

长寿泰斗毕生心血之所在
太极宗师鞠躬尽瘁之巨作

內外
開合有序
雙修

剛柔相濟
中正安舒

行云流水
連綿不斷

太極拳之研究

吳圖南太極功

太極泰
武林宗

世界圖書出版公司

后浪出版公司

后浪出版公司

太极拳之研究

吴图南太极功

太极泰斗 吴图南 讲授
武林宗师 马有清 编著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

吴图南太极功 / 马有清编著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.6
ISBN 978-7-5100-4873-9

I . ①吴… II . ①马… III . ①太极拳 IV . ① G852.11
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143031 号

2004 商务印书馆 (香港) 有限公司

本书由商务印书馆 (香港) 有限公司授权简体版, 限在中国大陆地区出版发行

吴图南太极功

讲 述 者: 吴图南 编 著 者: 马有清 筹划出版: 银杏树下 出版统筹: 吴兴元
责任编辑: 曾曦罗 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司 (北京昌平区百善镇东沙屯 466 号 邮编 102206)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-61732313)

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 4 插页 4

字 数: 96 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 139-1140-1220

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

拍电影网: www.pmovie.com (“电影学院”官网)

ISBN 978-7-5100-4873-9

定 价: 18.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

序

予幼而多病，先大父子明公尝以不能长成为忧。今予已虚度 98 岁矣！（农历 1885 年正月廿三日生）足以慰先大父于地下！然予身体健壮悉如青年，其故何哉？由于研习太极拳使然也。

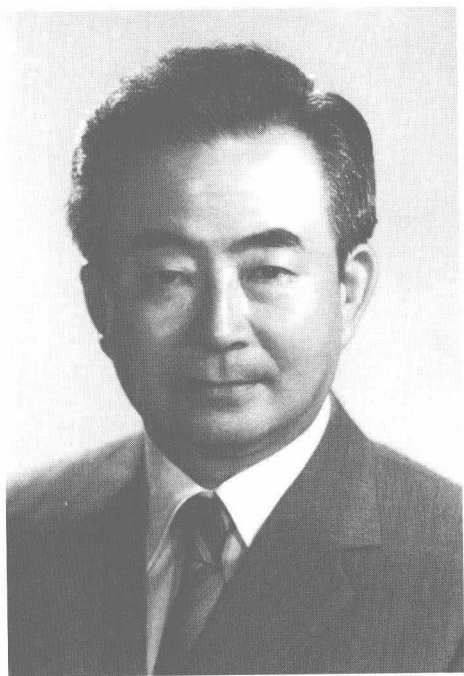
前曾著有《科学化的国术太极拳》、《内家拳太极功玄玄刀》、《太极剑》、《弓矢概论》、《国术概论》、《重订日用百科全书》等著作，均由上海商务印书馆出版，风行海内，备受欢迎。

近接国内外太极拳爱好者函请再有所著述，以先睹为快，予因工作太忙，且太极拳为予业余爱好，并非以此为职业，故不暇及此。

故商之予之门生马君有清，将予数十年来之有关养生长寿与太极拳之报告，以及日常讲授之资料，融会贯通，陆续整理，分期出版，以满足太极拳爱好者之希望，亦一快事也。

马君有清天资英挺，才气过人，从予研习太极拳近三十年，造诣颇深，予教以编著之法：“简而明，信而通，引物连类，折之以至理。”方能实事求是。有清颇以为然。以后出版，将以吴述马编之方式行之，以少费予之精力也。是为序。

一九八三年岁次癸亥正月二十三日
吴图南序于北京万安别墅



编著者马有清

编著者序

由太极泰斗吴图南先生讲授、余编著的《太极拳之研究》，自商务印书馆（香港）有限公司出版发行以来，畅销海内外。吴图南先生一生著述很多，不少书籍至今仍在各地销售，是研习武术太极拳的重要读物。究其原因：吴图南先生既有正宗的传统功法，又有渊博的古今学识，他身怀精湛的武术绝技，又是长寿。这种造诣，是常人所不能及的，不愧是太极拳的泰斗、武林杰出的寿星。他的学说和绝技对太极拳的弘扬和发展，已经产生深远的影响。他的著述，不仅是中华民族的财富，同时也是全世界、全人类的共同财富。

