

# 吴式 太极拳



人民体育出版社

# 吴式太极拳

徐致一 编著

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 75 千字  $4\frac{16}{32}$  印张

1958 年 7 月第 1 版 1982 年 5 月第 7 次印刷

印数：182,001—272,000 册

责任编辑：阎海、王洁

封面设计：周梦麟、孙今荣

统一书号：7

定 价：



# 目 录

第一章	太极拳的优点 .....	3
第二章	太极拳在行功时的心理作用 .....	10
第三章	太极拳在动作特点上的生理作用 .....	15
第四章	太极拳在技击上的力学根据 .....	23
第五章	盘架子时应当注意的法则 .....	33
第六章	吴式太极拳图解 .....	47
	吴式太极拳拳式名称顺序(附释) .....	47
	基本动作 .....	53
	吴式太极拳拳式图解 .....	64
第七章	练习推手时应当注意的法则 .....	122
第八章	吴式太极拳推手图解 .....	129
附录	王宗岳的太极拳论 .....	140
	武禹襄的太极拳论 .....	141
	十三势歌诀 .....	141
	十三势行功心解 .....	142
	打手歌 .....	143

## 重 印 说 明

本书是已故作者徐致一编著的。一九五八年出版后，至一九六四年曾五次印刷。一九六四年后未重印再版。

书中介绍了著名拳师吴鉴泉（1870——1942）的拳式。拳式的动作插图，其中六十余幅是根据吴鉴泉的遗留拳照绘制的；另五十幅是按照吴先生弟子赵寿村补充的拳照绘制的。补充的拳照有些是拳式过程中的衔接动作，不是已经静止的定式，可能有与定式不尽符合的地方，这点应加以说明。

有关拳术的理论部分，是作者根据吴鉴泉先生的传授论述的。其中有关自然科学部分是作者个人的心得体会。

吴式太极拳以柔化为主，作者只从柔化方面论述太极拳的拳理和拳法，但不否认太极拳其他方面的有关理论。

原书在编写过程中，作者曾得到赵寿村、吴耀宗、陈振民、张达泉、郭启通、孙润志、杨炳诚、杨孝文、丁晋山、丁德山、程锡甫、陈觉吾、朱康湘、周元龙等的帮助。

这次重印只改写了《吴式太极拳简介》，对原版本的内容未作改动。书中不妥之处，希读者提出意见，以便不断改进和充实。

人民体育出版社编辑部

一九八〇年四月

## 吴式太极拳简介

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳式发展创新的。杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上逐步修订的。吴式太极拳始于满族人全佑（1834—1902），后经其子吴鉴泉（从汉姓吴，1870—1942）加以改进修润而形成一个流派。

吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手动作严密、细腻，守静而不妄动，亦以柔化见长。

书中介绍的系吴鉴泉晚年所传授的拳式。

## 第一章 太极拳的优点

武术的各种套路在锻炼上都有特殊的要求。由于它的锻炼要求限定在某些方面，就必然不能兼顾到其他方面，所以任何一项武术都有它的优点，也都有它的缺点。太极拳是一种柔性武术，按照它的方法来进行锻炼，在疗养作用上和柔化功夫上，当然有它的特点；但在扩大肌肉和发展外壮功夫的方面，当然就不能和刚性武术相提并论。因此，说太极拳有优点，并不等于说太极拳没有缺点，也并不等于说这些优点只是太极拳所独有。总之，太极拳有它自己的特点是不可否认的事实。下面就根据它的特点来说明它的优点：

### 一、作为健身运动的几个优点

(一) 全面锻炼：太极拳的动作有几个极为重要的特点，如柔软、慢、连贯、走弧线（即圆形动作）和一动无有不动（语见“十三势行功心解”），都是锻炼上绝对不可忽视的法则。后文还要分别细说。在这里只是拿一动无有不动的特点来证明它的全面锻炼的作用。大家都知道，游泳是需要手足和身体一起动作的一项运动，它已经被公认为有全面锻炼效果的运动项目之一。太极拳在动作时，凡是全身能动

