

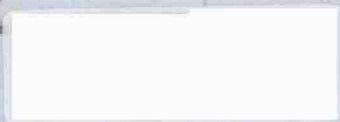
零基础学习

吴式方架



吴维叔·著

太极拳



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

零基础学习

吴式方架



吴维叔·著

太极拳



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学习吴式方架太极拳 / 吴维叔著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.11
ISBN 978-7-80769-902-6

I. ①零… II. ①吴… III. ①吴式太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246055 号

零基础学习吴式方架太极拳

作 者 | 吴维叔

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 陈丽杰 李 争

责任编辑 | 陈丽杰 李 争

装帧设计 | 程 慧 聿 落

责任印制 | 刘 银 范玉洁

摄 像 | 吴青萍 陈菊仙 陈乐然 (法国) 陈陶然 (法国)

照片摄影 | 陈菊仙

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787×1092mm 1/16

印 张 | 22.25

字 数 | 320 千字

版 次 | 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-902-6

定 价 | 68.00 元

版权所有, 侵权必究



自序

1951年，我7岁时跟父亲学习杨式太极拳剑从而喜欢上了武术，此后又拜过数位名师学习太极、少林、形意、八卦诸拳。1971年开始，我有幸跟气功师、骨伤科医生毛延林学习吴式方架太极拳，深感此拳之优越。学练后加深了我对太极拳的领悟，同时也提高了我其他拳术的水平。我深感吴式方架太极拳容易得气，对慢性病有较快较好之疗效。

毛延林老师年青时在上海跟吴鉴泉的长子吴公仪在上海的学生丁金山和丁德山学艺7年得到真传。他说吴式方架是吴公仪在原吴式圆架的基础上修润而创的。由于其特有的优点而被视为珍宝，因而武术界有“门内传方架”之说。吴式方架太极拳过去主要是在上海这个地域流传，再说吴公仪后来又去了澳门定居。所以总体说来练方架的人较少，大多数练太极拳的人很少知道吴式太极拳中还有方架，因此吴式方架太极拳在社会上流传不广。我认为只要人们能有接触方架的机会，在慢慢的认真深入的修炼中一定会被其特有的优越性所吸引，并为之去练习，去享受，去传播。

吴式方架太极拳动作舒缓，轻灵自然，连绵不断，小巧灵活，注重柔化，其动作好像楷书，一笔一划分得清清楚楚，方方正正。吴式方架太极拳的大多数动作圈走的小，但少数动作如“玉女穿梭”圈走的大，腰胯的转幅也大。它虽为小架子，但具有大架子的功底。吴式方架太极拳，动作分得

细，它把复杂的动作细分为简单易学的分动作（像写字的一笔一划），使学练者易学易练。它以太极起势作为基本功的站桩配合练习套路，容易较快激发内气，使练习者得气后在自动调控的整体劲推动下做出一个又一个的套路动作，完全不需要自己人为刻意去用力做动作。

本书对吴式方架太极拳拳架动作的说明，通过文字、照片、动作演练光盘这三个部分来互相补充，互相弥补不足，使广大读者能较快、较好、较易地学会这套拳，使吴式方架太极拳发扬光大。让我和读者们来共同分享练习吴式方架太极拳带来的乐趣和好处。由于本人水平有限，定有许多不妥之处，望广大读者指正。

吴维叔

2014年7月于杭州

目 录

自 序/ 1

第一章 综合简介

- 一、吴式方架太极拳的源流与特点/ 2
- 二、吴公仪简介/ 5
- 三、毛延林老师简介/ 7
- 四、我的武术人生/ 10

第二章 怎样练习吴式方架太极拳

- 一、吴式方架太极拳的手型、步型与腿法/ 22
- 二、吴式方架太极拳练习中的注意事项/ 34
- 三、吴式方架太极拳与自动调控/ 50
- 四、太极十三势与用法/ 64
- 五、太极拳十要/ 69

