

王宗岳

太極拳論

太極拳釋名

打手歌

十三勢歌

武禹襄

太極拳解

十三勢說略

十三勢行功要解

陳鑫

拳經總歌

楊澄甫

王宗岳

太極拳論

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理唯一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。

虛領頂勁，氣沉丹田。不偏不倚，忽隱忽現。左重則左虛，右重則右杳。仰之則彌高，俯之則彌深。進之則愈長，退之則愈促。一羽不能加，蠅蟲不能落。人不知我，我獨知人。英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。

斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也。察「四兩撥千斤」之句，顯非力勝，觀耄耋能禦眾之形，快何能為。

立如枰準，活似車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽。黏即是走，

走即是黏。陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。

本是捨己從人，多誤捨近求遠，所謂「差之毫釐，謬之千里」，學者不可不詳辨焉，是為論。

太極拳釋名

太極拳，一名長拳，又名十三勢。長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，分棚，捋，擠，按，採，才列，肘，靠，進，退，顧，盼，定也。

棚，捋，擠，按，即坎，離，震，兌，四正方也。採，才列，肘，靠，即乾，坤，艮，巽，四斜角也。此八卦也。進步，退步，左顧，右盼，中定，即金，木，水，火，土也。此五行也。合而言之，曰十三勢。

打手歌

棚捋擠按須認直，上下相隨人難進。
任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤。
引進落空合即出，沾連黏隨不丟頂。

十三勢歌

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。
變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍癡。
靜中觸動動猶靜，因敵變化是神奇。
勢勢存心揆用意，得來不覺費工夫。
刻刻留心在腰間，腹內鬆淨氣騰然。
尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。
仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。
入門引路須口授，工用無息法自休。
若言體用何為準，意氣君來骨肉臣。
詳推用意終何在，益壽延年不老春。
歌兮歌兮百四十，字字真切義無遺。
若不向此推求去，枉費功夫遺嘆息。

太極拳解

身雖動，心貴靜，氣須斂，神宜舒。心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使。刻刻留意，方有所得。先在心，後在身。在身，則不知手之舞之，足之蹈之，所謂「一氣呵成」，「捨己從人」，「引進落空」，「四兩撥千斤」也。

須知一動無有不動，一靜無有不靜。視動猶靜，視靜猶動。內固精神，外示安逸。須要從人，不要由己。從人則活，由己則滯。尚氣者無力，養氣者純剛。

彼不動，己不動，彼微動，己先動。以己依人，務要知己，乃能隨轉隨接。以己黏人，必須知人，乃能不後不先。

精神能提得起，則無遲重之虞。黏依能跟得靈，方見落空之妙。往復須分陰陽，進退須有轉合。機由己發，力從人借。發勁須上下相隨，乃能一往無敵。立身須中正不偏，方能八面支撐。靜如山嶽，動若江河。邁步如臨淵，運勁如抽絲。蓄勁如張弓，發勁如放箭。

行氣如九曲珠，無微不到。運勁如百煉鋼，何堅不摧。形如搏兔之鶻，神似補鼠之貓。曲中求直，蓄而後發。收即是放，連而不斷。極柔軟，然後能極堅剛。能黏依，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。漸至物來順應，是亦知止能得矣。

又曰，先在心，後在身。腹鬆，氣斂入骨，神舒體靜，刻刻存心。切記一動無有不動，一靜無有不靜。視靜猶動，視動猶靜。動牽往來氣貼背，斂入脊骨。要靜，內固精神，外示安逸。邁步如貓行，運勁如抽絲。全身意在蓄神，不在氣，在氣則滯。尚氣者無力，養氣者純剛。氣如車輪，腰如車軸。

又曰，彼不動，己不動，彼微動，己先動。似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。

十三勢說略

每一動，惟手先著力，隨即鬆開。猶須貫串，不外起承轉合。始而意動，既而勁動，轉接要一線串成。

氣宜鼓盪，神宜內斂。勿使有缺陷處，勿使有凹凸處，勿使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿而腰，總須完整一氣，

向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂，必至偏倚，其病必於腰腿求之。

上下前後左右皆然，凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若將物掀起，而加以挫之之力，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。

虛實宜分清楚，一處自有一處虛實，處處總有此一虛實。週身節節貫串，勿令絲毫間斷。

十三勢行功要解

以心行氣，務沉著，乃能收斂入骨，所謂「命意源頭在腰隙」也。

意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂「變轉虛實須留意」也。

立身中正安舒，支撐八面，行氣如九曲珠，無微不到，所謂「氣遍身軀不稍癡」也。

發勁須沉著鬆靜，專主一方，所謂「靜中觸動動猶靜」也。

往復須有摺疊，進退須有轉換，所謂「因敵變化是神奇」也。

曲中求直，蓄而後發，所謂「勢勢存心揆用意，刻刻留心在腰間」也。

精神能提得起，則無遲重之虞，所謂「腹內鬆靜氣騰然」也。

虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，所謂「尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸」也。

以氣運身，務順遂，乃能便利從心，所謂「屈伸開合聽自由」也。

心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使，所謂「意氣君來骨肉臣」也。

敷 敷者，運氣於己身，敷布彼勁之上，使不得動也。

蓋 蓋者，以氣蓋彼來處也。

對 對者，以氣對彼來處，認定準頭而去也。

吞 吞者，以氣全吞而入於化也。

此四字無形無聲，非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。是以氣言，能直養其氣而無害，始能施於四體。四體不言而喻矣。

