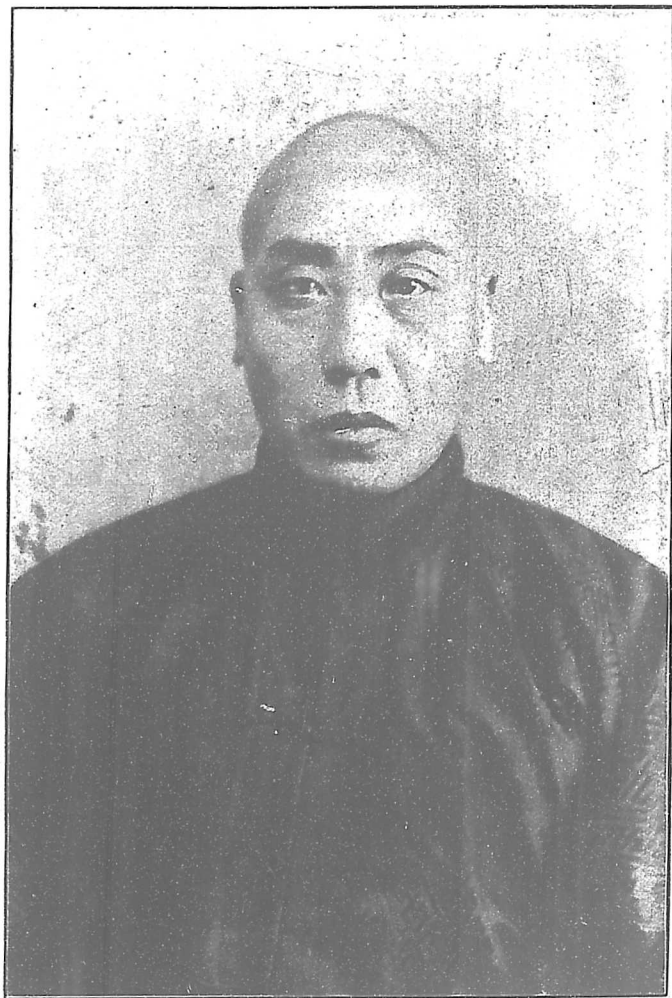


陈氏太極卷彙宗

于左任





陳發科福生

推手註解

何謂推手推手者即

是拳內實用之法編成

攤擺擠捺四勢套在一

處二人對推一來一往

如長江之水滔滔不斷

內中的意思全是走法

走法如同滑冰將敵人

之氣滑落空地即是引

勁落空之法將來工夫

練到十分純熟可以刃

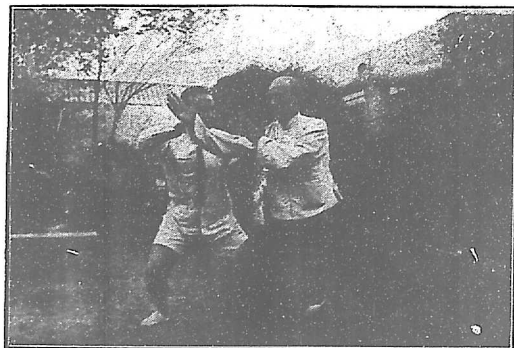
加肌膚一砍一滾百砍

百滾之妙



攤

乙用兩手牽住甲右腕甲用右腕攔住乙兩手往上攤之內有打右脇靠之意



擺

乙用兩手攔住甲右腕往前擺甲順勢用右背靠住乙胸內有打背靠之意

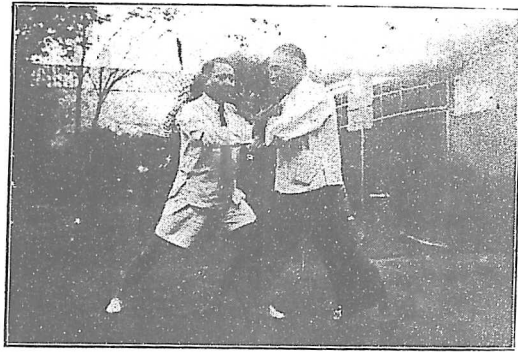
擠

乙用兩手擰住甲右腕甲連肩帶肘靠住乙胸往外擠內有打穿心肘之意



捺

乙用兩手捺住甲左腕甲用左腕迎之順勢往左一滑將乙引落空地內有引勁落空之意



此圖只說半面而因左半面與右半面相同故不必再列圖說

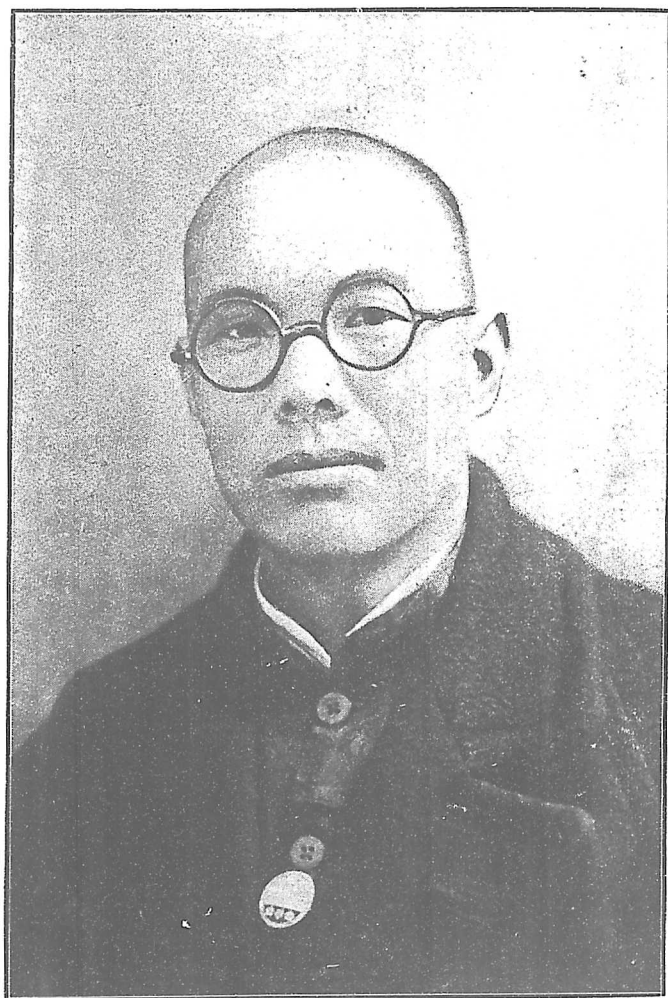
推手七言俚語

挪搬擠捺須認真

上下相隨人難進

任他巨力人來打

牽動四兩撥千斤
(只用四兩氣)



陳照丕續甫



陳氏太極拳彙宗目錄

太極拳圖書講義序.....	鄭濟川.....	一
太極拳序.....	李時燦.....	三
太極拳序.....	徐文藻.....	四
太極拳序.....	郭玉山.....	五
太極拳序.....	任庭瑚.....	七
太極拳序.....	岳運昌.....	八
陳英義先生傳.....	劉毓南.....	九
序.....	張榮.....	一〇
太極拳跋語.....	李式濂.....	一一
韻英義先生傳題句.....	李時燦.....	一二
陳仲姓傳.....	陳鑫.....	一三
太極拳原序.....	陳續甫.....	一五
自序.....		
太極拳學入門總解		
弁言.....		
陳長興太極拳歌訣.....	陳長興.....	一
陳長興與太極拳總歌.....		一

陳氏太極拳彙宗 目錄

陳氏太極拳範宗 目錄

陳長興太極拳十大要論

第一章 理

第二章 氣

第三章 三節

第四章 四梢

第五章 五臟

第六章 三合

第七章 六進

第八章 身法

第九章 步法

第十章 剛柔

用武要言

太極拳學入門七十四勢運動總解

太極拳圖畫講義初集拳譜

凡 例

太極拳初集目錄上卷一之一

目錄下卷卷一之二

太極拳卷三目錄

陳績甫 一至三五

陳品三 一

四 四 五 五 六 七 八 九 九 一〇 一〇 一 一 三 四 五





太極拳卷四目錄.....六

太極拳終.....八

補十二地支人神逐日所在歌.....八

河圖.....九

洛書.....十

心易發微伏羲太極圖.....一

古太極圖序.....二

古太極圖說.....三

先天六十四卦圓圖解.....六

三才圖說.....七

來瞿唐先生圓圖.....七

伏羲六十四卦圓圖及八卦方位圖.....八

文王八卦方位圖.....八

來瞿唐先生分伏羲文王錯綜圖說.....九

上下經篇.....九

象.....一

綜(七名反).....三

錯(作弄反).....四



陳氏太極拳彙宗 目錄

變	二五
中交	二六
來瞿唐九生改正分卷圖	二六
伏羲圓圖及文王序卦圖	二八
太極拳分段解	三〇
拳經譜	三一
太極拳發蒙	三三
太極拳大用	三四
搗手十六目	三五
搗手重戒	三五
太極拳規矩	三六
身	三六
理	三七
氣	三八
意	三八
志	三九
情	三九
景	四〇



神	四〇
太極拳體	四二
太極拳用	四二
學拳要訣	四三
太極拳五言偈語	四三
太極拳纏絲精圍圖	四四
太極拳纏絲精方圖	四五
太極圖	四六
任脈圖	四八
肺人止面圖	五〇
督脈圖	五一
銀人背面圖	五一
太極拳論	五二
拳徑總論	五三
拳經	五四
太極圖歌	五五
困即歌	五六
打死回生歌	五六

陳氏太極拳彙宗 目錄

打拳千遍不打自轉歌.....

五六

太極拳圖畫講義初集卷二

太極圖.....

六〇

太極拳.....

六〇

第一勢 金剛搗碓.....

六〇

第二勢 攪插衣.....

六七

第三勢 單鞭.....

七二

第四勢 金剛搗碓.....

七六

第五勢 白鶴亮翅.....

七八

第六勢 攬膝拗步.....

八二

第七勢 初收.....

八九

第八勢 斜行拗步.....

九三

第九勢 再收.....

九六

第一〇勢 前堂拗步.....

九九

第一一勢 演手紅捶.....

一五〇

第一二勢 金剛搗碓.....

一〇八



太極拳圖畫講義叙

天地之道陰陽而已人身亦然顧人身之陰陽往往不得其平則血滯而疾病生故練氣之術尚焉中國拳術流傳已久然皆習爲武技其中精義膏然不講卽有略知一二者或珍祕不以示人殊爲憾事品三陳先生爲英義先生之哲嗣夙精拳術又深學理積數十年之心得著太極拳真詮一書已巳初夏策杖過余鬚鬢飄然年已八十有一矣以弁言屬余受而讀之其於拳術之屈伸開合卽陰陽闔闢之理反覆申明不厭求詳可謂發前人之所未發方今提倡國術設館教士若得此書以資講授將見事半功倍一日千里其裨益豈淺鮮哉先生云此書講拳術骨肉停勻蓋卽動靜交相養陰陽得其平之精義也余學植淺薄未能窺測奧妙謹抒管見待質諸高明

中華民國十八年五月

杜巖敬識

太極拳法序

自來有文事必有武備而武備之傳首重拳法昔之拳法僉以少林寺爲宗千喙同聲

向無異說熟知拳法之精妙莫踰於陳家溝乎少林寺爲強硬派恃其毅力固可衝鋒而禦武然變化無多終涉形器之粗若陳溝則不剛不柔適得其中如宜僚之弄丸敬德之避稍公孫大娘之舞劍器渾脫習而熟焉五官百骸通體皆靈譬睡夢中有人以鋒刃加己冥焉不知躲避然鋒將及膚之毫毛而及曰滾焉一斫一滾百斫百滾而躬睡者若罔覺焉此太極拳法之精妙甲於天下初咸豐癸丑五月流寇竄溫賊中渠魁軀偉高六尺許腰大數圍如昆陽之巨無霸嘗狹銅砲攻城一躍登陴所至無不破敗時英義先生誘入溝中先生以單手出鎗斃之率子姪族衆等與該匪戰於黃河灘後奉上憲扎帶鄉勇剿洗白龍王廟餘黨助軍克復亳州陳州及蒙城阜陽又禦長鎗會匪於木欒店種種戰功不可枚舉皆太極拳之大用顯著者也我友陳兄品三英義先生之哲嗣也承英義先生之家學謂先大人六十年汗血辛劬獨關精詣而竊以二十年繼述心摹手繪訂爲四卷載在陳氏家乘今特拔出另成一部誠恐久而掩沒囑余叙其巔末余再四翻閱見所列節解引蒙內精取象及經譜圖論著爲六十四勢喟然曰此不朽盛業也夫綴以歌詞得詩之意訓以儀式符禮之經至開合運動悉本全部之易天下有道上獻是書可備額牧程式時至叔季榛荆塞路出門

可賈餘勇不但此也

朝廷倘設勇爵則樹幟可立邊功以拳法誨子弟永可衛身家鄉里豈不懿哉

中華民國九年庚申仲秋七十五

鄭濟川敬識

太極拳序

拳法者古兵書之支流漢書藝文志所謂技巧者是也志列手博六篇蹴鞠廿五篇劍道三十八篇其書不傳未知所言視今拳法何如然其習手足便器械積機關之勝安見今必異於古所云耶溫縣陳氏世以拳名河南咸豐癸丑有草寇數十萬衆自鞏渡河巢溫南河干柳林中李文清率民團禦之未遇賊卽敗走陳英義先生與弟季牲與賊對壘交鋒英義先生匹馬單鎗直入萬馬軍中如入無人之境單手出鎗取酋如探囊取物其弟季牲亦殺僞指揮數人賊由是奪氣遂移懷慶由山西遁至今父老談英義殺敵事猶眉飛色舞口角流沫津津不置大河南北諸省言拳法者必曰陳溝陳氏云辛酉哲嗣品三介吾友王子所述家傳太極拳法圖譜四卷索序其書以易爲經以禮爲緯出入乎黃老而一貫之以敬內外交養深有合於儒家身心性命之學不徒進退擊刺陽開陰合示變化無窮之妙蓋

如古兵書所言蓋技也進乎道矣自火器日出殺人之具益工匹夫手持寸鐵徂擊人於數里之外當者輒靡拳法與遇頓失功能淺者遂以爲無用輒棄之其術至今不振夫拳法用以禦武制敵特其粗迹耳而因其粗之稍細遂廢其精者於以歎吾國民輕棄所長日失其故步爲可傷也向使我中華人人演習衛身衛國無在不有其益我國強勝可立而待豈不快哉

中華民國十年小陽月

汲邑敏修李時燦誌

太極拳序

拳以太極名古人必有以深明太極之理而後於全體上下左右前後以手足旋轉運動發明太極之理立名立勢定爲成憲義至精焉法至密焉學者事不師古不流於狂卽失於妄卽不然又涉偏倚而求一至當却好者以與太極之相脗合蓋亦戛戛乎其難矣吾思古之神聖能發明太極之理莫若苞羲氏夏后氏河圖洛書有明證焉惜乎余之學識淺未能窺其蘊奧且其書最精深闡發者未能道破一語吾表弟品三本易經著太極拳圖畫講義而又特於羲經所著陰陽錯綜變化與神禹所傳五行之相生相尅者不少背謬然所取

者或以掛名或以爻辭或以五行生尅之理近取諸身遠取諸物於其近似者以爲佐證非若咸同文字徒以泛濫浮淺者取古人糟粕強爲附會雖然古人言語包括宏富初非爲拳而設亦若爲拳而設隨意拾取無不相宜此亦足見太極之理精妙活潑而萬事萬物舉莫能升任天下紛紜繁賾萬殊胥歸於一本妙何如也後之人苟無棄圖譜卽委溯源未始無補於身心性命之學雖曰拳爲小技而太極之大道存焉處今之世拳之有關於國家者甚大宜留心焉咸豐癸丑五月二十三日事載在中州文獻輯義行傳中在在可考此英義先生將太極拳實用於國家者焉讀是書者細玩深思自得其趣照圖演習日久功深又得其理拳之益人大矣哉

中華民國十年八月

萬卿徐文藻敬誌

太極拳序

吾友品三陳鑫英義先生之哲嗣也精太極拳法著有太極拳圖畫講義四卷嘗聞其言曰天地一大運動也星辰日月垂象於天雷雨風雲施澤於地以及春夏秋冬遞運不已一晝一夜循環無窮者此天地之大運動也聖人亦一大運動也區畫井田以養民生興立

學校以全民性與夫水旱盜賊治理有方鰥寡孤獨補助有法此聖人之大運動也至於人之一身獨無運動乎秉天地元氣以生萬物皆備於我得聖人教化以立人人各保其天因而以陰陽五行得於有生之初者爲一身運動之本於是苦心志勞筋骨使動靜相生闔闢互見以至盈靈消息極窮其變此吾身之自有運動也向使海內同胞人人簡練揣摩不惰躬修萬象森羅呈形變勢又能平心靜氣涵養天性令太極本體心領神會豁然貫通將見理明法備受益無窮在我則精神強健可永天年在國則盜賊蕩除可守疆域內外實用兩不空虛熙熙皞皞永慶昇平豈不快哉運動之爲用大矣哉雖然猶有進者蓋有形之運動未若無形運動之爲愈而無形之運動尤不若不運動之運動者之爲神運動至此亦神乎運動矣則其運動之功既與聖人同體又與天地合德渾渾穆穆全泯迹象亦以吾身還吾身之太極焉已耳卽以吾心之太極還太極之太極焉已耳豈復別有他用哉雖然感豐登丑五月英義先生以單手出鎗殲厥渠魁率子弟生徒數萬人敗巨寇數十萬衆且殺其指揮數十人太極拳之實用不可功銘旗常哉吾聞友人之言如此吾卽以是爲序餘不敢多

贅中華民國十七年三月三日同邑

郭玉山温如謹誌

太極拳序

自古有文事者必有武備拳之運動乃武備中之一端耳不足尙也然昔尙文明今崇武備故武備與文事皆可并重何也蓋自有文字以來聖賢皆載之經史獨於武備則略而不言恐啓天下殺伐之心卽言之不過曰乃武乃文我武惟揚而已上溯皇帝戰蚩尤下述太公作陰符其詳者不過曰坐作近退步止齊以及器械鋒利者如兌之伐和之弓垂之竹矢此外別無他說四體運動蓋無聞焉故拳之藝不知昉自何時並昉自何人或云始傳自達摩老祖繼述之宋太祖又其後岳飛學之周侗著有易筋洗髓等經與八段錦劍術傳自南林處女有據無據不必深考吾思有天地卽有陰陽有陰陽卽有人類有人類以天地陰陽運動吾身者卽以爲拳可也何言乎古有兵器離兵器以手搏擊者非拳乎古有舞象舞勺手舞足蹈以手足運動週身者非拳乎由是言之拳之機勢由來久矣而其理又爲各人所自具故後漢之張頤以長手名宋太祖以三十六勢傳世明有七十二行拳清有九十二勢嬌青架又有大紅拳小紅拳之名八卦捶猴拳之號其最著者又有陳敬伯之靠陳繼夏之肘李米天之跌張千羣之腿鷹爪王之掣藝臻絕妙歷代皆有大率近乎情理者皆可

護體防身久傳於世時至今日昔之輕棄者今則非重視不可蓋外強愈多深入內地我國積弱難保封疆而與列強爭雄除拳無法夫拳之有用非空言也其實用可驗諸咸豐癸丑五月有巨匪率衆數十萬渡河犯溫陳英義以太極拳先殺寇王又殺指揮數十人大戰黃河灘三日皆大獲勝嗣後又平張落行李占標長鎗會匪未嘗敗北此皆太極拳之有功於世者也英義以是法傳其哲嗣品三著有太極拳圖畫講義理精法密細膩明透極深研究無意不搜實本太極發其底蘊演而習之內可強身外可強國非若孟奔烏獲徒以血氣之勇著名又非若荆軻聶政但以酌恩驚世且近世列強非昔之以拳術勝阿羅乎堂堂中國既有強國之資又有強國之術何坐視腐敗而不一爲振作乎苟能自振閣國演習他日雄五大洲莫與爭鋒豈不快哉居中華者宜勉焉

中華民國十年正月

武陟任廷瑚佩珊敬誌

陳英義先生傳

英義陳先生名仲姓字志壘又字宜箴號石厂祖居山西澤州府晉城縣東土河明洪武遷溫以耕讀傳家先生與弟季姓同乳而生面貌酷似鄰里不能辨其叔有本文武精通

教讀先生厭章句學萬人敵韜略技藝無不精妙然循循儒雅從未與人角爲鄉黨排難解紛義聲著於世咸豐三年五月長髮林氏大頭王率二十萬衆巢柳林中殺人放火爲害民間甚至姦幼女比頑童暴虐不可勝言先生倡義削亂與賊戰黃河灘數日取巨寇楊氏首級又殺指揮數十人餘匪不可勝計賊大敗潛師圍覃懷不勝從山後遁諸帥皆敬仰先生遣使聘請爾時先生一則念母老一則被友人阻攔未卽應聘事平蒙奏賞六品頂翎先生心安俸母不以功名動搖後母病親視湯藥衣不解帶者數月母終喪塋一依古禮弔客數郡畢至其哲嗣品三亦精拳法著太極拳圖畫講義極詳明不惟有益身心且大有裨益國家吾願世之欲強國者皆可急爲演習焉先生沒衆議易名大梁劉毓南先生稱之曰英義吾從衆曰可

中華民國元年二月中浣 如弟岳運昌敬誌

序

先生戰事諸名家述之詳矣余不再贅瞻先生遺像與其子品三著拳譜遂讀並跋

讚

想公生前河朔保障胸羅錦繡手持鐵杖縱橫敵營舉旗斬將萬夫辟易四海欽仰展辭徵辟尙志不降今瞻遺像令我徬徨三毫惟肖一點難狀欲爲寫生擱筆神怡聊書語以誌生平之企望

讚

誰施丹青傳公遺像面貌衣冠一模一樣精神意氣曲盡形狀頰上三毫惟肖惟對象之欲語恍吐昂藏愧我拙筆難寫雄况願公子孫時時記在心頭上

跋

先生拳法精妙無比哲嗣品三圖畫講義前伏後應始終一氣潛心揣摩義理精細發憤忘食不可輕棄我國強兵在此一振

中華民國三年五月五日大梁劉毓楠楠卿誌

太極拳跋語

惜乎英義之未竟其用也當其聚徒衆衛鄉里獻齒髮逆之鏖而織厥渠魁功亦偉矣若使握兵柄總戎機出其智計憑其英勇以削平僭亂爲國干城不且焜耀寰區震爍古今名垂

青史圖象紫光哉徒以老母辭徵田園終老而其生平抱負僅如石火電光倏然一見良可慨矣雖然忠孝不能兩全想英義當日思之爛熟必不忍以功名易天性彼絕裾之溫嶠遠志之姜維千古猶有憾遺也吾聞之急人之急者必享人之報易名立傳鄉里已不忍沒其績厥嗣品三復勤舉業蒸蒸日上他年擢巍科膺顯官爲國宣勞以繼先生忠孝之報不於其身而於其子此固理之必然而事之當然者也陳生勉乎哉

中華民國元年二月大梁張榮戟臣謹跋

讀英義先生傳題句

英義如公熟與儔文才獨抱轉風流林泉自得優游趣一觸豪情織國讎
欲報君恩有老親逮驅魔厲頓忘身從來立德立功者半是蓬廬孝道人
馳告邑侯奏凱歌鄉軍聲勢振干戈拳旗斬將稱無敵太極神拳湊力多
紅旗捷報入神京恩賜頭銜翠羽榮欣有達人綿德澤篳篥協和鹿鳴聲
西淮唐縣同澤舖如侄李式濂拜草濂素不能詩讀

先生傳情莫能禁用紆鄙懷以誌欽仰詞之工拙所不計也

陳仲姓傳

陳仲姓字宜箴號石厂明初陳卜精拳道子孫世習者衆陳仲姓技稱最咸豐三年五月林氏李氏率衆數十萬由鞏渡河踞溫東河干柳林中勢張甚仲姓倡義率鄉人逐寇與弟季姓耕耘從子繇長子堽并其徒數百鄉勇萬人助二十一日迎戰仲姓陷陣殺僞指揮數十人又追殺數百人明日寇大肆焚殺所過皆墟縱其驍騎夾薄仲姓督衆與搏皆一當百寇擋易死者相屬斬其二酋首又敗去寇連不得志悉自柳林出約十萬餘人仲姓命季姓伏溝左耕耘率衆伏溝右繇堽爲接應自率衆當敵一悍賊身長六尺腰數圍殊死戰仲姓奇其貌誘入溝伏發以鎗札其項賊匿馬腹擗之下復飛身據鞍仲姓單手出鎗中其喉取其元乃寇中驍將破武昌時曾挾銅砲一躍登城號大頭王楊氏賊劃然四潰比李棠階率鄉勇至寇已竄柳林寇自造亂轉略數省所至披靡以鄉勇禦寇自仲姓始因此仲姓名振天下六年袁甲三團練大臣檄仲姓隨營攻薄州五戰五克追至陳州又三戰三捷擊殺千餘人七年隨營克六安州八年張落行犯汜水仲姓率衆防河九年團練大臣毛昶熙檄隨營攻蒙城阜陽十餘州縣皆恢復同治元年山東長鎗會匪李占標率衆十萬掠覃懷至武陟

