

郝月如是郝为真的儿子，是武禹襄第四代传人，与孙禄堂同辈。月如先生拳理拳艺俱精，且有一定文化。其拳论进一步丰富了武禹襄及李亦畬的理论。是太极拳重要文献之一。

太极拳不在样式而在气势，不在外面而在内。平日行功走架，须研究揣摩空松圆活之道，要神气鼓荡，全身好似气球，气势贵腾挪，身体有如悬空。两手无论高低屈伸，一前一后，一左一右，皆能灵活自如。

两腿不论前进后退，左右旋转，虚实变换，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，无所谓不对。

习太极拳者必先求尾闾正中。正中者，脊骨根对脸之中间也。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；则尾闾自然正中。能正中，则能八面支撑；能八面支撑，则能旋转自如，无不得力。次则步法虚实分清：虚非全然无力，内中要有腾挪，即预动之势也；实非全然占煞，内中要贯注精神，即上提之意也。切记两足在前弓后蹬时不要全然占煞，应该分清一虚一实，否则即成双重之病。两肩须要松开，不用丝毫之力，用力则不能舍己从人，引进落空。沉肘即肘尖常向下沉之意。前膊和两股注意内中要有腾挪之势，无腾挪则不灵活，不灵活则无圆活之趣。又须护肘，肘不护则竖尾无力，便一身无主宰矣。又须养气，气以直养而无害，即沉于丹田，涵养无伤之谓也。又须蓄劲，劲以曲蓄而有余，并须蓄敛于脊骨之内。吸为合为蓄，呼为开为发。盖吸则自然提得起，亦拿得人起；呼则自然沉得下，亦放得人出。此是以意运气，非以力使气，是即太极拳呼吸之道也（此中所说“呼吸”，专指太极拳的“开、合、蓄、发”而言，与吾人平常呼吸不同，请读者不要误会）。

太极拳之为技也，极精微巧妙，非特力大手快也。夫力大手快者，先天自然赋有，又何须学焉。是故欲学斯技者，宜先从涵胸、拔背、裹裆、护腕、提顶、吊裆、松肩、沉肘、虚实分请求之。这些对了，再求敛气，气敛脊骨，注于腰间。然后再求腾挪。腾挪者，即精气神也。精气神贯注于两脚、两腿、两手、两膊前节之间。彼挨我何处，我注意何处，周身无一寸无精气神，无一寸非太极，而后再求进退旋转之法。旋转枢纽在于腰隙。能旋转自如，丝毫不乱，再求动静之术，静则无，无中生有，即有意也。意无定向，要八面支撑。单

练之时，每一势分四字，即“起、承、开、合”。一字一问能否八面支撑，不能八面支撑，即速揣摩之。如二人打手，我意在先，彼手快不如我意先，彼力大不如我气敛，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，四面八方何处顺，即向何处打之。切记不可用力，不可尚气，不可顶，不可丢，须要从人仍是由己，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，每一动要问能否由动中向八面转换，不能八面转换，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，对定校之重点，笔直去之；我之意方挨彼皮毛，如能应手，一呼即出；如彼之力顶来，不让其力发出，我之意仍借彼力，不丢不顶，顺其力而打之；此即潜力打人，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，久之则意亦不用，身法无所不合。

到此境界，已臻圆融精妙之境。说有即有，说无助无，一举一动，无不从心所欲。真不知手之舞之，蹈之足之矣。

习太极拳者，须悟太极之理。欲知太极之理，于行功时先要提起全副精神，外示安逸，内固精神，气势腾挪，腹内鼓荡。太极即是周身，周身即是太极。如同气球，前进不凸，后退不凹，左转不缺，右转不陷，变化万端，绝无断续。一气呵成，无外无内，形神皆忘，乃能进于精微矣。

在打手时，我意须要在先，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，非以己之力顶撞彼之力，恰好不后不先，我之意与彼之力相合。

左重则在虚，右重则右杳，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促，一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知他所谓沾连粘随，不丢不顶者是也。

