

太極答問

附單式練法



上海图书馆藏书



A541 212 0016 0312B

剖晰毫芒

李景林題



為

微明先生所著

柔能克剛

太極拳答問

褚民誼書





楊澄甫先生

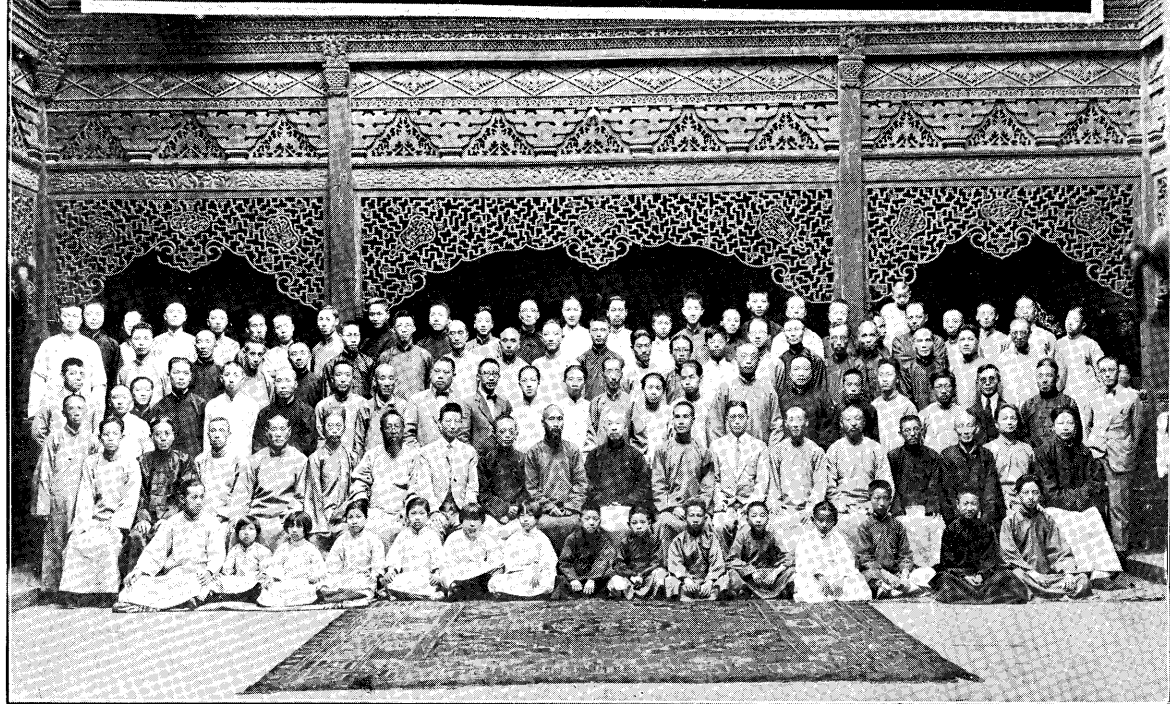


影 攝 念 紀 週 二 社 拳 柔 致 年 卯 丁



明 微 陳 者 著

影攝念紀週三社拳柔致日九初月四辰戊



影攝念紀週三社拳柔致年辰戊



己巳年致柔拳社四週紀念攝影孫祿堂楊少侯楊澄甫吳鑑泉
諸先師生到會



致柔拳社女社員攝影

目錄

太極拳源流之補遺與小說之辯正

太極拳之姿勢

太極拳之推手

太極拳之散手

太極拳之勁

太極拳之導引及靜坐法

學太極拳者之體格及成就

太極拳之效益

太極拳單式練法

太極拳單式圖

附錄



致柔拳社社員姓名錄

出外教授姓名錄

蘇州分社社員姓名錄

致柔拳社簡章

致柔拳社出外教授簡章

致柔拳社三年畢業課程

序

余從永年楊澄甫先生學太極拳八年。以資質魯鈍。故有所疑。輒喜請問。先生亦不憚煩。諄諄誨余。中間先生南游。余曾從少侯先生學三月。亦頗聞其緒論。乙丑來滬。創辦致柔拳社。教授太極拳。當時太極拳之名。知者尙鮮。不謂四年以來。風發雲湧。學者必太極拳之是學。教者必太極拳之是教。浸浸乎盛矣。或謂余太極南來。先鋒當屬之君。余何敢當哉。太極拳之普及興盛。可以強種國。固足欣幸。然又恐其泛濫而失其本源。流動而忘其規矩。溷雜而違其精意。是不可不慮也。爰以平日聞諸先生之講說。作爲問答若干節。聊以貢於有心于太極者。所不知者。不敢言也。再者。每得各方賜書。問函授之法。太極拳運轉圓曲。綿綿不斷。口傳手授。尙難得其準則。何能以筆墨形容。然昔許宣平傳三十七勢。本是單式練法。今師其意。將太極拳中最要之式。擇出爲單練式。詳細敘說。加以圖式。較爲簡易。可明。雖不連貫。其有益于却病延年。無絲毫之異也。己巳秋陳微明識于吉祥輪室。

太極拳答問序



太極拳源流之補遺及小說之辯正

問太極拳果是張三丰所傳乎。答寧波府志載有拳術名目。雖未明言是太極拳。然其中與太極名目同者甚多。黃黎洲所作王征南墓誌銘。述三丰傳授源流甚詳。中間曾傳之寧波葉繼美等。故寧波府志載之也。然則太極拳自可斷定是三丰所傳無疑。

問三丰集曾載數傳而至關中王宗。王宗與王宗岳是一人。抑係二人耶。答王宗乃陝西人。宗岳山西人。以爲一人者誤也。宗岳先生大約是清初時人。王宗則元末明初之人也。

問太極拳除張三丰祖師一脉流傳。尙有其他派否。答相傳尙有四派。列之於右。唐許宣平所傳要訣有八字歌。心會論。周身大用論。十六關要論。功用歌。傳宋遠橋。

夫子李傳之俞氏。再傳俞清慧。俞一誠。俞蓮舟。俞岱岩。

韓拱月傳程靈洗。再傳程秘。有用功五誌。四性歸原歌。

殷利亨傳胡鏡子。再傳宋仲殊。

以上皆別一流派。其詳不可得而記云。

問河南陳長興所傳弟子。除楊露禪外。尙有他知名者否。答聞尙有河南懷慶府陳清平者。亦得長興先生之傳。陳傳之武禹讓。武傳之李亦畬。李傳之郝爲楨。郝傳之孫祿堂先生。

問不肖生所作江湖奇俠傳。逖及楊家。多有詆毀之詞。其所載班侯之事。確否。答皆道聽塗說之言。毫不足據。自古文人且相輕。何況不讀書不識字之武夫。故名愈高者。妬之者愈衆。種種不實之傳說。反出於同門之後生。而小說家苦無材料。偶聞一段故事。卽渲染成篇。種種附會。無中生有。只可作爲小說觀。然毀人名譽。往往招口舌之禍。亦不可不慎也。

太極拳之姿式

問太極拳自攬雀尾至合太極七十餘式。三丰時所傳。卽是如此。抑有所變動耶。答聞以前太極拳。是單式練法。而不連貫。不知始于何時。將單練之各式。連爲一氣。以愚意揣之。大約始於王先生宗岳。因先生所作太極拳論。有各式之名目。係連爲一氣也。故宗岳先生對於太極拳術。其功絕偉。若不連爲一氣。恐早失其傳矣。

問北京練太極拳者。俱是楊家所傳。何以形式又略有不同之處。答形式雖略有不同。其意未嘗不同。其所以略有不同之處。據愚意揣測。蓋有二端。一昔時師徒之分極嚴。心有不明。不敢多問。而爲師者。又不肯時演與學者觀之。故不能得最準確之姿式。一雖得準確之姿式。而數傳之後。因各人之性情不同。遂無形變改。自不能覺。故太極非傳者有極精密之教法。學者有極沈細之研究。不能得也。問然則太極拳之姿式。何者爲準確。何者非準確。何從而斷定之乎。答以王宗岳。

先生所言之立身。須中正安舒四字爲準。中正者不偏不倚之謂也。安舒者自然舒適不緊張用力者是也。余所作太極拳術之十要亦爲姿式之準則。如頭無虛靈頂勁。兩面傾側搖動。挺胸直立。上重下輕。兩腿雙重。虛實不清。轉動太快。手法含糊。忽高忽低。兩肩亂動。脚步太小。腰不轉動。皆失其規矩者。總要中正安舒無處不到。十要之意思均包涵而不漏。此則雖不能至亦相去不遠矣。

問有人言脚步不可太大。太大則換步不靈。是否。答此說亦不錯。惟初練架子時。步須開展。總以兩腿之一直一曲爲準。則如左腿直則右腿曲。所曲之腿以膝與足尖成一垂綫爲準。則腰可鬆下。前後轉動步太小。則腰之轉動亦小。對方來勢如猛。則無消化之餘地。不得不退步矣。如遇路窄。無地可退。則無可如何。如步稍大。以腰轉動則可化對方之力而還擊之。

問有人言架子不可太低。然否。答架子低則步大。腰可轉動。架子高則步小。腰之轉動亦小。其高低總以兩腿一直一曲爲度。是適中之步。如過於低則重心下陷。

而不能往前。虛實反不能分。太極拳論云。先求開展。後求緊湊。若功夫純熟之時。步法手法。均可收小。神而明之。存乎其人。故其小者。乃由大而來。其高者。由低而來。其緊者。由鬆而來。其斷者。由綿綿而來。如此。則其小者。高者。緊者。斷者。方有把握。不然。則恐遇緊急時。仍不能隨機應變。步法散亂。而不免於窮促也。

問有人言。架子不必多練。但習推手。即可長功夫。然否。答。凡輕視架子者。皆未得架子之規矩精意者也。架子爲最要之基礎。久久練之。身體方能重如泰山。輕如鴻毛。若不練架子。雖多推手。身體仍有不穩之時。易爲人所牽動。

問有人言。練太極拳。仍須用力者。然否。答。太極拳論云。極柔軟。然後極堅剛。太極拳之堅。剛內勁。係由柔軟鬆開而生。練架子愈柔軟。鬆開則長內勁。愈速。稍有強硬不鬆之處。卽爲長內勁之阻礙。蓋鬆開則兩臂容易沈重。不鬆開則兩臂仍是輕浮。是爲明證。余所著太極拳術內。已論之詳矣。凡持此說者。大抵天生有點力量。喜恃其力。或習過硬拳。不肯捨棄。故尙不能堅信極柔軟。然後極堅剛之說。雖

練太極終不能得太極最精妙之意也。

問教者用同一教授之法而學者之姿勢有好有醜其故何也答其醜者必生硬而有力者也其好者必柔軟而不用力者也譬如鎔金者必以熱度使之鎔化方能隨心所欲或使之方或使之圓均可如意若以生硬之金鐵欲硬打成或方或圓之器物則恐用力甚苦而見功甚遲故教拳者既令學者用極大之力使全身生硬而不易於轉動而又欲其姿勢之佳善是欲前而却行也人之天生氣力譬如生鐵必須使之柔軟久久鍛練變爲精鋼看似柔軟堅剛無比是爲太極拳之內勁。

