

中华武术文库
拳械部·拳术类

武式太极拳

中国武术协会 审定

人民体育出版社

郝少如 编著

武式太极拳

(又名 郝式太极拳)

中华武术文库 拳械部 拳术类

郝少如 编著

中国武术协会 审定

人民体育出版社

(京)新登字040号

武式太极拳

(中华武术文库·拳械部·拳术类)

郝少如 编著 中国武术协会审定

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 32开本 5印张 1插页 100千字

1992年4月第1版 1999年1月第6次印刷

印数：25,191—31,290册

ISBN 7-5009-0756-7/G·725

定价：7.00元

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套中华武术文库，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代的优秀武术图书和人物传记，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的拳械套路、理论著述和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《武式太极拳》是《中华武术文库》“拳械部”“拳术类”之一。

本《文库》力求内容科学准确，道理深入浅出，文字通俗易懂，材料翔实，图文并茂，便于自学，利于查阅。收入“古籍部”的图书，经过标点校勘，力求达到较高的版本水平。我们希望中华武术文库成为武术工作者和爱好者喜爱的大型武术丛书。

写在前面的话

这部精湛的太极拳学术著作，是太极拳名家郝少如先生在80年代初着手编著的。

先生名梦修，字少如；籍隶河北永年，生于1908年4月17日。他韶龄时即能领略太极拳的理论与实践；24岁在当时名师咸集的南京以授拳为业，成为一代名家。

在太极拳的历史上，由于各种原因，能够完整准确地掌握太极拳的理法者甚少，流传下来的经典拳论就更少。往昔都是口授身教，即所谓“入门引路须口授”。因为经典拳论都是著者的拳艺在达到极精境地时的心得结晶，结论性术语多，语言精练而概括，一般读者不易理解，且易望文生义地曲解；所以不经口授身教者难得其精要。1852年，武禹襄先生受益于陈清平而得其精要，始知与原学的拳艺异同。随后，又于其兄处获得最古典的太极拳论——王宗岳的《太极拳谱》，而甚是欣喜。归里后，即招其甥李亦畬至家曰：

“现在真东西(拳谱)在咱们这儿，只需在身上验证了。”于是禹襄先生格物致知，详尽了王谱之理，豁然贯通并颇有发悟，而独创一派严格遵循太极拳原理与法则的武氏拳。经过后来四代人的承袭相传，以拳理深邃和技艺精湛的一派太极拳而闻名于世。禹襄、亦畬和月如老先生的著作与王宗岳的《太极拳谱》，被现代各派太极拳奉为经典，而其中的王谱，皆出自武禹襄所获本的传抄。

少如先生的太极拳学识渊博，以理论与实践的高度一致驾驭着精湛的拳艺，他不仅能正确地解释王、武、李三家拳论中每一个字的深刻含义，而且能将其精华演练得淋漓尽致。他谙熟理法，能将其精微巧妙的要求讲解得非常细致而透彻，是艺理俱精、素负盛名的一代宗师。

先生一生对拳艺精益求精。这部著作是他一生不断对武式太极拳进行提炼和总结的一部分，而对太极拳理法的论述，较前人更为全面、具体、详尽和确切，进一步地丰富和完善了太极拳艺的宝库。在本书中，有较多极有价值而又鲜为人知的内容，读来使人豁然。可以纠正一些读者长期以来对太极拳理法的曲解，还能荡涤谬论；对于正确、深入地研究太极拳运动的价值，认识它的起源和发展过程，具有重要的作用。

先生原打算在本书出版后，再著一部专论打手艺术的书。可惜壮志未酬，于1983年1月5日逝世。

我接手整理这部遗作，是严格按照先生生前的编撰思想而进行的。本书的图稿也是我亲手绘制，其中有些图照是根据先生的拳照重新摹绘的。

先生原在附录部分中，择录了一些古典拳论。为了丰富内容，便于广大的读者能全面地了解李亦畬先生于1881年赠予郝和珍藏的王宗岳《太极拳谱》手抄本内容，在整理过程中特将先生传我珍藏的这本珍贵的太极拳资料全文献出发表，以求本书更加精彩。

由于本人文字水平有限，本书若有不当之处，概由我负责。

郝吟如

1991年5月

于上海

序 言

我原编著的《武式太极拳》于1963年出版后，曾收到国内外许多读者的来信，并接待了许多来访者。广大太极拳爱好者对书中所发表的《古典拳论》和先父论述爱不释手，他们盼望能够正确地理解和领悟太极拳经典拳论的精神实质，掌握武式太极拳艺的急切心情，令人感动。

