

# 正宗吴式太极拳

吴英华  
马岳梁 著



宗体育  
出版社

欲知  
平知  
学

PDG

G852.11

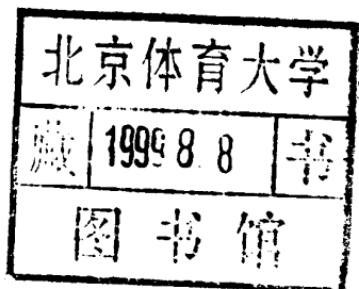
399085

117

# 正宗吴式太极拳

吴英华 马岳梁 著

7/10/117



北京体育大学出版社



北体大 B00076692



策划编辑:董英双

责任编辑:董英双

责任校对:刘 祺

审稿编辑:鲁 牧 张清垣

责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

正宗吴式太极拳/吴英华,马岳梁著. - 北京:北京体育大学出版社,1999.4

ISBN 7-81051-327-3

I.正… II.①吴…②马… III.太极拳,吴式 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22519 号

正宗吴式太极拳

吴英华 马岳梁 著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:10.75

定价:19.60元

1999年4月第1版

1999年9月第2次印刷

印数:6001-17000册

ISBN 7-81051 327-3/G·291

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



吴鉴泉宗师遗像



作者吴英华与马岳梁肖像

## 前 言

近代太极拳术的发展,应该说是从 19 世纪中期杨露禅在河南陈家沟从陈长兴学拳开始的。在 100 余年的时间内,太极拳从家传的拳种,已经发展为全国最流行的健身运动,并且又走向世界。东方的日本,西方的欧美,以及世界上其他地区的一些国家,都有了学习和研究中国太极拳的爱好者和组织,而且学习和研究的热情,方兴未艾,向着纵深发展。太极拳不是神话,也没有玄虚,它使弱者变强,病者得愈,不足者变充沛,怯懦者受鼓励。这些功效,在长期和广泛的实践中得到了证明。这是太极拳能够不胫而走,使国内外越来越多的人士对它发生兴趣而身体力行的主要原因。

上海鉴泉太极拳社为吴鉴泉(1870—1942)宗师在 30 年代亲自创立,是正宗吴式太极拳的发展基地。早在民国初年吴鉴泉宗师在北京体育研究社任教时,就对传统的太极拳进行深入研究,严守太极拳的理论,保存刚柔相济,趟路连贯的精神,将原有的跳跃和重复动作,进化为连绵不断,不纵不跳,符合太极阴阳相生理论的功架,创立了独特的太极拳风格,过去称为“吴家太极拳”,现在通称吴式太极拳,为太极拳名流派中重要的一支。

1942 年吴鉴泉宗师仙逝,上海鉴泉太极拳社社务数十年来,由吴鉴泉宗师长女吴英华与夫婿马岳梁负责,一直迄今,根深叶茂,桃李天下。

吴英华老师生前曾任上海市文史馆员,并任上海市老年人体育协会副主席。7岁始得父亲吴鉴泉宗师的真传,19岁时将吴式太极拳传到上海。马岳梁老师生前曾任上海市文史馆员,徐汇区政协委员。早年毕业于协和医学院,20岁时拜师吴鉴泉门下,并成为吴鉴泉门婿。60余年来,吴英华、马岳梁两位老师相互切磋武艺,继承了祖传绝技,并进一步在理论上和实践中研究推广了吴式太极拳。

有鉴于海内外吴式太极拳爱好者甚众。而名称、姿势、步法、内容、次序却各不相同,长此以往,对推广、发扬吴式太极拳,殊不相宜。因此,马岳梁夫妇特根据当年吴鉴泉先生亲授拳术,对目前流传的吴式太极拳名称、姿势、步法、内容、次序详加考订,区分推伪,述明异同。更对每一个套路动作仔细解剖分析,务使读者能按图索骥,融会贯通,从而使读者中无论初学新进或资深老手,阅之均能深刻领会吴鉴泉先生拳术之精髓,水平能得提高,诚吴式太极拳爱好者之福。

尤为难得的是,吴英华、马岳梁两位老师为了尽现吴鉴泉宗师太极拳术的全貌,使这一民族文化瑰宝发扬光大,特将自己早年梓行于海外的专著,以及珍藏多年的吴鉴泉宗师练拳写真照片汇编成册,既有理论上的总结,又有技术上的规范,堪称正宗吴式太极拳。预料该书将对今后继承和发扬吴式太极拳术起到重大作用。

本书出版之时,两位老人已先后离开人间,但对于他们继承和发扬中国传统文化的功绩却是永远留在了后人心中。让我们以本书的出版,告慰和纪念两位不朽的老人。愿吴式太极拳永远造福人类。

