



## 太極十三勢解

在太極拳的傳承中，有兩個極富爭議性的故事，到現在仍未有定論：一是太極拳的起源和師承。二是王宗岳的太極拳論究竟是誰所作。現檢一個較易解決的來討論一下。

### 王宗岳太極拳論的出現

王宗岳太極拳論是現代大部份太極拳宗派如「楊、吳、武、孫」都奉為圭臬的理論指導，但他的出現卻十分傳奇。

清咸豐四年(1854年)，永年縣人武澄清任河南舞陽縣縣令，不知如何(難道是縣官買鹽嗎?)，竟給他在鹽店中發現了幾頁殘經，仔細看看，原來是一個署名王宗岳的人所抄寫的拳經。據篇中所記，王是清代乾隆年間的山右(山西)人。後來，武澄清把篇章交給其弟武禹襄研習，由是傳揚於外。這幾篇殘經是：《太極拳論》、《太極拳釋名》、《十三式行功歌》、《打手歌》、及《十三勢行功解》。

這幾篇殘經，影響了數以千萬計的太極拳練習者，但他的作者「王宗岳」卻無人能找到確實的歷史記載。難道真的是名賢巨匠，世無人賞，終至湮沒在歷史的洪流中嗎？那又不盡然：

### 楊露禪與武禹襄

楊露禪(1797-1872)，河北永年人，自幼賣身於陳家溝陳德瑚家為傭，當時陳長興於德瑚家講授拳術，以楊聰明伶俐，諸徒皆不能及，遂收入門牆。盡傳其藝，楊四十歲時，德瑚去世，才轉往永年太和藥號工作。縣中望族武氏兄弟於其時從而習拳，其中最醉心拳藝的是武禹襄。

武禹襄盡得楊傳後，內心以為未足。其實所謂未足，只是練拳的時間不長，火候未到而已。但他卻受了世俗觀念所影響，以為只要隨楊師陳長興學習，當有更大進步，於是轉往陳家溝找長興，誰知陳長興當時已年老力衰，不能授拳。他於道路間聞得趙堡鎮陳清平亦精拳術，遂往從學。在習得兩路炮捶後，便自稱「研究月餘，而精妙始得」了。後來便創編一套新拳架，稱為「武式太極拳」，更陸續披露王宗岳的太極拳論，作為該派拳術的指導。

每次讀到這些掌故時，我總會毫無根據的亂想：

1. 武禹襄以「月餘」即學成兩路炮捶而精妙盡得，是否有可能呢？我不懂陳家拳，或許要由該派高明指導了！
2. 假如能預知在太和藥號工作的鄉下中年人楊露禪，即後來的「神技營總教習」，以「無敵」名聞天下的一代宗師，那麼，世間尚有沒有「武家太極拳」呢？
3. 由楊露禪直系傳授的楊家拳和吳家拳，其心法及身法皆全部涵蓋了王宗岳的拳論，是相互影響，還是同出一源呢？
4. 王宗岳的殘篇，會不會是武禹襄據楊氏口授的要訣，再補加陳家拳的若干要旨而寫成的呢？

不論如何，這幾章太極拳殘篇的確值得後世學習者細心研習。畢竟，楊氏父子不通文墨，若非有王宗岳或武禹襄等文人留下這些作品，太極拳能否大行於世實成疑問。現在不妨看看篇中的主體內容：「太極十三勢」吧！