問練太極拳時之頭部應如何答頭容正直不可低而下視頭低則精神提不起問練太極拳時之眼光如何答眼者神之舍也眼光有時隨手而行眼隨手則腰自轉動有時須向前看所謂左顧右盼中定是也左顧右盼則腰轉可化人之勁前看則中定將人放出久練太極拳則眼光奕奕有神神光足者其功夫必深無

疑

問練太極拳時口宜閉宜開。答參同契云耳目口三寶閉塞勿發通太極拳本爲動中求靜輔佐靜功之法若張口則呼吸由口舌燥喉乾閉口舌抵上齶則自生津液隨時吞嚥是華池之水爲養生之甘露凡言宜開口者則太極拳之好處完全失之矣。

問練太極拳時之腰應如何鬆。答曰鬆者非硬往下壓之意也硬壓則不易轉動鬆則轉動可如意太極拳論云腰如車輪此言其活又曰腰如纛此言其正直腰不下鬆不正直則臀高聳不但甚不雅觀而且尾閭必不能中正神必不能貫頂力必不能由背脊而發。

問練太極拳用掌時之手指如何。答手指亦宜舒展自然不可拳屈又不可太張開使之硬直拳屈則氣貫不到指尖硬直則氣亦不到兩掌按出時不可太過膝過膝則失其重心嘗見練太極拳者兩掌按出過度全身傾出臀後高聳此式由

於。脚。步。太。小。腰。不。能。下。之。故。足。不。到。而。手。往。前。探。不。但。打。人。不。出。則。已。身。前。傾。恐。立。不。穩。打。人。必。須。進。足。貼。身。則。兩。手。隨。腰。略。進。人。已。跌。出。此。乃。全。身。之。勁。也。

問太極拳之蹬脚分脚亦用力否。答太極之腿。乃鬆彈之勁。非生硬之勁也。

問練太極時之神氣態度應如何。答總以神凝氣靜中正安舒從容大雅綿綿不斷爲準。則看似輕靈而又極沈重。看似動宕而又極安靜。凡太輕浮流動或過於劍拔弩張之態。皆未得其精意者也。

問太極拳七十餘式之次序。必須如此。而亦能變動否。答相傳之次序如此。其相連接之處。亦極自然。故學者當謹守之。譬如一篇好文字。增一字減一字。不可雖然。文字本有無窮之變化。太極拳亦然。若將各式顛倒。其連接之處。果能自然。又何嘗不可耶。太極拳架子。本是平時練功夫之體。若用時。則又何能刻舟求劍。而必依其次序耶。若然則真愚之至矣。

問君所著之太極拳術。當可作爲準則。答何敢云然。不過余從楊澄甫先生學太

極拳時。對於架子之姿勢。頗十分注意。著此書時。每式必問過五六次。方敢下筆。澄甫先生亦教誨不倦。此書不過代澄甫先生筆述之耳。

問楊澄甫先生現在所練之架子。與君所作之書。又略有不同者何耶。答澄甫先生現在所練之架子。惟第二次琵琶式後。又添一摟膝拗步。白蛇吐信之後。又將身體屈回如撇身錘後之撇攔錘一樣。此則無甚大關係者也。蓋若遇地方寬闊之處。左右摟膝拗步。本可多打數次。不但左摟膝可加。右摟膝亦可加。琵琶式變撇攔錘。與拗步變撇攔錘。均無不可。至於白蛇吐信之後。澄甫先生教余之時。本未回身。若敵拳來擊。吾以左手接其肘。以右拳擊其脇下。故稍坐腰。即將拳打出。更爲簡便。兩次撇身錘後。及彎弓射虎後。均係回身。蓋已有三次矣。

問君所增加之長拳。又將反面之式加入何耶。答若講練功夫。練太極拳已足。長拳本可不練。余因人身之運動。似宜左右平均發育。故將反式加入。諸君以此長拳作體育運動之法觀之。可也。

問太極拳架子如摟膝拗步。必將手往後轉一大圈。然後向前打出。如此迂緩。何能應敵。答太極拳之各式。均係圓圈。蓋求其鬆開圓滿。全身轉動。此所以練體也。若求其用。豈能拘定形式。譬如三百六十一度之渾圓體。用時僅用一度。或半度。均無不可。而練體則不可不求其圓滿。若應敵時。亦照練體之迂緩。此真笨伯之流矣。

問老輩練拳之意思。雖不能見。亦有所聞否。答聞楊少侯先生說。露禪老先生。練單鞭下勢時。以制錢一枚。置於地上。可以用口銜起。又可以以肩靠人之膝。其腰之下。如是。班侯先生練拳之時。或面現喜色而冷笑。或忽作怒容而發喊。是所謂帶喜怒者也。此則功夫深到而自然顯之於外者。非勉強而可學者也。

太極拳之推手

問初學推手。可用力否。答。不可用力。打手歌云。棚攪擠按須認真。棚攪擠按四字。要分清楚。擠按坐前腿。棚攪坐後腿。先照規矩。每日打數百手。或數千手。則自然兩腿有根。腰極靈活。一年之後。再彼此找勁。（找勁者。彼此不照規矩。隨意攻擊化解。）找勁不可太早。太早則喜用力。成爲習慣。不能得精巧之意。

問棚攪擠按四字。能包涵無窮之變化耶。答此四字內含之意思無窮。卽如一按字。有輕靈而進者。有重實而進者。有左重右虛而進者。有左虛右重而進者。有兩手開之意而進者。有兩手合之意而進者。如一擠字。有正擠者。有偏擠者。有加肘擠者。有換手擠者。而用臂之各點。又時時變換。如此點之中心。已過卽改。用彼點節節。是曲綫。節節。是直綫。處處。是黏勁。處處。是放勁。所謂曲中求直者是也。又有摺疊而擠者。或翻上摺疊。或翻下摺疊。均隨敵人之意而變換之。如一棚字。或直棚。或橫棚。或在上棚。或在下棚。粘住敵人之臂或手。隨時變換方向。總之。不要敵。

人。在。我。臂。上。或。身。上。得。有。一。目。的。而。可。以。放。勁。若。敵。人。將。得。有。目。的。即。立。時。改。變。其。方。向。惟。須。粘。住。不。可。丟。離。若。敵。人。丟。離。速。速。打。去。所。謂。逢。丟。必。打。是。也。如。一。攪。子。有。向。上。攪。者。有。向。下。攪。者。有。平。攪。者。攪。之。中。有。擗。有。機。會。則。用。若。用。勁。整。快。則。手。臂。或。斷。矣。

問。不。動。步。推。手。與。動。步。推。手。孰。要。答。不。動。步。推。手。所。以。練。腰。腰。若。靈。活。化。人。之。勁。而。有。餘。則。可。不。用。步。動。步。推。手。兼。練。腰。步。若。敵。人。敏。捷。則。不。得。不。運。用。步。法。與。之。周。旋。既。有。腰。而。步。法。又。活。則。變。動。方。向。更。速。得。機。得。勢。游。刃。有。餘。

問。大。攪。之。用。如。何。答。大。攪。是。走。四。隅。探。捌。肘。靠。探。是。探。住。敵。人。之。手。使。之。不。易。變。動。捌。是。用。掌。捌。之。使。敵。人。欲。放。勁。之。時。而。中。斷。肘。是。用。肘。靠。是。用。肩。大。攪。之。步。法。更。大。而。速。非。兩。腿。有。勁。不。能。輕。靈。變。化。

問。除。搯。攪。擠。按。探。捌。肘。靠。八。法。之。外。尚。有。他。法。否。答。聞。尚。有。抓。筋。按。脉。閉。穴。截。膜。擒。拏。彌。放。抖。擻。切。錯。諸。法。余。不。過。略。聞。其。名。尚。未。知。其。用。也。

問推手全不用力。若敵力太大。直逼吾身。將奈之何。答推手雖不用力。然練之數年。自然生一種。棚勁。此種棚勁。並非有意用力。而敵人之力。自能棚住。不能近身。初學者鬆開練習數年。使全身毫無僵硬之處。亦可練習棚勁推手。雖用棚勁。須隨腰轉。俗亦謂之老牛勁。

問太極拳推手之意。以何爲宗。答自以王宗岳先生太極拳論爲宗。若違乎太極拳論之意者。則敢斷言其錯誤。

問太極拳論之外。尙有發揮精意者否。答有李亦畬先生之五字訣。發揮拳論之意。亦甚扼要。茲錄其訣如下。一曰心靜。心不靜則不專。一舉手。前後左右。全無定向。起初舉動。未能由己。要悉心體認。隨人所動。隨屈就伸。不丢不頂。勿自伸縮。彼有力。我亦有力。我力在先。彼無力。我亦有力。我意仍在先。（按此數語。略有語病。應云無論彼有力無力。我之意總在彼先。）要刻刻留心。挨何處。心要用在何處。須向不丢不頂中討消息。從此做去。一年半載。便能施于身。此全是用意。不是

用勁久之則人爲我制。我不爲人制矣。二曰身靈。身滯則進退不能自如。故要身靈。舉手不可有呆像。彼之力方礙我皮毛。我之意已入彼骨裏。兩手支撐。一氣貫穿。左重則左虛。而右已去。右重則右虛。而左已去。氣如車輪。週身俱要相隨。有不相隨處。身便散亂。便不得力。其病於腰腿。求之先以心使身。從人不從己。後身能從心。由己仍從人。由己則滯。從人則活。能從人。手上便有分寸。秤彼勁之大小。分寸不錯。權彼來之長短。毫髮無差。前進後退。處處恰合。工彌久而技彌精。三曰氣。斂。氣勢散漫。便無含蓄。身易散亂。務使氣斂入骨。呼吸通靈。周身罔間。吸爲合。爲蓄。呼爲開。爲發。（按先天之呼吸之體。吸開呼合。後天呼吸之用。吸合呼開。）蓋吸則自然提得起。亦拏得人。起呼則自然沈得下。亦放得人。出此是以意運氣。非以力運氣也。四曰勁。整。一身之勁。練成一家。分清虛實。發勁要有根源。勁起於脚根。主宰於腰。形於手指。發於脊背。又要提起全副精神於彼。勁將出未發之際。我勁已接入彼。勁恰好不後不先。如皮燃火。如泉湧出。前進後退。無絲毫散亂。曲中