习太极拳者，须悟阴阳相济之义。动之则分，静之则合。分者，开大也。合者，缩小也。其中皆由阴阳两气开合转换，互相呼应，始终不离也。开是大，非顶撞也；缩是小，非躲闪也。一动无有不动，一静无有不静。动者，气转也；静者，有预动之势也。所谓视静犹动，视动犹静。气如车轮，腰如车轴。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，则无发箭之力。发劲要上下相随，劲起于脚根，注于腰间，形于手指。由脚而腿而腰，总须完整一气。腰如弓把，脚手如弓梢，内中要有弹性，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，即是不丢不顶，用意去接，即是顺随之势；能顺随，则能借力；能借力，则能打人，此所谓借力打人，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，所谓“知己知彼

，百战百胜”也。平日走架打手，须要从此做去，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。一字一问对不对，少有不对，即速改换。差之毫厘，失之千里。能领悟此意，行住坐卧皆是太极，学者不可不详辨焉。

平日走架行功时，必须以意将气下沉，送于丹田(以意非以力，非努气，非用呼吸)，存养涵蓄，不使上浮，腹内松静，气势腾然。依法练习，日久自能敛气入骨(脊骨)。然后用意将脊骨之气由尾闾从丹田往上翻之。达此境界，就能以意运气，遍及全身。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。追至功夫纯熟，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。

#### 引进落空借力打人——郝吟如

太极音，打手不用先天赋有之力和快手，力则从彼处去借而是用意。借者，既省力而又不伤气。太极拳是一门最讲究省力打人的艺术，所谓“借力打人”是也。因为太极拳是一门艺术，而不是单纯的技术，所以借力打人也即是太极拳艺最本质的特点。

借力者，是以后天有关太极拳之力学去获得。先天的自然之能有限，并有盛衰之年；后天之巧则取之不尽，而用之不竭，乃艺命无穷也。后天之巧，有“四两拨千斤”之妙。能四两拨千斤者，则能以己先天之小胜被之大，亦能以耄耋之年胜年青力大的气勇者。所以太极者既不在先天自然之能的大小，亦不在力大气足的青壮期，而在“引进落空，四两拨千斤”的巧妙技艺。当习者初读此句时，会深感奥妙而不能领悟，于是不知其所行。其实只要遵循它的原理，按照它的规律去求之，当具备了一定的运动条件后，便能逐步逐渐地实现。——由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

习太极者须切记“用意不用力”的原则。打手之巧在于用意，不在外面而在内。一举一动非单纯的形动，有意动，始而气动，即而形动也。意气须分开，又须一致，但意为统帅，所谓“以意行气”是也。意到则气到，乃能意气跟得灵，方见落空之妙。先在心，后在身。在身者，则能引进落空，借力打人。

何谓“引进落空”？所谓引进落空，即是须大胆地放纵彼之进击，而不是

将其拒之门外。只有大胆地放纵，才能引进落空；不能放纵，则不能引进落空。但放纵须有前提条件，即：虽为放纵，却全皆由我之意牵引其而进。

此须沾连粘随，不丢不顶；须得机得势，舍己从人，知己知彼。彼手快，不如我意先；彼力大，不如我气敛。若彼以快速巨力打来，我之意在其先已与其相接，顺其而来，接住彼劲，恰好不后不先，随引即蓄，借尽其力，蓄而后发，引进落空，借力打人便能奏效。不可用力，不可尚气，意气须跟得灵。

彼挨我何处，我心就用在何处，要知己知彼。若要知人，则务要使人不能知己。若要使人不能知己，则务要以己之虚去探彼劲之实；须秤?彼劲之大小，权?彼劲来之长短和粗细。左重则左虚，右重则右杳；避彼之实，而入彼之虚，顺其势，借其力。此即所谓“知己知彼，百战百胜”也。能知己知彼，才能因敌变化。能因敌变化，“引进落空，四两拨千斤”之技才能神妙无穷。