河營團練大臣聯檄仲牲禦之於木欒店賊聞風東竄同治六年十二月十四日張總愚率衆百餘萬由太原省犯懷慶仲牲率子鑫猶子繇及其徒數千禦之自晨至午斬其將五人執旗指揮者三四人寇黨數千人始大敗繇鎗斃數寇身被鎗猶死戰馬蹶忽中砲陣亡仲牲時年者十餘未幾卒遠邇惜之私諡曰英義仲牲事親純孝教子嚴與朋友交信然風雅宜人靄然可親有古名士風季牲字做隨亦入武庠傳其學者曰陳花梅曰陳耕耘曰陳復元曰陳峯聚曰陳同曰李景延曰任長春然皆不及陳仲牲此傳列中州文獻輯志義行傳中中華民國四年歲次乙卯汲人李時燦敬叙

民國四年歲次乙卯敏修先生徵中州文獻得溫邑陳氏家乘採先大人事績列中州文獻輯義行傳中愚因先生作叙猶推論先大人實錄故將是傳錄之於前以便閱者知太極拳有功於世可演習也 男鑫謹誌

太極拳原序

古人云莫爲之前雖美而弗彰莫爲之後雖盛而弗傳此傳與受之兩相資者也我陳氏自陳國支流山左派衍河南始於河內（民國改爲沁陽縣）而下居繼於蘇封（周武王

司寇於蘇國後改爲蘇忿王封溫今屬懷慶府)而定宅明洪武七年我始祖諱卜耕讀之餘而以陰陽開合運動週身者教子孫以消磨飲食之法理本太極故名太極拳傳十三世至我曾祖(諱公兆)學業宏富尤精家傳及我祖(諱有恆)文武全才兄弟齊名於是以其訣傳我先大人(諱仲姓)與我先叔大人(諱季姓)藝臻神化智勇絕倫拳旗斬將名振華夷(咸豐二年殺大悍匪大頭王楊氏後徵歸德陳州亳州土匪復清故土)儻非有先達者作之於前安得述之於後以有功於當世乎昔我先大人命我先兄習武命愚習文習武者武有成章習文者文無所就是誠予之罪也夫所可幸者少小侍側耳聞目見薰陶日久竊於是藝管窺一斑雖於法華三昧未通其妙而於是藝之一闔一闢循環無間細玩亦時覺旨味無窮迄今老大不能用功苟不即少壯所聞之一知半解傳述於後不又增一辜哉愚今者年逾七旬衰憊日甚既恐時序遷流迫不及待又恐分門別戶失茲真傳不得已於課讀餘暇急力顯微闡幽以明先人教授精粗悉陳不敢自祕自光緒戊申以至民國庚申十有三年而後其書始成又強振精神急書於簡雖六月盛暑不敢懈也譜中所言不知於前人立法之意有合萬一與否而要於先大人六十年精勤功業與平時誨人不倦者庶不至

掩沒不彰也亦不至以祖宗十六世之家傳至我身而廢絕愚無學問字裏行不間能道以風雅而遂以淺言俗論聊寫大意未能愜心貴當道出真諦（卽所以然之故）而世有與吾同好者惠而好我不以齊東野語唾而棄之且勸大手筆悉正背謬使理精法密不流偏倚是誠余之師友也且書成完璧學者演習世世相傳於弗替庶寶塔圓光廣爲流傳而使一世之人既有益於己又有益於人並有益於天下後世衛身衛國兩收其美豈不快哉而況矩規謹嚴並有益於理學家身心性命之學內外交修文武並粹是又前人立法傳世之苦心也豈徒爲一人己哉

前清光緒三十四年初創太極拳草稿書於孟邑養蒙書館陳鑫謹誌

自序

明洪武七年，余始祖下，由山西洪洞縣大槐樹遷居河南溫縣常陽村。茲因我族生嗣繁衍，遂以陳家溝易名；西距城十里；背負一嶺，名爲清風嶺。當時內匿匪類甚夥，擾劫村民，官兵莫敢捕。余始祖以夙精太極拳，慨然奮起，率子弟及村中少壯數百人，攻入匪穴，殲之後一方得安。自是以來，學者日衆，因就村內設武

學社，廣傳其技焉。清康熙年間。先世奏庭公，係武舉，拳尤高超，曾降服河南登封縣玉岱山巨寇李積玉，隻身入山，衆不能敵，一寨驚拜投焉；後在山收孝子蔣發爲弟子，授以真傳，負名當世，奏庭公老年，繪一肖像，以蔣侍立，用示後人至今像存祠中。

至明末季，天下多故，寇亂蜂起，同邑北平皋村王鈞博者，以多財稱，山東悍匪數百人，欲劫而飽慾焉。王聞耗，求救於先世所樂公，未抵村，中途適遇所樂公之二子，長申如，次恂如，（別號大天神二天神）說明所請，兄弟毅然應之，時兩少年年纔十六，係孿生，嫻拳術，王遂邀之往，預爲部署一切，及夕，匪果至，一舉殲之，立解危難，邑人美兩少年能殺賊也；編劇爲戲，名曰雙英破賊，村社時常演唱，余少年尙及觀之。嘉慶年間，先世敬伯公，拳藝神化。往來山左保鏢數載，劫掠之徒，罔不聞風逃遁；其在青州府打僕，少林寺派著名和尚王定國，尤嘖嘖爲遠爾傳美。

余高祖長興公，字雲亭。生於乾隆三十六年八月十六日巳時。終於咸豐三年

三月初三日戌時，享壽八十三歲。至道光年間，拳極好，矗立于百人中，無論衆如何推擁擠，脚步絲毫不動，近其身者，如水觸石，不抗自頽。時人稱長興公爲牌位大王云，所教名弟子，有廣平府楊福魁字露禪，頗著事蹟，而溯其成名，不過僅得陳氏拳學之一體。

余曾祖耕耘公公拳藝冠當時，繼長與公保鏢山東，時萊州府有粮店掌櫃田爾旺者，擅拳技，徒衆三百餘人，稱霸一方，耕耘公至萊，田聞其名，率衆徒猝圍劫之，耕耘公時僅持一長杆烟袋，隨意向兩傍一擡，笑說：借光！借光！衆卽四面紛紛倒，田大驚服，待以優禮，而締交焉。耕耘公在魯，歷十餘年，所遇匪盜，歛迹，魯人爲立碑敘其事誌之。

咸豐年余伯曾祖仲牲季牲公耕耘公率子弟軍及鄉勇，桿禦捻匪，林鳳翔殺大頭王楊甫清諸事，蹟載英義先生傳中，茲不贅。

光緒二十六年，袁大總統督魯，見耕耘公碑記，知太極拳爲陳氏所專精，因派人來訪，聘余先叔祖延熙公往教其子姪；他各拳師，凡遇延熙公比較，靡不心

服，自是由魯而津，授教亘六年。後以母老辭歸，以行醫終。

余從祖品三公，係清貢生得英義先生親傳，造詣精邃。彙集先世歷傳拳學真詮，詳加稽考，益以己意，編真詮四卷，並武術雜技附本，數十年心血畢彈此中。見者賞讚，惜未梓也。

余少習拳術。稍窺門徑，嗣以遠遊經商，未得專純研練，民十歸里，復續前業，經延熙公品三公及福生季叔指示，略有進境，愧鮮心得。邇年國術振興，館校增設，余同福生季叔先在縣立國術社任教，並助剿鎗匪，保衛桑梓，戊辰秋旅平諸鄉先生友好，謬採虛聲，邀余及福生季叔先後至平授教，十九年供職京市府，承各界同人愛垂，備荷獎助，曾手編拳學入門總解取便初學，若欲要造及高深，非有拳書不足以發其蘊，今春返里，將長興公品三公遺著，攜之來京。刊印供世，俾陳氏數百年拳學，免致淹沒失傳耳。

太極拳學入門總解

弁言

比年國術振興，拳學崛起；競相授受，所至風靡；強國之基，茲或先兆。惟學者須取法上乘，專一簡練，期有心得，崇之力行方可。納於小，以健氣體，用諸大，而資抗禦。否則選擇不慎，誤入岐途；或激於過剛，摧及筋骨；或流於太柔，莫益身軀；是皆昧於學拳之道也。考吾國拳術，有少林，達摩，八卦，行意，大紅，小紅，等名稱；門類繁多，純駁不一，求其能合陰陽變化之理，動靜闔關之妙，剛柔互濟，虛實錯綜，渾然一圓，而發自號極，瞬焉萬變，而莫窮其極者，當推太極拳；爲國術唯一正宗。惜今之精斯拳者綦罕，雖間有假借斯名，儼樹一幟，不過竊得形似，以僞混真，誘惑一時，誦學者流耳。河南溫縣陳家溝，陳氏嫡傳之太極拳，淵源正宗，代著奇績，一脈纘紹，愈研愈進；此爲當世留心國術者，所概知。其嗣有陳君復生績甫者；早負大小阮拳學並齊之目，客歲諸友



延之來平，宣揚國術，各界人士，往學爭先，凡受其教者，因材力高下，時期長短，雖參差未齊，要已頗能約略有所會悟，窺得一體，而真正之拳學上乘，至斯始見。績甫爲便初學，手編太極拳學入門總解一冊，內分七十四節，逐一說明，姿勢及動作，定規氣行竅穴。余閱之，喜其簡明，有裨學者爰弁數語。聊爲導言。至於詳細講解此拳真諦，另有專編待刊，他日出而共世，則拳學針航，胥於是，企余望之。

中華民國十九年八月古溫敬莊李慶臨識於津門

陳長興太極拳歌訣

縱放屈伸人莫知，
情靠纏繞我皆依。
劈打推壓得進步，
搬摺橫採也難敵。
鈎棚逼攬人人曉，
閃驚巧取有誰知。
佯輸詐步雖云敗，
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，
迎風接步紅炮捶。
二換掃壓掛面脚，
左右邊簪庄根腿。
截前壓後無縫鎖，
聲東擊西要熟識。
上攏下提君須記，
進攻退閃莫遲遲。
藏頭蓋面天下有，
攢心剝脇世間稀。
教師不識此當理，
難將武藝論高底。

陳長興太極拳總歌

太極真拳彙編

攪插衣立勢高強，丟下脚云步單鞭。七星拳手足相顧。探馬拳太祖留傳。當頭炮勢衝人怕。中單鞭誰敢當先。驕虎勢那移發脚。拗步勢手足和便。獸頭勢如牌挨進。拋架子短當休延。孤身炮下代着翻花舞袖。腰彎肘上連着左右紅拳。玉女穿梭倒騎龍。連珠炮打的是猛將雄兵。猿猴看菓誰敢偷。鐵甲將軍也難走。高四平乃封脚套子。小神拳使火焰攢心。斬手炮打一個順鸞藏肘。窩低炮再打個井攔直入。底身拳吊打指檔勢。剪鎌踢膝。金雞獨立。朝陽起鼓。護心拳專降快腿。拈肘勢逼退英雄。嚇一聲小禽休走。拳陰捉兔硬開弓。下插勢閃警巧取。倒插勢誰人敢攻。朝陽手遍身防腿。一條鞭打進不忙。懸腿勢誘彼輕進。騎馬勢衝來敢當。耍耍步往裏就蹉。抹眉紅蓋世無雙。下海擒龍。上山伏虎。野馬分鬃。張飛擂鼓。雁翅勢穿庄一腿。劈來脚入步連心。雀地龍按下朝天鏡。立起鶴子解胸。白鵝亮翅。黑虎攔路。胡僧托鉢。燕子啣泥。二龍戲珠。賽過神鎗。丘劉勢左搬右掌。鬼躡脚。補前掃後。轉上紅拳。霸王舉鼎。韓信埋伏左右山。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。

。餓馬提鈴。六封四閉。金剛搗碓。下四手秦王拔劍。存孝打虎。鐘魁伏劍。佛頂珠。反堂莊。望門簪。掩手橫拳。下壓手。上一步封閉捉拿。往後一收推仙二掌。羅漢降龍。左轉身紅拳右騎馬。右轉身紅拳左騎馬。左搭袖。右搭袖。回頭擄膝拗步。打一掌轉身三請客。掩手橫拳雙架梁。轉身橫拳丹鳳朝陽。回頭高四平。金雞晒膀托天叉。左搭肩。右搭肩。天王降妖。上一步鐵翻竿。下一步子胥拖鞭。上一步蒼龍擺尾。雙拍手神仙摘乳。仙人捧盤。夜叉探海。劉海捕蟾。玉女捧金盒。丟手。收手。刷掌。搬手。推手。直符送書。回頭閃通背。打一窩裏砲掩手紅拳。回頭插脚。五子轉換。鬢邊斜插兩枝花。收回去雙龍抹馬。窩裏一砲誰敢當。上一步邀手不差。擄膝一拳推倒。收回交手可誇。招上顧下最無佳。偷脚一腿跳殺。急三鎗錘打如風快。急回頭智遠看瓜。往前收獅子抱屎。展手一脚踢殺。回頭二換也不差。直攢雙拳轉回身。護膝勢當場安定。收回看肘並看誰敢當我大捉立下。上一步蛟龍出水。後一打反上情莊。急三錘往前棚打。開弓射虎誰不怕。收回來馬前斬草。上一挑又帶紅沙。刺面安定滿天星。誰敢與吾比並。

陳長興太極拳十大要論

第一章 理

夫物散必有統，分必有合，天地間四面八方，紛紛者各有所屬，千頭萬緒，攘攘者自有其源。蓋一本可散爲萬殊，而萬殊咸歸於一本，拳術之學亦不外此公例。夫太極拳者，千變萬化，無往非勁，勢雖不侔，而勁歸於一；夫所謂一者，自頂至足，內有臟腑筋骨，外有肌膚皮肉，四肢百骸相聯而爲一者也。破之而不開，撞之而不散，上欲動而下自隨之，下欲動而上自領之，上下動而中部應之，中部動而上下和之，內外相連，前後相需，所謂一以貫之者，其斯之謂歟！而要非勉強以致之，襲焉而爲之也。當時而動，如龍如虎，出乎而爾，急如電閃。當時而靜，寂然澹然，居其所而穩如山岳。且靜無不靜，表裏上下全無參差牽掛之意，動無不動，前後左右均無遊疑拉扯之形，洵乎若水之就下，沛然莫能禦之也。若火機之內攻，發之而不及掩耳。不暇思索，不煩擬議，誠不期然而已然。蓋勁以積日而有益，工以久練而後成，觀聖門一貫之學，必俟多聞強識格物致知方

能有功；是知事無難易，功惟自進，不可躡等，不可急就，按部就序，循次漸進，夫而後百骸筋節，自相貫通，上下表裏不難聯絡，庶乎散者統之，分者合之，四肢百骸總歸於一氣矣。

第二章 氣

天地間未有一往而不返者，亦未常有直而無曲者矣；蓋物有對待，勢有迴還，古今不易之理也。常有世之論捶者，而兼論氣者矣。夫主於一何分爲二；所謂二者卽呼吸也，呼吸卽陰陽也，捶不能無動靜。氣不能無呼吸，呼則爲陽，吸則爲陰，上昇爲陽下降爲陰，陽氣上昇而爲陽，陽氣下行而爲陰，陰氣上昇卽爲陽，陰氣下行仍爲陰，此陰陽之所以分也。何謂清濁；昇而上者爲清，降而下爲濁，清者爲陽，濁者爲陰，然分而言之爲陰陽，渾而言之統爲氣；氣不能無陰陽，卽所謂人不能無動靜，鼻不能無呼吸，口不能無出入，而所以爲對待迴還之理也。然則氣分爲二，而貫於一，有志於是途者，甚勿以是爲拘拘焉耳。

第三章 三節

夫氣本諸身，而身節部甚繁，若逐節論之，則有遠乎拳術之宗旨，惟分爲三節而論，可謂得其截法；三節上，中，下，或根，中，梢，也。以一身言之；頭爲上節，胸爲中節，腿爲下節。以頭面言之：額爲上節，鼻爲中節，口爲下節，以中身言之：胸爲上節，腹爲中節。丹田爲下節。以腿言之：胯爲根節，膝爲中節，足爲梢節。以臂言之：膊爲根節，肘爲中節，手爲梢節，以手言之：腕爲根節，掌爲中節，指爲梢節，觀於此，而足不必論矣。然則自項至足，莫不各有三節也；要之，既莫非三節之所，即莫非着意之處；蓋上節不明，無依無宗，中節不明，滿腔是空。下節不明，顛覆必生，由此觀之，身三節部，豈可忽也，至於氣之發動，要從梢節起，中節隨，根節催之而已。此固分而言之；若合而言之，則上自頭頂，下至足底，四肢百骸，總爲一節，夫何爲三節之有哉！又何三節中之各有三節云乎哉！

第四章 四梢

試於論身之外，而進論四梢。夫四梢者，身之餘緒也；言身者初不及此，言

氣者亦所罕聞，然捶以由內而發外，氣本諸身而發梢，氣之爲用，不本諸身，則虛而不實；不行於梢，則實而仍虛；梢亦可弗講乎！若手指足特論身之梢耳！而未及梢之梢也。四梢惟何，髮其一也，夫髮之所係，不列於五行，無關於四體，是無足論矣；然髮爲血之梢，血爲氣之海，縱不本諸髮而論氣，要不可離乎血以生氣，不離乎血，卽不得不兼乎髮，髮欲冲冠，血梢足矣。抑舌爲肉之梢，而肉爲氣之囊；氣不能行諸肉之梢，卽氣無以充其氣之量；故必舌欲催齒，而肉梢足矣。至於骨梢者，齒也，筋梢者，指甲也，氣生於骨而聯於筋，不及乎齒，卽不及乎骨之梢，不及乎指甲，卽不及乎筋之梢，而欲足爾者，要非齒欲斷筋，甲欲透骨不能也。果能如此，則四梢足矣。四梢足，而氣自足矣，豈復有虛而不實，實而仍虛之弊乎！

第五章 五臟

夫捶以言勢，勢以言氣，人得五臟以成形，卽由五臟而生氣，五臟實爲性命之源，生氣之本，而名爲心，肝，脾，肺，腎，也。心屬火，而有炎上之象。肝

屬木，而有曲直之形。脾屬土，而有敦厚之勢，肺屬金，而有從革之能。腎屬水，而有潤下之功。此乃五臟之義而猶準之於氣，皆有所配合焉。凡世之講拳術者，要不能離乎斯也。其在於內胸廓爲肺經之位，而肺爲五臟之華；蓋故肺經動，而諸臟不能不動也。兩乳之中爲心，而肺抱護之。肺之下膈之上，心經之位也。心爲君，心火動，而相火無不奉命焉；而兩乳之下，右爲肝，左爲脾，背之十四骨節爲腎，至於腰爲兩腎之本位，而爲先天之第一，又爲諸臟之根源；故腎足，則金木，水，火，土，無不各顯生機焉。此論五臟之部位也。然五臟之存乎內者，各有定位，而見於身者，亦有專屬，但地位甚多，難以盡述，大約身之所係，中者屬心，窩者屬肺，骨之露處屬腎，筋之聯處屬肝，肉之厚處屬脾，想其意，心如猛，肝如箭，脾之力大甚無窮，肺經之位最靈變，腎氣之動快如風，是在當局者自爲體驗，而非筆墨所能盡罄者也。

第六章 三合

五臟既明，再論三合，夫所謂三合者，心與意合，氣與力合，筋於骨合，內

三合也。手與足合，肘與膝合，肩與胯合，外三合也。若以左手與右足相合，左肘與右膝相合，左肩與右胯相合，右三與左亦然。以頭與手合，手與身合，身與步合，熟非外合。心與目合，肝與筋合，脾與肉合，肺與身合，腎與骨合，熟非內合。然此特從變而言之也。總之。一動而無不動一合而無不合，五臟百骸悉在其中矣。

第七章 六進

既知三合，猶有六進。夫六進者何也？頭爲六陽之首，而爲週身之主，五官百骸莫不體此爲向背，頭不可不進也。手爲先鋒，根基在膊，膊不進，則手却不前矣；是膊亦不可不進也。氣聚於腕，機關在腰，腰不進則氣餒，而不實矣；此所以腰貴於進者也。意貫週身，運動在步，步不進而意則索然無能爲矣；此所以必取其進也。以及上左必進右。上右必進左。共爲六進，此六進者，孰非着力之地歟！要之：未及其進，合週身毫無關動之意，一言其進，統全體全無抽扯之形，六進之道如是而已。

第八章 身法

夫發手擊敵，全賴身法之助，身法維何？縱，橫，高，低，進，退，反，側而已。縱，則放其勢，一往而不返。橫則理其力，開拓而莫阻。高，則揚其身，而身有增長之意。低，則抑其身，而身有攢促之形。當進則進，殫其力而勇往直前。當退則退，速其氣而迴轉扶勢。至於反身顧後，後即前也。側顧左右，左右惡敢當我哉。而要非拘拘焉而爲之也。察夫人之強弱，運乎己之機關，有忽縱而忽橫，縱橫因勢而變遷，不可一概而推。有忽高而忽底，高底隨時以轉移，豈可執一而論。時而宜進不可退，退以餒其氣。時而宜退，即以退，退以鼓其進。是進固進也，即退亦實以助其進。若反身顧後。而後不覺其爲後。側顧左右，而左右不覺其爲左右。總之：觀在眼，變化在心，而握其要者，則本諸身。身而前，則四體不命而行矣。身而怯，則百骸莫不冥然而處矣。身法顧可置而不論乎。

第九章 步法

今夫四肢百骸主於動，而實運以步；步者乃一身之根基，運動之樞紐也。以

故應戰，對戰，本諸身。而所以爲身之砥柱者，莫非步。隨機應變在於手。而所以爲手之轉移者，又在於步。進退反側，非步何以作鼓動之機，抑揚伸縮，非步何以示變化之妙。卽謂觀察在眼，變化在心，而轉彎抹角，千變萬化，不至窮迫者，何莫非步之司命，而要非勉強可致之也。動作出於無心，鼓舞出於不覺，身欲動而步以爲之週旋，手將動而步亦早爲之催迫，不期然而已然，莫之驅而若驅，所謂上欲動而下自隨之，其斯之謂歟！且步分前後，有定位者，步也。無定位者，亦步也。如前步進，而後步亦隨之，前後自有定位也。若前步作後步，後步作前步，更以前步作後步之前步，後步作前步之後步，前後亦自有定位矣。總之：捶以論勢，而握要者步也。活與不活，在於步，靈與不靈亦在於步。步之爲用大矣哉！

第十章 剛柔

夫拳術之爲用，氣與勢而已矣。然而氣有強弱，勢分剛柔，氣強者取乎勢之剛，氣弱者取乎勢之柔，剛者以千鈞之力而扼百鈞，柔者以百鈞之力而破千鈞，

尚力尚巧，剛柔之所以分也。然剛柔既分，而發用亦自有別，四肢發動，氣行諸外，而內持靜重，剛勢也。氣屯於內，而外現輕利，柔勢也。用剛不可無柔，無柔則還遠不速。用柔不可無剛，無剛則催逼不捷。剛柔相濟，則粘，遊，連，隨，騰，閃，折，空，棚，摠，擠，捺。無不得其自然矣。剛柔不可偏用，用武豈可忽耶。

用武要言

要訣云：捶自心出。拳隨意發，總要知己知彼，隨機應變。

心氣一發，四肢皆動，足起有地，動轉有位，或粘而遊，或連而隨，或騰而閃，或折而空，或棚而摠，或擠而捺。

拳打五尺以內，三尺以外，遠不發肘，近不發手，無論前後左右，一步一捶，遇敵以得人爲準，以不見形爲妙。

拳術如戰術，擊其無備，襲其不意，乘擊而襲，乘襲而擊，虛而實之，實而虛之，避實擊虛，取本求末，出遇衆圍，如生龍活虎之狀，逢擊單敵，似巨炮直

轟之勢。

上中下一氣把定，身手足規距繩束，手不向空起，亦不向空落，精敏神巧全在活。

古人云：能去，能就，能剛，能柔，能進，能退，不動如山岳，難知如陰陽，無窮如天地，充實如太倉，浩渺如四海，眩耀如三光，察來勢之機會，揣敵人
之短長，靜以待動，動以處靜，然後可言拳術也。

要訣云：借法容易，上法難，還是上法最爲先。

戰鬥篇云：擊手勇猛，不當擊稍，迎面取中堂，搶上搶下勢如虎，類似鷹鷂
下雞場；翻江撥海不須忙，單鳳朝陽最爲強；雲背日月天交地，武藝相爭見短長。

要訣云：發步進入須進身，身手齊到是爲真，法中有訣從何取，解開其理妙
如神。

古有閃進打顧之法：何爲閃，何爲進，進卽閃，閃卽進，不必遠求。何爲打

，何爲願，願即打，打即願，發手便是。

古人云：心如火藥，手如彈。靈機一動，鳥難逃。身似弓弦，手似箭。弦响鳥落顯奇神。起手如閃電，電閃不及合眸。擊敵如迅雷，雷發不及掩耳。左過右來，右過左來；手從心內發，落向前落。力從足上起，足起猶火作。

