

太极拳

● 郭福厚 编著



秘诀评解



太极拳秘诀评解

郭福厚 编著

天津科学技术出版社

852017

津新登字(90)003号

责任编辑：赵振忠

太极拳秘诀评解

郭福厚 编著

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编300020

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张8 字数162 000

1993年6月第1版

1993年6月第1次印刷

印数,1—5 930

ISBN 7-5308-1261-0/G·290 定价：4.50元

前 言

太极拳是祖国优秀传统文化的璀璨瑰宝，是历代太极拳家心血凝聚而成的经验总结，也是近代和现代太极拳运动的生泉和指南。遗憾的是，长期以来，由于种种原因，许多太极拳前辈对自己的师承和心得体会，视为比自己生命还要宝贵的私有财产，不肯轻易传人。即使对自己的子女和门人也要有所保留，同门之间，相互秘惜；同道之间，更是绝少技术经验交流，致使许多宝贵经验和有限资料，不断残缺，散失和淹没。直至今天，广大太极拳爱好者要想获得有价值的资料仍非易事。正因为如此，本人结合多年的练功体会，开始注意对各家太极拳资料的收集工作，对各式太极拳进行全面的考察了解。在掌握各式太极拳套路的基础上，对不同历史时期的太极拳前辈遗著进行了研究，考证其真伪，对各抄本中的讹讹进行了校对和订正。在工作过程中，我深深感到，这些太极拳手抄本中的秘诀，对于广大太极拳爱好者研究和借鉴其理论精华，提高太极拳技艺水平是大有裨益的。因此，本人将这些遗著加以整理，编写成册，以飨广大太极拳爱好者。

本书在编写过程中，重点注意了以下几点：

(1) 每篇秘诀均依“秘诀原文”、“按”、“注”的顺序阐述。遗著秘诀的入选宗旨是内容互不相同或部分不同，或是观点不同；对各抄本中凡内容相同的，原则上只选一种。

(2) 在总体结构上，因文章并非出自一家、一人之手，内容、结构、观点也颇不一致，难以绳之统一标准，所以，本书依秘诀的内容和性质按以下顺序来安排总体布局。即：将有总结性、概论性的文章排在最前面；锻炼要领性诀要居次；打手理法性论述再次之；最后是偏重于理论性的文章。只有端芳王府抄本因自成体系，为保留其原貌，除最后四则放入《附录》，其余均按原顺序转载。

(3) 书中所收文章，因多系口授或个人心得，其文章标题又多为后人所加，所以，有些文章的标题便省略不用；而每则秘诀的作者署名亦有两种情形，凡确知作者姓名的，则列于题右，并对作者生平作简要介绍；凡不确定知作者姓名者，则不予署名。

(4) 注解部分，除注释个别生僻字句外，主要放在对拳理、拳法的解释上。原文中论述较为清楚的部分，则不再加以解释。值得说明的是，其解释为一家之言，个别观点可能也有与前人观点不相侔的，是否可取，供读者在实践中加以鉴别。

(5) 本书在最后一部分还适当收录了对太极拳运动有借鉴意义的其它内家拳理法要诀，以供太极拳爱好者参考。

总之，本书所搜集的资料只是沧海一粟，所加评注也多是一孔之见，有的解释，言不尽意，更免不了有挂一漏万之弊。不当之处，在所难免，还望海内外太极同道和广大读者批评指正。

郭福厚

1992年5月于天津

目 录

太极拳论·····	(1)
释原论·····	(12)
研手法(一)·····	(14)
研手法(二)·····	(14)
十三总势说略·····	(19)
十三势行功歌·····	(23)
十三势行功要解·····	(27)
十三势行功心解·····	(32)
太极拳解·····	(35)
解曰·····	(41)
又曰·····	(42)
解曰·····	(43)
又曰·····	(43)
结论(又作《太极拳论》)·····	(46)
走架打手行功要言·····	(50)
太极拳走架打手白话歌·····	(54)
坐功与太极拳之关系·····	(56)
大小太极解·····	(60)
太极拳经谱·····	(61)
太极拳权谱·····	(67)
《太极拳谱释义》歌诀一·····	(70)

