

《太极大家》系列

梅墨生 主编

吴图南 太极拳 精粹

于志钧 编著

从吴图南习拳近50年弟子执笔
记录一代太极拳大家的坎坷人生和习拳心得
首次全面披露其功技理法



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



《太极大家》系列

梅墨生 主编

吴图南 太极拳 精粹

于志钧 编著

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

吴图南太极拳精粹/于志钧编著. —北京: 当代中国出版社,
2013. 4

(太极大家)

ISBN 978-7-5154-0256-7

I. ①吴… II. ①于… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①
G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 066759 号

出 版 人 周一
策划编辑 柯琳芳
责任编辑 柯琳芳
责任校对 康 莹
装帧设计 古涧文化
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640×960 毫米 1/16
印 张 18 印张 插图 556 幅 93 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
定 价 38.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打(010)66572159 转出版部。

吴图南小传

吴图南（1885—1989），原姓乌拉汗，名乌拉布。蒙古族人，1885年正月二十三日（农历）生于北京。9岁开始习武，先后拜当时著名太极拳家吴鉴泉与杨少侯（杨式太极创始人杨禄禅的孙子）为师，深得吴杨两家太极功夫之精髓。

吴图南早年就读京师大学堂，学习过医学。他除了是太极拳名家，有高深的造诣外，还精通考古、文史和经络学，并通英语、法语等。新中国成立前多年从事教育工作，曾在南京中央大学、西北联合大学等高校任教，并担任故宫博物院专门委员。新中国成立后，继续从事太极拳的普及和研究，并担任全国武术协会委员，北京市政协副主席等职，1980年被聘为北京市文史研究馆馆员。

为了把祖国武术的优良传统一代一代地传下去，吴图南综合杨、吴两位老师的真传，并不遗余力地深入研究太极拳名家的套路，同时还收集了湖北武当山、河南少林寺以及河南陈家沟等武术发祥地有关太极拳的文献史料，对照分析研究人体骨骼、关节、肌肉的活动，选择最符合人体生理解剖的招式，整理汇集成一整套套路，编辑出版了中国早期的一部太极拳著作《科学化的国术太极拳》。后来又陆续写出了《内家拳太极功玄玄刀》、《太极刀》、《太极剑》等著作。对我国太极拳的传承作出重大贡献。

丛书序

太极拳日益成为一项国际化的运动，据不完全统计，全球约有 1.5 亿人在习练太极拳。不论老幼、不论种族、不论地域、不论文化之差异，世人对太极拳运动之广泛热衷，说明了一个至明至浅的道理：它有益于人们的身心健康。

全球化的物质与科技化风潮，紧张快速的现代化城市化的生活方式，给世人带来了许多现代文明病——从生理到心理疾患。而太极拳经过历史检验和事实证明，是一项有百利而无一害的有益健身运动。而且，它是一门形神兼练、性命双修、心身共养、天人合一的大学问、大道法。在现代生活的压力下，太极拳更加显出它历久弥新的生命力与迷人魅力。作为一门国粹，它既是炎黄文化的组成部分，又是传统文化精神的载体，在健身祛病、修养身心、延年益寿的同时，还可以以之体悟文化，品味一种古老文明的智慧。有鉴于此，我们将陆续编辑出版《太极大家》这一套丛书。

太极拳不仅功理深奥，而且流派、风格各异，传承久远且广泛，我们本着兼容并蓄的立场，凡是太极拳大家的著作，只要是学理清楚、论述明白、成一家之言者，悉数收入丛书之中。本丛书不赶时间，不贪大，不求包装奢华，成熟一本出一本，力求朴素无华而有内蕴，将大家的真髓奉献给读者。

本丛书将各种流派、各种风格、各家代表人物包蕴其中，多种体例与风格都在尊重编著者的前提下予以入编，以满足读者不同的阅读需求。因此，丛书不求写作体例和手法的一致。除了新著外，一些历史旧著，如条件允许也适当入编。

