



中国·永年



中国传统太极拳丛书

姚继祖 著

武氏太极拳全书

11

山西科学技术出版社

责任编辑 杨丙德
封面设计 朱 珠



ISBN 7-5377-1455-X



9 787537 714556 >

ISBN 7-5377-1455-X
Z·238 定价:22.00 元

G85-2.11
Y35

姚继祖 著

武氏太极 拳全书

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武氏太极拳全书/姚继祖著.-太原:山西科学技术出版社,1999.2(1999.8重印)
(中国传统太极拳丛书)
ISBN 7-5377-1455-X

I.武… II.姚… III.太极拳,武氏 IV.6852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24739 号

武氏太极拳全书

姚继祖 著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 彩插:8 页 字数:234 千字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 8 月山西第 2 次印刷

印数:2 101—4 100 册

*

ISBN 7-5377-1455-X

Z·238 定价:22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

太极拳是我国的传统武术项目，它源远流长，博大精深，在长期的发展中，形成五大流派，武氏太极拳就是其中之一派。当代武术家顾留馨先生曾说：“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最多，而于拳理的钻研总结首推武、李，较之王宗岳《太极拳论》之抽象性概括远为具体切实，有继承，有发展，乃能自成一家。”这里的“武、李”，即指武氏太极拳的创始人武禹襄及其传人李亦畬大师，武氏太极拳之所以备受太极拳界的推崇，也正是由于武禹襄、李亦畬结合技击实践，把太极拳理论推到了一个难于企及的高峰。他们二人的著作与王宗岳的《太极拳论》被现代各派太极拳奉为经典。其中王宗岳《太极拳论》的公开与传播也皆出自李亦畬的手抄本。

我自幼习练太极拳，后拜师于李亦畬之子李逊之先生，深得先师器重，先师言传身教，不遗余力，授于拳理至细。我深感先师授艺之恩德，总想能为武氏太极拳的发扬光大添砖加瓦，以慰先师在天之灵。为之，早在 60 年代初我即把先师所谈的拳中诀要及自己练拳的体会写成《太极锁钥》一稿，可惜由于“文革”的十年动乱及其他一些原因，至今未能付印出版，十分遗憾。近年来为推广普及武氏太极拳，我广交朋友，切磋拳技，培养后人，传授拳艺，也接待过不少中外太极拳爱好者，但著书之念，从未忘记。承蒙山西科学技术出版社的大力帮助，使我能够在年

逾八旬的今天，把先师在教拳过程中，口授心传，保留下来的一些记录资料，及本人对太极拳在理论实践方面的理解、体会和经验加以总结，写成此书，使武氏太极拳得以正确承传和发扬光大。当然，这些内容都是以前人的研究成果为基础的，我所能做到的，不过是有限的继承和总结。

《武氏太极拳全书》主要包括六个方面的内容：一是拳理部分，主要介绍太极拳理论，是笔者对太极拳的实质及哲理性的研究与认识，这部分内容可以帮助读者从根本上科学地认识太极拳之精髓，弄清太极技击的实质。二是拳架部分，该部分采用图解的形式，全面而详细地介绍了武氏太极拳的基本套路、动作要领和要点，便于读者自学。三是推手及器械部分，主要介绍武氏太极拳的活步推手及武氏太极十三刀、武氏太极十三剑、武氏太极十三杆、武氏太极四刀等一些从未全面介绍过的内容。四是先师口授的拳要及由自己心得笔记组成的拳释、拳解。五是先哲们对太极拳的经典论述。六是武氏太极拳名人简介。

《武氏太极拳全书》运用了大量的动作示范图，这些图照全部由笔者亲自示范，当然也得到我的几个弟子如金竞成、王印海、翟维传、钟振山、胡凤鸣等的帮忙。他们有的配合示范，有的帮助拍照，有的在书稿的整理及资料的抄写等方面做了许多的工作。

