

太極拳攷信錄

哲東



徐

震著

太極拳考信錄



中華民國廿六年六月拾九日

正中書局總代售

## 張序

太極拳源流真相，考證至難。緣舊時拳家，類多不習文字，僅恃口傳，此其一。故作奇辭，以示珍貴，此其二。競稱嫡派，依託偽造，此其三。有此三難，而徐君卒能以其治學之精神與方法，博考周證，成此專書，不可謂非國術史家之空前盛績也。此書稿成，徐君卽以示余，并囑爲序。余旣快先覩，復慚不文，若言太極拳，余固不僅以考證知徐君者。溯自民國十九年間，永年郝月如先生南來授藝之際，徐君適講授於中央大學，余與同事，獲知其于內外各派拳械，饒有素養，時余亦已習太極數年，雖師門屢易，而未能饜我所求，及師郝氏數月後，恍然于前此所學之不盡然也，乃再三懇懇徐君同師之，徐君曰：拳技尙搏擊，余必實驗而

後可，余曰：善，爲請于月如先生，交手之下，果然歎服，余遂以此得徐君爲同學。憶當時以余慙憊而師郝氏者，頗不乏人，然其能專心致志，同學達數年之久者，惟君一人而已。今君旣得郝氏之技，復從而考證其說，其實事求是，不肯以耳爲目也，始終一貫，如是如是。夫向之穿鑿附會，杜撰太極拳歷史者，固不足與言考證，其亦有對於流傳之說，心滋疑竇，不敢苟同，而又未能親自研推，揭以示人如余者，得此一帙，當無不歡欣贊賞，而備極寶貴之焉。民國二十五年十一月二十八日，同學弟張士一拜序。

## 自序

拳技中附會之說尤多者，莫若太極。予初未深求，則據一家之說，述而錄之。既而交友稍廣，太極拳家之舊籍亦益出，知前說之不然也。乃采摭所見，疏記所聞，以俟鯁理。時復以爲應爲之事尙多，此末事，何足勤其精神，采摭疏記，聊以寄興云爾。溺心於此，毋乃細之蒐而遺其鉅耶。顧蓄積日充，棄之可惜，往歲次爲太極拳譜考異，因考拳譜之遞改，兼及流派之嬗變，猶未詳盡，故復緘置篋衍，重於宣布。間者，翻閱舊稿，觸類得緒，凡諸疑滯，刃迎縷解，稽合同異，咸得會通，乃伏案五日，成茲一編，計其搜討所自始，逾十載矣。自念志亢才疏，心不諧俗，發抒議論，徒託空言，誰爲爲之，孰令聽之，拙者之效，倘謂是耶。惟考訂拳技，猶得從

吾所好，其諸君子，幸勿以溺心小道爲譏議也。如有許爲善用其拙，是真吾之知己矣。

中華民國二十五年十月徐震書於復駕說齋

是書考證所資得諸

郝先生月如

陳君子明者爲多特

識于此以表感紉

徐震

# 太極拳考信錄目次

## 上 卷本論

太極拳史實之根據第一	一至二
李亦畬遺著說第二	二至四
太極拳自王宗岳傳陳家溝證第三	四至六
太極拳不始於陳家溝證第四	六至一三
太極拳與長拳十三勢合一說第五	一三至一五
太極拳譜檢討第六	一五至一六
楊武兩家拳譜異同第七	一六至三五

太極拳考信錄目次

一

王宗岳舊譜鈎沉第八	三五至三八
廠本王宗岳太極拳經辨第九	三八至四二
總挈要義第十	四二至四五

中 卷 輔論

太極拳依託張三豐考第十一	一至二
陳溝拳術演變說第十二	三至四
十三勢說辨疑第十三	四至五
馬同文本太極拳譜說第十四	五至七
襄乃周與王宗岳關係考第十五	七至九
蔣僕蔣發考第十六	九至一二

李亦畚太極拳小序說第十七	一二至一五
正杜武之誤第十八	一五至一七
答難第十九	一七至二〇

## 下

### 卷文徵

陳氏拳械譜一	一至二四
陳氏拳械譜二	二四至三六
楊氏太極拳譜	三七至四六
李亦畚手寫太極拳譜	四六至五五
李亦畚遺著八篇又太極拳譜跋一篇	五五至六一
摘錄廉讓堂本太極拳譜	六一至六六

太極拳考信目次

四

馬同文本十三勢架……………六六至六七

佚名氏陰符鎗譜序……………六七至六九



# 太極拳考信錄卷上

本論

武進徐 震哲東撰

## 太極拳史實之根據第一

考訂之學，尤重取證，取證不確，其所考者，自難徵信。惟武術之史實，載籍罕記，十口相傳，或不能及遠，或故爲依託，自炫神奇，是以雖有取證之資，猶必參驗稽決，而後能定其是非，此所以爲尤難也。自頃以來，太極拳大行于南北，述其史實者，頗多異說，尤以原于張三峯之說爲盛，復有謂出于六朝時之韓拱月，唐之許宣平，李道子，及明之殷利享者。出于韓許李殷之說，羌無故實，其爲僞託，不待深辨。其原于張三峯之



說，唐豪亦已辨明其非矣。

唐氏說見少林武當攷，  
王宗岳太極拳經中。

顧唐氏謂太極拳創自陳王

廷，則未諦。何則，唐氏取證之資，多陳楊兩家之籍，武氏一派之遺文，固

未詳加搜討，郝氏相承之傳說，又所未聞，故雖能辨諸家之謬，己之所

言，亦未盡是。

唐氏所得版本太極拳經，亦傳抄自  
楊氏者，非王宗岳書，說詳後。

予既于陳楊武三家文籍，觀其會

通，參以郝月如先生之口說，咸相密合，故作此編，昭其信史焉。

## 李亦畬遺著說第二

吾于考訂太極拳史實，所以特重武氏一派者，以李經綸亦畬氏之遺著，於此所關尤鉅。李氏於打手要言各章後，有禹襄武氏并識數字，

譜用

此可見譜中有武氏之文，不盡出於王宗岳。據李亦畬跋云：此譜

得於舞陽縣鹽店，兼積諸家講論，並參鄙見，有者甚屬寥寥，間有一二有者，亦非全本，於此可知此譜發見于武氏，以武河清禹襄之兄澄清

字秋瀛者，曾爲舞陽縣知縣也。楊露蟬與武禹襄友善，

據光緒三年修永年縣志選舉表，武澄清咸豐二

年壬子進士，官河南舞陽知縣，武汝清道光二十年庚子進士，官刑部員外郎。其藝文錄中倭仁所撰武封公傳云，公諱大勇，字德剛，（中略）孫六，澄清，由進士任河南舞陽縣知縣，汝清，由進士任刑部四川司員外

，河郡清郡庠生，質成均。（下略）故武氏所得之拳譜，楊氏亦有之，此楊取諸武，

非武取諸楊。如武取諸楊，亦畲何以言得諸舞陽縣鹽店乎。如謂楊氏

別得諸陳家溝，何以至今陳家溝無此拳譜乎。且今楊氏之拳譜中，非

盡王宗岳之作也，亦有武氏附入之文，此尤足爲楊得諸武之確證，楊

露蟬本不通文義，

楊露蟬非讀書人出身，其在河南陳氏，初非爲習拳而去，此事秘月如先生陳子明君皆曾言之，卽北平武士，其年事較長者，尙知其事，惟隱諱不肯道耳。

武禹襄則兄弟皆書生，故楊氏初祇措意于練拳，而不措意於拳譜，武

氏既得拳譜，復附益其文。而楊氏承用之耳。試將陳楊武三系之文籍，

會而觀之，足證吾說之不謬。不寧惟是，凡太極拳不出于張三峯，及由

王宗岳傳于陳氏，並可由亦畲太極拳小序中，得其顯證，此李氏著述，

所以爲尤要也。

太極拳自王宗岳傳陳家溝證第三

李亦畬太極拳小序有云，太極拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓，神而明者，代不數人，言不知始自何人，可見初無傳自張三峯之說。于王宗岳論詳且盡矣，下繼以後傳至河南陳家溝，此明明謂自王傳陳，非自陳傳王也。更考陳氏舊有拳譜，惟打手歌六句，與拳經總歌，言及理法，其餘祇有拳架名目，及拳架歌訣。然打手歌在陳氏書中，又不一致。其見於陳品三所著太極極圖說，則曰，搯攢擠捺須認真，引進落空任人侵，周身相隨敵難近，四兩化動八千斤。其見於兩儀堂抄本者，兩儀堂抄本，亦陳家溝人所抄錄，陳君子明嘗以示予，欲知其審，可觀下卷文徵。則曰，搯攢擠按搯攢爲搯之誤。捺須認真，上下相隨人難進，任他巨力人來打，牽動四

兩撥千斤。其見於陳子明陳氏世傳拳械彙編者。有油印本。曰，搨摠擠捺須認真，周身相隨人難進，任人巨力來攻擊，捧動四兩撥千觔，引進落空合卽出，沾連粘隨就屈伸。以此觀之，則陳氏得諸王氏可知，以王氏筆之於書，陳氏初祇傳其口訣，故陳氏書中或不具，或頗岐異，楊武兩家則譜中六句無異致，而文義亦較見于陳氏書者爲長，是亦一顯證也。夫李亦畚言王傳于陳，豈能臆造，自必聞之其舅武禹襄。武氏亦豈能臆造，則必聞之陳清萍。楊露蟬亦必聞此說于陳溝，故於王宗岳爲太極拳先師之說無異議。藉令陳溝初無此說，武氏何必以王宗岳爲太極拳之先師。藉令王宗岳之太極拳出于陳溝，李氏胡不曰太極拳創自陳氏。且武氏之學，出於陳氏，李氏旣不諱言，寧須無端引王宗岳以自重，旣不須引王宗岳以自重，自無僞造授受以欺人之理。然則謂

王宗岳後傳陳家溝者，可爲實錄矣。

太極拳不始于陳溝證第四

謂太極自王宗岳傳陳家溝，亦畚太極拳小序言之尙略，郝先生月如告我者較詳。其言曰，陳氏所傳者，本爲砲捶，非太極也。王宗岳偶過陳家溝，見村人演拳，旣而是宿于逆旅，議其短長，陳溝人聞之，不悅，時宗岳已離逆旅，乃由精于技擊者數人追及之，請與角而負。遂固止其行，而問教焉。宗岳擇其尤穎悟者，指授之而去。郝先生又曰，武秋瀛官舞陽縣時，聞鹽店有王宗岳拳譜，求索得之。郝先生之言，必武禹襄李亦畚相傳之說，而武李又聞諸陳氏故老也。且郝氏所宣布之拳譜，無此係張三峯祖師遺論等附註語。郝氏曾依李亦畚手寫拳譜，印成石印百餘冊，油印者亦數十冊，從學者多有其書。則李氏又不假王宗岳之名與王宗相似，以便附會張三峯，何取而造此故實，以

揚王宗岳而抑陳氏耶。以是觀之，其語確鑿可信。難者曰：子之言則辨矣，其如陳氏文籍明言太極拳創于陳王廷何。應之曰：言太極拳創自王廷者，非陳氏之舊說也。今人唐豪所主張，陳氏裔孫子明有取焉爾。故子明所著陳氏世傳太極拳術一書，於王廷傳有創太極拳之語。前乎子明，有陳鑫字品三者，於其陳氏太極拳圖說自序有云：明洪武七年，始祖諱卜，耕讀之餘，而以陰陽開合運轉周身者，教子孫以消化飲食之法，理根太極，故名曰太極拳。其於附錄中載王廷事，則僅謂精太極拳。觀陳鑫之意，尙不以爲太極拳創自王廷，與子明異，足見陳氏子孫，于其祖先之事，亦各以意推測而已。然則創自陳卜之說可信乎？曰：此說唐豪已辨正之。然則唐氏之說又何如？曰：吾固言之矣，亦未盡是也。今當進而辨正唐說。按唐氏于太極拳源流考云：陳溝太極拳世家

陳槐三，藏有家譜一冊，於其九世祖陳王廷名諱旁注云，王廷唐氏此下有注在括弧內

云，家譜王廷作庭，茲據族譜及王廷墓碑考正。

又名奏庭，明末武庠生，清初文庠生，在山東名手，掃

蕩羣匪千餘人，陳氏拳手刀槍創始之人也，天生豪傑，有戰大刀可考。

此下唐氏有注在括弧內云，見家譜十二頁，又十六頁註，有至此以上

乾隆十九年譜序，以下道光二年接修十九字。唐氏又云，家譜中所云

陳氏拳手，長短句中所云悶來時造拳之語，竝按王廷傳引其所作長短句有云，悶來時造拳，忙來時耕田，陳鑫太極拳圖說

陳子明世傳太極拳術皆有，可證其卽爲太極拳者有二，家譜三十六頁十四世長興旁

註拳師二字，二十五世耕雲旁註拳手二字，陳長興耕雲父子，皆世所

知名之太極拳家，一也，陳溝村人至今不習外來拳法，二也。唐氏又云。

陳卜墓碑係康熙五十年辛卯裔孫追立，其十世孫庚所撰墓誌，未言

太極拳爲卜所創，(中略)言陳之發明太極拳者，始於道光以後人陳

品三，以下有括弧內云見陳所著引蒙入路白序，竊按此序今見品三所著太極拳圖說。

姑無論其說之有無價值，但就長拳十三勢砲捶，與戚氏拳經圖勢色名歌訣相同諸點觀之，足證明太極拳脫胎於拳經無疑。況戚氏創編拳經時，參攷於古拳家者，爲宋太祖三十二勢長拳，六步拳，猴拳，囫拳，參考於當時拳家者，爲溫家七十二行拳，三十六合鎖，二十四棄，探馬，八番，十二短，呂紅八下，綿張短打，李半天之腿，鷹爪王之拿，千跌張之跌，張伯敬之打，巴子拳等。可見彼時名家拳法中，尙未有所謂太極拳，此尤足爲上說進一步之證明。據唐氏上列諸證，祇就陳卜孫庚所撰墓誌不言太極拳爲卜所創，已足證明，以陳氏世世尙武，卜旣創太極拳，裔孫不容略而不述也。必以戚氏拳經不及太極爲言，則其時唐順之，有峨嵋道人拳歌矣，內家拳法亦行于浙江溫州一帶矣，戚氏皆未及，復可云其時無峨嵋派拳無內家拳

耶。陳卜墓誌不言其創太極拳，唐氏既據此以正陳鑫之誤，獨不思陳氏舊譜，謂乾隆時修者。祇言王廷造拳，不言所造者爲太極，正可證王廷所造並非太極。乃唐氏思不及此，反欲舉證以明太祖創于王廷，尋所舉證，復不剴切，何則，在王廷名旁註拳手，其義必爲拳法，于文理方通，陳耕雲名旁註拳手，自屬精于拳技者之義，故拳手二字雖同，含義各別。且長興耕雲名旁註拳師拳手，謂爲精于拳技者耳，豈可援此謂長興耕雲之所習，必是王廷之舊法乎。謂陳溝不習外來之拳，近來風氣或如斯耳，安能必其先祖中無一習外來之拳者。且陳氏言武技得諸外來者，尙有確證三事，並見陳溝舊鈔本中，予于二十三年九月二十九日，錄于首都者，此皆陳君子明示我者也。述如後。

舊鈔有題文修堂本者，中有若干頁爲鎗法圖勢，與戚氏紀效新書中

圖勢略同，于闐鴻門勢一頁有附記，謂此鎗傳自禹家。

其原文云。此鎗法國，係記水縣禹鎗家遺蹟，

係張飛神至假（原作假）禹家，此下旁註，係假家外生四字，以上漏讀兩字，必係流傳之誤，禹家當是此讓家，蓋乃周曾學技於禹讓，（見北京體育研究社民國十年一月所出體育季刊，柴如桂儒拳師獲三篇，一惟

假字不知何字之誤。附記者固爲不學無術之人，然書出陳氏，自屬陳溝人之言。所

言傳自汜水禹家，雖未必可信，要足證明陳氏並無不習外來武藝之說。其證一。

文修堂本又有鎗法自序一篇，篇末署后學王得炳謹誌，後一行，題乾隆乙未梅月之前一日重錄，又後一行，署道光癸卯年桂月張文謨號開周重抄。此後卽爲鎗棍法若干頁。其後又有記一行云，以上鎗棍譜，係河北王倍村得來，此行後又一行云，道光二十三年歲在癸卯中秋，此後又一行云，張開周重抄錄謹誌。足見陳溝並非不習外來武藝。

以此間陳子明君，曰，此非陳溝習外來武藝之證乎。子明曰，王堡（卽上文之王倍村，堡倍音近，故訛爲倍）之鎗，陳溝亦習之，惟拳則不習外來者耳，陳君此說，殊爲可疑，既可習外來之鎗，何獨不可習拳。

### 其證二。

文修堂舊鈔本中尚有陳鑫文一篇，

茲將陳氏全文逐錄如下，我陳氏陳州府陳胡公之後，自歐仲奔齊，陳溝之陳，不知由陳州還山西，由

齊國還山西，年代延遠，宗譜失傳，今之陳溝陳氏，相傳由山西洪桐縣還河內，由河內縣還溫東營陽古郡，即今陳溝是也。首由洪桐，亦未有說，以陳應雲說，以與野胎杜陳，同到過王城村，余不記屬何縣管，土城

陳氏，尙能指我始祖陳卜所自出之墓，有碑記可憑。要之陳氏之拳，元朝已有大名，我始祖在明初即有大名，非蔣氏所教，至陳奏廷時，前明成手，不可勝數，陳奏廷以後，成手亦不可勝數。要之陳奏廷明時人，蔣

把拾乾隆年間人，何得妄爲指說，陳氏之拳，傳於蔣氏，此言大爲背謬，且蔣氏實不稱與陳奏廷當老夫子，人不同時，道統之深，又不如陳奏廷，何得胡言亂語，啓人疑惑，嗣後決不可言陳氏拳法，傳於蔣氏。吾所

明辨，雖不能與陳氏爭光，亦不至敗先人宗幸。民國十七年九月二十二日，歲實生縣丞行年八十歲，陳鑫字品三號應五別號安愚謹誌。以上一篇，並無題目，作於民國十七年，則較太極拳圖說自序作於民國八年者後

