

太极拳之研究

太极拳概论

太极泰斗 吴图南 讲授
武林宗师 马有清 编著

退 定 捌
进 将 顾
按 挤
肘 靠 采 盼 拥



长寿泰斗毕生心血之所在
太极宗师鞠躬尽瘁之巨作



世界图书出版公司

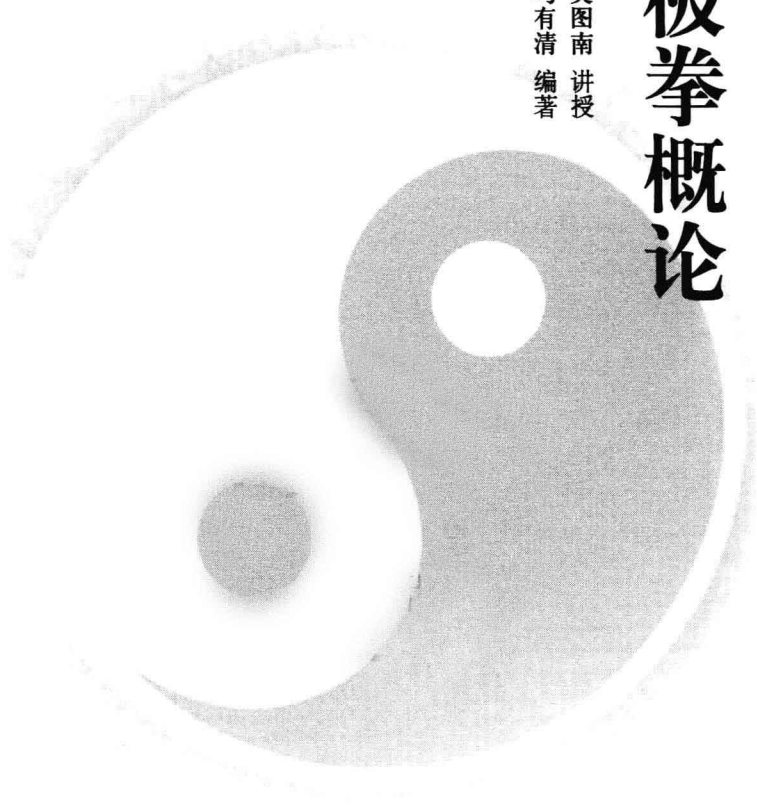
后浪出版公司

后浪出版公司

太极拳之研究

太极拳概论

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

太极拳概论 / 马有清编著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.6

ISBN 978-7-5100-4874-6

I . ①太… II . ①马… III . ①太极拳—概论 IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143108 号

© 2009 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

太极拳概论

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: 4.5 插页 4

字 数: 108 千

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

印 次: 2013 年 4 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 978-7-5100-4874-6

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



武林寿星 98岁 吴图南先生

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，且太极拳为予业于爱好，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

推荐序

武术是中国的文化瑰宝，它在中国人民数千年的历史生活中诞生、发展和昌盛。目前武术运动在中国和世界各国仍很流行，不论男女老少很多人都选择自己喜爱的拳种去锻炼。中国武术已经成为人们增强体质和健美抗衰的重要手段。尤其是中老年人练武术太极拳，可以帮助他们祛病延年，达到健康长寿的目的。相信中国武术，将在人类生活里，越来越发出它的光辉异彩。

中国著名太极拳家、中国武术运动协会委员、北京市武术运动协会副主席吴图南先生，是太极拳宗师吴鉴泉先生的高徒，也是太极拳宗师杨少侯先生仅存的弟子，是中国武术太极拳科学化、实用化的奠基人。吴图南先生的太极拳术造诣极深，是中国当代首位太极拳家，誉满中国和全世界。吴老先生今年九十八岁高龄，仍然身体康健、耳聪目明、鹤发童颜、步履轻健，不愧是太极拳的泰斗，武术界之寿星。名师育高徒，本书编著者马有清先生是吴图南先生一生中唯一入室的弟子，现在他已成为中国少有的太极拳名家。

有清先生从事武术活动将近三十年，他是北京市早期著名的优秀运动员、教练员、裁判员，曾多次参加北京市武术比赛，1962—1964年，连续三年获得北京市太极拳、形意拳冠军。曾担任中央和地方单位团体和大专院校的教练员，在多次武术比赛中担任裁判和宣传组长。1962年被聘请为北京市武术运动协会秘书，在北京市武术运动的研究整理和发展提高的工作中做出了很大成绩。