编者

1999年1月

# 目 录

<b>第一章 吴式太极拳概要</b> .....	( 1 )
第一节 吴式太极拳简介 .....	( 1 )
第二节 吴鉴泉与鉴泉太极拳社 .....	( 2 )
第三节 吴式太极拳的保健功能 .....	( 4 )
第四节 吴式太极拳的生理基础与医疗作用 .....	( 6 )
第五节 练习吴式太极拳的基本要求 .....	( 10 )
第六节 练习吴式太极拳的必要准备 .....	( 12 )
第七节 吴式太极举行气法 .....	( 17 )
第八节 吴式太极拳盘架子的法则 .....	( 20 )
第九节 吴式太极拳基本技术 .....	( 33 )
<b>第二章 吴式精简太极拳</b> .....	( 46 )
第一节 吴式精简太极拳简介及动作名称 .....	( 46 )
第二节 吴式精简太极拳图解 .....	( 47 )
<b>第三章 世传吴式太极拳</b> .....	( 81 )
第一节 世传吴式太极拳简介及动作名称 .....	( 81 )
第二节 世传吴式太极拳图解 .....	( 85 )
<b>第四章 吴式太极快拳</b> .....	( 158 )
第一节 吴式太极快拳简介及动作名称 .....	( 158 )
第二节 吴式太极快拳图解 .....	( 161 )



<b>第五章 吴式太极推手</b> .....	(233)
第一节 吴式太极推手的理法秘诀 .....	(233)
第二节 吴式太极推手的基本步法和掌法 .....	(254)
第三节 定步推手——单搭手 .....	(257)
第四节 开四门——单练法 .....	(264)
第五节 双搭手——入门四手 .....	(268)
第六节 吴式太极推手十三种基本手法 .....	(275)
第七节 活步推手 .....	(294)
<b>附录一 张三丰太极拳径</b> .....	(303)
<b>附录二 十三势行动心解</b> .....	(304)
<b>附录三 王宗岳太极拳论</b> .....	(305)
<b>附录四 打手歌</b> .....	(306)
<b>附录五 十三势歌诀</b> .....	(306)
<b>附录六 吴鉴泉宗师拳照真迹</b> .....	(307)
<b>附录七 吴英华老师示范拳照</b> .....	(314)

# 第一章 吴式太极拳概要

## 第一节 吴式太极拳简介

吴式太极拳系满族人全佑先生（1834—1902）所创始。全佑从杨露禅（1799—1872）学太极拳，同学有万春、凌山二人。全佑奉杨露禅之命，拜于他的次子杨班侯（1837—1892）门下，实际上仍由杨露禅亲自传授。经过数年勤学苦练，三人各有所得，万春得刚劲，凌山善发人，全佑则长于柔化，各得师之一体。

全佑先生之子吴鉴泉先生（1870—1942）“贯满族音译故姓吴”。自幼喜练武功，善于骑射，且有镫里藏身的技术。在父亲的教导下，他对太极拳的造诣日益精深。1912年后，杨氏门中另一弟子许禹生（1879—1945）在北京创立体育研究社，邀请杨少侯、杨澄甫（1883—1936）、吴鉴泉教授太极拳。从那时起，太极拳开始公诸于众，传于门墙之外，造福社会。

吴鉴泉先生对家传的太极拳，在教学上不断发展，逐步修润和充实。在慢架中，去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规距，成为连绵不断，符合太极阴阳理论的功架，特

点更加明显,从而自成流派,一直流传至今。另有快架子,则仍保留跳跃和发劲等身法、手法,便于太极拳爱好者进一步锻炼。

吴式太极拳的功架紧凑,松静自然,充分表现出轻灵、圆活和动作贯串的特有风格。推手要求立身中正安舒,手法严密,着数多样化,细腻绵柔,守静而不妄动。活步大捋,更是机动灵活,粘走咸宜。烂采花是散手,更是出神入化,动若江河,非笔墨所能描述。此外,吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目,如太极剑、太极对剑、太极刀、太极 13 枪(大枪),太极 24 枪,太极扎四枪和粘杆等。

吴鉴泉先生于 1928 年迁居上海,广为传授吴式太极拳。于 1935 年创设鉴泉太极拳社。1939 年在上海西藏路青年会 10 楼,建造鉴泉厅,为吴式太极拳爱好者提供了练习的场所。1942 年吴鉴泉先生不幸逝世,诚为吴式太极拳的重大损失。上海社务由吴英华、马岳梁负责。其国外拳社已发展到新加坡、菲律宾、加拿大及香港、澳门等国家和地区,联合国亦有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。目前吴式太极拳已遍传于国内外,造福于世界人民,并和他们结下了深厚的友谊。

