

金僑生先生著

太極拳圖說

上海武俠社出版

彬章

= 574

987

11



52.1

8

祕本國術書一覽

●上海望平街中西書局發兌●

●十八般武藝全書 一元八角	●少林雙刀圖說 大洋六角	●太極劍圖說 大洋六角	●三十六板機秘傳 三元六角	●秘本武松拳譜 大洋八角	●秘本金台拳譜 大洋二元	●秘本魯智深拳譜 大洋三元	●秘本甘池鳳拳譜 大洋三元	●精述岳家棍圖說 大洋三元	●真傳少林拳圖解 五角五分	●金佳編少林拳圖解 五角	●和著南拳入門 大洋四角	●金周北拳入門 五角	●武俠柔術入門 大洋八角	●社譯擒拿法真傳秘訣 五角四分	●點穴法真傳秘訣 五角四分	
●中國技擊精華 八角四分	●少林內功秘傳 八角四分	●日本武術大全 二元七分	●以神傳護身術 大洋七角	●歌百神傳護身術 大洋七角	●先天羅漢拳八手 大洋二元	●秘本男子強壯法四種 大洋二元	●本婦女強壯法四種 大洋二元	●(一)處女運動術 大洋二元	●(二)處女運動術 大洋二元	●(三)處女運動術 大洋二元	●(四)處女運動術 大洋二元	●藥功真傳秘抄 五角四分	●健身十三法掛圖 大洋二元	●鍊氣行功秘訣 大洋二元	●張三丰太極秘訣 大洋二元	
●真傳少林武術開宗 五角	●少林棍法開宗 五角	●少林槍法開宗 五角	●少林刀法開宗 五角	●少林弩法開宗 五角	●四種照書一元四角四分 合錄減收大洋一元二角	●俠客初步五遁隱身術 五角四分	●柔術生死功秘傳 五角四分	●練打暗器秘訣 大洋九角	●拳門必勝術 大洋八角	●臨機應門秘訣 大洋八角	●行俠家傳秘訣 大洋五角	●練軟硬功秘訣 大洋九角	●太極拳圖說 大洋六角	●傷科真傳秘抄 大洋五角	●內功鍊丹秘訣 大洋二元	●張三丰武術匯宗 大洋二元

●上列價目已照定價便折實函購另加寄費成一票郵通用

太極拳圖說

定價大洋六角

返瀟所有



著者 虞山金倜庵
出版者 上海武俠社
印刷者 中西書局活版部
發行所 中西書局總店
上海望平街

各省中西書店均有分售

本局函購部

啓者貴埠書局如尙未備有本局出版各書。則請將所要書籍名稱。及
尊處詳細地址。連同書款由郵局掛號寄交「上海望平街中西書局收」
。敝局接到之後。當日照配發貨。極爲妥便。與面購無異。（如匯
兌不便之處。以國內通用郵票代洋亦可。惟限一省用之郵票及印花
稅票不收。外國紙幣依照市價計算）。備有詳細書目。函索即奉。
（同業批發。印有批發錄目）

