《十三 總 勢莫輕 識》

太極拳譜 通 識

王氏太極拳同學會

2017 年 8 月6日

湯金石主講

太極拳譜理論重點

編著者	拳式	典籍	理論重點
李亦畬	武式	《廉讓堂太極拳譜》李亦畬手抄本	八門五步十三總勢
陳鑫	陳式	《陳氏太極拳圖說》	纏絲勁
杜元化	趙堡架	《太極拳正宗》	背絲扣
楊/吳家傳	楊式/吳式	《太極拳老譜三十二解》王府手抄本	八門五步十三總勢
宋書銘	單式	《宋氏秘授歌訣》十首	易理性命

十三總勢

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。

掤、扌履、擠、按、採、挒、肘、靠，此**八卦**也。

進步、退步、左顧、右盼、中定，此**五行**也。

掤、扌履、擠、按，即乾、坤、坎、離、四正方也。

採、挒、肘、靠，即巽、震、兌、艮、四斜角也。

進退顧盼定，即金木水火土也，

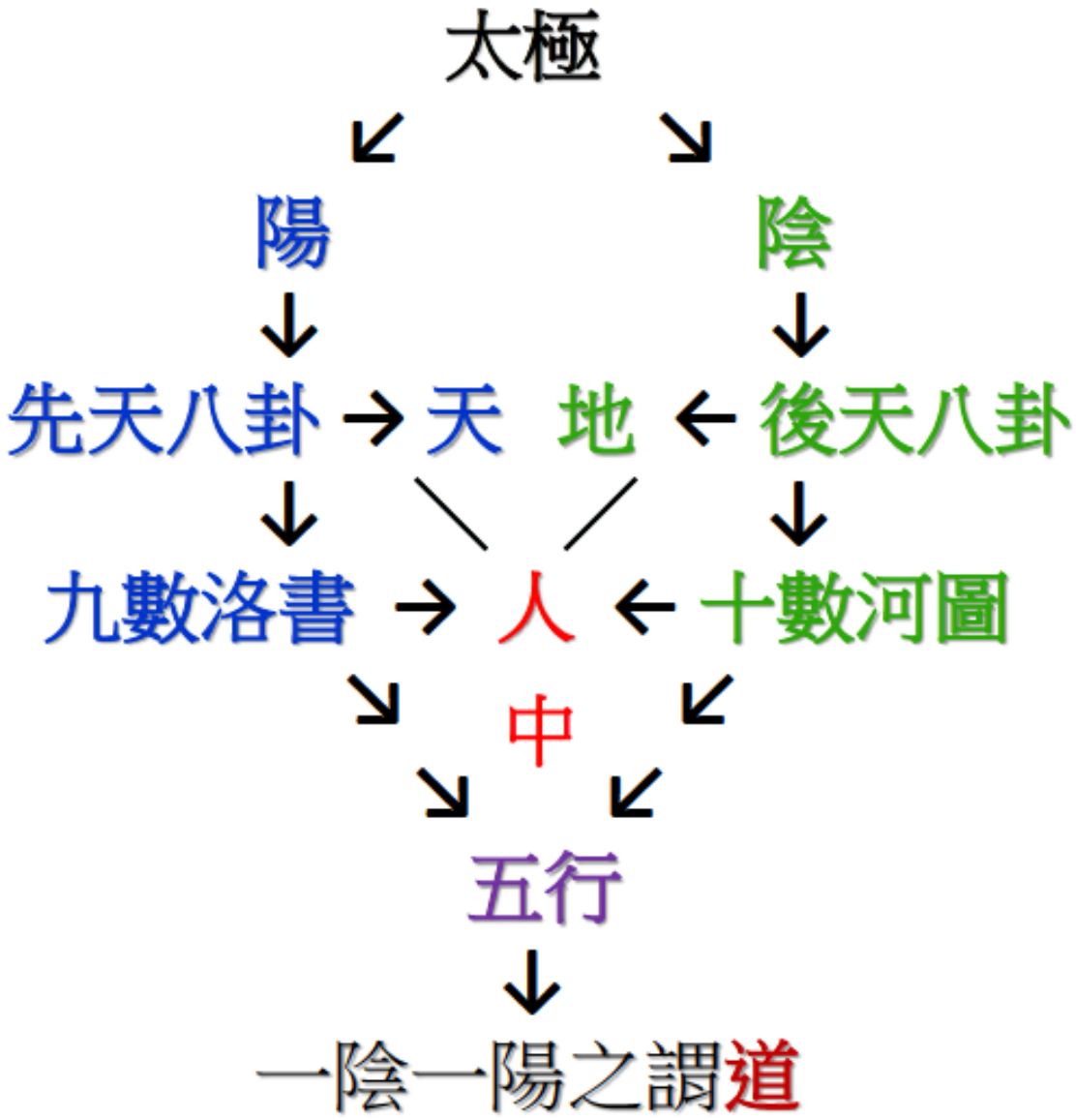
合之則為**十三勢**也。(八加五為十三)

