

# 太极拳剑

标准教程



李德印 选讲

北京体育大学出版社

编 者 李德印  
主 编 李德印  
副 编 李德印  
审 定 李德印  
公 审 李德印

# 太极拳剑标准教程

TAI JI QUAN JIAN BIAO ZHUN JIAO CHENG

李德印 选讲

北京体育大学出版社

太极拳剑标准教程

第一章 太极拳概论	第一节 太极拳的起源	第二节 太极拳的流派	第三节 太极拳的健身价值
第二章 太极拳基本功	第一节 站桩	第二节 基本功组合	第三节 太极拳的呼吸与意念
第三章 太极拳套路	第一节 太极拳的套路	第二节 太极拳的器械	第三节 太极拳的推手
第四章 太极拳的竞赛	第一节 太极拳的竞赛规则	第二节 太极拳的竞赛裁判	第三节 太极拳的竞赛编排

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

太极拳剑标准教程/李德印编. - 北京:北京体育大学出版社,2010.6

ISBN 978-7-5644-0423-9

I. ①太… II. ①李… III. ①太极拳-教材②剑术(武术)-中国-教材 IV. ①G852.11②G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 081455 号

## 太极拳剑标准教程

李德印 编

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 www.bsup.cn  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 850×1168 毫米 1/16  
印 张 20.25  
插 页 4

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 42.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



太极拳好

邓小平

一九七八年十一月十六日

▲ 邓小平题词“太极拳好”



▲ 1998年纪念邓小平题词“太极拳好”20周年，在天安门广场举行万人太极拳汇演



◀ 在国宾馆辅导来华访问的日本首相铃木善幸打太极拳

▼ 作者在第十一届亚运会开幕式太极拳表演现场指挥





48式太极拳弯弓射虎 ▶



24式太极拳玉女穿梭 ▶





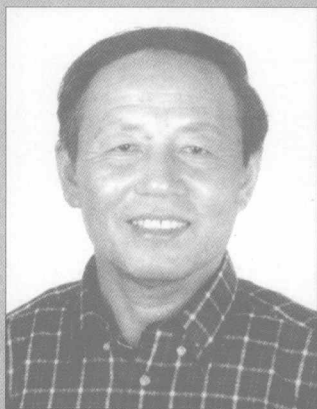
◀ 42式太极剑提膝提剑



与女儿李晖对练 ▶



◀ 太极十三刀弓步扎刀



## 作者简介

李德印 1938年生，河北安新人。出身武术世家，自幼受祖父李玉琳、叔父李天骥严格训练，擅长太极拳（杨式、孙式）、形意拳、八卦掌、少林拳、武当剑。

1961年中国人民大学毕业，留校任教，专职武术教学、研究工作。多次担任国内外武术比赛及全国太极拳、剑、推手比赛裁判长。1990年任中国武术队太极拳教练，取得第11届亚运会太极拳男、女项目的金牌，并指挥了亚运会开幕式中日两国太极拳大型表演。先后参加了“48式太极拳”、“42式太极拳竞赛套路”、“太极剑竞赛套路”等国家规定教材的编写、审定工作。多次担任全国电视教学节目及国际裁判培训班太极拳讲师，应邀赴日本、英国、美国、瑞士等国家及我国台、港、澳等地区讲学传艺，在国内外有较高声誉。评获“中华武林百杰”、“全国优秀裁判员”、“国际武术裁判”称号。

中国人民大学教授。曾任：中国武术科学学会委员、北京市武术协会副主席，北京市大学生武术协会主席。



# 目 录

## 太极拳概述

- 一、太极拳基本知识 2
- 二、太极拳的技术规格、要领 12
- 三、太极拳的学练阶段与要点 20
- 四、太极拳的学练规范与提示 23
- 五、太极拳的教学原则与方法 27

## 太极剑概述

- 一、剑术历史概述 34
- 二、现代剑术概况 37
- 三、剑的结构、握法 38
- 四、基本剑法介绍 41
- 五、太极剑的特点 42
- 六、太极剑学练要领 43