余在《太极拳之研究：太极拳概论》里，记述了吴图南先生于光绪三十四年（1908），发现和珍藏古谱《太极功》，即《宋氏家传太极功源流支派论》的经过。这本谱是明初（1368）宋远桥所记，由宋氏后人于清初（1644）所录的手抄本。此事为当时京师体育研究社的许禹生所知，吴图南先生遂抄写了六本，分赠许禹生、吴鉴泉、杨少侯、刘恩绶、刘彩臣、纪子修诸名家每人一本。自此《太极功》即《宋谱》始宣露于世。1916年袁世凯称帝时，有手下幕僚宋书铭者，精研易理，擅太极拳。自言是明初时宋远桥十七世孙，其所练之太极拳名“三世七”，以共有三十七式而命名。其时许禹生、吴鉴泉、纪子修、刘恩绶、刘彩臣等诸名师，正倡导太极拳于京师，功技皆冠于时。闻宋氏名，相与访谒。与宋推手，皆随其所指而跌，奔腾其腕下，莫能自持。宋氏一举手，则掷于寻丈之外。于是，纪、吴、许、刘等诸师，皆叩首称弟子，从学于宋。时吴图南先生曾携自己之《太极功》谱访宋氏并

请教。宋出示家传谱亦名《太极功》，全名为《宋远桥太极功源流支派论》，与吴图南先生所藏之谱，仅于标题处不同，其余正文完全一致，证明古谱《太极功》确系明时宋远桥所记载。

“文革”前余在吴图南先生家曾看过古谱《太极功》，由于年代久远，该谱的每篇文字都剥落成堆，幸每页中间有衬纸相隔，否则全部散乱矣。“文革”后吴图南先生寻名技师精心修裱，幸有民国初年传抄本相对照，得以修复原貌。今吴图南先生已仙逝，临终前将古谱《太极功》传与余珍藏。当前对于太极拳的源流问题，仍存在不同说法。为正本清源，今将古谱《太极功》清初手抄本影像刊出，供太极拳同道研习参考之用。这也是吴图南先生生前之夙愿也。

在《太极拳之研究：太极拳概论》里，吴图南先生讲述了他学练太极拳和太极功的经过。他说：“练功苦难挨，曾经想自杀。”吴图南先生的功法，多得自杨少侯先师，少侯先师七岁从祖父杨露蝉、伯父杨班侯、父亲杨健侯学练太极拳，功属上乘。文献记载中讲到杨班侯、杨健侯自幼追随父亲杨露蝉学习太极拳，其父严厉，终日督促，不间寒暑，孜孜苦练，不使少怠。二人且受鞭挞，以致身心疲敝，不得胜任，几至逃亡及吊颈自杀。幸被发觉，未果，卒成大名。吴图南先生说：“几代人所练的，不完全是柔柔韧韧的太极拳套路，而是苦不能受的太极功。可惜的是知之者稀而已。”

中国传统的各家拳术，大多都有“功法”的训练，并以基本功作为筑基和致用的根本大法。故传统拳术，以套路为“衣”，以功为“法根”。太极拳亦有功法，简要言之，太极功有势功、桩功、劲功、松功、气功等多种功法。这些功法不见于经典文字之中，盖为口传心授之学，必须由老师亲传给入室弟子。太极功因为知之者稀，又苦不能受，濒于失传。吴图南先生蒙杨少侯先师垂爱，授予杨家之绝学。余又有幸得吴图南恩师之真传，实为余终生之幸也。

谈到太极功，吴图南先生在其所著的《内家拳太极功玄玄刀·总

论》中写道：“夫内家拳者，固有多种焉，而今尚存于世者，唯有太极功耳。夫太极功者，养生之唯一良法也，以意气为主，以骨肉为宾，身心兼顾，无过不及……有神有形，形在外而神蓄其中，故其举止灵敏，动作迅速，进退顾盼，无往不利者，其神全也。”谈到太极功的重要性，他说：“识得内功（太极功）休再问，贯彻拳经千万篇。”学者应慎思斯言。

