

WUSHI TAIJQUAN

吴式

太极拳

TUISHOU

上海教育出版社

推手

李仁柳传授  
陆乃超整理



# 吴式太极拳推手

李仁柳 传授  
陆乃超 整理

上海教育出版社

(沪)新登字 107 号

**吴式太极拳推手**

李仁柳 传授

陆乃超 整理

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 上海市印刷十二厂印刷

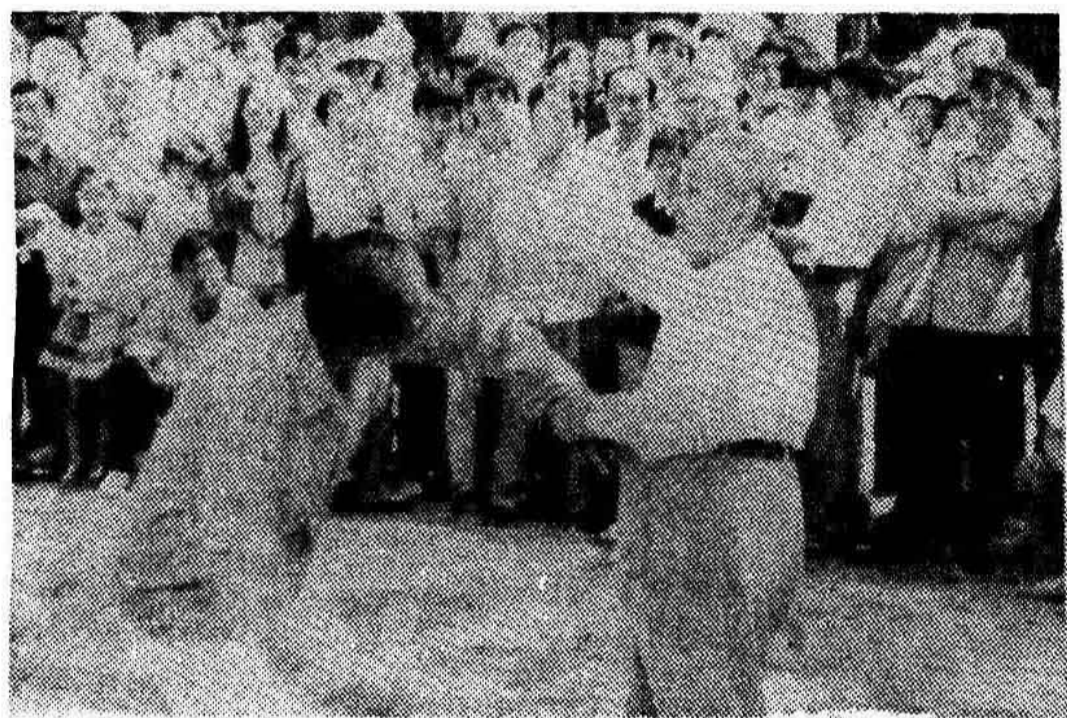
开本 787×960 1/32 印张 4.75 字数 79,000

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5,200 本

ISBN 7-5320-3254-X/G·3166 定价:4.00 元

# 1992年《鉴泉社》在鲁迅公园表演



上图：马岳梁老师(右)作推手表演

下图：张金贵老师(左)作推手表演



## 编者的话

骄阳下，耄耋老人正与壮年“较量”。

你来我往各不相让，

是戏耍还是动真格？

眼看老人将要挨打，

瞬间风卷残云又起变化（见图照）。



那老人就是 82 岁的李仁柳，他每次推手都会吸引很多围观者，当有人见了不信地问：“这是真的还是假的？”他总是谦逊地说：“这是假的。”

李仁柳先生是武术名家也是学者，他常告诫我们：“对于太极拳的古典著作要像吃补药一样细细咀嚼、深刻体会，吃透其精神实质，这对练好太极内家功夫将大有帮助。持之以恒，就会收到意想不到的效果。”《吴式太极拳推手》一书将尽量体现出李仁柳先生的推手特色，和他潜心研究的结晶。

在编写期间承蒙《鉴泉社》社长吴英华、副社长马岳梁的关心,特别是 92 岁高龄的马岳梁老师,他非常高兴地对吴家拳历史作了进一步介绍;还有拳友们为本书编写积极提供资料,对于前辈和朋友们的热情支持,特此表示深切的谢意。

由于本人水平有限,在编写上有错误或欠缺之处,还望同好多多指正鉴谅。

陆乃超 1992. 4.