总之，本丛书的入编以学术性、经典性、多样性为原则，力求信息的丰富性和代表性。

希望本丛书的出版对太极拳事业的繁荣发展有所裨益。是为序。

丛书主编 梅墨生

吴图南

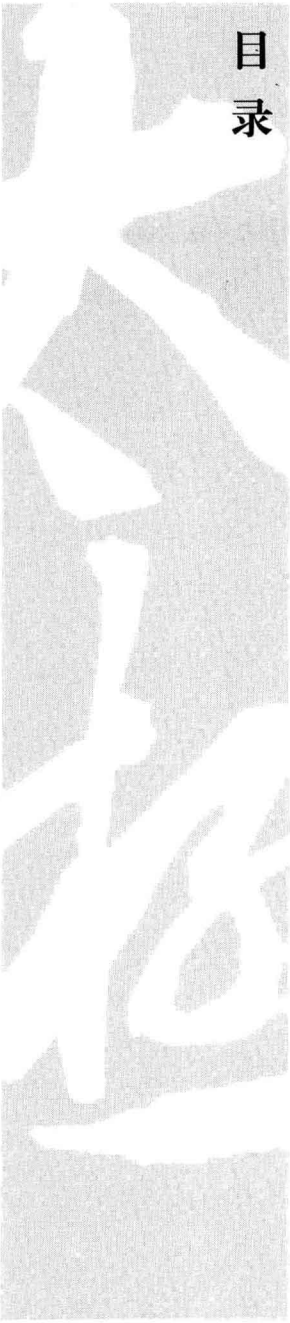
太极

拳精粹

前 言

吴图南先生九岁习武，精通诸子百家，是我国近现代难得的著名武术家、太极拳家。先生武功造诣非常深厚，广艺博学，修养尤甚。我拜图南先生为师，从1950年9月起至1989年元月图南公西去，近40年不辍，习练太极拳，艺虽不精，然而对吴图南先生从事太极拳事业有一定了解。吴图南先生不像某些大师留有“南山打猛虎，北海斩蛟龙”的轰轰烈烈事迹，却对太极拳之研究发展传承做出了巨大贡献！最重大的贡献是在太极拳教育方面。在此基础上，吴图南先生继承传授了三世七太极拳、玄玄刀、乾坤剑并著有《十字诀》、《太极拳松功》等绝世之作。我在本书中收录了这些经典，我认为这远比记载一些难以证实的、道听途说的“南山打猛虎，北海斩蛟龙”的传奇好得多。本书许多内容是首次发表问世，吴图南先生一些太极拳精辟论述皆在其中。望读者重视，详细研究之！必有收获。

