

WU SHI TAI JI
QUAN XIN JIA

BY
CHEN GU AN

武式太极拳新架

编著

陈固安

河南科学技术
出版社



武式太极拳新架

陈固安 编著
袁光远 绘图
陈扶伟

河南科学技术出版社

内 容 提 要

武式太极拳第五代传人陈固安经几十年教拳实践，在“老架”的基础上，去其重冗，保留精华，并吸收太极推手和散手中一些技法创编的《武式太极拳新架》着重“法”与“术”的实用，在练法上仍以“松稳慢匀”为主。该书既可满足青年爱好者提高太极拳技巧之需要，也可适合年老体弱者用以锻炼身体。

武式太极拳新架

陈固安 编著

袁光远 绘图

陈扶伟

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南 固始县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 6.125印张 125千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN 7—5349—0129—4/G·130

定价 1.65元

前 言

武式太极拳首创于清末永年人武禹襄，至三世郝为真先生始，广传于世，故亦有称之为“郝式太极拳”。60年代郝少如先生编写的《武式太极拳》一书问世后，这一拳势更为广大太极拳爱好者所熟知，所喜爱。

武式太极拳在长期传习过程中，为了适应不同的学习对象，拳势也有不同的发展和变化。我自幼受业于武门弟子韩钦贤、李圣端、郝中天三位老师，终身热忱于此。在多年练习和教拳实践中，根据拳论和业师口授要诀，不断揣摩，不断总结，不断改进，创编了“武式太极拳新架”。新架是在原武式太极拳套路基础上，保留精华，去其重冗，并吸收推手和散手中一些技法创编而成。这个套路偏重技击，着重“法”与“术”的实用，而在练法上仍以“松稳慢匀”为主，既可满足青壮年武术爱好者提高技巧之需要，也可适合年迈体弱者用以锻炼身体。

为了继承和发展武式太极拳的理论和技击特点，使太极拳更为丰富多彩，为增强人民体质有所贡献，不揣简陋，将《武式太极拳新架》编印成册，刊行于世。

我师弟吴文翰编写了“武式太极拳发展概况”一并入编。

在编撰过程中，蒙贾耕雨、广步孔两位同志对初稿很笃

实地给以鼓励指导，并提供了许多宝贵建议；吴文翰、顾有义进行了校对；袁光远、赵扶伟绘制插图；马崇武、冀文超、党明真、管国建、王根喜、王殿臣等亦做了大量工作。这里一并致谢。

由于个人水平所限，欠妥之处，敬希武术界同志和武术爱好者，多加批评指正，以便改进。

陈固安

写于1976年冬

改于1982年11月

再改于1983年6月

忠于继承 勇于革新

书武式太极拳名师陈固安

近百年来，太极拳风行海内外，清末直隶广平府郝为真传武禹襄拳势，独步一时，名扬河朔，陈君固安其再传弟子也。

余与陈君先后习拳于邢邑李圣端先生。余幼年拜师时，君已外出谋生，既返里，余又游学异乡，30年动如参商，慕名而已。庚戌余归澧阳，始得识荆，时君已近六旬，犹挺秀卓交，颜丹黢绿，望之如中年人，而温润宽和，斤斤于礼，商谈俊辩，岭峙历落，亦如老儒，所居则明净整洁，朴实无华，实非世俗武师之流亚，固奇士也。

君本回族，世居邢襄，考讳兰亭，性豪贤，贫而好交，生子有六，君居其长，少颖悟，随邑宿儒薛椿龄先生读经史，深得所喜，称为奇儿。又喜武术，七岁即随先伯父发达公习查拳，13岁拜李圣端先生习武式太极拳。李师为太极大师郝为真门下，拳技精湛，卓越超群，陈君就学八年，深得其传，又拜师韩钦贤先生及郝中天诸前辈指导。君天资颖秀，学不遗力，深受诸先生钟爱，莫不精心传授，故艺精而博，为同门之冠。成年后外出任教，以文为业，仍不忘武