第三章 吴式方架太极拳套路

- 一、吴式方架太极拳的动作方位定法 / 72
- 二、吴式方架太极拳套路动作名称和顺序 / 74
- 三、吴式方架太极拳套路动作的详细说明和拳照 / 79

第一段

- 1. 预备势（南C） / 79
- 2. 起势（南C） / 80
- 3. 左棚挤（南C） / 83
- 4. 揽雀尾（西B） / 87
- 5. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 94
- 6. 斜飞势（向身左侧东A） / 98
- 7. 提手上势（南C） / 99
- 8. 白鹤亮翅（南C→东A→南C） / 103
- 9. 左搂膝拗步（东A） / 107
- 10. 手挥琵琶（东A） / 112
- 11. 搂膝拗步（左、右、左3势，东A） / 113
- 12. 手挥琵琶（东A） / 124
- 13. 按掌（东A） / 124
- 14. 上步搬拦捶（东A） / 128
- 15. 如封似闭（东A） / 132
- 16. 十字手（南C） / 135

第二段

17. 斜左搂膝拗步（东南AC） / 139
18. 抱虎归山（北D稍偏西B） / 141
19. 斜揽雀尾（北D稍偏西B） / 146
20. 斜单鞭（正身向西南BC，眼观向南C略偏西B的左掌） / 149
21. 肘底看捶（东A） / 149
22. 倒撵猴（左、右、左3势，面向东A，退西B） / 154
23. 斜飞势（向身左侧东A） / 162
24. 提手上势（南C） / 167
25. 白鹤亮翅（南C→东A→南C） / 167
26. 左搂膝拗步（东A） / 167
27. 手挥琵琶（东A） / 167
28. 海底针（东A） / 168
29. 扇通背（东A） / 170
30. 翻身撇身捶（西B） / 172
31. 卸步搬拦捶（退东A，面向西B） / 176
32. 上步揽雀尾（西B） / 178
33. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 182
34. 云手（共3势，向东A移动） / 182
35. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 191
36. 左高探马（东A→南C） / 192
37. 右分脚（东南AC） / 195
38. 右高探马（东A→北D） / 199
39. 左分脚（东北AD） / 201
40. 转身左蹬脚（西B） / 205
41. 搂膝拗步（左、右2势，西B） / 208

42. 进步栽捶（西B） / 211
43. 翻身撇身捶（东A） / 213
44. 左高探马（东A→南C） / 215
45. 披身右踢脚（南C→东北AD→东南AC） / 218
46. 退步打虎（东南AC→北D→东A→北D→东南AC） / 222
47. 右蹬脚（东南AC） / 230
48. 双峰贯耳（东南AC） / 231
49. 左踢脚（东A） / 233
50. 转身右蹬脚（东A） / 236
51. 上步搬拦捶（东A） / 238
52. 如封似闭（东A） / 242
53. 十字手（南C） / 242

第三段

54. 斜左搂膝拗步（东南AC） / 242
55. 抱虎归山（北D稍偏西B） / 242
56. 斜揽雀尾（北D稍偏西B） / 242
57. 斜单鞭（正身向西南BC，眼观向南C略偏西B的左掌） / 242
58. 野马分鬃（共5势） / 242
59. 玉女穿梭（共6势） / 256
60. 揽雀尾（西B） / 277
61. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 279
62. 云手（共2势，向东A移动） / 279
63. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 282
64. 下势（东A） / 282
65. 金鸡独立（左、右2势，东A） / 286
66. 倒撵猴（左、右、左3势，面向东A，退西B） / 292

67. 斜飞势（向背后北D挤靠，面向南C） / 297
68. 提手上势（南C） / 299
69. 白鹤亮翅（南C→东A→南C） / 300
70. 左搂膝拗步（东A） / 300
71. 手挥琵琶（东A） / 300
72. 海底针（东A） / 300
73. 扇通背（东A） / 301
74. 翻身撇身捶（西B） / 301
75. 上步搬拦捶（西B） / 301
76. 上步揽雀尾（西B） / 302
77. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 303
78. 云手（共2势，向东A移动） / 303
79. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 303
80. 左高探马（东A） / 304
81. 迎面掌（东A） / 305
82. 转身单摆莲（西B） / 306
83. 右搂膝拗步（西B） / 308
84. 搂膝指裆捶（西B） / 309
85. 上步揽雀尾（西B） / 311
86. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 311
87. 下势（东A） / 312
88. 上步七星（东A） / 312
89. 退步跨虎（东A） / 313
90. 转身迎面掌（西B） / 315
91. 转身双摆莲（东A） / 316
92. 弯弓射虎（东北AD） / 319
93. 左高探马（东A） / 323