由于本人水平所限，书中难免有不妥之处，还望同道不吝赐教，莫教貽误后人。

姚继祖

1998年1月

第一编

武氏太极拳

特点及身法概要



太极拳概论

太极拳是我国古老的传统体育项目之一，是中国历史文化遗产的一项璀璨瑰宝。它采日月之精华，集拳术、导引术、吐纳术之大成，既有强身健体、陶冶情操、防病祛病之效果，又有攻防格斗的高对抗性技击之功能。

太极拳经过长期的发展演变，融汇了我国的哲学、医学、兵法、技术、教育、美学等各个领域的理论，形成了自己独特的博大精深的理论体系。

一、太极拳的哲学基础与实质

太极拳作为中国灿烂文化的一个组成部分，汲取了我国古代道、佛、儒三家的古典哲学思想，具有十分鲜明的文化特色和哲学基础。很好地了解这些，对于我们学好太极拳有着十分重要的指导意义。

“太极”二字来自《周易》，其《系辞·上》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，这就是《周易》的阴阳学说，也是太极拳的立论之道。在这里，两仪就是阴与阳；四象乃为太阳、少阳、太阴、少阴；八卦即乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。由此，也总括了太极阴阳变化的无限性，阴阳中可

以再分阴阳，变化之中还能再生变化……这也说明宇宙间的一切事物皆存在着阴与阳的相互对立、相互作用和相互转化。王宗岳《太极拳论》说：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”就是说，太极由无极而生，是一切运动变化的枢机，包含着“阴”和“阳”这两大事物的根本性质。武禹襄《太极拳论》进一步解释道：“未有天地之前，太空无穷之中，浑然一气，乃为无极。无极而太极。太极者，天地之根荦，万物之原始也。”所以，无极即指天地未开，阴阳未分之茫茫宇宙，古人称之为混沌（如图1）。这是一个无所谓“阴阳”，无所谓“有无”的有机整体。对太极拳来说，就是拳势未始时，抱元守一，浑然无物而又总括一切之状态，即所谓的“不动为无极，已动为太极”。也正因如此，有的流派才把太极拳的预备式称为“无极式”。

纵观各个时期太极先辈们的拳论、拳经、拳谱以及太极图等诸多太极经典，没有一处不体现着运动、发展及相互转化的规律，也就是阴阳互化，矛盾的对立统一规律。特别是“太极图”，以其精辟独到的见解，把太极拳的运动、发展、变化和对立统一的根本规律表现得淋漓尽致（如图2）。此图的含意是：“其外一圈者，太极

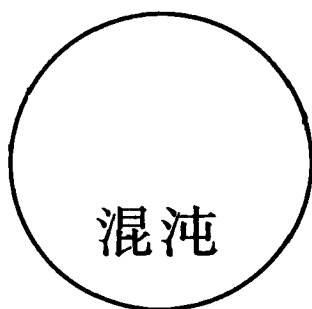
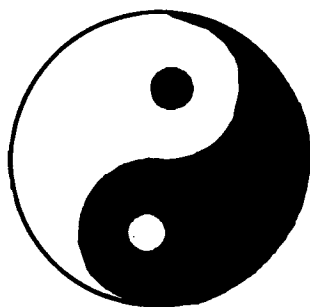


图 1



也，中分黑白者，阴阳也。黑中含一点白者，阴中有阳也；白中含一点黑者，阳中有阴也。阴阳互交，动静相倚，周详活泼，妙趣自然。”从“太极图”以及“无极图”中我们可以看出，“无极”和“太极”都是以一中空的圆圈来表示的。这就深刻揭示了大自然的博大内涵，既表现出了宇宙的浩瀚深厚，无边无际，无始无终，又预示着“有”和“无”的对立统一，孕育着太极的阴阳互化。同时，太极拳的圆运动也正是“无极图”和“太极图”圆形的具体体现。太极拳的一举一动皆离不开圆，或大圆，或小圆，或平圆，或立圆，或圆弧，处处圆活，环环相绕。既包含了无极之圆的浑然一体，犹如宇宙之广大浩瀚，无始无终，又包含了太极之圆的阴阳分明，动静相辅。这就要求练太极拳者，不但要心胸辽阔无比，意识如茫茫大宇，又要动中寓静，静中有动。这就是所谓“周身处处皆太极”的含意。陈鑫把练太极拳说成是“每日细玩太极图，一开一合在吾身”，也即此意。

