

李秉慈 编著

吴式太极拳拳照图谱



北京体育大学出版社

吴式太极拳拳照图谱

李秉慈 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳拳照图谱/李秉慈编著. - 北京:北京体育
大学出版社,2005.1
ISBN 7-81100-047-4

I. 吴… II. 李… III. 太极拳,吴式-图谱
IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090964 号

吴式太极拳拳照图谱 李秉慈 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 7.75

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



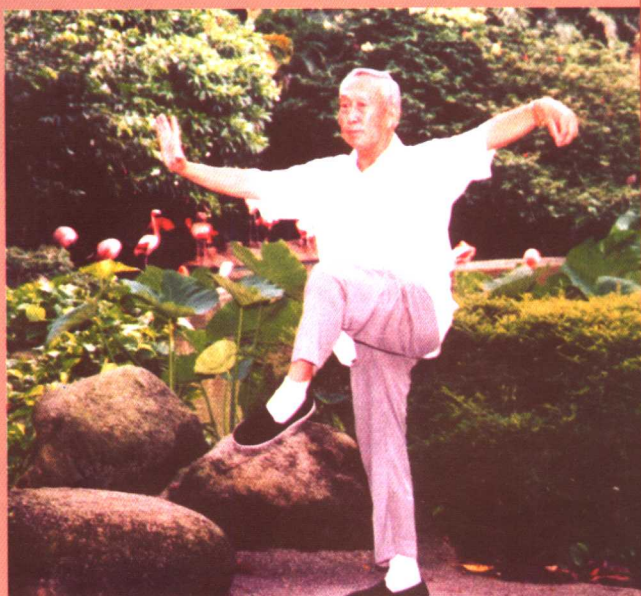
吴式太极拳第二代宗师 王茂斋



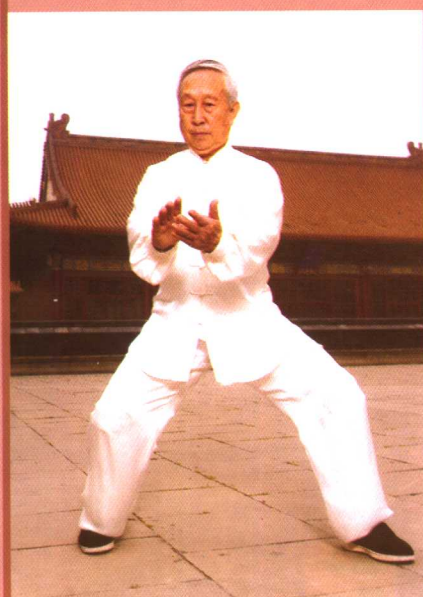
吴式太极拳第三代宗师 杨禹廷



单鞭



跨虎



左野马分鬃合手

右野马分鬃





作者简介

李秉慈，1929年11月生于北京。1946~1982年先后从师杨禹廷、常振芳、史正刚、骆兴武、单香陵、刘谈锋等名师。学习太极拳、械、推手、查拳、大悲拳、形意拳、六合螳螂拳及程派八卦拳等。

现为国家级社会体育指导员，荣誉国家级武术裁判员和国家武协委员，北京市吴式太极拳研究会会长，曾任东城区政协常委。1995年被中国武协评为“中华武林百杰”之一，武术段位制首批七段（现八段）。

从事武术教学、训练、调研、评审、裁判等工作30余年，培养了一大批优秀人才，其中有的连续9年和6年分获全国武术锦标赛吴式太极拳的男、女冠军，为高校输送10多名优秀学生，学生遍及海内外。曾参加《四式太极拳竞赛套路》和《四十二式太极剑》及推手教程的编审、录像工作，与师弟翁福麒共同编著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》和《吴式太极拳拳械述真》等著作，并录制吴式太极拳、械、推手等录像和光盘20余部，发行世界各地。

序

“常車慈傳楊忠達英武本報學問識”一書
終于出版，非常高兴！是武本界一大一門贊之事
。我正重向武本界同知及社會各界有志于英武
本報者作推存。

大家都知道：楊忠達宗師繼承了鼻祖吳
金佐、王裁素、吳登良老師創立的英武本報學
。在几十年的實踐研究、教學中，平刊了八千餘種
本報學規範化的生活，培育了為信馳名中外的武

