

太  
极  
拳  
法  
研  
究

沈  
寿  
著

福  
建

出  
版  
社

# 太 极 拳 法 研 究

沈 寿 著

A STUDY OF TAIJIQUAN  
BY SHEN SHOU

福 建 人 民 出 版 社

一 九 八 四 年 · 福 州

# 太极拳法研究

沈 寿著

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 4.625印张 2插页 108千字

1984年6月第1版

1984年6月第1次印刷

印数：1—24,900

书号：7173·634 定价：0.57 元

## 出版者的话

太极拳是我国最著名的拳种之一，也是国际性的医疗保健体育项目。它饮誉全球，在广大群众中，有极广泛的基础。

本书作者沈寿，是宁波市武术协会委员、宁波市永年太极拳社社长。他自幼跟四明山童崇武老人（1840~1938）学习内家武术。14岁那年，在上海加入了“精武体育会”。多次访师学艺，特别是随杨式太极拳名家杨澄甫先生的高足傅钟文先生（1908~）精习杨式太极拳。后又博览古今武术、气功和中医方面的书籍，潜心研习太极拳法，颇有心得。近几年来，已先后在体育、武术、医学和文物等刊物上，发表了近四十篇武术和气功方面的论文，在国内外太极拳爱好者中较有影响。

本书选收了沈寿关于太极拳方面的论著十四篇，按今古分上、下两编。其中上编《太极拳法研究》针对太极拳锻炼和教学方面的实际问题，作了一些通俗的讲解，包括太极拳的渊源、流派，拳式名称的涵义，太极拳诀、要领的介绍与解释，以及打太极拳对治疗慢性疾病的功效等。写得深入浅出，有助于初学者的入门，也可供太极拳运动辅导者参考。

下编《古典拳论研究》是属于武术史学范畴的。这里译释与研究探讨的五篇古典拳论，都是作者认为与太极拳有关的经典著作。其中清代王宗岳的《太极拳论》与《十三势行功歌》，是太

极拳家一致推崇的太极拳经典著作。黄百家的《内家拳法》，是明代流行的内家拳的重要理论著作，它与太极、形意、八卦，以及入清以后始在北方兴起的“内家拳”，在基本理论上，有共同的特点，至于它们之间的渊源关系，目前还是众说纷纭，莫衷一是，沈寿同志在这个问题上颇有创见，值得一读。至于《拳经总歌》，现代的武术史家多认为系太极拳创始人陈王廷所作。此说虽尚待进一步考证，但这确是一篇具有研究价值的古代拳术歌诀，对今天开展武术散手竞赛和太极推手竞赛，都有一定的借鉴和参考价值。最后一篇《拳经·捷要篇》系明代抗倭名将戚继光所著。戚继光所创编的“三十二势长拳”与陈王廷始创的陈式太极拳之间一脉相承的关系，则是武术史家所公认的。对这五篇古典拳论的研究，同时也包括了对太极拳的历史，它的继承和发展等问题的探讨。

本书的部分篇章，曾经分别在北京体院学报、武汉体院学报、成都体院学报、广州体院《体育教学与训练》、《体育报》、《武林》等报刊上发表过。在编订这本文集时，作者作了不大的修改，并补写了个别篇章。

一九八三年十月

目

录

---

出版者的话

---

上 编：太极拳法研究

---

- [ 3 ] 太极拳基本拳式名称浅释
- [ 15 ] 浅谈怎样才能学好太极拳
- [ 24 ] 浅谈太极拳的“七字要领”
- [ 30 ] 论太极拳的用意和呼吸方法
- [ 40 ] 论初学太极拳易犯的毛病
- [ 58 ] 打太极拳与医治慢性疾病
- [ 63 ] 打太极拳是治疗肝炎的良方
- [ 66 ] 太极拳体用全诀及其小记
- 

下 编：古典拳论研究

---

- [ 73 ] 清代王宗岳《太极拳论》今译与研究
- [ 84 ] 清代王宗岳《十三势行功歌》今译与研究
- [ 98 ] 试论古代内家拳及其十四禁忌
- [ 110 ] 《内家拳法》的“五字要诀”
- [ 116 ] 关于明末《拳经总歌》的初步研究
- [ 128 ] 明代戚继光《拳经·捷要篇》今译与解析
-