### 何謂「太極十三勢」？

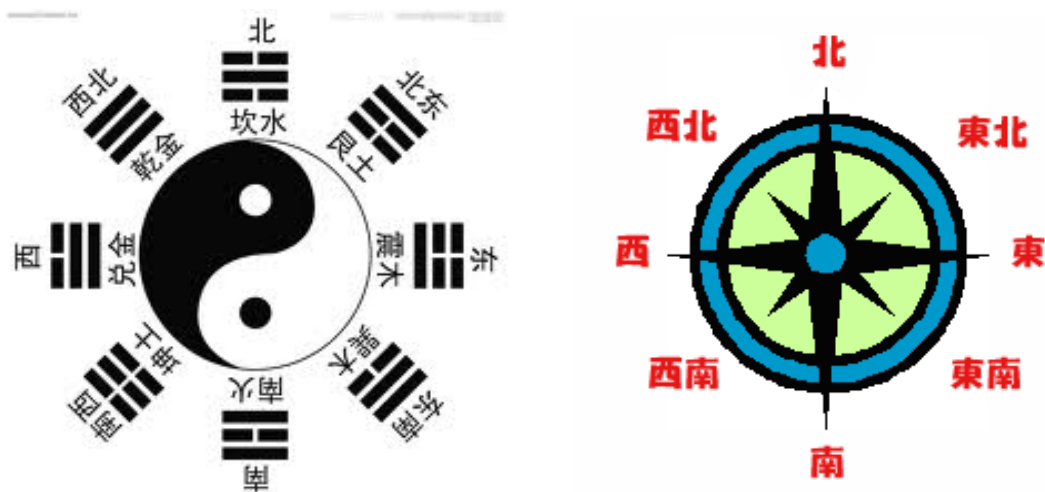
太極十三勢見於《太極拳釋名》：「長拳者，如長江大海，滔滔不絕。十三勢者，**掬，履(左有剔手旁)，擠，按，採，捌，肘，靠**，此八卦也。**進步，退步，左顧，右盼，中定**，此五行也。合而言之曰十三勢者。掬履擠按，即坎離震兌，四方也。採捌肘靠，即乾坤艮巽，四斜角也。進退顧盼定，即水火木金土。」

這十三勢，可分成五點來理解：

1. 向正前方(東、南、西、北)施展的手法或發出的勁道有：「**掬、履(左有剔手旁)、擠、按**」四種。稱為「**四正勁**」。
2. 向斜方(西南、西北、東北、東南) 施展的手法或發出的勁道有：「**採、捌、肘、靠**」四種。稱為「**四隅勁**」。
3. 如果以推手的實例說明。當自己面向正西方時，以「**掬、履(手旁)、擠、按**」發出的勁道直指正西方，而「**採、捌、肘、靠**」發出的勁道則向西南或西北方發出。餘此類推。
4. 至於「**前進、後退、左顧、右盼、中定**」則指施展招數時的「步法進退」、「眼神關顧」和「身形要求」。
5. 太極十三勢是組成太極拳的基本骨架，它貫穿于太極拳的「大部份」招式中，換句話說，太極拳的各個招式大部份都由十三勢中的一勢或幾勢所構成。十三勢本無固定的招式，在應敵制敵時卻可針對實況，以十三勢組成一連串動作和招式以應對。我之所以強調「大部份」，是因為「太極五捶」和「蹬腳分腿」等招式都很難以十三勢來概括。

至於殘經中所說的十三勢與「八卦」「五行」相對應之說，倒不必太過著意。估計楊露禪授拳時(或陳家溝諸先輩在授拳時)，的確有很嚴格的說明：馬步須分清虛實，招數須兼顧攻守；在太極圖上，是一陰一陽，在太極拳上是一虛一實、一攻一守，一開一合，一化一發。於是，後來寫拳經理論的舊式讀書人，如王、武等人，見有太極、陰陽之名，於是覺得不能不有「八卦」、

「五行」之目，便把十三勢扣入其中。其實，以我個人練拳三十多年的經驗，覺得不懂「八卦」、「五行」，根本上毫無問題。所以在我的授課講義內，亦只取方位圖，而不用八卦像。今並列以供參考：



### 太極八勁之「棚勁」

「棚」，在字義上是「箭筈」，即盛箭的器皿。與太極拳拉不上關係。古代拳師不通文墨者多，授拳時只以語言「講」出招式名，再加上人人不同的方言或口音，學生們便只能拉一個聲音相近的字來代替。而「棚」字也就慢慢成為太極拳的專用字，原字義反而日漸流失了！