事，朝夕穷研，未尝少辍。行迹遍及大河南北，遇有名家即往拜访，深研博采，取精吸华。而对太极拳之研究，更是废寝忘食，名家拳论，背诵如流，结合体用，潜心研求，偶有所得，即使深夜，亦必披衣而起下地操练，或笔之于书。虽严冬酷暑，亦复如是，故至中即备太极、八卦、心意、形意、五拳于一身，融汇贯通为一体，技艺精纯，罕有匹敌。河漂衰樊间，知君者，莫不赞佩。君之言行，亦多为人所乐道。今采一二，以见一斑。

1936年夏，君去长辛店铁路工联会访友，邂逅当时的铁道部管理局局长随副官秦某，秦自谓精太极、形意、八卦诸拳。与君谈拳移时，试以推手，甫合即用采法，君用贴身靠将其击出；秦改用形意拳，挥拳备击，君用掣引松放法又将秦掷出丈许。秦自度难胜，赞叹而去，时君仅21岁。

1939年秋，君在河南省泌阳县象河关设帐。当地拳师刘某自南阳打擂回，捧南阳专署专员罗震所赠名剑锦旗夸耀乡里，闻君名往访，请一试高低，君被迫与搏。刘某柔身疾进，以右掌扑击君面，君用“摇枝寻梅”将刘某抛出丈余。围观者赞不绝口，刘爬起后亦连声说好，订交而去。

1942年，君在湖北省老河口清真寺任教，与当地回族武术师马书宝素善。一日马偕一黄姓拳师来访。黄体伟有力，自云喜刀术，邀君比刀。黄挺刀而进，君用太极刀之剪腕法。含胸斩腕，黄抽刀拟再进，君刀已早置彼肩膀上矣。

1944年，日寇侵犯老河口，君同韦诚荣阿匐避地房县西关清真寺内，延木工修大殿地板，适当地帮会龙头恶霸雷长春强迫木工到该家做活，韦阿匐再三解释，雷某愈加蛮横，

且口出不逊，时君在侧见状大怒，一掌将雷击倒。当晚，雷某率彪形大汉七人前来寻君厮斗，君用“玉女穿梭”及“野马分鬃”，声东击西，出手明快，运势如风，七人无不扑地，雷某乃抱头鼠窜而去。

房县某校拳击教官周振武，鲁籍，体伟力雄，常来寺内访君谈艺，极言拳击之勇，对太极拳则有轻视之意。君笑曰：“汝欲知太极拳之奥妙乎，请一试！”周闻声而起，以右直拳击君，君与之粘着相触，周如坐舟中，起伏不定，进退失控，虽有力而无以为用，周大惊异。君曰：“我国武术博大精深，名家如林，且不可以外人之末技而笑我中华武林无人也。”周深为敬佩，后亦研习太极拳术。

1977年，君在河南临颖繁城清真寺。一日在沐浴室內，遇一习武壮年，欲试功力，乃趋前问侯，突以单把猛击君面。君缩身铝托，该人腾空而起，在六大间浴室內被抛出四间之远。该人惊问“君未用力，竟将我掷出如此之远，其故为何”？君答“此即借力发劲也。”时君已年逾花甲，出手仍如此轻灵迅捷，旁观者莫不鼓掌雀跃。

君好拳而又好友，闻君名来访者，座无虚席，与之谈功名利禄、声色狗马，辄昏昏欲睡；若与之谈拳论棒，则眉飞色舞，魂夺神胎。君术虽精而不秘，与其游者，咸从从拱手，争相请益，君亦耐心陈述，不遗余力。君自奉虽俭，待友则厚，济危扶困，急公好义，古道热肠，多为人道。

君中年后，教书之余致身于太极拳术之研究。不墨守成规，无门户之见，忠于继承，勇于革新，摘名家精华融为一体，创“武式太极拳新架”、“太极长拳一百零八势”，刚

柔威备，疏密相间，组织缜密，别具一格。推手则轻灵圆活，掷打跌拿，变化无穷，微引即发，若不用力者。人多赞其技而乐学其术。

太极拳器械百年来仅刀、剑、枪而已，君引以为憾。经多年钻研创编太极棍36势，使太极拳之器械两长两短，四兵咸备，精彩纷呈。

君为推广武式太极拳，不顾年迈，风尘仆仆于冀豫河洛间，择年富力强，品行端正之士授以技艺，又助中州武林同道创许昌市武式太极拳研究会。并继《太极棍》一书问世，《武式太极拳新架》亦将出版，诚武术界之一大喜事也。

