

武 式

太極拳



武式太极拳

郝少如 編著

顧留馨 审

人民体育出版社

一九六三年·北京

統一書號 7015·1190

武式太極拳

郝少如 編著

顧留馨 審

*

人民體育出版社出版·北京天壇路·

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

中國工業出版社第三印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

*

787×1092毫米 1/32 40千字 印張3 插頁1

1963年6月第1版

1963年6月第1次印刷

印數1—53,000

定 價 (9) 0.36元

責任編輯：閻 海 封面設計：庄 紅

武式太极拳 简介



郝 为 真
(1849—1920)

河北永年人武河清，字禹襄（1812—1880），出身于小官僚地主家庭，兄弟三人在家练习武术。当楊露禪（1799—1872）自陈家沟返乡，禹襄兄弟爱其术，从学陈氏老架太

极拳，得其大概。禹襄兄澄清（1800—1884）于1852年中进士，官河南舞阳县知县，禹襄赴兄任所，便道过温县陈家沟，拟訪露禪之师陈长兴（1771—1853）求益。道經趙堡鎮，知长兴已老病（这年长兴已82岁，越岁卒），时陈青萍在趙堡鎮教授陈氏新架太极拳，遂从青萍学新架月余，各悉理法。澄清于舞阳盐店得王宗岳（乾隆年間人）《太极拳譜》，禹襄得譜研究，更有发悟，以练拳心得發揮王氏旧譜之义，为《十三勢行工歌訣》作注解十条，名为《打手

要言》；又衍为《十三势行工心解》四則；並归纳鍛煉要領为《身法十要》。其著作皆根据其本身的體驗，故簡练精要，无一浮詞。

禹襄之甥李經綸，字亦畲（1832—1892），于1853年始从禹襄学拳。亦畲研究太极拳，做禹襄实验之法，招致乡勇以自驗其技，一再笔录修訂。亦畲之孙槐蔭于1935年在李廉让堂本《太极拳譜序》中說：“此譜系先祖晚年所著，中經多次修改，方克完成。每得一势巧妙，一着窍要，即书一紙貼于座右，比試揣摩，不断实验，逾數日觉有不妥应修改，即撕下，另易他条，往复撕貼必至完善而始止，久之遂集成书”。李亦畲的太极拳論文有：“五字訣”一篇、“撒放密訣”摯引松放七言四句、“走架打手行工要言”一篇（闡述了走架即是打手、打手即是走架，练拳和推手相輔相成之理）。近代太极拳的傳布，以楊氏祖孙三代对教材教法不断創新之力为多，而于拳理的钻研总结，首推武、李，較之王宗岳《太极拳論》之抽象性的概括，远为具体切实，有继承、有发展，乃能自成一家。

武禹襄拳式既不同于陈氏老架和新架，亦不同于楊氏大架和小架，学而化之，自成一派，其特点是：姿勢緊湊，动作舒緩，步法嚴格分清虛实，胸部、腹部的进退旋

轉始終保持中正，完全是用內動的虛實轉換和“內氣潛轉”來支配外形；左右手各管半个身體，不相逾越，出手不過足尖。原來也有跳躍動作，到四傳的郝月如（1877—1935）才改為不縱不跳；雙擺連也改為不拍打腳面，這是為適應年老體弱者之需要而作的改革。

武式推手的步法，僅為進三步半，退三步半一種。

禹襄教讀自娛，亦奮行醫為業，均以儒生自居，在鄉授徒極少。李所傳以同鄉郝和（字為真，1849—1920）的技術最精。武式太極拳於民國初傳入北京時，有些人把它稱作李架，待為真之子月如和其孫少如於1928間去南京、上海教拳時，也有人稱它為郝架。月如遺有太極拳著作多篇。武、李後輩多不專研太極拳，武式遂由郝氏傳習。少如不教拳亦已多年，上海市體育宮為了發掘傳統，於1961年開設了武式太極拳學習班，請郝少如教授，以廣其傳。武式太極拳從未有圖解問世，本書拳照係由郝少如照像，並寫動作說明。

