

丹利军 著

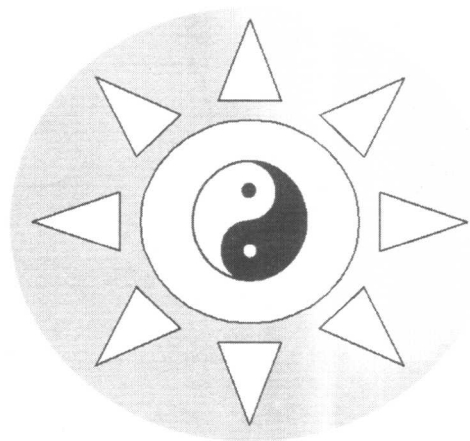
武式太极拳 修炼



北京体育大学出版社

武式太极拳修炼

丹利军（英） 著



北京体育大学出版社

策划编辑 熊西北
责任编辑 小 青
审稿编辑 熊西北
责任校对 冠 华
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳修炼/丹利军著. - 北京:北京体育大学出版社,2007.5

ISBN 978-7-81100-765-7

I. 武… II. 丹… III. 太极拳-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057305 号

武式太极拳修炼

丹利军 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 5.5

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

近几十年来，现代太极拳随着社会的发展和人民大众健康的需要，不少人在太极拳的简化、普及和推广上进行了广泛的研究和发展，而在太极拳理论拳法的研究上，特别是对武式太极拳理论拳法的研究上，由于种种的原因，少有人问津，甚至于有武式太极拳大概已经失传的看法。武式太极拳的理论思想，可以说是现代太极拳理论思想的根基，各式太极拳大多是以武式太极拳的理论思想为宗旨，实际上如果不研究和理解武式太极拳的理论拳法，也很难正确地理解和掌握现代太极拳理论拳法的真意。

太极拳的起源虽然只有几百年的历史，太极拳到底是道教的拳术，还是道家或儒家的拳术，单单以传说论传说，以文论文，很难辩证真伪。借鉴现代科学对人类起源的探寻，是从人类的遗传基因 DNA 密码研究中，来论证人类起源的变迁及人类与其它生物之间的关系。对太极拳起源流派的探寻，也可以从各式传统拳术的套路构架和动作组合的形式转化结构中，找寻各式拳派之间的内在联系和变化的关系，以实证来论述拳术流派的变迁。在拳术的理论上，通过对理论的具体内容和文法剖

析来求证渊源，寻根求真。

王宗岳太极拳论的理论根源，是来自于周敦颐的“太极图说”。周敦颐是儒家理学思想的奠基人，可以说，太极拳是儒家理学哲学思想的结晶，是儒家理学哲学思想应用武术拳术中的具体体现。本书以此论为基础，在儒家理学哲学思想的研究中，探求和解析武式太极拳理论之精髓，并以儒家形、气、理（神）哲学思想的论述为指导，划分武式太极拳三个不同层次和阶段的练功方法，试将抽象的武式太极拳理论形象化、具体化，以图释理，以理叙图。

在武式太极拳的拳架上，以图片的形式，将不同的拳架动作进行对比，表明太极拳术不同的内形功法，决定着拳架动作的不同外在形式，拳术动作的外在形式，应相随拳术功法的内形变化而变化，进而表明在武式太极拳的修练过程中，拳不应有“定架”，拳不应有“定法”，有了“定架”和“定法”，也就限制了拳术的发展。当然，在修练过程的不同阶段，也要有“无定有定，全在自用”的相对特点。另外，在书中拳架的套路上，以愚父四十多年如一日，对武式太极拳的研究，而形成的武式太极拳综合拳架为标本，以示初学者学练入门。在武式太极拳推手（打手）一节中，简单介绍了武式太极拳推手与其它拳式推手的不同之处，多以动作图片形式展示了武式太极拳的打手发放之法。

太极拳是一种社会实践活动，只有从真正练习实践中，才

能体验和掌握拳理内容的真实含意。拳术中讲，要练“理”上身，以“身”明理。知其理而不知其所用，谓不知拳术；知其用而不知其理，为练“盲拳”。理明身明，始知拳术的真谛，内外合一，进而达到“不觉手之舞之足之蹈之”之境界，拳意趣味横生，与身心百益而无一害，致此深得中国传统文化之“拳毒”，其乐无穷。

