

吳國南太極拳精義



吳國南 著

人民體育出版社

吴图南太极拳精髓

吴图南 著

人民体育出版社

吴图南太极拳精髓

吴图南 著

人民体育出版社出版

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 12印张 12插页 253千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数: 0001~5000

*

ISBN 7-5009-0422-3/G·399 精装定价: 11.50元
平装定价: 7.90元

前 言

吴图南先生是我国太极拳名家。早在二十世纪三十年代初，他在研究了历代太极名家的套数，收集了湖北武当山、河南少林寺、陈家沟等武术发祥地有关太极拳的文献、史料，并采用通俗易懂的叙述方法与现代化的科学手段（照相示范），编写了现代中国最早的一部介绍武术技术套路的演练方法、技击特点的武术著作——《科学化的国术太极拳》。后又陆续出版了《内家拳·太极功·玄玄刀》、《太极剑》、《国术概论》等著作。这些著作至今仍不失为我国武术书籍中的宝贵财富。我社决定将这几部著作集结为《吴图南太极拳专集》出版，并由吴图南武术思想研究社发行。

为便于当今读者阅读，在吴图南先生生前征得其同意下，我们对原书作了如下变动：

1. 将原书的竖排改为横排；
2. 按照国家文字改革委员会公布的简化汉字标准，将繁体汉字改为简化汉字；并对原书的个别文字和标点符号等做了相应的变动；
3. 在每个套路的动作名称前增加了序号；
4. 鉴于原书技术示范照片模糊不清，翻拍、印刷困难，在忠实于原书技术示范照片的基础上，按照吴老八十年代的头像重新绘制了全部技术示范图，并按动作先后顺序编

号，以利读者对照学习。

——编者

一九九〇年一月

自序

余自九岁始，即开始学练太极拳，至今将有百年，未曾间断，故身体精神，仍如壮年，实为练太极拳之功也。

因此，曾将太极门之拳械，分别前后著述多本，如《科学化的国术太极拳》、《内家拳太极功玄玄刀》、《太极剑》、《吴图南式太极拳》、《太极拳之研究》、《国术概论》等著作，备受国内外读者之欢迎。

然因时间已久，书版已绝，各地读者，纷纷函问，因此，商之人民体育出版社及《中华武术》杂志编辑部，拟将以上各书重版付印，订名为《吴图南太极拳精髓》，以便早日与读者见面，亦一快事也。

再将我早年照片附之于内，使读者作为养生长寿之参考，想必为读者欢迎。

吴图南 时年一百有五

一九八八年五月十五日 北京

再者，余曾著有《太极拳气功》一书，在文革期间被抄走了，以后如有时间，另行补入可也。

图南又及

吴图南生平简介

吴图南，原姓乌拉汗，名乌拉布。蒙族人。1884年2月19日生于北京，1989年1月10日病逝，享年105岁。

吴图南先生九岁拜著名太极拳家吴鉴泉、杨少侯为师学习武术。年轻时，就读于京师大学堂学习医学。以后，长期从事武术研究、教育工作，并在考古、文史、心理学、经络学、养生长寿学等方面都有较深造诣。曾先后任南京中央大学、西北联合大学、北平艺专等院校教授、故宫博物院专门委员。新中国成立后，曾在北京市文物调查研究组及北京市文史研究馆任职，并担任中国武术协会委员、北京市武术协会副主席、顾问及中国武术学会委员。曾获国际武术节“武术贡献奖”。

目 录

一、前言.....	(I)
二、自序.....	(III)
三、吴图南生平简介.....	(IV)
四、太极拳.....	(1)
第一章 太极拳总论.....	(3)
第二章 太极拳势说明.....	(7)
第三章 太极拳打手法总论.....	(48)
第四章 太极拳打手法说明.....	(50)
五、太极剑.....	(69)
第一章 总论.....	(72)
第二章 各论.....	(75)
第三章 结论.....	(150)
六、太极功·内家拳·玄玄刀.....	(153)
第一章 总论.....	(155)
第二章 各论.....	(158)
第三章 结论.....	(217)
附:	
国术概论.....	(219)
第一章 总论.....	(223)
第二章 身体各部之名称与功用.....	(231)
第三章 国术原理.....	(241)
第四章 国术史略.....	(259)
第五章 国术行政.....	(297)
第六章 国术设备.....	(308)
第七章 国术教学.....	(314)
第八章 器械考证.....	(322)

太 极 拳

第一章 太极拳总论

第一节 太极拳论

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合；无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人逆谓之黏；动急则急应谓之连，动缓则缓应谓之随。虽变化万端，而理为一贯：由着熟，而渐悟懂劲；由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉！

虚领顶劲，气沉丹田，中立不依，乍隐乍现。左重则右必轻，右重则左必轻。虚实兼到，仰高钻坚。进之则长，退之则促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由於此也。

斯技旁门甚多，虽势有区别，盖不外乎壮欺弱，慢让快耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关于学力而有为也。

察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之情，快何能为！惟立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！

欲避此病，须知阴阳；黏即是走，走即是黏；阴不离阳，阳不离阴；阳阴相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精。

默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓：“差之毫厘，谬之千里。”学者不可不详辨焉！是为论。

第二节 太极拳用功秘诀

一举动周身俱要轻灵，犹须贯串；气宜鼓盪，神宜内敛；无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处；其根在脚，发於腿，主宰於腰，形於手指；由脚而腿而腰，总要完整一气；向前退后，乃能得机得势，有不得机得势处，身便散乱，其病必於腰腿求之。上下前后左右皆然，凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有后，有左即有右，如意欲向上，即寓下意。若将物掀起，而加以挫之之意，断其根自断，乃坏之速而无疑。