（顧 留 馨）

前 言

我生长在一个有太极拳癖好的家庭里。故乡是河北省永年县。先祖父名和，字为真。先父名文桂，字月如。先祖父的太极拳是从邻居李亦畬（注一）先生处学来的。李先生是他的舅父武禹襄（注二）先生所传授的。先祖父从李先生学拳很久，数十年从未中断，一直到李先生逝世的时候。因此，先祖父深得武、李一派太极拳的奥妙。在先祖父随李先生练拳的时候，先父经常在旁，因为他是李先生蒙馆中的学生。经过长期观察揣摩，先父未成年时已能领略太极拳的理论与实践。我自幼也因为环境关系，早就接触到太极拳。以后在先父的教诲下，对太极拳的爱好与日俱增，到十五岁时已经养成每日练拳的习惯。

自解放以来，在党的领导和关怀下，太极拳已成为一种生气蓬勃的群众性体育活动，同时也成为广大人民保健手段之一。这使我深深地感到，我应当把我家所藏太极拳重要文献以及我家三代教授太极拳的经验公诸全国，并积极参加太极拳研究，从而提高和发展这一极其宝贵的民族文化遗产尽我微薄的力量。

在这样的动机下，我用业余时间编写了这本书。在编写过程中，上海市体育宫主任顾留馨同志曾予以大力支持，不仅亲自审阅了全稿，而且选择了一些古拳谱附在书末，并为武式太极拳写了简介；周元龙同志代为绘图，并在文字加工和编排上给予大力协助；另外还有不少爱好太极拳的朋友也大力参加了编写工作。我在这里表示衷心的感谢。

由于我的水平有限，不当之处恐难避免，尚希读者不吝指正和批评。

郝 少 如

1961年国庆前夕于上海

（注一）李经纶，字亦畲，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）。

（注二）武河清，字禹襄，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）。

第一章 太极拳要領

武式太极拳要点

郝月如 著

(一) 太极拳身法主要有：涵胸、拔背、裹裆、护肱、提頂、吊裆、松肩、沉肘、騰挪、閃战、尾閭正中、气沉丹田、虛实分清等十三条。

1. 心以上为胸。胸不可挺，要往下松，两肩微向前合，謂之涵胸。能涵胸，才能以心行气。

2. 两肩中間脊骨处，似有鼓起之意，两肩要灵活，不可低头，謂之拔背。

3. 两膝着力，有內向之意，两腿如一条腿，能分虛实，謂之裹裆。

4. 两肋微欹，取下收前合之势，內中感觉松快，謂之护肱。

5. 头頸正直，不低不昂，神貫于頂，提掣全身，謂之

提頂。

6. 兩股用力，臀部前送，小腹有上翻之勢，謂之吊腦。

7. 以意將兩肩鬆開，氣向下沉，意中加一靜字，謂之鬆肩。

8. 以意運氣，行於兩肘，手腕要能靈活，肘尖常有下垂之意，謂之沉肘。

9. 有動之意而未動，即預動之勢，謂之騰挪。

10. 身、手、腰、腿相順相隨，一氣呵成，向外發出，勁如放箭，迅若雷霆，一往無敵，謂之閃戰。

11. 兩股有力，臀部前收，脊骨根向前托起丹田（小腹），謂之尾閭正中。

12. 能做到尾閭正中、涵胸、護腕、鬆肩、吊腦，就能以意送氣，達於腹部，不使上浮，謂之氣沉丹田。

13. 兩腿虛實必須分清。虛非完全無力，着地實點要有騰挪之勢。騰挪者，即虛腳與胸有相吸相系之意，否則便成偏沉。實非全然占煞，精神貫於實股，支柱全身，要有上提之意。如虛實不分，便成雙重。

