



香港傷殘青年協會 策劃出品



鑑泉太極拳社

香港總社

國際吳家太極拳協會

武術指導



香港特別教育服務處
Special Education Services
For All the Disabled Students

項目資助

吳家坐式太極拳譜





吳家坐式
太極拳譜



吳家太極拳第五代掌門吳光宇宗師親身向「吳家坐式太極導師證書」學員分享心得及作出指導。



第一個考獲「吳家坐式太極導師證書」全體學員與吳光宇掌門(中間)、柯愈耕師傅(左三)合照。



吳家太極拳掌門吳光宇宗師親自指導香港傷殘青年協會
張偉良主席練習吳家坐式太極拳

序

我自小崇尚中國武術，喜愛不同形式的運動，深信學習武術除了能強身健體外，亦能使習武者心境得到舒張、意志得到磨練，大大增強習武者克服逆境的能力。後來，我在拯救危難者時遇上意外，因此受傷成為身懷殘障的殘疾人士，身體的殘障令我不能參與過往很多的活動，也深深了解殘疾人士的限制和困境，但卻阻擋不了我熱愛運動的心。

及後我在擊劍運動上獲得不少的獎項，這更加深了我對武術和運動的熱誠。在2004年初時，我察覺到越來越多朋友學習太極，他們告訴我練習太極的好處。但由於自己行動不便，我祇能在公園靜靜觀看別人練習太極，而自己卻苦無方法練習健全人士習耍的太極拳。

其後我與吾友柯愈群兄談述太極，我便提出殘疾人士未能練習太極的問題。經商討後，我們認為太極亦應惠及殘障人士，我遂誠邀柯愈群兄到香港傷殘青年協會研討「坐式太極」的可行性。不久，吳家太極第五代掌門吳光宇宗師親臨本會，經研討後應允本會的摯誠邀請，設計獨特拳套，向不良於行者推介「坐式太極」，讓他們同樣享有習耍太極的機會。

經過多月來的籌劃，第一期的「坐式太極」訓練班於2005年12月成功開班授徒，進行培訓。得到吳光宇宗師的武術指導、柯愈群師傅的悉心訓練，「坐式太極」正在香港殘障社群中漸漸受到重視。其後我們將優秀學員進一步培訓為「坐式太極」拳導師，並考取「吳家坐式太極拳導師證書」，讓更多身體殘障者能早日學習太極拳。通過武術薪火相傳，吳家「坐式太極拳」必能廣泛地惠及老弱傷殘，於不同國家及地區發揚光大，也指日可待。

張偉良

香港傷殘青年協會主席

序

吳家太極拳凡一百零八式，其態中正安舒，輕靈圓活，不尚拙力，體用兼備，純任自然，老幼婦孺均可修習。然有慕斯道者，因年邁力衰、體弱多病，更或因不幸罹患腿疾而致行動不便，未能完願受益吳家太極延年養生之效，誠可惜也。特此為行動不便者，創立三十式吳家坐式太極拳，所望有志習吳家太極拳者，不再受雙腿活動能力限制之苦，皆能安坐椅上修習斯藝，早收強身健體之效。

教習三十式吳家坐式太極拳在於繼承傳統，並不以技擊為主，其目的在於令不良於行者皆能習太極拳，以達健體強身之效。吳家坐式太極拳修訂自傳統一百零八式套路，除下盤外，所有式子均體用兼備，與傳統原架無大差異。初學者先練關節套路，以求身心鬆舒，強筋健骨，後習圓架，以求招式貫串，如長江大河，滔滔不絕。

本門技法首重柔化，務使敵力處處落空淪為吾用，以腰胯帶動每一架式，一動由腰胯開始身手俱動，一停則週身皆停，至有行雲流水的形態。又太極乃內家拳術，首重身心鬆靜，每一架子都要求習者全神貫注，心神合一，所謂“行神如空”，以求達到，意動身隨，連綿不斷，一氣呵成的境界，其中奧妙盡在拳式內矣。十三勢歌云“入門引路須口授，功夫無息法自修”。習者除了要緊隨師訓，熟練拳架外，更要精究練拳之心法和要領，多和同門切磋，研讀前賢之心得論著。習者應每日晨昏操練，每次練拳不應少于四十分鐘，習成而強身，可期矣。

吳光宇

吳家太極拳掌門
鑑泉太極拳總社社長
國際吳家太極拳協會會長

余自幼修習各家武術，凡四十餘年矣，光陰虛渡，今有幸得拜吳家太極拳第五代掌門，吳光宇宗師門下，得窺太極拳之堂奧，正是一燭能滅千年暗，一智能消萬古愚，師恩浩蕩，茅塞頓開，身心受益匪淺。

