

武氏太极拳图解及太极论·决

李洪义



南海出版公司

G 852.11

331.60

115

武氏太极拳图解及太极论·诀

李鸿义 编著

T2109/07

南海出版公司

WUSHI TAIJIQUAN TUJIE JI TAIJI LUN JUE
武氏太极拳图解及太极论·诀

编 著 者 李鸿义
责任编辑 张建军
封面设计 北京粤海图文制作中心 (010)64056613
出版发行 南海出版公司 电话(0898)5350227 5352906
公司地址 海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销 新华书店
排 版 北京市宣武京鲁排印部
印 刷 北京市王史山胶印厂印刷
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 6
字 数 125 千字
版次印次 1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1~5000 册
书 号 ISBN 7-5442-1128-2/G·610
定 价 8.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

題武大太極拳園解及太極
華決
太極是人是建
康的希望
張耀庭書
九九年

国家人体科学领导小组办公室主任、中国武术协会主席、中国武术
研究院院长张耀庭题词

賀 李鴻文先生“武氏太極拳及太
極論訣”成書

挖掘傳統太極拳有利
於武術事業的發展

北京武術院

吳 彬

一九九六年六月三日

中国武术协会副主席、北京武术院院长、北京武术队总教练、亚洲
武术联合会技术部主任吴彬题词

修煉太極
造福人民

賀「武氏太極拳及太極祝訣」出版
百五十年

范雲江

北京市总工会体育部部长、北京气功研究会副理事长兼秘书长、北京武术协会副主席范云江题词

序

中国武术源远流长,作为中华民族的瑰宝,传统文化的结晶,以其丰富的内涵,精湛的技艺和神奇的功力为世界瞩目。源于传统太极拳独具特色的拳种之一——武氏太极拳便是中华武术百花园中的一支奇葩。

《武氏太极拳图解及太极论·诀》一书,是著名武术、医疗体育专家李鸿义教授,集四十余年的练功习武经验,多年的潜心研究编写成册的。李教授是当代武氏太极拳传人欧阳芳老师的得意门生,并曾在全国体育工作会议和太极拳专场表演武氏太极拳多次。为继承和弘扬武氏太极拳作出过不少的贡献。

李教授是国家一级武术裁判,又是著名的医学家和人体科学专家,三十多年来,除在北京市劳动人民文化宫武术班任教外,还多次在全国和省市的各种重要学术活动中发表过优秀论文,做过精彩的表演,深受群众爱戴和欢迎。近来又应邀赴美进行讲学,作专题报告,引起了国外各界人士的极大兴趣,受到了学者们的敬佩和称赞。

《武氏太极拳图解及太极论·诀》一书的出版,将为弘扬中华养生文化,推进全民健身计划发挥积极作用。愿更多的读者都来参加太极修炼,焕发青春,赢得长寿。

范云江

1996年11月1日

前 言

作为武术重要拳种的太极拳,是我国传统体育运动项目中独具特色的瑰宝。由于它姿势优美,体用兼备,学练者与日俱增,现已传遍全国,走向世界。太极拳系中普及最广者,首推杨氏太极拳,陈氏、吴氏、孙氏次之,五家太极拳中,唯独武氏,知者甚少。

太极拳有大架、中架、小架之分,在这三种派系中,武氏太极拳为小架式之代表,它传自河北永年武禹襄;其拳式小巧紧凑,要求身法端正,步法灵活,姿势优美,动作舒缓,并强调内功,讲究“内气潜转”,“以气成式”;它能防身护体,又有很好的祛病健身作用,历来多在医生、教师等文化水平较高的层次中传授。

在太极拳古谱中,武氏太极拳论著最多,拳理钻研最深,但苦无图解问世,故学练较难。本书作者学自当代武氏太极拳传人欧阳芳,并曾在全国体育工作会议和太极拳专场等处,应邀表演过多次,现已年近古稀,特将此拳编写成册,广为普及,以为全民健身而服务。

为便于读者自学,本书以图解形式系统地介绍武氏太极拳全套拳谱,更将武氏原著和有关武氏太极拳之论·诀,一并收录书内,以供爱好者进一步研究参考。

本书编写过程中得到赵素章、赵汉生、李元和、刘莹、李荣芳等同志的大力协助,在此一并致谢。

李鸿义

1997年10月28日

作者介绍

李鸿义先生,1931年生人,1955年毕业于浙江医科大学,1957年毕业于北京中医进修学校医师进修班,现任中国人体科学研究院人才中心专家委员会委员,特设疑难病专家门诊主任,香港世界医药研究中心研究员。兼北京市劳动人民文化宫武术健身教研组主任、总教练,北京气功研究会名誉理事,传统杨氏太极拳研究会理事,中国气功武术名家联谊会名誉会长,并为国家一级武术裁判。

