

吴六群
编著



郝式太极拳



郝式太极拳

吴六群 编著

河北科学技术出版社

郝式太极拳

吴六群 编著

河北科学技术出版社出版发行（石家庄市和平西路新文里8号）
唐山市新华彩印厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 3.875印张 82000字 1998年8月第1版
1998年8月第1次印刷 印数：1—5000 定价：5.50元

ISBN 7-5375-1987-0/G·377

（如发现印装质量问题，请寄回我厂调换）



单鞭



右
懶
扎
衣

郝式太极拳简介

河北永年县之所以被世人誉为“太极拳中兴发祥地”，号称“太极拳之乡”，乃因中国太极拳六大流派的创始人半数出自永年城关。如杨派创始人杨露禅，武派创始人武禹襄，郝派创始人郝为真等皆系永年城关人。因之武式下启郝式，故谈其郝式莫不涉及武式。

武禹襄名河清，号濂泉，字禹襄（1812～1880），得太极真传于河南省温县陈家沟人陈清平，所传架子系陈氏新架。因此架是陈清平由陈家沟移居赵堡镇后由赵堡镇传出来的，所以又有人把这个架子命名为“赵堡架”。

关于武禹襄的学拳经历与师承问题，其甥李亦畬于光绪辛巳年在其著作中曾作记载：太极拳不知始自何人，其精微巧妙王宗岳论详且尽矣。后传至河南温县陈家沟陈姓，神而明者，代不数人。我郡杨某爱而往学焉，专心致志十余年，备极精巧。旋里后市诸同好，母舅武禹襄见而好之，常与比较，伊不肯轻易授人，仅得大概。素闻怀庆府赵堡镇有陈姓名清平者，精于是技。逾年，母舅因公赴豫，过而访焉，研究月余而精妙始得，神乎技矣……

禹襄生前著作有《太极拳解》四篇，《太极拳十三势行功歌解》一篇，《身法》十条，《太极拳四字秘诀：敷盖对吞》等，传其甥李亦畬、李后轩弟兄二人。

李亦番名经纶(1832~1892),于1853年始从其舅学拳,仿禹襄试验之法,招致乡勇以自验其术,每得一势巧妙、一着窍要,即书一纸条贴于座右,比试揣摩,不断试验,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,即《李氏廉让堂太极论》。李亦番的太极拳著作有《五字诀》一篇、《走架打手行功要言》一篇、《论虚实开合》一篇、绘《左右虚实图》两幅、《撒放秘诀》、《擎引松放》七言四句、《打手歌》八韵,传宝廉(字石泉)、宝让(字逊之)及里人郝和(字为真)。

郝和,字为真(1849~1920),初习洪拳,中年改从李亦番学习太极拳。勤奋向学,颇为用功,并深得李氏真传。

郝为真在李氏所授武派太极拳的基础上有所创新,所传架子与武、李少异,其因是他在直隶(今河北省)广平府中学堂任武术教师时,为集体教学之便,将拳架中每式都分成“起、承、开、合”4个动作,用1至4呼发口令,让学生听到一声口令即做一个动作,并4个动作完成一式,全架娴熟后自能连接起来一气呵成。因又在拳势中增添了开合手,故被人们称为“开合架子”。从此形成了独自の流派和特点。

民国初年,郝因事赴京住北京武术学社,始将太极拳传入北京。当时学习的人把他所传架子称为李架,是因为郝与人云该架得自李氏之故。此后,郝为真其子郝月如及其孙郝少如于1928年赴南京、上海授拳时,人们对他所传之拳架称为“郝氏架”。自此武术界公开承认郝为真所创拳势与武派有所区别,因此,郝氏即被称为“郝派”,郝为真即被称为郝派创始人。

郝为真生前无著作,现仅存有门人们传抄的郝为真先生所讲的《不丢不顶》与《为真先生自己练拳的三个阶段》两篇记

录。其术除传其子文桂(字月如)外,完县孙禄堂(孙派创始人)与邢台会宁李宝玉均受业焉。

李宝玉,字香远(1889~1961),深得郝氏之真传,并悟其奥妙,刻苦用功,故其功夫纯厚,在南京、苏州、河北、山西等地授拳时获有“神手”之称。

现在国内关于太极拳的著作,其中五派皆有书籍著述,唯郝派尚无专著,现吴六群根据李宝玉先生之女李桂花口述并演练编写成拳谱。有图示、有解说、有分析、有综合,图文并茂,功理兼备,实乃太极拳理论宝库中又一明珠硕果也。

