

論王宗岳十三勢

文：中華民國八極拳協會教練葉啟立

摘要

清朝王宗岳有「十三勢」等文，留存於太極拳系統拳譜中，或有解釋為十三種招式，或為八種方位(八卦)打法及五種步法(五行)，或為不同的勁道，或為套路來回十三折……。

本文試著釐清「十三勢」應為技擊的總勢或總綱，即為技擊的「字訣」，涵蓋技擊要件之「手、眼、身、步、法」及「心」法的要領。

用法：捧(上)、捋(後)、擠(前)、按(下)。

手法：採、捌。

身法：走、靠。

步法：進、退。

眼法：顧、盼。

心法：定。

一、前言

武術技藝的流傳大都以「口授心傳」為主，原因甚多。其一，古人識字率低，只能「口授」；其二，技巧的肢體運作很難用文字精確表達；其三，教授者對其一生的成就與體會，非常珍惜，非得其人不傳授，所以講究「心傳」。因此「口授心傳」成為技藝傳承的主要途徑。

然而為防止代代相傳時因「口誤」而失真，有心人因此以簡約的文字記下該門技藝的法度，稱「字訣」、「口訣」或「心法」，而外人雖或有可能竊得「口訣」或「心法」，仍須老師的「口授」講解與指導，才可透徹操作，以確保技藝傳承的「穩定性」，以及不妄傳的「保守性」，所以〈十三勢歌〉：「入門引路須口授，工夫無息法自修。」但相對的，只要一次傳承疏漏或錯誤，也可能造成與原創者的分歧。

二、王宗岳以鎗創拳

然而要能「為文」論說其理，可說鳳毛麟爪，而且因中國人對人體結構所知有限，缺乏各部位生理解剖用語，只能古人哲學的易理、陰陽之說等概念，來說明肢體動作。

清朝王宗岳是其中的佼佼者，著有〈陰符鎗譜〉及〈太極拳論〉、〈十三勢〉、〈十三勢歌〉、〈打手歌〉等文(註1)。〈陰符鎗譜〉序言：「每慨世之所謂善槩者，類言勢而不言理，夫言勢而不言理，是徒知有力，而不知巧也，非精於技者矣。」所以在序言作者的眼中，王宗岳能寫出法理，必須真正精於鎗法，而有別於一般鎗師，只會教「勢」，不會說「理」。

又言：「昔楊氏之鎗，自云二十年梨花鎗，天下無敵手，夫以婦人而明鎗法，不過知其勢，未必能達其理意也，而猶能著一時，而傳後世若此，況深通三教之書，準今析古，精練而成，而謂不足傳乎天下後世乎！」

清朝吳殳在《手臂錄》中說他所練的石家鎗，或所推崇的峨嵋鎗，都只留口訣及鎗法，

不言鎗勢。本門李公書文所傳鎗法，也只留字訣，不言鎗勢。以此推論，王宗岳留在太極拳一脈各家拳譜中的〈十三勢〉，該「勢」應為「總勢」，與「字訣」、「口訣」或「心法」同義。

王宗岳若為技擊或拳法寫下理論結構，一定如處理鎗法同，所以寫下的理論不只為拳而設，應為武學家對技擊理論的著說，可通各種技擊。

三、傳承的失誤

近百年來，太極拳一脈廣為風行，早期的拳譜因為是手抄本，受限於「口誤」、「筆誤」無可避免出現錯別字或同音異字。甚至有時並無適當的文字可以表達拳術的技擊用法，所以抄寫者常自行創字，或代之以相近音的文字，如此以訛傳訛，有時與原意相去甚遠而不自覺。

在太極拳譜中這樣的例子俯拾即是，略舉數例說明，如「耘手」對「雲手」；「倒捲肱」對「倒捲紅」或「倒攆猴」；「如封似閉」對「如風似閉」、「如風四閉」或「六封四閉」等等。另，在〈十三勢歌〉：「十三總勢莫輕視，命意源頭在腰際。」文中的「腰際」亦有記為「腰隙」或「腰膝」，對照上下文所述，當為「腰際」最切合原意。〈陰符鎗七絕四首〉中：「心須望手手望鎗，望手望鎗總是其，練到丹成九轉後，心隨鎗手一齊迷。」本人認為應是：「心須忘手手忘鎗，忘手忘鎗總是奇，練到丹成九轉後，心隨鎗手一齊迷。」

上述舉例幸有上下文可供參照，推論其原意，而拳譜無上下文，只能任由自行揣度傳授，無從校正。口訣或字訣更簡約，皆由「單」字所構成，若有誤差，則咫尺千里。如張松溪留下五字訣「勤、緊、徑、敬、切」，其徒祕之，非同門不傳(註2)，但傳到王征南則變為「勁、緊、徑、敬、切」(註3)。

四、何為勢？

今就「十三勢」之「勢」提出個人的淺見，明朝唐順之在《武編》〈拳〉中說：「拳有勢者，所以為變化也，橫、斜、側、面、起、立、走、伏，皆有墻戶，可以守，可以攻，故謂之勢。拳有定勢，而用時則無定勢，然當其用也，變無定勢，而不失勢，故謂之把勢，作勢之時，有虛有實。所謂驚法者，虛，所謂取法者，實也，似驚而實取，似取而實驚，虛實之用，妙存乎人。故拳家不可執泥裡外圈、長短打之說，要須完備透曉，乃為作手。」從上可知，勢並非固定不變，肢體各部位的整合及精準操作，其目的皆含有攻守的功能，才能隨敵手而變化。

清朝吳殳著《手臂錄》，論鎗法有「戳法、革法及行著」，不言勢，而在其所論〈馬家鎗二十四勢〉則強調：「行鎗不可有勢，勢乃死法，存於胸中則心靈不變，況勢遇莊家則得益，遇會家則受損，古訣云：他法行隨法行，正謂此也。」所以「勢」在練習時有用，在對敵時則須變化，才不會為勢所困。吳殳在上述馬家鎗圖示的注中，又說：「鎗豈能離之用而後成者鎗雖無意於勢，勢自隨鎗而成，擺以誘人棍也，鎗無是事，以此三條斷盡天下古今諸家鎗勢。」

萇乃周著《萇氏武技全書》，用「二十四字」正勢及偏勢，來記錄其拳法、練法及用法，最後結論：「此雖偏勢，卻不可廢，蓋禮先求其正，用時多取其偏，以正者多板，而偏者多活，正者多寬，偏者多仄，且利于進退，便于轉換，故附于錄末，以備採擇。」每一「字」

又演變出八勢，練習時用正勢，使用時則用偏勢。

從古時武學家所論之「字」或「勢」，是透過技擊的實踐，而體悟出最具效用的動作而組成，各「字」或「勢」一定包含用法、手法、身法、步法、眼法等運動關係，以致在使用時，具備有守有攻的效果，對敵時才得以致勝。俗云：練習要練「手、眼、身、步、法」，王宗岳的〈陰符鎗總訣六則〉首則：「身則高下，手則陰陽，步則左右，眼則八方。」因此〈十三勢〉應含技擊的所有要件的「方法」：口訣、字訣或心法。

五、十三勢辨正

民國二十年代徐震著〈太極拳考信錄〉：「十三勢者，搯、履、擠、按、採、捩、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。」所以徐震認為〈十三勢〉原文很精簡，所流傳下來的各版本，內容互有增益，前後段當為後人所加註(註4)。

本人認為〈十三勢〉應為技擊的「總綱」，涵蓋手、眼、身、步、法的口訣或字訣，所以十三勢應為十三字：「搯、捩、擠、按、採、捩、走、靠、進、退、顧、盼、定」。

(一)技擊法(用法)：搯、捩、擠、按。

技擊攻守主要在守中、攻中(直攻)，在子午線上的上、下、前、後運作，〈陰符鎗總訣六則〉第六則：「鎗不離手，步不離拳，守中禦外，必對三尖。」

「搯」為上，「捩」為後，「擠」為前，「按」為下，所以「搯、捩、擠、按」意味攻守的方向及方法。

搯：動詞，往上托起。(註5)

捩：動詞，往後帶之意。(註6)

擠：用手一致推排，為向前之意。

按：以手壓抑，為向下之意。

以上四法，可用鎗法說明，「封」即「擠、按」，「閉」即「搯、捩」，封閉為母鎗，所以吳殳說：「封閉手熟，諸法說破即能用，不熟，說會亦無用，天下事皆有總頭，有先務，豈法法而練之哉！」

在鎗法中，其餘諸勢，皆由封閉二法轉換而成，王宗岳善於擊刺之術，尤精鎗法，以鎗創拳，或各項器械皆不離鎗法，同理可說明所有的技擊法，王宗岳認為技擊之四母法為「搯、捩、擠、按」。形意拳創始者姬際可以鎗創拳(註7)，其母勢——三體勢即涵蓋「搯、捩、擠、按」四法，才得以尊稱為「母勢」。

技擊時，只有在子午線的前後上下進行攻防，所以武學家出手即能攻中、守中，在用法上可隨機組合，若用單手，可搯或捩或擠或按，又可有搯捩(即鎗法的閉)、搯按、搯擠、擠按(即鎗法的封)、擠搯或擠捩……；若用雙手時，可同時用搯或捩或擠或按，也可一手搯，另一手捩，或一手擠，另一手搯……，又可一手搯捩，另一手擠按……。

如此推算，可變化無窮，所以只要精熟技擊四母法，可隨敵手而成勢，如此才能「他法行，隨法行」。

要如何才能實現技擊功效，當然要操作者的手法、身法、步法、眼法、心法整合，才能達到克敵制勝的功效，所以武學家要不斷練習，追求「手、眼、身、步、法」。其中的「法」，即前所言「捧掙擠按」四字訣。故〈打手歌〉：「捧掙擠按須認真，上下相隨人難進。」

(二)手法：採、捌。

手法的應用都含肩、大臂、肘、小臂、腕、掌(拳)的共同協調運動，才能達到採及捌的用法功效。

採：凡手前伸防禦或攻擊，皆稱為採，沉肩、墜肘、平腕、掌虛，所以肘不離肋，手不離心，在子午線上，為各家的出手法及戰鬥式。如明朝唐順之在《武編》〈拳〉中：「前手如鑽錢」，才能「如龍變化」，這也是持鎗的手法，本人曾在〈李公書文八極拳之思辨〉一文中論述，此即為「探馬」，所以唐順之在《武編》〈拳〉：「長拳行著凡打法，行著多從探馬起。」戚繼光在《紀效新書》〈拳經捷要第十四〉：「探馬傳自太祖諸勢，…短拳之至善。」

捌：同「捺」，用手重按、抑制；同「揲」，抱持人物；同「捩」，扭轉、迴旋轉動、違拗不順、按擠壓。

所以凡手回縮之應敵防守，為捌，含抱、帶、扯、勒、扒……。若合另一手出力，則後手可當定舵，如《武編》〈拳〉中：「後手如弄琴」，才能「如虎靠山」，這也是持鎗的後手。《拳經拳法備要》認為拳法落點純剛，最重要是要「勒得住」，「前手四，後手六」，李公書文八極拳更是強調。因此手臂執行攻防之法，伸手為採，回手則為捌。

(三)身法：走、靠

峨嵋鎗法程真如云：「身法乃藝之門，進退盤旋皆身法。」身法包含身體軀幹及頭部的正確運用，所以在〈十三勢歌〉：

「十三總勢莫輕視，命意源頭在腰際，
變轉虛實需留意，氣遍身軀不稍凝。
靜中觸動動尤靜，因敵變化是神奇，
時時(勢勢)存心揆用意，得來不覺費工夫。
刻刻留意在腰間，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，工夫無息法自修。
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(亦)無遺，
若不向此退求去，枉費工夫噫嘆息。」

從〈十三勢歌〉中可看出，大都在論述身法：腰際、身軀、腰間、腹內、尾閭、頂、身、頭等。所以在鍛練上，身軀(含骨盆、脊柱、頭)結構正確有效的操作，是技擊的成敗的最大關鍵。

身體的最大肌肉群皆連結至骨盆(腰際)，所以骨盆肌肉群的有效使用，才能產生最大的身力，手法得以「靈活著力」，步法得以「進退輕固」，都與身法的正確操作有關。因此武學家都體會到身法的重要性，是練習及應用的重點。

走：有運轉、離開、躲避之意。(註8)

靠：有挨近之意。

〈太極拳論〉：「人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。」是言身法的「走」及「靠」，才能夠不抗、粘隨。本門的八卦拳身法口訣：「擰旋、走轉」，與「走」、「靠」同義，才可配合手法表現「滾鑽、掙裹」，同理「走、靠」與手法合，才可表現「採、？」二法。

敵手剛猛時，唯有用身法的「走」化，才可「避直逃衝」的偏閃，不頂不抗。而我順人背時，用身法的「靠」才可粘隨不丟。「走、靠」得法，則手可靈活著力，剛柔並濟，隨勢同步進行防衛與攻擊。

若用時，身法一邊「走」化，才可不頂，同時一邊「靠」粘，才可不丟。所以〈太極拳論〉曰：「粘即是走，走即是粘。」符合「牽動四兩撥千金，引進落空合即出，沾連粘隨不丟頂。」

(四)步法：進、退

此最明確是言步法，身法「走、靠」須靠步法「進、退」的協助，才可更有效的實踐。任何力量在肢體或器械的盡頭，馬上歸零失去功效，所以一定要在有效的攻擊距離內，才可竟功，因此手不可太遠，身體不可太傾，以致力用盡，唯有「留」才可反轉再變。再者時間即速度，也是有效技擊的因素，因此步法「進退如風」，是距離與時間的最大挑戰。步法快，身與手只要稍稍移動，即可產生高速度的攻擊與防衛的效果。

在〈陰符鎗譜〉中：「凡與人扎鎗之法，先學縱跳，能踰高趕遠，繼之以□，則萬將難敵矣！」所以在攻守時，主要取決於步法的「進、退」，步法要輕靈快捷。但身軀的支點在腳支點的穩固，身才可不亂。力量得以運用自如，手法才能隨敵而應，因此〈太極拳論〉：「左重則左虛，右重則右杳，仰則彌高，俯則彌深，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。」

「觀耄耋能禦眾之形，快何能為？立如秤(平)準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純工，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳！」

以上皆言步法的重要性，俗云：「手是兩扇門，全靠腳打人」，或「手三分，腳七分」，都說明在技擊時，雖由雙手來執行攻防，但須靠步法的「進、退」，取得距離及時間的絕對優勢。

或有人認為「顧、盼、定」當是步法的左、右、中，為何只有進退二法？在技擊上，步離開子午線則遠矣！離遠不能勝，因為無法「靠粘」，要身法的「走」偏閃，合步法稍退，另一腳又踏回中線，才可不丟，如《拳經拳法備要》言：「讓中不讓」，也是「走即是粘，粘即是走」。

若側身對敵，進退即是左右，而且步法的「中定」，即犯「雙重」之病，若要言「定」，是單腳的穩定，所以步法的進退輕固，已含「定」，因此不須另立左、右、定等法。

(五)眼法：顧、盼

歷代技擊論述中，有關眼法部分不多，其中以《拳經拳法備要》最為強調，在〈周身秘訣十二項〉中：「眼者身之至，宜精神注視，破敵全憑之，故認腿認勢皆賴乎眼也，兼視一身，上下相顧，前後左右相防，皆不可不用眼！」書中另篇〈少林寺短打身法統宗拳譜〉：「百拳之法，以眼為綱……」其說明是：「百拳者，諸家之拳也，以眼為尊，謂精神巧處全在眼上……，故先賢曰，由諸心而發諸手，眼為尊焉！」

在〈古鎗訣〉中：「圈裡搭，圈外看，圈外搭，圈裡看，高低遠近都看見。」這都需要眼來偵防，才可防閃賺哄騙。

在〈陰符鎗譜—總訣〉：「眼則八方」、「以靜觀動」、「審機識勢」，皆與眼法有關。在鎗譜中又有：「凡與人扎鎗，與用兵相同，體者，兵也，心者，大將也，目者，先鋒也。三軍運用，雖在一人，然平日之節制，□已戰之時，先鋒領眾對敵，固不及事事謀之大將，扎鎗亦然，平日手足習熟，對敵之時，目光一照，四體從令，不著著用心也！」說明著熟後，可憑眼對敵。

俗云：「眼明手快」，在對敵時，情勢的判斷，敵手的意圖，皆用眼法來察知審度。所以眼是心的探子，眼明則可迅雷不及掩耳！

(六)心法：定

技擊的攻防，是由肢體來實踐，但肢體的決策者是大腦，即所謂的心，所有的武學家當然了解及體會到「心」的重要性，心的意念，影響肢體技巧的表現，所以都寫下有關的論述，尤其武禹襄先生寫下〈太極拳行工心解〉：「以心行氣」、「便利從心」、「心為令」、「先在心」、「刻刻在心」、「內固精神」……，都強調心的主導性。

對敵或危險時，生死一線間，何人不懼？但唯有心「定」，才不會誤判情勢，慌張失控可是心如何「定」？當然要經由經驗的累積、肢體的熟練及對敵的模擬嘗試，才能有所把握，心自然能靜，即所謂的「藝高人膽大」。所以〈太極拳論〉：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。」「懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。」

「心」可影響身體的操作，而身體的熟練，也可影響心理的安定，所以心定才能身靜，身能靜(即手眼身步法合)，心也才能定，所以練習的意義在於肢體的技巧熟練，何須再「治心」？

吳叟曰：「練習之工，積如丘山，則心身不治而自治，不然起心治心，祇益其亂而已。」

〈陰符鎗七絕四首〉中：「心須忘手手忘鎗，忘手忘鎗總是奇，練到丹成九轉後，心隨鎗手一齊迷。」《紀效新書》〈卷之十一長鎗總說〉：「夫長鎗之法，始於楊氏，謂之曰梨花，天下咸尚之，其妙在於熟之而已。熟則心能忘手，手能忘鎗，圓神而不滯，又莫貴於靜也。靜則心不妄動，而處之裕如，變幻莫測，神化無窮，後世鮮有得其奧者。蓋有之矣，或祕焉而不傳，傳之而失其真。」

六、結語

王宗岳對武術史的貢獻在於立言，以文字論述鎗法及技擊之道，讓後世追尋者得以奉為圭臬。王宗岳以「陰陽」、「虛實」、「剛柔」、「動靜」等用詞來說明，與歷代武學家的論述雷同，無神秘特異之處，只因其在〈太極拳論〉中開宗明義：「太極者，無極而生，陰陽之母也。」造成後代之人穿鑿附會，以抽象的「太極」為思考重心，而忽視「陰陽」等在技擊上的實

質意義。

陰陽本為古人論述人事物的常用語，陰與陽為一體的兩面，而且具有互補循環的特性，是整體不可分割的，可是在應用時，則分出陰陽、虛實、剛柔、輕重、高下、前後、左右、進退……。這些對稱但互補的共構形態，可用來說明人事物的各種動態呈現，在技擊上更是如此，所以「陽不離陰，陰不離陽，陰陽相濟，方為懂勁。」在〈十三勢〉中，也有清楚的互補共構形態，如：

用法：捧←→按、捋←→擠、捧捋←→擠按……。

手法：採←→捌。

身法：走←→靠。

步法：進←→退。

眼法：顧←→盼。

心法：定，統合不可分割。

民國二十年代，唐豪著〈王宗岳考〉及徐震著〈太極拳考信錄〉，都證明「太極拳論」出自王宗岳之手。但陳家溝早在王宗岳之前已有完整的拳套及優良的拳勢，王宗岳不改其拳勢，只論述技擊之道及概念，自此才有較完整的理論結構，後因清末大盛於北京後，才以「太極拳」稱之。

所以〈太極拳論〉只是論述技擊的理論，〈十三勢〉則是技擊的總勢或字訣，而非一般所謂的招式，亦有人認為在太極拳套路來回轉折十三次，也稱為「十三折」，本人認為應為「十三字」，因在任何技擊諸勢中，皆應含用法、心法、眼法、身法、步法、手法的整合，才能有效實踐克敵制勝的功效。

〈十三勢〉在各家太極拳的拳譜中互有增減，有的甚至加入八卦及五行來說明，更見其「神秘」、「偉大」，以致後學者拘泥於八卦五行之說，不斷穿鑿附會，還強為之說辭，甚至攀附老子道家哲學思想，來闡釋〈太極拳經〉及〈十三勢〉。

王宗岳留給後人短短的「十三字」，對技擊法則提供簡約、明確的指標，如能撥開「神秘偉大」的迷霧，從新思考辨正，才能還原王宗岳的真義。

本人堅信：「理愈出，則法愈失，法愈多，則藝愈疏。」所有武學家都強調技擊之道：「在精不在多」，「明」理還須加以練習精熟，才能漸至從心所欲，「身心不治而自治」，能忘身、忘心，「諸法皆空，自由自在」不遠矣。因此〈太極拳論〉結語：「本是捨己從人，多誤捨近求遠，所謂的差之毫釐，謬之千里，學者不可不辨焉！」

七、註釋

註1：唐豪著〈王宗岳考〉說：「太極拳經與陰符鎗譜合鈔在一起，其理論與文采，兩者又相合致，苟非同一人的著作，沒有這麼巧合的事。」徐震著〈太極拳考信錄〉說：「王宗岳原譜止有五篇，一曰，太極拳論，…二曰，十三勢，…三曰，十三勢歌，…四曰，打手要言，…五曰，打手歌，…。」

註2：《四庫禁燬書叢刊》集部(四)〈搏者張松溪傳〉，沈一貫著。

註3：《昭代叢書別集》〈王征南先生傳〉，黃百家著。

註4：徐震著〈太極拳考信錄〉說：「推求王氏原譜，必為『十三勢者棚履擠按採捋靠進退顧盼定也』，止此十八字耳。」

註5：「棚」辨正為「捧」。「棚」音ㄉㄨㄛˊ，名詞，箭筒的蓋子，不符合動作用法。「捧」之意

有兩手承托、舉起、扶擁、攙扶。

註6：提手履，辭典查不到，應屬造字。扌：音ㄅㄨˇ，以手撫順；音ㄅㄛˋ，撫摸；音ㄅㄨˊ，以掌握緊而滑取。以上字義都有往後帶之意。

註7：《古拳譜輯錄—行意拳》〈功法淵源初探〉，行政院體育委員會編印。

註8：「肘」辨正為「走」。「肘」，名詞，為手的關節部位，不是動作的指稱，若為動作，最相近音應為「走」。《玉篇—走部》：「走，去也」，意為離開或逃離。

八、參考書籍

- 1.《太極拳攷》，鄧時海編，東亞圖書公司。
- 2.《紀效新書》，戚繼光著。
- 3.《手臂錄》，吳殳著。
- 4.《武編》，唐順之著。
- 5.《萇氏武技全書》，萇乃周著。
- 6.〈陰符鎗譜〉，王宗岳著。
- 7.《古拳譜輯錄—行意拳》，行政院體育委員會編印。
- 8.《四庫禁燬書叢刊》集部(四)〈搏者張松溪傳〉，沈一貫著。
- 9.《昭代叢書別集》〈王征南先生傳〉，黃百家著。
- 10.〈李公書文八極拳之思辨〉，葉啟立著。
- 11.〈一探武學的根源——大鎗〉，葉啟立著。