

武式太极拳正宗



薛乃印 编著

北京体育学院出版社

武式太极拳正宗

薛乃印 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：董英双

责任校对：青山

武式太极拳正宗

薛乃印 编著

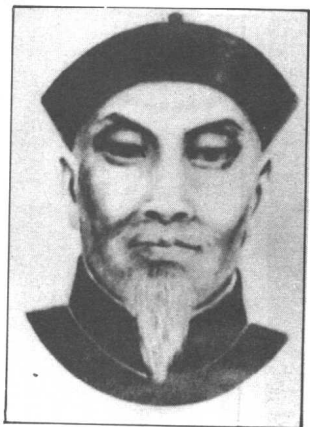
北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义永利印刷厂印刷

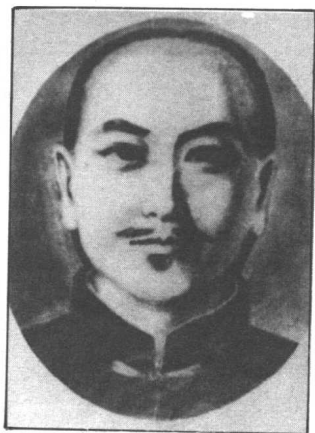
开本：787×1092毫米 1/32 印张：5 插页6 定价：3.10元(压膜装)
1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷 印数：8000册

ISBN 7—81003—746—3/G·583

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



创始人武禹襄
1812-1880



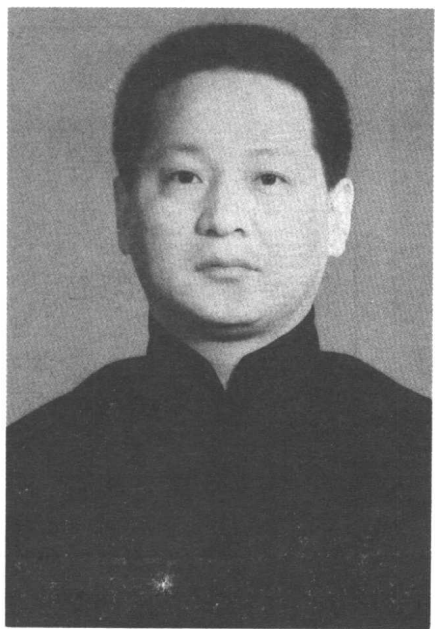
第二代李亦畬
1832-1890



第三代李迺之
1880-1944

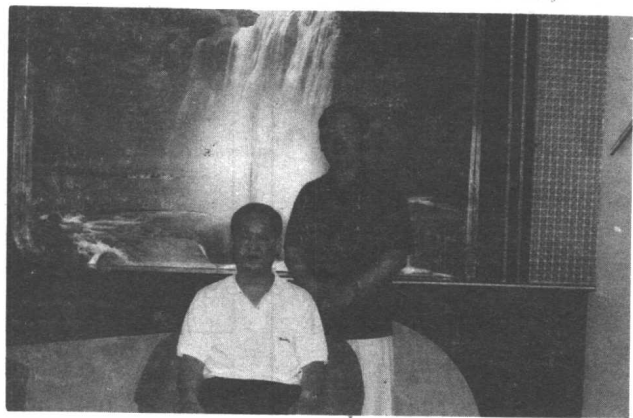


第四代李锦藩
1920-1991



第五代乔松茂

作者与师傅合影



繼承發展太極拳
為人民健康服務

一九九三年春張文廣



中国武术协会顾问 张文广教授 题词

繼承發揚

孫劍雲



一九九三年春

北京武术协会副主席、著名太极拳家 孙剑云女士 题词

序

太极拳是中国人民以至世界人民所喜爱的体育运动，是中华民族宝贵的文化遗产，民族的瑰宝。武式太极拳是太极拳六大流派之一，它集哲学、医学、武学、艺术为一体，对陶冶情操和延年益寿有着奇特的功效。不仅具有实战格斗，击技防身的价值，而且在修身、健身、医疗保健等方面有着不可估量的作用。

武式太极拳是由清代河北永年人武禹襄所创，由其外甥李亦畬进一步完善的。它源远流长，博大精深，历代家传，不失其武式太极拳本来面目，流传至今已有140多年的历史，形成了独特的风格和特点。

武式太极拳第五代直系传人乔松茂先生随武式太极拳第四代嫡传人李锦藩先生学艺20余年，功纯技精，造诣颇深，尽得武式太极拳之精髓，全面继承了武式太极拳的衣钵，其弟子遍及海内外。

