

◎ 孙建国 著

● 全
● 典
●

武氏太极拳



武氏太极拳全典

吴彬题



◎ 孙建国 著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

武氏太极拳全典 / 孙建国著. -- 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5381-7392-5

I. ①武… II. ①孙… III. ①太极拳 IV.
①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 032867 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mmX230mm

印 张: 19.5

字 数: 400 千字

出版时间: 2012 年 5 月 第 1 版

印刷时间: 2012 年 5 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 众 合

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7392-5

定 价: 68.00 元 (附 DVD 光盘)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7392

版权所有 · 翻印必究



中国书画函授大学
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册





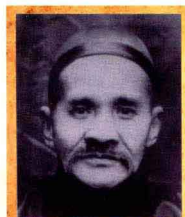
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



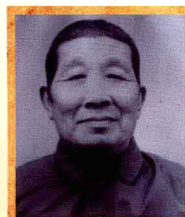
◎武氏太极拳创始人武禹襄



◎武氏太极拳二代传人李亦畲



◎武氏太极拳三代传人李永志



◎武氏太极拳四代传人李瑞藩



◎郑州太极拳学院全体领导与作者合影留念



◎武氏太极拳第四代嫡系传人李瑞藩先生书画展
(2011年8月2日于武禹襄祖师故居)



◎作者武氏协会特邀中国六大
「太极名家」讲学



◎作者在南昌理工学院教授太极拳



◎陈小旺、李德印、孙建国在香港武术联会讲学合影留念



◎作者与邯郸学院院长杨金廷合影留念



◎作者于香港武术联会与霍浚熹、崔仲三合影



◎作者与《永年太极志》主编县政府办公室主任李剑青



◎作者与孙氏太极拳名家孙永田



◎作者与少林寺达摩院首席释德朝、武当派掌门游玄德



◎作者与和氏太极拳名家和有禄



◎作者与“武林大会”裁判、太极拳掌门吴连枝



◎作者与杨氏太极拳名家赵幼斌

全国武术段位制指导员及考评员培训班

2011.8.29



◎全国武术段位制指导员及考评员培训班合影留念



◎《中华崛起》大型丛书特邀编委



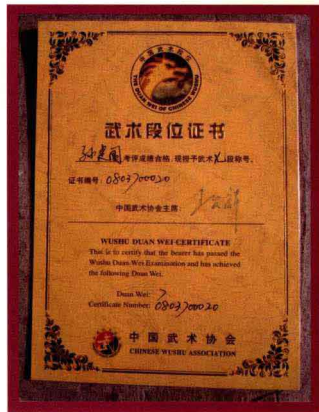
◎武氏太极拳“佳达”林组织贡献奖
(注：“武氏太极拳”后人也称“武式太极拳”)