據維基百科所載，「棚」字可能是以下各字的音轉：

- ◆ 捧(Peng)，以手托著
- ◆ 抨(Peng)、彈擊；
- ◆ 膨(peng)，脹大，擴大；
- ◆ 崩(Beng)，彈射擊中

所言頗有道理。事實上，太極拳中「棚」字的意義可包涵以上四義。我分從兩方面說明：

1. 當敵人以掌按我，或以拳擊我時，我以前臂作抱球狀，以「**捧托**」或「**架格**」的方法，使我不致為敵所傷；這種手法稱為「**棚手**」；如攬雀尾的左棚手及右棚手：





不過需要注意：當手臂作環抱狀時，仍需保持鬆肩、墜肘之意。如不能鬆肩，則力向上聳，難以前發；如不墜肘，日久積患，往往會令肘關節受損，或手筋扭傷。所以，我們可考慮把手臂略為斜向上提，成 15-30 度斜度，以防起肘。

2. 當接過敵勢後，繼而以腰、胯、馬步的進退，產生彈抖的勁道，把敵人「發放」出去。



「十三勢行功解」對發出這種彈抖之勁亦有若干陳述：

- ◆ 接敵勢時，精神須「沉著鬆靜。專注一方」；
- ◆ 立身時須「中正安舒，支撐八面」。
- ◆ 發勁前，則須「蓄勁如開弓」。
- ◆ 發勁時，則須「發勁如放箭」。
- ◆ 至於整個腰馬的要求上，則要能「曲中求直，力由脊發」。

只有能做到這幾點，才真正算做發出了太極八勁的「掬勁」，否則徒有手勢而無勁道，便流於花拳繡腿了！（請參看小徒們的推手示範）

又，除了以手架托；以腰馬發放外，身體亦需有「掬勁」。吳家太極特別強調此點，楊家則把這種技法歸入「中定」之內。今試以實例說明：

- ◆ 假設與敵人推手時，當敵人越過了第一道防線而將要擊及或按及我們的身體時，我們需保持身體的中正安舒，而同時又要調動一定的力度以相抗衡。如敵力有 50 斤，我則用少於 50 斤之力迎接，目的是避免敵人能「長驅直進」。這種相抗衡的力道，便是掬勁。但相抗之力如過大，便流於「頂」了。
- ◆ 跟著我們立即採用鬆胯、沉氣、坐馬、轉腰或各類手法如「捩、捥、採」等，把敵力引入空位，然後再除圖反擊，這便是所謂「引進落空」之義。

## 太極八勁之二：履(手旁)/捋

履(左有剔手旁)，是太極拳的專用字。字典實無此字。如從音義上去追尋，估計應是「捋」字之誤。「捋」，本義是「用手順抹」過去之意。

但在太極拳藝中，「捋」卻有較深刻的用意：

1. 以雙手之棚勁固定敵方攻來的手臂，
2. 繼而以順撥、回帶、外拉或旋抹等方法把來勢引進落空。今試以攬雀尾為例：
  - 假設敵人以雙掌按我，我先以右下臂(掌心向前)緊貼其左上臂/左肩膊位置；
  - 繼而以左手握敵方左腕；
  - 跟著連做「右臂骨內旋」、「腰胯左轉」、「鬆胯坐馬」及「左手外拉」，把敵勢引入空間，令其傾仆。



在上述的「捋」中，我們運用了四組動作：「手臂旋動」、「手向外拉」、「坐馬鬆胯」和「腰胯旋轉」。後三組都是太極身法、手法中的基本動作，而「手臂旋動」卻是捋勢的專有手法。

原來人的前臂內有尺骨和橈骨。當我們把手臂以棚勁沾定在來敵的手臂或身體上時，便可利用腰胯圓轉的身法，令兩骨交纏或令兩骨由交纏解放回復常態，這個變動，可產生一種細微精緻的旋轉力道，把來勢引走。這種力道也就是「捋」勁的主體。