松茂先生的得意弟子，武式太极拳第六代传人，辽宁抚顺武式太极拳研究会会长薛乃印同志，为了发展武术事业，不惜辞去工作，把全部的精力投入到普及、弘扬武式太极拳的事业上去。他悉心专研，整理编写出《武式太极拳正宗》

一书，奉献给广大太极拳爱好者，精神可佳。

《武式太极拳正宗》一书在理论和实践上都有着很大的参考价值。该书的出版将对进一步普及、发展武式太极拳起到积极的推动作用，对广大太极拳爱好者是有益的帮助。

中国武术协会副主席 刘哲

1993年2月28日

目 录

序

第一章 武式太极拳入门知识	(1)
一、武式太极拳的源流及特点.....	(1)
二、武式太极拳历代传人简介.....	(3)
三、武式太极拳的习练方法.....	(18)
四、武式太极拳对身体各部位姿式的要求.....	(23)
五、武式太极拳的技术要领.....	(26)
第二章 武式太极拳套路	(34)
一、武式太极拳动作名称.....	(34)
二、武式太极拳85式图解.....	(36)
第三章 武式太极拳应用	(132)
一、武式太极拳推手.....	(132)
二、武式太极拳的医疗保健作用.....	(134)
第四章 太极拳拳论	(139)
一、王宗岳拳论.....	(139)
二、武禹襄拳论.....	(140)
三、李亦畬拳论.....	(144)
四、武式太极拳各式白话歌.....	(147)
五、武式太极拳历代主要传人表.....	(149)
后 记	(150)

第一章 武式太极拳入门知识

一、武式太极拳的源流及特点

武式太极拳是由清代永年人武河清，在原赵堡太极拳的基础上加以改创，由其外甥李亦畬进一步完善的。

武式太极拳始祖武河清，字禹襄（1812年—1880），永年广府城内东街人。长兄澄清，字秋瀛，任官于河南舞阳县知县。次兄汝清，字酌堂，清刑部员外郎。兄弟三人自幼从父习洪拳，家颇富有，并于永年广府城内东、西两街各开茶庄一处，后将两茶庄合并，腾出西街市房租给河南温县陈家沟陈姓经售药材，店名太和堂。禹襄和其兄见其店伙计均习太极拳，轻灵巧妙与己所习迥然不同，遂以客东之谊求授。虽习数年，而奥妙终难晓悟。素闻河南赵堡镇陈师清萍拳艺精湛，禹襄乃于赴兄任所之便访而从学。正值陈师有售出土地未拨丁名之忧和受人诬告入狱杀身之难，禹襄通过在舞阳当知县的兄长武秋瀛，代为奔走而解之。陈师甚感其恩，随倾心授艺相报，体示口解，备极详尽。

陈师所授拳技与禹襄从太和堂学得的拳架大不相同，禹襄边学边练，并将所学拳理、拳诀作出札记，昼夜研习，四十余日，悉得其髓，理法尽知。复将陈师所赠的王宗岳《太极拳论》、《太极拳势概要图》、《拳论》一并抄绘携归。与其甥李亦畲、李启轩一同研习，两年后技艺骤进，理法大明，窍要尽能施于身。因之将前作之札记，参以后来阅读《拳论》、练功方面的发悟，衍写出《拳解四则》、《十三势行功歌解》、《身法十条》、《打手撒放》、《四字秘诀》等著作。至此渐感原学拳架须以改造，乃商同二甥订出旨要，严守身法，力求明显的体现拳理、深蕴拳技窍要，学者易学而获强身之益，且免滥用于击技之害。历时三载方成今貌。

武式太极拳整个套路共85式，拳式小巧紧凑，身法紧严无隙，棚捋挤按采捌肘靠贯穿于各势之中，机宜尽蕴于内，进退顾盼定随势而生，体态端庄，气势鼓荡，恬静安舒，精神内涵。特别强调“一动无有不动，一静无有不静”；立身要求“中正不偏、八面支撑”；行功要“静若山岳、动若江河；迈步如临渊，运劲如抽丝，蓄劲如张弓，发劲如解箭；形如搏兔之鹞，神如捕鼠之猫”。打手重接劲打劲，不重招数外形，其形式传统的只有三步半活步推手一种。武式太极拳的内固精神、外示安逸、一气鼓铸、练气归神、气势腾挪、精神贯注、刚柔相济、开合有致、虚实清楚的特点和风格，势势皆为解说太极拳理、拳法的绝好范例。故李亦畲在太极拳谱序中说“……后人参以鄙见，反复说来，惟恐讲之不明，言之不尽，然非口授入门，虽终日诵之，不能多有裨益也”。跋中又云：“……切勿轻以予人，非私也，知音者少，可予

