

吳公藻 編

太極拳講義

上海書店

G8  
6

287541

吳公藻編

太極拳講義

据1936年上海鑑泉太极拳研究社初版重排印行

**太极拳讲义**

吴公藻编

上海书店出版

(上海福州路401号)

上海书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4 1/2

1985年10月第一版 1991年10月第二次印刷

印数 16001—20400

ISBN7-80569-361-7/G·22

定价:1.95元

## 出版说明

吴式太极拳是吴全佑从学于杨班侯（露禪之子），而传其子吴鑑泉经过改编而成的。拳架结构缜密，善于柔化，在国内外交有极高的声誉。其子吴公仪，吴公藻，女吴英华，婿马岳梁皆为嫡传。究其拳理，一九三五年吴公藻曾有《太极拳讲义》一书出版，文字简要而于太极拳要义阐发详尽，久已遐迩武林。近年又于香港再版名《吴家太极拳》，后增附杨班侯传吴全佑之手抄秘本并吴鑑泉、公仪父子拳照。今搜得旧本并以手抄秘本、吴氏父子拳照合併影印。读者得此一篇，犹如亲承吴氏传授，拳艺定可骤进。

目錄

馬岳梁序	一
向愷然序	三
自序	九
太極拳講義	一三
總論	一三
太極拳十三勢大義	一四
五行要義詳解	一四
八法秘訣	一六
慢與不用力之解釋	一八
中定	一九
虛領頂勁	二〇
感覺	二〇
聽勁	二一
問答	二一
虛實	二一
量敵	二二

知機 ..... 一三三

重心 ..... 二四

雙重 ..... 二五

捨己從人 ..... 二七

鼓盪 ..... 二八

基礎 ..... 二八

授受 ..... 三一

太極拳論 ..... 三一

太極拳經 ..... 三三

十三勢歌 ..... 三四

十三勢行功心解 ..... 三五

打手歌 ..... 三六

附錄

太極法說 ..... 三七

吳鑑泉拳式 ..... 八三

吳公儀拳式 ..... 一〇七

金庸跋 ..... 一三五

## 重 版 序

吳式太極拳，是吳鑑泉宗師（一八七〇——一九四二）所修訂，動作循規蹈矩，松靜自然，前後貫串，功架大方。用於醫療慢性疾病，經過專心一意的練習，一般都能得到康復。對於武術的聽、化、拿、發四個步驟以及棚、攔、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定十三式，都在功架內加以表現。這是吳式太極拳的特長。由於學者的學和教者的教，互相聯系，所以有『入門引路須口授，功夫無息法自修』的學說。

吳鑑泉宗師生二子二女，長子吳公儀、次子吳公藻、次女吳俊華均已故世，現在祇有長女吳英華老師健在，已年逾八十，仍任鑑泉太極拳社社長。

吳式太極拳在國外亦頗為盛行。鑑泉太極拳社尚有香港、九龍以

及新加坡、吉隆坡、菲律賓、加拿大等分社，均由公儀之子吳大齊、女吳雁霞、婿郭少炯、公藻之子吳大新分別担任正副社長。

吳式太極拳講義，是宗師次子吳公藻所著。他家學淵博，造詣精深，將多年經驗闡述太極拳原理，有利於太極拳愛好者進行深入研究。是爲序。

鑑泉太極拳社副社長八旬有五馬岳梁識



## 向愷然序

客有致疑於太極拳者。曰。拳之爲用。主搏人。四肢百骸。人所同具。欲操勝算。捨快與力奚由。故拳家有一快不破。一硬不破之言。乃今之言太極拳者。則曰。以不用力爲體。以慢爲用。得毋與拳之原理相悖謬乎。余曰。誠然。拳之爲用。捨力與快無由。客將謂拳之快而多力者。有逾於太極拳者乎。客曰。吾習太極拳三年於茲矣。先哲嘗詔吾曰。一舉動週身俱要輕靈。用勁如抽絲。不可斷續。是云云者。非慢而不用力之謂乎。吾寢饋其中。無間寒燠。然嘗與里中之習他拳才數月者角。輒敗退不知所以支吾之道。曩固疑其非搏人之術。茲益信其然矣。今吾子顧曰。拳之快而多力者。無逾此。願聞其說。余曰。異哉子之所謂快與硬也。豈不以手之屈伸。足之進退爲快。肌膚之粗糙。筋骨之堅實爲硬乎。是屬於人類自然之本能。無關藝術之修養者也。且屈伸進退。爲用甚簡。雖至迅。必有間。人得而乘焉。太極拳之爲用。雖亦不離乎屈伸進退。然曲中求直。其象如圓。唯其圓也。爲用不拘一

