

◎ 李仁柳 陆乃超 / 编著

# 吴式太极拳

本书对太极拳基本要领、拳架和推手的关系、推手的各种用功技巧都作了细致介绍，有较全面的指导意义。书中最后还附录了几篇重要的太极拳前辈名言，有心深研者如能像吃补药一样细细咀嚼，深刻体会，吃透每一篇文章的精神实质，对练好太极内功未必将有意想不到的启发和帮助。希望这一本书的出版，能成为太极拳爱好者的“引路人”。

## 教你学

## 拳

系列丛书

# 武术泰斗

WUSHUTAIJIAONIXUEQUAN  
WUSHITAIJIQUAN



上海教育出版社  
Shanghai Education Publishing House

◎ 李仁柳 陆乃超 / 编著

【吴式太极拳】

武术格斗  
教你学拳

系列丛书

上海教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳/李仁柳, 陆乃超编著. —上海: 上海教育出版社, 2005.5

(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5320-9892-3

I. 吴... II. ①李...②陆... III. 太极拳, 吴式  
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 042674 号

武术泰斗教你学拳系列丛书

### 吴式太极拳

李仁柳 陆乃超 编著

上海世纪出版集团 出版发行  
上海教育出版社

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

(上海永福路 123 号 邮编: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷四厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-5,000 本

ISBN 7-5320-9892-3/G·9625 定价:(软精)12.00 元

## 出版说明

本社自20世纪70年代后期，出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书，供广大太极拳和武术爱好者学习，深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著，他们为完美体现博大精深的武术之魂，倾注了大量的心血，直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法，久经实践广为流传，是宝贵的中华文化资源和文化遗产，现将其发掘整理，修订润色，重新奉献给广大读者，也为武术争取列入2008年北京奥运会正式项目，为国之魂宝的发扬光大，作出我们应有的努力。

## 编者的话

骄阳下，耄耋老人正与壮年“较量”。  
你来我往各不相让，  
是戏耍还是动真格？



眼看老人将要挨打，  
瞬间风卷残云又起变化（见图照）。

那老人就是82岁的李仁柳，他每次推手都会吸引很多围观者，当有人见了不信地问：“这是真的还是假的？”他总是谦逊地说：“这是假的。”

李仁柳先生是武术名家也是学者，他常告诫我们：“对于太极拳的古典著作要像吃补药一样细细咀嚼、深刻体会，吃透其精神实质，这对练好太极内家功夫将大有帮助。持之以恒，就会收到意想不到的效果。”《吴式太极拳推手》一书将尽量体现出李仁柳先生的推手特色，和他潜心研究的结晶。

在编写期间承蒙《鉴泉社》社长吴英华、副社长马岳梁的关心，特别是92岁高龄的马岳梁老师，他非常高兴地对吴家拳历史作了进一步介绍；还有拳友们为本书编写积极提供资料，对于前辈和朋友们热情支持，特此表示深切的谢意。

由于本人水平有限，在编写上有错误或欠缺之处，还望同好多多指正鉴谅。

陆乃超

1992. 4.

## 自序

本人系浙江省临海人氏，生于1911年。自幼体弱多病，为锻炼身体，十多岁就在家乡学少林拳，利用课余时间训练。大学毕业后任某理论刊物编辑，由于伏案过度，常高热不退难以坚持。幸遇友人介绍，向吴式太极拳创始人吴鉴泉的长子、吴家拳杰出传人吴公仪学练吴式太极拳。自练拳以来（除了上海刚解放时，参加市军管会财经部门的接管工作，有几个月没有机会练拳外），数十年如一日，从不间断。八十余岁，手脚仍轻松灵活，推手也不觉疲倦，这一切都得益于练太极拳。

我向吴公仪老师学的是鉴泉宗师晚年修订的吴式新架，在学习过程中得到师兄丁晋山、丁德山等的热情帮助和指导；鉴泉宗师的高足杨孝文每次见面也总是恳切地指教，使我对吴式新架达到了爱不释手的地步。

我练太极拳约六十年，在这期间，曾为同好们讲过课；曾与顾留馨老师一起讲解过王宗岳的《太极拳论》古典著作；曾发表过《吴式太极拳讲义》、《太极拳的理论和实践》（讲义）；1989年出版了《吴式太极拳基础》（上海科技教育出版社出版）等等。我在练拳和推手过程中，深感吴式新架更重视体内的行气走劲，小圈子多于大圈子，虚实的要求更明确，用意也更缜密细致，从中我找到了自己的练习途径，因而在练拳架、练推手上都