歌诀三.....	(72)
歌诀四.....	(72)
歌诀五.....	(73)
十三势 (原有标题)	(74)
十三势歌诀六.....	(74)
二十字诀.....	(75)
歌诀七.....	(75)
太极拳之练法.....	(78)
太极拳表解.....	(80)
太极拳术十要.....	(85)
武式太极拳身法要领	(92)
“三十七”心会论.....	(93)
“三十七”周身大用论.....	(95)
打手论.....	(96)
打手歌.....	(99)
十三势 (一名长拳, 亦名十三势)	(102)
十三势行功诀.....	(105)
十三字用功诀.....	(107)
十八在字诀.....	(109)
八门五步说.....	(111)
八法.....	(116)
八字歌.....	(118)
八字法诀.....	(120)
八法八要.....	(122)
八法秘诀.....	(123)
操手十五法.....	(125)

擒手十六目	(130)
擒手三十六病	(133)
五字经诀	(140)
数字诀	(142)
四字密诀	(143)
撒放密诀 ^①	(145)
五字诀	(146)
五字经	(153)
手足论	(155)
全力法	(157)
十六关要论	(158)
身法论	(160)
虚实开合图说	(162)
阴阳总论	(164)
阴阳诀	(166)
虚实诀	(167)
乱环诀	(168)
争走要诀	(169)
太极拳指明法	(171)
审敌法	(173)
八门五步	(176)
八门五步用功法	(177)
固有分明法	(177)
粘黏连随	(179)
顶偏丢抗	(182)
对待无病	(183)

对待用功法——守中土（俗名：站桩）	(184)
身形腰顶	(186)
太极圈	(187)
太极进退不已功	(189)
太极上下名天地	(190)
太极人盘八字歌	(191)
太极体用解	(192)
太极文武解	(194)
太极懂劲解	(196)
八五十三势长拳解	(197)
太极阴阳颠倒解	(199)
人身太极解	(202)
太极分文武三乘解	(204)
太极下乘武事解	(205)
太极正功解	(207)
太极轻重浮沉解	(208)
太极四隅解	(210)
太极平准腰顶解	(211)
太极血气根本解	(213)
太极力气解	(214)
太极尺寸分毫解	(215)
太极膜脉筋穴解	(216)
太极字字解	(217)
太极节拿抓闭尺寸分毫解	(219)
太极补泻气力解	(220)
太极空结挫揉论	(221)

懂劲先后论·····	(222)
尺寸分毫在懂劲后论·····	(224)
太极指掌捶手解·····	(225)
打穴歌·····	(227)
授秘歌（“先天拳”、“长拳”歌诀）·····	(228)
附 录	
口授穴之存亡论·····	(229)
口授张三丰老师之言·····	(229)
张三丰以武事得道论·····	(230)
张三丰祖师承留后世论·····	(231)
斥三峯採战说·····	(232)
“内家拳法”诀要摘录·····	(233)
“内家拳”源流考·····	(234)
“形意拳”诀辑要·····	(235)
“八卦掌”诀辑要·····	(237)
八卦掌虚实论·····	(237)
八卦掌歌诀摘录·····	(237)

太 极 拳 论

山右王宗岳

太极者，无极而生，^① 阴阳之母也。^② 动之则分，静之则合；无过不及，随屈就伸。^③ 人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。^④ 动急则急应，动缓则缓随。^⑤ 虽变化万端，而理惟一贯。由着熟^⑥ 而渐悟懂劲；^⑦ 由懂劲而阶及神明。^⑧ 然非用力^⑨ 之久，不能豁然贯通焉。^⑩ 虚领顶劲，气沉丹田；^⑪ 不偏不倚，忽隐忽现。^⑫ 左重则左虚，右重则右杳；仰之则弥高，俯之则弥深；进之则弥长，退之则弥促。^⑬ 一羽不能加，蝇虫不能落；人不知我，我独知人。^⑭ 英雄所向无敌，盖皆由此而及也。^⑮