上海

三馬路南首
山東路中市

中西

書局

出版新書

特價發行

△化學 舶來品製造大全 (精裝) 一册

定價大洋四元
特價只收二元

△化學 舶來品製造大全 (精裝) 一册

定價大洋四元五角
特價二元二角五分

△實業 中西製造叢書 (精裝) 一册

定價大洋三元
特價一元五角

△實業 最新畜養叢書 (精裝) 一册

定價大洋三元
特價一元二角

△實業 最新種植叢書 (精裝) 一册

定價大洋三元
特價一元五角

△中外名人 致富歷史 實驗致富術

定價大洋二元
特價只收一元

△東洋 化學 製造法

定價大洋四角
特價大洋二角

△化妝品 製造法

定價大洋四角
特價大洋二角

△新奇 銷貨法 一千種

定價大洋七角
特價四角二分

△業外 生利法 五百種

定價一元二角
特價八角四分

△小資本 籌集法

定價大洋六角
特價三角六分

△小資本 營業指南

定價大洋六角
特價三角六分

△新奇 廣告術

定價大洋六角
特價三角六分

△(家庭自療法) 中西新醫藥顧問

定價大洋二元四角
特價一元四角四分

△處方學 與配藥術

定價大洋二元
特價一元二角

△醫學 百科大全

定價一元七角
特價大洋一元

△丸散膏丹 配製法

全書一大厚册
定價大洋五角
特價大洋五角

△科學 日用新本草

定價大洋二元
特價大洋八角

△花柳梅毒 預防法及治療法

定價大洋八角
特價四角八分

△生理學 圖解百幅

定價一元二角
特價八角四分

△生育 胎產圖解百幅

定價一元二角
特價八角四分

△祕密病 自醫法

定價大洋三角
特價大洋二角

△花柳病 預防法

定價大洋三角
特價大洋二角

△生育 預知法

定價大洋八角
特價四角八分

△研究 實驗優生學

定價大洋二元
特價大洋八角

△實驗 生殖學

定價大洋八角
特價四角八分

△ 妊孕生產學

△ 種子祕方

△ 男女美容新法

△ 五百應酬文辭百科全書

△ 名家詩聯尺牘
公文來帖狀
六大辭源合刊

△ 增詳詳解 古文觀止 鉛版大
字精印

△ 周選 古文新選

△ 巧妙無窮 日用百科奇書

△ 各科 常識考
試而答 大全

△ 工商法律大全集詳解

△ 最新 公文程式作法大全

△ 最新 區政大全

△ 公務 人員
應用 測驗

△ 學生 各科
應用 測驗

△ 人人 寫算大全集

△ 珠算新奇法

定價大洋八角
特價四角八分

定價大洋三角
特價大洋二角

定價大洋三角
特價大洋二角

定價三元二角
特價一元九角

定價大洋二元
特價只收一元

定價大洋二元
特價只收一元

定價一元四角
特價八角四分

定價大洋三元
特價一元五角

定價二元二角
特價一元二角

定價二元四角
特價一元二角

定價一元二角
特價七角二分

定價一元五角
特價大洋九角

定價大洋八角
特價四角八分

定價大洋八角
特價四角八分

定價三元二角
特價一元六角

定價大洋八角
特價四角八分

△ 珠算應用法

△ 珠算活用法

△ 模範學生尺牘

△ 模範自荐尺牘

△ 模範商人尺牘

△ 模範交際尺牘

△ 增廣詳註 小倉山房尺牘

△ 增廣詳註 秋水軒尺牘

△ 增廣詳註 雪鴻軒尺牘

△ 增詳句解 唐著寫信必讀

△ 六壬學講義 六壬
編

△ 易經占卜靈書 易理
編

△ 白光電球奇術

△ 催眠術講義大全

△ 驚人相術奇書

△ 辰州符咒大全

定價大洋八角
特價四角八分

定價大洋七角
特價四角二分

定價大洋六角
特價三角六分

定價大洋六角
特價三角六分

定價大洋六角
特價三角六分

定價大洋六角
特價三角六分

定價大洋一元
特價大洋六角

定價大洋六角
特價大洋三角

定價大洋六角
特價大洋三角

定價大洋五角
特價只收二角

定價大洋四角
特價只收二元

定價大洋三元
特價一元八角

定價大洋四元
特價只收二元

定價一元四角
特價八角四分

定價一元二角
特價七角二分

定價一元二角
特價八角四分

▲無誤 算命講義大全

定價一元八角
特價只收九角

▲無誤 風水地理講義

定價一元四角
特價八角四分

▲圓光真傳祕訣

定價大洋八角
特價五角六分

▲圓光神術

定價大洋三角
特價大洋二角

▲扶乩真傳祕訣

定價大洋八角
特價五角六分

▲祈夢祕書名一造夢術

定價大洋八角
特價五角六分

▲關亡召鬼祕術

定價大洋四角
特價大洋二角

▲祝由科治病奇書

定價大洋四角
特價大洋二角

▲歷代 中國戀愛故事(一)

定價大洋三元
特價一元五角

▲民間 中國戀愛故事(二)