有清先生早在五十年代里即拜北京市著名太极拳家、中国武术运动协会委员、北京市武术运动协会副主席杨禹廷先生（1982年逝世，

终年九十五岁)为师,其后协助杨老先生教拳。有清先生在长期的教练过程中,总结了杨禹廷先生的经验,写出了《太极拳动作解说》一书,在1961年由中国工业出版社出版发行,受到群众的热烈欢迎。这本书是目前不可多得的吴式太极拳的重要教材。1962年有清先生在领导的安排下,又拜吴图南先生为师,深造太极拳,挑起继承老前辈绝技的重担。在吴老先生二十余年的亲切教导下,他刻苦钻研,努力继承,对吴老先生的传授从理论和实践上均已达到极为精熟的程度。为了提高太极拳运动的质量和效果,进一步推动太极拳运动,有清先生将他多年来继承和研究的心得,整编成文字陆续出版,供爱好者研究参考之用。现在首先和读者见面的是他整编的吴图南先生对太极拳的精辟论述和濒于失传的杨少侯式的太极拳。这套拳不仅是第一次整编出版,而且许多技术和珍贵照片是过去从未公开的,可称是言简意赅,图文并茂。这本书将对太极拳运动起到正本清源的作用。

李 光
前北京市武协主席
1983年1月9日

编著者序

现在我将吴图南先生讲授的《太极拳之研究》编著成册奉献给读者，这是我多年的愿望。吴图南先生今年九十八岁高龄，在他造诣达到顶峰的时候，能够代他执笔撰书，是我应尽的责任，也是我十分荣幸的事。

五十年代末，我廿余岁时，曾患重病，医生诊断为“大症难医”。友人劝学太极拳，曾拜北京市著名太极拳家杨禹廷先生为师。练习数年后，病除体健，神全气足，始感到太极拳功效巨大。其后在北京市荣获优秀运动员称号，曾任教练、裁判等职务。六十年代初，被选聘为北京市武术运动协会秘书，故有幸与太极拳名家吴图南先生、徐致一先生等前辈在协会内研究太极拳术。

吴图南先生是中国著名的考古学家、教育家、太极拳家。得吴鉴泉、杨少侯宗师之真传，是中国少有的致力于太极拳科学化、实用化的专家。六十年代初，前已故中央建筑工程部副部长、螳螂拳家陈云涛先生，以业余爱好者的身份，在北京市大力提倡武术。他关怀照顾老武术家，也培养教育新一代，对武术的继承、整理、发展、提高等工作都给予支持。陈云涛先生尤其对吴图南先生更为崇敬，他知道吴图南先生虽然学生众多，但却无正式入室弟子，担心吴先生之绝技或因后继无人而失传。几经与吴先生倾谈，始知他的心愿是：要择人而授。在诸友好多方努力下，我有幸被吴图南先生垂爱选为门徒，挑起继承前辈绝技之重担。1962年11月25日，陈云涛先生亲自主持盛会，邀请北京市武林名家参加，为我们师徒举行了隆重的拜师仪式。我的夙愿终于实现了，这一天是令我终生难忘的一天，也是我最感幸福的一天。

二十余年来我追随吴图南先生，受到亲切又严格的教诲，我深切地感到，要做个好弟子，除了要遵师向学之外，必须具备脱胎换骨的精神；万夫不当的勇气；百折不回的毅力，舍此则将一事无成。先生在授业时，举凡太极拳的历史研究、技术应用、健体长寿等领域，无一不以精辟之说深入浅出谆谆教导，使我受益殊深，功技日进。先生文武双全，博学多才，犹如学术之宝库、技艺的海洋，是我学之不尽、习之不竭的源泉。先生的盛德是我终身效仿的楷模与榜样。

在二十余年的动荡生活里，我们师徒患难与共，情如父子。今先生年事已高，仍致力于太极拳之研究工作，不遗余力。最近受他的委托，将他近期的讲学辑录成文字。有些内容是二十多年前我跟先生学拳时的笔记，也是经先生首肯的文字，现编撰成册献给武林朋友及同好。文中如有不妥之处，皆因编著者资质鲁钝，文陋才浅。敬希海内外贤达予以指正是幸。