《武式太极拳新架》系君集毕生心得所创之结晶，以古典拳论为指导，师门心传为基础，融会诸家，卓然一体，拳势繁复，内容赡富，在八门五步劲力中柔以拧裹、钻翻、螺旋、折叠、惊弹、崩炸、抖搜诸法，使武式太极拳臻于更高之境地。书中对太极拳理、走架要领、推手技巧，实用要诀及练拳之顺、逆、变、空、玄五个阶段，均有精辟论述。太极拳先贤主宗岳、武禹襄、李亦畲之拳论言赅义精，非常人所能理解，君本多年心得，一一详为剖析，惠我学子匪浅。

大哉陈君以瑜亮之材、朱郭之行，集平生精力于太极拳之研究，其功也丰，固可预言也。

今书将付梓，囑余为序，略养数语，实不足以言君生平技艺之半，惟祝君健康长寿，为中华武术做更大贡献，其壮志庶可酬矣。

吴文翰

1986年于北京

目 录

第一节	武式太极拳发展概况	(1)
第二节	武式太极拳“八禽九兽”象形之精意	(6)
第三节	武式太极拳老架与新架的特点	(14)
第四节	武式太极拳新架动作名称	(17)
第五节	武式太极拳新架动作说明	(21)
第六节	武式太极拳新架体用歌诀	(112)
第七节	练拳须知	(117)
第八节	武式太极拳推手简介	(119)
一、	定步推手八势解	(123)
二、	活步推手解	(127)
三、	四斜大捋解	(128)
四、	八法实用要诀	(128)
五、	八法歌(两首)	(129)
第九节	太极拳论解	(130)
一、	王宗岳拳论解	(130)
二、	武禹襄拳论解	(138)
三、	太极拳十三势行功心解	(142)
四、	太极拳的劲法	(151)
五、	八字诀解	(169)
六、	五阶段解	(174)

七、人身太极解 (177)

八、意和气的关系 (178)

九、太极拳手足实用要诀 (179)

附:

武式太极拳主要传递系统表 (181)

武式太极拳新架路线示意图 (182)

第一节 武式太极拳发展概况

武式太极拳是太极拳术中的一个重要流派，它的产生和发展对太极拳运动曾起过重大的推进作用，特别是在太极拳理论方面，直到今天还起着积极的指导作用，为广大太极拳爱好者所遵循。

武式太极拳的开山鼻祖是河北永年人，姓武，字禹襄，名和清，号濂泉（1812～1880年）。他虽系儒生，但性喜武艺，适值邑人杨露禅先生（1799—1872）自河南温县携眷返里，研授太极拳术，禹襄遂从露禅学艺。露禅是受温县著名拳师陈长兴（1771—1853）亲传，所演拳势为永年人所罕见。因其术能避制强劲，当时人称之为“沾绵拳”、“软拳”或“化拳”。后禹襄先生之兄武澄清任职河南舞阳县令，禹襄借省兄之便，又绕道温县，于赵堡镇得识武师陈青萍。陈所演拳势与露禅所传不同。禹襄经青萍精心指教月余，遂得太极拳技奥秘，又得到了其兄从舞阳一盐店中获得的太极拳名家王宗岳编写的《太极拳谱》。该《太极拳谱》是目前发现的第一部总结太极拳练法和用法的重要文献。禹襄得到此谱，如获至宝，返里后放弃仕途，专心钻研太极拳术，并以《太极拳谱》为指南，结合练拳和技击实践，将露禅、青萍技艺为一炉，学而后化，创编了一套既不同于露禅所演拳势，也不同于青萍所授拳势，独具一格，别有风范的新太极

拳，即武式太极拳。它的主要特点是拳势紧凑，结构严谨，重视开合虚实的变化；讲求实用，不尚花法，拳势古朴简洁，用法精求敏捷，拳势变换注意折叠，走化虚发，妙在腰腿的抽掣。