24 式太极拳 45

32 式太极剑 89

42 式太极拳 131

42 式太极剑 191

48 式太极拳 245



# 一 太极拳基本知识

## (一) 太极拳的起源和发展

关于太极拳的起源，历来说法不一，其中不乏带有神秘色彩的传说。

一种说法是太极拳起源于宋代武当山道士张三丰，他在皇帝召见途中受强盗拦阻，夜梦武当山神授以拳法，杀退百余贼人，创编了太极拳。

另一说法认为张三丰为元末明初人，在武当山修道炼丹过程中，观察蛇雀之争，探索龟鹤长寿之秘，由此创编了太极拳。武当山是中国道教名山，张三丰为辽东人，在武当山修道善剑，甘肃、云南等地也有他的足迹和美传。然而，据现有史料查不出他与太极拳的关系，因此张三丰创拳之说尽管流传广泛，但史料不足，成为武术史界的悬案。

还有人认为太极拳传于唐代许宣平或明初陈卜。此说虽有宋氏手抄拳谱与陈氏家谱记载，然而找不到其它佐证，也难予确立。

根据现代史实，明末清初太极拳已经在河南农村流传开展，尤以温县陈家沟和赵堡镇为中心，代表人物是陈王廷和蒋发。武术史家唐豪先生根据陈氏家谱、拳谱以及陈王廷遗诗考证，判断陈王廷就是太极拳的创造者。而赵堡镇太极拳资料记述，蒋发22岁赴山西省学习太极拳，7年后回乡授徒传艺，从此使太极拳在河南发扬光大。

综上所述，有关太极拳的起源还有待进一步研究考定，但是根据现有资料可以如下判定。

1. 河南温县陈家沟和赵堡镇是目前已知最早流传太极拳的地方，陈王廷和蒋发是当时最有影响的太极拳名师。

2. 蒋发生于明万历二年（1574年），1603年从山西学艺返回原籍河南温县授徒。陈王廷为明末庠生，1621年任温县乡兵守备。由此判定，太极拳的产生至少已有近400年的历史。

3. 太极拳是在不断地吸收、创造中形成的。无论是陈王廷编拳还是蒋发学艺引进，都是在前人的基础上，融会了多人智慧，经历了逐步发展的过程。从陈氏拳谱可以看出，太极拳很多势名、歌诀与明代战将戚继光所编“卅二式长拳”相同。而戚氏长拳的创编吸收了16家民间拳法精髓。

4. 太极拳的创编还吸取了古典阴阳哲理、中医经络理论以及道家养生理论。其原名十三势，含有八卦、五行之意。陈王廷遗诗中谈到“黄庭一卷随身伴”，“黄庭经”是道家养生炼气的经典之一。太极拳的练习要领多处与中国古代“导引”、“吐纳”等养生技法相一致。

长期以来，太极拳的开展局限于河南农村。19世纪初，河北永年人杨露禅拜陈家沟陈长兴为师，学习了太极拳，带回原籍，不久又到北京推广，从此才开辟了太极拳走向全面的新局面。