九年矣。末句不至敗先人宗幸，必有脫誤，否則文理不應如此不通。要情在誠陳氏族人，不可言陳氏之拳得於蔣

把拾。但由文內蔣把拾乾隆年間人，與陳奏廷不同時等語，正可顯見

乾隆時有一蔣把拾，

此據陳氏原文，其實當爲蔣把式，或蔣八式之說，俗謂拳師爲把式或八式。

與陳氏拳術確有關係，

陳氏子孫常稱道之，楊露蟬在陳溝嘗聞之，故楊家一派，有王宗岳傳

蔣發，蔣發傳陳長興之說。縱謂王宗岳傳蔣發，蔣發傳陳長興，未必可

信，然而陳溝有人，從學于蔣，固爲不可泯滅之迹。其證三。原品三之意，疑非欲尊其家學。

除上列三證外，更審觀陳氏乾隆時所修家譜，雖言王廷爲陳氏拳手刀鎗創始之人，然下文復有有戰大刀可考一語，尋其語氣，王廷雖創拳手刀槍，似乎惟戰大刀尙是王廷之真傳，其拳技等已爲子孫所改變屢雜。然則後來陳氏之拳，是否盡遵王廷之遺式，王廷之拳，是否卽名太極，皆甚可疑。以上列之三證，及此一事，反覆推求，唐豪之說，勢已無從堅持，則郝月如先生之說，其反證悉摧破矣。不寧惟是，吾尙可進而證明陳溝之拳，初不名太極。

### 太極與長拳十三勢合一說第五

欲知陳溝之拳初不名太極，祇就拳譜中太極一名長拳一名十三勢數言，可以證知。以太極拳之架式言，並不止十三，惟搨攏擠按採捌肘

靠及進退顧盼定，合之爲十三勢。顧在陳氏拳術歌訣中，除打手歌有  
搨摠按捺四字，自餘歌訣文辭中，未見以採捌肘靠連言，可見王宗岳  
因過陳家溝而授拳之說，亦屬可信，陳氏祇得王宗岳之口授，故僅記  
打手歌，其他文篇，或均未帶往，故未予陳氏，或尙未撰成，亦不可知，事  
雖無可考，理不外乎是矣。陳氏所得于王宗岳者，蓋僅爲拳術運用之  
理法，王宗岳蓋亦以陳氏自有拳架，無須另起爐竈，祇就其本有之拳  
架，去其不合，刪其繁重，有加有改，此習拳者恒有之事，不足爲異，近日杜心五先生啟  
人，往往如此，故所謂自然門者，無固定之拳架。故陳氏之太極拳，其拳架仍自舊有者化出，名目亦多從舊，王宗岳之  
太極，其理法統于搨摠擠按採捌肘靠進退顧盼定十三字中，故陳氏  
又名曰十三勢矣。何以又名曰長拳，則以王宗岳所改定者，必原名長  
拳，證以今陳溝但有長拳之歌訣，其拳套已失傳，可見長拳經王宗岳

改定後，學者皆習改定之太極，不復肄習原有之長拳，然而太極架即出于長拳，故有太極又名長拳之說。凡此所云，雖出推論，然皆于理可通，于文可質，于傳說及事情，咸能吻合，則亦悉有根據，非憑臆之談矣。

陳子明拳械彙集中長拳歌訣，陳氏文修堂兩儀堂本作拳勢總訣，此訣並載下卷文徵，可取參觀。陳溝拳架名稱，與戚氏紀效新書中拳經所載，頗多同者，戚氏所採用有太祖長拳，陳溝之長拳，或即衍長拳之遺緒，非由戚氏之法演變也。

### 太極拳譜檢討第六

據以上各篇之論證，於陳溝太極拳之由來，已大明矣，今更進而一審太極拳拳譜。按太極拳拳譜，可分三種，一，出於僞託者，如許宣平之太極拳歌訣，俞氏之先天拳歌訣，程璜之用功五誌，四性歸原歌，宋唯一武當劍太拳八卦歸一譜皆是。

許宣平俞氏程璜傳授淵源，見許籀厚太極拳勢圖解，其歌訣見李先五所著太極拳書中。宋唯一之拳譜，民國二十三年三

月中央國術館六週紀念特刊中，太極八卦考證二，述其概要。此等拳譜，所述師授淵源，皆荒渺無稽，無待深辨，

其尤謬者，如武當劍太極八卦歸一譜，有宋唯一自序，言張三豐拳劍傳與張松溪，河南登封縣人，在嵩山養靜，道號丹崖子，後隱浙東之溫台各屬，是爲第一代。此等誕妄之僞託，直于中國舊書，拳技故實，全無聞知，良堪大噱。二，出於陳氏者，見陳子明所編陳氏世傳拳械彙編中，此書祇有民國二十四年一月油印本。此中關於拳械，祇打手歌六句，言運用之理法，其他皆拳架之名目，及拳架之歌訣而已。三，出于王宗岳者，卽楊武兩派所用之拳譜。第一種不足論，第二種惟打手歌六句爲王宗岳之緒言，其說已詳第三篇第餘皆陳氏之物，此亦無待細考。惟第三種同出王宗岳，而楊武兩家所傳者，頗有異同，此應詳爲攷論者也。

楊武兩家拳譜異同第七

欲明楊武兩家太極拳譜之異同，先當明楊露蟬與武氏弟兄之交誼。露蟬與武禹襄同爲永年人，禹襄與兄秋瀛及酌堂又字蘭晚皆好武技，露蟬歸自陳家溝，雖身懷絕技，以單門寒族，不爲鄉里所重，武氏兄弟慕其技之精妙，皆折節與交，露蟬以武氏爲永年望族，亦傾心結納，故露蟬往北京授技，猶藉酌堂之荐引，觀楊澄甫太極拳使用法中，尙言及露蟬到京，由武祿青薦引，祿青者，卽酌堂之名汝清之訛也，北人讀祿如汝，青清之音本近，故誤其字，此亦楊武交契之一證也。楊武之關係余聞諸郝月如先生，永年人至今知之者尙多。武氏既有秋瀛官舞陽縣之事，李亦畚太極拳譜跋又有得諸舞陽鹽店之文，則此譜由武氏發見，絕無疑義。楊武旣相契好，陳溝又無此譜，則楊氏別無來源，其譜取諸武氏，亦絕無疑義。然則兩家之譜何以不同，則必楊氏所傳者，據禹襄之初定本，今郝氏所藏李亦畚手

寫本，及李氏廉讓堂本，乃禹襄後來所定也。再就亦畚跋中並參鄙見一語觀之，其間或經亦畚有所竄益，此楊武兩本所以不同也。將欲定孰爲王宗岳舊譜，孰爲武氏所竄益，則楊武兩系之拳譜，其本門所傳，各本異同之處，尤宜先加審定，請先言武李本。

按武李本予所見者有三種。一爲李亦畚手寫者，藏郝月如先生家。二爲遂錄本，亦藏郝月如先生家。三爲李槐蔭重編本，卽永年李氏廉讓堂藏本也。此書民國二十四年四月初版。

李寫本之篇次如左。此本以下簡稱寫本。

- 一，山右王宗岳太極拳論。
- 二，十三勢架。
- 三，身法。
- 四，刀法。
- 五，槍法。
- 六，十三勢。
- 七，十三勢行工歌訣。
- 八，打手要言。
- 九，手打歌。
- 十，打手撒放。以上爲太極拳譜。

一、太極拳小序。二、五字訣。分心靜，身靈，氣敏，筋整，神聚，五節。三、撒放密訣。四、走

架打手行工要言，以上爲李亦畬之著作。

遙錄本較寫本多四篇，卽十三刀，十三槍，太極拳白話歌，李亦畬跋，四篇。此四篇惟李亦畬跋廉讓堂本亦無之，餘三篇廉讓堂本中皆有，祇十三槍標題作十三杆，太極拳白話歌標題作各勢白話歌爲異。至遙錄本之篇次，多與手寫本同，此多出之四篇，十三刀十三槍似在寫本第五篇槍法後，太極拳白話歌似在第十篇打手撒放後，郝先生月如據李亦畬手寫本油印時，曾將此歌由遙錄本鈔出，補列于後。亦畬跋語，則在遙錄本書尾，此本予以其文皆見于手寫本廉讓堂本，故未過錄，僅寫亦畬一跋，以其不見于他本，且與太極拳史實有關也。

李槐蔭重編之廉讓堂本其篇次如左。此本以下簡稱廉本。

第一章，太極拳釋名。此即寫本之十三勢，其文略異，錄於文徵。

第二章，各勢名稱。此爲第二章之總目，目錄中如此，此章名乃李槐蔭所加，滑中於第二章下作十三勢架，則於第二節標題重複矣，必由排印時校對未齊致誤。

第一節，身法。此節較寫本多贅用沈肘，而無閃戰騰挪，其餘六目同，不錄。

第二節，十三勢架。此節與寫本文字小異，名目亦略有出入，錄於文徵。

第三節，十三刀。

第四節，十三杆。此兩節錄於文徵。

第五節，四刀法。

第六節，四杆法。此兩節並與寫本同，不錄。惟本節之後有附記云，以上刀法杆法，俱用第一節身法，總要講究跟勁，此爲寫本所無者，錄於此以資參攷。

第三章，山右王宗岳太極拳論。此中共分三篇。第一篇，自太極者無極而生，至是爲論。第二篇，自解曰先在心，至腰如車輪。第三篇，自又曰，彼不

動，至勁斷意不斷，其文字與寫本異者，祇三處。一、此本解曰寫本作又曰，二、一刻刻存心，寫本心存作在。皆無大關係。惟此本第二篇中養氣者純剛，寫本養字作無，則此本爲長。今即其異同於此，全文不錄。

第四章，歌訣。

第一節，各勢白話歌。錄如文徵。

第二節，十三勢行工歌訣。

第三節，打手歌。

第四節，打手撒放。此三節與寫本並同，不錄。

第五章，河北永年武禹襄先生著述。

一，太極拳解。此節與寫本身雖動心貫靜一篇，異者兩處。一，舍己從人上，此本多一氣可成四字，二，摠免之鶴，此本鶴作懶。全文不錄。

二，十三勢說略。即寫本中每一動惟手先着力，至勿令絲毫間斷一篇，其與寫本異者三處，一，寫本如意要向上即寓下意九字，此本無。二，寫本無使有缺陷處，無使有

凹凸處，無使有斷續處，此本三無字皆作勿，三，乃得機得勢，此本乃下有能字，今記其異文於此，全文不錄。

三，四字祕訣。寫本無，錄如文徵，

第六章，河北永年李亦畬先生著述。

一，五字訣附序。序即寫本太極拳小序，惟不標題目。又，寫本楊某此本作楊君，寫本伊不肯輕以授人，此本伊作彼。又，此本予自成豐癸丑下，多一時字。又，此

本篇未經清光緒六年歲次庚辰小陽月歲，則較寫本早一年，今記其異同於此，全文不錄。下五段，與寫本文小有異處，以無關考證，不悉記，全文不錄。

二、走架打手行工要言。此篇寫本引其弟啓軒語相參證，寫本無之，以無關考證，不錄。

三、十三勢行工歌解。此即寫本打手要言首列之十條，以十三勢行工歌訣，與王宗岳拳論及解說互證者也，與寫本同，不錄。

四、論虛實開合附圖。此篇寫本無，以無關考證，不錄。

五、撒放密訣。此篇四句韻語，及注兼欲解整四字，與寫本同，後多附解一段，以無關考證，不錄。

### 第七章，河北永年李啓軒先生著述。

一、敷字訣解。此篇無關考證不錄。

以寫本與廉讓堂本相較，可見武氏拳譜，已非王宗岳之原本。按寫本中太極拳小序，五字訣，撒放密訣，走架打手行工要言，及廉讓堂本論虛實開合一篇，此爲李亦畬之作，敷字訣解爲李啓軒之作，絕無疑義，不待辨。十三刀，十三杆，四杆法，具見陳氏書中，詳下卷文徵。則武氏得其法于

陳氏，而記于拳譜者，其非王宗岳原本所有亦無待辨。名稱所以與陳書小異者，蓋武氏傳其槍刀法，得諸口授，故記述時不盡同也。身法八目，打手撒放八字，此爲武禹襄自記其心得，其非王宗岳原譜所有，又不待辨。十三勢架爲太極拳拳架之名目，此拳乃陳溝就原有之長拳改成，吾前既已考明，詳第五篇。其非王氏原譜所有，更不待辨。兩本之中，文字有岐異，名目有詳略者，寫定既不在一時，寫者前後意見不同，有所改易耳。

廉本李福蔭太極拳譜後序云：細檢家藏各本，文字間亦不相同，章篇或此前而彼後，或此多而彼少，緣先伯祖精求斯技四十年，輯本非只一冊，著述歷有刪改，外間抄本，因時聞之不同，自

難一致耳。福蔭所稱之伯祖，即謂亦翁。

撒放密訣四字，寫本無，廉本列于武禹襄著作內，自屬

可據。各勢白話歌，卽據陳氏所傳太極拳架名目，演爲韻語，應非王氏

原本所有，楊氏拳譜中又無之，蓋李亦畬之作也。郝月如先生云，其父爲真作，殆誤。其太極

拳論一篇，爲王宗岳作，微獨武氏三本相同，卽楊氏各本，亦無岐異，必

爲王氏原譜之文。十三勢行工歌訣，武氏既爲作解，自是原譜所有。打

手歌六句，王宗岳論中引及四兩撥千斤語，亦必王氏原譜之文。此六句爲王氏

原者，第三篇中已有詳說。

此三篇亦不待辨。所應審辨者，惟寫本中之十三勢。即廉本太極拳釋名。

打手要言耳。至四刀法，既不見於陳氏書，又不見於楊譜，或爲武禹襄

所造，姑不論定。今將辨十三勢打手要言孰爲王宗岳舊譜，孰爲武李

所竄益，並當參會楊本，方可綜覈的當，請繼此而言楊本也。

按楊氏本流傳于外最早，今書肆中各種太極拳譜，大都出於楊氏。然

亦不一致，或傳者又各以意竄改，或轉錄致誤。近日校訂太極拳譜者，

有唐豪所作王宗岳太極拳經，其參考之書，都十四部，其中惟馬同文

本，出于武氏，餘皆出自楊派。此十四部中，廠本即陰符鎮譜與太極拳經合鈔本。予當專論之，

其餘十三部，今爲說明其由來如下。一，馬同文太極拳譜。馬氏與李香

遠同從學於郝公爲眞，故此本出于郝氏，郝爲武氏之嫡傳，故馬氏譜爲武氏本。二，楊澄甫太極拳使用法。此中所載太極拳譜，與近日出版之太極拳體用全書，篇次又不相合，知澄甫兩本，皆由其弟子隨意改動。三，陳微明太極拳術。四，九福公司所印吳鑑泉太極拳圖。此兩本篇大致相同，雖標題及文字有以意竄改之處，編次尙爲楊氏舊式。五，關百益太極拳經。六，許禹生太極拳勢圖解。許禹生從學于楊健侯，關百益本卽許氏囑以校訂者，則此兩本自屬楊系。惟許氏書中僅載太極拳論一篇，關氏旣以考訂自任，故亦以意改其編次，此兩本于考證楊氏舊譜，無甚作用。七，陳秀峯本。八，黃文叔本。九，姜容樵本。此三人之太極拳法皆源于楊氏，陳師班侯，黃從澄甫，姜氏雖不認出于楊氏，實亦得諸楊氏，已經唐豪證明。此三本雖源出楊氏，然陳則以己意改易，

黃與姜則所得者爲後來竄改之本，皆不能據以考見楊氏之舊譜。十徐致一本。十一，吳圖南本。十二，陳振民本。此三人皆學于吳鑑泉，其譜之異于吳者，必據吳本竄改，或傳寫致誤，既有吳本可據，此三本皆可略之，無須采及。十三，田鎮峯本。田氏之太極拳架，得諸其友葛蘭蓀，葛爲楊澄甫之弟子，此本所載拳譜編次，或係田君參酌他本所改定，書中無張三豐遺論數語，又無長拳者如長江大海滔滔不絕三句，又十三勢者一節極簡，此三處或者尙爲楊氏最初本之遺迹也。在唐氏所舉各本外，吾尙有兩本。一，據龔潤田所藏傳鈔本。二，李先五著太極拳中所載本。龔爲劉德寬之弟子，劉之太極亦出於楊氏，李之師爲劉鳳山，劉乃全佑弟子也。然今日太極拳書籍，固不止此數部，今由吳鑑泉李先五本以溯全佑之舊譜，更由陳微明龔潤田本以溯楊健侯之舊

譜 陳微明之拳，雖出於楊氏，其書之宣布，前於楊澄甫之太極拳使用法，及太極拳體用全書，故較後甫之書爲可據，因澄甫此兩書中拳譜，皆近來所竄亂，陳氏所得之譜，尙存舊觀也，雙君潤田，予與之相識，一實直無文之人，然正惟其實直無文，故不至應改舊本，其譜中誤處，則傳鈔之說也，

推知，無須繁徵各本。今將四本異同之大端，列舉如左，其無關宏旨者，

不復詳也。欲考文字異同，可參觀文徵。

龔潤田本。

一、無題目。自一舉動週身俱變轉，至勿令絲毫間斷。

二、山右王宗岳先生太極拳論。有四節，(一)太極者無極而生，至是爲論矣。(二)此論句句切要在心，至亦恐枉費工夫耳。(三)右係

武當山張三豐先師遺論，至不徒作技藝之末也。(四)長拳者，如長江大海，滔滔不絕，至退退顧盼定，即水火木金土也。題目下注云，一名長拳，一名十三勢。

三、十三勢歌。自十三總勢莫輕視，至枉費工夫貽歎惜。

四、十三勢行工心解。有兩節。(一)以心行氣務令沈着，至乃可接於線密矣。(二)又曰，先在心，至腰如車軸之稱也。

五、打手歌。自棚撥擠按須認真，至粘連黏隨不丟頂。

太極拳考信錄 卷上

六、十三勢名目。

自攬雀尾，至合太極。後有又曰，彼不動，己不動，彼發動，己先動，至勁斷意不斷一節。

陳微明本。

一、太極拳論。

有五節。(一)一舉動週身俱要輕靈，至勿令絲毫間斷耳。(二)長拳者，如長江大海，滔滔不絕，至即金木水火土也。(三)此論句句切要，至亦恐枉費工

夫耳(四)以上係武當山張三豐祖師遺著，至不徒作技藝之末也。但文係小字注。(五)太極者無極而生，至不可不詳辨焉。

二、十三勢歌。

自十三總勢莫輕視，至枉費工夫貽歎惜。

三、十三勢行工心解。

有兩節。(一)以心行氣務令沈着，至乃可臻於綿密矣。(二)又曰，先在心，至腰如車軸。

四、打手歌。

有兩節。(一)棚捋擠按須認真，至粘連貼隨不丟頂。(二)又曰，彼不動，至勁斷意不斷。

至于十三勢名目一篇，陳題作太極拳式各勢名稱，列于其所作書之

目錄中。

吳鑑泉本。

一、太極拳論。

有兩節。(一)一舉動週身俱要輕靈，至無令絲毫間斷耳。(二)長拳者，如長江大海，滔滔不絕，至即進步退步左顧右盼中定也。以下有小注云，此係武

岱山張三豐老師遺論，至不徒作技藝之末也。

二、太極拳經。自太極拳者無極而生，至學者不可不詳辨焉。題下有一行小字旁注云，山右王宗岳遺著。

三、十三勢歌。自十三勢勢莫輕視，至枉費工夫貽歎惜。

四、十三勢行工心解。有兩節。(一)以心行氣務令流注，至乃可臻於精密矣。(二)又曰，先在心，至腰如車軸。

五、打手歌。有兩節。(一)關攪擠按須認真，至黏連黏隨不丟頂。(二)又曰，彼不動，至勁斷意不離。

六、太極拳姿勢之名稱及其次序。自據雀尾至合太極各勢，即與本之十三勢名目也。

李先五本。

此本與吳本篇第全同，文字間有一二處不同，如十三勢歌中吳本第一句作十三勢勢莫輕視，此本作十三總勢莫輕視，吳本十三勢行工心解第一節進退須由轉換，此本由作有，或劉鳳山據別本改，或李先五據別本改，凡此極微之出入，無關考證，不復多論。至如吳