的部分，都需要参加活动，所以叫做一动无有不动。它的运动量虽然較游泳为小，但在全身动作的和諧上和細致上，却是有过之而无不及的。可見太极拳具有全面鍛炼的优点。

(二) 內外兼顧：太极拳在鍛炼时，不但肌肉活动有各式各样的柔和动作，同时还要做好呼吸运动和橫膈运动，来促进心、肺、腸、胃等內脏的机能活动。另外，由于每一个动作都用意識加以引导，使人精神集中，不起杂念，以至越练越純靜（即心境異常安靜之意），也能使中枢神經系統进行更好的調节作用。这种鍛炼方法，一面具有一般运动项目活动肌肉的好处，一面又吸收了靜坐法調息养神的好处，所以能有內外兼顧的优点。

(三) 趣味濃厚：太极拳的动作都走圓形或者弧形的綫路；在初练架子时，不容易做好圓形动作，当然趣味較少。但练到后来，越练越熟，圓轉如意的程度不断提高，便会发生浓厚的趣味。到最后，如能在圓形动作中，运用虛实变化和运动調息的功夫时，它的趣味也就更加层出不穷了（这种趣味对于推手也并不例外）。趣味濃厚能提高鍛炼情緒，对促进健康很有好处，这也是太极拳所具有的优点之一。

(四) 陶养性情：太极拳的动作要求柔和，要求輕灵貫串，又要求在动作中包含着“动中有靜、靜中有动”的意識作用，能使性急的或者性慢的练拳人在无形中接受影响，矫正原有的习惯。因为太极拳一面讲究灵敏，能使人提高敏感，一面又讲究沉靜，能使人抑制浮躁。另外，在推手时，即使两人功力相等，但好勇斗狠的一方，往往受到更多或者更重的打击，这也能使粗暴的人收到潛移默化的效果。由此

可見太極拳具有陶養性情的優點，在理論上和事實上也都有  
一定的根據。

**(五) 人人可練：**太極拳動作柔和，速度較慢，拳式也  
並不难學，而且式子的或高或矮和用力的或多或少都可根據  
各人的體質而有所不同。由於它的運動量可大可小，不但年  
老體弱的人經常練習不致發生流弊；即使對於身體強壯或者  
從事劇烈運動的人也都是極為適宜的。推手雖是兩人對練技  
擊的方法，但由於太極拳以靈敏柔化為主，只要任何一方不  
用僵勁或者猛力，也決不會發生傷害事故。這些都是太極拳  
合於人人可練的優越條件。

**(六) 醫療作用：**運動量較大的體育運動，消耗體力過  
多，弱者不能勝任，病後更不相宜。太極拳有它的種種特  
點，以適應病人的不同要求（但正在咯血或者出血的病人除  
外），所以能幫助病人在恢復和增進機能活動上獲得顯著的  
效果。我們對於疾病的發生，在很早以前，就有“氣血不和”  
的說法。這句話，以前曾經被認為不可理解，其實是舊時的  
用語：以心代腦，以氣代神經纖維，所以和現代學說難以相  
通。根據作者的體會，這句話原是包含着神經系統對於心臟  
血管系統的調節和支配不能統一的意義在內，所以內科中醫  
用藥時都是以促進病人的本能來治療其自身的疾病；針灸醫  
師和推拿醫師也都是用刺激或者壓迫有關神經的方法來達到  
醫療的效果。太極拳一面運用有效的動作來活動全身肌肉  
（當然包括神經纖維的活動在內）；一面又運用深長的呼吸  
來調節心臟的機能活動和血液的流行；同時還要用意識引導  
動作，使人排除雜念，專心一意，在極其寧靜的情緒下進行