## 自序

本人系浙江省临海人氏，生于 1911 年，现年 82 岁。自幼体弱多病，为锻炼身体，十多岁就在家乡学少林拳，利用课余时间训练。大学毕业后任某理论刊物编辑，由于用脑过度，常高热不退难以坚持。幸遇友人介绍，向吴式太极拳创始人吴鉴泉的长子、吴家拳杰出传人吴公仪学练吴式太极拳。自练拳以来（除了上海刚解放时，参加市军管会财经部门的接管工作，有几个月没有机会练拳外），数十年如一日，从不间断。至今八十余岁，手脚仍轻松灵活，推手也不觉疲倦，这一切都得益于练太极拳。

我向吴公仪老师学的是鉴泉宗师晚年修订的吴式新架，在学习过程中得到师兄丁晋山、丁德山等的热情帮助和指导；鉴泉宗师的高足杨孝文每次见面也总是恳切地指教，使我对吴式新架达到了爱不释手的地步。

我练太极拳约六十年，在这期间，曾为同好们讲过课；曾与顾留馨老师一起讲解过王宗岳的《太极拳论》古典著作；曾发表过《吴式太极拳讲义》、《太极拳的理论和实践》（讲义）；1989 年出版了《吴式太极拳基础》（上海科技教育出版社出版）等等。我在练拳和推手过程中，深感吴式新架更重视

体内的行气走劲，小圈子多于大圈子，虚实的要求更明确，用意也更缜密细致，从中我找到了自己的练习途径，因而在练拳架、练推手上都有新的进步，就更加爱不释手了。在推手上一些点滴体会都将在《吴式太极拳推手》一书中谈到，由于领会得还不够，不当或错误之处，还是在所难免，祈望前辈和同好们不吝赐教。

李仁柳

(陆乃超整理)

1992年3月



# 目 录

一、太极拳与吴家拳 .....	1
二、吴式太极拳的基本要领 .....	6
(一)“意”为统帅,“气”为主导 .....	6
(二)虚领顶劲、尾闾中正 .....	7
(三)涵胸拔背、气沉丹田 .....	8
(四)沉肩坠肘、松腰垂臀 .....	11
(五)分清虚实、重心中定 .....	12
(六)动中求静、内外俱练 .....	12
三、拳架、推手相辅相成 .....	14
(一)拳架动作分节名次 .....	14
(二)拳架主要动作规范 .....	19
(三)拳架为体、推手为用 .....	50
四、山右王宗岳《太极拳论》剖析 .....	53
五、尚巧不尚力,在粘走运化上用功夫 .....	78
(一)定步练法 .....	78
1. 单搭手 .....	79
2. 双搭手 .....	81
3. 应用技巧入门 .....	82
(1)四正推手法 .....	83
① 棚劲 .....	84
② 掇劲 .....	85
③ 挤劲 .....	87

④按劲·····	87
(2)四隅推手法·····	91
①探劲·····	91
②捌劲·····	92
③肘劲·····	93
④靠劲·····	93
(3)沾、连、粘、随、不丢顶·····	101
(二)活步练法·····	102
<b>六、推手中各种劲的探讨</b> ·····	104
(一)听劲·····	105
(二)懂劲·····	105
(三)走劲·····	105
(四)化劲·····	106
(五)引劲·····	107
(六)拿劲·····	107
(七)发劲·····	108
(八)提劲·····	109
(九)开劲·····	109
(十)合劲·····	110
<b>七、推手与散手</b> ·····	112
<b>八、结束语</b> ·····	126
<b>附录</b> ·····	130
一、张三丰等先辈名言·····	130
二、吴鉴泉《吴家太极拳》部分名言·····	134
三、金庸论太极拳·····	138

## 一、太极拳与吴家拳

太极拳的特点是：“动中求静，静中蕴动，动静偕谐，一气贯通。”太极拳为内家拳，与少林拳等外家拳有别，据大史学家黄宗羲在《南雷文选·王征南墓志铭》中写道：“少林拳勇名天下，然主于博人，人亦得而乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手立仆，故别少林为内家，盖起于宋之张三丰。”又其子黄百家在《内家拳法》中写道：“张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。”张三丰是个高道，学识渊博，精通哲理，深谙阴阳，气功造诣深厚，故能阐发拳理创编“太极十三势”，流传于世。十三势是取我国古代太极阴阳学说的“八卦”、“五行”之数，以形于外的四正方、四斜角和进退顾盼定为“势”，以蕴于内的掬（ban 音搬）、撮（lǔ 音履）、挤、按、采、捌（lie 音列）、肘、靠和沾连粘随不丢顶为“劲”，方圆规矩，内外一体。

