

徐震 / 著

太极拳谱笺
太极拳发微
太极拳新论

山西科学技术出版社



徐霞
文丛

责任编辑／王跃平

封面设计／陈永平

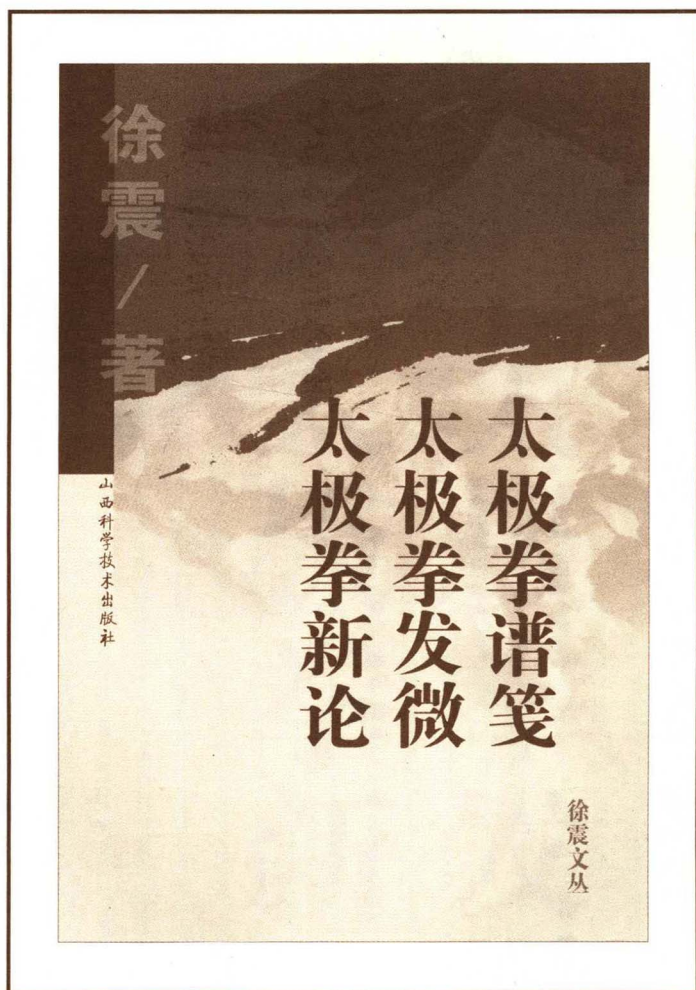
版式设计／王跃平

ISBN 7-5377-2722-8



9 787537 727228 >

ISBN 7-5377-2722-8
Z·604 定价：18.00元



武学 丛书

策划人 瀚海工作室

图书在版编目(CIP)数据

徐震文丛. 太极拳谱笺、太极拳发微、太极拳新论 / 徐震著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 11

ISBN 7-5377-2722-8

I. 徐... II. 徐... III. ①徐震—文集②太极拳—文集
IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036593 号

太极拳谱笺 太极拳发微 太极拳新论

著者 徐震

整理者 林子清

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 787×1092 1/16

印张 7

版次 二〇〇六年十一月第一版

二〇〇六年十一月太原第一次印刷

字数 90千字

书号 ISBN 7-5377-2722-8/2·604

定价 18.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与
印刷厂联系调换。

导 读

学习太极拳必须掌握它的理论，看懂拳谱是掌握理论的第一步。在正确的理论指导下坚持锻炼才能逐步把太极功夫练上身。徐先生的《太极拳谱笺》于1941年8月撰成，1943年订正誊清。这时他练拳已二十多年，对拳谱的理解非常深刻，功夫也达到“神明”的程度。现在先看他是怎样注释《太极拳论》的。王宗岳的这篇近三百六十字的《拳论》紧扣主题，层次分明，组织严密，文笔精练而有文采。徐先生把它分为八节来注释；

第一节是太极者，无极而生，阴阳之母也。这一节是全篇的主题。太极拳之名来自周敦颐的“无极而太极”（见《周子全书》）。太极拳功夫达到最高境界时能常定常应。常定为寂然不动（无极），常应为感而遂通（太极）。应生于定，感生于寂，所