宗師推廣吳家太極拳不遺餘力，早已將斯技傳遍北美洲。近年又致力研發太極拳療法，和北美醫院合作，成效卓越，今又應香港傷殘青年協會，張偉良主席之邀，創辦吳家坐式太極拳班，惠及傷健。

余何德何能，學藝未精，有幸受師命，得參與其事，為拳班之教練，敢不戰戰兢兢，勉力而為。特此盡己所學，編寫此套路教材，詳述吳家坐式太極拳之技法，並附以余之教學示範插圖，以輔助香港傷殘青年協會吳家坐式太極拳班各弟子學習之用。

此套路教材只為本班初級學習之用，內容自有閃失及未盡完善之處，一切技法自當以吳光宇宗師所編訂之吳家坐式太極拳譜為準。

柯愈群 謹識
吳家坐式太極拳教練

創建《吳家坐式太極》的由來與抱負

為

肢體殘障、不良於行、長者，研發一套獨特太極拳套路，讓肢體欠靈活的群體，同樣有機會習耍太極，有利他們養生保健，促進健康。同時，缺少運動機會的白領人士，也可學習此套路，便於隨時習耍練功，加強身體鍛煉，紓緩精神壓力。

吳

家太極拳第五代掌門吳光宇宗師，親自訪談殘疾人士，了解他們的體能和需要，專門設計一獨特的吳家太極拳套路，初名為「輪椅太極」，及後為了廣泛推介、擴闊受惠面，故重新命名為《吳家坐式太極拳》，並由吳家太極拳真傳弟子柯愈群師傅任總教練，親自指導學員習耍、練功。

經

歷達兩年多的鑽研和苦練，《吳家坐式太極拳》套路已日趨成熟，參與學習鍛煉的殘疾學員也達數十人之多。當中不乏練就一副好身手的弟子，還經常代表傷青會外出表演，屢獲好評。

為 深化《吳家坐式太極拳》的發展，本會最新策劃吳家坐式太極《導師班》。本會獲鑑泉太極拳總社和國際吳家太極拳協會的鼎力支持，為那些具潛質的基礎班學員，進行深化的導師資格訓練，最後經國際吳家太極拳協會及掌門考核合格後，可獲頒發統一的《吳家坐式太極拳導師證書》，成為合格導師。

