



太極拳

吳圖南著

商務印書館

太 極 拳

吳 圖 南 著

(修 訂 版)

太 極 拳

吳圖南著

商 務 印 書 館 出 版

上海河南中路二一一號

(上海市書刊出版業營業許可證出字第〇二五號)

新 華 書 店 總 經 售

上 海 蔚 文 印 刷 廠 印 刷

統一書號 14017·44

1931年10月初版

1957年12月11版(修訂本)

1957年12月上海第1次印刷

印張 2 14/16

開本 787×1092 1/32

字數 42,000

印數 13,501—49,500

定價(6) 洋 0.24

自序

太極拳為一種優良之運動鍛煉方法。經常練習，可以促進體質健康，提高工作能力，預防各種疾病，達到延年益壽之目的，此點已由生理科學家研究證明。即在武術運動項目中，亦具有高度之評價，凡經過鍛煉者，均有程度不同之體會，此點無用多述。

再就太極拳之理論與技術而言，曾經過歷代多數練習者相繼不斷之創造與發明，始得完成今日之完整而有意义有系統之單獨體系。因此，在整理研究過程中，較之其他拳類，規律方面掌握較易。

在練習太極拳過程中，初學太極拳者，往往感覺對於動作不易有全面之理解，如知動手，不能同時動足；知動手足，又不能同時動腰與肩臂。此種現象，自有其生理上之根據。蓋主動肌作用，或嫌過強，或覺太弱，顫顫肌營無意識之努力，因此運動之肢節呈剛強而不甚和諧。並且方向作用及靜止作用亦不適當，常發現運動于不合己意之方向，終失身體之均衡，呈現生硬化。但通過此一階段，堅持進行，待練習多數之姿勢

后，知覺神經敏感即可增加，運動神經中樞之機能亦愈確實，減少運動刺激之錯誤。此時便能收全體各部協調之效，而身體均衡之維持力，自能顯著正確。

在練習太極拳時最主要者為意識集中，亦即令一群之肌群動作時，促進該肌群之運動中樞之發達；不特增大其腦回轉，並由以增大自運動中樞達到肌肉之運動神經纖維之粗徑，並促進運動中樞之機能及由中樞之刺激傳達力。此蓋因意識集中于作用肌，對於支配該肌之神經中樞增加輸血量之故。所以練習太極拳者首先要意識集中，其原理有如上述，對於神經系統之效益，以及促進神經中樞及末梢神經之生長，即在於此。

在練習太極拳時要舉動輕靈，蓋因練習既久，周身完整一氣，向前退后乃能得機得勢，能有縮短反應時間之效，自能增進運動之敏捷。

在練習太極拳時，要慢、要靜，能如此自能促進消化器之機能提高。原因為太極拳運動，如行之適當，可以促進胃液之分泌。事實證明，凡促進胃液分泌之運動，必須徐緩與安靜，否則其效果相反，即消化液原料之血液，大量流入于動作肌，適足引起分泌不良之后果。至于如何練習太極拳由慢與靜而能促進胃液之分泌？其原因何在？約略言之不外乎三：一、由於腹部內

臟之血行良好，而促進胃腺細胞之機能。二、由于腹腔內壓之機械作用影響于消化腺。三、因練習太極拳后腹腔內壓之變化，而刺激胃壁內之分泌反射中樞。所以一般之太極拳練習者如能作到慢與靜，多呈現一種活潑之感覺，自覺體力增強，精神亦感振奮與愉快。

再就醫療方面而言，經常練習太極拳能對於中樞神經系統起良好之鍛煉作用；促進血液循環與心臟收縮之機能，及調節呼吸動作，改進腸胃之消化功能，促進新陳代謝作用，使人體各肌群與關節更加活動，恰似一種休息性的運動。根據各地鍛煉者之實際經驗，可以證明確系一種良好之醫療體育項目。

究竟太極拳在那些病上曾起過一部分醫療作用？現能初步證明者，以慢性病為主：如高血壓、神經衰弱、胃潰瘍、心臟病、肺結核、關節炎……等病。同時太極拳適合于不同年齡、不同性別、不同職業之各個人，亦不受時間、場地、人數之限制。推行時亦較其他體育運動為便利而經濟。

太極拳之打手（亦作推手），由不動步打手而活步打手，由四正方而至四隅，由平面而進至立體，漸至由應用而散手，使學者于增加健康以外，兼具競技之作用，持之以恆，逐漸可以達到高級之藝術性技擊水平。