求直。蓄而後發。方能隨手奏效。此謂借力打人。四兩撥千斤也。五曰神聚。上四者俱備。總歸神聚。神聚則一氣鼓鑄。練氣歸神。氣勢騰挪。精神貫注。開合有數。虛實清楚。左虛則右實。右虛則左實。（按此係指自身之虛實而言。）虛非全然無力。（按此力字改作意字佳。）氣勢要有騰挪。實非全然占煞。精神要貴貫注。力從人借。氣由脊發。胡能氣由脊發。氣向下沈。由兩肩收入脊骨。注於腰間。此氣之由上而下也。謂之合。由腰形於脊骨。布於兩膊。施於手指。此氣之由下而上也。謂之開。合便是收。開便是放。能懂得開合。便知陰陽。到此地位。工用一日。技精一日。漸至從心所欲。罔不如意矣。尙有撒放密訣四句。一曰擎。擎開彼身借彼力。中有二靈字。二曰引。引到身前勁始蓄。中有歛字。三曰鬆。鬆開我勁勿使屈。中有靜字。四曰放。放時腰脚認端的。中有整字。以上乃李亦畬先生所傳。亦甚精要。

問二人比手之時。究以身壯力大爲占便宜。然否。答二人比手。亦猶用兵。多算勝少算。無算者雖勇必敗。比手則意多者勝。無意者敗。蓋彼用之力。我知之甚悉。我

用之意。虛實無定。奇正相生。一意。方過。二意。又發。二意。方過。三意。又發。老子所謂。一生。二。二生。三。三生。萬物變化無窮。喜用力者。必爲力所拘。不能隨時隨處變化。用意者。屈伸自由。縱橫莫測。機至發動。如電光之閃。炸彈之發。彼雖跌出。尙不知所以然。此意之勝於力無疑也。

問。推手聽勁。（知覺對方用力之方向長短。謂之聽勁）祇用兩臂。他處亦須聽勁否。答。聽勁功夫。先練習兩臂。久而久之。全身皆須練習聽勁。粘在何處。其處皆有知覺。皆能懂勁。敵掌或拳。挨近吾身。皆能化去其力。使之落空。方能謂之真懂勁也。

問。粘住敵人。一動手。彼卽跌出。是用何法。答。太極拳論云。有上卽有下。有前卽有後。有左卽有右。此三語。最宜注意。所謂誘之以利。攻其不備者也。孫武子曰。備前則後寡。備後則前寡。備左則右寡。備右則左寡。無所不備。則無所不寡。寡者不備之意也。蓋備前則忘後。吾攻前正。所以攻後備左則忘右。吾攻左正。所以攻右與。

兵法正同矣。

問不粘亦可聽勁否。答亦或有此理。內家拳不外練精化氣。練氣化神。練神還虛。三種境界。若能練精化氣。則體魄堅剛。外力不入。若能練氣化神。則飛騰變化。意動形隨。若能練神還虛。則人我兩忘。形神俱遣。至此境界。雖不粘而亦能制人矣。問八卦掌步行圓式。移步換形。變化無窮。不知太極亦有圓轉之步法否。答昔楊少侯先生曾教余二人。右手相粘。由下往上畫一圓圈。兩人之步亦作圓形。向右旋轉。右步在內。一起一落。仍在原處。左步前邁。步落地極輕。所謂邁步如貓形者是也。左手相粘。則左步在內。右步前邁。向左旋轉。此係二人粘手練習聽勁之意。亦在其內。而移步換形。步法之變法。與八卦無異。

問黃百家內家拳法有應敵打法。色名若干。如長拳滾砍。分心十字。擺肘逼門。迎風鐵扇。異物投先。推肘捕陰。彎心杵肘。舜子投井。剪腕點節。紅霞貫日。烏雲掩月。猿猴獻菓。縮肘裹靠。仙人照掌。彎弓大步。兌換抱月。左右揚鞭。鐵門閃。柳穿魚。滿。

肚疼。連技箭。一提金。雙架筆。金剛跌。雙推窗。順牽羊。亂抽麻。燕抬腮。虎抱頭。四把腰等名目。今之太極拳。亦有之否。答此皆用法之名。太極拳用法。聽人之勁。隨機應變。本無定法。昔時以形之近似而假以名。歷時既久。未敢強解以說。然其用法。未必盡失其傳也。其要爲敬緊徑勁切五字。敬者。時時留意。不敢散漫也。緊者。卽粘連逼緊之意也。徑者。近也。用最近捷之法也。勁者。堅剛之意。極柔軟然後極堅剛也。切者。相密切而不丟離也。

問太極拳必求其柔。柔之利益何在。答求其柔者。所以使全身能撒散而不連帶也。假如推其手。手動而肘不動。推其肘。肘動而肩不動。推其肩。肩動而身不動。推其身。身動而腰不動。推其腰。腰動而腿不動。故能穩如泰山。若放人之時。則又由脚而腿。而腰。而身。而肩。而肘。而手。連爲一氣。故能去如放箭。若不能柔。全身成一整物。力雖大。然更遇力大於我者。推其一處。則全身皆立不穩矣。柔之功用。豈不大哉。故能整。能散。能柔。能剛。能進。能退。能虛。能實。乃太極拳之妙用也。

問太極拳不用抵抗力何以推不能動答太極拳雖不用抵抗力然不用力而練出之擗勁極爲圓滿不但兩臂有之全身處處皆有故功夫深者彼雖有時不用化勁而亦推之不動其抵抗力實爲極大此非有意之抵抗所謂重如泰山者是也。

問有時用力推之而覺無有何耶答此卽是化勁能不丟不頂其長短緩急均與來者適合如捕風捉影處處落空看是甚輕而不知乃是提起全付精神運用腰腿所謂輕如鴻毛者是也。

問推手之拿法如何答太極之拿並非用大力按住使之不能動也其原理有三一所拿之直綫方向能背住對方之力不能用力翻過二對方之力雖大我不與抵抗略隨之起轉一圓圈則彼力自斷復隨我之曲綫而轉至原處不能翻過此皆含有幾何及力學之理三內勁充足雖輕輕粘住對方亦不能動一二法也三勁也知法而無勁有勁而不知法皆不能拿人皆不可缺者也。

問太極拳論云捨己從人。豈自毫不作主張乎。答論所謂捨己從人者。卽老子所謂與之爲取也。隨彼之長短。則視我之功夫之大小。功夫小者。則隨之。必長。必俟其力盡後。方能回擊。功夫漸大者。則隨之。亦可漸短。俟其力之半途斷時。卽可回擊。功夫愈大者。則隨之極微。彼力已斷。卽可回擊。有時粘住彼力。竟不能發出。卽可放勁。則不必從人而自作主張矣。

問放勁時沈着鬆淨。專主一方。是否全身之勁皆去。答是。全身之勁去。故放之必遠。若只兩臂之勁。則有限矣。太極放人之勁極長。而功夫愈大者。則其動愈短。有時不見其動。而人已跌出。蓋其動雖短。其勁仍甚長也。

太極拳之散手

問太極拳之散手。如何用法。答太極拳七十餘式。均是散手。既有散手。何必又習推手之法。蓋太極拳散手之變化。均由推手聽勁而來。能聽勁則散手方能用之。而適當若不粘住敵人。不知聽勁則用散手亦猶外家拳之格打。未必着着適當也。太極拳論云。由着熟而漸悟懂勁。（着即是散手）由懂勁而階及神明。可見着熟是第一層功夫。懂勁是第二層功夫。着熟不難。懂勁最難。譬如敵人打一拳來。若不先粘住。則不能聽人之勁。不能聽人之勁。則不能或左或右。或高或低。或進或退。而施用散手。既粘住之後。若敵人手往上起。則亦隨之而起。即可以左手擊其胸部。若敵人手往下落。則隨之下落。以左手擊其面部。若敵人手往前進。勁偏於左。則隨之向左化去其力。即可分手。以左手粘之。騰出右手擊其頭部。勁偏于右。則隨之向右化去其力。以左手擊其頭部。或肩部。若敵人抽拳。則趁勢向前放勁。此略言其大概也。總之太極之散手。與他種拳之散手不同。太極拳之散手。

是由粘住聽勁而出。他種拳之散手是離開而各施其手脚。遠則彼此不相及。近身則互相抱扭。仍有力者勝焉。許君禹生所作太極拳勢圖解。每式之後。均附以應用。甚爲詳細。余曾叩之楊澄甫先生。云太極拳術。若將散手用法加入。則更備矣。先生曰。太極拳散手。隨機應變。無一定法。若會聽勁。則聞一知百。若不會聽勁。雖知多法。亦用不好。故余所著之書。未將散手加入也。孫武子曰。知己知彼。後人發。先人至。太極聽勁。全是知彼功夫。能粘住敵人。彼不動。我不動。彼微動。我先動。彼不會聽勁。一動卽跌出矣。若太極拳聽勁功夫。尙不能到。不能粘住敵人。則不必與人動手可也。

問若遇他派拳家。手脚極快。一時不能粘住。將奈之何。答他派拳。均以離開見長。然離開過遠。亦不能打上吾身。若欲打上吾身。必係手足能相及之處。彼近吾身。則吾可粘之矣。粘住之後。則可聽彼之勁。急動則急。緩動則緩。隨若遇此時。不可膽小急進。身粘之粘住。則無危險。不粘則彼可得勢矣。

問二人粘手聽勁之功夫略等。亦能施用散手否。答此則不易施用。蓋俱能聽勁。則不使之脫離。故也。若一方能丟離而施用散手。則其功夫必較深。故精於太極者。粘住人。則對方決難以施其散手。故粘手之功夫。至爲重要。而不可輕視之也。

問攬雀尾之用法如何。答敵如右拳打來。我以右手粘之。敵如又用左拳打來。則左手粘其手腕。進右步。如右步本在前。則不必進。以右臂攬之。彼如向後奪。則趁其奪勁擠之。或按之。看其形勢如何而應用之可也。

問單鞭之用法如何。答單鞭之用。係應付左右兩面之敵。有時亦用雙掌。

問吊手有何用。答吊手是捲勁。用時先以指。繼以手指之骨節。繼以手背。繼以腕骨。如輪之向前向下轉動。

問提手用法。答我進右拳或右掌時。敵若以右手下按我之右腕。則隨其按勁而下鬆。以左手分其右手。騰出右手由下而上提。由腹而胸而下頰而鼻。此向上之提勁也。

問白鶴亮翅用法。答我進右掌或右拳。敵若以左手往下按我右腕。以右拳回擊。則吾右手隨其下按之勁而下鬆。以左手粘其右拳。略往下探。右手從右邊旋轉而上。以手背擊其太陽穴。此名爲反珠掌。

問摟膝拗步用法。答敵擊右拳。我以左手往外摟。以右掌擊其胸部。反之敵若擊左拳。我以右手往外摟。以左手擊其胸部亦可。

問手揮琵琶用法。答敵若以右拳打來。其臂甚直。我以右掌接其腕。以左掌接其肘。往右用腰勁。兩掌相錯。則彼之臂必受傷。若勁整時。則肘處之骨節或斷也。此卽擺勁。亦謂之擺勁。

