

郝式太极拳



[郝式太极拳_下载链接1](#)

著者:吴六群

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:1998-08

装帧:平装

isbn:9787537519878

郝式太极拳简介

河北永年县之所以被世人誉为“太极拳中兴发祥地”，号称“太极拳之乡”，乃因中国太极拳六大流派的创始人半数出自永年城关。如杨派创始人杨露禅，武派创始人武禹襄，郝派创始人郝为真等皆系永年城关人。因之武式下启郝式，故谈其郝式莫不涉及武式。

武禹襄名河清，号濂泉，字禹襄（1812～1880），得太极真传于河南省温县陈家沟人陈清平，所传架子系陈氏新架。因此架是陈清平由陈家沟移居赵堡镇后由赵堡镇传出来的，所以又有人把这个架子命名为“赵堡架”。

关于武禹襄的学拳经历与师承问题，其甥李亦畬于光绪

辛巳年在其著作中曾作记载：太极拳不知始自何人，其精微巧妙王宗岳论详且尽矣。后传至河南温县陈家沟陈姓，神而明者，代不数人。我郡杨某爱而往学焉，专心致志十余年，备极精巧。旋里后市诸同好，母舅武禹襄见而好之，常与比较，伊不肯轻易授人，仅得大概。素闻怀庆府赵堡镇有陈姓名清平者，精于是技。逾年，母舅因公赴豫，过而访焉，研究月余而精妙始得，神乎技矣……

禹襄生前著作有《太极拳解》四篇，《太极拳十三势行功歌解》一篇，《身法》十条，《太极拳四字秘诀：敷盖对吞》等，传其甥李亦畬、李启轩弟兄二人。

李亦畬名经纶（1832～1892），于1853年始从其舅学拳，仿禹襄试验之法，招致乡勇以自验其术，每得一势巧妙、一着窍要，即书一纸条贴于座右，比试揣摩，不断试验，逾数日，觉有不妥应惨改即撕下，另易他条，往复撕贴，必至完善而始止，久之遂集成书，即《李氏廉让堂太极论》。李亦畬的太极拳著作有《五字诀》一篇、《走架打手行功要言》一篇、《论虚实开合》一篇、绘《左右虚实图》两幅、《撒放秘诀》、《擎引松放》七言四句、《打手歌》八韵，传宝廉（字石泉）、宝让（字逊之）及里人郝和（字为真）。

郝和，字为真（1849～1920），初习洪拳，中年改从李亦畬学习太极拳。勤奋向学，颇为用功，并深得李氏真传。

郝为真在李氏所授武派太极拳的基础上有所创新，所传架子与武、李少异，其因是他在直隶（今河北省）广平府中学堂任武术教师时，为集体教学之便，将拳架中每式都分成“起、承、开、合”4个动作，用1至4呼发口令，让学生听到一声口令即做一个动作，并4个动作完成一式，全架娴熟后自能连接起来一气呵成。因又在拳势中增添了开合手，故被人们称为

“开合架子”。从此形成了独自の流派和特点。

民国初年，郝因事赴京任北京武术学社，始将太极拳传入北京。当时学习的人把他所传架子称为李架，是因为郝与人云该架得自李氏之故。此后，郝为真其子郝月如及其孙郝少如于1928年赴南京、上海授拳时，人们对他所传之拳架称为“郝氏架”。自此武术界公开承认郝为真所创拳势与武派有所区别，因此，郝氏即被称为“郝派”，郝为真即被称为郝派创始人。郝为真生前无著作，现仅存有门人们传抄的郝为真先生所讲的《不丢不顶》与《为真先生自己练拳的三个阶段》两篇记录。其术除传其子文桂（字月如）外，完县孙禄堂（孙派创始人）与邢台会宁李宝玉均受业焉。

李宝玉，字香远（1889～1961），深得郝氏之真传，并悟其奥妙，刻苦用功，故其功夫纯厚，在南京、苏州、河北、山西等地授拳时获有“神手”之称。

现在国内关于太极拳的著作，其中五派皆有书籍著述，唯郝派尚无专著，现吴六群根据李宝玉先生之女李桂花口述并演练编写成拳谱。育图示、有解说、有分析、有综合，图文并茂，功理兼备，实乃太极拳理论宝库中又一明珠硕果也。

河北永年广府城

中国武氏太极拳第四代传人

中国永年武氏太极拳研究会会长

姚继祖

1996年5月

作者介绍:

目录: 目录

第一章 太极拳源流暨传递系统和发展

一、太极拳源流暨郝式太极拳传递系统与发展概况

二、太极拳传递系统表

第二章 太极拳与阴阳

一、阴阳概论

二、太极拳的阴阳

三、无极与太极

四、阴阳与阴阳颠倒

五、郝式太极拳对人体的要求

第三章 郝式太极拳的要领和套路

一、起、承、开、合图解说明

二、太极拳身法要领注释说明

三、以意行气

四、郝式太极拳拳式名称顺序

五、关于图片的几点说明

六、郝式太极拳套路图解

七、太极拳推手图解

第四章 古典拳论

一、王宗岳太极拳论

二、武禹襄论身法

三、李亦畲太极拳小议

四、郝月如论太极拳的走架与打手

五、李宝玉太极阴阳论

六、民间流传的十三势行功歌诀（作者待考）

• • • • • [\(收起\)](#)

[郝式太极拳_下载链接1](#)

标签

郝式太极拳

武功秘籍

评论

[郝式太极拳_下载链接1](#)

书评

[郝式太极拳_下载链接1](#)