斯技，旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快耳。^⑯ 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。^⑰ 察“四两拨千斤”之句，显非力胜，观毫氂能御众之形，快何能为。^⑱ 立如平准，活似车轮，^⑲ 偏沉则随，双重则滞。^⑳ 每见数年纯功，不能运化者，率皆白为人制，双重之病未悟耳。^㉑ 欲避此病，须知阴阳。粘即是走，走即是粘。^㉒ 阴不离阴，阴不离阳。阴阳相济，方为懂劲。^㉓ 懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，^㉔ 多误舍近求远。^㉕ 所谓差之毫厘，谬之千里，

學者不可不詳辨焉。是為論。

按

本文作者，旧谱署名“山右王宗岳”。不知是作者原署，还是后人所加，似可相信。但对作者生平，尤其拳术的师承和具体内容，则无从查考。过去曾有诸多传说，如说他是道家张三丰的“入室弟子”；或说他是太极拳的创始人；或说他是蒋发的老师，亦名王林桢；现在更有人说他是河南陈家沟太极拳的传人。甚至能指名道姓地说出他的老师是谁……然皆无实质性论据，只是推测和臆断，故难以使人信服。

今人唐豪先生（已歿），对探索太极拳历史很下过功夫。他曾得《阴符枪谱》抄本，内有乾隆六十年乙卯（1795年）佚名氏的“序言”，称枪谱的作者为“山右王先生”；并说他在公元1791年曾居于洛阳，后又设馆于汴……据此，唐豪认为，王先生即王宗岳。理由是：二人皆山右人，皆姓王，又皆善武术；再因汴洛与陈家沟仅一黄河之隔，故王宗岳的太极拳必从学于陈家沟陈氏。又有人顺藤摸瓜，从时间上，便轻而易举地把王先生的陈家沟老师找了出来。如此考证，即使王先生真是王宗岳，也难以令人信服。若王先生果精太极拳如王宗岳时，“序言”何以只说“通击剑，精枪法，数十年简练揣摩，自成一家”。且枪术已研究“数十年”之久，其拳术的成熟，岂不更早。显而易见王先生的拳术，不是中晚年居汴洛时才开始学习的。且不说，陈家沟拳“从不外传”这一事实，如王氏确为陈家沟传人，为什么《陈氏家乘》里，连被称之为“仆”的杨福魁（禄禅）尚有记叙，而对精研太极拳的高徒王宗岳，竟会只字不提？岂不

怪哉！

《太极拳论》最初是武澄清于咸丰二年（1852年）在河南舞阳县某盐店发现的一个残抄拳谱中。一般分析为：残抄本仅剩下四篇文章，除《太极拳论》之外，尚有《十三势歌》、《打手歌》及对“十三势”的解说一文。署名者仅本文一篇。或猜测说，其他三篇也一定为王氏所作。我们认为：如果各文皆出自王宗岳之手，何以署名不写在封面；仅署于本文之旁，也不逐文署名？这与署名的一般习惯不通。且本文与其它文的文气、笔法也不类，甚至观点各异。如王宗岳的拳名太极，其指导思想 and 立论是以中国古典哲学中的阴阳理论为依据的。而它文皆名“十三势”，没有明确的立论依据。《太极拳论》（以下简称《论》）对太极拳的训练目的是唯武事论，即所谓“英雄所向无敌”；而《十三势歌》反映的是两点论，既承认“因敌变化示神奇”的武事作用，更强调养生作用，“详推用意终何在？益寿延年不老春”是最终目的，受道教养生思想的影响，极为明显。王氏以“走”、“粘”二字概括其技法（且不论这是他的创造，还是继承前辈的经验），而十三势则以八门（棚、掇、挤、按、採、捌、肘、靠）、五步（进、退、顾、盼、定）为其技法核心。王氏太极拳技法，偏重于对身体的外在的专项技法训练，对“意”在技法中的作用，尚无明确要求，对“气”的要求也不够突出。而十三势歌对意的要求则极其严格，认为“意气”如“君”，“骨肉”如“臣”，动作要意气领先，又要求“命意源头在腰隙”。正因为如此，我们认为只有本《论》是王宗岳的手笔。从文中“察四两拨千斤之句，显非力胜”的“察”字，可以肯定，四两拨千斤之