定價大洋三元
特價一元五角

▲黑幕 上海神祕指南

定價二元四角
特價一元二角

▲黑幕 智謀全書

定價大洋八角
特價五角六分

▲世界魔幻奇術全書

定價大洋四元
特價只收二元

▲劍仙俠客 江湖奇俠法術大全

定價大洋八元
特價四元八角

▲內外武功 少林奇俠傳嵩松和尚著

定價大洋四元
特價只收二元

▲少林奇俠傳續集

定價大洋四元
特價只收二元

▲武當奇俠傳 金劍虹著

定價大洋四元
特價只收二元

▲神怪奇俠傳 繡虎生著

定價二元四角
特價一元二角

▲滬濱神探錄 楊庚生著

定價三元二角
特價一元六角

▲滑稽情博士 徐卓堯著

定價二元二角
特價一元六角

▲哀情 淚珠緣 天虛我生著

定價四元二角
特價二元一角

▲哀情 孽海疑雲 天虛我生著

定價大洋五角
特價只收三角

▲割記 夕陽紅淚錄 孫靜庵著

定價大洋六角
特價三角六分

▲林文忠全傳名一林公案

定價大洋三元二角
特價一元九角二分

▲一百 古本水滸

定價大洋三元二角
特價一元九角二分

▲西廂記全傳 或書脚本

定價大洋六角
特價大洋二角

▲白話 玉堂春全傳

定價大洋四角
特價大洋二角

▲標點 海中人 海底的祕密

定價大洋五角
特價只收三角

▲小說 絲繡平原記 李定夷著

定價大洋四角
特價二角四分

▲哀情 沒字碑 寒雷著

定價大洋四角
特價二角四分

▲哀情 紅樓夢廣義 青山仙巖著

定價大洋四角
特價只收二角

▲官場現形記 白巖山人著

定價大洋八角
特價四角八分

▲任渭長先生畫傳四種

(一)高士傳 (二)先賢傳

(三)列仙傳 (四)劍俠傳

畫史紙 定價洋三元 特價一元八角
有光紙 定價洋二元 特價一元二角

▲四大風流皇后祕史

零售每册二角
合購大洋七角

(一)蘇妲己祕史 (二)楊貴妃祕史

(三)武則天祕史 (四)西太后祕史

▲京調工尺胡琴指南(卷二)

定價大洋九角
特價大洋四角

▲實用最新口琴吹奏法

定價大洋一元
特價大洋七角

▲十八般武藝全書

定價大洋三元
特價大洋一元八角

▲中國技擊精華

定價大洋八角
特價大洋四角八分

▲日本武術大全

定價一元二角
特價七角二分

▲武松拳譜

定價大洋八角
特價四角八分

▲金台拳譜

定價大洋七角
特價四角二分

▲魯智深拳譜

定價大洋六角
特價三角六分

▲甘鳳池拳譜

定價大洋五角
特價大洋三角

▲煉氣行功祕訣內外篇

定價大洋七角
特價四角二分

▲練軟硬功祕訣(正續)