近一百多年来，太极拳得到了空前的发展，技术不断演变，内容不断丰富，逐渐形成了很多流派。

杨式太极拳：为杨露禅首创，经祖孙三代至杨澄甫定型。拳势中正舒展，动作均匀柔和，架势幅度大，走弧形。目前流传最为普遍。

陈式太极拳：为各派中传播历史最悠久的太极拳。保留有古老的发力、跳跃、震脚动作，运动量较大，速度快慢相间，动作多做螺旋缠绕，有刚有柔。

吴式太极拳：为杨式传人全佑及其子吴鉴泉创编。特点是细腻柔和，斜中寓正，动作弧形，幅

度适中。

**武式太极拳：**为武禹襄在赵堡太极拳的基础上发展创编。此拳简洁紧凑，立身中正，朴实隽秀，如干枝老梅。动作柔缓，幅度较小。

**孙式太极拳：**民国初年，为形意拳、八卦掌名师孙禄堂在武式太极拳基础上创编。动作小巧，步法灵活，进退相随，动作之间常以开合手连接，又称活步开合太极拳。

新中国成立以后，太极拳作为武术重点项目，得到了更大地普及开展。全国城乡到处有太极拳的爱好者和辅导站，出版的书籍、挂图、音像制品等种类繁多，有关科研及理论探讨不断深入。太极拳不仅列入了国家正式体育竞赛项目，每年都有全国和地区的太极拳竞赛活动，而且广泛流传至五大洲，吸引了大批外国朋友，仅日本就有上百万人参加太极拳锻炼。

为了适应形势需要，国家体育主管部门和中国武术协会对太极拳作了系统整理研究，编写了一系列统一教材，主要有简化太极拳、四十八式太极拳和各式太极拳竞赛套路，不仅丰富了太极拳内容，还使得太极拳在发扬传统，百花齐放的基础上，走上了规范化、系统化的现代体育道路，为太极拳的普及和竞赛活动创造了方便条件。

## （二）太极拳的名称

“太极”一词最早出现于三千年前的古书《周易》。这部书内容分“经”和“传”两部分：“经”的部分主要是占卜、说卦，以八卦符号组成六十四卦，每卦包括卦形、卦名、卦辞，用以判断吉凶祸福。相传为周文王之作；“传”是对“经”的解释说道，包括多篇文章，作者并非一人。他们在解说中释述了自己的哲学观点，表达了以阴阳学说为基础的世界观。“太极”一词出自“传”部分的“系辞上”篇。其中写道：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”这里“太极”是指变化的源头，派生万物的原体，最高的存在范畴。中国历代学者，纷纷以太极阴阳学说解释世界，表达哲学观点。如有人提出“天地未分之前，元气混而为一，即是太初、太一”。（唐·孔颖达）太极是天地形成前的“浑沌清虚之气”。（明·王廷相）“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，分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水、火、木、金、土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也”。（宋·周敦颐）还有人认为“总天下万物之理便是太极”。（宋·朱熹）“心为太极”、“道为太极”（宋·邵雍）等等。

太极阴阳学说在中国古代哲学中占有重要地位，构成了古代哲学的理论基础。但是以“太极”命名一种拳术，却是近代的事。

最初的太极拳有很多名称，有的叫“十三势”（指主要的八法五步），有的叫“长拳”（指套路很长，滔滔不断），还有“软拳”、“柔拳”、“沾绵拳”等名称。直到民国初年发现了清代民间武术家王宗岳写的《太极拳论》一文，太极拳的名称才正式确定下来。王宗岳以太极阴阳学说命名太极拳，主要表明这种拳法理通天地，天人合一；也表示太极拳充满变化，虚实莫测，刚柔相济，无比奇妙。

## （三）太极拳与武术、气功的关系

太极拳是一项以松柔绵缓为特色的武术运动，也是一种老弱皆宜，适应广泛，对多种慢性疾病有着显著疗效的健身康复体育活动。

武术是我国宝贵的民族文化遗产，是以攻防技法为主要内容，以套路演练、格斗竞技和功法训

练为运动形式，以健身、防身、修身为目的，形神兼备、内外兼修的民族传统体育运动。

我们祖先在与野兽搏斗、与人搏斗的实践中产生了原始武术。随着社会的发展，武术由生产手段、战争手段逐渐演变为健身强体、陶冶精神的体育手段和教育内容，同时增加了艺术性和娱乐性。尽管如此，它保留和表现的攻防内容和搏斗形式，成了区别于体操、舞蹈、气功等文娱体育活动的鲜明的武术特点。

武术源远流长，内容十分丰富。据20世纪80年代全国武术挖掘整理普查统计，我国现有源流明晰，理法系统，风格独特的拳种达129种，太极拳是其中主要拳种之一。它以松静柔缓，绵绵不断的特色，在武术运动中独树一帜。