期 望持續開班，培訓更多合格的《吳家坐式太極拳》導師，並通過導師們到各個社區或團體中傳授，將《吳家坐式太極拳》廣為推介，惠及更多老弱殘障社群。

國際吳家太極拳協會 鑑泉太極拳總社 香港傷殘青年協會

吳家坐式太極拳套路

❶	太極起式	1
❷	提手上勢	2
❸	手揮琵琶	3
❹	攬雀尾	4
❺	單鞭	6
❻	斜飛勢	8
❼	提手上勢	9
❽	白鶴亮翅	10

❾	手揮琵琶	12
❿	左摟膝	13
⓫	右摟膝	14
⓬	手揮琵琶	16
⓭	搬攔捶	17
⓮	如封似閉	19
⓯	抱虎歸山	21

拳架之方位



❧ ❶❶ 十字手 22

❧ ❶❷ 左摟膝 23

❧ ❶❸ 右摟膝 25

❧ ❶❹ 攬雀尾 26

❧ ❶❺ 單鞭 28

❧ ❶❻ 雲手(左) 30

❧ ❶❼ 雲手(右) 32

❧ ❷❶ 單鞭 34

❧ ❷❷ 野馬分鬃(右) 35

❧ ❷❸ 野馬分鬃(左) 37

❧ ❷❹ 玉女穿梭(右) 38

❧ ❷❺ 玉女穿梭(左) 40

❧ ❷❻ 攬雀尾 42

❧ ❷❼ 單鞭 44

❧ ❷❹ 合太極 46

附錄 鑑泉太極拳社簡史 47

吳家太極拳世系表 49

吳家太極拳掌門—吳光宇簡歷 50

1 太極起式

招式

方位

示範圖

坐正平視，舌頂上顎，呼吸自然，頂頭懸，鬆肩，含胸拔背，身心鬆靜。

正前



雙手平向上提，高不過肩，身微向前傾，拔背，手背微向前送。

正前



沉蹀。

正前



手下按。

正前



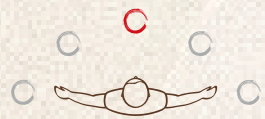
【 2 】 提手上勢

招式

提左手，姆指對鼻尖，高不過肩。

方位

正前



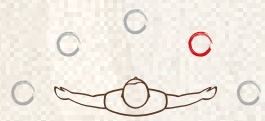
示範圖



吳家坐式太極拳套路

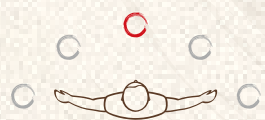
提右手，眼望右手。

右隅



合手，眼望右手。

正前



3 手揮琵琶

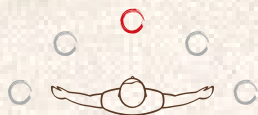
招式

方位

示範圖

合手擠向前方，
拔背。

正前



向右正方沉右
蹻，眼望右手。

右正



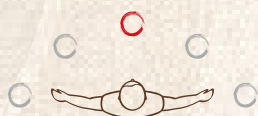
右手前臂以蹻為
軸，斬向右正
方。(上臂不動)