以说“无极而生”。徐先生接着引用了《易经》的“一阴一阳之谓道”，就是说，世界上一切事物都是相反相成的（对立统一规律）。太极拳的练法是开合、蓄发互为因果。它的用法是顺逆、走粘同时进行，这都是相反相成的规律，所以说太极是“阴阳之母”。

以后各节都是环绕这个主题深入分析的：第二节是太极拳运用的纲领，第三节是功夫的进程，第四节说练法和功效，第五节说明太极拳的特长。

第六节说明学习太极拳的得失。这一节开头几句是：“立如秤准，活似车轮；偏沉则随，双重则滞。”徐先生认为，能够保持“立如秤准”的平衡力，才能全身处处圆转，与外力接触时才可以顺势滑过而不受其力，这就是“活如车轮”的意思。又圆转之法，大圈之中更包小圈。我和徐先生推手时，亲身感受到他这种大圈之中有小圈的复合的转法。“立如秤准，活似车轮”是一切势法的基础，有此基础才能随而不滞。所谓“随”，就是两足要分清虚实，使重心常在一足之内。因为支身只着力于一足，所以叫“偏沉”。因为身体各部可任意而动，所以叫“随”。若他力来时与之抵触，则与左重左虚、右重右杳之义不合，这就是双重。犯双重者必显其力之方向而易为人所乘，常常来不及变转，所以说“双重则滞”。我参看了近年来出版的太极拳书，知道武派的李迪生、罗基宏，杨

派的赵斌，吴派的祝大彤，对“双重”的看法都与徐先生的见解不谋而合。

第七节说明取径高则病去而技日进。第八节是结论，强调练太极拳推手要“舍己从人”，就是说顺应对方的劲路，求其至切至近的运用。

徐先生的注释非常精辟，有助于学习者认识《太极拳论》丰富的内涵，提高他们的悟性。

徐先生接着注释《十三势》、《十三势行工歌诀》、《打手要言》、《打手歌》，他的注释也都非常精辟，对学习者理解这些篇目很有帮助。

《太极拳谱》的前半部（即《太极拳论》的注释）曾在《上海武术》（内部刊物）1996年第2期上发表，作了少量注释。这次全部由山西科技出版社出版，注释增加了三倍。限于水平，欠妥之处敬请读者指正。原稿中的繁体字已改为简体字，并加上了标点。

《太极拳谱笺》和《太极拳发微》的初稿都是1941年8月6日完成的。前者解释前人的太极拳理论，后者则在前人理论的基础上提出自己的看法。读懂了前者有助于学习者读懂后者。因此把这两篇合成一册出版。

林子清

2005年3月于上海

目 录

山右王宗岳《太极拳论》	1
十三势	11
十三势行工歌诀	12
打手要言	16
打手歌	18

山右王宗岳 《太极拳论》

王宗岳所编《太极拳谱》，自武禹襄得诸舞阳盐店，复加解说，杨露禅亦承用之。然传者于原谱旧文与武氏解说莫能识别；予既详考端末，辨而析之，遂就原谱为之笺释。学者已明原谱之义，于武氏之言自能领会。故仅释原谱，不释武说。至若“棚”应作“弮”，“掇”当作“搂”，若此之类，《新论⁽¹⁾·正名篇》既言之矣，今悉加刊正，故异于他本，学者可无疑焉。

王宗岳，清乾隆时人，所著尚有《阴符枪谱》。据佚名氏《阴符枪谱序》云：山右王先生，自少时经史而外，黄帝老子之书，及兵家言，无书不读，而兼通击刺之术，枪法其尤精者也。盖先生深观于盈虚消息之机，熟悉于止齐步伐之节，简练揣摩，自成一家，名曰阴符枪。观此则王宗岳之为人，可以得其崖略矣。阴符枪既为王氏所造，则太极拳疑亦王氏所造也。特尚无显证，未可遽尔论定，撰《阴符枪谱》之王先生，即王宗岳也。说详《太