# CONTENTS

## **Vol. I Researches on *Taijiquan* (Slow-Motion Chinese Boxing)**

Explanation of the Terms of Basic Gestures of  
*Taijiquan*

How to Learn *Taijiquan*

The Outline of "Seven Characters" of *Taijiquan*

How to Control Consciousness and to Breathe in  
Practising *Taijiquan*

The Mistakes Easily Committed by Beginners

Practising *Taijiquan* as a Treatment for Chronic  
Diseases

Practising *Taijiquan*—an Excellent Prescription  
for Hepatitis

Pithy Formula Helping to Practise and Understand  
*Taijiquan*

## **Vol. II A Study of Classical Boxing Theory**

The Modern Translation and Study of Wang  
Zongyue's "On *Taijiquan*" in Qing Dynasty

The Modern Translation and Study of Wang  
Zongyue's "A Pithy Formula of the Functioning  
of Thirteen *Shi*"

On Ancient "*Neijiquan*" and its Fourteen Pro-  
hibitions

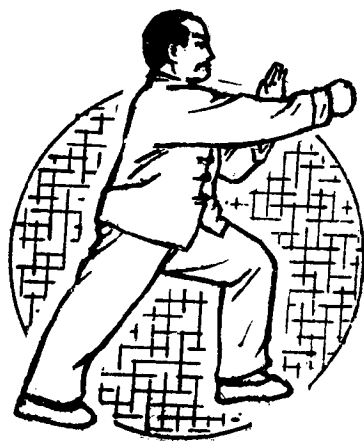
The Five Pithy Formulae of "*Neijiquan*"

An Elementary Study of "General Rules of Boxing  
Scripture" in Late Ming Dynasty  
Modern Translation and Analysis of Qi Jiguang's  
"An Article on Quick Methods in Boxing  
Scripture" in Ming Dynasty



· 上 编 ·  
太极拳法研究

---





## ◇ 太极拳基本拳式名称浅释 ◇

我们在学习任何一种拳术套路时，首先接触到的便是拳谱中的术式名称。拳谱对于拳家和学拳者的重要性，与曲谱或画谱对于音乐家、画家以及习艺者的重要作用是并无二致的。

传统拳术套路的术式名称，基本上可归纳为模拟类和动作类两大类。模拟类是一些仿效动植物、自然界，或人物典故等形象化的名称，例如：太极拳的“白鹤亮翅”、“金鸡独立”、“白蛇吐信”等是模拟动物的；“手挥琵琶”、“打虎式”、“弯弓射虎”等是模拟人物的，其中“打虎式”也可赋予民间故事“武松打虎”的典故。这类式名感染力较强，颇能引人入胜，但其缺点是表达动作的概念不如动作类式名明确。特别是有些传统拳术套路的模拟类式名，充满了浓厚的封建宗教迷信的色彩，必须改革。动作类有的直接表达了技击动作，如：“搬拦捶”、“撇身捶”等；有的虽属技击动作名称，但却又是比较单纯地反映出肢体动作，如：“分脚”、“提手”等。此外，另有一些渗入模拟成分的动作类式名，如：“云手”、“扇通背”等等。

太极拳的式名大都是2—6字，比较精炼朴实。当我们进行拳术教学时，如果每教一式都能先把这一拳式名称的定义向学员们讲清，必然会提高他们学拳的兴趣，从而较快地、正确地掌握动作姿势。这对于从事武术教学工作的同志来说，确是一种教学