### 1. 太极拳与武术的关系

不少人迷惑不解，难以把太极拳与我国勇猛顽强的武术搏斗相联系。实际上，一切搏斗都不外乎攻与防、进与退、刚与柔、虚与实、动与静等手段的运用和制约。审时度势，合理运用战术技术，就可以战胜对手，甚至以弱胜强，反败为胜。比如武术中有的拳术强调快攻直取，所谓“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”；有的拳术则主张运动迂回，所谓“引进落空”，“避正取斜”；有的拳术主张力攻，“不招不架，就是一下”；有的拳术主张巧取，“四两拨千斤”。有的拳术善于用手，“双拳密如雨，脆快一挂鞭”；有的擅长使腿，“手是两扇门，全凭腿打人”；有的主张“放长击远”；有的强调“短打紧逼”；有的主张“宁在一思进，莫在一思存”；有的主张“彼不动，我不动”，“没发先至”。这一切构成了中国武术的千变万化，表现了不同拳法的特色，在技术、战术运用上各有千秋。

太极拳的技、战术运用，要求听、化、拿、发四步功夫。

听——是以静待动，后发制人。首先要准确判断对方进攻来势，摸清对方意图，以便采取对策。

化——是舍己从人，不以硬力相抗，运用灵活巧妙的运动和旋转，诱敌落空，瓦解对方攻势。

拿——是避实就虚，取得主动，造成我顺人背态势。

发——是乘虚而发，借力使力，全力出击，取得最大效果。

由此可见，太极拳讲究以静待动，后发先至，走化旋转，以柔克刚的武术功夫。它十分强调静、松、柔、活、稳的基本训练，因此也就很自然地发展成松静、圆活、柔缓、沉稳为特点的武术运动。

### 2. 太极拳与气功的关系

根据太极拳的特点，有人认为太极拳属于气功范畴，而且是高级气功养生活动，这种说法有一定道理。在历史发展长河中，中国古典哲学的天人合一整体观，阴阳对立的变化观，动静结合、内外兼修的养生观，对太极拳和气功都有深刻影响。从“心静体松”、“中正安舒”、“气沉丹田”、“意念引导”、“动中寓静”等要领，也说明二者都力求内外平衡，重视调心、调气，调动人体潜能。无论理论上、技法上，太极拳与气功都存在相互吸收、相互影响，有十分相通和吻合之处。

但是，不能因此无视二者的区别。由于太极拳与气功分属不同范畴，在功法起源、内容、练功方式和要领上都有各自的特色，因此不能把二者混为一谈。

(1) 太极拳源于武术，其动作表现了明确的攻防含义，无论手法、腿法都有规定的力点和招术。太极拳使用的器械更具有明显的攻防特点，其对抗形式的推手更是以胜负为目的的体育竞技。而气功的动作则不具有攻防含义和体育竞技的属性。

(2) 太极拳尽管动作柔缓，但却是以动为主，动中寓静，对身体的力量、平衡、协调、柔韧等

素质,具有较高要求。而气功则是以静为主,静中寓动,对身体素质要求不高,因而更易于为体弱、康复患者掌握。

(3) 太极拳的意念及呼吸,要密切配合动作。因而意、气、力三者是围绕动作来统一的。比如同样是向前伸手,却有向前推放和向前接手的不同目的,因而意念的虚实与呼吸的配合也要求不同,甚至相反。而气功的用意常常是意守某一穴位或循某一经络,呼吸原则为通畅自然,细匀深长,动作要围绕和保证意、气的需要,以内为主,不会轻易改变。

#### (四) “太极拳论”与“十三势歌”

19世纪50年代,在中国河南省舞阳县发现了一本重要的太极拳文集——《太极拳谱》,原著者王宗岳生卒年月及事迹没有记载。据学者考证,王宗岳与《阴符枪谱》的作者山右王先生是一个人,原籍为山西省,清乾隆五十六~六十年(公元1791年——1795年)旅居河南教书为生。他自幼精通文、史、哲和道家、兵家书籍,并有很高的武术功夫,尤其精于枪法。《太极拳谱》经武式太极拳创始人武禹襄之手流传下来,成为太极拳经典理论中评价最高的论著,在国内外太极拳爱好者中广为传诵,对近百年来太极拳的理论和实践发展有着深刻影响。