有新的进步，就更加爱不释手了。在练拳过程中的一些点滴体会都将在《吴式太极拳》一书中谈到，由于领会得还不够，不当或错误之处，还是在所难免，祈望前辈和同好们不吝赐教。

李仁柳

(陆乃超整理)

1992年3月



# 目录

- |     |                    |
|-----|--------------------|
| 1   | 一、太极拳与吴家拳          |
| 5   | 二、吴式太极拳的基本要领       |
| 5   | (一) “意”为统帅, “气”为主导 |
| 6   | (二) 虚领顶劲、尾闾中正      |
| 7   | (三) 涵胸拔背、气沉丹田      |
| 11  | (四) 沉肩坠肘、松腰垂臀      |
| 11  | (五) 分清虚实、重心中定      |
| 12  | (六) 动中求静、内外俱练      |
| 13  | 三、拳架、推手相辅相成        |
| 13  | (一) 拳架动作分节名次       |
| 18  | (二) 拳架主要动作规范       |
| 53  | (三) 拳架为体、推手为用      |
| 56  | 四、山右王宗岳《太极拳论》剖析    |
| 79  | 五、尚巧不尚力, 在粘走运化上用功夫 |
| 80  | (一) 定步练法           |
| 106 | (二) 活步练法           |
| 108 | 六、推手中各种劲的探讨        |
| 109 | (一) 听劲             |
| 109 | (二) 懂劲             |

109	(三) 走劲
110	(四) 化劲
110	(五) 引劲
111	(六) 拿劲
111	(七) 发劲
113	(八) 提劲
113	(九) 开劲
113	(十) 合劲
115	七、推手与散手
129	八、结束语
133	附录
133	一、张三丰等先辈名言
137	二、吴鉴泉《吴家太极拳》部分名言
140	三、金庸论太极拳

## 一、太极拳与吴家拳

太极拳的特点是：“动中求静，静中蕴动，动静偕谐，一气贯通。”太极拳为内家拳，与少林拳等外家拳有别，据大史学家黄宗羲在《南雷文选·王征南墓志铭》中写道：“少林拳勇名天下，然主于博人，人亦得而乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手立仆，故别少林为内家，盖起于宋之张三丰。”又其子黄百家在《内家拳法》中写道：“张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。”张三丰是个高道，学识渊博，精通哲理，深谙阴阳，气功造诣深厚，故能阐发拳理创编“太极十三势”，流传于世。十三势是取我国古代太极阴阳学说的“八卦”、“五行”之数，以形于外的四正方、四斜角和进退顾盼定为“势”，以蕴于内的棚（bān音搬）、掇（lǚ音履）、挤、按、採、捌（liè音列）、肘、靠和沾连粘随不丢顶为“劲”，方圆规矩，内外一体。



清代山西人王宗岳在“精通拳法、剑法、枪法，研究了数十年而颇有心得”的基础上，从我国古代太极阴阳学说的代表作《易经·系辞》里的“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，以及“一阴一阳之谓道”和《太极图说》里的“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴”等论述中提炼出《太极拳论》的开篇：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也”。用一分为二的观点来说明太极拳的动静、开合、屈伸、进

退、虚实、刚柔、粘走、缓急等等的辩证统一的关系，使太极拳的理法臻于完善。

张三丰在武术发展史上被称为武当拳术的一代宗师，王宗岳结合自己的武术实践，搜集和整理了张三丰“太极十三势”练法的原始文字记录。清咸丰初年，一位做官的人在河南午阳盐店发现王宗岳所著的《太极拳谱》，内有《太极拳论》、《打手歌》、《十三势行功歌》和《太极拳释名》四篇文章，以后这四篇文章在国内外广泛流传，成为太极拳实践和理论的重要依据。

传统太极拳有几种不同架式，内家拳的拳式动作是服从体内的行气走劲需要，所以太极拳的异同不在于拳式动作上，而主要在于劲路的异同。所谓“学拳容易改拳难”，真正难改的不是动作形象而是劲路。因此，选定自己喜爱的架式后，不应轻易变动，以免影响体内的行气走劲的提高。