中国武氏太极拳第四代传人
河北永年广府城 中国永年武氏太极拳研究会会长

姚继祖

1996年5月

序(一)

郝式太极拳是太极拳门派中的主要流派之一,始创于河北永年,盛兴于冀南大地,尤其深受任县人民喜爱。自传入至今百余年来,秋末农闲或劳作之余,滏河两岸广大群众皆以研练郝式太极拳为乐趣,并世代相传,相沿成习。又因深得其功法真谛,大陆泽畔,以郝式太极拳闻名拳坛者层出不穷。其中,城镇之董文科、朱屯之、石逢春尤以功法纯青、武德高尚而称誉武林,蜚声海外,堪称一代宗师。

郝式太极拳上承武式,下启孙式,在太极门派中具有重要地位。然时至今,尚无郝式太极拳专著面世,实乃武林一大憾事。吴六群先生自幼从师学习郝式太极拳,深谙其拳法拳理,为弥补这一缺漏,近十年来遍访名师,广览博正,呕心沥血,潜心研究,终将郝式太极拳法整理成册。该书的出版,不仅充实和丰富了祖国的武术文库,为众多武术爱好者学习研究提供了翔实系统的书面资料,实现了郝式门生的一大心愿,亦是任县人民的骄傲。

拳术可以强身,拳道可以兴业,《郝式太极拳》的面世,必将为弘扬民族文化、振奋民族精神产生积极的影响,当此改革开放之际,亦会对经济的发展和社会的进步起到有力的促进作用。

中共任县县委书记 宋太平

1996年8月

序(二)

太极拳乃历代拳家精研之结晶，其体用兼备、性命双修，实为国之瑰宝。欣闻六群兄深研其奥理，撰就《郝式太极拳》一书，大作虽未及细读，已是喜不自禁。我有幸先后拜刘仁海、姚继祖、王荣堂、傅钟文等老前辈为师学练武式、杨式太极拳和八卦掌，因天性驽钝，虽倍受恩师垂爱，三十余年仅得皮毛而已。与李桂花老师则是在 80 年代末有缘相识的，当时她不顾年近古稀高龄，为挖掘整理其先父李香远之宝贵遗产、弘扬传播太极拳而四处奔波。在她口授的基础上，宜民兄编写出版了《太极阴风掌》的武侠小说，六群兄编撰《郝式太极拳》一书，其间李老师常住在我家。她知识渊博、思维敏捷、心地善良、为人厚道，在孤身漂游的困境中还收养被人遗弃路旁的盲婴，当时我们一家人借住两间旧房，简陋且拥挤，但我们这个特殊“组合”的家庭在一起相依为命，我上班时她在家看门做饭，闲暇时则谈天说地、习武待客，苦中作乐，倒也十分有趣。她曾有过特殊的经历，与我讲过许多奇闻轶事，并将其先父所传的郝式太极拳倾授于我。她一生坎坷，常以未能练就其先父所传拳术为憾，但对拳理拳法有着极深的体会和见解，得其教诲，受益匪浅。在郝式太极拳方面我还得到过吴文翰先生的许多指教。

郝式太极拳源于武式，二者大同小异，据先辈讲，郝为真先师的拳术虽独树一帜，但出于对武式先师的崇敬，一直称其

拳为武式，故至今仍称谓不一。武式、郝式拳法开合有致、虚实分明、小巧紧凑、步活身灵，形似干枝老梅，绝无花俏繁琐，运化中既能体现出方圆相生之意，又注重对拉拔长之抽丝劲，以内动不令人知的内气潜转来支配形体、适应变化，故外形看似小巧紧凑，而自身实感舒展大方，其拳理功法奥妙无穷、意象万千。

六群兄辛勤耕耘，呕心沥血，终致成册，实现了李桂花老师的多年夙愿，其意义之深远自不待言。深信此书的出版必将使太极拳爱好者多一份好教材。

河北省武协理事
河北邢台市政协副主席
中共平乡县县委书记

李剑方

1996年10月

序（三）

太极拳在中华民族传统的文化艺园里招枝绚丽，雄姿壮观。“开中寓合，合中寓开”，它体现着中华民族独特的运动形式。“刚中有柔，柔中有刚”，“刚柔相济，运化无方”，它是体现中华民族悠久历史和智慧结晶的运动方法。