問進步搬攔錘用法。答敵若以右拳打我胸部或腹部。則以右拳由上往下接按其腕。手心向上。以左掌擊其面部。彼若以左手接吾左掌。則速以右拳擊其腹部或胸部。卽所謂緊三錘也。

問如封似閉用法。答我擊右拳時。彼若左手橫推吾肘。我則以左手由肘外接其

腕。隨彼推勁而往右領。右手騰出適按其肘節。兩手齊按。則彼跌出矣。

問十字手用法。答此我兩手粘住彼之兩手。有時欲用分勁或用合勁時用之。

問抱虎歸山用法。答抱虎歸山乃應兩面敵法。故先分手。敵若由右面斜進來打我。卽以右手由上接粘之。以左掌擊其面部。設又有敵人由左面來攻。則轉身以單鞭擊之。楊少侯先生云。抱虎歸山尙須下身抄虎之前後腿。蓋又一種練法也。

問肘下錘用法。答此連環三手也。以右掌或拳橫擊敵之太陽穴。設敵以左手由外來隔。則抽回藏左肘下。以左掌擊其面部。設彼又隔我左掌。則右掌由肘下擊其胸部。三手必有一中也。

問倒輦猴用法。答敵若以右拳擊我胸部或腹部。則以左掌探其右腕。含胸坐後腿。以右掌擊其面部。敵若以左拳擊我胸部或腹部。則以右掌探其左腕。含胸坐後腿。以左掌擊其面部。

問斜飛式用法。答吾擊右掌或右拳時。敵若以左手往右推吾右肘。則以左手從

右肘探其左手。騰出右手。向其太陽處擊之。此卽捌勁也。

問海底針用法。答敵若握吾右腕時。則用海底針式。彼卽不能得力。手必鬆散。

問扇通臂用法。答敵握吾右腕。旣用海底針化去其力。彼若上奪。則順勢右手上抬。進左步。以左掌擊其胸部。

問撇身錘用法。答我用右肘擊敵。彼若以手下按。則隨其下接之力。沈肘。以拳下擊其胸部。左掌擊其面部。此亦謂之筋斗錘。

問扞手用法。答扞手本爲練腰之要式。兩手如輪。所以擺敵之手也。或敵由後面來擊。我轉腰以臂接之。翻掌擊其肩部。

問高探馬用法。答敵擊右拳。我以左掌接之。以右手擊其面部。

問右分脚用法。答敵若以左掌或拳來擊。吾進右步。以左手接其腕節。以右臂撇之。起右脚踢其腹部。敵若以右掌或拳來擊。吾進左步。以右手接其腕節。以左臂撇之。起左脚踢其腹部。

問轉身蹬脚用法。答敵由後面來擊。則轉身分手擊其面部。隨以足蹬之。使之不能防也。以下蹬脚。大概相同。

問栽錘用法。答設敵伏身。以手擊吾下部。或攖吾之左足。卽以左手攖開。以右拳下擊之。

問白蛇吐信用法。答與撇身錘相同。不過此用掌耳。

問披身伏虎式用法。答敵雙手握我右臂。則右臂隨腰往下。往右轉動。則可化彼之力。以左手握其右肘。騰出右手。可以遶上橫擊其頭部。如雙手握我左臂。則向左轉動。以右手握其左肘。騰出左手。遶上擊其頭部。或敵左手推吾右腕。吾以左手由臂下接其左腕。騰出右手。以拳擊其腰部。反之敵若右手推吾左腕。吾以右手由臂下接其左腕。騰出左手。以拳擊其腰部。惟兩足亦必隨勢而邁動。如練拳時之步式。

問雙風貫耳用法。答設吾雙手前按時。敵以兩手下壓。則順勢由下分開。上擊其

耳門。

問野馬分鬃用法。答敵若右拳擊吾頭部或胸部。則我以右手往左探之。進左足邁至彼之身後。以左臂進抵其胸。腰往左轉。則彼身必往左跌。敵若左拳來擊。吾左手往左探之。進右足邁至彼之身後。以右臂進抵其胸。腰往右轉。則彼身必往右跌。

問玉女穿梭用法。答敵以右拳或掌擊我頭部。我以左臂上棚。以右掌擊其胸部。凡我臂與彼相粘時。彼手若上起。則可以玉女穿梭式擊之。勢順而易也。

問單鞭下勢用法。答下勢係因敵人猛力往前。則坐身以化其力。然後起而擊之。問金鷄獨立用法。答與敵貼身太近時。則以掌或拳擊其下頰。同時以膝擊敵之小腹。

問上步七星用法。答敵若以拳由下往上擊吾面部。則以兩拳架而放之。此亦截勁也。或同時起右足踢其下部。凡足虛點。皆預備用足也。

問退步跨虎用法。答用上步七星法。設敵力甚大。復往前進。則退步分手。領彼之拳。傾向旁側。則起左足踢之。

問轉脚擺蓮用法。答敵若以右拳來擊。吾以右手往右領。以左手推其肘。則可旋轉身軀。以右足踢其背部。

問彎弓射虎用法。答敵若往右推吾右臂。即順其勁往右鬆。彼力盡後。則以右拳轉至彼右脇下。用腰勁回放之。

以上所舉散手用法。不過言其大概。然敵之來勢無定。我何能執一定之法而禦之。總之非隨機應變不可。若欲隨機應變。非平時推手。練出極靈敏之感覺。雖手疾眼快。亦不能用之。密合而無間。故用散手。仍須由粘手變化而來。不然。雖記得打法解法數百手。亦不能應付千門萬派之拳脚。太極惟有一粘字。千變萬化。皆由粘字而出。太極拳論云。人不知我。我獨知人。英雄所向無敵。蓋由此而及也。蓋推手之法。全是練習。知人功夫。他派拳法雖好。惟無推手。故全靠手疾眼快。然一。

粘。住。則。不。知。勁。來。之。方。向。長。短。不。免。有。抵。抗。或。落。空。之。弊。孫。子。曰。知。彼。知。己。百。戰。不。殆。卽。此。意。也。

問。粘。住。敵。人。之。手。彼。若。用。脚。則。將。如。何。答。亦。可。隨。時。知。覺。彼。用。腿。則。身。必。動。彼。將。起。脚。我。往。下。探。其。手。則。彼。腿。自。不。能。抬。起。而。落。下。或。彼。將。起。脚。我。進。步。插。膈。放。之。則。彼。自。立。不。穩。而。跌。出。蓋。兩。足。立。地。尙。有。時。不。能。立。穩。何。況。一。足。敵。若。用。掃。腿。均。可。前。進。放。勁。

太極拳之勁

問太極之勁。略分幾種意思。答就余所知者。約有粘勁。化勁。提勁。放勁。

借勁。截勁。捲勁。入勁。抖擻勁數種。

問何謂粘勁。答粘住敵人之臂。或輕粘之。或重粘之。不使之丟脫。是謂粘勁。

問何謂化勁。答粘住敵人。彼若用力來推。則粘而化之。大概直來之力。用曲綫左右引之。使變其方向。是謂化勁。

問何謂提勁。答粘住敵人之臂。彼若用力上翻。則隨之上起。使之脚跟提起。是謂提勁。

問何謂放勁。答敵脚跟提起。身不穩時。則隨其傾側之方向而放之。則毫不費力。而跌出必遠。是謂放勁。太極拳論云。蓄勁如張弓。發勁如放箭。敵提起時。我勁已蓄。隨其方向。沈着鬆淨。去如放箭。孫子曰。勢如擴弩。節如發機。卽此意也。

問何謂借勁。答敵若前推。則借其前推之力而採之。敵若後扯。則借其後扯之力。

而放之。左右上下皆然。是謂借勁。

問何謂截勁。答敵若用拳來擊。不及變化。則用截勁。截勁者。卽碰勁也。一碰卽跌出。此非功夫深者不能也。

問何謂捲勁。答拳到敵身。如鎚鑽之前進。是謂捲勁。

問何謂入勁。答掌貼敵身。氣往下沈。掌一閃動。其勁直入內。五臟震動。必受重傷。是謂入勁。

問何謂抖擻勁。答敵若由背後擊來。無暇轉身。則身一抖擻。彼必跌出。此則非到神妙之地不能也。是謂抖擻勁。

問勁與着有何分別。答着乃變化之法也。勁卽運入着之中。着有萬。而勁則一。無論何着。勁是一箇。惟用時之意不同。故勁亦隨之而變。

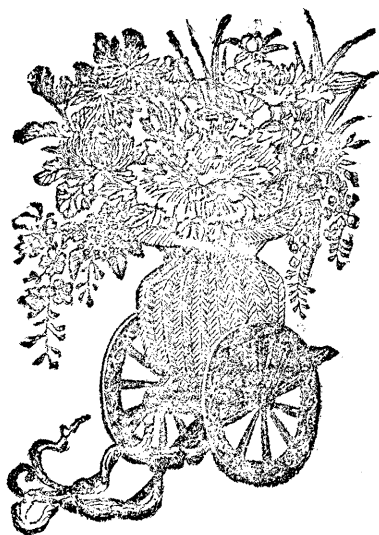
問勁與力有何分別。答力是生來本有。勁是功夫練出。生來本有之力。是一種生力。譬如生鐵。未經煅煉。功夫練出之勁。譬如煉鐵而已成鋼。古語云。力不敵功。功

卽練出之勁也。然各種拳派均是煅煉而煉出之勁則又不同。太極拳是鬆散練出。乃柔帶剛之真內勁也。凡堅硬練出者鬆散無意之時則勁不存在。被人猛擊不免受傷。而鬆散練出者鬆散無意之時勁仍存留其氣自然充滿全身無絲毫之斷。雖被人擊不致受傷。

問圓勁直勁。是分是合。答太極拳論云。曲中求直。圓勁之中必須有直勁。直勁之中必須有圓勁。若有圓勁而無直勁則只能化而不能放。若有直勁而無圓勁則遇有化勁者必致落空。故圓直二勁能融合爲一則善矣。

問硬勁與鬆勁有何分別。答硬勁自握其勁。百斤之勁。打上人身。不過五十斤。一半仍留在己身。鬆勁譬如丟一石塊。務求其遠。若有百斤之勁。則全放在人身上。毫不存留於己身。

太極拳答問



太極拳之導引及靜坐法

問太極拳與古導引之術同否。答古導引熊經鳥申。華佗五禽戲。皆取法於鳥獸。太極亦有倒輦猴野馬分鬃種種名目。太極拳不外乎虛實開合。虛實開合。卽所以調呼吸也。其最妙處。則在全身運動極勻而緩。動作勻緩。則呼吸自然。深長。故息不必調而自調。導引亦不過假形式之開合。以調其呼吸耳。易筋經八段錦乃一。枝。一。節。之。運。動。太極拳則是全體之運動。可使四肢百體。皆平均發育。毫無偏重之處。此所以能却病延年也。參同契爲丹書之祖。曰緩體處空房。緩體二字。最宜注意。卽太極拳論所謂鬆淨是也。蓋緩體鬆淨。則氣自沈於丹田。故主張用力者。決不能歸於自然舒適之境。則不可得太極導引之利益。形式雖是而意則非矣。

