

太极拳丛书之三

太极拳九诀八十二式注解

人民体育出版社

太極拳九訣八十一式註解

人民体育出版社

出 版 说 明

本书包括太极拳九诀注解和太极拳八十一式练法注解。九诀和八十一式都是太极拳名家杨班侯所留传，由吴孟侠作示范动作并逐一注解，可供研究太极拳技击方法参考。

本书1958年初版，现应读者要求，按原版重印，未作修改。

统一书号：7015·573

太极拳九诀八十一式注解

吴孟侠 吴兆峰 编著

*

人民体育出版社出版

北京体育馆路

南昌市肖坊印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 1/32 65千字 印张 $3\frac{4}{32}$

1958年3月第1版

1983年8月第3次印刷

印数：37,001—287,000册

定 价：0.27 元

目 录

前言.....	1
練習太極拳的主要要求.....	3
第一章 太極拳之要訣.....	5
第一節 太極拳九个要訣原文.....	5
(一) 全体大用訣 (二) 十三字行功訣 (三) 十三字用功訣	
(四) 八字法訣 (五) 虛實訣 (六) 乱环訣 (七) 陰陽訣	
(八) 十八在訣 (九) 五字經訣	
第二節 太極拳五个要領原文.....	8
(一) 六合勁 (二) 十三法 (三) 五法 (四) 八要	
(五) 全力法	
第二章 太極拳九訣註解.....	9
第一節 全體大用訣.....	9
第二節 十三字行功訣.....	19
第三節 十三字用功訣.....	21
第四節 八字法訣.....	24
第五節 虛實訣.....	25
第六節 乱环訣.....	26
第七節 陰陽訣.....	28
第八節 十八在訣.....	31
第九節 五字經訣.....	33
第三章 太極拳八十一式練法註解 (附图 245)	36

前 言

作者爱好武术，尤喜太极、形意、八卦等拳。三十年前，从牛师连元学习太极拳。牛师系太极拳名家杨班侯的高足，得杨氏秘传太极拳九诀。牛师把这九个诀转授给我，珍藏多年，不肯轻易告人。1940年在昆明经金一明先生介绍与同道吴志青先生相识时，一谈倾心，曾告诉他三个诀，即“十三字行功诀”、“八字法诀”和“虚实诀”，后于1943年刊入其再版的“太极拳正宗”一书中。志青先生在这本书中称赞这些诀说：“一字有一字之用，一句有一句之法，字字珠玑，句句锦绣。”

近几年来，我受到党和政府的教育，深为共产党大公无私、全心全意为人民服务的精神所感动，更激发了我在人民保健事业中愿意贡献一分力量的热忱。兹在从事针灸医务之暇，编著太极拳九诀八十一式一稿，一方面把杨氏秘传九诀全部公开出来，并加以粗浅的注解，供读者研究参考；一方面把八十一式练法加以文字说明，供读者摹练。这套八十一式，旧称“大功架”，其姿势动作与杨澄甫所传的大架子大同小异，惜作者功夫不纯，示范动作不够理想。

应该说明：九个诀的含义，全是讲的技击用法，因此在我的注解中也不得不从技击术着眼。我认为技击是武术独具的特点，武术离开技击就不成其为武术了；技击与体育要求

不但没有矛盾，而且通过复杂的技击方法反倒可以提高武术的锻炼价值。必须明确，我们练太极拳的目的在于增强体质，而不是为了打人防身。我们讲的技击也是服从于这个目的的。惟作者限于水平，注解恐难详尽，敬希读者指明缺点，提出意见，以便共同研究。

吴孟侠

1957年12月

練習太極拳的主要要求

太極拳在運動上的主要要求是：松、穩、慢、勻以及連綿不斷、平氣舒展。這裡着重談一談松、穩、慢、勻四個字。

松：是肌體內外都要鬆弛舒服，首先放鬆大腦，俗稱“平心靜氣”，心者意也，在開始操作的前後，要摒除一切雜念，專心致志於靜中生動的意義，使大腦的高級神經中樞不緊張，在鬆弛愉快里，得到休息調整，發揮它對肌體各系統的支配能力，而達到內壯的效果。

穩：是在操作時，招式要穩，要中、要正，做到“尾閭中正神貫頂”。“尾閭中正”就是把脊椎和頸椎豎直，以中心的活動力來運用重心的支撐力，避免偏重，使周身得到均衡的活動。“神貫頂”又叫“頂頭懸”，是以神氣貫頂的意思，所謂神有所持，意有所思的表現，也就是收斂了高級神經中樞的分散力，使之集中，而另有一種專一想象的目標。