马有清

1983年3月16日

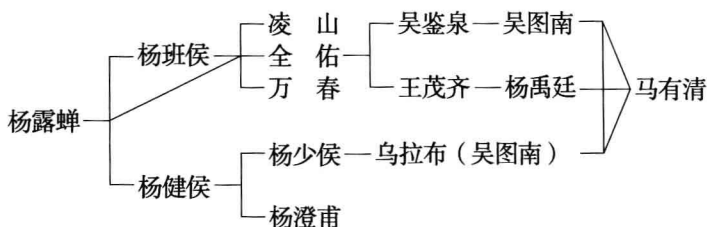


编著者马有清先生近照



1962年吴图南先生与编著者师徒合影
拜师纪念照

中国近代太极拳传递世系简表



说明：

- 一、本世系简表，仅自宗师杨露蝉起逐代列表如上。
- 二、近代太极拳宗师嫡系或传徒甚众，因限于篇幅，故不详列。
- 三、本表仅为表达吴图南先生及编著者之宗系以告读者。

吴图南生平

〔编著者按〕1982年夏初，我到中国首都北京去看望我的师父吴图南先生。被誉为当代太极拳泰斗的吴图南先生年近百岁，身体健康，精力充沛，工作起来不亚于年轻人。他经常忙于接待中国和外国朋友们的访问，有时还被一些学术机构邀请去讲学，所以平时很难在他家里找到他。有一位文艺作家想拜访我们师徒，托朋友打听我们的行踪，恰巧第二天我们有个便宴，还约了几位朋友参加。他们是：前任北京市武术运动协会主席李光先生，北京市武术运动协会副主席、北京医学院体育教研室主任刘世明教授等。我请这位作家也来做客，借机会可以采访。在宴会上，吴图南先生高兴地以他亲身经历讲述过去的太极拳宗师们是怎样授徒的，当时练太极拳要下哪些苦功，为什么那时候的太极拳既能健身又能应用，他本人又是怎样在严格的师承上又涉猎百家而成功等等。他还谈到半个多世纪以来，坚持为太极拳的科学化与实用化所做出的努力。他的讲话对当前太极拳运动有很重要的启示。下面是吴图南先生讲话录音的摘录。文中分段的小标题是编著者所加。

问：我很荣幸地见到吴老先生。您是中国当代少有的年近百岁的长寿太极拳家，不愧是太极拳泰斗。我们很想知道您练拳的经历，您是怎样享有盛名的。各家各派的拳术都要有独特的绝着才能在武坛上站得住，请问您的太极拳有什么绝着和特点，总之您辉煌的一生有许多事迹我们都想听听。

吴图南先生答：最近有许多杂志和报纸都访问过我，谈了不少这

些问题。像《新观察》《祝您健康》《健康报》《北京体育》《中国日报》（英文版）、《人民中国》（日文版）、《中国人民》（法文版）等，很不少啦，你可找来看看，是个捷径。至于我从什么时候练的，为什么练呢，这事情谈起来很有趣。

幼小是病孩，九岁入拳房

我出生时我的父母年纪老了，他们晚年了还希望有个儿子，生了个儿子本是高兴的事，可是事与愿违，生出的这个儿子是百病缠身：面黄肌瘦、咳嗽痰喘、抽羊角疯。老人很烦恼，这样的孩子恐怕养不大。我皮肤的颜色就像绿色军服的颜色，又像用槐树籽煮水染过一样又黄又绿。邻居小伙伴找我来玩，他们的家长不愿意，跟他们说：“别到槐树籽染过的那个孩子家里去玩。你们也传染成那样子，有多难看。”这对我真是讽刺。后来家长请清朝太医院院正（就是院长）李子裕大夫给我看病。李大夫是当时的名医，他有名到什么程度呢？当时许多病人到处托人求李大夫给看病，他们说哪怕叫李大夫给看一眼，虽死无怨。他给我看病后说：“我在宫廷里给公伯王侯治的是富贵病，有点毛病也好治。像这个孩子的病我如不给治，在医学界会被人诟病，我非给他治不可。”他检查出我患有：先天性肝炎、先天性肺结核、先天性癫痫。他说：“很难治好，因为是先天胎里带的，我得慢慢调理他。”经过相当时间的调理，我的病渐渐好转。后来李大夫向家长建议说，最好叫这孩子练练功。那时清朝北京地方上有各种功房。比如学写字、绘画的叫书画功房。练弓刀石的叫弓刀石房。练拳的叫拳房。于是我在九岁那年由家长带我到练拳的功房去。教拳的老先生是全佑先生，由他的儿子爱绅号鉴泉教我。我一方面由李大夫给治病，一方面练拳。练什么呢，就练太极拳。我跟鉴泉先生学了八年，后来由鉴泉先生介绍又跟杨少侯先生学了四年，前后共学了十二年。