◎中华太极拳杰出传承人荣誉证书



◎作者的部分奖牌与奖杯缩影



◎作者获得中国武术七段段位证书



◎作者获得的部分武术奖牌与证书



◎作者获得中华太极拳杰出传承人奖杯与证书



◎“武林大会”裁判、八极拳名家吴连枝题词



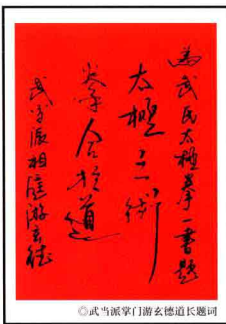
◎中国武术协会裁判委员会委员李德印题词



◎陈氏太極拳名家陳小旺題詞



◎“武林大会”主裁判、梅花拳名家韩建中题词



◎武当派掌門謝玄德道長題詞



◎孙氏太極拳名家孫永田題詞



◎中央国家机关太極拳協會顧問宗光鑒題詞



◎一代少林武術宗師釋素祥題詞

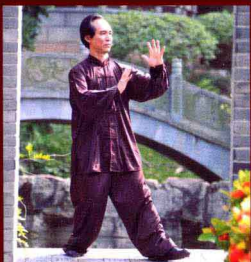


◎楊氏太極拳名家李正題詞



◎北京武術協會名譽顧問題詞

武李氏家传太极拳部分内容剪影



◎武氏太极拳一路中封架



◎武氏太极拳二路炮捶



◎武氏太极拳三路小架



◎武氏太极拳推手发功



◎武氏太极龙凤回肠刀



◎武氏太极强身剑



◎武氏太极十三杆



◎武氏太极四刀对练



◎武氏太极拳二路杆对练



作者在全国授拳地点简略图

技术支持电话: 13832047578

技术咨询QQ: 928324170

推荐序一

太极拳是中华文化的瑰宝，它以《易经》、《道德经》、《黄帝内经》等经典为文化源泉，以柔和、优美的肢体运动承载着健身益智、技击防身、文化融通的功效，深受全世界人民的喜爱，传播日益广泛。

孙建国老师是武氏太极拳第五代传人中的佼佼者。他出生于杨、武氏太极拳诞生地——河北永年广府，自幼即受太极拳文化熏陶，受太极拳文化地气滋养。孙建国老师自小崇拜太极拳，热爱太极拳，16岁拜武氏太极拳第四代嫡系传人李锦藩先生为师，后成为其入室弟子。李锦藩师父将拳、剑、刀、杆、推手、炮捶、小架等18种套路全传给了他，孙建国苦练数十载，平时也十分注重理论的体悟与探索，拳架有所成就即遍访全国，与各门派名家切磋、交流。

作为中华太极拳的杰出传承人，孙建国老师荣获“中国武术七段”、“武当百杰”、“精武百杰”等荣誉称号。数十年来，孙建国老师在多家武术杂志、报社、网站发表了多篇关于太极拳的优秀论文，深受广大太极拳爱好者的喜爱和追捧。多家电视媒体对其做专题采访；中国武术协会特邀孙建国老师摄制了《中华武藏》系列双语教学光碟20碟；人民体育出版社联合广州“俏佳人”音像公司摄制系列《武式家传太极拳》光碟9碟。另外，孙建国老师还曾参加编写中国《武式太极拳》武术段位制系列教材。



◎邯郸太极文化学院全景图（杨彦斌供稿）



国家武术运动管理中心主任高小军到邯郸学院太极文化学院视察



作者在那郸学院教授杨武氏太极拳

河北邯郸作为杨、武氏太极拳的发源地，为了更好地推广和发扬太极拳，邯郸学院成立了全国高校第一家本科太极文化学院——邯郸太极文化学院。并聘请了孙建国等太极拳名家为学院太极拳客座教授。

传承、传播太极拳文化，需要系统的太极拳的拳史、拳论、技法等教学资料。此次孙建国老师耗费数十年光阴、凝聚着他无数心血的《武氏太极拳全典》一书得以出版，可谓是可喜可贺。此书也将成为邯郸太极文化学院武氏太极拳的指定教材，供所有武氏太极拳爱好者学习与交流。

我仅作为一名太极拳爱好者，本无资格给孙建国老师的太极拳著作作序，但作为广大太极拳事业的积极倡导者之一，愿意为此太极拳著作的问世鼓与呼。

是为序。

邯郸学院党委副书记、纪委书记、太极工委书记
段玉铭

2011年冬于河北邯郸学院

推荐序二



©作者于武当山演练太极拳

我作为中国武侠文学学会工作者，虽未习武，但对武术有一种痴情，因为我的作品大都是武侠小说，对习武之人有着一一种特殊的敬意。

我同武林各门派结缘，是因为我倡导并组织了中国武侠文化节。我同少林、武当、峨眉、青城、崆峒、昆仑、太极梅花螳螂、两仪拳、太极拳等各门各派的掌门、高足友情甚笃，见识过各门各派英姿飒爽的风采，唯独对太极拳的认知相对较少。