太極拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓。神而明者，代不數人。我郡南關楊君，受而往學焉。專心致志十有餘年，備極精巧。旋里後，市諸同好，母舅武禹襄見而好之，常與比較。彼不肯輕以授人，僅得其大概。素聞豫省懷慶府趙堡鎮有陳姓名清萍者，精於是技。逾年，母舅因公赴豫省，過而訪焉。研究月餘，而精妙始得，神乎技矣。予自咸豐癸丑，時年二十餘，始從母舅學習此技。口授指示，不遺餘力。奈予質最魯，廿餘年來，僅得皮毛。竊意其中更有精巧，茲僅以所得筆之於後，名曰五字訣，以識不忘所學雲。

清光緒六年歲次庚辰小陽月識

一曰 心靜

心不靜則不專，一舉手，前後左右全無定向，故要心靜。起初舉動，未能由己，要悉心體認，隨人所動，隨屈就伸，不丟不頂，勿自伸縮。彼有力，我亦有力，我力在先。彼無力，我亦無力，我意仍在先。要刻刻留心，挨何處，心要用在何處，須向不丟不頂中討消息。從此做去，一年半載，便能施於身。此全是用意，不是用勁。久之，則人為我制，我不為人制矣。

二曰 身靈

身滯則進退不能自如，故要身靈。舉手不可有呆像，彼之力方礙我皮毛，我之意已入彼骨內。兩手支撐，一氣貫串。左重則左虛，而右已去。右重則右虛，而左已去。氣如車輪，週身俱要相隨。有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之。先以心使身，從人不從己，後身能從心，由己仍是從人。由己則滯，從人則活。能從人，手上便有分寸。秤彼勁之大小，分釐不錯。權彼來之長短，毫髮無差。前進後退，處處恰合，工彌久而技彌精矣。

三曰 氣斂

氣勢散漫，便無含蓄，身易散亂。務使氣斂入脊骨，呼吸通靈，週身罔間。吸為合為蓄，呼為開為發。蓋吸則自然提得起，亦拏得人起。呼則自然沉得下、亦放得人出。此是以意運氣，非以力使氣也。

四曰 勁整

一身之勁，練成一家。分清虛實，發勁要有根源。勁起於腳根，主於腰間，形於手指，發於脊骨。又要提起全副精神，於彼勁將出未發之際，我勁已接入彼勁，恰好不先不後，如皮燃火，如泉湧出。前進後退，絲毫不亂。曲中求直，蓄而後發，方能隨手奏效。此所謂「借力打人」，「四兩撥千斤」也。

五曰 神聚

上四者俱備，纔歸神聚。神聚則一氣鼓鑄，鍊氣歸神，氣勢騰挪，精神貫注，開合有致，虛實清楚。左虛則右實，右虛則左實。虛非全然無力，氣勢要有騰挪。實非全然占煞，精神要貴貫注。緊要全在胸中腰間運化，不在外面。力從人借，氣由脊發。胡能氣由脊發，氣向下沉，由兩肩收於脊骨，注於腰間，此氣之由上而下也，謂之合。由腰形於脊骨，佈於兩膊，施於手指，此氣之由下而上也，謂之開。合便是收，開即是放。能懂開合，便知陰陽。到此地位，工用一日，技精一日，漸至從心所欲，罔不如意矣。

昔人云：「能引進落空，能四兩撥千斤，不能引進落空，不能四兩撥千斤」，語甚概括，初學未由領悟，予加數語以解之，俾有志斯技者，得所從入，庶日進有功矣。

欲要引進落空，四兩撥千斤，先要知己知彼。欲要知己知彼，先要捨己從人。欲要捨己從人，先要得機得勢。欲要得機得勢，先要週身一家。欲要週身一家，先要週身無有缺陷。欲要週身無有缺陷，先要神氣鼓盪。欲要神氣鼓盪，先要提起精神，神不外散。欲要神不外散，先要神氣收斂入骨。欲要神氣收斂入骨，先要兩股前節有力，兩肩鬆開，氣向下沉。勁起於腳根，變換在腿，含蓄在胸，運動在兩肩，主宰在腰。上於兩膊相繫，下於兩腿相隨。勁由內換，收便是合，放即是開。靜則俱靜，靜是合，合中寓開。動則俱動，動是開，開中寓合。觸之則旋轉自如，無不得力，纔能引進落空，四兩撥千斤。

平日走架，是知己工夫。一動勢，先問自己，週身合上數項不合，少有不合，即速改換。走架所以要慢，不要快。打手，是知人工夫。動靜固是知人，仍是問己。自己要安排得好，人一挨我，我不動彼絲毫，趁勢而入，

接定彼勁，彼自跌出。如自己有不得力處，便是雙重未化，要於陰陽開合中求之。所謂「知己知彼，百戰百勝」也。

胞弟啟軒嘗以毬譬之，如置毬於平坦，人莫可攀躋，強臨其上，向前用力，後跌，向後用力，前跌。譬喻甚明，細揣其理，非「捨己從人」，「一身一家」之明證乎。得此一譬，「引進落空」，「四兩撥千斤」之理，可盡人而明矣。