者，其人更不多也，慎之、慎之”。窍要隐密不经口授身演人尽难知，朴实无华似干枝老梅，紧严缜密如天衣无缝，且深合养生之要义。因而外形易学而得之延年益寿，真缔不经指点终难用于击技。

武式太极拳的完善者李经纶，字亦畲（1832—1892），清举人，河北永年望族。22岁时随母舅武禹襄学习研究太极拳，身体力行数十年，终身致力于太极拳研究，对武式太极拳的形成、完善和提高做出了巨大贡献。著作有《五字诀》、《撒放秘诀》、《太极拳小序》、《走架打手行工要言》等等。又将王宗岳《太极拳论》和武师太极拳论文益为己作，手抄三本，一自存，一交弟启轩，一交徒弟为贞，在永年称为“老三本”。该拳论皆根据其切身体会，简练精要，无一浮词，为近代习太极拳者奉为经典。

武式太极拳不同于赵堡太极拳，也不同于陈式太极拳。它科学地集拳术、力学、导引、传统哲学为一体，而自成一派。坚持习练传统武式太极拳可起到祛病延年，陶冶情操之奇特功效，因而在海内外享有盛誉。许多国家成立了专门机构，组织对其功理、功法进行探索和研究。

二、武式太极拳历代传人简介

武式太极拳是中国古老文化的组成部分，是中华民族智慧的结晶，武林中的奇葩，是前人留下的宝贵武术文化遗产。它博大精深，源远流长，集哲学、医学、武学、导引术、艺术为一体，既古老又新颖，既高雅又朴素。它不论在击技上还是在强身健体上，都有独特的风格和价值。而且对陶

治情操、延年益寿有着奇特的功效。它不但是民族的，也是国际的；不但是传统的，也是科学的；对它的研究、推广既要立足于国内，又要放眼世界。

中华大地历代蕴藏着众多武功高深，武德高尚的名家大师。地处河北省邯郸地区的永年古城是武式太极拳发祥地。著名的太极拳一代宗师、技击家、理论家、武式太极拳创始人武禹襄就出生、成长在这里。他自幼嗜武如痴，1852年，赴河南温县赵堡镇拜陈清萍为师，又得拳祖王宗岳秘本《太极拳论》。回城后，朝夕揣摩、以身试技、苦心专研，创造出当今名扬中外的武式太极拳。代代相传，流传至今已有140多年的历史了。为了让更多的人了解武式太极拳创始、完善、继承和发展的情况，现将历代主要传人武技轶事作简要介绍，以飨读者。

（一）创始人武禹襄

武河清、字禹襄，号兼泉。生于1812年，卒于1880年。武式太极拳始祖。清代河北永年广府城内东街人。长兄武澄清、字秋瀛（1800—1884），任官于河南舞阳县知县。次兄武汝清，字酌堂，清刑部四川员外郎。兄弟三人从小喜文习武，家中很富有。并在城内东、西两街各开一处茶庄，后来将两茶庄合并，腾出西街茶庄租给河南温县陈家沟的陈德湖经售药材，店名“太和堂”。禹襄与其兄见陈德湖与其店伙计多习太极拳，轻灵巧妙与自己所练迥然不同。有一次，一恶人到“太和堂”寻衅闹事，欺负掌柜他们是外乡人，发生争

斗，恶人与掌柜一交手，只见掌柜略一动身，恶人已跌出丈外。禹襄听说此事后，以客东之谊求教于陈德湖。后南门外之友杨禄祥（1799—1872）自陈家沟学艺归来，禹襄又常与杨比较拳技，其奥妙终难晓悟。后禹襄听朋友讲：“河南温县赵堡镇有一武师姓陈名清萍，拳艺精湛，技艺绝伦，武功盖世”。于是禹襄在去看望在舞阳当知县的兄长武秋瀛的途中，绕道去了赵堡镇拜师学艺。陈清萍（1795—1868）原居温县王圪塔村，后移居赵堡镇经商，并设场授徒，弟子众多，颇富盛誉。禹襄到了赵堡镇后，方知陈师正被一桩官司牵连在内，尚有入狱杀身之难，禹襄心急如焚，为其奔走相救，在舞阳当知县的兄长武秋瀛的帮助下，才解脱了这桩官司。陈师感谢禹襄救命之恩，遂请禹襄到家作客，方知禹襄为求艺而来，非常感动，便倾心授艺相报。每日学练到夜深人静时才肯入睡。就这样体示口解，将各种秘诀一一传授给武禹襄。禹襄聪明过人，加之原功底深厚，在赵堡镇从陈师学艺40余日，悉得其精髓，理、法尽知。又将陈师所赠王宗岳《太极拳论》、《太极拳概要图》、《拳论》一并抄绘，拜别了恩师返回广府。