练功苦难挨，曾经想自杀

那时候练拳练的很苦。传统的太极拳有一种形式的练法叫定式。比如揽雀尾分六个动作，按每个动作去练定式。定着不动要定多少时间呢，定六个呼吸，然后再换势。揽雀尾要用三十六个呼吸，差不多两分钟才能走完。正常人每分钟营十八个呼吸，以此类推，全套拳有二百六十八个动作，你看要定多长时间？所以那时“定”得我筋疲力尽，汗流浹背。到冬天天气严寒，练完拳穿的鞋像趟过水一样，一脱掉可以倒出汗水。可是这么一定，把肝炎、肺结核、癫痫全定没啦，身体逐渐强壮起来。也不一着急就死过去了。我的两条腿因为抽风，左腿比右腿短二寸，后来练拳要练伸筋，结果也伸好了。提起伸筋好厉害，找一棵树背靠着，我的两只手向后反抱着树，身体扳直，老师在前边用脚把我的底腿勾住，树上有一滑车，有一皮兜兜住我一条腿的脚后跟，往上拉，把脚趾拉到脑门，再把拉绳拴住，定住不动。这样还好些，往后伸筋要把脚心拉贴在后脑勺上，这个罪真够受的，那时我做梦都害怕它。如此类推，什么撼腰、踢腿、铁板桥等等，先折腾出来弄好了才开始练拳。过去练拳不是像现在这样，一开始就去摸鱼。要把上面说的功夫练出来，其实人人练都能成，就看你练不练，如真练就能成功。那时像我这么个病孩子，一折腾实在是受不了。我曾经想跳井自杀。有时老师看见我怕苦，责备我说：“又想病好又怕吃苦，没出息。”后来我想一个人为什么叫人说没出息呢。我是蒙古族人，我的祖先在元朝时曾经打到日耳曼。我怎么变成没出息，一定要有出息的。

学各样推手，练三步功夫

就这样我把定式练拳练完了，再练打手。打手就是推手，那时叫打手，后来传到上海以后才改叫推手。练打手先练单手推，两人谁也别不住谁之后再练双手推。有平推、立推、斜推，好像个女字形，把这些路子推纯熟以后，两个人身体逐渐向下矮，边往下矮边推，一直

到身体擦着地面去推。如用手一捋对方，自己的身体向后擦着地撤回去，等向前出去时，身体又擦着地出去，如同蛇一般左右回旋。各位听起来容易，可练起来就难了。记得有一次老师跟我说：你拿个筐去砖瓦铺买二斤疙瘩炭去。我以为老师有用处。就到砖瓦铺买了三斤，多买了一斤，交给老师。老师说，我在跟你说笑话，叫你把炭烧红了，好烤一烤你的筋。经过苦练，不动步的推手才算练成了，再练动步的推手。不动步的推手是正的，叫棚捋挤按四个正方；动步的推手是斜的，叫采捌肘靠四个斜角。当然不是绝对的，正与斜是互相牵涉的。老师教你时，他站在中央，身子一转用手一采，你在外圈要随着紧跑，跑了多少步，刚追到头，他一转身又回去了，你又紧跑再追回去，所以练得满头大汗。后来我研究易经才知道，这就是得其圆中不支离，意思是围绕着一个圆心去跑外圈时，要不支也不要离。听着也很容易，但这劲头很难掌握好的。总之这仅是素材，也就是才练了个大概，然后才开始练功。

练功首先要练松功，这松功可难了，要由脚趾、脚腕、膝盖、腰、两肩、上臂、小臂、手腕、手指、脖颈的七个颈椎除了头颅之外全要松开。这么一练差不多把人给拆散了。然后再练太极拳的三步功夫：第一步功夫叫着功，太极拳毕竟是个拳种，这么一来干什么使，那么一去干什么用，如揽雀尾是干什么的，单鞭为什么要那样一转，一着一式，二百六十多个动作都弄熟了，都会使了，但还不算成，因为你只知道死谱，不知道变化，故此还需要进一步去研究变化。第二步功夫叫劲功，为什么叫劲功不叫力功呢，因为它不尚拙力，都是柔柔韧韧的，但这里边东西很多，等把劲功练完了，往下练更难了。第三步功夫叫气功，我说的气功不是外边练的气功，我说的是太极拳里边的气功，它的练法可分两部分：一部分是运气，运气是把气运到周身，想叫它到哪里它就到哪里。周身内外由五脏六腑到四肢百骸，无一处不能运气，身体也无一处不能打人的。你如不信可以试试，我用手指指你的

