

太极拳论 王宗岳

山右王宗岳

太极者，无极而生，动静之机，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。由招熟而渐悟懂劲，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。

太极拳论解

顾留馨

王宗岳是清乾隆年间的山西人（故称山右），年他在河南洛阳教书，年在河南开封教书，他的武术著作有《太极拳论》一篇，解释长拳和十三势内容的残稿一篇，修订了《打手歌》一篇和《阴符枪谱》，共四种。

《太极拳论》以太极两仪立说，解释十三势以八卦、五行立说，《阴符枪谱》以阴符立说。阴指暗，符指合，故阴符意为「静处为阴动则符」，正如阴符枪法的原则「静如处女，动如脱兔」。

王宗岳少年时读过经史，也读过《内经》、《道德经》及兵法等书，兼通击刺之术（击剑、刺枪），枪法最精。《太极拳论》实际上是概括性很强的总结推手经验的论文，它所依据的理论，是我国古代哲学朴素的阴阳学说「一阴一阳之谓道」，以此作为太极拳的基本理论，就使太极拳在广泛流传中不致练成刚拳、硬拳，也不致练成柔拳、软拳，而是大家公认的有柔有刚、刚柔相济，这应该就是《太极拳论》的主要贡献。下面，对《太极拳论》逐句逐段试作解释。

○太极者，无极而生，阴阳之母也

所谓太极，古人「谓天地未分之前，元气混而为一，即太初、太一也」（《易·系辞》），这是我国古代的天体演化论，把太极形容为阴阳两气，混沌未分。也有人解释太极是屋中最高处正梁的中心，意为最高、最中心的东西。太极图呈圆形，内含阴和阳两个半弧形的类似鱼形的图案，太极拳采用这个名称，象征着太极拳是圆转的、弧形的，刚柔相济的拳术。

「无极而生」，周敦颐所著《太极图说》说：「无极而太极，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。……阴阳一太极也，太极本无极也」。王宗岳说：「太极者，无极而生」，是根据《太极图说》而立论的。

「阴阳之母也」，意指阴阳两气包含在太极之中，所以说太极是阴阳之母。

○动之则分，静之则合

古人认为太极是一个混圆体，包含阴阳两气，动时这个混圆体就起变化，分阴分阳，所以说太极生两仪，亦即「动之则分」。静时仍然是一个混圆体，阴阳变化虽然相对静止，但阴阳的道理完全具备，所以叫做「静之则合」。

上面五句话，讲的是太极拳的理论，下面就根据这种理论来阐明太极拳推手的要领和方法。

太极拳创造于清初十七世纪六十年代左右，创造人是明末清初河南温县陈家沟人陈王廷，他写的太极拳的原始理论《拳经总歌》有：「纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依」两句话，王宗岳据此进行了发挥。

○无过不及，随屈就伸

推手要根据客观情况的变化来屈伸进退，要随看对方的动作而采取攻防动作，不可主观，不可盲动，要随对方的屈伸而屈伸，人屈我伸，人伸我屈，要和对方的动作密切不离。不要过与不及，要不顶不丢，对方进一寸，我退一寸

，进一分，退一分，退的少了成为顶，退的多了成为丢。

「直来横去，横来直去」是武术各流派的共同经验，太极拳推手还有形象上缠绕绞转的「粘」、「随」特点，可练习皮肤触觉和内体感觉，以利了解对方的动向、力点和快慢，作出判断来克制对方，这比单凭目力来判断对方动向的拳种，多了一种侦察能力「听劲」。

○人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘

推手时要放松，攻和防都如此，逐渐练出一股柔劲来，刚劲好像一根硬木头，坚实，但变化少，柔劲好比钢丝绳，变化多。俗语说：「软绳能捆硬柴」，但从理论上讲，柔能克刚，刚也能克柔。

单纯的柔是不够用的，太极拳主张「柔中寓刚」、「刚柔相济」，粘与走都要以柔为主，柔久则刚在其中，人以刚来，我以刚去对抗，这是两方相抗，不是「引进落空」、「借力打人」的技巧，而应该「人刚我柔」地把对方力量引开，使之落空不得力。所以学太极拳推手一开始就要放松，心身都要放松。对方刚来，我总是柔应，使对方不得力，有力无处用，这叫做「走化」，目的是我走顺劲，造成有利于我的形势，使对方走背劲，造成不利于对力的形势。当对方来劲被我走化形成背劲时，我即用粘劲加力于其身手，使之陷入更不利的地位，从而无力反击。粘好像胶水、生漆粘物一样，粘走相生，刚柔相济，这是推手的重要原则。