本家对于吴式太极拳的推广，作出了巨大的贡献。
杨式宗师，诚信谦和，德艺双馨，健康的度
过九十六岁高龄，被誉为“武林泰斗”，是武林继
承传统、勇于创新的楷模。

吴式太极拳以其轻柔平和、圆活连贯、川
字步和斜中寓正的风格特点，被原国家体
委确认为太极拳传统和流派流派之一，深
受国内外广大爱好者的欢迎。

陳嘉庚先生自一九五八年至八二年三十七年師從楊嘉述，
今日英武大德真諦，主席年演說，揣摩研
究，有独到的體會。他是中國武術委員，北京英武大德
拳社實會會長，九九年為是為中華武藝大會是為武
太極名家（國家組榮譽裁判，中國武術八段），多年
來遍訪許多國家和地區，任育了許多英武大德
拳高手，如小師、葉連敏、宗維杰、吳松敏等（冠軍
、陳嘉庚先生）有為神武作巨世，為穩當是不怕為

系列秘笈集锦、吴式太极拳著书城述真篇、这
两书正做了吴式太极拳为神数学示范光盘，
编入了吴式太极拳竞赛套路及四十二式太极拳制
为吴式太极拳的推广与普及，做成了世人皆
知的书苑！

阅读中应介绍的内容，必将受到大家的
欢迎，以推动吴式太极拳的发展。

张耀庭 于零四

张耀庭：原国家体委武术运动管理中心主任、原中国武术研究院院长
原中国武术协会主席、原国际武术联合会秘书长
现任中国武术协会顾问

一个大写的人

——秉慈书序

昌 沧

《吴式太极拳拳照图谱》（即《李秉慈传杨禹廷吴式太极拳图谱》）即将出版，这是武术太极拳方面的一件大事，是弘扬武术大师、吴式太极拳北方代表传人杨禹廷武术思想和技艺的重大举措，也是李秉慈先生六十年研习武术的结晶，值得庆贺。

秉慈是我国著名的太极拳家，我与他相识在上世纪八十年代初，一见如故。因我长他五岁，他老是自谦为“小弟，小弟”。那时《中华武术》刚刚创刊，我听说北京东城区武术馆办得很红火，且是建国以来第一家国家举办的武术馆校，最多时学员达两千四百多名。

于是，在一天下午，我慕名来到了该馆讨教。接待我的就是秉慈。他是该馆主要发起人，时任教务主任，后任副馆长、名誉馆长。他给我的第一个印象是武林中人特有的义气感：豪放、率直、谦诚、热忱。若干年后，我送小孙儿到该馆业余习武，因孩儿小，有点不放心。他看出了我的顾虑，就豪爽地说：“你把小家伙交给了我，就放心吧！你啥也不要管了！”

（一）

秉慈师从众多名师，习练多种拳械，包括形意、八卦、螳螂、查拳、大悲拳等，尤精太极拳。他是杨禹廷先生的高足，侍师三十七年，尽得其拳术的精义。这个从杨式小架拳式基础上经全佑及其大弟子北派掌门人王茂斋和其子吴鉴泉发展、创立的拳派，其风格特点以松、静、柔、化著称。拳架舒伸且紧凑，紧凑而又不拘谨，小中寓大，拳式柔顺小巧，斜中寓正，灵活善变；动作连绵，如行云拂柳，轻松自然。其推手动作严密、细腻，尚守静、不妄动，又以柔化见长。禹廷公研习演练时，这些风格、特点体现得淋漓尽致，出神入化，炉火纯青。禹廷公诚信谦和、重武德，尤重我中华民族之气节。宁守贫困，艰难度日，既不攀权贵，更不为日本鬼子效力，实乃吾等德艺之楷模。他在几十年的教学中，谆谆教诲而不知疲倦，且注重因材施教，循序渐进；在拳理研究中，讲科学、求实用，终而有所发展、有所创新。他开创了“八方线”和规范化之教学，让弟