于志钧



目 录

前 言 / I

第一篇 传

第一章 太极拳大家吴图南先生传略 /2

第二篇 轶事

第一章 千里寻太极 /28

第二章 历代太极拳家之造诣 /57

第三篇 功

第一章 三世七太极功古谱 /70

第二章 太极拳的功法 /84

第三章 太极松功 /87

第四章 太极拳气功论（宗气论） /107

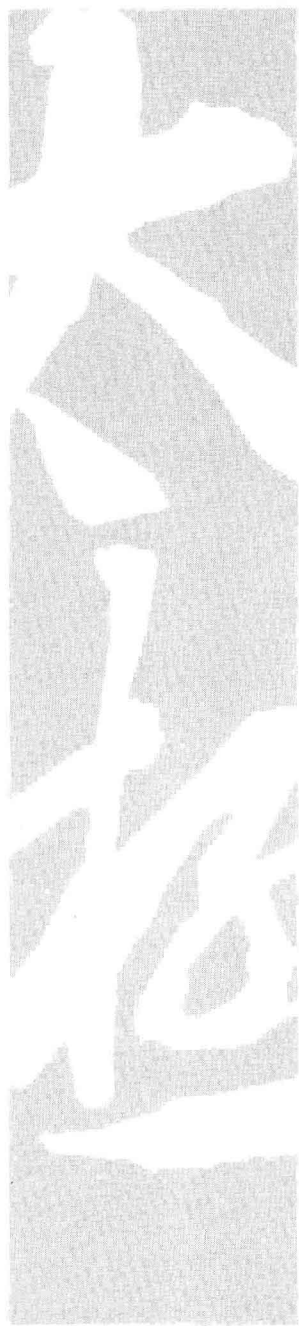
第四篇 理

第一章 吴图南谈太极拳之秘 /116

第二章 吴图南讲《十字诀》 /124

第三章 吴图南论剑 /128

第四章 吴图南论太极 /137



第五篇 架

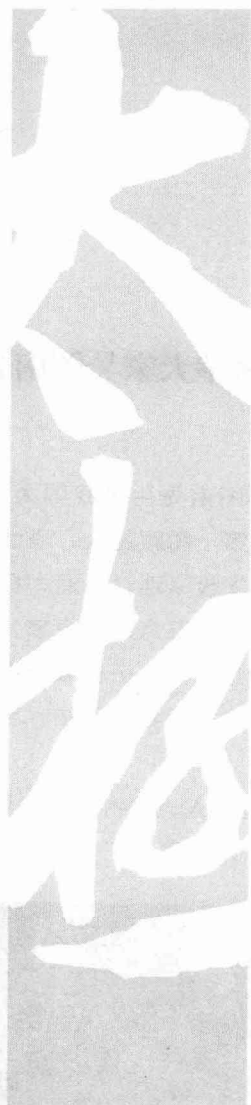
第一章 吴图南演示三世七太极拳及打手法 /144

第二章 九宫步 /154

第三章 太极拳小架子 /158

第四章 太极功玄玄刀 /172

第五章 武当乾坤剑 /260



第一篇
傳

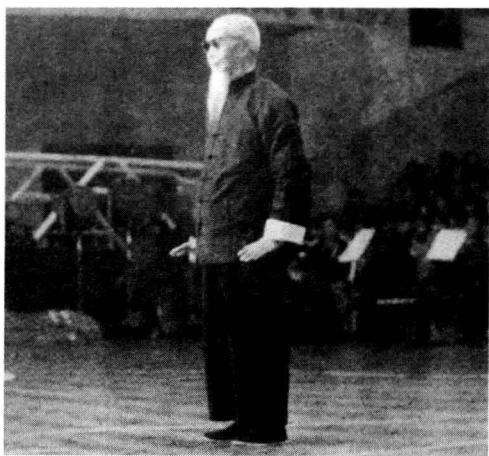
第一章 太极拳大家吴图南先生传略

为什么说吴图南先生是我国太极拳大家？因为他是太极拳界之最杰出者，第一聪颖过人，悟性过人；第二是大学者，博学各艺；第三深通太极原理，精通太极拳艺；第四深通医理，对人体有深入的研究；第五点是教育家，对继承发展太极拳事业贡献极大。这五点当代任何一位太极拳家不能相比的。作者虽资质浅，学艺不精，然愿尽我之所知、所闻、所见，述先生一生之鳞爪，贡献同好。

吴图南，北京人，蒙古族，蒙名乌拉布，从汉姓吴，生于光绪十一年（1885年）夏历正月二十三日，卒于1989年1月8日，

享年百有五岁。早年就读于京师大学堂，先后任教于南潏中学、中央国术体育专科学校、中央大学、西北联合大学、北平艺术专科学校。1949年后，任职于北京市文史馆，从事文史考古研究工作，直至逝世。

吴图南先生，一



1984年吴图南在武汉国际太极拳联谊会上表演太极拳

生致力于国术研究和教育工作，尤其对太极拳，不但拳技水准极高，且对太极拳的理论和源流史有深入的研究和考证，是公认的太极拳史学家、理论家、技击家和教育家。1984年曾获得国家武术协会颁发的教育贡献奖。生平著述颇丰。