慢：是在操作時，動作要慢，以意的支配，而表現到肌體四肢上，由極靜中生出來的動是極動，由極慢中生出來的快是極快，所以在運動時，要不急不躁，在這似動而不急動、似靜而不純靜的活動中，完成這一整套的練法，使得周身的關節，得到平常活動範圍以外的超然活動；可是外雖動，而不擾於內，這樣的操作，非但不傷氣，且可養氣，能使全身的筋骨、關節和肌肉，受不到激烈壓迫；由於起伏轉折的動作，

可以逐漸達到體質健康的目的。因此年老體弱的人，進行這種由淺入深的身體鍛煉，是適合的。

勻：是在操作的姿勢上，應當舒展的盡量使之舒展，應該緊湊的也要適當地緊湊，不可有團聚和氣滯的動作，呼吸與姿勢都要均勻平和。這樣不但可以幫助血液循環，而且可使肺活量逐漸加強。

在這松、穩、慢、勻和連續不斷的活動中，來完成太極拳的一套練法，久之自可起到改善健康狀況的效果。

第一章 太極拳之要訣

第一節 太極拳九個要訣原文

(一) 全体大用訣：

“太極拳法妙無窮，棚掇擠按雀尾生。
斜走單鞭胸膛占，回身提手把着封。
海底撈月亮翅變，挑打軟肋不容情。
搜膝拗步斜中找，手揮琵琶穿化精。
貼身靠近橫肘上，護中反打又稱雄。
進步搬攔肋下使，如封似閉護正中。
十字手法變不盡，抱虎歸山采捌成。
肘底看錘護中手，退行三把倒轉肱。
墜身退走扳挽勁，斜飛着法用不空。
海底針要躬身就，扇通臂上托架功。
撇身錘打閃化式，橫身前進着法成。
腕中反有閉拿法，云手三進臂上攻。
高探馬上攔手刺，左右分脚手要封。
轉身蹬腳腹上占，進步栽錘迎面冲。
反身白蛇吐信變，采住敵手取雙肱。
右蹬腳上軟肋端，左右披身伏虎精。
上打正胸肋下用，雙風貫耳着法靈。
左蹬腳踢右蹬式，回身蹬腳膝骨迎。
野馬分鬃攻腋下，玉女穿梭四角封。

搖化單臂托手上，左右用法一般同。
單鞭下式順鋒入，金鷄獨立占上風。
提膝上打致命處，下傷二足難留情。
十字腿法軟骨斷，指檔捶下靠為鋒。
上步七星架手式，退步跨虎閃正中。
轉身擺蓮護腿進，彎弓射虎挑打胸。
如封似閉顧盼定，太極合手式完成。
全体大用意為主，體松氣固神要凝。”

（二）十三字行功訣：

1. 十三字：“棚，攪，擠，按，采，捌，肘，靠，
進，退，顧，盼，定。”

2. 口訣：

“棚手兩臂要圓撐，動靜虛實任意攻。
搭手攪開擠掌使，敵欲還着勢難逞。
按手用着似傾倒，二把采住不放鬆。
來勢凶猛捌手用，肘靠隨時任意行。
進退反側應機走，何怕敵人藝業精。
遇敵上前迫近打，顧住三前盼七星。
敵人逼近來打我，閃開正中定橫中。
太極十三字中法，精意揣摩妙更生。”

（三）十三字用功訣：

“逢手遇棚莫入盤，粘沾不離得着難。
閉棚要上采捌法，二把得實急無援。
按定四正隅方變，觸手即占先上先。
攪擠二法趁機使，肘靠攻在腳跟前。”

遇机得势进退走，三前七星顧盼間。
周身实力意中定，听探順化神气关。
見实不上得攻手，何日功夫是体全。
操練不按体中用，修到終期艺难精。”

（四）八字法訣：

“三換二掇一挤按，搭手遇掇莫讓先。
柔里有剛攻不破，剛中無柔不为堅。
避人攻守要采捌，力在惊彈走螺旋。
逞势进取貼身肘，肩膀膝打靠为先。”

（五）虛实訣：

“虛虛實實神会中，虛實實虛手行功。
練拳不諳虛實理，枉費功夫終無成。
虛守實發掌中窍，中實不發艺难精。
虛實自有虛實在，實實虛虛攻不空。”

（六）乱环訣：

“乱环术法最难通，上下随合妙無穷。
陷敌深入乱环內，四兩千斤着法成。
手脚齐进橫豎找，掌中乱环落不空。
欲知环中法何在，發落点对即成功。”

（七）陰陽訣：

“太極陰陽少人修，吞吐开合問剛柔。
正隅收放任君走，動靜变化何須愁。
生尅二法随着用，閃进全在动中求。
輕重虛實怎的是，重里現輕勿稍留。”