太极拳是中国最普及的拳种，论派的大小应该是最大门派，因此太极拳的活动、赛事往往也是自成体系，中国武侠文化节也即将将之纳入其内。我虽对太极拳接触相对较少，但也见识过一些陈氏、杨氏等不同流派的太极拳法。自己也曾练习过简化太极拳，可我觉得某些“太极拳”不像是一种实用的技击拳术，有些甚至像舞蹈或健身操。

这一观点一直到认识了武氏太极拳第五代嫡系传承人孙建国先生，看了他在安阳第三届国际航空运动旅游节开幕式上表演的太极拳二路炮捶及40斤重的铁杆，才为之改变——原来太极拳还有这么打的，那真是未丢失传统武术的本色，是一种极具攻击性的拳术。孙建国先生的表演仿佛让人见到了传说中的太极武术始祖张三丰创立的以静制动、以柔克刚、四两拨千斤的太极技击之妙法。

我与中华武医养生研究院院长、少林派武师释德斌以及我的助理陈天下等一行四人专程由北京来到永年广府古城，在广府镇镇长陪同下参观了武禹襄故居、东古城楼和弘济桥。随后又来到了广府西街的李亦畬故居后院毗邻孙建国的家中，在他家看到了有关武氏太极拳的传承图片及其先师李锦藩留下的《古谱》资料，得知武氏太极拳创始人是清末举人武禹襄。武禹襄根据王宗岳的《太极拳论》和《太极拳概要图》等资料，与其外甥李亦畬、李启轩共同研磨数年创立了一种新的太极拳理论用以指导太极拳的练法。身法中正安舒、短小紧凑、内外兼修、套路完整的文人习武体系，为之修心养性看家护院而用，过去很少传于外姓披露于世，后人称之为武氏太极拳。



武氏太极的理论已经脱古进入现代，其著作皆为武禹襄习武心得，简单精要，无一虚浮，具有里程碑式的意义。武氏家传太极拳传承由武禹襄、李亦畲、李述之、李锦藩各位嫡传先师到孙建国先生这一代，已经是第五代。从网上筛查可以见到诸多自称为武氏太极的传人，但真正看到武氏太极拳第四代嫡系传人李锦藩先生的手稿资料才能确定得知，孙建国才是真正的第五代直系传承人，他不但继承了先师的拳艺拳貌所有十几种套路之真谛，更重要的是他保存了先师的手稿资料、拳谱门规、字体墨宝等。

孙建国作为新一代武氏太极代表人物，不仅功夫高深，而且人品端正，讷于言而敏于行，为人良善，待人忠厚诚实，尤其重要的是他有着一种崇高使命感。他不仅很好地继承了先师的武功艺业，而且几十年一心发扬光大师门技艺。为了让更多的人了解、接受并传扬武氏太极拳，他继承前辈文化遗产，经几十年苦练研磨心得体会著书立说。经过了不知凡几的青灯之夜，书写了稿纸盈尺的一摞摞文本，终于杀青了这本洋洋数十万言、图文并茂的《武氏太极拳全典》。

这本书不仅介绍了武氏太极拳的简史、拳法特点，还收录了武氏太极许多不传之秘。武氏太极拳通常行世的是一路中捋架套路，而二路炮捶套路、三路小架套路这两套拳法，李锦藩师父仅传授给了孙建国等广府西街个别人室弟子，孙建国接受师训数十年如一日苦练，其拳艺以臻化境即将步入到出神入化的地步。

正因为有孙建国这样德行品格高尚的传承人，才能像武禹襄等各位祖师一样将习武心得、著书立说，毫无保留地将家传绝学展示给大家。

太极文化是祖国的传统文化之一，太极拳的传承是需要一批忠诚献身、不计私利的人去推广发扬的。孙建国就是其中一个杰出的代表人物。此书的出版无疑是广大太极拳爱好者的福音。可喜可贺！