(註：原文見《李亦畬抄贈郝和拳譜》)

十三勢何以是總勢？

先識八卦五行背後的太極原理！

以太極陰陽 為基礎的 八卦五行系統



太極陰陽

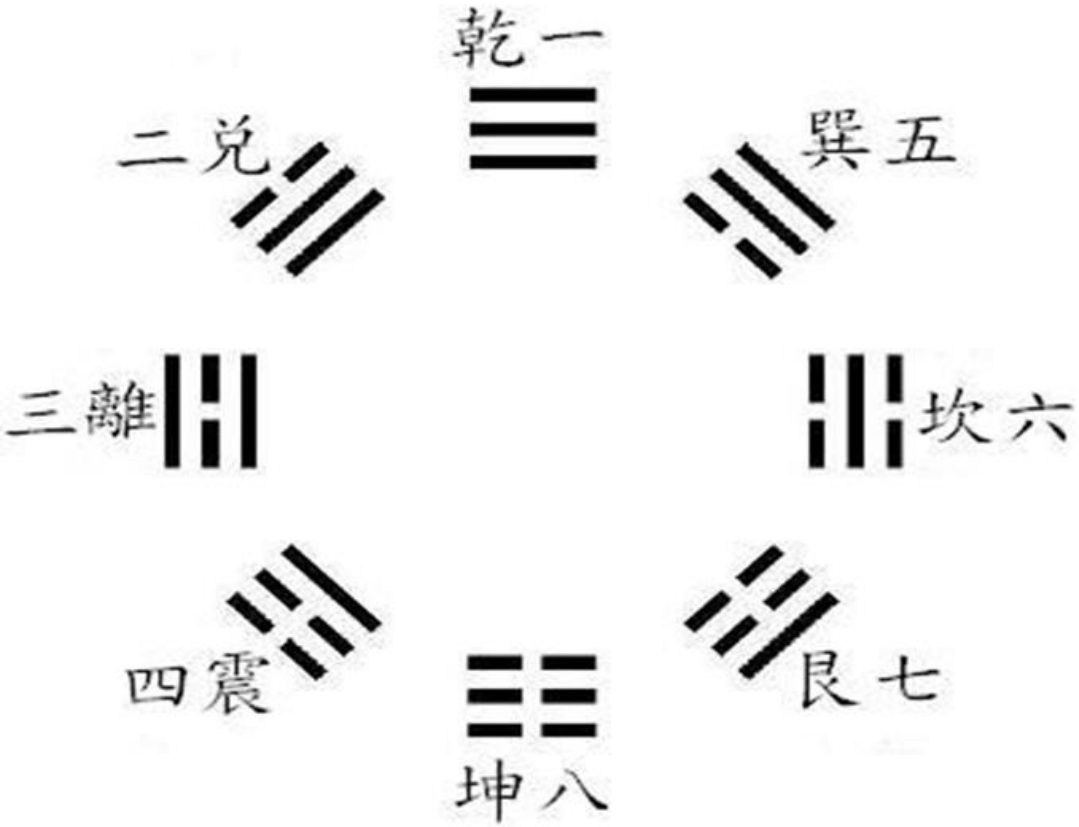
陰不離陽，陽不離陰；
陰極陽生，陽極陰生；
陰中有陽，陽中有陰；
陰即是陽，陽即是陰。

