

TAIJIQUAN LUNTAN



太极拳论谭

沈寿 著

- 浅谈太极拳的“用意不用力”
- 太极拳与气功站桩
- 太极拳与书法运气
- 太极拳法八正诀
- 太极拳推手劲力论
- 太极拳法诀
- 九路八十一式太极剑谱
- 太极拳推手歌诀

人民体育出版社

G 852.11
86

334395

太极拳论谭

沈寿 著

TY24/30

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

ス
本

图书在版编目(CIP)数据

太极拳论谭/沈寿著. —北京:人民体育出版社,
1997

ISBN 7-5009-1460-1

I. 太… I. 沈… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08168 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 120 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-1460-1/G · 1360

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

序

四岁时即开始习武，以后又从太极拳名家傅钟文先生习练杨式太极拳的当代著名武术家沈寿先生，是一个博学慎思、勤于笔耕，在学术上颇有建树的人。几十年来，他在全国各种刊物上发表的文章总计不下百篇，而出版的各种武术、气功著作亦有五种之多。沈寿先生的文章，不仅在国内学术界有较大影响，有的还曾在国际上引起过轰动；其著作，也很受读者的欢迎，有的还被出版单位作为精品书再版。

若干年前，当沈寿先生把他的《导引养生图说》书稿交给我时，曾说由于年事已高，这部书稿很可能成为他的最后一部书稿。而我却始终以为，不到实在不能动笔时为止，他的“车”怕是煞不住的。终于，今年初，沈寿先生又将他的两部书稿——《太极拳走架推手问答》和这部《太极拳论谭》交给了我，使我成为

有幸拜读这两部书稿的第一人。

从本世纪 80 年代开始一直到《太极拳论谭》定稿之前，沈寿先生在国内十余种体育刊物上曾发表过大量关于太极拳的论文和随笔；后来，他在决定把这些文章编辑成书后又根据内容的需要补写了一些文章——这些便是他交给我的全部《太极拳论谭》的文稿。

在当代武术界，特别是在习练太极拳的人们当中，沈寿先生以其在太极拳习练上的极深造诣和在学术上的突出贡献而享有很高的威望。若从武术运动，特别是太极拳运动发展的历史来看，沈寿先生更是一位值得重视的人物。因为，沈寿先生从事太极拳学习、教学和研究的年代正是太极拳运动由旧到新发生了很大变化的年代——过去，人们习练太极拳主要是为了技击，而现在主要是为了强身健体；过去，太极拳推手只是人们切磋技艺、提高技击水平的重要手段，而现在，太极拳推手成了国内武术竞技中的正式比赛项目……在这个由旧到新的变化中，沈寿先生无疑是个承上启下的人物——对于传统的东西，他曾下了很大功夫学习过；对于新出现的各种变化，他也曾下了很大功夫进行过研究；对于如何批判地继承我国太极拳术这一优秀的文化遗产，如何使太极拳术更好地为人民造福，沈寿先生都发表了很

好的意见。由于这些意见均出自沈寿先生这样的著名拳家之手，所以特别值得引起人们的重视。

沈寿先生学识渊博，所以，他的文章、他的书都很有看头。这一点，当读者读完《太极拳论谭》和《太极拳走架推手问答》这两本书之后，自会有所体会。

《太极拳论谭》是一本好书，我愿以第一读者的名义把这本书推荐给广大太极拳爱好者。

李建章

1996年7月19日

目 录

第一章 太极拳古典拳论浅释	(1)
清代王宗岳《太极拳论》浅释	(3)
清代王宗岳《打手歌》浅释与研究	(21)
清代武禹襄太极拳《身法八要》浅释	(38)
清代武禹襄《四字秘诀》浅解	(45)
清代李亦畬《撒放秘诀》浅释与研究	(51)
清代陈品三《搗手十六目》浅说	(69)
第二章 太极拳研究随笔	(77)
拳以德立	(79)
浅谈太极拳的“用意不用力”	(83)
浅谈太极拳法与书法的抑扬顿挫	(89)
浅谈“倒撵猴”治腰痛	(92)