《太极拳谱》的内容包括“太极拳论”、“太极拳译名”两篇文章和“十三势歌”、“打手歌”两篇古代民歌体的歌诀。现把其中两篇介绍如下,以帮助太极拳学习者加深对太极拳的认识和理解。

##### 1. 太极拳论

###### 【原文】

太极者,无极而生,<sup>[1]</sup> 阴阳之母也。<sup>[2]</sup> 动之则分,静之则合。无过不及,<sup>[3]</sup> 随曲就伸。<sup>[4]</sup> 人刚我柔谓之“走”,我顺人背谓之“黏”。<sup>[5]</sup> 动急则急应,动缓则缓随。虽变化万端,而理唯一贯。由着熟而渐悟懂劲,<sup>[6]</sup> 由懂劲而阶及神明。<sup>[7][8]</sup> 然非用力之久,<sup>[9]</sup> 不能豁然贯通焉!<sup>[10]</sup>

虚领顶劲,<sup>[11]</sup> 气沉丹田。<sup>[12]</sup> 不偏不倚,<sup>[13]</sup> 忽隐忽现。左重则左虚,右重则右杳;<sup>[14]</sup> 仰之则弥高,俯之则弥深;<sup>[15]</sup> 进之则愈长,退之则愈促。一羽不能加,蝇虫不能落;人不知我,我独知人。英雄所向无敌,盖皆由此而及也。<sup>[16]</sup>

斯技旁门甚多,虽势有区别,概不外乎壮欺弱,慢让快耳!有力打无力,手慢让手快,是皆先天自然之能,非关学力而有为也。察“四两拨千斤”之句,显非力胜;观耄耋能御众之形,<sup>[17]</sup> 快何能为?

立如平准,<sup>[18]</sup> 活似车轮。偏沉则随,双重则滞。每见数年纯功不能运化者,<sup>[19]</sup> 率皆自为人制,<sup>[20]</sup> 双重之病未悟耳!

欲避此病,须知阴阳。黏即是走,走即是黏。阴不离阳,阳不离阴,阴阳相济,方为懂劲。懂劲后愈练愈精,默识揣摩,<sup>[21][22]</sup> 渐至从心所欲。

本是“舍己从人”,多误“舍近求远”!所谓“差之毫厘,谬之千里”,<sup>[23]</sup> 学者不可不详辨焉!是为论。

## 【注释】

[1] 无极——源出《老子》“复归于无极”，指宇宙最原始的无形无象的自体状态。“无极”二字在儒家著作和《易》中皆未出现。宋朝周敦颐《太极图说》“无极而太极”反映了中国道家的“万物生于有，有生于无”的思想。