方。猶之槍之爲用。人知其在外也。刀之爲用。人知其在鋒也。非甚簡矣乎。若夫圓之爲用。則無在無不在也。唯其用之無不在也。故一舉動週身俱要輕靈。庶幾無習於拳者。難於掌。習於臂者。難於足之病。其迅捷視他拳不可以數字計。拳經載。一處有一處虛實。處處總此一虛實。又謂。一動無有不動。一靜無有不靜。是可知其一舉動爲用之繁曠矣。他拳鮮不用斷勁者。斷而復續。授隙於人。太極拳泯斷續之跡。用時隨在可斷。斷而復連。王宗岳謂粘即是走。走即是粘。人不知我。我獨知人。正是於此等處。用力久而後能臻於縝密。試思一舉動之爲用遍週身。處處皆當詳審其虛實所在。則其形於外者。安得不慢乎。客曰。慢之道。得聞命矣。其以無力爲多力之說。可得聞乎。余曰。拳術不貴力。而貴勁。不僅太極拳也。一切拳術。則皆然矣。夫人不患無力。特患其力之不能集中耳。力爲人所恒有。世固無力之人。一臂之重十斤。能屈伸運動。則一臂具十斤之力矣。一身之重數十斤。未聞其足之不能自舉。則足具數十斤之力矣。此爲天下至弱者之所同具。但以其爲力而非勁也。不能集中一點。以傳達於敵人之身。故不足貴。習拳者。在使

力化爲勁。倘能以十斤之勁。集於手而中於人。人必傷。數十斤之勁。集於足而中於人。人必斃。則亦何患乎力之不多也。他拳之勢。掌則爲掌。肘則爲肘。顯然易知。然學者積久成習。尚多有粗疏木強。不能集中其勁以達於敵人者。病在知有力之爲力。不知無力之爲力也。握拳透爪。齧齒穿颧。自視殊武健。而不知力因此已陷於肩背。徒爲他人攻擊之藉。力雖大何補。太極拳之原則。在化力爲勁。尤在能任意集中。用之則行。舍之則藏。無粗疏木強之弊。無屈伸斷續之跡。故經曰。無氣者純剛。是不用力也。非不用勁也。客曰。誠如吾子之說。則吾三年來寢饋其中。未嘗不慢。未嘗用力。何爲而不得一當也。余曰。古人緣理以造勢。吾人應即勢以明理。不知理而徒練勢。他拳且不可。况精深博大之太極拳乎。雖寢處其中三十年。亦何益也。客曰。然則如何而後可。余曰。練體、惟熟讀經論。力求體驗。練用、則玩索打手歌。及十三勢行功心解。斯亦可矣。客曰。是不待吾子之命。曩嘗從事於斯矣。論言、由着熟漸悟懂勁。由懂勁階及神明。吾日習幾三十遍。着法不爲不熟矣。爲時三年。用力不爲不久矣。而豁然貫通之效不見。是以疑

之。余曰。子之所謂着熟者。殆其形於外之進退周旋歟。若能心知其意。虛實分明。則勢愈練而意愈縝密。所謂行氣如九曲珠。無微不至。則一身之四肢百骸。無在不可以蓄勁。無在不可以發勁。即是隨處能走。隨處能粘。復安有敗退於學他拳才數月者之理。客至是恍然若有所悟。曰。虛實無定時。無定位。以意爲變化。於理則然矣。施之於事。每苦進退失據。甚且頂抗蠻觸於不自覺。雙重之病。有若天性使然。避之甚難。吾非不知病在虛實未分明也。觸覺未敏銳也。然有時明知其然。而法無可施者。其故亦別有在乎。余曰。十三勢以中定爲主。棚攬擠按十二勢爲輔。有中定。然後有一切。一切勢皆不離乎中定。然後足以言應付。陳品三謂開闔虛實。即爲拳經。吾人應知無中定。安有開闔。譬之戶牖。開闔在樞。樞若動搖。云何開闔。不開闔。虛實焉求。是可知無中定之虛實。非虛實也。無中定之觸覺。猶瞽之視。跛之履。觸如不觸。覺如不覺也。經曰。中正安舒。安舒云者。定之謂也。客曰。求中定有道乎。余曰。子但知虛實無定時。無定位。以意爲變化。而不知每一虛實。皆先有中定。而後有變化。處處有虛實。即處處有中定。

蓋法無定位。而一切法皆從中定中出。則聖人復起。不易吾言也。法遍周身。中定亦遍周身。然初學者。不足以語此。無己。則求左右開闔之樞。在脊。上下開闔之樞。在腰。先哲所謂力由脊發。所謂尾閭正中。所謂氣貼背斂入脊骨。所謂頂頭懸。皆明示其樞在脊也。所謂腰如車軸。所謂腰爲羶。所謂命意源頭在腰際。所謂刻刻留心在腰間。所謂主宰於腰。皆明示其樞在腰也。學者先求得腰脊之中定。然後一切法。乃有中定。非然者。雖童而習之。以至於皓首。猶無益也。十三勢歌云。若不向此推求去。枉費工夫貽嘆息。嗚呼。昔賢悲憫之言。如聞其聲矣。客聞而再拜曰。微吾子言。吾雖日讀經論。而不得聞也。抑更有請者。經言氣宜鼓盪。論言。氣沉丹田。十三勢歌言。氣遍身軀不少滯。十三勢行功心解言。以心行氣。以氣運身。其言氣者多矣。究竟氣以何法使鼓盪。使沉丹田。使遍身軀。心、如何行氣。氣、如何運身。明知氣爲此中肝要。然苦無下手處。且丹田在臍以下。今之生理學家。謂呼吸以肺不以腹。橫膈膜以下。非呼吸所能達。所謂腹部呼吸者。橫膈膜之運動而已。其將以何法使氣沉丹田。余曰。善哉問乎。夫人捨呼吸外無氣。所

