

武式

太极拳阐秘

庞大明 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋于内涵、思想和人生修炼的哲理。

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神。

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人在任何困难面前。

从容面对，百折不屈。

武道精神可以振兴一个民族。

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥。

修大智慧，大勇毅。

山西科学技术出版社

武式

太极拳阐秘

庞大明 著

国术丛书

第四辑

武道是给武赋予内涵、思想和人生修炼的哲理，

武道能够体现中华武术的博大精深。

武道精神是自强、自立、顽强不屈的精神，

是强族、强种的大义精神。

武道精神可以使人在任何困难面前，

从容面对，百折不屈；

武道精神可以振兴一个民族，

大道至简，但其思想深邃，哲理精奥，

修大智慧，大勇毅。

山西科学技术出版社

前 言

一本书要先写一篇《前言》，这基本上是著书的一个规矩了。而我的书稿早已脱稿，交于出版社，但《前言》依然无从下手。因为一提到《前言》，我脑海里首先浮现的就是父母对我的培养，胞弟对我的支持，朋友们对我无私的帮助，总觉得要先为他们做点什么，或者说点什么。没有他们的培养、支持和无私的帮助，我不可能抽出这么多时间来收集和整理陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳这样多的拳谱和资料；同时，也不可能有这么大的精力来学习陈式太极拳、杨式太极拳老架系列拳架、杨式太极拳定型系列拳架和武式太极拳套路，更不可能掌握这些太极拳理论知识，进而坐下来写书。

人，不是生活在真空中，假如没有朋友们无私的帮助，你日常生活、工作和社会中的琐事就会将你纠缠得什么事情都干不好。即便你有很大的决心和恒心，没有朋友



们对你无私的支持和帮助，到最后你也只能遗憾地说，我不后悔，因为我已努力过了。那又有什么用呢？毕竟是你要做的事没有成功，没有结果。所以说，你要做一件对社会、对人民有益的事，成功了，你就得首先感谢所有帮助过你的朋友们。你成功的喜悦应该首先与你的朋友们共同分享。我过去所写的文章、书，还有录像带教学片，都包含着他们的心血和功劳。这本书毕竟是一本太极拳专著，不好在这里过多的抒发自己的感情，我计划将这十余本太极拳书写完后，静下心来专门写一部书来倾诉我对父母、老师、胞弟和朋友们的感激之情。

我爱太极拳，太极拳是我生命的组成部分。

太极拳，是中华传统武术的一个门类，是中华传统文化的一个载体。太极拳，有着独特的功夫技巧，更有着中华传统文化乃至东方传统文化的深厚底蕴，值得人们去学习它、研究它、弘扬它。要想学习它、研究它、弘扬它，你首先得摒除狭隘的门户之见，博览太极拳拳理、拳法书籍，这样你才能真正地认识到什么是太极，什么是太极拳，太极与太极拳之间的联系与区别。

在太极拳诸多流派中，武式太极拳别具特色。他是文人文学拳，创立流派，文武相济的范例，是拳理与拳法同时产生、相辅相成的奇

葩。武式太极拳的创始人武禹襄（1812—1880），在从学于杨禄禅（1799—1872）陈式太极拳大架的基础上，又跟陈清萍（1795—1868）学习陈式太极拳小架。在陈式太极拳大架、小架的拳理、拳法指导下，经武氏兄弟们的共同研究、揣摩和逐渐演化，基本形成了具有独特风格的太极拳套路；又经李亦畬、郝为真连续三代人的不懈努力，使拳理、拳法日臻完善，才得以推向社会。