四句不要分開，要合起來讀，

陰陽是**一體的兩面**，

陰陽乃是一而不是二。

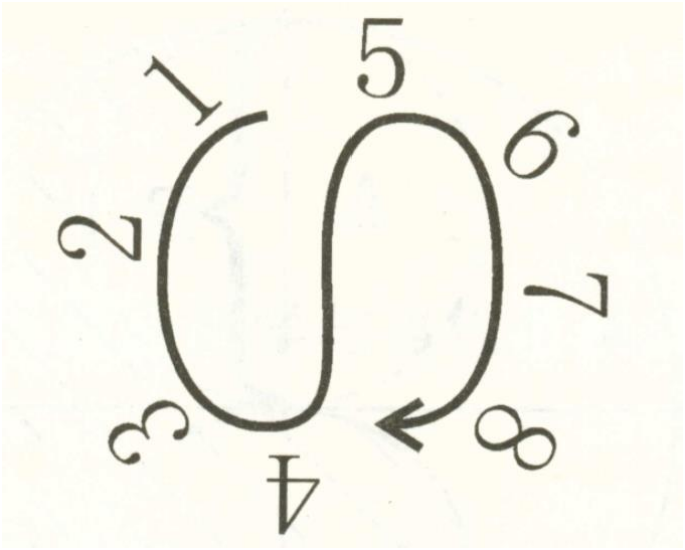
先天八卦

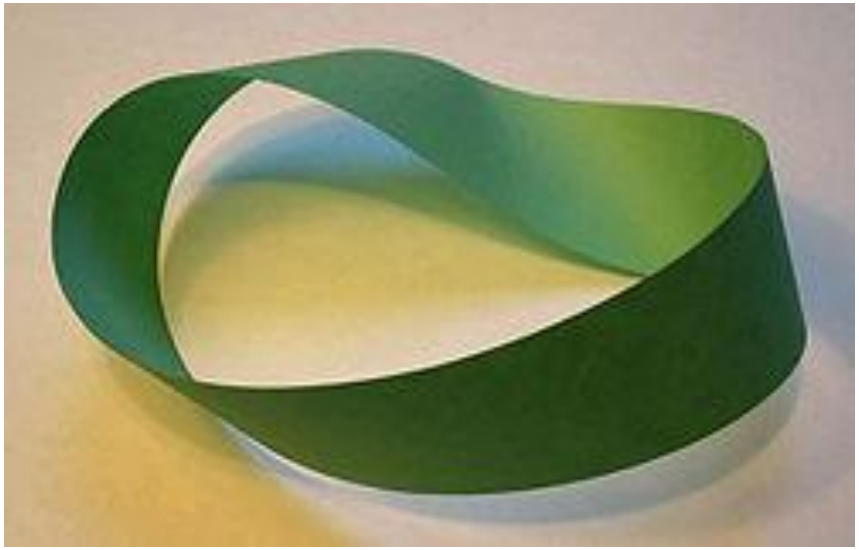


先天八卦又稱伏羲八卦

傳說是上古伏羲氏所創

先天八卦立體化 → 正反扭圜螺旋



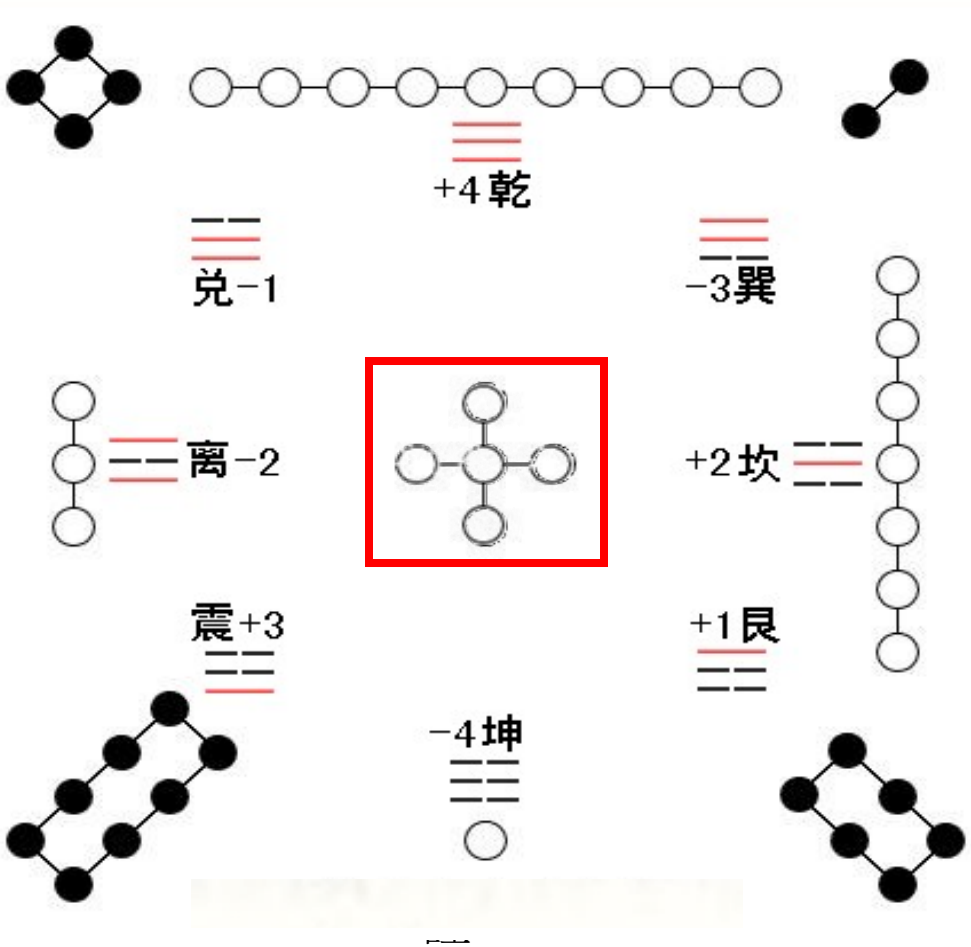


圜(全)道也，一也，…，萬物以為宗(本)。

—《呂氏春秋・圜道篇》

註：《說文解字》：圜，全也。《康熙字典》：宗，本也。
《說文廣義》：圜，謂圓成之也。

將 先天卦序 之 陽氣指數 以 中五 加減 = 洛書數



1. 洛書九宮數，是以中宮5，加減先天八卦的陽氣指數，代表中心配合八方。
2. 以中5加減，意義在以人為中心，配合先天四方八面的陽氣強弱。

以大自然先天序，連結人為中心，合成洛書展現人為核心之八方陽氣強弱順序。

費本納奇數列 - 自然生息率

自然級數：

1、2、3、5、8、13、21、34、55、89、.....

