

太極拳之研究

馬有清編著

太極泰斗 吳圖南講授



G852.4/1
531.01



太極泰斗吳圖南講授·馬有清編著

太極拳之研究

插圖攝影·馬名駿 資料錄音·崔淑艷 馬名強



★200077601★

DZ58/01

太極拳之研究

講授者：吳國南

編著者：馬有清

出版者：商務印書館香港分館

香港新填地街2號正信興大廈五樓

印刷者：中華商務聯合印刷(香港)有限公司

香港九龍彌敦道25號

版次：1984年7月初版

© 1984 商務印書館香港分館

ISBN 962 07 5024 1



武林壽星 108歲 吳開高先生近照

目 錄

序.....吳圖南	1	長壽.....	55
李序.....李 光	2	體療.....	63
自序.....馬有清	5	答問.....	71
中國近代太極拳傳遞世系簡表.....	7	吳圖南先生拳論精選.....	83
自敘.....	9	軼拳新呈	
源流.....	23	——楊少侯的太極拳用架	
佚聞.....	35	（快架、小架）.....	93
調研.....	47		

序

予幼而多病，先大父子明公嘗以不能長成爲憂。今予已虛度 98 歲矣！（農曆 1885 年正月廿三日生）。足以慰先大父於地下！然予身體健壯悉如青年，其故何哉？由於研習太極拳使然也。

前曾著有《科學化的國術太極拳》、《內家拳太極功玄玄刀》、《太極劍》、《弓矢概論》、《國術概論》、《重訂日用百科全書》等著作，均由上海商務印書館出版，風行海內，備受歡迎。

近接國內外太極拳愛好者函請再有所著述，以先睹爲快，予因工作太忙，且太極拳爲予業餘愛好，並非以此爲職業，故不暇及此。

故商之予之門生馬君有清，將予數十年來之有關養生長壽與太極拳之報告，以及日常講授之資料，融會貫通，陸續整理，分期出版，以滿足太極拳愛好者之希望，亦一快事也。

馬君有清天資英挺，才氣過人，從予研習太極拳近三十年，造詣頗深，予教以編著之法：「簡而明，信而通，引物連類，折之以至理。」方能實事求是。有清頗以爲然。以後出版，將以吳述馬編之方式行之，以少費予之精力也。是爲序。

1983 年歲次癸亥，正月 23 日，98 老人吳圖南序於北京萬安別墅。

李 序

武術是中國的文化瑰寶，它在中國人民數千年的歷史生活中誕生、發展和昌盛。目前武術運動在中國和世界各國仍很流行，不論男女老少很多人都選擇自己喜愛的拳種去鍛煉。中國武術已經成為人們增強體質和健美抗衰老的重要手段。尤其是中老年人練武術太極拳，可以幫助他們祛病延年，達到健康長壽的目的。相信中國武術，將在人類生活裏，越來越發放出它的光輝異彩。

中國著名太極拳家、中國武術運動協會委員、北京市武術運動協會副主席吳圖南先生，是太極拳宗師吳鑑泉先生的高徒，也是太極拳宗師楊少侯先生僅存的弟子，是中國武術太極拳科學化、實用化的奠基人。吳圖南先生的太極拳術造詣極深，是中國當代首位太極拳家，譽滿中國和全世界。吳老先生今年九十八歲高齡，仍然身體康健，耳聰目明，鶴髮童顏，步履輕健，不愧是太極拳的泰斗，武術界之壽星。名師育高徒，本書編著者馬有清先生是吳圖南先生一生中唯一入室弟子，現在他已成為中國少有的太極拳名家。

有清先生從事武術活動將近三十年，他

是北京市早期著名的優秀運動員、教練員、裁判員，曾多次參加過北京市武術比賽，1962年—1964年，連續三年獲得北京市太極拳、形意拳冠軍。曾擔任中央和地方單位團體和人專院校的教練員，在多次武術比賽中擔任裁判和宣傳組長。1962年被聘請為北京市武術運動協會秘書，在北京市武術運動的研究整理和發展提高的工作中做出了很大成績。

有清先生早在五十年代裏即拜北京市著名太極拳家、中國武術運動協會委員、北京市武術運動協會副主席楊禹廷先生（1982年逝世，終年九十五歲）為師，其後協助楊老先生教拳。有清先生在長期的教練過程中，總結了楊禹廷先生的經驗，寫出了《太極拳動作解說》一書，在1961年由中國工業出版社出版發行，受到羣衆的熱烈歡迎。這本書是目前不可多得的吳式太極拳的重要教材。1962年有清先生在領導的安排下，又拜吳圖南先生為師，深造太極拳，挑起繼承老前輩絕技的重担。在吳老先生二十餘年的親切教導下，他刻苦鑽研，努力繼承，對吳老先生的傳授從理論和實踐上均已達到極為精熟的程度。為了提高太極拳運動的質量和效果，

進一步推動太極拳運動，有清先生將他多年來繼承和研究的心得，整編成文字將陸續出版，供愛好者研究參考之用。現在首先和讀者見面的是他整編的吳圖南先生對太極拳的精闢論述和瀕於失傳的楊少侯式的太極拳。這套拳不僅是第一次整編出版，而且許多技