笔者研习太极拳，始于20世纪70年代初，先拜在杨澄甫的高足傅宗元先生门下，学习杨式太极拳定性系列拳架。为进一步研究杨式太极拳的演变过程，经老师允许又拜杨班侯隔代弟子林金声先生为师，学习杨式太极拳老架的系列拳架；同时，也向永年广府老城的武式太极拳老前辈们学习了武式太极拳。又经永年“太和堂”药店（是陈式太极拳发祥地陈家沟人陈继参，于明崇祯七年在永年县开设的药店。当年杨禄禅、武禹襄到陈家沟学拳，都是经“太和堂”药店介绍的）介绍，到陈家沟与陈式太极拳第十八代传人陈伯祥先生处系统地学习了陈式太极拳小架。对三式太极拳的研习，使我对太极拳的理解趋于深刻。在整理所收集到的陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳的拳谱和有关史料的基础上，撰写了《永年“太和堂”药店与杨、武式太极拳的形成和发展》一文，



为研究太极拳的形成与发展提供了资料。

1991年5月,吴文翰先生来邯郸采访。因过去几年的时间,我与吴先生一直保持着书信来往,所以这次先生来邯郸我就以个人名义负责接待,并安排住在我家。我借此不可多得的机会,将我所学到的太极拳套路演练给他老人家看了一遍,请其指点。他老人家对我演练的陈式太极拳、杨式太极拳颇为赞赏,又对我所演练的武式太极拳中的不足加以指点;同时,在太极拳源流和理论方面也进行了探讨。这一天,不但在拳法上有所收获,在武式太极拳的形成和理论方面也收益匪浅。第二天,我陪同吴先生到杨、武太极拳发祥地永年游览。第三天,我们又谈拳理、论拳法,十分投机。平时的书信来往,加之这三天的接触,使彼此更加了解,在原有的基础上感情更深。吴先生表示愿意毫无保留地将他所学武式太极拳传统套路传授于我,而我也非常敬重吴先生,故愿拜于门下,再系统地学习、继承武式太极拳。

当年六月,我赶到北京,住在解放军测绘局招待所,并将吴文翰先生请到招待所一同吃住。学拳前,我给吴先提出一个小建议,为了以后有利于传播,便于演练,在不影响套路结构的情况下,将套路中多次重复的开合手删除一部分(因大多动作后都带有一个开合手,这样既繁琐又难记,不宜于传播推

广。具体开合手的来由，将在以后写杨式太极拳小架时再做阐述)，只在必要的地方保留几个开合手。吴文翰先生当时就欣然答应了。由于吴先生精心传授，加上笔者有一定的武式太极拳基础，几天就将套路练熟。同年又进京两次。如此这般几年下来，从功夫和理论角度均有很大收益。

在与吴文翰先生学拳的过程中，常听先生提到武式太极拳之所以在社会上传播不够广泛，是因为缺乏总结、宣传，故萌生了写本书的念头，并于1994年完成了初稿。后听说先生也要著书，我决定等先生的书出版后再考虑自己出书事宜。在此期间，我撰写、拍摄了《武式太极拳传统套路》教学片，于1997年由北京体育大学出版社出版，填补了武式太极拳没有教学片的空白。又于1998年写成《杨式太极拳用法解要》一书，由北京体育大学出版社出版。吴文翰先生撰写的《武派太极拳体用全书》于2001年出版。笔者将本书初稿拿出重新整理，书名定为《武式太极拳阐秘》。该书拳架，因先生在传授我的时候，将开合手删除一部分，故与吴文翰先生撰写的《武派太极拳体用全书》中所述的套路，除在开合手多少不同之处，其套路动作完全相同。

本书中的拳照由中国摄影家协会理事、河北省摄影家协会副主席、邯郸市摄影家协



会主席刘祺先生拍摄；书中题词是由邯郸市摄影家协会会员张勇强先生帮助拍摄；推手是由笔者夫人何丽萍女士拍摄。第十一章中的古文由吴文翰恩师、邯郸市社会科学研究所副所长唐品阳先生、邯郸第一中学高级教师赵慧兰女士帮助标点断句。在此一并致谢。