（二）手、眼、身、步、精、氣、神

手法須要氣勢騰挪，有預動之勢，無散漫之意。兩肩亦須鬆開，不使絲毫之力。手勢本無一定，不管抬起垂下，伸出曲回，總要有相應之意，何時意動，何時手到。所謂“得心應手”是也。騰挪之勢，即“有意”，“運氣”，“精神貫注”是也。以意運氣，久而能精，精而愈精則神，神而愈神則靈，領悟此理，當有神明之妙。

神聚于眼，眼是心之苗，意从心中生，我意欲向何处，则眼神直射何处，周身亦直对何处，一转眼则周身全转，视静犹动，视动犹静，总须从神聚而来。

身法先求“尾闾正中”。正中者，即是“脊骨根向前”也。又须护肱，肱不护则竖尾无力，一身便无主宰矣。我意欲向何处，“脊骨根”便直对何处。转变在两腰眼中，左转则左腰眼微向上抽，用右腰眼托起左腰眼；右转则右腰眼微向上抽，用左腰眼托起右腰眼，则尾闾自然正中。总之，各条身法必须一一求对，结合起来只有一个身法，一处不合，全身都乖，所以身法是永不许错的。虽千变万化，总难超出此身法也。

所谓步法虚实分清，虚非全然无力，内中要有腾挪；实非全然占煞，必须精神贯注。腾挪谓之虚，虚中有实；精神谓之实，实中有虚。虚虚实实，实实虚虚，即此意也。

（三）起、承、开、合

太极拳走架，每一架式分四个动作：第一个动作是“起”（如“左懒扎衣”第一式），第二个动作是“承”（如“左懒扎衣”第二式），第三个动作是“开”，也即是发（如“左懒扎衣”第三式），第四个动作是“合”，也即是收，收是蓄的意思（如“左懒扎衣”第四式），但不是呆板的，有开中寓开，有合之再合，所谓不丢不顶，处处恰合也。

（四）摺叠转换

太极拳有摺叠之术，有转换之法。摺叠者，是对待的，有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意，意要向下，即寓上意，前后左右，皆是如此，此即谓

之折叠。轉換者，步隨身換，命意源头在腰眼之間，向左轉換，左腰眼微向上抽，用右腰眼托起左腰眼；向右轉換，右腰眼微向上抽，用左腰眼托起右腰眼。此即所謂“命意源头，在腰隙”也。

（五）舍己从人

太极拳有舍己从人之术，挨何处，何处灵活。假使挨手，手腕灵活；挨肘，肘能灵活；挨胸，胸能灵活，周身处处如此。又挨手意在肘，挨肘意在肩，挨肩意在胸，挨胸意在腰，挨腰意在股。以此推之，如沾連粘随，不丢不頂，引进落空，借力发人，皆此意也。

太极拳的走架打手

郝月如 著

太极拳不在样式而在气势，不在外面而在內。平日行功走架，須研究揣摩空松圓活之道，要神气鼓盪，全身好似气球，气势貴騰挪，身体有如悬空。两手無論高低曲伸，一前一后，一左一右，皆能灵活自如。两腿不論前进后退，左右旋轉，虛实变换，无不随意所欲。日久功深，有不知手之舞之，足之蹈之之境。明白原理，练熟身法，善于用意，巧于运气，到此地步，一举一动，皆能合度，无所謂不对。

习太极拳者必先求尾閭正中。正中者，脊骨根对脸之中間也。迈左步，左胯微向左上抽，用右胯托起左胯；迈右步，右胯微向右上抽，用左胯托起右胯，則尾閭自然正中；能正中，則能八面支撑；能八面支撑，則能旋轉自如，无不