太极阴阳的传统哲学思想，是中国文化的主要根基，其思想的精髓并不是特别神秘奥妙，其实是很简易。以拳术而言：“一开一合，足尽拳术之妙”，中国的拳法和理论达到顶峰，也的确是如此而已。武式太极拳法也应是简单易学的拳法，只有简易，才能实用，简易实用，才能使社会众人受益。易曰：“易知则有亲，易从则有功，易简而天下之理得矣。”（易经系辞传）

愚自幼受严父的言传身教，习武学医，后从事专业武术多年，虽略有小成，自慰尽心尽力而已。现以行中医于国外为生，偶而以授拳为己任。因身懒而意不专注，对武式太极拳十几年的研究虽未有大成，但也算“登堂入室”之后生。自感应有责任将武式太极拳及太极的传统文化思想发扬光大，承父之允许，著此拙作，诚望诸位同行同道予以指正。

丹利军

2006年5月8日于英国 CLOPHILL



目 录

前 言	(1)
“太极拳源流”杂谈	(1)
周敦颐的太极图及太极图说	(13)
一、《太极图》	(14)
二、《太极图说》	(16)
三、《太极图说》的宇宙生成论	(17)
四、太极的形、气、理	(19)
五、中国传统的太极宇宙观与现代西方科学的宇宙观	(21)
六、《太极图说》的“中正……立人极”在儒家人性 伦理与道德上的运用	(24)
武式太极拳的起源	(26)
武式太极拳的形成与发展	(36)
一、拳架套路的形成与发展	(36)
二、武式太极拳术理论的形成与发展	(38)
太极之理在武式太极拳中的具体运用	(45)



一、儒家的“中正仁义”与太极拳的“中正虚实”	(45)
二、太极拳的内外之别	(48)
三、太极的身、心、意、气、神	(49)
武式太极拳的内功心法	(51)
一、练身形之法	(52)
二、练气形之功法	(58)
三、练无形之功法	(60)
武式太极拳架套路	(61)
一、武式太极拳架套路简述	(61)
二、邢台郝中天与李香源的拳架	(70)
三、武式太极拳综合拳架套路图解	(72)
武式太极拳拳式名称顺序	(124)
武式太极拳打手（推手）	(126)
一、一步单推手	(126)
二、一步双推手	(128)
三、立圆推法	(129)
四、从定步打手过渡到“一步打手”	(131)
五、传统的活步打手	(131)
六、武式太极拳的“捋按肘”	(133)
七、太极拳打手发放的图片	(133)
武式太极拳邢台拳师事迹传闻	(142)
一、太极功掌打师长胡景义	(143)
二、苏州传艺	(144)



三、制服京剧名武生	(144)
四、南京打擂	(144)
传统武式太极拳拳谱	(147)
一、太极图说 宋周敦颐	(147)
二、王宗岳太极拳谱	(148)
三、武禹襄拳论	(150)
四、李亦畲太极拳论	(155)



“太极拳源流”杂谈

太极拳从清初创建到现在，虽然只有 2 ~ 300 多年的历史，但有关于太极拳的起源与发展，太极拳创始于何人的传说，却众说纷纭。武林自古有“传拳不传理，传技不传谱”之说，所以，并不是每一个徒弟能够得到本门拳理和拳谱的传授。只是所谓本门派的掌门人或闭门徒弟，大概才有资格全部的继承本派的拳理。由于武林门派之间的保守与名利的关系，社会环境的限制，以及继承人的文化程度等等原因，在拳术的源流和理论研究上，仅以师传口授为根据，或以传说为证，以文论文，大大影响了太极拳学家们对太极起源考证的准确性和现实性，也造成了许多后人对太极拳理论研究方向的错乱复杂。这大概也反应了太极拳作为中国传统文化的一部分，崇尚“以古为尊”的文化特性。

首先要说明的是，我们研究太极起源的目地，是为了更深刻的认识和理解太极拳运动的规律，掌握太极拳不同发展阶段的特点，分析和研究现在太极拳发展所存在的问题，并能够正确地继承太极拳的文化，进而将太极拳的文化发扬光大。并不是为了树立本门本派为正宗，贬低他人或它派，为自己的私利来服务。我们学习和研究太极拳，就要以太极拳的中正无私之心，辩明事实之真伪，撇开自己门户利益之见，以实证论事。