手心，你会感觉有气的。你也可以随便往哪里按我，我那里就能打你。另一部分是使气，既然能做到运气了，如何能使气出于你的身体之外，而又能达到对方的身体上去，然后要使你的气跟对方的气沟通，两个人变成一个，这个时候就可以运用自如了。你想叫他跪下他就跪下，你想叫他躺下他就躺下，他这个人就受你控制了。这个功夫很不好练，我前后练了十二年，十二年的时间很长了，我再愚鲁也不至于糊涂，为什么跟它干上没完呢？其中必然有它的兴趣和滋味。就如同吃橄榄一样，初食很涩，愈吃愈清香可口。这时候我练出甜头来了，身体也强壮起来了。

杨少侯教拳，连摔兼带打

我是吴鉴泉先生的第一个徒弟，后来他又介绍我跟杨少侯先生学拳，这位老师很厉害，连摔带打，跟他学拳，他一伸手我就来一个后仰，又一下把我撞到墙上去。我们家那时候住的房很大，练功的大厅当中有六扇风门，晚上关门要上木栓，门的两边各有一个铁套环钉在柱子上，上栓时把木栓横插进去。我印象最深的一次是，老师一撒手，我的腰正撞到门柱的铁套环上，疼痛难忍。老师说：“怎么啦，没志气。”我连忙说：“有志气，有志气。”可是再来的时候，我要躲着点那柱子上的铁套环了。那时我家里的桌子椅子是红木的，椅子背打掉了变成个凳子，凳子面板砸没了，变成个火炉架子。后来每逢老师来家里教拳，我祖父叫人先将家具摆设挪开，预备着摔打。练功时老师怕我偷懒，由厨房抬来四张油桌，油桌桌腿较高，是厨师专为站在那里切菜用的。把这四张油桌拼起来，叫我钻到桌子底下去练，如同练太极拳着功里有个矮式叫七寸靠，就是用自己的肩膀去靠对方小腿上的七寸之处。差不多的老人都知道那时候我受的许多罪。总之我认为要把太极拳练好，除了要有真传之外，你必须要有万夫不当的勇气，要有百折不回的毅力，否则必然是功败垂成。我和杨少侯先生学完四

年，他说：你差不离了，我要走了。那时候的老师有良好的风格，虽然他依靠教徒弟吃饭，但当他教完之后，就告诉你教完了，他就走了，你再请他他也不来了。只是到过年过节时大家再聚会。

涉猎中国的各家拳术

当时武术的各家各派很多，各练各的，各教各的。虽然各说各的，但不叫百家争鸣，要想交流经验就要打一气。因为那时候是旧社会，不是友谊第一，是举手不留情的。自那时以后，我就涉猎各家的拳术，首先是摔跤。摔跤在我们蒙古族是最讲究的了，练摔跤主要看它用的什么方法，用太极拳怎样对付。这种本民族的功夫弄清楚了，然后再去研究其他的拳术。当时北方的硬门子属形意拳，形意拳包括五行拳——劈、崩、钻、炮、横。还有十二形拳，十二形拳是模仿和掌握十二种动物的特殊技能而编的拳术，我们也要研究它。还有八卦掌，它究竟怎样走转又怎样使用亦要清楚。通背拳在长拳里也很吃功夫，它也是先练原地法根，然后再练拆拳的。其他如：潭腿、地蹯拳等等都要涉猎与研究。我曾搞过调查，在中国的黄河流域、长江流域、珠江流域一带，就有两千多种不同的拳种套路。要说明一下，这里边有一种绵拳，很软，近似太极拳，但它不是太极拳。还有一种叫密宗拳的也很柔软，有人认为它像太极拳的练法，但细考查它仍是少林拳。因为它不是太极拳，也没有太极拳的那些功夫。

靠教书为生，业余研究太极拳

我虽然做过许多调查研究，但我并不是以拳术为职业的。现在有许多人以为我是教拳的，不是，我是搞科学的。我是谈太极拳这种学术，是用科学来解释太极拳的。比如用心理学，用物理学中的力学，用逻辑学等等来分析太极拳，期以使太极拳更符合于科学。我曾对太极拳做过 X 光的照像。因为做一个姿式必须有三个条件，一是骨骼、二是