右正



右手移向正前，
合手，右手指頭
對正鼻尖，左手
置于右手脈門。

正前



【 4 】 攬雀尾

招式 方位 示範圖

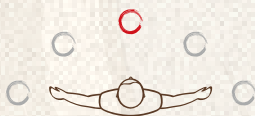
轉掌，保持合
手勢，左掌心向
下，右掌向上。

正前



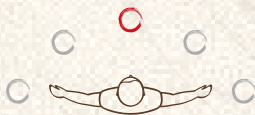
沉蹻摺膀。

正前



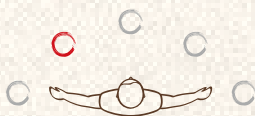
拔背出手。

正前



膀帶手向左轉 45
度，座右股，眼
望右手。

左隅



吳家坐式太極拳套路

4 攬雀尾

招式

膀帶手向右轉45度，座右股，眼望右手。

方位

右隅



示範圖



立掌，坐左股後靠，眼望右手。

右隅



兩掌轉，右手掌心向右隅方，左手置于右手脈門，掌心向上，眼望右手。

右隅



【 5 】 單鞭

吳家坐式太極拳套路

招式

坐右股，以腰膀
向右隅出掌。

方位

右隅



示範圖



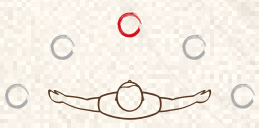
勾右手，坐右股。

右隅



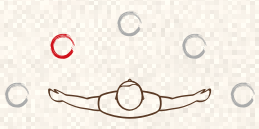
膀左轉帶動左掌
轉向正前方，坐
右股，右勾手保
持向右隅方不動。

正前



股繼續左轉帶
動左掌轉向左隅
方，重心從右股
移向左股，眼望
左手。

左隅



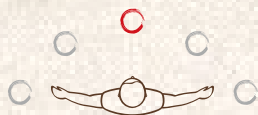
【 5 】 單鞭

招式

胯轉向正方，兩股坐正，同時左手翻掌掌心向左隅方以轉胯之勁出掌，拔背含胸，眼望正前方。

方位

正前



示範圖



【 6 】 斜飛勢

招式

兩手放平，左手心向上，右手心向下。

方位

正前



示範圖



吳家坐式太極拳套路

左手向左隅上方伸展，手心向上，右手向右隅切出，手心向下，左靠坐左股，胯轉向右隅，眼望右手。

右隅



【 7 】 提手上勢

吳家坐式太極拳套路

招式

方位

示範圖

膀帶右手轉向
正前，右手抱球
于胸前，眼望
右手。



合手。

正前



擠，拔背，眼望
右手。

正前



8 白鶴亮翅

招式

方位

示範圖

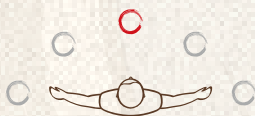
反右掌。

正前



起手上下分。

正前



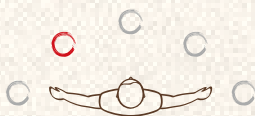
摺膀，重心微向前。

正前



膀帶手左轉向左隅方，眼望左膊。

左隅



吳家坐式太極拳套路

8 白鶴亮翅

吳家坐式太極拳套路

招式

提左手。

方位

左隅

示範圖



靠背起，坐正向
左隅方。

左隅



膀帶手轉向正前
方。

正前



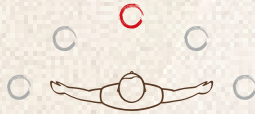
【 9 】 手揮琵琶

招式

左手向正前方，
右手置于左手脈
門，眼望左手。

方位

正前



示範圖



吳家坐式太極拳套路

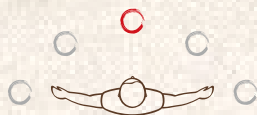
10 左擽膝

招式

翻掌，左手心向前，右手心向上。

方位

正前



示範圖



坐正，胯帶右手開，坐右靠背，身向右隅。

右隅



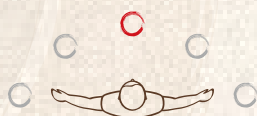
按左掌于右膝上。

右隅



重心由右股轉移至兩股坐正，同時胯左轉正帶動右手向正前方出掌，左接手則由右膝擽至左膝。

正前



【 11 】 右擽膝

招式

右手向正前方，
左手置于右手脈門，眼望右手。

方位

正前



示範圖



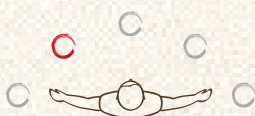
坐正，胯帶左手開，坐左股靠背，身向左隅。

左隅



按右掌于左膝上。

左隅



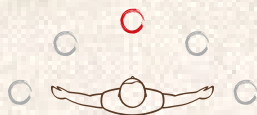
【 11 】 右擽膝

招式

重心由左股轉移至兩股坐正，同時膀右轉正帶動左手向正前方出掌，右按手則由左膝擽至右膝。

方位

正前



示範圖



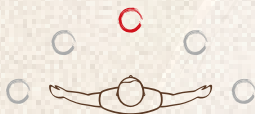
【 12 】 手揮琵琶

招式

左手向正前方，
右手置于左手脈
門，眼望左手。

方位

正前



示範圖



吳家坐式太極拳套路

13 搬攔捶

吳家坐式太極拳套路

招式

兩掌轉。

方位

正前



示範圖



坐左股，胯帶手
向右隅方送出。

右隅



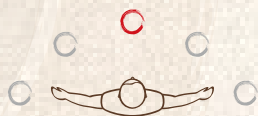
胯帶手轉正。

正前



立掌，握右拳。

正前



【 13 】 搬攔捶

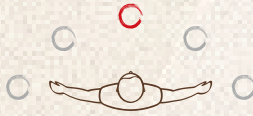
吳家坐式太極拳套路

招式

坐右股，胯右轉帶動收右拳，置于右下腹方。

方位

正前

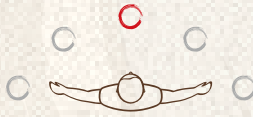


示範圖



胯轉正，坐正兩股，帶動右拳平胸中路出向正方，左手不動置于右手內蹠。

正前



14 如封似閉

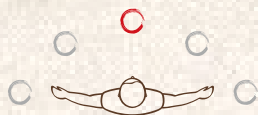
招式

方位

示範圖

左掌外開，掌心
向上。

正前



鬆右拳。

正前



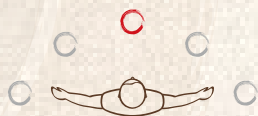
沉右蹻合腕。

正前



沉蹻手左右分。

正前



【 14 】 如封似閉

招式

反掌。

方位

正前

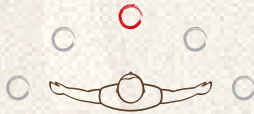
示範圖



吳家坐式太極拳套路

拔背前按。

正前



15 抱虎歸山

吳家坐式太極拳套路

招式

兩手落。

方位

正前

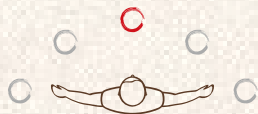


示範圖



右靠坐右股，手
左右向右上隅方
和左下隅方分。

正前



【 16 】 十字手

招式

兩股坐正，合腕。

方位

正前

示範圖



吳家坐式太極拳套路

沉蹌，兩手成十字置于胸前。

正前



17 左擽膝

招式	方位	示範圖
<p>左手移向正前，合手，左手指頭對正鼻尖，右手置于左手脈門。</p>	<p>正前</p> 	
<p>翻掌，左手心向前，右手心向上。</p>	<p>正前</p> 	
<p>坐正，胯帶右手開，坐右靠背，身向右隅。</p>	<p>右隅</p> 	
<p>按左掌于右膝上。</p>	<p>右隅</p> 	

