

吳國南先生傳授

楊少侯  
太極拳用架真詮

李璉編著

人民體育出版社

吳國南先生傳授

楊少侯太極拳用架真詮

李璉編著

人民體育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

杨少侯太极拳用架真诠 / 李璿编著. - 北京: 人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2344-9

I. 杨… II. 李… III. 太极拳, 杨式 - 套路(武术)  
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 055173 号

\*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 8.375 印张 191 千字  
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1-5,100 册

\*

ISBN 7-5009-2344-9/G·2243

定价: 18.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

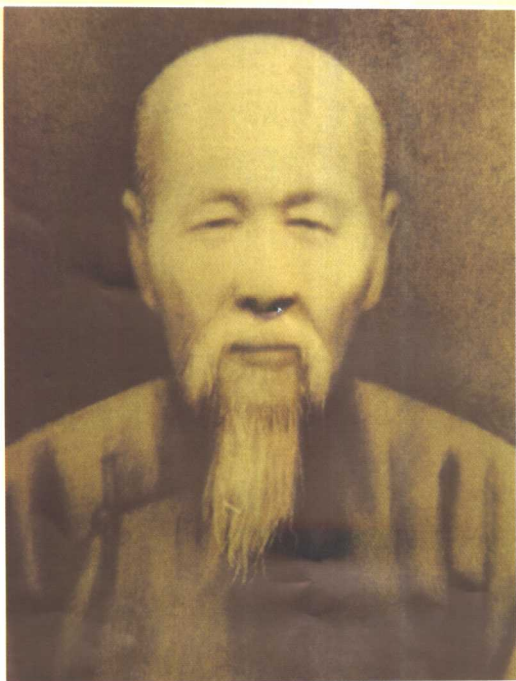
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



杨少侯先生像



吴图南先生像



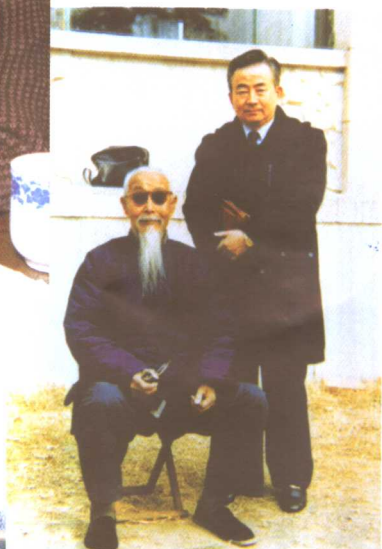
吴图南先生与夫人刘桂贞的合影



吴图南先生生前风采



马有清先生像



马有清先生与吴图南先生合影



作者向马有清老师行拜师礼



吴图南先生演练太极拳



吴图南先生演示太极拳的“发放”



作者在吴图南先生家中



吴图南先生给作者讲解推手



马有济先生向作者传授推手方法





斜飞式

单摆式



鼓荡

发放





1989年，法国电视二台录制作者演示的太极拳、太极刀



在日本成立中国太极功研究会日本分会、吴图南太极拳研究会，并和日本会员合影



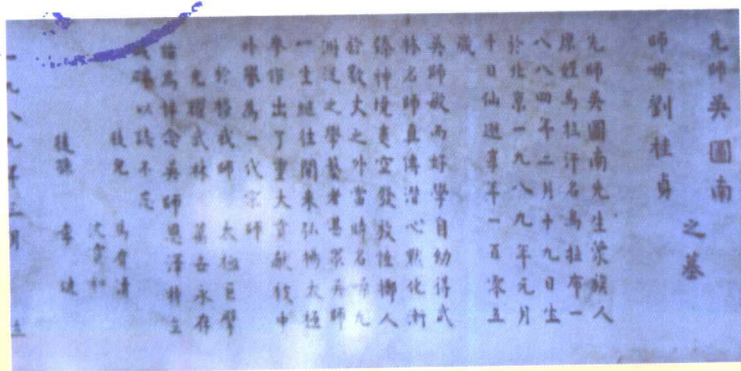
日本会员在表演太极功



为吴图南夫人刘桂贞做百岁寿辰



与吴图南先生夫人在吴图南墓前合影



吴图南先生陵寝碑文

# 自序

夫世人云：“事事皆有缘分。”余诚信之。余自幼耽嗜武术，但苦无人授。十六岁时（一九六八年），偶遇吴图南师爷，蒙师爷不弃，授以太极拳法。其始，师爷予以定势，所谓定势者，属太极拳传统练法，每动皆要停三至六呼吸。因其练法单调，初学者难免枯燥，故常常有人未竟而退。幸喜余生性愚钝，惟有信笃，虽腰酸腿痛，却依然不敢懈惰。师爷教余，有异于他人，或三日，上一势；或七日，上一势。余甚不解，几欲询问而又止。但师爷却洞悉我心，捋髯笑曰：“练太极拳要像吃橄榄，不能像吃脆枣。”寥寥一语，使我顿开茅塞。自是再练，则心安气静，细细体会拳中三昧，故再无乏味之感。日月如梭，一教一练，转眼半年。经半年之定势教练，余不但腰腿功底见长，更令其浮躁之心性，渐而变得清静了