「粘」这个字，是三百余年前俞大猷、戚继光等提出来的，武术书上最初见于明朝俞大猷的《剑经》，在他的对打棍法（不是套路的对打）中有时用粘字，到清初，太极拳推手就完全用粘劲，于是粘的用途日广。练粘可使人的反应变快，触觉灵敏，所以能做到随对方来劲粘走相生，克敌制胜。

○动急则急应，动缓则缓随

动作快慢要决定于对力动作的快慢，不能自作主张。首先，手臂放松，触觉灵敏，才能急应缓随，处处合拍，只有触觉灵敏了，才能做到「彼微动，己先动」，才能制人而不为人所制。

○虽变化万端，而理惟一贯

动作虽然千变万化，而粘走相生，急应缓随的道理是一贯的。

○由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明

这是太极拳推手功夫的三个阶段，即着熟、懂劲、阶及神明。

◎着熟

着是打法、拳法、拳势，譬如看棋。中国武术各拳种的套路，就是各个不同的「势」联贯组成的，每势都有它的主要攻防方法和变化方法，错综互用，这就称作拳术、拳法、拳套。不讲技击方法的套路，称作体操、舞蹈、导引或八段锦。有些拳种只讲姿势优美，实用性差，称作花拳绣腿，是表演艺术性的武舞（讲究实用性的称作武艺）。练太极拳推手，首先是身法、手法、步法、眼法和每势的着法（攻击和防御的方法），要练得正确、熟练，特别是练拳架，首先姿势要正确，拳套要联贯熟练，并和呼吸配合好。然后在推手、散打中进行试用，捉摸每个着法用得上还是用不上，用上了，用劲对不对等。这是前人教太极拳的次序，即首先要懂得每势的着法和变化，不可瞎练，漫无标准地划圈。

◎懂劲

着法练熟即可逐渐悟出用劲的粘随、刚柔、虚实、轻重以及屈中求直、蓄而后发等道理。现在有些人学推手好谈懂劲，但不研究着法，这是跳班、越级的方法。只追求劲，不讲求着法，往往无从捉摸，不着边际，因为「劲附着而行，劲贯着中」，着法如果不从实际出发，舍近就远，劲也就随着着法而失去应有的作用。懂劲以后，着法的使用才能巧妙省力。着法和懂劲都要和呼吸自然结合，不属拳法的动作不可能结合呼吸，例如两个吸或两个呼凑在一起的动作就不可能结合呼吸。懂劲功夫愈高，推手时威胁对方的力量也就越大，着法的使用也更能得机得势。懂劲主要是从推手实践中悟出来的，只练拳不练推手，对懂劲是谈不上的，想象出来的懂劲，一接触实际就不行。

◎阶及神明

「阶及」意即逐步上升，亦即台阶、梯子须一步一步地爬上去。「神明」意即神妙高明，随心所欲，形成条件反射，熟能生巧。「由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明」这句话，总的意思就是踢、打、跌、摔、拿等着法熟练后，逐渐悟出「劲贯着中」的技巧，掌握「劲」这个总钥匙，不求用着而着法自然用得巧妙，最后达到「妙手无处不混然」的程度。

○然非用力之久，不能豁然贯通焉

「用力」系指练功夫，不是指用力气。全句意为：「不经过勤学苦练，就不能豁然贯通（忽然完全悟解）」。坚持练拳推手，钻研拳理，会有好几次「豁然贯通」，功夫是没有止境的，青年时期、壮年时期和老年时期，各有一次或多次对拳理的「豁然贯通」，通过向有经验的师友学习、交流和反复研究拳理，功夫才能练到自己身上，对疗病保健，增强体质才有帮助。