擎 擎起彼身借彼力（中有靈字）。

引 引到身前勁始蓄（中有歛字）。

鬆 鬆開我勁勿使屈（中有靜字）。

放 放時腰腳認端的（中有整字）。

擎，引，鬆，放四字，有四不能，腳手不隨者不能，身法散亂者不能，一身不成一家者不能，精神不團聚者不能。欲臻此境，需避此病，不然，雖終身由之，究莫明其精妙矣。

敷，所謂「一言以蔽之」也。人有不習此技而獲聞此訣者，無心而白於余。始而不解，及詳味之，乃知敷者，包獲周匝，人不知我，我獨知人，氣雖尚在自己骨裡，而意恰在彼皮裏膜外之間，所謂「氣未到而意已吞」也。妙絕，妙絕。



陳鑫

自序

古人云：「莫為之前，雖美而弗彰，莫為之後，雖盛而弗傳」，此傳與受之兩相資者也。我陳氏自陳國支流山左派，衍河南始於河內而卜居，繼於蘇封而定宅。明洪武七年，始祖諱卜，耕讀之餘，而以陰陽開合運轉週身者，教子孫以消化飲食之法，理根太極，故名曰「太極拳」。傳十三氏，至我曾祖諱公兆，文兼武備。再傳至我祖諱有恆，與我叔祖諱有本。我叔祖學業湛深，屢薦未中，終成稟貢。技藝精美，出類拔萃，天下智勇未有尚之者也。於是以拳術傳之我先大人諱仲牲，與我先叔大人諱季牲。我先

大人與我先叔大人同乳而生，兄弟齊名，終生無怠，詣臻神化。倘非有先達傳之於前，雖有後生，安能述之於後也。我先大人命我先兄諱堯習武，命愚習文。習武者武有可觀，習文者文無所就，是誠予之罪也。夫所可幸者，少小侍側，耳聞目見，薰蒸日久，竊於是藝管窺一斑。雖未通法華三昧，而於是藝僅得枝葉，其中妙理循環，亦時覺有趣。迄今老大，已七十有餘矣，苟不即吾之一知半解傳述於後，不且又加一辜哉。愚今者既恐時序遷流，迫不及待，又恐分門別戶，失我真傳，所以課讀餘暇，急力顯微闡幽，纖悉畢陳。自光緒戊申以至民國己未，十有二年，其書始成，又急繕寫簡冊，雖六月盛暑，不敢懈也。說中所言，吾不知於前人立法之意有合萬一否，而要於先大人六十年之攻苦，庶不至淹沒不彰也。亦不至以祖宗十六世之家傳，至我身而斷絕也。愚無學問，語言之間不能道以風雅，而第以淺言俗語聊寫大意。人苟不以齊東野語唾而棄之，則由升堂以至入室，上可為國家禦賊寇，下可為筋骨強精神。庶寶塔圓光世世相傳而弗替，豈不善哉。是書傳之於家則可，傳之於世，恐貽方家之一笑。

民國八年歲次己未九月九日書於木樂店訓蒙學舍陳鑫序

總論

純陰無陽是軟手，純陽無陰是硬手。
一陰九陽根頭棍，二陰八陽是散手。
三陰七陽猶覺硬，四陰六陽顯好手。
惟有五陰並五陽，陰陽無偏稱妙手。
妙手一著一太極，空空跡化歸烏有。

每一勢拳，往往數千言不能罄其妙，一經現身說法，甚覺容易，所難者工夫，尤難者長久工夫，諺有曰：「拳打萬遍，神理自現」，信然。

太極拳經論

自古渾圉之後，一畫初開，一陰陽而已。天地此陰陽，萬物亦此陰陽，惟聖人能葆此陰陽。以理御氣，以氣行理，施之於人倫日用之間，以致仰不愧天，俯不忤人，而為天地之至人。耍手亦是以理為主，以氣行之，其功用與聖賢同。但聖賢者所行者全體，此不過全體中之一端耳，烏足貴。

雖然，由一端以恆其功，亦未始不可以即一端以窺其全體。所以，平素要得以敬為主，臨場更得恭敬。平素要先養氣，臨場更要順氣而行。勿使有情氣參，勿使有逆氣橫。至於用力之久，而一旦機趣橫生，妙理悉現，萬

殊一本，豁然貫通焉，不亦快哉。今之學者，未用功而先期效，稍用力而即期成。其如孔子所謂「先難後獲」何。

問，功夫何以用，必如孟子所謂「必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助長也」而後可。理不明，延名師。路不清，訪良友。理明路清而猶未能，再加終日乾乾之功，進而不止，日久自到。