——中国武术文学学会会长 江上晓
卯年初夏，书于北京

推荐序三

近闻好友孙建国整理的《武氏太极拳全典》即将面市，欣喜之余，欣然提笔，寥寥数语，权作推荐序言。

孙建国，河北永年广府人，武氏太极拳第五代嫡系传承人，师承李锦藩。孙建国新著《武氏太极拳全典》，由中国武侠文学学会、中华传统武医研究院、北京市武协少林拳研究会联合推荐出版，《武氏太极拳全典》是武氏太极拳历代先辈传承的精华，孙建国先生蛰伏修身、潜心问道、多年累积而成，是武氏太极典范之作，是我国太极文化的重要组成部分。

武氏太极拳是武禹襄在陈氏太极拳基础上发展创编的，武氏家乃官绅之家，不以拳术为业，极少授徒，而重自娱自研，看家护院，虽然继承发展了太极拳，自成一家，却因此而流传不广。作为第五代传人的孙建国，他16岁开始拜师学艺，曾经为了探寻太极拳理奥秘走遍祖国大江南北。年近50他才返回广府老家，准备为太极之乡奉献自己所学。

孙建国家里有个演武小院，演武厅一直供奉着他恩师亲笔书写“房产可卖，拳业不可丢，不吃拳饭，不扬拳名，拳规不可不守，此理不可不知”。孙建国为此孜孜不倦地践行着，一心只想着武氏太极拳事业。

孙建国敬师如父，刻苦研练数十年如一日，恩师谢世后一些拳谱、拳论手稿传于他。孙建国还特意从家中拿出珍藏多年的手抄珍本：《海艺精言》上下两册、《旧谱再缮》、《掘遗缀初》。这些手抄珍本里记载着上代恩师对武氏太极拳的心得体会，是我们现在研究太极拳真谛非常难得的参考资料。武禹襄祖师是永年城官宦望族，受门派的影响，有些套路只能在本家门内秘传，后经李锦藩先生传于永年个别人入室弟子。比如武氏家传太极二路炮捶、三路小架、武氏龙凤太极拳、武氏龙凤太极刀、一路太极十三杆、反四刀对练、龙凤太极刀剑对练等，这些套路之前在外界从未显露。

武氏太极拳拳架既不同于陈氏太极拳，也不同于杨氏太极拳，武氏太极拳姿势紧凑，动作舒缓，步法严谨、虚实分明，胸、腹部进退皆旋转，身体中正，注重用内动的虚实来支配外形，左右手



各管半边，不相逾越，出手不过足尖。武氏太极拳的推手步法为：进三步半，退三步半，非常注重武术的打击性。这些珍藏秘本的内容在《武氏太极拳全典》中会让读者领略。

孙建国除了专心研究武氏太极拳之外，还致力于武医方面的钻研，他在太极路上不停地探索，赢得了武术界与社会的认可，山东电视台、河南电视台等多家媒体对其做专访，拍摄了大量的专题片；国家体育总局中国武术协会还曾邀请孙建国拍录《中华武藏》中英文版DVD教学光盘，其业绩载入2005年、2006年国家体育总局出版的《中国体育年鉴》。孙建国还获得了“中国武当百杰”的称谓，并取得中国武术七段的段位，成为中国武术协会会员、国家二级裁判、邯郸市武术协会副秘书长、峰峰市区武术协会副主席、永年武氏太极学院院长等职务。

笔者最近从邯郸学院获悉，2011年邯郸学院成立了太极拳学院，特聘孙建国为客座教授，传授武氏太极拳，更是替他高兴。希望孙建国在太极之乡为太极文化进一步拓展发展思路、探索武术养生之道。本人对《武氏太极拳全典》只作了简单介绍，挂一漏万。但可以肯定的是：该书绝对是武氏太极拳的精品，值得认真研读。



◎孙建国潜心研究武医

中华传统武医研究院秘书长刘合斌

2011年6月5日于北京