定價一元五角
特價大洋九角

▲健身十三法掛圖

定價大洋四角
特價每張二角

▲岳家棍圖說

定價一元六角
特價九角六分

▲許大南拳入門

定價大洋八角
特價大洋四角

▲金剛北拳入門

定價大洋八角
特價四角八分

▲先天羅漢拳十八手圖勢

定價大洋四角
特價大洋二角

▲男子強壯法四種

四種合購六角
零售每册二角

(一)岳飛八段錦 (二)強身不老法

(三)達摩易經筋 (四)房中八段功

▲婦女強壯法四種

四種合購六角
零售每册二角

(一)處女運動術 (二)婦女護身術

(三)西洋女八段錦 (四)梁夫人八段錦

▲神傳護身術

定價大洋一元
特價大洋七角

▲行俠家傳祕抄

定價大洋九角
特價五角四分

點穴法真傳秘抄

練打暗器秘訣

內功鍊丹秘訣

張三丰道術 武術 匯宗

張三丰太極煉丹秘訣

臨機應門秘訣

少林雙刀圖解

太極劍圖說

三十六板橙秘傳

拳門必勝術

拳圖解

定價大洋九角
特價五角四分

定價一元五角
特價大洋九角

定價大洋二元
特價一元二角

定價一元二角
特價一元二角

定價一元二角
特價七角二分

定價大洋八角
特價四角八分

定價大洋一元
特價大洋六角

定價大洋六角
特價三角六分

定價大洋六角
特價三角六分

定價大洋八角
特價四角八分

定價大洋九角
特價五角四分

真傳
少林武術匯宗

(一) 少林棍法匯宗

(二) 少林槍法匯宗

(三) 少林刀法匯宗

(四) 少林拳法匯宗

擒拿法真傳秘抄

傷科真傳秘抄

藥功真傳秘抄

五遁隱身秘術

柔術生死功秘傳

少林內功秘傳

柔術入門

四種應售一元四角四分
合購只售大洋一元二角
特價五角四分

特價大洋三角

特價大洋三角

特價大洋三角

定價大洋九角
特價五角四分

定價大洋九角
特價五角四分

定價大洋九角
特價五角四分

定價大洋九角
特價五角四分

定價大洋九角
特價五角四分

定價大洋九角
特價五角四分

定價大洋九角
特價五角四分

上列各書，所印特價係直接向上海三馬路山東路本局總發行所購買為限，各埠

代理書店不在此例。

(外埠函購寄費照書價加一成郵票代洋十足通用)



太極拳圖說

目次



彬亭

△太極拳之源流

△練習太極拳之預備

(甲)外部動作之預備練習

(一) 身部之圓轉

(二) 手部之圓轉

(三) 足部之圓轉

太極拳圖說 目次

太極拳圖說 目次

(乙) 內部運化之預備練習

(一) 呼吸之要義

(二) 運行之程序

△ 練習太極拳之注意點

(甲) 姿勢 乙 動作 (丙) 用意

(丁) 發勁 (戊) 靈巧 (己) 養生

△ 太極拳總名

△ 太極拳各勢之詮釋

共九十三勢九十四圖其中定勢凡五十四種餘係複勢

△ 太極拳推手

(甲) 合步推手 (乙) 順步推手 (丙) 活步推手

太極拳圖說

▲太極拳之源流

太極拳爲武當內派拳法之一種。據此中人之傳說。咸謂創自宋丹士張三丰。惟考張三丰其人。則各家之說不同。汪錫齡張三丰本傳。則謂名通字君實。江西龍虎山人。而外傳則謂名君實。一名伸猷。字玄玄。道號昆陽。又稱斗篷。又呼張邈邊。遼東懿州人。至于明史列傳。則謂張三丰。遼東懿州人。名全一。一名君實。三丰其道號也。以其不修邊幅。又號張邈邊。以上諸說。自以明史列傳爲可信。然皆不著年代。且但有修道武當山之事。並

未提及太極拳一事。豈創太極拳者並非張三丰而另有其人耶。抑固有其事。而記事者軼之耶。是皆非後人所可推定矣。惟據武當內派拳家言之。則謂張三丰爲武當丹士。宋徽宗召之。道梗不得進。夜夢元帝授以拳法。黎明單丁殺賊百餘人。此種拳法。卽今世所傳之太極拳也。據此說則太極拳之始傳自張三丰無疑。予謂太極拳爲武當派傳法。張三丰爲武當山開創之人。其間雖容有附會。正不妨隨俗。斤斤于考證。亦甚無謂也。百年以後。三丰之術。流傳于陝西。其中以王宗爲最著。而陳同州者。從王宗遊。歷十餘年之久。而盡得其秘。陳爲浙之溫州人。藝成回里。卽以授諸鄉人。于是此太極拳之法。隨又由陝西而流傳于浙江矣。至明代嘉靖年間。浙省之以太極拳著名者。以張松溪爲最。松溪之徒四五人。又以四明