鍛煉，都在于促使神經中樞对整个神經系統发生良好作用，以自己的本能来治疗疾病或者增进健康。

## 二、太极拳在技击上的几个优点

(一) 以柔济刚：太极拳所以重柔輕刚，不仅仅是为了柔能克刚的道理，主要是怕人在技击上犯了“双重”的毛病。有人认为“两腿同时用力支持身体”就是“双重”，以致在拳趟中取消了騎馬式，这是不对的。甚至害人不浅。拳趟中用不用騎馬式虽可由各人的要求来决定。但是把騎馬式作为双重来解释，就难免要誤人不浅了。所謂双重，是說与人交手时，既不肯用人刚我柔的走劲去引使对方落空，又不会趁势用“粘劲”去取得我順人背的优势，只知道遇人用力我也用力，見人搶先我也搶先，结果是力小輸给力大的，手慢輸給手快的，这并不是对方武艺高强，而是自討苦吃。王宗岳太极拳論对于这一点說得非常明白，原可由学者自己去領悟，但恐双重之說誤解越来越深，所以趁此机会略为解释。双重的毛病，簡單說来，就是只知用刚不知用柔的毛病。須知两人交手都用刚劲，劲小者必受制于劲大者，或者两敗俱伤。太极拳处处讲柔化，首先在避免这种不必要的或者不利于自己的冲突。但是在交手时，如果只知退避而不会进击，就与刚柔相济和以柔克刚的道理不相符合了。太极拳之所以称为太极，主要在說明它的用劲是柔中有刚、刚中有柔，相当于太极的阴不离阳，阳不离阴的意义。曾听人說：专练柔化者不会发人（就是沒有“发劲”的意思），这是錯把“柔”与

“发”分为两件事，并未懂得柔中有刚和刚中有柔的道理。太极拳的动作必须走弧线，就是为增进动作中的由柔转刚和由刚转柔的便利而制定的。在运用时，刚柔循环，无端可寻，它与一般直线击法的出入分明，绝不相同。也许有人要问：手快打手慢，大力打小力，不是更为干脆，何必要走迂缓的弧线呢？要知道一个人只相信自己的手快力大，绝不估计他人的更快更大而轻易出手，显然是从主观出发的冒险行动。他可以傲倖得胜，也可以一败涂地，在安全上是毫无保障的。太极拳处处用柔劲，首先在避免冲突中的无谓牺牲，以免一出手就遭到失败的危险，同时可以从柔化中去了解对方的虚实强弱，然后根据已经获得的优势而立即还击；如不当还击，也不致失手误伤。至于走弧线，粗粗看来，似乎比走直线为慢，但弧线动作可以随处转变，有时更比走直线为快，所谓“后发先至”就是从这当中得来的。这种“刚柔相济、攻守咸宜”的技击方法，是太极拳的基本优点所在，学习者应当特别注意。

(二) 以静待动：太极拳的柔化方法虽然有攻守咸宜和保障安全的优点，如果用得不得其时或者不得其点，未能掌握对方的动向，还是难以得到充分效果的。因此，在应用时还须依靠“以静待动”的素养。根据前面的说法，可以想见太极拳的击人，并不主张采用“先下手为强”的主观手法，而是在听出（这是交手时的感觉，术语叫做听劲，是用身上的感觉去听对方的劲路）对方真正动向以后，用“后发先至”的还击方法。这种击法首先要求本人自己极度镇静，听任对方争先出手和出劲，不可着慌，必须等他发出劲来，方

可还手。如来势较猛可用化劲引使落空，掇采二劲就可择一而用。如不要他近身，也可乘他未至而用棚劲截之，或者乘对方第一劲已过第二劲尚未发动的空隙而发劲击之。总之，要在对方不及转变或者陷入劣势的时候，给以迅速的打击。打手歌中所说：“彼不动，己不动；彼微动，己先动”，就是指“以静待动”“后发先至”而言。这一优点的作用主要表现在下面两个方面：一是待机而动，容易击中对方；一是万一击不中时，由于对方已处于被动地位，也不致受到对方的还击。

