

(清) 王宗岳 等著

中華武術文庫・古籍部

太極拳譜

〔清〕王宗岳等著
沈壽點校考譯

（修訂本）

中國武術協會 審定
人民體育出版社出版

京新登字 040 號

图书在版编目(CIP)数据

太极拳谱 / (清)王宗岳等著;沈寿点校考译. - 2 版(修订本). - 北京:人民体育出版社,1995 重印

ISBN 7-5009-1192-0

I. 太… II. ①王…②沈… III. 太极拳-古典理论-文集 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 04816 号

人民體育出版社出版發行

中國鐵道出版社印刷廠印刷

新華書店經銷

*

850×1168 大 32 開本 11 $\frac{28}{32}$ 印張 140 千字

1991 年 10 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 版

2001 年 7 月第 5 次印刷

印數:21,311—24,350 冊

*

定價:18.00 元

出版說明

為了繼承和發展中華民族優秀文化遺產，挖掘整理武術優秀傳統套路，介紹武術科研成果，整理武術古籍和建國後各地出版的優秀武術圖書，使武術圖書系列化，我們出版了這套中華武術文庫，由中國武術協會審定。

「文庫」按「部」、「類」、「冊」的序列陸續出版，包括新中國成立以前歷代的優秀武術圖書和人物傳記，以及建國以後挖掘整理的成果、新創編的拳械套路、理論著述和包括台灣省及港澳在內的各地出版的優秀武術圖書。總之，舉凡古今優秀武術專著、優秀套路和武林名人等，都分別按屬性編入「理論部」、「古籍部」、「人物部」、「拳械部」（包括「拳術類」、「器械類」）。這本太極拳譜是中華武術文庫「古籍部」之一。

本「文庫」力求內容科學準確，道理深入淺出，文字通俗易懂，材料翔

實，圖文並茂，便於自學，利於查閱。收入「古籍部」的圖書，經過標點校勘，力求達到較高的版本水平。我們希望中華武術文庫成為武術工作者和愛好者喜愛的大型武術叢書。

目錄

卷首	序言	一
----	----	---

卷一	參校文獻書目索引	一三
	王譜：清代王宗岳太極拳譜	二四

太極拳論	王宗岳	二四
------	-----	----

太極拳釋名	王宗岳	三〇
-------	-----	----

十三勢歌（七言二十四句）	王宗岳	三四
--------------	-----	----

打手歌（七言六句）	王宗岳	三七
-----------	-----	----

卷二	武譜：清代武禹襄太極拳論	四〇
----	--------------	----

十三勢行功要解	武禹襄	四〇
---------	-----	----

太極拳解	武禹襄	四四
------	-----	----

太極拳論要解……………武禹襄四六

十三勢說略……………武禹襄四九

四字密訣……………武禹襄五三

打手撒放……………武禹襄五四

身法八要……………武禹襄五六

十三勢架……………李亦畬藏本五七

卷三
李譜：清代李亦畬太極拳論……………六四

五字訣……………李亦畬六四

走架打手行工要言……………李亦畬六九

撒放密訣……………李亦畬七二

數字訣解……………李亦畬七四

虛實圖解……………李亦畬七五

各勢白話歌（七言六十句）……………李亦畬傳鈔七七

卷四 衆譜：各家傳鈔太極拳經訣……………八四

太極拳經歌訣（七言四句六首）……………八四

太極拳經歌訣詮解……………八七

太極拳打手約言（四言兩句）……………九〇

太極拳打手要訣（四言四句）……………九一

打手身法歌（七言六句）……………九二

十三勢打手歌訣（七言六句）……………九三

十三勢行功心解……………九四

十三勢行功心訣（三言四句）……………九九

身法十要（四言十句）……………一〇〇

練法十要（四言十句）……………一〇二

太極拳十三勢名目……………一〇四

卷五 楊譜：清代楊氏傳鈔老譜（一）……………一二

八門五步·····	一二二
八門五步用功法·····	一二四
固有分明法·····	一六
粘黏連隨·····	一七
頂匾丟抗·····	一九
對待無病·····	二一
對待用功法守中土（七言十句）·····	二三
身形腰頂（七言六句）·····	二四
太極圈（七言十句）·····	二五
太極進退不已功（七言九句）·····	二七
太極上下名天地（七言八句）·····	二八
太極人盤八字功（七言四句三首）·····	二九
楊譜：清代楊氏傳鈔老譜（二）·····	三一