上左須進右，上右須進左，發步時足根先着地，十指要爬地，步要穩當，身要莊重，去時撒手，着人成拳，上下氣要均停，出入以身爲主宰；不貪，不歉，不即，不離。拳由心發，以身催手，一肢動百骸皆隨；一屈，統身皆屈；一伸，統身皆伸；伸要伸得盡，屈要屈得緊。如捲砲捲得緊，崩得有力。

戰鬥篇云：不拘提打，按打，擊打，衝打，膊打，肘打，膀打，腿打，頭打，手打，高打，低打，順打，橫打，進步打，退步打，截氣打，借氣打，以及上下百般打法，總要一氣相貫。

出身先佔巧地，是爲戰鬥要訣。骨節要對，不對則無力。手把要靈，不靈則生變。發手要快不快則遲悞。打手要很，不很則不濟。腳手要活，不活則擔險。

存心要精，不精則受愚。

發身：要鷹揚猛勇，潑皮胆大，機智連環。勿畏懼遲疑；如關臨白馬，趙臨長板，神威凜凜，波開浪裂，靜如山岳，動如雷發。

要訣云：人之來勢，務要審察，足踢頭前，拳打膊乍，側身進步，伏身起發。

足來提膝，拳來肘撥，順來橫擊，橫來捧壓，左來右接，右來左迎，遠便上手，近便用肘，遠便足踢，近便加膝。

拳打上風，審顧地形，手要急，足要輕，察勢如貓行，心要整，目要清，身手齊到始成功，手到身不到，擊敵不得妙。手到身亦到，破敵如催草。

戰鬥篇云：善擊者，先看步位，後下手勢。上打咽喉，下打陰。左右兩脇並中心。前打一丈不爲遠，近打只在一寸間。

要訣云：操演時面前如有人，對敵時有人如無人。面前手來不見手，胸前肘來不見肘。手起足要落，足落手要起。

心要佔先，意要勝人，身要攻人，步要過人，頭須仰起，胸須現起，腰須豎起，丹田須運起，自項至足，一氣相貫。

戰鬥篇云：胆戰心寒者，必不能取勝。不能察形勢者，必不能防入。

先動爲師，後動爲弟，能教一思進，莫教一思退。胆欲大而心欲小，運用之妙，存乎一心而已。一而運乎二氣，行乎三節，現乎四梢，統乎五行。時時操演，朝朝運化，始而勉強，久而自然。拳術之道學，終於此而已矣。

太極拳學入門總解運動目次

河南溫縣陳冢溝陳績甫編

週身相隨

切勿妄動

太極拳極初勢 (1)



站立當場，沉心靜氣，兩足跟相離六寸許，兩足尖微向外擺，反手往下捺，手指向前，身手正，二目平視。

(2) 金剛搗碓

兩手同時由下而上，自左而右，轉一圈。左手轉到胸前，右手半面向前。左足往前伸，足尖朝上，足根用力，左手往前引，右手與右足往前跟。右手將拳向左手外，由上而下，落于左掌上。右足尖朝下，輕輕點地，落于左足中節，相離六寸許，左足踏實。右手與右足齊起，齊搗。右足與左足跟，各相離六寸許。右拳

確搗剛金(2)



衣扎攬(3)



仍落于左掌上，雙手離心口六寸許。雙肘各向外露，二目平視，頂勁貫足。心氣降下。

(3) 攬扎衣

雙手分開，右手由上而下轉，左手由下而上轉，雙手轉一大圈，不分先後，齊轉到胸前，雙手交叉，左手在裏，右手在外，右足向右伸，足尖微向外擺，膝露襠開，開襠要圓。左足尖向裏鈎，腿肚往上紮，左手往下轉，轉開到左脇，五指叉腰。大指在後，四指在前，肘往下沉。右手由胸前往右轉出，五指拚掌展開，半面向前，身正直，鬆肩塌腰。

閉四封六 (4)



目斜視右手梢，心氣下降。

(4) 六封四閉

左手去到胸前。二足不動；引住右手由下而上，自左而右，雙手向右推出。待左手往右推時，左足隨住左手勁，跟到右邊。左足尖朝下，輕輕點于右足中節相離六寸許。右手在前，手梢朝上，手心向外，左手在後，手梢朝上，手心向裏。兩手相離一尺許。

(5) 丹變

雙足不動，右手由外向裏合，自上而下，五指捏齊，往外開。左肘往左開。手到胸前。心氣沈右腿。左足往左伸，足

變丹 (5)



金剛搗確(6)



尖往左擺。右足尖往內鈎。左膝露。右腿肚往上紉。右手五指並齊，往下微鈎。左手由胸前往右轉出。越慢越好，五指朝上伸開，半面向前。兩膊展開，微向內合。肩往下鬆。肘往下沉，身正直。心氣下降，二目斜視左手梢。

(6) 金剛搗確

同前。但第一金剛搗確向前，此勢面向左轉一方向。

(7) 白鵝亮翅

兩足不動，兩膊伸開，右手由上而下轉，左手由下而上轉，雙手轉一大圈，合于心口。右足向右邊斜下半步，兩手再

白鵝亮翅(7)



開，右手往上開，開到左腿角上邊。左手往下開。開到左膝上邊。左足隨兩手開時，亦往右跟，足尖往下，點于右足中節。相離六寸許。兩膝微曲，曲則檔開，腰勁下沉，眼向前看。

(8) 斜形



邊轉出，五指朝上展開，目視右手梢。鬆肩沉肘。氣往下降。兩手梢遙遙相對。合住，勁如弓形。手足落于四斜方，如八卦四隅方向，故爲斜形。

右手由右往左斜轉，與右耳梢平，手心向前，左手往後由下而上，過左耳，落到胸前，氣歸于右腿。左足向左斜伸，足踏實地。足尖微向裏合。膝露：檔開，開檔貴圓。右足尖往內勾，腿肚往上。左肘由左膝底下，向左轉出，臂膀伸開，五指捏齊，向下勾。右手向右耳

膝摟(9)



(9) 摟膝

雙手摟左膝，將左足收回，足尖朝下，點于右足前。右足實，左足虛，兩膝微灣，襠勁微合，兩肘微屈，兩手展開，兩手指均朝上豎。左手在左膝上邊，隨左足。右手在右膝上邊，隨右足，眼往左手梢前看，此謂縮身法。

(10) 拘步

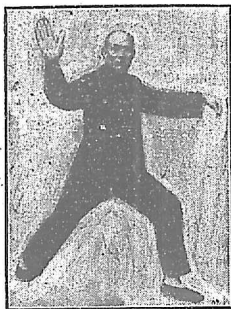
左手向前引。左足往前斜開一小步，左手由前而後轉一圈。隨左腿。右手往後開一小圈。隨右腿。往前蹙。右足跳到左足前邊。氣沉于右腿。左腿左足由後而前，向左邊斜伸，左手向裏合。右手

步拘(10)



由前而後，向外開，下拉斜形勢。

形斜(11)



膝樓(12)



步拘(13)



拳肱手演(14)

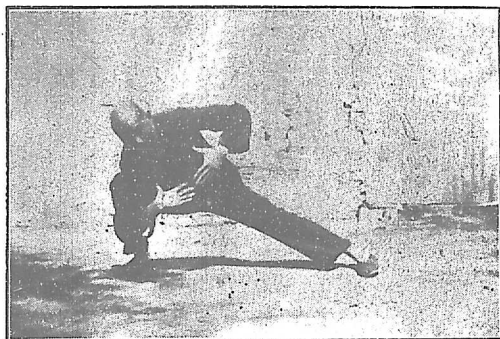


(14)演手肱拳

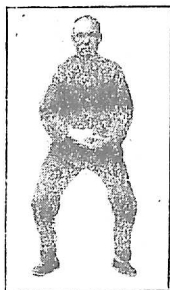
出。左肘向後出一肘，左手面朝上，左手面朝上，靠于左脇。右拳未打時，手背向下，外陰內
 拘步跳右足時，氣沉于右腿。左腿往左
 斜伸半步，兩足踏實，左足尖微向內擺
 ，右足尖微向內勾，右腿繃展向內合，
 左腿露膝，兩手右拳左掌，右拳向後微
 拉。左掌往外合，拳與心口平，向前打

陽，沿路打沿路轉，打出時，手背向上，外陽內陰。心氣下降，氣發于四梢。身
正直。目視右拳頭，右足跟往外擰，腰勁下沉，頂勁貫足，切忌往前栽。

一 捶身撇(16)



確搗剛金 (15)



(15) 金剛搗確

同前第三金剛搗確。與
第一金剛搗確方向同。

(16) 撇身捶

雙手向下分開，左足向左開尺許，兩肱各向外轉
一圈，雙手由下而上，轉一大圈，雙手交叉，合
於胸前，離心口四寸許，氣歸左腿。右腿往右伸
一大步，足尖微向外擺，露膝。左足尖往內勾，
腿肚朝上圈綳，右腿伸時，右肩，右肘，向右膝
底下轉出去，內藏有七寸靠之意。左手向左開，

一 水出龍青 (17)



二 捶身撇



左肱由外而內轉一大圈，手向左耳梢下到胸前往外開，五指叉腰，大指在後，四指在前，肘向內撇。右手將拳由外而內，拳拉於右眼角，右肱撐圓，二目視左足尖，右拳尖、左肘尖，左足尖，三尖如直線。右脇由右開，左脇向內合，心氣降於丹田，行於四梢。此勢全體勁皆合於左邊；助下勢青龍出水往右打時之縮勁也。此謂聲東擊西之意。

(17) 青龍出水

二足不動，右拳往下沉，肱向外轉，向內合，拳向右膝前斜往下打。左手往外

三 又勢背折靠



(18) 雙推手



開，由下而上，自後而前，將手轉到胸前。當右拳發時，左肘與右拳同時急向左出一肘，手面朝上，斜靠於左脇。當左右手轉時，襠勁在內轉一圈，二膝輪流一轉，拳發出時，下半身原照撇身捶之形勢，合於原位。右肩向內合，左肩向外開，內含有金絲纏杆之意。

(18) 雙推手

左手先去到胸前引住右手，兩手由右往左轉。右足往右橫上一步，雙手向右推。左足往右跟，足尖朝下，點於右足尖中節，相離六寸許，二目看兩手梢。

拳看底肘 (19)



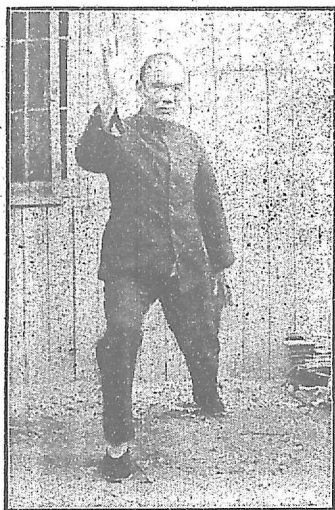
(19) 肘底看拳

右足根用力，如車軸一轉，足尖往裏一撥。左足往左提，還照原勢點於左邊。左肱由前而後，由下而上，轉一大圈。肘往下沉。手梢往上領，五指朝上，右肱由內而外，自右而左，手心朝上，合於左肘底下。右肘成圓形，離身六寸許，二目往前視，腰勁下塌，氣歸丹田。

(20) 倒捻肱

右手往前轉，隨往右足。左手往後轉，隨往左足。左足往後蹬，足尖著地。左手領左半身。右手領右半身。左右肱各由外往內轉。左右手各由下而上，轉一

肱捻倒 (20)



白鵝亮翅(21)

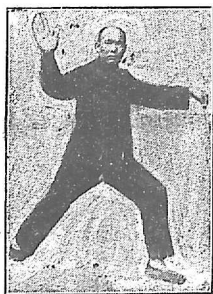


二 倒捻肱



太極真拳彙編

斜形(22)



大圈。左右脚，輪流往後蹬，各領各半身，輪流週轉。腰勁下沉，心虛檔實，丹田氣往外運動，如風催車輪。二目往前視，左足後退二步。右足後退一步。雙手往左攏。雙手交叉。

(21)白鵝亮翅 同前。

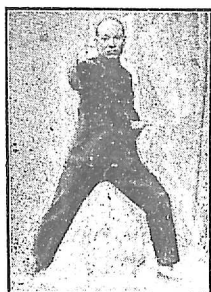
背通閃(23)



(23) 閃通背

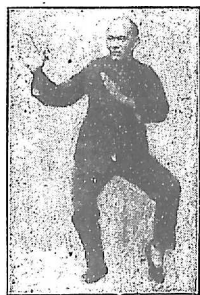
兩肘下沉，兩足不動，兩手向右擺，左手到胸前等右手，右手擺到右脇外隨右肱往外而內，由下而上，轉一大圈，與右手齊向左擺，左足收面，當左足收時，右足根一擰，足尖往內擺，左足尖朝下，點於右足中節，左手擺到脇外，手往上翻，右手擺到右脇前，手往下合，肩往下順，臀往上擺，右手與左足相合，手掌即往上托，左手往下捺，平捺到臀後，右手順左腿托到左膝上邊，左足即跳於右足前，氣歸左足，足如磨軸向內轉一圈，右足即跳於左足後，右肱往上翻，隨右足，齊往下落，氣歸於右腿，左肱往內轉圈一，手往內合，左足向左擺半小步，打演手肱拳，此勢乃運用丹田之氣，及於週身翻轉，虛而實，實而虛，引誘之勢。

拳肱手掩(24)



上三勢同前。

閉四封六(25)



變丹(26)



一 手運(27)



(27) 運手

左手向內，合於胸前，由上向左轉出，左足亦隨左手由內而外，隨手轉出，左手左足向左轉時，右手與右足亦往左跟，右手轉到胸前，亦由上而下往右轉，左右手輪流旋轉，往裏轉。手到胸前往

馬探高 (28)

二 手運



外轉，只進八分，上不能過鼻，下不能過臍，左右足輪流往左沿，兩足皆要與地踏實，左手往左轉，眼看左手，右手往右轉，眼看右手，沉肘，束脇，鬆肩，活潑身體，循環不息，此謂欲抑先揚，欲揚先抑之意。

(28) 高探馬

待運手往左運時，右足往右斜擺半步，左右手向胸前互相交合，手離心口六寸許。兩手齊開，右足根用勁，足尖往內擺，左足往後提，足尖朝下，點於右足中節，相離六寸許。左手往胸前轉一小圈，手面朝上，靠於左脇前，右手向右

插右 (29)



插左 (30)



耳梢往前推出，五指朝上，半面向前，兩膝微灣，臀往上翻，心氣下降，二目右看手梢。

(29) 右插

兩肩鬆。兩手往左，左足往前跳半步，跳於右足前，兩手交叉，合於胸前，手離心口四寸許。右足往上踢，兩手一齊開，左手往後打，右手往前打，當右足踢時，右手打於右足面，氣歸於左腿，眼向前看。

(30) 左插與右插同

步拘蹙前 (32)



左足往下落，右手往後轉，右足往前蹙，右手往前展，左足再往前跳，跳於右足前，左手由外而內隨左足往前展，右手向內而外往後轉。

(32) 前蹙拗步

子跟一蹬 (31)



(31) 蹬一跟子
打左插足飛起，莫往下落，懸於檔內，右足跟用勁，足尖往內擺，二手合於心口，相離四寸許，右足用力，往下踏，右足往外蹬，二手往西邊開。

抓把一仙神 (33)



(33) 神仙一把抓

左腿露膝，足尖往內擺，右足往內勾，腿肚往上紮，左手將拳往左斜，往上展，右手將拳向前面往下打，左肩往外開，右肩往內合，內含背摺靠之意。

氣二踢 (34)



(34) 踢二氣

右拳往上冲，左足尖往內擺，右足往右提，足尖朝下，點於左足中節，相離六寸許。左手由下而上，由內而外，往左脇轉出，起左足，右手由外而內，手向耳梢打出，右足飛起，右手打於右足面，氣發於四梢。此勢是上縱身法。

拳心護(35)



(35) 護心拳

兩手往左擺，右足隨手收回，氣歸於左腿，右足再往右斜伸，足尖微向內擺，露膝，左足尖往內勾，腿肚往上紮，右肘往右膝底下轉出，左手往外左開，由外而內，轉到胸前，將拳護於心，拳離心口三寸許，手心向裏，氣往下降，歸於丹田，內藏有七寸肘之意。

脚風旋(36)



(36) 旋風脚

兩手往左擺，雙手交叉，合於胸前，離心口三寸許，右足往前拗半步，氣歸於右足跟，兩手分開，左足飛起，往裏旋，右手往右打於左足裏邊，右足跟用力

子跟一蹬 (37)

拳肱手掩 (38)



太極真拳彙編

二〇

，足尖往右轉一圈，面轉一方面，左足與右足皆實踏於地，相離八寸許，二膝微灣，臀微向上翻，兩手合於胸前，相離六寸許。

(37) 蹬一跟子

同前，前蹬一跟，是左足，此蹬一跟，

(38) 掩手肱拳

同前

山推頭抱(40)



打擒小(39)



(39) 小擒打

右手先往前引，右足往前跳，右手由上往後轉，左手由下轉，向裏合，左足往前伸，足尖微向外擺，露膝，右足尖往內勾，腿肚往上紮。右手由右脇邊起，往左肘底下，往左打一拳，右肱由內而外、轉一圈，含有打肘之意，心氣下降，氣貫於右掌。

(40) 抱頭推山

身體往右轉，右足提起，足尖朝下，點於左足前，兩手向右膝底下分開，兩肱由外而內轉，手由下而上分，兩手向兩耳梢往右推出，右足隨兩手推時，往前

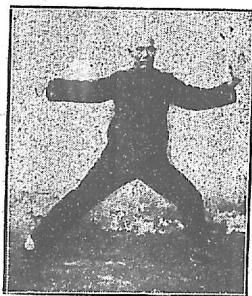
伸，露膝，左足尖往內勾，腿肚往上紮，腰勁下沉，氣往下降，眼看右手梢。

閉四封六(41)



前同

雙丹(42)



前同

招前(43)



(43)前招

左手往心口由下而上，左肱由裏而外，向左轉，左足往左斜提半步，足往下踏氣歸左腿。

招後 (44)



(44) 後招

右手往心口由下而上，右肱由裏而外，
向右轉，右足往左提，足尖朝下，點於
左足中節，相離六寸許。

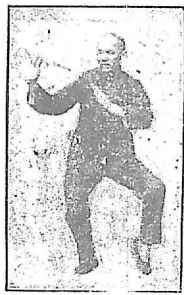
一 鬚分馬野 (45)



(45) 野馬分鬚

兩足不動，左手往左轉，右手往左跟，
手到心口，再往右轉，右足隨右手轉時
，往前邁，左右足輪流往前邁。左右手
上下飛舞，左右肱輪流由裏往外轉，活
潑身體。心氣下降，分於四梢，內含有
藏頭蓋面攢心剝膝之意，此勢是往前進
攻之法。

閉四封六(46)

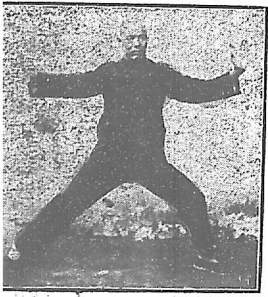


前同

二 野馬分鬃



變丹(47)



前同

梭穿女玉(48)

衣插攬(49)



前同



(48) 玉女穿梭

兩手往右合，雙手交叉，右足往後提，足尖朝下，點於左足之前，相離六寸許，雙足先左後右，往下剝，為令周身，身力震發，全體皆是縮勁，左掌往前推，右掌往後打，左足往前跳，越快越好，如靈貓撲鼠，週身轉一圈，兩手合於心口，此是平縱身法。

閉四封六(50)



前同

變丹 (51)

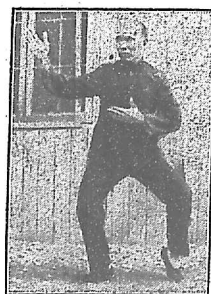


以上三勢同前

一 手運 (52)



二 手運



脚擺 (53)



(53) 擺脚

運手至第四次時，右手與左手一齊由下而上，轉一大圈，左掌轉到胸前，放在心口之下，右掌轉到右膝上邊，氣歸於左腿，右足飛起，由左往右擺。兩手由右往左迎，兩手心打右足外側，右足落

地。氣歸於右腿。

(54) (鐵叉)

擺脚氣歸於右腿時，兩臂展開；如兩翼之形，左足跟用力，往左蹬，右膝往裏

叉跌(54)



太極真拳彙編

合於地
上，右
腿伸，
左腿擺
。氣歸
於檔，
此為伏
身法引
誘之勢

(55) 金雞獨立

一 立獨雞金(55)



兩膀向上微提，檔勁一擰，身體往上起；左手往下按，右手往上推，左足踏實，氣歸於左足。右膝往前露，右足飛起，懸於檔內，右足落於地。兩手往下分，由後而前，轉一大圈，左手由胸前往

二 立獨雞金



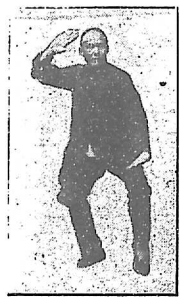
上推，右手往下按，氣歸於右腿，左膝
往前露，左足飛起，懸於檔內，目向前
視。

肱捻倒 (56)

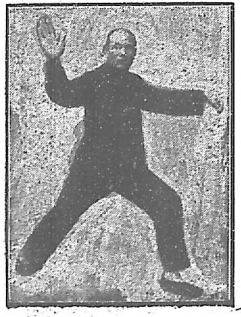


以上三勢同前

翅亮鵝白 (57)



形斜 (58)





(62) 丹變



(59) 閃通背



(63) 運手



(60) 掩手肱拳

以上六圖同前



(64) 高探馬



(61) 六封四閉

一 脚字十(65)



(65) 十字脚

左手往左向下開，右手往右向上開。左足往左斜邁半步，足尖向裏擺，露膝。右足尖往裏勾，腿肚往上紮，左手往上合，右手往下合，兩手交叉，合於心口，臀微往上翻，心氣下降，歸於丹田。

二 脚字十



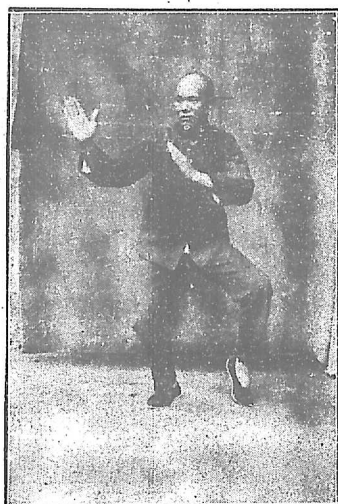
捶檔指 (66)



(66) 指檔捶

左腿用力，右足飛起，由左往右擺，左手腕擰一圈，手往裏合，左手打右足，足跳右手往下摔，左手往上領，身轉一方向。右足落於左足所站之位，左足提起，氣歸於右腿，左足向左斜伸半步，露膝，右足尖往裏勾，腿肚往上紮。左肘往左膝底下轉出，五指叉腰，右手由下往上轉，由右耳梢往下斜打一捶。腰勁下沉，檔要開圓，眼看右捶頭。

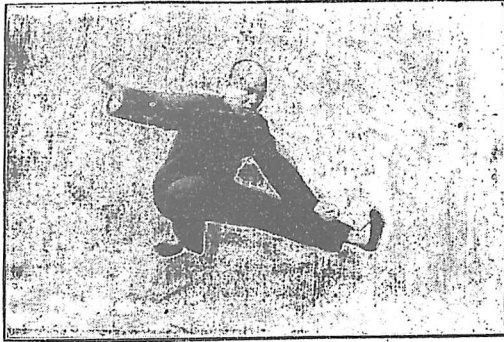
窠探猴猿 (67)



(67) 猿猴探窠

與六封四閉同

龍地切(69)



變丹(68)



(69)切地龍

右手由下而裏，往後轉，左手由上而裏，往前轉，左足尖朝上，腿肚舖地，右足踏實，臀往下沉，兩手攢拳。右手往後斜往上伸，左手往前斜往下伸，眼看左脚尖。

前同

肱跨步下 (71)



星七步上 (70)



(70) 上步七星

左手往前冲，右手與右足往前跟，右手往左手外套一小圈，雙手交叉。右足尖朝下，點於左足中節，相離六寸許，兩膝微灣，眼往前看。

(71) 下步跨肱

兩手先轉一小圈，右足往下半步，兩手往左膝底下分開，由外而裏，轉一大圈。左足往下跟，足尖朝下，點於右足中節。右手心朝上，左手心朝下，兩手交合。右手心再朝上推，左手心再朝下按，左足往左跳，右足尖由裏往外轉，足後跟擰一圈，右手由上而下，轉到右

脚擺 (72)



膝上邊，左手由下而上，轉到心口。左腿掘，右腿綳。

(72) 擺脚

左腿用力，右腿飛起，由左往右擺。兩手往右迎，兩手心打右足之蹠。

炮頭當 (73)



(73) 當頭砲

兩手往右擺，由下而上往左轉。兩手攢拳；右拳在胸前，離胸八寸許，左拳與右拳平，斜伸於左膝上邊右腿露膝，左腿肚往上綳，足尖往裏勾，眼看左拳。

確搗剛金 (74)