注(1)

《新论》：徐先生所著的《太极拳新论》的简称，全书共五篇，《正名论》是其中一篇。



注(2)

为清楚起见，注释者在每节前加上一个数字。

注(3)

朱子：指朱熹（1130—1200），南宋哲学家、教育家。著作有《四书章句集注》、《周易本义》等。

注(4)

周子：指周敦颐（1017—1073），北宋哲学家。著作有《太极图说》、《通书》等，后人编为《周子全书》。

注(5)

一阴一阳之谓道：见《易经·系辞上》第五节。这句话的意思是：对立统一是宇宙的根本规律，一切事物都是相反相成的。

注(6)

根纽：“根”的意思是植物的根，引申为“根源”。“纽”的意思是：瓜果等刚结成的果实。“根纽”的意思就是“因果”。

极拳考信录》。

此论可分八节⁽²⁾，笺释如次：

1. 太极者，无极而生，阴阳之母也。

此节明太极取名之义，亦为总摄体用之言。

《易》云太极生两仪。朱子⁽³⁾《周易本义》云：“两仪者，始为一画，以分阴阳。”周子⁽⁴⁾曰：“无极而太极。”拳名太极，义盖取诸此也。太极拳造乎最高之境为能常定常应。常定为寂然不动，常应为感而遂通。寂然不动无极也，感而遂通太极也。应生于定，感生于寂，故曰“无极而生”。《易》云：“一阴一阳之谓道。”⁽⁵⁾谓夫一切事物皆相反相济也。太极拳练法在开合蓄发互为根纽⁽⁶⁾，用法在顺逆走粘一时俱运，皆相反相济之道，故曰“阴阳之母”。此二句摄尽体用，实为全文之宗本义。

2. 动之则分，静之则合，无过不及，随屈就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘；动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯一贯。

此节言太极拳运用之纲领。

动静在心，分合在形。心能宰制其形，则一心主政，百骸从令，作止发蓄，无不如志，故曰“动之则分，静之

则合”也。“无过不及”，谓应合他力须时间与方向两皆适当：时间则不后不先，正当他力将发未发之际；方向则不即不离，正切他力难转难化，不可抗拒之处。“随屈就伸”，谓应合他力贵能因势乘便，不与牴牾⁽⁷⁾，则他力皆为我用矣。此一节中以此四句为主。

“走”谓避彼来力，“粘”谓随彼来力。彼力虽强，我以运转灵敏，即可不受其力，是为用柔。然必自处于顺，乃能运转灵敏，故柔与顺常相合也。若肌腱未能练柔，举止未能练顺，他力虽背，我亦无由制之，以我亦不能得势得力，即不能利用机会也。“动急急应，动缓缓随”，谓时间须求适合，若必以急为善，则有先自见其形势之失。若必以缓为善，又将失之迟钝，故不可自用，惟当因彼。此四句申明上四句之义。“虽变化万端，而理唯一贯”，谓法无固定，理有要归，此二句总束本节。

3. 由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。

此节言功夫之进程。

“着熟”为初步功夫，不过求熟于法而已。所谓法者，在本身为各部骨节筋腱之动作能互相协调；在对角为于彼来力之线路能确实辨认。所以在此一步中，可谓重在应用力学之练习。“懂劲”为第二步功夫，由法之运用渐熟至

注(7)

“牴牾”的意思是“抵触”。



于习惯如自然，使思虑变成本能。在本身为由各部内外肌之调适进于形气之调适；在对角为于来劲之线路无须着意辨认，肌肤自有感觉，身体各部反射之机能，极为灵敏，所以在此一步中可谓重在神经反射之练习。

“神明”为第三步功夫，功夫至此惟在调伏其心，养成定力，则精神可以控制外物，而他力无异我力；所以到此步功夫，全重精神修养。三步功夫，每一步中尚有若干节序，然未易细分，且各人过程不同，故亦无从详分。至于练成之时间，初步功夫若能不谬蹊径，速者年余，迟亦不过两载。然自初步进入第二步，时之久暂即已难定。自第二步进入第三步，亦复难言。要能持之有恒，精进不懈，亲近良师益友，常相讲肄⁽⁸⁾，则功至自悟，故曰非用力之久，不能豁然贯通。