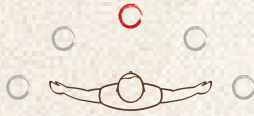
17 左擻膝

招式

重心由右股轉移至兩股坐正，同時胯左轉正帶動右手向正前方出掌，左按手則由右膝擻至左膝。

方位

正前



示範圖



吳家坐式太極拳套路

18 右擽膝

招式	方位	示範圖
<p>右手向正前方，左手置于右手脈門，眼望右手。</p>	<p>正前</p> 	
<p>坐正，胯帶左手開，坐左股靠背，身向左隅。</p>	<p>左隅</p> 	
<p>按右掌于左膝上。</p>	<p>左隅</p> 	
<p>重心由左股轉移至兩股坐正，同時胯右轉正帶動左手向正前方出掌，右按手則由左膝擽至右膝。</p>	<p>正前</p> 	

【 19 】 攬雀尾

招式

右手向正前方，
左手置于右手脈門，眼望右手。

方位

正前



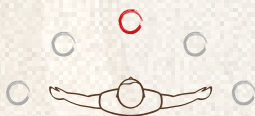
示範圖



吳家坐式太極拳套路

轉掌，保持合
手勢，左掌心向
下，右掌向上。

正前



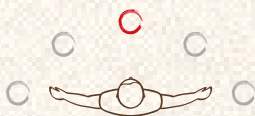
沉蹼摺膀。

正前



拔背出手。

正前



19 攬雀尾

招式

胯帶手向左轉45度，座右股，眼望右手。

方位

左隅



示範圖



胯帶手向右轉45度，座右股，眼望右手。

右隅



立掌，坐左股後靠，眼望右手。

右隅



兩掌轉，右手掌心向右隅方，左手置于右手脈門，掌心向上，眼望右手。

右隅



【 20 】 單鞭

招式

坐右股，以腰膀
向右隅出掌。

方位

右隅



示範圖



吳家坐式太極拳套路

勾右手，坐右股。

右隅



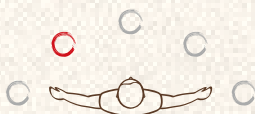
膀左轉帶動左掌
轉向正前方，坐
右股，右勾手保
持向右隅方不動。

正前



股繼續左轉帶
動左掌轉向左隅
方，重心從右股
移向左股，眼望
左手。

左隅



【 20 】 單鞭

招式

胯轉向正方，兩股坐正，同時左手翻掌掌心向左隅方以轉胯之勁出掌，拔背含胸，眼望正前方。

方位

正前



示範圖



【 21 】 雲手 (左)

招式

兩手平放。

方位

正前



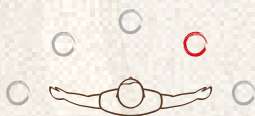
示範圖



吳家坐式太極拳套路

坐右股右靠，眼
望右手。

右隅



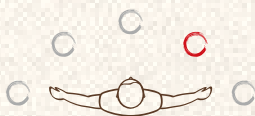
左手落于左膝上
方，成抱球狀，
坐右股。

右隅



坐右股右靠，膀
帶左手合右手，
身向右隅方，眼
望左手。

右隅



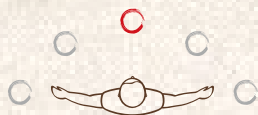
【 21 】 雲手 (左)

招式

坐右股，胯帶左手轉向正前方，眼望左手。

方位

正前



示範圖



左靠，坐左股，右手落于右膝上方，成抱球狀。

正前



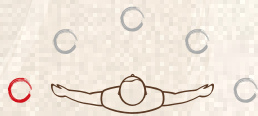
左靠，坐左股，同時胯帶左手左轉至左隅方，左手心向內置于上胸前，右手心內向于腹前，眼望左手。

左隅



坐左股，反左掌向左正方按出，眼望左手。

左正



【 22 】 雲手 (右)

招式

方位

示範圖

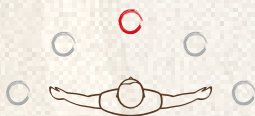
右手合左手，坐左股。
左股。

左正



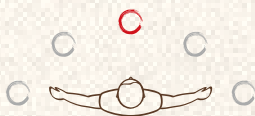
坐左股，胯帶右手轉向正前方，
眼望右手。

正前



右靠，坐右股，
左手落于左膝上方，成抱球狀。

正前



吳家坐式太極拳套路

【 22 】 雲手 (右)