本太極拳論於太極者無極而生，下多動靜之機四字，龔陳兩本皆無，武派各本亦無，此本有，可見此本承全佑本，動靜之機四字，全佑所加也。惟太極拳論第二節，自長拳者如長江大海滔滔不絕以下，文句與吳鑑泉本大異，此當爲武氏最初改本之遺迹，說詳下文。錄之如後。

十三勢者，棚、捩、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定、也。棚、捩、擠、按、四正方也。採、捌、肘、靠、四隅也。進、退、顧、盼、定、卽進步、退步、左顧、右盼、中定也。

以此四本與前武氏兩本相較，太極拳譜之遞變，其迹可尋矣。今將各篇列論如左。

(一) 一舉動週身俱要輕靈，至勿令絲毫間斷。此篇當從龔本無題目，何以言當從龔本無題目，曰王宗岳所作太極者無極而生一篇。

乃太極拳論也，陳本以此文無題，故移太極拳論之題於前，以統括之。吳鑑泉李先五本，則既以太極拳論之題，移用於此篇，其王宗岳太極拳論，不得不改論爲經，以示區別，此其移易舊次，與竄改舊文之迹，顯然可見。顧何以謂當從龔本耶？曰：此篇爲武禹襄所後作，楊氏加錄於拳譜首頁，故無題目也。

(二)長拳者，如長江大海，滔滔不絕，至金木水火土也，此篇龔本在王宗岳太極拳論後，陳吳李三本皆在一舉動一篇之後，李亦畚手寫本亦在王論之後。然，陳吳李本列於論前，與一舉動篇相連者，亦有其由。以在論後者，王宗岳之原次，在論前者，經武禹襄竄益後，楊氏與一舉動章同錄於首頁，而去其原本簡質之文，故在論前也。

(三) 王宗岳太極拳論。

(四) 十三勢歌。上篇及此篇皆王宗岳原譜之文上文已言之。

(五) 十三勢行工心解。楊譜兩篇卽在李氏寫本打手要言中，試就下卷文徵所錄比觀，則李有五篇，楊祇有兩篇，李寫本首列歌訣與說解互證者十條，楊本所無，此十條當爲武禹襄最初附益之文，楊譜中兩篇，乃其第二次附益之本也。至李氏所寫定者，則爲武氏最後改定之作，或其間并有李氏竄入之辭，亦未可知。何以明之，楊譜中兩篇，第一篇以心行氣至乃可臻於縝密矣，其語不越李寫本十條，及第二篇中，然，李寫本語繁，楊譜簡約，楊譜中意氣須換得靈，乃有圓活之趣，下云，所謂變轉虛實也，行氣如九曲珠無微不至，下云，氣遍身軀之謂，猶存十條演成之迹，可知武氏先

成此十條後乃貫串成文卽今楊譜十三勢行工心解之首篇李氏以此十條列于打手要言之首正以其撰成最先也。廉讓堂本直以爲李氏作，誤矣。李寫本十條之後，解曰身雖動心貴靜一篇，所以視楊譜爲繁者，非禹襄後來又有改動，則必亦畚所改定，觀亦畚太極拳譜跋中，並參鄙見之語，及廉本太極拳譜李福蔭後序，謂細檢家藏各本，文字間亦不相同，章篇或此前而彼後，或此多而彼少，輯本非只一冊，箸述屢有刪改，可證吾言之有據也。李寫本第三篇，與楊譜第二篇幾乎全同，此則未加追改者。李寫本第四篇爲彼不動已不動至勁斷意不斷，與楊譜文字全同。惟楊系陳吳李三本皆列于打手歌之後，此或爲武禹襄初定之篇次，或楊氏之徒所改定，皆不可知。至龔本獨在十三勢名目後者，必

傳寫者遺漏，故補錄于後，龔氏不敢擅改也。李寫本第五篇，即楊本列于譜首無題之文，此必禹襄後成之作，故李寫本次于各篇之末，楊氏由後鈔得，補寫於書首耳。其起首數語不同，或亦畚所竄改。此篇之末，李寫本有禹襄武氏并識一行，則明明謂五篇皆禹襄作，廉本乃以先在心後在身一篇，及彼不動已不動一篇，附於王宗岳太極拳論之後，定爲王作，此又何耶。按袁乃周所著書中論打法篇有云，彼不動，我不動，彼欲動，我先動，論出手篇有云，內固精神，外示安逸。觀此，則以此六句分爲兩篇，而題爲打手要言者，乃王氏原譜也，故袁氏得引及之。然就楊武之譜論，已成武氏之作，舊譜六句，不過包括在內而已，故亦畚定爲禹襄作，李氏子孫猶聞此中有王氏原文之傳說，故列於王氏論後也。袁乃周

爲乾隆時人，必不能引及武氏語，故吾定此六句爲王氏舊譜之文也。

(六)十三勢名目。楊武兩本所記，各不相同，緣此非王氏舊譜所有，楊與武各就所習者記之耳。聞諸郝月如先生曰：楊露蟬所學于陳長興者爲老架，武禹襄學于陳清萍者爲新架，故名目各殊焉。考陳子明太極拳術中言陳長興得其父秉旺之傳，而陳清萍爲陳有本門人，唐豪太極源流考言陳有本創新架，足徵郝言不虛。如上所考論，微獨楊武兩家之舊本可考，卽王宗岳之原本，亦不難探索得之。

### 王宗岳舊譜鈎沈第八

欲鈎稽王宗岳原本太極拳譜，觀于李氏寫本之目錄及篇次，卽可探

索得之。按李寫本第一篇題爲山右王宗岳太極拳論，此于舊譜亦必爲第一篇，故將作者地處姓名統行標舉也。自第二篇十三勢架直至槍法，皆武李所加入者，與王氏原譜無涉。十三勢一篇，必爲舊譜第二篇，但長拳與十三勢合一之故，王宗岳譜中不應道及，吾在本書第五篇太極長拳十三勢合一說中已言之，則長拳者如長江大海滔滔不絕也。十三字，亦必禹襄所加。禹襄於太極所以又名十三勢又名長拳之故，亦有未審，故爲此望文生義之說，楊露蟬亦未考求，故從禹襄之說耳。田鐵峯本太極拳譜即無長拳者數語，不知所據何本，然可見舊本中尙有無此數語者。李先五本當爲最初武氏附益之文，其他楊本，乃後來又有附益，推求王氏原譜，必爲十三勢者，搨撮擠按採捌肘靠進退顧盼定也，止此十八字耳。何以明之，李寫本標題爲十三勢，而將一名長拳偏注其下，可見初無長拳數語，故以起首十三勢

標題，若長拳者如長江大海滔滔不絕三句在前，何不標題，爲長拳乎。楊氏最初本必爲原文，及武氏加以解釋之語，原文卽在解釋語內，楊氏既錄其推演之文于一舉動一篇後，則以舊譜之文爲重複，乃刪去之，故楊譜多以列于論前，龔譜獨在論後，則別本鈔自楊氏，又有次從其舊，文從其新者也。觀於田鎮峯本，祇作十三勢者，搨撮擠按採捩肘，靠進退顧盼中定是也，其文極簡，李先五本文句稍繁，尙較李寫本爲簡，龔陳吳本較李寫本更繁，可知武氏增改，不止一次矣。吳本初必與李先五本同，當由龔陳吳之徒又據別本動改。十三勢行工歌訣，爲原譜第三篇，繼上文十三勢而詠頌之也。

打手要言爲原譜第四篇，其文止內固精神，外示安逸，及彼不動，己不動，彼微動，己先動兩節，專重應用，故標打手要言，言簡意賅，所以爲要，若今李寫本五篇之首皆題解曰，則當如廉讓堂本題爲十三勢行工

歌解，或如楊譜題爲十三勢行工心解方合，蓋武氏已題此數篇爲心解，李氏以爲文雖解釋之體，用意仍爲打手，故存其舊目也。打手歌爲原譜第五篇，繼打手要言之後，與十三勢行工歌訣，繼十三勢之後，一例也。觀原譜相次皆有用意，先總論體用，故首太極拳論，次明運用之法，故繼之以十三勢行工歌訣，次明應變之機，故繼之以打手要言，次推應變之機，以明應變之規，故繼之以打手歌，文義銜接，一氣貫串，于此可見原譜之精簡。今各家之譜，皆不免雜亂無章者，無他，由舊文與附益之作混淆不分耳。

廠本王宗岳太極拳經辨第九

前三年在都中，陳君子明嘗言，王宗岳之太極拳，學自陳家溝。予問何以知之。子明謂唐豪處有王宗岳學于陳氏之證。時吾已見唐豪太極

拳源流考，其中有云，言張<sup>翼三</sup>之發明太極拳者，始於乾嘉間人王宗岳，因急問子明，唐豪所據者何書，其說云何。陳君云，書未得見，其說亦未詳也。近日唐氏所編王宗岳太極拳經，王宗岳陰符鎗譜，已宣布。其書得諸在北平廠肆，爲陰符鎗譜與太極拳合鈔本一冊，鎗譜之前，有乾隆乙卯佚名氏序，略謂山右王先生深觀於盈虛消息之機，熟悉于止齊步伐之節，簡練揣摩，自成一家，名曰陰符鎗。序錄於文徵。唐氏據此書，列舉三證。其一，以爲陰符鎗總訣中，高下左右，剛柔虛實，進退動靜，陰陽粘隨，一一與太極拳經理論吻合，此山右王先生卽王宗岳之一證。其二，以爲太極拳經之著者爲山右王宗岳，陰符鎗譜序中稱造譜者爲山右王先生，籍貫相同，此山右王先生卽王宗岳之又一證。其三，以爲太極拳經與陰符鎗譜合鈔一處，理論文采，兩者又合，苟非一人所著，

安能若是巧合，此山右王先生卽王宗岳之又一證。唐氏旣證明鎗譜與拳譜皆王宗岳之作，以鎗譜拳譜之間，尙有春秋刀殘譜一種，其刀法現尙爲陳溝傳習，刀譜亦可在陳溝拳家間錄得，因云，據此以觀，王宗岳得陳溝之傳者，不單是太極拳一種。唐氏旣定太極拳造自陳王廷，陳王廷爲明末清初人，又據陰符鎗譜及其序文，以證王宗岳爲乾隆時人，則太極拳法，祇可王宗岳得諸陳氏，決不能陳氏得諸王宗岳。又以春秋刀譜系于陰符鎗譜之後，更足爲王宗岳學于陳溝之的證。此亦可謂曲暢旁通，善于推求矣。顧如唐氏說，必此合鈔本確爲出于王宗岳嫡派學者之手，此本之合編，確爲王岳宗所手定，其說乃無可駁難。今觀廠本拳譜，與楊本同，而楊氏拳譜中，顯有武禹襄之手筆，則唐氏所得之合鈔本，決非王宗岳所手定，亦不出于王氏嫡派學者之

手皆可徵明。此冊爲後人所鈔合，亦復顯而易見，既爲後人所鈔合，則爲陰符鎗譜之山右王先生，與造太極拳譜之王宗岳，雖爲一人，春秋刀歌訣，卽不必爲王宗岳所編入，亦卽不能據此謂王宗岳曾習武於陳溝。抑有進者，陳溝拳械舊譜，除拳經總歌及太極拳打手歌外，餘祇架式歌訣，無言應用之理法者。陳品三陳子明之著述，非陳溝原有，不得援爲反證。王宗岳之著述，則陰符鎗譜，太極拳譜，全編皆言應用之理法，絕不言及架式。楊武兩家譜中太極拳架，乃楊武兩家

各就所習者錄入，故兩本既不相同，與陳溝原有名目亦有出入，此意唐氏亦曾言及。

以此推求，又可證陳氏打手歌，確爲得自

王宗岳。而廠木鎗刀拳譜，確爲後人所鈔合，則爲王宗岳曾學刀法于陳溝，其說無以自立。欲援王宗岳曾學刀法于陳溝，因以見王之太極拳法得之于陳溝，其說更無以自立。若夫陳王廷前于王宗岳之說，固與陳溝太極受諸王氏，絕不相妨。何則，王廷造拳，並非卽造太極，陳溝

人亦非不習外來武技，吾前既反覆證明之，此義既明，則以王廷在前，宗岳在後，而定王學於陳，其說又無以自立矣。此本或一人三處受學，因將所得鎗刀拳譜彙而錄之，或並非盡學，特以其爲譜訣珍而錄之，揆厥由來，要不出此。是故，由唐氏所推斷，可證陰符鎗譜造於王宗岳，可證王宗岳爲乾隆時人，而不能證王宗岳學於陳家溝，太極拳創自陳王廷。唐說既已遮撥，吾說便無反證，反證已破，本證旁證甚多，吾說成立，更無疑義。

總挈要義第十

上來九篇，皆在述太極拳之淵源，及拳譜之遞變，因以匡謬正俗，疏決疑滯，文雖不多，端緒甚繁，恐論證之紛雜，而宗趣隱晦也，用挈要義，以昭指歸。

(一) 拳術之演變按陳王廷雖創導武術于陳家溝所遺之拳爲長拳砲捶，不名太極。至乾隆時，其法式漸變，精義漸失，于時陳溝人得王宗岳之傳，而競習太極。太極不重固定之拳架，其要法爲棚擺擠按採捌肘靠進退顧盼定十三字，其運用重在練習打手。王宗岳既傳諸陳溝，因刪改陳溝之長拳而爲太極拳架。其後陳溝復有新架老架之分，楊露蟬得諸陳長興者爲老架，武禹襄得諸陳清萍者爲新架。今太極之傳，不出於楊，則出于陳與武。武禹襄傳李亦畬，亦畬傳郝爲眞，爲眞傳人甚多，其子月如及弟子孫祿堂，所授尤衆，故今之出于武氏一系者，亦稱郝派。此太極拳演變之大略也。其他依託附會者，皆無徵不信，不足述。卽謂太極拳出于張三峯，陳氏無此言，武氏李氏無此言，惟楊氏譜中有此說，顯爲

楊氏之徒所附益。然則太極拳之傳，自王宗岳以上不可考，李亦畬所言是也。

(二) 拳譜之遞變。按陳氏舊譜，多爲歌訣，罕涉理法。王宗岳原譜，止有五篇，一曰，太極拳論，卽太極者無極而生，至是爲論者是也。二曰，十三勢，卽棚掇至顧盼定者是也。三曰，十三勢歌，卽十三總勢莫輕視，至枉費工夫貽歎惜者是也。四曰，打手要言，分爲兩節，卽內固精神外示安逸爲一節，彼不動，己不動，彼微動，己先動，爲一節，此篇止此六句。五曰，打手歌，卽棚掇擠按須認真，至沾連黏隨不丟頂是也。武禹襄之兄秋瀛，官舞陽知縣，得此譜於鹽店，禹襄初僅益以歌解十條，卽李鶴本打手要言所列起首十條是也。後連綴成篇，更益以先在心一

篇，一舉動一篇，於十三勢一篇，及打手要言彼不動一節，均續以

已語此本卽楊氏所取用者其後武氏又有改動或李亦翁有所竄益卽李亦翁手寫本是也。此拳譜遞變之大略其他各本又多歌訣等文則竄入愈後不獨非王宗岳之舊且非武李之舊矣。

太極拳考信錄上卷本論竟

# 太極拳考信錄卷中

輔論

武進徐震哲東撰

## 太極拳依託張三豐考第十一

陳氏拳訣中，無太極拳傳自張三豐語，武氏拳譜中，亦無此語，李亦畬且明言太極拳不知始自何人，可見自陳氏至武李，皆無原於張三豐之說，至楊氏拳譜中乃有之，此明明爲楊氏之徒所加。太極拳法，重在關節靈活，心氣沈靜，與江湖拳技，以跳擲猛厲相尙者不同，故亦謂之內功。聊齋志異武技篇後王漁洋識語，有武當山張三豐爲內家，三峯之後，有關中人王宗云云。習楊派者，旣以內功與內家文義相近，而王

宗岳之名，較王宗僅多一字，張三峯又爲世俗共知之仙真，遂附會之，自尊所學，楊露蟬武術雖高，固無學問，決不能加以考訂，且謂其術源于仙傳，自所樂聞，於是此語遂流布于楊氏一派拳家中，其譜中皆源于張三豐之註矣。夫以少林爲外家，以張三豐爲內家，此語初見於黃宗羲之王征南墓誌銘，然南雷一集，似非當年楊氏之徒所得見，惟聊齋志異，雅俗共傳，當爲楊氏之徒附會之根據也。又按，唐豪所得陰符鎗譜太極拳譜合鈔本中，亦有張三豐遺論數語，可見此譜出于楊氏一派。楊氏有此拳譜，而無陰符鎗譜，及春秋刀歌，陳溝有此春秋刀歌，又無此鎗譜及拳譜，是此冊爲後人合鈔之的證。合鈔者既非承一家之傳授，則欲據此合鈔本，以定王宗岳學於陳溝，其說不攻自破。因考太極拳依託張三豐之由來，而并及之焉。

## 陳溝拳術演變說第十二

陳王廷所爲長短句有云，閑來時造拳。夫事必有所承，不能憑空特起，然則造拳云者，或就舊架附益之，或將舊架刪改之耳。考陳氏拳技歌譜，有長拳，有短打，有砲捶，有紅拳。長拳歌，訣有云，探馬拳太祖留傳，紅拳歌訣首句云，太祖立勢最高強，末句云，名爲太祖下南唐，是長拳紅拳皆相傳創于宋太祖也。戚繼光紀效新書之拳經，曾采用太祖長拳，其時長拳祇三十二勢，今陳溝長拳，雖已失傳，據歌譜爲一百單八勢，則陳溝長拳，較原架繁衍多矣，此殆卽王廷所加，故曰造拳也。又戚氏旣采用長拳，陳王廷所據以改造者，又爲長拳，故名勢歌訣，頗有同者，而陳溝紅拳，亦推本于宋太祖，此足見王廷所學之長拳，與戚氏所采用之長拳，謂之同派則可，謂陳氏之拳出于戚氏，則未必然。以此類推，