艺术。而编拳者之所以要苦心孤诣地拟订和修饰拳式名称，其目的也在于此。

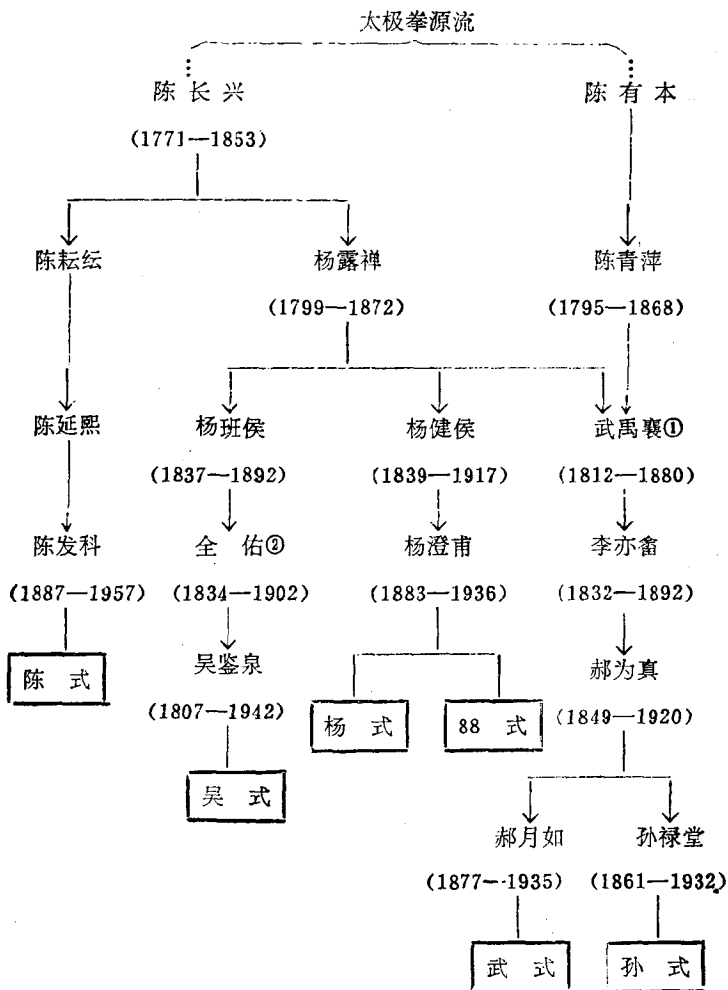
老趟太极拳的主要学派原有杨、吴、孙、武、陈式等五大派，其中以杨式太极拳在国内外流传最为广泛，吴式次之。至于88式太极拳，那是1956年国家体委组织了太极拳研究小组，根据原有杨澄甫式太极拳的套路整理编订的。因此，既可把它当作杨式中的一个新兴学派，也可把以上五大学派改称为六大学派。

为了便于读者研究，现将建国后人民体育出版社出版的上述各学派太极拳的代表性著作中的式数及套路来源等情况，分列于后：

书 名	式数	编著者及套路直接来源	初版年份
《杨式太极拳》	85	傅钟文演述，杨澄甫晚年所定。	1963
《太极拳运动》	88	1956国家体委组织太极拳研究小组，据杨澄甫式太极拳整理编订。	1962 (1976二版)
《吴式太极拳》	84	徐致一编著，吴鉴泉晚年所定。	1958
《武式太极拳》	96	郝少如编著，郝月如所传。	1963
《孙式太极拳》	95	孙剑云整理，孙禄堂晚年所定。	1957
《陈式太极拳》第一路	83	沈家桢等编著，陈照奎演式，陈发科晚年所定。	1963

凡是现在流传的老趟太极拳，不论其编式多少，在除去重复式以后，剩下的基本拳式通常均可归纳为三十余式。现以上述六种专著为依据，以《杨式太极拳》一书为主，根据其基本拳式在走架时出现的先后顺序，分列成37式条目，依次简释。本文阐释的内容包括88式在内，对吴式基本上适用，但对武、孙、陈式只