招式

右靠，坐右股，同時胯帶右手右轉至右隅方，右手心向內置于上胸前，左手心向于腹前，眼望右手。

方位

右隅



示範圖



坐右股，反右掌向右隅方按出，眼望右手。

右隅



【 23 】 單鞭

招式

勾右手，坐右股。

方位

右隅

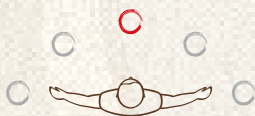
示範圖



吳家坐式太極拳套路

胯左轉帶動左掌
轉向正前方，坐
右股，右勾手保
持向右隅方不動。

正前



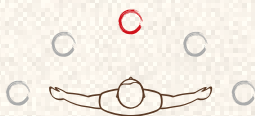
股繼續左轉帶
動左掌轉向左隅
方，重心從右股
移向左股，眼望
左手。

左隅



胯轉向正方，兩
股坐正，同時
左手翻掌掌心向
左隅方以轉胯之
勁出掌，拔背含
胸，眼望正前方。

正前



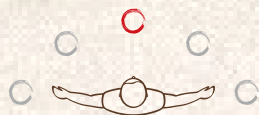
【 24 】 野馬分鬃 (右)

招式

合手，左手按右手脈門，眼望右手。

方位

正前



示範圖



左手不動，眼望正前，坐正，右手落，胯帶右手左轉，置于左腹邊，手心向上，右肩及眼皆向正前方，身胯則向左隅。

左隅



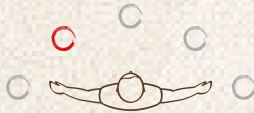
【 24 】 野馬分鬃 (右)

招式

右手上左手落，左掌按右手脈門，右掌向內，向左隅擠出，拔背，兩股坐正，身向左隅。

方位

左隅

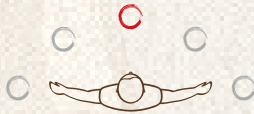


示範圖



胯轉正，手左右分，左手由上至下置于左膝上方，手心向下，右手由下而上，掌心向上，指向正前，眼望正前方。

正前



【25】野馬分鬃(左)

招式

右手不動，眼望正前，坐正，胯帶左手右轉，置于右腹邊，手心向上，左肩及眼皆向正前方，身胯則向右隅。

方位

右隅



示範圖



左手上右手落，右掌按左手脈門，右掌向內，向右隅擠出，拔背，兩股坐正，身向右隅。

右隅



胯轉正，手左右分，右手由上至下置于右膝上方，手心向下，左手由下而上掌心向上指向正前，眼望正前方。

正前



【 26 】 玉女穿梭(右)

招式

方位

示範圖

吳家坐式太極拳套路

左手不動，眼望正前，坐正，胯帶右手左轉，置于左腹邊，手心向上，右肩及眼皆向正前方。

正前



右手由下而上出，左手合右手腕，向左隅，眼望左隅方右手。

左隅



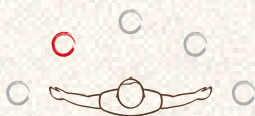
胯帶兩手右轉至右隅方，重心同時移向右股，眼望右手。

右隅



胯帶兩手左轉至左隅方，重心同時移向左股，眼望右手。

左隅



【 26 】 玉女穿梭(右)

招式

膀帶兩手右轉至右隅方，重心同時移向右股，反右掌向右正前方，左右掌同時按出，右掌上左掌下。

方位

右正



示範圖



【 27 】 玉女穿梭(左)

招式

眼望正前，坐右股，胯帶左手右轉，置于右腹邊，手心向上，右手在左膊旁，左膊及眼皆向正前方。

方位

正前



示範圖



吳家坐式太極拳套路

左手由下而上出，右手合左手腕，向右隅，眼望右隅左手。

右隅



胯帶兩手左轉至左隅方，重心同時移向左股，眼望左手。

左隅



【 27 】 玉女穿梭(左)

