

有感招數流於花巧 立志推廣武式108

# 重拾技擊還本貌 太極傳人授古譜

## 神州傳承

30年前，河北少年石新志離開老家邱縣，來到一河之隔的永年廣府古鎮習武，他沒有想到今天要承擔起傳承國家非遺文化的使命。作為武式太極拳的邯鄲市級傳承人，以及武式太極第六代傳人，石新志經常告誡弟子，太極拳的生命力在於技擊，失去了實用功能，其活力就大打折扣。石新志有感現今習武者多流於花哨的招式，而疏於實際應用，為了還原太極拳的本來面目，他立志要普及和推廣武式太極古譜108式。

■香港文匯報記者 顧大鵬 河北傳真

所謂武式太極，乃清代永年縣廣府鎮的武氏三兄弟集體創作而成。由於三兄弟中有兩人是進士，因此武式太極不論招式及內涵上都帶有濃厚的儒、釋、道文化烙印。武式太極的拳式小巧緊湊，集強身、防身、修身為一體，適合文人修煉，故被稱為「文人太極」。石新志的故鄉邱縣雖非太極發源地，但亦是洪拳、查拳、二部拳等多個拳種的重要傳播地，因此他從小就受到濃厚的鄉村武術的薰染。

### 棄畫習武 成就宗師

石新志少年時曾跟隨邱縣漫畫家陳跛子與李艾青夫婦學漫畫，實在不是因為他有什麼繪畫天賦。恰恰相反，這個時年11歲的逃學少年自恃幼年習武，在父親的果園裡曾經打斷過三個偷果賊的肋骨。



石新志(後左)與師傅鍾振山(後中)、師公姚繼祖(前)合影。受訪者供圖

石新志自嘲早年習武，學了點外家拳的皮毛，不過看門護院打架的功夫。他真正的武術啟蒙老師是一位叫隨關瑞的老先生，隨關瑞是內家拳高手——民國「飛將軍」韓復榘的門人。石新志八歲拜師隨關瑞門下，三年後，情如親父的隨關瑞突然離開人世，石新志便綴學四處流浪。石新志父親怕兒子在社會上惹出事端，遂把他送到好友陳跛子門下學漫畫。

石新志學漫畫有一年的時間，陳跛子發現他心思還在武術上，便將他推薦給武式太極拳第四代傳人姚繼祖。姚繼祖當時是全國十三太極拳名家之一。上世紀三四十年代，華北淪陷，日偽政府在永年縣召開比武大會，20歲出頭的姚繼祖用一根木桿，黏住日本兵的長槍，順勢一擦一壓，對方一個踉蹌跌倒在地。1981年，全日本太極協會訪華，當時年屆六旬的姚繼祖應邀與日本友人交流，幾個回合下來，對方都不能得手。

### 建館授徒 注重實用

石新志隨姚繼祖習武至其逝世，之後拜於姚繼祖高徒——武式太極拳河北省級傳承人鍾振山門下，正式成為武式太極拳第六代傳人。一個偶然的機會，他帶着家鄉的水果去上海拜訪永年籍第二代太極拳大師郝如真的後人，並於無意中發現了南北水果差價的商機。於是，習武之餘，他先是把家鄉的水果販到上海外灘，而後又把水果賣到山東、福建和陝西等地。

## 太極四字訣

敷：敷者，運氣於己身，敷佈彼勁之上，使不得動也。

蓋：蓋者，以氣蓋彼來處也。



吞：吞者，以氣全吞而人於化也。

對：對者，以氣對彼來處，認定準頭而去也。

石新志(右)和師傅鍾振山練習推手。受訪者供圖

朋友圈的擴大，使他有更多的機會與天南地北的太極同行切磋技藝。慢慢地他發現，太極拳五花八門，即便是同一門派一招勢也驢頭馬面各不盡相同，更要命的是許多習武者喜歡花哨的技巧，已經完全喪失了技擊實用功能，而且與武式太極「文人武拳」相去甚遠。於是他漸漸萌生了普及和推廣武式太極古譜108式的想法，還原武式太極