**(三) 以小制大：**这是太极拳根据力学原理，利用一种动作（技击上叫做“着”）在对方的动作上，加上我的劲或者减少我的劲（从有劲突然变为无劲，术语叫做“空劲”，目的在使对方落空，外间所传说的：空劲打人，在太极拳中是没有这种劲的），使对方重心动摇，或者先“化”后“粘”逼使对方陷入不利的方位，然后趁势打击，绝对不用硬打硬进的手法。拳论中所说的“四两拨千斤”并不是夸大，因为在对方重心极度不稳的时候，只要轻轻一拨就会跌倒，原无需用很多力量。有时只要大声一喝，也能使对方因受惊而顺势跌倒。因为人身也是物体，不能不受重心的影响，而人是能自动的，乘他自动而加以打击，他就比不动的物体更容易失去重心。这里面都有力学的根据，可以证明小力制大力的可能性，绝不是这门拳术另有其它神秘作用。体弱力薄的人如欲懂得一些技击上的道理，学习太极拳也最为相宜。

**(四) 以退为进：**太极拳的用劲虽然千变万化，但总的说来，只有两个大字：一个是“走”字，一个是“粘”字（参阅附录的“太极拳论”）。走是柔化对方以保障自己安

全的方法；粘是柔化以后乘机貼进以控制对方变动的方法。这两个方法，在应用时实在是一个方法的两面，学习者必須懂得“走即是粘，粘即是走”（語見“太极拳論”）的道理，方能尽其妙用。同时，作动作还要养成走弧綫的习惯，須知“由走轉粘和由粘轉走”都是以圓形动作为基础，功夫越深，在应用时，弧綫也就走得越短，甚至只有弧綫的意味而很难看出弧綫的动作。这种“曲中求直”（語見“十三势行功心解”）的方法，粗看起来，好似迂緩，但实际上則是“后发先至”的主要关键所在。至于走与粘所以要循环运用，简单說来，只是教人在交手时，先要順着来劲的方向，用“走”法引使落空，以避免冲突（即是避免损伤），然后再順着走化以后的余势，随即用粘法遏制对方的轉变，以造成我順人背的优势。此时，如果对方还想勉强掙扎，便可越粘越紧，使对方身体失去平衡，若再趁势发劲，对方在劣势下无法还手，很难逃避打击。如果我的粘法遏制不住对方，便不可冒昧发劲，应当放任对方轉变，并繼續用走用粘，去造成优势，方可发动打击。当然，功夫較高的技击家，只要用一次走粘便能把对方击中。但在练功时，应在循环运用上去力求熟练，以养成“以退为进”的习惯，方能在应用时得到有胜无败和虽败不伤的保障。这与硬打硬进缺乏安全保障的方法来比，就不难看出以退为进的方法，确是技击上一个极大的优点。

本章主要在說明太极拳的性能和趣味所在，并不打算把它夸大为万能的武术，因为柔性武术偏于修养的作用，在发展肌肉和鍛炼外壮功夫方面是不能与刚性武术相比拟的。

## 第二章 太极拳在行功时的心理作用

在任何一項体育运动里，每一个动作，都需要用力，而且有一定的要求。如果没有人的意识通过神经中枢起着支配作用，那是绝对不可能出现任何一个动作的。各项武术，虽然都是以拳做技击动作为主，但是在要求上有刚、柔、快、慢和其他不同的特点，所以在练习时，还要根据各人的不同要求，用意识去想象每一个动作的技击作用。可见练习各项武术都需要“用意”，并不是只有太极拳才重视这个法则。那么，太极拳为什么特别要强调“用意不用力”这一个特点呢？这是因为太极拳的用力与其他武术的用力有所不同，所以在“用意”上也显得格外重要了。现在先从动作与意识的结合来说，太极拳的动作是一种柔软轻松的慢动作，与刚强有力的快动作截然不同。这两种动作，在要求上，既然有一刚一柔和一快一慢的巨大区别，那么，在练习时，虽然以同样的技击动作作为对象，但是所作的想象，为了符合动作的要求，就不可能采取同样的内容：一则以动作刚快为主，自然应当从“抢先进攻”去想象它的技击作用；一则以动作柔缓为主，自然应当从“先化后打”去想象它的技击作用；它们都有各自的因果关系，不可随意变更。同时，太极拳的慢动作，对接受意识的支配来说，还有它更重要的作用：刚强有力的快动作，由于速度高，它只能在动作的起迄（止）两