得力。次則步法虛實分清。虛非全然無力，內中要有騰挪，即預動之勢也。實非全然占煞，內中要貫注精神，即上提之意也。切記兩足在前弓后蹬時不要全然占煞，應該分清一虛一實，否則即成双重之病。兩肩須要松开，不用絲毫之力，用力則不能舍己从人，引進落空。沉肘即肘尖常向下沉之意。前膊和兩股注意內中要有騰挪之勢，無騰挪則不靈活，不靈活則無圓活之趣。又須護肘，肘不護則豎尾無力，便一身無主宰矣。又須養氣，氣以直養而無害，即沉于丹田，涵養無傷之謂也。又須蓄勁，勁以曲蓄而有余，并須蓄斂于脊骨之內。吸為合為蓄，呼為開為發。蓋吸則自然提得起，亦掣得人起；呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意運氣，非以力使氣，是即太極拳呼吸之道也（此中所說“呼吸”，專指太極拳的“開、合、蓄、發”而言，與吾人平常呼吸不同，請讀者不要誤會）。

太極拳之為技也，極精微巧妙，非恃力大手快也。夫力大手快者，先天自然賦有，又何須學焉。是故欲學斯技者，宜先從涵胸、拔背、裹肱、護肘、提頂、吊肱、松肩、沉肘、虛實分請求之。這些對了，再求斂氣，氣斂脊骨，注于腰間。然後再求騰挪。騰挪者，即精氣神也。精氣神貫注于兩腳、兩腿、兩手、兩膊前節之間。彼挨我何處，我注意何處，周身無一寸無精氣神，無一寸非太極，而後再求進退旋轉之法。旋轉樞紐在于腰隙。能旋轉自如，絲毫不亂，再求動靜之術，靜則無，無中生有，即有意也。意無定向，要八面支撐。單練之時，每一勢分四字，即起、承、開、合。一字一問能否八面支撐？不能八面支撐，即速揣摩之。如二人

打手，我意在先，彼手快不如我意先，彼力大不如我气斂，彼以巨力打来，我以意去接，微挨皮毛不让打着，借其力，趁其势，四面八方何处順，即向何处打之。切記不可用力，不可尙气，不可頂，不可丢；須要从人仍是由己，得机得势，方能随手而奏效。动亦是意，步动而身法不乱，手动而气势不散。单练之时，每一动要問能否由动中向八面轉換？不能八面轉換，即速揣摩之。如二人打手，我欲去彼，先将周身安排好，意仍在先，对定彼之重点，笔直去之；我之意方挨彼皮毛，如能应手，一呼即出；如彼之力頂来，不令其力发出，我之意仍借彼力，不丢不頂，順其力而打之；此即借力打人，四两拨千斤之妙也。此全是以意运气，非以力使气也。能以意打人，久之則意亦不用，身法无所不合。到此境界，已臻圓融精妙之境。說有即有，說无即无，一举一动，无不从心所欲。真不知手之舞之，足之蹈之矣。

习太极拳者，須悟太极之理。欲知太极之理，于行功时先要提起全副精神，外示安逸，內固精神，气势騰擲，腹內鼓盪。太极即是周身，周身即是太极。如同气球，前进不凸，后退不凹，左轉不缺，右轉不陷，变化万端，絕无断續，一气呵成，无外无內，形神皆忘，乃能进于精微矣。

在打手时，我意須要在先，彼之力挨我何处，我之意用在何处，彼之力方挨我皮毛，我之意已入彼骨里；以己之意接彼之力，非以己之力頂撞彼之力，恰好不后不先，我之意与彼之力相合。左重則左虛，右重則右杳，仰之則弥高，俯之則弥深，进之則愈长，退之則愈促，一羽不能加，蠅虫不能落，人不知我，我独知人，所謂沾連粘隨，不丢不頂者