（八）十八在訣：

“棚在兩臂，攢在掌中，挤在手背，按在腰攻，采在十指，捌在兩肱，肘在屈使，靠在肩胸，进在云手，退在轉肱，顧在三前，盼在七星，定在有隙，中在得橫，滯在双重，通在單輕，虛在当守，实在必冲。”

（九）五字經訣：

“披从側方入，閃展無全空，担化对方力，搓磨試其功，歎含力蓄使，粘沾不離宗，随进随退走，拘意莫放松，拿閉敌血脉，扳挽順势封，軟非用拙力，棚臂要圓撐，搜进圓活力，摧坚戳敌鋒，掩护敌猛入，撮点致命攻，墜走牽挽勢，繼續勿失空，挤他虛实现，攤开即成功。”

第二節 太極拳五個要領原文

（一）六合勁：

“擰裹，鑽翻，螺旋，崩炸，惊彈，抖搜。”

（二）十三法：

“棚攢，挤按，采捌，肘靠，进退，顧盼，定（中），正隅，虛实，收放，吞吐，剛柔，單双，重（輕）。 ”

（三）五法：

“进法，退法，顧法，盼法，定法。”

（四）八要：

“棚要撐，攢要輕，挤要橫，按要攻，采要实，捌要惊，肘要冲，靠要崩。”

（五）全力法：

“前足夺后足，后足站前踪，前后成直綫，五行主力攻，打人如亲咀，手到身要拥，左右一面站，單臂克双功。”

第二章 太極拳九訣註解

第一節 全體大用訣

“全体大用”是說明太極拳大功架全套的練法，內中包含着有体有用。体，就是拳中的主体；用，就是拳中姿勢的運用。它的主体有十三字，即棚，掇，挤，按，采，捋，肘，靠，進，退，顧，盼，定。用法是全套姿勢在演練中的技击方法和体用相和的道理。茲逐句註解如下：

太極拳法妙無窮，棚掇挤按雀尾生。

太極拳除了鍛煉身體、增強體質的功能以外，在練和用的方法上也是具有特殊的妙處的。在它的開始式子攬雀尾里面，包含着棚、掇、挤、按四個動作，組成十三字主体中的精華。

斜走單鞭胸膛占，回身提手把着封。

“斜走單鞭胸膛占”：按照練法來解釋，在技击方面如果對方用左手迎面打來，我急以右手勾掛來手，同時以左手击其胸部，是連顧帶打以守為攻的用法。在進左手的同时，左腿要直向對方的檔中冲進；就是要左手左腿同時進击，對方自會被击跌出（左右用法相同）。

“回身提手把着封”，是用在互相接觸時的搭手法，例如，左臂作提手姿勢時，要用左手緊護住右肘與右手的中部，以封閉對方的來手和進着之用。

海底撈月亮翅變，挑打軟肋不容情。

海底撈月式，是以腰勁為全身活動的主要樞紐，就是對方用腳來踢時，要急低身撈對方的來腿，同時跟着變成白鶴亮翅的式子。

挑打軟肋是白鶴亮翅的用法。如果對方以右手迎頭打來時，我用左手和臂急向上迎挑之。在挑架的同時，進右手直向對方軟肋橫擊，動作要迅速，使對方來不及還手而被擊出。

攔膝拗步斜中找，手揮琵琶穿化驕。

對方如果以腳踢來，要是高不過膝時，急屈身以手向下攔之。用此式攔時要“大攔”。所謂“大攔”，是護着全身正面和膝下兼顧的防禦法。因為在攔的時候，對方要同時向我胸腹或迎面打來，不能單純用防腳踢的手法，在用左手攔迎對方的來勢時，要同時發右手直奔對方的右肩頭擊去；路線是斜方向進擊，因為“斜中找”可以使對方失掉重心，被擊跌出。

手揮琵琶的用法是，如果對方以右手向我的正胸打來，我即以左手向右撥打，同時急用右手自下向上穿出，把對方的來手迎住，以靜待動，看對方的轉變再進着。

貼身靠近橫肘上，護中反打又稱雄。

俗語說：“遠拳近肘靠身跨”，就是說當靠近對方時，要用肘擊之法。例如：在我用雙手掙住對方的手和臂使用撥法時，對方趁着我用掙帶的勁，進步用肩頭向我胸部順勢沖撞打來，這時我急屈肘向外橫擊，對方自可跌出。因為對方用肩頭來撞，他的來勁是直線的，或者說是豎勁，我用屈肘