点，甚至只有其中的一点，受着意識的支配（一发必須发足，一收必須收足，在中間沒有迴旋余地）；太极拳由于动作柔和緩慢，不但在一起一迭的动静两点上，受着意識的支配，即在由动而靜和由靜而动的任何一个过程中也处处接受意識的引导，想停則随处可停，想进也随处可进。这种练法，在技击上，主要有两个作用：一是教人在运动时作不断的想象，把技击功夫提高到“神明”阶段，換句話說，就是利用精神力量（即心理作用）来影响肉体上的种种鍛炼；一是在于养成不妄动的习惯，使人在交手时，不致于不自觉地作出毫无作用的动作。上面主要在說明两种技击动作的不同处，下面再把精神影响肉体的道理，略为介紹，以供初学者参考。

关于精神能够支配肉体的事例，是不胜枚举的。最常见的，如意志坚强的人在工作上或者事业上往往不怕任何艰难，百折不挠。更显著的如一些具有坚强意志的革命志士，在任何遭遇中，都能够忍受生活上或者肉体上的任何痛苦而决不屈服，这都可以証明精神力量的伟大作用。再拿小事情來說，一个人在異常高兴的时候，往往会觉得眼前的东西样样可爱，胃口也会比平常好些；如果遇到忧伤的事情，就会发生相反的现象，这也可以証明生理作用受着心理作用的影响。这是因为我們人的神經系統从中枢到末梢是一个整体。身体同外物相接触或者受到刺激的时候，首先是引起神經末梢的感觉，感觉对于所接触到的东西并无認識的能力，在感觉以后，立即由神經末梢的波动，通过神經纖維而传到神經中枢，方能发生想象作用而有所認識，这就叫做知觉。知觉是人們的种种观念的发源地。观念与运动中枢的关系极为密

切，如有時我們心里剛想拿一件東西，還沒有想到對象，手便舉了起來；或者在看到梅子的时候，並沒有嘗到酸味，口里也會充滿涎水，這都是觀念對運動中樞發生作用所引起的反射現象。動作上的所謂熟能生巧，實際上，就是上面所說的反射作用。此外，研究精神治療的人能夠應用催眠術治療疾病或者矯正習慣，也是利用本人的心理作用來達到醫療效果的。有時，我們還無需運用催眠術，只要用言語鼓勵也能發生效力，如最近所看到的一篇譯文（上海新民報所載，艾理從蘇聯“涅瓦”雜誌節譯）上說：有一個十二歲的女孩，重病後很久還不能行走，妨礙她獨立行走的主要原因，是她不相信自己能再能站起來走路，後來在大家的勸說和鼓勵下，她終於試着練走，結果能走了，醫生不用外科手術而用心理治療，是在培養她對恢復走路能力的信心（大意如此，不盡是原文），就是一個很有力的證明。最近在體育參考資料上還看到一則消息：“蘇聯專家在研究將催眠術用到體育上去的可能性，滑雪中的跳台運動員在練習中已運用催眠術”，這更可以證明心理作用與體育運動的密切關係了。初學太極拳者必須懂得上面所說的道理，才能深刻了解用意不用力的作用。