在現行的楊家 85 式太極中，需要運用「捋」手的極多，如：

- ◆ 單鞭左臂的「美人照鏡」式及最後的轉腰轉臂按掌
- ◆ 白鶴亮翅最後一動的右臂上旋；



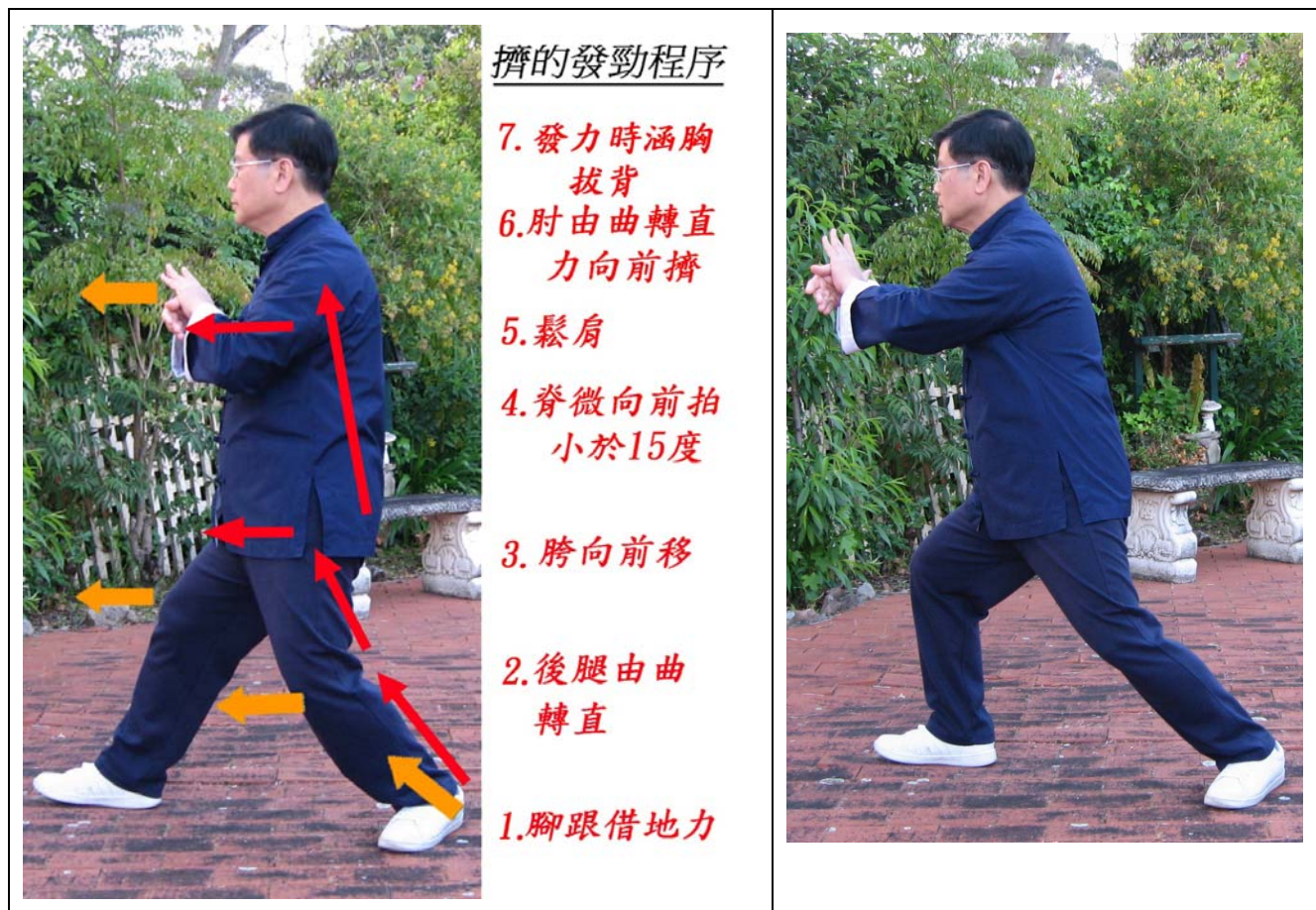
- ◆ 扇通背的右臂上旋
- ◆ 雲手上手的四組動作：「搯、捋、採、抄」中的捋和抄；
- ◆ 玉女穿梭的左臂外旋.....