同前。

(74) 金剛搗確



太極拳圖畫講義初集拳譜

凡例

- 一 學太極拳以敬爲主不敬則外慢師友內慢身體心不斂束何能學藝
- 一 學太極拳不可手狂言狂手狂則多生事端言狂則多增口過事雖屬武必學文人風雅不然輕於外必失於中
- 一 學太極拳不可自滿滿則招損非徒無益且有害能謙則虛心受教人孰不樂告之以善積衆善以爲善則其善愈大
- 一 學太極拳着着當細心揣摩一着不揣摩則此勢機致情理終於隔闕即承上啓下尤當留心此處不留心則來脈不真轉關不靈且一着自成一着不能自始至終貫成一氣不能貫成一氣則於太和元氣終難領會
- 一 學太極拳先讀書書理明白學拳自然加數倍容易
- 一 學太極拳學陰陽開合而已吾身中自不陰陽開合非教者所能加損也能復其自有

之陰陽開合則教者即止

- 一 「是書刊印倉卒或有差字或有漏字或有錯字未經查明補換閱者當改正勿吝」
- 一 太極拳雖無大用處然當今之世列國爭雄若無武藝何以保存惟取是書演而習之於陸軍步伐止齊之法不無小補苟我國中人人演習精神強健轉靈活或有時遇交手敵仗雖衆多其奈我何是亦保存國家之一端也願無以弁髦輕之
- 一 太極拳傳之必得其人如盜賊搶奪奸情偷查諸匪類祕而不傳可也若誠實端方則當盡心竭力以誨之必令務廣其傳竊勿慳吝
- 一 學太極拳不可仗恃武藝凌虐鄉里平人一有凌虐之事必犯衆惡不惟身無所容亦是藝中之罪魁也學者戒之

太極拳初集目錄上卷一之一

目錄上

河圖

洛書

來子心易發微伏羲太極圖

古太極圖敘

古太極圖說

先天六十四卦圓圖解

三才圖說

來子太極圓圖

弄圖歌

伏羲六十四卦圓圖

伏羲八卦方位圖

文王八卦方位圖

來翟唐先生分伏羲文王錯綜圖說

上下經篇義

象

錯 七各反

綜 作弄反

變

中爻

上經分卷 共十八卦相綜者兩卦止作一卦相錯者一卦自爲一卦此卽文王序卦

乾坤

屯蒙

需訟

師比

小畜履

否泰同人

大有

謙豫

隨蠱

臨觀

噬嗑賁

剝復

无妄大畜

頤

大過

坎離

下經分卷 (共十八卦此卽文王序卦)

咸恆

遯火壯

晉明夷 家人睽 蹇解 損益 夫姤 萃升 困井

革鼎 震艮 漸婦妹 豐旅 巽兌 渙節 中孚

小過既濟未濟(易經並未註皆有原籍不收譜內)

伏羲圓圖(一左一右謂之錯此謂相錯) 文王序卦相綜圖(一上一下謂之綜)

目錄下卷卷一之二

目錄下

太極拳名義說 太極拳推原解 拳經總論 拳經

太極拳經譜 太極拳發蒙 太極拳大用 攜手十六目

攜手重戒 太極拳規矩 身 心

理 氣 意 志

情 景 神 太極拳體

太極拳用 學拳要訣 太極拳五言俚語 七言俚語三首

太極拳纏精圓圖

太極拳纏絲精方圖

太極圖

任脈穴圖

督脈穴圖

銅人頭與腹背圖

銅人正面圖

銅人背面圖

十二時人神歌

太極拳論

太極拳分段解

太極拳分十三節

太極拳分十三節(即俗名十三勢)

無極象圖

太極象圖

金剛搗碓

攪插衣

單鞭

金剛搗碓

白鵝亮翅

摟膝拗步

初收

斜行拗步

再收

前堂拗步

演手捶

金剛搗碓

太極拳卷三目錄

鹿身捶

演手捶又名背折靠

肘底看拳

倒捲紅

白鵝亮翅

摟膝拗步

閃通背

演手紅捶

攪擦衣

單鞭

上雲手一名運手

高探馬

右插腳

左插腳

蹬一跟

中單鞭

下演手紅捶

二起

左脚踢一脚

右脚蹬一跟

演手紅捶

抱頭推山

單鞭

太極拳譜卷四目錄

前昭

後昭

野馬分鬃

單鞭

玉女攢梭

攬擦衣

單鞭

左右中運手

擺脚

跌岔一名堂蛇

金鷄獨立

朝天蹬

倒捲紅一名真珠倒捲簾

白鵝亮翅

摟膝拗步

閃通背

演手捶

攬擦衣 單鞭

左右下運手

後高探馬

十字脚

指牆捶

青龍出水

單鞭

鋪地鷄

上步七星

下步跨虎

後擺脚

當頭炮

大極拳分爲十三節(俗名十三勢帶閏月以象十二月)

首勢金剛搗確(言太極陰陽之理皆具)

攬擦衣至金剛搗確(此三勢爲一節第二節

言太極生兩儀繼以金剛搗確旨不離宗意)

第三節白鵝亮翅摟膝拗步(兩勢爲一節

言兩儀生四象以白鵝亮翅爲起勢摟膝拗步象乾坤坎離四卦方位)第四節初收至斜

行拗步(二勢作一節以初爲起勢斜行拗步象兌震巽艮四卦八卦成矣)第五節再收

前堂拘步演手紅捶金剛搗碓（四勢作一節是以蓄精發發爲出精復歸太極原象）

卷三

第六節底身捶演手捶肘底看拳倒捲紅白鵝亮翅摟膝拘步（六勢爲一節其中正身法
翻身法屈身法退行身法勢中變格雜取交象以證之以後不依八卦相生次序 第七節
閃通背演手捶攬擦衣單鞭（四勢爲一節此是大轉身法由危險以歸平坦身法以後取
象各因其勢之近似者） 第八節（左右上運手高探馬右插脚左插脚中單鞭蹬跟下演
手捶）一起獸頭勢左踢一脚右蹬一跟演手捶小擒拿單鞭（十四勢爲一節左右運手橫
身法左右插脚右蹬左踢皆用足法下演手捶伏身法一起飛身法補獸頭勢護頭護心護
行膝法此是與羣相角不能割斷故爲一節）

卷四

第九節前昭後昭野馬分鬃單鞭玉女攢梭攬擦衣單鞭（七勢爲一節前後昭是前後相
顧手法眼法野馬分鬃是前進步法上乘左右手分披法玉女攢梭是右轉身法兼平縱身
法單鞭氣歸丹田平心靜氣使太和元氣復其本位取象因其近似者取之）第十節左右

中運手擺脚跌岔金鷄獨立朝天蹬後倒捲紅白鷄亮翅攙膝拗步閃通背演手捶攬擦衣單鞭（十三勢爲一節擺脚是橫腿法跌岔是低身蹬法金鷄獨立朝天蹬是上手法下用膝法）第十一節左右下運手高探馬十字脚指膺捶青龍出水單鞭（七勢爲一節十字脚十字卽十字靠指膺捶制命法也青龍出水躍身前縱法亦進身法）第十二節鋪地鷄上步七星下步跨虎（鋪地鷄是坐地身法上步七星是前進上步法下步跨虎是上下前後相顧法）第十三節擺脚當頭炮擺脚是倒轉身法亦是上棚下打法當頭炮是護心法

太極拳終

以上共分十三節金剛搗確始以文象起端當頭炮終以武象殿後此文武起結爲照應雖屬武藝天然自成章法初集止此

補十二地支人神逐日所在歌

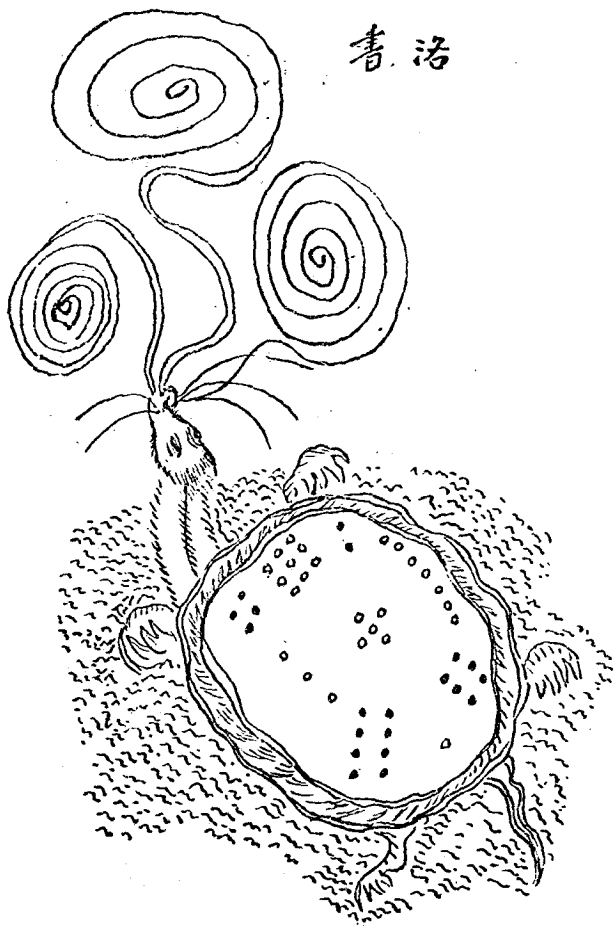
子課丑腰寅在目 卯面辰期巳手執 午胸腹未申在心 酉背戌期亥股續
人神所在最忌搏擊此與鳩尾穴腦戶穴腎子臙骨並重故收入譜內令人便閱

河圖

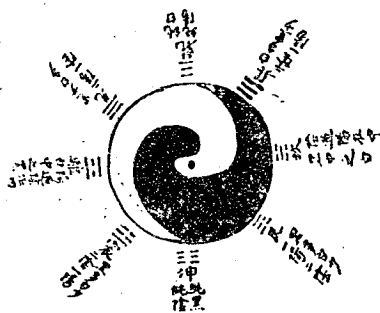


陳氏太極拳象宗

書洛



心易發微伏羲太極圖



正南純陽方也故畫爲乾正北純陰方也故畫爲坤
 畫離於東象陽中有陰也畫坎於西象陰中有陽也東北
 陽生於陰下於是乎畫震西北陰生於陽下於是乎畫巽
 觀陰陽於消長是以畫兌於東南觀陰盛陽微是以畫艮
 於西北此圖乃伏羲氏所作也世不顯傳或謂希夷所作
 雖周子亦未之見焉乃自作太極圖觀任道遜之詩可見
 矣詩云太極中分一氣旋兩儀四象五行全先天八卦渾
 淪具萬物何嘗出此圈又云造化根源文字祖圖成太極自天然當時早見周夫子不費鑽
 研作正傳夫既謂八卦渾淪文字祖則知此爲伏羲所作而非希夷明矣其外一圈者太極
 也中分黑白者陰陽也黑中含一點白者陰中陽也白中含一點黑者陽中陰也陰陽交互
 動靜相倚周詳活潑妙趣自然其圈外左方自震一陽馴至乾之三陽所謂起震而歷離兌
 以至於乾是已右方自巽一陰馴至坤之三陰所謂自巽而歷坎艮以至於坤是已其間四
 正四隅陰陽純雜隨方布位自有太極含陰陽陰陽含八卦之妙不假安排也豈淺見近識

者所能及哉伏羲不過模寫出來以示人耳予嘗究觀此圖陰陽渾淪蓋有不外乎太極而亦不離乎太極者本先天之易也觀周子太極圖則陰陽顯著蓋皆太極之所爲而非太極之所倚者實後天之易也然而先天所以包括後天之理後天所以發明先天之妙明乎道之渾淪則先天弗違太極體立也明乎道之顯著則後天奉天時太極用行矣使徒玩諸畫象談諸空玄義周作圖之意荒矣故周子有詩云兀坐書房萬事休日暖風和草色幽誰道二十年前事而今只在眼前頭豈非以孔子所論太極者之旨容有外於一舉目之間哉是可默識其妙而見於性理旨要可考也

古太極圖叙

天地間形上形下道器攸分非道自道器自器也器即道之顯諸有道即器之泯於無雖欲二之不可得也是圖也將以爲淪於無耶兩儀四象八卦與夫萬象森羅者已具在矣抑以爲滯於有耶凡儀象畫卦與夫羣分類聚森然不可紀者曾何形迹之可拘乎是故天一也無聲無臭何其隱也成象成形何其顯也然四時行百物生莫非其穆穆之精神無方易無體不離乎形象之外自一而萬自萬而一即比圖是也默識此圖而太極生生之妙完

具胸中則天地之化機聖人之治教吾人之運動不待他求而三才一貫萬物一體備是矣。可見執中執此也慎獨慎此也（運動運動此也）上古之心傳傳此也可以圖象忽之哉

古太極圖說

道必至善而萬善皆從此出則其出爲不窮物本天然而萬物皆由此生則其生爲不測包羅主宰者天載也泯聲臭於俱無纖巧悉備者化工也渾彫刻之不作赤子未嘗學問言知能之良必歸之聖人絕無思仁義之至必歸之蓋凡有一毫人力布置皆不可以語至語至物也况謂之太極則盤天地亘古今瞬息微塵悉統括於茲矣何所庸其智力哉是故天地之造化其消息盈虛本無方體無窮盡不可得而圖也（理本無二故拳莫能外之）不可得而圖者從而圖之將以形造化之機耳若以人爲矯強分析於其間則天地之自然反因之而晦矣惟是圖也不知畫於何人起於何代因其流傳之久名爲古太極圖焉嘗讀易繫辭首章若與此圖相發明說卦天地定位數章卽闡明此圖者也何也總圖卽太極也黑白卽陰陽兩儀天地卑高貴賤動靜剛柔之定位也黑白多寡卽陰陽之消長太陰太陽少陰少陽羣分類聚成象成形寒暑往來乾男坤女悉於此乎見也以卦象觀之乾坤定

位上下坎離並列東西震巽艮兌隨陰陽之升降而布於四隅八卦不具矣乎然太極兩儀四象八卦吉凶大業雖畢見於圖中而其所以生生者莫之見焉其實陰陽由微至著循環無端卽其生生之機也太極不過陰陽之渾淪者耳原非先有太極而後兩儀生既有兩儀而後四象八卦生也又豈兩儀生而太極遜四象生而兩儀亡八卦生而四象隱兩儀四象八卦各爲一物而別有太極宰其中統其外哉惟於潛神玩味則造化之盈虛消息隱然呈象效法皆可意會何必別立圖以生之又何必別名象以分析之也此之謂至道而不可離此之謂至物而物格至也若云孔子以前無太極圖而先天圖畫於伏羲後天圖改於文王考之易皆無據今盡闕之可矣雖然乾坤之易簡久大之業卽於此乎見而虞廷執中孔門一貫此外無餘蘊也但按圖索驥則又非古人畫象垂訓之意矣故曰神而明之存乎其人默而成之不言而信存乎德行

古太極圖聖人發洩造化之秘示人反身以完全此太極也是極也在天地匪巨人身匪細古今匪遙呼吸匪暫也本無形象本無聲息聖人不得而畫之圖焉陰陽剛柔翕闢摩蕩盪凡兩儀八卦皆於此乎具而吉凶之大業生焉卽所謂一陰一陽之道生生之易陰陽

不測之神焉惟於此圖反求之身（運動亦宜反求）而洞徹無疑焉則知吾身即天地而上
下同流萬物一體（拳豈外此）皆吾身所固有而非由外鑠我者然而有根源焉培其根則
枝葉自茂濬其源則流脈自長細玩圖象由微至著渾闢無窮即易所謂乾元資始乃統天
是也何也分陰分陽而陰即陽中之翕也純陰純陽而純陽即陽中之積也一陽起於下者
雖甚微而天地生生化化變通莫測悉由此以根源之耳况以此觀之河洛則知河圖一六
居下洛書戴九履一其位數生剋不齊而一之起於下者寧有二哉以此觀之易六十四卦
始於乾而乾初九潛龍勿用謂陽在下也先天圓圖起於復者此也橫圖復起於中者此也
方圖震起於中者此也後天圖帝出乎震者也亦此也諸卦爻圖象不同莫非其變化特其
要在反身以握乎統天之元於以完全造化與天地同攸久也是故天之所以爲天者此也
故以乾爲易知地之所以爲地者此也故曰坤以簡能人之所以爲人者此也故曰易簡理
得而成位乎其中否則天地幾乎毀矣况於人乎信乎人一小天地而天地人統同一太極
也以語其傳則盡乎造化之運動以語其約則握乎造化之樞惟太極圖爲然故揭此以冠
諸圖書編云

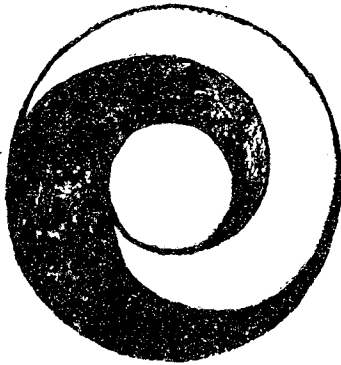
或問易有先天何也曰先天不可說也有說非先天也然則伏羲何以有圖曰凡圖皆後天也伏羲之圖何以稱先天曰先天不可圖也不可圖而不圖伏羲懼無以示天下故以不可圖者寓於圖以示之意使天下卽圖而求其所以然之故則是不可圖者庶乎緣圖而並傳圖之所畫陰陽而已矣由震歷兌至乾爲陽由巽歷艮至坤爲陰震之初陽畫也漸長而然純乎乾巽之初陰畫也漸反而純乎坤一動一靜一順一逆（運動之道純是如此）昭陰陽之象是可得而圖者也至乎坤則靜之極逆之至氣機斂於無而造化幾乎息矣一陽之氣又來復而爲震是孰使之然哉是不得圖而假圖示之意者也生生之謂易先天者生生之本也陽不胎於陰則陰彊彊則竭動不根於靜則動妄則凶故無者有之原反者道之柄乾反乎坤則至陰之際實至陽之精凝焉造化之根底天地之大始而易於是乎不窮矣故聖人示之欲人觀象有默焉而先天有可觀也然則先天之學奈何曰其在人爲未發之中世之人蕩於耳目思慮而不知反也久矣必也斂耳目之華而反於志洗神知之原而藏於密研未形之幾而極其深庶其慮凝氣靜淵然存未發之中浩浩純純天下之大本立矣

謂幾先之吉夫強陽非用也妄動非常也天地日月四時且不能達而况於人乎是以君子戰戰兢兢戒慎恐懼必先之乎大本易焉呼圖之所示之意深矣

三才圖說

氣者神之宅也體者氣之宅也天六地四天以氣爲質而以神爲神地以質爲質而以氣爲神人以體爲宅以氣爲質以神爲神而以理宰乎氣體而神乎其神本至靈也人能靈（順其自然）乎其靈則過身運動自無不靈矣

來瞿唐先生圓圖



對待者數

此聖人作易之原也理氣象數陰陽老少往來進退常變吉凶皆寓乎其中孔子繫

主宰者理

易首章至易簡而天下之理得及一陰一陽之謂道易有太極形上形下數篇以至幽贊

流行者氣

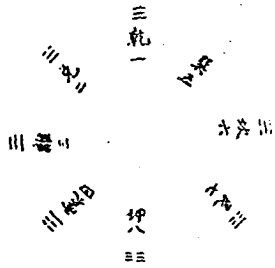
於神明一章卒歸於義命皆不外此圖神而明之一部易經不在四聖而在我矣或曰伏

羲文王有圖矣而復有此圖何耶德曰不然伏羲有圖而文王之圖不同於伏羲豈伏羲之

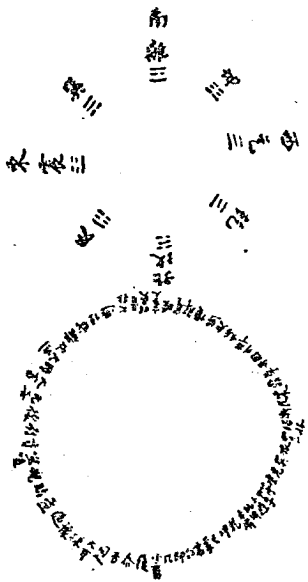
伏羲六十四卦圓圖



伏羲八卦方位圖



文王八卦方位圖



圖差耶蓋伏羲之圖易之對待文王之圖易之流行而德之圖不立文字以天地間理氣象數不過如此此則兼對待流行主宰之理而圖之也故圖於伏羲文王之前（以上以下凡旁加小圈者皆以所言者拳之運動關係確切故特圈以示人）

弄圓歌

我有一丸黑白相和雖是兩分還是
一箇大之莫載小之莫破八卦九疇縱橫
交錯今古參前乾坤在坐堯舜孔周約爲
一堂我弄其中琴瑟鏗鏘孔曰太極惟陰
惟陽是定吉凶大業斯張形即五行神卽
五常惟其能圓是以能方孟子弄此有事

勿忘名爲浩然至大至剛充塞天地長揖義皇

來瞿唐先生分伏羲文王錯綜圖說

文王序卦六十四卦除乾坤坎離大過頤小過中孚八箇卦相錯其餘五十六卦皆相綜雖四正之卦如否泰既濟未濟四卦四隅之卦如歸妹漸隨蠱四卦此八卦可綜可錯然文王皆以爲綜也故五十六卦只有二十八卦向上成一卦向下成一卦其相錯之卦三十六卦所以上經分十八卦下經分十八卦其相綜自然而然之妙亦如伏羲圓圖相錯自然而然之妙皆不假安排穿鑿所以孔子贊其爲天下之至變者以此漢儒至宋儒止以爲上下篇之次序不知緊要與圓圖同諸象皆藏於二圖錯綜之中其中不知序卦緊要之妙則易不得其門而入矣因此將二圖並列之

上下經篇義

上經首乾坤者陰陽之定位萬物之男女也易之數也對待不移者也自乾坤歷屯蒙需訟師比小畜履十卦陰陽皆各三十畫則六十矣陽極於六陰極于六至此乾坤變矣故坤綜乾而爲泰乾綜坤而爲否否泰者乾坤上下相綜之卦也乾坤既迭相否泰則其間萬

物吉凶消長進退存亡不可悉紀自同人以下至大畜無非否泰之相推無否無泰非易矣水火者乾坤所有之物皆天地也體也無水火則乾坤爲死物故必山澤通氣雷風相搏而後乾坤之水火可交頤大過者山澤雷風之卦也頤有離象大過有坎象故上經首乾坤必乾坤歷否泰至頤大過而後終之以坎離下經首咸恆者陰陽之交感一物之乾坤也易之氣也流行不已者也自咸恆歷遯大壯晉明夷家人睽蹇解十卦陰陽各卅畫則六十矣陽極于六陰極于六至此則男女變矣故咸之男女綜而爲損恆之男女綜而爲益損益者男女上下相綜之卦也男女既迭相損益則其間萬事吉凶消長進退存亡不可悉紀自失以下至節無非損益之相推無損無益非易也既濟未濟男女所交之事皆人道也用也無既濟未濟則男女爲死物故必山澤通氣雷風相薄而後男女之水火可交中孚小過者山澤雷風之卦也中孚有離象小過有坎象故下經首咸恆必咸恆歷損益至中孚小過而後終之以既濟未濟要之天道之體雖以否泰爲主而未必無人道人道之用雖以損益爲主而未必無天道上下經之篇義蘊蓄其妙至此若以卦爻言之上經陽爻八十六陰爻九十四陰多于陽者凡八下經陽爻一百有六陰爻九十有八陽多于陰者亦八上經陰多于陽下

經陽多于陰皆同八焉是卦爻之陰陽均平也若以綜卦作一卦論之上經十八卦成三十卦陽爻五十二陰爻五十六陰多于陽者凡四下經十八卦成三十四卦陽爻五十六陰五十二陽多陰者亦四上經陰爻多于陽下經陽爻多于陰皆同四焉是綜卦之陰陽均平也上下經之篇義卦爻其精至此孔子贊其至精至變至神厥有由矣（此言卦爻陰陽勻停拳之運動氣息亦宜陰陽勻停）

象

卦中立象有不拘說卦乾爲馬坤爲牛乾者坤腹之類者有自卦情而立象者如乾卦本馬而言龍以乾道變化龍乃變化之物故以龍言之朱子語錄或問卦之象朱子曰便是理會不得如乾爲馬而說龍如此之類皆不通殊不知以卦情立象也且荀九家亦有乾爲龍又如咸卦艮爲少男兌爲少女男女相感之情莫如季之少者故周公立爻象曰拇曰腓曰股曰憧憧曰腓曰輔頰舌一身皆感焉蓋艮止則感之專兌悅則應之至是以四體百骸從拇而止自舌而下無往而非感矣此則以男女相感之至情而立象也又如豚魚知風鶴知秋鷄知旦三物皆有信故中孚取之亦以卦情立象也又如漸取鴻者以鴻至有時而羣