传统的门户高低之见，保守的神玄迷人之说，在现代社会发展环境中，只能导致太极拳精髓真意的丢失，阻碍太极拳的继承和发展。

中国哲学思想发展，历史悠久源长，如果不设立一个相对的研究范围，很容易迷失在历史的渊源长河中。所以，我们研究太极拳起源，首先在理论的概念上要明确，以明确清楚的理论概念来规定研究的范围。具体来说，在研究太极拳的起源和发展中，从概念上要清楚我们现在讲的太极拳是什么？太极拳的理论是什么？太极的理论是什么？另外还要确定和划分，探求太极拳和太极拳理论的起源，与探求太极理论起源的不同，是为了探寻太极拳和太极拳理论的创始人，而不是寻找太极理论及太极理论起源的创始人。

我们现在所讲的太极拳，实际上是指以陈式、杨式、武式、孙式、吴式为主流的“现代太极拳”。只所以叫“现代太极拳”，是因为我们不应否定有“古代太极拳”，如王宗岳的“古代太极拳”及其它形式的太极拳拳种存在的可能性。仅以现代太极拳源流的分化而论，现代太极拳之一的孙式太极拳是武式太极拳的分支，吴式太极拳是杨式太极拳的分支。因此，以拳术理论渊源来说，主要代表现代太极拳，拳式源流的是陈、杨、武三式太极拳。杨式太极拳的创始人杨露蝉，武式太极拳的创始人武禹襄，最初都是学于陈式拳的传人陈长兴与陈清萍，毫无疑问，杨、武两家拳术是起源于陈式拳术。这一点，从三家各式拳架的套路结构和动作内容的相对照中，我们可以印证和看出，武禹襄所学的陈式小架和杨露禅所学的陈式大架拳套，都是来



源于陈式拳系中的“一路炮捶”。陈式拳系中的“一路炮捶”，也就是我们现在所谓的第一套陈式太极拳套路。（由于武式太极拳拳架的套路结构与杨式、陈式大架拳架套路结构相同，据此也可以肯定，赵堡镇陈清萍的拳术，应该是陈家沟陈氏拳系的分支。）但是，杨式太极拳、武式太极拳与陈式太极拳在动作风格，内心功法的特点上都有很大的区别，是什么原因造成三家拳式的不同呢？

在对太极拳源流考证中，现在基本公认的有关太极拳/陈式太极拳的起源观点，都是以唐豪、顾留馨对陈式太极拳的源流考证而确定的。其观点是，太极拳是由陈式太极拳的创始人陈王廷创于明末清初，根据对史料的分析 and 研究论定，陈式拳是陈王廷综合吸收了明代各家拳法，特别是吸取了戚继光的三十二势长拳，并结合了古代道教《黄庭经》中的导引、吐纳气功之术，创陈氏太极拳术。根据考证，在《陈氏家谱》中记载陈王廷：“在山东称名手，……陈氏拳手刀枪创始之人也。”之说。甲申年（1644年）明皇朝灭亡的前后，陈王廷已年老隐居，从他所遗留下来的诗词上有：“叹当年，披坚执锐，……几次颠险！到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，闲来时耕田，……”诗词中所提的《黄庭》，是指道教的《黄庭经》，《黄庭经》是道教中论及有关修身养性之术的经书。以戚继光（拳经）所记载的“三十二势”拳势，对照陈王廷所造一至七路炮捶的拳架内容来看，《拳经》三十二势以“懒扎衣”为起势，陈王廷所造拳套七路，也都以“懒扎衣”为起势，陈王廷从《拳经》三十二势中吸取了有二十九势之多，编入陈



氏拳架套路中。他所著的《拳经总歌》，也撷取戚氏《拳经》文辞。因此可以说陈式拳，是以戚继光（拳经）“三十二势”拳势为基础，结合道教《黄庭经》中的修身养性之术，编造而成。