清代山西人王宗岳在“精通拳法、剑法、枪法，研究了数十年而颇有心得”的基础上，从我国古代太极阴阳学说的代表作《易经·系辞》里的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，以及“一阴一阳之谓道”和《太极图说》里的“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴”等论述中

提炼出《太极拳论》的开篇：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也”。用一分为二的观点来说明太极拳的动静、开合、屈伸、进退、虚实、刚柔、粘走、缓急等等的辩证统一的关系，使太极拳的理法臻于完善。

张三丰在武术发展史上被称为武当拳术的一代宗师，王宗岳结合自己的武术实践，搜集和整理了张三丰“太极十三势”练法的原始文字记录。清咸丰初年，一位做官的人在河南午阳盐店发现王宗岳所著的《太极拳谱》，内有《太极拳论》、《打手歌》、《十三势行功歌》和《太极拳释名》四篇文章，以后这四篇文章在国内外广泛流传，成为太极拳实践和理论的重要依据。

传统太极拳有几种不同架式，内家拳的拳式动作是服从体内的行气走劲需要，所以太极拳的异同不在于拳式动作上，而主要在于劲路的异同。所谓“学拳容易改拳难”，真正难改的不是动作形象而是劲路。因此，选定自己喜爱的架式后，不应轻易变动，以免影响体内的行气走劲的提高。

吴家拳第一代是河北大兴人全佑（满），清咸丰、同治年间受业于杨露禅、杨班候父子。当时杨氏父子任清廷旗营太极拳教练，教授对象主要是王公、贝勒，也有少数是营兵、营差，全佑即为其中之一。据北京太极拳名家许禹生宣称，得杨露禅真传者为凌山、万春、全佑三人。杨氏拳有大架、小架（大圈子、小圈子）两套，班候为迎合王公贝勒们的爱好，专教大架，不教小架。在班候因事回乡的三

年多中，露禅亲自教拳时，见全佑等肯勤学苦练，决心很大，另行教给小架，技艺大进。因碍于营兵、营差不能与贵族称师兄弟，嘱他们列入班候门墙。露禅年老回河北永年后，全佑也脱离旗营，在京自行设馆，以他融杨氏的大架、小架于一体的自创拳架教人，从学者甚众，王茂斋、夏公甫、郭松亭、常远亭等名家都出自全佑门下。

全佑之子吴鉴泉(从汉姓吴)，在其父严格督教下，成为吴家拳出色的代表，到晚年还有所创新。1914年，在京的许禹生、纪子修等创立“北京体育讲习所”；延聘吴鉴泉、杨少候、杨澄甫等教授太极拳，学员成绩斐然，鉴泉之子吴公仪、吴公藻即为该所首届毕业生，该所亦扩充为“北京体育学校”。1928年，鉴泉宗师应上海市政府、精武体育会和中法大学等之聘，来上海传授吴家拳，并于1933年创设“鉴泉太极拳社”，吴鉴泉为社长，马岳梁为副社长，会址在延安路慈惠南里，各界人士学吴家拳者日众。吴公仪、吴公藻及公仪之子吴大揆，则先后把吴家拳传播到广州、长沙，以至港澳等地，而且在香港设“鉴泉太极拳社”。1949年，吴公仪应港澳人士之请，再度去港。由于他在香港素享盛名，引人瞩目，致有1952年一月澳门新花园的“吴陈比武”(陈克夫系香港拳击冠军)。因对方攻势猛烈，吴借力回击，致使对方鼻部中拳流血过多，陷于昏迷状态。经医护人员护理，休息超时；再比。对方又因起脚过膝犯规，公证人宣布停赛，并宣告票款所得捐赠镜湖医院作善款，双方都对慈