## 第二节 吴鉴泉与鉴泉太极拳社

吴鉴泉宗师为河北大兴县人,自幼由其尊人全佑传授太极拳。时当清同治年间,杨露禅在北京旗营任武术教师,

从学者多为王公贝勒(王子),但其中刻苦锻炼,能得露禅真传者则为职位较低的万春、凌山和全佑。这三人均为满族,在拳术上各有特点,一劲刚,一善发人,一善柔化,因此人谓三人各得先生之一体,犹如筋、骨、皮之分。全佑拳艺虽系由露禅亲授,但因职位低下,受封建势力影响,不能与同门中王属称兄道弟,后由露禅授意,列入其次子杨班侯门下。鉴泉宗师幼承庭训,及长愈致力于研究,拳艺日臻化境,为目前流行的吴式太极拳的定型人。

鉴泉宗师对祖传的太极拳法在教学实践中逐步作了一些修润和充实,在传统的慢架中,去掉了一些重复、蹬足和跳跃动作,使拳架更为柔和与规范,从而自成流派,为广大武术爱好者所喜爱,一直流传至今。吴式太极拳快架子则仍保留跳跃、发劲等身法和手法,可供爱好技击者进一步研究、锻炼和学习。

吴式太极拳自全佑公受业于杨家起,迄今已有百余年,门墙桃李,遍布全国,且发展至香港和澳门地区及新加坡、菲律宾、加拿大、美国等地。如香港有鉴泉太极拳总社和分社,新加坡有鉴泉太极健身社,马来西亚有吴式太极拳学会等,可见其影响之深远。在国内,作为鉴泉社创始基地的上海,在爱好吴式太极拳的群众、原鉴泉宗师门生和原鉴泉理事社友等热心努力和各有关方面的支持下,鉴泉社于1980年正式复社,由鉴泉宗师的女儿吴英华任社长,马岳梁任副社长。值得一提的是鉴泉社的理事中,极大多数是长寿的老人。其中年过八旬的有7名,他们都长期坚

持太极拳锻炼,数十年如一日,所以能健康长寿。这也证明太极拳不仅是高深的武术,也是一门使人延年益寿的生命科学。

我们相信在灿烂的武术百花园中,这朵太极奇葩,将会开得更加鲜艳茂盛,为人类造福。

### 第三节 吴式太极拳的保健功能

太极拳的动作柔和、缓慢、连贯、协调,适合男女老少和患有慢性疾病的人练习。太极拳的锻炼价值,我国体育界早已有过总结,事实证明坚持太极拳锻炼的人,健康水平都获得提高。到了老年,无论骨骼、肌肉、呼吸功能、心血管功能,还是代谢功能,都比不练太极拳的老年人为佳。

据一份调查资料证实:用X光摄片检查练太极拳老人的脊柱,很少发现退化性和肥大性变化,多数人能健步走路,站立时不屈膝弯腰。这说明关节和韧带柔和灵活。检查血压,平均比不练拳的人低20毫米汞柱左右,发生高血压及动脉硬化症较少;测定心血管功能,一分钟上下40厘米台阶(高板凳15次测验),证明练拳老人心血管功能胜任这些负荷。

太极拳的保健和医疗功能,主要体现如下:

(1)练太极拳要求用意不用力,思想高度集中,从而能调节中枢神经系统的功能,使神经中枢在处理各种复杂的反应时具有灵活性和稳定性,可以有效地改变机体各器官

和系统的活动机能。这种精神集中与身体运动相结合的锻炼方法，给大脑皮层以良好刺激，使一部分区域的大脑皮层兴奋，另一部分受到保护性抑制而得到休息，起到了消除疾病在大脑皮层引起的病理兴奋，达到治疗神经性疾病的作用。

(2)练太极拳要求呼吸自然，气沉丹田，用腹式呼吸使腹部肌肉有节奏地活动，加快血液循环速度，增强氧与二氧化碳的代谢作用，提高呼吸系统的功能，对肺组织的弹性、胸廓、肋骨、呼吸肌和膈肌的锻炼，预防肋骨软化症，都有良好的效果。

(3)练太极拳要求进行虚领顶劲，含胸拔背，主宰于腰而带动四肢，一动无有不动的全身运动。做到这样的锻炼，腰部活动比较多且大，立身中正，背部不弯，使腰肌脊柱都得到有效的锻炼，能预防腰痛和驼背。人到老年，胃酸减少，影响吸收食物中的钙与磷，使骨质疏松变形，关节不灵活。通过太极拳的锻炼，改善消化系统对钙磷的吸收，可以防止脊柱退化性变化。

(4)练太极拳能增进血液循环，改善心脏供血功能，促进球蛋白和胆固醇含量下降，可减轻动脉硬化症。冠心病、高血压、神经衰弱、消化不良等慢性病患者，在医院配合下，进行太极拳锻炼，能收到不同程度的治疗作用。

