



郭福厚 编著

太极拳秘诀

精注精译



人民体育出版社



太极拳秘诀精注精译

郭福厚 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳秘诀精注精译 / 郭福厚编著. -北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4733-2

I. ①太… II. ①郭… III. ①太极拳-基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 275308 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 12.75 印张 270 千字
2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4733-2

定价: 29.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



前 言

太极拳秘诀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圭臬和指南。它们既有精辟的哲理原则和以弱胜强的技击技术，又有“用意不用力”的典型有氧运动方式方法，具有养生长寿、体疗祛病的功能，这无疑是现代太极拳训练最忠实的良师益友。

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、散失和湮没。有鉴于此，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，对各抄本中的错讹进行了校对和订正，1992年正式出版了《太极拳秘诀评解》一书。1999年，应广大读者的要求，通过修补增订，在原书基础上又整理出版了《太极拳秘诀评解与太极拳剑》一书。

此次重新编辑出版此书，除在结构方面作了较大的调整之外，在内容上也进行了大幅的补充。根据读者的要求，对那些技术含量高的文言文拳诀作了语体文的意译或直译，以期对初学的人们能有更多的启发。但我们深知，语体文不及文言文含蓄，很难将原文的内涵全面揭示出来，这也正是不敢全部作直译的主要原因。事物的客观运动规律，本就不是能轻易被彻底认识的，故还希望不同水平



的读者，切莫因有译文就放弃了对原文内涵的继续探索。再一点要说明的是，书中秘诀乃取兼容并包的方式，非出自一门一家之言，因而某些观点并不统一，甚或互相矛盾也是有的。例如气劲问题，有主张“以意行气”者，有主张“以意使气”者，也有主张“以力使气”者，还有主张综合运用者。汲取前人的经验，宜根据自己拳术的需求，适当选择或能灵活变通，切不可食而不化，更忌见异思迁，无一定主见。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，有的解释翻译，言不尽意，更免不了有挂一漏万之弊，还望广大同道、朋友多提宝贵意见。

在本书的整理、修订过程中，吴晓航同学给予了大力协助，做了大量具体工作，在此深表谢意！

郭福厚

2014年6月于天津



凡 例

1. 每篇秘诀均依“秘诀题目”“秘诀原文”“按”“译文”和“注释”的顺序进行阐述，部分原文因已是白话文，故未翻译。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，个别诀要的不同抄本附录于原文之后，以便对照参考。

2. 在总体结构上，本书以拳诀的传播和影响程度及历史年代为排列书序，对太极拳发展影响较大、传播较广的放在前面，其余拳诀则尽量按著作时间、出处和排序，如陈式、杨式、武式、宋远桥家传太极拳等。但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，所以尽量将有总结性、概论性的文章排在最前面，锻炼要领性的诀要居次，打手理法性论述再次之，最后是偏重于理论性的文章。同时，考虑到同一出处或同一作者著作的连续性，在兼顾上述原则的基础上，总体上以下述顺序排列：太极拳论及其相关拳谱；武式太极拳拳论；乾隆年间拳谱；宋远桥太极拳谱；杨式太极拳拳论；其他（作者未知）；陈式太极拳论；杨家老谱，即端芳王府（或为瑞郡王府，军机处错抄为“端郡王”，吴公藻又错记为“端芳”亲王）抄本。

3. 书中所收文章，因多系口授个人心得，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. 译文部分，为便于初学者初步了解和掌握秘诀原文的内涵，



特将绝大部分秘诀翻译成白话文。总体上坚持直译的原则，但对个别不宜直译和观点含混不清的文章则进行了意译和解读。

5. 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，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。