問，得幾時，小成則三年，大成則九年。至九年之候，可以觀矣。抑至九年之候，自然欲罷不能，蒸蒸日上，終身無住足之地矣。

神手復起，不易吾言矣，躁心者其勉諸。

太極拳經譜

太極兩儀，天地陰陽，闔辟動靜，柔之與剛。
屈伸往來，進退存亡，一開一合，有變有常。
虛實兼到，忽見忽藏，健順參半，引進精詳。
或收或放，忽弛忽張，錯綜變化，欲抑先揚。
必先有事，勿助勿忘，真積力久，質而彌光。
盈虛有象，出入無方，神以知來，智以藏往。
賓主分明，中道皇皇，經權互用，補短截長。
神龍變化，疇測汪洋，沿路纏綿，靜運無慌。
肌膚骨節，處處開張，不先不後，迎送相當。
前後左右，上下四旁，轉接靈敏，繞急相將。
高擎低取，如願相償，不滯於跡，不涉於虛。
至誠運動，擒縱由余，天機活潑，浩氣流行。
佯輸詐敗，制勝權衡，順來逆往，令彼莫測。
因時制宜，中藏妙訣，上行下打，斷不可偏。
聲東擊西，左右威宣，寒往暑來，誰識其端。
千古一日，至理循環，上下相隨，不可空談。
循序漸進，仔細研究，人能受苦，終躋渾然。
至疾至迅，纏繞迴旋，離形得似，何非月圓。
精練已極，極小亦圈，日中則昃，月滿則虧。
敵如詐誘，不可緊追，若踰界限，勢難轉回。
況一失勢，雖悔何追，我守我疆，不卑不亢。
九折羊腸，不可稍讓，如讓他人，人立我跌。
急與爭鋒，能上莫下，多佔一分，我據形勢。
一夫當關，萬人失勇，拈連粘隨，會神聚精。

運我虛靈，彌加整重，細膩熨帖，中權後勁。
虛籠詐誘，祇為一轉，來脈得勢，轉關何難。
實中有虛，人已相參，虛中有實，孰測機關。
不遮不架，不頂不延，不軟不硬，不脫不沾，
突如其來，人莫知其所以然，跌翻絕妙，靈境難以言傳。
試一形容，手中有權：
宜輕則輕，斟酌無偏，宜重則重，如虎下山。
引視彼來，進由我去，來宜聽真，去貴神速。
一窺其勢，一覘其隙，有隙可乘，不敢不入。
失此機會，恐難再得，一點靈境，為君指出。
至於身法，原無一定，無定有定，在人自用。
橫豎顛倒，立坐臥挺，前俯後仰，奇正相生。
迴旋倚側，攢躍皆中，千變萬化，難繪其形。
氣不離理，一言可罄，開合虛實，即為拳經。
用力日久，豁然貫通，日新不已，自臻神聖。
渾然無跡，妙手空空，若有鬼神，助我虛靈。
豈知我心，祇守一敬。

太極拳權論

天地一大運動也。星辰日月垂像於天，雷雨風雲施澤於地，以及春夏秋冬遞運不已，一晝一夜循環無窮者，此天地之大運動也。

聖人一大運動也。區劃井田以養民生，興立學校以全民性，以及水旱盜賊治理有方，鰥寡孤獨補助有法，此聖人之大運動也。

至於人之一身，獨無運動乎。秉天地元氣以生，萬物皆備於我，得聖人教化以立，人人各保其天。因而以陰陽五行得於有生之初者，為一身運動之本。於是，苦心志，勞筋骨，使動靜相生，闔闢互見，以至進退存亡，及窮其變，此吾身自有之運動也。

向使海內同胞，人人簡練揣摩，不惰躬修，萬象森列，呈現法象。又能平心靜氣，涵養功夫，今太極本體心領神會，豁然貫通，將見理明法備，受益無窮。在我則精神強健，可久天年。在國則盜寇蕩除，可守疆域。內外實用，兩不蹈空。熙熙皞皞，永慶昇平，豈不快哉。運動之為用，大矣哉。

雖然，猶有進。蓋有行之運動，未若無形運動之為愈。而無形之運動，尤不若不運動，自運動者之為神。運動至此，亦神乎運動矣。則其運動之功，既與聖人同體，又與天地合德。渾渾穆穆，全泯跡象。亦以吾身還吾心之太極焉已耳，亦即以吾心之太極，還太極之太極焉已耳。豈復別有作用哉。妙矣哉，太極之為太極也。神矣哉，太極之為太極也。

余妄以臆見，聊書數語，以冠其端，殊令方家之一笑雲。

太極拳權譜

中氣貫足，精神百倍，臨陣交戰，切忌先進。
如不得已，淺嘗帶引，靜以待動，堅我壁壘。
堂堂之陣，整整之旗，有備無患，讓彼偷營。
一引一進，奇正相生，佯輸詐敗，反敗為攻。
一引即進，轉進如風，進至七分，疾速停頓。
兵行詭計，嚴防後侵，前後左右，俱要留心。
進步莫遲，不直不遂，足隨手運，圓轉如神。
忽上忽下，或順或逆，日光普照，不落邊際。
我進擊人，令其不防，彼若能防，必非妙方。
大將臨敵，無處不慎，任他圍繞，一齊並進。
斬將奪旗，霸王之真，太極至理，一言難盡。
陰陽變化，存乎其人，稍涉虛偽，妙理難尋。

拳經總歌

縱放屈伸人莫知，諸靠纏繞我皆依。
劈打推壓得進步，搬擗橫採也難敵。
鉤棚逼攬人人曉，閃驚巧取有誰知。
佯輸詐走誰雲敗，引誘回衝致勝歸。
滾拴搭掃靈微妙，橫直劈砍奇更奇。
截進遮攔穿心肘，迎風接步紅砲捶。
二換掃壓掛面腳，左右邊簪莊跟腿。
截前壓後無縫鎖，聲東擊西要熟識。
上籠下提君須記，進攻退閃莫遲遲。