(5)练习太极拳的好处很多，但也发现一些由于锻炼不当，产生腹间发胖的情况。体质增强，营养吸收良好，身体各部分未能消耗的能量就转化为脂肪，积存在腹部皮

下,所以就显得腹部胖起来。明白这个道理,就应当调整练拳的负荷量,如习惯于打高、中架的,争取练打低架,另可增加推手、太极刀、剑、枪、棍等器械锻炼和打太极快拳。这样加强身体的全面锻炼,可以减少多余的积存脂肪,请不要忽视。

#### 第四节 吴式太极拳的生理 基础与医疗作用

太极拳论曰:“观毫耄能御众之形,快何能为?”这说明坚持太极拳锻炼,可以达到“延年益寿不老春”。练太极拳有这个收获,证明它对人体有生理学的基础。

太极拳与力量性运动截然不同。长跑、游泳及各种球类运动等,称为动态力量活动;倒立、支撑、悬垂等,称为静态力量活动。这两类体育活动均表现为,骨骼肌用力加强,前者为等长性收缩,后者为等张性收缩。特别在动态力量性运动时,肌肉激烈活动,氧气需要大量增加,引起肌体一系列生理反应:如呼吸急促,心跳加快,血压上升等。这种反应是被动性的,出于机体反射性的调节,以及植物性神经作用。年老体弱者的运动量,如超过一定限度,即难以适应,甚至引起不良的作用。

太极拳运动,只有平行步与骑马式等姿势,下肢属于静态体力活动;但由于虚实变换,这种性质只是部分性的。太极拳在锻炼时需要静、轻、慢,放松全身肌肉。尤其重

要的是用意不用力,即由意识支配动作。各项生理反映,由被动变为主动。活动强度与机体反映,始终清醒地在大脑意识控制之下。因此,即使年老体弱,在锻炼时也不致引起任何不良作用。

太极拳是一项运动,具有消耗能量,促进全身新陈代谢的作用。由于能量消耗,能促进食欲,增加饭量。由于代谢加强而产生热量,故即使在隆冬天气,练拳后也会觉得全身温暖,甚至大汗淋漓。其奥妙之处,在于练拳时的“慢”。慢并不减少运动量,相反,慢会增加运动功率。如打搂膝拗步时,上步越慢,越感吃力,所需能量就越大。由此类推,打其它拳式,亦得到同样的反映。由于慢,机能反应在大脑意识控制下,能更好调节,运动的耐受力与持久性,可以随锻炼而不断增进。

太极拳有动态气功之称,动中求静。练拳时首先集中思想,清除杂念。由均匀舒适的动作,促使大脑由杂乱归于宁静专一。此时越练越静,渐至意识与动作混而为一,时间与空间混而为一。认真练拳者到了这个境界,必觉通体舒适,欲罢不能。最静也即最清醒状态,可使神经松弛,焦虑状态与紧迫感消失。归纳起来,太极拳的医疗作用有以下几项。

### 一、松静反应

松静反应主要表现为迷走神经作用的亢进。凡是在练拳时全身愈是松静,其所表现的迷走神经反映愈是明显。



松静反应是作者根据研究和观察创造的名词。在生理上，与松静反应相反的是警觉反应(alarm reaction)。这是机体由于外界刺激而发生的反应。生命存在的本质在于对外界刺激的反应和适应(adaptation)。没有这种应激反应，也就没有生命。但应激过强或长期的应激，是机体种种疾病发生的根源。大家都承认，在现代社会中，由于过多的刺激stress，引起一些常见病发病率明显上升。现以浅显的例子解释应激反应：任何人如在深山中突遇猛虎，必然产生强烈刺激，机体立即出现应激现象，表现为面色苍白，心跳加快，瞳孔放大，血压上升，汗毛竖立等。这是生命在特殊环境下，为了保存自己，准备进行生死搏门的警觉反应。这个反应的特点是交感神经兴奋，体内肾上腺素大量分泌的结果。外来的刺激是复杂而多种多样的，有轻、重、短暂和长期的不同，但都能由大脑皮层，通过下丘脑作用于肾上腺皮质，引起交感神经作用亢进，产生一系列症状，只是在程度上有轻重、缓急的不同。这就是现代医学上著名的西莱氏的应激学说(adaptation syndrome)。与警觉反应相反，练太极拳过程中出现的是松静反应，主要表现在迷走神经作用增强。我们在一组长期练太极拳的成员中作调查，发现在练拳者中分别出现以下各种现象的百分比为：口水分泌增强75%，皮肤发热92%，出汗68%，肠鸣或排气增加70%，噫气75%。多数人练拳后血压并不上升，心跳亦无加快。这些都是迷走神经兴奋的明显证明。迷走神经就是副交感神经，与交感神经同属于自主神经系统，又称作植物