問太極拳之呼吸如何。答太極拳之呼吸。隨體式之開合。吸爲開。呼爲合。李亦畬先生云。吸則自然提得起。亦拏得人起。呼則自然沈得下。亦放得人出。吸本爲入。

氣而反爲提呼本爲出氣而反爲沈蓋太極呼吸之升沈實爲先天炁之消息故與靜坐金丹之訣密合其所以能却病延年者由此也柳華陽風火經云吸降呼升者卽先天後天二氣之炁也然後天氣吸則先天炁升焉升是升於乾而爲採取也後天氣吸則先天炁降焉降是降於坤而爲烹練也若以口鼻一呼一吸爲升降者則去先天之炁遠矣按其所言先天炁之升降與太極拳內中之消息相同故太極爲動中求靜輔佐靜功之最要法門凡認太極拳爲武技專求取勝於人者豈知此中之玄妙耶

問取名太極究係何意答太極本一圓形爲陰陽渾合之一體太極拳處處求圓滿分陰陽虛實故以爲名然此尙是形容其外之體用也不知人身中間一穴爲立命之處名爲大中極大者太也此穴卽人身之太極中點立爐安鼎坎離交媾卽在此處太極拳運轉先天之炁凝神入氣穴不久則丹生焉故太極拳能通小周天之氣較之但枯坐者更爲速焉

問練太極拳兼習靜坐可否。答兼習靜坐。自與養生却病更有效益。惟靜坐之功。難得真傳。傳授不好。往往流弊甚大。不但無益而反有害。如欲兼習靜坐。無真傳口訣。卽照練太極拳之意。跏趺而坐。須有虛靈頂頸。尾閭中正。兩目垂簾。兩手相握抱臍。收視反聽。迴光反照。謹閉五賊。恐被盜馳。謹於眼。則目不外視。而魂歸肝。謹於耳。則耳不外聽。而精歸腎。謹於口。則兌合不談。而神歸心。謹於鼻。則鼻不外嗅。而魄歸肺。謹於意。則用志不分。而意歸脾。精神魂魄。意心肝脾肺腎。金木水火。土耳目口鼻。意攢簇各歸其根。各復其命。則天心自見。神明自來。必有特別感覺。發現而自與凡人不同矣。柳華陽注重風火。火者神也。風者先天之呼吸也。何以能練神化氣。如水必賴火烹。而後發爲蒸汽。精者水也。若用神火下照。則精自可化而爲氣矣。神火下照。有時恐力不足。故鼓巽風以動之。則火必旺。亦由鑄金者之鼓其風箱也。太極拳之能調呼吸。卽風火之用也。如蒸汽機借火力以烹水。發爲蒸汽。而數萬噸之重量。可以鼓動而人身之精氣神三寶。若能保守煅煉。其神。

通亦不可思議矣。

問。練太極拳可以代靜坐否。答。何嘗不可。靜坐妄念難除。練太極拳精神貫注。可以毫無妄念。及至心平氣靜。人我俱忘。境界微妙。身體舒適。難以言語形容。是可謂之入太極三昧。

學太極拳者之體格及成就

問如何體格學太極拳最爲相宜。答無不相宜。惟體格軟硬。習之略分難易耳。大概體格瘦者較爲靈活。而厚重則遜之。肥者較爲穩厚。而不免於拙滯。各有所長。亦有所短。然若能勤練功夫。其成功一也。

問練功夫者雖多。而真能成爲名手。則不多觀。是何故耶。答吾聞之楊澄甫先生云。成爲名手。一要傳授好。二要肯下功夫。三要體格雄厚而又活潑。四要心精細而能領會。四者俱全。若下十年苦功。未有不成名者也。

問譬如一人有力。一人無力。同時學太極拳。自以有力者優勝。答若初學數年之間。尙未懂勁之時。不免有時頂撞。自有力者勝。若懂勁之後。能不丟不頂。而腰腿又靈活。至此之時。則有力者亦未必占便宜也。

問功夫之深淺。如何評論。答自表面觀之。二人比手。自有勝負。若精密論斷。譬如一人體格雄厚有力。一人體格單弱無力。若此二人比手。雄厚者不能將單弱者

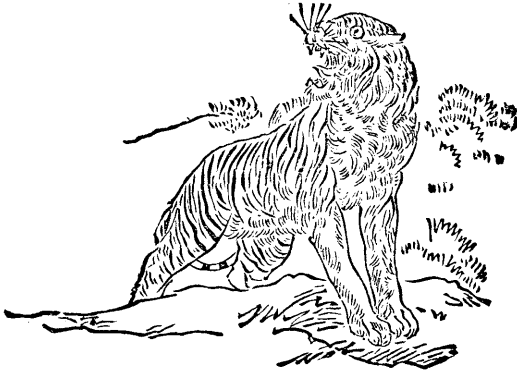
打出。則此單弱者之功夫必甚深。應當評爲較優也。蓋就原人而論。自是強勝於弱。強不勝弱。則強者之功夫不及弱者明矣。

問拳有各派。互相詆訾。非真比手。不能斷其優劣。答雖真比手。亦難評斷。蓋習甲種拳者。只有三年功夫。而習乙種者。有五六年功夫。而乙勝。此乃甲之功夫不深。非拳派之劣也。若欲精密比較。須選年歲體格力量智慧無不相同之人。同時各學一種拳術。教授者又均是名手。五六年之後。約相比較。如此或可以定拳派之優劣耳。

問練太極拳宜緩。若表演時。太緩則人厭觀。尙不如外家拳之有精神。應如何而能引起觀者之興味。答太極拳精神內斂。非真識者不能知。本不宜於表演。蓋太極拳本爲修身練己之功夫。非博人之喝采也。惟太極拳爲最適宜於養生之運動。不能不加以提倡。表演之時。不可太慢。余每見前輩功夫好者。自己練習與表演不甚相同。識是故也。太極拳二人活步推手。圓轉變化。其精彩不下於外家拳。

之對打。亦可引起觀者之興味。

問欲成出類拔萃之名手。功夫如何練習。答。須先有五種心。一信。仰。心。學。一。種。拳。術。必。須。有。絕。大。之。信。仰。不。可。稍。存。懷。疑。之。意。二。尊。重。心。既。擇。師。而。從。須。尊。重。恭。敬。不。可。稍。存。玩。狎。之。意。三。有。恆。心。人。而。無。恆。不。可。以。作。巫。醫。學。拳。術。更。非。有。恆。不。可。四。忍。耐。心。五。年。不。成。期。之。十。年。十。年。不。成。期。之。二。十。年。雖。資。質。魯。鈍。一。時。難。見。功。效。若。有。絕。大。之。忍。耐。力。未。有。不。成。者。也。五。謙。遜。心。功。夫。雖。小。有。成。就。不。可。自。以。爲。高。絕。無。對。手。無。論。何。種。拳。術。必。有。其。特。長。之。處。皆。須。虛。心。研。究。然。後。能。知。己。知。彼。而。不。致。因。驕。以。失。敗。矣。



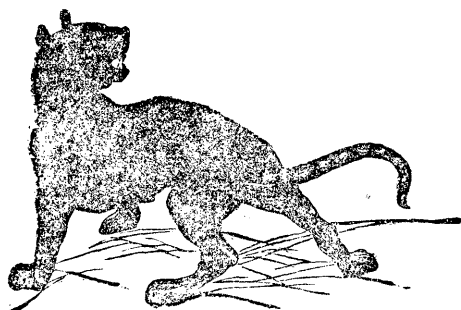
太極拳之效益

問練太極拳於身體究有效驗否。答余創辦致柔拳社已四載餘。入社學者不下千餘人。皆爲身體病苦而來者。一年之後。宿疾脫體。精神健旺。顏色光潤。無論肺病。咯血。胃病。不能飲食。遺精。痔瘡。頭痛。頭暈。手足麻木。肺胃氣痛。種種沈疴。不勝枚舉。練太極拳後。莫不霍然。此本社已見之明效大驗也。

問女子宜練太極拳否。答女子身體柔順。練太極拳尤爲相宜。本社女子因病來學者。均已健壯。有廣東梁璧疊女士。從余學二年。曾作文一篇。錄於後。女界不可不注意也。文曰。吾雖爲女子。而體質非弱。惟性好靜。終日默坐。專心學問。以爲立身處世之本。對於修養健康之道。素不講求。日積月累。遂覺氣不足以舉其體。馴至脾失健運。患胃病者垂三四年。日與藥爐爲伍。視世間如地獄。無復一毫生人樂趣。一二名醫告吾曰。此病非藥可治。首須節勞。又須稍事於勞。所謂稍事於勞。蓋指體育運動言也。予是時一笑置之。第念生性好靜而不好動。若勉作運動。反

增其苦。於是轉習畫。欲以筆墨點綴花木禽魚。揮灑烟雲山水。爲陶冶性情之資。然於病仍不減。於藥亦不能爲效。計無復之。回念醫者曩告吾言。意稍稍動。適湖北陳微明先生。在滬設立致柔拳社。以太極拳教授男女生徒甚衆。學者各有所得。有宿疾無不盡去。吾父勸吾入社習拳。吾以太極爲理中氣。爲天道之行健。與調和人身氣血之至理相通。乃毅然入社。時丁卯夏六月也。習拳法未一月。食量頓增。三月後。體量加重。約五之一。嚮所不能爲之事。今皆能之。嚮以爲苦者。而今則以爲樂。精神暢遂。體質豐腴。朋友親戚。相見幾不能識。吾亦不知何以收效如此之速也。嗣知太極拳法。渾圓無極。歸於一氣。本天地造物之通於人身者。復隨其機而運用之。使血脈永無凝滯。葆先天之靈明。得後天之長養。正者引之。而無盡邪者。格然而不能入。顧太極拳法。取柔。莊子謂天下至柔。馳騁天下至剛。老子謂柔制剛。弱勝強。天演之理。故能收益一切。不用力。而力自生。不傷氣。而氣愈足。諸種內家拳術。以太極拳法爲最圓滿。相傳人得之者。可以輕身而延齡。雖不必

盡信。而吾之所得已如此矣。陳先生嘗語予曰。汝之始來。爲却病也。繼自今久習。勿怠。他日所進。將有不可限量。不可思議者。夫吾於太極拳法。其所以學之。與其所得之者。固大有感於其中。深恨得先生太晚。又焉敢怠哉。以上梁女士所述。足見太極拳尤益於女子。惟須有恆心。不淺嘗輒止。未有不見效者也。



