

辛酉六月

太極拳勢圖解

傅增湘



知柔知剛
萬夫之望

傅增湘題

體育季刊題詞

蔡元培

教育三綱體育特重康強其身智德可
用鴻範曰弱六疾是統小雅所譏無孝無
勇五禽體戲華佗遵奉陶侃文士百
歲日擁古義不墮新知尤衆于此一編病
夫無恐

題詞

在昔角牴。意存釣奇。曳牛搏豬。徒勇何爲。嗟彼武術。損益益然。疑發揮光大。其在是時。教誨有度。調一罄宜。桓桓學子。天馬得羈。克剛克柔。以邀以嬉。筋骨互運。心力互追。著者楮墨。法無所遺。流傳萬本。並詔來茲。表斯微尚。請鑒於詩。天之方懨。無爲夸毗。

袁希濤

題詞

屹矣金臺。燕趙舊都。武勇是尙。施及吾徒。觥觥國技。與古爲
新。數典而忘。乃乞諸鄰。北方之強。誰與首倡。許子之功。頡頏
馬帳。首善結社。聲氣應求。精研三育。同澤同仇。不有高文。何
以行遠。一紙風傳。桑榆非晚。武士有會。斯道以傳。強國之容。
請視此編。

劉潛

序

往嘗讀周禮及司馬法之軍制。試以次國二軍爲平均率。則每國當有二萬五千人之兵額。百國卽有二百五十萬人。若以千八百國計。則勝兵者殆四千萬。當今全國男子總數十之五矣。又嘗讀戰國策。齊、秦、燕、趙、韓、魏、楚、七國。國必有帶甲百萬。技擊數十萬。蒼頭數萬。若以今全國男子二萬萬例之。則吾國當有勝兵之男子千萬矣。日俄之戰。旅順、遼陽、諸役。肉搏相爭。論者以日之勝俄。歸功於柔道。（見日人所著肉彈）柔道者。卽吾技擊相傳之一。故吾而不欲自衛則已。苟欲自衛。則德育、智育、體育三者之中。尤以體育爲最要。自秦政一統。世主忘人民之尙武。去古者兵農合一之時益遠。國人多媮惰委靡。霸天下者乃大歡。適以與東西列強接觸。遂不寒而慄。不吹而僵。誰之咎也。民國成立。識時之士。漸知拳術之爲國魂。許君禹生。於各術靡不通曉。而尤精太極一門。一屢曾入其社。爲特別社員。時時承許君教益。一日出所著太極拳圖說見示。余繙閱一過。以科學分析之眼光。發明其先後疾徐之序。而爲圖以表之。大則可強國強種。小則可却病延年。前見徐君械所撰拳術與力學之關係。借力學槓桿之理。解太極避實擊虛之法。藝而幾進乎道。惜其書僅一見於體育季刊中。未

窺全豹。今許君圖解。哀然完帙。其視徐君所撰。如車有輪。如鳥有翼。卽孱弱如不佞。亦能振懦而起衰。世之學者。可以興矣。但使吾國男女四萬萬人。分其飲博徵逐之精神。以從事於此道。卽有百分之一。鏗而不舍。已足抵成周兵額十分之一。且此四百萬者。皆非游手坐食之徒。何渠不足以自衛耶。質諸許君。以爲何如。

中華民國十年孟秋吳縣張一麀序

序

拳技有內外兩家。外家祖達摩祖師。曰少林派。內家祖張三丰先生。曰武當派。其所資爲師承之具者。不外乎着與勁。形於外者爲着。蘊於內者爲勁。着其質也。勁其氣也。着其體也。勁其用也。氣質兼修。體用皆備。而後可以言拳。外家與內家之別。卽以着與勁二者言之。外家精於着。內衆遂於勁。猶漢儒之重訓詁。宋儒之明性理。雖各有獨到之處。要亦並行而不悖。世人不察。以爲外家主剛。內家主柔。烏知剛柔不可偏重。且亦未嘗須臾離哉。太極十三式。傳自張三丰。張固道家者流。故其論太極拳曰。人剛我柔謂之走。我順人背謂之黏。又曰。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。走也。黏也。皆當於勁中求之。必也感覺靈敏。無有窒礙。而後可謂之懂勁。必也隨機因應。一任自然。而後可謂之階及神明。與老子所謂常無欲以觀其妙。常有欲以觀其微之旨。正無以異。拳家論勁。至此境界。亦可謂臻無上上乘矣。惟其陳義極高。說理極細。故習之者。殊難計日程功。嘗見有人以爲習太極拳。祇須懂勁。好高務遠。專致力於推手。而於身手步法。略不注意。習之數年。疲弱如故。甚至不能與習他拳數月者一角。此皆誤於內家主柔之說。而不求姿勢正確着法純熟之所致也。禹生同學。治斯

道垂三十年。更能博通內外諸家。識其精義。因強其著書。以餉同志。詳其動作。誌其應用。而於推手法尤爲重視。三易藁而後書成。名之曰太極拳勢圖解。讀者苟能悉心體會。豁然貫通。着既熟矣。更習推手。以求懂勁。自不難階及神明。即便無暇更習推手。亦當使此十三式着着皆能任意運用。游刃有餘。始可謂極熟着之能事。此禹生之所志也。滄海橫流。萬方多難。明達之士。多逃於釋老以自晦。其亦有聞風興起。由藝而進於道者乎。是書或亦津梁之一也。

民國十年歲次辛酉秋湘潭楊敞序於都門

序

我國武術爲世界冠。代有名家。苦無專書。輾轉流傳。揚鱸分道。有志之士。雖竭畢生精力以求之。每徘徊歧路。勞而無成。是以強國健身之術。僅資市井閭巷茶餘酒後之談。某也俠。某也義。試詰以行功致道之由。則瞠目莫能對。道湮沒而不彰。人欲學而無從。吁可歎已。古燕許禹生先生。余師也。博通內外諸家武術。功行純摯。寰海知名。一時慷慨悲歌。拔山扛鼎之士。莫不慕聲氣而拜下風。其言著言勁。輕妙靈化。純任自然。發揚義理。並臻其極。於體育著述已行世者數十種。而太極拳勢圖解一書。尤膾炙人口。以河洛之奧義。闡內功之薪傳。旁及生理心理動力諸學。莫不融會貫通。以惠學人。追征南松溪之緒。不懈。而及於三手。猗歟偉哉。余從學於先生。每當治事之餘。平心靜氣。以揣摩之。有所得。輒怡然自喜。疑而問焉。恍然以悟。余淺見所及。就耳濡目染於先生者。而道之誠未足以測其高深也。歲戊辰。百川閣公軍次北平。余從行。先生手是編以詢余志。余於是編鑽研數年矣。謹拜命。述其所知。而弁之書端。是爲叙。

中華民國十七年戊辰十月受業山西汾陽王華拜叙

太極拳勢圖解

序



六

序

吾國各派別之拳術。余見亦夥矣。未見有精湛宏深如太極拳者。有清末葉。余留學日本。見拳術界名宿李存義弟子葉雲表。始聞太極拳之名。然不審其有若何獨到之處。未之異也。後歸上海。嘗以擅武術者之遺聞軼事。著爲小說。博徵故實。乃聞有陳長興楊露蟬及楊健侯楊班侯等。胥以武勇稱雄於時。而露蟬尤號爲無敵。其所習皆太極拳也。第於當時持論。武術不論內外家。及如何派別。但能用苦功十年。濟之以胆略。則其致當世之名。如拾芥耳。寧習太極拳者獨然乎。亦未之異也。迄戊午秋。余師王志羣先生。以書抵余。言於北京得交許禹生吳鑑泉二先生。因知太極拳術之妙。可謂廣大而精微。於理無所不包。於法無所不舉。朝夕從事。數月于茲。今乃知曩者所習。實有費力多而成功少之弊云云。余發書深訝其言。蓋余習知王先生所善八拳。理至所審。變化萬端。不可方物。余從學數年。未得十一。方以爲拳中之聖。豈復有加于此者乎。然王先生非妄語者。姑存其疑。以俟異日之面證。越二載。王先生來上海。館余家。遂與探討。亘一月。言不及他。夫然後知前書所言。非漫然爲太極拳張目。卽其所習八拳。亦已因太極拳而益神其變化矣。余至此。乃棄其所習而習焉。雖迄今

無所底。然益知吾國拳術之精濶宏深。未有超越于此者。顧余不可不有一言以問執讒者之口。凡所云云者。可爲有志深造者道。不足爲膚淺之士言也。如其欲速。固有世之所謂少林拳者在。其月而已可也。三年有成。去歲從軍抵北平。因得訂交于許君。許君寢饋於太極拳術有年。憫有志斯術者之乏津梁也。以其心得。著爲太極拳勢圖解一書。印行於世。不以余行能無似而責序焉。因書所歷以歸之。

中華民國十八年二月六日平江向愷然序於開平防次

自序

余幼孱弱多疾病。因徧閱養生之書。節飲食。慎起居。若是者累年。卒未收效。尋得華陀五禽經。達摩易筋經。八段錦諸書。從事練習。然均有圖無說。精意不傳。勉強摹仿。效亦甚勤。遂未竟學。後乃從事外家拳術。習技擊。事跳躍。於是身體稍壯。然苦於鍛鍊之猛。稍輟而疾又作矣。始知亦非良法。最後得內家拳術。卽世所謂太極功者。俯仰屈伸。以意導氣。簡而易習。柔而省力。習未期年。而宿疾盡愈。效至鉅矣。其拳每勢運動。均有節拍可循。而前後聯絡。宛如一氣呵成。呼吸與動作。相爲激盪。氣血筋骸。活潑無滯。殆深得古導引術之意者。其動作之剛柔進退。陰陽虛實。實合周易太極之理。而對敵之時。因勢利導。應機而發。批隙導窾。悉中肯綮。誠莊子所謂技而近乎道者也。因爲圖解。公之於世。雖於古人之意未必盡合。而善習者未始不可藉爲入道之階。閱者勿專視爲拳技也可。

中華民國十年秋古燕許霽厚叙於體育研究社

太極拳勢圖解
序



凡例

一本書各章。前經登入體育季刊。原擬俟全書登畢。再行彙集出版。嗣因閱者時加督促。倉卒付印。冗濫闕略之處。在所不免。倘蒙

方家錫以教言。實所慶幸。

一本書分上下兩編。上編係說明太極拳之由來及其原理。下編係就太極拳路各姿勢繪圖說明。並附推手諸法。

一本書博採衆長。不拘己見。於拳勢純取開展姿勢。以便學者。

一本太極拳最重聯貫。本書爲便於解釋起見。將各勢動作各段說明。學者練習時。仍宜連續行之。

一本書說明拳式動作。多取通行術語。間有創製者。務期適合原意。

一本書採入太極衍易各圖。專取可以印證拳術之處。以資閱者參考。

一編輯是書時。北平體育研究社教員紀子修、楊夢祥、吳鑑泉、劉恩綬、劉彩臣、諸君均備諮詢。社員郭志雲、郎晉輝、二君。擔任繪圖。楊季子、葉膺唐、二君。擔任修正。伊見思、許小

太極拳勢圖解
魯一君擔任校刊。
凡例



編者識



著者肖像

太極拳勢圖解目次

上編

第一章 緒言

第二章 太極拳之意義

第三章 十三式名稱之由來 附 八方圖
五步圖

第四章 太極拳合於易象之點 附 太極圖
衍易圖

第五章 太極拳之流派

下編

第一章 太極拳路之順序及運動部位圖 附說明

第二章 太極拳各勢圖解

(1) 預備式

(4) 提手上式

(2) 攬雀尾式

(3) 單鞭式

太極拳勢圖解 目錄

一

- (7) 手揮琵琶式
- (10) 十字手式
- (13) 斜單鞭式
- (16) 斜飛式
- (19) 白鶴亮翅式
- (22) 扇通背式
- (25) 攬雀尾式
- (28) 左高探馬式
- (31) 左分腳式
- (34) 進步栽鎚式
- (37) 左打虎式
- (40) 進步蹬腳式
- (43) 如封似閉式

- (8) 進步搬攔鎚式
- (11) 抱虎歸山式
- (14) 肘底看鎚式
- (17) 提手上式
- (20) 樓膝拗步式
- (23) 警身鎚式
- (26) 單鞭式
- (29) 右分腳式
- (32) 轉身蹬腳式
- (35) 翻身警身鎚式
- (38) 披身踢腳式
- (41) 轉身蹬腳式
- (44) 十字手式

- (9) 如封似閉式
- (12) 攬雀尾式
- (15) 倒擡猴式
- (18) 白鶴展翅式
- (21) 海底針式
- (24) 卸步搬攔鎚式
- (27) 雲手式
- (30) 右高探馬式
- (33) 落步樓膝拗步式
- (36) 二起腳式
- (39) 雙風貫耳式
- (42) 上步搬攔鎚式
- (45) 抱虎歸山式

第三章	論太極拳推手術	(46)
第四章	推手術八法釋名	(49)
第五章	太極拳應用推手術	(52)

(72)	轉身擺連式
(70)	下勢式
(67)	樓膝指檔鎚式
(64)	雲手式
(61)	上步搬攔鎚式
(58)	海底針式
(55)	提手上式
(52)	左右金鷄獨立式

(47)	野馬分鬃式
(50)	雲手式
(53)	倒擡猴式
(56)	白鶴亮翅式
(59)	扇通背式
(62)	上步攬雀尾式
(65)	高探馬式
(68)	上步攬雀尾式
(71)	上步七星式及退步跨虎式
(73)	彎弓射虎式

(48)	玉女穿梭式
(51)	下勢式
(54)	斜飛式
(57)	樓膝拗步式
(60)	警身鎚式
(63)	單鞭式
(66)	十字擺連腿式
(69)	單鞭式
(74)	合太極