凡短打紅拳砲捶等，雖出古法，大抵皆爲王廷所改造，故曰閑來時造拳也。觀陳氏拳術，如長拳短打紅拳砲捶等名目，咸有所循，則王廷于所受之拳法，雖改其拳路，不改其長拳短打等舊名。且此等名目，皆通俗而質直，其意味亦復相類。太極一名，獨不類。太極拳與陰符鎗，其名皆古雅而玄妙，乃相類矣。陰符鎗之名，既起于王宗岳，太極拳之名，或亦起于王宗岳，或王宗岳所習拳法名爲太極，故立鎗法之名曰陰符，與之相配，亦未可知。於此益可證王廷所造者，決不名太極。至陳溝人所以習太極者，郝月如先生之說，大致可信。觀陳氏家譜，王廷名旁之註，可見至乾隆時，王廷遺法漸改，形式精神，兩俱虧闕，而外來之太極，乃爲陳溝武術重振之奧主焉。

太極拳所以又名長拳，又名十三勢，其義已詳于上卷。惟陳氏舊鈔本中有一說云，太極拳一名頭套捶，一名十三勢，卽十三折，亦卽十三摺也。見兩儀堂本，錄於文徵。此蓋謂太極拳走架時，一來一往，都爲十三折也。今按，以郝家太極來往之次數計之，亦可爲十三折。然王宗岳拳譜明明有十三勢之名目，且十三勢行工歌訣起句云，十三總勢莫輕視，若改爲十三總折，或十三總摺，則文理不通矣。稽之楊武各譜，以及陳氏其他鈔本，亦祇作十三勢，無作十三折十三摺者，可見此說之不確。大抵陳氏後人，不閱舊說，又未見王宗岳太極拳譜，故於太極拳何以又名十三勢，不識其由，乃以勢字之音，與折相近，而其走架來往之數，亦可謂爲十三，遂爲此臆度之解，非有所受之也。

馬同文本太極拳譜說第十四

馬同文之師授淵源，吾已述於上篇，就唐豪所編王宗岳太極拳經中引馬氏鈔本拳譜，不啻已宣布全文，今記其篇次及篇名如下。一，十三勢架。二，山右王宗岳先生太極拳論。三，十三勢行工歌訣。四，打手歌。五，打手要言。六，十三勢。此篇無題目，而長拳者之上，有一名長拳一名十三勢九字。又彼不動已不動一節，列打手要言之末。第一篇十三勢架中所列拳架名目，多同李寫本。各篇篇名，亦與李寫本同，然編次不同，文字又多同於楊譜，足證楊譜爲武禹襄初訂本。其中闕一舉動週身俱要輕靈一篇，可見禹襄撰此篇，在以心行氣及先在心兩篇之後，馬氏所據本，尙爲未有此篇之譜，而楊譜所以將一舉動篇列在最先，不標題目之故，亦由此證明矣。十三勢架爲太極拳全部名色，故列于前，王宗岳太極拳論，十三勢行工歌訣，打手歌，皆舊譜之文，故連類相

次。打手要言十三勢兩篇，舊譜祇有數句，經禹襄推演成篇，故又次之。此爲武氏拳譜之又一種本也。

### 襄乃周與王宗岳關係考第十五

襄乃周書有太極拳譜打手要言中語，吾前既言之矣。今按。襄氏書中鎗法，與陰符鎗理法，頗有合處。其書中論拳之語，雖不若王宗岳太極拳論之簡賅，而理法亦多合者。觀乃周拳法淵源序曰，余自從師四十餘年，屢屢時驗，微開茅塞。可見襄氏旁搜博采，門戶甚廣，年雖已長，猶不厭求師也。其二十四拳譜序，謂遇河南府洛陽縣閻聖道，指點一二，頗覺進益，據佚名氏陰符鎗譜序，王宗岳曾在洛陽，豈閻聖道得王氏之傳，轉以述諸襄氏歟。或曰，考陳氏家乘中，載陳繼夏正繪古聖寺佛像，有人自後按之，繼夏閃而仆之，問其姓名，乃河南襄三宅也，是襄曾

至陳家溝之證，今其書中復有太極拳譜中語，其論鎗論拳又多與王合，將非獲得諸陳，而轉述於王歟。應之曰：不然，據陳氏家乘，謂繼夏乾隆末人，佚名氏陰符鎗序，作於乾隆乙卯，時乾隆六十年也。序中有云：辛亥歲，先生在洛，卽以示予。又云，先生常謂予曰：按按常談予本不欲譜，但悉心於此數十年。是王宗岳至少爲乾隆初人，或雍正間人，至乾隆末，其年已老，不至更學拳於萇乃周，斯可知萇得諸王，非王得諸萇也。汜水與溫縣僅隔一河，萇氏曾至陳溝，事或有之，若云無端往按陳繼夏，致被閃跌，此恐陳氏子孫揚詡之言，何則，萇氏本儒生，不宜鹵莽輕率至此。且其書中初學條目一篇，斤斤以端重慎密，恭敬謙遜等語，告誠學人，安肯躬蹈不重不遜之愆耶。

萇氏初學條目云：一，學拳宜在靜處用功，不可向人前賣弄精神，誇說技藝。一，學拳宜以德行為先

，凡事恭敬謙遜，不與人爭，方是正人君子。一，學拳宜以涵養爲本，舉動間要平心氣和，善氣迎人，方免災殃。一，學拳不可令處僥倖知，一知之，便自引經道古，說出多少執理無干話頭，反惹人心生嗔，謹避之

可也，密議之可也。一，學拳不可輕與暴唐人比試，輕則以爲學藝不高，重則觸其憤怒。觀此語，豈肯向一素不相識之人，掩其不備而按之乎，故知陳氏家乘所記，未爲得實矣。

### 蔣僕蔣發考第十六

陳子明陳氏世傳太極拳術中，有陳王廷像一幅，像爲王廷端坐，一人持刀侍立，子明謂此卽善走之蔣姓僕，或云卽是蔣發，是子明以蔣僕與蔣發爲一人也。陳鑫謂陳王廷明時人，蔣把拾乾隆年間人，何得妄爲指說，陳氏之拳，傳於蔣氏，原文見第四篇小注中。是陳鑫謂蔣發卽蔣把拾，非蔣僕也。據楊氏所傳說，王宗岳傳蔣發，蔣發傳陳長興，與陳鑫所言乾隆年間有一蔣把拾，其時正合。然則乾隆年間必有一蔣姓拳師，曾至陳家溝，有所指授，與陳王廷之蔣僕的爲兩人。

民國二十三年夏，北平實報載有王矯宇訪問記一篇，其文甚長，茲將關於王宗岳蔣發事者一段，錄如後。

問。太極門中不能水上步行乎。答。水上步行之事，本人曾聞之於露蟬先生。彼云，太極門中能水上步行者，惟王宗岳收蔣發爲徒之故事也。緣王宗岳先生因呼蔣發爲禿小子，致激起蔣發之大怒，於盛怒之下，與王宗岳較，結果被王宗岳擊出十丈以外者，凡三次。至此，始知王宗岳先生爲非常人，急奔至王宗岳先生之前，跪地呼師父，求收爲弟子。王宗岳先生曰，汝之氣質過於剛烈，我呼汝一聲禿小子，便欲擊殺我，若我傳汝工夫，將來不知擊殺多少人矣。蔣發先生頓首謝過，力自懺悔，叩首無算，至於出血，王宗岳先生察其意誠，始允收爲同門，約以明年今日正式行拜師禮。（此下有云，本人有生以來不打詭語，凡本人之談話，皆由本人負責，舍下在德勝橋旁真武廟之西院，外間有懷疑者，無妨向本

人詢問。王宗岳先生去後，蔣發先生卽築室於黃河之岸，守候王宗岳先生。約經一年，一日傍晚，日色平西，蔣發先生方於河岸引領翹盼，則見河中水面有人影向此岸來，其時風平浪靜，並無波濤，水面光澈如鏡，蔣發先生注視久之，人影漸近，乃步行於水面，細視之，則王宗岳先生也。

以上所錄，問者爲作記之王柱宇，答者卽王矯宇也。記中言矯宇年八十餘。昔曾受學於楊班候，觀此一段，則尙及見露蟬，接其言論者。此段所述之事蹟，未免誇誕，但王矯宇旣自矢不爲誑語，其必述露蟬之說。露蟬此說，當爲傳述陳溝舊聞，而過甚其辭耳。然由此一段問答中，可以推見兩事。其一，王宗岳之武技，必深爲陳溝所尊崇，惟其尊崇之甚，故稱道之者，遞加誇飾，遂至演成不近

人情之奇蹟，奇蹟雖誕，其武技爲人所尊崇，則事實也。此足爲太極拳由王傳陳之明證。其二，蔣發卽陳溝人所稱之蔣把式，爲有清乾隆時人，有陳鑫之文可據，王宗岳亦乾隆時人，唐豪已證明之，是蔣與王確爲同時。楊露蟬于蔣受學于王，言之鑿鑿，自非聞諸陳氏故老，豈能妄造，擊出十丈，步行水面之誇飾，固不足信，而蔣師事王之說，必有由來。卽其言蔣氏授陳長興，今雖難得其他證據，亦不至憑臆虛構。參合諸說，可見蔣僕與蔣發，決非一人，而王宗岳之武技，在當時固籍籍于陳溝人口耳間也。

李亦畬太極拳小序說第十七

李亦畬太極拳小序云，太極拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳之論，詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓，神而明者，代不數人，我郡南關

楊某，愛而往學焉，專心致志，十有餘年，備極精巧，旋里後，市諸同好，母舅武禹襄見而好之，常與比較，伊不肯輕以授人，僅能得其大概。素聞豫省懷慶府趙堡鎮有陳姓名清平者，精於是技，逾年，母舅因公赴豫省，過而訪焉，研究月餘，而精妙始得。按文中南關楊某，謂楊露蟬，所以不舉其名，則有由也。初，溫縣陳氏有太和堂藥肆在廣平，廣平府治即永年縣治所在。人命於廣平購兩僮，露蟬卽其一，以是至陳家溝。太和堂主人，陳家溝之巨室也。延有武師，課其子弟，武師卽其族人陳長興也。露蟬久侍長興，得窺授受，頗悉其意。會有新從學於長興者，有聞未達，露蟬偶爲指說，長興聞而異之，詢之，工力已可觀，長興喜其敏，使竟所學，復言於主人，予銀五十兩遣歸，曰：爾特技可自給矣。露蟬歸永年，寓居太和堂，太和堂宅主武禹襄兄弟三人，皆好拳技，聞露蟬拳技之妙，折節與交，露

蟬以武氏爲邑中望族，亦傾心結納，禹襄遂亦深通太極之理。猶以爲未足，將如陳溝問學於長興，途次趙堡鎮，逆旅主人冀其多留，可獲食宿之資也，則告之曰：此間有陳清萍者，藝出長興右，盍試謁焉。禹襄大喜，往見，乃知長興所習者爲老架，清萍所習者爲新架，與談理法，頗出于露蟬所知外，遂留趙堡，從學於清萍，月餘，盡通其術，自是與露蟬分途矣。以上亦永年縣老輩拳家多知之，陳家灣人及北平拳家亦有知之者。顧禹襄露蟬雖交合無間，而流俗之見，則猶以露蟬出于寒微爲恥，曾不知匡衡西漢名相也，不諱傭作，承宮東漢大儒也，不諱牧豕，至於近代，汪紱畫陶，凌曙賣餅，皆名成業就，爲世所尊。露蟬居僮僕之間，留心技術，卒能自致青雲之上，以武藝名，斯正足以見其資稟之超軼。而又何諱焉。亦畚爲此序，不欲舉露蟬之名，又爲飾其事狀，毋乃囿於俗見，而未達古今畸士之行歟。將楊氏以爲諱，

故亦畲未可訟言歟。其後孫祿堂作太極拳學，僅取亦畲五字訣，而去其小序，豈不欲令武學於楊之語，流布於外歟？將李序不言出于張三豐，適與孫氏所見相左歟？夫弟子不必不如師，師不必賢於弟子，韓愈言之矣，正使禹襄曾師事露蟬，亦不必諱，況本爲朋友，而非師弟乎？至李序不溯張三豐，正宜表而出之，以破謬說。孫乃不取李序，反從附會之言，何其慎歟。余恐覽者不識其由，將曰，楊某旣爲露蟬，李序何以隱之，亦畲旣有小序，孫書何以不載，故爲是說，釋疑解惑，但求事實昭晰，非有抑揚之見也。

### 正杜武之誤第十八

陳鑫所著太極拳圖說，末附杜育萬補入歌訣一篇，謂述蔣發受山西師傳者，卽武氏所撰一舉動周身俱要輕靈一篇，惟將此篇分爲四節，

每節攝以七言一句，其前總以四言韻語云，筋骨要鬆，皮毛要攻，節節貫串，虛靈在中。吾嘗以問陳君子明，子明曰，此楊氏之學大行，學者轉襲彼說，又附益之，非陳氏所本有，杜育萬乃今人，未嘗深考其源也。陳君此言甚是，此文明明爲武禹襄所撰，吾前旣備列證據矣，謂蔣發受山西師傳，顯然誣妄。惟武氏譜由楊氏而流布，則子明所云轉襲楊氏者，誠的論也。

廉讓堂本太極拳譜附錄第一篇，爲武禹襄先生行略，禹襄孫萊緒所撰也。此文作於民國二十三年，文中有云，太極拳自武當張三豐後。雖善者代不乏人，然除山右王宗岳著有論說外，其餘率皆口傳，鮮有著作，先王父著有太極拳解，十三總勢說略，復本心得，闡出四字訣，使其中奧妙，不難推求。按，萊緒謂禹襄著太極拳解十三總勢說略則是，謂

傳自張三豐，則與李亦畚說，顯相背馳。李氏先於萊緒數十年，猶聞陳武兩家之傳述，萊緒此文。作於近年，當楊派太極拳盛行之後，附會神仙，復爲人情所樂從，故雖武氏子孫，亦不求其端，不考其實，於流俗盛傳之語，直襲用而不疑矣。上列兩事，足以淆亂視聽，或將据杜氏之文，謂譜亦陳氏所本有，非由武秋瀛得諸鹽店，武禹襄加以推演者。或將據武萊緒之言，謂傳自張三豐，亦武氏之緒言，非由楊氏之徒所附益，則大謬於事實，故爲辨正之如此。

按武氏不言太極拳出於張三豐，據譜堂本中武李之著述可證，郭氏所藏李亦畚手寫本及逸錄本可證，此皆前於萊緒者。豈此三體舉不足信，而萊緒一人之言，轉可據乎。陳氏之書，如陳鑫之圖說，子明之拳械彙編，及所見文修堂兩儀堂舊鈔本，皆無杜育萬所補之缺泐，豈此數書舉不可據，而杜育萬所補者，轉可信乎。以此釋思，則杜武之誤，亦復易見。

### 答難第十九

難曰：子於楊露蟬往陳家溝事，既不据亦畚之言，於王宗岳授太極於

陳氏，獨據亦畚之言，而不信陳子明語，何也。子之所憑信，較古之遺言也。而于武禹襄之釋長拳，謂爲望文生義，何也。若此去取任意，毋乃漫無標準乎。應之曰：此正吾之標準有定也。夫參驗必徵之以事，稽決必揆之以理，苟事協而理得，則雖所見不同者之言，吾有取焉。如唐豪據陰符鎗譜，推明王宗岳爲乾隆時人，吾亦以爲然，何者，舉證確鑿也。事有可疑，理或難解，雖本師之言，吾亦不從，如月如先生以太極拳白話歌，爲其父所作，吾不敢附，何則，郝公固非嫻於文詞者也。今更就子所難而一答焉。楊露蟬家本寒微，無端往陳溝習拳。遲留十數年之久，將治生之謂何，何以不慮衣食耶。且學拳亦安有專從一師，絕無他事，至十數年之久乎，揆之以理，必不可通。謂楊以僮僕往河南，徵之以事，則告我者非一人，李亦畚不肯顯舉其名，夫豈無由，以此參驗，固已可信。

揆之以理，又當于情。故知露蟬爲學拳而往陳溝，乃諱飾之辭也。太極拳論作於王宗岳，各家無異辭，顧太極拳之名，與陰符鎗命名之義趣相類，與長拳砲捶等命名之義趣不相類，則太極拳出于王而不出於陳，其證一矣。陳氏拳譜，多言拳架，卽言理法，語亦粗澀而不明暢，王宗岳拳譜，專言理法，不涉拳架，其詞又皆條達，打手歌陳溝雖亦有之，詞不一律，又或不全，論其文致，與王譜合，與陳氏歌訣不類，明是陳得諸王，其證二矣。太極又稱十三勢，以較陳溝本有之十三杆十三刀，義不相合，苟非出於宗岳，陳溝拳法，無此類例，其證三矣。謂太極造自陳王廷，王廷旣未明言，陳氏家譜舊註，復無此說，必謂陳溝自王廷以後，不學外來拳術，理旣難通，按之舊籍，反證疊見，以此參稽，亦畚之言，無復可疑。至長拳一說，所以不從武氏者，緣太極與十三勢，一言其體，一言

其用，何用更立長拳之名，考之戚氏拳經，既有取於長拳，揆之陳溝長拳，歌訣名色，復多相合，是長拳由來甚古，初無太極拳之名，其證一矣。陳溝太極拳架，與楊武之拳架，名色序次，猶多相同，以較長拳歌訣，則名色之多寡既異，序次又不相合，長拳本非太極，其證二矣。然武氏之語，非無由來，故吾于武氏之說。雖謂爲望文生義，亦疏明太極長拳所以混同之由，所舉之由，復可與諸說相應，使王廷舊緒，宗岳新傳，兩有歸宿。凡此皆分析以考其異，綜合以會其通，劉勰云，同之與異，不脛古今，攀肌分理，惟務折衷，不佞撰此書之用心，亦若是而已矣。

太極拳考信錄中卷輔論竟

# 太極拳考信錄卷下

文徵

武進徐 震哲東撰

## 陳氏拳械譜一

陳君子明示予以舊鈔本數種，其中兩冊爲最要，此兩冊一題器械叢集，陳兩儀堂記，一題文修堂本。餘或全錄紀效新書中拳經鎗法棍法等篇，或爲大刀雙刀雙劍雙劍等歌訣。今以器械悉見於拳械彙編，故先就兩冊中錄其拳架各篇，及其器械名稱，足資考證者。