余不敢自秘，今将《太极功》及太极功法一并公之于世，期望广大同道，能因是而有所提高，使太极拳之真谛，不致失灭，是余之至愿也！

马有清

2003年11月10日于香港

目 录

序	吴图南	002
编著者序	马有清	005
第一部分 吴图南太极功论		001
1.1 太极功小序		003
1.2 太极功松功论		004
1.3 太极功气功论（宗气论）		009
第二部分 吴图南嫡传太极功法之解说		019
2.1 引言		021
2.2 太极功松功		023
1. 单臂（左臂）前上前下松	024	
2. 单臂（右臂）前上前下松	025	
3. 单臂（左臂）前上后下松	025	
4. 单臂（右臂）前上后下松	025	
5. 双臂前上前下松	025	
6. 双臂前上后下松	025	
7. 单臂（左臂）平前下松	026	
8. 单臂（右臂）平前下松	026	

9. 双臂（左、右臂）平前下松	026
10. 双臂（左、右臂）平后下松	026
11. 顾盼旋松功	026
12. 前后云松功	027
13. 全身松功	028
2.3 太极功势功	029
2.4 太极功桩劲功	030
1. 桩功	031
2. 劲功	046
2.5 太极功气功	057
1. 蝉静听风	057
2. 龟腹调息	058
3. 轻浮鼓荡功	059
4. 全身弹抖松功（内转弹抖松功）	061
附录 太极功的凌空劲与《凌空劲歌》	062
 第三部分 世传《太极功》古谱	 065
3.1 序言	067
3.2 吴图南珍藏古谱《太极功》本末说明	073
3.3 《太极功》全文（附古谱照片）	074
三十七心会论	076
三十七周身大用论	076
十六关要论	076

功用歌	076
十三式行功心法	080
十三势歌	080
打手歌	081
小九天法式	082
用功五志	082
四性归原歌	083
后天法目	083
此书十不传	084
此书有四忌	084
用功三小忌	084
《太极功》古谱照片	085
附1 吴图南先师作古谱《太极功》补缺表	092
附2 《太极功》民国初年手抄本（部分图片）	093

第四部分 太极功历代先师之造诣…………… 095

后记	109
出版后记	113

第一部分

吴图南太极功论



1.1 太极功小序

太极者，理合气也。无此理，则气无以存，无此气，则此理无以明，是以在无极之中而有昭然不昧之本体存焉，太极之谓也。然依此天地自然生成之理，推之人体生生之所以然，然后洞悉中国医学太极拳对人身五运六气生生不已之原则既明，气分阴阳，机先动静，则自然之规律得焉。得其大者，身心俱妙，应物自然；得其次者，却老延年，永春长寿，于是乎太极功尚焉。语曰：“识得内功（即太极功）休再问，贯彻拳经千万篇。”即此义也。兹将太极功之松功，略述如下，使学者先略明太极功松沉之理，以及其所以然，作为练功入手之阶，然后再及其他。要之，亦在学者之能否体会而已。语曰：“可以使人规矩，不能使人巧。”其是之谓乎。虽然，吾以生平所学，笔之于书，以示学者，尽心焉可矣。学者宜三复斯言。

吴图南

辛亥年冬，立春日

1.2 太极功松功论

吴图南先师于1911年前后，曾写成《松功论》初稿，可惜这份初稿被人窃去，不知下落。其后吴先师又重写《松功论》一文。该文之首有太极功小序一篇，其后有《松功论》全文。该篇《松功论》共分四节（十八章），即：上肢松功（六章）、躯干松功（四章）、下肢松功（四章）、全体松功（四章）。吴先师传授余松功功法时，将全部松功功法进行精简合并，由博返约。详细内容即后文余记述撰写的松功功法篇。故将先师所写《松功论》中之四节（十八章）原文略去，不再重述。吴先师之《松功论》之最后有“跋”一篇，一并附录，以飨读者。

太极拳其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总要完整一气，向前退后，乃能得机得势，有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。凡此皆是意，不在外面，意欲向上，即寓下意，有前即有后，有左即有右，此太极拳通论，人所共知也。然何能至此，迄未言之，此予松功论之所由作也。夫人体犹植树然，根深则蒂固，本固则枝荣，树之所以经大风而不倾折者，在根深而本固也，太极拳之所以推挽不移者，亦如是也。于是乎松功尚焉，虽然，予创此松功，乃由多年体会，多年实践所得之结论，深望广大太极拳爱好者，不吝教言，共促中国医学太极拳能在普及基础上有所提高，则幸甚矣。