太极拳无处不体现着阴阳变化这一对立统一的根本规律，如虚实，动静，开合，刚柔，这些都是阴阳的范畴，都在无穷的变化之中。“开中有合，合中有开；虚中有实，实中有虚”；“动静循环”，“刚柔相济”，这都是太极阴阳的对立统一。

总而言之，无极而太极，太极分阴阳，阴阳可以互化，这就是太极拳的对立统一观，也是太极拳的哲学基础，把握到这一点，才是把握到太极拳的精髓和实质。

二、太极拳的美学价值和道德情操

古人云：“修炼之为教。”就是说，修炼是一种教育。练太极拳不仅是要强身健体，攻防格斗，另一个重要的方面就是修身养

性。通过太极拳本身内涵或外在的美育特点，加强练拳者美的教育，增强其个性、品德、教养的精神美，达到修养身心，陶冶情操的目的。

习武者都知道，武德是武术家思想美的集中体现，这一方面跟一个人练武之前的本身思想修为有关，另一方面，还可以通过后天练拳过程中潜移默化的美的教育，使其不断完善、深化和提高，而太极拳在这一方面有其独到的教化功能。

古今中外的任何一种拳术，其功能不外乎搏人（攻击）、御敌（防守）和健身三个方面，特别是有些拳种，主要以攻击制敌为主，所以必然以急功近利为原则，出手必狠，甚至一着得手即置人于死地。而太极拳集佛家的“大慈大悲”，道家的“善哉”和儒家的“仁义”于一体，可以说是一种“道德拳”。从其技击手段来看，太极拳以“中庸”为体，以“无为”为用，讲究“舍己从人”，讲究“彼不动己不动”，讲究“随屈就伸”。它不仅仅把武德表现在口头或是书面上，同时还把待人接物以善为本的行为准则，有机地融汇到具体的技法之中。即使在激烈的搏斗之中，也处处讲究与人为善这一太极宗旨，达到美与善的高度统一，达到外在与内涵的高度统一。这正是我国古典的“中和”之美，“温柔敦厚”之美。

从习练拳术的根本目的看，绝大多数拳种都把战场搏杀作为主要目的，所以才出手毒辣，攻即要害。而太极拳却以养生为本，以技击为末。它讲究德术并重，身心合修。练拳的目的主要是修身养性，强身健体。正像《太极十三势行功歌诀》所云：“详推用意终何在？益寿延年不老春。”太极拳的修炼过程，是教人向善的过程，是行道养德的过程，也是强身健体的过程。正因为太极拳以健康身体为本，所以本固而枝荣，打拳技击自胜一筹。

从太极拳的走架看，其要求在身心合一的基础上“动如江河，静如山岳”，又要求“似行云流水”，舒缓飘逸，跌宕有致，轻柔圆滑，连绵不绝。这不但可以使演练者身心俱融于天地，融于自然，达到物我两忘，物我一体的境界，同时，也使观看者受到自然之美的感染，得到美的享受。正所谓“形美感目，神美感心”。这也是其他拳种无法比拟的内修特征。

三、太极拳的技击特点与“反者道之动”的战略思想

太极拳技击的出发点是为了自卫，这就决定了其必然站在弱者的立场，研究的是弱者在守势时制服强敌的技法，所以才有了在“引进落空”基础上“牵动四两拨千斤”，“借力打人”的战略思想。其技击总特点，概括起来不外乎“以静制动”、“以柔克刚”、以慢打快、以退为进、以小胜大。而这一切皆是在柔和静的主导下进行的，皆是道家“反者道之动”思想的具体应用。

“反者道之动”是老子哲学思想的著名命题，意思是说，事物的运动和发展，都有着向其相反的方向转化的规律。太极拳把这一辩证真理应用于其技击实践的战略之中，是对武术理论的一大贡献。