迎击，是取横线，使对方的来劲向外洩出，这种着法在太極拳十三字主体里，占一个肘字。

护中反打是用肘的方法。此法和横肘用法迥然不同，例如：我右手和对方右手接触时，以左手从右腕下撥迎对方的来手，同时进步以右肘尖向对方胸部頂击，对方必用左手掩护，此时用我左手順右腕向下接应，护住肘的中部，在接护的同时，要以肘尖为环心，急甩右拳作圈形，由我胸前反出，向对方的面部进击。

进步搬攔肋下使，如封似閉护正中。

对方如用右掌或拳奔我胸部正中打来，我急用左手搬攔其肘；同时进右手趁来势向其肋下进击，在进右手的同时，要上右步与手取一致行动；如对方以左手来攻时，就用右手搬攔，上左步用左手向对方肋下击去。

如封似閉的用法是，如果我的肘和腕部，被对方攔住时，要急出另一手，从肘部直向腕部接应，取掩撥的式子，这样可以抽撤出来被攔住的肘或手腕，并且寻机可以用着法进击；护中的意义是用如封似閉的式子，来保护胸部和屈肘的部分。

十字手法变不尽，抱虎归山采捌成。

太極拳的手法，全可以由双手交叉中变动出来，十字手法不外是一开一合；开有法合也有法，也就是一顧一进的方法，进与顧要用在同时，不可有快慢，不然就要有措手不及的可能。

“抱虎归山”在太極拳十三个字主体中占采、捌二字。采就是取的意思，也就是抓法捋法，用十个手指的力量，單

手抓掙叫采，双手抓掙叫捌，例如：我右手与对方右手相接时，我以右手掙住对方的腕子，同时出左手向对方面部进击，对方一定用左手来截击我发出的左手，这时要趁机用左手掙住他的左腕，并急出右手抓掙他的左肘部，用力向外掙带之，使对方跌蹶而出。

肘底看锤护中手，退行三把倒转肱。

“肘底看锤”注重护住臂的中节部分，在技击方面最主要的是护中节，俗語說：“中节不明全身是空”，例如：我的左臂向前伸时，右手要成拳，放在左肘下，为的是：倘对方使用抓掙时，可以用右手抓掙摘开对方的手，来达到护中节的作用。

倒转肱的式子，在太極拳中十三个主体字里，占一个退字。

墜身退走扳挽勁，斜飞着法用不空。

第一句是說明退轉兩肱的意义。肱指胳膊而言，如果我的手腕被对方抓掙着时，我立即含胸墜肘，同时反轉腕子、手心反上，使对方的手解力，用腰力墜身的方法向后帶动；对方不进則已，如果要进，我即發另一手迎面截击，就是誘对方深入而进着的手法。墜身向后退时要用直步。

“斜飞着法用不空”：如与对方接搭右手时，要把对方手腕掙住，同时向对方身后进步，并且用左手連臂順着被我掙住之胳膊底下向上斜穿，就是要用肩臂的斜撑力量，向对方肩腋下冲抗，使对方因我斜撑，把身軀横跌而出。

海底針要躬身就，扇通臂上托架功。

“海底針要躬身就”：如果对方向下进攻我腿部时，我即

用腰力弓身向下，以手截护，用腰力弓身下护我腿之中，即有跟随發着进手的蓄势。

“扇通臂上托架功”：在和对方互相接搭右手时，来使用先發制人的进法，就是在搭右手的同时，要迅速地發左手，順对方的右臂下向上穿出，并且要用左肘發出托架的力量，把对方的右臂托架起来，亮出了对方的右肋时，急用右掌和左掌，以虎口相对的方式，直奔对方胸肋間进击。

撇身錘打閃化式，橫身前进着法成。

撇身錘的用法，就是对方如果拿閃化（極快的轉动）向我的側身来攻时，我就用橫身撇身錘的手法来对付，以防止对方得机进手。

“橫身前进着法成”：是說对方如果將我的手閃化开，向我側身进击时，我就进步橫身用撇身錘向对方胸部进击。

腕中反有閉拿法，云手三进臂上攻。

“腕中反有閉拿法”：例如：我的右手腕，被对方右手掙住的时候，要急用左手，把对方掙住我手的右手，用力按住；同时墜身下拉对方的手，叫对方身体向前俯弯，这时就把我被掙住的右手腕向上反出，并立刻奔对方的額下托击，在反右腕时，要用左手紧按对方的手。

“云手三进臂上攻”：在和对方互搭右手时候，就用左手从对方的右臂下向上穿出，并用左肩直抗对方的右腋下，把对方右臂微抗起时，急用力反抖，我左手向外橫撥，注意此手法，力点在反抖上，在太極拳十三字里占一个进字。

高探馬上攔手刺，左右分脚手要封。

“高探馬上攔手刺”：如果对方用双手或單手向我的正