捋式在外表十分簡單，但卻是較難練好的招數，如果只有手部動作的順撥、回帶、外拉，旋抹而沒有**鬆胯**，**坐馬**、**轉腰**等動作配合，根本沒有威力可言。而這種配合，亦即前人所言的「整勁」。

### 太極八勁之三：擠

「擠」的字義較為清晰，一般字典有「緊挨」、「壓榨」、「推擁」等義。其中又以「壓榨」最值得注意。凡「壓榨」者，則必由兩邊合力，力量再由中線發出。今先以「攬雀尾」的「擠」勢說明：

- ◆ 承上「捋」式，我以右臂骨黏著對方左上臂後，以旋轉尺骨和撓骨方法把其力點引入空間。
- ◆ 在對方將傾未傾之際，我以左手掌立掌壓在右前臂上，兩手合力。
- ◆ 身形轉向正中，成「三尖」(腳、鼻、指三尖)相向之勢；
- ◆ 馬步由後坐轉為弓前。後腳跟借地力蹬前，力量由小腿、大腿、腰脊，兩臂，而至兩手，當力量交合後，緊挨敵方擠壓發出。請參考圖解。



然則太極拳中尚有那些招式可發出擠勁呢？

- ◆ 原則上凡雙手按者皆可轉為「擠」；
- ◆ 攬雀尾的右按，亦可緊接以左手貼右臂成「擠靠」；
- ◆ 白鶴亮翅中的「採而後靠」，亦可轉為以左手貼右臂作出「靠中帶擠」之式；

## 太極八勁之四：按

「按」的字義本極簡單，即「壓」、「止」、「摠」之義。但放在太極拳的制敵用途上，卻有多重意義：(現以攬雀尾之按勢分析)

- ◆ 敵以「搯」或「擠」攻我，我以雙掌微帶搯勁接其勢，使其不得長驅直進；
- ◆ 腰馬向後坐；
- ◆ 同時，雙掌以斜線動作往下沉和引帶；
- ◆ 當敵勢已盡後，後腳跟借地力向前蹬，以腰脊發力，進馬、前推；
- ◆ 前推時，雙掌微帶弧形向上，一若「太極魚」的形狀；
- ◆ 雙掌推出時，須同時「舒指坐腕」。



這按式又名「吞吐按」，學者如能仔細揣摩練習，當熟習後，「太極魚」的轉動形式會逐漸變小，但按勁一發，卻仍可在極短的距離和極短的時間內發出強大的勁力。

在現行的太極拳中，以雙掌按出的尚有：如封似閉式；不過，用得最多的仍是「單掌按」，如單鞭、擡膝拗步及扇通背等。當我們用單掌按時，更須注意「坐腕舒指」的發勁方法及腰馬和掌勢的配合。(請參看小徒的招式示範)



## 太極八勁之五：採勁

「採」的字義極簡單，有「摘取」之意。摘取時先用手「抓拿」物品，繼而用力向下「粘帶」擷取。用在太極拳中，其道理相同。

1. 手以柔勁抓拿敵人用來進攻的相應部位，將其制住。
2. 然後以強剛之勁「向下」或「向橫」粘帶。

以雙手下採的有「白鶴亮翅」：



當然，下採時必須同時鬆肩、坐馬，微轉左腰胯才能產生最佳效果。雙手下採一般較易發勁，但如以單手下採或橫採，卻必須同時做出幾種腰馬手法的配合。現先看單手採的雲手右「採」勢：





- ◆ 當敵人以右拳擊我，我以右前臂帶「捌勁」接來招；
- ◆ 隨即轉腰轉右臂，手腕外轉抓拿敵臂(捋勁)；
- ◆ 沉氣鬆腰，手向右方下採(採勁)。
- ◆ 當進行以上動作時，須成弧線進行，由中而上，由上而下。