术，并非王氏的创造，而是继承前辈的传授。这就说明，他的太极拳也是有师承的，并非独树一帜。再从“每见数年纯功，不能运化者……”分析，也可以看出，当时的太极拳显非一家一派。所以王氏为太极拳创始人之说也难成立。说他是张三丰的“入室弟子”就更加玄虚了。

在研究这篇文章的时候，还有几个难以解决的疑问，须要继续探索。如“由着熟而渐悟懂劲”。全句的意思不难明白，但对“着”的内涵，还是一个不解之谜。因为直到今天，还没有发现王氏太极拳的拳架或拳势；更不知道他“着熟”的训练方式方法是什么。或问：推手训练是否可视为“着熟”的方式方法？现在的推手训练，一般均以“八门”“五步”为技术内容，目标是为了熟练掌握“八法”技巧，从而逐步认识推手技法的运动规律，达到“懂劲”的水平。然而，现在推手所采取的“十三势”法，是否与王宗岳训练“着熟”的内容完全一致，则难以肯定。本《论》只强调“阴阳相济”、“舍己从人”的技法原则，和“左重则左虚，右重则右杳”，“人刚我柔谓之走，我顺人背为之粘”，“刚柔相济”的劲法运动原则，丝毫没有涉及“十三势”的概念。或者说：《打手歌》开头就提出“棚捋挤按须认真”，证明此歌是属“十三势”的打手诀；而其技法就要求“牵动四两拨千斤”，这与《论》中“察四两拨千斤”之句正好吻合，难道还不足以证明十三势即太极拳吗？这个问题比较复杂，现在流行的杨、吴、武、孙四家太极拳，是在陈家沟和赵堡拳的基础上改革而成的，但陈家沟和赵堡拳的源流，情况就不甚明朗。从套路内容分析，其拳套一脉相承，只是赵堡体系既有拳史资料，又有丰富的技术资料，而陈家沟极少

传统资料。再根据两处的“太极拳”套路，皆分十三势的情况判断，很可能这两处的“太极拳”的前身，就是“十三势”。所以，如果说现代各家太极拳就是十三势，似乎是有根据的。但若说王宗岳的太极拳也是十三势，只怕一点根据也没有。若以《打手歌》的“牵动四两拨千斤”为据，首先就需肯定此歌不是王宗岳所作，《论》才会以权威的论据进行引用。即使如此，“牵动”二字，对引语“四两拨千斤”来说，也是画蛇添足之举。理法精如王宗岳者，是会看出这两句话存在着质的差别的。所以，《打手歌》并非“四两拨千斤”的唯一出处。十三势与王宗岳太极拳究竟有无直接关系，仍然是个未知数。

注

①这一论点，上承宋明程（颢、颐）朱（熹）理学（道学）思想，属客观唯心主义哲学思想体系。认为“理”是宇宙的本源，先天地而存在，或说“道”为万物之体，无形无象，无可指名，故曰“无极”。无极生太极，即认为“有”生于“无”。

我国历史上的兵家、拳家，在引用古典哲学做理论依据时，常是受唯心主义思想影响，这是由历史的局限性所决定的。然而，当他们论及兵法、拳法时，则又多是符合朴素的唯物论和辩证法的观点。这是因为在军事和武事实践活动中，他们是直接实践者，在客观事实面前，无法否定和违背兵法、拳法的客观运动规律，否则，回答他的便是立即失败。王宗岳所反映的思想状况，也正是如此。故对本论的内容，应该批判地接受。特别是对他在技术上的成就和论述，必须加以深入研究，充分吸取其精华。正由于太极拳技法存在着严谨的辩证法规律，旧时就有人强调说：要学好太极拳，非精研《易》理不可。这话不免有些耸人听闻。历代太极拳大师，多目不识丁，这又作何解释？以我个人的经验，学习一下《毛泽东选集》中的《实践论》、《矛盾论》，有助于对“阴阳相济”规律的理解，学习游击战、运动战的战

略战术思想，对理解和掌握太极拳基本技法，大有裨益。这是因为二者的客观条件是一致的，都是敌强我弱，都需要采取以弱胜强的战略战术。所以战争中的迂回战术和太极拳的“舍己从人”及圆运动方式方法，是不谋而合的。