第三章 太极拳与气功	(95)
太极拳与气功站桩	(97)
站桩须知.....	(105)
站桩八字要诀.....	(108)
《气通三关诀》浅释.....	(109)
拳桩因果诀.....	(112)
太极拳与书法运气.....	(113)
第四章 太极剑的诀要	(119)
练好太极剑的诀要.....	(121)
太极剑术练习谈.....	(125)
中国古剑浅说.....	(132)
第五章 太极拳诀选(六首)	(145)
太极拳学歌.....	(147)
太极拳五字要诀.....	(149)
拳法五要诀.....	(150)
太极拳法八正诀.....	(152)
从学须知歌.....	(153)
练为上歌.....	(154)
第六章 太极拳推手漫谈	(155)
略论推手竞赛.....	(157)
略论太极推手的发展问题.....	(162)
谈谈太极推手表演.....	(166)

太极拳推手劲力论·····	(170)
中华武术散手、推手溯源与释名·····	(176)
让更多的人参加推手运动·····	(188)
哪些人不宜参加推手运动·····	(191)
太极推手的意志心理训练漫谈·····	(193)
太极推手与《孙子兵法》·····	(197)
第七章 太极拳推手歌诀选(七首)·····	(213)
太极推手八法诀·····	(215)
太极推手化引拿发诀·····	(216)
常山蛇阵诀·····	(217)
对手要诀·····	(220)
制胜心诀·····	(221)
太极拳粘走诀·····	(223)
太极拳九十六法诀·····	(224)
第八章 内家拳法诀(五篇)·····	(225)
精气篇·····	(228)
方略篇·····	(230)
机势篇·····	(231)
刚柔篇·····	(232)
变通篇·····	(233)
后 记·····	(234)

第一章

太极拳古典拳论浅释

清代王宗岳《太极拳论》浅释

清代王宗岳所撰写的《太极拳论》，在我国现存的太极拳古典理论著作中，是最早的，也是评价最高的一篇论文。王宗岳，山西人，乾隆年间（1736～1795）以教书为业。平素酷爱武术，精通拳法、枪法，悉心研练数十年，颇有心得，著有《太极拳谱》和《阴符枪谱》。《太极拳论》则是《太极拳谱》一书中最精湛的一篇论文，直到今天，它仍被太极拳各学派一致公认为太极拳学中最重要的一篇经典著作。它对太极拳走架、推手和散手，都有着普遍的指导意义。其原文为：

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。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。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！

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。

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，非关学力而有为也！察“四两拨千斤”之句，显非力胜；观毫耄能御众之形，快何能为？！

立如平准，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！

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。

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。

现据以上原文，逐句浅释如下：

[原文]太极者，无极而生，阴阳之母也。

[浅释]此句为太极拳命名的由来。“太极”一词，最早见于《易经·系辞》：“易有太极，是生两仪。”唐·孔颖达(574~648)注：“太极，谓天地未分之前，元气混而为一，即太初、太乙也。”两仪，即天地，天地即阴阳。所以，说太极是“阴阳之母”。这里包含了古代朴素的辩证法，也即“天下万物皆可分阴分阳”之义存焉！但“无极而生”句，显然与《老子》“有生于无”的命题是一致的，是一种客观唯心主义的宇宙生成观。但古人以“太极”作为拳艺套路的命名，着重点就在于把阴阳对立统一的辩证法，具体地应用到拳术领域中去，同时也运用“取象于天”的一些形象化譬喻，来为武术教学服务，如此而已。至于《太极拳论》开篇这一句话的来源，当是根据宋代理学家周敦颐(1017~1073)在《太极图说》中所说的“阴阳——太极也，太极本无极也”，“无极而太极”等语。总之，阴阳统一于太极是对的，而“无极而太极”(义同“太极者，无极而生”，也即道家“有生于无”的思想)则是唯心的。