拳的本來面目。如今45歲的石新志在家鄉和省城創辦了武式太極拳俱樂部，擁有學員上千人，他不斷告誡弟子：「歷史上楊班侯、孫祿堂、郝為真等都是名震江湖的武林高手。太極拳的生命力在於技擊，失去了實用功能，其活力就大打折扣。年輕人習太極拳技擊為上，將來當兵、做警察或特勤能夠派上用場」。



武式太極拳知名度甚高，甚至有德國武者不遠千里前來學習。受訪者供圖

## 武門三傑創拳理 門生著書惠後世

永年縣廣府古鎮武家大院，現在已經成為著名的旅遊景點，武禹襄作為武氏太極的創始人成為一個重要的文化符號。其實武家有三兄弟，老大叫武澄清，是咸豐二年進士，曾任河南舞陽知縣；老二叫武汝清，是道光二十一年進士，曾任刑部員外郎。老三武禹襄科舉失意，在家經營祖業太和堂藥店。

### 遠赴河南 師從名家

當時，武禹襄常與太和堂雜役楊露禪一起練習當地流行的短拳(快拳)。武禹襄從藥店夥計處得知，河南陳家溝有長拳(慢拳)高手，就請楊露禪去陳家溝學習數月。武禹襄從楊露禪處知其大概，便隻身去陳家溝找陳長興探究拳理。不巧，陳長興此時中風患病不起，便推薦趙堡鎮陳清萍。坊間傳說，陳清萍為武嵩山張三豐的傳人。武禹襄跟陳清萍習武百天，並從時任舞陽知縣，即他大哥武澄清處

得《山右王宗岳拳論》殘篇。

武禹襄將此行所獲拳理，讓外甥李亦畬與同鄉郝為真逐一親證，歷經十餘年終集成太極拳論。武禹襄去世後，李亦畬將其整理成書，手抄三本，史稱「老三本」。一本自用，一本贈其胞弟李啟軒，一本贈武禹襄的得意門生郝為真。

廣府武氏三兄弟，一門兩進士。不過，現在武氏太極的創始人約定俗成是指老三武禹襄。實際上，武式太極拳是武氏三兄弟集體創作的結晶。「老三本」中亦有大哥武澄清所著的《十三勢行功歌》、《太極拳論》，二哥武汝清所著的太極拳《結論編》。

武禹襄屈指可數的門徒中，郝為真是其最得意者。郝氏獨闖江湖，清末立足於上海灘，是武林中的「虎頭少保」和「天下第一高手」。而且郝為真成名後潔身自好，袁世凱雖以重金聘他赴津門教子侄武術，他卻稱病婉言拒絕。其子



「一等人忠臣孝子，兩件事讀書耕田」是武氏流傳已久的家訓。香港文匯報記者顧大鵬 攝

郝月如曾任民國南京國術館教練，結交黃埔學員甚多。郝氏父子接力將太極拳，由民間帶進官方和軍營。

1963年，定居於上海的郝氏後人郝少如，數典不忘祖，將在上海及大半個中國流行的「郝架」更名為《武氏太極拳》，由人民體育出版社出版，從此，隱身百年的武式太極拳重放異彩。

## 練拳做人首重穩 文武皆要有脊梁

「立定腳跟豎起脊，拓開眼界放平心」，這是武式太極拳心經。記者習武式古譜108式多年，亦步亦趨從不敢走樣。

「立定腳跟」，是講步型步法，強調重心要穩。太極拳法講虛實，講鬆緊，其實質都是為了「穩」。「豎起脊」，是講身法，強調立身中正。古譜中要求做到「立如平準」，身體不可隨意前俯後仰、左右歪斜。