由此可見，進行採法時，其實亦同時融會了「十三勢行功歌」及「十三勢行功解」裡的口訣：

- ◆ 「氣如車輪。腰似車軸。」
- ◆ 「腹鬆氣斂入股。腹內鬆靜氣騰然。」
- ◆ 「引進落空合即出。粘黏連隨不丟頂。」

當練習此式時，無論練者或教者都須十分小心，因下採時用勁剛猛，隨時可令受者頸椎受損。但從另一角度看，如受者太極功深，腰胯馬皆呈鬆靜狀態，卻可上步以靠勁反施於採者身上。採者其力越猛，則對方的靠力越勁。故練習時，必須有經驗豐富的老師在場監督。

### 太極八勁之六：捌勁

「捌」也是太極拳的專用字；字典中並無此字。估計應是「捩」之誤。「捩」有二音，一音列；一音麗。意即「轉」或「拗」之義。故用於太極拳上亦有兩義：

1. 改轉對方攻來的主力方向、令其傾側跌倒。如「單鞭之刁手」、「斜飛勢」或「野馬分鬃」等；且以「斜飛勢」說明：



- ◆ 當敵人以右拳擊我，我先略側身以避其鋒；
- ◆ 以左手接其前臂；
- ◆ 繼而進步入其腰馬中線，以肩靠動搖其根；
- ◆ 再以右手穿入其腋下；以前臂捌著對方身軀(見右圖)；
- ◆ 轉動腰胯，把對方整個人向後撥出。
- ◆ 至於其餘各式的應用則請看小徒示範。



2. 至於「順應對方的來勢，拗折對方的關節」則有「提手上勢」、「手揮琵琶」、「白鶴亮翅」、「倒攆猴轉斜飛勢之轉琵琶式」、「高探馬」等招式。今且以提手上勢說明：



- ◆ 敵人以左直拳擊我，
- ◆ 我兩手一合，以左手掣並腕，並以右手擊拍其肘關節；
- ◆ 右腳則作虛步伺機以蹬其腳脛。
- ◆ 其餘各式應用，請看小徒示範。

### 太極八勁之七：肘勁

「肘」本為名詞，但在武術上多作動詞用。其意指「以肘擊人」或「用肘沉帶對方手臂」的動作。由於以肘擊人，其勁甚重，極易傷人。故在楊家拳套中已改為隱藏式。如

- ◆ 栽捶後轉撇身捶有曲肘後擊之意；(擊後)
- ◆ 搜膝拗步亦隱有肘擊；(平擊)
- ◆ 金雞獨立 更包含膝撞及肘擊(向上)





上兩圖為栽捶及金雞獨立的拳意表示；下兩圖則為扭膝拗步之變式：把按掌改為肘擊。



### 太極八勁之八：靠

「靠」的字義是挨近、倚靠之意。在太極拳中則指「用肩去靠擊對方的動作，它同時一樣也是不及換手時趁勢追擊敵方的方法。」(顧留馨語)

「靠」是以弱制強的手法，其勁甚重。故現時楊家太極拳套中只有「白鶴亮翅」及「大捋推手」中仍明顯留有靠打的痕跡。姑以「白鶴亮翅」說明：



- ◆ 敵人以左直拳擊我，我以提手上勢捌其肘關節；(見捌勁圖解)
- ◆ 敵沉肩墜肘解之，我隨即以雙手捉其左臂向左下方採去；(見採勁圖解)
- ◆ 敵又隨即鬆肩墜肘坐馬，使我之採勢不得逞；
- ◆ 我斜上步入其中，以右肩靠出；
- ◆ 右手則張掌放左上臂及面部附近，以便能轉為「擠靠」，亦準備接對方的「撲面掌」。