由于作者水平有限，在写作中难免有不当之处，热忱希望读者不吝指正。

庞大明

目 录

第一章 太极拳与阴阳五行八卦学说	
第一节 太极拳与阴阳学说·····	(2)
第二节 太极拳与五行学说·····	(6)
第三节 太极拳与八卦学说·····	(15)
第二章 吴文翰论武式太极拳·····	(25)
第三章 武式太极拳练习法则·····	(49)
第四章 太极丹田功·····	(57)
第五章 武式太极拳基本要领·····	(61)
第六章 武式太极拳拳势图解·····	(65)
第七章 太极拳诸劲论·····	(213)
第八章 武式太极拳推手·····	(225)
第九章 武式太极拳拳谱总汇	
王宗岳太极拳拳谱·····	(233)



武秋瀛太极拳拳谱·····	(235)
武禹襄太极拳拳谱·····	(237)
武淮清太极拳拳谱·····	(241)
李亦畬太极拳拳谱·····	(242)
李启轩太极拳拳谱·····	(246)
郝为真太极拳拳谱·····	(247)
郝月如太极拳拳谱·····	(248)
武式太极拳传抄拳谱·····	(255)
第十章 永年武氏有关史料·····	(265)
附 录 武式太极拳名家小传·····	(275)

第 1 章

太极拳与阴阳五行八卦学说

阴阳五行八卦学说是阴阳学说、五行学说、八卦学说的合称，是我国古代的一种朴素的唯物论和辩证法，用于解释自然现象和探求自然规律。它广泛应用于我国古代的自然科学和社会科学领域。

阴阳五行八卦学说，在医学理论中用于阐明生命现象和防治疾病；在军事上用于排兵布阵；在占卜时依据其推演过去和未来；在武学中，则结合人体运动规律，成为中华武术的基本原理。其中，太极拳更是以阴阳变化为原理，五行生克制化为法则，八卦理论为依据，与武学理论相互渗透，融为一体，形成了独特的太极拳阴阳五行八卦学说，进而指导太极拳的练习，阐明太极拳在攻防应用中的规律。最终使太极拳理论成为中华民族传统文化的重要组成部分，对中华武术健康发展具有深远的影响。



第一节 太极拳与阴阳学说

一、阴阳学说理论

阴阳学说是我国古代劳动人民通过对各种事物与现象的观察,把宇宙的万物万象分为阴阳两大类,而建立起来的一种朴素的唯物论和辩证法。阴阳学说认为,一切事物的形成、变化和发展,全在于阴阳二气的运动,它总结出来的自然界阴阳变化的规律,与对立统一的哲学思想是一致的。阴阳学说早在夏朝就已初具雏形,西周至汉逐渐成熟,而后广泛应用到各个科学领域里,成为我国自然科学和唯物主义世界观的理论基础。

所谓阴阳,是对世界上相互关联的万象万物分为对立双方的概括。阴阳既可代表两个相互对立的事物,如动与静、蓄与发、收与放;又可概括同一事物内部相互对立的两个方面,如刚为阳,柔为阴;还可以表示是否保持平衡,来解析一切现象生成或变化的原因,如太极拳在技击中,棚劲过了就变成了掳,捩劲过了就变成了採。

事物分属阴阳属性的一般规律是:凡是亢进的、兴奋的、活动的、温热的、强壮的、光明的、无形的、轻清的、向上的、向外的……即具有积极特性的事物都属于阳;与此相反,凡是衰退的、抑制的、安静的、寒冷的、虚弱的、晦暗的、有形的、浑浊的、向下的、向内的……即具有消极特性的事物都属于阴。但必须说明的是,用阴阳概念来归属事物的属性,必须是在同一范畴下,不

同事物的阴阳属性不是绝对的，而是相对的。原因有二，其一，在一定条件下阴阳可相互转化。如阴可转化为阳，阳可转化为阴。其二，阴阳有无限可分性，即阴阳中仍可再分阴阳。如昼为阳，夜为阴，但昼和夜还可再分，上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳等。

