

太

太極拳

吳圖南著

商務印書館出版

◆(314494)

太

極

拳

著者 吳

圖

南

出版者 商

務

印

書

館

發行者

中

三聯中華商務印書館

北京

發行者

聯

發行者

行

公司

司

發行所

三

聯

中華

商務

印書

館

中

華

書

書

局

印刷者

商

務

印

書

館

印

刷

廠

各

地

分

店

店

★版權所有★

1931年10月初版
1951年9月10版

定價人民幣3,000元

(滬)10501-13500

例言

(一) 是書編輯時，承齊鐵恨先生給予校對，王時蔚先生給予攝影，故於卷首敬表謝忱！

(一) 是書係余來任南潯中學教職後，偶憶科學化的國術，尙無專著，於是費時兩月，而草始成。正擬詳加刪訂，適值國術同志函請付梓，督促甚急，是以中止。倉卒出書，疵謬不免，倘荷 方家賜以 教言，無任感激！

(一) 是書拳勢名目，多爲國術專用名詞，深恐閱者不解其意，故以略釋說明之。

(一) 『打虎勢』及『雙風貫耳』在太極拳之故有名目內不載，乃後人增加者。余詳審二勢之動作，尙有可取處，故亦列入。

之！

太極拳

(一) 是書攝影時，因身爲西裝束縛，故姿勢未能盡美盡善，請閱者諒

四

目次

第一章 太極拳總論……………二

第一節 太極拳論……………二

第二節 太極拳用功祕訣……………三

第三節 太極拳行功心法……………四

第四節 太極十三勢歌……………六

第五節 太極拳十六關要說明……………六

第六節 太極拳主宰賓輔說明……………七

第二章 太極拳勢說明……………九

太極勢……………一〇

攪雀尾……………一〇

單鞭……………一三

提手上勢……………一五

白鶴亮翅……………一六

樓膝拗步……………一七

手揮琵琶式……………二一

進步搬攔捶……………二三

如封似閉……………二五

抱虎歸山……………二六

攪雀尾（圖略）……………二九

斜單鞭……………三一

肘底看捶……………三二

倒攢猴……………三三

斜飛勢……………三五

提手上勢（圖說略）

白鶴亮翅（圖說略）

樓膝拗步（圖說略）

海底珍……………三六

山通背……………三七

撇身捶……………三八

退步搬攔捶……………三九

上勢攪雀尾（圖略）……………四〇

單鞭（圖說略）

雲手……………四一

單鞭（圖說略）

高探馬……………四二

左右分脚……………四四

轉身蹬脚……………四七

進步栽捶……………四八

翻身撇身捶……………五〇

高探馬（圖略）……………五一

翻身二起脚……………五二

打虎勢……………五三

雙風貫耳……………五六

披身踢脚……………五七

轉身蹬脚……………五八

上步搬攔捶（圖略）……………五九

如封似閉（圖說略）

抱虎歸山（圖說略）

攪雀尾（圖說略）

斜單鞭（圖說略）

野馬分鬃……………五九

玉女穿梭……………六一

上勢攪雀尾（圖說略）

單鞭（圖說略）

雲手（圖說略）

單鞭（圖說略）

下勢……………六五

金鷄獨立……………六六

倒攢猴（圖說略）

斜飛勢（圖說略）

提手上勢（圖說略）

白鶴亮翅（圖說略）

樓膝拗步（圖說略）

海底珍（圖說略）

山通背（圖說略）

翻身撇身捶（圖說略）

上步搬攔捶（圖說略）

上勢攪雀尾（圖說略）

單鞭（圖說略）

雲手（圖說略）

單鞭（圖說略）

高探馬（圖說略）

十字擺蓮……………六七

樓膝指檔捶……………六八

上勢攪雀尾（圖說略）

太極拳打手法之基本坐腿法……………七九

單鞭（圖說略）

太極拳打手法之基本搭手法……………七九

下勢（圖說略）

棚攢擠按打手法……………八一

上步七星……………六九

棚之打手法……………八一

退步跨虎……………七〇

攢之打手法……………八四

轉身雙擺蓮……………七一

擠之打手法……………八七

彎弓射虎……………七二

按之打手法……………九一

合太極……………七三

太極拳打手法之基本搭手法……………九三

第三章 太極拳打手法總

論……………七四

第一節 太極拳打手論……………七四

第二節 太極拳打手歌……………七六

第四章 太極拳打手法說

明……………七七

靠之打手法……………一〇二

太

極

拳

第一章 太極拳總論

第一節 太極拳論

太極者，無極而生動靜之機；陰陽之母也。動之則分；靜之則合。無過不及；隨曲就伸。人剛我柔謂之走；我順人逆謂之黏；動急則急應謂之連；動緩則緩應謂之隨。雖變化萬端，而理爲一貫。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非用力之久，不能豁然貫通焉！