第一節	太極拳之樁步	五四
第二節	單搭手法	五四
第三節	雙搭手法	五四
第四節	單手平圓推揉法	五五
第五節	單按推手法	五五
第六節	單手立圓推手法	五五
第七節	搬擠推手法	五六
第八節	單壓推手法	五六
第九節	壓腕按肘推手法	五七
第十節	四正推手法	五七
第十一節	四隅推手法	五八

MG
G852.111-9
3

上編

第一章 緒言

昔河出圖而八卦畫。洛呈書而九疇叙。孔子因之以作周易。易雖本諸卜筮之說。而萬事之理。則已悉具其中矣。然因卦作說。無提綱絜領之要。後人不能融會貫通。各執一說。每入歧途。周子憂之。默絜道體。根極要領。作太極圖說。使天理之微。人倫之著。事務之衆。鬼神之幽。莫不洞然。畢貫於一。誠言哲學者之鼻祖也。我國拳術發明最早。而迄今反無統一之術者。蓋緣後世學者。言術而不言理。視爲技藝。而不用作鍛練身心之具耳。考拳術之由來。蓋出於古之導引術。當上古醫藥尙未發明。人偶爲六氣所中。榮衛失宜。氣血聚而爲病。則屈伸俯仰。以意導氣。舒其所凝滯之處。使通暢焉。則疾自愈。故名爲導引。昔伏羲命陰康作大舞。展舒肢體。以愈民疾。黃帝作內經。採按摩導引諸法。以繼針砭酒醴之所窮。蓋皆本體育原理。以運動戰勝疾病也。莊子曰。吐故納新。熊經鳥申。則合於呼吸運動矣。漢華陀因推廣之。以作五禽經。(虎鹿猿熊鳥是也)其謂吳普之言曰。人體欲得勞動。但不當使極耳。動則

太極拳勢圖解

一



3 1796 8171 7

穀氣得消。血脈流通。病不得生。譬如戶樞終不朽也。是以古之仙者。爲導引之事。引挽要體。動諸關節。以求難老。吾有一術。名曰五禽之圖。覺體有不快。則起作一禽之戲。怡而汗出。即輕便而欲食矣。』吳從而學之。年九十餘。而耳目聰明。少林寺僧人承其意。融合達摩所傳散手。而作五拳。〔龍虎豹蛇鶴〕。然注重應用。詳少林拳術秘訣已失體育之原意矣。然宋元以來言技藝者多祖述之。自寺焚之後。僧徒星散。黠者巧爲附會。各執一是。派別繁多。而少林真傳。反因之湮沒。元之季世。有隱君子者。曰張三丰先生。本儒家太極之理。融會各家之長。納五行。八卦於拳術。步法。方位之中。而以太極之陰陽。剛柔。動靜。喻其作用。提綱絜領。名爲內家。蓋所以別於方外也。就著勢言之。太極拳固無異於各家拳術。然其運動行氣。純以虛靜勝人。注重精神。上之修養。堅凝意志。增進智慧。則非外功拳術專從事以筋肉鍛鍊者所可同日語也。素習外功拳術者。倘稍師其意。亦能不勞而獲。由是觀之。易學得太極圖說。而衆理一貫。拳術得太極功。而各家統一矣。其拳經傳於世者。約有數種。然抄襲相傳。魚魯莫辨。壬子歲曾囑關君葆謙校訂。近本社附設體育學校。授課之暇。因取原書。加以注釋。並就其拳中姿勢。繪圖著說。以示學者。倘亦取行遠自邇。登高自卑之意云爾。

第二章 太極拳之意義

太極拳者，形而上之學也。法易中陰陽動靜之理，而運動作勢，純任自然，無中生有，所謂無極而太極也。至其運用圓活，如環無端，莫知所止，則又所謂太極本無極也。勢勢之中，着着之內，均含一圓形。故假借太極之理，以說明之，而以陰陽動靜剛柔進退等喻其作用焉。非如世俗卜筮迷信者所謂太極也。現在科學昌明，後之學者，若以幾何重學等理說明之，而不沾於易象，則所深望也。

第三章 十三式名稱之由來

附八方圖
五步圖

十三式者，合五行八卦而言之也。太極拳手之運動有八方，足之運行有五步，以挪按擠攏四者，喻乾坤坎離等四正方。以採捌肘靠四者，喻巽震兌艮等四斜角。以進前退後左顧右盼中定五者，喻火水木金土也。或曰五行具五性，應以仰火曰俯水曰進木曰退金曰定土曰稼穡得五行之正以喻中定五者喻之，其說亦通。

八

巽採

坎擠

艮靠

五

金盼

方

乾棚

坤按

步

火進

土定

水退

圖

兌肘

離擺

震掬

圖

木顧

第四章

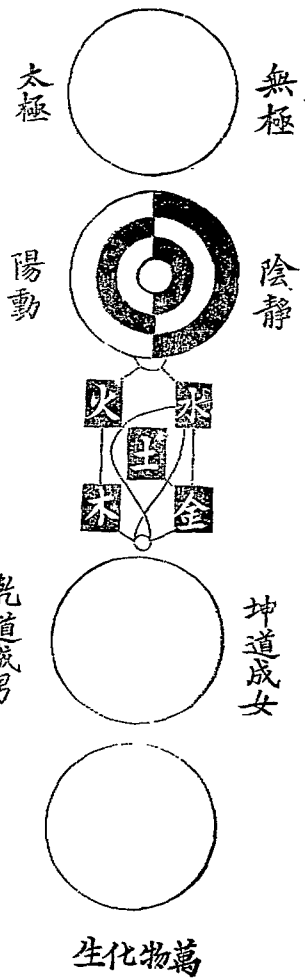
太極拳合於易象之點

附太極圖 衍易圖

易也者，包羅萬象者也。而其扼要之哲理，不出太極一圖。太極拳之言陰陽虛實剛柔動靜之處，無不則之。但世傳太極圖有二。一為周蓮溪所遺。一則俗傳之雙魚形圖也。雙魚形圖，除可藉表明雙搭手時之陰陽虛實盈縮進退外，餘無可取。至周氏圖則所具之理甚奧。其圖說一篇，幾盡可為習太極拳者所取法焉。惟因限於篇幅，不能詳釋。今僅就原圖約略言之。此圖共分五層。首層圓形。在平面為圖，尚立體時應作球體。此所謂無極而太極也。當行工時，中心泰然。抱元守一，無機心，無朕兆，作虛空相，可謂無極矣。而動靜陰陽剛柔進退已悉具其中。實萬有之母也。非太極而何。第二層，中分圓形為兩。陰陽虛實各得其半。所謂動而陽，靜而陰，立兩儀是也。舒之則為坎離二掛，喻拳之柔中、隱剛、動中、守靜，互為其根之意也。三層，五行喻

周蓮溪太極圖

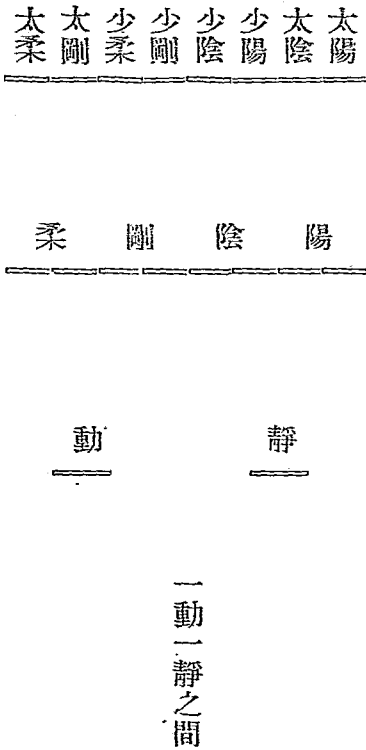
五步。就其陽變陰合言之。如水根於陽。火根於陰。喻進極思退。退極思進也。木性曲直。金性從革。喻拳運動時之屈伸開合。粘走隨押也。萬物均生於土。而位又居中。在人為意。推手時。擲。擻。擠。按。互為生尅。然不以意貫串之。則謬矣。圖說云。古氣順布。四時行焉。蓋五行異質。四時異氣。而不能外乎陰陽。陰陽異位。動靜異時。而皆不能離乎太極也。第四層喻人。第五層喻物。言無極二五。聚則成形。感而遂通。化生萬物。精於太極拳者。一動一靜。均合至理。扼樞要。是萬殊而一本也。至因敵變化。交互其用。錯綜其道。而應付無窮。則一本而萬殊矣。周子



曰。聖人定之以中正仁義。而主靜。立人極焉。其行之也中。其處之也正。其發之也仁。其裁之也義。一動一靜。莫不有以全夫大極之道。而無所虧焉。則無往而不制勝矣。

邵子衍易圖。言陰陽剛柔動靜之處。與周圖略異。周言動而生陽。靜而生陰。立天之道。曰陰與陽。立地之道。曰柔與剛。邵子觀物篇云。動之始則陽生焉。動之極則陰生焉。靜之始則柔生焉。靜之極則剛生焉。則是動而生陰陽。靜而生剛柔也。立論雖殊。然其言動靜之機。陰陽剛柔之分量處。裨益太極拳術匪鮮。要在觀者自得之耳。

邵康節之衍易圖



第五章 太極拳之流派

自伏羲畫卦。闡明陰陽。而太極之理。已寓於其中。嗣更命陰康作大舞。以宣導漚鬱。黃帝作內經。採按摩導引諸法。均本太極之理。爲無形式之運動。華陀本莊子吐故納新。熊經鳥申。作五禽經。以授吳普。是時已開姿勢運動之先河矣。唐許宣平。許先師江南徽州府歙縣人。隱城陽山。結廬南陽。辟穀不食。身長七尺六寸。髯長至臍。髮長至足。行如奔馬。唐時每負薪賣於市中。獨吟曰負薪朝出賣沽酒。日夕歸借問家何處。穿雲入翠微。李白訪之不遇。爲題詩於望仙橋云。所傳太極拳術名三世七。因祇三十七勢而得名。其教練之法。爲單勢教練。令學者一勢練熟。再授一勢。無確定拳路。功成後各勢自能互相連貫。相繼不斷。故又謂之長拳。其要訣有八字歌。心會論。周身大用論。十六關要論。功用歌。傳宋遠橋。

俞氏江西南寧國府涇縣人所傳之太極拳。名先天拳。亦名長拳。得唐李道子之傳。江南安慶人李居武當山南岩宮。不火食。第日啖麥麩數合。人稱之爲夫子李云。俞氏所傳之人。可知者。有俞清慧。俞一誠。俞蓮舟。俞岱岩等。

程氏太極拳術。始自程靈洗。字元濬。江南徽州府人。侯景之亂。惟歙州得保全。者皆靈洗力。梁元帝授以本郡太守。卒諡忠壯。其拳術得之於韓拱月。傳至程球。紹興中進士。授昌化主簿。累官禮部尚書。拜翰林院學士。追封新安郡侯。端明殿學士。致仕。精易理。著有洛水集。改名小九天。

共十四勢。有用功五誌。四性歸原歌。

殷利亨所傳之太極拳術。名後天法。傳胡鏡子。

揚州人

胡鏡子傳宋仲殊。

安州人嘗遊姑蘇臺柱上倒書一絕云天

長地久任悠悠你既無心我亦休浪迹天涯人不管春風吹笛酒家樓

其式法十七。多屬肘法。雖其勢法名目不同。而其用則

一也。

張三丰名通。字君實。遼陽人。元季儒者。善書畫。工詩詞。中統元年。曾舉茂才異等。任中山博陵令。慕葛稚川之爲人。遂絕意仕進。遊寶鷄山中。有三山峯。挺秀倉潤可喜。因號三丰子。世之傳三丰先生者。不下十數。均未言其善拳術。洪武初。召之入朝。路阻武當。夜夢玄武大帝授以拳法。且以破賊。故名其拳曰武當派。或曰內家拳。內家者。儒家之意。所以別於方外也。又因八門五步。爲此拳中之要訣。故名十三式。言十三法也。後世誤解以爲姿勢之勢。則認矣。傳張松溪、張翠山。先是宋遠橋與俞蓮舟、俞岱岩、張松溪、張翠山、殷利亨、莫谷聲等七人爲友。往來金陵之地。尋同往武當山。訪夫子李先生不遇。適經玉虛宮。晤三丰先生。七人共拜之。耳提面命者月餘而歸。自後不絕往拜。由是而觀。七人均曾師事三丰。惟張松溪、張翠山傳者名十三式耳。

或曰三丰係宋徽宗時人。值金人入寇。彼以一人殺金兵五百餘。山陝人民慕其勇。從學者數十百人。因傳其技於陝西。元世祖時。有西安人王宗岳者。得其真傳。名聞海內。著有太極拳論。太極拳解。行工心解。搭手歌。總勢歌等。溫州陳同曾多從之學。是由山陝而流傳於浙東。又百餘年。有海鹽張松溪者。在派中最高著名。見寧波府志。後傳其技於甯波葉繼美。近泉。近泉傳王征南來咸。清順治中人。征南爲人勇而有義。在明季可稱獨步。黃宗羲最重征南。其事蹟見游俠俠聞錄。征南死時。曾爲作墓志銘。黃百家主一。爲傳內家拳法。有六路長拳。十段錦。等歌訣。征南之後。又百年。始有甘鳳池。此皆爲南派人士。其北派所傳者。由王宗岳傳河南蔣發。蔣發傳河南懷慶府陳家溝陳長興。其人立身常中正不倚。形若木鷄。人因稱之爲牌位先生。子二人。曰耿信。曰紀信。時有楊露蟬先生。福魁者。直隸廣平府永年縣人。聞其名。因與同里李伯魁共往師焉。初至時。同學者除二人外皆陳姓。頗異視之。二人因更相結納。盡心研究。常徹夜不眠。牌位先生見楊之勤學。遂盡傳其秘。楊歸傳其術徧鄉里。俗稱爲軟拳。或曰化拳。因其能避制強硬之力也。嗣楊游京師。客諸府邸。清親貴王公貝勒多從受業焉。旋爲旗營武術教師。有子三。長名鏞。早亡。次名錕。字班侯。三名鑑。字健侯。亦曰鏡湖。皆獲盛名。