1. “静”在技击中的作用

太极拳讲究“以静制动”，讲究“静以含机，动以变化”。李亦畬《五字诀》之首即为“一曰心静”，武禹襄《打手要言》也指出要“视动犹静，视静犹动”。显然，在这里的“静”并不是死水一潭的静止，并不是没有变化的静，而是从动静相生，阴阳相辅的辩证观点出发，强调动与静的相互转化，是“动中寓静，

静中触动”。所以，“静”只是方法，“动”才是目的，静是为了更有效地动，这就是“以静制动”。太极拳的每一次技击，都是在从静到动的转化中完成的。这就是“反者道之动”。

静的含意，包含三个方面的内容：一是物我两忘、臻入化境的意识“虚静”，二是安定沉着、从容不迫的头脑“冷静”，三是“气敛入骨”、“周身罔间”的体势“松静”，这就是“一静无有不静”。

“虚静”和“冷静”都是心静的一个方面。太极拳的“虚静”须从无极入手，只有练到思想静、意识静、物我两忘，才能气顺神凝，心如明镜，才能精、气、神一体，才能真正达到头脑的“冷静”，而只有头脑“冷静”，才能沉着应敌，从容不迫，才能“精神贯注，开合有致，虚实清楚”，才能审势知机。武禹襄说：“心为令，气为旗”，“身虽动，心贵静”。然而，要达到“心静”，非苦练不可。只有练到一定火候，身上有了一定功夫，心才能静，气才能沉，神才能聚。

体势松静，就是要“两肩松开，气向下沉”（即气沉丹田），也即“腹内松静”。这是要以心静为基础的，就是武禹襄说的“先在心，后在身”。只有体势松静，才能使“气敛入脊骨”，才能“呼吸通灵，周身罔间”，“前进后退无丝毫散乱”，也只有松静到“呼吸通灵，周身罔间”，“刚柔俱泯，一片神行”，才能“一羽不能加，蝇虫不能落；人不知我，我独知人”，才能得机得势。李亦畬的《走架打手行功要言》把动与静的关系阐述得十分清楚。他说，要想引进落空、四两拨千斤，首先要知己知彼，而知己知彼的关键，是在得机得势基础上的舍己从人。要想得机得势，就必须周身一家，神气鼓荡，神不外散，使神气收敛入骨。而“欲要神气收敛入骨，先要两股前节有力，两肩松开，气向下沉。”由此可见，“两肩松开，气向下沉”的松静，对于太极拳的

技击是何等重要。若将此比作一棵大树，那么，“松静”就是根，神气是身，舍己从人是枝，引进落空、四两拨千斤才是果。所以，可以说没有“松静”就没有技击的成功。

2. “柔”在技击中的作用

太极拳不同于其他拳术的最大特点就是“柔”。“以弱胜强”、“以柔克刚”是太极拳技击的核心，也是“反者道之动”的方法论在技击上的具体运用。

“以柔克刚”、“以弱胜强”从表面看来是矛盾的，可是其内涵却十分丰富，它所揭示的哲理也是极其深刻的。老子就认为“天下至柔，驰骋天下之至坚。”在这里，“柔”并不是退缩、保守、狭隘，而是柔而不软、韧而不折。对太极拳来说，“柔”无处不在。心灵的仁、义、善是柔，行功的松、稳、慢、匀连绵不断是柔，技击的“舍己从人”、“粘连黏随”、“不丢不顶”、“随屈就伸”也是柔，特别对太极拳的技击来说，“柔”只是一种手段，其目的则是为了“克刚”，其效果就是小之胜大，弱之胜强。

“柔”在技击中的作用包括三个方面，一是走化，二是粘依，三是蓄劲。王宗岳《太极拳论》说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。”这里的“走”就是走化，是避其锐气。当对方用“刚”劲进攻时，自己可以用弧形动作予以接引，用腰的旋转运动随接随转，将其进攻的着力点引开自己的重心，消解对方来势。可以说这是以柔化刚。然而，光有走化还不行，因为走化只是被动的应付，只有在走化的过程中能够粘依，才能变被动为主动。粘依就是“粘连黏随”、“随屈就伸”。武禹襄《打手要言》说：“以己依人务要知己，乃能随转随接；以己粘人必须知人，乃能不先不后。”所以粘依必须懂劲，必须以知己知彼为基础。粘依的具体表现为按之则下，起之则上，进之则退，退之则跟，彼动一分，我动一分，彼动一寸，我动一寸，不先不后，不丢不