吴家拳第一代是河北大兴人全佑（满），清咸丰、同治年间受业于杨露禅、杨班候父子。当时杨氏父子任清廷旗营太极拳教练，教授对象主要是王公、贝勒，也有少数是营兵、营差，全佑即为其中之一。据北京太极拳名家许禹生宣称，得杨露禅真传者为凌山、万春、全佑三人。杨氏拳有大架、小架（大圈子、小圈子）两套，班候为迎合王公贝勒们的爱好，专教大架，不教小架。在班候因事回乡的三年多中，露禅亲自教拳时，见全佑等肯勤学苦练，决心很大，另行教给小架，技艺大进。因碍于营兵、营差不能与贵族称师兄弟，嘱他们列入班候

门墙。露禅年老回河北永年后，全佑也脱离旗营，在京自行设馆，以他融杨氏的大架、小架于一体的自创拳架教人，从学者甚众，王茂斋、夏公甫、郭松亭、常远亭等名家都出自全佑门下。

全佑之子吴鉴泉(从汉姓吴)，在其父严格督教下，成为吴家拳出色的代表，到晚年还有所创新。1914年，在京的许禹生、纪子修等创立“北京体育讲习所”；延聘吴鉴泉、杨少候、杨澄甫等教授太极拳，学员成绩斐然，鉴泉之子吴公仪、吴公藻即为该所首届毕业生，该所亦扩充为“北京体育学校”。1928年，鉴泉宗师应上海市政府、精武体育会和中法大学等之聘，来上海传授吴家拳，并于1933年创设“鉴泉太极拳社”，吴鉴泉为社长，马岳梁为副社长，会址在延安路慈惠南里，各界人士学吴家拳者日众。吴公仪、吴公藻及公仪之子吴大揆，则先后把吴家拳传播到广州、长沙，以至港澳等地，而且在香港设“鉴泉太极拳社”。1949年，吴公仪应港澳人士之请，再度去港。由于他在香港素享盛名，引人瞩目，致有1952年一月澳门新花园的“吴陈比武”(陈克夫系香港拳击冠军)。因对方攻势猛烈，吴借力回击，致使对方鼻部中拳流血过多，陷于昏迷状态。经医护人员护理，休息超时；再比。对方又因起脚过膝犯规，公证人宣布停赛，并宣告票款所得捐赠镜湖医院作善款，双方都对慈善筹款有功，不分胜负。由此，吴家拳更誉满遐迩。现在，吴家拳已传至大揆之子吴光宇为第五代，香港“鉴泉太极拳社”已扩充为“国际总社”，吴



公藻、吴大齐、吴雁霞与郭少炯夫妇和吴大新等都在港主持过社务和教务，新加坡、马来西亚、菲律宾、加拿大、美国等地，都有分社或其他传授吴家拳的团体。上海“鉴泉太极拳社”亦已于1980年11月恢复，由鉴泉宗师的女儿、女婿吴英华、马岳梁任正副社长，社务活跃。1986年，马岳梁在德国成立“鉴泉太极学校”，任校长，现其子马江豹和葛宪忠任教；马岳梁还在1946年于纽约成立“吴式太极拳学校”，学生莎菲（美）任教，一直到现在，莎菲现已80多岁；1990年，马岳梁到新西兰，提议成立“新西兰武术联合会”，马岳梁任名誉会长。

吴家拳在比武中当场致人于死地的，在历史上曾有过一次，那是1926年的南京国术比赛，当时参加者不分体重重量，三名总裁判是张志江、李列军和马良。比武开始时，由马岳梁的师兄吴同（呼和浩特人）与山东马良武术馆的一名军商比武，当那山东人一拳打来时，吴同顺势一掇，随着就一脚踢在山东人的脑门上，将门盖掀开，脑浆直流，当场死亡。总裁判马良见情出来交涉，被另两名总裁判制止，吴同当晚就赶回呼和浩特。

吴家拳功夫威力无穷，由于圈子越练越小，以不露形内练为主，外表看来并不雅观，但只要方法得当，定会取得意想不到的效果。当然，练太极拳和推手，主要的不是为练好拳架功夫去打人；而是练头脑中、心灵中的功夫，是修养一种心气平和的人生境界。