卷七

太極體用解·····	一三一
太極文武解·····	一三四
太極懂勁解·····	一三七
八五十三勢長拳解·····	一三八
太極陰陽顛倒解·····	一四一
人身太極解·····	一四五
太極分文武三成解·····	一四八
太極下乘武事解·····	一四九
楊譜：清代楊氏傳鈔老譜（三）·····	一五三
太極正功解·····	一五三
太極輕重浮沉解·····	一五五
附錄·····	一五八
太極四隅解·····	一六一

太極平準腰頂解（七言二十句）	一六四
太極四時五氣解圖	一六七
太極血氣根本解	一六九
太極力氣解	一七一
太極尺寸分毫解	一七二
太極膜脈筋穴解	一七四
太極字字解	一七六
太極節拿抓閉尺寸分毫解	一七八
太極補瀉氣力解	一八〇
楊譜：清代楊氏傳鈔老譜（四）	一八二
太極空結挫揉論	一八二
懂勁先後論	一八四
尺寸分毫在懂勁後論	一八九

卷九

口授穴之存亡論	一九〇
太極指掌捶手解	一九三
大小太極解	一九六
太極刀訣（七言十五句）	一九八
四刀讚	二〇一
太極槍法	二〇三
十不傳	二〇五
牛譜：牛連元轉授之楊氏九訣	二〇七
全體大用訣（七言五十四句）	二〇七
十三字行功訣	二一一
十三字用功訣（七言十六句）	二一三
八字法訣（七言八句）	二一四
虛實訣（七言八句）	二一五

亂環訣（七言八句）	二二六
陰陽訣（七言八句）	二二七
十八在訣（四言十八句）	二二八
五字經訣（五言二十句）	二二九
六合勁	二三一
十三法	二二三
五法	二二四
八要（三言八句）	二二五
全力法（五言八句）	二二六
宋譜：宋書銘傳鈔太極拳譜	二二七
八字歌（七言八句）	二二七
心會論（八言六句）	二二九
周身大用論（七言八句）	二三一

十六關要論	二二二
功用歌（七言四句）	二三五
授秘歌（四言八句）	二三六
用功五誌	二三八
四性歸原歌（七言八句）	二三九
無極歌（七言四句）	二四〇
太極歌（七言四句）	二四一
卷十一 陳譜：明代陳王廷拳經總歌	二四二
清代陳長興太極拳論	二四二
拳經總歌（七言二十二句）	二四二
太極拳十大要論	二四五
一理第一	二四五
二氣第二	二四八

三節第三	二五〇
四梢第四	二五二
五臟第五	二五四
三合第六	二五六
六進第七	二五七
身法第八	二五九
步法第九	二六二
剛柔第十	二六四
用武要言	二六六
陳譜：清末陳鑫太極拳論著（一）	二七六
太極拳經譜（四言一百六十句）	二七六
太極拳權譜（四言四十八句）	二八三
太極拳體用	二八六

卷十三

太極拳纏絲法詩（四首）	二八七
打穴歌（七言四句）	二九〇
殺手歌（七言四句）	二九二
總論拳手內勁剛柔歌（七言十句）	二九四
太極剛柔四言俚語（四言六句）	二九五
太極用功七言俚語（七言二十八句）	二九六
詠太極拳五言俚語（五言四十六句）	二九八
陳譜：清末陳鑫太極拳論著（二）	三〇二
太極拳經論	三〇二
太極拳權論	三〇五
太極拳推原解	三〇七
太極拳著解	三一二
太極拳用說	三二四

界限.....三一九

爭走要訣.....三二二

太極拳纏絲精論.....三二四

太極拳發蒙纏絲勁論.....三二五

搗手十六目.....三二七

搗手三十六病.....三三一

學拳須知.....三三七

卷十四 附錄：太極拳譜序跋等文獻.....三四〇

手寫自藏本太極拳譜題記.....李亦畬三四〇

王宗岳太極拳譜跋.....李亦畬三四二

太極拳小序.....李亦畬三四三

廉讓堂本太極拳譜序.....李福蔭三四六