太極拳在“十三勢行功心解”里，一開首就有“以心行氣”“以氣運身”等語，雖然是行功時很重要的一个法則，但是，初學者往往不易領悟。其實，上一句里的“以心”二字應當作為“用意”來解釋，是大家都想得到的，在“太極拳論”和“十三勢歌訣”里也一再提到這個“意”字。所難懂的，只是在“行氣”和“用氣”這一個問題上。這個“氣”究竟是什麼東西呢？這是因為我們的先輩對於身體里面有神

經中樞、神經纖維和神經末梢的物質存在，以及它的生理作用都還沒有明確的認識。總以為人的動作是一種“氣”或者一種“神”在內部發生作用，術語上所常用的“內練精氣神”就是從這個認識而來的。拿我們所知道的生理知識來說，這裡所指的“氣”決不是與呼吸有關的氣，應當作為遍布全身的神經纖維和神經末梢來解釋。因為人身的動作和內臟的活動都是這些東西在接受神經中樞的命令以後所發生出來的作用。可見以心行氣不過是運用意識的意思，再與“以氣運身”一語相結合，就能說明意識與動作的主從關係。前人是把“氣”看做神經系統以外的一種東西，所以分作兩句話來說明行功的方法，這是首先應當看清楚。

上面一段主要在肯定太極拳在行功時的心理作用，至於太極拳如何把心理作用結合到動作上去，還得細說一番。在第一章里，我們已經知道太極拳的動作有不少特點，我們根據這些特點來進行鍛煉，當然也能够在健康上和技擊上得到很好的效果。但是，太極拳的創造者是把精神鍛煉和肌肉鍛煉看做同樣重要，甚至還把前者看得更為重要。同時，由於前人深信精神能够支配肉體的道理，所以在鍛煉方法上還要提出“用意不用力”的最高法則，使所有動作在意識的不斷影響下，能够發生精神力量，以提高太極拳的運動效果。

“十三勢行功心解”在“以心行氣”“以氣運身”等話之後，緊接着還有“精神能提得起則無迟重之虞……，意氣須換得靈乃有圓活之趣”等語，也都是以精神來影響動作的說法。因此，我們在練習太極拳的時候，並不是單單從姿勢上和動作上去滿足有形的要求，必須同時在動作上和姿勢上加



上一定的想象，并且要确信每一个想象一定能够在动作上产生预期的效果。这一个方法，作者在三十年前曾經給它取了一个名称，叫做“想当然”，只是利用它的詞面，不是采取它的原意，作者是作为“一切想象都有当然效果”来解释的。譬如“以心行气”和“以气运身”这两个不可捉摸的动作，都是无法表演的，我們只有按照拳論的指示，用自己的想象去肯定它的作用和效果。又如以心行气句下还有“务令沉着”一語，既然太极拳是不許用力的，那么，我們只有在动作上作沉着的想象，以符合拳論的要求。另外还有“气沉丹田”，“气宜鼓盪”等要求，虽然可以从动作上得到一定的帮助，但是在行功时，也不是用力去鼓气或者用力去沉气，只是在意識上作应有的想象而已。上面所說的想象，說起来虽然簡單，但其效果却不是一下子就能得到的，必須在不断的鍛炼中和不断的想象中使自己的精神先受一种催眠作用，方能在生理上发生一定的影响。“十三势歌訣”里所說的“势势存心授用意，得来不觉費功夫”和“功夫无息法自修”等語，都足以証明这一方法久练自然見功的道理。在技击上，太极拳就是依靠这种鍛炼方法，来养成中枢神經的反射作用，使人在交手时，只要凭着感觉或者凭着想象，无须通过知觉的分析作用，便能发出适当的动作而取得胜利。这种現象，在我們的手工操作上，有的人能够练成惊人的技能，也是同样的道理。

由于“用意不用力”是太极拳里最为重要的一个法則，所以，作了較多的說明。但这一法則要說得很透彻实在也不容易，作者限于水平，只能說到这里为止。