## 二、吴式太极拳的基本要领

### (一) “意”为统帅，“气”为主导

吴式太极拳练的是精神，即“用意”；是养气以至“行气”，不是一般的“用力”。精神、用意，是大脑高级中枢神经的职能，而“气”是人体所固有的功能。练太极拳要求以“意”为统帅，以“气”为主导，肢体动作要服从“意”的指挥和“气”的运行，不能无意识地盲动，也不能盲目地憋气进力。练拳时，既要提起精神，又要精神内涵，思想专一，意守拳式动作做法和套路动作过程，动中求静，以静驭动，排除一切杂念的干扰，并逐步使动作过程与腹式呼吸相协调，以至使呼吸吸氧的呼吸气与人体机能所固有的“元气”浑为一体，形松意紧，气沉丹田，随动作的屈伸、进退，周身气血畅通，渐至能“以心行气，以气运身”。这样做可以使脑细胞活动有序化，既可以使大脑皮层得到保护性的抑制，又可以充分发挥中枢神经系统对机体的调节平衡作用。中枢神经系统对运动系统各器官，是可以通过周围神经系统主动地进行调节平衡的。而内脏器官有所不同，它是在植物神经的“非随意功能”支配之下的。植物神经系统由交感神经和副交感神经组成，这两种神经分布到同一脏器，所起的作用却相反，例如交感神经使心跳加快，血压升高，而副交感神经使心跳减慢，血压降低。植物神经系统就是通过交感神经和副交感神经的这两种相反相



成的作用对脏器起协调作用。实验资料表明,当有意识地调整呼吸时,呼气时呼气中枢的兴奋能广泛传布到副交感神经,吸气时吸气中枢的兴奋,能广泛扩散到交感神经。因此,通过“以心行气,以气运身”的锻炼,可以使脏器的活动更好地与运动器官的活动协调一致,这不仅可以使运动系统的肌肉、骨骼、关节得到很好的锻炼,而且可使呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌和神经等系统的所有器官都能同时得到很好的锻炼。从体育锻炼意义上来说,无病的人,可以疏通经络,调和气血,提高健康水平;有病的人,通过整体健康水平的提高,可以“扶正祛邪”,使局部的病理变化能较快地修复,促进健康。身患多种慢性病,特别是精神紧张与不良情绪等心身失调有关的疾病,如失眠、高血压、心脏病、肠胃病等病人,练太极拳得法,都可以得到较好的治疗效果。一些身患慢性气管炎、肺气肿、肺结核、早期肝硬化等疾病,专靠药物治疗,长期不见效果的病人,练太极拳凡是能较快收到显著成效的,也无不依靠练拳时能够思想专一,肌肉放松,肢体动作与腹式呼吸相协调,较好地掌握以“意”为统帅,“气”为主导的练法。

## (二) 虚领顶劲、尾闾中正

虚领顶劲是指头部面容要正直,也就是指头部要始终与脊背成一条直线,不可以任意摇头扭臀,以利在虚静中能提起精神,《十三势歌》中有“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬”,就是指此而言。所谓“顶劲”不是用力向上挺,而是通过神贯于顶,既使头部面容正直,又不使颈项僵硬,而有虚静自然之意。“尾闾中正”就是指



不要任意扭摆臀部，破坏生理自然。脊柱各节椎管中的脊髓，上连颅腔里的脑，通过神经纤维，把周围神经、脊髓和脑联接成为整体，保证人体最高司令部的大脑可以指挥全身各组织器官生理机能的调节平衡。所以练拳时通过“神贯于顶”的虚领顶劲和尾闾中正，使头部和脊背始终保持一条直线，对于提高练拳功效有着非常重要的意义。当然，在保证重心中定的条件下身体可保持直立的直线，也可保持向前或向左右倾斜的直线，这样才能符合在拳术中发挥劲力作用的原则。

### （三）涵胸拔背、气沉丹田

涵胸是一种背部平顺而微圆的自然状态，是神志虚静的一种体现，有助于沉气；拔背则有“气贴背”的意思。“涵胸拔背”与“气沉丹田”有密切联系。“丹田”位于脐下一寸半<sup>①</sup>，太极拳里的“气沉丹田”，指的就是沉气于小腹部“丹田”穴中。这里所说的气，是指人体中的气，主要成分有三：先天的肾气，又称元气；后天的水谷精微之气，又称谷气；日常吸入的空气，又称清气，这三种气混合在一起共同发挥充养全身的作用。由于气的来源和生成成分不同，反映在人体内的功能作用不同，所以气也有各种不同的名称。元气来自父母，有赖于后天营养才能发挥作用，元气要依赖三焦之道通达全身（图1），具有激发和推动内脏一切器官组织发挥功能的作用，是维持人体正常生长与发育的原动力。由这三种主要成分派生出以下几种气分别为：先天的元气与



7

<sup>①</sup> 一寸半：指同身寸。