欲要知己知彼，则先要舍己从人，不要由己。从人则活，由己则滞，而从人仍是为了由己。若彼欲往左，则我以意领其往左，彼欲往右，则我以意领其往右；若彼欲进，则我以意牵引其而进，彼欲退，则我以意顺其而退；若彼欲往上，则我以意率其而上，彼欲往下，则我以意率其而下；若彼欲开，则我以意挈其而开，彼欲合，则我以意挈其而合。能达此地步，乃能“左重则左虚，右重则右杳；仰之则弥一高，俯之则弥深；进之则愈长，退之则愈促。”从外观之，似随人而动，然则人为我之内形所控制，故舍己从人仍是由己。舍己从人非纯粹外形的随人，没有内形的支配是舍近求远。这样，不但无法达到舍己从人的目的，反会为人乘机而人。故舍己从人须内外结合，周身相随，得机得势。其关键还是在内。能舍己从人，方能探知彼劲之虚实。

一身之劲在于整，一身之气在于敛。身法须一一求对，并要加以互相联系起来成为一体，然后再求敛气，气要敛人要脊。敛者，须以意将气下沉贴于背，由两肩收于脊骨，敛于腰脊。气能敛于腰脊，然后再求注于腰间。能注于腰间，一身便有主宰。一身能有主宰，一身之劲便能完整统一。气势须包围精神，精神又须支撑气势。神聚、气敛、精神贯注，精、气、神三者须合一。一动无有不动，一静无有不静。自己安排得好，人一挨我，我在下即能得机，而在上即能得势，上下相随，前后左右无不得力也。能得机得势，乃能舍己从人。

平日练习打手，须在沾连粘随，不丢不顶上下功夫。走即是粘，粘即是走；粘即是用意，走即是行气。以己依人，务要知己，乃能随接随转；以己粘人，务要知人，乃能不后不先。彼之力有多大，我之意仍与其相合，彼增我亦增，彼减我亦减，累黍不差，不给彼有丝毫用力之余。彼在上无处使劲，在下无处得力，我趁势入之，接定彼劲，彼自能跌出不言而喻矣。

能粘得住人，然后能吸得住人，使之不能走脱。能吸得住人，然后能随意

牵引得人进而使之落空。若要将物漂出，务要往下加以浮物之力，斯其根自断，乃无生根立足之地，如江海浮舟则自然浮得起彼身；彼身既已浮起，然则随漂即出，极能轻松也。须切记：借力打人须断彼之根，彼之根未断，则力未借着而不能发；能断彼之根，打人才能省力而清脆，乃能使人心悦诚服。若要将彼跌空，须加以掀起之意，随引随化随蓄一气呵成，则自然能使彼犹如跌入深渊一般而落空，其劲全为我接定所掌握；彼身既已腾空而劲力全为我所借尽，然则一呼即出，远近多少，取之何样抛跌，顺势能及。此即所谓“借力打人”，仍是引进落空，四两拨千斤之妙也。

平日行工，一动势须问问是否有空松圆活之趣，精神能否支撑八面。能支撑八面，乃能八面转换。气须存养涵蓄不使上浮，以直养而无害。气势须贯注于两膊，形于手指。周身须通畅饱满，节节贯串；太极即是周身，周身即是太极，无一寸不是如此，行气才能如九曲珠无微而不到。气如车轮，枢纽在腰。彼挨我何处，我气即行往何处，何处即分虚实。虚便是阳，实即是阴；阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，乃能以虚实制人。切记：须以己之虚去探彼劲之实，勿要用己之实而使彼知己。因敌变化须走内劲而不可露形迹，劲由内换而使人莫测，彼只能挨我之虚，即挨皮毛，而得不到我之实，无从得力也。此即所谓“人不知我，我独知人”。以虚实制人，人为我制，而我不为人制，乃能一往无敌，斯是太极拳之妙也。

