



太極拳

(吳鑑泉式)

徐致一編著

太極拳叢書之四

太極拳叢書之四

太 極 拳

(吳鑑泉式)

徐 致 一 編著

人 民 体 育 出 版 社

前 言

本書所介紹的拳式是已故 太极拳 专家吳鑑泉先生的拳式。但吳先生所遺留的拳照，作者只能找到六十余幀，并不齐全，而且有些式子沒有加攝过程动作，初学的人很难看懂。因此，由他的高足赵寿邨择要补充五十个动作。这些补充的拳照，有不少式子都是拳式过程中的衔接动作，不是已經靜止的定式；由于作者缺乏經驗，所攝姿势还間有与定式不尽符合的地方，这是深为抱歉的。希望学拳者在閱讀图解时，除注意文字說明外，还需多多参考吳先生的各种拳姿。不但要研究它的形状，尤其需要研究它的神气。这样，就能够在学习上得到較好的收获了。

吳先生所传授的拳理拳法，作者根据个人的淺薄体会分別作了解释。但限于作者的造詣，在解释上很可能有許多不尽确当的地方，这是应当由作者自己負責的。又，其中关于科学性质的理論，作者缺乏科学知識，自知力有不及；但由于作者在四十年前練習太极拳的时候，对于太极拳的医疗作用，早已有了亲身的經驗，所以一直就殷切希望着練拳的科学家把太极拳的科学道理加以研究和闡述。近年来，已有不少学者根据巴甫洛夫学說，对太极拳进行过研究。（例如，北京医学院医疗体育教研室医师曲綿域先生就曾經对太极拳作了深入的研究，並发表文章証明它的保健作用。在今天，作者还是怀着同样的願望，所以不怕貽笑大方，作了拋砖引

玉的嘗試。如果这一块砖头真能够引出更多的美玉来，那就不仅是作者一人的莫大幸事了！

吳先生的太极拳是由他的父亲吳全佑先生所传授的；全佑先生先从杨福魁先生（号露蝉，又号祿禅，河北永年县人）学拳，后来又列入杨氏次子班侯先生的門牆。在許禹生先生所著的“太极拳势图解”里有这样一段記載：“当露蝉先生充旗营教师时，得其真传者盖三人：万春、凌山、全佑是也；一劲刚、一善发人、一善柔化；或謂三人各得先生之一体，有筋骨皮之分。”根据作者追隨吳先生的多年體驗，吳先生的太极拳确是以柔化为主，所以本書也只能从柔化來說明太极拳的拳理，拳法，并不是否認太极拳的其他两种功夫，这是应当告訴讀者的。

关于太极拳的源流問題，到现在为止，还在討論中。这一問題，作者从未作过考証，所以本書略而不談。

本書在編写过程中，曾經得到前輩先生和好多位同学的热心帮助，如同学赵寿邨担任拳照的补充工作，还和同学馬耀宗合演推手，并撮成图片；同学陈振民則把仅存的吳先生拳照割爱相讓；此外，还有前輩张达泉先生和郭启通、孙潤志、杨炳誠、杨孝文、丁晋山、丁德山、程錫甫、陈觉吾、朱廉湘、周元龙諸同学也都对本書提供了宝贵的意見，使本書能够减少一些錯誤，都应当致以誠摯的感謝。但由于作者的水平不够，难免还有許多錯誤沒能察觉出来，如蒙敬愛的讀者热心賜教，不胜感幸！

作者徐致一謹識

1953年3月

目 录

第一章	太极拳的优点	1
第二章	太极拳在行功时的心理作用	8
第三章	太极拳在动作特点上的生理作用	13
第四章	太极拳在技击上的力学根据	20
第五章	盘架子时应当注意的法則	30
第六章	练习推手时应当注意的法則	42
第七章	拳式名称	49
第八章	基本动作	55
第九章	拳式图解	66
第十章	推手图解	126

附 录:

王宗岳的太极拳論	138
武禹襄的太极拳論	139
十三势歌訣	139
十三势行功心解	140
打手歌	140

第一章 太極拳的優點

武術的各種套路在鍛煉上都有它自己的特殊目標和要
求。由於它的鍛煉目標限定在某些方面，就必然不能兼顧到
其他方面，所以任何一項武術都有它的優點，也都有它的缺
點。太極拳是一種柔性武術，按照它的方法來進行鍛煉，在療
養作用上和柔化功夫上，當然有它的特点；但在擴大肌肉和發
展外壯功夫的方面，當然就不能和刚性武術相提並論。因此，
說太極拳有優點，並不等於說太極拳沒有缺點，也並不等於說
這些優點只是太極拳所獨有。總之，太極拳有它自己的特点
是不可否認的事實。下面就根據它的特点來說明它的優點：