葉繼美近泉爲之魁。而此術于是又盛行于四明。當時投葉氏門下者。有吳昆山、周雲泉、單思南、陳貞石、孫繼槎等。而茲數人者。又各有傳授。昆山傳李天目、徐岱岳。天目傳余仲波、吳七郎、陳茂宏。雲泉傳盧紹歧。貞石傳董扶輿、官枝溪。繼槎傳柴元明、姚石門、僧耳僧尾等。單思南則王征南。及後征南又授徒松江。故極拳之在明代。盛行于江浙兩省。代有聞人。以後河南徐奉明聞征南之名。不遠千里。投其門下。專心致志以研習之。歷數年而盡得其祕奧。歸而授徒自給。時山右王宗岳亦得太極拳之精微。而見重于世。至此而太極拳隨有溫台派河南派之分。而今之以太極拳著名者。亦大有人在。不出于彼。必出于此。派雖不同。而其理則無二致。依此一說。則張三丰之爲宋人無疑。予以爲創此拳者。不論其是否爲張三丰。

而其人智慧。要不可及。蓋必當時鑒于外家拳法。均趨尙猛烈。拚身鼓氣。跳擲騰挪。一趨甫畢。汗流面赤。氣喘如牛。此種拳法。在練習時稍有不慎。卽弊竇冗生。或伎內府諸官受傷。甚或咯血者。此無他。皆因其動作。違逆先天自然之機也。于是乃從而改良之。一反其道。使合于自然之旨。故人主猛烈。我主柔和。人主迅疾。我主平順。以養氣而免拚氣之害。舒展筋骨。不尙堅強。參陰陽而分虛實。雖和而並不脆弱。雖慢而並不板滯。寓剛于柔。寓快于慢。由柔得剛。斯始剛柔咸宜。由慢得快。則快慢如意。如此則無往弗利。無堅弗摧矣。故練習太極拳者。不必斤斤于創始者之爲何。所學之爲何派。但能專心致志。而研究其先天自然之理。而悟其陰陽虛實之道。則必能使體魄堅強。而獲益壽延年之效。蓋學拳之本旨卽在此。

非如彼考古家以考證淵源。尋根究底爲能事者所可比也。今太極拳一道。經當局者之特加提倡。而學者隨益見衆多。各地之設社傳習者亦不可指數。行見十年之後。普徧中原。而老大之病夫。皆成爲強壯之士。圖強興霸之機。或基于此乎。

▲練習太極拳之預備

練習拳技之人。在入手之前。必有相當之預備。如坐步柔腰等基本法則。皆須達到相當之程度時。始進而練成趨之拳法。此亦猶小兒讀書。以識方字爲入手之初步也。外派拳技如此。卽太極拳亦未能獨異。惟預備之法則。不能盡同耳。蓋外派拳技。純以力行。而太極拳則純以氣行。力主剛

而氣主柔。剛柔既判。則練習之法。亦自在異矣。今之學太極拳者多矣。往往以時間之關係。入手即從整趟。而不及于預備。此種練法。雖可以達到成功之境。但其間必多阻障。手足生硬等弊。固所不免。而行氣致柔之道。尤難稱意。比皆準備不足之害也。若入手之前。對於種種緊要之關鍵。而有充分之預備者。進而練習整趟之太極拳。則駕輕就熟。定可收事半功倍之效。不至發生不良之反響矣。其所應當預備之事。亦非一端。在動作之表面。以柔和勻稱爲最要條件。在動作之實際。以運氣化力爲不二法門。能知此二事。始可與言太極拳。然表面之柔和勻稱。易于練習。實際之運氣化力。難于見功。故往往有練習甚久。姿勢亦頗悅目。而並未得其實益者。即未得運化之道也。故太極十三勢行功心解云。一以心行氣。務令

沉着。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。」又云「行氣如九曲之珠。無往不利。」又云「氣若車輪」于此亦可行氣之道矣。凡練習太極拳之人。不能僅以動作柔和勻稱。即謂盡其能事。務必達以心行氣。以氣運身之目的。然後始可得其實益。茲將基本之各種方法。分述于後。以爲入手之準備。庶學者可以循軌而進。不致誤入迷途也。

▲外部動作之預備練習

所謂外部動作。即爲有形之姿勢。吾人可以目見者。舉手投足。進退起落是也。夫太極之形本爲渾圓。拳之所以名爲太極者。實循其理而象其形也。故太極拳之動作。無論身手足步。不動則已。若動則終不脫手圓圈一