有序不失其時不失其序于漸之義爲切且鴻又不再偶于文王卦辭女歸之爲爲切此亦以卦情立象也有以卦畫之形取象者如剝言宅言床言廬者因五陰在下列于兩旁一陽覆于其上如宅如床如廬此以畫之形立象也鼎與小過亦然又有卦體大象之象凡陽在上者皆象艮巽陽在下者皆象震兌陰在上下者皆象坎如益象離故言龜大過象坎故言棟頤亦象離故亦言龜又如中孚君子議獄緩死亦取噬嗑火雷之意以中孚大象離而中孚則雷也故凡陽在下者動之象在中者陷之義在上者止之象凡陰在下者入之象在中者離之象又有以中爻取象者如漸卦九三婦孕不育以中爻二四合坎中滿也九五三歲不育孕以中爻三五合離中虛也有將錯卦立象者如履卦言虎以下卦兌錯艮也有因綜卦立象者如井與困相綜巽爲市邑在困爲兌在井爲巽則改爲邑矣有卽陰陽取象者如乾爲馬木象也坎與震皆得乾之一畫亦言馬坤爲牛木象也離得坤之一畫亦言牛皆其類也有相因而取象者如革卦九五言虎者以兌錯艮艮爲虎也上六卽以豹言之豹次于虎故相因而言豹也故其象多是無此事此理而止立其象如金車玉鉉之類金豈可爲車玉豈可爲鉉蓋雖無此事此理而爻內有此象也朱子語錄云卦要看得親切須是兼象看

但象失其傳了殊不知聖人立象有卦情之象有卦畫之象有大象之象有中爻之象有錯卦之象有綜卦之象有占變之象有占中之象正如釋卦名義有以卦德釋者有以卦象釋者有以卦體釋者有以卦綜釋者皆言象也所以說擬諸其形容象其物宜但形容物宜可擬可象卽是象矣自王弼不知文王序卦之妙掃除其象後儒泥滯說卦所以說象失其傳而不知未失其傳也善乎蔡氏曰聖人擬諸其形容而立象至纖至悉無所不有所謂其道甚大百物不廢者也其在上古尙此以制器其中古觀此以繫辭而後世之言易者乃曰得意在忘象得象在忘言一切指爲魚兔筌蹄殆非聖人作易前民用以教天下之意矣此言蓋有所指而發也

錯（七各反）

錯者陰與陽相對也父與田錯長男與長女錯中男與中女錯少男與少女錯八卦相錯六十四卦皆不外此錯也天地造化之理獨陰獨陽不能生成故有剛必有柔有男必有女所以八卦相錯八卦旣相錯所以象卽寓於錯之中如乾錯坤乾爲馬坤卽利牡馬之貞履卦兌錯艮艮爲虎文王卽以虎言之革卦上體乃兌周公九五爻亦以虎言之又睽卦上

九純用錯卦師卦王三錫命純用天火同人之錯皆其證也又有以中爻之錯言者如小畜言雲因中爻離錯坎故也六四言血者坎爲血也言惕者坎爲加憂也又如艮卦九三中爻坎爻辭曰董心坎水安得董心以錯離有火烟也

綜（作弄反）

綜字卽織布帛之綜或上或下顛之倒之者也如乾坤坎離四正之卦則或上或下巽兌艮震四隅之卦則巽卽爲兌艮卽爲震其卦名則不同如屯蒙相綜在屯則爲雷在蒙則爲山是也如履小畜相綜在履則爲澤在小畜則爲風是也如損益相錯綜損之六五卽益之六二特倒轉耳故其象皆十朋之龜夫姤相綜夫之九四卽姤之九三故其象皆臀无膚綜卦之妙如此非山中研究三十季安能知之宜乎諸儒以象失傳也然文王序卦有正綜有雜綜如乾初爻變姤坤逆行六爻變與姤相綜所以姤綜夫遯綜大壯否綜泰觀綜臨剝綜復所謂乾坤之正綜也八卦通是初與五綜二與四綜三與六綜雖一定之數不容安排然陽順行陰逆行與之相綜造化玄妙可見矣文王之序卦不其神哉卽陽本順行生亥死午陰本逆行生午死亥之意若乾坤所屬尾二卦晉大有需比之卦類術家所謂魂歸魂出

於乾坤之外者非乾坤五爻之正變故謂之雜綜然乾坤水火四正與四正相綜艮巽震兌四隅之卦四隅與四隅相綜雖雜亦不雜也八卦既相綜所以象卽寓於綜之中如噬嗑利用獄賁乃相綜之卦亦以獄言之旅豐二卦亦以獄言者皆以其相綜也有以上六下初而綜者則自外來而爲主於內是也有以二五而綜者柔得中而上行是也蓋易以道陰陽陰陽之理流行不常原非死物膠固一定者故顛之倒之可上可下者以其流行不常耳故讀易者不能悟文王序卦之妙則易不得其門而入既不入門而宮牆外望則改邑不改井之支辭其人天且劓之險語不知何自而來也噫文王不其繼伏羲而神哉

變

變者陽變陰陰變陽也如乾卦初變卽爲姤是就於本卦變之宋儒不知文王序卦如屯蒙相綜之卦向上成一卦向下成一卦詳見前伏羲文王錯綜圖如訟剛來而得中乃卦綜也非卦變也以爲自遯卦變來非矣如姤方是變卦變之又玄妙之又妙蓋爻一動卽變如漸卦九三以三爲夫以坎中滿爲孕婦及三爻一變則陽死成坤離絕夫位故有夫征不復之象既成坤則並坎中滿不見矣故有孕婦不育之象又如歸妹九四中爻坎月離日

期之象也四一變則純坤日月不見矣故愆期豈不玄妙

中爻

中爻者二三四五所合之卦也繫辭第九章孔子言之詳矣大抵錯者陰陽橫相對也綜者陰陽相顛倒也變者陽變陰陰變陽也中爻陰陽內外相連屬也周公作爻辭不過此錯綜變化中爻四者而已如離卦居三同人曰三歲既濟曰三年明夷曰三日皆以本卦三言也若坎之三歲困之三歲解之三品皆雜之錯也漸之三歲巽之三品皆以中爻合離也豐之三歲以上六變而爲離也卽離而諸爻用四可知矣孔子韋編三絕于陰陽悅心研慮已久故于圓圖看出錯字于序卦看出綜字所以說錯綜其數又恐後人將序卦看成一連不知有錯綜二體故雜亂其卦惟令二體之卦相連如乾剛坤柔比樂師憂是也又說出中爻宋儒不知乎此將孔子繫辭所居而安者文王之序卦所樂而翫者周公之爻辭認序字爲卦爻所著事理當然之次第故自孔子沒而易已亡至今日矣

來瞿塘先生改正分卷圖

上經分卷(共十八卦相綜者兩卦止作一卦相錯者一卦自爲一卦此卽文王序卦)

乾坤 屯蒙 需訟 師比 小畜履 否泰 同人
 大有 謙豫 隨蠱 臨觀 噬嗑賁 剝復 无妄大畜
 頤 大過 坎離

下經分卷(共十八卦即文王序卦)

咸恆 遯大壯 晉明夷 家人睽 蹇解 損益 夬姤
 萃升 困井 革鼎 震艮 漸歸妹 豐旅 巽兌
 渙節 中孚 小過 既濟 未濟

右舊分卷前儒不知文王立序卦之意止以爲上下篇之次序取甚多寡均平乃以屯
 附坤需附蒙小畜附比泰附復謙附大有隨附豫噬嗑附剝附賁頤附大畜坎附大過遯
 附恆晉附井震附鼎深失文王立序卦之意矣今依孔子雜卦傳改正

伏羲凶圖 一五名謂之信 此消相信 文王序卦圖 相綜王二下持之錄

乾一

乾☰錯坤☷

見而不交 共居 屯☳蒙☶ 藉而著

乾一

履☱錯謙☱

與臨☱ 親 泰未

兌二

兌☱錯剝☶

不道也 需☱訟☱ 不親也

兌二

兌☱錯艮☶

與臨☱ 親 泰未

離三

離☲錯比☶

長 師☶比☶ 比樂

離三

睽☱錯蹇☵

兌色 蹇☵ 賁☶ 兌色也

震四

震☳錯觀☶

寡也 噬☱復☱ 不履也

震四

漸☱錯歸☵

剛也 剝☶復☱ 及也

巽五

巽☴錯豫☱

反其類也 泰☱否☷ 反其類也

巽五

坤☷錯節☵

巽也 无妄☱畜☱ 時也

坎六

需☱錯晉☱

親也 同人☶ 吝 眾也

坎六

旅☱錯節☵

巽也 无妄☱畜☱ 時也

艮七

艮☶錯萃☱

輕 謙☱ 損☱ 怠也

艮七

成☱錯損☱

速也 咸☱ 恒☱ 人也

坤八

泰☱錯否☷

否也 隨☱ 蠱☱ 剝也

坤八

臨☱錯遯☶

剛也 遯☶ 大壯☱

乾一
師錯

兌二
萃錯
晉明夷
誅也

離三
離錯

震四
豐錯
家人睽
外也

巽五
家人錯
蹇
解緩也

坎六
淋錯
損益
益象之益

艮七
賁錯

坤八
剝錯
夫
姤
遇也柔剛也

乾一
姤錯
萃升
升來也

兌二
隨錯
困井通

離三
升錯
鼎
取新也

震四
震錯
震
艮止也

巽五
益錯
漸
歸
歸親家

坎六
屯錯
巽
兌也

艮七
頤錯
渙
節
止也

坤八
復錯
蹇
濟
濟男之窮也

陳氏太極拳彙宗

拳之中有金鋼搗碓白鵝亮翅一堂蛇七星錘即爻之借龍虎馬牛以立象攬擦衣錯單鞭披身錘錯下演手首演手錯第二演手野馬分鬃錯倒捲紅亦如卦之乾錯坤離坎金鷄獨立綜跌岔朝天蹬綜鋪地鷄亦如卦之剝綜復否綜泰未濟綜既濟摟膝勾步變斜行勾步斜行勾步變前堂勾步演手錘上雲手末高探馬中雲手末變擺脚亦如漸卦九三以三爲夫以坎中滿爲婦孕及三爻一變則陽死成坤離絕夫位故有夫征不復之象既成坤則並坎中滿通不見矣故有婦孕不育之象艮爲手閃通背先以手劈下身倒轉過來仍以手擊震爲足左右插脚以足中間踢一脚蹬一根二起就中變勢不離手足亦如離卦居三同人曰三歲明夷曰三日皆以本卦三言也若坎之三歲解之三品皆離之錯也漸之三歲巽之三品皆以中爻合離也豐之三歲以上六變而爲離也蓋天地萬物本一體而易之道最大包括最廣雖事有千變萬化皆莫能外故吾於拳之運動亦竊有取焉非敢妄也蓋物體不遺者太極之理也寧於拳之運動而可遺乎哉

太極拳分段解

太極拳者實本太極之理自然而然者借官骸以呈其象有非人力所能爲者聖賢以

此理實行於人倫日用之間拳家以此理實運於耳目手足之際其保全身心性命之理以儲其用行舍藏之理道無二致也故此拳首一段自金剛搗碓以下言太極生兩儀兩儀生四象第二箇金剛搗碓至第三箇金剛搗碓形四象生八卦第三箇金剛搗碓至上步七星中間共分六段前後倒捲紅兩段是倒退身法野馬分鬃一段是前進身法上中下三雲手是左右相顧身法作三大段三大段中或開或合或進或退或上下相綜或反正相錯其虛實實忽奇忽正變態無窮者雜取六十四卦以象之正以形太極所蘊無盡藏也未以七星捶收束通篇之大局作結以下二勢推衍太極拳之餘波取坎離二卦見中男中女氣體正壯生化無窮以開將來未有之拳勢氣機活潑有不可預以言傳者皆太極拳理所自具也妙哉斯拳名爲太極意深矣

拳經譜

太極兩儀天地陰陽闔闢動靜惟柔與剛屈伸往來進退存亡一開一合有變有常虛實兼到忽見忽藏健順參半引退精詳或收或放忽弛忽張錯綜變化欲抑先揚必先有事勿助勿忘日就月將質而彌光盈虛有象出入無方神以知來智以藏往竇主分明中道皇

皇經權互用補短截長神龍變化疇測汪洋沿路纏綿（即纏絲精）靜運無慌肌膚骨節處處開張不先不後迎送相當前後左右上下四旁轉接靈敏緩急異常高驚低取如願相償不滯於迹不涉於虛至誠（至實也即太極理與氣之實處）運動擒縱由余天機活潑浩氣流行虛中有實制勝權衡順來逆往令彼莫測因時制宜中藏妙訣外引（外面引誘）內擊（內擊者以內精進而擊之即半引半進也）中行無偏聲東擊西由來皆然寒往暑來誰識其端千古一日至理循環上下相隨未可空談循序漸進仔細研究果能攻苦終躋渾然至疾至迅纏繞迴旋離形得似何非月圓精練至極小亦圈日中則昃月滿則虧敵如詐誘不可緊追若踰界限實難轉回况一失勢雖悔何追我守我疆不卑不亢九折羊腸不可稍讓若讓他人魂飛魄喪急與爭鋒能上能下多佔一分我據形勢一夫當關萬人失勇沾連粘隨會神聚精運我虛靈彌加慎重細膩帟帖中權後筋勁虛籠詐誘只爲一轉來脈得勢轉關何難實中有虛預防中變（中變者中徒變勢當預防之）虛中有勢孰策機關不遮不架不頂不延（遲也）不軟不硬不脫不沾突如其來人莫知其所以然只覺如風搭摧葉捲速而不速靈敏難言試一形容有經有權宜輕則輕斟酌無偏宜重則重如虎下山

引視彼來進由我去來宜聽真進貴神速先窺其勢繼覘其隙隙有可乘即時而入一失此機恐難再得一點靈境爲君指出至於身法原無一定無定有定在人自用橫豎顛倒立坐臥伏中心莫亂自有妙術前俯後仰左倚右側中氣貫通無不皆得變象無窮難盡其形氣不離理一言可罄開合虛實即是拳經用力日久豁然貫通默會融貫漸臻神聖渾然無迹妙手空空若有鬼神助我虛靈惟有此心默持以敬

太極拳發蒙

太極拳纏法也纏法如螺絲形運於肌膚之上平時運動恆用此精故與人交手自然此精行乎肌膚之上而不自知非久於其道不能也其法有進纏退纏左纏右纏上纏下纏裏纏外纏順纏逆纏大纏小纏而要莫非以中氣行乎其間卽引卽進皆陰陽互爲其根之理也或以爲軟手手軟何能接物應事若但以迹象視之似乎不失於硬故以爲軟手其周身規矩頂精上領臍精下去要撐圓要合住兩肩鬆下兩肘沉下兩手合住胸向前合目勿旁視以手在前者爲的項不可倒塌胸中沉心靜氣兩膝合住精腰精下去兩足常用鈞精須前後合住精外面之形秀若處女不可帶張狂氣一片幽閒之神盡是大雅風規至於手

中其權衡皆本於心物來順應自然合進退緩急輕重之宜此太極之陰陽相停無少偏倚而爲開合之妙用也其爲道豈淺鮮哉

太極拳大用

棚縷擠捺此是兩人交手四支運用之大法

棚者人以兩手相推我以右肱膊向上棚之此之謂棚縷者我以右肱棚住人手我卽以右肱之棚者橫而進之人卽將身先向後一退而以兩手縷住我之右肱此之謂縷何謂擠如我以右肱前進人既縷住吾肱我以肩向前進是之謂擠何謂捺如我以左手撥人之手人卽隨勢捺住我之左肱是之謂捺

兩人交手彼棚我縷彼擠我捺或我棚彼縷我擠彼捺棚與擠皆用一肱一肩左右同縷與捺是用兩手左右亦同卽此棚縷擠捺兩人來往互用循環不已而其中隨勢變化存乎其人學者先學要拳節節用心揣摩迨功夫既久上下相隨然後搗手不然人硬氣欺壓我以硬氣相抗膊肱亦用硬氣不惟不能過著且生多少病故功夫必須用

到八九分然後再學搗手則滯礙之弊鮮矣

搗手十六目

較 較是較量高低 **接** 接是兩人手相接也 **沾** 沾是手與手沾住如沾衣欲溼杏花雨之沾 **粘** 粘如膠漆之粘是人既粘住我手不能脫 **因** 因是因人之來 **依**

依是我靠住人之身 **連** 連是手與手相接連 **隨** 隨是隨人之勢以為進退 **引** 引是牽引誘之使來 **進** 進是令人前進 **落** 落如落葉之落 **空** 去聲是空虛處 **得**

機 得機是得其機勢 **卽擊** 卽就也我既得勢不可失時得打且打

擱縷擠捺四字是搗手之大綱十六目是搗手中運行之意皆是一字一意一字一句不可強為牽合一強牽合卽沒講矣惟末四字可以聯成一句

搗手重戒

抽 抽者進不得勢將身抽回 **拔** 拔者拔回逃走 **遮** 遮是以手遮蓋 **架** 架是以手遮架也 **欺** 欺是棋人 **壓** 壓是以我手強壓人之手 **侵凌**

侵凌者欲入人之界內凌而壓之 **挺霸** 挺霸者硬往後霸 **猛撞** 此是特勇力向前硬撞 **騰挪搓挂** 騰挪者此手不得勢而以他手上棚人手騰出此手搓

者不能擊以手搓之挂者或以手挂之或以臂足挂之

又有鈎

鈎者如鎌之鈎從前往後鈎之

挑

挑者從下往上挑之

閃

閃者閃過一旁

擋

擋者人來擊我以手硬擋人手

直

直者不設勢直往前進

掣

掣如背其節以掣之

滾

滾者恐已被傷滾過一旁

撥

撥者以己之手撥人之手

之類種種病證不可枚

舉然則搗手將如之何亦曰人以手來我以手引之使進令其不得勢擊是之謂走走者引之別名何以既名引又名走引者誘之使進走者人來我去不與頂勢是之謂走然走之中自帶引進之精此是拳中妙訣非功久不能

太極拳規矩

身

自身至神九則皆品三作

拳之一藝雖云小道然未始不可即小以見大蓋以理之無二故也故肄業之時不可視為兒戲，而身體必以端正為本身一端正則運動無不端正矣故規矩為方圓之至況此藝全以心運手以手領肘以肘領肩以肩領身以全體論則身領乎手以運動論則手領乎身是猶孝弟也者其為仁之本與之意身雖有時倚斜而倚斜之中自寓中正不可徒以表面而失大中至正之法能循規蹈矩不妄生枝節自然合拍

天地間人爲萬物之靈而心又爲五官百骸之靈故一身之中心爲主心一動則官骸無不順從官骸不循規矩非官骸之不檢實檢官骸者之隅不及檢焉孟子曰出入無時莫知其鄉者惟心之謂與又曰其一人專心致志惟變秋之爲聽一人雖聽之一心以爲有鴻鵠將至此言人心之操與不操耳能操則心神內斂無論自己運動與聽受師訓此心常存腔子弟內學之皆爲有益不能操則心神外馳故視不見聽不聞凡一切運動皆以荒唐忽之心常不在雖學無益打拳之道口授居多著述甚少故當耳提面命尤得留心聽受其義理亦不過順吾性中之自然者使之無過不及以運於週身四體之中雖然其運動中之開合擒縱與夫一起一落接骨逗筭沿路情形莫不有自然之機勢不假強焉惟習心體會始能得之如躡等而進或中道而止以及恃氣助長終不能窮其精微以臻神化故學以操心爲貴

理

夫理者人所得於天以爲性者也自古聖賢帝王其淑身淑世皆本此一個理豈至於拳藝而能另有一理乎何世之運動家不研究其理但練習其氣無惑乎手之多失於硬也

氣固不可無要必以理爲主而氣則借之以運其理者也無論帝王之御世五霸之爭雄莫非理直者氣壯况拳藝乎運動者苟能順其性之自然行其勢之當然合乎人心之同然而深究理之所以然則得矣故善學者以理爲尙不言氣而氣自在其中矣（理順則氣亦順）

氣

氣體之充也天以陰陽五行化生萬物得之以生運動者也易曰天行健而天之所以行健者氣也人之運動亦然不用氣何以運動然用之亦自有辨離理以言氣血氣也卽埋以言氣者道義之氣也運動家本此氣以運動是爲正氣是爲中氣是卽孟子所謂浩然之氣機不停留行無滯礙抑揚頓挫縱橫如意自非然者橫氣填胸逆氣叢生運動之間絕無游行自如之趣滯何知也惟本其自然之理以行其自然之機則其氣自順而無生硬滯澁之弊

意

心之所發謂之意人之運動如作文寫字下筆代意之意意如何見於手見之意發於心手卽喻之而形諸五官百體莫非其意之所發故心正則意之所發者皆正心邪則意之

所發者皆邪故人之運動必先正心正心必先誠意誠則心之所發有正而無邪嘗見人心平氣和則發於言者皆和順可聽此意之由和而發者然也肝氣過盛其發於言皆帶激烈之氣此意之由怒而發者然也故觀人者觀其運動和順即知其意之所發者無不和順而周中規折中矩一片輕靈之氣呈於耳目手足間者殊覺爽快絕倫令人無可厭斲者此意之所以貴於誠也惟專心致志者庶幾近焉

志

志者心之所知也志藏於腎意念一發而志即隨之是意之所向而能堅其意者謂之志人不立志無由成立人不立志尤難成立果能立志以求成立又能推至其志始終不懈雖天下極難之事皆可馴致其境况運動一藝較之爲聖爲賢容易多多然而無志者終莫問其津梁此運動者之先貴立志也有志者事竟成古人所言豈虛語哉

情

情之存於中者謂之性情之發於外者謂之情情之始動而始發者即有理以宰乎其中亦即有氣以行乎其內然理不能自動惟賴氣以動之理不能自發惟賴氣以發之是理

爲氣之主宰而氣爲理所役使者也故前人曰氣非理無以立理非氣無以行由是言之心機一動則氣之載理以出者是謂真情真情所發足以動人如樂之清濁高下極有聲情況其中憂思哀樂足以動人歌泣者皆真情所發足以感人者也拳中情致亦然運動苟無情致如死蛇墮地泥塑木人有何趣味惟機朕初動或發以纏綿或發以雄壯其一種清爽之機渾灑之氣抑揚反覆流行於肢體間者殊令觀者拍案驚奇是皆真情之發動者然也故運動者當思運動之有情無情耳

景

層巒疊嶂者山之景也波瀾濔迥者水之景也萬紫千紅百花齊放者物之景也春夏秋冬四季不同者時之景也至拳之運動獨無景乎其高下背向亦如山之層巒疊嶂也動蕩團結亦如水之波瀾濔迥也千變萬化彼此不侔者亦如百花之千紅萬紫也陰陽關闔往來相續者亦如四時之春夏秋冬也種種開合擒縱曲折如畫雖善丹青亦難畫繪惟心有妙趣者可以意會而局外者不知也

神

神也者妙萬物而爲言者也。神有精神之神，有神妙之精神，有神以神之存於中者。言之神妙之神，以神之形於外者言之。存於中者，如道家所言者，積精歸氣，積氣歸神之謂也。人苟精神充足，則心手眼一齊俱到，無論如何運動，則精神自足，絕無疲弊之態。形如外者，如孔子贊老子曰：「老子其猶龍乎？」蓋龍之爲物，變化不測，而老子體段亦如神龍變化人。莫測其端倪，拳家運動忽見忽藏，變化無端，人第見其收放之迹，究莫知其何以收，何以放，何以收中有放，放中有收，也是之謂神技。至此則過半矣。

人之精神全在於目目之所注而全體之精神注焉。如攬插衣一勢，右手從左脅起先轉（去聲）一小圈，然後從脅上行過上星，神庭前高不過頂，低不下目，越左耳前徐徐展開。肱膊向右運行，其肱膊展到七八分運行即止，不可十分滿足。太過則肱膊無力，不及則肱膊亦無力。故以七八分爲的。右手初轉圈時，手腕向下及上行，手腕漸漸向外，至肱膊展到七八分時，側櫪住，手腕仍然向外，其內精由筋骨充至肌膚，用纏絲精由內脅上行至肩，再由肩下行斜而纏於右肱，以至指肚止。此右手用順纏法，下體右足隨右手亦是先轉一小圈，用順纏法，向右開步先落足大踵（即腳後跟）漸運以至足五指肚爲止。至於左手右

手轉一小圈時左手與右手一齊並起隨住右手一齊轉圈但右手是順轉左手則用倒轉精自裏而外自下而上復轉至裏面岔住腰大指向後四指在前其內精由肩背往裏斜纏至五指甲止（左手是人所最易忽者故宜留心）左足在原位不動但腳踵向裏微一扭轉令足指微向於左而已以上是四肢規格而以右手為主故眼神視其右手矣如此則攬插衣一勢自覺詡詡欲活奕奕有神一勢如是勢勢無不如是某勢當令眼神卽注視某勢某手不可旁視以弛其神而且心手眼必使之一齊俱到是爲合格又上勢之下下勢之上其夾縫中之接落尤不可忽略過去