太极拳发展至今，主要的传统套路有陈、杨、武、吴、孙等五式，陈式还有老架、新架和赵堡架三种，都是讲究每势的着法的，传统套路都有这种讲究着法、运气的特点。懂得着法，拳套才容易练正确，不致练得千奇百怪，也才能和呼吸结合得好，「气与力合」，疗病健身的效果较高，又可节省练拳的时间。

○虚领顶劲，气沉丹田

「虚领顶劲」意为头顶要轻轻领起往上顶着，便于中枢神经安静地提起精神来指挥动作。关于气沉丹田，说法不一，这里可能是指腹式深呼吸，吸时小腹内收，膈肌上升，胃部隆起，肺部自然扩张，呼时小腹外突，膈肌下降，胃部复原，胸廓自然平正。身心兼修，内外并练，着重在内壮，这也是被称作「内功拳」的太极拳的一个特点。

「气沉丹田」不可硬压丹田，也不可一味「沉气」，而要「气宜鼓荡」，并且练拳时的腹式呼吸只能用逆式，不能用顺式。顺式是吸气时小腹外突（气沉丹田），呼气时小腹内收，结合在拳套内就只能始终「气沉丹田」，有降无升，所以一定要用逆式。如果用顺式腹式呼吸，对练拳推手都是无益的，因为攻的动作都要借地面反作用力，必须气沉丹田，劲才能往前发，那能有

劲要往前发，而呼气时小腹卸内收之理？逆式深呼吸是引进时吸气，小腹内收，发劲时小腹外突，气沉丹田。内功拳种的形意、八卦、南拳、内家拳，都是用腹式逆呼吸的。

王宗岳高度概括了太极拳的理论（那时只有陈式太极拳一种，没有流派），对呼吸运气，只讲了一句「气沉丹田」。「虚领顶劲，气沉丹田」基本上概括了太极拳对立身中正、松静自然地运气练拳和推手的要求。

○不偏不倚，忽隐忽现

「不偏不倚」是说身体姿势不要歪斜而失去中正，不偏是指形体上、神态上都要自然中正，不倚是不丢不顶，不要依靠什么来维持自己的平衡，而要中正安舒，独立自主。

「忽隐忽现」是说行气运劲要似有实无，忽轻忽重，虚实无定，变化多端，使对方难于适应，顾此失彼。

○左重则左虚，右重则右杳

承上文，既要做到「不偏不倚，忽隐忽现」，还要做到，对方从左方用力攻来，我左方虚而化之，虚而引之，不与顶抗，使来力落空，如对方从右方用力来攻，则我右方虚而化之，虚而引之，也不与顶抗，使来力落空，这就是不犯双重之病。练到处处能虚而化之，虚而引之，就是棋高一着，从而使对方缚手缚脚。「虚」和「杳」都是不可捉摸的意思。

○仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促

「弥」字作「更加」解释。我运用粘化划弧的引进落空的方法，对方往上进攻，我高以引之，使有高不可攀，脚跟浮起，凌空失重的感觉，如对方往下进攻，我低以引之，使有如临深渊，摇摇欲坠，愈陷愈深的感觉，若对方前进，我渐渐引进，使其摸不到我身上，有进之则愈长而不可及的感觉，经我粘逼进攻，对力越退越感觉不能走化。这四种情况都是粘走相生，不丢不顶，我顺人背，我得机得势，彼不得机不得势而出现的。

上述推手技巧只要认真实践，人人都可有不同程度的进步。但这种推手技巧可说是无止境的，因之可说是一种活到老、学到老的健身防身的技术。推手双方功力相等，不容易发挥出这样的技巧，如果差距大了（例如力量、耐力、速度、灵敏、技巧等相差大了），这种高级技巧就会显示出来。

○一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人

这是形容触觉、内体感觉的灵敏度极高，稍微触及，便能感觉得到，立即走化。功夫练到技术高了，便能做到一根鸡毛，一只苍蝇或一只小虫轻轻触及人体任何部位，都能感觉得到并立即有行动对付，在推手时，便能做到他不知我，我能知他。