在实用上禹襄特别重视活步推手和散手的实际操练。他常与年壮力实者较技，偶有所得即笔之于书，贴于壁上，朝夕对之揣摩，故其技精艺纯。晚年结合其体验心得写了《太极拳论》、《太极拳行功心解》、《十三势说略》、《四字诀》等著作，进一步丰富了太极拳的理论知识。除拳术外，禹襄还精通刀、杆等器械。遗憾的是在器械方面除短刀留有几个用法外，只有刀、杆势名，别无详述，使后人不得窥其真貌。

武禹襄一生致力于太极拳术的研究，无论是体用，还是理论，都有独到之处，禹襄一生授徒甚少，武禹襄只有一子，名武延绪，住翰林学士，未接父技。得其真传者除其甥李亦畬、李启轩外，只有杨班候（1837—1892年）一人。

班候，名钰，是杨露禅先生的次子。初从禹襄读书，成绩不佳，后从禹襄习拳，颇为敏捷，禹襄遂使班候专心习拳。班候后来在武术界得以独步一时，就是因为他不仅受过他父亲的指点，而且还得到武氏真传的缘故。

班候根据禹襄所授拳式，加以改革，因架势小巧紧凑，时人为了区别于露禅所授拳势，称为“杨氏小架”。满族人吴全佑学了这套拳势又传其子吴鉴泉。经鉴泉不断修改，另创一套新的拳势，就是现在流传的吴氏太极拳。这可算是禹襄所传拳系早期的一个支派。

武势拳派的主流是由禹襄的外甥李亦畬继承下来。亦畬，名经纶（1832~1892年），儒生为业，因身体懦弱，从22岁开始和其弟启轩从舅父武禹襄学习太极拳。在禹襄影响下，亦放弃仕途，终生致力于太极拳的研究。他也和其舅一样，每有心得，随时记下，贴于墙壁，一再修改，著成《五字诀》、《撒放秘诀》、《走架打手行功要言》、《十三势行功歌诀》、《左右虚实图》等。李亦畬弟子郝和及葛福来，并将禹襄所获《太极拳谱》和禹襄编写之拳论，柔以己作，汇集成册，亲笔书写三本，一本自存，一本传其弟启轩，一本授其弟子郝和。由于他精心保管，这批太极拳的经典文献才完整地保存下来，对于后人研究和发展太极拳术起了重要作用。

对这一拳派真正起到重大推广作用的是李亦畬的学生郝和。郝和，字为真（1849~1920年），系李亦畬同乡，幼年家贫，佣工渡日。因其为人忠厚，酷爱武术又勤于学习，深得李亦畬垂青，尽传其技。为真家境窘困，为生计所迫，遂以教拳为业，晚年任教于永年中学，授徒颇多。武禹襄所创拳势历经三传，至此，太极拳爱好者始得睹其庐山真面，学者益多，流传冀南等地，亦有“郝氏太极拳”之称。

1911年，郝为真赴京访友，八卦、形意名家孙禄堂邀请莅临家居月余，授艺太极拳。后以武氏所授拳势为主，参以八卦、形意拳理创编了“孙式太极拳”，并著《太极拳学》以广传播。这是武式太极拳派中的一个重要支派。

河北邢台是冀南重镇，与永年相邻，居民素重武事。棧商申某素慕为真盛名，适为真次子文桂在申某所经营之“天告

货棧”司帳，申某得以延請為真抵邢。因此，武式太極拳盛行于邢台地區。其中甚得武氏真傳，推廣和發展武式太極拳卓有成績的，要首推李香園、李聖端和郝中天三位先生。

李香園（？～1960），名寶玉，邢台會寧人。先從任縣劉瀛州學三皇炮捶，繼從永年楊老振學楊氏太極拳。後乘為真到邢台中家教學之便，得拜郝氏為師，深得奧秘。香園貌甚文弱，不知者不以武師視之。一旦與人較技，臉色驟變，叱咤如雷，發手迅捷，對手往來不及防禦即被擊出。因此他在近代太極拳家中名聲較大。