顶。显然，如果没有走化，这是绝对办不到的。所以，粘依和走化也不能截然分开。王宗岳《太极拳论》说：“粘即是走，走即是粘。”这从根本上指出了走化和粘依的关系，这就是互依互存、相辅相生。粘依的同时也有走化，走化的过程又离不开粘依。只有在随对方进退的同时，用走化改变其劲力的大小、方向和作用点，避实就虚，才能引进落空，达到我顺人背。

走化和粘依的“柔”虽然可以达到我顺人背，把双方对抗的主动权掌握在自己手里。但是，这并没有给对方以打击，所以这还没有完成技击的全过程。而只有将这种“柔”转化为“刚”，形成“刚柔相济”，达到“以柔济刚”发放出来，才能表现出“柔”在技击中的威力。从这一方面来看，“柔”又是一种蓄。只有将“柔”蓄到一定程度，随着蓄劲的增加，最终由量变到质变——积柔成刚，才能一击成功。这就是武禹襄《打手要言》所说的“蓄劲如开弓，发劲如放箭”，“极柔软，然后能极坚刚”。

刚柔的相互转化是事物运动的重要表现形式，从茫茫宇宙的生、化、返，到自然世界的阴阳盛衰，任何刚都包含着柔，任何柔又都离不开刚，刚柔互为其根，共生互补，消长转变，循环不已。这就是太极阴阳变化的至理，也是事物发展变化的规律。这一点已从太极图中充分地表现出来。阳极生阴，阴极生阳，阴阳的彼此消长，正是刚和柔这一矛盾的双方激烈斗争的表现。因此，刚与柔的相互转化才是技击的根本所在。

总而言之，“静”和“柔”是太极拳的核心，是其技击的主导，只有将太极拳练到至静至柔，才能做到动静相辅、刚柔相济，才能领略太极三昧，达到“人不知我，我独知人”的神明阶段。

四、太极拳的保健特点

太极拳从形式上看，具有慢速、均匀、柔和、平稳的特征，并且练太极拳不需要任何特殊的器械和场地，所以适合各种不同的工作性质、各种不同的身体状况及各种不同年龄阶段的人练习。其舒缓飘逸的动作，和谐的神韵，既有自然之美的朴实无华，又有艺术之美的优雅精炼，特别是意、气、神的完整统一，形式和内涵的统一，阴阳相济，内外兼修，这对于调节和改善身体各部位的生理机能有着良好的作用，对一些慢性疾病的预防和治疗有着明显的效果，所以练太极拳是强身健体益寿延年的最佳选择。

1. 太极拳对神经系统的协调作用

练太极拳时，注意力虽高度集中，但又崇柔尚静，重意、重气，空松圆活，使人处于一种十分兴奋而又没有丝毫紧张的精神状态，使大脑皮质在运动中得以休息，使神经系统的各个方面，由兴奋或抑制的不平衡转向平衡，调节中枢神经的灵活性和灵敏性，对消除大脑疲劳，活跃情绪及训练各感觉器官对外界环境的适应，都有良好的作用。特别是脑力劳动者，工作疲劳头昏脑胀时打一趟太极拳，立刻会有头脑清醒、神智灵慧的感觉。太极拳对失眠、健忘、头晕耳鸣等神经衰弱症及其他神经系统的疾病有着很好的疗效。

2. 太极拳对内脏各器官的影响

太极拳运动具有的缓慢、均匀、连绵不断的特点，绝不会形成呼吸的粗浅短促而给肺部造成压力。其练之愈久，呼吸就愈愈细深长，特别是武氏太极拳，讲究呼吸与动作的有机配合，再加