子们受益匪浅。

秉慈乃其中佼佼者之一。

(二)

首先，吴式太极拳给了秉慈一个健康的体魄。他幼年时，体质羸弱多病，后严重到吐血，只得被迫休学。是在禹廷公的精心传授技理和无微不至地呵护下，经过若干年的言传身教，他逐步领悟了吴式太极拳的精髓与真谛，身体也逐步地得到了康复、健壮，更从老师那儿学会了怎样做人的道理。秉慈学成后，连获北京市武术太极拳、剑比赛冠军，并在全运会上取得了好成绩，被大会评为“四好运动员”。

其次，培养了秉慈默默耕耘的敬业精神。禹廷公兢兢业业，言传身教，重实践、重实效。在年近八旬高龄时，仍早晨五点半，从三、四里路外第一个赶到练功场。教学后，又是最后一个离开。秉慈也是这样，在从事武术教学的数十年间，在继承禹廷公教学经验的基础上，皓首穷经地钻研技艺和理论，以老师的“八方线”为依托，确定进退变转，以奇偶数表示开合，创造性地进行科学执教。后将吴式拳归纳成“十六字诀”，即“松静柔化，紧凑舒伸，川字步型，斜中寓正”。他还有所发展，使部分动作更趋于合理化了。将“搂膝拗步”和“倒撵猴”中的“一手平捋、一手下按”这两个手法，在竞赛套路中分别调配运用，丰富了套路内容，更充分地体现了太极拳的多种技法；在剑术中有11个式子为“双把剑”，它虽“有力量”，但“不太灵敏”。根据剑术“身随剑走，剑掩身形，动作敏捷，周身轻灵”的要求，把其中五个式子改为“单把剑”，剑尖由此伸长，更有利于提高“劈山夺剑”或“逆鳞刺”的威力，且达到了松柔沉稳，轻松自然。其结果是：既增强了攻防技击性，又符合人体生理要求，且增加了可视性、观赏性，更突出了太极拳械的风格特点。

(三)

秉慈对弟子的学练，披肝沥胆，不惜汗水辛劳。传授技艺，规范到位；阐述拳理，深入浅出。为让弟子明了“腰为轴”、“脚为根”，多方示范，身教与言传相结合。譬讲解，循循善诱，不厌其烦，直到完全明白为止。这也是禹廷公教学原则的弘扬和发展。他以身作则，惜时如金，甚至在早起洗脸时，还一边刷牙，一边在窗台上压腿。

榜样力量无穷。因而在弟子中就有了在火车上或在厨房里还练“压腿”、“站桩”或“白鹤亮翅”、“放松关节”的佳话。平时教学中，碰上弟子们一时领悟不上来，难免疾言厉色，甚至动教鞭，可弟子们都说“这是为我们好，恨铁不成钢”，谁也不去记恨！他常说：“拳术是练出来的，不是吹出来的！既靠悟性，更靠勤学苦练，悟性是以勤学为前提的。”

既严厉、又关爱。秉慈爱护弟子是出了名的。对新老弟子都特关心。逢年过节或有一段时间没有联系，就主动打电话询问他们的近况，问寒问暖；或派遣其他弟子登门探视；还发动弟子间相互关心和爱护。有一位女弟子家里有些特殊情况，经济拮据，无钱继续升学。他得知后，虽自己也不宽裕，但仍出资资助，让弟子升学，而后完成大学学业。因她成绩优异，留校任教，并在海外讲学。还有一位弟子缺少亲情关爱，他就视如己出地严格要求，督其勤学苦练的同时，在生活上尽量照顾，为加强这位弟子的营养，常请回家去改善生活。并启迪、教育他加强个人修养，如何处事做人的道理。

严师出高徒。他培养出了一批高徒，在全运会及各类全国武术比赛中连连夺金披银，还为一世界跳伞冠军夯实了体能基础。因而受到国家和北京市的多项奖励，后又被国家评为武术高段位的八段。先后受国家委派或应聘到东南亚诸国和地区讲学，以及在国际活动中向众多外国驻华使节大使和夫人传授太极拳以健身，还为海外慕名求教的国际友人传拳。秉慈为中国武术走向世界、服务人类，做出了可贵的贡献。