能作为研究其渊源关系的参考资料。同时，为了说明各学派的主要源流和脉络关系，再列传递简表如下：



在下列各条目中，对各学派的有关式名，凡与杨式有差异者

①武禹襄先受业于杨露禅，学成后始又从陈青萍改拳。

②全佑，满族人。其子鉴泉改汉姓“吴”。

均已一一述及。

**一、预备式** 即预备姿势。较早的太极拳老谱不立这一式名，后来有的立名为“无极势”或“太极势”，建国后问世的上述六种专著，除孙式把本式并入“起势”，其余均统一称为“预备式”。凡列入拳谱内的“式”、“势”二字，音义都相同。本式要求精神高度集中，要做到“虚领顶劲”，“含胸拔背”、“沉肩坠肘”等。同时要采用腹式呼吸，并把呼吸调匀，使之“气沉丹田”。总之，其内容包括调意、调神、调身、调息，在静态下做好演拳前的一切准备。古谱中虽不立此式名，但古代拳家实际上也十分重视预备姿势，尤其要求恭敬严肃，心静体松，神聚气敛。本式在技击意义上含有“以静御动”的意思。拳家常说：“拳艺以沉着为本。”如果出手前心神不定，气乱身僵，缺乏身心内外的一切准备，那肯定练不好拳，更谈不上与人交手了。

**二、起势** 起势是拳术套路的开始动作。有的称为“太极起势”或“太极出手”。古代拳术是直接以第一拳为起势的，俗称“开门式”或“初势”，可以此式辨别这是哪一拳派的套路。现陈式、武式仍依此旧例，而不别立“起势”名目。当今太极拳凡别立“起势”、“收势”名目者，一般只是起始与收拳动作，而不是具体的技击动作。

**三、揽雀尾** 两手来回往复，象轻柔地抚摩揽拂燕雀的尾羽，故名。陈、武、孙式作“懒扎衣”，明代戚继光《拳经》中所编的“三十二势”，也以“懒扎衣”为第一势。原意可能是模拟古代拳家与人交手前从容不迫地把长袍的下摆扎入衣带。“揽雀尾”可能是“懒扎衣”的音转。但音转不一定是由于古代拳师缺少文化，而在口授时以讹传讹所致，而是由于各拳派在创新发展的过程中，对有关式名作出了一些音近义异的修订，使之与已改革的拳式更为切合；也有的是纯属润饰文字，或者为自成一

派而标新立异的。

本式包括棚、捋（原作撮）、挤、按等四法，是太极拳法中最基本的四法，称为“四正”。连同分布在各拳式中采、捌、肘、靠等“四隅”，合而称“太极八法”。八法以“四正”为常法，以“四隅”为奇法（或称为“变法”）。拳法与兵法相通，《孙子兵法·势篇》说“凡战者，以正合，以奇胜。故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河”，又说“战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如循环之无端，孰能穷之”；《拳法·机势篇》也说“拳兵之势，不过奇正；始以正合，终以奇胜；奇正之变，不可胜穷”，这些论说是相合的。太极拳的“四正”法，由于是技击上最基础的方法，所以拳架和推手都把它当作基础功夫来练。这就是“揽雀尾”这一术式的重要性，以及为什么把它列为起式后第一式的原因了。同时，也说明拳家对于套路的格局是经过反复推敲的。至于24式简化太极拳在起势后接作“野马分鬃”，从肢体动作的角度看是“由简入繁”、“由易而难”，而若从技击方法的角度分析，“野马分鬃”用的是捌手，属奇法，如果没有“四正”的基础功夫而径入“四隅”，在技击上就成了“由难入易”了。这说明古今对这种拳路的编套和布局的主导思想不同。明乎此，才能客观地评价这两种不同的编套方法。

本式有“揽雀尾”和“上步揽雀尾”之分，“上步揽雀尾”不包括左棚式。上步，拳术以一脚迈上一步为“上步”。88式另有“斜揽雀尾”式，是把“抱虎归山”中的“捋、挤、按”分立为一式，姿势基本相同，因其演拳的方向对着斜角，故名。

**四、单鞭** 一手勾手，另一手拂面后向前挥出，犹如跨马扬鞭之势，故名。这是传统拳术的通用式名，在技击上属拴手，因其手法近似拴门或拴马桩而得名。拴与推、扑等手法有所不同，不可混淆。有的人误以为“单鞭”系据在后勾手的形象如“催马

加鞭”而拟名，其实不然，传统拳术把双手左右分拴称为“双鞭”，这足以说明“单鞭”是以前一手的形象为主来拟名。“斜单鞭”，是指其方位指向斜角。88式在第二版《太极拳运动》一书中把“斜单鞭”改名为“横单鞭”，原因是拳式在初定时，已作“横向”（面向正南方）之式，故更名使之名符其实。