太極拳中之“打虎勢”及“雙風貫耳”二勢，在旧太極拳中無此二目，为楊班侯先生所增加。余詳审該二勢之动作，与太極拳原有理論尙無不合，故亦列入。

茲值“太極拳”重版之际，仅將个人之些微体会，略述如上，以便作为練習太極拳者之参考。至如何能因練習太極拳而影响身体之內臟？如何能医疗各种慢性病，以及与科学有如何之关系，容在拙作“太極拳之研究”（正整理中）中再为詳細發表。

吳 圖 南 一九五七年八月廿三日

目次

自序	5	山通背	28
第一章 太極拳總論	1	撤身捶	29
第一节 太極拳論	1	退步撥攔捶	30
第二节 太極拳用功要旨	2	上勢攬雀尾(圖略)	31
第三节 太極拳行功解	2	單鞭(圖說略)	31
第四节 太極十三勢歌	3	云手	31
第五节 太極拳主宰賓輔說明	4	單鞭(圖說略)	31
第二章 太極拳勢說明	5	高探馬	33
太極勢	5	左右分脚	34
攬雀尾	6	轉身蹬脚	36
單鞭	9	進步栽捶	37
提手上勢	10	翻身撤身捶	40
白鶴亮翅	11	高探馬(圖略)	41
攢膝拗步	12	翻身二起脚	41
手揮琵琶勢	14	打虎勢	42
進步撥攔捶	16	雙風貫耳	43
如封似閉	18	披身踢脚	44
抱虎歸山	19	轉身蹬脚	45
攬雀尾(圖略)	21	上步撥攔捶(圖略)	46
斜單鞭	22	如封似閉(圖說略)	46
肘底看捶	23	抱虎歸山(圖說略)	46
倒撐猴	24	攬雀尾(圖說略)	46
斜飛勢	26	斜單鞭(圖說略)	46
提手上勢(圖說略)	26	野馬分鬃	46
白鶴亮翅(圖說略)	26	玉女穿梭	48
攢膝拗步(圖說略)	26	上勢攬雀尾(圖說略)	48
海底珍	27	單鞭(圖說略)	48
		云手(圖說略)	48

單鞭(圖說略)	
下勢	51
金鷄獨立	52
倒猿猴(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)	
云手(圖說略)	
單鞭(圖說略)	
高探馬(圖說略)	
十字擺蓮	53
樓膝指襠捶	54
上勢攪雀尾(圖說略)	
單鞭(圖說略)	
下勢(圖說略)	
上步七星	55

退步跨虎	55
轉身雙擺蓮	56
彎弓射虎	57
合太極	58
第三章 太極拳打手法總論	59
第一节 太極拳打手論	59
第二节 太極拳打手歌	60
第四章 太極拳打手法說明	62
太極拳打手法之基本坐腿法	62
太極拳打手法之基本搭手法	64
棚攔挤按打手法	65
棚之打手法	65
攔之打手法	68
挤之打手法	70
按之打手法	73
太極拳打手法之基本搭手法	75
採例肘靠打手法	76
採之打手法	76
掄之打手法	78
肘之打手法	80
靠之打手法	82

第一章 太極拳總論

第一节 太極拳論(节录王宗岳著)

太極拳，動之則分；靜之則合。無過不及：隨曲就伸。人剛我柔謂之走；我順人逆謂之粘；動急則急應謂之連；動緩則緩應謂之隨。雖變化萬端，而理為一貫：由着熟，而漸悟懂勁。然非用功之久，不能豁然貫通焉！

虛領頂勁。氣沉丹田。中立不依，乍隱乍顯。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。

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。是皆自然之能，非關於學力而有為也。

察四兩撥千斤之句，顯非力勝；觀耄耋能御眾之情，快何能為！惟立如平准；活似車輪。偏沉則隨；双重則滯。每見數年純功，不能運化者率皆自為人制，双重之病未悟耳！

欲避此病，須知剛柔，粘即是走，走即是粘，剛不離柔，柔不離剛，剛柔相濟，方為懂勁。懂勁後，愈練愈精。默識揣摩，本是舍己從人，多誤舍近求遠。所謂：“差之毫厘，謬之千里。”學者不可不詳辨焉！是為論。

第二節 太極拳用功要旨（張三丰著）

一舉動周身俱要輕靈，猶須貫串，氣宜鼓蕩，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處，其根在脚，發于腿，主宰于腰，形于手指，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，其病必于腰腿求之。上下前後左右皆然，凡此皆是在意，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，周身节节貫串，無令絲毫間斷耳！

第三節 太極拳行功解（節錄王宗岳著）

精神能提得起，則無迟重之虞，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。

發勁須沉着松靜，專注一方，立身須中正安舒，支撐八面，行氣如九曲珠，無往不利，氣遍身軀之謂也。

運勁如百鍊鋼，何堅不摧，形如搏兔之鵠；神似捕鼠之貓，靜如山岳，動似江河。

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，收即是放，斷而復連，往復須有折疊，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，勁以曲蓄而有余，先求開展，後求緊湊，乃可臻于縝密矣！