太極拳之單式練法

問太極拳既有益於人生如此。則必須求其普及。使人人可學。而出版之太極拳書。又難一覽明了。必須如何能使人無師而自習耶。答太極拳之運動。均是曲綫。相連不斷。頗爲繁複。余所著之太極拳術。敍之非不詳。然未學者。欲觀書而得之。亦非易事。蓋非口傳心授不可也。昔許宣平所傳之三十七勢。均爲單式教練。今可取其意。將太極拳中最要之式。擇出。分式練習。如八段錦等法。無相接連貫之繁。苟敍之清晰。較易按書學習。今特分爲以下十式。一太極起式。二攬雀尾。左右揉手。三左右摟膝拗步。四十字手。五左右抃手。六左右打虎式。七左右雙風貫耳。八左右野馬分鬃。九左右玉女穿梭。十左右單鞭下勢。十一左右蹬腿。每式左右運動。共有二十四次。若能練習。則於身體亦有大益。與練全套太極拳無異也。

問太極拳起勢如何練法。答身正立。兩足平行分開。寬與兩肩等。兩手下垂。（如後第一圖）兩手毫不着力。向前向上漸漸提起。提與胸平。手心向下。寬與兩肩

等。(如第二圖)兩臂漸漸收屈。兩手與腰同時下按。按至兩膝處。(如第三圖)復漸漸向前向上提起。周而復始。如是者練習十次。

問攬雀尾揉手如何練法。答第一式兩足分開。作丁字步。右足在前。左足在後。如右足尖向南。(以下各式均以向南爲準)左足尖則向東南。兩足長短之距離。以一直一曲爲度。兩足寬之距離。以一足之長爲度。兩手平伸。寬與兩肩等。指尖向南。(如第四圖)此兩手毫不用力。隨腰漸漸向右轉。轉至指尖向西南。此時坐實右腿。(如第五圖)再由右如畫圓圈。隨腰漸漸往左轉。轉至指尖向東南。此時坐實左腿。(如第六圖)兩手隨腰。復由左向右圓轉。周而復始。往右轉則坐右腿。往左轉則坐左腿。如是者十次。

第二式。左足在前。右足在後。左足尖向南。右足尖向西南。兩足寬長之距離。均如前式。兩手平伸向南如前。隨腰漸漸向左轉。轉至指尖向東南。此時坐實左腿。再由左如畫圓圈。漸漸往右轉。轉至指尖向西南。兩手隨腰。復由右向左圓轉。周而

復始。如是者十次。第二式與第一式。惟左右不同。其法均同。故不另作圖。

第三式兩足丁字步。右腿坐實在前。左腿伸直在後。如前。右手伸向前。向南。高與眉齊。臂稍屈。肘下垂。手心向上。向內。手指斜向上。向東南。左手心正對右脉門處。約二寸許。手指向上。（如第七圖）右手與左手。隨腰往右圓轉。右手心隨轉向下。左手心隨轉向上。右手在上。左手在下。（如第八圖）與腰同時往回收。至全身坐在左腿。兩手隨往後。往上轉動。轉至左肩處。左手心向前。手指向上。右手心向內。手指斜向上。（如第九圖）兩手復隨腰前進。坐實右腿。轉至原處不停。復隨腰往右圓轉。周而復始。如是者十次。

第四式兩足丁字步。左腿坐實在前。右腿伸直在後。如前。左手伸向前。向南。高與眉齊。臂稍屈。肘下垂。手心向上。向內。手指斜向上。向西南。右手心正對左脉門處。約二寸許。手指向上。左手與右手隨腰往左圓轉。左手心隨轉向下。右手心隨轉向上。左手在上。右手在下。與腰同時往回收。至全身坐在右腿。兩手隨往後。往上

轉動轉至右肩處。右手心向前。手指向上。左手心向內。手指斜向上。兩手復隨腰前進。坐實左腿。轉至原處。不停。復隨腰往左。轉周而復始。如是者十次。與前法同。不另作圖。

第五式。右腿坐實在前。左腿伸直在後。如前。兩手伸出。寬與肩等。指尖向上。手心向前。(如第十圖)兩手向上鬆起。使指尖向前。手心向下。隨腰往後鬆。至坐實在左腿。(如第十一圖)兩手復往前按出。兩手不可太過膝。復往上鬆。周而復始。如是者十次。

第六式。左腿坐實在前。右腿伸直在後。兩手之隨腰前進後退均如第五式。不另作圖。

問。摟膝拗步如何練法。答。第一式。左腿坐實在前。右腿伸直在後。作丁字步。如前。右手伸出。正對前胸。手指向上。手心向前。左手在左膝外。手指向前。手心向下。(如第十二圖)右手心漸漸翻轉向上。往下轉動。復隨腰往後轉。漸漸坐實右腿。

此時右手尖向下垂。左手同時往上起。起至胸前。復隨腰由胸前往右。轉至右肩前。此時右手已漸圓轉而上。至坐實左腿時。左手漸漸往下轉至胸下腹上之處。右手此時由後漸漸轉至右耳邊。（如第十二圖）復隨腰往前按至當胸原處。左手亦同時隨腰往下摟。仍至左膝外。眼神隨右手轉動。周而復始。如是者十次。

第二式右腿坐實在前。左腿伸直在後。左手伸出。正對前胸。手指向上。手心向前。右手在右膝外。手指向前。手心向下。左手同前式之右手。右手同前式之左手。隨腰轉動。周而復始。如是者十次。均如前法。不另作圖。

問十字手練法。答身正立。兩足平行分開。兩手相交作斜十字形。正當胸（如第十四圖）前。兩手向上向左右分開。分至與兩肩平時。隨腰下坐（如第十五圖）兩手復由左右向內漸漸相合。隨腰上起。起至胸前仍作斜十字。兩手如同畫一大圓圈。隨腰上下。周而復始。如是者十次。

問抃手練法。答兩腿作平行綫分開。約距離兩足半之譜。兩手先平分。與肩成爲

一字。手心向下（如第十五圖）右手隨腰往下往左圓轉。漸漸轉至手心向上。轉至左肩前。手心漸轉向內。坐實左腿。此時左手不動（如第十六圖）左手亦隨腰往下往右圓轉。漸漸轉至手心向上。轉至右肩前。手心漸轉向內。坐實右腿。先坐實左腿之時。左手轉動。右手同時隨腰復往右轉。隨轉手心隨轉向下。與肩成爲一字（如第十七圖）坐實右腿之時。左手轉至右肩。亦不停。同時隨腰復往左轉。隨轉手心隨轉向下。與肩成爲一字。此時右手復轉至左肩處。坐實左腿（如第十六圖）兩手隨腰一往一來。圓轉如輪。右手至左肩處。眼神隨右手轉。左手至右肩處。眼神隨左手轉。周而復始。如是者十次。

問左右打虎式練法。答兩足分開作平行綫如抃手式。先坐實右腿。右手伸直與右肩成一字。手心向下。左手屈在右肩處。手心亦向下。兩手隨腰往下往左轉。左手由左復向上轉。轉一大圓圈。轉至額上。握拳。手心向外。右手轉至胸前。握拳。手心向內。兩拳虎口相對。此時坐實左腿（如第十八圖）兩手轉動時。眼神隨左

手轉動。左拳復向左向下轉。轉至與左肩成爲一字。復隨腰向下向右圓轉。轉至胸前。手心向內。右拳隨左拳同時向左向下。復轉而向右上。轉一大圓圈。轉至額上。手心向外。兩手虎口相對（如第十九圖）眼神隨右拳轉動。兩拳左右旋轉。一往一來。如是者十次。

問左右雙風貫耳練法。答右足在前。左足在後。作丁字步。先坐實左腿。兩手相交在左膝上。手心向上（如第二十圖）兩手向下左右分開。開至與兩肩成爲一字時。復向前轉。漸轉漸合。合至額前。握拳。手心向外。兩拳相對距離約二寸許。腰亦同時前進。至坐實右腿。稍停（如第二十一圖）兩拳復鬆開爲掌。變至手心向上。復向下左右分開如前狀。腰同時向後坐。至左腿坐實。兩手復向前相合。至坐實右腿。如是者十次。若左足在前。右足在後。亦同前法。

問野馬分鬃練法。答兩足作平行綫分開。如抌手式。單式練習。步法不能不變通。若身向南。先坐實左腿。兩手相合在左膝上。右手在下。手心向上。指尖向東南。左手在上。手心

向下。指尖向西南。兩手如抱球狀。(如第二十二圖)兩手漸漸分開。右手斜向上向西南分去。手心仍向上。指尖漸轉向西南。左手斜向下向東北分去。手心仍向下。指尖漸轉向東南。腰隨兩手分時。漸漸移右。坐實右腿。眼神隨右手向西南。稍停。(如第二十三圖)右手心本向上。漸漸往回收。轉至向下。指尖漸轉至向東南。左手心本向下。漸漸往右轉。轉至向上。指尖漸轉至向西南。與右手相合。右手在上。左手在下。兩手如抱球狀。在右膝上。兩手漸漸分開。左手斜向上。向西南分去。手心仍向上。指尖漸轉向東南。右手斜向下。向西北分去。手心仍向下。指尖漸轉向西南。腰隨兩手分時。漸漸移左。坐實左腿。眼神隨左手向東南。稍停。法如前。不另作圖。如是者往復十次。

問玉女穿梭練法。答右足在前。向南。左足在後。作丁字步。先坐實左腿。左手在上。手心向下。右手在下。手心向上。兩手相合。在左膝上。(如第二十四圖)右手漸漸向上向前轉。轉至額上。手心向外。指尖向東南。左手同時向前按出。略與胸齊。手

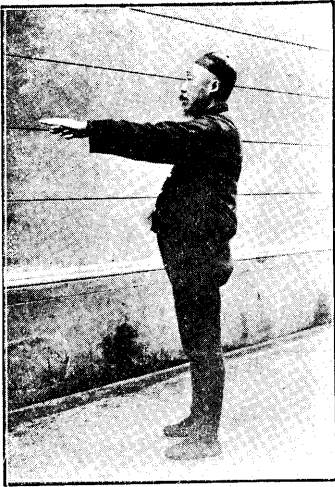
心向外。手尖向上。兩手動時。腰亦同時向前進。至右腿坐實。稍停。（如第二十五圖）右手隨腰向右略轉。轉至手心向下。左手同時亦略向右轉。轉至手心向上。右手在上。左手在下。相對（如前第八圖）隨腰往回收。隨收隨轉。轉至右手仍在下。左手仍在上。兩手相合。坐實左腿。與前起式同。復往前進。如是者十次。如左足在前。右足在後。則先坐實右腿。兩手相合。在右膝上。一切均如前法。惟左右手上。下交換耳。

問左右單鞭下勢練法。答左腿坐實。右腿伸直。兩足寬之距離。約一足長。左手伸出。手心向前。手尖向上。與左足尖同一方向。左臂略屈。肘正對膝。不可太伸直。右臂向後伸直。五指下垂。與右腿同一方向。眼神看左手。作單鞭式。（如第二十六圖）身隨腰漸漸收回。往下坐在右腿上。愈低愈好。低至左腿伸直。身不可太俯。頭仍要有頂勁。左手隨腰向回收。收至右肩處。轉而向下。至左膝處。（如第二十七圖）復隨腰向上起。起至與眉齊。手心仍向外。右手同時隨腰向下向左轉一