○英雄所向无敌，盖皆由此而及也

这句说明王宗岳是唯我独尊的。他生于二百多年前，那时，中国武术家还认为近身搏斗技巧在战场上还能发挥决定性的作用。

○斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳

这种拳术技巧的门派是很多的，它们虽然姿势动作不一样，但不外乎是力大打力小，手脚快打手脚慢。

○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

所谓有力打无力，大力胜小力，手快胜手慢，都是先天赋有的本能，不是学出来的，看来，这两段话，有宗派观点，有形而上学的论点。说其它拳种是旁门，而自己是正门，是正宗，这确是宗派观热。

力大胜利小，有力打无力，手快打手慢，是一种规律，但力量和速度也不是先天自然之能，也需要学习锻炼才能加大力量，加快速度。因此，「非关学力而有为也」这句话是错误的。

太极拳从名字的含义来讲是有柔有刚，有轻有重，有快有慢，既要练习「四两拨千斤」，又要练习「混身合下力千斤」，所以单纯强调一方面，就有片面性，就是知其一而不知其了。

○察四两拨千斤之句，显非力胜，观耄耋能御众之形，快何能为

察《打手歌》里有「四两拨千斤」一句话，显然不是用大力来胜人，看到年纪耄（意为七，八十岁）或耋（意为八、九十岁）的人还能应付众人的围攻，取得胜利，可是老人体力比较差，动作比较迟钝，还能御众取胜，说明快也不一定能取胜。

过去认为《打手歌》是王宗岳的作品，有人从拳论中「察四两拨千斤」之句的察字来判斯《打手歌》是王宗岳以前人的作品，这是很对的。后来核对了陈家沟原有的四句《打手歌》，才断定现在六句的《打手歌》是经过王宗岳修订的，这四句话是强调小力胜大力的技巧作用。

○立如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞

始终保持平衡，身法端正，要像平准一样，身手圆活似车轮旋转，不但不受来力，还能把来力抛出去，无论来力多么重大，要粘着走化，不要顶抗，如果粘着处放松走化不受力，这叫做「偏沉」，能做到偏沉，就能顺随，使对方有力也不得力，有力无处用，推手时要避免两方相抗，如果两方相抗，不能够「偏沉则随」，动作就会滞钝，结果还是力大者胜力小者。

○每见数年钝功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳

常常见到勤练太极拳推手多年的人，不能很好领会懂劲和粘随走化的道理，往往不能制人，反而被人所制，这都是用力顶抗，犯了双重之病而不自觉所致。

王宗岳这段话是在二百年前讲的，那时候太极拳不作为老弱病人练的拳，而是体格强壮者练的拳，他们不懂双重之病，不能制人，大都为人所制。而现在练推手的大都是力量不大的人，基础薄弱的人，加上不懂双重之病，不懂着法，难怪有些练摔跤的人或练拳又硬又快的人说一般练太极拳的是豆腐架子。

○欲避此病，须知阴阳，粘即是走，走即是粘，阴不离阳，阳不离阴，阴

阳相济，方为懂劲

要避免这个「用力顶抗，不能走化」的毛病，就要懂得阴阳的变化，阴指柔、虚、轻、合、蓄势、吸气等，阳指刚、实、重、开、发劲、呼气等。

粘逼中随时可以走化，所以粘也是走，走化中随时可以转化为粘逼，所以走也是粘。有开有合，开中有合，合中有开，有虚有实，虚中有实，实中有虚，这样虚实、刚柔、开合，变化灵活，才可以使对方顾此失彼，不知所措，应接不暇，处处被动。

阳刚不能离开阴柔，阴柔不能离开阳刚，有阴有阳，有虚有实，有柔有刚，阴阳相济，虚实互变，柔刚错综，才算是懂劲。

○懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲

懂劲以后，粘走相生，越练越细巧精密，一面实践，一面多思考，常常默想捉摸其中道理，学思并用，就能逐渐做到从心所欲，身手更为轻灵，威胁力更大，搭手即能判断对力力量的大小、长短、动向、快慢，依着何处即从何处反击。

○本是舍己从人，多误舍近求远，所谓差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉，是为论

推手本来是舍己从人的技巧，顺应客观规律，不自作主张，如果自作主张用固定的手法，逆客观规律，必然会出现丢、顶、硬撞，不能引进落空，反而引进落实，造成失败，这是多误于舍近求远。差之毫厘，结果是谬之千里，练拳、推手也是这样，学的人要详细辨别这个道理。