級數比率＝黃金比率＝自然生息率：

後數比前數 89/55 = 1.618 倍擴大(生率)，或

前數比後數 55/89 = 0.618 倍收縮(息率)。

註：費本納奇(Leonardo Fibonacci)是1170年出生於在義大利比薩的數學家，他觀察生物繁衍，悟出「費本納奇數列」，與《易》之生生不息不謀而合。

「費本納奇數列」在美學上稱為「**黃金分割**」，指矩形的長與闊之比為1.618 時，是最美的分割。

太極線旋的效率

肢體應用太線旋，每旋72度，

便可把能量擴大1.618倍(自然生率)，

或把對方來力以0.618倍的遞減(自然息率)。

這是籍先天八卦洛書的正反扭環螺旋，

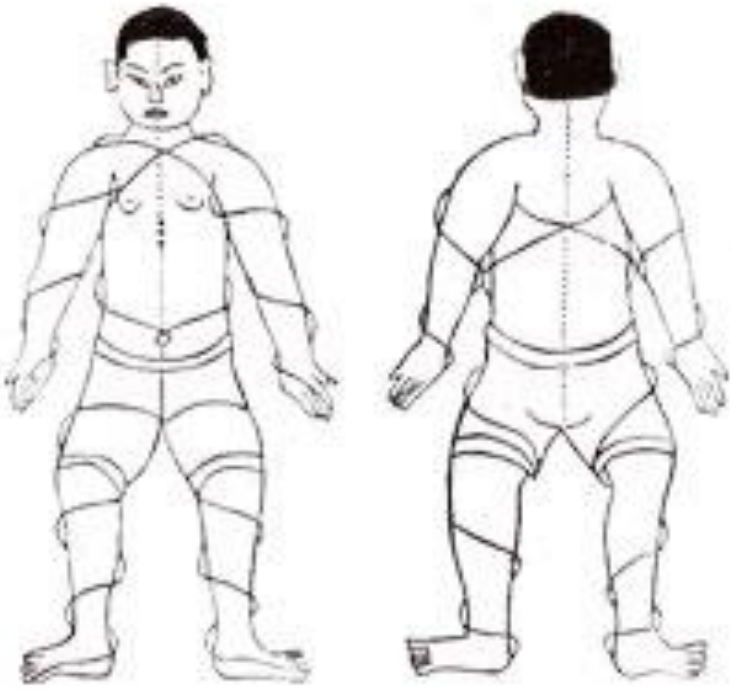
借助大自然的效率擴大或收縮。

陳式 - 纏絲勁

以纏絲繞肢體，

示意

肢體正反扭環旋運。



太極拳纏絲精論

太極拳總絲法也進纏退纏左右纏上下纏裏外纏大小纏順逆纏而要莫非即引即纏即進即纏不能各是各着若各是各着非陰陽互爲其根也世人不知皆目爲軟手是一外面視之皆迹

趙堡-背絲扣

以卦序之陰陽，

顯示肢體的

正反扭環旋轉



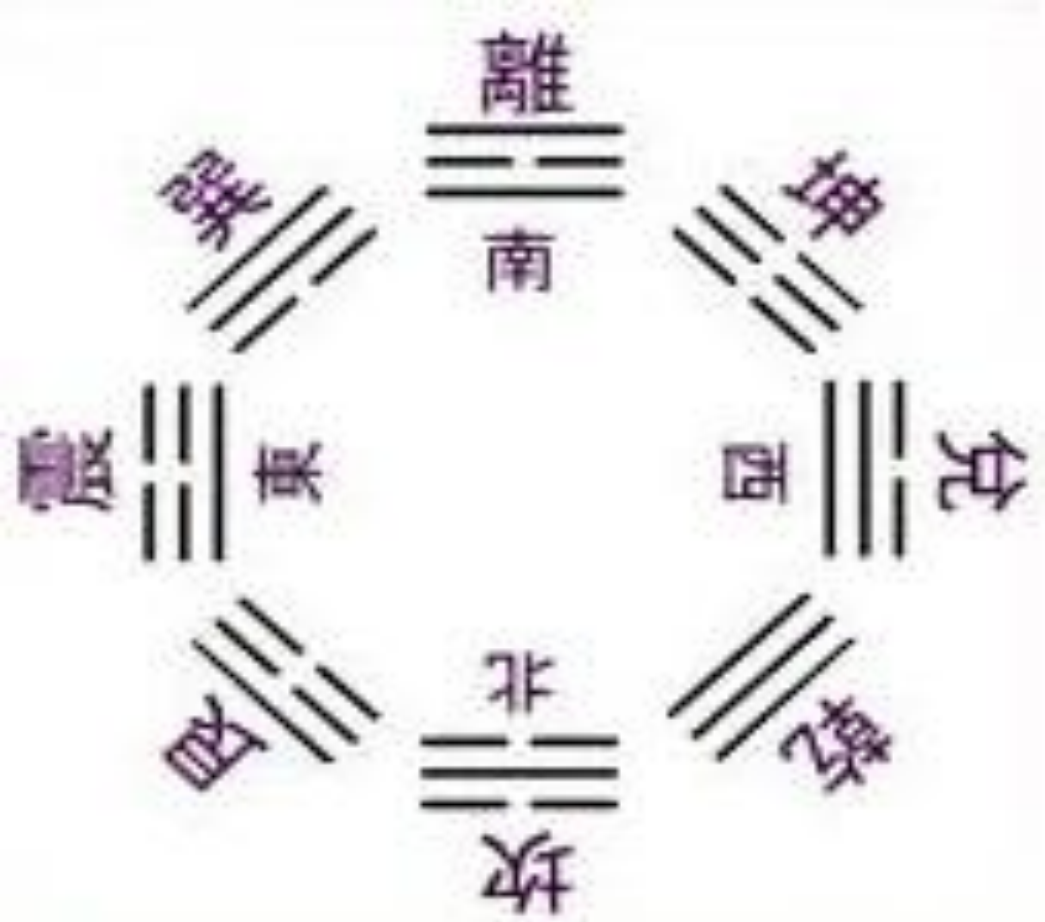
先天八卦為本 後天八卦為用



邵雍曰：乾坤縱而六子橫，易之本也。
震兌橫而六卦縱，易之用也。

註：**先天八卦**乾坤為縱，兌巽、離坎、震艮為橫。陰陽**相反**或**相錯**。
後天八卦以震兌為橫，乾坤、坎離、艮巽為縱。陰陽**相反**再**相錯**。

後天八卦主流行→陽氣入地，再升地面