圓圈。向上轉至左肩（如第二十八圖）左手又復隨腰向回收轉而向下。右手復向右轉。至伸直如前。兩手隨腰上下。如輪圓轉。如是者十次。右足在前。左足在後。作單鞭勢。均如前法。

問左右蹬腿練法。答先正立作十字手式。向南。兩手略向上漸漸分開。如半月形。右手向西。左手向東。分開之後。兩手指均向上。右腿同時提起。向西蹬出（如第二十九圖）右腿收回。右手由右往左。與左手手心相對。左手略在上。右手略在下。同時隨腰由左往右。往下圓轉。右足同時隨腰隨兩手。往西邁步坐實。兩手由下圓轉往上相合。作十字。兩手同時分開。左手向東。右手向西。左腿提起。向東蹬出（如第三十圖）左手復由左往右。與右手手心相對。右手略在上。左手略在下。同時隨腰由右往左。往下圓轉。左足同時隨腰隨兩手。往東邁步坐實。兩手由下圓轉往上相合作十字。兩手復分開。左足蹬出。如是者十次。

太極拳單式圖



圖二第



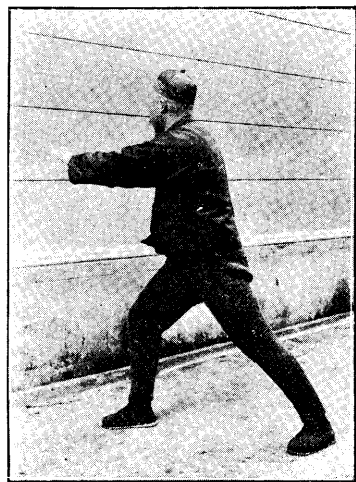
圖一第



圖四第



圖三第



圖五第



圖七第



圖六第



圖八第



圖 十 第



圖 九 第



圖 二十 第



圖 一 十 第



圖三十第



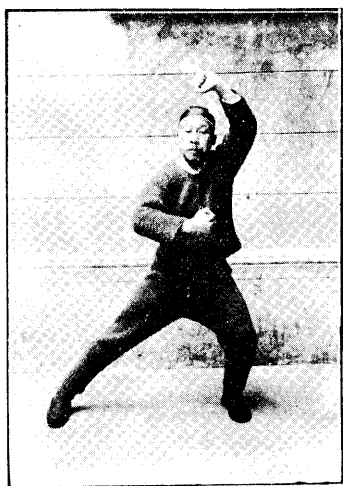
圖四十第



圖五十第



圖六十第



圖八十第



圖七十第



圖十二第



圖九十第



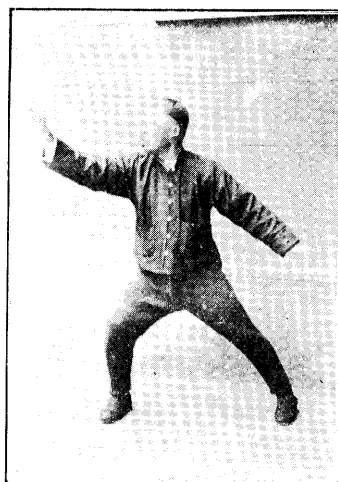
圖二十二第



圖一十二第



圖四十二第



圖三十二第



圖六十二第



圖五十二第



圖八十二第



圖七十二第



圖九十二第



圖十三第

致柔拳社社員姓名錄

王鼎元 薛晉雄 岑 巍 秦鑑本 孫潔人 嚴敬慎 王傳燁 李剛俠

蕭國樹 沈彭生 胡鏡庸 倪國才 王嘯漁 孫億年 楊成才 施漢章

王立才 李衍善 邱成瑜 朱雋鹿 郭俊民 郭俊鈇 郭俊鈺 王漢禮

許頤齋 戴桐原 韓思民 許雲翔 楊憲臣 王侶樵 潘志傑 馮之沛

秦曙聲 董鐵峯 翁受宜 李秉法 胡福良 胡敬侃 孫莘農 孫億中

周錫蒸 陸海藩 林祖庭 鄭志仁 孫乃騷 朱企賢 管 峻 王俞欽

沈成基 陳維東 蔡汝銑 李樹德 葉慎齋 李 崙 顧 明 洪 遙

趙敵七 楊成才 王野石 顧禔明 黃友蘭 李劍雲 茅耀庭 李衡三

翁壯明 李志超 金性初 錢鐵鏜 祁福卿 潘鼎新 程志祥 景湘坡

孫雪橋 毛汝霖 李鏡清 徐日宣 顧懋予 李圓虛 張景履 梁鈞疇

潘志瑩 關耕逸 陳子清 阮鑑光 嚴新儂 楊佑初 謝利恒 楊履初

周椒青	金潤庠	韋伯興	吳元松	雀文瀾	唐庸楮	孫聞遠	鄭子松
何樹芬	羅麟生	徐巨川	劉玉書	顧賞之	錢慈嚴	金德本	田豫鐸
陳潤身	陳鐸民	馬立順	彭定保	陳榮廣	趙南公	葉樂康	吳甄士
劉斌傑	陳湯生	胡純一	胡純如	茅錫榮	杜恩湛	杜跋予	江臥雲
王燦	胡樸安	錢旭耕	錢旭林女士		錢景淵	陳文翰	謝映齋
董惠民	郭鳴九	周作孚	金寶坤	蔣仁山	蔣仁濬	何國衡	陳彭林
任德臣	李丹霞	吳印滋	王槐卿	者雨舟	秦運堯	薛松隱	李廷書
夏其昌	翁菊生	金靜覺	趙任甫	姚乃勳	管義正	何漢文	胡立勛
孫麟書	李維格	鄧根廉	胡少堂	孩莘農	殷懋超	樂楣榮	朱尊一
吳榮	朱小珊	蘇祖齊	葉去非	唐昌	王紹鏊	朱永昌	王輔世
艾建平	金熙章	孫占偉	謝成芳	蔣詠良	華汝潔	李徵甫	翁慕徐
蘇雲望	季成功	邵菊如	蔡文統	徐可亭	邵守之	吳培松	陳心純

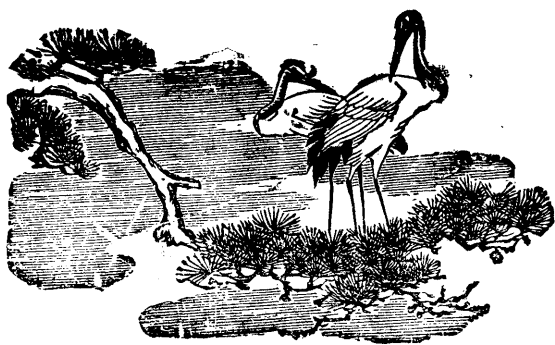
程在勤	張慶彬	柯箴心	程紹武	馮之沛	洪率範	關德稱	陳錦江
林安邦	李石華	高曉山	虞清華	沈廷樑	何瑞國	陳楚寶	金守言
錢振昌	嚴賡堯	余朗如	管止卿	周子南	居仲賢	朱曾沛	田德潤
余鈞甫	項耀辰	馮國棟	張家楨	陳德澄	譚保傳	凌子大	喬隱偉
陳慕壽	丁錫藩	尹松樵	施玉聲	俞兆麟	關樹榮	翁若水	吳季箎
張愚誠	胡書城	胡筱初	王望曾	鄭守明	何正肇	熊禮方	劉春蕃
劉世煦	陳恩池	宋遠甫	劉次璧	黃致平	印潤玉	但怒剛	張亞光
朱覺卿	程鴻軒	程紹武	鄭執安	劉亞休	顏守樸	吳志清	徐福民
胡以文	張仲孝	張慶彬	莊成季	張仲賓	程筱筠	黃志清	朱蕙堂
葉禮卿	俞雋琴	茅四圓	鄭耕莘	陳虎章	黃紹文	湯震龍	沈濬文
翁樂之	唐瑞東	顧省吾	顧賞之	王輔世	王爲彰	步文白	鄭仲棠
鍾文標	胡可錚	盛效賢	周烈勛	張鶴	王道衡	邱泉韻	蔡靜耐

周烈慶	劉泉孫	王傳煊	吳雲倬	周志青	徐景之	徐少平	劉寶琪	陳仲魯	徐月庭	劉亞休夫人	龔芝洲
吳夏峰	朱耐根	朱幼蘭	劉志新	唐永清	畢子陞	王孟年	王步賢	吳百祥	陸象霆	倪徵環女士	楊也喬
侯叔達	錢勉醒	朱綸仙	顧興	王尊川	宗藻生	劉延順	劉筠青	宣金聲	王理卿	江曼云女士	陳器成
徐文甫	關璫	沈丹忱	張士德	丁健行	邱季才	倪觀格	唐雲旌	錢同人	吳君飛	鄭樹人	胡若范
張仁虞	黃海山	張天罡	張岱岑	丁觀聞	張賡麟	蔡和璋	鄒君斐	喻華韡	席念椿	程蘇門	邵柳門
丁訊康	王念劬	余新述	鄧榮惠	王介壽	王卓文	林泮芹	吳志和	沈增奎	李少川	潘南仲	徐白良
馬文彬	江笑山	陸靜之	胡絜	王炳甫	黃居素	劉競	葉宗泰	徐雪塵	吳李履	盧太育	戴景虞
董敬莊	傅谷如	方寬榮	徐炎	王次芳	王學然	朱少屏	王景宋	王繼先	胡允昌		

李叔獻	文牧	文孜	郁敬德	杜秋聲	王元度	朱繼聲	宋醉陶
石之岷	應孟仙	徐和卿	謝健	陳錦山	方宏祥	徐利民	林植藹
趙爐青	顧康年	何文卿	陳文煥	王兆慶	沈支石	趙鐘鳴	竇毓齋
墨禪	李筱山	竇毓鼎	竇海澄	鄭麟同	王子騫	高士光	應毓剛
周玉琦	王積中	宋汪洋	曾憲民	顏德基	許炳華	李景陳	李效宋
楊俊生	錢祥標	陳維南	陳道純	陳憲和	孫濟武	張啟瑞	曾培棨
曾培德	殷慎伯	吳景妙	張漸陸	竇海淳	李鉅元	李吉孫	潘志傑
朱斌侯	金祖同	吳君憲	狄兆然	邵虎	葉德昭	史季方	李一午
廖世穎	趙壽臣	徐梅卿	朱星江	薛福田	趙祥卿	彭詠樵	費南瑾
傅介眉	陳寧	張子美	曹頌章	范漢傑	陳彰玓	周鏡珊	周養溪
華南山	蔣五昌	濮清懷	涂淳甫	吳樹屏	沈孝慶	王文成	張勵存
陳福耕	王葵菴	方劍隱	馮祥蓀	朱坤琮	吳少乙	嚴懷仁	王耐之