現時楊家太極推手的「大捋」，包含「採」、「靠」、「捋」、「捌」。其中靠式即據白鶴亮翅而安排。見上圖講座上之即時示例。

## 太極五步：前進、後退、左顧、右盼、中定

前人把「前進、後退、左顧、右盼、中定」統稱為「太極五步」，於是才走出了所謂「五行」的方位對應說。其實並不恰當。這五部份，嚴格細分，應歸為三類：

1. 「**前進和後退**」指的是為了配合手法而出現的**步法**。在太極拳中多為前進的弓步、後退的倒攆猴步，和平過的併步。太極拳的步法，講究沉重之中而又輕靈敏捷，故除了在盤架子時練習外，更有效的方法是透過「活步推手」和「大捋推手」來練習。
2. 「**左顧和右盼**」指的是**眼神**、手法和步法的配合。眼神代表了精神的專注，如向正前方發出雙按掌，若眼神不能專注正前方的敵人，則精神渙散，勁力不能直透對方而爆發。又如以右手發出捋勁時，眼神不能不轉向右側方，否則腰胯便難以運轉，把敵人引進而致落空。
3. 「**中定**」指的則是在前進和後退時，身軀須保持「中正安舒」之**身形**。身形若中正安舒，則軀體便既不會前傾，也不會後仰，全身的重心移到腳掌。這自然便不會為敵人的棚按勢所推倒，也不易為敵人的採捋勢所拉跌了。

以上所述，主要為太極八勁的手法和腰馬要求，只是學習的初步。如要融會貫通，使能在推手及對拆上應用，則必須經過長年的練習，才能如王宗岳太極拳經所言：「由招熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明(因應敵勢而隨意變化)。」

二零一三年六月二十二日初稿



附錄：

### 太極拳論 王宗岳

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，我順人背謂之粘。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理為一貫。由招熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用力日久，不能豁然貫通焉。虛靈頂勁，氣沈丹田。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；觀耄耋禦衆之形，快何能焉。立如秤準，活似車輪，偏沈則隨，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；粘即是走，走即是粘，陽不離陰，陰不離陽；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。本是舍己從人，多誤「捨近求遠」。所謂「差之毫釐，謬以千里。」學者不可不詳辨焉。是為論。

### 太極拳釋名 王宗岳

太極拳一名「長拳」，一名「十三勢」，長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者棚、捋、擠、按、採、捩、肘、靠。進、退、顧、盼、定也。  
棚、捋、擠、按，即坎、離、震、兌 四正方也；  
採、捩、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」。

### 十三式歌——又名十三式行功歌 王宗岳 清乾隆年間山右

十三總勢莫輕視。命意源頭在腰際。變轉虛實須留意。氣遍身軀不少滯。  
靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意。得來不覺費功夫。  
刻刻留心在腰間。腹內鬆靜氣騰然。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。功夫無息法自修。  
若言體用何為準。意氣君來骨肉臣。想推用意終何在。益壽延年不老春。  
歌兮歌兮百四十。字字真切意無遺。若不向此推求去。枉費功夫貽歎息。

### 打手歌 王宗岳

棚捋擠按須認真。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。粘黏連隨不丟頂。

### 十三勢行功解 王宗岳

以心行氣。務令沈著。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。精神能提得起。則無遲重之虞。所謂**頭頂懸**也。意氣須換得靈。乃有圓活之趣。所謂變轉虛實也。發勁須**沈著松靜**。專注一方，立身須**中正安舒**。支撐八面，行氣如九曲珠。無往不利（氣遍身軀之謂）。運動如百煉鋼。無堅不摧。形如搏兔之鵠。神如捕鼠之貓。靜如山嶽。動如江河。**蓄勁如開弓。發勁如放箭。曲中求直。蓄而後發。力由脊發。步隨身換**。收即是放。斷而復連。往復須有折疊。進退須有轉換。**極柔軟。然後極堅剛**。能呼吸。然後能靈活。氣以直養而無害。**勁以曲蓄而有餘**。心為令。氣為旗。腰為纛。**先求開展。後求緊湊**。乃可臻於縝密矣。

又曰。**彼不動。己不動。彼微動。己先動**。勁似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。又曰。先在心。後在身。腹鬆氣斂入股。神舒體靜。刻刻在心。切記**一動無有不動。一靜無有不靜**。牽動往來氣貼背。而斂入脊骨。內固精神。外示安逸。**邁步如貓行。運勁如抽絲**。全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣者無力。無氣者純剛。**氣如車輪。腰似車軸**。