虚实亦分清楚，一处自有一虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令丝毫间断耳！

第三节 太极拳行功心法

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬是也。

意气须换得灵，乃有圆活趣味，所谓变动虚实也。

发劲须沉着松静，专主一方；立身须中正安静，支撑八面；行气如九曲珠，无微不利，气遍身躯之谓也。

运劲如百炼钢，何坚不摧；形如搏兔之鹘，神似捕鼠之猫；静如山岳，动似江河。

蓄劲如开弓，发劲如放箭；曲中求直，蓄而后发；力由脊发，步随身换；收即是放，断而复连；往复须有折迭，进退须有转换；极柔软然后极坚硬；能呼吸然后能灵活。

气以直养而无害，劲以曲蓄而有余；心为令，气为旗，腰为纛；先求开展，后求紧凑，乃可臻於缜密矣！

一动无有不动，一静无有不静；牵动往来，气贴背敛入脊骨；内固精神，外示安逸；迈步如猫行，运劲如抽丝；全身意在蓄神，不在气，在气则滞；有气者无力，有力者无气，无气者纯刚，即得乾行健之理；所以气如车轮，腰如车轴也。

先在心，后在身，以心行气敛入骨，神舒体静，刻刻在心切记！

第四节 太极十三势歌

十三总势莫轻视，命意源头在腰隙，变转虚实须留意，气遍身躯不稍痴，静中触动动犹静，因敌变化示神奇，势势留心揆用意，得来工夫不显迟。

刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然，尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬，仔细留心向推求，屈伸开合听自由，入门引路须口授，工夫无息法自修。

若言体用何为准？意气君来骨肉臣。想推用意终何在！延年益寿不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切义无遗，若不向此推求去，枉费工夫貽叹息！

第五节 太极拳十六关要说明

活泼於腰；灵机于顶；神通於背；流行於气；行之于

腿；蹬之於足；运之於掌；通之於指；敛之於髓；达之於神；凝之於耳；息之於鼻；呼吸於腹；纵之於膝；浑噩一身；发之於毛。

第六节 太极拳主宰宾辅说明

腰脊——为第一之主宰。喉头——为第二之主宰。

地心——为第三之主宰。丹田——为第一之宾辅。

掌指——为第二之宾辅。足掌——为第三之宾辅。

第二章 太极拳势说明

太极拳者，口授之学也。虽有名目，而姿势应用，未有说明，是以往往一势而姿态参差，无所适从。兹特於名目下择要略加注释；次依吾师之传，作动作说明；再依余数十载之经验，作应用说明。但恐犹多不合。希海内明哲之士，不惜教言是幸。

开展之势，便于初学，故是书之图，均采用之。更假定太极势所面之方为前，背为后，左为左，右为右，不论何势均宗之。仅依十三势之原有名目，循序作图立说，以备好学者之士，为入室之门焉。

方 向 图

右后	后	左后
右	太极势	左
右前	前	左前

一、太极势

太极势者，动静未分之谓也。作此势时，必须神舒体静，心专於一。

动作说明 头宜正，颈宜直，含胸，拔背，裹裆，护臀，两臂从容下垂，十指向前，掌心下按，但不用力。目平视，息之於鼻，凝之於耳，呼吸於腹，虚领顶颈，气沉丹田，中立不依，乍隐乍现。感物而动，应物自然，两足间之距离，以肩为度（图1）。

二、揽雀尾一

揽雀尾为太极拳动作之基础。练之宜熟宜精，学者须注重焉。

动作说明 左足前上一步，足跟点地，足尖翘起，膝微屈，右足不动，而腿下蹲，重心均负于右足，同时，左臂向前，屈肘垂肘，五指向右，掌心胸向，作环状上提，至胸前止。右手五指向上，掌心向前，亦提至胸前。掌心抚左肘以助之。至其头、颈、胸、背……等之姿势，与太极势同，后仿此（图2）。



图 1



图 2

应用说明 敌以双手按我，我以左肘迎之，右手助之，用棚力以棚之。

三、揽雀尾二

动作说明 左足尖向右前方（即 $\angle 45^\circ$ ）下落，膝屈而腿下蹲，重心移于左足，同时右足向右方（即 $\angle 90^\circ$ ）进一步，足跟点地，足尖翘起，膝微屈，身亦随之面右。同时右



图 3

手立掌（五指向上，掌心向前）垂肘，向后方伸出，至胸前止，左手亦立掌（五指向上，掌心向后）垂肘，向右伸出，至右手与胸之间止。惟右手大指，约与鼻齐，左手大指，则仅与喉齐耳（图 3）。

应用说明 敌以左手击我，我向左微移，以泄其力，然后以右手进击其胸。

四、揽雀尾三

动作说明 右手左手向怀内掇，遂将右掌心向上转，左掌心向下转，如抱物下揽然，然后，垂肘向右方伸出，右手手指，约与眉齐，左手手指，则抚右腕，惟须稍含按意耳。同时右足尖下落，膝右弓（小腿宜直，股宜平），左腿蹬直，重心移於右足，复将右手自右方向右后方旋转半周（即 $\angle 180^\circ$ ），左手随之，至肩与胸之间止。同时，左腿随之下蹲，右足尖依然翘起。重心移於左足，然后，右手立掌（五指向上，掌心向右）垂肘，左手（五指向上，掌心向左）指抚右腕，向右方按出，右臂微屈，掌与肩平；同时，右膝右弓（小腿宜直，股宜平），左腿蹬直（足跟



图 4