余從鏡湖先生游有年。論其家世。有子三人。長曰兆熊。字夢祥。仲名兆元。早亡。叔名兆清。字澄甫。班侯子。一名兆鵬。務農于鄉里。當露蟬先生充旗營教師時。得其傳者。蓋三人。萬春。凌山。全佑是也。一勁剛。一善發人。一善柔化。或謂三人各得先生之一體。有筋骨皮之分。旋從先生命。均拜班侯先生之門。稱弟子云。有宋書銘者。自云宋遠橋後。久客項城幕。精易理。善太極拳術。頗有所發明。與余素善。日夕過從。獲益匪鮮。本社教員。紀子修。吳鑑泉。劉恩綬。劉彩臣。姜殿臣。等多受業焉。（吳爲全佑子。紀常與凌君爲友。）

第六章 太極拳經詳註

太極者無極而生。太。大也。至也。極者。樞紐根柢之謂。太極。爲天地萬物之根。本而太極。拳則爲各拳之極。至也。無極而生者。本於無極也。此拳重在鍛鍊精神。運動作勢。純任自然。不甚拘於形式。以虛無爲本。而包羅萬象。故曰無極。然初學者。究當就有形之姿。勢。入手學習。久之着熟。懂勁。融會貫通。始能入於神化之境。

案周濂溪太極圖說。無極而太極。註云。上天之載。而聲無臭。而實造化之樞紐。品彙之根柢也。故曰。無極而太極。非太極之前。復有無極也。此云。無極而生。究有語病。

動靜之機。陰陽之母也。一變易物體之位置。或動體進行之方向曰動。保存或維持其固有之位置或方向曰靜。機者朕兆也。如陰符經天發殺機之機。夫動靜無端。陰陽無始。太極者其樞紐機關而已。太極拳當行功時。中心泰然。抱元守一。未常不靜。及其靜也。神明不測。有觸即發。未常無動。於動時。存靜意。於靜中。寓動機。一動一靜。互爲其根。合乎自然。此太極拳術之所以妙也。

萬物之生也。負陰而抱陽。莫不有太極。有太極斯有兩儀。故太極爲陰陽之母。太極拳着着勢勢。均含一○。圓形。其動而陽。靜而陰。及剛柔進退等。均與易理無異。故得假借易理以說明之。非強爲附會也。

中國舊日學說。諸凡事物均以陰陽喻之。故陰陽無定位。太極拳之爲陰陽亦然。如拳勢之動者爲陽。靜者爲陰。出手爲陽。收手爲陰。進步爲陽。退步爲陰。剛勁爲陽。柔勁爲陰。發勁爲陽。收斂爲陰。粘勁爲陽。走勁爲陰。手足關節之伸爲陽。曲爲陰。分爲陽。合爲陰。開展爲陽。收斂爲陰。身軀之仰爲陽。俯爲陰。升爲陽。降爲陰。凡此所喻。無論遇如何變化。內皆含一○。圓形。故動靜不同時。陰陽不同位。而太極無不在焉。

動之則分。靜之則合。動、變動也。動之則分。陰分陽。兩儀立焉。靜之則沖漠無朕。而陰陽之理。已悉具其中矣。太極拳術當行功時。其各姿勢。一動一靜相間。其拳術之動者。前後左右上下。均有陰陽虛實可循。故曰動之則分。其靜的姿勢。雖無痕跡可指。然陰陽虛實。已具其中。故曰靜之則合。若作運動解。則太極之陽變陰合。卽物理、力學、分力、合力之理也。太極拳術遇敵欲制我時。則當分截其勁。爲二。使敵力不能直達我身（背勁）所謂動之則分是也。若將敵粘起用提勁。陽之變也。及起。須靜以定之。使不得動。或敵勁落空。稍靜卽發。利用台勁。陰之合也。偷敵欲發我。則應中心坦然。審候應機。靜以俟之。微動卽應。所謂後人發先人至是也。

夫道一而已矣。當混沌未判。洪濛未闢。本無動靜。何有陰陽。故以虛無爲本者。無不合道。天地如是。太極如是。太極拳習至極精處。亦如是也。然此指先天而言。指習拳術功深進道者而言。初學之士。驟難語此也。及乾坤既定。兩儀攸分。有陰陽斯有動靜。則言太極者。不能不就有形象者以講求之。太極拳之分合動靜。合乎陰陽。如動勢須求開展。運動務明虛實。剛則化之。故曰分。柔則守之。故曰合。坤在勁中求動。無爲始而有爲終。必須伏焉。

乾則動中求靜。有爲先而無爲了。只要還虛。蓋萬物之理。以虛而受。以靜而成。天地從虛中立極。靜中運機。故混沌開而闔闢之局斯立。百骸固而無極之藏自主。無不從虛靜中來也。重陽子曰。此言大道之原。而功先於虛靜。虛則無所不容。靜則無所不應。由是觀之。習太極拳者。倘以虛靜爲本。則分合變化。自無不如意也。

無過不及。隨曲就伸。過。逾也。不及。未至也。隨。無逆也。就。卽之也。過與不及。皆爲失中。失中則陽亢陰瘳。未能有合也。太極拳於曲伸分合等處。運勁過則生頂抗等病。不及則有丟偏等病。欲求不卽不離。則應隨之而曲。就之而伸。隨機應變。毋固毋我。因力於敵。以中爲主。而粘黏連。隨以就之。自無不合。所謂君子而時中也。案初學此拳者。每失之過。迨稍懂勁。則每失之不及。學者宜審慎之。

人剛我柔謂之走。我順人背謂之粘。人者敵也。剛指剛強有力而言。柔者無抵抗也。走者化也。柔以承之。變化敵力之方向。不爲所制。故曰走。順者自由便利也。背者不自由不便利也。粘者取制敵人之力也。遇敵施剛力時。我惟順應其勢。取而制之。使俯就我之範圍。如以膠着物。故曰粘。太極拳常以小力敵大力。無力御有力。弱勝強。柔制剛。爲其主旨。但

以常理言之。小固不可以敵大。弱固不可以勝強。柔固難期以制剛。然云敵之勝之制之者。必有其所以制勝之理在。蓋敵力須加吾身。方生效力。苟御制得道。趁其用剛發動之始。審機應變。採取擒獲。使還制其身。則我雖弱。常居制人地位。敵雖強。常居被制地位。難於自由發展。力雖巨。奚益。此老聃齒敵舌存之說也。頗合太極拳剛柔之義。然非好學深思之士。未足以語此。

動急則急應。動緩則緩隨。雖變化萬端。而理爲一貫。此言已動作之遲速。常隨敵動作之遲速。之程。度。而異。但欲識敵之遲速。程。度。須先體察敵力之動機。方能因應。咸宜。何謂動機。周澹溪通書有云。動而未形。有無之間者曰機。又曰機微故幽。難識如此。設非功深。不易知也。然苟得其機。敵難變化萬端。由一本而萬殊。而我則執兩用中。扼萬殊使歸一本。審機應候。無過不及。敵運動甚速。而我應付遲緩。則失之緩。敵勁尙未運到。而我先逆待。或加以催迫。則敵反有機可乘。是謂性急。其弊一也。守一以臨。純任自然。無絲毫之凝滯矣。故曰得其一而萬事畢是也。

由着熟而慚悟。懂勁。由懂勁而階及神明。然非用力之久。不能豁然貫通焉。此言習太極

拳者。進功自有一定之程度。而不可躐等躁進也。太極拳之妙全在用勁。此勁字係靈明活潑由功深練出之勁不可僅作力量解然勁爲無形。必附麗於有形之着。始能顯著。言太極拳者。每專恃善於運勁。而輕視用着。以致習者無從捉摸。有望洋興歎之慨。虛度光陰。難期進益。較循序漸進者。反事倍功半。不遵守自然之程序故也。昔孔子講學。常因材施教。故諸門弟子。各得其益。拳術雖屬小技。然執塗人而語以升堂入室之奧。未有能豁然者也。故習此拳者。應先模仿師之姿勢。姿勢正確矣。須求各姿勢互相聯貫之精神。拳路熟習矣。須求各勢着數之用法。着熟矣。其用是否能適當。用均得其當矣。其勁是否不落空。勁不落空。是真爲着熟。再由推手以求懂勁。研求對手動作之輕重遲速。及勁行之趨向方位。久之自微懂而略懂。進至於無微不覺。無處不懂。方得稱爲懂勁。懂勁後不求用着。而着自合。進至無勁非着。無着非勁。漸至不須用着。祇須用勁。再至不求用勁。而勁自合。洵至以意運勁。以氣代意。精神所觸。莫之能禦。則階及神明矣。是非數十年純功。曷克臻此。

虛領頂勁。虛一作須。似宜從虛。虛者。對實之稱。實卽窒滯難巧也。頂者。頭頂。亦曰顛門。小兒初生時。此處骨軟未合。常隨呼吸顫動。道家稱爲上丹田泥丸宮。蓋藏神之府也。佛家

摩頂受記。道家上田練神。易曰行其庭不見其人。庭指天庭頭頂也。行神氣流行也不見其人虛也。黃庭經云。子

欲不死修崑崙。山名喻頭頂。均示人修養之要訣也。夫人之大腦主思想。小腦主運動。而頭頂

實首出庶物。支配神經。爲主宰之樞府。其地位重要如此。宜爲修養家所注重。練太極拳

者。向主身心合一。內外兼修。精神與肉體二者同時鍛鍊。故運勁時必運智於腦。貫神於

頂。務使頂上圓光虛靈不昧。所以鍊神也。蓋頭爲全身綱領。綱舉則目張。頭頂懸則週身

骨、骼、正、直、筋、肉、順、遂。偶有動作。全身一致。左右前後無掣肘之虞矣。

氣沉丹田。丹田穴名。道家謂丹田有三。一居頭頂以藏神。一居中腕一蓄炁。一居臍下以

藏精。此指下丹田也。臍下三寸。常用深呼吸使氣歸納於此。自能氣足神旺。黃庭云。呼

吸虛外下丹田。審能行之可常存。蓋常人呼吸短促。每至中腕而回。中腕橫膈膜也。不能下達此

處。因之循環遲緩。肺力薄弱。不足以排泄腹中炭養。血脈不能紅活。於人之壽命關係至

鉅。老子曰。天地之間其猶橐籥乎。又曰虛其心實其腹。蓋吐故納新。吐腹中濁氣納吸新鮮空氣也。歸

根復命。根根蒂指下丹田命門精氣也。歸復者以意逆志於此也。以心意導精氣於下丹田而施烹煉也。久之自能延

年却病。下丹田爲全身重點所在。習拳術者沉氣於此。則屹然不動。不易撼倒。但沉者徐

徐而下。在有意無意之間。非若外家之用力下沉。外臟小腹也。倘或不慎。每致腸疝諸症。邇來日本之靜坐家剛田虎二郎。罹糖尿病逝。議者疑係努力下。丹田所致。非無因也。不偏不倚。忽隱忽現。偏。偏頗失中也。倚。倚賴失正也。隱。隱藏。現。表現。忽隱。忽現者。神明不測也。上指身體姿勢。下指神氣運動而言。太極。虛。明。中。正。者也。於姿勢。則必中。必正。於運動。若有意無意。使神氣。意力。全身貫澈。無過不及。忽隱忽現。令人不可捉摸。練習純熟。便易領悟。幾何學定理。兩點之間。祇可作一直線。太極。拳。上。領。頂。勁。下。守。重。心。週。身。中。正。便無不是處矣。但領守均須含活潑之意。富自然之趣。過於矜持。則神氣凝滯。姿態呆板。運動不能虛靈。動生障礙矣。故曰忽隱忽現也。

左重則左虛。右重則右杳。此仍承上文而言。吾隱現無常。敵以吾力在左。思更加重吾左方之力。使失平衡。吾則虛以待之。令敵力落空。敵揣吾右方有力。可以擒制。吾即隱而藏之。虛實易位。隨機善應。敵更何所施其技耶。

仰之則彌高。俯之則彌深。仰升。俯降也。敵欲提吾使上。吾即因而高之。敵欲押吾使下。吾即因而降之。敵遂失其重心。反受吾制矣。因仍變遷。潛移默化。運用之妙。在於一心。

進之則愈長，退之則愈促。進，前進也。長，伸舒也。退，後退也。促，逼迫也。吾前進時，倘敵順領吾勁時，吾則長身以隨之，使無可退避。或敵乘勢前進，吾急引而伸之，使力到盡頭，自不得再逞。吾若退，後敵力逼來，每致迫促，無路可逃，然退而急進，雖促不促矣。易云：天行健，君子以自強不息。示人遇事當積極進行，不可退縮也。太極拳雖以柔靜為主，但非務退避。其伴退者，乃以退爲進，非真退也。若竟退時，倘遇敵隨之深入，則逼迫不自安矣。又敵退後時，吾進而迫之，使愈促。吾退後時，敵力跟來，吾則或俯身摺疊以促其指腕，或旁接臂彎，使敵促迫不安，而不能再進。全在因勢利導，不必拘泥也。

一羽不能加，蠅蟲不能落。羽，翎羽也。加，增之也。落，降也。着也。言善太極功者，感覺敏銳，稍觸卽知，稍縱卽逝。雖輕如一羽，微如蠅蟲，稍近，吾體亦卽知覺趨避，而不令加着也。夫虛靈不昧之謂神。有知覺，然後能運動。致虛極，守靜篤，寂然不動，感而遂通，有不期然而然者，非鍛鍊有素，肢體軟靈，富有觸力，未足語此也。

人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。虛靜，則陰陽相合，覺敏，則剛柔互濟。敵偶動作，吾無不知。吾之動作，敵盡難知。拳術家所向無敵，蓋均由此。孫子曰：善戰者