### 頭套十三勢拳歌

懶插衣，單鞭，護心拳，拗步，前堂拗步，鹿身打一錘，出手

喝一聲，朝陽肘，一脚，倒捲紅，六封四閉，拗步閃通背，雲  
手，抱頭推山，高探馬，左右插脚，中單鞭，鋪地錦，二起，  
跟子，演手，噉拳擒手，六封四閉，前照，後照，野馬分鬃，  
一堂蛇，金雞獨立，到捲紅，六封四閉，拗步，通背，雲手，  
抱頭推山，高探馬，十字脚，猿猴看果，單鞭，七星，跨虎，  
拗步，當頭砲。

三套拳

懶插衣，單鞭，護心拳，前堂拗步，操手，單鞭，倒捲紅，拗  
打通背，砲錘，單鞭，插脚，莊砲拳，單鞭，二起，跟子，掩  
手，紅拳，左插脚，庇身，指當，七星，五指轉還，左右拗步，  
攪手，操步，單鞭，左插脚，倒捲紅，拗步。

四套

懶插衣立勢高強，喇下單鞭鬼也忙，出門先使翻砲，疑按，此句脫一字，據文修堂本刪字

下有花字，是也。

望門簪去逞豪強，反堂杠後帶着掩手紅拳，騎馬勢下

連着窩弓射虎，左拗步十面埋伏，右拗步誰敢爭鋒，鹿身拳勢

如厭卵，指當勢高跳低崩，金雞獨立且留情，護心拳八面玲瓏，

六封四閉插難容，轉身劈打勢縱橫，上一步二換跟打，倒過

面左右七星，倒過面文修堂本作倒回來。翻花砲打一個孤鴈出羣，下插勢誰敢立

攻，翻花舞袖妙長虹，分門杠去求殘生，轉脚一錘打倒，兩脚

穿杠難停，舞袖一推往前攻，回頭當陽砲冲。疑按，文修堂本回上有急字。

五套拳歌

懶插衣，單鞭，護心拳，前堂拗步，回頭鹿身，指騰，七星，

大棹砲，抽身打一砲，鷹窩拗攔肘，大紅拳左山右山，左衝右衝，演手紅拳，拗步單鞭，插脚，擺脚，一堂蛇，金雞獨立，朝天蹬，倒捲紅，拗步，單鞭，通背，雲手，高探馬，十字脚，猿猴看果，單鞭，七星，捲虎，拗步，當頭砲。

二套砲捶十五紅十五砲走拳

跟按，文修堂本題作砲鐘架十五紅十五砲走拳心用。

懶插衣，單鞭，護心拳，前堂拗步，回頭庇身，指騰，斬手，砲，翻花，舞袖，演手紅拳，拗攔肘，大紅拳，玉女攢梭，倒騎龍，連珠砲，演手紅拳，上步左右裏鞭砲，獸頭勢，劈架子，演手紅捶，伏虎勢，回頭抹眉紅，左右黃龍三攪水，前衝後衝，演手紅捶，上步轉脛砲，演手紅捶，全砲捶，演手紅捶，上步倒插，朵二紅，抹眉紅拳，上步當頭砲，變勢大棹砲，斬

手砲，順攔肘，窩裏砲，井欄直入勢。

震按，右文據兩儀堂本錄出，其次序及文字，悉依原書。如二套列於最後，錘捶互見，掩手或作演手，二套大掉砲，五套作大棹砲，又如或稱歌而實止架勢名目，或爲歌訣而不題歌字，並仍而不改，存其真也。

### 太極拳

太極拳，一名頭套拳，一名十三勢，卽十三折，亦卽十三摺也。

護心捶，懶插衣，單鞭，護心拳，白鶴亮翅，樓膝拗步，一收，邪行拗步，再一收，前堂拗步，演手紅捶，護心捶，回頭鹿身捶，演手背折靠，一名袖裏一點紅，肘底看拳，倒捲紅，白鶴亮翅，樓膝拗步，閃通背，演手紅捶，單鞭，雲手，高探馬。

左插脚，右插脚，回頭蹬一根，一名懸脚提耳，栽一捶，原注，老拳此處有鋪地錦。

二起，分門杠，下有護心拳，震按，此五字似亦指老拳說，應作小注也。踢一脚，震按，原書此勢下有懸腳提耳五

筆字，以墨抹去。磴一根，掩手紅捶，小擒拿，原注，即拍肚掌。抱頭推山，單鞭，

前照後照，野馬分鬃，單鞭，玉女穿梭，懶插衣，單鞭，雲

手，擺脚跌叉，金雞獨立，朝天蹬，倒捲紅，白鶴亮翅，摟膝

拗步，閃通背，演手紅捶，震按，此四字原本注於閃通背旁，又用墨抹去。單鞭，雲手，高探

馬，十字脚，指騰捶，黃龍攬水，單鞭，鋪地錦，上步七星，

下步跨虎，雙擺脚，當頭砲。

震按，右文亦據兩儀堂本，與以上所錄之五節，字出一手，紙色亦一律，然其名目之多寡，與前所錄頭套十三勢拳歌，小有不同，故仍復錄之，以備參考。

二套鍾

懶插衣，單鞭，護心拳，前堂拗步，指牆，斬手，翻花，舞袖，  
 演手，腰攔肘，倒捲紅，連珠砲，演手，左裏鞭砲，右裏鞭  
 砲，獸頭勢，劈架子，演手，回頭抹眉紅，左冲，右冲，演手  
 紅拳，轉膽砲，原注，一名掃腿。演手，倒插，抹眉紅，下步當頭砲，變  
 勢大卓砲，順攔肘，窩裏砲，井欄勢。

太極拳

懶插衣，單鞭，白鵝亮翅，樓膝拗步，一收，斜行拗步，一收，  
 前堂拗步，演手，金剛搗碓，披身，出手，朝陽肘，倒捲紅，  
 白鵝亮翅，邪行拗步，閃銅牌，演手，單鞭，雲手，高探馬，  
 右插脚，左插脚，往後打一錘，二起根子，獸頭勢，踢一脚，

蹬一脚，演手，抱頭推山，單鞭，前照，後照，野馬分鬃，  
單鞭，玉女攢梭，懶插衣，單鞭，雲手，擺腳，一堂蛇，金雞  
獨立，朝天蹬，倒捲紅，白鶴亮翅，斜行拗步，閃銅牌，懶插  
衣，單鞭，雲手，高探馬，十字腳，指牆，青龍出水，單鞭，  
上步七星，下步跨虎，當頭砲。

震按，右兩則亦在兩儀堂本中錄出者，但與前所載太極拳及頭套  
二套名目，又小有出入，考書中有四頁，紙較黃而粗，字體亦與前後  
各頁不同，此兩則即載在四頁中者，蓋四頁非兩儀堂本所原有，裝  
釘者誤合之也。

頭套錘拳架

懶插衣，金剛大搗碓，單鞭，一收，金剛大搗碓，斜上一步，

六封四閉，邪行腰步，樓膝，十字單鞭，一收，躡堂，邪行拗步，樓膝，十字單鞭，一收，又前堂，邪行拗步，樓膝，十字單鞭，一收，前跳一步，金剛大搗碓，伏虎，護心錘，轉臉，肘底看拳，倒捲紅，六封四閉，邪行拗步，樓膝閃同碑，單鞭，雲手，高探馬，左右插脚，中單鞭，回頭蹬一脚，跳一步，點一錘，轉臉二起插脚，上一步，分門莊回頭左踢一脚，空后蹬根左右拍膝，袖裏一點紅，回頭豹虎推山，拖身錘，抽身后跳一步，雙跌脚，玉女攢梭，閃同碑，單鞭，雲手，跌叉，金雞獨立，倒碾紅，六封四閉，邪行拗步，樓膝閃同碑，單鞭，雲手，高探馬，十字脚，指膈錘，單錘攔打，右裏七星，回頭看花，小擒拿，單鞭，左外七星，白鶴掠翅，雙手擺脚，當頭

砲終。

### 二套錘三套錘失傳。

若此頭套錘攀架，如能熟練純習，就能生巧，只要日夜加功，如若董按

字當作橫，今仍原文。

內中情理使手，可爲教師。

震按，右頭套錘攀架及附記兩條，均自文修堂本中摭出，與兩儀堂本中所謂十三勢太極拳之名目，大致相同，惟此本附記既言二套錘三套錘失傳，而於此頭套錘攀勢之前，復載有四套錘勢五套錘攀勢兩章，其名目與見于兩儀堂本者同，所異者數字耳。又有砲錘架子十五紅十五砲走拳心用一章，其名勢亦與見於兩儀堂本者同，惟兩儀堂本於砲錘架子上有二套二字，而文修堂本無之，且言二套三套失傳，則文修堂本不以砲錘架子十五紅十五砲走拳當

第二套，且其序次乃在第五套後，亦有可疑。嘗聞郝月如先生曰：陳家溝頭套拳爲太極，王宗岳所傳也。二套爲砲錘，陳家溝原有之拳法也。今參稽各本，似太極拳架爲王宗岳所審定，故大體一致，其二套以下，又爲後來續編，故或以砲捶當二套，或又別編二套，蓋在陳溝，其說亦不一致，而其情實，頗可推知云。

### 短打

裏抱頭推山， 破抱頭推山， 裏順水推舟， 破順水推舟， 裏推山  
塞海， 破推山塞海， 裏順手穿心肘， 破順手穿心肘， 裏鐵翻杆，  
三封打耳， 拐裏拱手， 外丟， 騰手裏打， 裏丟手， 斬手， 外  
靠裏打， 外童子拜觀音， 單鸞砲， 袖裏一點紅， 順手搬打破拗  
手搬打， 竄按一本作順手搬打。破順手搬打。 破順摺手倘風， 閉門鐵扇子破拗摺手倘風，

震按一本作拗搥手浪風破拗搥手浪風，閉門鐵扇子，搥上句順手搬打破搥手搬打之例，此文當作順略手俯風破拗搥手俯風，閉門鐵扇子一句當如一本在破拗搥手俯風之下，今本傳抄脫誤，句又顛倒。 裏

丟手抽梁換柱，裏丟手外壓靠打，順手上肘牽掌，拗手壓手上

肘牽掌，猿猴開鎖，喜鵲過枝，順手搬打橫莊，雁子浮水，破

順手搬打橫莊。

震按，右文據文修堂本，陳子明拳械彙編本題爲短打後段。又陳子明本云，以下一名散手，考兩儀堂本有題爲散手者一章，與文修堂本此章之後段相同，惟此本則以短打與散手聯成一章，兩儀堂本則分爲二章耳。又兩儀堂本無雁子浮水破順手搬打橫莊兩句，震謂順手搬打橫莊與破順手搬打橫莊，兩勢相承，不應中忽雜入雁子浮水一勢，疑此雁子浮水四字，涉下文散手中第二句雁子浮水而誤衍，或兩儀堂本無此兩勢者爲是，此本兩句，皆衍文也。

散手

拗手搬打橫莊，雁子浮水，橫攔肘，穿心肘，拗攔手，推面抓  
拿，烏龍入洞，朝天一柱香，封閉捉拿，裏靠，外靠，十字靠，  
飛仙掌，搶拳，推心掌，推面掌，搭掌，推肚跌，攔手外撒  
脚踏，柱杖擦鉤，軟手提袍，斬手，回手，推打，滾手，壓手，  
推打，拿手，拍手，採打，斬手，滾手，擦手，高挑低進，  
拗攔打，低驚高取，火焰攢心，橫直披砍，拗摺手，外拴肚，  
不遮不架，鐘魁抹額，束手解帶，烈女捧金盒，孫真治虎，  
王屠捆猪，張飛擂鼓，拿鷹隼，破王屠捆猪，大山壓頂，紐羊  
頭，掐指尋文，摧指抓掌，小坐子，搬腿，後坐子，膝腿法，  
鉤腿法，鉤腳法，撒腳法，順手，裏丟手，壓手，膝手，外靠，

裏抓跌，拗手，丟壓手，騰手，摺手，丟手，摺手，十六字

跌，裏接，文修堂本作十字跌。丟手，外壓手，橫攔肘，撒手，丟手，搬手，裏

靠，撒脚跌，柱杖靠打，丟手，攔手，封搬手，三封打耳，黑

虎叻心，破高挑低進用壓手，橫攔肘，丟手，摺手，按頭掃脚，

往裏跌，摺手，上後手，推面拍掌，拿手跌，摺手，偷風拍

手，推打跌，丟手，攔手，串打，壓手，靠打，丟手，壓手，

摺捧肘，望前率跌破用千斤贅，下帶膝跌。

震按，右文據兩儀堂本，文修堂本則與上章短打連寫，且于下帶膝

跌下，尚有金蟾脫壳跌野馬上槽乃走場十二字。

亦是短打

迎面飛仙掌，順手飛仙掌，裏丟手，閉門鐵扇子，霸王硬開弓，

果邊砲。

震按，陳子明據別本作裏邊砲是也。

單鸞砲。

前手順前脚往裏打踵天砲。

震按陳子明據

別本作前手順，前脚亦順，往裏打衝天砲，是也。

左手順左脚一順往上踵打。

子明據別本一作亦，踵作撞，是也。

單鞭

救主，打肱膊肚與肱膊根。

震按，右據文修堂本，陳子明本題作短打前段，列於短打一章之後，文修堂本既以短打與散手連寫，而此章又在散手後，故題作亦是短打，兩本孰是，今無由證明也。

### 小四套亦名紅拳

太祖立勢最高強，丟下邪行鬼也忙，上一勢先打一個金雞獨立，

下一勢刀對鞘死立當場。

震按，似當作立死當場。

懶插衣往裏就採，護心拳

蓋世無雙，喝一聲小擒休走，一條鞭打進不忙，滾替脚眼前遮

挂，震按，替當作踢，音轉作替誤也。當面拳死在胸膛，上三路打一個黃鸞拿膝，下

三路抓神沙使在臉上，卽便抬腿轉繫腰環，二龍戲珠賽神鎗，跟子就起忙把頭藏，雀地龍按下，急三錘打進着忙，上一步打一個蛟龍出水，下一步再打個正應情莊，騎馬勢轉步弔打虎，抱頭去時推山人也難防，要知此拳出何處，名爲太祖下南唐。

擠棚縷捺須認真，

，  
按據當作縷，  
今不改。

上下相隨人難進，任他巨力人來打，

牽動四兩撥千斤。

震按，右文見兩儀堂本。又按，末後韻語四句，陳氏書中亦不盡同，其見於陳品三氏所著太極拳圖說者曰，棚攬擠捺須認真，引進落空任人侵，周身相隨敵難近，四兩化動八千斤。其見於陳子明據別本抄出者，題爲擠手歌訣，其辭云，棚攬擠捺須認真，周身相隨人難進，任人巨力來攻擊，捧動四兩撥千斤，引進落空合卽出，沾連粘隨就

屈伸。以此三處所載，較之武氏拳譜，又有異同，蓋在陳溝，初祇十日相傳，久而稍異，及各據所聞，筆之于書，遂不能悉合也。

拳勢總歌

震按，此篇陳子明拳機彙編作長拳歌訣，文修堂兩儀堂二本皆右。茲以文修堂本為主，其兩儀堂本文字異者，附注於下。

一百單八勢

兩儀堂本無此五字。

懶插衣立勢高強，去下腿出步單鞭，

兩儀堂本去作丟，出步作拉開，以後不重出兩儀堂本三字，凡有異文，皆據兩儀堂本也。

七星拳手足相顧，探馬拳太祖留傳，當頭砲勢衝人怕，中單

鞭誰敢當先，跨馬勢挪移發脚，

脚作足。

拗步勢手脚和便，

點足勢手足活便。

獸頭勢如牌挨進，拋架子短打休延，

抓身砲下帶着翻花舞袖，

孤作爪。

拗鸞肘上連着左右紅拳，玉女攢梭倒騎龍，連珠砲打的是猛

將雄兵，猿猴看果誰敢偷，鐵樣將軍也難走，

機作甲。

高四平乃封

脚套子，無乃字。小神拳使火焰攢心，斬手砲打一個順鸞藏肘，窩

裏砲打一個井攔真人，人作人。雙按，二套砲鐘十五氣十五砲走拳之末，為井網直入，則此處宜作直入，作真人者，誤也。 鹿身拳吊

打指當勢，當作 剪靡竭膝金雞獨立，屬作 朝陽起鼓， 護心拳專

降快腿， 貼肘拳逼退英雄，貼作 喝一聲小擒休走，喝作嚇，擒下有拿字。 掣鷹

捉兔勁開弓，硬勁作 下插勢閃驚巧取， 倒插勢誰人敢攻，此句脫。 朝

陽手遍身防腿， 一條鞭打進不忙， 懸脚勢誘彼輕進，脚作 騎馬

勢衝來敢當，敢作 一霎步往裏就蹉，進一步手往裏蹉。 抹眉紅蓋世無雙，

下海擒龍，海下有先字。 上山伏虎，山下有再字。 野馬分鬃，馬下有自字。 張飛擂鼓，飛下有善字。

雁翅穿趾一腿，趾作 劈來勢八步連心，無勢字，八作入。 雀地龍按下， 朝

天鑑立起，查地龍按下朝天鑑。 雞子解胸，鳳凰展翅善解胸。 白鵝諒翅， 黑虎攔路， 胡

僧託鉢， 燕子脚泥， 二龍戲珠， 寒過神鎗， 邱劉勢左搬右掌，

鬼蹴脚捕掃前後，鬼上者小字。 轉身紅拳，霸王舉鼎，身作 韓信埋伏， 左

山右山，前衝後衝，觀音獻掌，童子拜佛，翻身過海，回回指

路，敬德跳澗，單鞭救主，青龍獻爪，餓馬提鎗，餓馬提鎗六封四

避，避作金剛搗碓，下四平秦王拔劍，無王字存孝打虎，兩儀堂宋有小註云，僅書上李存

易俗實鐘魁仗劍，仗作佛頂珠，反堂莊，莊作望門簪，演手紅

拳，下壓手，上一步封避捉拿，避作往後一收，推山二掌，推心仙

右轉身紅拳右跨馬，左轉身左轉身紅拳左跨馬，右轉身紅拳右搭袖

左搭袖，無有搭袖三字回頭樓膝拗步，扎一掌轉身三請客，打一掌轉身三請諸葛亮

掩手紅拳，單鳳朝陽，單字上多雙手架梁轉身紅拳八字回頭高四平，高下有來字金雞晒膀，

託天叉，左搭眉，右搭眉，兩眉字並天王降妖，上一步鐵翻杆，

下一步子胥拖鞭，上一步蒼龍擺尾，無上一步三字雙拍手，手作仙

滴乳，仙下右人字回頭一砲，拗攔肘，躲子一一紅，無此三句十一字仙人捧盤，

夜叉探海，戲抽作 劉海捕蟾，戲抽作 玉女捧金盒，撇丟作 丟手，撇丟作 收手，撇丟作 刷

掌，手。掌作 搬手，下多讀手 推手，二字。 眞符送書，直。眞作 回頭閃通背，換砲。 打

一窩裏砲，字。無裏 掩手紅拳，字。無左 回頭左插脚，字。無左 五子轉還，五子轉

鬢邊邪插兩枝花，窩裏一砲 收回去雙龍抹馬，窩裏一砲 窩裏砲誰攻，誰敢當。 當一

步邀手不叉，上一步邀 摟膝一拳推倒，手不差。 收回交手可誇，急。 招上顧下

最無家，無此七 偷腿一脚跳殺，偷腿一腿 吉三錘打如風快，吉作 急

回頭智遠看瓜，打他回。 往後收獅子抱球，後作前球 展手一脚踢殺，展手一腳

回頭二換也不差，真作 眞攢兩拳，真作 轉回身護膝勢當常按定，作常

場，定 收回看肘並看花，看花。 誰敢當吾大挺立下，大挺立下作 上

一步蛟龍出水，上一步作 後一打反身情症，退一步背後肘 急三錘往前

棚打，開弓勢虎 開弓射虎誰不怕，皆怕。 收回來馬前斬草，反打觀扛。 上一挑又帶

紅沙挑作跳帶  
作代。 喇回按定滿天星 誰敢與吾交手 熟習善悟者不

差。千斤貫下去猶如土委地，滿天星精此藝誰敢與吾比並

五摺手。一按，二難，三悲，四靠，五掃。

六攄手。一搶，二鸞，三爭，四難，五肘，六拍。

六六三十六勢滾跌。(騰手) 一亢，二呶，三擗，四靠，五

撒，六邀。(白馬臥攔) 一臥，二靠，三坐，四撒，五掛，

六爭。(裏鸞手) 一難，二掣，三肘，四拍，五按，六搭。

(外鸞手) 一搶，二拜，三肘，四攄，五掃，六呶。(裏摺

手) 一悲，二靠，三探，四膝，五按，六掛。(外摺手)