从以上的考证观点来看，如果说陈王廷是“陈氏拳”创始人必定无疑，但如果说陈王廷是太极拳的创始人，其中有几个问题：

1) 在《陈氏家谱》中记载陈王廷是：“陈氏拳手刀枪始创之人也”，并不是“陈氏太极拳”创始人也，也就是说太极拳的拳名，最初不是来源于陈王廷。

2) 道教中《黄庭经》是论述有关修身养性之术的经书，是道教修行的理念和方法，不是论述有关“太极”的传统哲学思想的经典著作，因此，也不是现代太极拳创作的理论渊源。

3) 陈氏拳的拳架套路基础，是戚继光（拳经）中“三十二势”拳势，戚继光“三十二势”拳势不是与太极的理论有任何关联的拳架或拳系。

4) 所谓代表陈式太极拳推手特点的陈王廷《拳经总歌》的开头两句话：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”是论述“陈氏拳”中“纵放”、“屈伸”、“诸靠”、“缠绕”拳术技击方法的实际运用，在拳术的实践中，并不能真正地概括说明现代太极拳的“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”八种方法和劲别，和引进落空的基本原则或特点和方法。

从有关太极拳史料记载的分析研究中可以发现和说明，“陈氏拳”当初并不叫太极拳，叫“炮捶”。杨式太极拳的创始人杨露蝉，从陈式拳的传人陈长兴那里，学成回乡传授拳艺时，开



始也是以“软拳”和“柔拳”相称，并没有以“太极拳”之名传授，也就是说当时杨露蝉并不知他所学的拳术是“太极拳”，甚至当杨露蝉被武禹襄兄弟介绍到北京授拳时，起初还是以“绵拳”或“粘拳”相称，这说明在当时，“太极拳”一名并不是来源于陈家沟的陈式拳系。

从对太极拳拳术定义来理解，太极拳，是将中国传统的太极哲学思想，运用于中国武术拳术运动中的一个拳种。如果所谓的太极拳术不是以太极的哲学思想为指导，运用于拳术的运动实践中，就不能说是太极拳。如果说陈王廷所造的拳架是以戚继光（拳经）“三十二势”拳势为基础，结合道教《黄庭经》中的修身养性之术为理论指导，不是以“太极经典”的理论为指导，编造而成，陈王廷所创拳术始应是“陈氏拳”，而不是“太极拳”；陈王廷是“陈氏拳手刀枪”的创始之人，而不是太极拳的创始之人。因此，“陈氏拳”可以说只是现代太极拳形成发展的前身。

不可否认的是，现代“太极拳”的拳名真正来源，最初是出于山右王宗岳的“太极拳谱”中的“太极拳论”。王宗岳的“太极拳谱”，是武禹襄其兄澄清于舞阳县的盐店所幸获得。以拳理的内容来看，王宗岳的拳论并不是陈式拳系的拳论，陈式拳理的理论根源与王宗岳拳理论根源并不相同。

王宗岳所著的太极拳论，是现代太极拳的理论的根基，其所阐述的太极拳传统太极哲学思想，是来源于儒家理学思想的开创者之一周敦颐所著的“太极图说”。现在我们所用的太极图象，也是周敦颐以《道藏·太极先天之图》为蓝本，吸收佛教



的《阿黎耶识图》，并依照陈抟的《无极图》而制造出来的，是融合儒、释、道三教思想的结果。他的哲学思想是以儒家礼法为核心，糅合道教宇宙生成、万物演化的和佛教的思辨哲学，构造了一个纳自然、社会、人生为一体的太极宇宙论体系。在周敦颐所著作的哲学思想中，具有重要的地位的《太极图说》，也是融合儒、释、道三教思想为一体的学说，其中所阐述的：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根……无极之真，二五之精，妙合而凝。”无极、太极、阴阳的哲学论述，是中国传统哲学用来解释我们人类的宇宙起源和发展的。就是说，我们人类的宇宙中的万事万物，都是从无到有，即无极而生太极，太极由于动、静变化而生化了“阴与阳”两种相对相等的物质。阴阳的变化分合而产生了宇宙万物生生不已地变化。在周敦颐著作《太极图说》哲学思想论述中，他用这种传统宇宙起源自然生化的太极哲学思想学说为基础。并以天人合一的思想，而推出儒家：“圣人定之以中正仁义而主静，立人极焉”这种为人所制定的，圣人伦理与道德的为人标准。这个“中正仁义”标准，其根本在“静”，以修静为本的修行原则。