(四)

秉慈在原则问题上是不含糊的。这与禹廷公重武德、讲原则、重气节是一脉相承的。

秉慈对武术界的某些陋习深恶痛绝。我在编《春满体坛》特刊时，其中有一栏《长寿经验介绍》，一共介绍了五位寿星的长寿经验，其中我删去了一位长寿老人的“年龄”。为什么呢？我是根据秉慈实事求是地对这位老人年龄考证“不确切”的结果，做出处理的。

他经常参加各类武术比赛的裁判工作，从裁判员做到裁判长，他从不搞小动作。他认为：“裁判的职责就是在代表国家执法。它是一项极其神圣而严肃的工作。一是一、二是二，决不允许有丝毫的疏忽。一定要做到‘公正、公开、公平’，不要让勤学苦练、真正有才华的人才埋没，要让他们在公平竞争的条件下，脱颖而出。”他说：“作为一名共产党员，更应如此，要大公无私，要一碗水端平。能否无私、能否端平，既有认识、水平问题，更是思想、态度问题。”

秉慈的弟子下场比赛时，他从不事先向有关裁判打招呼，全凭他们的真才实学去发挥，去拼搏。弟子刘伟、宗维洁就是实例。他（她）们以精湛的技艺，平常的心态，力挫群雄，分别连获9年和6年全国吴式太极拳男、女冠军。后他又相继培养出了梁秀珍、王晓燕、王茹、景德敏、童红云、文静、冯鸿昆、陈罡、吴阿敏、冯海燕及再传柳军珂、张宏等弟子，继续保持该式太极拳男、女冠亚军的宝座。

(五)

秉慈为人谨慎、谦逊。这也是禹廷公的一贯为人处世。他在任何时候，总是把老师顶在头上，他认为自己的一切作法和点滴成就，都是“老师教诲的结果，一切都应归功于老师”。我为写本文，曾采访过他三次，我作为一个“老记”，自认为有些办法能够叩开他的“门”，但我经过多种尝试和努力，终归还是失败了。我只得求救于他的弟子们。弟子们一打开话匣子，就争先发言，俨如三伏天的长江之水，波涛汹涌，滔滔不绝。

秉慈非常尊敬各拳种门派的武术前辈，非常尊重各级武术组织。他常对弟子们说：“这都是咱武术界的精英和能人。咱要好好地向他们学习。”他是第四任北京吴式太极拳研究会会长，只要有什么大一点活动或年终总结和团拜会之类，他总要把他们请来欢聚，向他们汇报、听他们提示和指导。

他一心扑到工作中。每年工作有计划、有分工、有落实、有总结，井井有序。积极组织培训提高班，精雕细刻，亲授技艺，让参加人员技艺更上一层楼。这些人员在参加国内外武术比赛中，屡获骄人的成绩，可他从不居功，更不往身上揽。

为了交流技理，树立先进，传播信息，联络情感，在他的主持下，创编了研究会的会刊，年出两期，编得挺不错，在各拳种研究会中是有口皆碑的。但向武友赠刊时，他总是一再请求大家提出宝贵意见，以便改进和提高。

他的弟子遍及海内外，有不少弟子取得了辉煌成就。但他从不向外人炫耀。

——武术界赞誉：他是个全身心投入武术事业而大有成就的大写的人。

于龙潭湖畔

昌 沧：

国家级有突出贡献专家

原中国体育报业总社编审

《中华武术》杂志第一任主编

題《孔子車慈付楊禹廷太極拳圖譜》

繼承付衣感先師授業恩誼

發揚光大寄望神州後輩人

趙雙進

二〇〇九年仲夏

序

中华武术渊远流长，博大精深，内涵丰富，支脉繁衍，遍及全国，享誉世界。吴式太极拳在中华武术宝库中独树一帜，以其轻静柔化、紧凑舒身、川字步型、斜中寓正、细腻灵活、意动相随的风格特点，成为我国武术百花园中的一束艳丽奇葩，被原国家体委确定为主要优秀传统太极拳流派之一。