無赫赫之功。又曰。知彼知己。百戰不殆。不知彼而知己。一勝一負。人不知我。我能知人。則所向無敵矣。

斯技旁門甚多。泛指他項拳術而言。

雖勢有區別。流派不同。姿勢各異。

概不外乎壯欺弱。慢讓快耳。他種拳術。重量。尙着法。而不求懂勁。故於機勢。妙合運用。靈敏。以靜制動。諸訣。概不過問。

有力讓無力。手慢讓手快。此皆先天然之能。謂力大與敏捷二者。均爲天賦的能力。

非關學力而有所爲也。非由學而能者。

察四兩撥千斤之句。見搭手歌牽動。四兩撥千斤。顯非力勝。如秤衡秤物。滑車起重。全賴槓杆斜面等

理。太極拳以小力勝大力。以無力制有力。與科學暗合。

觀耄耋能禦衆之形。快何能爲。古稱七十曰耄。八十曰耄。年老之人。舉動遲緩。然古之名將。如廉頗等。雖老尙能勝衆。是必不僅恃手足速快已也。

立如平準。中正安舒。不偏不倚。脊背三關自然得路也。

活似車輪、圓妙莊嚴、靈活無滯、則周身法輪常轉不已矣。

偏沉則隨、偏指一端也。如吸水機、如撒酒器、使一端常虛、故能引水。如欵器之不堪盈滿、滿則自覆矣。

雙重則滯、有彼我之雙重、有一己之雙重。太極拳以虛靈爲本、單重尙且不可、況雙重乎。每見數年純功、不能運化者、率皆自爲人制、雙重之病未悟耳。古云恃德者昌、恃力者亡。易曰、天行健、君子以自強不息。蓋言虛則靈、靈則動、動則變、變則化、化則無滯耳。善應敵者、常致人而不致於人、而況自爲人所制乎。用功雖純、苟不悟雙重之弊、猶未學耳。

欲避此病、雙重之病。

須知陰陽、陰陽之解甚多、前已述之、茲不復贅。

粘卽是走、走卽是粘、一而二、二而一者也。制敵勁時謂之粘、化敵勁時謂之走、制而化之、化而制之、制卽化、化卽制也。

陰不離陽、陽不離陰、陰陽相濟、方爲懂勁、知彼己之剛柔虛實、則陰陽互爲消長、以虛濟盈、而不失其機、斯真懂勁。

懂勁後愈練愈精。反觀不懂勁則愈練愈不精也。

默識揣摩，漸至從心所欲。懂勁後能自揣摩。默而識之，有餘師矣。

本是舍己從人，毋意、毋必、毋固、毋我。隨機應便，不拘成見。

多誤舍近求遠，不知機而妄動者，動則得咎。

所謂差之毫釐，謬之千里，區別甚微，人易謬誤。

學者不可不詳辨焉，是爲論。古人云：獲得真訣好用工。苟不詳爲辨別，則真妄費工夫矣。

此論係三丰先生入室弟子王君宗岳所作。語簡而賅，要之於太極拳之奧理已闡發

無遺。原經甚多，先取此篇加以註釋。臆斷之處，在所難免。閱者諒之。

下編

第一章 太極拳路之順序及運動部位圖

附說明


自北邊起向西作預備式。進左步，向右方轉身，面北作攬雀尾式。開左步，回身向南，作單鞭式。移右步向前，作提手上式。原地作白鶴亮翅式。開左步面南，作左樓膝拗步式。上右步，作右樓膝拗步式。再上左步，作左樓膝拗步式。並右步，作手揮琵琶式。開左步，作搬攔錘式。原地作如封似閉式。向右並步，面西作十字手式。開右步，向右斜後方轉，向東北作抱虎歸山式。原地作攬雀尾式。回身向西南開左步，作斜單鞭式。上右步，收左步，面向南作肘底看錘式。左腿後撤，左手前伸，作倒攢猴式一。撤右腿，伸右手，作倒攢猴式二。再撤左腿，伸左手，作倒攢猴式三。退右步向西北（或進左步向東南）作斜飛式。移右步向前，作提手上式。原地作白鶴亮翅式。開左步面南，作左樓膝拗步式。左腿後撤半步，屈腿作海底針式。再開左步，作扇通背式。右後轉作警身錘式。撤右步，作卸步搬攔錘式。再上右步，作攬雀尾式。開左步，回身向南，作單鞭式。並右足，作雲手式一。開左足，作雲手式二。再並右足，作雲手式三。開左


足，作單鞭式。左足後撤半步作左高探馬式。踢右足。作右分腳式。落右足。作右高探馬式。踢左足。作左分腳式。左後轉，作轉身蹬腳式。落左足。作左樓膝拗步式。上右足。作右樓膝拗步式。再上左步，作進步栽鎗式。右後轉。作翻身警身鎗式。提左腿。踢右腿。作二起腳式。落右腿。撤左足。向左方作左打虎式。撤右足。向右方作右打虎式。原地作披身踢腳式。落右足。向前作雙風貫耳式。踢左足。作進步蹬腳式。右後轉。面向東。落左足。踢右足。作轉身蹬腳式。落右足。上左步。作搬攔鎗式。原地作如封似閉式。向右並步。作十字手式。開右步。向右斜後轉。向東北作抱虎歸山式。原地作攬雀尾式。回身。開左步。向西南作斜單鞭式。上右步。作野馬分鬃式一。上左步。作野馬分鬃式二。再上右步。作野馬分鬃式三。上右步。向西北作玉女穿梭式一。右後轉。向西南作玉女穿梭式二。再上左步。向東南作玉女穿梭式三。右後轉。向東北作玉女穿梭式四。原地作攬雀尾式。開左足。回身。向南作單鞭式。並右足作雲手式一。開左足作雲手式二。再並右足作雲手式三。開左足作單鞭式。原地屈腿作下勢式。立身。提右腿。作右金鷄獨立式。落右足。提左腿。作左金鷄獨立式。撤左足。作倒攢猴式一。撤右足。作倒攢猴式二。撤左足。作倒攢猴式三。退右足。向西北（或進左足。向東南）作斜飛式。移右足。向前

作提手上式。原地作白鶴亮翅式。開左足，面南作左擩膝拗步式。左足後撤半步，屈腿作海底針式。開左足，作扇通背式。右後轉，作警身鎚式。進左足，作上步搬攔鎚式。原地作攬雀尾式。開左步回身，作單鞭式。並右足作雲手式一。開左足作雲手式二。並右足作雲手式三。開左足作單鞭式。左足後撤半步。作左高探馬式。開左步，穿左掌，右後轉作十字擺連式。右足落地，作右擩膝拗步式。進左足，作擩膝指襠鎚式。上右足作攬雀尾式。開左足，回身作單鞭式。原地屈腿作下勢式。立身上右足，作上步七星式。退右足，收左足，作退步跨虎式。右後轉，上左足，穿左掌，再右後轉，作轉腳擺連式。向右方落右足。作彎弓射虎式。上左足靠攏。雙手下垂，還原預備式。

附太極拳運動部位圖說明

(一) 凡練習武術。例在某地方開始練起。即應仍在某地方收勢。今爲易於觀覽起見。特舒展圖面。故起訖不能在一處。

(二) 凡在一處繼續練習數式。不移動地方者。難於疊寫。祇得接近排列。以示在原地練習之意。如  是。

(三) 凡兩式同在原地，而位置略移動者，特參差其位，以表明之。如  是。

(四) 凡動步者，則於兩位置間畫一直綫，以示前進之意。如  是。其斜向移動者，則

畫一斜綫，但綫之長短，與前進之度無關。

(五) 凡姿勢之斜正，均以圖位之方向斜正表明之。

(六) 每式注字之方法，各按每式所向之方向而定，閱者注意。

(七) 凡身體旋轉之式，以◎綫表明之，其半轉身者，則畫○綫以表明之。

(八) 左右分腳圖之指標綫，乃示其足尖所向之方向。

(九) 凡畫虛線位者，乃示下一式當居之位，因該處地勢窄狹，不便引畫，故移畫於下方。

(十) 全圖方向，另有指標，與普通所謂上爲北，下爲南者不同。

第二章 太極拳各勢圖解

太極拳術以虛無爲本。其所鍛鍊神氣二者而已。非如外功拳術之專尙形勢也。則長貴乎姿勢。但人之神氣曷所寄。寄於肉體。由肉體以鍛鍊精神。以心意作用。運動肢體。而俯仰屈伸。各如其意。使身心二者合一。由開合。鼓盪。呼吸。進退。以鍊其氣。由體覺。筋覺。觸覺。以敏其神。使太極之體用兼備。則習太極拳術者。於姿勢之講求。似亦未可從緩。嘗攷太極拳之流派有三。有以姿勢之多寡命名者。如三十七、小九天等是也。有以易象異名者。如先天拳、後天拳等是也。有以運動行步之方位定名者。如十三式是也。其姿勢名目。練習方法。各有不同。雖均可採。然除十三式外。多用單式練習。無固定之次序。於聯貫教練上未盡相宜。當另爲編製。今先就十三式拳路各姿勢之原有次序。繪圖立說。聊備參考云爾。

(1) 預備式

(釋名) 凡拳路於演習之前。必有預備。以喚起全身注意。若警告其振作精神。從事練習。且致敬禮於參觀者之意。與體操之立正相同。太極拳以心意作用。運動筋肉。將練習時。必須精神專注。方克有濟。故預備式於太極拳術中尤爲重要。

(動作) 有一、(一)預備、

圖式備預



(圖解) 身體直立。兩手下垂。腕與膝齊。

掌心下按。目前視。兩足距離與肩之寬相等。

(注意) 練習時。宜體靜神舒。氣沉丹田。

精神貫頂。(頭頂)全身須靈動活潑。無絲毫着力處。

(2) 攪雀尾式

(釋名) 取兩手持雀頭尾、而隨其旋轉上下之意。一名攪切尾。擬敵人之臂為雀尾、攪之以緩其前進之力、即乘勢前切以擲之也。二說均可。

一圖式尾雀攪



(動作) 有六、初習時僅分攪切二動作。

熟習後則兩手由內向外。復由外向內。其運

行路線。為左右兩圓形。細分之為提擠攪按

捌切六動。(一)開步提手。(二)進步沖擠。

攬雀尾式圖二



- (三) 坐步攬攬。
- (四) 進身按手。
- (五) 外掛前棚。

(六) 推切手。

(圖解)

(一) 由前式左足向前踏出一步。

足踵着地。同時屈右膝蹲身。左掌自左膝側由外向內作圈。彎轉前伸而上。至腹前。右手下按。指撫左肱。以助其勢。逐漸上提。至胸而止。左足尖隨之下落。至着地時。全身重點移於左足。(二) 進右步。向右方。同時右臂曲肱向外前擠。垂肘。大指約對鼻部。右腿隨同前屈。(三) 左腿後坐。兩臂向懷內合。若攬物下

攬之意。

(四) 兩手前按。

(五) 右手向上仰前掛。隱含攔意。

(六) 兩手旋轉向內。指尖作圈。右手

轉至掌心向下。即向前推切。左手約居右肘彎處。兩手參差。向同一方向前推。

(注意)

練時指尖路線須成一雙環形。腰脊隨之作同一動作。方能靈活。此勢運動身

體腹腰肩背各部。

(應用)

搭拗手時。搭外則外掛前推。搭內則內攪探起前推。若搭順手時。則攪其肘外方前推。搭內則向外掛其肘或腕。即前推。

(3) 單鞭式

(釋名) 單者。單手之意。鞭者。如鞭之擊人也。單式練習時。亦可改為雙手。同時向左右分擊。名雙鞭式。



單鞭式圖

(動作)

有二。(一)垂腕。(二)伸臂放掌。

(圖解)

(一)由前勢右臂不動。手腕下垂。五指微攏作鈎形。右足尖微向左前轉。約九十度。(二)屈左臂。左掌循右臂左行。經胸前略作上弧形。向左伸與右臂成一直綫。坐左腕。五指分張微屈向上。食指對鼻。肘彎微屈。同時左足略抬。向左前方踏出半步。與足尖作同一方向。兩足成斜平行方形。足尖隨手。

落下。作弓箭步樁。使全身重點移於左足。

(注意) 前手向前運動時。後手須用通臂勁以助之。略含自上下擊之意。而左右二足

相隨。務須一致。後肩與前肩水平勿上聳。此勢為四肢暨背部之運動也。

(應用) 敵以順手進擊時。乘勢引領其臂。使敵身略前傾。即伸掌進擊其胸。用推按勁。

或切勁均可。

(4) 提手上式

(釋名) 提者、勁名。若提物向上也。一名上提手。

(動作) 有二、(一)合手、(二)上提手、

(圖解) (一)由前式右足前進。至兩足距

離之中分處。(如以兩足距離為三角形之

底邊綫。則右足踵適落其頂角。)兩臂向懷

內抱。右手略前。兩掌心左右相對。(如圖一、

但右臂向內合抱時。其法有二、一、從上而下

一圖式上手提



太極拳勢圖解

向內抱。一、從下而上向內抱。

二、垂右手腕。從左掌內經過向上提。約對鼻準。(如圖二)

二圖式上手提



(注意)

練此式時。宜提頂勁。而腰腿隨

其伸縮上下。方得機勢。此式練習脊骨之伸

縮力。

(應用)

敵用順手迎面直擊時。一法。我

由上搭其臂。用腕擠擲之。或下蹲身向上以

擲之。一法。用左手下按敵腕。掏出右手。提腕上擊敵之額鼻等處。

(5) 白鶴亮翅式

(釋名)

此式分展兩臂。斜開作鳥翼形。兩手兩足。皆一上一下。一伸一屈。如鶴之展翅

故名。華陀五禽經之鳥形。婆羅門導引術第四式之鶴舉。第十二式之鳳凰展翅。聞之鶴拳均取此意也。習太極拳者。練此勢時。有斜展正展之別。實則一為展翅(斜)。一為亮翅(正)。可連續為之。如圖一為展翅。圖二為亮翅。