術和珍貴照片是過去從未公開的，可稱是言簡意賅，圖文並茂。這本書將對太極拳運動起到正本清源的作用。

李 光

1983年1月9日



編譯者馬有清先生近照



1962年吳國南先生與編譯者韓健合影

〔韓健紀念版〕

自序

現在我將吳圖南先生講授的《太極拳之研究》編著成冊奉獻給讀者，這是我多年的願望。吳圖南先生今年九十八歲高齡，在他造詣達到頂峯的時候，能夠代他執筆撰書，是我應盡的責任，也是我十分榮幸的事。

五十年代末，我廿餘歲時，曾患重病，醫生診斷為「大症難醫」。友人勸學太極拳，曾拜北京市著名太極拳家楊禹廷先生為師。練習數年後，病除體健，神全氣足，始感到太極拳功效巨大。其後在北京市榮獲優秀運動員稱號，曾任教練、裁判等職務。六十年代初，被選聘為北京市武術運動協會秘書，故有幸與太極拳名家吳圖南先生、徐致一先生等前輩在協會內研究太極拳術。

吳圖南先生是中國著名的考古學家、教育家、太極拳家。得吳鑑泉、楊少侯宗師之真傳，是中國少有的致力於太極拳科學化、實用化的專家。六十年代初，前已故中央建築工程部副部長、螳螂拳家陳雲濤先生，以業餘愛好者的身份，在北京市大力提倡武術。他關懷照顧老武術家，也培養教育新一代，對武術的繼承、整理、發展、提高等工作都給與支持。陳雲濤先生尤其對吳圖南先生更

為崇敬，他知道吳圖南先生雖然學生眾多，但卻無正式入室弟子，擔心吳先生之絕技或因後繼無人而失傳。幾經與吳先生傾談始知他的心願是：要擇人而授。在諸友好多方努力下，我有幸被吳圖南先生垂愛選為門徒，挑起繼承前輩絕技之重擔。1962年11月25日，陳雲濤先生親自主持盛會，邀請北京市武林名家參加，為我們師徒舉行了隆重的拜師儀式。我的夙願終於實現了，這一天是令我終生難忘的一天，也是我最感幸福的一天。

二十餘年來我追隨吳圖南先生，受到親切又嚴格的教誨，我深切的感到，要做個好弟子，除了要遵師向學之外，必須具備脫胎換骨的精神；萬夫不擋的勇氣；百折不回的毅力，捨此則將一事無成。先生在授業時，舉凡太極拳的歷史研究、技術應用、健體長壽等領域，無一不以精闢之說深入淺出諄諄教導，使我受益殊深，功技日進。先生文武雙全，博學多才，猶如學術之寶庫、技藝的海洋，是我學之不盡、習之不竭的源泉。先生的盛德是我終身效仿的楷模與榜樣。

在二十餘年的動盪生活裏，我們師徒患難與共，情如父子。今先生年事已高，仍致力

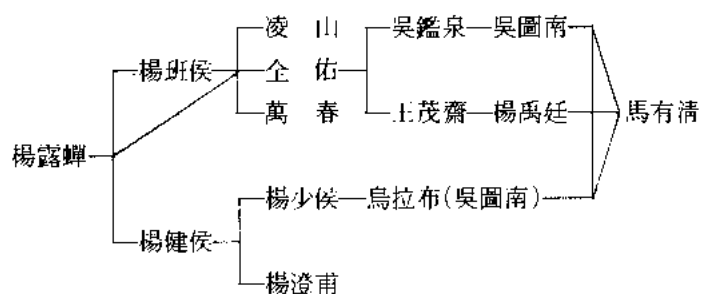
於太極拳之研究工作，不遺餘力。最近受他的委託，將他近期的講學輯錄成文字。有些內容是二十多年前我跟先生學拳時的筆記，也是經先生首肯的文字，現編撰成冊獻給武林朋友及同好。文中如有不妥之處，皆因編

著者資質魯鈍，文陋才淺。敬希海內外賢達予以指正是幸。

馬有清

1983年3月16日

中國近代太極拳傳遞世系簡表



說明：

- 一、本世系簡表，僅自宗師楊露蟬起逐代列表如上。
- 二、近代太極拳宗師之嫡系或傳徒甚衆，因限於篇幅，故不詳列。
- 三、本表僅為表達吳圖南先生及編著者之宗系以告讀者。

自叙



吳國南先生百歲大壽（1984年2月23日攝於北京）
接受北京市體育運動委員會及北京市體育分會致送錦旗後留影



吳國南先生百歲大壽（1984年2月23日攝於北京）
（右一）北京副市長孫孚凌先生
（右二）政協負責人



1982年夏初編著者師健與北京市武術界朋友合影
 (右一) 前任北京市武術運動協會主席李光先生
 (右二) 北京市武術運動協會副主席劉世明教授



1982年夏初吳國南先生與編著者暢談