李先生自1957年开始为开展医院内综合治疗而从北京医科大学体育教研室主任、吴氏太极拳传人刘士明教授学习太极拳。1960年参加在北京市劳动人民文化宫,由北京市体委、市总工会和市卫生局联合举办的太极拳师资班学习,毕业后留作辅导员、教练,直至武术教研组主任至今。在此期间曾随杨氏太极拳传人刘高明、孙氏太极拳传人孙剑云、陈氏太极拳传人雷慕尼等著名拳师学习各式太极拳。并随国家体委教练李天骥和北京体育大学教师阚桂香学习普及套路,1978年在刘高明老师积极的组织与支持下,李先生随武氏太极拳传人欧阳芳学习了武氏太极拳。

已故著名拳师欧阳芳生前一向工作较忙,只是练拳健身,不愿公开授教与演示,故亲允李先生代为出场演示。

三十七年来李先生除一直在北京市劳动人民文化宫传授太极拳外,还参加过多次比赛,共获冠军七次,亚军、季军十余

次。建国以来的三次大型集体太极拳表演——国庆十五周年的庆典活动、全国职工第二届运动会和北京亚运会开幕式,李先生都曾出任太极拳教练。在理论方面,李先生曾发表过“太极拳健身原理探讨”、“太极拳医疗作用的研究”等十余篇文章,此外还著有《医疗气功》、《八段锦》、《太极拳健身套路与内功》和《杨氏太极拳、剑、刀高难套路及秘传九诀》等书籍。



作者与协助者合影(近照)

前排:左起李鸿义、赵素章、李荣芳

后排:左起刘 莹、李元和、赵汉生

1998年1月15日

目 录

第一章 概述	1
第一节 武禹襄与武氏太极拳	1
第二节 武氏太极拳的特点	2
一、拳式小巧紧凑	2
二、身法中正安舒	3
三、步法灵活多变	3
四、讲求敷盖对吞	4
第三节 武氏太极拳的要领	4
一、身法八要	4
二、起承转合	6
三、折叠转换	7
四、曲直蓄发	7
第四节 武氏太极拳基本动作的基本要求	8
一、身法	8
二、眼法	9
三、手型	10
四、手法	10
五、步型	10
六、步法	12
七、腿法	13
八、总则	14

第二章 武氏太极拳基本功	16
第一节 桩功	16
一、武氏太极预备式	17
二、无极桩	18
第二节 活步	20
一、弓步练习法	21
二、虚实练习法	21
三、活步练习法	26
第三节 气法	29
一、自然静站养气法	30
二、无极站桩练气法	31
三、太极旋臂运气法	32
第三章 武氏太极拳套路	36
第一节 武氏太极拳拳式名称顺序	36
第二节 武氏太极拳套路图解	38
第三节 武氏太极拳套路路线示意图	166
第四章 太极拳论·诀	167
第一节 山右王宗岳论著	167
一、太极拳谱序	167
二、太极拳论	168
三、太极拳释名	168
四、十三势歌	169
五、打手歌	169
第二节 永年武禹襄原著	170
一、十三势行功要解	170
二、太极拳解	171
三、太极拳论要解	172

四、十三势说略	172
五、四字秘诀	173
六、打手撒放	173
七、身法八要	173
第三节 李亦畬论述武氏太极拳.....	174
一、五字诀	174
二、走架打手行工要言	175
三、撒放秘诀	176
四、虚实图解	177
五、各势白话歌	177

第一章 概述

第一节 武禹襄与武氏太极拳

武禹襄(1812—1880)为武氏太极拳创始人,姓武,名河清,字禹襄,号廉泉,河北省永年县人。祖辈世代传文习武,兄弟三人,两兄皆进士后任职,禹襄自幼习文好武,博览书史,性孝友,尚侠义,乡秀才,廪贡生,候选训导。约 1850 年同乡杨露禅(1799—1872)自河南温县陈家沟学艺返乡,禹襄兄弟爱其术而从学陈氏老架太极拳,得其大概。1852 年禹襄亲赴河南,从温县赵堡镇陈青萍学习陈氏新架太极拳二路月余,得其精妙,并从长兄武澄清处得山右王宗岳《太极拳谱》,读后大悟。在钻研太极拳陈氏新、老架式的基础上,结合《太极拳谱》之精华,通过自身练拳体会,融汇贯通,创出姿势紧凑,动作舒缓,身法端正,步法轻灵,并要求内气潜转,以气成式的太极练法。此式既不同于陈氏老架和新架,也不同于杨氏大架和小架,自成一派,后人称之为“武氏太极拳”。