趨太極拳。實爲無數圓圈所組成。雖有縱橫平各勢。但其爲圈則一也。此卽內派拳家所謂圈中自有妙理者是矣。拳法既不離乎圈。則學此者對于圈。自當重視而熟習之。故入手之預備。亦卽以此爲標的。茲分身手足三節述之如次。

(甲) 身部之圓轉 身部圓轉之法。可分平、縱、橫三種姿勢。平圓之動作。則先並足正立。兩手高舉。扶持頭部。掌心向前。次乃將上身徐徐俯下。兩腿挺直。至全身成「」形爲度。至此卽向左向移動。至正左方爲度。再徐徐移向正右方。成半個平面圓。如此左右更迭移動。以八次爲止。縱圓之動作。亦先並足正立。兩手如上法舉起。平直而掌心向前。繼乃徐徐將上身俯下。兩膝亦宜挺直。至掌心向內。指尖靠足尖貼地。而成爲「」形爲度。按

此卽俗稱爲打躬式者是也。俯至極度之時。更徐徐昂起。而回復正立之式。此無異在縱面成半個大圓也。亦以俯仰各八次爲止。橫圓之動作。亦先並足正立。兩手高舉。與以上兩勢完全相同。次將兩腿坐實。上身向左方旋轉。至正左方時。卽徐徐向下俯。兩手繞過足尖。徐向右移。緩緩拗起。轉上而回復正立之勢。繼再旋身向右。亦依上述之法。反行一次。在迎面。抟成整個橫圓。如此以順逆各行四次爲止。以上各法。行時務須凝神運氣。且行時徐緩爲貴。起落務必停勻。否則卽爲無益。

(乙) 手部之圓轉 手部圓轉之法。亦分平、縱、橫三種圓。特此三種圓中。又有長短中之別。其間中手之式樣最多。而短手最少。茲分別述之。如次。平圓可分爲頭上臂下兩種。全身正立。兩臂上舉。屈肱交錯橫置額上。然

後參差向後移去。至後腦之外。即分向左手划開。轉前攏入。仍置前額之上。兩手在頂上挽成平面之圓。此係順勢。若逆勢則先向前移。轉向左右。繞後出前。至原處爲止。此係中手。順逆各行四次而畢。至于臂下之平圓。身步亦如上式正立。先將臂舉起平肩。屈轉肘節。使肱疊置大臂之下。掌心向上。指尖對脅。然後徐徐向後移動。划開向左右轉前。各在臂下挽一平面之圓。此爲順勢。若逆勢則反行之。亦係中手。練習時順逆各四次而止。依上述之同一方法。臂平而肱直垂。單將手腕前一部份屈轉。亦掌心向上。指尖對脅。依上述之動作。而挽成平面圓者。是爲短手。即俗稱爲腕旋轉者是也。練習時亦以順逆各行四次爲度。至于縱勢之圓。亦可分長中兩手。惟不及短手。皆在兩肩之外側行之者。先全身正立。兩臂舉平肩。

屈轉肘節。使肱前各部直垂。指尖向下。掌心向內。然後徐徐移向後方。各就臂外拗起。出前而落下還原。此係順勢。若逆勢則先向前面拗起。轉後落下。而挽成從圓。此爲中手練習時順逆各行四次爲止。至于長手縱圓。其預備之姿勢。亦全身正立。先將兩手高舉。雙臂夾持其頭。指尖向上。掌心相對。然後徐徐向前落下。至兩腿側面時。轉後抄起。仍還原處。此係順勢。若逆勢則先向後落下。轉前抄起還原。練習之時。以順逆各行四次爲度。橫圓者。卽在迎面所挽之法也。亦可分中長兩手。而不及于短手。中手圓之先。全身正立。兩臂屈肱平舉。肩肘掌三部成銳三角形。指尖相向。掌心向內。然後將兩肱徐徐壓下。至垂直之時。乃向左右划開。轉向上方拗起。落下而回至原處。此係順行之法。若欲逆行。則依預備之式。先將兩肱