藏頭蓋面天下有，攢心剝脅世間稀。
教師不識此中理，難將武藝論高低。



一、虛靈頂勁 頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則項強，氣血不能通流，須有虛靈自然之意。非有虛靈頂勁，則精神不能提起也。

二、含胸拔背 含胸者，胸略內涵，使氣沈於丹田也。胸忌挺出，挺出則氣擁胸際，上重下輕，腳跟易於浮起。拔背者，氣貼於背也，能含胸則自能拔背，能拔背則能力由脊發，所向無敵也。

三、鬆腰 腰為一身之主宰，能鬆腰然後兩足有力，下盤穩固。虛實變化皆由腰轉動，故曰：「命意源頭在腰際」，有不得力，必於腰腿求之也。

四、分虛實 太極拳術以分虛實為第一義，如全身皆坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛，全身皆坐在左腿，則左腿為實，右腿為虛。虛實能分，而後轉動輕靈，毫不費力，如不能分，則邁步重滯，自立不穩，而易為人所牽動。

五、沈肩墜肘 沈肩者，肩鬆開下垂也，若不能鬆垂，兩肩端起，則氣亦隨之而上，全身皆不得力矣。墜肘者，肘往下鬆墜之意，肘若懸起，則肩不能沈，放人不遠，近於外家之斷勁矣。

六、用意不用力 太極論云：「此全是用意不用力」，練太極拳全身鬆開，不使有分毫之拙勁，以留滯於筋骨血脈之間，以自縛束，然後能輕靈變化，圓轉自如。或疑不用力，何以能長力，蓋人身之有經絡，如地之有溝洫，溝洫不塞而水行，經絡不閉而氣通。如渾身僵勁，充滿經絡，氣血停滯，轉動不靈，牽一髮而全身動矣。若不用力而用意，意之所至，氣即至焉，如是氣血流注，日日貫輸，周流全身，無時停滯，久久練習，則得真正內勁，即太極論中所云：「極柔軟，然後能極堅剛」也。太極功夫純熟之人，臂膊如綿裹鐵，份量極沈，練外家拳者，用力則顯有力，不用力時，則甚輕浮，可見其力乃外勁浮面之勁也，外家之力，最易引動，不足尚也。

七、上下相隨 上下相隨者，即太極論中所云：「其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣也」。手動腰動足動，眼神亦隨之動，如是方可謂之上下相隨，有一不動，即散亂也。

八、內外相合 太極拳所練在神，故云：「神為主帥，身為驅使」，精神能提得起，自然舉動輕靈。架子不外虛實開合，所謂開者，不但手足開，心意亦與之俱開，所謂合者，不但手足合，心意亦與之俱合，能內外合為一氣，則渾然無間矣。

九、相連不斷 外家拳術，其勁乃後天之拙勁，故有起有止，有續有斷，舊力已盡，新力未生，此時最易為人所乘。太極用意不用力，自始至終，綿綿不斷，週而復始，循環無窮，原論所謂：「如長江大河，滔滔不絕」，又曰：「運勁如抽絲」，皆言其貫串一氣也。

十、動中求靜 外家拳術，以跳躑為能，用盡氣力，故練習之後，無不喘氣者。太極以靜御動，雖動猶靜，故練架子愈慢愈好，慢則呼吸深長，氣沈丹田，自無血脈僨張之弊。學者細心體會，庶可得其意焉。

王宗岳是清乾隆年間的山西人（故稱山右），1792年他在河南洛陽教書，1795年在河南開封教書，他的武術著作有《太極拳論》一篇，解釋長拳和十三勢內容的殘稿一篇，修訂了《打手歌》一篇和《陰符槍譜》，共四種。

《太極拳論》以太極兩儀立說，解釋十三勢以八卦、五行立說，《陰符槍譜》以陰符立說。陰指暗，符指合，故陰符意為「靜處為陰動則符」，正如陰符槍法的原則「靜如處女，動如脫兔」。

王宗岳少年時讀過經史，也讀過《內經》、《道德經》及兵法等書，兼通擊刺之術（擊劍、刺槍），槍法最精。《太極拳論》實際上是概括性很強的總結推手經驗的論文，它所依據的理論，是我國古代哲學樸素的陰陽學說「一陰一陽之謂道」，以此作為太極拳的基本理論，就使太極拳在廣泛流傳中不致練成剛拳、硬拳，也不致練成柔拳、軟拳，而是大家公認的有柔有剛、剛柔相濟，這應該就是《太極拳論》的主要貢獻。下面，對《太極拳論》逐句逐段試作解釋。

一、太極者，無極而生，陰陽之母也

所謂太極，古人「謂天地未分之前，元氣混而為一，即太初、太一也」（《易·系辭》），這是我國古代的天體演化論，把太極形容為陰陽兩氣，混沌未分。也有人解釋太極是屋中最高處正樑的中心，意為最高、最中心的東西。太極圖呈圓形，內含陰和陽兩個半弧形的類似魚形的圖案，太極拳採用這個名稱，象徵著太極拳是圓轉的、弧形的，剛柔相濟的拳術。