**五、提手上势** 两手合抱地向上提起，如提物状，故名。提手的姿势与“手挥琵琶”略同，而左右方向相反。但就其技击劲别而论，本式用的是合劲和提劲，而“手挥琵琶”用的缠劲和穿化劲，因此其中途的动作也大不相同。88式简称为“提手”，并把两手上提后接作意含挤、靠的动作划归下一式。这从动作划分来看是合理的，而杨式原意是取其在技击方法上“提、挤相连”的意思。陈式无“提手上势”。

**六、白鹤亮翅** 右臂上扬亮掌，左臂下落按掌，犹如白鹤亮翅，故名。武式作“白鹤亮翅”。

**七、搂膝拗步** 一手搂过膝面，称为“搂膝”，用于防守对方攻击我中、下路。拳式中凡进左脚、出右手，或进右脚、出左手以为攻防者，都称为“拗式”，其步法就称为“拗步”。反之，若上、下肢同一侧均在前，便称为“顺式”，其步法也就称为“顺步”。但这一说法是专指走架时的拳式，如由两人搭手合成的顺、拗步式，就另有一套说法。

**八、手挥琵琶** 侧身如怀抱琵琶，后面护中节（即保护肘关节）的一手，恰似挥拨琴弦，故名。陈式分立“初收”、“再收”之名，又统称“右收势”。

**九、搬拦捶** 杨式、88式和孙式都称“进步搬拦捶”。左右脚连续各上一步称为“进步”。但本式进步时第一步直距较短，只相当于半步，实共一步半。拳谚说：“拳打拢，棍打开”。两人徒手对打，原本相距不远，加上“远拳、近肘、贴身靠”的尺度



规律，如用拳进步太深，反而难于发挥力量，甚至会发生两人相撞。这就是本式之所以只安排一步半的原因。其手法则由搬、拦、捶等三个技击动作组成：搬，用我右腕顺势搬动引化对方进攻我的右拳，并引出对方右臂的反作用力；拦，趁机拦开对方具有向外抵抗性的右臂；捶，顺势进步，乘隙以拳还击。此式技击的关键在于搬拦得法，迫使对方正门大开，并乘虚攻其中路。所以《太极拳体用全诀》说“搬拦得法显技艺”。武式作“搬揽捶”，仅一字之差。陈式作“掩手肱捶”。陈式第二路另有“搬拦肘”，拳式虽全然不同，但“搬拦”二字似有借假关系。

**十、如封似闭** 两手斜十字交叉，如贴封条状，称为“如封”，属防守法；继而两掌微微向里引进，以化解敌力，然后再向前按出，似关闭门户状，称为“似闭”，属进攻法。以上两者合而成为先守后攻的“如封似闭”式。陈式称为“六封四闭”，拳式差异甚大，但式名有音转关系。

**十一、十字手** 两手在胸前交错环抱，呈斜十字交叉，故名。本式是传统拳术通用的名称，杨式的蹬脚、分脚、如封似闭、玉女穿梭等式中都有十字手法，但仅仅作为各该式的组成部分，而没有单独列为一式。十字手法不仅用于防守和以静待动，而且也常用于连接各式，因此，《全体大用诀》说“十字手法变不尽”，义在此焉！88式、吴式同此名，武、陈式皆不列此式。孙式在收势前有“阴阳混一”式，作双拳交错，当是借鉴“十字手”而添立。

**十二、抱虎归山** 人由我身后偷袭，来势迅猛如虎，我随转身以斜搂单推的手法（实即使用“斜搂膝拗步”式）应变，继作两手抱虎势引进，又随之以捋、挤、按反击。88式、吴式同此式名，但88式将“捋、挤、按”别立一式，已如上述。武、孙式都名“抱虎推山”，陈式名“抱头推山”。

**十三、肘底看捶** 用拳看守于肘底，以静待动，伺机乘隙，