招式

膀帶兩手右轉至右隅方，重心同時移向右股，眼望左手。

方位

左隅



示範圖



膀帶兩手左轉至左隅方，重心同時移向左股，反左掌向左正前方，左右掌同時按出，左掌上右掌下。

左正



【 28 】 攬雀尾

吳家坐式太極拳套路

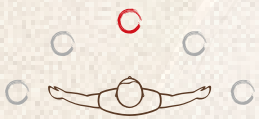
招式

方位

示範圖

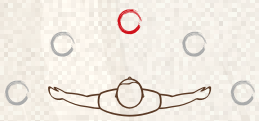
右手移向正前，
合手，右手指頭
對正鼻尖，左手
置于右手脈門。

正前



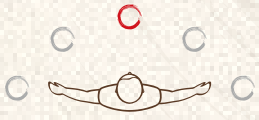
轉掌，保持合
手勢，左掌心向
下，右掌向上。

正前



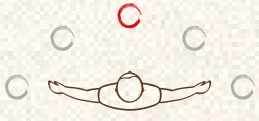
沉蹻摺膀。

正前



拔背出手。

正前



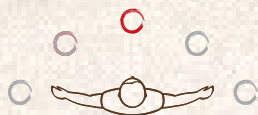
28 攬雀尾

招式

胯帶手向左轉45度，座右股，眼望右手。

方位

左隅



示範圖



胯帶手向右轉45度，座右股，眼望右手。

右隅



立掌，坐左股後靠，眼望右手。

右隅



兩掌轉，右手掌心向右隅方，左手置于右手脈門，掌心向上，眼望右手。

右隅



【 29 】 單鞭

招式

坐右股，以腰膀
向右隅出掌。

方位

右隅



示範圖



吳家坐式太極拳套路

勾右手，坐右股。

右隅



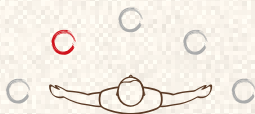
膀左轉帶動左掌
轉向正前方，坐
右股，右勾手保
持向右隅方不動。

正前



股繼續左轉帶
動左掌轉向左隅
方，重心從右股
移向左股，眼望
左手心。

左隅



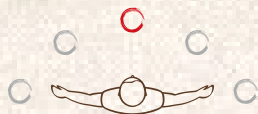
【 29 】 單鞭

招式

膀轉向正方，兩股坐正，同時左手翻掌掌心向左隅方以轉膀之勁出掌，拔背含胸，眼望正前方。

方位

正前



示範圖



【 30 】 合太極

招式

合手，右手上左
手下置于腹前。

方位

正前

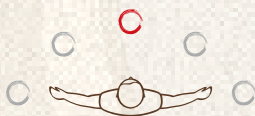


示範圖



兩手分，各平放
在膝上。

正前



吳家坐式太極拳套路

鑑泉太極拳社始創於30年代之上海。1928年間，宗師吳鑑泉應上海市政府、精武體育會、中法大學及當時社會聞人黃金榮、杜月笙等之聘請，南下上海，傳授吳家太極拳，並被委任為上海武術會理事會理事，任教於著名的精武體育會。當時黨國要人，如王用賓、熊式輝、陳布雷、谷正倫等諸公皆從其習藝，鑑於受業者至眾，宗師遂於1935年，於上海成立第一所鑑泉太極拳社，以便光大弘揚吳家太極拳，從後更於西藏路青年會頂樓加建全層武術館，並命名為鑑泉廳，為習斯藝者提供了極好練功、探討和交流的場所。吳家太極拳之南傳，並不始於上海一地，早於1924年，長公子吳公儀宗師，應黃埔軍校校長蔣公中正之聘請，任軍校太極拳教官，並兼任廣州中山大學體育系講師，一時從業者眾，名流仕紳，如方鼎英、譚延闓、朱培德及陳嘉佑等皆從其習藝。

1937年宗師吳鑑泉偕長公子公儀傳藝香江，並於香港軒尼詩道創建香港鑑泉太極拳社。1942年宗師吳鑑泉歸道山，公儀承父志，繼任第三代掌門弘揚家傳拳藝，1943年香港淪陷，為避寇禍，宗師吳公儀遂回國擔任上海鑑泉太極拳社社長，戰後1948年回港，於駱克道387號復建香港鑑泉太極拳社。

1954年吳公儀宗師應澳門聞人何賢、梁昌先生之請，為澳門鏡湖醫院和當年香港石硤尾大火災民慈善籌款，在澳門新花園接受別派知名少壯高手挑戰切磋。是次“吳陳比武”吸引數以千計觀眾，其時宗師已年屆五十三，比其對手年長近二十歲，所謂拳怕少壯，籌委會對兩人年齡差距不無顧慮，然而賽事甫開始顧慮即一掃而空。兩雄相爭，對手雖然一開始即鼻部中拳流血，仍能奮勇揮拳，尚武精神旺盛之極，台上一老一少拳來腳往互不相讓，於第二回合後賽事以平手而結束。自是吳家太極拳之名聲更噪，各地僑領紛紛致函請設