(動作)

有二、(一)展臂、(二)雙舉手、

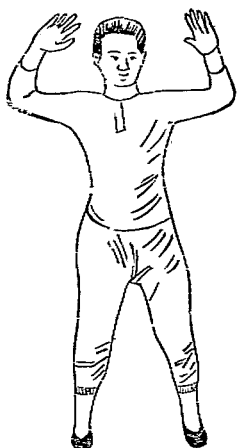
一圖式翅亮鶴白



頭齊。或略高。掌心上向。同時右手亦翻轉向前。兩手作同一姿勢。頭與兩臂恰如山字。(如圖二)

圖二

二圖式翅亮鶴白



太極拳勢圖解

(圖解) (一)分展兩臂。斜開若雁翼形。左

掌斜下外摺。身隨之半面向左轉。右足斜出一步。足尖點地。右手經過面前。斜上展至腦右方而止。手背向外。掌心相應。兩臂展開時。須速度相同。全身重點寄於右足。(如圖一)

(二)收左足。身體直立。左手曲肘上舉。約與

(注意) 練時須背心用勁。以為兩臂之

樞紐。則開合自然矣。此式為練習胸部及背部之伸縮力。

(應用) 一敵在左側。我用左手由敵腋下穿提上展。右手下撫。則敵必仰倒矣。二為

開纏敵手。

(6) 右樓膝拗步式

(釋名) 樓膝者，即以手下樓膝蓋之意。拗步者，步名也。拳術家以進左足伸左手，進右

足伸右手，謂之順步。反是，如出左足伸右手，出右足伸左手，謂之拗步。

(動作) 有三，(一)原地樓膝，(二)上步樓膝，(三)拗步掌。

(圖解) (一)由前式蹲步。左手不動。右手

向外下樓右膝暫停。(二)左足向左方踏出

一步。左手順鼻準下落至胸前。順勢向左右

樓左膝。至左膝旁暫停。掌心向下。指向前。臂

微屈。肘尖向後。此時身左轉向前方。(三)身

向左轉時。右手由後下方宛轉上伸。經過右

樓膝拗步式圖



耳之旁。掌心幾與耳相摩。時肩肘手三者成水平綫。直向前伸。伸至極處。指尖上翹。掌心吐力。腿爲弓箭步。(如圖)

(注意) 練時須躡身。兩臂動作憑腰力運動。左右手運行路線皆爲橢圓形。此式練習兩臂腰膝之屈伸力。

(應用) 敵由下方擊來。卽以順手向旁撲開。以拗手前推其胸。

(7) 手揮琵琶式

(釋名) 兩手相抱。如抱琵琶狀故名。手揮者。兩手搖動如以指撫絃者然。

(動作) 有二。(一)抱手。(二)並步外採。

手揮琵琶式圖



(圖解) (一)由前擡膝拗步式。身漸撤回。

使全身重點。移於右腿。如丁虛步。右手後撤。同時左手順左膝上舉。雙手內抱。兩手參差相對。若抱球狀。兩肘微垂。前手食指約對鼻準。後手當胸。掌心約對前手臂彎處。(如圖)
(二)並右足至左足後踵。同時雙手作環形

外運。

(注意) 以手外運時。須用腰脊之力。

(應用) 敵握吾右腕時。吾右手向懷內後撤。以揉化其力。遂進右足。以左手按其肩下前推。

(8) 進步搬攔鎚式

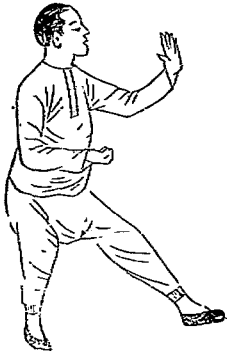
(釋名) 搬攔鎚者。即用手搬開敵人手而攔阻之。復用拳迎擊之稱。南人名拳為鎚。此為太極拳五鎚之一。進步搬攔鎚者。與後之退步搬攔鎚。卸步搬攔鎚。之對稱也。

(動作) 有三、(一)裏搬手、(二)外攔手、(三)前擊鎚、

(圖解) (一)由前式以在前之左手肘臂

向內搬。腰身隨之。右手當胸。指尖向上。(二)右足向左前方進半步。左手隨之外攔。約對左耳為止。肘微屈下垂。肘尖約對左膝。指尖上指。(如圖一) (三)右手握拳內轉。虎口向上。沿左掌向前直擊。(如圖二) (此為上

一圖式鎚攔搬步進



如封似閉式圖

搬攔式圖二

太極拳勢圖解



(9) 如封似閉式



搬攔。若下搬攔，則由左腕上出拳前擊。

(注意) 練時腰背肩胯須一致。搬攔時

須空腋鬆肩。擊拳時須正身用脊力。不可探

身向前。因探身則僅用腰力矣。此式運動脊

椎。靈活肩胯。

(應用) 敵拳當胸擊來。即以順手向內

搬攔。敵欲外逃即攔之。乘機拳擊其胸。

(釋名) 封閉者，即格攔敵手之意。與岳

氏連拳之雙推手，形意拳之虎形相同。

(動作) 有三，(一)十字搭手，(二)雙分

手，(三)前推手。

(圖解) (一)左手不動。身後坐。右腿微屈。

右拳向左畫一平圈形。右腕收回至左腕上

面時。兩手腕成十字交叉。(二)將右拳撤回變拳爲掌。雙手隨即分開。兩手距離與肩之寬等。(三)雙手內合前推。身隨前傾。重點寄於左足。或抬左足略向前邁亦可。(如圖)

(注意) 撤拳時須全身後坐。將拳帶回。不可僅屈臂彎。搭腕即須分開。分開即須前推。不可停滯。分手時兩肘微彎。肘尖下垂近肋。切勿旁開。致勁分散。前推時手指前伸。掌心吐力。

(應用) 用搬攔錘時。敵若以左手推吾右拳。即將右拳向內撤回。而以左手從下外方攔其手。復騰出右手向前推之。

(10) 十字手式

(釋名) 十字手者。兩手腕交叉相搭。狀如十字。故名。凡兩式相連轉折不便者。均可加

十字手。以資銜接。

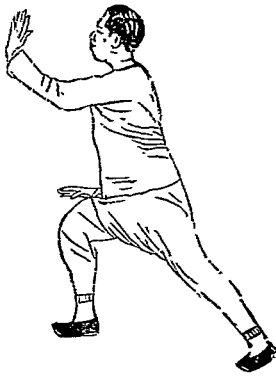
(動作) 有一、(一) 十字手、

(圖解) 由前式左足向右內轉。約九十度。全身隨之右轉。兩足距離與肩之寬等。左

十字手式圖



抱虎歸山圖式



太極拳勢圖解

一手在內。右手在外。同時上舉交叉於頭頂上。兩臂微屈。

(注意) 演練此式。須續連下式。不可稍有停頓。

(11) 抱虎歸山式

(釋名) 抱虎歸山者。擬敵爲抱虎而擲之也。又名抱虎推山。當抱敵時。敵思逃遁。即乘勢用手前推也。兩說均是。學者於此式多不注意。或有以如封似閉代之者。蓋此式與後式攪雀尾連絡一氣。最易混淆之故。

(動作) 有五、(一)原地樓膝、(二)開步樓膝、(三)拗步掌、(四)內抱、(五)前推、

(圖解) (一)由前式右手不動。左手下樓

左膝。坐身向右斜後方轉。(二)開右步落右

手。下樓右膝。(如圖)(三)伸左掌爲右式樓

膝拗步式。(四)左手不動。右手向後伸。以肩

爲中心。臂爲圓圈之半徑。從下後方翻轉向

上。至前方作大圓圈下抱。至手肘與肩平時。

即坐身雙手隨向後擺。作交叉狀。(五)雙手分向前平推。

(注意) 此式須以腰身運動肩背。五動作連成一氣。

(應用) 設敵以左手由吾身後右側擊來。即以右手下撲其臂。以左掌迎面擊之。倘敵左臂乘勢上抬外逃。或左轉隨手擊吾頭部。應即進身以右肩承接其臂根。圈右臂後抱敵身。設敵思逃遁。應回身以右手外攔其雙手。前推其胸。

(12) 攪雀尾式 (見前)

(13) 斜單鞭式

(釋名) 斜者指方位而言。前抱虎歸山式。係斜方位。此依前式方向故名斜單鞭式。

(動作) 與單鞭式同。

(圖解) 與單鞭式同。

(注意) 斜方向。

(應用) 與單鞭式同。

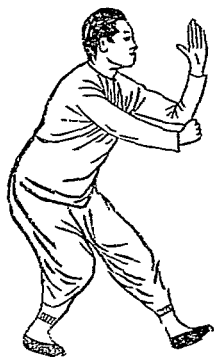
(14) 肘底看錘式



斜單鞭式圖

圖法步錘看底肘 圖式錘看底肘

太極拳勢圖解



(釋名)
(動作)

立肘時，肘之下曰肘底。看者，看守之意。一名肘下錘。
有三：(一)移步領手。(二)收步舉手。(三)肘下錘。

(圖解) 今作三角形。前式左足在甲點。

右足在乙點。(一)左足不動。右足向方踏出半步。移至乙點。右手隨之。(二)左足向內收半步。由甲點移至甲點。足踵著地。足尖向上。同時左手由外向內作圈。順胯而上至胸。前上舉。掌心向內。約與眼平。(三)左腕略外轉上托。右手作拳置左肘下。右腿微屈。成丁虛步。全身重點寄於右足。

(注意) 右臂連行之綫路。成一半平圈形。左臂在左方畫一斜立圈形。出拳時身須隨之略含向前之意。同時鬆腕彎身。尤須注意三合。(即肩與胯合。肘與膝合。手與

足合。此式練習深呼吸。

(應用) 設敵以右手擊來。以左手握敵右肘前領。轉腕上托。而以右手下擊其脅。

(15) 倒撐猴式

(釋名) 倒撐猴者。因猴遇人即前撲。先以手引之。乘其前撲。一方撒手。一方以手按其頭頂之意。一名倒趕後。即向後倒退。引敵趕來。隨以手乘勢襲擊之意。

(動作) 有二。(一)退左步伸掌。(二)退右步伸掌。

倒撐猴式圖



(圖解) (一)由前式右足不動。左足向後

退半步。左手順耳邊前伸至極處。五指尖上指。掌心吐力。腕與肩平。同時右手下落至胯旁。與摟膝拗步姿勢同。(二)左足不動。右足向後退半步。右手由後翻轉向上至耳邊。前伸至極處。指尖上指。掌心吐力。腕與肩平。左手下落至胯旁。與摟膝拗步姿勢同。

斜飛式圖



手斜向左方。若鳥張兩翼狀。目注視右手。

太極拳勢圖解

(注意)

兩腿彎宜微屈。兩足足尖與踵前後宜成直線。兩足分開之寬度。宜與肩齊。須正身軀。懸頭頂。提脊骨。以運動督脈。(十二神經)。此式動作次數。宜取單數。或三或五均可。

(應用)

設敵用拳擊或足踢。即以前手下撐以格攔之。復以後手迎擊其面部。

(16) 斜飛式

(釋名)

此式如鳥之斜展兩翼而飛。故名。有左右兩式。但練左式。初習者每易斷勁。不

如右式之順也。

(動作)

有二、(一)搭腕、(二)斜飛、

(圖解)

(一)由前式俟練至右腿在前時。

左手在前不動。右手由後方翻轉向前畫一圓圈形。向左腕下落。(二)約將至左腕時。左手從右腕上挽過。使掌心相對。同時退右步復向右後斜方踏出半步。右手斜向右方。左

(注意) 須以腰身運動手足。

(應用) 此式為騰手法。如右手與敵左手相搭。即以左腕上挑敵腕。以右手進擊之。

(17) 提手上式

(18) 白鶴展翅式

(19) 白鶴亮翅式

(20) 摟膝拗步式

以上四式均見前

(21) 海底針式

海底針式圖



(釋名) 海底者。人體之穴名。海底針。即手向海底

點刺之意。

(動作) 有二。(一)提步摟手。(二)海底針刺。

(圖解) (一)左手摟膝。同時收左足。足尖點地。(二)

右腿下屈。坐身。右臂沿左膝內向下直伸。指尖下指。此

時左手或拊右肱。或沿胯後撤均可。

(注意)

脊骨務須直立。不得屈曲前傾。手下指時。略含點刺之意。此式練習脊骨及膝

之伸縮力。

(應用)

敵用右手擊來。即以左手向旁撐開。以右手還擊敵胸。如敵用左手握吾右腕

時。則轉腕向下直指。則吾勁前發。敵必倒矣。

(22) 扇通背式

(釋名)

扇通背者。擬脊椎骨為扇軸。兩臂為扇幅。如扇之分張狀。通背者。使脊背之力。

通於兩臂之謂也。

(動作)

有二。(一)立身合腕。(二)通背掌。

(圖解)

(一)立身兩腕相抱。(二)左足前進

一步。左臂向前直伸。右臂彎曲上抬。手背覆額。

此時須正身。兩腿成騎馬式。惟左足尖須前向。

(注意)