[2] 阴阳之母——指太极是产生阴阳的母体。源出宋朝周敦颐《太极图说》。

[3] 无过不及——“过”指过分，“不及”指不足，无过不及意思是不要过分和不足。

[4] 随曲就伸——“曲伸”指弯曲和伸展。“随”与“就”同意，指适应、顺从对方。

[5] 我顺人背——“顺”指顺势、主动状态，“背”指被动、受制状态。

[6] 着熟——技法熟练。“着”指攻防的方法，也叫招法。

[7] 懂劲——武术的术语。指明白了劲力变化规律和力学原理，掌握了运动技巧。

[8] 阶及神明——登上自由王国的台阶，象神仙一样随心所欲。

[9] 用力——指用功。

[10] 豁然——源出陶潜《桃花源记》“豁然开朗”，指由狭隘、幽暗，忽然变为开阔、光亮。

[11] 虚领——“领”指脖颈，“虚”指轻微、自然状态。

[12] 丹田——原意为道家炼丹的地方。针灸学称人体脐下气海穴为丹田，武术指人体脐下小腹部位为丹田。

[13] 不偏不倚——“偏”与“倚”皆指偏于一边，失去中正。

[14] 杳——见不到踪影。

[15] 弥——更加。

[16] 盖——古文中意为追根推源。

[17] 耄耋——古书中指80~90岁的老人。

[18] 平准——汉代设立的掌管物价的官职，地方向中央交纳贡物时由平准官权衡折价。这里形容处理事物中正不偏，公正准确。也有人认为文中平准是指象天平一样中正确。

[19] 运化——运转、走化。

[20] 率——概，都。

[21] 默识——暗记不忘。

[22] 揣摩——反复思考追求。

[23] 差之毫厘——“差”指差错、失误。源出《汉书·东方朔传》“失之毫厘，差之千里”。

## 【意释】

太极是由无极生成，又孕育阴阳变化。运动时阴阳分开，静止时阴阳合成一体。动作不可过分和不足，要随对方变化而伸展。对方刚猛打来，我以柔化应接，这叫作“走”；我变成顺势，占据主动，使对方陷于被动、劣势，这叫作“粘”。对方快，我反应也快；对方慢，我随之也慢。虽然变化千千万万，然而道理却始终如一。由招法熟练逐渐明白劲力的变化规律，再由明白规律进而达到运用自如。如果不是长期用功锻炼，绝不能一下子领悟精通。

头要自然向上顶起，气要向下沉落于小腹。身体不可俯仰歪斜，动作要忽隐忽现，变化莫测。对方攻我左侧，我左侧变虚；攻我右侧，我把右侧隐蔽。对方向上仰攻，我升得更高，使其摸不到；对方向下攻击，我变得更低，使其感到深不可测。对方进，我就退，使其长不可及。对方退，我就乘势进逼，使对方感到更急促的压力。力量要判断准确，一根羽毛的重量也要分辨出来；感觉

要十分灵敏，蚊虫落到身上也要有反应。要做到人不能知我，唯独我却知己知彼，对其了如指掌，英雄所以无敌于天下，都是由这个缘故而取得的。拳法流派很多，其架势虽有不同，但都不外是以强欺弱，以快制慢罢了！有力打败无力，手慢输给手快，是人的先天自然能力，绝不是练功后取得的本事和作为。仔细分析一下，太极拳歌诀中“四两拨千斤”的一句，显然看不出是大力取胜；再看看七八十岁的老人抵抗一群人的情景，单纯靠快速怎能办得到呢！

身型、身法要像平准一样中正，转动要像车轮一样灵活。对方用力进攻，我要放松，将力偏向另一侧，就会随对方来势而屈伸变化。反之我也用力相抗就形成“双重”，造成双方顶牛的局面，自然停滞不前。常常看到下了多年苦功仍然不能柔化运转的人，一概都是自己造成受制于人的局面，这就是没有领悟到“双重”毛病及其危害的缘故！

要避免这种毛病，必须明白阴阳对立统一的辩证关系。要取得主动就必须走化，以退为进，只有走化运转才能变被动为主动，控制对方，以柔克刚。走和粘密不可分，正如阴离不开阳，阳离不开阴，阴阳相辅相成，互相补充依托，才算懂得了拳法的规律。明白了规律以后才能越练越精，通过牢记和反复思考实践，就会逐渐达到得心应手，随心所欲的地步。

本来这种战术的原则是“舍己从人”随机应变，依客观而变化，然而许多人却错误地理解为抛开对方“舍近求远”，真如人们所说的“离开真理毫厘，就会谬误千里之远”。学拳的人不可不仔细分辨啊！为此我做了以上的论述。

### 【分析】

此文言简意深，说明了以下问题。

(1) 太极拳的名称来自古代太极阴阳学说，反映了朴素的辩证思想。作者王宗岳更多地受到宋代理学家周敦颐的影响，具有儒道合一的观点。

(2) 太极拳属于武术，其拳理密切表现了技击攻防的规律。尽管近年来太极拳运动向柔缓方向发展，发挥了更大的健身、养生作用，但其动作仍包含了攻防含义，表现了技击性。它与古代的导引、气功有着不同的渊源和发展道路，属于不同的范畴。