虛領頂勁。氣沉丹田。中立不依，乍隱乍現。左重則左必輕；右重則右必輕。虛實兼到，仰高鑽堅。進之則長；退之則促。一羽不能加；蠅蟲不能落。人不知我；我獨知人。英雄所向無敵，蓋皆由於此也。

斯技旁門甚多。雖勢有區別，蓋不外乎壯欺弱，慢讓快耳！有力打無力，手

慢讓手快。是皆先天自然之能，非關於學力而有爲也。

察四兩撥千斤之句，顯非力勝；觀毫耄能禦衆之情，快何能爲！惟立如平準；活似車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率皆自爲人制，雙重之病未悟耳！

欲避此病，須知陰陽黏卽是走，走卽是黏，陰不離陽，陽不離陰，陽陰相濟，方爲懂勁。懂勁後，愈練愈精。默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多悞舍近求遠。所謂『差之毫釐，謬之千里。』學者不可不詳辨焉！是爲論。

第二節 太極拳用功祕訣

一舉動周身俱要輕靈，猶須貫串，氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處，其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指，由脚而腿而腰，總要完整一氣，向前退後，乃能得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其

病必於腰腿求之。上下前後左右皆然，凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意欲向上，即寓下意。若將物掀起，而加以挫之之意，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。

虛實宜分清楚，一處自有一虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串，無令絲毫間斷耳！

第三節 太極拳行功心法

以心行氣，務令沉着，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸是也。

意氣須換得靈，乃有圓活趣味，所謂變動虛實也。

發勁須沉着鬆靜，專主一方，立身須中正安舒，支撐八面，行氣如九曲珠，無微不利，氣遍身軀之謂也。

江河。
運動如百練鋼，何堅不摧，形如搏兔之鵠，神似捕鼠之貓，靜如山岳，動似

蓄勁如開弓，發勁如放箭，曲中求直，蓄而後發，力由脊發，步隨身換，收卽是放，斷而復連，往復須有摺疊，進退須有轉換，極柔軟然後極堅硬，能呼吸然後能靈活。

氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘，心爲令，氣爲旗，腰爲纛，先求開展，後求緊湊，乃可臻於縝密矣！

一動無有不動，一靜無有不靜，牽動往來，氣貼背斂入脊骨，內固精神，外示安逸，邁步如貓行，運動如抽絲，全身意在蓄神，不在氣，在氣則滯，有氣者無力，有力者無氣，無氣者純剛，卽得乾行健之理，所以氣如車輪，腰如車軸也。
先在心，後在身，以心行氣，斂入骨，神舒體靜，刻刻在心切記！

第四節 太極十三勢歌

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙，變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍癡，靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇，勢勢留心揆用意，得來工夫不顯遲。

刻刻留心在腰間，腹內鬆靜氣騰然，尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸，仔細留心向推求，屈伸開合聽自由，入門引路須口授，工夫無息法自修。

若言體用何爲準？意氣君來骨肉臣，想推用意終何在！延年益壽不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切義無遺，若不向此推求去，枉費工夫貽歎息！

第五節 太極拳十六關要說明

活潑於腰；靈機於頂；神通於背；流行於氣；行之於腿；蹬之於足；運之於掌；足之於指；斂之於髓；達之於神；凝之於耳；息之於鼻；呼吸於腹；縱之於膝；渾噩一身；發之於毛。

第六節 太極拳主宰賓輔說明

腰脊——爲第一之主宰。

喉頭——爲第二之主宰。

地心——爲第三之主宰。

丹田——爲第一之賓輔。

掌指——爲第二之賓輔。

足掌——爲第三之賓輔。