分社，吳公儀宗師遂命次子吳大齊及吳公藻宗師之次子吳大新，前往新加坡、馬來西亞等地，開設分社，宗師亦四下南洋，親自督導社務。同時宗師又命長公子吳大揆，於九龍開設分社，因學藝者眾，港九兩地社址皆不敷應用，故於1956年購入九龍佐敦道37號U保文大廈十五樓AB座相連大單位，為香港鑑泉太極拳社總社新址。原駱克道總社則改稱香港分社，由吳公儀宗師之女吳雁霞及其夫婿郭少炯主持。

吳公儀宗師於1970年歸道山，長公子吳大揆繼承父志為第四代長門，並任香港鑑泉太極拳社總社社長，其後總社社長之職務，相繼由吳大齊、吳雁霞、吳大新等各宗師擔任。

吳大新宗師於2005年年初歸道山，吳大揆宗師之長公子吳光宇繼任為第五代掌門，並出掌香港鑑泉太極拳社總社社長一職，統領全球各地社務。社長吳光宇對推廣吳家太極拳不遺餘力，遠於七十年代已將斯技傳遍歐美各地。如在多倫多、埃德蒙頓、底特律、安阿伯、新澤西、夏威夷及倫敦等地皆設有鑑泉太極拳分社。為了促進吳家太極拳之國際化，社長更於1995年在多倫多創辦‘國際吳家太極拳協會’ (www.wustyle.com)。

在社長吳光宇宗師之領導下，海內外各地分社同門，自當秉承我武維揚精神，把吳家太極拳發揚光大。

柯愈群 撰

吳家太極拳世系表





吳光宇宗師生於1946年、現任吳家太極拳第五代嫡傳掌門。吳光宇為吳大揆宗師之長公子、吳鑑泉宗師之曾孫、光宇六歲便隨爺爺公儀公和父親修習家傳太極拳藝，為僅有之吳公儀宗師親授嫡系傳人。

吳光宇宗師於1967年遠赴蘇格蘭英國航空大學 (Britain's Air University) 修讀飛機工程學、並獲授學士學位。畢業後成功考取註冊飛機工程師資格、任職副總工程師。

吳光宇宗師對推廣吳家太極拳不遺餘力，遠在1976年便接任吳大齊宗師於加拿大多倫多之拳社、並將吳家太極拳傳遍北美洲。在多倫多、埃德蒙頓、底特律、安阿伯、新澤西、英國倫敦及夏威夷等地現皆有吳家太極拳社。吳光宇宗師於1995年在多倫多創辦國際吳家太極拳協會 International Wu Style Tai Chi Chuan Federation (www.wustyle.com) 積極推動太極拳之國際化。

2005年，吳光宇宗師繼任吳家太極拳第五代掌門，並任香港鑑泉太極拳社總社社長，統領全球各地分社會務。吳光宇宗師對推廣

吳家太極拳之國際化不遺餘力，遍遊中國、亞洲、歐洲和北美洲等地，開辦太極拳課程和講座。近年更致力研發太極拳療法，和北美醫院合作，成效卓越，又應香港傷殘青年協會之邀，創辦吳家坐式太極拳班，惠及傷健。

吳光宇宗師現今在各武術團體之要務

國際吳家太極拳協會 會長

鑑泉太極拳總社 社長

加拿大鑑泉太極拳社 社長

加拿大武術聯合會 主席

加拿大武術團體聯合會 總會主席

加拿大奧林匹克委員會 會員

吳光宇宗師近年于香港之事務

為第九屆世界消防競技大賽(2006)，傳統太極拳比賽，組織裁判團，並任總裁判長。

創立吳家坐式太極拳，並為香港傷殘青年協會開辦吳家坐式太極拳班。

為香港消防處，香港大學，香港萬國商業機器 (IBM)，開辦吳家太極拳班。

督印人：傅民生

武術顧問：吳光宇

攝影：陳永全

美術：創視設計

香港傷殘青年協會

香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-15號

電話：(852) 2337 9311

(852) 2338 0752

電郵：wthcic@hkfhy.org.hk

網址：www.hkfhy.org.hk

鑑泉太極拳總社

香港九龍佐敦道37號U保文大廈十五樓AB座

吳家坐式太極拳網址：

<http://hk.geocities.com/wheelchairtaichi/index.html>

ISBN 988-97117-6-1

978-988-97117-6-4

版權所有 不得翻印

ISBN 988-97117-6-1
978-988-97117-6-4

版權所有 不得翻印