如今，《武式太极拳》已经出版近二十年了，由于当年编写时间紧，只能以介绍动作套路为主要内容，动作说明也写得较为简单。另外编入前辈们的著作相当概括，而且结论性的术语较多，只适合有相当程度的入门者参考；对于初习者和还未入门者来说，自然显得抽象和深奥。根据广大爱好者的要求，我受人民体育出版社之约，决定重新编著一本以阐述太极拳理法为主要内容的新书，使武式太极拳的理法真谛能为大众所掌握而广为流传。

本书的内容，共分六个部分：

第一部分：阐述太极拳的阴阳之理。首先阐述太极拳名的涵义及其性质，指出掌握其理的基本要点。

第二部分：阐述武式太极拳的基本特点、身法要领，以

及掌握拳艺所必须经过的几个阶段的练习过程。

第三部分：阐述太极举行工实践须知、须掌握的一些重要法则，以及行工走架的基本要点。对“意与力”、“空松圆活”、“折叠”、“转换”、“五张弓”、“太极拳的呼吸”等法则和基本概念，做一较系统、详尽的论述。

第四部分：以文图对照的形式介绍武式太极拳的动作套路和身法要领。

第五部分：阐述武式太极拳精湛的打手技艺。以阐述打手的基本练习方法和走架与打手之间的辩证关系为前提，论述“引进落空，借力打人”的技艺。最后还有解曰绝妙的《四字秘诀》内容。

第六部分：古典拳论选辑。

二

武式太极拳，又称郝式太极拳。它起源于清朝咸丰年间，为武禹襄^{〔注一〕}先生所创。至今大约有130年的历史，前后共有五代人承袭相传。

武先生将其拳艺授予外甥李亦畲^{〔注二〕}后，李先生又将其拳艺授予先祖父（当时李先生与郝家是邻居）。从此，武、李一派太极拳便由郝家承袭相传。由于郝家继承、发展和传授这一派拳艺的时间相当长，因此数十年来此拳又称为“郝式太极拳”。

先祖父名和，字为真（1849—1920）。他随李先生学拳数十年，从未中断，直到李先生谢世，深得武、李一派太极拳之奥妙，拳艺精湛。后将拳艺传予先父。

先父名文桂，字月如（1877—1935）。自幼随先祖父习拳，又在李亦畲先生的蒙馆中读书。在先祖父随李先生练拳

的时候，他经常在旁聆听观摩。经过长期的观察揣摩，未成年时已能领略太极拳的真谛，深得太极拳艺之精华。

由于家庭环境的熏陶，我自幼跟随先祖父和先父习拳，在先父的教诲下，对太极拳的爱好与日俱增，15岁时已养成了每日练拳的习惯。至今郝家三代承袭传世武、李一派太极拳，已有100余年的历史了。

三

太极拳既是一种拳术，又是一门精湛巧妙的艺术，是中华民族辉煌灿烂的文化遗产，它所涉及和可作研究运用的领域，是非常广泛的。

我愿为太极拳事业的发展竭尽绵薄之力。本书若能使读者有所收益，我将感到由衷的高兴！愿与大家共享掌握武式太极拳——这一中华民族文化遗产的欢乐。

艺海无涯，水平有限，书中如有不当之处，尚希读者不吝赐教。

郝少如

〔注一〕武禹襄先生名河清，字禹襄；河北省永年县人，清秀才；生于嘉庆十七年二月，卒于光绪六年十一月（1812—1880）。

〔注二〕李亦畬先生名经纶，字亦畬；河北省永年县人，清举人；生于道光十二年九月，卒于光绪十八年十一月（1832—1892）。

目 录

第一部分	(1)
一、太极拳概论.....	(1)
二、太极拳的阴阳之理.....	(2)
三、掌握太极拳理的基本要点.....	(7)
第二部分	(9)
一、武式太极拳的主要特点.....	(9)
二、武式太极拳的身法要点.....	(10)
三、习练武式太极拳的基本过程.....	(12)
第三部分	(15)
一、武式太极拳行工须知.....	(15)
二、武式太极拳行工走架要言.....	(27)
第四部分	(31)
一、武式太极拳的节序及身法要领 图解.....	(31)
二、武式太极拳的套路图解.....	(37)
(一)武式太极拳拳式名称顺序表.....	(37)
(二)关于图解的几点说明.....	(39)
(三)武式太极拳套路图解.....	(40)

第五部分	(122)
一、武式太极拳打手的基本练习方法.....	(122)
二、武式太极拳的走架与打手之间 的关系.....	(124)
三、引进落空，借力打人.....	(128)
四、舍己从人（郝月如）.....	(133)
五、敷、盖、对、吞四字秘诀解.....	(133)
六、武式太极拳打手示例图.....	(134)
第六部分	(136)
附录一	(136)
李亦畬先生于1881年抄赠郝为真的王宗岳 《太极拳谱》全文.....	(136)
附录二	(144)
一、四字秘诀（武禹襄）.....	(144)
二、各势白话歌.....	(145)