善筹款有功，不分胜负。由此，吴家拳更誉满遐迩。现在，吴家拳已传至大揆之子吴光宇为第五代，香港“鉴泉太极拳社”已扩充为“国际总社”，吴公藻、吴大齐、吴雁霞与郭少炯夫妇和吴大新等都在港主持过社务和教务，新加坡、马来西亚、菲律宾、加拿大、美国等地，都有分社或其他传授吴家拳的团体。上海“鉴泉太极拳社”亦已于1980年11月恢复，由鉴泉宗师的女儿、女婿吴英华、马岳梁任正副社长，社务活跃。1986年，马岳梁在德国成立“鉴泉太极学校”，任校长，现其子马江豹和葛宪忠任教；马岳梁还在1946年于纽约成立“吴式太极拳学校”，学生莎菲（美）任教，一直到现在，莎菲现已80多岁；在联合国还设有吴式太极拳俱乐部；1990年，马岳梁到新西兰，提议成立“新西兰武术联合会”，马岳梁任名誉会长。

吴家拳在比武中当场致人于死地的，在历史上曾有过一次，那是1926年的南京国术比赛，当时参加者不分体重重量，三名总裁判是张志江、李列军和马良。比武开始时，由马岳梁的师兄吴同（呼和浩特人）与山东马良武术馆的一名军商比武，当那山东人一拳打来时，吴同顺势一攉，随着就一脚踢在山东人的脑门上，将门盖掀开，脑浆直流，当场死亡。总裁判马良见情出来交涉，被另两名总裁判制止，吴同当晚就赶回呼和浩特。

吴家拳功夫威力无穷，由于圈子越练越小，以不露形内练为主，外表看来并不雅观，但只要方法得当，定会取得意想不到的效果。当然，练太极拳

和推手,主要的不是为练好拳架功夫去打人;而是练头脑中、心灵中的功夫,是修养一种心气平和的人生境界。

## 二、吴式太极拳的基本要领

### (一)“意”为统帅，“气”为主导

吴式太极拳练的是精神，即“用意”；是养气以至“行气”，不是一般的“用力”。精神、用意，是大脑高级中枢神经的职能，而“气”是人体所固有的功能。练太极拳要求以“意”为统帅，以“气”为主导，肢体动作要服从“意”的指挥和“气”的运行，不能无意识地盲动，也不能盲目地憋气进力。练拳时，既要提起精神，又要精神内涵，思想专一，意守拳式动作做法和套路动作过程，动中求静，以静驭动，排除一切杂念的干扰，并逐步使动作过程与腹式呼吸相协调，以至使呼碳吸氧的呼吸气与人体机能所固有的“元气”浑为一体，形松意紧，气沉丹田，随动作的屈伸、进退，周身气血畅通，渐至能“以心行气，以气运身”。这样做可以使脑细胞活动有序化，既可以使大脑皮层得到保护性的抑制，又可以充分发挥中枢神经系统对机体的调节平衡作用。中枢神经系统对运动系统各器官，是可以通过周围神经系统主动地进行调节平衡的。而内脏器官有所不同，它是在植物神经的“非随意功能”支配之下的。植物神经系统由交感神经和副交感神



经组成,这两种神经分布到同一脏器,所起的作用却相反,例如交感神经使心跳加快,血压升高,而副交感神经使心跳减慢,血压降低。植物神经系统就是通过交感神经和副交感神经的这两种相反相成的作用对脏器起协调作用。气功实验资料表明,当有意识地调整呼吸时,呼气时呼气中枢的兴奋能广泛传布到副交感神经,吸气时吸气中枢的兴奋,能广泛扩散到交感神经。因此,通过“以心行气,以气运身”的锻炼,可以使脏器的活动更好的与运动器官的活动协调一致,这不仅可以使运动系统的肌肉、骨骼、关节得到很好的锻炼,而且可使呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌和神经等系统的所有器官都能同时得到很好的锻炼。从体育锻炼意义上来说,无病的人,可以疏通经络,调和气血,提高健康水平;有病的人,通过整体健康水平的提高,可以“扶正祛邪”,使局部的病理变化能较快地修复,促进健康。身患多种慢性病,特别是精神紧张与不良情绪等心身失调有关的疾病,如失眠、高血压、心脏病、肠胃病等病人,练太极拳得法,都可以得到较好的治疗效果。一些身患慢性气管炎、肺气肿、肺结核、早期肝硬化等疾病,专靠药物治疗,长期不见效果的病人,练太极拳凡是能较快收到显著成效的,也无不依靠练拳时能够思想专一,肌肉放松,肢体动作与腹式呼吸相协调,较好的掌握以“意”为统帅,“气”为主导的练法。

## **(二)虚领顶劲、尾闾中正**

虚领顶劲是指头部面容要正直,也就是指头