後天八卦又稱文王八卦

傳為中古周文王氏創

陽氣入地，重量不入地

人受地心吸力作用，

重量自然下沉。

物體碰到地面(如鋼珠)，

會自然反彈成上升的能量。

人體重量碰到地面，

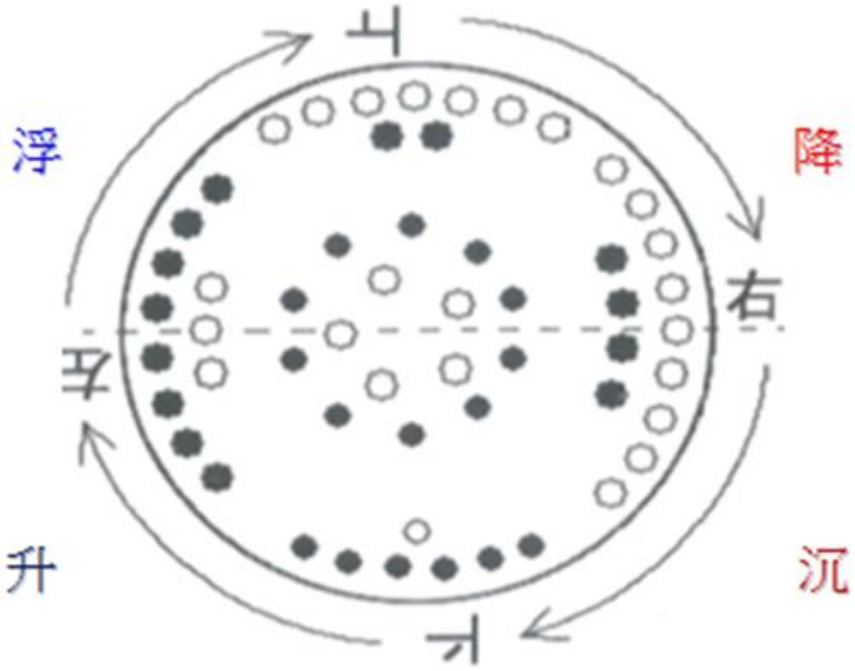
亦有自然反彈上升的能量。

後天八卦降沉升浮的作用，

原指陽熱，其**降沉升浮**的啟示，

也作用於物體重量反彈，

亦作用於**人體重量**之**反彈**！



太極拳之氣

氣可以用**能量**去理解，如太陽的熱力是能量。

太極拳的「**氣**」，

是指身體重量降沉到地面再而升浮**反上的能量**，

「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨(重量下沉)；

以氣運身，務令順遂，乃能便利從心(能量上升) 」，

註：見《十三勢行功心解》

降沉是身體的重量，反上之氣是無形的動能。

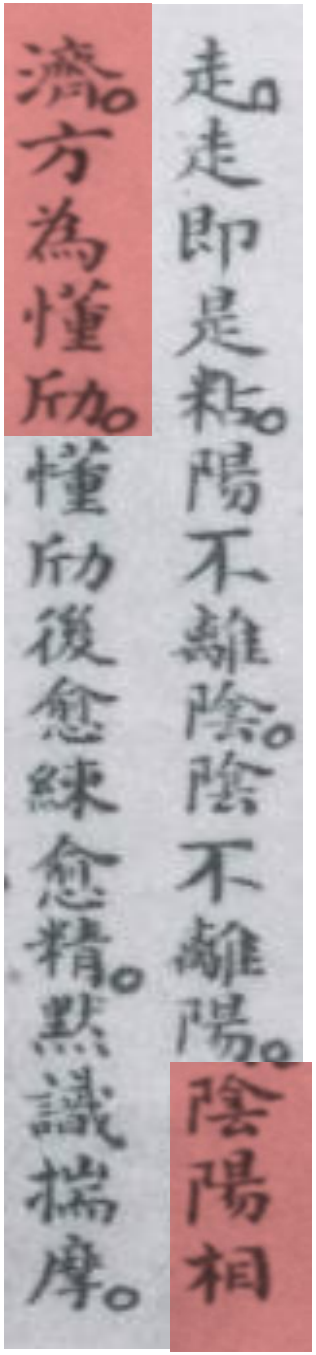
以氣運身而發揮出來的能量，太極拳稱為

劤

陰陽相濟
方為懂劤

重量下沉為陰、
上升為陽
重量**下沉**再**上升**，
沉與升陰陽**相濟**，
是為懂劤。

註：「陰陽相濟，方為懂勁」
見王宗岳《太極拳論》。



太極沉飄

用太極陰陽思維去理解**沉飄**，是：

沉不離飄，飄不離沉；

沉極飄生，飄極沉生；

沉中有飄，飄中有沉；

沉即是飄，飄即是沉。

四句合成一句，

沉飄是一體的兩面

沉飄乃**是一**而**不是二**。

沉飄是**動態循環**的**一體**。