李聖端（1888～1948年），名斌，回族人。雖是商人，性愛武術，從為真學藝後用功最勤，不分寒暑，每日練功30遍，院內磚地竟踏成一條深溝，痕迹迄今猶存。因此與人相粘，旋化旋發，不見其動，人已跌出。與他相識的武術家都很贊佩他的技藝。遺憾的是他受民族風俗所限，平生守籍邢台，因此外地知其名者甚少。聖端身軀魁偉，頗似乃師為真，所以走架發手亦多具武氏風韻。他所傳拳勢循規蹈矩，極力保持武氏拳勢原貌。他晚年曾創編了一套反架（即把拳勢反轉過來練），使武式太極拳具備了一正一反兩個套路，走架首尾銜接，如環無端。可惜這一拳勢沒有傳人，現在已成絕門。

郝中天先生（1891～1968年），名景雲，先從永年人楊老振習楊氏太極拳，後來為了深造，又向為真學習，所演拳勢舒展大方，剛柔咸備，推手大捋大化。尤其大杆子深得為真先生真傳，在郝門弟子中可稱第一。此外，他對刀、劍等器械也頗為精通，故在河北一帶被稱為全能手。

为真先生次子文桂（1877~1935年），字月如，1929年经孙禄堂介绍到镇江教拳。为真弟子李香园1930年到南京教拳，月如也到南京教拳，武氏拳派开始进入宁沪地区。月如总结了其父和他本人走架的一些经验体会，著文问世，这是武氏拳派在教学上的理论贡献。

月如之子少如常年在上海等地教拳，为了适应不同体质者练习，对拳势做了适当修改，把低架改为高架，还编写了《武式太极拳》一书，对这一拳势的传播起了推动作用。

为真先生再传弟子邢台人陈固安，先后受业于韩钦贤、李圣端、郝中天诸先生，不仅深得武氏拳法精髓，而且精通刀枪剑棍等各种器械。他虽以教书为业，由于喜爱武术，所到之处，历访名家，吸取各家之长，融会贯通，多有心得。晚年退居，除教拳外，即以整理太极拳为己任。他根据师门所授技击心得，创立了“顺、逆、变、空、玄”练拳五个阶段的理论。改进发展了推手的方法和运用，提高了推手的使用价值。武式太极拳系的推手只有活步一种，固安同志根据多年心得创编了定步单缠、活步单缠、定步大缠、活步大缠、旋步走圈大缠、领缠、提肘缠、五行步穿缠、双缠、定步推手、活步推手、四正、四隅推手，并创编了太极技击十二连环，和散手二十八法等一整套科学的技术训练方法，充实了学习内容，丰富了太极拳的练习套路。固安同志近年又将其60余年的体用心得精心整理成文，进一步丰富了太极拳的理论。对太极拳的进一步发展将起着积极的推动作用。

吴文翰

第二节 武式太极拳“八禽九兽” 象形之精意

龙形 龙乃传说中“四灵”之一。俗有一龙生九种之说，多系人们想象中的产物。虽对其形有描绘，而目睹实物者却无。根据传说，武术家们认为，龙有搜骨之法，分水之能，有翻浪升天之精，伸缩屈就之能，武术家们根据龙的技能特点，将其充实于法术之中。如“武式太极拳新架”中的“龙行起纵”、“青龙现爪”、“青龙出水”等势，就是吸取了龙的特点而创编的。动静作势、起伏转折、纵跃飞腾，要求做到身法敏捷，步步矫健，动似龙行，遍体活泼轻头无拘。粘着相触，全神贯注，用意气行力，出手明快，发劲脆整，有迅雷不及掩耳之势。或吞或吐，前进后退，左冲右撞，变化莫测，出招进击有翻江倒海之势。

虎形 虎勇于扑捉，有窜山跳涧之能，纵跃进击之猛。虎有三绝，收纵以朴，转侧以掀，绞尾似鞭。三绝之威，凶猛之极，镇慑群兽，故虎为山中之王。武术家根据虎之三绝，组成拳势及技击用法。如心意拳十形中有虎扑势、虎抱头、虎坐坡等势。武式太极拳新架中有抱虎归山、白虎洗脸、猛虎探爪、左右伏虎等势。与敌相较，动作神速威猛，强悍矫捷，能攻能守，进退闪展，灵活多变，故技击性强，有实用价值。

• 6 •