

武式太极拳

简介



梁为衍
(1849—1920)

河北永年人武河清，字禹襄（1812—1880），出身于小官僚地主家庭，兄弟三人在家练习武术。当杨露禅（1799—1872）自陈家沟返乡，禹襄兄弟爱其术，从学陈氏老架太

极拳，得其大概。禹襄兄澄清（1800—1884）于1852年中进士，官河南舞阳县知县，禹襄赴兄任所，便道过温县陈家沟，拟访露禅之师陈长兴（1771—1853）求益。道经赵堡，知长兴已老病（这年长兴已82岁，越岁卒），时陈青萍在赵堡镇教授陈氏新架太极拳，遂从青萍学新架月余，各悉理法。澄清于舞阳盐店得王宗岳（乾隆年间人）《太极拳谱》，禹襄得谱研究，更有发悟，以练拳心得发谭王氏旧谱之义，为《十三势行工歌诀》作注解十条，名为《打手

要言》；又衍为《十三势行工心解》四则；並归纳锻炼要领为《身法十要》。其著作皆根据其本身的体验，故简练精要，无一浮词。

禹襄之甥李经纶，字亦畲（1832—1892），于1853年始从禹襄学拳。亦畲研究太极拳，做禹襄实验之法，招致乡勇以自验其技，一再笔录修订。亦畲之孙槐蔭于1935年在李廉让堂本《太极拳谱序》中说：“此谱系先祖晚年所著，中经多次修改，方克完成。每得一势巧妙，一着窍要，即书一纸贴于座右，比试揣摩，不断实验，逾数日觉有不妥应修改，即撕下，另易他条，往复撕贴必至完善而始止，久之遂集成书”。李亦畲的太极拳论文有：“五字诀”一篇、“撒放密诀”擎引松放七言四句、“走架打手行工要言”一篇（阐述了走架即是打手、打手即是走架，练拳和推手相辅相成之理）。近代太极拳的传布，以杨氏祖孙三代对教材教法不断创新之力为多，而于拳理的钻研总结，首推武、李，较之王宗岳《太极拳论》之抽象性的概括，远为具体切实，有继承，有发展，乃能自成一家。

武禹襄拳式既不同于陈氏老架和新架，亦不同于杨氏大架和小架，学而化之，自成一派，其特点是：姿势紧凑，动作舒缓，步法严格分清虚实，胸部、腹部的进退旋

轉始終保持中正，完全是用內動的虛實轉換和“內氣潛轉”來支配外形；左右手各管半个身體，不相逾越，出手不過足尖。原來也有跳躍動作，到四傳的郝月如（1877—1935）才改為不縱不跳；雙擺連也改為不拍打腳面，這是為適應年老體弱者的需要而作的改革。

武式推手的步法，僅為進三步半，退三步半一種。

禹襄教讀自娛，亦奮行醫為業，均以儒生自居，在鄉授徒極少。李所傳以同鄉郝和（字為真，1849—1920）的技術最精。武式太極拳於民國初傳入北京時，有些人把它稱作李架，待為真之子月如和其孫少如於1928間去南京、上海教拳時，也有人稱它為郝架。月如遺有太極拳著作多篇。武、李後輩多不專研太極拳，武式遂由郝氏傳習。少如不教拳亦已多年，上海市體育宮為了發掘傳統，於1961年開設了武式太極拳學習班，請郝少如教授，以廣其傳。武式太極拳從未有圖解問世，本書拳照係由郝少如照像，並寫動作說明。

（顧 留 馨）

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>