注(8)

“讲肄”的意思是“讲解学习”。

4. 虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现；左重则左虚，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，我独知人；英雄所向无敌，盖皆由此而及也。

此节言练法及功效。

“虚领顶劲”至“不偏不倚”专就演架而言。“忽隐忽现”一句兼具演架打手之法。自“左重则左虚”至“我独知人”专就打手而言。“英雄”二句言功

效也。

“虚领顶劲”者，自外形言，头容端正，若以顶劲领起全身；由内心言，寂然若合体于虚无，而脑间常自朗爽；故“虚领顶劲”实兼内外而言。若但说外形，则虚义不明；若专说内心，则顶劲何指？故当内外兼及，义乃满足也。“气沉丹田”为伏气⁽⁹⁾之功。丹田为脐下少腹⁽¹⁰⁾，意系于此渐加摄敛，将觉如有孔穴，为呼吸之根。息之出入，乃极深细，至于安匀调畅，举体自尔和顺，运用自能随意，乃至不觉有孔穴，不觉有气相。此须体验方知，非可凭臆测度也。“不偏不倚”，即为中正，乃专就外形言也。外形欲其中正，当谨守身法十目。身法十目即武禹襄所标提顶、吊裆、裹裆、护肱、含胸、拔背、松肩、沉肘、腾挪、闪战是也。此十目能练至悉当，即为合度。统观此三句，虚领顶劲与气沉丹田皆以不偏不倚为基本功夫。

太极拳练法不离演架打手，于演架中用轻清闪倏之劲，是为练本身之忽隐忽现；于打手时使突变猝发之劲，是为练应敌之忽隐忽现。

自“左重则左虚”至“退之则愈促”，此乃练走练粘之法，其要诀总归不与彼力相犯而因势利用之耳。至于一羽不加，蝇虫不落，则皮肤感觉之敏、全身运用之灵可知矣。故人不知我之动静，我独知人之虚实。人不知我则能出其不意，我独知人则能攻其无备；依此练法，施诸弃搏⁽¹¹⁾，自有奇效，故曰

注(9)

“伏气”就是“服气”。原为我国古代一种呼吸养气的方法。

注(10)

“少腹”就是“小腹”。

注(11)

“弃搏”的意思是“用手搏斗”。



徐震

文丛

注(12)

震：徐先生
名震，字哲东。

“英雄所向无敌，盖皆由此而乃也。”

5. 斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱、慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观毫厘御众之形，快何能为。

此节明太极拳之特长。

“斯技旁门甚多”四句，谓太极以外之各派拳术皆形式有殊耳。据实论之，无非恃先天之力与捷，其不合正法一也。震⁽¹²⁾谓太极独到之处在超越形骸之作用而练成心神之定力。故功夫不随血气之盛衰为进退。太极而外各派拳技虽有具高美之理法者，然皆不免随年事为盛衰。如摔跤之术，非无巧法，年逾五十，功夫即不免衰退。惟太极拳功夫可以至老不退。此亦其独到之处也。“有力打无力”四句明太极之妙在不恃本然之力与捷而能由学以成智勇。然太极之外各家拳术亦有具高美之理法者。谓其未若太极之深妙则可，直谓皆是先天自然之能，非关学力而有，未免抹杀太甚。

“察四两拨千斤之句”四句谓太极拳家不取力与捷。其实何尝不取力与捷。特其力与捷皆由锻炼而得，非先天本具者耳。太极拳所用之力，粗者为肢体连贯动作之合力，精者为意气一致之刚劲。太极所用之捷，粗者在肢体之能调