94. 迎面掌（东A） / 324
95. 翻身撇身捶（西B） / 324
96. 上步仆面掌（西B） / 326
97. 上步揽雀尾（西B） / 328
98. 单鞭（正身向南C，眼观向东南AC的左掌） / 329
99. 合太极（南C） / 329
100. 收势（南C） / 333

后记 / 334

附图录（身体垂直站立时的三点一线） / 338

备注 / 339

参考书籍 / 342



第一章

>>> 综合简介

一、吴式方架太极拳的源流与特点

一百多年前，杨式太极拳的祖师杨露禅（1799—1872）在北京旗营任教。满族人全佑（1834—1902）在旗营任见习军官，同时跟杨学艺。全佑把杨露禅的杨式大架和杨的次子杨班侯（1837—1892）的杨式小架融于一体，自创太极功架。全佑的儿子吴鉴泉（1870—1942）把父亲所创之功架加以改进修润和充实后自成为一个流派，即吴式太极拳圆架，由于当时吴式方架太极拳还未产生，所以人们称其为吴式太极拳。吴式太极拳拳架紧凑，轻松自然，小巧灵活，连绵不断，以柔化著称，架子虽小但仍舒展大方，动作饱满，小架子却为大架子功底，步型多“川字步”，身型要求“立身中正”和“斜中寓正”。

吴鉴泉的长子吴公仪（1897—1968）把吴式太极拳圆架修润为吴式方架太极拳。吴式方架除了有吴式圆架的特点外，还具有其他流派太极拳的走圆弧螺旋、粘身发劲的共同特点。任何流派的太极拳中都存在着圆和方，而且是圆中有方、方中有圆，方和圆同时存在，如果失去一方，另一方就不存在了。那么吴式方架太极拳为什么称其为“方架”呢？我认为由于它的许多动作身体转幅小，掌臂的运动弧线走的小，有些动作强调取中走直，如“揽雀尾”、“右虚步合臂（提手上势）”、“搬拦锤”等，当然也有如“玉女穿梭”、

“云手”等身体转幅大，掌臂运动弧线大的。但从其整体外形看，吴式方架太极拳给人的印象是其拳架如同书法中的楷书，一笔一划清清楚楚，方方正正，动作分得细，更加便于学习练习，它不能像练圆架一样把动作打浑，要把做方架动作看作是写正楷字，它不是草书，要等第一笔（大动作中的某一个分动作）写好了到位了，再写第二笔，以符合自动调控，使动作节拍和内气运行相合。

吴式方架的有些动作与动作之间从套路运行中的外形看似略有停顿，其实这时暗意念没有停，它在为下一个动作蓄力。这样就有利于势能和动能、阴和阳的互相转换，有利于内气运转和自动调控。如果有时单纯去追求外在所谓连绵不断的运动，这时却造成了暗意念的中断，形成套路运动的内部断劲，反而不利于势能和动能、阴和阳的互相转换，不利于内气运转和自动调控。

吴式方架太极拳套路内在结构严谨，一环紧扣一环而势势相承。其套路动作（或者分动作）若抽掉一个就会感觉到不行，会使动作运行不顺而影响内气运转和自动调控。这正说明了它的内在结构严谨，环环相扣，像用砖头砌成的砖墙一样，使其间不能随便抽掉一块，若抽掉一块产生空隙，这里就会断劲。所以练习者必须认认真真、老老实实在一个分动作接一个分动作地练下去。