「無極而生」，周敦頤（1017—1073）所著《太極圖說》說：「無極而太極，太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動。一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀立。……陰陽一太極也，太極本無極也」。王宗岳說：「太極者，無極而生」，是根據《太極圖說》而立論的。

「陰陽之母也」，意指陰陽兩氣包含在太極之中，所以說太極是陰陽之母。

二、動之則分，靜之則合

古人認為太極是一個混圓體，包含陰陽兩氣，動時這個混圓體就起變化，分陰分陽，所以說太極生兩儀，亦即「動之則分」。靜時仍然是一個混圓體，陰陽變化雖然相對靜止，但陰陽的道理完全具備，所以叫做「靜之則合」。

上面五句話，講的是太極拳的理論，下面就根據這種理論來闡明太極拳推手的要領和方法。

太極拳創造於清初十七世紀六十年代左右，創造人是明末清初河南溫縣陳家溝人陳王廷，他寫的太極拳的原始理論《拳經總歌》有：「縱放屈伸人莫知，諸靠纏繞我皆依」兩句話，王宗岳據此進行了發揮。

三、無過不及，隨屈就伸

推手要根據客觀情況的變化來屈伸進退，要隨看對方的動作而採取攻防動作，不可主觀，不可盲動，要隨對方的屈伸而屈伸，人屈我伸，人伸我屈，要和對方的動作密切不離。不要過與不及，要不頂不丟，對方進一寸，我退一寸，進一分，退一分，退的少了成為頂，退的多了成為丟。

「直來橫去，橫來直去」是武術各流派의 共同經驗，太極拳推手還有形象上纏繞絞轉的「粘」、「隨」特點，可練習皮膚觸覺和內體感覺，以利瞭

解對方的動向、力點和快慢，作出判斷來克制對方，這比單憑目力來判斷對方動向的拳種，多了一種偵察能力「聽勁」。

四、人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘

推手時要放鬆，攻和防都如此，逐漸練出一股柔勁來，剛勁好像一根硬木頭，堅實，但變化少，柔勁好比鋼絲繩，變化多。俗語說：「軟繩能捆硬柴」，但從理論上講，柔能克剛，剛也能克柔。

單純的柔是不夠用的，太極拳主張「柔中寓剛」、「剛柔相濟」，粘與走都要以柔為主，柔久則剛在其中，人以剛來，我以剛去對抗，這是兩方相抗，不是「引進落空」、「借力打人」的技巧，而應該「人剛我柔」地把對方力量引開，使之落空不得力。所以學太極拳推手一開始就要放鬆，心身都要放鬆。對方剛來，我總是柔應，使對方不得力，有力無處用，這叫做「走化」，目的是我走順勁，造成有利於我的形勢，使對方走背勁，造成不利於對力的形勢。當對方來勁被我走化形成背勁時，我即用粘勁加力於其身手，使之陷入更不利的地位，從而無力反擊。粘好像膠水、生漆粘物一樣，粘走相生，剛柔相濟，這是推手的重要原則。

「粘」這個字，是三百餘年前俞大猷、戚繼光等提出來的，武術書上最初見於明朝俞大猷的《劍經》，在他的對打棍法（不是套路的對打）中有時用粘字，到清初，太極拳推手就完全用粘勁，於是粘的用途日廣。練粘可使人的反應變快，觸覺靈敏，所以能做到隨對方來勁粘走相生，克敵制勝。

五、動急則急應，動緩則緩隨

動作快慢要決定於對力動作的快慢，不能自作主張。首先，手臂放鬆，觸覺靈敏，才能急應緩隨，處處合拍，只有觸覺靈敏了，才能做到「彼微動，已先動」，才能制人而不為人所制。

六、雖變化萬端，而理惟一貫

動作雖然千變萬化，而粘走相生，急應緩隨的道理是一貫的。

七、由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明

這是太極拳推手功夫的三個階段，即著熟、懂勁、階及神明。

1. 著熟

著是打法、拳法、拳勢，譬如看棋。中國武術各拳種的套路，就是各個不同的「勢」聯貫組成的，每勢都有它的主要攻防方法和變化方法，錯綜互用，這就稱作拳術、拳法、拳套。不講技擊方法的套路，稱作體操、舞蹈、導引或八段錦。有些拳種只講姿勢優美，實用性差，稱作花拳繡腿，是表演藝術性的武舞（講究實用性的稱作武藝）。練太極拳推手，首先是身法、手法、步法、眼法和每勢的著法（攻擊和防禦的方法），要練得正確、熟練，特別是練拳架，首先姿勢要正確，拳套要聯貫熟練，並和呼吸配合好。然後在推手、散打中進行試用，捉摸每個著法用得上還是用不上，用上了，用勁對不對等。這是前人教太極拳的次序，即首先要懂得每勢的著法和變化，不可瞎練，漫無標準地劃圈。