腰腿求之

太極拳的輕靈在於重量由下而上。

人體重量碰到地面，本來就會自動上升。

只是人由小孩開始，便習慣與上升的能量對抗，

下意識地站穩在地面，不讓上升的能量起作用。

腰腿不放鬆，身體也就不輕靈！

上升的能量，基本上被自己兩腿與腰所吸收。

欲能量自動上升，

「**必於腰腿求之**」！

舉動輕靈

一舉動周身俱要輕靈，

尤須貫串，氣宜鼓蕩，神宜內斂。

周身輕靈，是由氣鼓蕩、神內斂，

(鬆開身體，神意觀察，不忘不助，能量自會在體內流動)。

能量節節貫串而上，才得輕靈！

練習的重點在用意識鬆開身體，

不要阻礙能量流通。

感覺不到能量流通，是用力習慣未除，

身體鬆不開，尤其是腰腿不鬆，反欲用腰腿力

舉起身體，揠苗助長，也就難輕靈了！

《乾隆抄本》歌訣

順項貫頂兩膀鬆(虛領頂勁，鬆肩沉肘)，
束烈(斂)下氣把月當撐(開胯擴膝)，
胃(胷)音(背)開勁兩捶爭(涵胸拔背，鬆開至兩手)，
五指(趾)抓地上彎弓。

五趾抓地上彎弓解：
腳前掌五趾貼地，腳心鬆空。
身體重量反彈上升由五趾開始。
「抓」若五指抓飯，**五趾順序落地合攏上升**。
上升到全身五張弓。

註：太極拳經歌訣中，有所謂《乾隆抄本》七言四句歌訣六首，這是第一首。

身備五張弓

武派郝少如在《武式太極拳》

詳細討論身備五張弓

兩腿弓、兩臂弓、身弓

弓有收蓄回放之性。

註：明白弓之性，非弓之相。

開胯擴膝

人體重量由地面反上，
基本上由兩腿組成的腿弓、
與及以腰為中心的身弓所吸收。
五趾抓地上升的能量，
通過胯膝的腿弓與腰的身弓所收蓄，
所謂「蓄放如開弓」是也！
是反上的能量