一按，二難，三悲，四靠，五掃，六攄。

震按，五摺手六攄手六六三十六勢滾跌，皆兩儀堂本所無，文修堂

本附於拳勢總歌之後，今一仍其舊。

拳經總歌

縱放屈伸人莫知，諸靠纏繞我皆依，劈打推壓得進步，搬摺橫  
採也難敵，鈎棚逼攬人人曉，閃驚取巧有誰知，佯輪詐走誰云  
敗，引誘回衝致勝歸，滾拴搭掃靈微妙，橫直劈砍奇更奇，截  
進遮攔穿心肘，迎風接步紅砲錘，二換掃壓掛面脚，左右邊簪  
莊跟腿，截前壓後無縫銷，聲東擊西要熟識，上籠下提君須記，  
進攻退閃莫遲遲，藏頭蓋面天下有，攢心剝脇世間希，教師  
不識此中理，難將武藝論高低。

震按，右文據兩儀堂本，文修堂本無之。

桓侯張翼德四槍

上平槍 面扎。

右脇一槍 背扎。

下部一槍 丹田氣。

鎖咽喉鎗 面扎。

震按，此與武氏拳譜中鎗法一條，大致相同，文字小異，蓋武氏傳其鎗法，而名目則僅憑口授，故記述時不盡同也。

震又按，此為兩人對搭之鎗法。

### 拾三鎗

青龍出水，童子拜觀音，餓虎撲食，攔路虎，拗攔鎗，

橫掃眉，井欄倒挂，中心如對，俊鳥入巢，面披，背纏，面披，

背砑，白猿拖鎗，黃龍占杆，又名黃龍三攪水，懷中抱月。

震按，右鎗法兩條，皆據兩儀堂本，尚有記十三鎗一條，與上條小異，

且有小注，錄之如後。

青龍出水，童子拜觀音，一名古樹盤根。餓虎撲食，攔路虎，拗攔鎗，

斜披，橫掃眉，井欄倒挂，中心如對，俊鳥入巢，面披背纏，  
面披，背砗，白猿拖鎗，面披，懷中抱月。即抱死

單刀歌

青龍出水，風捲殘花，白雲蓋頂，黑虎搜山，蘇秦佩劍，金雞  
獨立，迎風滾避，腰斬白蛇，日套三環，撥雲望日，白蛇吐信，  
懷中抱月。

震按，右單刀名目，見兩儀堂本。

陳氏拳械譜二

陳君子明所編陳氏世傳拳械彙編，於陳溝拳械架式名稱練法歌  
訣等，搜羅略備，今摺錄之，以便參考，其已錄自兩儀堂文修堂者，則  
不復鈔納也。

擠手練法

甲，定步擠法，(一)順步(二)拗步。乙，換步擠法，(三)單步(四)

雙步。丙，活步擠法，(五)顛步(六)大搥。

擠手成法

棚，搥，擠，捺，採，捌，肘，靠。

金剛十八掣法

霸王請客，燕青捉肘，蘇秦背劍，王屠細豬，倒沾金，金蟾脫

壳，千觔墜，白猿獻肘，千觔大壓梁，獅子倒板樁，鎖頂奈法，

金絲纏瓠，左右推醋瓶，隔席請客，白馬臥欄，仙人脫衣，

呂公解縑，鐵翻杆。

單刀名稱

青龍出水，風捲殘花，白雲蓋頂，黑龍捲山，蘇秦背劍，金雞獨立，迎鋒滾避，腰斬白蛇，日套三環，撥雲望日，白蛇吐信，霸王舉鼎，懷中抱月。

震按，觀此，則兩儀堂本鈔時脫去霸王舉鼎，其餘廉讓堂本十三刀法，名目小異者，此固不載於王宗岳拳譜，武禹襄得諸陳氏，由於口授，故記其名目，不免岐異也。

雙刀名稱暨歌

野馬分鬃實無比，停刀變勢攬擦衣，上三刀砍個白雲蓋頂，急回頭拗步翻身，第三回砍一個雁別金翅，第四回砍一個孤雁出羣，第五回朝陽刀人人駭怕，轉身就砍左插花，第六回重上朝陽最爲佳，下勢就砍右插花，第七回砍個白蛇吐信，第八回再

砍個古樹盤根，羅漢降龍人不識，衝天並起雙插花，霸王舉鼎  
甚可誇，轉身兩刀更無價，左右片馬刀法巧，坐山一刀把人拿，  
刺心摘膽人人懼，轉扎兩刀露技能，砲架子當頭下勢，抽身  
就變倒騎龍，任他極力硬來攻，怎當我左右刀重。

### 雙劍名稱

銀蟾出海，匹馬單鞭，鱗魚疊脊，定勢，翻花舞袖，捧一劍卸  
一劍，左撒手劍，韓信埋伏，轉身背殺一劍，倒捲肱，左拗步  
插花蓋頂，舞花定勢，拗步殺手劍，轉身當頭砲。

### 雙劍名稱

朝陽鏢，左翻花打，右翻花打，全舞花，急三鏢，錦雞晒風，  
全舞花下勢，四門鏢，半個舞花，護心鏢，美女紉針，轉身打

一 鋼，翻身打一鋼，倒騎龍下勢。

四鎗對扎法

一，彼用上平鎗扎我門面，我進步從大門回引一鎗。

二，彼又用上平鎗扎我左脅，我從小門背引一鎗。

三，彼從大門下扎我左脇，作脇，當我亦一面避引一鎗。

四，彼又起鎗望我咽喉扎來，我從大門引一鎗。

此四鎗以退步扎，以進步避，彼此循環，退扎進避練法。

八鎗名稱

面披，背纏，絞一槍，掃堂，橫掃眉，面纏，背搨拖鎗，面披。

八鎗對扎法

一，彼方用槍從大門來扎我心，我面披彼一槍。

二、彼從小門來扎我左脇，我背纏彼一槍。

三、彼從大門來扎我左腿，我接住彼槍，連絞帶纏一槍。

四、彼又從大門來扎我咽喉，我面彼一槍。雙披，面下脫一披字。

五、彼從小門來扎我左脅，我背纏彼一槍。

六、彼從大門來扎我腹，我面披彼一槍。

七、彼從小門來扎我脅，我背崩彼一槍，卽拖槍回走，眼神回注彼槍。

八、彼追及迎面扎來，我面披彼一槍，要持槍不離中門，卽以上平槍扎

彼咽喉。

### 十三槍名稱

青龍出水，童子拜觀音，一名青樹盤根。餓虎撲食，攔路虎，一名楊網槍。斜披

橫掃眉，中心入對，一名井網倒掛。俊鳥入巢，面纏背崩，黃龍三攪水，

面披，背崩，白猿拖槍，面崩懷中抱月。勢即穩甚

震按，此十三鎗名稱，較見於兩儀堂本者為整齊，彼有重複之名稱，及誤分之架式名目也。

二十四槍名稱

夜叉探海，中平槍，即四夷寶服。上平槍，即指南針。下平槍，即十面埋伏。青龍獻爪，

邊欄槍，黃龍點杆，裙欄槍，即跨劍勢。地蛇槍，即纏地綿勢。朝天槍，鐵

牛耕地，滴水槍，上騎龍，猿猴拖槍，抱琵琶，靈貓捉鼠，太

山壓卵，美女紉針，蒼龍擺尾，刺闖鴻門，六封槍，護膝槍，

鷓子撲鶴鶉，姜太公釣魚。

二十四槍歌訣

夜叉探海人莫識，舞花槍去下中平，出門先扎上平槍，捲簾倒

退且留情，下平暗定埋伏勢，滾地進來出青龍，青龍獻爪邊欄  
槍，纏捉往裏莫停留，震按停留似應作  
留停方能協韻。黃龍點杆人難躲，花槍羣欄下  
無情，回頭按下地蛇槍，衝天直刷往前攻，搖旗掃地朝天槍，  
再掃又下鐵牛耕，回頭滴水用提顛，拗步上去刺青龍，撥草尋  
蛇君復誌，白猿設計用拖刀，回來烏龍方入洞，青龍轉角實難  
攻，琵琶勢鉤棚進挫，高擎串扎勢難停，瞞天掠地快如風，靈  
貓捉鼠左右撲，轉身刺下又回頭，用鑽倒打人難避，順手往前  
又扎去，舞花担山反背弓，太山壓卵先立定，急演下扎紉針勢，  
蒼龍擺尾左右瞞天掠地掃，電轉星飛直掩去，回頭擗地往前  
攻，拋槍去闖鴻門勢，舞花担山掃一槍，忙又按下六封勢，花  
槍慢把膝來護，回頭一掃真無對，回身急把鶴鷄掩，撥草尋蛇

人難拒，轉身殺下往前走，低掩一槍直扎去，太公釣魚往下按，退後扎下誰敢戲，若問此槍名和姓，楊家花槍二十四。

二十四鎗練法

一，全舞花，二，急三鎗，三，卸下珍珠倒捲簾，四，顛腿擄一槍，五，上步捉一槍掃地刺，六，掩兩槍，七，挑一槍，扎一槍，半個舞花，八，回頭半個舞花，九，挑一槍，刷一槍，掩兩槍，左搖旗一掃，十，右搖旗一掃，十一，回頭半個舞花，十二，掩兩槍，十三，上步撥草尋蛇，十四，回頭烏龍入洞，十五，往前掩兩槍，十六，左撲右撲，轉身卸刺一槍，回頭打一根子，單手出槍，全舞花，二郎担山，掩兩槍，十七，回頭半個舞花，十八，回頭半個舞花，十九，背後往前擋一槍，掃一槍，往右再擋一槍，往左再掃一槍，半個舞花，往前掩兩槍，二十，半個舞花，

二十一，回頭掃一槍，半個舞花，玉女穿梭，二十二，回頭掃一槍，全舞花，掩兩槍，二十三，右擋一槍，轉身上腿挑一棍子，扎一槍，全舞花，二郎担山，掃一槍，半個舞花，二十四，往前扎一槍，往後退一步，轉身扎一槍。

旋風棍名稱

黃龍三絞水，夜叉探海，二郎担山，仙童拂扇，撒手橫打一棍，全舞花打一棍子，半個舞花急三槍，左旋上滴水，童子拂扇，撒手橫打一棍，半個舞花急三槍，左旋下滴水，童子拂扇，半個舞花，控袖翻身扎一棍。

盤羅棒訣語

棒遮雲頭世間稀，勢勢安排要伶俐，古刹登出少林寺，堂上又

有五百僧，百萬紅軍滅佛教，悖羅在地顯神通，後邊撒手丟神  
棒，夜叉探海取人心，偷腳進步誰不怕，棒起空靈多變化，九  
宮八卦破天門，老祖留下六六勢，三十六勢在中間，前有嵩山  
後有御寨，佛手賽過紅光玉，敢杜紅軍百萬兵，要知此棒出何  
處，盤羅留傳在邵陵。

盤羅棒練法

急三槍上去分鬃棍，轉身按下猛回頭，半個舞花，青龍獻爪，  
半個舞花，纏身一槍，朝天一柱香，上去蘇秦背劍，回來二郎  
担山，轉身秦王磨旗，鐵門門，全舞花，落勢地蛇槍，起身橫  
打一棍，鐵掃帚，全舞花，下滴水，回頭半個舞花，丟神棒，  
掃堂打一棍，全舞花，上去夜叉探海，搖一棍引手偷步，進一

步，掩一槍，倒回來雞子翻身，應接雞字似當作鷄。墮一脚，仙人捧盤，推上去，

掛下去，按一棍，打一個何屠趕豬，往上單撒手，掩一棍，向頭上

一根，轉身當一棍，往上單撒手，擦一棍，掩一槍，回頭半個舞

花，攔一棍，按住出手，嚇一聲，上一根子，轉身再上一根子，回

頭挂一根子，半個舞花，秦王摩旗，夜叉探海，從下頭橫掃一棍，

回頭跨劍半個舞花，撩一根子，挂一根子，按下棒。

### 大戰朴鑣歌訣

未動必先使緣邊，然後一動下羣欄，現鑽鈎挂雀地龍，翻江攪

海解虎拴，混江龍空中獻爪，抓地虎就勢生風，一衝一擋上插

花，二衝二擋下盤根，蒼鷹奪巢纒出洞，丹鳳出窩四下聽，插

花綠邊影身勢，踐按，綠當爲綠字之誤。鈎擄接拋大閃門，衝鋒稍倒取雙肘，雙

手埋伏倒下披身勢，背後搜山羣五虎，雙手連環戰六兵。

春秋刀訣語 一名偃月刀

關聖提刀上灞橋，白雲蓋頂逞英豪，上三刀嚇殺許褚，下三刀  
驚退曹操，白猿拖刀往上砍，一棚虎就地飛來，分鬣刀難遮難  
當，十字刀劈砍胸懷，翻身一刀往上砍，磨腰刀回又盤根，左  
插花往上急砍，舉刀摩旗懷抱月，舞花撒手往上磨，落在懷中  
又抱月，率刀翻身往上砍，刺回一舉嚇人魂，翻花往左定下勢，  
白雲蓋頂又轉回，右插花翻身往上砍，再舉青龍砍殺人，翻  
身往左定下勢，白雲蓋頂又轉回，接酒挑袍翻身猛回頭，十字  
分鬣直扎去，花刀轉下鐵門門，捲簾倒退難遮避，花刀左右往  
上砍，十字一刀忙舉起。

楊氏太極拳譜據龔潤田本

楊氏太極拳譜，亦出于武氏，爲其由楊氏流傳，故歸之楊氏，以別于武氏後定本耳。予友莊鏡人君在本溪，曾從龔潤田君習太極拳，此本卽莊君於民國十二年寫寄者。楊氏之學，流布最廣，其可據以考見楊氏舊傳拳譜者，當以此本及陳微明吳鑑泉三本爲近得之，在上卷第七篇楊武兩家拳譜之異同中，已言之矣。茲以龔本爲主，而以陳吳兩本異文，記於其下。李先五本與吳本幾乎全同，不復及。間取楊本及郝本，卽李亦奮手寫本。正其誤字，亦皆記于字下，不徑改也。

一舉動，週身俱要輕靈，猶吳陳本作尤。須貫串。氣宜臟吳陳本作鼓。盪，神宜內練。吳陳本作斂。

無使有凸凹處。吳本神宜內斂下，尙有無使有缺陷處一句，在無使有凸凹處句之上。無使有斷續處。其根在於吳陳本無

於手。脚，發於腿，主宰於腰，行吳陳本作形。於手指，由脚而腿而腰，總須完整一

氣，向前退後，乃得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其病在吳陳本在作必。

於腰腿求之，上下前後左右皆然，凡此皆是意，不在外面。有上即有下，

有前即有後，有左即有右，如意要向上，即寓下意，若將物掀起，而加以

挫之之意，陳本挫之名。斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處

自有一處虛實，處處總此一虛實也。吳陳本無也字。週身節節貫串，陳本同吳本週作周。勿

吳陳本勿作無。令絲毫間斷耳。

右一篇，吳本亦列卷首，其下即繼以十三勢一篇，自長拳者如長江

大海滔滔不絕也，至進退顧盼定即金木水火土也，合兩篇為一篇，

而總題為太極拳論，以下方列王宗岳之太極拳論。又以前兩章既

稱為太極拳論，則與王宗岳之太極拳論，題目重複，故改王宗岳之

太極拳論為太極拳經。然經之與論，論宜在後，何以反列於前，理實

難通。陳本次序與吳本同，惟與王宗岳之太極拳論合成一篇，而總題爲太極拳論，異於吳本。蓋陳氏見兩章無題目，遂移王宗岳太極拳論一題于前，以總刮之。據李寫本，則此篇應爲行工心解之一，而十三勢別自爲篇，楊氏拳譜取之武氏，而傳寫者亂其次序，後人不得其故，至移改題目，以就已說。龔本雖將此篇列於太極拳論之前，猶未妄加題目，亦未與十三勢一篇混并，雖已非武氏舊次，尙有聞疑載疑之意，比諸吳陳以意移改者較勝。

山右王宗岳先生太極拳論

原注，一名長拳，一名十三勢。

太極者，無極而生，陰陽之母也。

吳本於陰陽之母也上，有動靜之機一句。

動之則分，靜之則合，無

過不及，隨曲

陳本曲作屈。

就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘，

吳陳本粘作黏。動

急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理爲

陳本理爲二字作惟性二字，於義難通，都本爲作唯，是也。作爲者，音誤。

之誤。一貫由著熟而慚悟懂勁，而階及神明。吳陳本於而階及神明上，有由懂勁然三字，與本無者，傳寫者脫之。

非用力之久，不能豁然貫通焉。須。吳陳本須作慮，是也。領陳本作領，本因音韻而誤。領勁，氣沉丹

田，不偏不倚，勿隱勿現。吳陳本兩勿字皆作忽，是也，作勿者，傳寫之誤。左重則左虛，右重則右杳，吳本

杳作虛，按，杳義同虛，作者蓋易字以助行文之趣，改爲虛非也。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，概不外乎陳本無乎字。壯欺弱，慢

讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，皆是。吳陳本作是皆，都本與吳陳本同，此本作皆是者，蓋傳寫誤倒。先天自然

之能，非關學力而有爲也。吳陳本同，惟楊澄甫本無爲字，都本亦無爲字，疑爲字乃傳寫誤衍。察四兩撥千斤之句，

顯非力勝，觀毫釐能禦衆之形，快何能爲。立如平準。平字各本皆同，老郝本平作秤，是也。活

似。吳本似作如。車輪，偏沈則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率皆自

爲人制，雙重之病未悟雖。雖吳陳本皆作耳，是也，作雖者，必傳寫之誤。欲避此病，陳本欲上，有若字。須知陰

陽，粘卽是走，走卽是粘。吳陳本二粘字皆作黏。陰不離陽，陽不離陰，陰陽相濟，方爲懂

勁，懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲，本是舍己從人，多誤含

近求遠，所陳本所謂差之豪釐，謬之吳陳本之以。千里，學者不可不詳辨焉。是

爲論矣。吳陳本無此四字，考郝本有是爲論，無矣字，按，正文至此已畢，下兩段爲後人附記。此論句句切要在心，陳本無在並無

一字陪襯，陳本陪襯上右非有夙慧，不能悟也，先師不肯妄傳，非獨擇人，亦

恐枉費工夫耳。按自此論至枉費工夫一段，陳本有，吳本無，此明明爲後人之附記，而襲陳兩本，皆與正文相迷直者，則與正文不將混淆乎。右吳本有作此，

字。係武當山張三豐先師，吳本作老師，遺論，陳本作遺著。欲天下豪傑，延年益

壽，不徒作技藝之末也。此亦論後之附記，吳陳本俱有，惟吳陳本則以此段移於十三勢一篇之末，爲子注，與此本不同者在此，然，按之文義，宜列此論之後，足見吳

陳二本之誤，尤甚於此本。長拳者，如長江大海，滔滔不絕。吳陳絕下有也字。十三勢者，搯，撮，擠，按，

採，捌，肘，靠，此八卦也。進步，退步，左顧，右盼，陳本作右中定，此五行也。合而

言之曰十三勢者，吳陳本無此九字，郝本有合而搯，撮，擠，按，卽坎離震兌，陳本同此，

吳本作乾坤

坎離，都本亦與此水同，與吳本異。

四方也。

吳陳本方上有正字，是也，此本傳寫者脫去。

採掄肘靠，卽乾坤艮巽。

吳本作巽，震兌艮。

四

斜角也。進退顧盼定，卽水火木金土。

吳陳本作金木水火土也。

### 十三勢歌

十三總勢莫輕視，

吳本總勢作勢勢。

命意源頭在腰隙，

吳本腰作要。

變轉虛實須留意，氣

遍身軀不少癡。

吳陳本疑作滯。

靜中觸動動猶靜，因敵變化視神奇，

吳陳本視作示。

勢

勢存心揆其意，

吳本作勢勢存心揆用意，陳本作勢勢揆心須用意。

得來不覺費工夫。刻刻留心在腰間，

腹內鬆靜氣騰然，尾闾中正神貫頂，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，工夫無息法自休。

吳本工夫作功夫，休作修。

若

言體用何爲準，意氣君來骨肉臣，想推用意終何在，益壽益年不老春。

歌兮歌兮百四十字，

陳本作一百三十字。

字字真切意無遺，吳陳本意作義。若不向此推求

去，枉費工夫貽歎惜。

吳本工夫作功夫，陳本歎惜作歎息。

十三勢行工心解

以心行氣，務令沉着，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。所謂項頭懸也。意氣須換得靈，乃有

圓活之趣。陳本題作妙。所謂變轉虛實。吳本變轉作變動，又吳本陳本實下皆有也字。發勁須沉着鬆淨，專主

一方，立身須中正安舒，支撐八面。陳本作撐支八面。行氣如九曲珠，無微不至，本場

吳本作無往不利，都本陳本作無微不至，今按，作無微不至是也。氣遍身軀之謂。楊本吳本以氣遍身軀之謂六字為無微不至之注，陳本則無此六字。運動如

百練剛，何堅不摧，形如搏兔之鶻。鶻字楊都吳本皆同，惟陳本廉本作鶻，按文義，作鶻者是也，作鶻者筆誤，傳鈔者不明其義，故多相承末

改也。神如捕鼠之貓，靜如山岳，動似江河。吳陳本似作若。蓄勁如開弓，陳本開作張。發

勁如放箭，曲中求直，蓄而後發，力由肩發。楊吳陳各本肩作脊，是也，此本作肩發，傳鈔之誤。步隨身換，

收即是放。陳本此下有放即是收四字。斷而復連。按此句都本作連而不斷，與本拳譜中長拳者如長江大海滔滔不絕，及無使有斷續處，語義相合，若云斷而復連，則是有

斷有續，與太極拳之原理不合矣。楊吳陳各本皆作斷而復連，皆傳寫之誤。往復須有摺疊，進退須有轉換。吳本有作由，誤。極柔

輒，然後堅硬。陳本作然後極堅剛，吳本亦有極字，惟硬字不作剛。能呼吸，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。心爲令，氣爲旗，腰爲纛。先求開展，後求緊湊，乃可臻於縝密矣。

又曰：先在心，後在身，腹鬆，氣斂入骨，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，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，氣若陳本若作如。車輪，腰如陳本如作似。車軸之謂也。之謂也三字惟雙本有，各本俱無。

### 打手歌

棚擗擠按須認真，上下相隨人難進，任他巨力來打僭，吳陳本俱作我，僭俗語，與本非也。牽動四兩撥千斤，引進落空合卽出，吳本粘作黏。連粘隨不丟頂。

### 十三勢名目

震按，吳本題爲太極拳姿勢之名稱及其次序，陳本作太極拳式，皆以意改定者，必非楊本之舊題也。

攬雀尾，單鞭，提手上勢，白鶴晾翅，摟膝扭步，手揮琵琶勢，  
 進步搬攔捶，如風似壁，抱虎歸山，攬雀尾，肘底看捶，倒  
 盤猴，斜飛勢，提手上勢，白鶴晾翅，摟膝扭步，海底針，扇  
 通背，撇身捶，卸步搬攔捶，上勢攬雀尾，單鞭，雲手，高探  
 馬，左右分脚，轉身登脚，進步栽捶，翻身撇身捶，翻身二起  
 脚，披身踢脚，轉身踢脚，上步搬攔捶，如風似壁，抱虎歸山，  
 斜單鞭，野馬分鬃，玉女穿梭，單鞭，雲手，下勢，金雞獨  
 立，倒盤猴，斜飛勢，提手上勢，白鶴晾翅，摟膝扭步，海底  
 針，扇通背，上勢攬雀尾，單鞭，雲手，高探馬，十字擺連，  
 摟膝指膂，上勢攬雀尾，單鞭，下勢，上步七星，退步跨虎，  
 轉步擺連，彎弓射虎，上步攬雀尾，合太極。

按右列名目，似以龔本爲近于楊氏舊譜，吳陳各本，名勢彌詳，出于後來所竄益者愈多，故悉不錄。

又曰，彼不動，己不動，彼微動，己先動。似鬆非鬆，楊吳本於似字上有勁字。將展未展，勁

斷意不斷。此一節，吳陳兩本列於打手歇之後，龔本列於十三勢架之後，郝本以爲行工心解之第三篇，按溫縣陳氏各書，打手歇後，無此數語，郝本又不與太極架相連，然則龔本列此，傳鈔之誤也。

無疑也。

### 李亦畬手寫本武氏太極拳譜

此本永年縣郝月如先生所藏，爲李亦畬手書以贈郝公爲眞者，題曰武氏太極拳譜，從其朔也。李氏自書所著七篇，亦附于譜後，今並錄之，以備參考。至於文字，悉仍其舊，明知譌誤，不加校改，冀存其眞耳。以此本藏於郝氏，故亦稱郝本。

山右王宗岳太極拳論

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，而理唯一貫。由著熟而漸悟懂，由懂而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂筋，氣沉丹田，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，非關學力而有也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋禦衆之形，快何能爲。立如枰準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率皆自爲人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽，粘卽是走，走卽是粘，陽不離陰，

陰不離陽，陰陽相濟，方爲懂功。懂功後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多悞舍近求遠，所謂差之毫厘，謬之千里，學者不可不詳辨焉。是爲論。

十三勢架

懶扎衣，單鞭，提手上勢，白鵝亮翅，摟膝拗步，手揮琵琶勢，  
摟膝拗步，手揮琵琶勢，上步搬攪垂，如封似閉，抱虎推山，  
單鞭，肘底看垂，倒鞦猴，白鵝亮翅，摟膝拗步，三甬背，  
單鞭，紮手，高探馬，左右起脚，轉身踢一脚，踐步打垂，翻身二起，披身踢一脚，蹬一脚，上步搬攪垂，如封似閉，抱虎推山，斜單鞭，野馬分鬃，單鞭，玉女穿梭，單鞭，紮手，下勢，更雞獨立，倒鞦猴，白鵝亮翅，摟膝拗步，三甬背，單鞭，

紆手，高探馬，十字擺連，上步指臄垂，單鞭，上步七星，  
下步跨虎，轉脚擺連，彎弓射虎，雙抱垂，手揮琵琶勢。  
身法

涵胸，拔背，裏臄，護臄，提頂，吊臄，騰挪，閃戰。  
刀法

裏剪腕，外剪腕，挫腕，撩腕。

槍法

平刺心窩，斜刺膀尖，下刺脚面，上刺鎖項。

十三勢 一名長拳

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、捈、擠、按，卽坎離震兌，四正方也。採、捈、肘、靠，卽乾坤艮巽，四

斜角也。此八卦也。進步退步左顧右盼中定，卽金木水火土也。此五行也。合而言之曰十三勢。

十三勢行工歌訣

十三總勢莫輕識，命意源頭在腰隙，變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍癡。靜中觸動猶靜，因敵變化是神奇，勢勢存心揆用意，得來不覺費工夫。刻刻留心在腰間，腹內鬆靜氣騰然，尾闕中正神貫頂，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，工用無息法自休。若言體用何爲準，意氣君來骨肉臣，詳推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切義無疑，若不向此推求去，枉費工夫遺歎惜。

打手要言

解曰，以心行氣，務沉着，乃能收斂入骨。所謂命意深細，在腠理也。

意氣須換得靈，乃有圓活之趣。所謂變轉虛實，須留意也。

立身中正安舒，支撐八面，行氣如九曲珠，無微不至。所謂氣貫身軀，不稍礙也。

發矧須沉着鬆靜，專主一方。所謂靜中觸動，動猶靜也。

往復須有摺疊，進退須有轉換。所謂因敵變化，是神奇也。

曲中求直，蓄而後發。所謂勢勢存心，幾用意，刻刻留心在腰間也。

精神提得起，則無遲重之虞。所謂腹內鬆靜，氣騰然也。

虛靈頂矧，氣沉丹田，不偏不倚。所謂尾闾中正，神貫頂，周身輕利，頂頭懸也。

以氣運身，務順遂，乃能便利從心。所謂屈伸開合，聽自由也。

心爲令，氣爲旗，神爲主帥，身爲驅使。所謂意氣君來，管內臣也。

解曰，身雖動，心貴靜，氣須斂，神宜舒，心爲令，氣爲旗，神爲主帥，身爲驅使，刻刻留意，方有所得。先在心，後在身，在身則不知手之舞之，足之蹈之，所謂舍己從人，引進落空，四兩撥千斤也。須知一動無有不動，一靜無有不靜，視動猶靜，視靜猶動，內固精神，外示安逸，須要從人，不要由己，從人則活，由己則滯。尙氣者無力，養氣者純剛。彼不動，己不動，彼微動，己先動。以己依人，務要知己，乃能隨轉隨接，以己粘人，必須知人，乃能不後不先。精神能提得起，則無雙重之虞，粘依能跟得靈，方見落空之妙。往復須分陰陽，進退須有轉合，機由己發，力從人借。發力須上下相隨，乃一往無敵，立身須中正不偏，能八面支撐。靜如山岳，動若江河，邁步如臨淵，運力如抽絲，蓄力如張弓，發力如放箭，行氣如九曲珠，無微不至，運力如百鍊鋼，何堅不摧，形如搏兔之鷂，神如捕鼠之貓。曲中

求直，蓄而後發，收卽是放，連而不斷。極柔軟，然後能極堅剛，能粘依，然後能靈活。氣以直養而無害，功以曲蓄而有餘。漸至物來順應，是亦知止能得矣。

又曰

先在心，後在身，腹鬆，氣斂入骨，神舒體靜，刻刻在心。切記，一動無有不動，一靜無有不靜，視靜猶動，視動猶靜，動牽往來，氣貼背，斂入脊骨，要靜。內固精神，外示安逸。邁步如貓行，運功如抽絲。全身意在蓄神，不在氣，在氣則滯，有氣者無力，無氣者純剛，氣如車輪，腰如車軸。

又曰

彼不動，己不動，彼微動，己先動。似鬆非鬆，將展未展，功斷意不斷。

又曰

每一動，惟手先着力，隨即鬆開，猶須貫串，不外起承轉合。始而意動，既而功動，轉接要一線串成。氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處。其根在脚，發於腿，主宰於腰，形於手指，由脚而腿而腰，總須完整一氣，向前退後，乃得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，必至偏倚，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然，凡此皆是意，不是外面。有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意要向上，即寓下意，若將物掀起，而加以挫之之力，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處自有一處之虛實，處處總此一虛實。周身節節貫串，勿令絲毫間斷。

禹襄武氏并識

打手歌

搨攢擠按須認真，上下相隨人難進，任他巨力來打我。搨勁四兩撥千斤，引進落空合卽出，黏連粘隨不丟頂。

### 打手撒放

搨，上平業，入聲噫，上聲咳，入聲呼，上聲吭，呵，哈。

震按，此譜俗字別字極多，今亦不爲一一辨正，以識者自能知之。惟粘連黏隨不丟頂，粘卽黏字，郝月如先生讀作沾連粘隨，考陳子明本作沾連粘隨就屈伸，字正作沾，則知李亦畬以粘爲沾，乃筆誤耳。

## 李亦畬遺著八篇

### 太極拳小序

太極拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓，神而明者，代不數人。我郡南關楊某，愛而往學焉，專心致

志，十有餘年，備極精巧，旋里後，市諸同好，母舅武禹襄見而好之，常與比較，伊不肯輕以授人，僅能得其大概。素聞豫省懷慶趙堡鎮有陳姓名清平者，精於是技，逾年，母舅因公赴豫省，過而訪焉，研究月餘，而精妙始得，神乎技矣。予自咸豐癸丑，年二十餘，始從母舅學習此技，口授指示，不遺餘力，奈予質最魯，卅餘年來，僅得皮毛。竊意其中，更有精巧，茲僅以所得筆之於後，名曰五字訣，以識不忘所學云。

光緒辛巳仲秋念六日，亦畚氏謹識。

五字訣

一曰心靜

心不靜，則不專，一舉手，前後左右，全無定向，故要心靜。起初舉動未能由己。要悉心體認，隨人所動，隨屈就伸，不丟不頂，勿自伸縮。彼有力，我

亦有力，我力在先。彼無力，我亦無力，我意仍在先。要刻刻留心，挨何處，心要用在何處，須向不丟不頂中討消息，從此做去，一年半載，便能施於身。此全是用意，不是用功。久之，則人爲我制，我不爲人制矣。

### 三曰身靈

身滯則進退不能自如，故要身靈。舉手不可有呆像，彼之力方碍我皮毛，我之意已入彼骨裏。兩手支撐，一氣貫串，左重則左虛，而右已去，右重則右虛，而左已去。氣如車輪，周身俱要相隨，有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之。先以心使身，從人不從己，後身能從心，由己仍是從人。由己則滯，從人則活，能從人，手上便有分寸，秤彼功之大小，分厘不錯，權彼來之長短，毫髮無差，前進後退，處處恰合，工彌久而技彌精矣。

### 三曰氣斂

氣勢散漫，便無含蓄，身易散亂，務使氣斂入脊骨，呼吸通靈，周身罔間。吸爲合爲蓄，呼爲開爲發，蓋吸則自然提得起，亦挈得人起，呼則自然沉得下，亦放得人出，此是以意運氣，非以力使氣也。

四曰筋整

一身之筋，練成一家，分清虛實，發筋要有根源。筋起於脚根。主於腰間，形於手指，發於脊背。又要提起全付精神，於彼筋將出未發之際，我筋已接入彼筋，恰好不後不先，如皮燃火，如泉湧出，前進後退，絲毫不亂，曲中求直，蓄而後發，方能隨手奏效，此謂借力打人，四兩撥千斤也。

五曰神聚

上四者俱備，總歸神聚，神聚則一氣鼓鑄，鍊氣歸神，氣勢騰挪，精神貫

注開合有致，虛實清楚，左虛則右實，右虛則左實，虛非全然無力，氣勢要有騰挪，實非全然占煞，精神要貴貫注，緊要全在胸中腰間運化，不在外面。力從人借，氣由脊發，胡能氣由脊發，氣向下沉，由兩肩收於脊骨，注於腰間，此氣之由上而下也，謂之合。由腰形於脊骨，布於兩膊，施於手指，此氣之由下而上也，謂之開。合便是收，開即是放，懂得開合，便知陰陽。到此地位，工用一日，技精一日，漸至從心所欲，罔不如意矣。

### 撒放密訣

擊，引，鬆，放。

擊起彼身借彼力。中有強字。引到身前肋始蓄。中有欲字。鬆開我肋勿使屈。中有靜字。放時腰脚認端的。中有盤字。

### 走架打手行工要言

昔人云，能引進落空，能四兩撥千斤，不能引進落空，不能四兩撥千斤，語甚賅括，初學末由領悟，予加數語以解之，俾有志斯技者，得所從入，庶日進有功矣。欲要引進落空，四兩撥千斤，先要知己知彼，欲要知己知彼，先要舍己從人，欲要舍己從人，先要得機得勢，欲要得機得勢，先要周身一家，欲要周身一家，先要周身無缺陷，欲要周身無缺陷，先要神氣鼓盪，欲要神氣鼓盪，先要提起精神，神不外散，欲要神不外散，先要神氣收斂入骨，欲要神氣收斂入骨，先要兩股前節有力，兩肩鬆開，氣向下沉，筋起於脚根，變換在腿，舍蓄在胸，運動在兩肩，主宰在腰，上於兩膊相繫，下於兩腿相隨，筋由內換，收便是合，放卽是開，靜則俱靜，靜是合，合中寓開，動則俱動，動是開，開中寓合，觸之則旋轉自如，無不得力，纔能引進落空，四兩撥千斤。平日走架，是知己工夫，一動勢先問