謂氣沉丹田。即意存丹田也。亦即所謂腹內鬆淨氣騰然。刻刻留心在腰際也。習太極拳者。求每勢之開闔。勢勢存心。揆其用意。然後以呼吸附麗於開闔之中。呼爲開。吸爲闔。各勢中有手開闔。足開闔。身開闔。縱橫開闔。內外開闔。一開闔即一呼吸。開闔所在。即意所在。亦即呼吸所在。習之既久。自然氣遍周身。下手之功在呼吸。成就玄妙不思議之功。亦在呼吸。行功心解中。謂能呼吸。而後能靈活者。此也。客曰。讀太極拳經論者多矣。果能心領神會。事理無礙者。實未易多覩。吾子曷書適所論列者。以昭式來茲。或亦足爲研習此道者解惑之一助歟。余曰唯。湖南國術訓練所太極拳教官吳雨亭君。能傳其父鑑泉先生之術。有聲於時。並爲諸生編太極拳術講義。以視當世僅注圖解。毫無當於精義。或摭拾五行八卦與藝術無關之艱深易理諸著作。自有天壤之別。責序於余。余久悲此道之難有正知見也。與客適所論列。復爲吳著所不詳。故書以歸之。是爲序。

民國二十四年六月平江向愷然序

## 自序

拳術一道。不外強健筋骨。調和氣血。而太極拳。乃循太極動靜之理以爲法。採虛實變化之妙而爲用。動靜者、行意之本源。虛實者、運勁之基礎。蘊之於內者曰勁。以爲體。形之於外者曰勢、以爲用。以靜制動。動中求靜。以柔克剛。剛以濟柔。逆來順受。純任自然。蓋由於感覺使然。感之於身。覺之於心。身有所感。心有所覺。聽其虛實。問其動靜。得其重心。然後審己量敵。運用機勢。變換虛實。攻而取之。經云。斯技旁門甚多。概不外有力打無力。又曰。察四兩撥千斤之句。顯非力勝。夫有力打無力。斯乃先天自然之能。生而知之。非學而後能之。所謂四兩撥千斤者。實則合乎權衡之理。無論體之輕重。力之大小。能在一動之間。移其重心。使之全身牽動。故太極拳之動作。所以異於他技者。非務以力勝人也。推而進之。不惟強筋健骨。調和氣血。而自能修養身心。却病延年。爲後天養身之妙道焉。

近年來當道諸公。提倡國術不遺餘力。用以振發民族。尚武精神。引起

國人之注意。而一般行政機關。及學校法團。尤注重於太極拳。風行所至。幾遍全國。以其動作緩和。吻合生理。雖老少童婦。習之咸宜。蓋無妨於體質也。

公藻於民國二十二年隨褚民誼先生來湘觀光國術。承主席何公之邀。擔任湖南國術訓練所太極拳教官。駒光易逝。倏忽三載。間嘗以我國數千年來。關於國術一道。競以門戶相尚。師弟相承。互爲守秘。無籍可稽。漸至淹沒。終於失傳。殊堪痛惜。誠武道之大不幸也。近世志士。鑒於外侮日迫。民氣消沉。痛往昔之錯謬。倡爲國術救國。各有消滅門戶惡習之見解。著作專書。梓行於世。闡揚各個門派之真精神。俾人人得有公開研究機會。公藻祖傳斯道。三世於茲。家父傳人最多。入室弟子。如褚民誼、徐致一、王志群、馬岳樑、吳圖南輩。各有著述刊行。吾道光明。實不後人。公藻頻年教學相長。常以經驗所得。筆之於書。管窺蠡測。未敢公諸大雅。蓋亦藏拙之意耳。客歲何公。復聘家兄子鎮。任本所太極拳主教。三湘人士。慕斯道者。步趨益衆。而秘書向愷然先生。爲吾道同志。造詣頗深。鑒於所中學子。習太極拳



者。苦無成文法理。可以觀摩。督公藻編纂太極拳講義一書。義不容辭。爰將舊作重新整理。分爲上下二篇。俾從學諸生有所準繩。即他日公藻去湘。人手一篇。亦有按圖索驥之便矣。

公藻不敏。習斯道二十餘年。徒以東西飄泊。粗無成就。既愧絳灌無文。復悵隨陸不武。茲書之出。難免掛一漏萬。深望吾道同志。博雅君子。摘我瑕疵。匡我不逮。拋磚引玉。惠我珠璣。不獨公藻之幸。亦吾道之光也。

民國廿四年六月北平吳公藻序