註：「蓄」句見《十三勢行功心解》

鬆空圓滿

用意鬆開身體，

重量才能由**上而下**到達腳底，

再由腳底滿升起來。

注意重量是如水滿升，不是提起來。

有滿升的能量，才有「周身輕靈」的本錢。

如何放鬆？

鬆不是懈(放軟手腳)，

而是「肌膚骨節，處處開張」。

開張「用意不用力」，

是意識上要求肌膚骨節開張，

一點也不能用力。

想像身體每一個細胞都處於飽滿狀態，

是意識的「想像」而不是灌氣，「**在氣則滯**」。

氣(能量)是開張而自然充滿(虛生氣)的，

愈能用意識開張身體，重量反上的能量愈飽滿。

能鬆空，自然能圓滿！

註：「肌膚骨節，處處開張」見陳鑫《拳論》

中正安舒

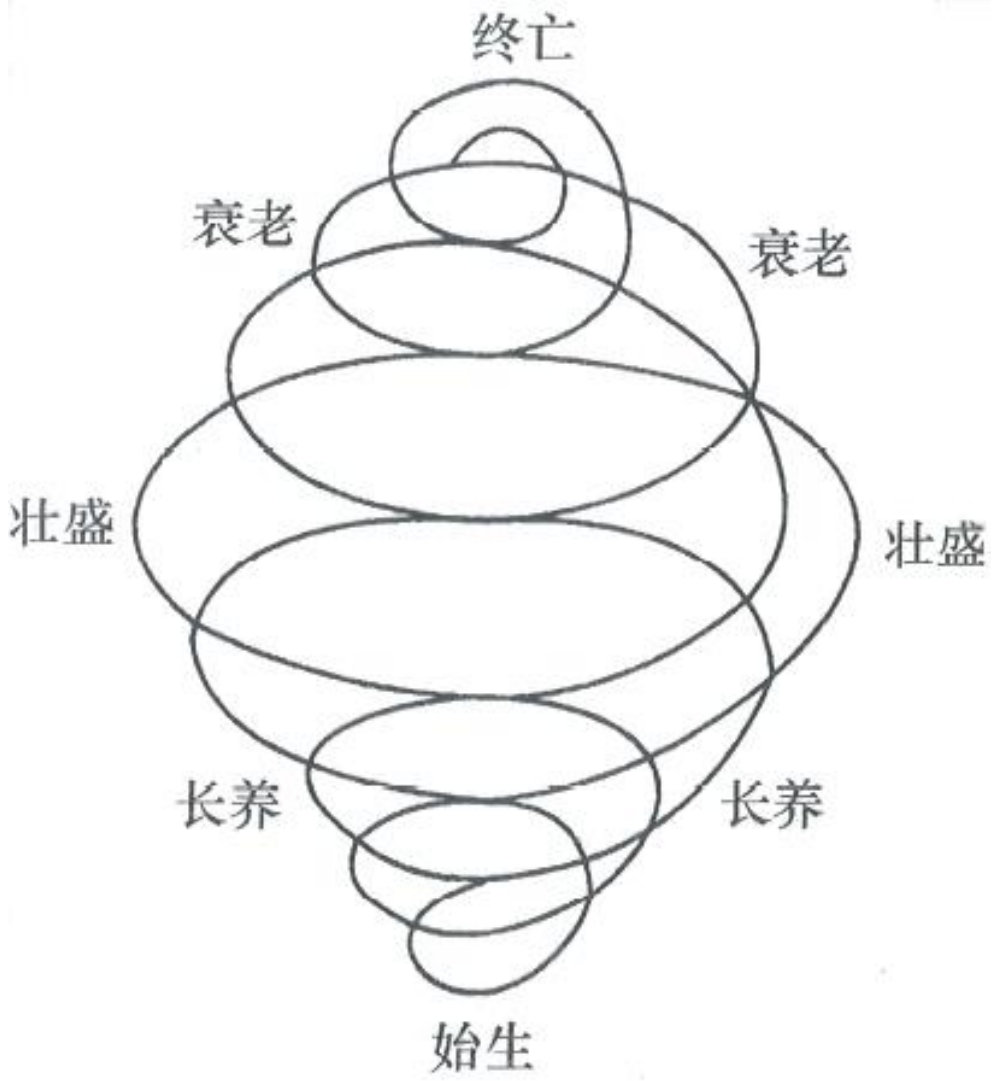
立身須中正安舒，支撐八面，
行氣如九曲珠，無微不到。

— 武禹襄《十三勢行功心解》

中正者，
「虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚」，
能量從中沉、中飄、再沉飄、再…，才會連綿不斷！
能量上升至全身中心的命門，再分配至身體四面八方，
曰「命意源頭在腰隙」、曰「支撐八面」。

中正之外，全身還需鬆柔安祥舒泰，
能量才能全身流通，無微不到。

立體五行
由中心向四周立體螺旋伸張(生)與收縮(剋)



註：撮圖自衣之標著《傷寒論陰陽圖說》

八門五步的道理

太極拳八門五步的本質，

是利用重量而不用任何力量。

身體重量必須能**沉**得下去、又能升**飄**得起來，

(註：後天八卦河圖原理)

