

◆ 吴 氏 太 极 拳 丛 书 ◆



太極法說與吳家太極拳

— 马海龙 — 主编

— 吴公藻 吴公仪 — 著

马海龙 | 主编

吴公藻 吴公仪 | 著

太極法說與吳家太極拳

图书在版编目(CIP)数据

太极法说与吴家太极拳/马海龙主编;吴公藻,吴

公仪著. —上海:上海人民出版社,2018

(吴氏太极拳丛书)

ISBN 978-7-208-15361-5

I. ①太… II. ①马… ②吴… ③吴… III. ①吴式太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 172950 号

书名题字 马海龙

责任编辑 张晓玲 姜雪梅

装帧设计 微言视觉工坊|苗庆东

太极法说与吴家太极拳

马海龙 主编

吴公藻 吴公仪 著

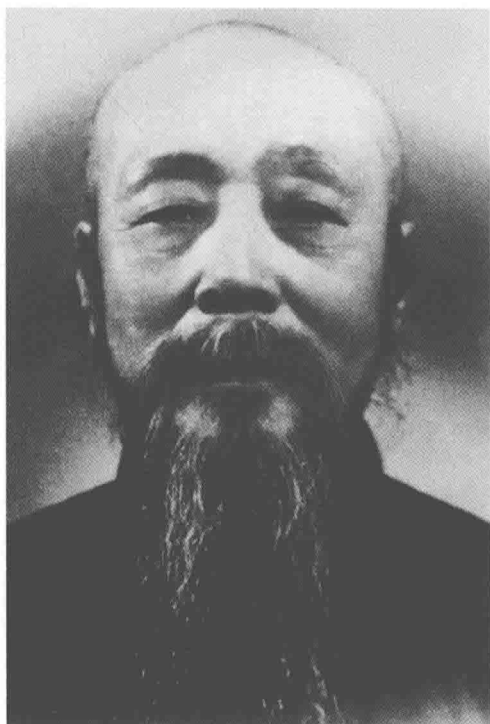
出 版 上海人民出版社
(200001 上海福建中路 193 号)
发 行 上海人民出版社发行中心
印 刷 上海商务联西印刷有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 8.75
插 页 3
字 数 123,000
版 次 2018 年 8 月第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-208-15361-5/G·1918
定 价 68.00 元