杨禹廷宗师是吴式太极拳创始人全佑先生的再传弟子，深得真谛，已臻化境。他潜心研摩，开创了八方线和太极拳规范化教学的先河，培养了多位享誉中外的武术名家。杨禹廷宗师为人坦诚谦和，堪称一代德艺双馨的楷模。

这部即将出版的《吴式太极拳拳照图谱》（即《李秉慈传杨禹廷吴式太极拳图谱》）是杨禹廷宗师的入室弟子李秉慈先生秉承师训，根据其口传身授和文稿等内容，采用照相图谱形式整理出版的。

李秉慈先生1929年11月出生于北京市郊，因自幼体弱开始习武，先后从杨禹廷、常振芳、史正刚、骆兴武、单香陵、刘谈锋等名师学练太极拳、查拳、大悲拳、形意拳、六合螳螂拳和程派八挂掌等。自1946年始，37年跟随杨禹廷宗师求艺，系统全面地学习掌握了吴式太极拳、械、推手等技艺。在几十年的拳学实践中，他博采众长、融会贯通、拳技造诣日深。他本着“继承不走样，发展不离本”的宗旨，提出了“定势斜中正、动势立身行”的理论观点。他曾任中国武协委员、北京市东城武术馆馆长，现任北京市吴式太极拳协会会长、国家武术荣誉裁判和中国武术八段。

李秉慈先生一生酷爱武术，学拳、授拳、写书不辍。他培养出了十多位全国太极拳冠军，其中包括吴式太极拳传统和竞赛套路九连冠刘伟和女子六连冠宗维洁等太极名手。早在1974年6月，他就在京接待外国团队，并多次出访新加坡、日本等地传授太极拳。他从事武术教学、训练、调研、评审和裁判工作三十余年，并多次担任全国太极拳比赛的仲裁等职务。今天，已经75岁高龄的李秉慈先生仍然在为培养太极人才默默地耕耘着。

李秉慈先生出版发行了《杨禹廷太极拳系列秘要集

张

山

锦》、《吴式太极拳拳械述真》（与翁福麒合编）两部著作；受前国家体委委托参与编写了吴式太极拳竞赛套路、42式太极拳剑竞赛套路、新编吴式8式、13式太极拳；拍摄出版了吴式太极拳、械、推手等系列内容的教学示范录象和光盘。鉴于他为太极拳事业发展所作的贡献，1995年被中国武协、国家体委武术运动管理中心授予“中华武林百杰”的称号。

本书的出版是建国以来吴式太极拳门人首次展现自己的技术和形象编制的第一部图谱。本书中技术图象是李秉慈先生依师所学亲自演练拍摄，经过反复筛选，斟酌选定的。

这本图谱动作规范、形态洒脱，图象丰富、方向明确、连贯完整，简单易学、通俗易懂，表现了吴式太极拳动作过程及运动风采，代表了目前国内吴式太极拳技术的现状，反映了当前吴式太极拳的表现形式，它在今后较长一段时间内，将产生较大的影响。同时，这部图谱是一本直观、规范的太极教材，它使吴式太极拳爱好者渡河有筏、登山有梯，有了仿效和依循的参照，特别是可以使更多不懂中文的外国朋友能够超越语言的障碍学习太极拳，为太极拳跨越国界走向世界开启了又一个窗口。因此，本书对于吴式太极拳运动的继承发扬、推广普及和教学训练等，都具有一定的参考和收藏价值。

李秉慈先生将杨禹廷先生所授的拳艺采用图谱形式奉献给了广大吴式太极拳爱好者，这是对杨禹廷宗师最好的、最永久的纪念。此书的出版为深入研究吴式太极拳提供了新的资料，对挖掘、整理、推广和发展太极拳做出了又一个有价值的贡献。

2004年7月

张山：原国家体委武术运动管理中心副主任

原中国武术研究院副院长

原中国武术协会副主席

原国际武术联合会技委会主任