许多。此后师爷又依次授予太极拳连势、太极剑法、太极拳玄玄刀、太极拳推手、太极拳用架及部分太极功法。自一九六八年至一九八九年，二十年间常侍奉师爷左右，耳提面命，受益匪浅。一九八九年师爷仙逝，正蹉跎徘徊间，被马有清老师毅然收入门墙，并继续传予太极功法。师爷临逝之时，曾叮嘱云：“人死，道不能灭。”窃而冥思，几十年来虽受师爷、老师乐道遗荣之感化，惟教授之恩实不敢忘，所习之拳法亦不敢自秘。故奋切编摩，心殚厘定，僭肆著述，今作引玉之石，希能为弘扬太极拳事业尽涓滴之奉，以报师爷、老师泓浩之恩泽。

李 璉

二〇〇一年十二月于北京

## 根茂实自遂 膏沃其光晔

——记武术名家、太极泰斗吴图南先生

### 一、我所认识的吴图南先生

我认识吴图南先生是1968年初春的事了，当时我仅16岁，正在上中学。一天放学，正和同学们一起走在回家的路上，忽见一位老者迎面而来。只见他容光焕发，神采奕奕，带着一副黑色水晶茶镜，花白的头发整齐地向后梳着，苍髯随风飘摆。一身宽大的中式蓝布裤褂，足下一双千层底布鞋，一根黄藤拐杖挂在胳膊弯上，右手提着一个褪了色的黑布包，悬顶立腰，龙骧虎步，飘然走在人群中，火红的夕阳洒满全身，更增添了老者的风采。一股敬意自心底油然而起，我对身边一位姓柳的同学说道：“嗨，这位老先生真精神哪！”可巧这位姓柳的同学和师爷是街坊，他告诉我说：“这位老先生是吴图南，原来是武术协会副主席，本事可大了！”我忙说：“能给我介绍介绍吗？”“不行，老先生从不教小孩，怕打架惹事。不过我知道他在天文馆练拳。”我听了并没灰心，一连3个月坐在天文馆的台阶上看师爷教大人们练习太极拳，直到有一天师爷让人把我叫到身边，问明究竟，开始教我太极拳了为止。从此太极拳就与我结了伴，师爷也和我结下了不解之缘。

师爷教太极拳和别人不同，他从定势入手，既而连势、推手、刀剑……一板一眼，十分认真。开始练定势时，对于每一个动作要停几次呼吸，我们中间有的人不明白，便去问师爷。师爷回答说：“老师怎么教我，我怎么教你们。定势是吴家练习功力的拳法，是太极拳的基本功，开始一定要好好练习才是。”师爷从不夸夸其谈地讲那些虚浮的东西，平时看着大家练拳，如果哪里不对马上一丝不苟地加以纠正，我们把这称之为“掰拳”。他常常一边往烟斗里填烟叶，一边回忆往事说：“我们教拳的不是卖拳的，你们是练拳的不是说拳的。所以练才是最根本的。当年我们在鉴泉先生拳房里学拳时，常常挨老师的竹棍。练起拳来，即便是在冬天，地上也能见到一溜汗迹。到了少侯先生那儿就更惨了，干脆把你赶到八仙桌子底下去练。只有练才能让功夫上身。功夫嘛，就是时间的积累啊！”我那时还小，只能一面闻着师爷烟斗里冒出带有辛辣味的轻雾，一面似懂非懂地记下了老人说的话。师爷都八十几岁的人了，还不辞劳苦地为我们示范着每一个动作。他打练架时，如行云流水，气势磅礴，中正圆活，松柔虚灵；打用架时，静如山岳，动如脱兔，稳脆轻灵，荡击合一；练刀时，刀中融有功法，形似鸷击，劈、截、斩、托，奇巧中不失沉稳；练剑时，起落推挽，状如风舞，击、刺、格、洗，平稳中又具轻灵。看完后，师爷再让我到天文馆的玻璃门前照着镜子模仿，直至姿势像了为止。看师爷练拳真是一种享受。光阴似箭，日月如梭，三十多年过去了，回想起来，那神态依然历历在目。