一、幼时多病几不治，太极拳救了他

先生父母是老年得子，先生出生就体弱多病，皮肤又黄又绿。家里请太医院的太医给孩子看病，这在晚清虽有开放，但也非寻常。经过一位李大夫的精心医治，先生病情好转。后来，李大夫建议家长，让孩子练练功夫，孩子身体太弱，练壮实一点。就这样，家长带领先生到一家拳房（相当于今天的武馆）去练功夫。先生时年九岁。

这个拳房，是全佑老先生开的，全佑已经古稀之年了，不亲自教拳，由儿子鉴泉先生教，教的就是太极拳。全佑是满族，鉴泉从汉姓吴，叫吴鉴泉。先生随吴鉴泉，一学就是八年。从此，先生一生与太极拳结下了不解之缘。

全佑老夫子是杨禄禅宗师的弟子，与万春、凌山三人，一善柔化，一劲刚，一善发人，各得禄禅公之一体，有筋、骨、皮之称。全佑善柔化，这自然影响到鉴泉先生的拳术风格。柔化并非消极防守，如果对敌一味地化，化来化去，终要挨打，所以化即反，对手放劲在我身上，我化劲必须把劲反回到对手身上，使劲始终放在彼身上。图南先生后来把化劲练得炉火纯青，真可谓“物来触我，我不著物”。

二、从杨少侯学习太极拳小架

杨少侯是杨禄禅先生次子杨健侯的长子，号梦祥，自幼随伯父杨班侯学习太极拳小架。小架是一套技击架，动作小巧，姿势低、速度快，难度极大，出手就打，吃不得苦是不能练的，学者常被打得周身伤痕累累。班侯出手极重，少侯承之，有乃伯之风，他的徒弟很怕他打。



15岁的吴图南

图南先生从吴鉴泉学习太极拳八年之后，又拜杨少侯为师学习太极拳小架。这是怎么回事呢？有许多传言，都不正确，据图南先师自己讲：旧时，从师学艺，都要分若干个阶段，第一个阶段是在师父家里学习本门的基本功夫，我学了八年，时间算是很长的了，老师看可以了，就“出徒”，也叫“出师”。第二个阶段，就是“下山”，步入江湖去阅

历，与社会上的高人切磋试艺。这时的学生年轻，总认为自己有了一套了，要找人试试，胜了就很得意，遇上高手被人打了，才知天外有天，才会虚心起来，也增长了实战经验。这个时候，师父再把徒弟找回来，进行第二次的学艺，可就进入高深层次的修炼了。这个阶段，才把内在的功夫教给你，那时，同样的拳，境界可就不同了。一些学生，往往坚持不到这个阶段，认为老师也不过就这两下子，不怎么样，那这位的拳艺就算到头了，此后，就乱七八糟地瞎闯了，东偷一点，西摸一点，老师也不教他了，他也不学了，就算完了。这样的人，谁也不会理睬他。鉴泉公见图南人品好，尊师好学，出师后，又把他推荐给杨少侯先生为徒，学习杨家小架太极拳，学了四年。鉴泉公以柔化著称，以守为主，一生很少见他打人，但无人能让他移动一下脚步。少侯公有乃伯父（杨班侯）之风，以打见长，无人敢抗他打击，高手多因感拳锋而避之，故以“凌空劲”称之。图南先生有幸得二师之传授，功夫愈加全面。