「開拓眼界」說的是眼法。眼是神之所在，練拳要頭容端正，眼隨勢走，發勁時要打哪兒看哪兒，忌低頭垂眼甚至閉眼。

「放平心」講的是心法。太極拳既是武術，又是氣功，是內外兼修的健身方法，習練時要求神敏意靜、心平氣和。

練拳與做人同理，首忌輕浮，重一個「穩」字；又忌歪邪，要行正道，挺直脊梁，剛正不阿。

有好事者將太極拳心經配成七言詩，後兩句是：「虛靈頂勁擺正頭，正氣浩然做真人。」有人說好，有人說不好。

其實，文章有好壞，功夫有高低。文人武士皆要有脊梁，這才是最要緊。

石新志希望透過推廣武式太極古譜108式，還原太極拳的本來面目。香港文匯報記者顧大鵬 攝



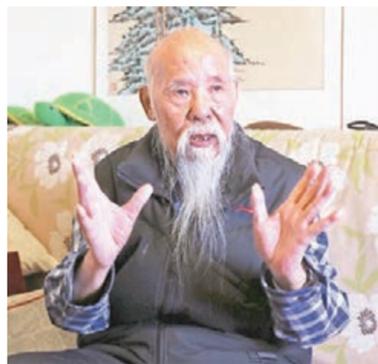
## 武道哲學融生活 「不頂不丟」走天涯

### 特稿

現定居北京的吳文翰生於1928年，是武式太極拳的第五代傳人，亦是太極界公認的大師。吳文翰八歲時跟着師傅學「郝架」，當時他並不知道「郝架」就是武氏太極拳。

吳文翰1957年因政治運動被送回河北老家勞動改造，這也給他深入研究太極拳及其理論提供了機會，並在太極陰陽中求得人生的平衡。後來他成為《武魂》、《名家講堂》、《中國功夫》等武術雜誌的著名撰稿人，並出版了《武派太極拳體用全書》等太極拳理論專著，人稱「太極一支筆」。

吳文翰一生醉心太極，於採訪時曾為記者演示武氏太極拳的《打手歌》：「引進落空合即出，沾連黏隨不丟頂。」「不丟」是指始終纏繞住對手，迫使對手陷於不利形勢；「不頂」是指不與對方抵抗，順彼伸而屈，走化對手引進落空。「不頂不丟」是練習太極拳的技法，也是生活的藝術和鬥爭的哲學。



「太極一支筆」吳文翰是多本武術雜誌的撰稿人。香港文匯報河北傳真

## 歷史誤會流傳廣 後人促還原真相

雖然武氏於清代時為官宦世家，後人因身為官家子弟未有習武，使武式太極只能由外姓人傳承，但因利益驅使而造成的歷史誤會，仍讓武氏後人感到不安。

記者曾經到永年廣府太極之鄉體驗武式太極拳28天，又曾到北京和天津尋訪武氏第六代孫子武林和外孫李健雄。武林糾正說：「現在對外開放的武家大院，是老大武澄清的老房子，被誤傳為老二的老宅。其實老二的老宅在馬路對面，早年平分給了當地農民，一百多年前的老院子，早已面目全非了。」

新華社前駐聯合國記者李健雄，其曾祖父是《清史稿——薩迎阿傳》的撰稿者。李健雄與夫人張紅一直走訪多地查找史料，以還原歷史真相。他說：「武氏家史介紹中，武汝清奉旨赴粵捉拿琦一事有誤。那時，武汝清才剛考中進士。實際情況是，多年後，武汝清跟隨薩迎阿到陝甘辦善案，還因為辦案有誤而受到處分。」

李健雄說：「《武氏家譜》所記武氏祖上為『洪武年間明進士』，還有網上所傳『曾國藩請武汝清出山被婉拒』的說法，都沒有可靠的史料支持。」

有關武氏家史的誤傳，以至於影響了後來不少作者，進而以訛傳訛。武氏後人武林和李健雄建議記者，根據《清實錄》和實證資料，還原武氏家史原貌。



現今對外開放的武家大院常被誤傳為武澄清的房子。網上圖片