自己，周身合上數項不合，少有不合，卽速改換，走架所以要慢不要快。打手是知人工夫，動靜固是知人，仍是問己，自己安排得好，人一挨我，我不動彼絲毫，趁勢而入，接定彼肋，彼自跌出。如自己有不得力處，便是雙重未化，要於陰陽開合中求之，所謂知己知彼，百戰百勝也。

### 李亦畬太極拳譜跋

此譜得於舞陽縣鹽店，兼積諸家講論，並參鄙見，有者甚屬寥寥。間有一二有者，亦非全本，自宜重而珍之，切勿輕以予人。非私也，知音者少，可予者其人更不多也，慎之慎之。  
光緒辛巳中秋廿三日，亦畬氏書。

### 摘錄廉讓堂本太極拳譜

太極拳釋名 第二章

太極拳一名長拳，又名十三勢。長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，分棚、撥、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。棚、撥、擠、按，卽坎離震兌，四正方也。採、捌、肘、靠，卽乾坤艮巽，四斜角也。此八卦也。進步退步左顧右盼中定，卽金木水火土也。此五行也。合而言之曰十三勢。是技也，一着一勢，均不外乎陰陽，故又名太極拳。

十三勢架

藍鵲尾，單鞭，提手上勢，白鶴亮翅，樓膝拗步，手揮琵琶勢，搬攬捶，如封似閉，抱虎推山，單鞭，肘底看捶，倒鞏猴，白鶴亮翅，樓膝拗步，三角背，單鞭，紆手，高探馬，左右起脚，轉身，踢一脚，踐步打捶，翻身二起，披身，踢一脚，蹬一脚，上步搬攬捶，如封似閉，抱虎推

山，斜單鞭，野馬分鬃，單鞭，玉女穿梭，單鞭，紮手下勢，更雞獨立，倒鞞猴，白鶴亮翅，樓膝拗步，三角背，單鞭，紮手，高探馬，十字擺連，上步指膂捶，上勢藍鵲尾，單鞭，下勢，上步七星，下步跨虎，轉脚擺連，彎弓射虎，雙抱捶。

十三刀 第二章

按刀，青龍出水，風捲殘花，白雲蓋頂，背刀，迎墳鬼迷，掘脚提刀，撥雲望日，避刀，霸王舉鼎，朝天一柱香，拖刀敗勢，手揮琵琶勢。

十三杆 第四章第四節

搨一杆，青龍出水，童子拜觀音，餓虎撲食，攔路虎，拗步，斜劈，風掃梅，中軍出隊，宿鳥入巢，拖杆敗勢，靈貓捕鼠，

手揮琵琶勢。

各勢白話歌

第四章 第一節

提頂吊膈心中懸，鬆肩沉肘氣丹田，裏膈護肫須下勢，涵胸拔背落自然，初勢左右懶扎衣，雙手推出拉單鞭，提手上勢望空看，白鵝亮翅飛上天，樓膝拗步往前打，手揮琵琶躲旁邊，樓膝拗步重下勢，手揮琵琶又一番，上步先打迎面掌，搬攪捶兒打胸前，如封似閉往前按，抽身抱虎去推山，回身拉成單鞭勢，肘底看捶打要間，倒鞏猴兒重四勢，白鵝亮翅到雲端，樓膝拗步須下勢，收身琵琶在胸前，按勢翻身三角背，扭頸回頭拉單鞭，紆手三下高探馬，左右起腳誰敢攔，轉身一脚栽捶打，翻身二起踢破天，按身退步伏虎勢，踢腳轉身緊相連，蹬脚上

步搬攪打，如封似閉手向前，抱虎推山重下勢，回頭再拉斜單  
鞭，野馬分紵往前進，扎懶衣服果新鮮，回身又把單鞭拉，玉  
女穿梭四角全，更拉單鞭真巧妙，紵手下勢探清泉，更雞獨立  
分左右，倒轆猴兒又一番，白鵝亮翅把身長，摟膝前手在下邊，  
按勢青龍重出水，轉身復又拉單鞭，紵手高探對心掌，十字  
擺連往後翻，指腦捶兒往下打，懶扎衣服緊相連，再拉單鞭重  
下勢，上步就排七星拳，收身退步拉跨虎，轉脚去打雙擺連，  
海底撈月須下勢，彎弓射虎項朝天，懷抱雙捶誰敢進，走偏天  
下無人攔，歌兮歌兮六十句，不遇知己莫輕傳。

### 四字密訣

第五章 第三篇

敷，

敷者，運氣於已，敷布彼  
勁之上，使不得動也。

蓋，

蓋者，以氣蓋  
彼來處也。

對，

對者，以氣對彼來處，  
認定準頭而去也。

吞，

吞者，以氣全吞  
而入於化也。

此四字無形無聲，非懂勁後，練到極精地位者，不能知。全是以氣言，能直養而無害，始能施於四體，四體不言而喻矣。

馬同文本十三勢架

懶扎衣，單鞭，提手上勢，白鶴亮翅，摟膝腰步，手回琵琶勢，  
摟膝腰步，手回琵琶勢，上步搬攬捶，如封似背，抱虎推山，  
單鞭，肘底看捶，倒轆猴，白鶴亮翅，摟膝拗步，手回琵琶  
勢，按勢青龍出水，三通背，單鞭，抟手，高探馬，左右起脚，  
轉身蹬一脚，踐步打捶，翻身二起，披身，踢一脚，躡一脚，  
上步搬攬捶，如封似背，抱虎推山，斜單鞭，野馬分鬃，單  
鞭，玉女穿梭，單鞭，抟手，下勢，更雞獨立，倒轆猴，白鶴  
亮翅，摟膝拗步，三通背，單鞭，抟手，高探馬，十字脚，上

步指指捶，上步七星，下步跨虎，轉脚擺連，彎弓射虎，雙抱

捶。

### 佚名氏陰符鎗譜敘

蓋自易有太極，始生兩儀，而陰陽之義以名。然道所宜一，理百體而安

萬化者，則不存乎陽而存乎陰。孔子曰：尺蠖之屈，以求伸也。依唐案改，原文伸下尚有一

字。龍蛇之蟄，以存身也。古今來言道之家本乎此。依唐案改，原文道字下無之字。卽古今

來談兵之家，亦有未能出乎此者也。段按有未二字似誤倒。每慨世之所謂善槩者，類

言勢而不言理，夫言勢而不言理，依唐案改，原文言勢之言識作幸。是徒知有力，而不知有

巧也，非精於技者矣。

山右王先生，自少時經史而外，黃帝老子之書，及兵家言，無書不讀，而

兼通擊刺之術。依唐案改，原文擊擊擊。鎗法其尤精者也。蓋先生深觀於盈虛消息之

機，熟悉於止齊步伐之節，依唐案改，原文代亂作法。簡練揣摩，自成一家，名曰陰符鎗。

噫，非先生之深於陰符，而能如是乎。

辛亥歲，先生在洛，卽以示予，予但觀其大略，而未得深悉其蘊，每以為

憾。予應鄉試居汴，而先生適館於汴，退食之餘，復出其稿示予，依唐案改，原文稿脫，

館乃悉心觀之。先生之鎗，依唐案改，原文之下衍一館字。其潛也，若藏於九泉之下，其發也，

若動於九天之上，上下無窮，唐案改為變化無窮，云原文此句作下無窮，疑按，此句當為上下無窮，因此句之首與上句之末字復，致脫去一字，非變化無窮也

誤改。剛柔相易，而其總歸於陰之一字，此誠所謂陰符鎗者也。夫理無

大小，道有淺深，隨人所用，皆可會於一源，陰符經言道之書，廣大悉備，

而先生取其一端，用之一鎗，然則觀之於鎗，亦可知先生之於道矣。依唐

案改，之原作知。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。

況先生深通三教之書，準今析古，精練而成，而謂不足傳於天下後世乎。

先生常謂予曰，震按常似當作嘗。予本不欲譜，但悉心於此中數十年，依唐蔡改，原文於字在但字下。

而始少有所得，不以公之天下，亦烏之於功。若知其是哉，唐蔡云，此兩句當有微。震按，此兩句似

當爲亦始知於功者是其顯哉。於是將鎗法集成爲訣，而明其進退變化之法，囑序於予，因

誌其大略，而爲之序云。唐蔡云原文云，下尚有一戰字。乾隆歲次乙卯。震按，觀此句則云下之誤字，當爲乾字之衍文而又誤書者。

### 太極拳考信錄下卷文徵竟

## 後序

徐震曰，予撰太極拳攷信錄竟，復得二事。一曰，陳溝之拳經總歌，與王宗岳太極拳譜打手歌，精粗互異。二曰，陳氏拳械彙編中，述四槍對扎法，及八槍對扎法，所稱大門小門，不見於其他器械歌訣。合二事以觀之，又可見陳溝太極拳得諸王宗岳。按文徵中拳經總歌，其文散漫多浮辭，王氏譜中打手歌，其文簡要不詞費，拳經總歌所言，雜以顯見於外之粗法，打手歌全用精微之察勁。至王宗岳太極拳論之淵妙，復爲陳氏舊譜所未有，可見陳氏雖有得于王宗岳，猶未若王氏之精醞也。以王氏論拳之精絕，足徵其功力之深至，宜乎能折服陳氏也。觀拳經總歌首句縱放屈伸人莫知，與王氏太極拳論中隨曲就伸人不知我，

我獨知人，語意相合，此又王氏緒論，流傳陳溝之確證也。按四槍法予曾受諸郝月如先生，其步法與太極活步推手全同。又觀陳氏拳械彙編中四槍對扎，八槍對扎，所稱從大門扎，從小門扎，皆用陰符槍譜語，陰符槍爲王宗岳之作，既已證明，是則陳氏非僅得王宗岳之拳法，亦

并聞其槍法也。

陰符槍譜上平勢七則中有云，彼槍扎高我門大，我搭槍如龍獵物。遠足趕上三轉，將彼槍扶在中，盡正力使下，即用單手扎出，小門同。彼從大門，不論上中下三門扎我

，即乘扎之時，開右步，隨右步鬆開彼槍，用單手盡力中平扎彼大門，是爲背龍獻爪。又中平勢十三則第一則云，立身要正，平槍在臍上，彼中平扎我大門，我用圈法圈開彼槍單手扎出。又下平勢十一則第一則云，彼中平梨花滾袖槍扎我，我用陰陽手一仰一合輕敲彼槍，遠足退後要扎他，他轉槍之時，我撤前手單手扎出。第二則云，彼低粘我，不論大小門，我與（唐注案云疑是於字之注）。他落槍之時，進前步，起身扎他咽喉，此下平勢俱可用之。又川袖挑手穿指搭外搭第十七則第十三則云，凡扎槍不必著數太多，博而不精，終屬無益，只在要緊處操演精熟，變化無窮而已，所謂兵不在多而在精者也。第十四則云，凡與人扎槍，我發槍扎彼，彼從大門拿開，我槍落（唐案云當是落字）。左，不必着急，看其高來，我倒後步，盡力一抽，落（唐案云當是落字）。抱刀勢，反身單手扎出，看其低來，我倒後步作掣攔勢，逼住他槍。

難曰，謂拳經總歌未若打手歌之精，信矣。然陳氏拳械彙編中亦有打手歌，安知陳氏非先有粗率之拳經總歌，後有簡賅之打手歌，王宗岳

獨取其簡賅者乎。王宗岳之陰符槍，又安知非由陳氏四鎗對扎八鎗對扎所化出者乎。觀陳氏八鎗名稱，有橫掃眉，面纏背拋等名目，與十三鎗名稱同，而陰符鎗之青龍獻爪，羣攔勢，亦見於陳氏二十四鎗中。夫寧非王得諸陳之證耶。王氏鎗法，既得諸陳氏，則其拳法受之陳氏可知矣。應之曰，是不然。拳經總歌與打手歌，非獨理有精粗，其辭氣亦異焉。試以拳經總歌與陳溝其他拳架歌訣比觀，辭氣意味皆相類。打手歌之辭氣意味獨不相類，足明打手歌非陳氏所本有也。卽此一端，已足定王陳之授受，況餘證尙多乎。至於鎗法，則二十四鎗原爲楊家梨花鎗法，述於紀效新書，陰符鎗譜後有詩四首，其第二首有句云，心須忘手，手忘鎗，實按譜附忘字皆作望，此誤字也，說見下。第四首有句云，靜處爲陰動則符，紀效新書長鎗總說有云，心能忘手，手能忘鎗，圓神而不滯，又莫貴於靜也。

此爲詩語所本，則王氏鎗法亦出于梨花鎗，故有青龍獻爪羣攔勢之名稱，是不能爲王取諸陳之證，誠以楊家梨花鎗，聲名甚盛，非祇陳溝傳習此法也。觀陳溝器械歌訣，除四鎗八鎗對扎兩種外，餘如雙刀名稱暨歌訣，二十四鎗歌訣，盤羅棒訣語，大戰朴鎌歌訣，春秋刀訣語，無一用大門者，而獨見于四鎗八鎗之對扎，又觀陰符鎗中，直無一處襲陳溝器械歌訣中語，此爲王學於陳乎，抑陳學於王乎，有識者自能辨之也。至於十三鎗之架式，必陳氏本王宗岳之意理而造成，王宗岳授陳家鎗拳，皆爲理法而非架式，故陳氏造十三鎗，仍用其舊有鎗式之名也。其述四鎗八鎗與陰符鎗譜猶不盡同者，陰符鎗譜專言實用之理法，四鎗八鎗所述，尙是肄習時對扎之式也。此義爲本論輔論中所未及，故述之爲後序云。

附錄 答張君書

士一吾兄講席，尊序筆勢曲折，無一浮辭，至深欽感。又承商榷數事，謹條答如次。

兄于太極拳不始於陳溝證篇注云，竊疑清萍或以族中無如張炎者，或有之而事實上未能從學，以從張炎爲便，信然，則子明之言，不能絕對證其爲非。

震按，陳君子明言陳清萍雖學於張炎，張炎亦習陳氏太極者。震以爲陳氏族中如陳有本之精詣，外來習太極者，豈能過之，如清萍已從學於有本，無須更學於張炎，然則張炎之學，殆非太極拳，卽爲太極，意其來源不出於陳氏，故清萍有取耳，以此證陳氏亦習外來拳

術，故不取子明之言。尊論第一種理由，弟仍可以此說解答，至第二種理由，則或所難免。抑或清萍初從張炎，後從陳有本，亦未可知，則謂張炎亦習陳氏太極者，誠如兄云，不能絕對證其爲非也。惟震此段文字，其用意，在證明陳溝非不習外來武藝耳，此下尙有三證，則此證成立與否，無關重要，今爲力求謹嚴計，特將此段刪去。

兄於楊武兩家拳譜異同篇註云，竊疑拳架名目韻語，李手寫本中無有，僅見於月師之弟抄本中，或係爲眞大師所作，亦未可知。震按，月師之弟抄本，即考信

錄中所謂  
逆錄本。

震按，李氏手寫本，並未將武禹襄及己之著作，盡行錄入，試以李槐蔭所編廉讓堂本比觀，即可證明。且如十三刀十三杆名目，手寫本中皆無，而月師之弟抄本中，有廉讓堂本中亦有，此其例也。拳架名

目韻語，亦見於廉讓堂本中，此必據亦畚之遺墨編錄者，可證其不出於爲公。且月師雖言其父爲眞作，然當時語氣，震覺其亦在猶豫中，非決定語也。

兄於總挈要義篇註云，曾聞月師言自稱爲其父之弟子者甚多，惟其父認爲正式弟子，而得其精要者，絕無。卽某某等數人，亦未眞能明瞭此拳，而練至如月師自己之樣子。

弟言爲眞傳人甚多，其子月如及弟子孫祿堂所授尤衆，故今之出於武氏一系者，亦稱郝派，此數語祇以說明武氏之傳，後稱郝派，由于從學者多耳，初非謂從學於爲公者，盡得眞傳也。同從一師，學業固可大有高下，此書主於述拳派分流之迹，而非衡論學業之高下，則此處並無語病。

此篇中兄又註云，打手歌似非王宗岳所著，因其太極拳論中有察四兩撥千斤之句，顯非力勝，而四兩撥千斤之句，見于打手歌，則打手歌似爲王宗岳以前人所作，十三勢及行工歌訣亦疑王氏以前人所作，月師曾然此說

鄙意謂太極原譜出于王宗岳所編定耳，除太極拳論外，本不謂其餘文辭，盡是宗岳所作，或有舊日太極拳家之遺文，經宗岳刪潤入編，亦未可知。但今已無法再爲考明，故此編之所研求，以能考見王氏所編之譜爲止，書中雖有此意，在文字間尙未提明，輒因兄言而一發之。

此編中兄又註云，打手要言分爲兩節，不知依何本，曾將月師之油印本即李抄本。中之打手要，言至武禹襄并識各節照內容審，出其前十節

各有夾註者。係解行功歌訣者，其後解曰身雖動至勿令絲毫間斷各節，係解打手歌者，此本中打手要言之標題，應在解曰身雖動之前，而此各節又須在後列打手歌之後，依此，則打手要言似非王宗岳所著，而係武禹襄所著，月師然此說。

弟意打手要言四字，爲王宗岳所編太極拳譜中原有之標題，並非謂李寫本打手要言之文，皆王氏原譜所有之文，王氏原譜中，止有六句，以內固精神，外示安逸，爲一節，以彼不動，己不動，彼微動，己先動，爲一節，其餘諸文，皆武禹襄所作。但禹襄文中，并此六句亦包括在內，亦畲以有原譜之文在內，故仍用其舊題耳。其實禹襄已曾改爲十三勢行工心解矣，觀楊氏譜之標題可見也。所以知原文祇此六句，且分兩節者，以此六句，蓋乃周書中亦引及之，蓋爲乾隆時人，

在武禹襄前，必非萇氏引武氏之文，足證此六句爲王譜所原有。萇氏引此六句，分在兩處，卽武氏雖以此六句，并入已作，然亦分在兩節之中，此王氏原譜分爲兩節之證也。本書楊武兩家拳譜異同，及王宗岳舊譜鈎沉兩篇中，已詳言之矣。

兄所商論各條，並有關考證，此書當收入考信錄中，俾閱者得共見也。弟徐震拜啟。十二月五日。



版權所有  
翻印必究

中華民國二十六年四月初版

太極拳考信錄

全一册 實價國幣五角

(外埠酌加運費郵費)

著作人 徐震

發行人 徐震

印刷所 正中書局

總代售 正中書局

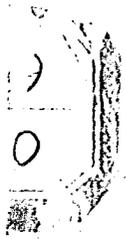
上海 福州路  
南京 太平路  
南京河北路董家巷口

#52  
28-910

2

080

28-910



實價  
0.50元