三、京师凭空杀出一位宋书铭

清末民初，杨禄禅祖孙三代在京师耕耘太极拳，蜚声海内

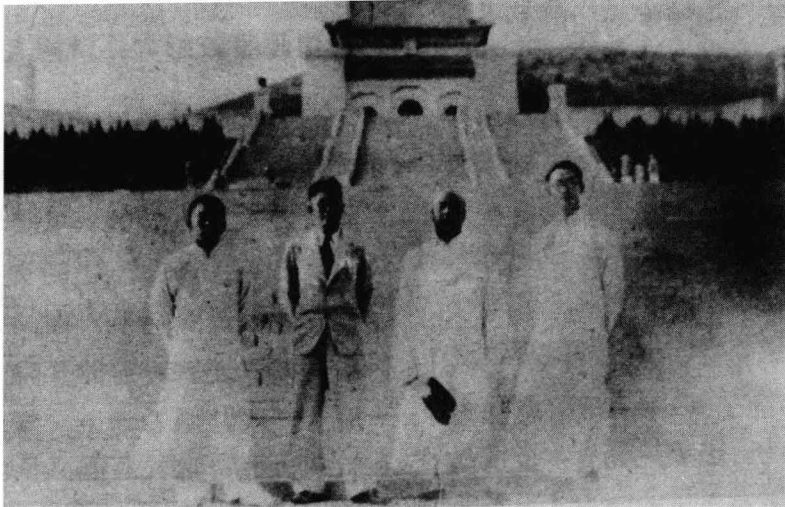
外。当时京师（北京）太极拳是杨氏的一统天下。时有健侯先生弟子许禹生者，创办北平体育研究社，聘请教员杨少侯、纪子修（纪德）、吴鉴泉、刘恩绶、刘彩臣等人。许禹生和当时袁世凯的一位幕宾（今日文书一类）叫宋书铭的相善。宋擅太极拳，自称是远祖宋远桥祖传，到他这已十七代，时年七十岁。许禹生带着体育社教员纪子修（凌山之徒）、吴鉴泉（全佑之子）、二刘（皆全佑弟子），往访宋书铭。当时，这些人都是京师太极巨子，执牛耳者。他们和宋书铭推手，一试可了不得啦！他们“皆随其所指而跌，奔腾其腕下，莫能自持”。后来吴鉴泉、二刘均拜宋书铭为师，学练宋氏太极功。之后，吴鉴泉亦将此功传吴图南。宋书铭有《宋远桥太极功源流支派论》传世，全文见后。

宋书铭与吴、刘等有约，不准外传。纪德与宋年龄相若，纪说：你不让我教人，我年近古稀，我死后，教鬼耶！拂袖而去。宋书铭在袁世凯下台死后，回乡保定作古。

宋书铭的太极拳有什么特点呢？这是吴派太极拳家秘而不肯讲的，而宋又没有自己的传人。现在老辈吴派传人都已谢世，不妨在此讲几句。



北平体育研究社同仁合影，一排左四为许禹生，左六为吴鉴泉。



1933年10月在第一次国民运动会上吴图南（右一）与吴鉴泉（右二）、徐致一（左二）在南京中山陵合影。

太极功，本应有两个修炼途径：一个叫“先天法”，另一个叫“后天法”。无极而太极，太极分阴阳，这是最朴素的太极学说。后天法的修炼为“顺行”，即人生下来，就从先天进入后天，此后的生长都是按照“一分为二”的规律发展，故太极拳就须行次序，刚柔、虚实、开合……一一练下去。先天法的修炼为“逆运”，是“合二而一”，故太极功就按逆运的次序练下去，从开合、虚实、刚柔……返回原始，故曰：“浑噩一身”，即“开合不分、虚实不明、刚柔不定”，所以老子说“抟气致柔，能婴儿乎”。宋氏太极功曰“大周天”，气流行体之外侧，循行于天地，以地心为主宰。太极拳为“小周天”，气流行体之内侧，循行于手三阴、手三阳，足三阴、足三阳经，循腰，以腰为主宰。此外，宋氏太极功为“导引术”，以手指、脚趾导引周身；太极拳为“推拿术”，从里向外发，从外向里拉劲。宋氏太极功与太极拳，相反而相承，殊途而同归，均以“合太极”终。

四、南下决定吴图南先生坎坷的人生

1928年，吴鉴泉先生偕徒吴图南、徐致一，南下苏州、杭州、南京、上海。后鉴泉公在上海定居，创办太极拳社（后称鉴泉拳社）。鉴泉先生当时被推崇为吴派太极拳创始人，有许多不服气的其他拳派名家高手来访，切磋拳艺，鉴泉先生令吴图南、