总而言之：引进落空，借力打人是意使技，而非以力能成技也。周身须完整统一，动则俱动，动中须有静，动者才能不慌不乱，乃能依法行功；静则俱静，静中须有意存（即有预动之势），静者才能达于劲断而意不断，乃能一触即发。开中寓合，则开者还能再开；合中寓开，则合者还能再合，所谓“如长江大海，滔滔不绝”也。虚实宜分清楚，虚实的变化全在内而不在外。在内者，劲换而不露痕迹，劲走而人莫知，乃能随接随转。由得机得势，及舍己从人；由舍己从人，及知己知彼；由知己知彼，及引进落空，借力打人。牵引在上，运化在胸，储蓄在腿，主宰在腰，蓄而后发。一身须具备五张弓，才能做到蓄劲如张弓，发劲如放箭。劲以曲蓄而有余，周身之劲在于整，发劲要专注一方，须认定准点，做到有的放矢。劲起于脚根，由脚而腿而腰形于手指，须完整一气，不能有丝毫间隔断续。一举一动须达于无角无棱，无有凹凸，无有缺陷的要求。若能达此境界，不论向前向后、向左向右，乃能无懈可击。以意行气，以气运劲；意往上升，气往下沉；动者，气转也。先在心，然后便能施于身。日久功深，盖吸则自然提得起，亦拿得人起；呼则自然沉得下，亦放得人出。吸，为合为蓄为收；呼，为开为发为放。只要依法求之，就能逐渐地做到物来顺应，敏感自得；进者，便能达于“一羽不能加，蝇虫不能落”的境界。

若到此境界，则无所谓内外，无所谓不对，一举动则无不恰合法度，形神皆忘；左重则左虚，右重则右杳，触之则旋转自如，无不得心应手；如响斯应，疾如电掣。“引进落空，借力打人”则无不随心所欲矣。

### 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，如沾连粘随，不丢不顶，引进落空，借力打人，皆此意也。

### 敷、盖、对、吞四字秘诀解

敷：敷者，运气于己身，敷布彼劲之上，使不得动也。

解曰：此是两手不擒、不抓、不拿，仅敷在彼之身上，以气布在彼劲之上，如气体一般之轻，令彼找不到有丝毫得力之处；以精、气、神三者贯穿住，使其无丝毫活动之余而动弹不得。

盖：盖者，以气盖彼来处也。

解曰：此是以气盖住彼劲，而又不使之惊动，令彼有再大的劲力亦发不出

对：对者，以气对彼来处，认定准头而去也。

解曰：此是须认定被劲来之目标，以气对准彼劲之部位，与彼劲之大小、长短和粗细尽相吻合，运劲如百炼钢，何坚不摧。

吞：吞者，以气全吞而入于化也。

解曰：此是须以己之磅礴气势将彼之周身包围住，并吞噬其全劲，而又加以化之，使其劲力再大也必落人于全力覆没之地。

又解曰：

以上四字绝妙。周身必须达于犹如气体一般之柔软，气势达于磅礴之概，全身好似气球一般而无懈可击，行气自如而能遍及全身之境地。非懂劲后，炼到这种极精境地者不可得。完全是以气运动而走内劲，所谓“全是以气言，无形无声”。

再曰：

这四个字虽然它们的用法不同，各有其妙用，但是字字之间有着密切相联的关系；既是互相合作的，又是都可以互相转换的，不是呆板的。惟有四字同时存在在习者的意念中，运用时才能因敌变化，随机所用而变换灵活，乃能得心应手，使无形无声的气言，能够演出太极拳神妙无比的绝艺。

## 操手十五法” 郝月如

- 一、以手指敌人中心，手不能用，肩肘指之，肩肘不能用，心意指之。
- 二、遇刚则柔，而刚要紧在其后。
- 三、进手时要用螺旋力，静动不离粘连黏随，追风赶月之意。
- 四、彼螺旋，我亦螺旋而进之；进时须垫步。
- 五、不得已而退时，须用己手掩护敌手，整身则退之为要，所谓“雀跃”也。
- 六、两手用力要平均，如抱球状；不可此手有力，彼手无力。
- 七、如甲手势失败时，则须快进乙手为佳。
- 八、敌手击来时，不必惧他；只须顺其势，借其力而击之。
- 九、顺敌劲之梢节，直到敌之中节，进击敌之根节要紧。
- 十、动手时，务以周身成一家为要，不可用局部力。
- 十一、敌人取我之中节时，须用全体变中以应之。
- 十二、手不得到敌之根节时，不可发；周身圆动力打去。
- 十三、全身动作，时时以划圆圈为主，然圈越小越佳。
- 十四、手腕要灵活，如蛇吸食之状。
- 十五、腰间要灵活，如蛇缠物之形