向上豎起。然後划向左右。落下由腹抄起還原。此係單用肱之一部。在迎面所挽之橢圓。故爲中手。練習時以亦順逆各行四次爲止。長手圓之先。亦各法正立。兩臂平舉左右。掌心向下。肘不可屈。然後徐徐將臂壓下。經過兩腿之前面。至少腹之前。參差成爲交叉勢。而兩臂各向其反對方向抄起。當至額前時。又成一交叉式。乃分向左右划開落下。而回至起手時之原處。此爲順勢。若逆勢則先將兩臂向上抬起。攤入額前而成一交叉。乃在迎面各向其反對方向落下。至腹前再成一交叉。乃分向左右划開。各向上抄起而至原處。此乃用臂之全部而行者。故爲長手。練習時以順逆各行四次爲止。以上各種手法。初時宜就每勢單獨練習。至純熟後則不妨將各勢加以連絡。錯雜相間而練習之。循環往復。既可以增加活動。

之能力亦可以提高學習之興趣。洵一舉兩得之法也。

(丙)足部之圓轉 足部圓轉之法亦分平、縱、橫三種圖式。但足爲人身支點之所在。勢不能如手臂之雙方同時並行。只能以一足支柱全身。而以一足爲過圓之用。且腿部以骨體之關係。其轉動亦不若臂部之靈活。故除中手之圓可以照行外。其餘長短兩手皆不適用。茲將三種法則分述各次。足部平圓之先。全身正立。兩手叉腰。將右足坐實。左足提起屈膝。然後將膝以下之各部徐徐向外移動。漸漸轉後而從右膝之內側抄出。轉前而回至原處。此爲順勢。若逆勢則先向內移動。由右膝內側轉後。抄至左方轉前而回原處。如此左右各行四次而止。即將左足落下踏實。乃將右足提起。如法亦順逆各行四次。此種平圓無論足之爲左爲右。凡由

外轉內者爲順勢。由內轉外者爲逆勢。行時皆以先順後逆爲宜。縱圓之先。亦宜全身正立。兩手叉腰。手之位置則拇指在後。餘四指在前。虎口適當腰隙。亦先將右足用力坐實。腿部宜挺直。不可任其動搖。繼將左足提起屈膝。使上下腿成曲尺形爲度。然後小腿徐徐抬起。使足之位置至前面之斜上方。乃漸漸向前伸出。至膝直時。則向下降。至離地少許處。則向後拖。經過右膝之後側而轉向前。面回復原處。此係順勢。若爲逆勢。則先向後移。經過右膝後側。漸漸下降。而向前冲出。轉上而折回原處。練習之時。亦以順逆各四次爲止。左足既畢。卽落下踏實。提起右足。依上述之法。亦順逆各行四次而止。此種縱圓。其圓形之大小。亦與平圓相等。兩足宜先左後右。行時宜先順後逆。橫圓之先。亦全身正立。兩手叉腰。與以上二

勢之起手時完全相同。惟在坐實右腿之後。而其左腿則並不屈膝上提。但向前出挑起。足部離地約三四寸。膝亦不屈。使左腿全部。躺直于前面之斜下方。略如拳法中之寸腿。如此舉定之後。乃徐徐向右方移動。經過右下斜轉上而至正右。再抄起而經右上斜以至正中。乃左移經過左上斜。落下而至正左。再下降經過左下斜而至原處。此爲順勢。若逆勢則先左移。經過左下斜。正左。左上斜。正中。再抄右而經右上斜。正右。右下斜。而回原處。如此順逆各行四次而止。乃將左足踏實。右足挑起。依法行之。惟以右足行者。則先左下斜。正左。左上斜。正中。右上斜。正右。右下斜。還原者爲順勢。反是則爲逆勢。亦順逆各行四次而止。此種圓法較以上兩種之圈形較大。惟終不及以全臂行之者耳。