王宗岳就是将周敦颐儒家理学的中国传统的太极哲学思想，运用于中国武术拳术的运动中。在他的“太极拳论”的著作中论述：“太极者，无极而生，阴阳之母也。动之静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔。……虽变化万端，而理为一贯。”论述太极阴阳动静变化，在拳术运动中所表现的形式，用“立如秤准”，这种形象地表述，来阐明太极拳“中正虚实”身



体修行演练的标准，及“舍己从人”运用原则，确立拳术变化之“极”理。所定的太极“十三势”拳架，用棚、履、挤、按四正手法和采、捌、肘、靠四斜手法象生太极八卦之意，以步法的前进、后退、左顾、右盼、中定、象太极五行相生相克之理，手法与步法相合而成“十三势”架，这种形象地对太极拳架的编排，非常符合和反应了太极的传统哲学思想的精髓。

在中国武术拳术的发展中，可以说王宗岳是第一个将儒家理学的太极传统哲学思想运用于中国武术拳术运动中，以此而论，王宗岳应是太极拳的创始人。我们现代所讲的太极拳，实际上是以陈氏一路炮拳的拳架套路为基础，王宗岳的太极拳传统哲学思想为理论指导，发展而来。现代太极拳的拳架套路，并不真正地是王宗岳的太极十三势拳架，至于传统的太极十三势架是否还有流传下来拳术套路，不得而知。

单从太极的理论的渊源来讲，虽“太极”一词最早源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”易学的太极生化两仪及万物的原理，也相同于周敦颐的太极阴阳生化思想，但易书中并无有关“无极”即太极本源的哲学思想论述。周敦颐儒家理学的太极传统哲学思想，是中国传统易学思想重要的组成部分，是易学思想发展中的结晶。因此，于其笼统地说太极拳的理论思想来源“易学”，不如说太极拳的理论思想来源于“理学”更为切合实际。

武式太极拳的拳术理论的发展，是以王宗岳的拳论为宗旨，是将王宗岳拳论，在陈式炮拳的拳架的基础上，进行了更深一步的研究和发展。王宗岳的拳论并不是陈式拳系的拳论，由于



陈式拳理的理论根源与武式拳理论根源并不相同，理论的不同必然决定了拳式特点的不同，这就是为什么武式太极拳的发展与陈式太极拳不同的原因。同武式太极拳一样，杨式太极拳虽学于陈式，但在杨式太极拳的理论上，实际是以武式太极拳的理论为宗旨。这从杨式传人所出版的杨式太极拳书籍中可以看到，杨式的拳理论述，与陈式太极拳理无任何关联。也就是说，杨式太极拳创始人杨露蝉，并没有得到陈式拳在拳谱和理论上的传授。杨式太极拳由于和武式太极拳同乡为邻，杨露蝉的儿子杨班侯也曾得教于武禹襄，受武式太极拳术理论的影响，杨式太极拳吸取并完全吸收王宗岳和武禹襄、李亦畬的太极拳论的思想，以武式太极拳谱为杨式拳谱，并发展成为现在与陈式拳的缠丝劲特点完全不同的杨式太极拳术。这就是为什么杨式太极拳的发展与陈式太极拳不同的原因。

以此可以推断，太极拳名的由来，实际是由于王宗岳的太极拳论的思想从武禹襄流传到杨家，杨露蝉吸取王宗岳的太极拳的理论思想，以陈式大架为基础，创杨式拳架，并以“太极拳”之名，在北京城上下广为传授，由于杨露蝉的拳艺高强，难逢敌手，无人可敌，“太极拳”之名才广为人知，名扬武林内外。陈家沟的炮拳作为杨式太极拳架的师传渊源，后来也被人请进北京传授杨露蝉师传的“陈氏拳”。据理推断，可以说受当时杨式太极拳名声气势的影响，加上陈氏拳的“缠丝劲”拳理，本来与王宗岳的太极拳法有相同之处，自然会接受和吸收王宗岳太极拳论的影响，为了展示陈氏拳的太极拳之本源，陈氏拳系借用易经之理为陈氏拳理，改名杨露蝉和武禹襄所学的“炮