一動無有不動，一靜無有不靜，牽動往來，內固精神，外示安逸，迈步如貓行，運勁如抽絲。

第四節 太極十三勢歌（王宗岳著）

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙，變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍痴，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，腹內松靜氣騰然，尾闕中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸，仔細留心向推求，屈伸開合听自

由，入門引路須口授，工夫無息法自修。

若言体用何为准？意气君来骨肉臣。想推用意終何在！延年益寿不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切义無遺，若不向此推求去，枉費工夫貽嘆息！

第五节 太極拳主宰宾輔說明 (許宣平著)

腰脊——为第一之主宰。

喉头——为第二之主宰。

地心——为第三之主宰。

丹田——为第一之宾輔。

掌指——为第二之宾輔。

足掌——为第三之宾輔。

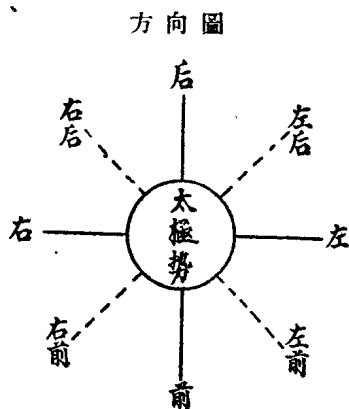
第二章 太極拳勢說明

太極拳者，口授之學也。雖有名目，而姿勢應用，未有說明，是以往一勢而姿態參差，無所適從。茲特于名目下擇要略加注釋；次依吾師之傳，作姿勢說明；再依予數十載之經驗，作應用說明。但恐猶多不合。希海內明哲之士，不惜教言是幸！

開展之勢，便于初學，故是書之圖，均採用之。更假定太極勢所面之方為前，背為后，左為左，右為右，不論何勢均宗之。僅依十三勢之原有名目，循序作圖立說，以備好學之士，為入室之門焉。

太極勢

略釋 太極勢者，動靜未分之謂也。作此勢時，必須神舒體靜，心專于一。





姿勢說明 頭宜正，頸宜直，涵胸，拔背，裹襠，護臀，兩臂從容下垂，十指向前，掌心下按，但不用力。目平視，呼吸于鼻，凝之于耳，虛領頂勁，氣沉丹田，中立不依，乍隱乍顯。感物而動，應物自然，兩足間之距離，以肩為度。

攪雀尾一

略釋 攪雀尾，為太極拳動作之基礎，練之宜熟宜精，學者須注重焉。

姿勢說明 左足前上一步，足根點地，足尖翹起，膝微曲，右足不動，而腿下踞，全體重心，均負右足，同時左臂向前，曲肱垂肘，五指向右，掌心胸向，作環狀上提，至胸



前止。右手五指向上，掌心向前，亦提至胸前。掌心撫左肱以助之。至其頭、脛、胸、背……等之姿勢，與太極勢同，後仿此。

應用說明 敵以雙手按我，我以左肱迎之，右手助之，用掬力以掬之。

攬雀尾二

姿勢說明 左足尖向右前方（即四十五度角）下落，膝曲而腿下踞，全体重心，移于左足，同時右足向右方（即九十度角）進一步，足根點地，足尖翹起，膝微曲，身亦隨之面右。同時右手立掌（五指向上，掌心向前）垂肘，向後方伸出，至胸前止，左手亦立掌（五指向上，掌心向後）垂肘，向右伸出，至右手與胸之間止。惟右手大指，約與鼻齊，左手大指，則僅與喉齊耳。



應用說明 敵以左手击我，我向左微移，以泄其力，然後以右手進击其胸。

攪雀尾三

姿勢說明 右手左手向懷內攪，遂將右掌心向上轉，左掌心向下轉，如抱物下攪然，然後垂肘向右方伸



出，右手中指，約與眉齊，左手中指，則撫右腕，惟須稍含沉勁。同時右足尖下落，膝右弓（小腿宜直，股宜平），左腿蹬直，全体重心，移于右足，復將右手自右方向右后方旋轉半圓（即一百八十度角），左手隨之，至肩與胸之間止。同

時左腿隨之下踞，右足尖依然翹起。全体重心，移于左足，然後右手立掌（五指向上，掌心向右）垂肘，左手（五指向上，掌心向左）指撫右腕，向右方按出，右臂微曲，掌與肩平，同時右膝右弓（小腿宜直，股宜平），左腿蹬直（足根切莫離地），全体重心，移于右足。

應用說明 敵击我如偏左，我則攪之，如偏右，我則采之，敵力落空，即不得逞，而我則东西南北上下，無