与时方⁽¹³⁾之有准，精者在感觉之敏、心神之定。故其力不争强，捷不争先，惟在当机赴节⁽¹⁴⁾（当机则能后发先至）。故有四两拨千斤、毫釐能御众之效。

6. 立如秤准，活似车轮；偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。

此节言太极拳之得失。

“立如秤准”四句，上二句言势法之本，下二句言得失之由。秤之为物能权轻重而得其平。人能将重心位置得当，则虽在变动之中，全身之力仍得平衡。就其姿势言之，则有立如秤准之象。若能养成此种功夫，则作止变转之时，自尔稳定便捷。已能保持此种平衡力，方可练全身处处圆转；能全身处处圆转，则与外力接触时可以顺势滑过，故能不受他力，此即活如车轮之义。又圆转之法，大圈之中更包小圈。此种复合之转法，最能利用他力之来势而变更其方向。故立如秤准，活如车轮，乃一切势法之基础。有此基础乃可随而不滞。所谓随者，须将两足分清虚实，使重心常在一足之内。作止变转，常将两足交互相代，以支其身；则重心不致提高，动中依然稳定，动时仍可发劲，此所谓偏沉则随也。以支身只着力于一足，故曰偏沉；以身体各部可任意而动，故曰随也。轻灵之功效造其极，丝

注(13)

时方：时间与方向。

注(14)

“赴节”的意思是“恰到好处”。



毫不受他力。所谓一羽不能加，蝇虫不能落，此二语最为善于形容。若他力来时犹有与之牴牾之意，则与左重左虚、右重右杳之义不合。如是则犯双重之失。犯双重者，必显其力之方向，方向既显为人所乘，每至不及变转，故曰双重则滞也。“每见数年纯功”四句，即专言双重之失。大抵犯双重之失者，多由步法虚实不清所致。所以者何，缘动步之时不能圆转自如，遇有他力突然而至，乃不得不与抵拒，即成双重之病。论中以偏沉与双重对举，意在是也。

7. 欲避此病，须知阴阳，粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。

此节言取径高则病去而技日进。

阴、阳、走、粘之义已见上文。“粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳”者，以本身言，则一时能为复合之动、错综之运是也。以应敌言，攻守俱时⁽¹⁵⁾而有取势，相反相济是也。举例明之：如推手之时，彼力前挤，我须一时将身向后向侧向下作按势而不着力，足反阴自下进，并于此时将我欲发劲之方向取准。及彼势已穷而将回，我乃随其回势而发劲下按。此即一势之中含复合之动、错综之运也。至于当彼挤进之时我以避让为蓄势，故守即同时为攻，相反适以相济。此阳不离阴、阴不

注(15)

“俱时”的意思是“同时”。

离阳也。然此乃就显见之法式言耳，故为粗浅之动作。功力既深，动作造微。虽有复合错综之实，一混攻守避就之迹，则亦非言语所能达而当征诸体验矣。阴阳相济，总括上四句而言。果能臻此境地，自能知己知彼，是以谓之懂劲。由是愈练愈精，直可视他力如己力，是为从心所欲。自懂劲以后全是内省功夫，非复求诸外形所能到，故以默识揣摩示用功之途径。

8. 本是舍己从人，多误舍近求远；所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉。是为论。

此节明太极拳功夫之归究也。

“舍己从人”，“舍近求远”，应作四种料简⁽¹⁶⁾：一为既不舍己从人，又复舍近求远。世俗拳师但练花拳，或专练硬功，不识门径，不通理法，大都如此，此最下也。二为虽知舍己从人，未免舍近求远，习太极拳功力浅者，易犯此失。三为不能舍己从人，尚非舍近求远，内功之粗者，外功之精者，往往如此。其用法未尝不简捷，特非变化圆融，随触即转，未免有起有落。虽就势法言已不见舍近求远之失，究极论之，尚未尽切近之能事也。四为太极拳功夫之归究，必于舍己从人之中，求其至切至近之运用。所争只在毫厘，功夫若此，方为造微⁽¹⁷⁾也。故结语云：“差之毫厘，谬以千

注(16)

“料简”作“整理”、“分类”解。

注(17)

“造微”的意思是“达到微妙的地步”。