太極拳體

太極拳之道開合二字盡之一陰一陽之謂拳其妙處全在互爲其根

太極拳用

拳之運動惟柔與剛彼以剛來我以柔往彼以柔來全在稱量（以我手稱住人之手如稱稱物以我之心度量人之心量其上下遲速或半路變換機勢）剛中寓柔與人不侔柔中寓剛人所難防運用在心不矜不張中有所主無任猖狂（言敵也）隨機應變終不驚

慌

學拳要訣

運動家往往嘻戲從事多不珍重或畏難苟安不肯用力或今日學之明日即問此勢何以打人此皆欲速心勝不能長久用功犯此諸病終難學成惟先將我心妄念掃除淨盡胸中惟有一團天理無絲毫擾亂然後恭敬從事必使清氣上升清氣上升則上體輕靈足應萬事濁氣下降下則體安定莫能搖撼以吾身之運動任天機之往還一闔一關上下相隨一氣貫通儼然如太極之循環無間也然亦實吾身所具太極之理以爲運動者也洋洋灑灑一片神行如畫樂何如也

太極拳五言俚語

理境原無盡學拳意貴誠三年三窺園志一並神凝始則從明師繼則訪良朋誘掖合獎勸循循啓靈明一層深一層層層意無窮一開連一合開合遞相承引我以入勝才欲罷不能卓爾如有見再加以涵泳一旦心有悟豁然皆貫通

七言俚語

陳氏太極拳彙宗

動則生陽靜生陰一動一靜互爲根到得悟有環中趣一動一靜見天真

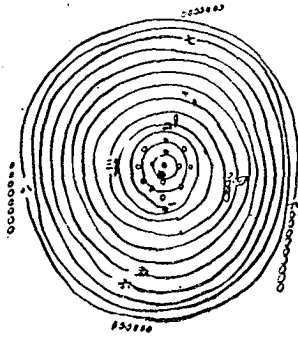
其二

陰陽無始亦無終往來屈伸寓化工絕妙消息眞參透何事不在一環中

其三

一陣清來一陣迷陰陽循環賴提理經三昧方了亮一片靈境奇更奇

太極拳纏絲精圖



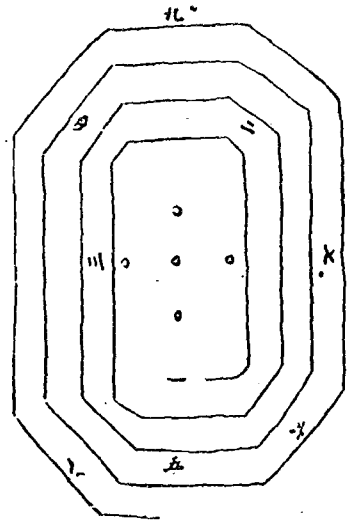
太極拳做河圖作纏絲精圓圖河圖爲纏絲精之祖

展開卽爲一字兩頭接往週圍撐開則爲太極圓圖錯之則爲纏絲精圖雙之則爲扁圖再雙之四角撐開則爲方圖至於三角五角六角七角八角九角諸圖皆方圖也要皆由一生二二生三而推之此圖卽堯典所載日月運行四時纏次各有不同而要其運行之圓則一也拳之運動

左右手足(言手足而股肱皆在其中)非用纏絲法度不足爲功故不揣固陋特於河圖推而研之專爲拳中運動之準此實運動者不可須臾離之至道也河圖一六居下然五之數

不能越過故於四之下六之上以五補於其間以全纏絲圖之數非敢書蛇添足也但纏絲之數非五不能補其縫此由一至九之不可少者也至於河圖十五自居其中雖聖人莫之易也

太極拳纏絲精方圖



洛圖爲方形之祖太極拳做洛書作形體方正圖猶智圓行方之意太極拳運動實內圓而外方上圓而下方神圓而形方拳之運動雖有時倚側歪斜而倚側歪斜之中自寓方正以宰之

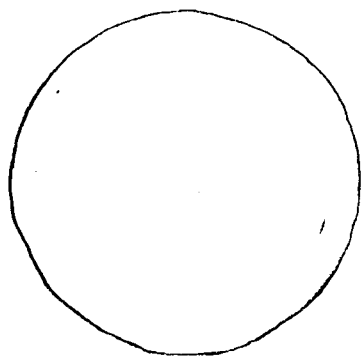
此八角方形圖也一橫其稜即成太極圓形圖矣方由圓生圓亦由方成此方圓相通之理亦陰陽相通自然之數何也一者數之始即太極渾然陰陽並寓而爲理氣合一之謂也至於起數之時一生二二倍而爲四則四方之形成矣如一圓丸上下四旁削其圓之外質即成方矣圓者一生二二生三以三圍之則圓之形成矣即二人所謂圍三徑一故三

爲方圓之祖且三爲奇數屬陽四爲偶數屬陰此陰陽之數相通而方圓之形生焉由圓以成方由方以生八方莫非陰陽自然之數不假強爲

洛書以五居中爲生數之末五屬土能生水火木金故生數以五殿乎一二三四之後至於六七八九皆成數也太極拳運動以纏絲起數自一至九無五則氣斷氣斷則理不通惟以五補於其中則理通而氣（氣是氣數之氣）順而數自無窒礙矣故四之下六之上補之以五使上下相通而纏絲之精（去聲）行矣

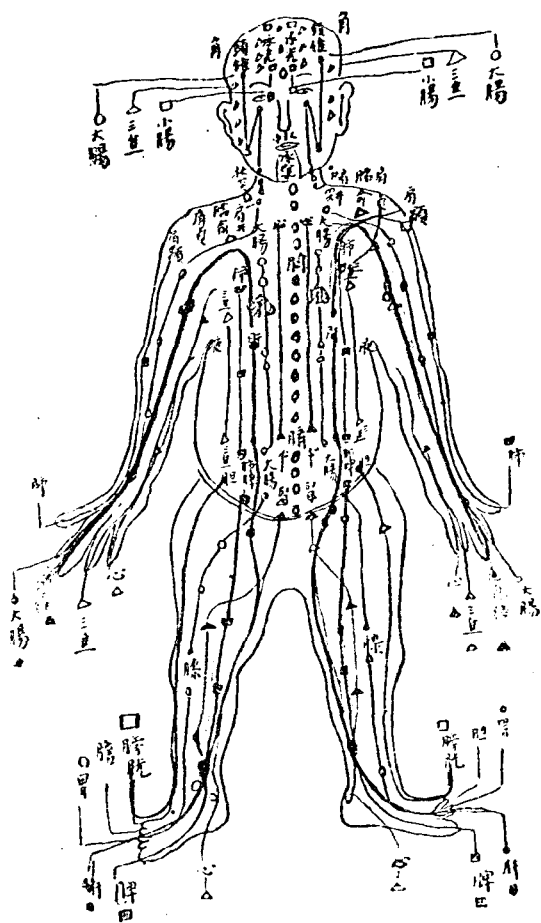
混沌之始一物無有而理與氣未嘗絕也理爲真宰故不絕氣有數數盡則混沌矣迨混沌後天地闢無物不有矣至有之之極氣數完則又混沌矣仍歸無此太極圖也前人於無可圖之處而圖之名之曰太極是天地混沌之後一無所有但有陰陽中之理與陰陽之氣混合一處成一個陰陽一大球且並無陰陽之名目但圖一個大圈是不過想像圖也之豈真有圈之可圖乎如真有圈可圖

太極圖



則是此圈名爲太極吾不知此圈之外果何名乎君子曰此其論大泥前人既圖此圈謂之爲有圈可謂之爲無圈亦可謂之爲無邊之圈亦不必於此處穿鑿也但自天地開於子地關於丑人生於寅而後天生聖人細爲推衍名之曰某爲陰某爲陽而一陰一陽有對待有流行惟其有對待流行互相摩盪而後萬事萬物從此生也要之此自陰陽摩盪之後言之不可名爲太極太極者萬物未生之始陰陽初分之時大莫大於陽大莫大於陰陰陽兩大之氣無以名之古人名之爲太極是太極者渾陰陽於無形無邊而言之也自有此太極而天地從此分矣而萬物從此生矣而萬事之變化從此出矣抑自有此太極而天地間有一物卽有一太極有一事卽有一太極是事事物物無非本於太極也故帝王以此治天下聖人以此教天下吾人亦以此運行吾之一身也大矣哉太極妙矣哉太極古人因其難以形容於難形容之處而形容之因圖一個大圈名之曰太極惟無物不本於太極無事不本於太極故運動家因前人所言一剛一柔一動一靜一闔一闢循環無間者倣其形似運行吾身而使太極之理與太極之氣卽吾身之五官百骸繪出一幅太極圖畫然是太極也非由外鑠我也我固有之也吾惟卽吾身固有之太極以運行吾身其氣機循環無間如

銅人正面圖



陳氏太極拳彙宗

督 派 圖

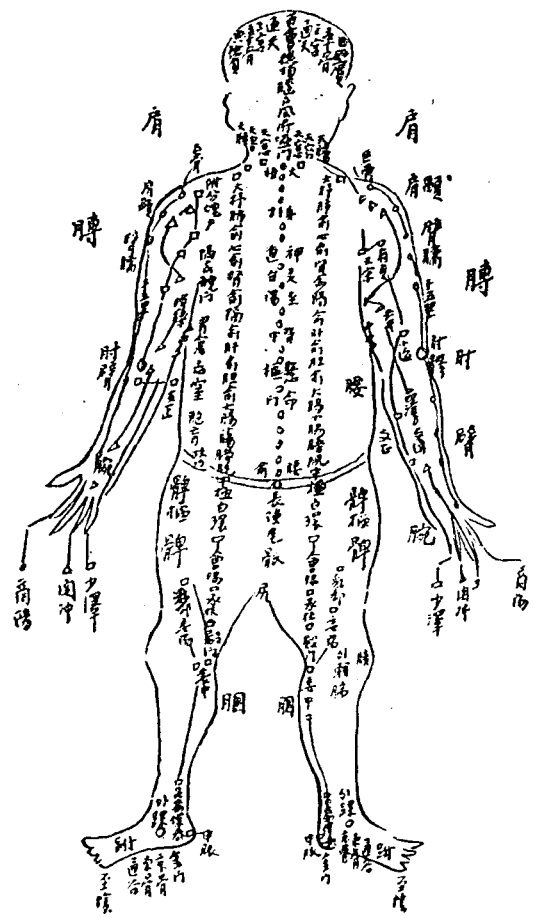


斷交

唇內齒上齦縫中任督足陽之會銅人針三分灸三壯主鼻中息肉蝕痔鼻塞不通額額中痛頸項強目淚膠內背赤痒痛生白翳面赤心煩不可擊

陳氏太極拳葉宗

銅人背面圖



前承光後通天太陽小腸也

前目窗本神頷厭懸顛後曲鬢率谷正營皆三焦也

太極拳論

自古聖人有文事者必有武備。拳之運動乃武備之一端耳。不足尚也。但事物之理。自有文字以來。聖賢皆載之經史。獨於武備則略而不言。恐啓天下後世殺伐之心。即間或言之。不故曰。乃武乃文。我武惟揚。上溯黃帝蚩尤。下述太公作陰符之類。其詳者。又不過坐在進退步伐止齊以及兌之戈和之弓垂之竹矢。並無四體運動（即拳也）之說。故拳之一藝。究不知昉自何時。並昉自何人。至宋時岳夫子（名飛）學之周侗。著有易筋經。或有曰。傳自達摩老祖。或有曰。傳自宋之太祖。要皆無成書。無可考據。姑置勿論。吾憶有天地。即有陰陽。有陰陽。即有人類。有人類。即以天地之陰陽運動。吾身者。即爲拳。何言乎爾。自古有兵器。離丘器以手禦鋒刃者。非拳乎。古有舞象舞勺。去象勺而以肢體運動。週身者。非拳乎。由是言之。拳之機勢。由來久矣。而其理。又爲各人所自具。故後漢張頤以長手著名。宋之太祖以三十六勢傳世。明有七十二行拳。清有九十二勢。媽青架。又有大紅小紅（即大紅拳小紅拳）之名。八卦捶猴拳之號。其藝之著名者。如陳敬伯之靠李半天之腿。千跌張之跌鷹爪王之拿。藝臻神妙。歷代皆有大率。近乎情理者。皆可久傳於世。我陳氏始祖諱卜。在元時。即爲名手。

及明初洪武鼎定自山西平陽(府名)峒峒(縣名)遷河南(省名)懷慶(府名)溫邑(卽以拳藝傳之子孫常曰聖賢以復性爲本吾人以衛生爲先身體健壯而後可以有爲焉有氣息微弱而能用功以復其性乎是衛生正爲復性之基且衛生之理卽聖賢所言復性之理無二致也是衛生又爲復性之初步不可廢也初未嘗言及可爲戰爭之用並不與人相角是不以力爲尙者也不意時至今日各國皆以武力爲強獨我國孱弱不能與強國相抗其故有在國勢孱弱由於兵力衰憊兵力衰憊由於武藝不精欲精武藝莫若使軍民人等學習太極拳運動荷全國之中人人學習則精神強健武藝熟一遇外侮自可轉弱爲強快何如也蓋太極拳所言手足捍頭目者卽聖賢所謂親上死長之義也所言指臂相聯者卽聖賢所謂君民一體之理也學之既可強精神又能強國家且其中運動氣機因時制宜無所不通太極拳之所係大矣哉

拳經總論

中氣(卽太和之元氣)貫足精神百倍臨時交戰切勿先進如不得已淺嘗帶引靜以待動堅持壁壘堂堂之陣整之旗有備無患常守其真一引一進奇正相生佯輸詐敗反敗

爲功一引卽進轉（轉者方引而忽轉之）進如風進至七分卽速停頓兵行詭計嚴防後侵前後左右俱要留心進步莫遲不直不遂足隨手連回轉如神忽上（手足向上）忽下（手足向下）或順（順者用順纏法）或逆（逆者用倒纏法）目光普照不落邊際我之進取須令不防人若能防必非妙方大將臨敵無處不愼四面旋繞一齊並進（言被圍也）斬將牽旗絕妙入神（言破敵也）太極至理一言難盡陰陽變化存乎其人稍涉虛僞妙理難尋

拳經

太極陰陽有柔有剛剛中寓柔柔中寓剛剛柔相濟運化無方

太極拳尙理不尙氣故練習功夫言理而氣自在其中如打穴困節諸法門久爲太極拳所弗尙然性命所關不可不知故姑列於後以示學者

太極圖歌

自古太極拳圖兩儀陰陽頭四象八卦理義文合孔周錯綜觀變化進退寓剛柔天機眞參透閣關皆自由

困節歌

天門眉眼鼻中山丹田海底朦筋邊咽喉氣海臙骨上心口小肚欄馬干

打死回生歌

天門重打命掃陰托按下部把蛋羣中山之地莫輕放水潑天平攸攸回咽喉之地最要道對口穴上把手操氣眼胸堂無妨事心口之地命難逃小肚犯法天門怕蛋根不打最爲高攔馬骨節無妨事左右朦筋後心照天堂後枕兩肩稍下風之地天平勺枕骨風門天台隨耳根上骨不可造正耳攻打風門怕對目之打和心頭裏千外千人難受對口只向胸腔求腰彎一動串心痛雙膝頂住兩朦頭豚元枕骨分輕重委中臙骨湧泉終

困節歌

困節何須費力多點透穴門神魂出任君力過金剛漢虛虛實實是活的

拳打千遍不打自轉其歌曰

左右前後一着熟上呼下喝如水流翻轉曲直周身勢進退情上任自由

太陽穴

在日月角邊
打碎腦出死

耳門穴

即耳門輕打則
重打則死

玉關穴

在腦後打
破三日死

水分穴

臍上一寸在困
門下飲食分路

處重打飲食
不下久則死

斗口穴

在乳盤上吸氣作痛
凶不可言不死

肺經

在背經心與前對打之
笑咳嗽吐血三年死

肝門穴

輕打則生
重打則死

腰

膀

在腎經旁邊打傷久則
不能舉重物

腎經穴

重打則笑
而左右同

命門穴

在背脊中
兩腎間

海底

屬前心

津門

屬後心

正胃穴

在胸骨中
打傷即死

上海穴

在肘下生毛處
重打則死

下海穴

即腔之丈肉打
之發黃而死

前氣眼

在斗口下打
之不死見凶

後氣眼

在肺俞下邊與前
氣眼照

正丹田

在臍下一寸三分
打則尿不出則死

生死擒拿手

打透之

太陽

謂穿死

點耳穴

輕打則聾
重打則死

點血海

重則死

擊丹田

重打則死

打肺底

輕則生重
則死

打血海

輕則生重則死

胃腕

血迷心竅
重打則死

陰卵

手持之緊即死

海底尋針

陰囊打碎則死



陳氏太極拳彙宗



太極拳圖書講義初集卷二

目錄

金剛搗碓

攬擦衣

單鞭

金剛搗碓

白鵝亮翅

樓膝拘步

初收

斜行拘步

再收

前堂拘步

演手紅捶

金剛搗碓

以上一二三四五節共十二勢

太極生於無極謂太極有形有聲乎曰無有無形聲不曰無極而曰太極何也蓋無極者一無所有而太極者理具於中陰陽二氣幾朕已兆如碩莪之仁時當嚴冬雖未發生而

太極圖



生機未嘗或息特未至發生時寂然不動苟或停止天地萬物何自而生乎聖人上推混沌後清氣雖未上升而爲天濁氣雖未下降而爲地而陰陽五行幾

朕已兆特未至其時故不發見打拳上場亦是寂然不動端然恭立而陰陽開合之機盈虛消息之故已具胸中此時但壹志凝神一主於敬特未見運場之形耳故不曰無極而曰太極然謂爲無極亦可謂爲無極而太極亦無不可

太極拳

首勢金剛搗確

何謂金剛搗確金剛神名修煉之精如金如剛其手所持者降魔杵也人右手捋拳如杵之形左手屈如臼之形右手落左腕中如石杵搗確象形也此伏七星拳之脈

節解



1 左右肩皆要鬆下勿上架 2 左肘沉下 3 右肘沉下肘不沉下肩易上揭 4 腰精(去聲)下去 5 左右膝微屈屈則騰開 6 左右足指并齊立必端正足指足腓足踵皆用力平踏 7 胸向前微合 8 屁股微向上泛 9 周身精神振與不振全係於頂故頂精要提

引蒙

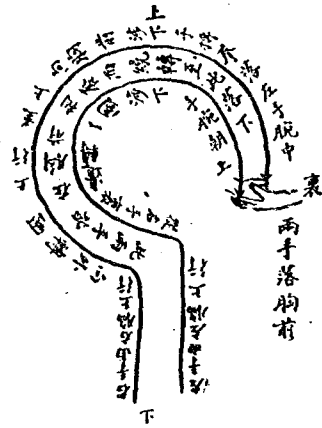
未運動時站立當場足容重手容恭兩手垂下頭容直目容肅聽容聰立如齊心中一物無所着渾然一太極氣象將運動時心機一動左右手一齊發動自下而上自外而裏轉一大圈左手在裏落於胸前腕朝上指微屈右手由左手外捋住拳落左手腕中左右手發動時上下一齊發動兩膝微屈則騰開騰貴圓身向前彎屁股微向上泛腿根往外撐又要向裏合如此則騰方能開左足先向前進步右足隨住左足亦向前進一步落時與左足齊右足進步必隨住右手先轉(去聲)一圈而後與右手一齊落下打拳以鼻為中界左

手管左半身右手管右半身左右足各隨左右手運動心與身不可使氣輕輕違住規矩順其自然之勢而運之以手領肘以肘領肩下則以足領膝以膝領大腿其要處全在以手足指頭領住運行或問手足全不用氣何以運動曰手中之氣不過僅僅領住肩臂而已不可過過則不靈至於足較之手稍重中間胸腹隨手足運上下一氣貫通說動一齊動說止一齊止動即爲陽止即爲陰由不動以生出動靜此即乾坤初闢太極生兩儀之說也百會穴領起全身精神必使清氣上升入於兩肱之內濁氣下降降至於足每一勢終上體之氣皆歸丹田蓋心氣一降則全體之氣即下降太極拳獨此勢是正身法端而肅實而虛柔而剛簡而該上下四旁皆可照顧得住理實氣空運行無滯回轉自如得太極初闢之原象無端可尋無間可指一勢既完似停非停氣機漸運內精方充至於充足下勢自生人所不知獨我自明（運動入於至微人所難知惟我運之以神我自知之）

內精

將運動時身端正兩手下垂足並齊心一發念左手領左足上行轉一圈其轉圈也左身由左脇沿路向外上去去胸四五寸轉向裏落下右手從右脇由左手外上去套左手外

左右手沿路運行



落下去胸三四寸停住

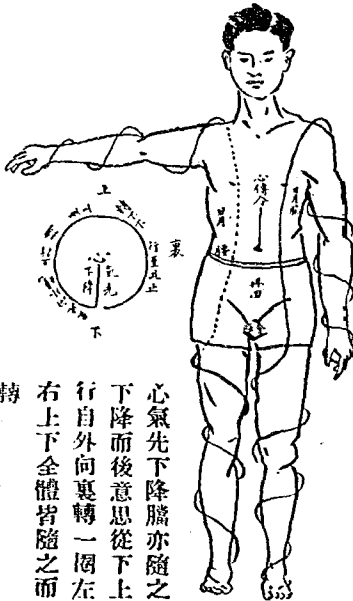
上圖手一發動其精由

指肚纏至腋及手到胸

前其精由腋纏至指肚

正面順纏圖

凡手足裏往外去者皆本此圖金鋼搗確一勢乃是側稜手上行獨左手落時手平



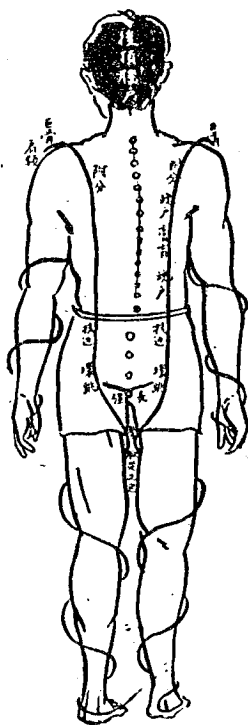
心氣先下降腦亦隨之下降而後意思從下上行自外向裏轉一圈左右上下全體皆隨之而轉

凡手足一動一靜皆要令其轉圈轉圈非用外纏絲精不可或向裏纏裏纏為合精或向外纏外纏為開精動則手足易

見其纏卽每一勢將終卽靜時也靜時其機不停入於微細人不易見卽此亦不離纏絲

精背面逆纏圖

凡手足向前
合者皆本此
圖逆纏卽倒
纏也



纏絲精爲拳之筋脈故運動皆不可離一離纏精不惟拳勢直率亦索然無味矣

此勢之精不但手向上提足亦隨手而起卽陰卵與會陰之後之筋亦動而上提然非能上提已也提之中須能用纏絲精運轉於股肱之中使手足皆能轉圈方算不空提當心機一動丹田之氣由左右脇中上行肩顛以運於指下體精由足指上提過膝至歸來復轉回下行至足踵足指足方落地運動之道不外一圈有斜有正有順有逆有陰有陽有向有左有右此勢左右手足皆是正圈蓋太極中之陰陽循環不已不過運一大圈而已人秉陰

陽之氣以生吾之身卽太極之身也以無形之太極宰陰陽有形之太極（指人身說）人皆知之至以有形之太極運吾無形之太極（指人身陰陽之理說）而反不知何也蓋欲速之心蔽之也此拳之運不貴速而貴緩緩則可以細心揣摩由粗及精且其精可以自知運到指頭與舌能如此運將來功夫成時其速無比且練理不練氣蓋練氣則失之硬硬則轉動不靈練理則理直者氣自壯（推內精之原）凡事皆宜順其自然而爲之不但拳也如人之走路左足行則右足止右足行則左足止皆太極之自然而然也又如人之目一開一合莫非自然拳之一擒一縱一闔一闢亦猶是欲抑先揚欲揚先抑而已矣豈有異術哉運動之功久則化剛爲柔練柔爲剛剛柔得中方見陰陽（此卽乾坤之正氣言氣而理在其中）故此拳不可以剛名亦不可以柔名直以太極之無名名之拳之運動在小心機活潑吾之一身無在非拳即目之所見耳之所聞亦無處不是拳心苟活動則身所形者皆太極自然之機勢無容勉強理也氣也氣也理也一而二二而一者也變化錯綜莫非盈虛消息之故其味無窮有終身玩之不盡心爲一身之主腎爲性命之原必先清心寡慾培其根本根本固而後枝葉榮故此藝大有益於聖賢身心性命之學聖賢以此理實行於人倫日用之間打

拳以此理實運於五官百骸之內確賢言復性此言順自然順自然正所以復性不可歧而視之也格致正誠一而已矣吾故曰大有益於聖賢身心性命之學

此每一勢必有當然所以然之故當細研究吾嘗謂一勢之中往往千言萬語不能罄其妙一經現身指示易如反掌所難者工夫所尤難者知行並進有長功夫

總論發明

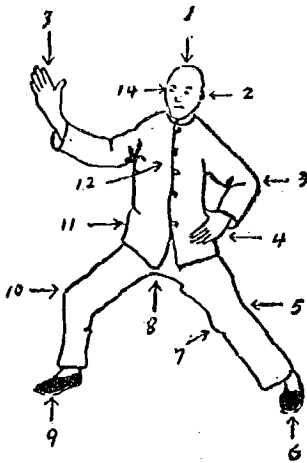
純陰無陽是軟手純陽無陰是硬手一陰九陽根頭棍二陰八陽是散手三陰七陽猶覺硬四陰六陽類好手惟有五陽並五陰陰陽無偏稱妙手妙手一運一太極迹象化完歸焉有(仍是太極渾然)