回到广府后，禹襄潜心研练，细心揣摩，常常与身体强壮，精于武技的壮士试招，印证所习太极拳之功夫，无一不胜，两年后，技艺骤进，理法大明，拳之窍要尽施于身，结合王宗岳《太极拳论》之精义，将理论贯穿于行功走架实践之中，以陈师所授拳艺为基础，以王宗岳《太极拳论》为指导，参与兵家奇正虚实之道，又结合自己的练功体会，创编了一套小巧紧凑，神气鼓荡，外示安逸、内固精神的拳式。后人称之为“武式太极拳”。

武禹襄出身书香门第，两位兄长均在外为官，只有他独居乡里，以教书为业。研究太极拳术，衍写出《拳解》四则、《十三势行功歌解》、《身法十条》、《打手撒放》、《四字秘诀》等著作。这些著作作为后人留下了宝贵的理论知识，并被历代各流派太极拳家奉为经典，被称为一代理论家和技击家。

武禹襄乃清代秀才，虽为一代宗师，但不以教拳为业，就是在临终时，还与来看望他的人谈论太极拳术，孜孜不倦，门徒中以其外甥李亦畬功夫最好。后来李亦畬又进一步完善了武式太极拳。武禹襄在拳艺和理论上都为武式太极拳的创始发展奠定了坚实的基础，做出了不可磨灭的杰出贡献。

（二）第二代传人李亦畬

李经纶，字亦畬。生于1832年，卒于1892年，河北永年广府城内西街人，清代举人。22岁随母舅武禹襄学习太极拳，后放弃举业，用全部心血苦心专研，百般揣摩演练武式太极拳。习练中，每得一势巧妙，一着窍要，便将心得体会，记写于纸上，贴于座位右前方，后改贴墙上，再比试揣摩，细心体会，发现不符合拳理的地方再撕下，把新的体会贴上，直到感觉正确，符合拳理、拳法的要求为止。这样日复一日，年复一年的反复撕贴。久之纸条贴满墙壁，后遂结集成书。先生呕心沥血，苦心专研，身体力行数十年，武功盖世，名扬黄河两岸，大江南北。

有一次李亦畬之表弟，姓苗名兰圃，此人膀大腰圆，力大如牛，在李家做客，席间问亦畬说：兄长所习太极拳能否

打人？”亦奋笑道：“老弟如有雅兴可以一试。”当时亦奋正坐于椅上，兰圃使双手用力推按亦奋双肩，欲把亦奋推出椅外，亦奋外形纹丝未动，口中说道：“你坐到凳子上去吧！”话未说完兰圃已被发自对面的凳子上去了。兰圃惊讶地说：“你双手未动，竟能把我发出八尺之外，真乃神技。”

还有一次，正逢李亦奋先生的生日，亲戚朋友，街坊邻居，客人云集，气氛热烈，大家举杯换盏，猜拳行令，好不热闹。有一位客商打扮的外乡人，喝酒间，桌面上落一只苍蝇，只见那个外乡人，一伸筷子，便把那苍蝇夹住，引起了人们的注意，知道此人很有功夫。亦奋以为他是弟弟启轩的朋友，启轩以为是哥哥的朋友，谁也不好意思过问。大家七嘴八舌，非要让李亦奋露一手让大家看看不可，也可助助酒兴。李亦奋推辞不过，只好拿起筷子。刚好，一只蜜蜂“嗡嗡”地从门外飞来，只见他不慌不忙，筷头一晃，那只蜜蜂便给夹住了。人们齐声喝采。随后亦奋筷头一松，那只蜜蜂又飞走了。李亦奋雅兴不减，顺手摘下屋梁上的鸟笼子，把鸟逮住，放在手心上。只见那只鸟儿翅膀直扑楞，就是飞不起来。可见亦奋先生沾粘连随功夫达到了炉火纯青的境地。酒席散后，那个外乡人故意闪在最后，李亦奋送客，那个外乡人伸出两个胳膊，显出很有礼貌的样子，以二膊推让，李亦奋以二膊相送。两个胳膊和身体刚一接触，彼此便都有了感觉，手指间都暗暗用功夫。只见亦奋轻轻把手一抬，那人便腾空而起，被抛至大门以外，稳稳跌落街心。那个外乡人佩服地说：“谢谢师父指点。我练拳几十年，云游四方，从未遇到象先生这么好的功夫。李先生的功夫已达到登峰造极的境地。”