第一部分

一、太极拳概论

太极拳是中华民族智慧的结晶，有着极其精湛的拳艺和深刻而丰富的哲理。爱好者在学拳之初，首先应了解太极拳名的涵义。由此明了练拳方向，从而在行工实践中自觉地按照太极拳的理法进行习练。这样便能少走许多弯路。

何谓“太极拳”？简单地说：太极，是由人体内在的物质所产生的辩证运动；拳，是肢体动作的外形运动；太极与拳，即内形与外形的运动辩证地统一结合。必须以内形的运动变化来支配外形的运动，即用太极运动支配拳的运动，这便是“太极拳”。如果只有外形的运动而没有内形（太极）的支配，只能称之为“拳操”，而不能谓之太极拳。所以习练太极拳，必须求达内外运动的统一，使之名副其实。

太极拳，是我国古代哲学思想对拳术运动进行概括、总结和指导的产物，是由古代唯物辩证法的哲理奠定而成的。由于这一拳术有着非常丰富而又极为深刻的辩证内涵，故也有人称之为“哲学的拳术”。“太极”这一拳名，正是取自我国古代哲学中“太极”学说的专有名词。

太极拳理要求：无论前进后退、左转右旋、一举一动，

人体所产生的气势都必须达于无有缺陷的圆满境界。而“太极”这一名词的哲学涵义，正是圆体中包含着物质运动的对立与统一。这也是之所以取“太极”为其拳名的意义所在。

太极拳以唯物辩证法的物质运动处处存在着两个方面的哲理为内容，以它们既是互相对立的、又是互相统一的哲理为灵魂；通过人的意识来指挥人体随意机能，使之按照物质运动的基本规律进行非常精微细致的高级运动，产生极为神奇巧妙而颇具艺术性的人体力学。因此太极拳自成一门艺术，而不是单纯的技术型拳术。

习者不但要清楚太极拳名的涵义及其运动的性质，更要研究它的哲理，并在行工实践中运用太极拳的方法论去掌握其运动的基本规律，领悟它的拳法。

习者应该将其当作一门人体力学艺术来求学，首先要从思想上树立起艺术观念。纯粹的技术观念，是不利于掌握太极拳艺的。

二、太极拳的阴阳之理

(一) 什么是太极拳的阴阳

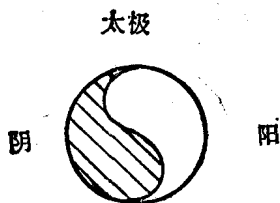


示意图1

阴阳的原始意义是表示日光的向背：向日为阳，背日为阴。古人认为，太极是天地万物的根源，分阴阳二气，并描绘出太极图来说明宇宙的现象，表示阴阳对立面的统一体（如示意图1）。古代哲学家

将阴阳看作是宇宙中通贯物质和人事的两大对立面，两者的相互作用是一切自然现象变化的根源，阴阳的交替是宇宙的根本规律。太极拳正是以这样的哲学方法论来概括、总结和指导拳术运动的。它要求人体的随意机能按照对立统一的辩证法进行运动，阴阳便是这项运动的灵魂。

人们总是希冀事物运动的变化发展能够取得圆满的结果。圆满，才能相对地完美无缺。太极拳要求人体的气势必须求达于圆满、无角无棱、无懈可击的境地，且在一举一动之际必须存在着阴阳两个对立面，随着运动的进行，两者不断互相作用、互相交替地变化，使阴阳始终处在它们应处的地位，以符合运动的根本规律。太极拳艺的奥妙就在于：无论势法怎样变化，自己阴的方面始终不暴露给对方，使对方只能接触我的阳方，而得不到我的阴方，这恰如日光向背的道理一样，阴面始终不会被日光所照到。阴阳体现在内劲的涵义上，又称为“虚实”。阴便是实，实即是阴；阳便是虚，虚即是阳。要使对方始终只能接触我之虚，而得不到我之实。以虚实体现太极拳艺的奥妙，能使人不知我，我独知人，达到人为我制，我不为人制的妙境。太极拳运用阴阳的无穷变化作为制人的方法，使拳艺奥妙无穷。不知阴阳，便不知太极。

（二）无极与太极

阴阳的分与合

1. 无极与太极

“太极者，无极而生，阴阳之母也。”王宗岳的经典拳论一开始就说得非常明白，太极是在无极的基础上产生的。

然而无极是表示什么呢？为什么太极必须无极的基础上产生呢？

无极是表示事物的静止状态，没有阴阳之分；太极是表示事物的运动状态，有阴阳二气。静止与运动是相对的，因此阴阳是从无到有的，即由无极至太极。而无极虽然没有阴阳之分，却须是阴阳的混而合一体。太极拳必须在这样的静止状态下，才能进行其特定的运动。习者在运动之前周身须达于通畅、饱满，而又联成一气的预动势，全身犹如静止的