運勁時。左掌心之力與左肋骨相

圖式背通扇



太極拳勢圖解

應。作向前之勢。同時右臂之力。須通於左手。此式練腿力及肩背力。

(應用) 敵以右手擊來。即以右手反刁敵腕上提。以左掌擊敵脅下。

(23) 斃身鎚式

(釋名) 斃身鎚者。腰部後斃。使身折疊。復用腕進擊之謂。此為太極拳五鎚之一。

(動作) 有二、(一)肋下交叉手、(二)斃身鎚、

斃身鎚式圖



(圖解) (一)由前式身向右轉屈左腿。兩

手相合下落。兩腕相搭於左肋下。全身重點

寄於左足。(二)左手不動。提右足向右後方

斜移半步。身隨右轉。右手掌心向上作拳。屈

肘斃身。肘浮依右肋。拳由上落下。與肘成水

平為度。左手當胸作掌。指尖向上。食指約對

鼻準。目前視。步為弓箭步。

(注意) 轉身時。手腿動作須以腰脊為樞紐。方能靈活無滯。

(應用) 敵人自身後一手接腕。一手按肘。將擲吾時。即向後警身屈肘。擒制敵臂。乘勢抬步握拳迎擊。

(24) 卸步搬攔鎚式

(釋名) 搬攔鎚已說明於前。卸步者。將步向旁挪移。與退步之向後退者不同。
 (動作) 有二。(一)裏搬手。(二)前擊鎚。

卸步搬攔鎚式圖一



卸步搬攔鎚式圖二



(圖解) (一)左手內搬。左足不動。右足向右卸半步。右拳隨之由內向外平運。其路線成一圓形。遂轉右腕。虎口向上。(二)右拳前擊。與進步搬攔鎚式同。

(注意) 手腕宜隨步動作。

(應用) 雲手時敵設用力上抬。即卸步以緩化敵力。乘勢進擊其胸。

(25) 攪雀尾式 (見前)

(26) 單鞭式 (見前)

(27) 雲手式

(釋名) 雲手者。手之運動如雲之回旋盤繞之意。其左右手運行。與少林拳術之左右

攀援手同。此式於太極拳中最高重要。

(動作) 有三。(一)原地雲手。(二)移步右雲手。(三)移步左雲手。

(圖解) (一)左手不動。右手下落。自右下方方向左畫圓圈形。其運動路綫。右臂圓轉向下。經過雙膝。復向上由臍左上升。繞過頭頂至右額角停。左手俟右手運行至左肩時。即下降。掌心向內。自左下方方向右上升。畫圓圈形。其運行路綫。左臂向下圈轉。經雙膝。向右上升。至右脇稍停。(如圖一) (二)接上動作。右手下落。仍向左畫圓圈形。繞過頭頂至右額角稍停。與原地雲手下降時同。惟左手運行將至右肋時。右足應隨右手向左挪移半步。左手於右

一圖式手雲



二圖式手雲



(28) 左高探馬式

太極拳勢圖解

手向下運行時。即向上繞頭頂至左額角稍停。

(如圖二) (三) 左手接上動作下降。繞過雙膝

向右上。至右脅旁。右足向左挪移半步。右手

同時繞過頭頂至右額角稍停。左右雲手每手

以三次為度。至末次仍復前單鞭式。

(注意) 雙手運行。速度須等。步須隨身移

動。上身不宜搖擺。眼注視在上部運行之左右

手。

(應用) 設敵自後襲擊右肩。即以右手迎

之。及觸敵手。即翻掌發勁擲之。左手亦然。又敵

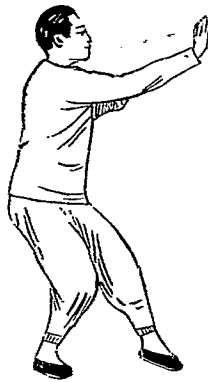
用左手自前面擊來。即以右手向右運開。乘勢

進擊。

(釋名) 高探馬者，身體高聳。向前探出。如乘馬探身向前狀故名。左高探馬。在右分脚前。右高探馬。在左分脚前。

(動作) 有二、(一) 捋手、(二) 撲面掌、

左高探馬式圖



(圖解) (一) 收左足，足尖點地。左手外挽下

捋。仰手屈肘。置左肋旁。同時右手自右上方下落經過面前。搭於左腕上。成十字手。兩手虎口向上。(二) 左手掌心向上。肘向後微撤。右掌心向下。由左掌上面前伸。掌心吐力。食指對鼻準。

(注意) 捋手時。足之起落須與手一致。

(應用) 設敵以左手進擊吾胸。即順手捋敵拗腕。隨手擊之。

(29) 右分脚式

(釋名) 分脚者，即用脚向左右分踢之謂。此為右分脚式。下又有左分脚式。

(動作) 有二、(一) 撤步擺手、(二) 分踢、

圖式馬探高右



(注意)
(應用)

撤步擺手。須手步一致。踢時兩臂水平。後腿微屈。全身重點寄於後腿。擺敵之臂。用撲面掌時。如敵順勢用肘或臂上抗。即用下纏手。由內分手外擲。

其臂乘勢前踢。

(30) 右高探馬式

(釋名) 見左高探馬式。

(動作) 有二、(一)收步合手、(二)撲面掌、

(圖解) (一)右腿收回原地。足尖點地。兩臂

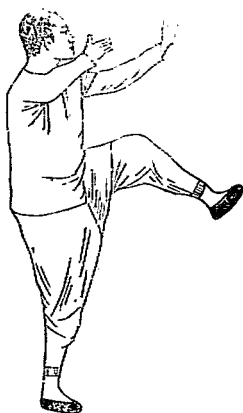
由外下落向懷內抱。兩腕相搭作十字手式。

圖式脚分右



(圖解) (一)向左後方撤左步。同時雙手後擺。或分向外畫一圓圈形。隨向內抱。成十字手式。同時右足收至左足右方。成了虛步。足尖點地。蓄力待發。(二)兩手分開。手腕與肩成水平。同時右腿向右前方分踢。

圖式脚分左



(32) 轉身蹬脚式

(釋名)

轉身蹬脚者，身向後轉。復以足踵前蹬也。

圖式脚蹬身轉



(二) 同左高探馬式第二動作。
(注意) 同左高探馬式。
(應用) 同左高探馬式。

(31)

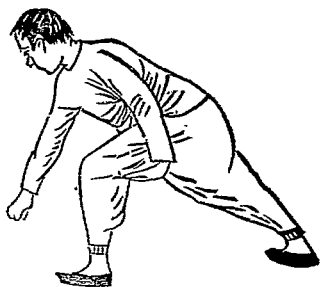
(圖解) 已於右分脚式說明。手脚之動作與右分脚同。惟左右互易。

(動作) 有二。(一) 轉身。(二) 蹬脚。

(圖解) (一) 收左足。足尖點地。右足立地。足尖隨身向左轉。同時兩臂由外下落向懷內抱。兩腕相搭作十字手式。屈右足蹲身。左足尖點地。目左視。(二) 身上聳。兩手左右分開。左足同時向左前蹬。足踵用力。

進步栽鎚式圖

太極拳勢圖解



(注意)

轉身時。身須直立不可前俯。

(應用)

設敵由身後襲擊。卽轉身避過。並乘勢用脚前蹬。兩手隨向左右分開。以防敵

之樓腿也。

(33) 落步樓膝拗步式

(釋名)

落步樓膝拗步者。承前式。左足向前落步。隨以左手樓膝之謂也。餘與前樓膝

拗步式同。

(34) 進步栽鎚式

(釋名)

進步栽鎚者。步向前進。同時將拳

由上下擊。如栽植之狀。故名。爲太極拳五鎚之

一。

(動作)

有二、(一)並步樓膝、(二)開步樓

膝栽鎚、

(圖解)

(一)右足進半步。屈左腿。右手下樓

至膝。左手從後下方上舉至耳邊。屈臂向前。掌心內向稍停。
 (二)進左步。左手下落。向前外
 擡。同時右手作拳。手心向內。向下方斜擊。左手撫右腕以助其勢。左腿前弓。右腿彎微屈。作
 弓箭步亦可。

(注意) 頭頂不可傾斜。冒過足尖。裁錘須用脊骨力。擡左膝時。左手宜浮靠左膝。

(應用) 設敵以右拳迎擊吾胸。即以左手向外擡開。隨以右手進擊敵面部。倘敵以左
 手內握吾腕。即覆手作拳前擊其腹。

(35) 翻身警身錘式 (與前警身錘式同惟加一翻身動作而方向不同耳)

(36) 二起脚式

圖式錘身警身翻



(釋名) 二起脚者。左右脚連續起踢也。

(動作) 有二。(一)掙手前踢。(二)落步前

踢。

(圖解) (一)由前翻身警身錘式。左手屈肘

仰掌收回。貼於左肋。右手前伸。(同撲面掌)左

圖式脚起二



之。設敵退避或下格吾足時。則復躍起換右腿踢之。

腿前踢。如彈腿式。(二)左足落下。兩手由右上方。向左下方下擺。左足甫及地時。右足提起前踢。兩臂前伸。兩掌拍右腳背。

(注意) 第二動作之路綫宜成圓圈形。

(應用) 敵用左拳當胸擊來。即以左手進握其腕。以右手迎撲其面。乘其不意。起左腿踢

圖式虎打左



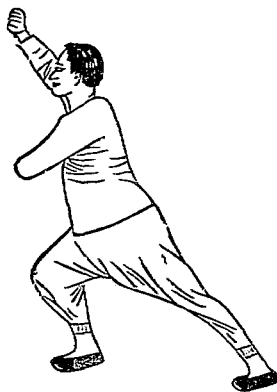
(37) 左打虎式

(釋名) 此式氣象凶猛。狀類打虎。故名。

(動作) 有二。(一)左打虎式。(二)右打虎式。

(圖解) (一)由前式左足向左後方斜撤半步。弓膝作左弓箭步樁。身左傾。半面向左。右足

右打虎式圖



置右脇下。右拳由外上舉。仰拳覆右額側。

(注意) 左右兩式。拳之運行路綫。宜成左右兩圓形。其交叉綫。在大腹之前。

(應用) 敵以雙手握吾之臂。即將臂後撤上轉。復用他手。由脇下穿。替出所握之臂。迎頭擊之。

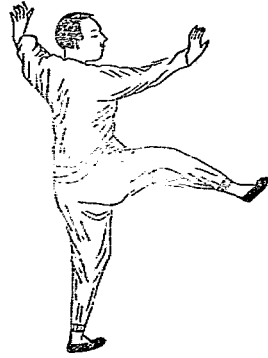
(38) 披身踢腳式

(釋名) 披身踢腳者。身後傾作斜披勢。起腳前踢也。

(動作) 有三、(一)披身擺手、(二)十字手、(三)分手前踢、

隨之後撤半步。落於前式左足所在地。同時。左臂由腹前。向左後撤至脅下。握拳由外上舉。仰拳(虎口向後)覆左額側。右臂隨同後撤。覆拳橫置左脅下。(虎口貼左脅)(二)右足右移半步。弓膝作右弓箭步樁。身右傾。半面向右。同時兩拳下落。經小腹前。至右脅下。左臂覆拳橫

披身踢脚式圖



右脚前踢。

(注意)

披身須以腰爲樞紐。運動雙臂。起脚前蹬時。左腿宜微屈。使重心寄於左足。

(應用)

敵以左手當胸擊來。卽披身用手攬敵之臂。復以右手向外挑擊。同時起右脚

踢敵胸脇。

(39) 雙風貫耳式

(釋名)

此式以兩拳從側方貫擊兩耳。敏捷如風。故名。

(動作)

有二、(一)落步鎖手、(二)分手雙貫、

(圖解)

(一)由前左足向左方斜後撤半步。

身向左後坐。同時兩手作掌。由右向左運行半

圈。左手置胸左側。右手置胸前。食指約對鼻準。

(二)撤右脚至左足右側。足尖點地。左腿下蹲。

同時撤右手搭在腕下。左手稍向前伸。兩掌向

胸作十字手。(三)兩手分向前後展開。同時起

雙風貫耳式圖



兩臂水平。雙臂內彎成橢圓形。

(注意) 手臂進退。須與兩腿一致。活潑無滯。

(應用) 敵以拳當胸擊來。即以雙手分格。乘勢進擊敵之雙耳。

(40) 進步蹬腳式

(釋名) 此式先向前進步。次起腳前踢故名。

(動作) 有二、(一)進步合手、(二)分手蹬腳、

(圖解) (一)由前式右足向前落下。約離後

足一步。膝前弓。同時兩臂由外方向內平運。至膝前。雙腕交叉。(左腕在上虎口向上) (二)身後撤。腿後坐。雙手(掌心向上)向左右分開。至胯側作拳。由內而外。向前上方運行。至與肩成水平時。兩拳相遇約離四五寸。此時覆拳垂肘。

進步蹬腳式圖



使全身重點集于右足。

(應用) 設以左手擊敵。敵以右手自下托吾肘時。應即蹲身向外下纏敵臂。兩手起。左足前蹬敵脇。

(41) 轉身蹬腳式

(42) 上步搬攔鎚式

(43) 如封似閉式

(44) 十字手

(圖解) (一) 由前式右腿伸展。左足趁勢向前進步。落步於右足前。蹲身。足尖點地。(身即

隨右足尖。向右轉九十度) 兩手作掌。(二) 右腿伸展。身起立。左腿同時上提前蹬。兩手隨同向左右分展。

(注意) 蹬腳時。須足踵吐力。右腿宜微屈。

(45) 抱虎歸山式

(64) 斜單鞭式

以上六式均見前

(74) 野馬分鬃式

(釋名)

此式運動狀態。如野馬奔馳。兩分手展。如馬之頭鬃左右分披。故名。

(動作)

有二、(一)擰身合手、(二)上步分手、

(圖解)

(一)由前斜鞭式。兩足尖向右方移

轉約九十度。身隨之向右轉。屈身。雙手內抱作十字手。(二)右足前進半步。膝前弓。全身重點寄於右足。同時右手向右前方。左手向左後方分展。遙遙相對。若鷹之展翼。此為右式。左式動作同右式。惟肢體左右互易。按拳路練習言之。