(3) 太极拳的技击原则是“以柔克刚”，“舍己从人”。技术上反对盲动和对抗，强调走化旋转，随曲就伸；正中不偏，气沉丹田，人不知我，我独知人，这些导致形成了太极拳心静体松、中正柔和、连贯圆活的运动特点。

(4) 文中提到的“四两拨千斤”，“动急则急应，动缓则缓随”等技巧不仅表现了太极拳的“以小胜大”、“以静待动”的特点，也是所有对抗性竞技体育乃至军事上的攻防战术的重要组成部分。然而文章认为以大胜小，以快制慢为先天自然之能，贬低甚至排除于攻防技术、战术之外，则是狭隘错误的论断。

## 2. 十三势歌

### 【原文】

十三总势莫轻视，命意源头在腰隙。<sup>[1][2][3]</sup>

变换虚实须留意，气遍身躯不少滞。<sup>[4]</sup>

静中触动动犹静，因敌变化示神奇。

势势存心揆用意，得来不觉费功夫。<sup>[5]</sup>



刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然。<sup>[6]</sup>  
 尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。<sup>[7]</sup>  
 仔细留心向推求，屈伸开合听自由。<sup>[8][9]</sup>  
 入门引路须口授，功夫无息法自修。  
 若言体用何为准？意气君来骨肉臣。<sup>[10]</sup>  
 详推用意终何在？益寿延年不老春。  
 歌兮歌兮百四十，字字真切意无遗。<sup>[11]</sup>  
 若不向此推求去，枉费功夫贻叹息。<sup>[12]</sup>

### 【注释】

[1] 十三总势——指太极的八种基本手法和五种基本步法，即：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠和进步、退步、左顾、右盼、中定，俗称八法五步，总称十三势。这也是太极拳的别名“十三势”的由来。“十三势歌”即“太极拳歌”。

[2] 命意——“命”指生命，“意”指意识。两者合在一起泛指人的精神和肉体。

[3] 腰隙——腰椎骨的缝隙，这里意指“命门穴”。中医认为“命门为元气之根”，是“五脏六腑之本，十二经脉之根”，属生命之门的重要穴位。

[4] 气——分外气和内气。外气指肺部呼吸之气，内气指运行于人体经络之气，中医称之为“元气”、“中气”。究竟内气的实质是什么？有人说是生物电或生命能量，有人说是一种功能或载体，有待进一步探索。

[5] 揆——度量，揣度。

[6] 腰间——指腰椎骨或脊骨。由于它具有连结上下肢和支撑躯干的作用，武术家对此十分重视，拳谚称“腰为干，肢为枝”，太极拳家称“腰脊为第一主宰”、“腰为车轴”。

[7] 尾闾——又称尾骶，包括骶椎和尾椎。

[8] 推求——推本求原。

[9] 屈伸开合听自由——“屈伸”和“开合”皆为拳法动作术语，这里代表拳法。“听”意为顺从、服从，如听命令；“自由”意为运用自由，得心应手。

[10] 体用——中国哲学术语。指事物的本体及运用。

[11] 真切——“真”为真实，“切”为准确。

[12] 贻叹息——“贻”与“遗”通用，“贻叹息”指遗憾，惋惜。

### 【意释】

太极拳的八法五步，十三个基本势法不可轻视，生命的源泉，在腰椎的命门穴，这是元气的根本。

要特别注意拳法的虚实变化，要保持内气在全身通畅流转。

身体保持松静，以静待动，对方稍有触发就要反应；动作中仍要冷静沉着，准确应变。要根据对手情况，不断变化招法，表现出拳法神妙。

每招每势都要细心度察，精确把握，要获得高超的拳艺需要花费很大的功夫。