6. 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他内家拳理法要诀，以供太极拳爱好者参考借鉴。



目 录

一、太极拳论	(1)
二、释原论	(15)
三、研手法 (一) (二)	(18)
四、十三总势说略	(24)
五、十三势 (一名长拳, 亦名十三势)	(30)
六、十三势行功歌	(34)
七、十三势行功要解	(40)
八、十三势行功心解	(46)
九、太极拳解	(50)
十、解曰	(59)
十一、又曰	(60)
十二、解曰	(62)
十三、又曰	(63)
十四、打手论	(66)
十五、打手歌	(70)
十六、四字秘诀	(75)
十七、结论 (又作《太极拳论》)	(78)
十八、走架打手行功要言	(83)
十九、虚实开合图说	(89)
二十、五字诀	(92)
二十一、撒放秘诀	(102)
二十二、数字诀	(105)



二十三、武式太极拳身法要领	(107)
二十四、手足论	(109)
二十五、全力法	(112)
二十六、八门五步说	(114)
二十七、操手十五法	(120)
二十八、八法	(126)
二十九、太极拳走架打手白话歌	(130)
三十、太极拳谱释义歌诀一	(133)
三十一、太极拳谱释义歌诀二	(137)
三十二、太极拳谱释义歌诀三	(139)
三十三、太极拳谱释义歌诀四	(141)
三十四、太极拳谱释义歌诀五	(143)
三十五、太极拳谱释义十三势 (原有标题)	(144)
三十六、太极拳谱释义十三势歌诀六	(146)
三十七、太极拳谱释义二十字诀	(148)
三十八、太极拳谱释义十三势行功心解 (原有标题)	(151)
三十九、太极拳谱释义歌诀七	(152)
四十、“三十七”心会论	(154)
四十一、“三十七”周身大用论	(158)
四十二、八字歌	(160)
四十三、十六关要论	(162)
四十四、授秘歌	(165)
四十五、十三势行功诀	(166)
四十六、十三字用功诀	(172)
四十七、八字法诀	(175)
四十八、虚实诀	(178)
四十九、乱环诀	(180)



五十、阴阳诀	(182)
五十一、十八在字诀	(184)
五十二、五字经诀	(189)
五十三、五字经	(192)
五十四、大小太极解	(197)
五十五、太极拳之练法	(199)
五十六、太极拳表解	(202)
五十七、太极拳术十要	(216)
五十八、太极拳指明法	(225)
五十九、八法八要	(228)
六十、八法秘诀	(230)
六十一、身法论	(235)
六十二、审敌法	(238)
六十三、坐功与太极拳之关系	(243)
六十四、太极拳经谱	(249)
六十五、太极拳权谱	(258)
六十六、格手十六目	(262)
六十七、格手三十六病	(266)
六十八、阴阳总论	(274)
六十九、争走要诀	(278)
七十、八门五步	(282)
七十一、八门五步用功法	(285)
七十二、固有分明法	(287)
七十三、粘黏连随	(290)
七十四、顶偏丢抗	(294)
七十五、对待无病	(297)
七十六、对待用功法——守中土（俗名：站桩）	(299)
七十七、身形腰顶	(302)



七十八、太极圈	(304)
七十九、太极进退不已功	(307)
八十、太极上下名天地	(309)
八十一、太极人盘八字歌	(311)
八十二、太极体用解	(313)
八十三、太极文武解	(316)
八十四、太极懂劲解	(319)
八十五、八五十三势长拳解	(321)
八十六、太极阴阳颠倒解	(324)
八十七、人身太极解	(328)
八十八、太极分文武三乘解	(331)
八十九、太极下乘武事解	(333)
九十、太极正功解	(336)
九十一、太极轻重浮沉解	(338)
九十二、太极四隅解	(344)
九十三、太极平准腰顶解	(347)
九十四、太极血气根本解	(350)
九十五、太极力气解	(352)
九十六、太极尺寸分毫解	(354)
九十七、太极膜脉筋穴解	(356)
九十八、太极字字解	(358)
九十九、太极节拿抓闭尺寸分毫解	(362)
一〇〇、太极补泻气力解	(364)
一〇一、太极空结挫揉论	(366)
一〇二、懂劲先后论	(368)
一〇三、尺寸分毫在懂劲后论	(371)
一〇四、太极指掌捶手解	(373)
一〇五、打穴歌	(377)