太极拳术动作柔慢，要求全身放松，促使身肢放长。身肢放长可以产生弹性，增加掣劲。练拳时首先提起全副精神，要求“虚领顶劲”，“气沉丹田”。以腰为轴，带动全身，运动旋转如车轮。血液溃散，日久则任督二脉自然接通，畅血理气，有助于调节中枢神经，按摩内脏，促进新陈代谢。故而太极拳不但能祛病治病，而且可以起到强身健体的保健作用。今吴六群兄编著太极拳谱的目的，正是为了增强人民体质。

练拳欲求技精者要想得真功，必须受真传，按规矩习练，先是遵规矩而守规矩，后是脱规矩而合规矩。练功时盖不外乎以静求柔软，逐渐练柔成刚，柔宜松，活宜领，柔而不松，活而不领，即拙病百出，与练柔成刚谬之远矣。尚能按规矩循序渐进，以慢求柔，并以柔屈为体，练柔成刚，最后达到刚柔相济，进而将功夫练至炉火纯青、水到渠成的阶段。这样不但能蓄劲如张弓，出劲如放箭，并能练出寸劲和抖劲，使前进后退处处恰合，浑身上下皆是拳，随来应之，从心所欲。

功夫能达于此，功艺技艺弥而精矣。

原任县武术协会主席 **李立存**

1996年10月

前 言

太极拳是我国历史中驱逐^{驅逐}递进惠实^{惠實}宝贵的武术遗产，它在当今的社会中依然方兴未艾。

太极拳有几种流派，郝式太极拳是太极拳派别中的主要流派之一。

郝式太极拳鼻祖郝和（字为真）系武式太极拳的第三代传人，是第二代传人李亦畬的入室弟子。

郝氏在蹈袭武式太极拳的基础上，曾不断揣摩研究并能发展创新，他研创了开合手，被称为“开合架子”，因此，郝为真即被称为郝派的创始人。

我应河北省作家协会主席尧山壁先生之邀，将郝式太极拳裒辑成册。在此期间，力求将其真貌公诸于世，以为人民强身健体事业做出应有的贡献。

中国武式太极拳的第四代传人、中国永年武式太极拳研究会会长姚继祖老师提供了很多资料并审阅了书稿前面的理论部分，在此表示衷心的感谢。

本书由李宝玉先生之女李桂花师姑拍出拳照，以拳照摹画为图以作示范，供读者参阅。

河北永年广府武式太极拳学校校长姚继祖先生的弟子、郝式太极拳的第四代传人胡风鸣提供封面照片。

在撰稿期间，曾受到王计山、吴山民、李俊良、赵增田、

郑树常、马永花、孟水平、马志纯、李文艺、赵石英、袁长路、董大生、王二脏、徐兰君、夏云飞、刘大红、吴振华、逢忙种、谢花堂、陈兰君、杜志杰、孙云平、王永民、李小扑、王连申、安怀进、赵应林老师的精神和物质的支持与帮助，在此深表谢意。

由于作者水平有限，不妥之处在所难免，诚望读者垂教指正。

编 者

1995年5月

目 录

第一章 太极拳源流暨传递系统和发展	(1)
一、太极拳源流暨郝式太极拳传递系统与发展概况	(1)
二、太极拳传递系统表	(11)
第二章 太极拳与阴阳	(12)
一、阴阳概论	(12)
二、太极拳的阴阳	(12)
三、无极与太极	(13)
四、阴阳与阴阳颠倒	(14)
五、郝式太极拳对人体的要求	(15)
第三章 郝式太极拳的要领和套路	(28)
一、起、承、开、合图解说明	(28)
二、太极拳身法要领注释说明	(28)
三、以意行气	(31)
四、郝式太极拳拳式名称顺序	(32)
五、关于图片的几点说明	(35)
六、郝式太极拳套路图解	(36)
七、太极拳推手图解	(92)
第四章 古典拳论	(96)
一、王宗岳太极拳论	(96)

二、武禹襄论身法	(97)
三、李亦畬太极拳小议	(99)
四、郝月如论太极拳的走架与打手	(102)
五、李宝玉太极阴阳论	(106)
六、民间流传的十三势行功歌诀（作者待考）	(107)