当时正是“文革”时期，练习太极拳和提倡养生长寿，常常被人诬蔑成宣传封建、搞活命哲学。师爷曾难过地对我说：“这是中国人的文化遗产，活得时间长有什么不好，对人民贡献还多呢。我自任在西北联大（抗战时期）以来就开始研究太极

拳健身了，没想到现在被人说成是搞活命哲学了。”老人家也有办法，不知从什么地方找来了一本“红宝书”，其中有一句话大意是这样的：有了病不要着急，既来之则安之。要散散步，游游泳，打打太极拳。自此师爷便有了练习太极拳的“理论依据”。后来有谁再说师爷搞活命哲学，老人就给他读毛主席语录。

和师爷推手是十分令人怀念的事情。记得刚开始学习推手时，师爷每每将我轻轻地向墙上送，后来渐渐地向墙上发放，师爷说这叫“贴碑儿”。等我内气足了，完全不怕打了，才开始任意发放。和师爷推手时，时而像激流放舟，时而像遭电击，时而吸气无底，时而气塞胸中……感觉不一，不胜枚举。记得有一次在天文馆练罢拳，师爷见四周无人，就对我说：“你尝过太极劲吗？”我很奇怪地说：“您天天打我用的不就是太极劲吗？”他说：“是，不过今天让你尝尝个足的！你先活动活动。”“不用了。”我随说随向老人伸出了手，谁知刚刚和他手一接触，身体就像触了电一样，哆哆嗦嗦任其摆布，忽然又像被电击了一下，双脚离地腾空飞出。我极力想用雀跃之法解其劲道，但终是不能，最后还是仰面朝天倒在水泥地上，又像在冰上一样溜出了好远才停住。我起身一看，离老人足有十五六米远，身上的衣服也被搓破了几处。我依仗年轻，全然不顾，跳起来又跑到师爷面前，冲着师爷伸手又是一下。师爷盯着我，前手食指朝前一探，我心里忽悠一惊，就觉得气冲到喉头，人也脚跟离地悬了空，随之又感到腰间被人托了一下，眼前一片空白，人竟从师爷肩头飞到身后，我急忙藏头缩背一个翻滚躺在地上，半天才缓过劲儿来。这种从肩头扔到身后的打法，我只挨过一次，也从没再见过。师爷说过，“凌空劲也叫失惊手，是双方刹那间精气神的组合。应用要具备条件，抓住



时机，在一瞬间用神拿住对方，方能奏效。若你给瞎子使凌空劲就没用。”

吴图南师爷从少年时代就立志尚武强国，上中学时他就说过：“中国欲求自强，非人人有尚武之精神不可，欲求人人有尚武之精神，非练习国术不可……”师爷早在20世纪20年代就著书立说，力图大力推广太极拳以尚武强国。他认为国术仅供少数人研究是不行的，必须要“普及于我中国，强族强种，利莫大焉”。中央国术馆张之江馆长看了《科学化的国术太极拳》书稿以后，十分赞赏，提笔疾书道：“图南先生，自卫奋斗，强种救国。”另外，师爷还主张用科学化的方法整理太极拳著作，在书中明确地说：“凡太极拳之合于力学及心理，本乎生理和卫生者无不详细伸论，故名之曰科学化的国术太极拳……”他在书中阐前人之秘，著《打手论》，总结了练习太极拳的打手目的和剖析了懂劲的要领。在《国术概论》中，师爷不但较为广泛地对中国各派武术的发展史、套路名目、练习秘要加以论述，更振臂高呼：“希我国术同志，努力团结，发扬先哲特创之技能，宣传中国惟一之国粹。互相砥砺，共同奋勉。使我中华民族，能与世界列强，并驾齐驱，国术之功，岂不伟哉！”看了这段话后，我们不能不认为这是一位爱国志士的铿锵之论。

师爷还主张将国术制定到学校教程中去，主张从儿童抓起，而且还系统地制定了教案。这种想法与做法，就自秘其技的旧时代来讲，不能不说是进步的、开明的。其中师爷提出学习无国界，广集外来有益之学补充国术，使其能走出国门，发扬光大。另外，又对《打手论》加以补充，书中利用科学的方法对推手进行了分析，提出要使周身的如意肌能灵活地为己所用，才能做到周身无一处不轻灵，无一处不坚韧，无一处不沉