吴式方架太极拳拳架大小适中。一般讲，太极拳中的大架子易筋骨，小架子易静、气。而吴式方架太极拳相比较为中架子，使肢体圆周适中，故其即有益于易筋骨也有益于静、气。

吴公仪在上海将吴式方架太极拳传授给了丁金山、丁德山两兄弟。而后，吴公仪定居澳门，并教出了许多国内外学生。我的吴式方架太极拳老师毛延林在上海跟两位丁师学吴式方架7年得到真传。听毛延林老师说两位丁师太极推手的功夫很好，年轻小伙子的身体只要被他们的手搭住就会像被粘住一样，如果这时谁想要脱离即使身体稍一动也会跌得老远。目前在上海体育馆和文化宫及公园等场所仍有练习吴式方架太极拳的人。他们所练的和

我练的这套一样，是吴公仪原先定型的100式。近期在公园晨练时还见到过新加坡来杭州的几位旅游者也在公园练吴式方架，但其套路编排和部分动作有所改动。和其他流派的太极拳相比，练吴式方架太极拳的人较少，为防止这么好的拳失传，今以自己微薄之力，依靠广大读者、武术同仁合起来的大力，把吴式方架太极拳发扬光大。

二、吴公仪简介

吴式太极拳宗师吴鉴泉（1870—1942）有两子一女。长子吴公仪（1897—1968），次子吴公藻（1900—1985），三女吴英华（1907—1996）。1919年，吴公仪任山东省省长屈映光的武术总教练，1924年任张宗昌的搏击队总教官，之后又任上海精武体育会教习。后又受蒋介石聘请，任黄埔军校学生部及高级班太极拳教官。之后又任广州中山大学体育系讲师。当时许多社会名流拜其门下学习吴式太极拳。1928年，吴鉴泉受当时上海市政府、上海精武体育会、上海中法大学、国术馆和诸多社会名流的邀请，举家从北京南下到上海传授太极拳，并于1932年成立了“鉴泉太极拳社”。拳社由吴鉴泉任社长，其女婿马岳梁（1901—1998）任副社长。由于学者众多，每天不得不开设早晨、下午和晚上三班。1935年后，吴公仪和吴公藻在广州、香港、澳门等地先后成立了“鉴泉太极拳社”，之后还积极向海外推广，使影响更加扩大，并先后在马来亚的槟城、新加坡、菲律宾的马尼拉等处成立分社，成为太极拳向海外推广的先驱之一。至今，吴式太极拳在海外影响仍旧深远，在欧洲及美国、加拿大等地均有“鉴泉太极拳社”，学练者众多。1942年吴鉴泉去世后，由吴公仪任“鉴泉太极拳社”社长，吴公藻和吴英华与马岳梁任副社长。我听毛延林老师说吴公仪从1952年开始定居澳门并传授吴式太极拳。

吴公仪功夫精湛，一生中与人较技、打擂无数，在这里介绍他无数次打擂中之一事。毛延林老师说1956年在澳门举行的世界拳王比赛中，一位欧洲拳王力大无穷，个子有1.90米高，许多中国好手败于他手下。吴公仪想去参赛，他儿子劝吴不要去，但吴公仪一定要去。到了赛区，吴公仪报了名上台参赛。拳王鄙视他个子矮小劝吴弃权，吴公仪毫不畏惧一定要比。拳王没办法只好与吴比。比赛铃铛一响，拳王开始用连击拳向吴进攻，拳势又快又猛。这时吴公仪一面退，一面不停地绕圈避让拳王。后来，吴公仪看准拳王一个空隙，突然来了个转身指裆捶直指拳王裆腹部位，这时拳王本能反应来了个急收腹想避开吴公仪之拳，但却把上半身胸腹部向前仆出暴露给了吴，吴公仪趁机把指裆捶变成向上的勾拳，拳王躲闪不及被重重挨了一拳，胸腹处内衣也被打破了并受伤倒地，裁判数到10拳王趴在地上还起不来。这次获胜和吴公仪的功力强，招式练得好、用得好有关。在吴式方架太极拳中，我们可以看到动作84的“搂膝指裆捶”到位后，原冲向前下方的右拳向上挑起成勾拳，然后接“进步揽雀尾”动作，作为套路动作也连接得很流畅，攻防突出。吴公仪一生及其后人为把吴式太极拳推向海内外进行了不懈的努力，作出了重大的贡献。