武氏研究太极拳,创实验之法,每招致乡勇以自验其技,并反复笔录修订,故拳式中式势可用,无一空架。

武氏一生虽然研究太极拳术最为精深,但终以教读自任,

故此拳传人甚少,只传其甥李经纶(字亦畲)技艺最精。

武氏论著较多,先后著有《十三势行功要解》、《太极拳解》、《太极拳论要解》、《十三势说略》、《四字秘诀》、《打手撒放》、《身法八要》等,武氏著作皆根据其本身体验而写成,所以已故著名武术家顾留馨先生称武氏著作为“简练精要、无一浮词”。

第二节 武氏太极拳的特点

武氏太极拳虽然来自陈氏老架和新架,但不同于陈氏老架和新架;郝氏太极拳和孙氏太极拳均是由武氏太极拳衍生而来,可是此两家又各有其特点,练法与用法上又都不同于武氏太极拳。

武氏太极拳为太极拳系中小架式之代表,它拳式小巧紧凑,要求身法端正、姿势优美,动作舒缓并强调内功,讲究“内气潜转”以气成式,它能防身护体,又有很好的祛病健身作用。现将其主要特点分述如下:

一、拳式小巧紧凑

武氏太极拳属太极拳系中的小架式,故又称武氏小架;郝氏小架、孙氏小架均来自武氏太极拳。武氏太极拳虽然来自陈氏大架和小架,但武氏更发挥了小架式之特点,充分体现出贴身近战的太极特性。因而有“出手不过足尖”、“双手各管半边”的说法。

武氏太极拳套路乃是武禹襄以实验之法,选出可用之式,连贯而成,因而拳式紧凑,既无哗众之势,又无散乱之感,故此不同于为表演或比赛而编排者。

二、身法中正安舒

虽然各式太极拳均讲身法正直,即头部要做到虚领顶颈,身躯要做到含胸拔背,直腰松胯,以及尾闾中正等等,但大架式太极拳和中架式太极拳,由于拳架较大,又多用弓步步型,所以身躯必然要随之稍有前倾之势,以顺其力;而武氏太极拳,拳式小巧,步法灵活,进跟退撤,定式又多用虚步、丁步、后虚步,所以身躯更为正直,打拳好似散步时之姿势,故而称之为中正安舒。

三、步法灵活多变

武禹襄武功基础深厚,体现在武氏太极拳的步法上,它除了包括普及太极拳式中常用的弓、马、丁、虚、扑五种步型和进、退、横胯三种步法外,尚有并步、叉步、后虚步、下势步、横档步、三七步等步型和扣步、摆步、碾步、践步、跨步等步法,以及震脚、起脚、踢脚、十字摆莲、二起脚等腿法,再加之进跟(进步时一足前进一步,另一足则随之跟进半步,成后虚步式)、退撤(退步时一足后退一步,另一足则随之后撤半步,成虚步式)之步法,故而显得闪展腾挪,灵活多变。

四、讲求敷盖对吞

武氏太极拳注重内功,用内动的虚实转换和内气潜转来支配外形,讲求敷盖对吞;敷盖对吞者即为以自身之内气运于周身四体,再施之于披身的太极上乘功夫。敷盖对吞四字乃为手法,但劲起于足、变换在腿,含蓄在胸,主宰在腰,运动在肩、上于两臂相系,下于两胯相随;劲由内换,收便是合、放即是开,触之则旋转自如,无不得力,才能引进落空,四两拨千斤。

第三节 武氏太极拳的要领

一、身法八要

武氏太极拳有身法八要,名为含胸、拔背、裹裆、护肱、提顶、吊裆、松肩、沉肘。此身法八要为武氏原著,武氏把这身法八要列于武氏太极拳谱“十三势架”之前,故在学练武氏太极拳之前,应理解并要掌握此身法八要,方可练好武氏太极拳。所以身法八要为武氏太极拳的主要要领。

身法本为太极拳之精华,八要者为身法中最主要的八项,故犹为重要,万万不可忽视。现将此身法八要分为四项分述于下: