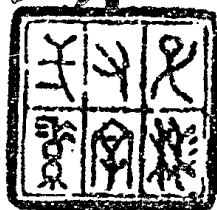


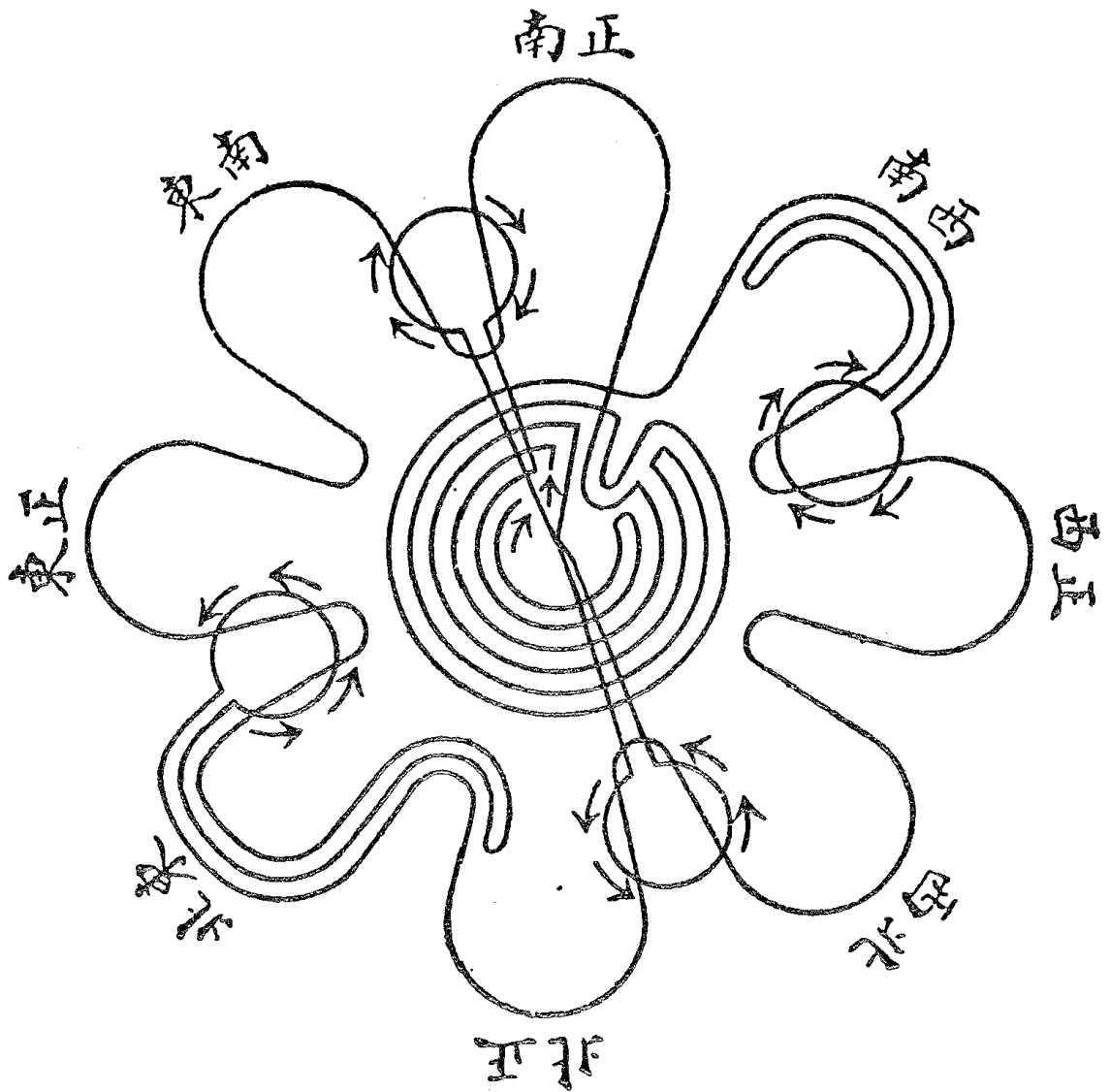
國立北平圖書館惠存

體育正宗

河北呂子彬呈繳



無極拳方方向圖



太極生兩儀。兩儀生四象。四象生八卦。而太極由無極生。此圖四正四隅。具八卦之形。而尙未有八卦之名。似生而未生。生生而不滅。所謂渾沌初開無極生。信矣。

## 無極拳序文

拳術宗派不一，名稱亦別。海內所宗者，以武當少林兩派爲大。習之者，各師其師，各法其法，由勉強而進於自然，由自然而臻於神化，殊途而同歸，其成功則一也。無極拳者，張三丰祖師最後之組織，與太極八卦合爲一部大道者也。所謂我國之武士道也。北平李先生，隱其名，飄忽往來於陽羨梁

溪之間。嘗爲薛星使福成所延。以課子弟。爲其弟子某君傳其藝。游於申。因是而一部大道遂洩於人間也。李先生曰。余之無極拳。雖按八方四時五行。實以一百二十八手圖寫一圈。而爲一周天也。余之太極拳。雖手法步法。宛有三角之朕兆。實以一百二十八手圖寫一畫。爲無極而太極也。余之八卦拳。雖立不易方。令人易迷。實以一百二十八

手圖寫一點，而爲大地團團，人王法地之象也。三套大拳，合爲三百八十四手，卽三百八十四爻。謂之先天拳可，謂之天地人本源之象亦無不可者也。夫內功足者，外功餘矣。柔道用者，剛道化矣。老子重柔。三丰祖師致柔。道道相傳，故我拳之運動，純任自然。緩緩以行之。若不用力者。迨夫久習成，熟力亦不期而自至焉。且也，宜於老人，宜於文人。

蓋老人能有恆，能少事，功效易見。文人能縝密，能窮理，本源易知也。是拳也，行將以強身之道爲強國之基，不爲剛克，而爲柔克，以靜制動，以逸待勞。國難庶有豸乎。卻病延年，其餘事也。舊有靜遠軒錄本，惜已燬於兵燹。今是無極拳，由李君弟子口述大意。廖君子玉演繹爲詳備之。其中構造篇，足步篇，功夫篇，精心結撰，於拳法之真詮闡發無遺。

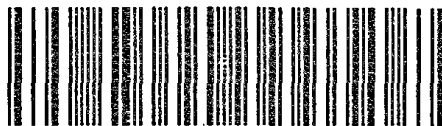
余藏諸篋笥有年。恐其久爲失散，實爲可惜。爰先將無極一百二十八手之手勢，並其說明，同付手民。廣其流傳。所冀家家奉爲體育模範，人人視爲強種靈丹。炎黃裔胄，盍手演而身試之乎。中華民國二十四年十有二月河北霸縣抱道氏敬序



---

無極拳序文

528-971  
670



3 0528 4447 3

# 無極拳譜目錄

第一姿勢

請無極

第二姿勢

轉身分太極(一)

第三姿勢

太極生兩儀(二)

以下中心式八手

第四姿勢

同上

第五姿勢

兩儀生四象(三)

第六姿勢

同上

第七姿勢

四象生八卦(四)

第八姿勢

同上

第九姿勢

同上

無極拳譜目錄

2625-571

第十姿勢

四象生八卦

附圖一 先天八卦象

第十一姿勢

一陽朝宗(五)

以下八手爲正南八手

第十二姿勢

同上

第十三姿勢

初關連手(六)

第十四姿勢

同上

第十五姿勢

二關連手(七)

第十六姿勢

同上

第十七姿勢

三關連手(八)

第十八姿勢

同上

第十九姿勢

領神抱太(九)

以下二手爲第一領神抱太

第二十姿勢

同上

附圖二 重玄無極象

第二十一姿勢

運手轉無(十)

以下八手爲東南八手

第二十二姿勢

同上

第二十三姿勢

平推手(十一)

第二十四姿勢

同上

第二十五姿勢

瑞氣飄揚(十二)

第二十六姿勢

同上

第二十七姿勢

同上

第二十八姿勢

同上

第二十九姿勢

活腕轉氣(十三)

以下八手爲正東八手

第三十姿勢 同上

第三十一姿勢 同上

第三十二姿勢 同上

第三十三姿勢 同上

第三十四姿勢 同上

第三十五姿勢 調息天機(十四)

第三十六姿勢 同上

第三十七姿勢 領神抱太(十五) 以下二手爲第二領神抱太

第三十八姿勢 同上 附圖三 重玄無極象

第三十九姿勢 忽上忽下(十六) 以下八手爲東北八手

第四十姿勢	同上
第四一姿勢	忽左忽右(十七)
第四二姿勢	同上
第四三姿勢	忽前忽後(十八)
第四四姿勢	同上
第四五姿勢	關關相扣節節通(十九)
第四六姿勢	同上
第四七姿勢	運無煅鍊連運無(二十)
第四八姿勢	同上
第四九姿勢	穿無極(二十一)

以下八手爲正北八手

第五十姿勢 同上

第五一姿勢 虛氣之涵神(二十二)

第五二姿勢 同上

第五三姿勢 同上

第五四姿勢 同上 附圖四 虛氣之涵神

第五五姿勢 無極兩半(二十三) 以下三手爲第一轉無極

第五六姿勢 轉無極(二十四) 附圖五 走無極圈

第五七姿勢 無極兩半(二十五)

第五八姿勢 領神抱太(二十六) 以下二手爲第三領神抱太

第五九姿勢 同上 附圖六 重玄無極象

第六十姿勢	輕輕運開太極圖(二十七)	以下八手爲西北八手
第六一姿勢	同上	附圖七 後天八卦象
第六二姿勢	同上	附圖八 河圖象
第六三姿勢	退步轉腕二十八	附圖九 洛書象
第六四姿勢	同上	附圖十 今太極象
第六五姿勢	連退存氣存神手分開(二十九)	附圖十一 古太極象
第六六姿勢	撩空分月變方向(三十)	
第六七姿勢	同上	
第六八姿勢	抱太轉無還太虛(三十一)	以下八手爲正西八手
第六九姿勢	同上	



第七十姿勢 同上

第七一姿勢 同上

第七二姿勢 太虛本來無(三十二)

第七三姿勢 同上

第七四姿勢 虛靈生變化(三十三) 附圖十二 四式足步圖

第七五姿勢 同上

第七六姿勢 領神抱太(三十四) 以下二手爲第四領神抱太

第七七姿勢 同上 附圖十三 重玄無極象

第七八姿勢 轉活運手(三十五) 以下八手爲西南八手

第七九姿勢 同上

第八十姿勢 手托三才(三十六)

第八一姿勢 手獲太極(三十七)

第八二姿勢 五氣朝元(三十八)

第八三姿勢 同上

第八四姿勢 同上

第八五姿勢 同上

第八六姿勢 無極之息息轉氣(三十九)  
以下至無極兩半第八共為天數二十五之天數手式

第八七姿勢 同上 附圖十四 先天變後天圖

第八八姿勢 同上 附圖十五 後天變先天圖

第八九姿勢 無極兩半(四十) 以下三手為第二轉無極

第九十姿勢

轉無極(四十二)

附圖十六

走無極圖

第九一姿勢

無極兩半(四十二)

第九二姿勢

廢四相(四十三)

第九三姿勢

同上

第九四姿勢

同上

第九五姿勢

同上

第九六姿勢

掃三心(四十四)

第九七姿勢

同上

第九八姿勢

同上

第九九姿勢

太極生來一字無(四十五)

第一〇〇姿勢 全憑內外用功夫(四十六)

第一百〇一姿勢 掛線掀步望西北(四十七)

第一百〇二姿勢 無極兩半(四十八) 以下三手為第三轉無極

第一百〇三姿勢 微微旋轉無極圈(四十九) 附圖十七走無極圖

第一百〇四姿勢 無極兩半(五十)

第一百〇五姿勢 掛線雙步望東南(五十一) 附圖十八掛線足步圖

第一百〇六姿勢 同上

第一百〇七姿勢 同上

第一百〇八姿勢 無極兩半(五十二) 以下三手為第四轉無極

第一百〇九姿勢 穩穩走完無極圈(五十三) 春夏秋冬四立以表示者全  
附圖十九 走無極圈

第一百十姿勢

無極兩半(五十四)

四領神八抱太四轉無八兩半合  
為二十四氣

第一一—姿勢

萬法歸一居中心(五十五)

以下中心十八式與領神抱太各  
三手共為地數三十手式

第一一二姿勢

同上

第一一三姿勢

居中本來是元神(五十六)

第一一四姿勢

同上

第一一五姿勢

一動一靜在居中(五十七)

第一一六姿勢

居中六賊戰魔君(五十八)

第一一七姿勢

同上

第一一八姿勢

同上

第一一九姿勢

同上

第一二〇姿勢 同上

第一二一姿勢 同上 附圖二十 六賊戰魔君足步圖

第一二二姿勢 真空無相的的真(五十九)附圖二十一 真空無相之相圖

第一二三姿勢 傳授心法不可輕(六十)

第一二四姿勢 百二十八手(之百字六十一)

第一二五姿勢 百二十八手(字二之六十二)

第一二六姿勢 百二十八手(之十字六十三)

第一二七姿忽 百二十八手(之八字六十四)

第一二八姿勢 百二十八手(之手字) 以上十八式與領神抱太十二式為地數式

右無極拳一百二十八姿勢。原名一百二十八手。又名一百二十八式。

靜遠軒錄本則謂之章。姿勢中各有符號。表明其手法。惜燬於火。顧其說明簡略。非精於斯道。未易領解。茲追憶而定其目次。又將其手式之序。標記於下。庶幾與構造篇同觀。可津津有味也。至其功夫之精微奧妙。學者貴於自得。

# 張三丰祖師真傳無極拳譜圖說

第一姿勢 句云。無極本來在渾沌 渾沌初開無極生

## 第一姿勢



### 請 無 極

學人向正南恭立。全身以左手四指並排。使指背着於右手四指並排者之下。大指亦右大指拄於左大指。凝神靜氣。作此手訣安放胸前。略下。如鞠躬式。而敬請之。

渾沌之中。手於是將兩手放開。各如其方。自下轉上。以至面前。





而上齊眉下齊鼻準。手式又如前。而無極空中不空之象在是矣。手然後將右足背鈎於左足外踝之上。乃使身體與手無極圈徐徐自上移蹉而下。至手無極圈對臍。乃又使身體徐徐上伸。手無極亦徐徐而上。至與

### 盤腿姿勢



### 坐船渾沌式

面相對時。右足退出立定。乃使手無極與面同轉移而至正東。乃又使手無極與面同轉移而至正西。乃又同轉移而至正南。而復於原位矣。

說明 手訣卽無極圈。

作訣敬請。是敬請無極之神。其神卽第一百十三姿勢居中本來是

元神之元神也。元神爲吾人所本有。元神一至。卽渾沌開而身體由元神主宰。學演本拳。手手合節矣。手訣之作法。教男子。使右掌着左指甲。教女子則反之。左手在外。右手在內。請之渾沌之中者。無極本來在渾沌也。渾渾沌沌。終身不離。得道者本來如斯。而常人未悟道者。亦在渾沌之中。一悟則當體是無極也。但亦有返虛入渾而又墮落者。此所以必待第一百二十二姿勢真空無相的的真。而後轉身分太極。太極卽無極。乃其作用。非是着魔矣。無極圈距面部約一指半。吾人自鼻與兩目之間。中有神光一點。無極圈是以位於此也。無極圈。上移下。下移上。移左移右。始終當面。而無背後者。實非無也。吾人本來是無極。且兩箇

面前。一始一終。玄玄在是矣。轉身分太極以下之各種手勢。皆表示無極爲空中不空之象。右足背鈎於左足外踝之上。而上體矧下。相傳名爲坐船渾沌。此是俗名。大抵本是盤腿作仙人大坐式。而學人簡便之。遂失其真耳。蓋推祖師之意。以爲靜坐洗心。固是第一種要事。而初學者未曾得法。恐有氣血滯留之弊。如欲救其弊。須具一種至善巧之動功夫。助其消遣世慮。此無極等大拳法之所以作也。但學人或是病夫。則不妨作坐船渾沌式。可不喫力。且坐船渾沌有佛家蓮舟渡登彼岸之義。三丰祖師。三教兼參。正以坐船爲說。使知迷悟。亦未可知。學拳之通人。貴兩用之。無極圈右手在前。交叉足右足在後。左陽右陰。足重陽。手

重陰。陰陽之交也。

第二姿勢 轉身分太極 句云。無極而太極。

## 第二姿勢



## 無極而太極

次以手無極圈中之兩大指相背之。然後將兩手漸漸分開。左右各半。近而相照。手。兩足則先將左足蹺過右足跟而向正西退踏一步。足於是兩手相照之分太極與身

體隨兩足底漸漸旋轉。而面向正南。而身手足

說明 北平李先生云。太極即無極也。分太極。是以手表示分之

於無極中也。太極分於無極。是以無極亦分。故兩手掌表示分太極而兩手臂之動作表示分無極。其表演也。直如演易矣。轉身者。示向下之幾也。故曰。無極而太極也。既漸漸旋轉之後。以兩足觀。如擬以虛線聯之。適爲反一字。此反一字殆以表示坤卦之先迷而不順也。

**第三姿勢** 中心式。第一句云。太極生兩儀一

次將右足出步。而向西南踏定。足 面向東南。而 乃以分太極之兩手。各向左右大分開。臂勢近直而右高於左。分太極之兩手掌乃雙望對照。手 右膝曲。左足斜伸直。足

**說明** 設如兩手合來。則左手大指適在右手虎口中。以下姿勢皆

# 第三 姿 勢



## 太 極 生 兩 儀

成對而下。序卦傳所謂有天地然後有萬物。有萬物然後有男女。有男女然後有夫婦。又易大傳所謂一陰一陽之謂道。繼之者善也。成之者性也。

第四姿勢 中心式。第二句云。太極生兩儀二

次以右足隨手收回。着於左足附近。而將左足向後西南退踏。手足  
 面向西北。面 又將分太極各向左右分開。雙望對照。臂勢近直。  
 而左高於右。手 左膝曲。右足斜伸直。足

## 第四姿勢



### 太極生兩儀

說明 設如兩手合來。則右手大指適在左手虎口中。此太極生兩儀之兩姿勢。有四箇動作。蓋已含四象在內矣。又此姿勢與第三姿勢一正一反。雖云兩

儀。如以四式同觀。則一儀也。

第五姿勢 中心式。第三句云。兩儀生四象一

次以左足隨手收回。着於右足附近。而將右足向東南出步踏定。手

足 面向東北。面 又將分太極各向左右分開。雙望對照。臂勢近直

。而右高於左。手 右膝曲。左足斜伸直。足

## 第五姿勢



## 兩儀生四象

說明 設如兩手合來。則如第三姿勢所云。此姿勢亦含四象之一在內。又此前後四姿勢中所云隨手收回之足。即足隨手動之分太極也。

第六姿勢 中心式。第四句云。兩儀生四象二

次以右足隨手收回。着於左足附近。而將左足向後東南退踏。手足面向西南。面 又將分太極各向左右分開。雙望對照。臂勢分直。



# 第六姿勢



## 兩儀生四象

而左高於右。手左膝曲。  
右足斜伸直。足

說明 設如兩手合來。則  
如第四姿勢所云。

第七姿勢 中心式。第五句云。四象生八卦一

次將右足踏至左足附近。足 遂將身勢轉向北方。而左足橫踏至正西

。身 足 乃將分太極各向左右分開。以至於近直。隨身矮下。東西

雙望雙照。手 身 既而將身體立直。以兩手同時按至面前。雙撇如

一揖。而首隨之俯下。首身手  
 手又各向左右掠去。身手  
 既而將身挫下。仍作坐馬勢。而

## 第七姿勢



## 四象生八卦

說明 此姿勢與下第八姿  
 勢。原名六合。然孔子易  
 大傳但言太極生兩儀。兩  
 儀生四象。四象生八卦。  
 而未嘗言及六合者。不但  
 一分二。二分四。四分八

。爲自然之序。且八卦既成。而六合自在其中也。參觀附圖一。  
 第八姿勢 中心式。第六句云。四象生八卦二

# 第八勢



## 四象生八卦

次以左足踏至右足附近。足遂將身勢轉向南方。而左足橫踏至正東。身足乃將分太極各向左右分開。以至於近直。隨身矮下。東西雙望雙照。身手既而將

身體立直。而以兩手同時按至面前。雙欽如一揖。而首隨之俯下。首

既而將身矮下。仍作坐馬勢。而手又各向左右掠去。身手

說明 孔子易大傳云。立天之道曰陰與陽。立地之道曰柔與剛。立

人之道曰仁與義。兼三才而兩之。故易六畫而成卦。莊子齊物論

有六合內外之說。今此兩姿勢。原名六合。實兼三才。參觀附圖。

第九姿勢 中心式。第七句云。四象生八卦三

## 第九姿勢



## 四象生八卦

次以身勢向西旋轉。左右足隨之而旋。然後以左足繞旋於右足。而右足自旋。膝皆略曲。足趾皆向東方。身足乃放開分太極。使略近於兩耳而同高。手於是身

向左傾。而左手遂大傾。以至附近於左髀。是時左足略曲。右足則不但提至斜直。且將足跟提起矣。身手足由是而向右傾之亦如法

。身 手 足 再使身矮下。分手使略直。身 手 足 及兩手收回時。即轉身。身 手 足

說明 此姿勢原本亦名八卦。兩手收回。指成分太極象而言。末句即第十姿勢之起勢。先寫一句者。爲欲示兩姿勢連接之意也。

參觀附圖。

第十姿勢 中心式。第八 句云。四象生八卦四

次以右足踏至左足附近。足 左足隨反身而與右足同矮下作坐馬勢。

身 足 然後放開分太極。使略近於兩耳而同高。手 於是身向右傾

。而右手遂大傾。以至附近於右髀。是時右足略曲。左足則不但提至斜直。且將足跟提起矣。身 手 足 由是而向左傾之亦如法。身

手 足

再使身矮下。分手使略直。身

手 足

# 第十姿勢



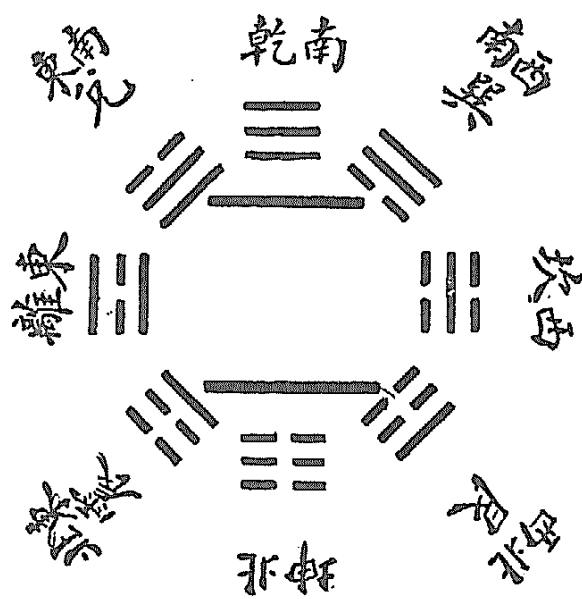
## 四象生八卦

說明 此姿勢原本亦名八卦。以爲八卦成對也。但細觀之。非八卦成對。乃陰陽卦乾坤對。震巽對。坎離對。艮兌對。成四對耳。參觀附圖。

中心式共八箇姿勢。皆成對。此下亦皆成對。蓋以陰陽未分。而一氣既爲二氣之合。正不妨象其綢緼。識其歸趣。太極轉爲無極。無極轉爲太極。亦使成對。一百二十八姿勢已含六十四卦。然

則中心式者。乃八卦之濫觴而寓在無極之中矣。

先天八卦附圖



說明 先天八卦象。其序為

乾一兌二離三震四巽五坎六  
艮七坤八。乾坤坎離四正卦  
。顛倒而象不變。故本拳中  
南北兩俯首。東西兩伸臂象  
之。震兌艮巽四隅卦。手勢

則一上一下而左右傾者象之。

第十一姿勢 八方式正南第一句云。一陽朝宗一

次將上身轉向正南。身使左手略附於左邊腰脅間。右手略近於右耳

# 第十姿勢

而兩手作斜形之雙望對照。手由是而右手指上豎。掌向東。對正南推切而出。臂遂近於伸直。手左膝仍帶曲。而右足仍伸直於後。其足跟因右手作推切向南勢而略略提起之。足



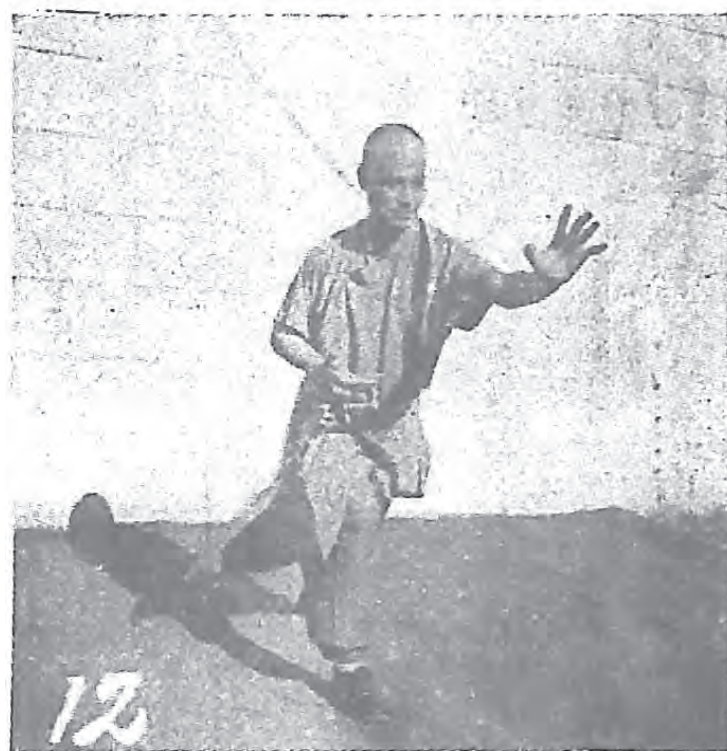
## 一 陽 朝 宗

說明 先天象南方為乾。八卦中乾為父。坤為母。母。順父者也。故八卦中之六子皆以乾為宗也。一陽朝宗者。萬物歸一。一歸自然之義也。

第十二姿勢 八方式 正南第二句云。一陽朝宗二



# 第二十姿勢



提起。手足

## 一 陽 朝 宗

次以右足邁步直前踏一步。與左手同出。膝曲。皆向正南。手足右手略近於胸脅。與左手之向正南推切者作斜形之相照。手及左手向前推切時。左足跟亦略略

說明 此兩姿勢原名出步推手。然右手向正南推出矣。而足固未易地也。細繹三丰祖師創拳之意。殆以為手陽也。坐立皆可合掌者也。足陰也。坐而後方可合。猶兩膝不能平者也。由是可知

# 第三十 勢姿

此姿勢之足一線手兩邊矣。且兩足左前右後。手與之交乃右前左後。手固分兩邊。而一動一靜。又分陰陽也。

第十三姿勢 八方式 正南第三句云。初關運手一



初

次以身體隨手作勢向後傾。

關

右足斜直在前者。因之而足趾蹺起。左足之膝亦因之而

運

略曲。身手足同時將

手

左手帶圓勢收回。手背向上。略近右肩。如丁字之上畫

右手則指直立。如丁字之下一豎。於是右手隨身傾於南。而自左手

手翫下推切而出。身手是時右膝曲。左足斜伸直於後。使足跟微微提起。足

說明 身傾於後則右足趾蹺起。身傾於前則左足跟提起。手足之動相應

第十四姿勢 八方式 正南第四 句云。初關運手二

# 第四十四姿勢



初

次以左足跟放下。身往後傾作坐勢。右足趾同時蹺起。

關

足 手則使右手收回而略近

運

左肩。手背向上。左手在右手下。略作丁字形之下一豎

手

。然後向南推切而出。手

足則右足趾放下。左足跟略略提起。足

說明 須與第十三姿勢參觀。

第十五姿勢 八方式正南第五 句云。二關運手一

## 第十五姿勢



### 二關運手

次以左足跟放下。右足趾蹠起。身向後傾作坐勢。身

足 手則左手收回。略近右肩如抱物者乃將右手在左肘彎送出。使左手撐略近於右腕之上。距離約二寸許。手

足則左足於右手送出時向東南邁步踏定。膝勢向前。右足跟蹠起。足

說明 左右手互相臂彎推去。是為過二關。

第十六姿勢 八方式正南第六 句云。二關運手二

# 第十六姿勢



## 二關運手

次以右足跟放下。左足趾蹠起。身向後傾作坐勢。身足手則右手收回。略近左肩如抱物。乃將左手在右肘彎送出。使右手撐略近於左腕之上。距離約二寸許。手

足則左足斜直。右足略曲。足

說明 須與第十五姿勢參觀。

第十七姿勢

八方式正南第七句云。三關運手一

第十七姿勢



三關運手

次以右手在左手肩掖處徐徐  
 掠下。以至近於左膝。左手  
 則漸上至於左耳邊。手

說明 此姿勢自肩部掠下  
 。可知手肘是初關。臂彎  
 是二關。肩井是三關矣。

但此三關二關初關。既自掖下掠下至膝。則自上而下言之。掖下  
 為第一關。腹旁大髀處為第二關。膝彎是第三關也。又可知一則  
 自下而上。一則自上而下。亦成雙作對矣。

第十八姿勢 八方式正南第八手完 句云。三關運手二

# 第十八姿勢



## 三關運手

次以右手隨身轉而帶偏。又  
 向上掠去偏平近伸直於右方  
 斯時以左手在右第三關漸  
 漸掠下。亦至於膝。手

說明 自三關掠下。表示  
 身有三關之意。運手之式

。初關則平推切。二關則向斜搵出。三關則自上而下矣。手勢亦  
 分三等也。

第十九姿勢 地數第一手。句云。領神抱太一

# 第十勢 姿 勢



## 領 神 抱 太

次將右手向右而上作拋物線勢放開去。使與肩平而伸直。掌向東南。同時又將左手翻轉。掌向上而近於胸前。然後將右足踏定於左足之左方。而後左足踏出。使

與右足並排。足是時左手近下丹田。右手近上丹田。成抱太極之勢矣。手

說明 領神者。將無極之元神領過去也。太即太極。簡稱爲太耳。前第二姿勢爲轉身分太極。爲太極。無極手勢本是分太極。正



符北極之北辰又號太乙之象。蓋河圖是此無極拳之外層。洛書是此無極拳之內層。起手無極圈向南請來。轉身分太極以兩大拇指先分。而分手於面前。而大著於領神抱太之北極觀。太乙尊神行於洛書九宮。卽爲洛書坤宮爲一之一。而稍稍作勢向東去者之復陽機兆也。夫神。不疾而速。不行而至。遂感而應。誠以求之。自然隨機赴感。昔者三丰祖師自北往汴京。中道爲賊所阻。夢玄帝授以拳法。乃人莫能敵。盜賊辟易而出重圍。後乃棲隱武當。創此大拳三套。三百八十四手連爲一氣。以合六十四卦之三百八十四爻。此無極拳爲中字之一圈。太極拳爲中字向東西安放之一豎。八卦拳爲中字平放一圈之上一下一豎。三百八十四爻。以爲閏年之日

。而此無極拳中四箇領神抱太。四箇轉無極。各有二手。實應二十四氣之數。又轉無極前後。有無極兩半。領神抱太不過兩姿勢。而以第三姿勢寓於第二。故如以兩箇無極兩半合爲一無極觀。則四抱太。四轉無。四領神。四兩半。實爲邵康節先生四象相交成十六事之旨。亦卽八卦之倍。爲此則將兩手上下抱持之。左右手捧勢如分開。上下手撫持如合攏。領神之末卽爲抱太。故二者不分別命名也。下丹田在臍下一寸三分。上丹田在眉目之間。又可云在山根之上。此是玄珠密語。道家每祕而不肯說出者。勿輕褻也。道家於下丹田。則凝神注想之。而於上丹田。則有窮想山根之說。是靜中動之法也。此無極拳等則動中靜之法也。領神抱太。卽表示此義。

第二十姿勢 地數第二第三手。句云。領神抱太二

第十二姿勢



領神抱太

次以兩手在上下丹田者。用正北稍西之點為定點。手於是將上下雙望雙照之手。

向東方向東南而移。作半圓式。手既移至定點對方之一點，乃復移回。仍至稍向西

北而止。手胸前仍如抱一圓球也。身

說明 胸前如抱一圓球。如兩手不限於上齊眉下齊下丹田。則可

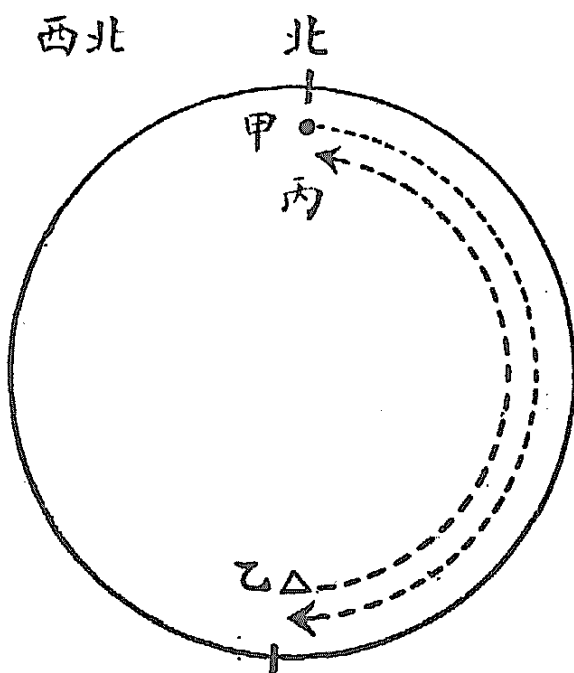
大可小。大則可作抱無極觀。小則可作抱太極觀。兩手合而近之

。亦可云分太極觀。兩手作圈可作無極或可作太極觀。蓋太極卽無極也。抱太以稍帶西北之一點爲起點者。以北辰稍稍帶西。非正北故也。漢代經師多以北辰十六卦也。抱太始於太乙。可知祖師皈依玄帝之至意。而身證宇定。內外如一。以合無極。春光亦於此流露矣。參觀附圖二。

說明 西北一甲點是胸前虛擬之起點。既兩手上下同運轉之至乙點。又回運至丙點。丙點爲領神抱太之止點。由是而玄之又玄之半無極成矣。第四抱太與第二抱太成重玄無極圈。而第一抱太與第三抱太一箇方向轉。不能成重玄之全象。而僅能成半象而又爲重半象者。以在河圖之開象時故也。又此第一箇重玄無極象。若欲與第三抱太成對。則當以右足退

重玄無極象

附圖二



。必欲更動手法。則失旨矣。一為運手先後之符號。

第二十一姿勢 八方式東南第一 句云。運手轉無一

次將兩手略合。手而右足則自東南旋向東方向東北向西北。作半圈踏定。左足則於中央自為旋轉。足足趾隨身手同向南方矣。身足

後一步而以東南近於南之一點為起。向西南西方以至西北對點為止也。然而變動不居。不可為典要者。無極之恍惚也。故當以此附圖二之轉運其手為是

# 第十二姿一勢



## 運手轉無

說明 無即無極。此姿勢之手法。為抱太雙轉於東半之西半單轉。皆以手言。故云運手轉無也。此姿勢重在運手。

第二十二姿勢 八方式東南第二句云。運手轉無二

次以兩手漸漸運開。以至大開。手於是左手自上而下。如欲抱者然。右手亦向下運來如欲抱者。及至胸前。右手在上左手在下作一平運。以手根為交叉後。又轉至兩手背對胸。若置一球於兩手掌中而撫

周其下半者。但在底下一換手耳。手  
向東南。足  
足則仍左在前。右在後。趾皆

# 第二十二姿勢



## 運 手 轉 無

說明 此姿勢兩手既對面  
向左右運開後。左手掌向  
內而臂向前漸伸右手則與  
左手相反。指尖向下掌向  
外。而運至胸前。然後作  
交叉而平運也。此姿勢重

在轉無。又此姿勢之兩手掌相對左右運開。亦可屬於前一姿勢。

第二十二姿勢

八方式東南第三

句云。平推手一

# 第二十三姿勢



說明 足趾蹺起，足跟提起。乃調節筋骨血脈使之柔和之一種自然之動作也。

第二十四姿勢 八方式東南第四 句云。平推手二

次以推出之兩手。如拉物然。皆曲指。相並而拉回。然後伸直手指。

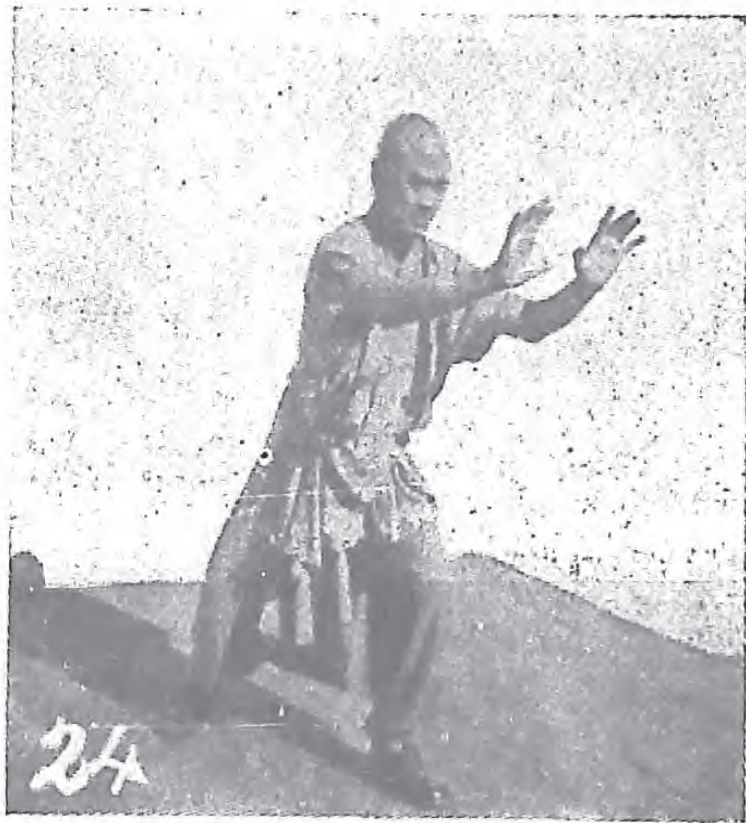
## 平 推 手

次以兩手掌向東南。略相並而推去。手而身則兩手收同時略傾於後。手推出時略傾於前。身足則身傾於後時。前足趾略蹺。身傾於前時。後足跟略略提起。足



並排向上而推去。手  
足亦身傾於後時在前之左足趾一蹺。身傾於前  
時在後之右足跟一提。足

# 第二十四姿勢



平 推 手

說明 此姿勢與二十三姿  
勢。本名空進空出。亦名  
空空不空。然空進空出則  
失之俗。空空不空。則佛  
氏語氣也。本書於佛家語  
可避則避。必不能避則偶

一用之。故寧捨空空不空之雅奧。而老實名為平推手也。平推手  
亦為此兩式之一箇名稱。或是祖師傳下時本名平推手。未可知也。

第二十五姿勢

八方式東南第五

句云。瑞氣飄揚一

第二十五姿勢



瑞 氣 飄 揚

次以推出之兩手。隨意向右  
 方擺去。使右手略高於右肩  
 而伸直。左手亦擺至近於右  
 腋。手 身體矮下。而眼隨  
 手勢移也。目 身

說明 此姿勢與第二十六

姿勢本名風吹楊柳隨風飄。以其夾雜而非見道之語氣。雖不稱為  
 某學某學。要亦不可以楊柳栽入無極中也。無已。姑改之為瑞氣  
 飄揚。尚為無妨。

第二十六姿勢

八方式東南第六

句云。瑞氣飄揚二

第二十二姿勢



瑞氣飄揚

次以兩手還向左方飄去。及至左方。左手高於頂。面隨手勢向東南矣。面手

說明 此姿勢與第二十五姿勢兩手飄去皆成斜側之半無極圈。

第二十七姿勢

八方式東南第七

句云。瑞氣飄揚三

次以兩手再向西北大飄而去。使右手幾與肩平。左手近於右方之掖下

。手面亦幾於向西矣。面

# 第二十七姿勢



## 瑞 氣 飄 揚

說明 身體愈矮下。故手勢愈向下拖若與右肩平也。瑞氣飄揚。表示天地氤氳萬物化醇之象。飄揚之名若泛。而於無極中亦未嘗無條理也。

## 第二十八勢姿

八方式東南第八

句云。瑞氣飄揚四

次以左足退後一步。足手則左手近腰部。右手近臀部者。隨右足轉移而至東方。手足

說明 瑞氣飄揚。先兩姿勢成對。次第二十七姿勢中有與前兩姿

# 第二十八姿勢



## 瑞 氣 飄 揚

勢等長之一段。是成對耦者之奇也。其拖後一段。奇矣。而與右足同轉移至正東。乃為耦。亦一陰一陽之道也。右足移至東方時。兩手已含分太極象。

第二十九姿勢 八方式正東第一 句云。活腕轉氣一

次將作分太極象之兩手。退後向前動作一次。手足在後。手進則右膝曲。手退則右膝直。足

說明 此姿勢及第三十姿勢乃與第三十三及三十四姿勢相應。皆

# 第二十九姿勢



## 活腕轉氣

是活腕之一手。同包轉氣  
在中間者也。

第三十姿勢 八方式正東第二 句云。活腕轉氣二

次以兩手如第二十九姿勢在身之左方髀外再動一次。既向後動一次矣。  
又向前動一次。手

說明 第二十九姿勢向前動一次為一手。此姿勢退後復進前各動

# 第三十姿勢



## 活腕轉氣

一手以合爲一手者。亦奇耦之義也。要之此三箇動作。不移分寸。皆在左髀之外。此等姿勢以極爲簡單。最起人疑。以爲可不必稱一姿勢者。其實手法

各有所當。如請無極之多。轉無極之繁複。因其組織上之關係。而不得不然。而此等手法。亦因組織上之關係。而不得不簡單也。易大傳云。序小大者存乎卦。八卦八方則六十四卦雖有小大之別。而爲卦則同。此其所以有極簡之姿勢也。

第三十一姿勢

八方式正東第三

句云。活腕轉氣三

第三十一姿勢



活腕轉氣

次以兩手伸直。轉下轉西轉上轉東。及左手在前轉下時。而右手遂在左手肘前向初關推切而出。手

說明 目與手本宜相照應。而此等姿勢更宜目隨手

轉移也。此姿勢為轉氣之一。其接第三十二姿勢之中。有一巧妙之轉法。是以兩手伸掌如輪運。使左手在後者轉而向前。右手在前者轉而至後。如是而後接第三十二姿勢也。須記憶之。



第三十二姿勢

八方式正東第四

句云。活腕轉氣四

第三十三姿勢



活腕轉氣

次以右臂向後盪而轉去。向西向上向東。左臂隨之。目光注之。及至右手轉過前面而向下時。左手即在右手肘前向初關推切而出。手

說明 此姿勢雖為轉氣之

二。然亦皆可說為活腕。以手腕亦略略運動也。然轉氣能包活腕不能包轉氣。蓋第二十九第三十兩箇姿勢是兩箇半無極。第三十三第三十四亦兩箇半無極故也。

第三十三姿勢

八方式正東第五

句云。活腕轉氣五

第三十三姿勢



活腕轉氣

次以兩手向下。偏於身右。  
 仍作分太極式。左手在前。  
 右手在後。然後作反對式運  
 去。手

說明 四箇活腕。雖向前  
 或向後若板板。然亦當使

分太極略帶活潑而運動。

第三十四姿勢

八方式正東第六

句云。活腕轉氣六

次以兩手如第三十姿勢再動作兩次。手

# 第三十四勢



## 活腕轉氣

說明 此姿勢與第三十三  
 姿勢連動。不移分寸。而  
 為活腕之四。

### 第三十五姿勢

八方式正東第七

句云。調息天機一

次以兩手向左向後向西北向上向前。如向空中作一直立東北之大無極

圈。手 目隨手轉。目 身勢向正東。而身向東北。身

說明 此姿勢原本名調息氣機。亦甚雅飾。但氣字似與上文活腕

# 第三十五勢



## 調息天機

轉氣之氣字有複雜之嫌。  
故易以天字。

第三十六姿勢 八方式正東第八 句云。調息天機二

次以兩手向右向後向西南向上向前。亦如向空中作一直立之大無極圈  
。手 目隨手轉。目 身勢向正東而身向東南。身

說明 此姿勢中之大無極圈。直立於東南。兩無極圈合為玄之又

# 第三十六姿勢



## 調息天機

玄之重玄。然而未曾整齊作西南圈者。所謂變動不居。不可為典要也。

### 第三十七姿勢

地數第四手

句云。領神抱太一

次將右足向前進一步。與左足相齊。足

繼則左足向左平移一步。而

左手曲肱使平亦向左一移。是時左手當胸。與右手伸直而掌略向左者

。兩手掌遠遠雙照。作各半之分太極。手 足 面略向於右。眼注兩

# 第三十七姿勢



## 領神抱太

手之中央。面 眼 身勢略側於東北。身

說明 眼爲日月。此是古人比喻之語。實則眼在人身。乃爲神光流露之竅。以神光領全神。此眼注兩

手之中。所以謂領神也。此外三箇領神同此體會之。

第三十八姿勢 地數第五第六手 句云。領神抱太二

次以左手近於下丹田。右手同時運上。收至上丹田。使作上下抱太極之式。手 然後將右足向左與身體同一旋轉。使仍向東北。足 乃以

兩手自東北之虛擬點向右向後運。又復運回至原點。手

### 第三十八勢

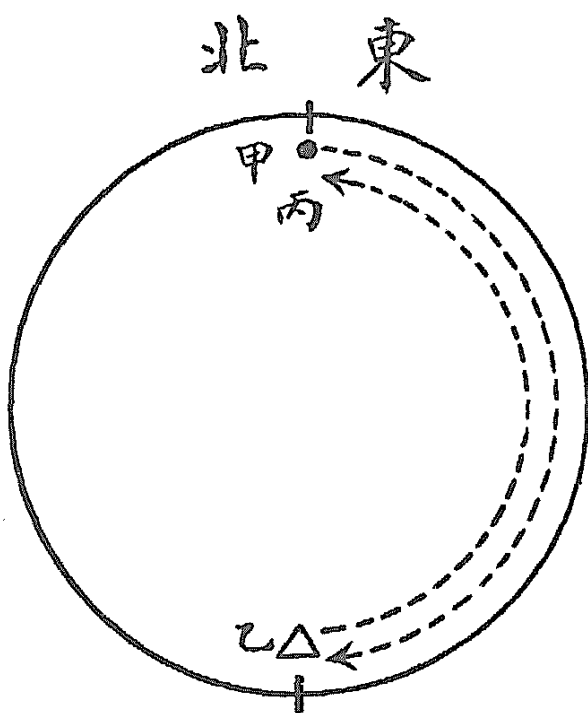


### 領神抱太

說明 領神抱太者。以無極之神領入太極之中。故抱太與領神合句。本拳之中。往往有兩種手法合為一箇名目者。此開端於太極分兩儀。兩儀分四象。

四象生八卦。接之以領神抱太。運手轉無。活腕轉氣。關關節節等。蓋以可分可合故耳。本拳中凡完全作無極圈形者。則成對必不整齊。若整齊者。則又作半箇無極圈矣。如此領神抱太之第二

重玄無極象  
附圖三



箇。與第四箇可作對待而整齊矣。然又以第三箇雜於其中。而第三箇又與第一箇起點不一致也。成對者必不整齊。此無極中活活

潑潑之天機。

說明 東北一甲點是胸前  
虛擬之起點。此重玄無極  
半象。與西南一象合觀。  
方成完全之重玄無極象。  
甲為起點。乙為對點。丙

為止點。如作兩姿勢觀。則乙至丙亦可作一姿勢。而領神抱太遂  
成爲三箇姿勢。一爲中分先後之符號。



第三十九姿勢

八方式東北第一

句云。忽上忽下一

第三十九姿勢



忽上忽下

次將運轉回至胸前之兩手。

左手自下向上提起。而漸反

其手掌向前以至額際。右手

則向下沉。以至於左膝附近

。手 身體則因右足略曲而

向後坐。乃略帶弓形。身

左足趾因之而略略蹺起。足

說明 兩手移上移下之時。在中段兩手相處。亦隱隱有一分太極

象在。

第四十姿勢

八方式東北第二句云。忽上忽下二

第四十四勢



起。足

說明 兩手交換上下之時。在中段之交處亦隱隱有一分太極象在

第四十一姿勢

八方式東北第三

句云。忽左忽右一

忽上忽下

次以右手自下提上。而漸反其手使掌向前以至額際。左手則向下沉。以至於右髀之附近。身體則因左足略曲。亦帶弓形而向前傾。身足 右足跟因之而略略提

# 第十四勢姿



本在後者。因之而提其跟也。足

說明 胸前兩手與第四十二姿勢成兩箇分太極。而此姿勢則右半之一去一回也。

忽左 忽右

次以兩手復作分太極。而附近於胸前。然將後右手向右推去。使臂伸直。更收回胸前。手 足則當手推出時。左足本在前者。因之而蹺其趾。當手收回胸前時。右足

第四十二姿勢 八方式東北第四 句云。忽左忽右二

次以左手向左推直。更收回與右手作分太極。手足則當手推出時。身略向前傾。故右足跟略提。收回時身略向後傾。故左足趾略略蹺起也。足

## 第四十二姿勢



### 忽左忽右

說明 此左半之一去一回也。先右後左。乃云忽左忽右者。文順故也。當四十一姿勢兩手收好時。左足趾不期而亦有一蹺。須領會之。

## 第四十三姿勢

八方式東北第五

句云。忽前忽後一

# 第四十三姿勢



忽 前 忽 後

次以兩手仍復分太極時。而左足忽向後退踏一步。是時左膝曲。而右足伸直在前。其趾。足使右手斜伸。如向下而切其膝。左手在左腰前。與右手作斜對照。手

說明 忽上忽下先忽上。而忽左忽右忽前忽後皆先右先後者。亦陽奇陰耦之義也。退一步與領神前進一步相抵。

第四十四姿勢 八方式東北第六 句云。忽前忽後二

次以左手向前推去。右手附近腰際。兩手掌作斜對照。手身勢亦向

# 第四十四姿勢



忽前忽後

前傾。身  
左手遂與右足趾  
相齊。手足

說明 左手指皆豎直。與

鼻一線。而後向前推切去

。與左足之退一步相抵。

而第四十三姿勢身體雖向

後退。而右足則未易其處。則是左手右足成耦。而左足成奇也。

## 第四十五姿勢

八方式東北第七

句云。關關相扣節節通一

次以兩手之兩虎口作雙照之相扣勢。而向後方轉去。又向上向前。經過胸前。至於身右之臀部附近。手

# 第四十五姿勢



## 關節節扣相關關

說明 大拇指與次指間。俗謂之虎口。今取易曉。沿用之。至於身右近臀部。是為一手。不可與第二手因連動故而混一觀之也。兩手分太極有雙望雙照。

。雙望對照。雙望扣照。三者之別。此姿勢之雙照相扣勢。即雙望扣照也。簡言之皆可謂之雙照。而第一百二十等姿勢中。又有活照一種。與此共五種。

## 第四十六姿勢

八方式東北第八

句云。關關相扣節節通二

# 第四十六勢姿

次以兩手向後向上向胸腹前移過。又向後向上而前。至兩手如夾左膝兩邊然而止。手是時左足斜直於前。右足略曲於後也。足



## 關關相扣節節通

說明 兩手之虎口相扣。

在左則右大指扣左虎口。

在右則左大指扣右虎口。

在中間移過時則不相扣。

須活潑。亦非切近而扣。

乃雙照而若扣也。上為忽

上忽下忽左忽右忽前忽後六方全。此二姿勢。乃又通上下左右前後而為複式也。此姿勢與第四十五姿勢本名關關相扣節節相通。



但循閱目次。無兩句立一名者。此殆是後人以易憶誤之。故去一字以成一箇名目。

第四十七姿勢 八方式正北第一句云。運無煨鍊連運無一

# 第四十七姿勢



## 無運連鍊煨無運

次以左足平移至正北。而足趾稍蹺。足同時以兩手各向左右拓去。如以脇撥物然。而各在脅下插出。使兩手掌向上相交叉。而手大指下之兩寸脉處是其交點也。手

然後向前傾出。身亦隨之。身手

左足曲膝於前。右足斜伸於後足

# 第四十八姿勢

說明 交點爲煅鍊。左右插來爲運無極。拓去時。一面向其方運去。一面轉掌。

第四十八姿勢 八方式正北第二 句云。運無煅鍊連運無二



## 無運連鍊煅無運

次以兩手翻轉。而又帶拊收來。至於兩掖附近。又並列兩掌向正北翻轉而推去。手

說明 此姿勢爲無極連運。又爲連左右運無極。故云連也。在兩掖下各一翻

亦是煅鍊。但交手於寸脉者爲奇。而此各轉於掖下者爲耦耳。在

相交而一翻轉。成兩箇分太極。在掖下推出而各一翻。成爲兩箇反振之分太極。兩手收回時則右膝略曲。左足略直於前。

第四十九姿勢 八方式正北第三 句云。穿無極一

# 第四十九姿勢



穿 無 極

次以左手向後轉去。使與尻齊而提空。使手背向尻。手身體如伏。身右手向上。而使手背向額際。手因是而面反向於正南。而足則左足膝大曲而向西。右足

膝稍曲而腿伸於東南。足

說明 兩手如帶住一線之端而向胸中穿過者。在胸中穿過。即穿過無極之中心。

第五十姿勢 八方式正北第四 句云。穿無極二

## 第五十姿勢



穿 無 極

次以兩手向地面運去。手

右足遂向前進一步。足乃

使右手與尻齊。手背向尻而

提空。手身體又略伏。身

左手向上而使手背向額際

。手因是而面又反向於正

南。面足則右足膝大曲而向東。左足膝稍曲。而腿伸於西南。足

說明 兩手斜運上下成重玄無極。空穿一線是中字之一豎。左右手換穿。是重玄中中之兩豎也。中中而無不一貫。便是中節之和。古之人無所不用其極。吾於此拳藝見之矣。

第五十一姿勢 八方式正北第五 句云。虛氣之涵神一



### 虛氣之涵神

次以兩手向東南拖向東方。又向東斜上。過額而轉。近身一作勢。而至中心。亦如畫一大無極圈而多一曲線自北彎於中心者。手足則當左右兩手轉去時。右膝略曲

。而左足伸直於後。及轉回時。

。左膝略曲於後。而右足伸直於前。而向西北方

說明 此姿勢與下三姿勢又名上應下合。

### 第五十二姿勢

八方式正北第六

句云。虛氣之涵神二

## 第五十二姿勢



### 虛氣之涵神

次以兩手回向東南轉去。又向東以斜向上。過額向西。近身一作勢。而至中心。亦如畫一大無極圈而多一曲線自北彎至中心者。手足則當兩手轉向右方去時。向前

進一步。足及至兩手如在無極圈中心時。左足直於前。右足略曲於

後。手足 面向東北方。面

說明 運手作圈。便是描其氣。描其氣而氣中若云虛空。虛空存神。固是不空。以手描之。所以云虛氣之涵神也。

### 第五十三姿勢

八方式正北第七

句云。虛氣之涵神三

次以兩手向北轉。而平斜向西。以至於南。近身一作勢。推至大無極圈之中心。手而左足退一步矣。足

## 第五十三姿勢



### 虛氣之涵神

說明 第五十二姿勢與此

姿勢以左足為進退。

第五十四姿勢

八方式正北第八

句云。虛氣之涵神四

第五十四姿勢



虛氣之涵神

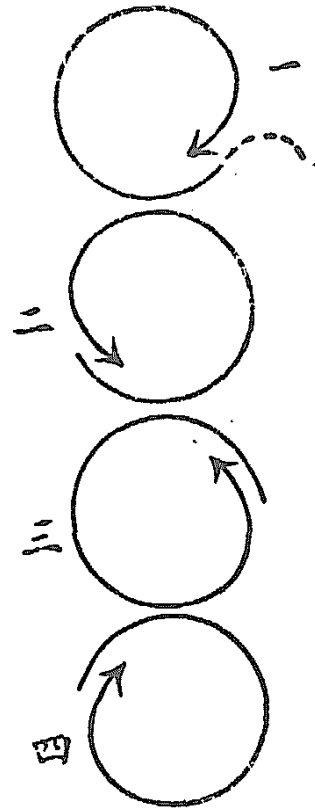
次以兩手向北轉。而斜東斜南。亦近身一作勢。推至大無極圈之中心。手而右足乃退一步矣。足

說明 凡近身一作勢而推至中心。亦須帶曲。四箇

無極圈皆同。太極圖外層陰陽。中層非陰非陽。其非陰非陽。實為陰陽二氣之交也。沖淡故虛。其交故生神。二儀未肇而已有神在中。故云虛氣之涵神也。附圖四。



虛氣之涵神  
附圖四



說明 如以足步觀。  
左左上。右右下。凡  
四步。而第一步在穿  
無極第二姿勢中。虛

線是拖手之跡象。

第五十五姿勢 無極兩半之第一式 句云。無極兩半一

次將左足斜移一步。使面向西南。面 足 兩手各在其左右稍一向後  
作勢。即轉而伸上。以至略高於頂。如是則心臟之上。腎臟之下。兩  
手兩足恰如相反之無極兩半。手 足

說明 無極兩半如以弧角兩兩相對。則兩手必成太極式。今欲顯

# 第五十五姿勢



無 極 兩 半

著其爲無極。故以弧背相對也。

第五十六姿勢 無極圈第一 句云。轉無極二

次以兩手先向左後方斜盪而去。手然後以右足向東大踏一步。繼而左足連進一步。如是右足左足相間。跣躋而走。凡六步。走時須以足趾着地。如點子步然。身體作舉上矧下之勢。兩手並對而帶斜。一擻一

舉。向圓周內微微動作。目注於兩手。愈走愈速。身愈柔軟。而無極圈成。目身手足

# 第五十六姿勢



## 轉 無 極

說明 此姿勢中。原本有

太虛本來無。虛靈分變化

二句。未知前後句如何配

置。子玉竊疑祖師傳下時

。或如太極拳之手手有道

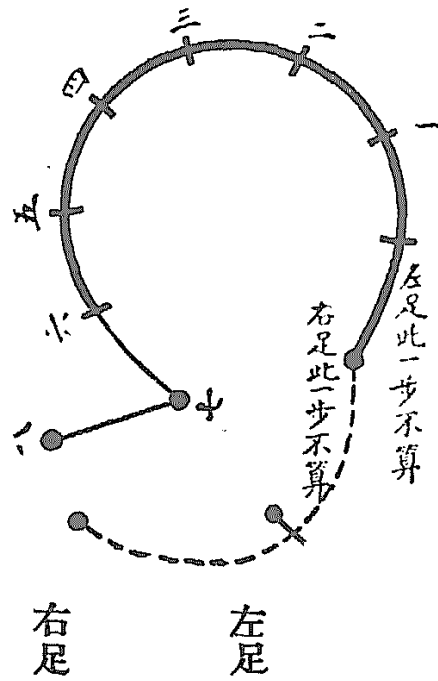
機之詩句。以歷久鈔錄祕

惜不肯宣泄。私心寶貴。反使殘失。零句隻字。遂乃不能成首合篇。然二句寫此五十六姿勢之轉無極。極為的當。故錄之。又此

轉無極之名目。亦謂之走無極。文人學子。不解性道者。往往不知無極爲有而無跡之象。欲使漸漸解悟。則轉字比走字爲優。故不用走無極。而用其轉無極之名也。跣音聶。兩足不相過也。躡小步也。莊子逍遙遊篇。謂鯤化爲鵬。水擊三千里。搏扶搖而上者九萬里。此姿勢。實爲水擊之勢也。水擊不但以手擊。且兩足作點子步亦爲擊。而身勢舉上矧下亦爲擊也。嘗欲以鵬風翱翔四字易其名。恐有鯤變一方面之理。且不解莊子立言之旨者反覺模糊。故仍舊名也。拳藝中有步法五種。一曰四平步。又名坐馬勢。一曰三角步。又名丁字步。一曰長三步。殆斜三步之誤稱也。俗以博具中之長三當之。失之陋矣。一曰寒鷄步。一足在前而一

足縮。尚為名稱的當。一日點子步。猴拳中用之。此無極拳中略相似而稍用之。轉無極外。未見用也。

### 一 第圈極無走 五 圖 附



說明 此走無極與無極兩半。外形身功也。內景心功也。以兩手向身左斜撇而去。有水擊之象。自起足至停足共十步。

第五十七姿勢 無極兩半之第二式 句云。無極兩半三

次以第六步之足踏定。右足於是向外斜踏一步。為第七步。乃又將左

# 第五十七勢姿

足折去踏定。與右足成相距而趾相齊之式。足兩手乃向上伸至額之上方而放開。又略略搖動。手而面向東北矣。面



## 無極兩半

說明 此姿勢原本又名升陽活氣。推測其命名。後半四箇無極兩半殆本名活氣者也。大易中孚遯魚。小過飛鳥。詩云。鳶飛戾天。魚躍于淵。莊子逍遙

遊篇。北冥有魚。其名爲鯤。化而爲鳥。其名爲鵬。是鳥也。海運則將徙於南冥。南冥者天池也。窮髮之北有冥海者天池也。今

此姿勢。自轉無極兩手作水擊之象至第七步。如搏風而上。及第八步踏定。兩手向左右須略略搖動數次。而活活潑潑之陽氣升。飛鳥之鵬。遂往南冥矣。其究也。同棲息於南北兩天池之中心。百十一十三十五姿勢。所謂萬法歸一居中心。居中本來是元神。一動一靜在居中。居中六賊戰魔君。卽化去鳥同居之魚而還爲元神也。轉無極四箇。抱太四箇。真空無相的的真一箇。共九箇。四箇領神。兩箇居中本來是元神。八箇無極兩半。亦共九箇無極。夫無極本無也。而妙有乃如此。無極兩半之第二式。第一轉無極之全也。故撮其精義所在以發明之。若曰附會。手法可稽也。

第五十八姿勢

地數第七手

句云。領神抱太一

# 第五十八姿勢



說明 身勢向西北去而平直其手。是將無極之神領到西北去也。

第五十九姿勢 地數第八第九手 句云。領神抱太二

次以兩手上下對照者。自西北擬為定點之處起。轉右轉後。至東南而復回轉。至於擬定之點而止 手

## 領 神 抱 太

次將無極兩半之右手同右足移向正北。手足 又將左足上一步。而與右足相距齊列。足 於是左手曲而平之。近於胸次。右手伸直於東。手 身乃向西北去矣。



# 第五十九勢



## 領神抱太

說明 技擊家有上部拳。

中部拳。下部拳之分。無

極拳實賅括三等拳法而活

用之。大抵上部拳之姿勢

比立定之姿勢低半頭地。

中部拳則低一頭地。下部

拳更低半頭地。無極太極八卦先後天拳本為養生而構造。而致用

禦敵。則在於其手法之變化。故老年人宜先學上部拳。次學中部

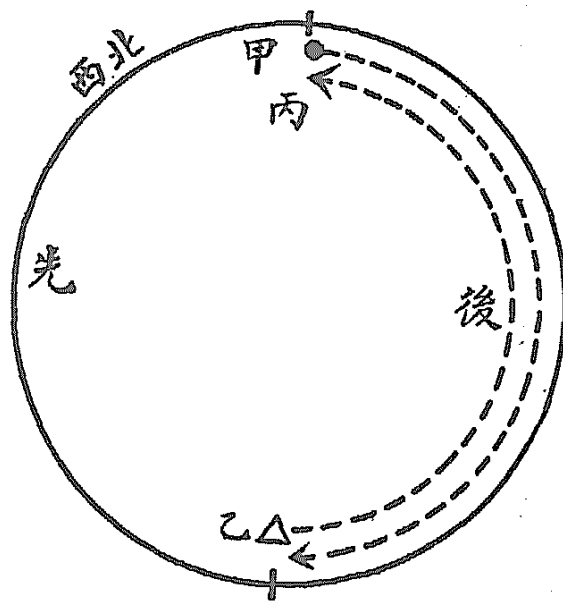
拳。然後習下部拳。此領神抱太。右手齊上丹田。左手齊下丹田

。乃一定之法。然於打上中部拳時易見。打下部拳時。一若不對

齊於上下丹田者。驟觀之若爲手法之變化。其實因於下部拳身體之低。兩手掩映成趣。如不對矣。

# 重玄無極象

## 附圖六



領神抱太若無異。運手先後則不同。

### 第六十姿勢

八方式西北第一

句云。輕輕運開太極圖一

說明 第一抱太作重玄無極象先抱太。後領神而一轉。其餘三者。先一轉而後抱太。自甲至乙。乙至丙也。一亦爲運手中分先後之符號。此象與第一箇

# 第十六勢



輕輕運開太極圖

次將兩上下對照之限度使之近。如豎捧一球體然。遂運至近身。又向前推去。遂開其兩手掌向上。手

說明 比如一圓物。用此手法運之。則愈運愈扁。

。所謂輕輕運開去也。此姿勢中之所云球者。乃無極而太極。生生不息之機也。八方式既至正北。如以先天大小象觀。則宜往西南。然如河圖觀。則西方金生北方水。北方水生東方木。東方木生南方火。南方火生中央土。中央土生西方金。是為順之生人生

物之義。後天象以卦象應之。西方兌金生北方坎水。北方坎水生東方震木。東方震木生南方離火。南方離火生坤土。坤土本當在中央者。又生西方之兌金也。但後天兌坎之間有乾金。離震之間有巽木。而艮本中央戊土。以克爲用。居於震坎之間耳。是以成終而所成始。兵法八陣以東北爲生門也。故以後天合河圖。坎六乾九成十五。離七巽八成十五。艮五坤十成十五。已具洛書四十五數。河圖外廓數具中央數之并也。震爲三。兌爲四。離又爲二。坎又爲一。一四爲五。二三爲五。乃河圖之自外而內第二層也。河圖生後天之物。而後天之艮所以必賴乎母腹而生也。巽離共二陰。乾坎共二陰。相同矣。震二陰。兌二陽。相抵也。剝窮則

復。坤艮之謂也。今此拳法。乃表示逆之成聖成仙之義。故逆轉而以西北接北方也。先天配洛書。艮居西北。得乾之九陽。而居坤陰之六。坤艮土克坎水。坎水克離火。離火克乾金。兌乾金克巽木。震入中宮。餘皆相克矣。此因河圖艮入中宮爲相生之反也。震復於艮。則反老爲童。艮復於乾。則常存無死。是以此一輕輕運開太極圖之圈。自艮六往坎七。往巽二。往乾九。往兌四。往離三。往震八。往坤一。返於後天之乾位而爲先天之艮。其艮也。卽列子所謂仙聖者也。太極有古今之異。其實一也。今太極內外二層。外層爲陰陽。內層爲非陰非陽。此輕輕運開之圈象之。古太極陽中有陰。陰中有陽。此輕輕運開之圈。又象其陰中之

陽也。陰中之陽爲少陽。恰當先天之艮而爲後天之乾。及至乾而

爲純陽矣。

說明 乾爲金。坎爲水。

艮爲土。震爲木。巽爲木

。離爲火。坤爲土。兌爲

金。如以艮土居中央。則

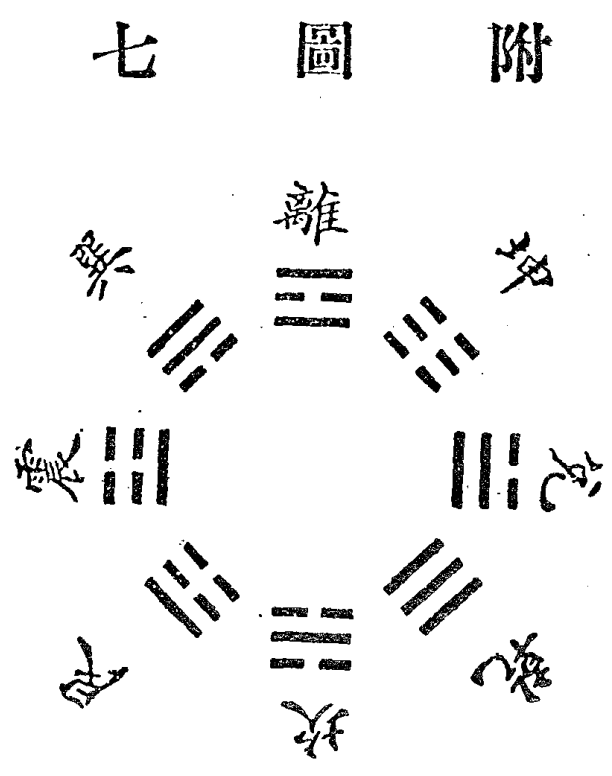
震巽木生離火。離火生坤

土。坤土生兌乾金。兌乾金生坎水。坎水生震木。五行相生矣。

後天象。乾父坤母。震長男。巽長女。坎中男。離中女。艮少男

。兌少女。震巽夫婦倡隨。坎離男女及時。艮兌男女不相接。乾

後天八卦象



坤婦家之父母。防範兌女者也。此人倫之公理。於本拳無關矣。

說明 河圖之象。一六水

。二七火。三八木。四九

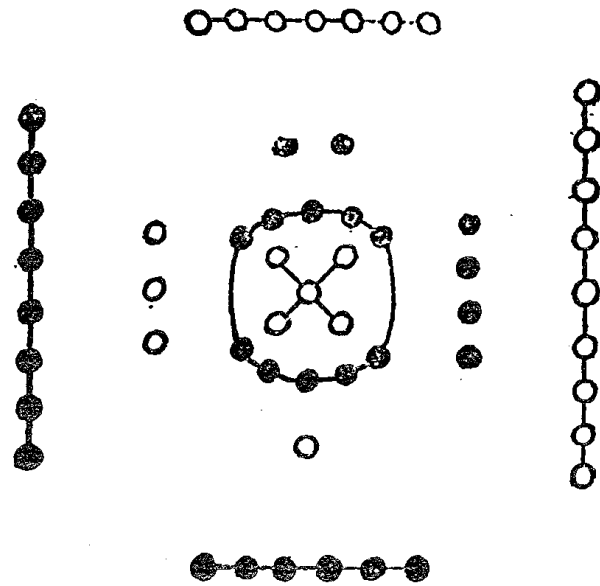
金。五十土。如以後天象

配河圖。一六坎水也。二

七離火也。三震巽同為

木也。四兌九乾同為金也

河圖附象

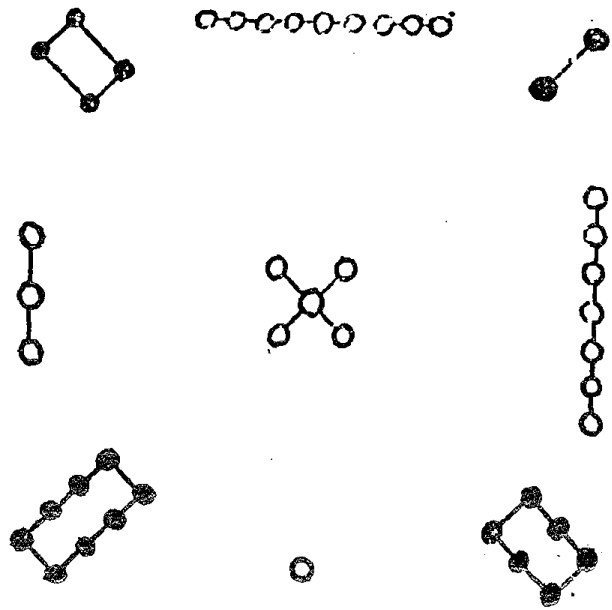


。五艮十坤同為土也。

說明 洛書之象。以數觀之。三八木克中五土。中五土克一六水

。一六水克二七火。二七火克四九金。四九金克三八木。如以先

洛 書 附  
象 九 圖



天象配洛書。乾九兌四離  
三震八巽二坎七艮六坤一  
。列子述古聖之語曰。一  
變而爲七。七變而爲九。

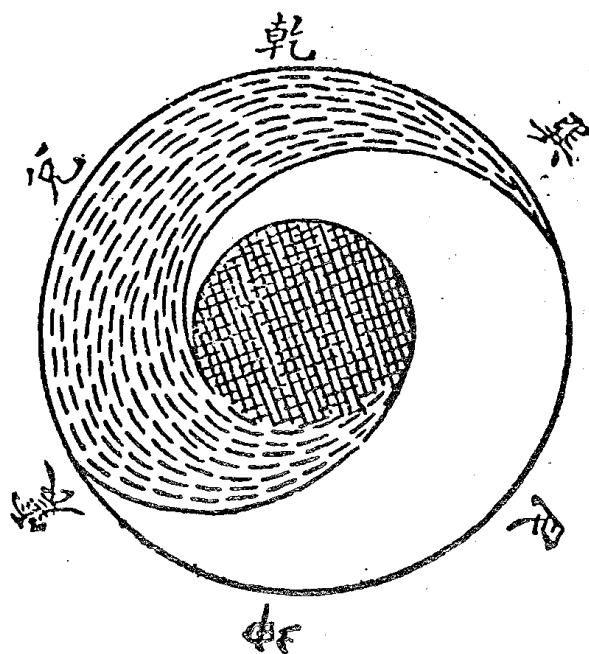
河圖之中宮十。所謂一也  
。坎一六。離二九。與餘

卦爲七箇也。先天配洛書。八卦與中五則九也。無極拳輕輕運開  
太極圖之第一姿勢。自洛書之西北艮卦起逆克而轉。乃當後天乾  
卦合於河圖之九。逆轉而仍復於乾卦也。然則吾人學此無極拳則  
返老爲童。三丰祖師固以手法密告之。



今太極象

附圖十



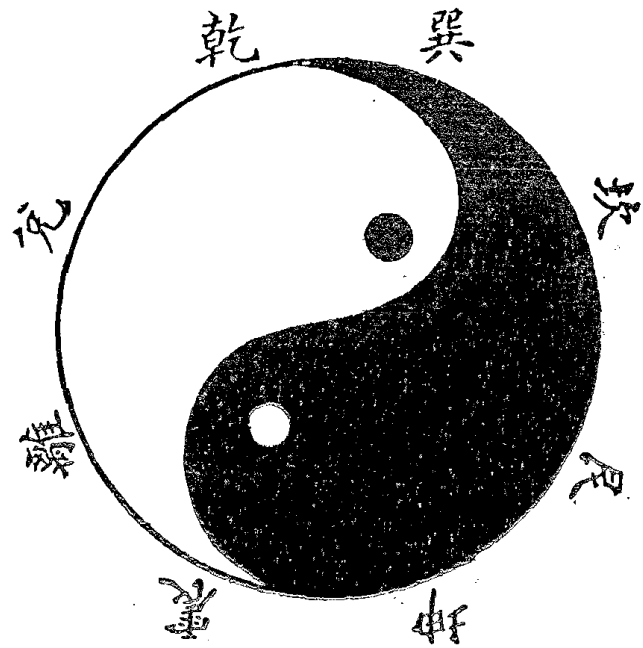
說明 中央非陰非陽之圓象爲坎離相交之象。即渾渾沌沌之象也。外層如平分爲六觀之。則正南一線爲乾卦三陽爻。正北一線爲坤卦三陰爻。其餘兌則

上爻陰。震則下爻陽。巽則下爻陰。艮則上爻陽。此輕輕運開太極圖第一手。是表示今太極象中央之渾沌也。

說明 白者爲陽儀。黑者爲陰儀。是爲兩儀。白中之黑爲少陰。黑中之白爲少陽。連黑白而言之。是爲四象。此輕輕運開太極圖

古 太 極 象

附 圖 十 一



第一手。亦表示古太極象太陰中之少陽也。此少陽與太陽一氣相通。至於純陽而止。本拳法中。始於請無極姿勢中之渾沌。終於真空無相的的真之純陽。皆以此第六十四姿勢表示之。又此輕輕運開太極圖一手。亦可以兩手如抱太式。向前一推。或爲一圈。或爲一豎。其爲成一中字之義耶。本拳習至極熟之後。往往有小手法化出。此非差誤。即如此手。向前一推。亦可以小手法目之。

第六十一姿勢

八方式西北第二

句云。輕輕運開太極圖二

第十六姿勢



輕輕運開太極圖

次以少陽點之兩手。開其掌  
 向上。並列而收回。使在左  
 肩腋前附近處向下作一小翻  
 轉。手

說明 此一小翻轉之象。  
 如一圓物在前。自其彼方

兜頂切下。使其左右分爲兩半而倒開之象也。

第六十二姿勢

八方式西北第三

句云。輕輕運開太極圖三

次以兩手又乘便推前去。隨使兩掌相並。將臂收回。如法在右肩腋前

向下作一小翻轉。手

# 第六十二勢姿



## 輕輕運開太極圖

說明 學人演習無極拳時。無極已在身。故身即無極。而手演太極。夫無極。本來在渾沌者。渾沌初開。無極生。身為無極。兩腋表示兩邊有無極而太極之

象矣。故既運開其左。又運開其右。無極不已即太極不已。是以太極拳第一姿勢云太極本來無極生。六萬四千一渾沌也。

# 第六十三勢姿

八方式西北第四

句云。退步轉腕一

# 第六十三勢姿



## 退步轉腕

次以左手置於胸前。手以右手反腕。手背向上。手指向外。小指附近於右肩。然後隨左足向後斜退東南一步而手腕一旋。至手伸直而止。手足

說明 手腕一旋即轉腕。一旋之初。手掌向下。

第六十四姿勢 八方式西北第五 句云。退步轉腕二

次以右手置於胸前。手以左手反腕。手背向上。手指向外。小指著於左肩。手然後隨右足向後斜向東南退一步而手腕一旋。至手伸直

而止。手足

# 第六十四姿勢



## 退步轉腕

說明 以上兩姿勢。東南平推手與瑞氣飄揚之配也。平推手極易。而此兩姿勢。稍稍精密。此兩姿勢身宜低。最好如坐馬勢。

### 第六十五姿勢

八方式西北第六

句云。連退存氣存神手分開一

次以左足再退一步。足使兩手在胸前者。相背直向上方。各對耳而伸去。至於伸直為止。手而足亦隨之伸直矣。足

# 第六十五勢



。非並立伸直也。

## 第六十六姿勢

八方式西北第七

句云。撩空分月變方向一

### 連退存氣存神分手開

說明。兩手略相背時。在胸前者即存氣存神也。鍊精化氣之時則存氣。鍊氣化神之時則存神。此隨其功夫之淺深而包括言之也。兩足伸直。如一人字形。

次以左手向下一撩。如作半無極圈者然。而手掌遂向右耳邊移至胸前

。手同時右手亦已移至胸前。兩手掌左橫右縱相對。兩手撐舉起。

皆與肩平矣。手身體乃隨之而坐馬勢也。身

## 第六十六勢姿



### 擦空分月變方向

說明 向下一擦。即以擦

得空中之月。所云分月者

。月體常在。百千萬億分

而其光明一無所礙。隨處

有月光則隨處見月。人往

東則月亦如往東行。人往

西則月亦如往西行。方向儘變。月固隨之。人具此性。與月何異哉。此三丰祖師觸景點化之語。人苦未之思耳。

第六十七勢姿 八方式西北第八 句云。擦空分月變方向二



# 第六十七姿勢



## 擦空分月變方向

次以兩手掌相對者。各向左  
 右漸漸分。直至兩手伸直。  
 手 但左手分去時。掌漸向  
 外轉。及至伸直。與右手背  
 相照。而手指皆上豎。手  
 身體則於兩掌相對時作坐馬

勢。迨兩手各向其方伸直時。則身體又如人字形而立直矣。身

說明 兩手各向其方伸直去。便是變方向。

第六十八姿勢 八方式 正西第一 句云。抱太轉無還太虛一

次將右足斜移一步至身前。足 兩手自左右撥來。左手在下。右手在

上。而不相著。使左手指出於右手脅外。右手指出於左手肩外。而兩手之手掌皆向上。手身式前傾以作之。身是時右足曲膝於前。左足伸直於後。足

## 第六十八勢姿



### 抱太極無還太虛

說明 左右手一搵卽是抱太極。故胸部與兩臂不可相切。要使如有一圓球在也。此姿勢爲抱太極。

第六十九勢姿 八方式正西第二句云。抱太極無還太虛二

# 第六十九姿勢



## 抱太極無還太虛

次以抱太極之姿勢解散之。使左手向後而仰其掌。右手向前而俯其掌。手面前對右手背。尻後對左手腕。皆相應而為斜式也。而手尻

說明 此姿勢亦可謂抱太之還太虛也。

第七十姿勢 八方式正西第三 句云。抱太轉無還太虛三

次以身體略傾於後。而右足伸直在前。左足膝微曲在後者。使略略反動而身前傾。身因乘其勢。而以右手向頭頂上一旋。目光注之。身

向後略傾。然後開掌伸右手臂向前搯去。而身又略傾於前。身 手  
足則前後之位置不變也。足

## 第七十姿勢



### 抱太轉無還太虛

說明 右手向頭頂上一轉  
是轉無極。開掌向前搯去  
即還太虛之表示。左手移  
轉於後。以備第七十一姿  
勢之作用。且與右手搯去  
相應也。

第七十一姿勢 八方式正西第四 句云。抱太轉無還太虛四

次以左足如半圓式移前一步。而左手乘勢向上舉。手背在頭頂上作一

旋轉。手足及左足踏定時。傾於後之身隨手傾向前而膝略曲。而左手仰掌直前搵去矣。身手足是時右足在後斜伸直也。足

# 第十七姿勢



## 抱太轉無還太虛

說明 此姿勢左手向頭頂上一轉而向前搵去。是轉無還太虛也。本拳法中之曲膝。為三角形之鈍角者為多。此姿勢亦如之。

### 第七十二姿勢

八方式正西第五

句云。太虛本來無一

次以兩手作對照而不雙望之狀。向下向右向上。如反弧形。至正東而

兩手與眉同高。兩手指尖略略相對。手足則本左膝曲者改爲右膝曲也。足此兩手自西運至正東。而爲第一次也。手

# 第七十二勢 太虛本來無



太虛本來無

說明 對照而不雙望之兩手。即非手心對手心。而略相側相並也。然此在本姿勢爲起式耳。隨移隨並去。固宜活潑也。兩手指略相對者。意作搖手狀以

表明太虛本來無也。此與升陽活氣之兩手上舉而略略示搖動之意同。皆爲手法中之小手法。凡小手法皆由活變而來。不必一定拘

執也。

第七十三姿勢 八方式正西第六 句云。太虛本來無二

# 第七十三姿勢



## 太虛本來無

次以兩手自正東如法運至正西。手足則以右足隨手穩穩進上一步。至兩手齊眉額而放定。足右膝曲者即改為左膝曲。及右足邁步踏定時。又右膝曲也。足

說明 或左或右變換方向。即虛靈生變化也。故太虛本來無。虛靈生變化。雖兩兩成四箇姿勢。其實相同。特前兩姿勢以手標名

# 第七十四勢姿

。後兩姿勢以身與足標名而已。

## 第七十四姿勢

八方式正西第七

句云。虛靈生變化一

次以隨足運至正西之兩手。復如法向下向上作反弧形之無極半圈。手頭面胸足又改向矣。



## 虛靈生變化

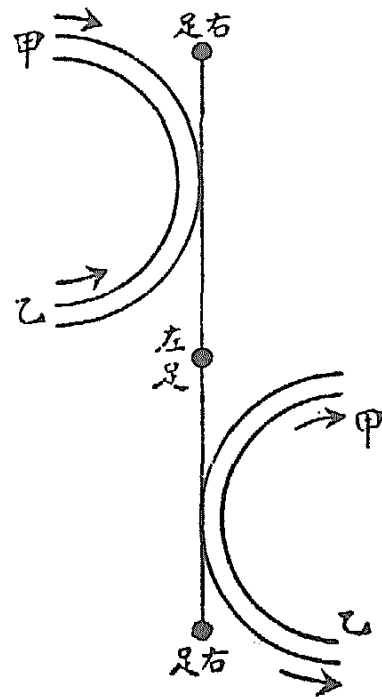
說明 本來無兩姿勢之第一二姿勢。進一大步。而手法隨之而生變化。如以圖象表其足。則左足在中心。連虛靈生變化兩姿勢觀之。則前後左右為四箇半



無極圈。

### 四式足步圖

#### 附圖二十



乙點相齊也。

第七十五勢姿 八方式正西第八 句云。虛靈生變化二

次以兩手仍運動如前。手 及兩手既對眉。頭面胸足又改向也。

說明 以上四式。半無極南北左右兩改向。面與手東西四改向。

說明 如四箇半無極圈。就身左右向地一倒。則成一重玄無極象。蓋只須左右兩半甲點與甲點。乙點與

# 第七十五姿勢



## 虛靈生變化

蓋半無極左在北。右在南也。而胸部則向西北向東北於左。向西南向東南於右。實有四箇方向。

第七十六姿勢 句云。領神抱太一。第四箇。地數第十手。

次將兩手之左手與右乳相對。而稍向左方作勢。伸直其右手。使掌向外。手 左足向前進一步與右足齊。而身體略傾於左。身 足 於是乘勢轉右足隨手而作半無極圈。使右足踏定於左足之後。左足自轉而

# 第七十六姿勢



## 領神抱太

地位不移。身手足

說明 稍向左方作勢。即向西南之機兆。此姿勢雖若有兩箇動作。而總為領神。

第七十七姿勢 句云。領神抱太二。第四箇。地數第十一第十二手。次以右手在上左手在下。自西南方對身之一點起。轉而至西北至東北之對點。又回轉而仍至對身之起點。手足身

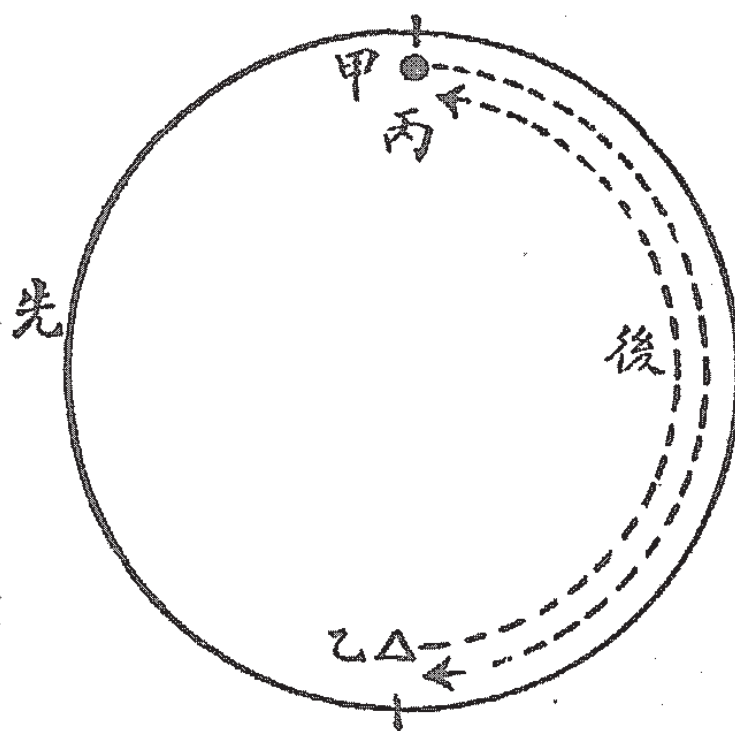
說明 四箇領神抱太。恰成兩箇重玄無極圈。是為無極。其四箇

# 第七十七勢 領神抱太

轉無極。適與此四箇領神抱太相配也。



重玄無極象 附圖三十



說明 西南與東北對。西北與東南對。而今無東南者。以三丰祖師先尊北帝。故以東南爲對點也。由是而示有變動不居。不可爲典要之道在矣。又一箇抱太間一箇轉無極。八箇無極兩半之手法

即在此四抱太各半重玄中變出。其足法八。則在領神時一曲一直之兩手與右足繞左足之各半旋也。

### 第七十八姿勢

八方式西南第一 句云。轉活運手一

## 第七十八姿勢



### 轉活運手

次將左手撥來。至於近右肩

。而右手伸掌在左手二關推

切而出。手 身體乃向前傾

。身 足則左足在前而使膝

略曲。右足斜伸直於後。足

說明 使左手撥來即轉活

之意。右手在左手臂彎一轉。然後推切而出。即運手也。

第七十九姿勢

八方式西南第二

句云。轉活運手二

第七十九姿勢



姿勢同。

轉活運手

次以右手撥來。至於近左肩。而左手伸掌在右手二關推切而出。手身體乃向前傾。身足則右手撥來時。略略向後作勢。左手推切而出時。則向前作勢。與第七十八

說明 右手從左手二關上轉過而後推切時。左手從右手二關上轉過而後推切去。其轉過雖可謂活腕。但明明作一小圈。由是可知

爲亦作無極圈也。無極圈與太極圈相似。而實不相同。凡兩手兩足經過之虛迹。皆無極圈也。而兩手相對相照。太極圈也。但在此無極拳中。只有兩手分開之太極。謂之分太極。起於轉身分太極。而終於行禮百二十八手之十與八兩手者是也。而轉身分太極之前一姿勢。兩手作無極圈。亦卽太極圈。北平李先生謂太極卽無極也。而三丰祖師之手法。卽本於李子而造者也。然則開手一無極。或云一太極者。陽也。行禮送無極時之十與八兩手則陰也。轉身分太極後至太極本來一字無前。手法朗然。分太極是無極中之太極。而手足之虛迹則皆無極也。由此觀之。此第七十八九兩手。不過繞二關轉。非兩手作相對。則其爲無極圈也。信矣。

第八十姿勢 八方式西南第三 句云。手托三才。

第八十姿勢



手托三才

次以兩手向左足膝部如放無極圈法一放。手遂將左足與右足並立而相距。足於是以兩手略向後方。而後各自左右伸上以至過頂。使掌仰上而極直。手足則亦兩

趾尖着力而跟提起。足是時人之一身無一處不直矣。身

說明 以臍為一身之中心點。如倒觀之。兩手猶兩足也。宋邵堯夫先生皇極經世書云。動物自首生。植物自根生。自首生命在首

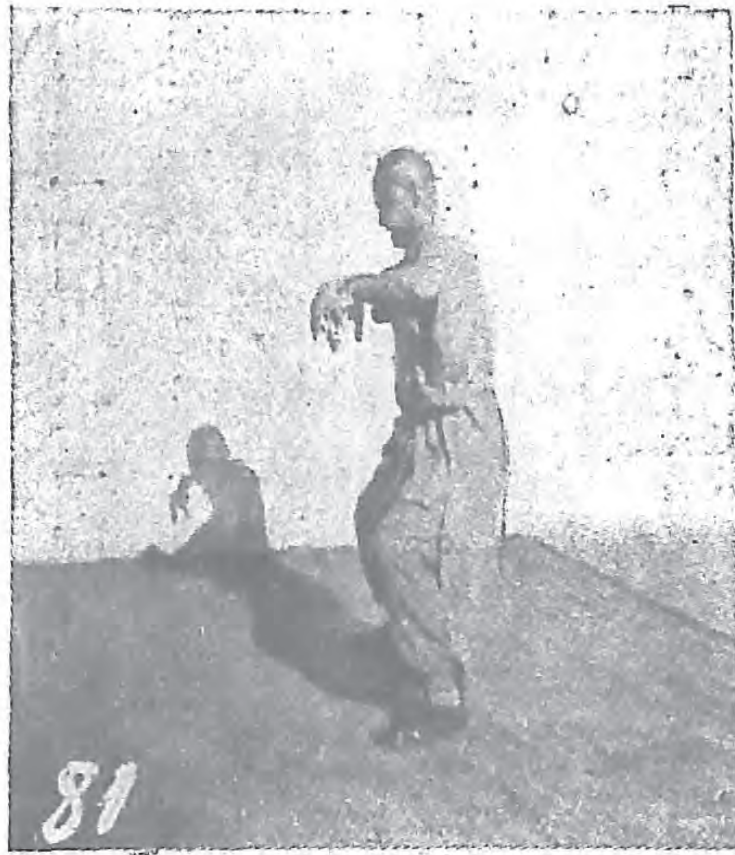


。自根生命在根。由邵子語推思。草木之根。首與臍之混也。獸類之首與尾。齊竅之分也。人有臍而無尾。臍者齊也。本作齊是以具開合音而心竅靈通。髮長而無毛也。毛疎而不長。鳥類飛而親上。羽翼其手也。雖無尾而喙尖胸滿。與負陰抱陽之人類略相反。如是觀物。靡不可通。通則卦象可擬而吉凶可斷矣。然則三丰祖師構造此手托三才之手法。實示齊爲過去太極之迹象。而表明一身之齊等於此也。人也。人齊以下爲地。齊以上爲天。此姿勢。自下半身托起。是托地。經齊部過。是托人。伸於頂上。是托天。及至兩手指且豎直。天已上去矣。兩足趾用力而跟提起。地已下去矣。一箇人。豈非天地之中之齊乎。夫齊。太極過去之迹。既已爲

迹則亦未嘗有也。易曰。良其背不獲其身。行其庭不見其人無咎。

其是之謂乎。兩手向膝部一放。謂之放無極圈者非分太極故也。

第八十一姿勢 八方式西南第四 句云。手獲太極。



# 第八十一姿勢

## 手獲太極

次以身體隨兩手向右足膝部如放無極然而退後轉。使對正北。身兩手漸自耳際。隨身作坐馬勢而歛下。如獲得一圓物者。及坐馬勢成。而兩手各稍稍開。獲定於左

右矣。身手

說明 此姿勢適爲第八十姿勢之相反。蓋兩手一向上托一向下擡。兩足一向上提一向下蹲也。未向上托之先。兩手向左足膝部一放無極圈。而既將轉身又向右足膝部一放無極圈。用兩手於兩足。亦相反也。兩手下擡而在身之左右稍向前。不云手獲無極者。非手指帶垂之故。以兩手本在無極。而今獲得一物。必是太極故也。

第八十二姿勢 八方式西南第五 句云。五氣朝元一

次以左足連身向後半步。使面向西南。面 身 足 兩手皆移至乳部。手 先將右手向外翻轉。連臂反拓而去。既拓至手掌向上。則又向後略移作勢。遂正拓而來。仍至乳部。垂指而附近於右乳。手

# 第八十二勢姿



## 五氣朝元

說明 垂指時手腕不可用

力。五氣者。東方蒼氣。

西方白氣，南方赤氣。北

方黑氣。中央黃氣也。其

於人之身也。東方之蒼氣

屬肝。西方之白氣屬肺。

南方之赤氣屬心。北方之黑氣屬腎。中央之黃氣屬脾。五氣朝元則五藏安。其於天人之德也。東方仁。元也。南方禮。亨也。西方義。利也。北方智。貞也。中央信。乾也。易經坎卦卦辭云。習坎有孚。指坎之中爻也。坎得乾中爻之陽。故爲孚信。孚卽信

也。此可證明三丰祖師五氣朝元一種姿勢。依乾卦易文而組織之矣。夫乾爲首。說卦之象也。首亦稱元。故曰元首。五氣集精神於首。如集元亨利貞於乾。而以兩手如畫太極於面部可識矣。蓋左手反拓而去之時。乃自面部之鼻右繞過而作一圈。及至正拓而回。又繞至面前鼻右而下。右手反拓而去之時。乃自面部之鼻左繞過而作一圈。及至拓回。又繞至面前鼻左而下。此面前左右朝元。兩箇連環式之重玄無極圈也。第三箇之手法。將兩手反掌。繞小腦而歷兩耳。至兩掌向於面前爲止。成一無極圈矣。第四箇之手法。則將兩手掌各半轉面收回。放開兩手之虎口。大手指皆在頤下。兩掌在面之左右。套面而推出。又成一無極圈形矣。五

箇無極圈。中夾一兩手在下套出所成之半圈。以表朝者在內。而同朝於首。亦所以表示五氣朝於祖氣之元也。腦爲精髓之海。而體者精之形也。精化爲氣。氣化爲神。大小腦豈不可以神仙寓之乎。是卽五氣朝元之元也。當此科學大明之時。形下爲器之學。逐日發達。要多導淫而助殺。蔽善而增惡。至於自然之格物。當然之養生。可以使人濬智慧而壽長久者。幸加之意也。此第八十二姿勢。是表示西方之白氣。

### 第八十三姿勢

八方式西南第六

句云。五氣朝元二

次以左手亦如右手之動作。拋物線狀反拓而去。又復向後作勢。乃正拓而回。至於乳部之附近。手

# 第八十三姿勢



重玄無極表之者。

第八十四姿勢 八方式西南第七 句云。五氣朝元三

次以兩手附近於兩乳部者。轉其腕。而將其指背各循小腦邊過兩耳輪而轉去。使手掌仰而平朝於面。手足則使右足隨手伸出而向前進一

## 五氣朝元

說明 兩方拋拓而去掌向上者。與回拓而來手指向下作反對相成義。其伸出左右。則與兩手自左右收回作反對相成義也。此姿勢是東方蒼氣。以連環之

步。足

# 第八十四姿勢



## 五氣朝元

說明 如兩手背向上運指  
 循耳廓而向南伸去。如在  
 耳部描寫兩耳輪狀。亦可  
 以其皆在面部上開竅處  
 作朝元也。

第八十五姿勢 八方式西南第八 句云。五氣朝元四

次以兩手掌朝面相並者。向左右分開。又收轉。使兩手之大拇指與第  
 二指開其虎口。成半無極圈。在耳部推去。是時兩手背略略向面。手





# 第八十六勢姿



自身觀。一向世界觀也。無極拳者調和精神血氣之大法。而成水火既濟之功用者也。君子求諸已。又不可廢世界觀。以上八方式。八八六十四姿勢已完畢。

第八十六姿勢 二十五式天數式第一

句云。無極之息息轉氣一

## 無極之息息轉氣

次將左足向後一曲而退一步。足而以兩手向下向後向上向前作一轉。仍轉至胸前。而右手乃略側。以手腕之根向西南。與右足髀相向。手

說明 使左手與右手。雙虎口作相扣相距勢。設或相扣。則右手大指適扣在左手虎口內。即此姿勢亦為分太極之一種變手法也。

第八十七姿勢 二十五式天數式第二 句云。無極之息息轉氣二



### 無極之息息轉氣

次以右足隨手式向後如法一曲一退。足其兩手則自下而向後向上向右一轉。仍轉至胸前。左手乃略側。而與左足髀相向。手

說明 使右手與左手雙虎

口作相扣相距勢。設或相扣。則左手大指適扣在右手虎口內。此

亦爲分太極之一種變手法也。姿兩勢左右轉圓圈如連環。亦表示重玄無極象。亦卽表示先天大象自復起。至乾坤。至姤復。無極而太極。中和而大達之象也。黃帝陰符經云。宇宙在乎手。萬化生乎身。於此象之。真乃妙之手法也。

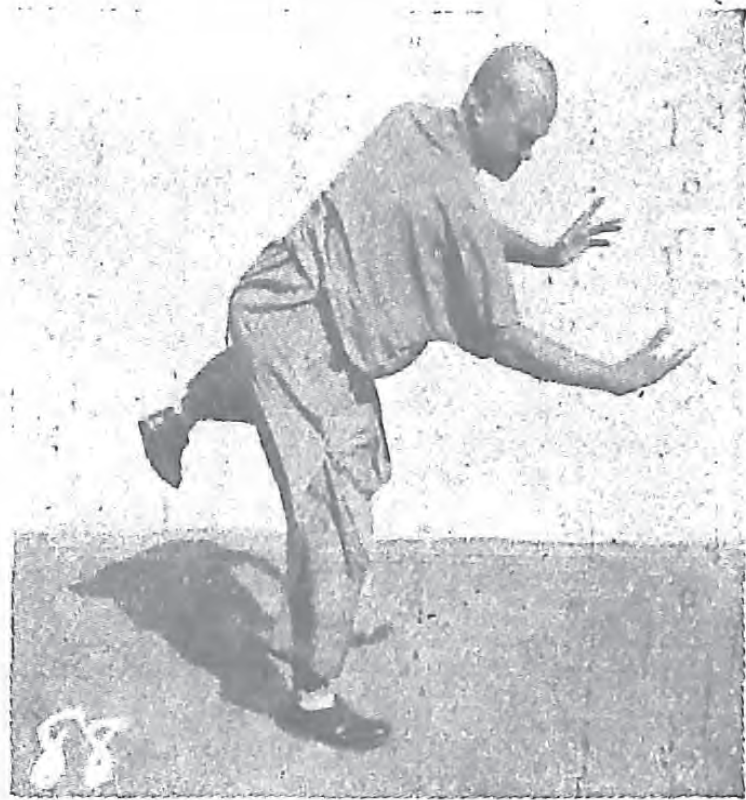
第八十八姿勢 二十五式天數式第三 句云。無極之息息轉氣三

次以左足復隨手勢向後如法一曲一退。足 其兩手則自下而向左去。

又向上向右作一無極圈。手 兩手之指掌則作分太極而至胸前。手

說明 左右有兩次動手者。左爲陽。兩次是陽中之陰也。右方僅一次動手者。右爲陰。一次是陰中之陽也。蓋春夏爲陽。坤陰之爲文者。乃化爲少陰。而萬彙畢生。秋冬爲陰。而乾陽之化爲少

# 第八十八勢姿



## 無極之息息轉氣

陽者。反含藏於中而不見也。先天象後天象莫不如斯。先天易知。茲更以後天象明之。夫三丰祖師以拳法暗示易象矣。凡我士大夫。須知其所以組織此

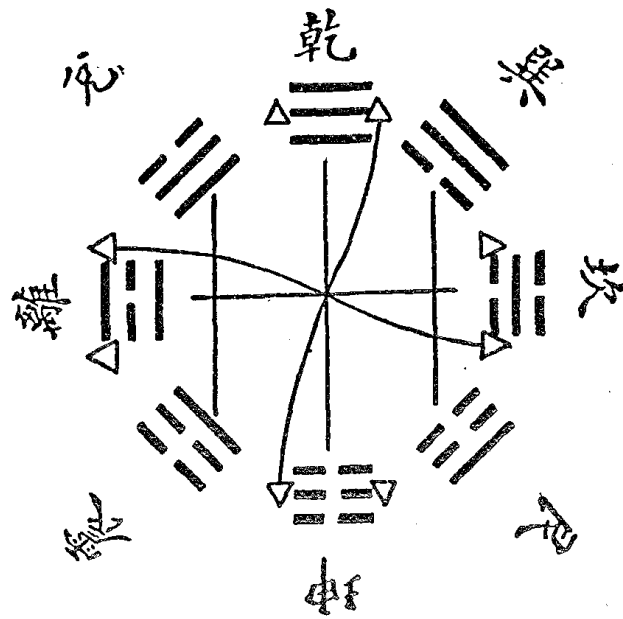
拳。爲調節其勤讀久坐之疲勞。膏梁文繡之弱病。而引進之於廣大高深之易學故也。以人知靜坐可以洗心。而不知動其官體證道可以愈速故也。不然何以與易象息息相通如斯乎。讀聖賢書。所爲何事。先天變後天。後天返先天。正不妨借此三丰祖師第八十

八姿勢一明之。則後天象陽中之陰。陰中之陽。太極象乎大道。可以信矣。知大象。學大道。循大倫。練習無極太極八卦等大拳。以實踐古聖樂則韶舞之真意。則可知擊石拊石。乃是以磬聲等爲調節。而百獸率舞。乃是以種種象形之拳法姿勢而爲教育人才之舞也。經生家不明斯旨。莫不將帝典所云紛紛亂解。堯典舜典本爲一典。總名帝典。後人妄分爲二耳。觀此拳法。增我快感。是以抒其獨得之先天變後天。後天返先天之易象。並其詳說列之於左。庶幾可以互證也。

先天變後天。後天變先天。附圖二。

說明 先天乾坤以中爻交易。則爲後天之離坎。又先天之離坎。

### 先天變後天圖 附圖四十

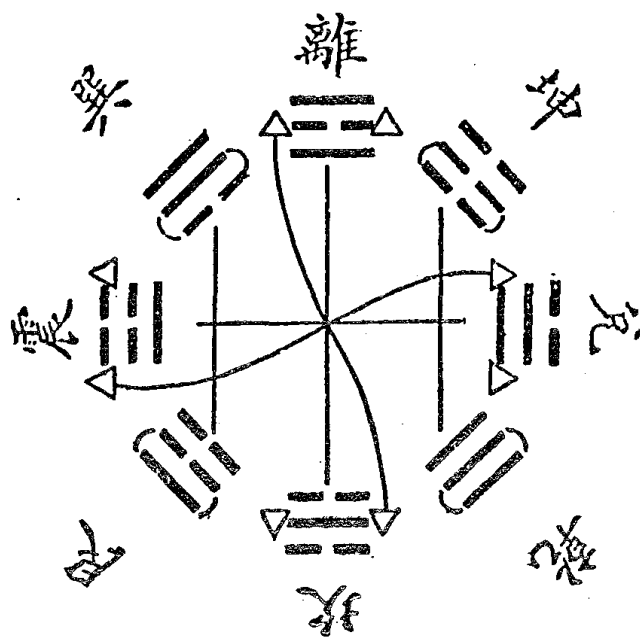


以上下爻交易。則為後天之震兌。此以兩儀變者也。先天之兌卦。以其上兩爻合觀之。少陰二也。反之則為少陽二。以加於震卦上爻之上。則為後天之

艮卦矣。先天之震卦。其下兩爻合觀之。亦少陰也。反之則為少陽。以加於兌卦下爻之下。則為後天之巽卦矣。此先天之少陰為後天之少陽也。由是而先天巽之上兩爻太陽。與先天艮之下兩爻太陰。相交易。則後天之坤乾得位矣。此以四象變者也。先後一

後天變先天圖

附圖十五



見大人之同聲相應。同氣相求。水流溼。火就燥。雲從龍。風從虎。聖人作而萬物覩之旨也。今此無極大拳。其無極之息息轉氣。右方但有一手。左方乃兩手者。左方如先天之兌震。後天之巽艮。以四象爲用。右方如先天之巽艮。後天之坤乾。以兩儀爲用。

體。本是當然之理。宋邵堯夫先生云。坎離橫而六卦縱。先天之象也。震兌橫而六卦縱。後天之象也。先生所云。卽孔子易文言傳乾九五飛龍在天。利



故也。坎離則兩手參差。乾坤則兩手對照。爲分太極。亦恰合其象。烏乎。祖師之手法。何等精微。

第八十九姿勢

二十五式天數式第四

句云。無極兩半一

第八十九姿勢



無 極 兩 半

次以兩手各在其方使手掌皆向外一側以作勢。而後舉起使過於頂。如半箇無極圈。手兩足分開。而身體略矧。亦使如半箇無極圈。身足

說明 兩手連心臟。與第九十一姿勢之手法成無極圈。兩足連外

腎。與第九十一姿勢之足法成無極圈。

第九十姿勢 二十五式 天數式第五 句云。轉無極二

# 第十九姿勢



轉

無

極

次以兩手先向左後方斜披而

去。手 於是右足跨過左

足。一步踏定。然後將左足

接上一步。是為第二步。足

。如是手與足應。一步一擡

。向右而轉。如拍水面者然

。手足 身亦與手足相應。一擡一頓。而足趾一點。如在臀部用力

上下者。身 及至第七步。身向左一折。而以左足與右足。左右相齊

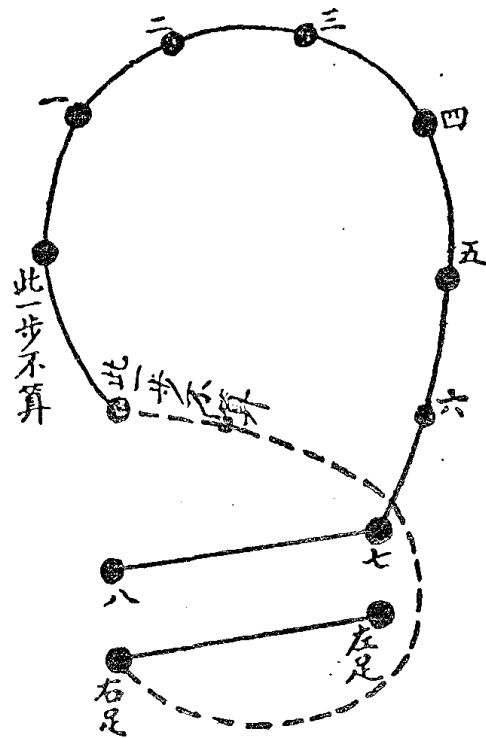
。而面略向西北。身亦略向西北也。身 足 是時兩足已入第九十一  
姿勢矣。足

說明 自第三步起。共六步。爲無極圈。無極圈共爲六步。兩箇  
無極圈共十二步。亦可云含十二辰之意在中也。春夏秋冬四時也  
。四時以四箇無極表示之矣。而四時之成本乎日。是以用十二辰  
表日四箇轉無極。第一第三者皆向左轉。第二第四者皆向右轉。  
向左轉者以表地。向右轉者以表天。此就人之推想於自然狀態者  
也。第一義也。若以古太極象觀之。正面有兩目。一爲少陽一爲  
少陰。反面亦必有兩目。少陽者爲少陰。少陰者爲少陽。無極內  
涵太極。是以有此四箇轉無極之全。太極又內涵無極。是以有此

四箇轉圓圈而謂之轉無極也。第二義也。

## 走無極圈第二

### 附圖十六



說明 此走無極自昔傳下以六步計算。故第一步以前之二步不算在內。又及至第

六步。則第七步橫踏而出。

第九十一姿勢 二十五式 天數式第六 句云。無極兩半三

次以與左足橫一字踏去之右足踏定。而將身體折轉。左足向左後移踏。使與右足成並排。足身體又略矧。兩手又舉起。使過於頂。使心

臟以上。外腎以下。如弧背相反之各半無極圈。手足

# 第十九勢姿



## 無極兩半

說明 臍為中心點。是故  
 臍者齊也。開宮與不開宮  
 之分也。何謂開宮。吾人  
 五臟六腑五官即為開宮。  
 而皆在齊以上。而齊以下  
 雖有大小腸等。要為與腎

相補。故清陽貯氣而上升濁陰排質而下降也。四箇領神抱太為十  
 二手。四箇轉無兩半亦為十二手。共為二十四手。乃以之表示二  
 十四氣。

第九十二姿勢

二十五式 天數式第七

句云。廢四相一

第九十二姿勢



廢 四 相

次以舉起之兩手。隨身而漸

向左轉。手 身與面俱向東

南。面 身 足則左足在前

。右足在後。一直向南。足

說明 原本以掃三心名此

九十二至九十三姿勢。而

以九十六至九十八之三箇姿勢為廢四相。細玩手法。此九十二姿

勢與九十四姿勢略相同。九十三與九十五姿勢亦略相同。蓋兩對

也。是以名廢四相為當。左右舉手。皆將手掌放開。表示不見其

相即為廢之意也。

第九十三姿勢 二十五式 天數式第八

句云。廢四相二

# 第三十九姿勢



## 廢 四 相

次以左手舉起。使其虎口在左耳畔隨右臂掠去。與右足相應。手右足是時向前一步矣。足

說明 廢四相者。即佛家所謂無我相無人相無衆生

相無壽者相也。大抵佛典就孔子絕四。無意無必無固無我改換其名目。三丰祖師兼參佛典。故用之耳。即此圓融三教。創此大拳

# 第九十四姿勢

而期後世之有傳人。可知其心甚切也。此九十三姿勢。廢卻四相中之兩相。

## 第九十四姿勢

二十五式 天數式第九

句云。廢四相三



### 廢 四 相

次以兩手作無極各半者。離開其右手。隨身旋而至於右方。又略舉其左手。使左右手與頂齊而略帶曲勢。手

說明 此與九十二姿勢之兩手舉起漸向左轉者。相

同而成對。與頂齊而略帶曲勢者。明其在前一姿勢中左手斜直向



下也。左右兩邊皆以手動足應。有八卦陰陽各半之意。廢四相向前直進。有月象上下弦義。

第九十五姿勢 二十五式 天數式第十

句云。廢四相四

第九十五姿勢



廢

四

相

次以右手舉起。使其虎口在右耳畔隨左臂掠去與左足相應。手左足是時亦向前一步矣。足

說明 掠過去者。亦為表示其完全無相之意也。廢

四相中兩次掠去皆宜向前略傾。意謂有物掠去矣。廢四相亦可以

冥卻四象之意義解之。

# 第九十六姿勢

二十五式 天數式第十一

句云。掃三心一

# 第九十七姿勢



掃

三

心

次以身體向後退。而左足一

曲膝隨之退一步。以左手並

指而在右手二關下直向下方

掃去。以至右足之膝部。手

說明 此姿勢左手自上掠

下。是時右手臂略彎而與

肩平。左手指雖對二關。而手根對三關。則自二關直下觀之可也。

# 第九十七姿勢

二十五式 天數式第十二

句云。掃三心二

# 第九十七勢姿



## 掃 三 心

次以右手在左手臂彎掃下。直至左足之膝部。手而右足已曲膝如法向東方退踏一步矣。足是時面向西方也。

說明 此姿勢右手在左手臂彎掃下。亦即是從三關

掃下。掃者。掃去塵穢也。三心者。過去心。未來心。現在心也。一掃而光。所以示過去心不可得。未來心不可得。現在心不可得也。蓋過去心、未來心、現在心、皆是塵心。塵心掃卻。一身清淨。廢四相。掃三心。萬法歸一。六賊戰魔君。等名目。皆自

佛典轉用於道家者。璜嘗欲以孔老莊語易之。而苦於不能得其相當。既而思三丰祖師本是後世主張三教合一之道家。非太史公司馬談所云之道德家也。我國古代。本無儒家道家之分。司馬談所謂六家。於大道未隱之時。亦必本爲一教。修道之謂教。見於中庸經文矣。中庸首章。本是經文。其義首尾完足。後儒誤以爲傳。以不悟仲尼曰三字方爲子思筆也。故能修道者便是教。能修身者便是教。無極拳等。修道而修身之動功夫也。祖師恐靜坐有不能使脈絡暢適之弊。故創此拳。俾於動中體悟。學人知動靜之不一。二。三教之本是一道。正可取其手法。不必分辨爲道爲佛也。

第九十八姿勢 二十五式 天數式第十三 句云。掃三心三

# 第九十八勢姿



## 掃 三 心

次以右手略略舉起。手左  
 足一曲。足左手乃在右手  
 二關與三關之際掠下。手  
 身體遂旋轉。左手略略舉起  
 。右手略下而帶曲。身手  
 面已向南方矣。面足於

此時交叉。其交叉則右足在外左足在內。右足趾向南。左足趾向東。  
 如作虛線連之。即成一字形。而交膝處為其交點。與兩足為鈍角三角  
 形。其交點即純角也。足

說明 左手略略舉起。右手略下而帶曲。即成一略側之分太極。

此姿勢末後之足象。與轉身分太極足象之爲一字者適相反。彼則左足加右足。此則右足加左足也。轉身分太極。兩足如以虛線連之。則爲反一字。此姿勢之末後兩足。如以虛線連之。則爲正一字。故此式原本又爲太極歸一也。起首後之中心。缺北方。而此掃三心之第二三手乃補北方。向陽開宮。一身分兩儀卽爲太極生兩儀。故兩手略開也。此掃三心與連退存氣存神手分開。弧背相反。因此一相反。而大中涵小。八方式爲月日合明者。乃爲日月合明。此猶轉身分太極之兩足爲反一字。而此爲正一字也。

第九十九姿勢 二十五式 天數式第十四 句云。太極生來一字無。

次以身體旋回而復於常。身 兩手解散分太極而反其掌。指皆自耳際

放出。掌皆向上。與首同頓下。作鞠躬狀之姿勢。首手足則照常立定。而左右略開。足

# 第九十九勢



## 太極生來一字無

說明 命名為太極生來一字無者。即解散兩足相交之一字形而復常也。分太極本似捧一虛空之球形。蓋以表太極之為一也。今轉身而分散之。亦為一字

無矣。太極本來一字無。即太極而還歸於自然之無極。前賢謂太極歸一。一歸自然。無極即自然。此無極拳種種手法所行之路。

卽自然之道。而此姿勢。以兩手掌心向上。卽表示其爲無。黃帝陰符經所謂自然之道盡也。首向下頓。身作鞠躬。有感無極之義焉。此無極有無窮極之意。此第九十九姿勢之前。天數式爲十三。有閏月之義在也。

第一百姿勢 二十五式 天數式第十五 句云。全憑內外用功夫。

次以兩手反掌向上如揖而下者。移上而各自耳際反轉。使手背向上。以向下歛。手 是時兩足隨手作四平步矣。足

說明 兩手各在兩耳邊套出時。兩次指近耳尖。兩大拇指近耳珠。兩虎口各空一耳之虛地位。蓋請無極則無極左之右之中之。其時則左無右無中無。今中無旣在九十九姿勢中表示。故此第一百



# 第一百一勢



## 全憑內外用功夫

姿勢乃表示左無右無矣。亦有五氣朝元第四手之南北相反。上下相反之意在焉。首在上。手在左右垂。身體坐直。足放定在左右。若云坐馬勢也。而無

馬。若雲端坐也。而無椅。坐定在無中。須內外用功夫者能之。故命名以表其實也。此姿勢爲第一百。內外用功夫之名。乃包全體全用而言之何也。細觀其序。此一姿勢實爲洛書中央五皇極之一點。此一點靜。而河圖洛書相合之九十九點動。自虛氣之涵神

# 第一一百零一勢姿

第一百零一姿勢 二十五式 天數式第十六

起。至此第一一百姿勢共為五十姿式。自請無極至五十姿勢穿無極。兩相合。則為河圖洛書未分未變之一百數也。



## 掛線揪步望西北

句云。掛線揪步望西北。

次以兩手舉上在耳邊拓下。

左足不易其位。而右足隨之

進上一步。手足是時身

體略帶坐馬勢。而手掌向上

之兩手適當兩膝之附近。手

足而面向西北矣。

說明 如兩手舉一線之兩端。左足跨於其中。而引之進前一步然

者。故云掛線掀步也。望西北雖由面說。亦可作右足說。兩足動一次爲步。一足動一次爲跬。後人往往混稱。今此無極拳中之步法。雖沿後人之例。但稍稍分別者亦有之。卽此姿勢僅以一足動而云掀步也。

第一百零二姿勢 二十五式 天數式第十七 句云。無極兩半一

次以左足向後退踏一步。面向東南。而使兩足與跨當成半無極式。而

足 兩手隨之而皆翻轉其掌。使手背向內。向上舉起。亦成半無極式。手

說明 兩箇半無極式。是爲無極兩半。如以走無極爲無極卽太極觀。則凡爲無極兩半者皆其兩儀也。

第一百零二姿勢



無極兩半  
第一百零三姿勢



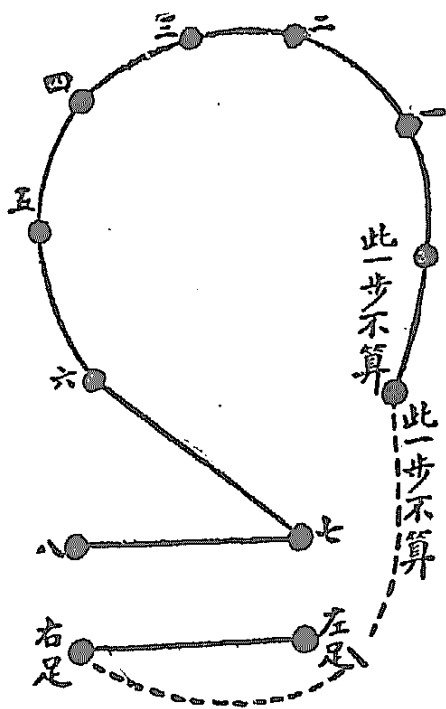
微微旋轉無極圈

第一百零三姿勢 二十五式 天數式第十八 句云。微微旋轉無極圈二

次以右足踏過左足一步。左足遂亦隨之出步走去。足 於是右足左足  
相間向左而轉走。足 兩手向左作勢。作一揷一提之式。身體亦一伸  
一蹙。而皆與足步相應。身 手 足 以至第七步。手勢凡六動。而足

踏定。手足 所行之方向。則自西而西南而南而東南而至東也手足

### 走無極圈第三 附圖七十



說明 如以右足  
過左足一步為起  
步言之。則第九  
步踏定於東方。  
如以起首兩步不

算。僅以無極圈六步計。則第七步為踏定於東方也。如以起首二  
步不算。則六步必為無極之半象。四箇走無極。亦重玄無極也。

第一百零四姿勢 二十五式 天數式第十九 句云。無極兩半三

次以左足退踏一步。身體與第一百零二之姿勢相反。身 足 兩手隨

之而舉起使過於頂。而與兩足左右踏開者。成無極兩半之狀。手足

# 第一百零四勢姿



## 無 極 兩 半

說明 兩手如作虛線連之

。兩足亦然。則皆為弧弦

。而兩臂兩腿如弧背之相

背也。如以弧形觀半無極

。則臍在兩弧背之中央。

如弓出之彈丸。四箇走無

極。須對玩。可作六步觀。可作七步觀。可作八步觀。可作九步

觀。以六步言。晝六時或夜六時也。或二十四節氣也。以七步言

。四七二十八。為宿座。爻辰之所值者也。以八步言。十六事之

重玄也。以九步言。四九三十六。三十六宮都是春也。但傳授之人。往往謂起首兩步不算。云其中有祕訣。大抵卽此活觀之意耳。非有他也。

第一百零五姿勢 二十五式 天數式第二十

句云。掛線雙步望東南一

次以兩手向右平移。手足

則右足隨身隨手向右折去。

身 手 足 是時面與身體

向西北者。乃向東南矣。面

身 兩手掌皆向後而舉起

。各齊其耳也。手

第一百零五姿勢

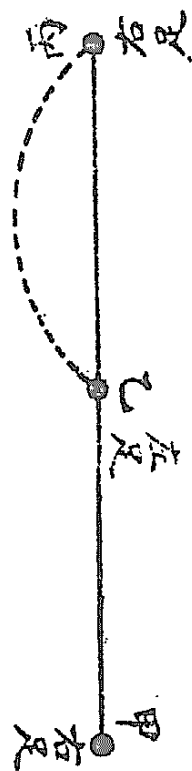


掛線雙步望東南

說明 手一移。足一折。好作掛線觀。

## 掛線足步圖

### 附圖十八



說明 左足不移  
出其位。右足隨  
身手。轉移至丙  
點

第一百零六姿勢 二十五式 天數式第二十一句云。掛線雙步望東南二  
次以左足向前進一步。足 兩手相背隨耳輪而向下擲去。使手掌對面  
而放平。手

說明 左足為雙步之中心點。雙步為第三第四無極兩半與走無極



之中間兩步也。

# 第一百零六勢姿



掛線雙步望東南勢姿  
第一百零七勢姿



掛線雙步望東南

第一百零七勢姿 二十五式 天數式第二十二 句云。掛線雙步望東南三

次以右足向前進一步。足 兩手收來至於耳邊。各以手根向前一作勢

。使指皆向後一作勢。而與一百零六勢姿之在耳邊繞出者各作一盤旋

式。然後以兩虎口隨下頰而推出。至於手直。手右足不動。而爲下一姿勢豫備矣。足

說明 第一百零一之掛線掀步。單步也。此則雙步矣。亦奇耦之分也。豫備之手足法。卽爲次一姿勢之起。

第一百零八姿勢 二十五式 天數式第二十三 句云。無極兩半一

次以左足退踏一步。與右足左右排列。作半無極圈。足兩手舉上使高於頂而帶曲。在面之左右。亦作半無極圈。手

說明 半無極圈之手與手。足與足。相連而觀之。可成重玄無極圈。亦可手與手相連觀之。成重玄無極圈也。四箇抱太極式成兩箇重玄無極圈。十六箇半無極圈成四箇重玄無極圈。而第一箇抱

# 第一百零八勢



## 無極兩半

太自西北起。有太極之義在。與第二箇抱太為太極生兩儀。而第二箇抱太與第三箇抱太為兩儀生四象也。今重玄無極圈。亦有二生四。四生八之意義在

第一百零九姿勢 二十五式 天數式第二十四

句云。穩穩走完無極圈二

次以兩手隨身旋向東南。手身而將右足亦向東南踏定一步。是為

第一步。自是左足又走一步。向右旋轉。一二三四五六手隨足向右擡

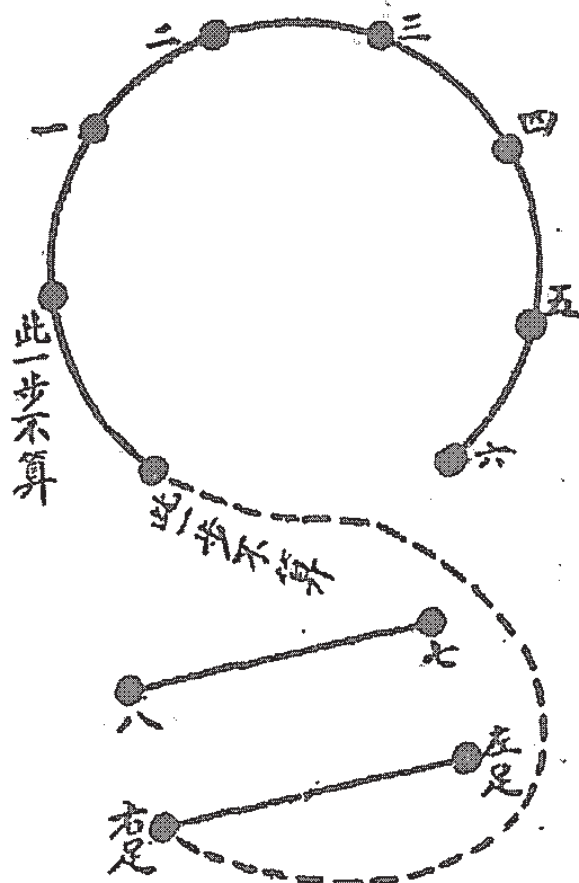
。以成無極圈。及至第七步。踏定右足矣。足

# 第一百零九勢姿



穩穩走完無極圈

。走無極圈第四。附圖十九。



說明 轉無極共四箇。此第四故云走完也。轉無極即無極圈。而云

穩穩走完者。以走無極圈時。自緩緩而略速。手目又須與足相顧

到。恐未穩當。故戒人須穩穩也。而四箇走無極皆須穩穩可知矣。

說明 無極圈四箇在大無極圈一套。即金木水火包於土中而為五

行也。

第一百一十姿勢 二十五式 天數式第二十五

句云。無極兩半三

第一百一十姿勢



無 極 兩 半

次以踏定之右足不移其位。

而身體向後一折。又將左足

踏定。足 兩手如法舉起

於左右。使兩手兩足成弧背

相反然之無極兩半。手足

說明 不特手與足為無極

兩半。即此姿勢與彼姿勢之手與手。足與足。亦為無極兩半。

第一百十一姿勢

十八式 地數第十三手

句云。萬法歸一居中心一

# 第一一十一勢姿



## 萬法歸一居中

次以右足向右踏定。而面向正南。面足乃以兩手隨擺而左。又隨擺而右。手於是將左足轉至正西。而身體翻向正北。略如坐馬勢。身足兩手則放在乳部手

說明 兩手擺左作式。又擺右而翻轉身體。有作兩箇無極圈意。是歸一之一爲其終點也。兩手接近乳部如撫案。與兩足左右如坐馬勢而踏定者。皆爲靜定之表示也。居中心。居八方之中央也。第十三手。接領神抱太言之。

第一百十二姿勢

十八式

地數第十四手

句云。萬法歸一居中心二

第一百二十姿勢



萬法歸一居中

次以右足略略一提。兩手即  
虛向其膝之上。一歛。手足  
又以左足略略一提。兩手  
亦向其膝之上。作一虛歛。手  
足一歛即一踏。而目  
光注於兩手。或左或右。如

與手足和調然。目手足

說明 手隨足而歛。則身體或左或右而皆動。是動法之表示也。

靜則手足上下兩橫。動則手足上下皆縱。縱則手足按撫而合爲一

# 第一百三十三勢

。橫則手足按撫而分爲二也。乃二則靜以一之。一則乃動以二之。是不一之一也。萬法歸一。不一之一如法。精妙之至矣。

## 第一百三十三勢

十八式

地數第十五手

句云。居中本來是元神一



## 居中本來是元神

次以右足在左足灣踮過。使足趾向於東方。下腿交叉而旋轉。以備轉至原點而立正。足。兩手則反插於背心。手。是時之足隨手向北而轉正矣。身。足

說明 此姿勢。淺言之。如地黃牛之中軸

地黃牛兒童之要物一名陀羅

深言之。



莊子所云摠始得其環中也。身體曲如僂與第一百十四姿勢之手臂相應。而第一百十四之自臂而上。與此下半身相應也。此姿勢以首與手皆如畫中字之連圈象。乃扶搖而直上之真也。

第一百十四姿勢

十八式

地數第十六手

句云。居中本來是元神二

第一百十四姿勢



居中本來是元神

次以過頂自轉而相背之兩手。在兩耳附近漸漸而下。伸於胸前。如與面作曲尺形而止。手

說明 兩手在頂上漸下於兩耳附近向前微伸之時。

# 第一百十五姿勢



## 一動一靜在居中

次以身體轉向正西。身右足向北進一步。足使兩手平按於胸前者。左手掌在上右手掌在下相向。至近於右髀與足相應。手既而兩手運向左方。右手掌在上。左

### 第一百十五姿勢

十八式 地數第十七手

句云。一動一靜在居中。

其式如長髯老人之拂其髯。此姿勢之上半節。亦可作第一百十三姿勢之下半節。身體伸直時。為中字之一象。又此姿勢與第一百十三姿勢為中字之合象。

手掌在下相向。至近於左髀與右足略進一步者相應。手足

說明 兩手互爲上下掌相向而左右動。是爲動。兩足左右作坐馬勢而不動。是爲靜。蓋右足既進一步而左足隨之。踏定而後手動。故足云靜也。又此姿勢。兩足止靜。是陰爲半之表示。以其在中字之上半。故云魔君也。以其足步畫出一觀。便可朗然矣。第一百十六姿勢之六賊戰魔君。所云魔君卽指此足步踏定之陰。略近一步者。帶進之意也

第一百十六姿勢 十八式 地數第十八手 句云。居中六賊戰魔君一

次以左手在下大動。右手在上略動。如有無極在胸前而手作活活潑潑分太極然者。運至於右髀上方。而右足亦略提起放下。與之相應。手

足 此六賊中所見之第一賊也。

## 第一百六十六勢



### 居六賊戰魔君

說明 陰符經云。天有五賊。見之者昌。五賊在心。施行於天。五賊之解。紛紛不一。有以金木水火土五行爲說者。有以心肝脾肺腎爲說者。有以耳目口鼻身爲說也。要皆相通。而以耳目口鼻身爲最切。大學以不正之心爲忿懣恐懼好樂憂患等。而心正卽身修。修身卽正其心。以身心本不二。今日之存心。卽將來之成命。故曰身有所忿懣等云。

云也。蓋耳目口鼻等之知聲知色知味皆心也。不正卽賊。正卽爲本然之元神。佛書則多一賊字。以眼耳鼻舌身意爲六識所居之根。心臟爲意之所居。故加心識爲六識。六識卽六賊。魔君於身外本爲色聲香味觸法之六魔。及至攝入腦中。卽爲人欲之集合點。莊子謂之成心。後世俗人謂之意見者是也。六賊本潛伏於魔君統治之下。今因久習無極拳之順理而動。則潛伏之賊欲一一出見。欲一一出見。則必魔王戰矣。及戰過魔王。六賊卽爲六龍。施行於天。學易者自能乘之而御天。身心皆順理而行也。或以佛家配人身之官司。謂意根是肉團心。末那識爲小腦所藏之識。而小腦爲其根。阿賴耶識爲大腦所藏之識。而大腦爲其根。故轉識成智

。阿賴耶轉爲大圓鏡智。末那轉爲平等性智。意識轉爲妙觀察智。前五識轉爲成所作智。此說。學佛者。尙未首肯。而吾輩習拳者。正可研其真意。運動其五識而牽轉其後三識。及至牽轉。四智成矣。故六賊之名。未及陰符經五賊之精。而見之者昌。爲其悟得物欲之不可徇。卽可轉其識以成智也。故曰昌也。但三手祖師融通三教。取俗人習知於佛家者而用之。不可改也。

### 第一百十七姿勢

十八式

地數第十九手

句云。居中六賊戰魔君二

次以兩手如法運至左髀上方。而左足亦提起放下。與兩手相應。手足此六賊中所見之第二賊也。

說明 兩手作對合然之分太極左右移動時雖不主故常。而爲分太極

# 第一百十七勢



## 居中六賊戰魔君

則一也。凡六賊戰魔君之  
 兩手左右移動。胸前亦如  
 抱一無極圈。

第一百十八姿勢 十八式 地數第二十手 句云。居中六賊戰魔君三

次以兩手仍如法而運動。至於右髀上方。而右足亦提起放下。與兩手  
 相應。手足 面已向正西。面 此六賊中之第三賊也。

說明 耳目鼻口四肢。在吾人之表面者也。孟子言四肢極確切。

# 第一百八十八勢



## 居六賊戰魔王

心藏及大小腦。在吾人之

裏面者也。心臟如電機之

傳達機。大腦如電氣之聚

集處。而小腦則聚集處之

傳達機也。當習鍊無極拳

時。目不見色。則目清淨

。耳不聞聲。則耳清淨。鼻不聞香臭。則鼻清淨。口不嘗五味。

則口清淨。身體順理而動。則身清淨。淨外而動。久清淨而與魔

君戰。魔王自向正而聰明睿智不可為魔王矣。由此證入則鍊精化

氣鍊氣化神。鍊神還虛。最為真確可貴。此無極拳之所以為妙也



。面亦向正西者。明上兩姿勢面皆向正西也。

第一百十九姿勢

十八式

地數第二十一手

句云。居中六賊戰魔君四

第一百十九姿勢



居中六賊戰魔君

次以兩手再向左方移去作勢。而足不動。於是將右足略提折轉以至身體向東。而踏定其足。於是左手在上。右手在下。兩掌相向。作分太極者。平平運至

左方髀上。與左足提起放下相應。手足

此六賊中之第四賊也。

說明 兩手移左作式。與第一百十五姿勢之右足向北進一步相抵

。而皆爲中字圈內之半徑。

# 第一百二十姿勢

十八式地數第二十二手

句云。居中六賊戰魔君五

# 第一百二十二姿勢



## 居中六賊戰魔君

次以兩手再向右方移去。與右足之提起放下相應。亦足一放而手式一低也。手足

此六賊中之第五賊矣。

說明 如以易學中參伍以

變說。眼耳鼻舌身五者在

外。心臟大腦小腦在內。六賊似可作五賊觀。心意等魔王有三。不能統一。故可以誠一使五根反流而戰去之也。魔君原本作魔王

。以與心字略叶。故改之。其義一也。而稍近於道家矣。

### 第一百二十一姿勢

十八式地數第二十三手

句云。居中六賊戰魔君六

次以兩手如法再向左方移去

。與左足之提起放下相應。

足一放手勢一低也。手足

此六賊中之末一賊也。

說明 足一放手勢一低。

六箇姿勢皆然。但身體向

## 第一二百一十二姿勢



### 居中六賊戰魔君

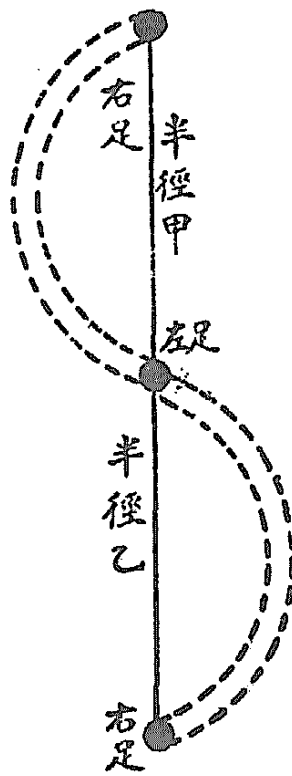
西之三箇姿勢。右手在上。身體向東之三箇姿勢左手在上耳。前

於第四十五姿勢說明中列四種分太極。此則其活潑潑之動。故又

可名爲活照。

## 六賊戰魔圖

### 附圖十二



說明 半徑甲。先

不動。是爲靜。兩

手則動。是爲動。

六賊戰魔王。身手

足皆動。及至半徑

乙。而全體返乎純陽矣。

第一百二十二姿勢 十八式地數第二十四手 句云。真空無相的的真。

次以面向東方。背向西方。左手背向上而伸直於背後。右手掌向上而伸直於面前。於是旋轉一周。以至面向南背向北。左手掌向上在東。

右手背向上在西而皆伸直。面背身手足則趾仍向東跟仍向西也。足

# 第一二百二十二姿勢



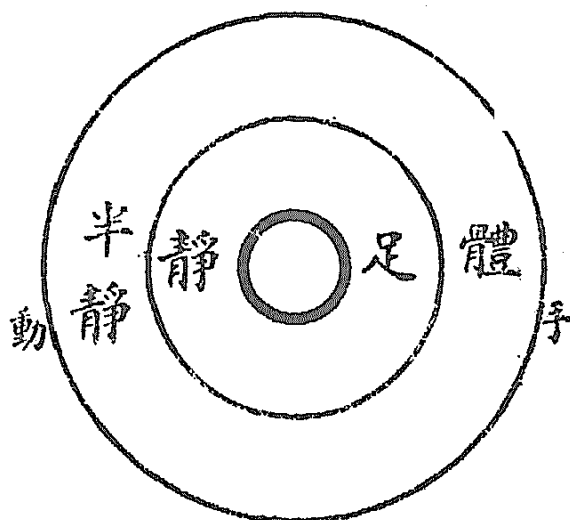
## 真的的空無相的的真

說明 前式兩手移至左方後左手即向更左一拓而移於背後。然後兩手同旋也。左手一拓時。則右手向東一移。真空不空。故手臂平轉一周而無空隙。有

相無相。故終歸於周流而無迹。面向東南。陽也。背向西北。陰也。東南西北。四象也。足趾對東半。陽也。足跟對西半。陰也。兩儀也。真空無相。太極而無極也。此一姿勢與轉身分太極相配」

真 空 無 相 之 相

附 圖 二 十 一



說明 此圖象。雖為真空無極之象。其實本拳中心式之太極兩儀四象八卦皆為之包羅於中。足不動。地象也。身體半動半靜。人象也。手全動。天象也。首向正南。

乃所以為首出庶物者也。

第一百二十三姿勢

十八式 地數第二十五手

句云。傳授心法不可輕。

次以右足斜退一步。左足略動。使趾向南。與右足趾齊。而東西相距。足於是使右足略提。而右手從半抱之左手彎擦上。如擦握得一物。

然。而授與人者。既授卻。又收來作半抱形。右足遂放下矣。手足於是使左足略提。而左手從半抱之右手彎擦上。亦如握得一物而授與人者。既授卻。又收來作半抱形。左足亦遂放下矣。手足

# 第一二百二十三勢姿



## 傳授心法不可輕

說明 真空無相姿勢。是中部橫動。此傳授心法。是中部豎動。真空無相姿勢。目注手以轉運頭動轉而足不動。此傳授心法。是頭不動而足動也。真空

無相姿勢。目光先向北。次向東南。是將一圈縱分爲二而動於左

方也。又向西北。是將一圈縱分爲二者而動其右方也。此傳授心法。則兩手包含其心部而動。謂爲以心法與人者。乃動其中央也。真空無相中部一動。是卽太極拳之中央土行也。傳授心法。兩手動。兩足亦動。是卽金木水火四行也。太極拳之有五行。已濫觴於此中矣。

**第一百二十四姿勢** 十八式地數第二十六手 句云。百二十八手之百字次以左右手各向乳前垂指微微同一撇以作勢。手然後更以左右手各向其方放下。手

**說明** 此姿勢爲百二十八手五箇字中百字之交代也。

**第一百二十五姿勢** 十八式地數第二十七手 句云。百二十八手之二字



第一二百二十四勢



第一二百二十四勢  
手八十二百



手八十二百

次以左右兩方各於其方再漸漸轉上。以至面前。上齊眉。下齊鼻準。使兩目為耦而鼻為奇。一縱一橫之象映於其中也。手

說明 此姿勢為百二十八手五箇字中二字之交代也。

第一二百二十六姿勢 十八式地數第二十八手 句云。百二十八手之十字

# 第一二百二十六勢



## 二百二十八手

次以作無極圈之手。如一揖

。鞠躬而頓首。首手

說明 此姿勢為一百二十

八手之十字之交代也。如

以此姿勢對於無極說。謂

之送無極。如以此姿勢對

於三丰祖師說。祖師為人極謙遜。所冀望於學者。只須一揖。如

以此姿勢對於從游傳習之人說。彼既學會而拜謝。授人以拳法者

亦當對弟子還禮一揖。如以此姿勢對於陰陽奇耦觀。則為十八之

十字而在下為奇也。參觀百二十七姿勢之八字

第一百二十七姿勢 十八式地數第二十九手 句云。百二十八手之八字

次以作無極圈之手隨身而上。分開於乳部。手 是時身體乃立定矣身

# 第一百二十七姿勢



## 百二十八手

說明 兩手分開於兩乳部。是十八之八字。即百二十八手之八字也。十字之奇。在臍下而表示。八字之耦。在臍上而表示。陰陽奇耦之交也。是不特

十有八變而成卦。已開先天大拳之朕兆。且明明告人萬法歸一居中心以下為中心十八式矣。

第一百二十八姿勢

十八式 地數第三十手

句云。百二十八手之手字

次以兩手作分太極而當於兩乳部者。向下一放。完全。而真吾遽然矣。無極大拳止此。

第一百二十八姿勢



百二十八手

說明 一個人。見見成成頭自在上。身自在中。足自在下。手自在兩旁。無極拳。太極拳。八卦拳。本一貫而下。方滿易象三百八十四爻之數。其中構

造之妙。匪夷所思。而皆有上部拳中部拳下部拳之分。上部拳齊

肩而運動。中部拳齊心而運動。下部拳齊臍而運動。一人端然自在而立。已見三部用功之象矣。蓋以手臂逆分三關可知也。

無極拳是一中字之圈。○匡廓也。太極拳。是橫中字之一。轉軸也。八卦拳。自下而上以爲爻畫。自下而上之原故。卽中字之豎。一立軸也。立軸。自轉也。轉軸公軸也。於是而隨時處中之中乃爲大和矣。

# 無極拳通論

閻阜山人廖璜子玉甫撰

## 構造篇

或問無極。既無之極矣。有何名相之可言。而今拳法之中。乃有種種之名目。且或前或後。初無準的。是何謂也。曰。子以世間若天若地若人物之種種形貌。種種事爲。種種音聲爲果有耶。往者過。來者續。息息變化。周流無滯。如以爲有。不當如斯也。本來無也。有之者。夢幻而已矣。雖然。夢幻者。有是天。有是地。有是人物之種種形貌。種種事爲。種種音聲。故夢之。若竟無之。今子何在。而我亦何在。今我明明是我。而子明明是我。卽天地人物。何一不朗然秩然。有條有理者。又何可

竟謂之無耶。易大傳云。易無思也。無爲也。寂然不動。感而遂通天下之故。非天下之至神。其孰能與於此。子但知無思無爲。寂然爲無極。而不知感而遂通天下之故者。亦爲無極。是以偏落於無。而不知無無。無名。有一而未形。卽爲無極也。無無者。無之極矣。無名者。有之極。而無窮極矣。無窮極。以有一而見而知而體之。則會其有極。歸其有極。太極皇極本是一貫。而皆在無極之中可也。而况感之一字。正爲無極中活活潑潑之天機。卽無極中本來元神之卽體卽用也。然則無極拳中之有種種名目。正是妙有玄其境。風花雪月未品題者。藉外言之。不可惡也。請無極。重玄成。太極成。兩儀成。六合成。中字乃全成。轉身分太極何謂也。曰。此人心唯危之機。所謂背覺合塵之象。

也。夫天地日月山川人物。莫不咸若。本爲真常境中一理之宣通。以此一轉身間。遂成先迷。李子所謂太極卽無極者。而今乃有無形中之裂痕。而不成太極矣。夫無極拳。所以象道德之運動者也。以象體諸身。必有強爲之表示。無極以兩手作圈表示之。爲轉身分太極之地步故耳。如太極未分。本是無極圈。手無極圈未成。無極本其大無外。其小無內。明費幽隱君子之道也。旣分太極矣。兩儀已兆矣。不但分太極而爲兩儀也。卽無極亦因是而有無形之裂痕。試觀拳中。除真空無相的的真外。以上種種姿勢。皆分太極含藏於分無極之內。或左或右。或上或下。或前或後。或隱或見。手掌作分太極。而連臂運動作分無極。此可信也。故太極旣分之後。直至第一百二十二姿勢。



魔王既斬。無極仍合。而太極無極。遂以合一。傳授心法。不可輕一姿勢。以兩手向外。而自對手三關撮來。懷中乃有一太極虛象之合象。此太極卽無極之真憑實據也。夫然後二十八宿共向北辰。無極卽我。我卽無極。妙中入妙。真中有真。山河大地。本是一建德之國。誰謂夢遊華胥。非黃帝之遊真境耶。或曰太極卽無極。無極本卽太極。但以一轉身而兩分其名。吾已聞命矣。然太極者。子嘗謂六十四卦之全也。而今一卦之名不見。是何謂也。廖子曰。子之所述。就先天大象卽可太極觀之之說也。無極爲太極之轉機而成。向上一轉。清清明明靈光照之。萬理畢具。期必而示之。不可也。萬理之奧妙。雖可以六十四卦攝之無遺。而曰有某某卦象焉。是八卦拳。而非無極拳也。無

極拳者。象無極之存其理。拳中強爲六十四名目。是句句說無極。而爲未來之六十四卦之朕兆也。故轉身分太極一也。太極分兩儀二也。兩儀分四象三也。四象分八卦四也。試以南北各演一編。可知四象已含八卦。此中心式之構造也。

外郭分八。四正四隅八方。各爲姿勢八。一陽朝宗。第五手也。初關運手六也。二關運手七也。三關運手八也。第一領神抱太九也。運手轉無十也。平推手十一也。瑞氣飄揚十二也。活腕轉氣十三也。調息天機十四也。第二領神抱太十五也。忽上忽下十六也。忽左忽右十七也。忽前忽後十八也。關關扣而節節通十九也。運無煅鍊連運無二十也。穿無極二十一也。虛氣之涵神二十二也。第一無極兩半二十

三也。轉無極二十四也。第二無極兩半二十五也。第三領神抱太二十六也。輕輕運開太極圖二十七也。退步轉腕二十八也。連退存氣存神手分開二十九也。撩空分月變方向三十也。抱太轉無還太虛三十一也。太極本來無三十二也。虛靈生變化三十三也。第四領神抱太三十四也。轉活運手三十五也。手托三才三十六也。手獲太極三十七也。五氣朝元三十八也。以上八方式中有四個領神抱太。八方各八式。與中心八式。表示七十二候。四個領神抱太皆可作三個姿勢觀之。則表示十二月也。子玉於是進而言天數式之在六十四名中矣。無極之息息轉氣三十九也。第三無極兩半四十也。第二轉無極四十一也。第四無極兩半四十二也。廢四相四十三也。掃三心

四十四也。太極本來一字無四十五也。全憑內外用功夫四十六也。掛線撇步望西北四十七也。無極兩半四十八也。微微旋轉無極圈四十九也。無極兩半五十也。掛線雙步望東南五十一也。無極兩半五十二也。穩穩走完無極圈五十三也。無極兩半五十四也。而天數二十有五姿勢全矣。五氣朝元。朝得五五二十有五式。其元。如以掛象說。卽爲乾卦九五飛龍在天利見大人之大人。如以河圖說。流行之土行。當在火金之間。以調解其克而爲生者也。故其五五二十有五。卽五方皆有洛書象之中心也。五九四十五。中央五中之一點。爲水火之交點。是以河圖洛書水火但有各一於外。非若金木各二。土有對待流行也。於是萬法歸一居中心五十五也。居中本來是元神

五十六也。一動一靜在居中五十七也。居中六賊戰魔君五十八也。真空無相的的真五十九也。傳授心法不可輕六十也。干支相配之甲子數全矣。故此中央十八式。自萬法歸一居中心爲地數第十三式起。至此爲地數二十五式。又在地數三十中出天數矣。傳授者師。生以道相交也。授與者師。以五五二十五之純陽付囑其生徒。傳受者生徒。以五五二十五之純陽體之於身也。重玄天池。鯤鵬同居於北冥。以化化無窮。此之謂無極者矣。於是接之以百二十八手之百一手。二一手。十一手。八一手。手一手。地數三十爲手。去手之一手。六十四名目全。而六十四卦之理寓焉矣。河圖洛書與六十四卦者。心法也。既有傳人。身外化身。無極大拳停手可也。故去手之一手而觀。

之可也。

第九十九姿勢。太極生來一字無。何謂也。曰。此三丰祖師所以明著也。河洛未分未變。爲一百。著草亦一叢百莖。去其半。用其半。各爲大衍之數五十。今於不用之大衍爲無極。而用之大衍爲太極。去其一歸諸無極。體用適爲九十九。故曰太極生來一字無也。卽去領神抱太六手。無極兩半轉無極九手。加一手字之一手。於六十四名中。則爲大衍之數五十。而去其末一手爲四十九也。此無極拳五十名目之實際也。故種種手法。鳶飛魚躍。靈動之至。或又問曰。掀步雙步。何謂也。曰。此對面前奇耦之足法也。重玄一線。以此通之。四領抱。四轉無。何謂也。曰。此八方各八手中所雜之二十四氣也。轉無極作一手

觀。如作六式觀者。亦二十四氣也。如作七式觀者。則二十八宿也。如作八式觀者。則地上之三十二卦之擬言也。如作九式觀者。則四九三十六。三十六宮都是春也。四領抱。春夏秋冬中。春秋分冬夏至也。四轉無。春夏秋冬之四立也。亦寓其象矣。曰。四領抱。何以第一個先抱太而後再領神也。曰。此乃明抱太在領神中也。與他之三者不同。則又會三歸一之旨也。曰。四轉無。何以一順一逆作兩度乎。曰。先天大象。自乾至復。又自姤至坤。是兩個一順一逆之轉無極也。自坤至姤。又自復至乾。亦是一順一逆之轉無極也。特四個轉無極以先天之半作兩兩之斜對耳。要而言之。以六步合爲重玄中中而已。故轉無極八步以空去兩步不算也。曰。百二十八手。何以各作一姿勢。且

何以不用一百二十八手。而必五個字耶。答之曰。子不知起首請無極之有五手合爲一姿勢耶。兩手自兩邊轉至面前爲一手。此一手爲各得中字圈口之兩半也。胸前有無極圈。面前亦有一無極圈。是爲重玄中字之匡廓也。以右足鉤左足之外踝而手移下移上者。中字之中心一豎一也。既移下又移上。重玄太極之朕兆也。轉身分太極卽由此而生者也。是第二三手也。於是左之右之。是第四五手也。以末處五手之分者。對起處五手之合者。兩手放却對兩手合攏。以十與八對手圈向下向上移。一手圈當面固對兩手在胸前之二。奇耦之義也。然請到無極之第一手最爲尊。不列於五手中亦可。但雖不列於五手。而却爲與轉身分太極之一圈也。以爲其陽之半者也。



烏乎。精妙絕倫之無極拳。至於如斯。玄帝授三丰祖師。祖師以後代有傳人而未多。及今幾成單傳。倘非著書風行而一任其爲畸人所懷之寶。豈非辜負仙聖哉。余於是旣爲友人詳述其構造之所以。而又筆諸書焉。

足步篇

手法之說。可以姿勢與姿勢中之說明玩索其所以然矣。至於足步。則在下方轉動。人往往難於窺視。而反謂功夫有病。脚步不能穩帖。實大錯也。因是之故。爲作足步篇。雖恍惚不可爲象。庶幾習之者能心知其意也。廖子曰。無極大拳之足步。一言以蔽之。曰。三步一組織。

而已。三步者。八卦之三爻也。今試以中心言之。請無極與轉身分太極。皆在中心之中。雖右足有附入放開於左足外踝。與夫左足退踏一步。而又兩足各自轉。但不必以步計也。計步數當以出步記起。中心向西南斜踏一步。退回後。而反身左足斜踏一步。退回後右足向東南斜踏一步。退回後左足又反身斜踏一步。是爲兩儀分四象之四步。於是右足退回後。左足乃橫踏一步。由是右足移上。而左足反身橫踏一步。更左足退回。向右轉上一大步。又進右足而反身以左足橫踏一步。是爲六合歸八卦之四步。而中心之八步乃全矣。此中心之不可以三步計者也。表示八卦之渾成而已也。三步一組織。今自南方始。初關第一手。向正南一步。二關第一手左足向東南踏去。

而橫於南方者一步。三關第二手以右足越過左足踏定者一步。是爲正南方之三步也。於是更進而言領神抱太。至於瑞氣飄揚之三步也。抱太之前。左足移上與右足作斜直對東南之一步。抱太之後。旋轉身體。右足向西北轉踏一步。瑞氣飄揚第三手。左足退踏一步。是爲東南方之三步也。於是更進而言東方之步數。活腕轉氣。右足前轉一步。左足前進一步。調息天機之第二姿勢。右足前進與左足相並一步。是爲東方之三步也。於是更進而言東北方之三步。領神抱太在外算。此自抱太之前至關關相扣節節通也。抱太之前右足轉一步。忽前忽後左足退一步。關關相扣節節通之第二手右足退一步。是爲東北方之三步也。於是更進而言北方之步數。運無極前

左足移北一步。穿無極第一手後第二手前右足進前一步。虛氣之涵神第二手前左足進前一步。是爲北方之三步也。於是超過無極兩半轉無極領神抱太。而言輕輕運開太極圖至撩空分月變方向之三步。右手作平圈則左足退一步。左手作平圈後。右足退一步。及左右手相反在胸次時。左足又退一步。以面對之方向爲標準。則爲西北三步矣。此三步又與撩空分月等正西三步作哉明後之兩弓角者也。於是接以撩空等手法之三步。撩空分月變方向之右足移於身前一步。與左手之轉同時而向前邁步卽還太虛之二者爲一步。太虛本來無之第二手有一步。是爲正西三步。變方向云者。明明告人足步之方向中有不測之用也。於是領神抱太前。左足進前一

步。手托三才左足向東移一步。手獲太極右足向北退踏一步。此三步。固可爲向西南之三步。於是左足於五氣朝元之前。身體折向西。南而左足斜踏一步。兩手自耳而環轉由北而南。右足向前一步。兩手捧頤而前。左足向前一步。此又爲正南之三步。而屬於西南八手之中者也。是時也。中南東北西五方已周。而五氣已聚於西南之南角。卦宗乾元。是以朝之。而正南於是爲六步。此正南六步。與正北三步爲陰陽相交之表示者也。三八二十四每方三步者。何所爲而然也。曰。陽數動。陰數靜。手法健而有章以象天。足步靜而隨動以象地。二十四步者。所以表示地有二十四向也。二十四向。起於南方。曰。丙午。丁。次於東南。曰。辰。巽。巳。次於正東。曰。甲。卯。乙。次於東北。曰。丑。艮。寅。

次於北方。曰壬子癸。次於西北。曰戌乾亥。次於西方。曰庚酉辛。次於西南。曰未坤申。如順行。則後天之生人生物也。而今逆行者。先天之成聖成仙也。吾於是棲於中宮。爲中央戊己土。黃帝乘權。遂達太乙。無極之息息轉氣。如走弧背然。而爲十六哉生魄後之垂象也。日月合明。明明如易。斷可識矣。是爲自南而北之三步。此三步也。與南方之六步合則爲九。九老陽數也。易中之陽爻也。與北方之三步合則爲六。六老陰數也。易中之陰爻也。乾之羣龍无首吉。以此而可象之也。坤之不習利永貞。以此而可象之也。息息轉氣之關係。大矣哉。子玉。於是。是在此第二轉無極而又發明一義。地靜體。今轉無極用手而用足。以足言此漢張衡地動儀所謂地有四遊也。地之動也。天動之。

一反一覆。是爲卦象之相綜。六十四卦除乾坤坎離頤大過中孚小過八卦八宮之外。二十八宮屯蒙以下兩卦合一宮。共爲三十六宮。四九三十六。故每一轉無極爲九步。四個走無極。實示邵康節先生所云之三十六宮都是春也。反覆大地。終古長春。陰陽無一息之不交。地爲一。天爲二。無極兩半共入手。又豈非四象生八卦哉。而况足動手亦動。手之動所以表天之運也。在天地爲長春。在人爲長生。在真常之境謂之仙聖。仙聖者無時不在。不疾而速。不行而至。懲惡而佑善。隨感而赴應。而常在先天無極真境者也。故走無極三三九步。手足面目身無不靈通。洋洋乎流動充滿。不拘於方所之活潑天機也。於是而廢四相前無極兩半第二手左足斜退踏一步。廢四相第

一手之右足直向南方一步。又第二手之左足直向南方一步。二而一也。上下弦月象平分。歸於兩儀矣。

於是掃三心。曲左足而斜退一步。曲右足而又斜退一步。此兩步與起手中宮之兩儀分四象爲配也。而與掀步望西北合成三步矣。是亦奇耦之別也。中宮缺北。此其補之。亦含東日西月向北而明之象也。顧諟天之明命。而在明明德。此之謂也。是爲太極。於是掛線雙步望東南。第一手向右。右足斜後踏一步。第二手左足隨反手套耳而直前踏一步。第三手右足隨兩手捧也。於是無極兩半走無極外。右足向右斜踏一步。左足隨身反轉而趾向正北者一步。右足繞左足。而兩手反插於背直伸於上。手背相照。隨耳而下。推勢在胸前如長



髯翁之拂鬚髯者之一步。是爲自東南而至居中心之三步也。與掃三心之三步相應也。於是戰魔君之前。一動一靜之所謂動者一步。翻身向東而左足轉上一步。真空無相的的真後隨手收進一步。由是而傳授心法不可輕。乃手與足之動陰陽相交矣。夫然後退後三步爲謝無極者。亦算在內。與無極兩半之各一步。乃爲六十四步也。以上無極大拳之足步。進退疾徐。乃如此其整齊。李先生曰。若此拳者。可以契干羽之舞。而諧韶護之音矣。信然也。

功夫篇

或問於余曰。無極大拳之法。學人已習之矣。然而學人之氣力未曾

增。飲食之量未曾加。但覺身體輕捷。神氣清閒。夜臥酣適而已。是何故也。余答之曰。子欲使氣力增加。飲食增加耶。此求諸散拳可矣。此無極拳。是易舞之根本。大樂之雅象。始終如一。神化之所事也。久久習學。效驗日進。豈特身體輕健。神氣清閒。夜臥酣適哉。子不知三才之道理耶。今夫天。上而輕清者也。今夫地。下而重濁者也。今夫人。清濁各得其半者也。清濁者陰陽也。輕重者升沉也。人生逐逐於名利。醉飽於酒食。騫馳於聲色。根塵相接。五陰入之。陰濁加重。靈臺爲之累。分子點結合不清。厥名曰鬼。鬼入輪迴。執著於物欲之偏私。如符呪自禁。然而身體構造大變。厥名曰禽獸。長夜受苦。結縛之不解故也。今子幸而遇余。又能虛心自益。余將告子以大理矣。形精之所變。

也。精氣之所化也。氣神之所出也。是故無極拳。先勞其形而不覺勞焉。順理之勞故也。調和其氣。自然而不勉強焉。持志而無暴故也。持志者。必有習拳之事。而不違則也。卽勿忘種種之手法也。無暴者。勿助長也。子於學習之時。勿先緩而後急。勿先急而後緩。勿用力。勿閉口。勿踏死足步。須遵老子之言。繇繇若存。用之不勤。實實做去。自然下學而上達。陰氣日消。陽氣日長。吾人清氣濁氣各半者。則漸化爲清氣。氣清則致和。和氣所鍾。包涵神明。莊子所謂冥冥之中獨見曉焉。無聲之中獨聞和焉者。誰聞而誰見之。則神明也。此之謂光氣包陽神。耳目內通而外於心知。通以爲明者。此之謂誠明合一。上神乘光。與形滅亡。此爲照曠。孔老莊之言。不吾儕欺也。余今再爲子徵實。

之。予試觀乎山河大地。千千萬萬年後。能不改移而毀裂耶。自吾大聖太昊氏作畫八卦造書契以來。七萬餘年。據列子其中如彭祖者。能有幾人。且久而終歸於死者也。非第人也。物有死生。莫不浮沉。天蒼蒼。地茫茫。兩儀之間。物故者新。欲求其陳迹。不可得矣。取精用宏於物質。變為妖孽。或為修羅。初登於天。後入于地。過涉滅頂。何日懸解也。淫於色。豪於賭。殉於口腹之欲。奔走於權勢之途。終為困於石。據於蒺藜。形有變。而靈魂終受苦也。苟日日鍊習此太拳。先使血氣無滯。臻於健康。健康則陽氣生。全身發生顫動。衝任督帶。陽維陰維。陽蹻陰蹻。入脈流通。左右寸關尺六脈調和。組織人身之分子點。時時改變。刻刻交換。虛靈化出之時。靈光或內或外。或有或無。根身器界。

表裏通明。太和翔集。返乎真元。萬物備於我。而我能左右之。莊子所謂精之又精。反以相天。孔子中庸經文云。唯天下至誠。爲能盡其性。能盡其性。則能盡人之性。能盡人之性。則能盡物之性。能盡物之性。則可以贊天地之化育。可以贊天地之化育。則可以與天地參矣。致中和。天地位焉。萬物育焉者。以其無喜怒哀樂之中。施發而皆中節之和也。此所謂精之又精者也。今鍊習無極大拳。以運用身體之時。無喜怒哀樂之可擬。手手節節有條不紊。何嘗有無中節處。是故結集此三套大拳之三丰祖師以無極爲圈○。○也者。環中也。以太極爲畫一。一也者。橫中也。以八卦爲豎丨。丨也者。縱中也。其靜中也。其動和也。虛虛實實之圈。所以範圍吾人道德之光明者。如彼影象卽

入虛空。我之所發。我所收聚。此自然之道也。今我動吾首。動吾身。動吾四肢百骸。以卽空。空中實有不空。如攝影之有乾片者。特精微無質耳。分子點漸漸變換。陽神必自骨節而出。血化乳。精化氣。骨柔如嬰兒。童顏鶴髮。何能比也。坐脫立亡。無苦無惱。登天而去。此自然之理也。若夫入脈流暢之後。踵息深深。塞其兌。閉其門。內胎而有自然之真人。千變萬化。如如常存。此乃陽中之真陽。無終古而常朗照者。我卽易。易卽我也。我卽道。道卽我也。我卽天地。天地卽我也。我卽人。人卽我也。我卽萬物。萬物卽我也。無極大拳。道梯階也。

---

無極拳通論



# 無極拳譜圖說全集

中華民國二十四年十有二月初版

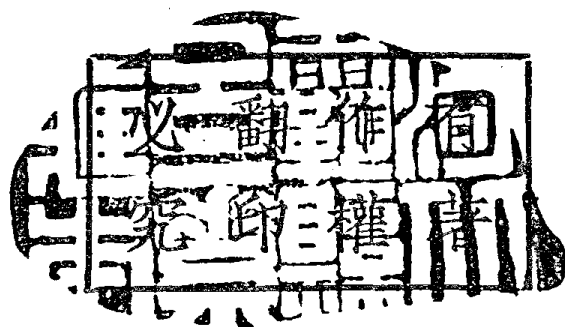
## 無極拳譜圖說全集

全一冊定價國幣叁圓陸角

## 無極拳姿勢攝影總圖

全一張定價國幣肆角

(外埠酌加寄費)



閻阜山人廖璜 合編

梁溪唐福堃 合攝

河北徐錢紹南 合勘

上海大東書局承印

經售處上海英租界

自克路五七弄修德里六十號  
四馬路三二零號大東書局