编委会

主 编 马海龙

副 主 编 马文钊 殷 方 季 蓓

执行编辑 朱晓红 谢丽生 任宏华 庄齐表 崔孝晨



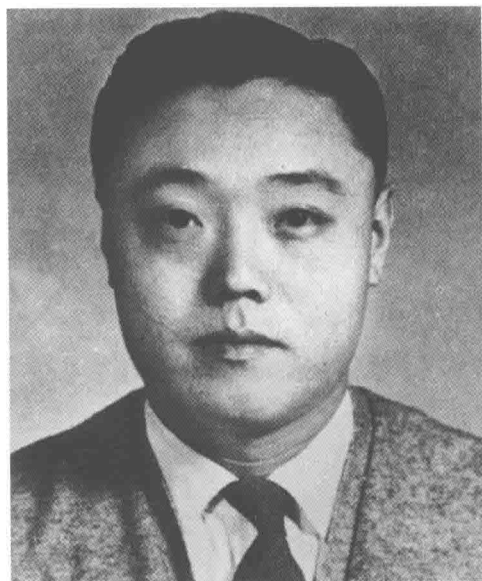
吴鑑泉宗师



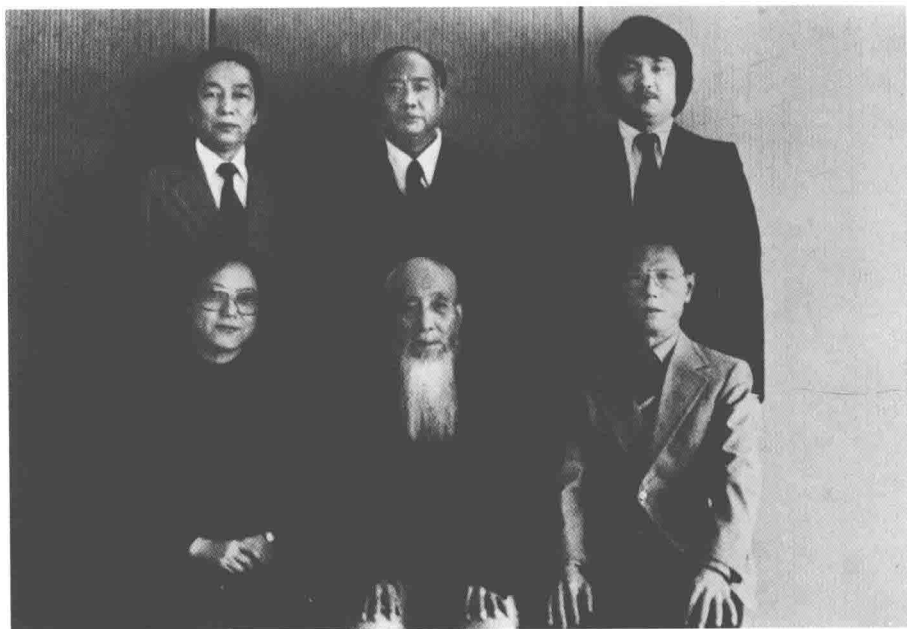
吴公仪宗师



吳公藻



吴大揆



吴氏家族海外成员合影
(前排左起：吴雁霞、吴公藻、吴大齐；后排左起：郭少炯、吴大新、吴光宇。)

前言

吴氏太极拳是我国太极拳主要流派之一，先曾祖全佑（1834—1902）受业于宗师杨露禅、杨班侯父子，在杨氏太极拳的基础上，逐渐形成以柔化为主的风格，遂创始了吴氏太极拳。

我的外公吴鑑泉（1870—1942）自幼受父亲的熏陶，喜武术、喜骑射，青年时代即选入清营禁卫军，对家传太极拳造诣精深。在他不断地努力钻研下，使吴氏太极拳更加规范，并去除一些跳跃、爆发力等动作，使之更加轻灵、贯串，更趋符合太极拳的阴阳理论，更加重视内在的修炼，随之奠定现代吴氏太极拳的拳架。

1928年宗师吴鑑泉应上海市市长及中法大学、精武体育会及上海各界名流的邀请南下上海，并于1932年创建鉴泉太极拳社，学者甚众。20世纪30年代发展到马来西亚、新加坡、菲律宾、泰国、印度尼西亚等地。

我生于这样一个武术世家，幼承庭训：“君子务本，本定而道生。道也者，其为人之本矣”。在我们一代的兄弟中均以发扬吴氏太极拳为己任，并以此为荣。

我自幼被家传的太极拳所吸引，每当看到我的舅父、父母在家切磋技艺时，总是对他们出神入化的技艺而着迷。

六岁时我开始师从外公学拳，这时才真正知道学拳是多么艰苦。外公看到我的畏难情绪时，对我说：“学任何一门学问，不下苦功是不行的。一个人要想有所成就必须要有志气，才能出人头地。武术并不是要去好勇斗狠，而是磨炼自己的勇气和智慧。最重要的是‘良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚，去一己之私欲，养天地之正气，仰俯无愧，爱人如己。’此乃大丈夫之举动，亦荣誉之事也。”外公的严格教育，使我对太极拳有了更深的理解，也有了克服困难的信念。

遗憾的是外公于1942年不幸逝世，我感到无比悲痛。此后我又随舅父吴公仪、父母吴英华、马岳梁学拳。

本来，我会顺理成章地继承长辈们的事业。然而世事如棋，我在读书时期对医学产生了兴趣，最终选择了从事崇高的治病救人的医学道路，而与太极拳渐行渐远。

直到1985年，那时我的父母均已进入耄耋之年。虽然他们的健康状况还很好，但终究年事已高，考虑到拳社需要有人继承，我父母几次和我商量，但我一直以工作忙碌为由一再推脱。最终，在慈母严厉的要求下，我只得答应下来担任副社长一职。所幸那时父母都健在，还有众多师兄的帮助，使