2. 懂勁

著法練熟即可逐漸悟出用勁的粘隨、剛柔、虛實、輕重以及屈中求直、蓄而後發等道理。現在有些人學推手好談懂勁，但不研究著法，這是跳班、越級的方法。只追求勁，不講求著法，往往無從捉摸，不著邊際，因為「勁附著而行，勁貫著中」，著法如果不從實際出發，捨近就遠，勁也就隨著著法而失去應有的作用。懂勁以後，著法的使用才能巧妙省力。著法和懂勁都要和呼吸自然結合，不屬拳法的動作不可能結合呼吸，例如兩個吸或兩個呼湊在一起的動作就不可能結合呼吸。懂勁功夫愈高，推手時威脅對方的力量也就越大，著法的使用也更能得機得勢。懂勁主要是從推手實踐中悟出來的，只練拳不練推手，對懂勁是談不上的，想像出來的懂勁，一接觸實際就不行。

3. 階及神明

「階及」意即逐步上升，亦即台階、梯子須一步一步地爬上去。「神明」意即神妙高明，隨心所欲，形成條件反射，熟能生巧。「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」這句話，總的意思就是踢、打、跌、摔、拿等著法熟練後，逐漸悟出「勁貫著中」的技巧，掌握「勁」這個總鑰匙，不求用著而著法自然用得巧妙，最後達到「妙手無處不混然」的程度。

八、然非用力之久，不能豁然貫通焉

「用力」係指練功夫，不是指用力氣。全句意為：「不經過勤學苦練，就不能豁然貫通（忽然完全悟解）」。堅持練拳推手，鑽研拳理，會有好幾次「豁然貫通」，功夫是沒有止境的，青年時期、壯年時期和老年時期，各有一次或多次對拳理的「豁然貫通」，通過向有經驗的師友學習、交流

和反覆研究拳理，功夫才能練到自己身上，對療病保健，增強體質才有幫助。

太極拳發展至今，主要的傳統套路有陳、楊、武、吳、孫等五式，陳式還有老架、新架和趙堡架三種，都是講究每勢的著法的，傳統套路都有這種講究著法、運氣的特點。懂得著法，拳套才容易練正確，不致練得千奇百怪，也才能和呼吸結合得好，「氣與力合」，療病健身的效果較高，又可節省練拳的時間。

九、虛領頂勁，氣沉丹田

「虛領頂勁」意為頭頂要輕輕領起往上頂著，便於中樞神經安靜地提起精神來指揮動作。關於氣沉丹田，說法不一，這裏可能是指腹式深呼吸，吸時小腹內收，膈肌上升，胃部隆起，肺部自然擴張，呼時小腹外突，膈肌下降，胃部復原，胸廓自然平正。身心兼修，內外並練，著重在內壯，這也是被稱作「內功拳」的太極拳的一個特點。

「氣沉丹田」不可硬壓丹田，也不可一味「沉氣」，而要「氣宜鼓盪」，並且練拳時的腹式呼吸只能用逆式，不能用順式。順式是吸氣時小腹外突（氣沉丹田），呼氣時小腹內收，結合在拳套內就只能始終「氣沉丹田」，有降無升，所以一定要用逆式。如果用順式腹式呼吸，對練拳推手都是無益的，因為攻的動作都要借地面反作用力，必須氣沉丹田，勁才能往前發，那能有勁要往前發，而呼氣時小腹卸內收之理？逆式深呼吸是引進時吸氣，小腹內收，發勁時小腹外突，氣沉丹田。內功拳種的形意、八卦、南拳、內家拳，都是用腹式逆呼吸的。

王宗岳高度概括了太極拳的理論（那時只有陳式太極拳一種，沒有流派），對呼吸運氣，只講了一句「氣沉丹田」。「虛領頂勁，氣沉丹田」基本上概括了太極拳對立身中正、鬆靜自然地運氣練拳和推手的要求。

十、不偏不倚，忽隱忽現

「不偏不倚」是說身體姿勢不要歪斜而失去中正，不偏是指形體上、神態上都要自然中正，不倚是不丟不頂，不要依靠什麼來維持自己的平衡，而要中正安舒，獨立自主。

「忽隱忽現」是說行氣運勁要似有實無，忽輕忽重，虛實無定，變化多端，使對方難於適應，顧此失彼。

十一、左重則左虛，右重則右杳

承上文，既要做到「不偏不倚，忽隱忽現」，還要做到，對方從左方用力攻來，我左方虛而化之，虛而引之，不與頂抗，使來力落空，如對方從右方用力來攻，則我右方虛而化之，虛而引之，也不與頂抗，使來力落空，這就是不犯雙重之病。練到處處能虛而化之，虛而引之，就是棋高一著，從而使對方縛手縛腳。「虛」和「杳」都是不可捉摸的意思。

十二、仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促

「彌」字作「更加」解釋。我運用粘化劃弧的引進落空的方法，對方往上進攻，我高以引之，使有高不可攀，腳跟浮起，凌空失重的感覺，如對方往下進攻，我低以引之，使有如臨深淵，搖搖欲墜，愈陷愈深的感覺，若對方前進，我漸漸引進，使其摸不到我身上，有進之則愈長而不可及的感覺，經我粘逼進攻，對力越退越感覺不能走化。這四種情況都是粘走相生，不丟不頂，我順人背，我得機得勢，彼不得機不得勢而出現的。