附录一	口授穴之存亡论	(379)
附录二	口授张三丰老师之言	(379)
附录三	张三丰以武事得道论	(381)
附录四	张三丰承留后世论	(382)
附录五	斥山峰采战说	(382)
附录六	内家拳法诀要摘录	(383)
附录七	“内家拳”源流考	(385)
附录八	形意拳诀辑要	(386)
附录九	八卦掌诀辑要	(388)
后记		(391)



一、太极拳论

山右王宗岳

【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，尤其是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。

唐豪先生（1896—1959年），对探索太极拳历史很是下过工夫。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，王先生即是王宗岳。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。若王先生果真精通太极拳如王宗岳时，“序言”何以只说“通击剑，精于枪法，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之一篇。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。且本文与其他文的文气、笔法也不类同，甚至观点各异。如王宗岳的拳名“太极”，其指导思想和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（掤、捋、挤、按、采、捌、肘、靠）、五步（进、退、顾、盼、定）为其技法核心。王氏的太极拳技法，偏重于对身体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”对意气的要求则极其严格，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“斯技旁门甚多……”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，需要继续探索研究。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，也难以肯定。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”及“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”，证明此歌是属于“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，情况本身就不甚明朗。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，而陈家沟则极少有传统资料。再根据两处的“太极拳”套路皆分十三势的情况判断，有可能这两处“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，定会看出这两句话存在着本质差别的。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。

【原文】

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（曲）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，进之则愈长，退之则愈促^[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，观耄耋能御众之形，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]。阳不离阴，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，学者不可不详辨焉。是为论。

【译文】

理学太极阴阳学说认为，太极原为一种气体，在无极时代无边无际，发展到太极时期始有了边际，且孕育成阴阳两种矛盾因素。气体没有固定形态，静止时合在一起，经过运动也会分裂，任何形式的空间它都能无过不及地充填其中。这是事物的共性，太极拳技



法同样遵循这一基本规律。

遇到对手用力攻击我时，我须以柔劲接待，才会从人而动。这一过程，术语叫作“走”。走是为了达到我成顺势、令对方成为背势的方法，我即可乘机反击。这个过程，术语叫作“黏”。但须做到对方急来我能急应，对方来势慢我也能慢随，不论动作怎样变化，应对及时，不外此理。

上述技法能力须由训练得来，首先要将招势训练纯熟，才能从中体会出基本的运动规律。这一步骤，术语叫作“懂劲”；再继续实践，达到动作习惯成为自然的程度，术语叫作“神明”。这是由量变到质变的飞跃，不经过一定时间的苦练和总结提升，很难一下子顿悟出来。

训练须遵守以下要领：颈项竖直，头顶上领，引伸脊柱，振起精神。腹式呼吸配合动作，则气沉丹田而不上浮。立身独立自主，不得倾斜或倚靠对手。与人接触劲不可滞，应根据对方的来势而随时虚实变换，所谓“忽隐忽现”。

太极拳技法，“走”重于“粘”，举例来讲：如对方攻击我的左侧，我左侧既柔就虚，则对方的来势便无着落，右侧受攻也同此理。如对方向上或向下施力于我，我顺其势相应抢先向上或向下引伸，略超过对方的幅度，这也是虚对方势力的方法；如对方使我向前，我仍应抢先进，便能虚对方的势力；若对方向前快攻于我，我就须抢先后退，则对方的势力必然达不到。但要做到彼此之间急应缓随，不即不离。做到这一点需要有一个先决条件：自己的知觉反应能力极其灵敏，即使一根羽毛、一只蚊蝇落到身上都能及时感知，这就是知觉训练的标准。还有一个更严格的条件：走、粘过程中，只许我能知对方，不可使对方知我。这比“知己知彼”的要求又高了一个层次，这就是常胜不败的原因。

太极拳的门派很多，虽然招势各有不同，而其技法却不外乎恃壮欺弱，或依赖速度快而胜人。这基本上是凭着先天的自然优势，