我逐渐适应拳社工作。

直到1998年，我父亲马岳梁故世后，我才接任上海鉴泉太极拳社^①社长一职。回忆过去二十多年的历史，使我感觉到要学好太极拳，需要重视传统理论的学习。早在上世纪二三十年代，我的舅父吴公仪、吴公藻，我的父亲马岳梁以及我外公的徒弟陈振民、徐致一等，就已出版《吴家太极拳》等经典书籍。在陈振民和我父亲马岳梁出版的《吴鑑泉氏太极拳》一书中，附有我外公吴鑑泉的珍贵拳照。这是我国最早公开的拳照之一，打破了太极拳传统的封闭状态。这也证明我外公是一位非常开明的武术大师。

这些书籍对喜爱吴氏太极拳的拳友们，无疑是非常好的学习资料。

我一直有个愿望，希望能在我有生之年编撰一部“吴氏太极拳丛书”供热爱吴氏太极拳的拳友们参考。

这次承蒙上海人民出版社得知我们的意愿，经曹培雷副总编和上海鉴泉太极拳社共同商讨，并计划于近期出版“吴氏太极拳丛书”。此乃广大吴氏太极拳爱好者的福音，也极大地鼓舞我们努力工作，

^① 拳社以吴鑑泉为名，在上海注册民间社团时因简体字规范需要，写作：上海鉴泉太极拳社。

在以习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下，
努力弘扬传统太极拳的理论和实践，为造福人类而
奋斗。

马海龙

2018年7月

自 序

吴家太极拳，自先祖全佑公受业于杨家，迄今传至舍侄孙光宇，已历五代。

百余年来门生遍全国，近且发展至南洋及美、加，深得各界人士谬许。

余于1933年任教湖南国术训练所，专授吴家太极拳，省府秘书向恺然先生（武侠小说家平江不肖生）深感太极拳理博大精深，口授只惠少数，且辗转相传必有挂误，敦促余将太极拳讲义编辑成书，不久上册即在长沙出版。后因人事变迁，下册迄未整理。

今者，余年已七十八，前年甫自北京南下香港，故地重游，旧雨再见，不胜欣慰。惟见坊间盗印拙作牟利，舛错百出；其他技击专著引用拙作拳理，亦皆断章取义，令学者是非难辨，无所适从。即以垂暮之年，将下册续成，并将上册增删，汇成全书出版。

书成之后并承海外著名武侠小说家金庸先生题跋令本书增光不少，顺此致谢。

吴公藻

1980年3月香港

目 录

前言



001

自序



005

第一部分



001

太极法说

第二部分



027

吴家太极拳

第一章 概论

第二章 太极原理

第三章 阴阳动静

第四章 入门基础

第五章 身法要义

第六章 推手法则

第七章 致学十要

第八章 应用四则

第九章 十三势解说

第十章 五行要义

- 第十一章 八法之力学原理
- 第十二章 顺势借力
- 第十三章 缠丝劲要旨
- 第十四章 生克制化论
- 第十五章 授受关系
- 跋

附
录



055

- 一、吴鑑泉宗师拳式
- 二、吴公仪宗师拳式
- 三、八法秘诀
- 四、通变歌
- 五、十六关要
- 六、心会论
- 七、打手歌
- 八、十三势歌诀
- 九、十三势行功心解
- 十、张三丰太极拳经
- 十一、王宗岳太极拳论
- 十二、向恺然先生序
- 十三、上册初版自序
- 十四、吴家太极拳姿势表
 - 吴家太极刀姿势表
 - 吴家太极剑姿势表
- 十五、吴家太极拳发展简史

第一部分



太极法说