取象

金當搗碓一勢陰陽合德胸中一團和氣發於四體實備乾健坤順之德當其靜也陰陽所存無迹可見及其動也看似至柔其實至剛看似至剛其實至柔剛柔互運無端可尋是謂陰陽合德故取諸乾坤

七言俚語

式 二 第



陳氏太極拳彙宗

金剛搗確斂精神太極渾然具吾身變化無方皆元氣股肱外露只屈伸
 其二 手足後先不為奇一動一靜似圍碁圍到山窮水盡處陡然一勢判雄雌
 其三 一身左右皆太和運動循環術多多也似金鋼搗玉杵善降人世大妖魔
 其四 不是金鋼降魔杵妖妖怪怪莫敢阻大開大合歸無迹美大聖神亦可許
 其五 外保君王內保身全憑太極真精神一勤天下無難事旋轉乾坤在返真

二勢攬擦衣

何謂攬擦衣左肱屈住手岔住腰摩擦其衣故名象形也

節解

1 頂精如繩繫物上提不可太過 2 前有眼視後憑耳聽
 故耳聽身後 3 左肘屈住其意外方內圓 4 左手岔住腰虛虛
 籠住不可犯實犯實運轉不靈 5 左腿委中不可軟 6 左足鈞
 住實踏地 7 左膝微屈一二分 8 腦撐圓外往裏包精 9 右足
 指足踵皆用力 10 右膝屈住 11 左右腰精下去 12 胸向前合不
 可仰亦不可直 13 右肩鬆下右肘沉下肱向前微彎手項不可
 軟 14 此勢以右手為主故眼看中指

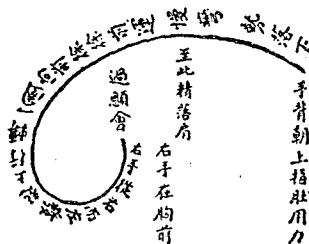
引蒙

右手從左脇日月京門自下而上先繞一小圈（繞圈者設勢故也不如此恐犯直率）然徐徐上行越慢越好慢則可以用心細思其所運之精由何而起由何而止且氣亦勻停運行之路由日月過肩井顛會下入肩顛斜纏以至於五指之肚右手高不過頂低不過鼻肱微向前合不可過過則氣只至肘不能至指不可及不及則直而無力故合精（去聲）要得中氣由心發順其自然者爲精否則爲橫氣爲逆氣爲邪氣與中氣相反（不偏之謂中）右足隨右手亦先由右而左繞一小圈隨住右手徐徐向右運行開步（步因人之大小大約尺餘）與右手一齊落下足後大踵先著地依次前落至指放成八字形足底皆用力抓地湧泉（足心）虛指與腓踵方用上力左手由前而後而外倒轉一圈復轉回下落左脇下岔住腰大指在腰後四個指在腰前屈住肱內圓外方肘尖向前合與右肘呼應左足微向前鈎住與右足合住精左膝與右膝合住精兩肩相合手與手合胸向前合兩股外往裏合騰開圓腰精下去尻骨微泛起勢旣成氣歸丹田

內精

右手中指領住左

右四指駢住指中
節律住使指向手
背微彎如此指方
有力其運也小指
攤四指四指攤中
指中指攤二指



精由左脇上行至肩井涉入臂斜纏至消鑿青龍淵再由青龍向外往裏纏至四瀆三陽絡再由三陽絡向外往裏斜纏至陰邪神門(穴在小腓)再由神門分行至五指肚
由小指手掌運到大指掌從指掌涉到指背越二三四指以至小指復由小指以至四指中指二指大指指肚方算到頭精到頭指向前合腕向下

股肱皆用纏絲精右肱精由肩井向外科纏至指肚右腿精由足大指背纏到足腓由足腓過足底湧泉(穴名)向內滑骨斜纏逆行而上沿路斜纏由股下上入丹田左肱精由肩臂逆纏斜纏至指肚岔住腰右足不動其精也是倒纏精由足小指背外往裏纏纏至股下上歸丹田攪擦衣右半身並手足順轉左半身並手足是倒轉精如此方不背繆其運行手足一齊運動不分先後如此方能一氣貫通上下相隨

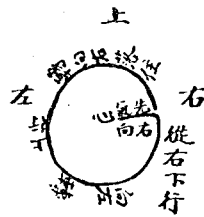
右手運到九分時方停然形跡雖停運動之意不停必使神氣貫得十分滿足此處最難形容神之足不足人皆不知惟我獨知運動能慢盡管慢慢到十分功夫純熟自然快得

十分靈敏無比以中心浩然之氣運於全體雖有形體斜倚而斜倚之中自有中正之氣以宰之手足運行當如前圖而一勢既成說合上下一齊合住必使精神團結凝聚不散至於眼神看住右手右手落住神即注到中指肩膊骨縫不開則肱膊轉動不靈胸合不住則橫氣充塞轉運多滯腦不開圓則旋轉不隨此上中下三大關節不可忽頃精不領則身如麻繩不能自立頂精是何物是中心一念之正氣精由何處領起由百會穴提到會陰腦後由後頂以下頂中兩大筋間下至長強其意上下豎起不可過過則項硬不可不及不及則向前倒得其中而已。

右手爲主左手爲賓右手屬陰其運動則爲陰中之陽左手爲陽其屈曲則爲陽中之陰陰陽互根不可分兩槩自指纏至淵液是引進（引進者誘而起吾以盡其氣）精猶內往外纏至指甲是陽精即擊搏之精有先引引足然後擊之有功夫者即擊引即擊於此足微陰陽之妙 拳之一道自始至終有進無退其進進不已者實本乾道中間雖分數十節而其機未常或息有時雖有似退之形其實是爲前進設勢則是進固進退亦進也所謂欲取先與者是也每日晝夜循環不息拳之運行亦猶是也一勢之末看似停站其實未嘗停站

運動之機微而又微以足其神斷不可此勢未終即運下勢下勢未完又運下勢之下一勢苟且了事是皆急躁之心爲之也孔子曰欲速則不達其躁心之謂乎

心氣即
中氣中
氣即浩
之氣然



人之一身以心爲主心在胸中如何運轉則週身亦皆隨之運轉故外之所形莫非內之所發此勢心氣初發先向右次由右向左復轉回向右以舒其氣心氣即內精

取象

震下艮上曰頤艮爲手爲止以右手止人震動也以右足動而右運中間自胸至脣皆虛如四陰畫錯大過則內剛外柔如頤中有物能噬嗑則物不能阻隔矣故取諸頤綜小過艮下震上雷在山上震驚百里令人不及掩耳足下屹立如山

四言俚語

一陰一陽法象昭章屈者爲陰(言在肱)伸者爲陽(言右肱)陰陽互用天道所藏(言陰陽互爲其根)動靜無偏乃爾之強(爾指運動者言)

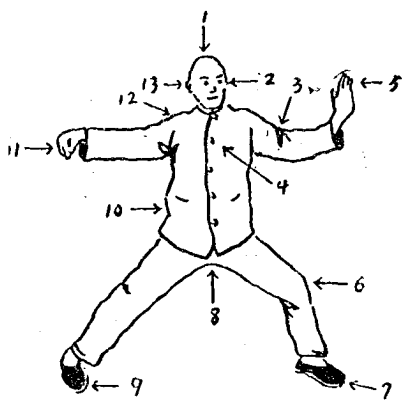
七言俚語

世人未識攪擦衣左屈右伸運化機伸中寓屈何人曉屈內藏伸識者稀腦中分峙如
劍閣頭上（指頂精）中峯似璇璣千變萬化由我運一動一靜破重圍

三勢單鞭

何謂單鞭左肱伸開如一條鞭象形也此勢伏下七單鞭來脈

節解



1 心氣上衝百會是為頂精 2 眼看左手中指以中指為目的 3 左
肘向外尺澤微向裏彎 4 胸向前合要虛虛合住勢既成氣歸丹田 5 五
指駢住指束心一束 6 左膝屈住此勢以左手足為主右為賓 7 左足如
八字撇左足指與右足相合 8 濁氣下降清氣亦下歸丹田小腹前合則
腦精自開得圓 9 右足指向左鈞住 10 腰精下去腦撐開足底用力故穩
當 11 右手攝住五指恐人將一指背折之 12 左右肩鬆下鬆則肩節易開
23 耳聽身後若人從後來可聽而知

引蒙

攪擦衣氣既運足右手卽向前合甲倒轉精轉一小圈左手從脇涉起亦用倒轉精從下往上向裏轉一小圈兩手遙相對合住（此是一起設勢）左足隨左手先收在右足邊腰往下屁股微泛起膈撐開兩股從外往裏合兩膝與足指隨住大腿亦用合精向裏合住（以上皆是爲單鞭）開設一小勢合畢然後左手向脇自下而上再轉一圈向左徐徐運行用順轉精左手向左運行右手用倒轉精自下往後復轉向前兩手一齊合住精左足從右足邊見左手先轉一圈左足隨左手亦轉一小圈然後從右向左開步一尺四五寸落住足與左右一齊停住合住精然兩手形似停止而其意尙不停此謂運之以神不如此則神不足迨神氣十分滿足則下勢機朕自然動矣

打拳上下身撞端正不可偏倚故頂精要得領好左手領左足右手領右足中間左右各隨其足左右手足運行之精而旋轉之腦不開膝不屈腰精不下足不用力則下體不穩膈不撐圓不虛則左右轉動不靈肩不鬆下骨縫不開則肱膊轉運不靈指肚不用力則周身之力運不到指頭心不虛則周身運轉不靈眼無所注則神散一身精神全在於眼傳心

之神亦在於眼右手當令眼隨右手左手當令眼隨左手如此則周身運動方覺有神至於一勢運畢則必以某手在前者眼視其中指以為準的

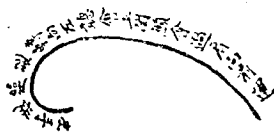
內精

中心靈氣運圖



心意如是
運行周身
運行亦如
是

左手沿
路運行
圖



左手如是左足亦如是左半身皆如
是運此是順轉法至於右半身須用
倒轉精方與左手不背是謂左右相
隨

心中靈氣初發不用纏絲精然有其意迨靈氣入於肩臂方以纏絲精由骨運至肌膚如此勢以左手為主當用順纏法則由肩內裏往外斜纏至指肚肱膊向前彎如初月形右股由腿根自內往外下纏至左足大脰右手右足用倒纏精如此方能隨住左手運行上下相隨一氣旋轉

取象

左手爲陽伸展如日右手屬陰撮指如月兩肱伸開如一畫兩股岔開如一畫中間脅居左右向前合心中虛含一物無有惟有一個恭敬存乎其中如兩斷畫有象乎離故取諸離離明也日月惟明可以照四方心惟明可以照四體迨氣機滿足氣歸丹田則離錯坎則外柔內剛與離中虛異矣然天下非至柔不能變至剛其實一體也

七言偈語

單鞭心意向左行左手倡行最分明左順右逆一齊發皆從元氣運和平

其二

單鞭一勢最爲雄一字長蛇亘西東擊首尾動精神貫擊尾首動脈絡通當中一擊首尾動上下旁却如若問此中真消息（卽線索）須尋脊背骨節中（一身管健皆在如是）

長短句偈語

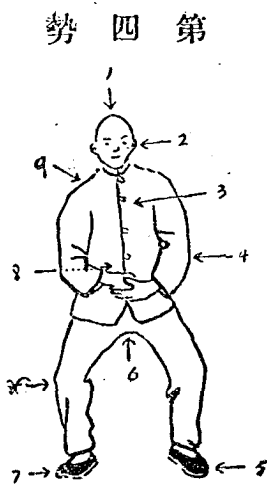
蓋世無雙一條金鞭打進去不慌不忙人乘我左手在腰並肘屈因攻我不及抵防來自左方竊逞剛強又豈知身未到風先至吹我耳旁並其手似埃未埃著我衣裳我這裏忽一轉弓絃一放如箭離絃最難當打得他頭欲顛身欲仆魂飛天上無處躲藏受災殃反道

我別修異術終未識全體空靈應變有方(是法)並無無方(是活的)太和元氣運平常運到那(入聲)不柔不剛臨事纔能見短長此一勢只是箇陰(屈肘)中藏陽(伸肘)寓中央諸君返躬細思量絕妙處不外那一弛一張欲抑先揚

第四勢 金剛搗確

本勢伏第三箇金剛搗確來龍上承第一單鞭下接第一白鶴亮翅夾縫中勢無此勢之合上勢之開無以束下勢之開無以開故要得夾此歸原之勢以爲承上啓下處着一彌縫筆使上下結構融洽無間血脈貫通而後一氣相承運動無礙每上下勢夾縫中皆要留神且每運皆可作上下勢中之過脈觀(歸原者仍歸太極拳初運動之首一勢)

節解



- 1 頂精領起來 2 耳聽身後 3 心要靜要
敬 4 沉肘 5 足平踏左足實 6 腦精下去擦間
要虛 7 右足弊虛 8 腰精下去氣歸丹田 9 兩
肩鬆下

引蒙

單鞭畢兩肩鬆下左手上提向胸從下向外上行復轉向裏落於胸前當左手上提右手卽低下從前行繞左手外邊上行亦轉向裏捋捶落左手腕是左右兩手各轉一圈當左手上手提時左足大鐘水泉（卽足後踵）順轉向左紐轉足不離本位足指向西落住右足隨右手自後向前從下往上轉一圈下落與左足齊金剛搗碓一勢實爲周身發動之始陰陽變化之原是衆勢之母也向前運苟不回顧其母恐流於偏倚不可藥救運動自始至終惟首勢外面形體端肅胸中心氣和平有太和元氣氣象惟返顧其母庶奇而不離乎正不失太極拳之宗旨故始終凡四見皆此意也

內精沿路運行之勢與四體之纏絲皆與首勢同取象與首勢同

七言俚語

前已立過金剛勢如何又遇主人翁彼因尊主面向北此爲轉身背朝東上承單鞭原有異下接白鵝詎相同一勢自有一勢格異曲歌來韻同工（拳以首勢爲主故曰主人翁）

其二 第二金剛面向西週身運動手足齊右虛左實君須記莫令葱葱亂馬蹄

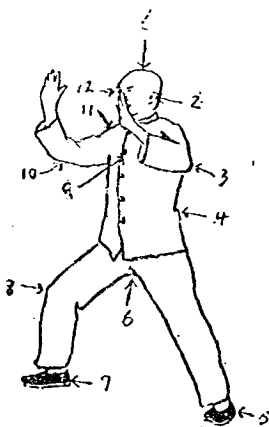
第五勢 白鵝亮翅

何謂白鵝亮翅左右手從左脇上去向左轉如鵝之展翅故名象形也

節解

首一勢面向正北以下身法轉移面之所向皆以首勢為主推而移之又有以身之左右言之打拳或向南或向北或向東或向西皆可此譜(首逆勢面向北為主)

第五勢



1 頂精領住四勢面向西此勢面向西北 2 耳聽身後左手
 為實隨右手轉腕向前 3 左肘沉下胸前合心中意思自左向右
 轉 4 臍精下 5 左足隨右足至右面足指點住地 6 腦撞間要虛
 7 右足隨右手慢轉向右開步尺餘 8 右膝屈住向裏合右足實
 左足虛為下勢伏脈 9 右向前合 10 右肘沉下 11 肘鬆下 12 眼看
 兩手中指甲

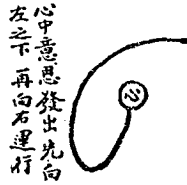
此勢以右手為主右手自左脇下衝門(屬肺)五樞穴(屬三焦)起上行向右轉腕向外此是陰精引進法以左右手腕向外故為陰精

引蒙

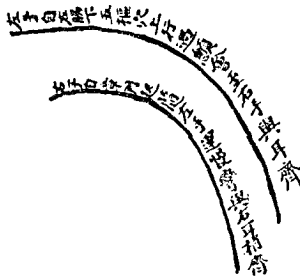
本勢上承金剛搗碓左手下落到左五樞右手落章門兩手從左脇上行向右慢彎運行高不過額兩手至右手與手相去尺許面向西北方合住胸當兩手將運時右足從左足邊向右開步一尺四五沿路形如初月慢彎勢左足隨右足向右根一步足指點住兩膝合住膻精虛圓兩肘下手指捧起掌向外肩鬆下屁股往下微泛下去腰右足實左足虛以伏下勢之脈

內精

腹內運轉圖



左右手沿路運行圖



內中精心如是運左右手亦如是運上下全體皆如是運此勢純是向右引進法手掌向外是以陰精引進陰中陽也

右手順纏精，由日月上行至肩井向肩顛由肩顛至青靈少海由少海至上臙下臙再由下臙至陽池注五指或由陽池向大指根從手背再纏至小指腓由裏分注五指肚左手精由膏肓魄戶附分逆行而上至肩顛由肩顛過青冷淵至少海由少海至上臙至支溝陽池由陽池至大指掌分注五指肚此精皆是由外往裏纏逆纏法後做此右腿精由大腿裏邊向上而外由外向下斜纏至足腓再由下分注足五指肚止左腿精自環跳穴往裏斜纏下行至水泉照海（二穴在足裏面）分注五指肚左右腿順逆纏法後皆做此大約足大指與腓當八分家開步由定指落足先由大鐘漸次向前落至肚方止

取象

右足隨右手左足隨左手左手隨右手左足隨右足左手足若有親附右手意其實不然心中之意一發動而全體官骸皆如其意之運動爲運動是比之自內柔順中正觀其形體有外比象有顯比象故取諸比得下卦坤柔上卦坎剛意但引而不擊有順勢牽之使進以抖他之精抖足則其精自散全體無力欲進不得勢欲退不敢此引進之妙境也上下一氣並行不悖剛來而下柔動而說隨故又取諸隨來註（隨蠱二卦同伴文王綜爲一卦言

蠱下卦原是柔今艮剛來居於下而爲震是剛來而下於柔也動而說者下動而誤也蠱巽下艮上隨震下兌上故言艮下於兌（兩手分開兌上缺象震爲足兩足一虛一實陽藏於（言震在兌下）陰之下（下言震）象曰澤中有雷隨君子以嚮晦入息故但用引精而擊搏之精自藏於引進之中

五言俚語

不是蛾眉月摩來象逼真（躬彎肱屈）弓彎何不發蘊蓄自精神（言陽精寓於陰形之中）

七言俚語

閒來無事看白鵝左右翅舒又一波兩手引如接峯勢何殊秋水出大阿

其二

元氣何從識太利右輓（輓者轉之半）兩手弄秋螺北方引進神機足亮翅由來笑肖

白鵝

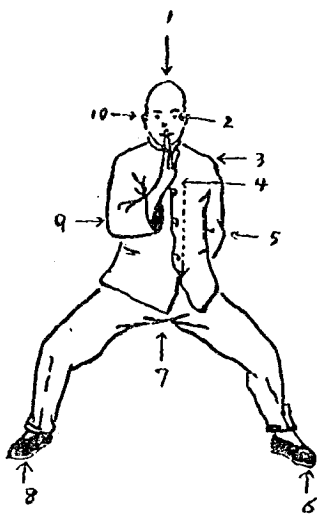
白鵝亮翅與撲膝拘步作爲一勢方成大開大合

六勢 樓膝拘步

何謂樓膝拘步？左右手從乳上膺窗分披下來，左手樓左膝，右手樓右膝，左足落微前，右足落微後，兩足不齊，謂之拘步。一名六封四閉，言上下四旁皆可封閉得住。

解節

第六勢



1 頂精以中氣領起全身精神 2 辰正視注於右手
 中指手側穩勢 3 左肩鬆下不鬆則背氣不開 4 胸中心
 氣下降歸丹田須平心靜氣胸向前合 5 左肘微扭作反
 背勢青冷淵外撐腕向上攝指手蓋背 6 右足微前足指
 裏合要虛 7 左足微後足指向裏合與右足呼應兩腿
 根開腎微上拉小腹前合助，自開又要合 9 肘與脅
 外撐方內圓

引蒙

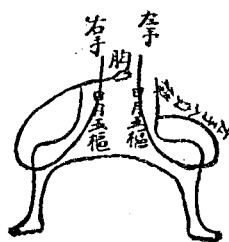
本勢承上白鵝亮翅手掌向外者皆轉向裏從頭維（屬大腸）領厭（三焦）分披下來，過雲門（屬肺）缺盆（大腸）兩手一齊下去，左足白左開一大步約尺五六寸，足指向前，足

較右足微前膝與足指皆用包合精左手從左日月五樞下行過犢備鼻陵泉（皆在膝下膝外）背折小肱倒轉一圈手指撮住腕向上落後背命門陽關與右手相應右足不離本位屈住膝足踵紐轉指向前右手從右日月五樞（二穴在脇屬三焦）下行過右犢鼻（在膝下）陽陵陽泉在膝外倒轉從後向前繞一大圈則攔住手駢住指腕向左落在胸前去胸一尺中指與鼻準素膠人中相照眼視中指肘腋撐開不可夾肱外方內圓指肚用力壓住掌膝與指從外向裏包合胸向前合小腹向前合後臀微往上翻前頭腦撐圓要虛虛攏住心氣待機勢運動將完必令下歸丹田此非有形可見但心氣一降即歸之矣如人辦事仔肩一謝覺身體輕快故心氣一降殊覺和平靈爽一切故每勢畢必使氣歸丹田者一則氣可還元結住本勢之肩一則下勢發生自覺英氣蓬蓬悖悖另外生動無昏弱（言其氣質）倒塌之形此所以氣必使之歸於丹田也

內精

左足向足開一大步左手從胸前平分下來用倒轉精下行摟過膝蓋上行轉一圈入背後腕向上撮住指落背中心足用倒轉精從外向裏斜而上行纏至腿根右足不離本位但倒

圖行運路沿右左



外往裏斜纏復至指肚是一來一去精運一週勢既成必令氣歸丹田

任脈督脈

任脈起於會陰上行循腹裏至廉泉承漿正督脈亦由會陰起過長強在二十一椎下順脊逆行而上躡百會下降至人中止人身有任督猶天地有子午人身督以腹背言天地任督以南北言皆位乎中可以分亦可以合分之以陰陽不雜合之以見渾淪無間一而二二而一也蓋人能明任督以運氣保身猶明君愛民以安國民弊國亡任督衰身謝上人行導引術以爲修仙之本打拳也是運其任督二脈使之順逆往來循環無間也是調養血氣一呼一吸順其自然掃除妄念卸淨濁氣先定根基後視返聽含光默默調息綿綿操固內

守注意玄關功久則頃刻水中火發雪裏開花兩腎如湯熱膀胱似火燒真氣自足任督如車輪四支若山石一念初發則天機動岩意到輩隨每打一勢輕輕運行徐徐停止意念運以微細毋使波瀾忽興如此則元氣渾融水火升降如桔槔繫水蓮花凝露忽然一粒如黍落於黃庭之中此採鉛家投永真訣打拳運行到此意不可散功不可懈一涉散懈丹不成矣在昔紫陽曰真水生於離其用却在坎姤女過南園手持玉橄欖正謂此也日月行之無差錯無間斷煉一刻則一刻之周天煉一時一時之周天煉一日一日周天煉一年一年周天煉終身終身一周天煉過十年周身頓混極其虛靈不知我之爲我身並不知神由氣生氣自有神周中規折中矩不思而得不勉而中水不求而自生火不求而自得虛室生白黑地引針不知其所以然而然亦不知任之爲督督之爲任中氣之爲中氣也時措合宜自然合拍此任督之順逆往來佐中氣以運行者也氣動由腎而生至靜歸於腎一呼一吸真氣出入皆本於此中極穴一名氣原在關原下一寸臍下四寸膀胱之募是三陰任脈之會氣海一名腓臍臍下一寸宛宛中男子生氣之海人言氣歸丹田亦非無本其實腎水足則氣自足人惟清心寡欲培其根本以養元氣打拳之要斯得矣

靈樞衛氣行篇曰衛氣之行一日一夜五十周於身晝夜各行於陰陽二十五周且陰，盡陽氣出於目目張則氣上行於頭（循睛明）下足大陽膀胱經手太陽小腸經足少陽膽經手少陽三焦陽足陽明胃經手陽明大腸經所謂一日而主於外者如此夜則行足少陰腎經注於手少陰心經手太陰肺經足厥陰肝經足太陰脾經亦如陽行之二十五度而後合於目所謂平日人氣生者卽上行於頭復合於目者是也打拳每一勢陽氣一動一周身至於靜陰氣一靜一周身卽心之一念動陽氣一周身一念靜陰氣一周身所謂運氣者卽此但使無間斷而已