甲、作為健身運動的幾個優點

1. 全面鍛煉：太極拳的動作有幾個極為重要的特点，
如柔軟、慢、連貫、走弧綫（即圓形動作）和一動無有不動
（語見“十三勢行功心解”），都是鍛煉上絕對不可忽視
的法則。後文還要分別細說。在這裡只是拿一動無有不動的
特点來證明它的全面鍛煉的作用。大家都知道，游泳是需要
手足和身體一起動作的一項運動，它已經被公認為有全面鍛
煉效果的運動項目之一。太極拳在動作時，凡是全身能動的
部分，都需要參加活動，所以叫做一動無有不動。它的運動
量雖然較游泳為小，但在全身動作的和諧上和細緻上，却是

有过之而无不及的。可见太极拳具有全面锻炼的优点。

2. 内外兼顧：太极拳在锻炼时，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横膈运动，来促进心、肺、肠、胃等内脏的机能活动。另外，由于每一个动作都用意识加以引导，使人精神集中，不起杂念，以至越炼越純靜（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。这种锻炼方法，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，所以能有内外兼顧的优点。

3. 趣味浓厚：太极拳的动作都走圓形或者弧形的綫路，在初練架子时，不容易做好圓形动作，当然趣味較少。但練到后来，越練越熟，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，运用虚实变化和运劲調息的功夫时，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）。趣味浓厚能提高锻炼情緒，对促进健康有很大影响，这也是太极拳所具有的优点之一。

4. 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”的意识作用，能使性急的或者性慢的練拳人在无形中接受影响，矫正原有的习惯。因为太极拳一面講究灵敏，能使人提高敏感，一面又講究沉靜，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，这也能使粗暴的人得到潜移默化的效果。由此可见太极拳具有陶养性情的优点，在理論上和事实上也都有一定的根据。

5. 人人可練：太极拳动作柔軟，速度較慢，拳式也并不

不难学，而且式子的或高或矮和用力的或多或少都可根据各人的体质而有所不同。由于它的运动量可大可小，不但年老体弱的人经常练习不致发生流弊；即使对于身体强壮或者从事剧烈运动的人也都是极为适宜的。推手虽是两人对练技击的方法，但由于太极拳以灵敏柔化为主，只要任何一方不用僵劲或者猛力，也决不会发生伤害事故。这些都是太极拳合于人人可练的优越条件。

6. 医疗作用：运动量较大的体育运动，消耗体力过多，弱者不能胜任，多数病者更不相宜。太极拳有它的种种特点，以适应病人的不同要求（但正在咯血或者出血的病人除外），所以能帮助病人在恢复和增进机能活动上获得显著的效果。我们对于疾病的发生，在很早以前，就有“气血不和”的说法。这句话，以前曾经被认为不可理解，其实是旧时的用语：以心代脑，以气代神经纤维，所以和现代学说难以相通。根据作者的体会，这句话原是包含着神经系统对于心脏血管系统的调节和支配不能统一的意义在内，所以内科中医用药时都是以促进病人的本能来治疗其自身的疾病；针灸医师和推拿医师也都是用刺激或者压迫有关神经的方法来达到治疗的效果。太极拳一面运用有效的动作来活动全身肌肉（当然包括神经纤维的活动在内）；一面又运用深长的呼吸来调节心脏的机能活动和血液的流行。同时还要用意识引导动作，使人排除杂念，专心一意，在极其宁静的情绪下进行锻炼，都在于促使神经中枢对整个神经系统发生良好作用，以自己的本能来治疗疾病或者增进健康。体育治疗是现代医学中一门新的科学，作者对于中西医学又无丝毫门径，对于太极拳的这一

优点只能凭个人的浅薄体会，作如上的介绍。

乙、技击上的几个优点

1. 以柔济刚：太极拳所以重柔轻刚，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。有人因为把“两腿同时用力支持身体”叫做“双重”，以致在拳式中取消了骑马式，这是不对的，甚至害人不浅。拳式中用不用骑马式原可由各人自己决定。所谓双重，是说与人在交手时，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”去取得我顺人背的优势，只和道遇人用力我也用力，见人抢先我也抢先，结果是力小输给力大的，手慢输给手快的，这并不是对方艺力高，而是自讨苦吃。王宗岳太极拳论对于这一点说得非常明白，原可由学者自己去领悟但恐双重之说误解越来越深，所以趁此机会略为解释。双重的毛病简单说来，就是只知用刚不知用柔的毛病。须知两人交手都用刚劲，劲小者必受制于劲大者，或者两败俱伤。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，主要在说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。曾听人说：专练柔化者不会发人（就是没有“发劲”的意思），这是错把“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