1. 阴阳对立统一

阴阳对立，是指宇宙间万物万象的内部都同时存在着相反的两属性，即存在着对立的阴阳两个方面，如进与退，刚与柔等。阴阳统一，是指阴阳对立的两个方面的两种对立矛盾，是一切事物的根本矛盾，而这种对立的矛盾，是在相互排斥、相互斗争、相互消长中通过制约达到统一的。惟有这种统一，才能产生变化，生成万物。故阴阳统一是对立的结果。

2. 阴阳属性

阴阳不但统摄了万物万象对立的两个方面，而且具有两种相反的不同属性。这种属性，既不能任意指定，也不能颠倒，而是按照一定的规律发展变化。如春夏气候温热，就是炎热的阳气制约了寒冷的阴气；秋冬气候寒冷，即寒冷的阴气制约了炎热的阳气。但阴阳的相互对立主要表现在它们之间的相互制约、相互消长方面。如夏季本应阳热盛，但夏至后阴气渐生，以制约炎热之阳；冬季本是阴寒盛，但冬至后，阳气渐复，以制约严寒之阴气。任何事物相互对立着的双方，总是通过消长对另一方起制约作用。这种制约维持在一种动态平衡的统一状态中。如果阴阳的对立斗争激化，稳态平衡被打破，出现某一方偏盛或偏衰，致使阴阳失去平衡，在自然界就出现异常气候。

3. 阴阳相互依存

阴阳相互依存，是指事物或现象中对立着的两个方面，具有互相依存，互相为用的联系。阴与阳的每一个侧面都以另一侧



面作为自己存在的前提，即没有阴，阳不能存在；没有阳，阴也不存在；阴依存于阳，阳依存于阴，任何一方都不能脱离对立的另一方而单独存在。如刚为阳，柔为阴；没有刚，就无所谓柔，没有柔，也就无所谓刚。双方各以对方作为自己存在的前提。阴阳间的这种相互关系，称为阴阳互根。《阴阳应象大论》说：“阴在内，阴之守也；阳在外，阳之使也。”因此，阴阳是互相依存，互相为用的。

4. 阴阳消长平衡

阴阳的消长平衡，是指阴阳在不断消长运动中维持着相对的平衡状态。“消”是指消减，衰弱。“长”是增加，强盛。阴阳消长，即是指阴阳的盛衰变化。阴阳双方不是处于静止不变的状态，而是在一定限度内，在“阴消阳长”、“阳消阴长”之中保持相对的动态平衡，以维持事物的正常发展和变化。《系辞》云：“日往月则来，月往日则来，日月相推而明生焉；寒往暑来，暑往则寒来，寒暑相推而成岁焉。”所谓往来说的是阴阳消长，白天变黑夜，黑夜变白天；天气由热变冷，由冷变热，是日月、寒暑变化的准则，反映事物发展的规律。如果这种变化出现了反常，就是阴阳消长的异常反应。

5. 阴阳相互转化

阴阳对立的双方，在一定条件下可以相互转化，阴可转化为阳，阳可转化为阴。如果说“阴阳消长”是一个量变的过程，至“阴阳转化”便是一个质变的过程。《阴阳应象大论》说：“重阴必阳，重阳必阴”，“寒极生热，热极生寒”，说明了阴阳转化必须在“重”、“极”的内在条件具备下才能产生。《系辞》说：“阴阳合德，则柔有体。”阴与阳是对立的，但又是互相依存的，只有阴阳统一起来，才能推动事物的变化和发展，这样阴阳才能长期共存。

二、阴阳学说在太极拳中的应用

阴阳学说贯穿在太极拳理论体系的各个方面，用来说明太极拳姿势的组织结构、太极拳运动、太极拳行工应用，并指导着太极拳的行工和应用。

1. 说明太极拳姿势的组织结构

太极拳是一个整体，它的组织结构可以用阴阳两个方面加以说明，就姿势来说，内形为阴，外形为阳；静为阴，动为阳；精神为阴，气势为阳；柔为阴，刚为阳；在下者为阴，在上者为阳；在后者为阴，在前者为阳；实为阴，虚为阳。太极拳的一举一动必须体现出阴阳两个对立面，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。《太极拳论》云：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”