沉飄是太極拳的本質。

太極拳以正反扭環 (註：先天八卦洛書原理)，

以圓槓桿螺旋擴大、收縮 (註：五行原理)，

發揮沉飄的動能，

正反扭環與五行縮擴提升太極拳的效率

太極拳憑**八卦五行**的本質與效率，**無力打有力**。

騰挪 - 太極拳本質與效率的歸納

太極拳能量的，是重量下降到地面反上，

能反上的重量才可應用，光沉不飄只是死重量！

(應用《後天八卦》《河圖》原理)

反上的能量，籍正反扭環1.618倍擴大

或0.618倍收縮利用

(應用《先天八卦》《洛書》翻動扶搖羊角原理)

上升的能量，**加上正反扭環**，太極拳稱為

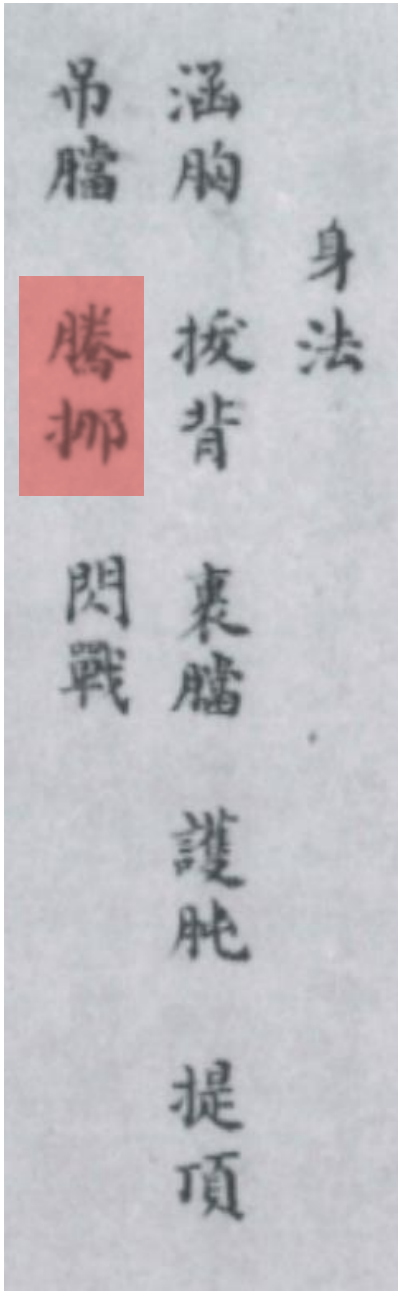
騰挪

李亦畬抄贈郝和拳譜

提頂(虛領頂勁)、吊月當(氣沉丹田)、
涵胸、拔背、裹月當、護肫
是為騰，
騰加上正反扭環挪旋，是為騰挪，
具備騰挪能力，動微而速，
是為閃戰(一碰即我獨知人)。

後天八卦之騰，配先天八卦之挪，
加上五行之開合，
是為八卦五行十三勢。

註：太極拳本名十三勢，
稱之為太極拳是晚近之事。



太極拳的身法、本質、效率 與 功用

涵胸、拔背、裹月當、護肫、開胯、擴膝、
提頂、吊月當、(鬆肩、沉肘)
是太極拳放鬆全身、
方便五指(趾)抓地上彎弓。
成就騰挪的**身法**要求。
騰是太極拳的本質，
挪是太極拳的**效率**。
本質加上效率，人不知我，我獨知人，
即有動微而效大的閃戰**功用**。

註：1、注意鬆肩，肩者，肩膊也，包含肩胛。
2、胯與肩之間為腰與背，故曰「活潑於腰，靈通於背」。

本具

- 八卦五行是天、地、人的運轉規律。
- 人體本具天地運轉能力，是為八門五步。
- 八門五步「是皆先天自然之能」，人人本具，但被後天用力習慣所阻，不能發揮。
- 中正安舒、鬆空圓滿、用意不用力，則本具自顯。
- 學太極拳是為道。為學日益，**為道日損**，損之又損，以至於無為，無為而無不為。

得意忘象

學習太極拳的方法應該以悟為主，
學者不管從那一派太極入門，
都**不能以學會拳架為最終目標**。
必須進一步**領悟其內的實質**，
並有所改進和提高，而對拳術有所貢獻。
這就是古人常說的「得意忘象」的學習方法。
具體的**形象是為了幫助瞭解道理的**，道理得到了，
應該根據道理去創造更完美的形象，改造形象，
事物就是這樣進步的。
這亦是每個有志於拳術者應有的抱負。

註：以上是王壯弘《陳式太極拳圖說》重印序內文
王氏大法是不斷的「建立、掃除，建立、掃除，建立...」