周修龍	樓文藻	盧元琦	嚴炳南	潘恩甫	楊詠箎	梁有烈	高蔭嘉	祝志邨	邱弁容	施衍林	應厚倫
余克	丁煜明	徐斌	金昌麒	林安邦	利學文	李健鑿	章秉嘉	吳昆生	謝雁臣	孫焯方	秦祥生
陳壽齡	丁夢悟	劉慎齋	徐榮慶	何惠庶	邵圭	吳中一	孫貽德	黃志彭	李祖端	陳隆璐	朱文熊
張耀青	陳祝齡	董官奎	張尙德	何賜禮	譚勵厂	吳志雄	容雨亭	謝伯輔	李祖白	陳文璋	李伯龍
薛憲章	張慧僧	吳壽垣	郁志仁	張國威	吳淮昌	張崇德	陳漢清	程海涵	李祖冰	李健良	聶含章
謝馨齋	穆時英	黃銀堂	顏箴之	朱蕙堂	何焯良	林錫泉	陸書城	盛吉祥	李祖眠	陳光裕	潘樂山
顧石甫	虞大熙	梁礎立	吳寶書	徐志千	楊達平	吳宗澄	梁璧疊女士	浦志達	李祖定	田子偉	應孟仙
陸林孫	陸聯輝	梁廷挺	唐振乾	徐壽復	何國良	朱綸仙		張盛遠	李祖農	只瑞庭	章鏡秋

嚴濟寬	吳士行	顧欽若	朱讓軒	李金山	周企唐	張睦清	蔣文瑞
王維屏	趙樸初	又 能	王祖訓	陸異若	張貫時	吳健安	何子敬
邵蓉僧	沈雍諒	吳翰孫	朱忠道	何俊昌	顧星橋	鄭肖厓	周 飛
蔡晦漁	王我景	林鑑英	江一真	梁棣侅	胡聖鳴	王虎角	羅 延
劉弢甫	步創夷	金養田	莊智安	陳其昌	朱沛源	鄭君平	康家壽
吳涵真	徐曜堃	金嗣龍	江笑逸	孫回風	唐子蔚	羅捷文	陳嘉芝
湯靖瀾	許鑄生	曾子玉	王耐芝	裘慕俠	方公溥	孫葆康	黃澤芸
	張律均	高事恒	顧韞石	蔡家祥	戎善藩	馮乃培	俞祖欽



出外教授姓名錄

關綱之 王一亭 徐冠南 聶雲台 沈星叔 江味農 李雲書 趙雲韶
謝泗亭 向愷然 唐仲南 周陵 黃詠秋 姚星南 申榕 馬子宜
馬毅伯 劉佩萸 顧聯承 伍梯雲 謝慧生 鄒海濱 余伯陶 黃太玄
錢瘦鐵 譚景韓 李木公 李蜚君 李駿孫 李竺孫 李榴孫 陸稼蓀
陸振宗 陸亢宗 陸鈿 任尙武 袁仲齊 杜恩湛 金輯五 金藻文
錢履慶 余守邦 吳叔英 唐人傑 顧巨仁 潘銘之 吳梓臣 周業勤
周孝淵 周孝芬女士 周孝傑 周孝卓 周孝恭 周榮欣女士 張鏡人
吳念劬 袁彥洪 陳少柏 鄭華枝 鄭軾弇 鄭用庭 黃膺伯 黃膺白
夫人 黃伯樵夫人 朱炎之夫人 葛敬恩 孫嘉祿 陳福海 沈良
邱載生 孫嘉德 黃秀峰 鄭仲瑜 陳元伯 趙炎午 歐陽正明 常惺
持松 張子美 許世英 趙鐵橋 許崇智 吳志芬女士 吳志芳女士

吳志蘭女士 吳志廉 吳志忠 吳志琪 徐琦 陳仰和 張寅谷 富

振遠 蔡伯華 何增祥 簡玉階 簡竹軒女士 簡竹堅女士 簡竹漪女

士 簡仲舉 簡元祐 梁惠英女士 何芳圃 何熾昌 何漢昌 何鑽星

何錫昌 何息廬 何俊良 沈淑貞女士 沈鎮珠女士 沈麗珠女士 沈

守成 沈守德 曹仁澤 施翔林 包挹青 錢峙東 馮懋熊 程子帆

謝翔鳴 張邵棠 張樹熊 錢聯元 余文亦 王化瑩 楊炳南 關敬元

耿德森 徐琦 施慶寶 劉孔懷 劉雨原 茅思源

第一屆畢業姓名

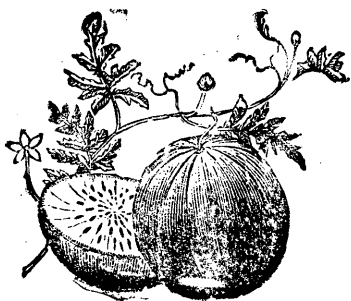
趙敵七 秦光昭

第二屆畢業姓名

錢慈嚴 胡樸安 孫聞遠 戴俊卿

蘇州分社社員姓名錄

顧孟明	沈伯銘	陳侃雍	葉鏡澄	葉景澄	施鈍夫	錢受臣	陸仰蘇
王贊侯	張燮明	陸節卿	嚴伯虞	洪仲舒	陸彥龍	曾松年	顧泰來
湯敏先	沈梅孫	沈慶年	吳垂基	居吉庭	宗子愷	吳詩初	張旭庭
沈宗南							



致柔拳社簡章

本社取老子專氣致柔之意命名曰致柔拳社

本社教授內家拳術劍術槍術以流傳國技注重養生爲宗旨

凡性情和平有恆心者可入社學習爲本社學員

本社以太極拳爲基本教授拳術願學者必須報名繳費本社同人方能教授以示平等待遇

且免破壞本社之基礎

專爲却病養生者一年卒業求體用兼通可作師範者三年卒業

凡來學者分甲乙丙丁四種甲每星期學習六次乙每星期一三五或二四六學習三次丙每

星期學習二次以上三種星期日休息丁每逢星期日學習一次

教授時間上午七時至九時下午四時至六時

甲種學員每月納學費十元第二年每月納學費八元第三年每月納學費六元

乙種學員每月納學費六元第三年每月納學費五元第四年以後每月納學費四元

丙種學員每星期內來學二次者每月納學費四元第四年以後每月納學費三元以爲有恆

者勸

如在未卒業期內甲種欲改爲乙丙丁種乙改爲丙丁丙改爲丁者不適用逐年減費之例
丁種學員逢星期日來學者或每星期內來學一次者每月納學費二元

甲種學員以到社之日計算滿三年卒業乙丙丁三種學員以到社之日計算滿三年卒業（
每年除休息日以三百日計算）

每月學費必須按月先繳

卒業之後由本社考驗合格給以憑證將姓名登報宣布

未卒業及未經本社考驗合格不得在外教授及表演本社所授拳術以敗壞本社名譽
約至外間教授者另有簡章

如有願贊助本社經費者作爲本社名譽社員

已繳學費自不來者學費概不退還

社 長 陳微明

名譽社長 關炯之

教 授 陳志進

致柔拳社出外教授簡章

本社自開辦以來不過年餘入社者已達數百人沈疴者得起委靡者復振而外間約請往教者亦有多處以時間未能分配竟有未敢應允者良用慊然本社提倡太極拳術以其與養生實有絕大之功效故於前定簡章特標有恒二字蓋非一朝一夕之功也今以學者約往教授或有一月半月即停止者本社同人徒勞往返而他處願學者反以無暇謝絕曠日費時兩無所益今特定出外簡章約者如能遵行非特本社之幸也

一出外教授必須正式具函約請聲明遵守本社定章簽名蓋章以示鄭重

一定章本以三年卒業專爲養身者一年卒業出外教授事同一律惟最少期限須在六個月以上（以一百八十日計算）

一本社定有教授程序學者須按照程序學習不得躁急

一出外教授須在六人以上如六人以下亦須照六人繳費六人以上照加

一 每日學習者每人每月學費十元一星期內學三次者每月學費六元一星期內學二次者每月學費四元每星期一次者每月學費二元

一 學費必須按月先交

一 道路太遠電車不通之處每日學習者每月加車費八元間日學者加車費四元一星期二次者三元一次者二元

一 六個月屆滿繼續或停止須前十日通知本社

一 教授時間每次約一小時鐘點隨時商定

一 本社教授惟微明志進二人擔任並無第三人在外私相傳授茲爲對外教授之責

任與名譽及本社內部之誠信起見不得不鄭重聲明故出外教教授必須按照第一條正式函約經本社復函應允者方爲有效

社長陳微明

共訂

教授陳志進

致柔拳社三年畢業課程

本社創辦以來於茲二年有餘入社者不下八九百人然有恆心及不間斷者不過數人而已其餘均來去無常或作或輟雖學者宗旨各有不同然恐數年之後成就絕少於微明創辦茲社流傳國技之初心殊有未合細察現今學員頗不乏真實求功夫者特定教授課程分年教授三年畢業列之於右

甲種第一年級太極拳 不動步推手 太極劍

第二年級太極長拳 動步推手

第三年級 大擺 散手 對劍 太極槍

每一年除星期及年節假期外以三百日計算

乙丙丁俱照規定到社之日期計算均以滿三百日爲一年

若三年之內改動種類亦須按照規定之日期計算若滿一年（卽三百日）方能授第二年課程滿二年方能授第三年課程

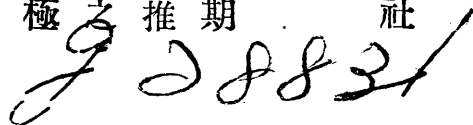
本社設有畫到簿以憑計算到社之日期除甲種每日畫到外若乙丙丁三種於規定到社日

期畫到若有時欲借本社練習者不必畫到

本社學員三年學習期滿考驗合格照章卽予畢業畢業之後將姓名登報宣布作爲本社社員以後來社研究不再取費惟應繳之學費必須按照章程繳足方能畢業

說明

王宗岳先生太極拳論云數年純功或不能連化可見太極拳運化之難三年畢業乃至短期限不過知其規矩準繩耳第一年太極拳爲基礎習之一年則姿式不差腰能轉動不動步推手亦練腰也第二年太極長拳則動步時多兼練步之靈活動步推手亦練步也太極拳習之爛熟方能學長拳不然恐彼此牽混而雜亂矣第三年大擴求四隅之變化散手以應敵太極拳之規矩盡此矣神而明之則存乎其人甚望繼起者能發明而光大之也太極拳姿式不差卽可學劍故列之第一年太極槍及對劍非動步推手純熟不能學故列之第三年丁卯秋八月陳微明識



上海图书馆藏书



A541 212 0016 0312B

版權所有
翻印必究

著者

陳

微

明

發行者

致

柔

拳

社



印刷者

中

華

書

局

代售處

文明書局及各大書坊
大馬路華德鐘表店
蘇州大郎橋巷致柔拳社

定價大洋捌角

~~18882~~ 928831