上述推手技巧只要認真實踐，人人都可有不同程度的進步。但這種推手技巧可說是無止境的，因之可說是一種活到老、學到老的健身防身的技術。推手雙方功力相等，不容易發揮出這樣的技巧，如果差距大了（例如力量、耐力、速度、靈敏、技巧等相差大了），這種高級技巧就會顯示出來。

十三、一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人

這是形容觸覺、內體感覺的靈敏度極高，稍微觸及，便能感覺得到，立即走化。功夫練到技術高了，便能做到一根雞毛，一隻蒼蠅或一隻小蟲輕輕觸及人體任何部位，都能感覺得到並立即有行動對付，在推手時，便能做到他不知我，我能知他。

十四、英雄所向無敵，蓋皆由此而及也

這句說明王宗岳是唯我獨尊的。他生於二百多年前，那時，中國武術家還認為近身搏鬥技巧在戰場上還能發揮決定性的作用。

十五、斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳

這種拳術技巧的門派是很多的，它們雖然姿勢動作不一樣，但不外乎是力大打力小，手腳快打手腳慢。

十六、有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也

所謂有力打無力，大力勝小力，手快勝手慢，都是先天賦有的本能，不是學出來的，看來，這兩段話，有宗派觀點，有形而上學的論點。說其它拳

種是旁門，而自己是正門，是正宗，這確是宗派觀熱。

力大勝力小，有力打無力，手快打手慢，是一種規律，但力量和速度也不是先天自然之能，也需要學習鍛煉才能加大力量，加快速度。因此，「非關學力而有為也」這句話是錯誤的。

太極拳從名字的含義來講是有柔有剛，有輕有重，有快有慢，既要練習「四兩撥千斤」，又要練習「混身合下力千斤」，所以單純強調一方面，就有片面性，就是知其一而不知其二了。

十七、察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋能禦眾之形，快何能為

察《打手歌》裏有「四兩撥千斤」一句話，顯然不是用大力來勝人，看到年紀耄（意為七，八十歲）或耋（意為八、九十歲）的人還能應付眾人的圍攻，取得勝利，可是老人體力比較差，動作比較遲鈍，還能禦眾取勝，說明快也不一定能取勝。

過去認為《打手歌》是王宗岳的作品，有人從拳論中「察四兩撥千斤」之句的察字來判斷《打手歌》是王宗岳以前人的作品，這是很對的。後來核對了陳家溝原有的四句《打手歌》，才斷定現在六句的《打手歌》是經過王宗岳修訂的，這四句話是強調小力勝大力的技巧作用。

十八、立如平準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯

始終保持平衡，身法端正，要像平準一樣，身手圓活似車輪旋轉，不但不受來力，還能把來力拋出去，無論來力多麼重大，要粘著走化，不要頂抗，如果粘著處放鬆走化不受力，這叫做「偏沉」，能做到偏沉，就能順隨，使對方有力也不得力，有力無處用，推手時要避免兩方相抗，如果兩方相抗，不能夠「偏沉則隨」，動作就會滯鈍，結果還是力大者勝力小者。

十九、每見數年鈍功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳

常常見到勤練太極拳推手多年的人，不能很好領會懂勁和粘隨走化的道理，往往不能制人，反而被人所制，這都是用力頂抗，犯了雙重之病而不自覺所致。

王宗岳這段話是在二百年前講的，那時候太極拳不作為老弱病人練的拳，而是體格強壯者練的拳，他們不懂雙重之病，不能制人，大都為人所制。而現在練推手的大都是力量不大的人，基礎薄弱的人，加上不懂雙重之

病，不懂著法，難怪有些練摔跤的人或練拳又硬又快的人說一般練太極拳的是豆腐架子。

二十、欲避此病，須知陰陽，粘即是走，走即是粘，陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方為懂勁

要避免這個「用力頂抗，不能走化」的毛病，就要懂得陰陽的變化，陰指柔、虛、輕、合、蓄勢、吸氣等，陽指剛、實、重、開、發勁、呼氣等。

粘逼中隨時可以走化，所以粘也是走，走化中隨時可以轉化為粘逼，所以走也是粘。有開有合，開中有合，合中有開，有虛有實，虛中有實，實中有虛，這樣虛實、剛柔、開合，變化靈活，才可以使對方顧此失彼，不知所措，應接不暇，處處被動。

陽剛不能離開陰柔，陰柔不能離開陽剛，有陰有陽，有虛有實，有柔有剛，陰陽相濟，虛實互變，柔剛錯綜，才算是懂勁。

二十一、懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲

懂勁以後，粘走相生，越練越細巧精密，一面實踐，一面多思考，常常默想捉摸其中道理，學思並用，就能逐漸做到從心所欲，身手更為輕靈，威脅力更大，搭手即能判斷對力力量的大小、長短、動向、快慢，依著何處即從何處反擊。

二十二、本是捨己從人，多誤捨近求遠，所謂差之毫釐，謬之千里，學者不可不詳辨焉，是為論

推手本來是捨己從人的技巧，順應客觀規律，不自作主張，如果自作主張用固定的手法，逆客觀規律，必然會出現丟、頂、硬撞，不能引進落空，反而引進落實，造成失敗，這是多誤於捨近求遠。差之毫釐，結果是謬之千里，練拳、推手也是這樣，學的人要詳細辨別這個道理。