是也。

习太极拳者，須悟阴阳相济之义。动之則分，靜之則合。分者，开大也。合者，縮小也。其中皆由阴阳两气开合轉換，互相呼应，始終不离也。开是大，非頂撞也；縮是小，非躲閃也。一动无有不动，一靜无有不靜。动者，气轉也；靜者，有預动之势也。所謂視靜犹动，視动犹靜。气如車輪，腰如車軸。非两手乱动，身体乱挪。紧要全在蓄劲，蓄劲如张弓，发劲似放箭。无蓄劲，則无发箭之力。发劲要上下相随，劲起于脚根，注于腰間，形于手指。由脚而腿而腰，总須完整一气。腰如弓把，脚手如弓梢，內中要有弹性，方有发箭之力也。自己安排好，彼一挨我皮毛，我意接定彼劲，挨皮毛，即是不丢不頂，用意去接，即是順随之势；能順随，則能借力；能借力，則能打人，此所謂借力打人，四两拨千斤是也。到此地步，手上便有分寸，能称彼劲之大小，能权彼来之长短，毫发无差；前进后退，左顾右盼，处处恰合，所謂“知己知彼，百战百胜”也。平日走架打手，須要从此做去，走架即是打手，打手即是走架，此皆一理。走架每一势要分四字，即起、承、开、合是也。一字一問对不对；少有不對，即速改換。差之毫厘，失之千里。能領悟此意，行住坐臥皆是太极，学者不可不詳辨焉。

平日走架行功时，必須以意将气下沉，送于丹田（以意非以力，非努气，非用呼吸），存养涵蓄，不使上浮，腹內松靜，气势騰然。依法练习，日久自能欽气入骨（脊骨）。然后用意将脊骨之气由尾間从丹田往上翻之。达此境界，就能以意运气，徧及全身。彼挨我何处，我意即到何处，气亦

从之而出，如响斯应，疾如电掣。周身无一处不是如此，此即所谓“行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼钢，何坚不摧”，亦即“意到气即到”是也。又丹田之气，须直养无害，才能如长江大海之水，用之不竭，取之不尽。迨至功夫纯熟，炼成周身一家，宛如气球一样，左重则左虚，右重则右杳，物来顺应，无不恰合。凡此皆是“以意运气”，非“以力使气”，“在内不在外”，亦即“尚气者无力，养气者纯刚”是也。

注：此文所谓“打手”，即太极拳推手。此文在这次发表时作了些微的删改。

关于教法和练法的一些体会

郝 少 如

我根据三十多年来练拳和教拳的经验，认为无论是教或练，都必须首先从身法（武禹襄的八条身法）着眼，并且要由内及外。

身法是太极拳理论的主要内容之一。身法在教或练的过程中，既是最基本的，也始终是最重要的。因此，对身法必须要求严格。

练习太极拳，不要说达到精湛的功夫，即使是基本功夫，也不可能一蹴即得。所以在教或练的过程中，必须大致上分为两个阶段。

第一阶段是练外形，就是学习拳架，注重身法。但是八条身法不是一下子就可以掌握的。要先选择一、二条作为重

点，练熟之后，再逐步增加。上下肢与身法的配合也极重要，因为配合得不好，会直接影响身法。上肢的配合还比较容易掌握，而下肢因为既要支持着身体的稳定，又要顾及分清虚实，对初学者来讲，就更觉困难些。练成这八条身法之后，全身的肌肉骨骼才能灵活、协调，动作一致，才能达到随心所欲的地步。

第二阶段是练内形，亦称内劲。先要以意识作指导，渐渐练成意、气、拳架三者合一。由外形至内形，由气粗到气精。然后无外无内，无粗无精，浑然皆忘。练到这种境界，才能在不断前进的道路上攀登太极拳艺高峰。对于浅尝即止和凭空立异的人，是不足为训的。

节序图说明

武式太极拳的所有动作都是按起、承、开、合的节序来编排的。以四个动作结为一个起、承、开、合的节序。如第二式“左懒扎衣”的四动，也就是节序图中的四图，图1是“起”，图2是“承”，图3是“开”，图4是“合”，结为一个节序。整个拳套都是一个个节序衔接编排而成的。在一个个节序之间，虽有稍顿的现象，但要保持劲断意不断，内部仍要绵绵不断地衔接起来，所以在练习时不可因节序而中断。

一个节序大都是由一个拳式构成的，如上面所举的“左懒扎衣”有四动，成一个节序。但也有两个，甚至四或五个拳式结成一个节序，例如拳套中的第四式“单鞭”和第五式“提手上势”，两式合併在一起编为四动，结为一个节序。