野馬分鬃式圖一



本式動作。宜取奇數。如右式二次。左式一次。但第一次動作。只前進半步。餘均前進一步。

一圖式梭穿女玉

太極拳勢圖解



二圖式鬚分馬野



(注意) 兩臂分合。務須腰胯一致。全身動作。須舒展活潑。

(應用) 敵直擊吾胸。即以拗手進接敵腕。隨進順步至敵腿後彎。伸順臂自敵腋下斜上挑擊。

(48) 玉女穿梭式

(釋名) 此式先前進。次後轉。再後轉。週行四隅。連續不絕。如織錦穿梭狀。故名。

(動作) 有二、(一)擰身合手、(二)曲肱探掌、

(圖解) 此式在拳路中。向四隅運動。共分四次。每次動作有二。身有轉身、回身之別。一三兩次為回身。二四兩次為轉身。每次所對方向。

三圖式梭穿女玉



二圖式梭穿女玉



太極拳勢圖解

四十

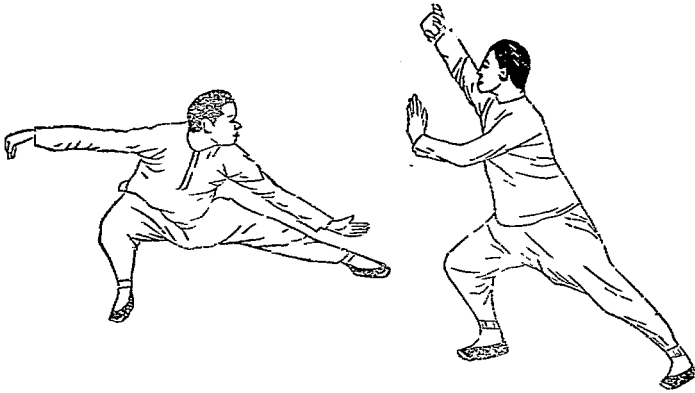
有一定順序。如自南而北演習。則先西北。次西南。次東南。次東北。(第一次運動) (一)如野馬分鬣式第一動。(二)左足向左前方踏出一步。膝前弓。身前傾。右手自左腋下向前探出。掌心吐力。(第二次運動) (一)合手回抱胸前。作十字手。身向右後轉。(二)向右斜方踏出一步。手之動作。如第一次運動。惟左右互易。(第三次運動)左足向左橫踏一步。手之動作。如第一次運動。(第四次運動)身向右後轉。手之動作。如前第二次運動。

(注意) 轉身時。須腰步相隨一致。運動方向雖斜。而身體姿勢仍宜中正毋欹。

(應用) 敵以拗手從後方側面擊來。即回

圖 勢 下 四圖式梭穿女玉

太極拳勢圖解



身以拗手傍纏敵腕。隨進順步。以順臂上搨敵臂。伸拗手擊敵胸腋。

(49) 單鞭式

(50) 雲手式

以上二式均見前。

(51) 下勢式

(釋名) 下勢者，身體下降之意。故名。

(動作) 有二，(一)坐身收手，(二)立身伸臂。

(圖解) (一)由單鞭式屈右腿下蹲。伸左腿

伏地。名半步又樁步坐身於後足。後臂不動。(亦有彎

屈與前手相抱作琵琶式者。)前臂屈肘後撤。

至左胯彎。腿伸掌前指。又前臂後撤時。身手路

綫成上半圓形。(二)弓前腿。後腿伸開。身因之起立。左臂隨由上方前伸。運動路綫作下半圓形。與第一動合成正圓形。(還原單鞭式)

(注意) 蹲身時。脊骨須直立。不可前傾。膝臂屈伸與身之起落。務須一致。

(應用) 敵以雙手握吾臂。或前撲吾身。不能抵抗時。則用此式坐身揉避。變化敵力。令其落空。即乘勢前擊。

(52) 左金雞獨立式

(釋名) 此式一足立地。一足提起。手臂上揚作展翅。狀若金雞故名。

(動作) 有二。(一)前進提腿擊掌。(二)退步提腿擊掌。

(圖解) (一)由前下式。右手由後向前旋轉

上舉。至胸前。經過面部。至頭頂時。掌心翻轉向外。圈右臂成半圓形。置右額側。同時右腿屈膝上提。至膝蓋與右肘相接為度。左腿直立。左臂下垂。掌心向內。指尖指右足左側。(二)右足下

金雞獨立式圖一



金雞獨立式圖二



落。左手左足上提如第一動作。右臂下垂。指尖指左足右側。

(注意) 此式運動樞紐在腰頂。全身重點寄於一足。務使穩如山嶽。不可動搖。手足起落尤須一致。

(應用) 設以拳掌進擊敵胸。敵以手格攔。應即以手向上挑開敵手。以後腿之膝衝敵小腹。並以前手同時進擊。

(53) 倒攆猴式

(54) 斜飛式

(55) 提手上式

(56) 白鶴亮翅式

(57) 摟膝拗步式

(58) 海底針式

(59) 扇通背式

(60) 弩身鎚式

(61) 上步搬攔鎚式

(62) 上步攬雀尾式

(63) 單鞭式

(64) 雲手式

(65) 高探馬式

(66) 十字擺連腿式

以上各式均見前。

(釋名)

拳術名詞，以伸順拳，踢拗腿，爲十字腿。(如彈腿之第二路是)旁踢爲擺連腿。

此式兼具故名。

(動作)

有四，(一)穿手，(二)撲面掌，(三)轉身舉掌，(四)擺踢。

十字擺連式圖



(圖解) (一)由高探馬式。左足前進半步。左

手仰掌。由右手腕上面穿出。右手掌心向下。同

時隨右臂抽回。屈肱置左腋下。(二)左掌內運

下合。掌心向前吐力。(三)坐左腿。向右後方轉

身。略舒右腿。如丁虛步。左臂由頭左上舉。圈置

下。掌上。掌心向前。(四)右足由左向右擺踢。同時左掌由右向左拍右足面。左臂下垂。掌心向

下。

(注意)

轉身後。須以全身重點寄於左足。方可將右足提起。右足運動路線。宜爲正圓

形。

(應用)

敵由後襲擊。卽轉身以手格攔。乘勢以足側踢之。

(67) 摟膝指襠鎚式

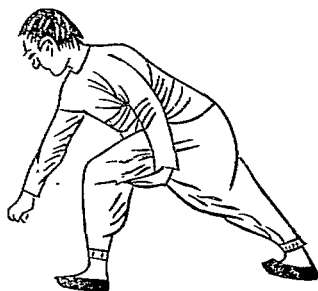
(釋名)

此式於摟膝後。乘勢用拳進擊敵襠故名。此爲太極拳五鎚之一。

(動作)

有二。(一)落步摟膝。(二)進步摟膝。(三)指襠鎚。

樓膝指襠式圖



(應用)

敵以左右手足連擊下部。應以左右手格攔。乘勢進擊敵之下部。

(68) 上步攬雀尾式

(69) 單鞭式

(70) 下勢式

以上各式均見前

(71) 上步七星式及退步跨虎式

(圖解) (一)由前十字擺連腿。右足落地。右

手樓右膝蓋。作右樓膝拗步。(二)左足前進一

步。左手樓左膝蓋。(三)探身弓前膝。右手握拳。

(虎口向上)前伸斜下指。左手置左膝旁。或撫

右臂助勢。均可。

(注意) 拳前擊時。力須由背脊發出。右肩

須探出。右足宜直伸。

退步跨虎式圖



七星式圖



(釋名)

拳術家以兩臂相挽，兩拳斜對，名七星式。兩臂分張，兩手分作鉤掌。雙腿蹲屈。一足立地。一足提起。足尖點地。名跨虎式。此兩式有聯合練習之必要。故合之。

(動作)

有二、(一)上步七星、(二)退步跨虎。

(圖解)

(一)由下勢左膝前弓。右足前進。貼左足踵。足尖點地。左手握拳常胸。右手由後向前。握拳隨右足前進。經過右胯旁。由左腕下前擊。與左腕交叉作十字手式。(二)右足退後半步。屈膝下蹲。左足收回至右足側。足尖點地。成丁虛步。雙臂相挽內抱。右手從左臂內掏出。向右侧伸展。掌心前向。同時左手作鉤。向左下方斜攙。左膝上升。五指作猴拳。指尖後指。兩臂宜平。

(注意)

七星式。全身重點在左足。跨虎式

全身重點在右足。

(應用) (一)上步七星式。設敵以拳當胸擊來。應以左臂上架。或外攔。隨進右足。以右手從左手下擊敵胸部。(二)退步跨虎式。用前式時。設敵以手下壓。或外撲。及前踢。即以左手下撲敵手或足。抽出右手。推敵胸肩。

(72) 轉身擺連式

(釋名) 轉身。動作名。轉身擺連者。轉身蓄勢。藉起擺連腿也。(擺連腿解釋見前)

(動作) 一有二。(一)轉身合手。(二)擺連腿。

(圖解) (一)由前跨虎式。右後轉身。上左步。

雙手內合。當胸作十字手形。(二)起右足。由左向右擺踢。雙臂前伸。雙手自右向左拍右足背。收置腰左右。此時右足落地。足尖點地近左足側。

(注意) 上左足時。宜足尖內向。以便迴轉。

轉身擺連式圖



(應用) 敵自左側擊來。即閃身上左足以避之。誘敵追襲。乃轉身起右足。從旁踢敵脇部。

(73) 彎弓射虎式

(釋名) 此式取人在馬上彎弓下射之意。故名。

(動作) 有二、(一)開步曲肱、(二)舒臂前伸、

彎弓射虎式圖



(圖解) (一)由前式右足向右前方踏出一步。身右前傾。屈雙臂作拳內抱。由左腰際過臍前。向右運行。至右腰旁。雙臂上舉。右臂肩肘相平。覆拳。(虎口向下)近右腮。指左前方。勢如持箭。左臂屈肘近脇。舉手當胸。雙目前視。勢如握弓。(二)拳向左下方略為旋轉。右上左下相對。

兩臂伸舒。

(注意) 雙拳前擊時。須隱含螺旋之意。

(應用) 敵從右搭吾右臂下按。即隨其動作半圓形。以揉化其力。乘其力懈。而前擊之。

(74) 合太極

(釋名) 此為太極拳路練畢還原之意。故名。還原之法。人各不一。有加以攬雀尾、撲面

掌、等數式方還原者。有再作一撇攔錘、如封似閉、二式者。均為原路所無。茲不贅述。

合太極



(動作) 有二、(一)並步合手、(二)還原立正、

(圖解) (一)由射虎式上左步並於右足。轉身向。右手交手當胸。(二)雙手放下。還原立正式。

第二章 論太極拳推手術

推手或曰搭手，一曰靠手，各派拳術家多有之，以練習近身用者之法者也。太極拳術以懂勁爲拳中要訣，而懂勁以使皮膚富感覺力爲初步。此感覺力練習之法，在二人肘腕掌指互搭，推盪往來，以研磨皮膚，由皮膚壓迫溫涼之覺度，以察知敵勁之輕重虛實及經過方位，久之感覺靈敏，黏走互助，微動卽知，斯爲懂勁矣。太極拳經曰：『懂勁後愈練愈精』。習太極拳者，不習推手，等於未習。習推手而未能懂勁，則運用毫無是處。嗚呼！升階有級，入室知門，學者於推手術，蓋注意焉。

推手術有單搭手式、雙搭手式之別。（見後）單搭者，隻手單推；雙搭者，隻手並用，此均指搭外而言。（以胸懷爲內，外指臂之外部也。）又有所謂開合手者，則一方兩手均在內，一方均在外，互換爲之，往復雙推也。單推手，研手門，及閩省拳靠手，五行手，（其手分金、木、水、火、土，五者互相生尅運化）多用之。余幼從劉師敬遠先生習單推手術，稍有心得，嘗取太極拳各姿勢參酌各家，一一爲之規定練習方法，編成推手術，以輔原來四正、四隅各方法之不足，暇當另爲編製，以享讀者。茲僅擇堪爲太極正隅各手之初步者，略爲述及，取便學者。

云爾。

第四章 推手術八法釋名

搨、捧也。上承之意。膨也。如蓄氣於皮球中。用力按之。則此按彼起。膨滿不已。令力不得下落也。（詩鄭風）抑釋搨忌。杜預云。箭筒也。又通作冰。（左傳昭二十五年）執冰而踞。（註）箭筒。蓋可以取飲。又以手復矢。亦曰搨。太極功。搭手訣內。逆敵之勢。承而向上。使敵力不得降者。皆謂之搨。

攬。讀作呂。字典中無此字。疑係搨之訛。舒也。（班固答賓戲）獨攬意乎宇宙之外。又布也。（司馬相如封禪書）攄之無窮。又散也。（楊雄河東賦）奮六經以攄頌。又猶騰也。（張衡思立賦）八乘攄而超驪。太極功。搭手時。凡敵搨擠我時。用攄字訣以舒散其力。使敵力騰散而不得復聚者。皆是。

擠。（說文）排也。推也。以手向外擠物前進也。（左傳）小人老而無知。擠於溝壑矣。（史記項羽本紀）漢軍却爲楚軍擠。（莊子人間世）其君因其修以擠之。凡以手或肩背擠住敵身。使不得動。從而推擲之。皆擠也。

按、（說文）下也、（廣韻）抑也、（梁簡文帝箏賦）陸離抑按、磊落縱橫（爾雅釋詁）止也。
（史記周本紀）王按兵毋出、（詩大雅）以按徂旅、釋遏止也、（前漢高帝紀）吏民皆按堵如故、（註）按次第墻堵不運動也、又據也、（史記白起傳）趙軍長平以按據上黨民、又撫也。
（史記平原君傳）毛遂按劍歷階而上是也、又按摩也、古有按摩導引之術、（前漢藝文志）黃帝伯歧著按摩十卷、蓋太極拳術、遇敵擠進時、用手下按、遏抑以制止之、使不得逞、謂之按、探、採取也、（晉書）山有猛虎、藜藿爲之不採、又擇而取之曰採、太極拳以採制敵之動力爲採、如靜坐家抑取身內之動氣、爲採取也、陰符經曰、天發殺機、悟此則思過矣。
捌、振也、拗也、（韓愈文）振手復羹、又紆也、轉移之意、太極拳以轉移其力、還制其身、謂之捌、又捌去之意。
肘、臂中部彎曲處之骨尖曰肘、拳術家以此處擊人爲肘、蓋動詞也、太極拳用肘之法甚多、本書僅就推手時便於應用者、略述及之。
靠、倚也、依也、依附於他物也、太極拳近身時、以肩膀擊人曰靠、有肩靠跨打之稱。