[原文]动之则分，静之则合。

[浅释]古老太极拳的“取象于天”，不仅仅是指用动作走弧线、劲路刚柔相济来与“太极图”相合。若从整体来说，首先是把打拳者的人体比作“太极”，身体一动就分阴分阳，这就不限于动作方圆和劲路刚柔了，而是包括了拳术实践中可能出现的各种矛盾现象。至于动分静合，也有广狭之别，例如：打拳为动，收拳为静。旧称“收势”为“合太极”，即取“静之则合”之义。再如：打拳虽属“动”，但“动”中更有动分静合，这个运动中的“静”，与收势后或起势前的静态，自然是有所不同的了。《太极图说》云：“太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根；分阴分阳，两仪立焉！”这段话正是《太极拳论》所含哲理的依据。

[原文]无过不及，随曲就伸。

[浅释]不论走架或推手，动作和劲力都不可过分或不及，过犹不及。两者都是“毛病”。所以，初学太极拳要讲究姿势正确，动作合度，劲路适当。学习推手，更须力避“顶抗匾丢”四病，而要切实遵循“沾粘连随”四要。“顶、抗”就是太过，“匾、丢”就是不及。走架时上下要相随，虚实要分明，运臂迈步都要曲伸

相继，而变转虚实尤不可出现迟重的现象。至于推手，更应“息心体认，随人所动，随曲就伸，不丢不顶，勿自伸缩。”（见李亦畬《五字诀》）也即“舍己从人”，做到“沾粘连随”，以对方的曲伸为曲伸。反之，如不能做到这一点，那不是太过，便是不及了。

[原文]人刚我柔谓之“走”，我顺人背谓之“粘”。

[浅释]对方用刚劲打来，我以柔劲引化，这在术语上就叫做“走”，后人也称之为“走化”。当我顺势地粘随，暗暗地迫使对方陷入背境时，这在术语上就叫做“粘”，后人也称之为“粘逼”或“粘随”。粘，含有如胶似漆地粘住物体的意思，但就“粘走相生、刚柔相济”而言，粘是相对从属于以刚制柔的一种方法。同时，走和粘是一个循环。一般地说，前者是以柔克刚，通过走而引化，使敌力失效，并使自己转逆为顺，从而出现敌背我顺的新形势；后者是以刚制柔，即通过顺势粘随进逼，为发劲创造条件，一旦“得实”，即可发放，这也是打太极拳的人所常说的“以柔为主，刚柔相济”的内容之一。而太极推手“沾、连、粘、随”四要，归结起来，也正是这“走、粘”二字了，学者通过亲身实践，悉心体认，就能领会太极拳前辈在教授推手时，分外强调这“走、粘”二字，是大有道理的。

[原文]动急则急应，动缓则缓随。

[浅释]不论推手、散手，都以对方动作的缓急为缓急，即对方动得快，我也应得快；对方动得慢，我也以慢相随。这就是所谓“舍己从人”和“因敌变化示神奇”。由此证明，太极拳法并不是只要慢、不要快的。而这种随对方动作速率的变化而变化，离不开粘劲的具体运用。《拳法·刚柔篇》所说的“克敌制胜，全在用粘”，即与此意相合，若以武术古典理论来说，早在明代嘉靖年间（1522～1566），俞大猷就在《剑经》中提到了“粘”字。用“粘”必须熟习柔化。因此，《拳法·刚柔篇》又说：“不谙柔化，何来用粘？！”为了练出粘劲，达到粘走相生，缓急相随，借以克敌制胜，后世的太极拳法，不但强调放松训练，要求“慢中求功”，而且创造了“听劲”、“问劲”、“答劲”等等一系列练习感知敏锐的方法。但这些太极功夫，都不是一日之功所能造就的，必须是日积月累，积功而成的。

[原文]虽变化万端，而理唯一贯。

[浅释]古人说：“法有万端，理存于一。”联系到太极拳法，说明方法变化虽多，但从理论上是可以通过分析加以综合归纳的。《太极拳论》把上面所说的一些最基本的要求作为纲要提出来，认为不管太极