凡练习太极拳者，皆知松、沉为太极拳主要之条件，而于练法与原理，则未见其著述，因此不揣愚陋，略为论述，并创上肢松功、躯干松功、下肢松功、全体松功，凡十八章，大胆尝试，作为抛砖引玉而已耳。

松者，蓬松也；宽而不紧也；轻松也；放开也；轻松畅快也；不坚凝也。含有小孔以容其他物质之特性也。凡此种种，皆明示松之意义也。功者，劳绩也，成效也，事物之效用也。行为之效用，所生之作用也；对事物所显著之功用与力量也；生理器官之本能，如关节之动转也；锻炼所费之时间也。凡此种种莫不皆明示功之意义也。松功锻炼过程，常有各个关节动作不如己意之感，精进不已，渐觉略感随意，久而久之，方感动作裕如，随心所欲，处处灵活，此时方知各个关节听我所用，周身随意肌方能随意也。不然，我之周身并不听我所用，活人乎？病人乎？实难言也。故中国医学太极拳对人体慢性病与病后恢复期能起到显著疗效者，良以此也。

松功之要，首在提举，提举愈高，下落愈速，有人不解提举之理，以为非松功也，殊不知向上提举有如扛鼎，不能上安能下？向上不松，下安能松？学者宜深切体会之，方自得也。松功如高举珠，倏然而断，有如断线珍珠，粒粒下落，如珠走盘，圆活异常，节节贯串，鱼贯而下，方显活泼而不迟滞，动作自然，顺乎规律，发育身心自然之条件，合乎生理自然之能力，证之科学亦无不合也。

松功之效，以树为例，大风吹柳，枝条摇动，呼啸有声，任其摇摆而根不拔者，以其柔韧而顺遂也。风吹白杨，枝叶作响而本不动者，以其枝叶抖擞也。风吹松柏，寂然不动而体气和平者，以其应物自然也。人身通过练习松功之后，走如风、站如钉、立如松、坐如钟、卧如弓，周身无一处不轻灵、无一处不坚韧、无一处不沉

着、无一处不顺遂，通体贯串，丝毫无间。一处受警，该处立即反射以应之，其他各处不受牵连，周身各点，均能反射，亦即处处是手，不单靠两手两足也。其便利为何如哉！在生理方面，畅运血脉，活动筋骨，身心发育，应物自然，方显圆活之趣。而无迟重之虞，气遍周身，强身健体，自在其中矣。且松功练习既久，上下左右前后均能松展裕如，有如常山之蛇，击其首则尾应，击其尾则首应，击其中则首尾俱应，呼应灵活，动作自然，有反其天真之妙，对于人体预防抻伤、扭伤、脱臼以及畸形发育，均有莫大之裨益。中老年练习者，能推迟人体之衰老，或预防关节之硬化，此为太极拳松功之特点。学者如能持之以恒，坚持不懈，自能收强身健体之效。学者不可不知也。

在练习松功之初，首先宜注意姿势之是否正确？动作之能否自然？初练之时，往往有动作不从心之感，是未松开之现象，关节不能柔韧之表现，筋骨不活，血脉运行不畅，未能顺乎生理机能之所致，须耐心冲过这一关，然后自然有成，不可灰心而辍也。

中国医学太极拳之松功，自有其科学上之根据，盖人体生存于地球之上，莫不受地心之吸引（失重除外），因此下降愈速则愈显沉，能松则吸引下降愈速，愈速则愈显沉，沉寓于松，无松即无沉，沉者，坠也。下降愈松则沉之愈重。故松功之松与沉，可同时收效，此宇宙自然之理也。学者宜探讨之。

中国医学太极拳，通过松功之锻炼，对于太极拳之形与势亦有莫大之效益。形者，若决积水于千仞之溪也。水之性，避高而趋下，决之赴深溪，因湍浚而莫之御也。太极拳松功，能乘敌之不备，掩敌之不意，避实而击虚，亦莫之制也。势者，阪上走丸，言其易也。松功既熟，有如转圆石于千仞之山者，势也。阪如破竹，迎刃自解。故太极拳松功既成，则能本乎人生天然优美之发育，顺先天自然之能力，使全体得充分之发展，谋一生永久之健康，