第五章 太極拳應用推手

第一節 太極拳之樁步

太極拳術之樁步多用川字式者。由立正姿勢。左足向左前方踏出一步。兩足尖方向均向前。其左右距離。以肩爲度。身下蹲。兩膝微屈。使全身重點。寄於後足。若丁虛步然。惟前足尖上翹。或平置於地。微不同耳。上體宜立腰。空胸。氣注小腹。頭正直。項虛懸。尾閭中正。精神貫頂。脊背弓形。兩臂略彎。向前平舉。手掌前伸坐腕。指尖微屈分張向上。前手食指約對鼻準。後手約居胸前。掌心參差遙對。若抱物然。削肩而垂肘。其肩肘腕與胯膝脚三者相合。全身宜靈活無滯。各逞自然狀態。(右式同此)斯爲善耳。

第二節 單搭手法

兩人相對立。各右足向前踏出一步。右手自右脇旁作圓運動。向前伸舉。如前之樁步姿勢。兩手腕背相貼。交叉作勢。是爲單搭手式。

第三節 雙搭手法

此式如單搭手式之作法。惟以在後之拗手前出。各以掌心拊相手(即對面之人)之臂彎處。四臂相搭。共成一正圓形。以兩腕相搭處爲圓心。兩人懷抱中所占據之部分。各得此圓

之半。儼如雙魚形。太極圖之兩儀焉。是爲雙搭手式。

第四節

單手平圓推揉法

兩人對立。作右單搭手式。(一)甲右手手掌下按乙右腕。向乙胸前推。乙屈右肘。手向內懷後撤。平運退揉。作半圓形。手腕經左肩下。向右運行。至胸骨前。(二)乙身向後坐。肘下垂。覆手貼於脅旁。手腕外張。脫離甲手之腕。還按甲腕。(三)乙手再向甲胸前推。如(一)之動作。(四)甲手退揉。如(二)之動作。亦成半圓形。往復推揉。俟熟習後。再習他式。此爲推手法基本動作。左搭手式與右搭手式動作相同。惟左右互易耳。

第五節

擺按推手法

兩人對立。作雙搭手右式。(一)甲右手手掌下按乙右腕。左手按乙之右肘。向乙腕分推作按式。(二)乙屈右肘。手向懷內後撤。平運退揉。左手拊甲之右肘後。右手腕經左肩下。向右運行。左手隨之。向右下方屈肘作擺。雙肘下垂。(三)乙雙手按甲之肘腕。向甲前胸推作按式。如(一)之動作。(四)甲雙手退擺。如(二)之動作。

第六節

單手立圓推手法

兩人對立。作右單搭手式。(一)甲以右手掌緣。下切乙腕。(乙隨甲之切)指尖向乙腹部前指。(二)乙屈肱隨甲之切勁。由下退採。畫下半圓形。經右脇旁上提。至右耳側。(三)乙右手接前之動作。作上半圓形。伸臂前指甲額。(四)甲身向後坐。屈右肱。手貼乙腕。隨其動作。向身側下領。至脇旁作前推勢。

附注。此式可練習太極拳中倒攆猴。及下勢二姿勢。如甲動作即做倒攆猴勢。乙即做下勢之動作也。

第七節 搬擠推手法

兩人對立。作右雙搭手式。(一)甲坐身立左肘。向後斜擺乙右臂。(二)乙趁勢下伸右臂。進身向甲拊肘手之接觸點前靠。並以左手拊內臑。向外擠之。(三)甲俯身向前以緩乙力。並橫左手以尺骨。或腕骨。搭乙之上膊骨中間處。使乙臂貼身。並以右手由肱內拊其接觸點前擠之。(四)乙揉身向內走化甲力。坐身立左肘向後斜擺甲之右臂。如(一)甲之動作。(五)甲如(二)乙之動作。(六)如(三)甲之動作。

第八節 單壓推手法

兩人對立。作右單搭手式。(一)甲右手貼乙右腕。向外平運。隨即抽撤。翻手下壓乙腕。抑掌屈肱。以肘近脇。(肘彎宜成鈍角)(二)甲因前動作。仰手壓乙腕。伸臂向乙腹前插。(三)乙隨甲前進之力。覆手平運。屈肱退後隨之。俟甲指將插至腹前時。吸身垂肘。翻手下壓甲腕。如(一)甲之動作。(四)乙伸臂前插甲腹。如(二)甲之動作。左式同此。

第九節 壓腕按肘推手法

兩人對立。作右雙搭手式。(一)甲壓乙腕前插如前。惟以左手掌指下按乙肘助力。(三)(四)乙退後覆腕抽撤時。左手掌心向上仰捧乙肘。為不同耳。

第十節 四正推手法

四正推手者。即兩人推手時。用攬、擠、按、搯、四法。向四正方周而復始。作互相推手之運動也。作此法時。兩人對立。作雙搭手右式。(一)甲屈膝後坐。屈兩臂肘尖下垂。(作琵琶式)兩手分攬乙之右臂腕肘處。向懷內斜下方攬。(二)乙趁勢平屈右肱。成九十度角形。向甲胸前前擠。堵其雙腕。并以左手移撫肱內。以助其勢。(三)甲當乙擠肘時。腰微左轉。雙手趁勢下按乙左臂。(四)乙即以左臂擠推。分作弧綫。向上運行。拋化甲之按力。同時右臂亦自下纏。

上托甲之左肘。以助其勢。(五)乙棚化甲之按力後。卽趁勢攙甲之左臂。(六)甲隨乙之攙勁前擠。(七)乙隨甲之擠勁下接。(八)甲卽棚化乙之按力後攙。自此周而復始。運轉不已。是謂四正推手法。

第十一節 四隅推手法

四隅推手者。一名大擺。卽兩人推手時。用肘、靠、採、捩、四法。向四斜方周而復始。作互相推手之運動。以濟四正之所窮也。作此法時。兩人南北對立。作雙搭手右式。(一)甲右足向西北斜邁一步。作騎馬式。或丁八步。右臂平屈。右手撫乙之右腕。左臂屈肘。用下膊骨中處。向西北斜擺乙之右臂。(二)乙卽趁勢左足向左前方橫出一步。移右足向甲襠中。挿襠前邁一步。同時右臂伸舒向下。肩隨甲之擺勁。向甲胸部前靠。左手撫右肱內輔助之。此時甲乙仍相對立。乙面視東北方。(三)甲以左手下按乙之左腕。右手按乙之左肘尖下採。同時左足由乙之右足外。移至乙之襠中。(四)乙隨甲之採勁。左腿向西南方後撤。作騎馬式。左臂平屈。左手撫甲之左腕。右臂屈肘。用下膊骨中處。向西南方斜擺甲之左臂。(五)甲趁勢右足前出一步。移左足向乙襠中。挿襠前邁一步。同時左臂伸舒向下。肩隨乙之擺勁。向乙胸部

前靠。右手撫左肱內以輔助之。此時甲乙仍相對立。甲面視東南方。(六)甲左臂欲上挑。乙即隨甲之挑勁。左手作掌向甲面部撲擊。右手按甲之左肩斜向下捌。(七)甲隨乙之捌勁。撤左足向東北方邁。左手撫乙之左腕。右臂屈肘向東北斜擺乙之左臂。(八)乙趁勢上右步。移左足。向甲襠中前邁。左臂隨甲之擺勁。用肩向甲胸部前靠。右手輔之。面視西北方。

(九)甲以右手下按乙之右腕。左手按乙之右肘尖下採。同時右足由乙左足外。移至乙之襠中。(十)乙隨甲之採勁。撤右足向東南方邁。右手撫甲之右腕。左臂屈肘向東南斜擺甲之右臂。(二)甲趁勢上左步。移右足。向乙襠中前邁。右臂隨乙之擺勁。用肩向乙胸部前靠。左手輔之。面視西南方。(三)甲右臂欲上挑。乙即隨甲之挑勁。右手作掌。向甲面部撲擊。左手按甲之右肩斜向下捌。甲退右腿。雙手擺腕之右臂腕肘處。還右雙搭手式。此爲一度。可繼續爲之。是謂四隅推手法。



跋

中國拳術發源於戰國時代。歷漢魏唐宋。世有傳人。然皆口傳心授。隱秘其法。不以著書傳。世稱漢志所載手搏劍道。其書久佚。至明代。戚南塘紀效新書。茅元儀武備志。始載劍經。拳勢。棍法。槍論。或詳或略。然後人講武術者。莫能出其範圍。至黃百家宗內家以論拳。吳爰錄。手臂以言槍。則詳而精矣。前清時傳習拳棒有禁。故私家授受。絕少刻本。其所傳皆以淺俗歌訣記之。不能詳言其理法。蓋傳習者。多非文人。勢使然也。庚申孟夏。遇許禹生先生於塗。約余至其所立體育學校觀馬子貞新武術隊演技。余以誤時。未得縱目。嗣後時與許君過從。因得觀許君所著太極拳經註及圖解二書。余於是始悉立校顛末。及注重太極拳之深識。余固素知許君精於技擊者。而不期其學深邃如是之極也。太極拳卽世所稱內家拳法。與少林分爲二派者也。內家之學。名冠海內。然習之者。多不盡其術。且相傳秘其要法。後學更無從問津。此書出。而慕內家者得有塗轍。眞空前絕後之作也。然吾聞之學業技能。均無止境。深冀許君由圖解之蠱迹。研經註之精理。使內家與少林並稱於世之所以然。筆之於書。以津逮後學。較之固守一先生之說。姝姝自悅。以爲盡內家之能事者。其度量廣狹何如。

哉。余與許君累世交誼。不敢貢譽。故以質直之言。書爲跋語。仲瀾氏瑞沅謹跋。

跋

中國拳術。流派甚多。究其實。則不外剛柔二者而已。入主出奴。各言其是。尙剛尙柔。各有薪傳。或外剛而內柔。或內剛而外柔。或先剛而後柔。或始柔而繼剛。惟不論其用功之途徑如何。至功深造極時。剛者必內蓄柔勁。柔者必內具純剛。剛柔相濟。表裏相合。體用兼備。始成名家。不能徒以表面觀察而遽定之也。許君禹生。京兆積學士也。幼年讀書之暇。嗜習拳劍。於各派國術。朝夕從事。精研不輟者。三十餘載。而太極拳術。尤有獨到之處。慨晚近提倡體育者。多舍己耘人。力求新穎。恐我國之國術。久而益湮。爰於清末聯合同志。設體育研究社。體育學校於北平。課程以國術爲主。採用新式教法。歷年以來。肄業社員畢業學生。遍於各省。茲編本述而不作之旨。取先民所傳太極拳經。詳細註釋。按式繪圖列說。先之以釋名。繼述其分段動作。注意其適合生理。最後附以應用。以期引起習者興味。條理井然。使未習此道者。閱之。能知一部分國術之真面目。已習者可按式研求。以期深造。其裨益國術界之功。誠非淺尠。至許君所以先出此編者。以太極拳動作緩和。運動綿密。習之不惟體力強健。兼能增益智慧。融和氣質。具有特長。且無流弊。其意具詳本書。無煩辭贅。自初版以來。卽風行

全國。旬月而罄。再版後仍不足供需求。蓋自民元後。有識之士。對於國術。頗知有提倡之必要。迄今中央及各省均有國術館之設。私人團體研習者。亦風靡一時。迨非十年前許君屬稿時所及料者也。劍華追隨許君。親炙有年。對於太極拳術稍獲一知半解。於強健體魄上。尤身受其益。茲值三版之時。謹書數語於後。用告有志於斯道之同志云爾。

中華民國十七年十一月北平李劍華識於瀋陽東北大學教舍

跋

余體質素弱常多病。民國二年。汜水李先生鎮中。授余羅漢拳。雖未得門徑。而能益體却疾。繼從許先生禹生。吳先生鑑泉。學太極拳。獲益甚多。又從李麗久。褚桂亭諸先生。研究拳術。非特却疾而已。且增體力焉。余聞諸先生之言曰。拳術者。鍛鍊心身之要素。上焉者養心性。其次健體魄。而禦侮却敵。下焉者也。高深之拳理與道通。是殆非一言所能蔽者。次乃練著練勁。已詳言於楊季子先生序中。今欲告子者。對敵之要訣而已。兵法云。知己知彼。百戰不殆。拳術亦然。夫以快擊慢。以有力打無力。以法多制法少。此三者必勝之道也。故習拳者。必求姿勢正確而安舒。根本既固。再求用著運動之輕快靈活。然輕快靈活。皆建築於彼我之心理精神氣力之上。以目爲表注之。以神以氣爲率導之。以意自己之姿勢堅固。用力之方向準確。發勁之位置適當。而力方可加諸敵人。則有發必中。無敵不摧矣。故曰。此皆先天自然之能。非關學力所能爲也。子其勉之。今欣逢禹生先生所註太極拳圖解。四版殺青之期。謹錄師語。載於篇末。以告欲却病延年。練習國術者。亦因以重服膺之意也。中華民國二十年六月。中潯夢賢氏譚兆熊謹跋。

太極拳勢圖解

跋



中華民國十年十二月初版
中華民國十四年五月再版
中華民國十八年一月三版
中華民國二十年六月四版
中華民國二十三年十一月五版



太極拳勢圖解一冊

定價大洋壹圓

著者 北平許鶴厚

發行者 體育研究社

北平西單牌樓
北西斜街五號

印刷者 京城印書局

北平和平門內
北新華街丙六號

52
" 86417