蓋自天一生水地二生火似乎水先而火後然志藏於腎而機先發於心心機一動志卽帥命門之真陽從之至於動極生靜心氣一降志卽帥氣歸於丹田由是言之是離先於坎（是以其用者言之）况乾坤本是體用兼具宜動則動宜靜則靜不可執滯此勢合上勢論上爲開此爲合以本勢論摟膝以前爲開以後爲合合者合其全體之神不但合其四支而四支亦在其內然四支隨神一齊合住而右手列前左手置後左右足相距一尺有餘又似合之中已寓開之形矣曰然不如此則下勢何以收乎是一勢中先開後合而合之中預

伏開之勢以爲下勢張本此亦天機自該如此有非人力所能爲者至於氣必歸於丹田者蓋丹田生氣之原不歸於此則下勢之動氣必漸竭而運動無力矣故必歸之於此亦動極自然該靜而靜生焉

打拳宜養元氣元氣生於腎腎水足則元氣充滿養於胃胃得其養則氣自壯賦於肝肝氣一動則逆氣橫生氣不得其平涵泳於心心無妄念則心平氣利平鳴於肺肺屬金氣之或外舒或洩怒皆由肺以鳴之壯於膽膽大則敢爲氣倍大運於脾脾多氣少血聞聲則動動則運化不已佐以大腸少血多氣又輔以小腸小腸前在臍後附背滓穢不存濁氣去斯清氣者來腎者作強之官技巧出焉少血多氣藏精於腎精神之舍性命之原腎有兩枚枚有二係一係於心一係於腦氣之所生實生於此氣之所宿亦宿於此至於命門氣所出入之門戶故曰命門。十二地支逐日所在不可不知針著人身即死擊著人神重則死輕則傷歌曰子髀丑腰寅在目卯面辰期已手執午胸未腹甲在心酉背戌期亥股續以上皆運動家所宜知故連類及之又打拳宜分陰陽精背爲陽腹爲陰肱膊手背膝足面爲陽腕肘膊腿彎腋大腿根腿肚足底皆爲陰手與肘與膝屈爲陰伸爲陽凡裏往外開者皆屬陽

外往裏收者皆受陰故外擊爲陽內引爲陰有時精方伸而忽縮是陽變爲陰或方改而忽放是陰變爲陽太極之蘊原是互爲其根故爲用極其活動無定之中自有一定卽如兩人交手有明明一引一進者有半引半進者有卽引卽進者大率引爲陰進爲陽也

取象

伏羲八卦正位乾方乾健也左肘在南內精剛勁如乾之健坤居北方坤順也右肘在北隨機引動如坤之順離居東方背在東方如離之虛明左手佐之極其靈動惟虛故然坎居西方坎爲弓輪胸之前合如弓爲如憂心中恭敬慮無不周如之腹背手足皆在乾坤坎離之正位且兼四卦之德故取乾坤坎離

長短句俚語

運動本無方不必大開大合與一下勢斜行拘步一樣彼乃是右手在西方左手鎮東南右手拒東北左足禦西南中間人字大開騰兩肱伸展足拘一步方纔停當此不過兩手平分齊樓膝右手側櫃落胸堂左手背折脊後藏兩足兒微分前後指向西方堂堂陣整整齊自他有耀放金光亦何必泥古式纔能見長東西南北皆正（言四體合四方之位）乾坤

坎離者裏強任督介中央六封四閉固封疆外不侵內不失矯矯特出不尋常者纔是一陰一陽渾淪無間不矜張

其二

右手前左手後肘護兩邊背負離腹向坎膈開要圓左足左右足右左右肩顛位坤乾身撞正無偏浩氣任流傳恨不得足底踏透博厚地頭顱頂破高明天總是箇大氣蓬勃中有宰一動一靜皆自然

七言偈語

太和元氣連吾身先護兩膝前後心眼神看住中指甲四面八方任人侵

其二

上承白鶴翅展開扣合周身護官骸中間一點真命脈（心中靈氣）左右無方任君裁

其三

元氣疑轉本無停官骸借以運流通有形造至無形際方知玄妙在其中

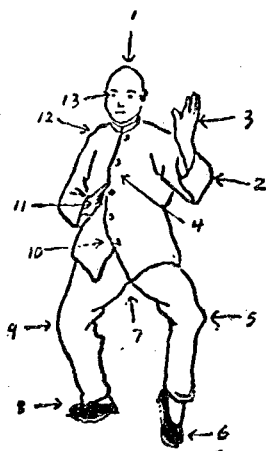
七勢初收

陳氏太極拳竅宗

何謂初收初以別乎其再收者以上勢手足股肱皆舒展開此勢宜收而合之故謂之收因別下勢之收故謂之初收收之爲言取意也

節解

第七勢



1 頂精領住 2 左肘向外勿夾腋肘下沉 3 而手腕斜而向裏肩鬆下 4 胸前合腹亦向前合 5 左膝屈住 6 足點住爲下勢落勢 7。撐開貴圓貴虛 8 足平用力踏地 9 右膝屈 10 腰精下去尻骨微上泛 11 右手腕去右乳七八寸掌向裏 12 右肩鬆下 13 眼看住右手掌向裏

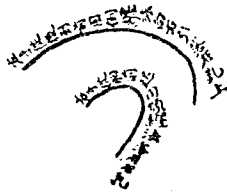
引蒙

本勢承上摸膝拘步右手在前人來捺我右肱卽以右手向前迎接他人兩手我迎接時以右手領右肱用順纏絲精自左向右引之使進必須外面令彼得勢不然彼必不進而我全身皆是引之向右彼一向右即落在空地所以然者是我身法靈動身一順轉彼卽不得實塌吾胸從吾身滑過去矣當右手前迎之時我左手亦前迎接住他人之肘與右手一

齊引之然左手却是用倒纏精至於右足也是用順轉法先自右向左轉過來從左至右退行一步落住脚身前合膝屈足平踏停住左足隨右足自左向右膝屈住足指點住地立住去右足四五寸遠頂精上領腰精下下騰開圓兩手虛虛籠住不可無精亦不可大用精如此方能聽得他人之動靜以爲變化之醜應運動全神全在一心扣合亦在一心卽聽他人之如何取巧進攻亦在一心是皆不可以預備全在臨時制宜耳以此觀之非素有功夫不可而指上談兵無能爲也

內精

纏絲引進圖



取象

右手摸膝拗步手腕向足初收右手先向右用纏絲精帶轉圈帶往右引身撞用順轉精手足隨之順轉脰膊令其骨轉方能以真精引動左手隨右手向右引先以手涉上接住人之手用倒轉精方能隨住右手轉圈一齊運行右足退行（退行是向右而退行非往後退行）向左右足亦隨右足收回落於右足之左相去右足五六寸左足指點住地其收時是倒轉精

巽之二陽在上以象兩手坤之三陽在下以象腹坤下巽上曰觀故取諸觀觀有孚若

言（中氣孚於中）象曰大觀在上順而巽中正以觀天下（言我觀人機勢如何進來（巽爲目坤順也（言窺其勢而隨機引誘）中二四合震爲長子長子率師（言心之剛氣以率四支）坤錯乾（言拳之形似弱實剛）斂束其身大有蓄意故又取諸大畜（言養鋒蓄銳也）拳之取象不一或取卦之名義取象辭或取爻辭或取大象或取小象或取卦中一語或取孔子繫辭說卦序卦中之一句種種取法不一要皆太極之理萬象畢備任人所取無不各如其意以去此易之象爲之也

四言俚語

初收形像大氣盤旋如貓捕鼠團其身體如虎睡人先束其身如獅搏象全身精神形迹貫小蜩縮同猶一心靈妙手眼相說收則收莫測其意說放即放莫當其銳從來螻屈未有不仰此中靈妙全在於神雖有大匠難以語人

五言俚語

文章貴蓄勢運動亦如是意欲先服人勝由敗中致

七言俚語

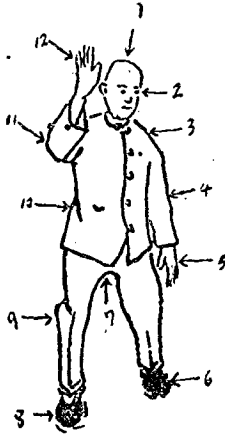
渾身蜩縮似純陰中藏陽人難侵徐徐引進人罔覺層層陷阱計自深右實左虛埋
 夏擊上提下打寓縱擒果能識得其中趣妙妙空空冠尙令

其二

欲從開後（樓膝勢未合中之開）收得好惟有兩手圈轉小一收即見精神聚聚到極
 處小更小不收不見放中情一收一放河矢矯圈至語小莫能破陽氣終不受陰牢右掌向
 裏指朝天左手亦收進乳邊左虛右實足差開騰精空圓似虹橋外柔內剛拳中意虛虛實
 實神皆到此中意致言難繪樸鼠請君看靈貓靈貓未撲鼠之前惟恐此身令鼠見毛眼爪
 牙槽縮緊先爲蓄勢精力健欲揚先抑理本同獨此一收豈不然

八勢斜行拘步斜行

者左足先向西南斜開足
 步次右足再次左足斜開
 一大步謂之斜行拘步者
 左足在西南右足在東北
 左右相拘謂之拘步此勢
 回應樓膝



第八勢

節解

左右頂精領起來
 左肩懸下肘沈下
 右肩懸下肘沈下
 左胸開虛舍
 右胸開虛舍
 左膝屈一分
 右膝屈一分
 左足在西南
 右足在東北
 左足向後
 右足向前
 左足微下
 右足微下
 左足屈
 右足屈
 左足在西南
 右足在東北
 左足向後
 右足向前
 左足微下
 右足微下
 左足屈
 右足屈
 左足在西南
 右足在東北
 左足向後
 右足向前
 左足微下
 右足微下
 左足屈
 右足屈

引蒙

本勢承上初收左手在左脇者即以左手領住左足用順轉精從裏向外往西南自上而下擡左膝從後往前先轉一圈左足斜向西南開一大步足與手皆倒轉一齊並起並運左手運到後時右手領右足用倒轉精右足隨左足亦向西南根一步右手擡右膝纔到後面左足再往西南開一大步左手仍倒轉自前往後轉一圈落在左後東南方撮五指腕朝上停住右足不動右手運到後面即從後向前手到前面轉向西北展開肱膊向西北運行駢指掌向西北停住本勢與上擡膝拗步手足位置不同其理則一彼則右手前左手後左足略前右足略後此則右手在西北右足落東北左手在東南左足落西南此其形勢不同而其用精左順轉右倒一樣

內精

左右手運行圖
右手用倒轉精擡過右膝即向西
北上行展肱膊將到西北再倒轉
一小圈指伸足



左手指往下刺(音七)如符滴水用倒轉精摸左膝先轉一圈待右手從右膝摸過到右之後左足再開一步左手再用倒轉精再摸膝轉一圈其精在未摸以前由指肚從裏向外斜纏至肩臂是逆行者纏一圈既摸膝以後由精由臂涉上至膈俞肩貞從裏過腋向外復上斜纏至指肚是精又纏一圈由是言之手轉一圈精纏兩圈獨左手初起時五指用順轉先繞一小圈斜往下刺至膝以後皆倒轉矣

取象

八卦方位西北在義爲艮在文爲乾右手當之艮止也乾健也右手以剛健之力禁止外物東北在義爲震在文爲艮右足當之震爲足動也艮爲山止也右足以震艮之陽德止而不動西南在義爲巽在文爲坤巽順也左足順其斜行向往之勢而居之以鎮壓西南坤爲腹腹向西南東南在義爲兌在文爲巽左手當之萬物齊乎巽順也兌悅也左手和物以隨衆體運動待左手落於東南勢將成矣而衆體運行之精亦皆充足矣四支位乎四隅如義圖之兌震巽艮居乎四隅又如文圖之乾艮巽坤之居乎四隅故此勢以義文四隅之位配合因其位相同德（德卽內精）無異也故取之手足以方位取象亦甚無昧而不知全在意致苟能明其意致而運行之飛舞停蓄陰陽互用莫非天機之盈虛消息運化其中故或剛或柔或疾或徐忽止忽下忽前忽後皆有自然之妙以與方隅之卦之性情相合者非運動能合義文之卦實義文卦中之理借運動以流著者也至其抑揚頓挫若似天機應該如此非天機應該如此實天理自該如此也卽於本勢右手以乾健之德位乎西北而又止而不動是靜境也靜極必動然乾爲龍艮爲止冬至之後龍固潛而不動矣至春陽氣發洩

百蟲啓蟄龍陽物也安能久止而不動者乎此卽理所固然勢所必然者也餘皆如此但卽運動之機以求理之何如耳非徒以卦之方位牽合以爲運動之取象蓋有實理存乎其中焉

七言俚語

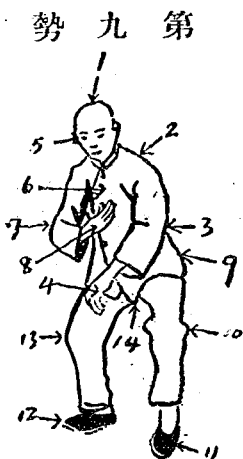
斜南吊北真難看位置自然有高見手足往來皆有定有定尤貴能善變善變無形並無窮無窮功夫在百鍊百鍊積久見精光精光閃閃如雷電雷電猶有迹可疑無聲無臭盡浩然不疾而速得真宰如此方稱太極拳

九勢再收回應初收

初收承上樓膝拘步其圈大身法亦大再收承斜行拘步下來身法較初收小手所轉之圈亦愈大小此再收與初收稍異再者別乎初而言之亦取其意之手向裏收也

節解

1 頂精領住不軟不硬方爲合式 2 左肩鬆下 3 左肘向內引 4 左手
駢住指撮住指去右手五六寸 5 頭顱微低心意注於右肘右手眼注
西方 6 身向前合如大鞠躬勢胸中如磬極虛極靈 7 右肘斜而下沉
8 手落右乳前掌向裏去胸六七寸凡第一頁所圖者皆是運動已成
之勢做此 9 腰精下去屁股泛起來 10 左膝屈 11 點住指爲下勢設勢
是資腹前合 12 足平踏是主兩足相去七八寸 13 右膝屈住 14 膝開間



引蒙

本勢承上斜行拘步左手未及抬起即以肘接住敵肱右手一同向前搭敵之肱隨左肱引向右使近於身將身一順敵之身與肱自落吾右乳之下是敵之侵我者落於空地不惟不得勢而且危險不能自立敵之初來身向前俯而迎之待我手與肘接住敵之肱身一順卸下右足隨身卸向下後退行一步右足亦隨身往後卸一步兩足右虛右實站穩上體手與肘力與敵之肱膂力相停擊住敵肱引之使進身之收束愈小愈好勿令不引啓敵疑心蓋敵之心本欲撲我我即將計就計因其撲與侵而引之令彼不知我身一順彼即從吾身外涉過不得侵陵

內精

左肘精由肩顛向裏斜纏至指是倒纏精以肘節下引人此圖專明纏絲精

左右 中間精由身後督脈
手運 上行過前頂下接任
行圖 脈下行至丹田



左右是倒纏法逆行而上至腿根
右足順纏法逆行而上纏至腿根

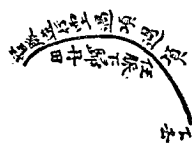
右手精自指肚由內向小指掌從手背向裏斜纏至腋

取象

中氣隨任

督二脈轉

一圈



身是大彎腰頂精上提

臍橫撐圓腰精胸腹要

虛脊無負氣

損卦象曰損下蓋上其道上行再收以兩手

引人中氣在上十分之七有其道上行意故取諸

損萃卦坤下兌上曰萃象萃聚也(言精神團聚)

順以說(言下體說以順上且我能順勢以說人不硬抗)剛中而應(言我以剛健者存於中物來順應)六二引言(言本勢惟有以引之使進大吉)故取諸萃又本勢敵來兇猛如剝牀以足剝牀以辨剝牀以膚左手在下僅以右手在上如碩果不食陰勝(指敵)陽微(指己言)故取諸剝(以外之形若衰敗取之)不刊有攸往兌下巽上曰中孚(言以中之所存者皆可自信)故取剝之下又取中孚(中而能孚敵可得也六三得敵言其服也)

七言俚語

初收本自摟膝來再收緊接斜行後精神蓄聚在眼睛獨立高山顧平原

其二

初收一勢自然好未有此勢十分老前所轉圈嫌大此勢較前圈愈小愈小小到無可小極小之中藏神妙外似無圈實有圈大氣盤旋人不曉運轉全是要一圈一動（在本勢即爲收）一轉精神到猛虎養威據高崗鷹鷂斂翻下重霄禽獸猶如斂毛羽人比禽獸智倍高拳中惟是要跌法不明跌法身徒勞一陰一陽自有神欲放先收即是真（真是拳中實理）盈虛消息太極圖細玩此圖久自知

十勢前堂拘步在斜行拘步下演手捶上夾縫中勢上之初收下斜行亦應有此勢不著此勢上下機勢接不住筭

第十勢



節解

- 1 頂精領住 2 左肘微轉 3 左手指斜向下掌向裏 4 兩肩鬆
- 5 身向前彎住腰精下住 6 左足開一步足指如蜻蜓點水 7 右
- 足不離本位平踏

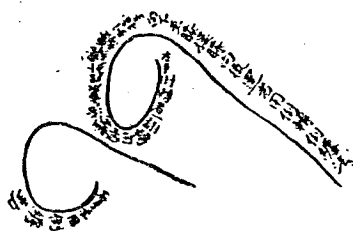
引蒙

本勢承上再收左手撮住指左足迎右足足指點地此則左手與左足一齊運動左足

向西北開步足指先着地用順轉精左手亦用順轉精自腋纏至指肚將所撮之指展開駢住用順轉精一翻轉手即到膝待左足根一步右手用倒轉到前左手已用倒轉摟過膝到左脅後矣兩手皆不停待右手摟過膝到後則左足向西北又開一步是第三步左手從後倒轉又到前矣手與肩平肱微彎步微拘

內精

左右手沿路運行圖



取象

再收以剝卦取象此則碩果不食者仁自內發生矣陰極陽生故取復之七日來復此

前堂拗步共開三步此是左足先開第一步左手始翻轉過來用順

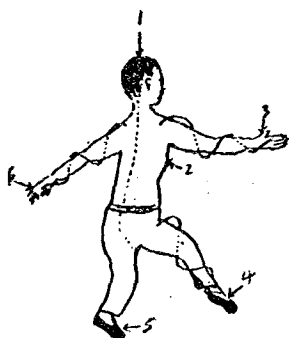
轉法左足亦用順轉法向西北開步左手用順轉精手方到膝手往後運

却轉用倒轉精兩手更迭隨步運轉第一步以左手為主故但言左手與

左足至於右手雖隨左手向前猶未摟膝向後

第十勢前堂拘步第二步右足開步圖

節解



兼內精纏絲皆內之所形故屬內精始涉到前尚未摸膝

1 頂精領住 2 胸向前合 3 第二步右手右足倒轉纏絲精圖

4 右足繼左足再向西北開一步實中寓虛 5 左足到後有欲向前

開步之勢 6 左手摸膝到後面

引蒙

前堂拘步以右手右足爲主右足向西北開步右手用倒轉纏絲精舉之向前尙未摸膝必待左手從後轉向前則右手始用倒轉精摸膝向後矣此是一定之式

取象

復亨(向之陽消今則一陽復生)出入无疾朋來元咎(言敵無害)反復其道(言左手由倒轉之引反之以用順轉之進。復由順轉之進反用倒轉以摸其左膝是反復其道

（七日來復（言復之期不遠）利有攸往（左足先開步右足次用步可向前進）象曰復亨
剛反陽精復動）動而以順行（言左手之動先以順轉而往）反復其道七日來復天行也
（亦天道然自然之運）利有攸往剛長也復其見天地之心乎（積陰之下一陽復生程子
論之詳矣邵子詩曰冬至子之半天心无改移一陽初動處萬物未生時玄酒味方淡太音
聲正稀此言如不信更請問包羲）初九不遠復无祇悔（祇抵也）元吉（再收之下前堂
之上象此爻）六二休復吉象曰休復之吉以下仁也（左手左足發動以順爲事象此爻）
六三頻復厲无咎（右手足繼動得勢足以制敵象此爻）六四中行獨復象曰中行獨復以
從道也（左手先發右手繼運左手再繼於後右手足發動居中故曰中行獨復）

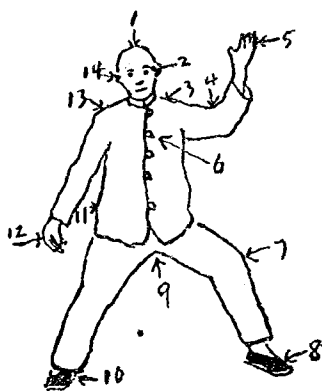
七言俚語

前堂位與金剛照布置也是最緊要纏法倒轉皆如前中間右足進爲妙（右手）隨之
並往前進

其二

二次收來不須長提回兩足在一方左足先開第一步右足第二落中央第三開步仍

左足左足拘步在堂前夾縫足步不可亂中行獨復漸舒陽
也
此勢前堂拘步爲左足前進第三步在下勢演手捶上爲演手捶設勢是夾縫中勢



節解

1 頂精領住 2 眼看左手腕 3 左肩鬆下 4 左脇微屈 5 左
手有欲變勢 6 胸向前合似貪非貪 7 左膝屈住 8 左足向正西
開步踏穩 9 臙撐開 10 右足指著地踵如後蹬 11 腰精下去 12 右
手散開亦可捋捶亦可 13 右肩鬆下 14 耳聽身後

引蒙

右手擡到後左足再向前開一步左手從後轉到前此是更迭運轉非右手運畢停住
而後左手再運

內精

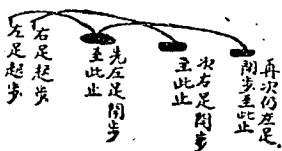
左手更迭運行圖

此是左手
第三運轉
右手第二
運轉
此圖左手
第一運

左手再連亦
是倒轉纏絲
精
右手倒轉纏
絲精
左手運行用
倒轉纏絲



西接前
左足從右足後起步越
過右手落右足前
右足從左足後起足越
過左足落左足前
東接後



取象

陽氣漸長漸盛有五六敦復无悔象象曰敦復无悔中以自致也（言以中順居尊有以自致）故終取諸復又手足遞進猶大壯之四陽並進故又取諸大壯

七言俚語

上打咽喉下打陰左右兩脅並忠下廉上鼻兼封眼腦後一擊要人魂（此皆人之痛處）

其二

練就金剛太極捶周身上下力千斤勸君智勇休使盡留下餘力掃千軍

五言俚語歌

太極有一圈陰陽在裏邊端倪原莫測動靜如循環仰觀鸞戾天俯察魚躍淵上下皆是道主宰最深玄一開連一合奇正總無偏有如關弓射箭殼不離絃絃離即爲發未發貴引圓（絃引飽滿而後發箭有力引精引足而後擊人最快）經禮具三百曲禮紀三千變通因時地無非任自然爲問從何始都云不記年惟有包羲氏開化最爲先一晝初開天二晝斷不連前人祖此意因名太極拳後人能繼述萬古可流傳

十二勢金剛搗碓

此第三個金剛搗碓回應前一金剛與第二金剛原初第一金剛在正東面向正北此

金剛位在正西與原位相去七八步面亦向北所以然者拳打一條線必須東西相照即以下之東西往來須準乎此不許遠離中線大約長短不出十步所以再三演此勢者以此勢為母運動必須回顧其母蓋以此勢實有太和元氣氣象顧之不至泛驚而無歸且以伏七星捶之金剛搗確之脈

節解

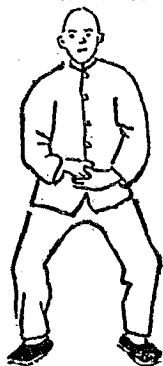
第 如前看第

十一 勢所著

二 金剛搗確

自明

勢



引蒙

首勢是無中生有故左手領左足先向正北開步而後右手右足隨之此勢上承演手捶左足在西但將脚扭正(足不離地但扭足踵)足指向北左右手皆在西收落胸前左轉圈右手提右足亦隨之上領轉一圈下落左手腕氣歸丹田胸中心平氣和騰開虛圓端然恭立元氣渾穆其餘規矩一切如前手法(不言足足隨手運)仍是兩手套去順轉一圈

內精

手足纏絲精一切如第一金鋼搗確演手精之由足踵至捶者身一卸精復歸原位

取象

首勢取乾坤意包六子此勢亦如之上勢氣奮必怒怒必擊故取震本勢氣消必平平則順故取豫

七言俚語

堂前一畫亘東西(似有一畫意非真有一畫)第一金鋼位極東畫界不過十步遠第二金鋼不離宋(在中線內)斜行雖說離中線前堂拘出入線中敵人有閒自可乘演手一捶向前攻及第三金鋼就左步東西相照西北同震怒全消氣歸平股旋轉一氣行此心仍然一太極氣入丹田自息爭



民國二十四年十月初版

陳氏太極拳彙宗

每部上下冊實價大洋貳元正

著者 陳 績 甫

印刷者

仁 聲 印 書 局
南京錦綉坊十六號

電話二二二一

發行者

青 年 仁 聲 印 書 局

版權所有
翻印必究

#52

7.52925