1929年的吴图南先生

徐致一挡驾，少有人能过二人的关口，两人被称为吴鉴泉先生的“两扇门”，可见武功之不一般。同年，中央国术馆成立，聘请吴图南先生任教。1932年，成立中央国术体育专科学校，吴图南应聘，讲授国术史及国术原理。先生所著《国术概论》，即此时写的教学讲义。这是我国最早的一部武术史著作。任教期间，先生编写出版了《科学化的国术太极拳》。

中央国术馆成立，国术馆下设编审处，负责国术教材的编审工作。当时，聘请一位处长，此人便是后来否定武当、少林，否定张三丰，提出陈王廷创造太极拳的唐豪。唐豪早年学过一点六合拳，后短期赴日本，在日本时学了一点刺枪术，回国后处境不佳。吴图南先生和唐豪是唱对台戏的。图南先生在国体专科学校讲授《国术概论》，在“国术史略”一章中，重点讲述了太极拳、形意拳、八卦拳、通臂拳、少林拳、摔跤的发展史。唐豪唱反调，批判之，否定太极拳之张三丰和少林派之达摩，提出河南温县陈家沟陈氏九世陈王廷创造太极拳。1934年至1939年抗日战争前夕，国术界人士纷纷献策，提出民众尚武之必要，鼓吹学习国术。吴图南先生是其中的热心者，奋笔疾书，写出了《太极剑》一书，在“自序”中写道：“尤望举国民众，闻风兴起，大声疾呼，加紧锻炼。十年之后，若与世界列强，战于疆场，虽我科学落后，火器不精，然而横磨成师，大刀有队，或可为救国雪耻之一助。”唐豪针锋相对，于1935年12月9日写了一本小册子《太极拳根源》，在“结论”中写道：“戚氏（按指明戚继光）而生乎今日，决不将那些不合时宜花法虚套的武艺，尊为救国的良图。使戚氏而生为今日中国之大

将，决不将十九路军抗日大刀，满足地以为曾经杀胜过敌人而自豪。”又说：“生于三百年后的今人，识不足以知因变，明不足以察虚实，靡人民的脂膏，设广大的馆舍，集江湖游食之徒，演古所吐弃之物，曰：是救亡之良图也！是救亡之良图也！不知此真将亡的现象，吾复何言！”

吴图南先生南下，在南京定居，直至1937年抗日战争爆发，南京失陷，先生在国立中央大学任教，先撤退到西南，后辗转到西安任西北联合大学教授。抗日胜利后，先生回到北平，在故宫博物院任专门委员。

先生在南京居住约八年，结识当时国民政府一些要人，其中有一个叫褚民谊的。此人当时任国民党中央宣传部长，抗战期间随汪精卫叛国，投降日本，成立伪政权，褚任伪行政院副院长兼伪外交部长。抗战胜利后，褚被当时国民政府处决。褚民谊是吴鉴泉的弟子，吴图南的师兄。1934年，吴图南先生编写《太极剑》一书出版，书名由褚民谊题写，书中请国民党政要、后任行政院长的孙中山先生之子孙科题：“我武惟扬”四字。这就为后来“文革”期间，吴图南先生被“红卫兵”认作“历史反革命”之证据，先生及师母刘桂珍女士遭到莫须有的株连，被扫地出门，赶到郊外一间破庙中居住，生活无着落。时值1966年6月至1976年10月，长达十年之久。此事在“文革”后平反，尚有故事，容后文再详述。事实上，《太极剑》一书，恰恰证明吴图南先生是一位爱国的学者，抗战前夕，为振奋国人之抗日精神，大声疾呼，奋笔疾书，为抗日献策。抗战兴，先生辗转西北大后方，不为日人所利用，实为难能可贵之品德。先生“文革”蒙冤时，已八十余之高龄，能渡过来，诚先生之德也！

五、学刀张秀林与学剑三丰

“清道光咸丰年间，有陈庆者，直隶良乡人，精通臂拳。时有同邑王占春，执礼请益，独得其全。光绪初，有张策者，字秀林，直隶香河人，闻陈之名，而往受业。未几，陈卒，复从王