2. 说明太极拳运动

太极拳运动，是阴阳两个方面保持对立统一协调关系的结果，它包含着物质运动的特殊性和普遍性。太极拳运动必须由人体内外物质的统一运动来实现，这是它的特殊性；然而物质世界的各种运动又都具有普遍性规律。以太极拳行工为例：动属阳、静属阴，太极拳运动是以一动一静，一开一合为基础，没有一动一静就无以产生太极拳行工；而行工是太极拳的目的，它不但能够提高技击功能，而且还能促进人体物质的新陈代谢和人体功能的阴阳平衡。阴阳平衡是人体健康的根本。《近思录》曰：“无极生太极，太极动而生阳，动极复静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根；分阴为阳，两仪至焉。”太极拳运动的动与静、开与合的关系，也就是阴阳相互依存，相互制约，相



互消长的关系。如果阴阳不能相互为用而分离，太极拳就不存在了。《老子》指出：“万物负阴而抱阳。”《易》曰：“一阴一阳之谓道。”

3. 说明太极拳的行工应用

太极拳的阴阳之理，是以阴阳学说理论为依据，从太极拳运动中提炼和总结出来的，反过来又对太极拳行工应用起着特殊性的指导作用，使阴阳学说和太极拳有机结合在一起，促进太极拳艺达到神奇巧妙之境地。

对太极拳初学者来说，阴阳之理难免有些抽象性和间接性。阴阳学说开始不好理解，可以先由浅入深，例如：先从刚为阳，柔为阴；虚为阳，实为阴；进为阳，退为阴；前为阳，后为阴；外为阳，内为阴；动为阳，静为阴；发为阳，蓄为阴；放为阳，收为阴；上者为阳，下者为阴；气势腾挪为阳，精神贯注为阴去理解，然后再逐一落实在太极拳的行工应用中，所谓“先在心，后在身”是也。使之相互包含，相互渗透，相互贯通，相互合作，进而达到“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济”之境地。

总之，太极拳练习者多懂点阴阳五行八卦学说，对太极拳艺的提高是大有益处的。

第二节 太极拳与五行学说

一、五行学说理论

五行学说也是我国劳动人民在生活实践过程中独创的。最初人们只认识到木、土、火、金、水这五种物质是人类生活中不

可缺少的东西，后来人们发现自然界各种事物和现象的发展、变化，都是这五种不同物质不断运动和相互作用的结果，由此加以抽象推演，用其来说明宇宙间万物发展与变化的规律和原因。所以，五行学说同样也和阴阳学说一样是朴素的唯物主义辩证法和方法论。五行学说的起源，在学术界中至今仍未有定论。有人认为五行学说是与阴阳学说同步的；也有人认为五行学说是孟子所创；还有人认为五行学说起源于战国时代。不管五行学说起源于什么时代，它对我国生产领域和科学领域的发展起了深远的影响。

何谓五行？五行是指木、土、火、金、水五种物质的运动。五行原称为五材，即木、土、火、金、水五种可用之材。五行之间的“相生”、“相克”规律是宇宙间各种事物普遍联系的基本法则。其特点是描绘了事物的结构和运动形式，具有系统论的逻辑思维方式。

五行学说与太极拳理论相融合，成为太极五行学说，用于阐释太极拳健身和技击攻防的原理及规律，使太极拳武学理论更为丰富，更加完善，更宜被人们所理解和接受。

（一）事物属性的五行归类

五行学说，对人体脏腑、组织、生理和病理现象，以及与人类生活有关的自然界事物，采用“取象比类”和“推演络绎”的方法。把需要说明的事物或现象，朴素地分为五类，将具有相似属性的事物或现象，分别归属于木、土、火、金、水五行之中，并在五行属性的基础上，运用五行规律解释和说明事物或现象的联系及变化。

事物属性五行分类是按五行特性来归纳的。如《尚书·洪范》指出：“水曰润下，火曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。”即“木”具有生发、条达的特性；“火”具有温热，向上的特性；“土”具有