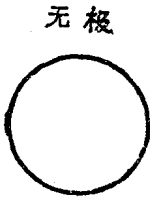


示意图2

气球一般（如示意图2）。周身达此状态，一动势才能分出阴阳，产生太极之劲。如果习者的周身处于散乱的状态，便不能进入周身一体的整装待动势，意识就不能对其产生高级的能动作用，太极运动便无法产生。这样进行的运动只能是外形的、散乱的和局部的，而不是整体的和内外统一的。所以没有无极为基础，就没有太极的诞生之地。

2. 阴阳的分与合

太极拳艺由于阴阳的运转而变化无穷。它由静止到运动（即由无极到太极），再由运动到静止（即由太极回到无极）。这样的动静过程是不断地往复循环的：一动则由无极产生太极，而分为阴阳二气；一静则由太极回到无极的状态，而阴阳二气合一。即所谓“动之则分，静之则合”。太极拳运动始终遵循这一规律。

（三）阴阳的对立与统一

阴阳作为事物运动的两个方面，是互相对立着的。如果

没有对立的彼方存在，此方本身也就失去了存在的意义。例如：虚与实、外形与内形、气势与精神、柔与刚、动与静等，都是互相对立着的。但是，阴阳的对立只存在于它们的互相依存和互相联系之中；反过来说，它们的互相依存和互相联系只存在于它们的互相对立之中。因此阴阳两个方面既是互相对立的，又是统一进行共同作用的。太极拳运动只有在阴阳的对立与统一过程中进行，太极拳艺才有其无穷无尽的生命力。

欲求得阴阳的对立与统一，首先要在运动中求得阴阳的分清和相济。

1. 阴阳的分清

太极拳是以内形为阴，外形为阳；精神为阴，气势为阳；刚为阴，柔为阳；静为阴（静是指运动时的一种心静神舒体静的状态，非静止之意），动为阳；在上者为阳，在下者为阴；在前者为阳，在后者为阴。对于左和右，以何处为阴、何处为阳，则必须根据实际情况，按照阴阳的原则而定。虽然太极拳运动的阴阳现象极为复杂，但毕竟有其基本原则和客观规律可循。

既然阴阳是太极拳运动中矛盾着的两个对立面，那么内外也是阴阳对立的另一种表现形式。有内则必有外。外动是依人，内动是由己。动中又须心静，动中有静，才能动而不慌不乱。动者是气动，是以气推形。气分阴阳，阴者精神贯注，阳者气势腾挪。气分阴阳，太极拳就有了物质运动的源泉；而“取之不尽，用之不竭”。太极之劲既有柔性，又寓刚性。柔而不成无物，刚而不成硬力。如果阴阳不分，便成双重。双重是以先天自然之力去运动，而无灵活变换的余地，势必呆板、滞重，故谓“双重则滞”。

在分清阴阳的同时，又必须注意阴阳之间的均衡。能做到阴阳相等，就能达到不偏不倚的平衡，即所谓“立如秤准”和“不丢不顶”的对等。阴阳不相等，必至偏沉；劲力会随之一边倒，出现丢顶的现象，即所谓“偏沉则随”（此随非顺随得力之意）。只有做到阴阳既对立，又相等，才能谓之阴阳分清。

因为太极拳是人体周身的整体运动，所以周身须节节有阴阳、处处有虚实，并随时随地都充满着阴阳对立的现象。正所谓“太极即是周身，周身即是太极。”

2. 阴阳的相济

做到了阴阳分清之后，再将二者统一在一起共同发挥作用为阴阳相济。

拿内形与外形举例：两者虽是对立的，又是互相联系着的，并始终不能脱离。所以只有当内外形运动达到辩证的统一，内形所产生出来的虚实之劲才能贯串在一举一动之中。再以精神与气势为例：精神须支撑气势，反过来气势又须包围精神。这样，气势能达于腾然；精神便不致外漏，乃能内固精神而外示安逸。精神为刚，气势为柔；柔中寓刚，便能达于柔而有物，刚则不露，乃劲富有弹性。

总之，阴阳必须互相包含，互相渗透，互相贯通，互相合作，才能做到所谓“阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济”。

（四）阴阳的转化

阴阳能够既对立又统一地发挥作用时，在阴与阳之间也就有了一条由此及彼、可以互相转化的途径，虚可以转化为实，实也可以转化为虚。虚实能互相转化，因敌变化的神奇妙艺才有攀登的阶梯。人不知我，我独知人；人为我制，我