直綫击法的出入分明，絕不相同。也許有人要問：手快打手慢，大力打小力，不是更為干脆，何必要走迂緩的弧綫呢？要知道一個人只相信自己的手快力大，絕不估計他人的更快更大而輕易出手，显然是从主观出发的冒险行动。他可以倖得胜，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謂牺牲，以免一出手就遭到失敗的危險，同时可以从柔化中去了解对方的虛实强弱，然后根据已經获得的优势而立即还击；如不当还击，也不致失手誤伤。至于走弧綫，粗粗看来，似乎比走直綫为慢，但弧綫动作可以随处转变，有时更比走直綫为快，所謂“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，学习者应当特別注意。

2. 以靜待动：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，在应用时还須依靠“以靜待动”的素养。根据前面的說法，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，術語叫做听劲，是用身手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鎮靜，听任对方爭先出手和出劲，不可着慌，必須等他发出劲来，方可还手。如来势較猛可用化劲引使落空，搬采二劲就可择一而用。如不要他近身，也可乘他未至而用捌劲截之，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，給以迅速的打击。

打手歌中所說：“彼不動己不動，彼微動己先動”，就是指“以靜待動”“后发先至”而言。这一优点的作用主要表现在下面两个方面：一是待机而動，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。

3. 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，外間所傳說的：空劲打人，在太极拳中是沒有这种劲的），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，絕對不用硬打硬进的手法。拳論中所說的“四两拨千斤”并不是夸大，在对方重心极度不稳的时候，只要輕輕一拨就倒，无需用很多力量。有时只要大声一喝，也能使对方受惊顺势而倒。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，可以証明小力制大力的可能性，絕對不是这門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。关于这一优点的力学根据，后文还要加以說明，这里就不多說了。

4. 以退为进：太极拳的用劲虽然千变万化，但总的說来，只有两个大字：一个是“走”字，一个是“粘”字（參閱附录的“太极拳論”）。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。但在練功时，应在循环运用上去力求熟練，以养成“以退为进”的习惯，方能在应用时得到有胜无敗和虽敗不伤的保障。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壯功夫方面是不能与刚性武术相比拟的。这在本章第一段里已經有所說明，研究武术者不可不知。

第二章

太極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。如果没有人的意識通过神經中枢起着支配作用，那是絕對不可能出现任何一个动作的。各項武术，虽然都是以摹倣技击动作为主，但是在要求上有刚、柔、快、慢和其他不同的特点，所以在練習时，还要根据各人的不同要求，用意識去想象每一个动作的技击作用。可见練習各項武术都需要“用意”，并不是只有太極拳才重視这个法則。那么，太極拳为什么特別要強調“用意不用力”这一个特点呢？这是因为太極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。现在先从动作与意識的結合來說，太極拳的动作是一种柔軟輕松的慢动作，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，在練習时，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：一則以动作刚快为主，自然应当从“搶先进攻”去想象它的技击作用；一則以动作柔緩为主，自然应当从“先化后打”去想象它的技击作用；它們都有各自的因果关系，不可随意变更。同时，太極拳的慢动作，对接受意識的支配來說，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（一發必須發足，一收必須收足，在中間沒有廻旋余地）。太极拳由于动作柔和緩慢，不但在一起一迄的动静两点上，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。这种練法，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並無認識的能力，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，如有时我們心里刚想拿一件东西，还没有想到对象，手便举了起来；或者在看到梅子的时候，并没有尝到酸味，口里也会充滿涎水，这都是观念对运动中枢发生作用所引起的反射现象。动作上的所謂熟能生巧，实际上，就是上面所說的反射作用。此外，研究精神治疗的人能够应用催眠术治疗疾病或者矫正习惯，也是利用本人的心理作用来达到医疗效果的。有时，我們还无需运用催眠术，只要用言語鼓励也能发生效力，如最近所看到的一篇譯文（上海新民报所載，艾理从苏联“涅瓦”杂志节譯）上說：有一个十二岁的女孩，重病后很久还不能行走，妨碍她独立行走的主要原因，是她不相信自己再能站起来走路，后来在大家的劝說和鼓励下，她终于試着練走，結果能走了，医生不用外科手术而用心理治疗，是在培养她对恢复走路能力的信心（大意如此，不尽是原文），就是一个很有力的証明。最近在体育参考資料上还看到一則消息：“苏联专家在研究将催眠术用到体育上去的可能性，滑雪中的跳台运动員在練習中已运用催眠术”，这更可以証明心理作用与体育运动的密切关系了。初学太极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。

太极拳在“十三势行功心解”里，一开首就有“以心行气”“以气运身”等語，虽然是行功时很重要的一个法則，但是，初学者往往不易領悟。其实，上一句里的“以心”二字应当作为“用意”来解释，是大家都想得到的，在“太极拳論”和“十三势歌訣”里也一再提到这个“意”字。所难懂的，只是在“行气”和“用气”这一个问题上。这个“气”究竟是什么东西呢？这是因为我們的先輩对于身体里面有神

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動的方法，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……，意氣須換得灵乃有圓活之趣”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