②阴阳，是我国古典哲学中表示一个事物的两个矛盾方面的代号。阳代表着积极的、主动的、向上的、……矛盾方面；阴则代表着与阳相反的矛盾方面。说“太极”是“阴阳之母”，即承认“太极”是由两个相互矛盾的因素在一定条件下结合而形成的。孤阴不生，孤阳不长，阴阳相交，而成“太极”。正因如此，才说“太极”是“阴阳之母”，由“太极”而生出两仪，产生阴阳之变化也。

③动分静合，无过无不及，随屈就伸，是太极拳技法的基本要求，也是基本运动规律。古典哲学认为：“太极”即“一气”。所以，上述拳法要求和运动规律，也正是气的自然表现。拳既名太极，其技法也就应当自觉地去体现出这一运动特点。只是拳术与气有所不同：气是自然的运动，而拳法则人为的运动。故太极拳不经过一定的专门训练，是不会掌握太极拳的运动特点和运动规律的。因此，“动”、“分”、“静”、“合”、“过”、“不及”、“屈”、“伸”等概念，用之于拳诀，就都成了特定的术语，具有与一般语言不同的本质属性，它要依赖于人的主观能动性，才能充分发挥作用。

④这一基本法则，正是根据上述“太极”的基本运动规律引伸出来的。“人”、“我”、“刚”、“柔”、“顺”、“背”、“走”、“粘”，即阴阳的具体化。“人刚”，“我走”，“人背”，“我粘”，即“随屈就伸”。又要求准确无误，即“无过不及”。“静之则合”即相持，“动之则分”即胜负。刚柔、顺背、走粘皆为术语，“刚”，此处即指对手的直动、硬力。“柔”则特指太极拳特有的绵软气劲。“顺”则得机得势，“背”则失机失势。

“走”属防御，于被动中掌握主动。“粘”为反击，包括控制和打击两项内容。称反击而不称攻击或进攻，是因为在太极拳技法中以“后

发先至”为基本原则。“人刚”则“走”，乃因敌强我弱。“走”又以“柔”为条件。柔则不顶不抗，也不呆笨地承担对手的硬力压迫，能引彼力落空而使对手失去平衡，为我粘打创造前提条件。这种后发先至的技法原则，其优点就在于动作有理有据，劲不妄发，发之必中。粘（zhān）旧时或作黏，也读（nián）。

⑤这两句话的实质，就是随敌变化而变化，体现着“随屈就伸”、“无过不及”的运动规律和特点，只有很好掌握“应”、“随”功夫，并通过长期的训练与实践才能稳操“走粘”的主动权，“粘连黏随”四字诀（见后文）也从另一个方面说明了动急则急应，动缓则缓随的实质。掌握“应”、“随”功夫，当从练习“听劲”入手。

⑥着熟 “着”也作招，俗称“着（招）术”、“着数”、“着势”。“招”即指特定的技击方法、动作姿势定型及其熟练程度。也就是说，经过一定时期的训练之后，其技击方法、动作操练已达到随心所欲的程度，然更须知“势无常势”之理，要“善变”。

⑦“懂劲”也是术语，即认识并熟练掌握敌我双方在技击中的用劲规律。劲是招术的核心。因此，只有懂劲才能进一步提高太极拳的运动水平，懂劲又是建立在着熟的基础之上的。所以，在实践训练中，应加强劲法训练，不断体会和总结经验，日久自能摸索、掌握“劲”的运动规律。又要汲取和借鉴别人的经验。逐步达到“懂劲”的意境。

⑧“神明”是指技术发展水平上已臻高度成熟的境界。它是技法水平已达高峰的标志。它反映了在交手、使手和走粘技法的运用过程中似乎不用心思，不期然而然，得心应手，随心所欲。

⑨用力 指下苦功夫。

⑩豁然贯通 即由感性认识到理性认识的飞跃，说明认识由渐变到突变的现象。“阶及”二字，即是对渐变的描绘。其实，由着熟到懂劲的过程也是如此。

⑪虚领顶劲，气沉丹田，是太极拳姿势动作或指身法的基本要领，是周身中正、灵活、稳定的保证。领顶劲在意不在力，“虚”字是