▲內部運化之預備練習

外部之動作。爲有形之表演。內部之運化。爲無形之作用。無形爲先天。有形爲後天。凡物皆從無形而至有形。太極拳之注重于運化。亦此理也。此種拳法。在表面上觀之。其動作有如柔技嫩葉。弱不禁風。但其作用。則深合于太極之理。蓋以心行氣。以氣運身。其理固非俗人所易悟也。以心行氣。則氣無不達。以氣運身。則身無不遂。心之所至。卽氣之所至。亦卽身之所至。所謂如九曲環者是也。行氣之道。其理玄微。非片言所可盡。亦非于此拳有深切之研究者。不能悟其奧旨。茲將預備之種種方法。分述如次。俾學者得人手之門經。以後逐步做去。待造詣既深之後。自能逐漸領悟。

也。

(甲)呼吸之要義。人之氣息。必須調勻。始可心中無滓。而神志靜定。此可于吾人熟睡時驗之。凡安然酣睡之人。其呼吸必甚爲停勻。呼氣吸氣之間。其時間長短。毫無參差。蓋此時其內部之精氣神三者。凝固異常也。吾人行氣之初步。卽當從呼吸入手。平時則注意于調勻二字。靜止之時。固宜使呼氣吸氣之時間。毫無參差。卽動作之時。亦宜如此。外派拳術。則以摒氣爲事。往往一路未終。已氣喘如牛。面紅額汗。卽不注意于調和呼吸之所致也。蓋一呼一吸。本自然之機能。若強抑之。則失去自然。而發現種種不良之現象矣。太極拳之法。以自然爲第一要義。又重行氣。故絕不準有強抑之事。此係屬于平時者。至若吾人于睡眠之前。晨起之後。往往

感覺濁氣太甚。則宜至空曠之地。而行吐濁納清之法。此種法則。甚爲簡單。卽今體操中之呼吸運動耳。行時宜雙手高張。使肺部開展。然後徐徐從鼻中吸氣一口。再落下其手。使肺部收縮。乃徐徐從口中呼氣一口。行時亦須調勻。如此呼吸各十二次。則將內部之濁氣完全吐出。而易清氣。此法朝暮各行一回。非但可以使內部清潔無滓。且可以却除疾病。法又簡而易行。如能將此法每日多行數回最佳。吾人能使內府無滓。而平時之呼吸。又能停勻不亂。則深得自然之旨矣。此中禁忌。亦頗衆多。卽喜怒哀樂之事。亦不得繫于心。因此種種。皆足以亂神擾心。心不寧則氣亦渙散矣。故欲達到其目的。必先忘却種種。始得也。

(乙)運行之程序 運行其氣之法。雖非一端。而入手之初。則跳不出設

想二字之範圍。所謂設想者。卽以意想達之也。譬如我以指指一物。指端並無氣出。我乃假想。此一指者。我之氣已由丹田而達于臂。繼乃由臂而腕而指。終且一縷由指端透出。而及于所指之物。此種設想。在初時自無所表見。然久而亦能成爲事實。此卽所謂以心行氣之法也。然其練習亦有一定之法則。其維何。卽係靜坐。夜深人定之後。獨坐靜室中。初時但默念目觀鼻。鼻觀口。口觀心。此無非欲其凝神斂氣。寧心使六賊不生。萬慮皆絕也。然在初時。猶每感不能收攝。亦須功行到時。始能寧靜。次卽以設而行氣。卽于靜坐之時。暗想我之氣本凝聚于丹田。今乃運之下行。而達海底。抄尾闥而起。緣脊上行。經玉枕天靈而等穴而下。過前額人中喉結心窩臍輪處。而仍歸于原處。此種設想。本係平空。但久而久之。則心神相

合氣亦竟能隨之運行。惟在行功之時。切不可操之過急。須純任自然。能達此目的。則以後心之所至。即氣之所至。無往不利矣。惟此一步功夫。頗費時日。大可與太極拳並行。若必先練成此功。後而再練拳法。則太費時間矣。

▲練習太極拳之注意點

吾人對於有形之表演。及無形之作用。既有相當之預備。乃可進學習其拳法。惟此種拳法。與少林派之拳。完全不同。蓋動作皆主柔和。勁蓄于內。非若外家拳之專以跳擲剛暴為能事也。茲將練習此拳所應注意之點。分述於下。以資參考焉。

(甲) 姿勢 太極拳之姿勢。固極繁多。然就大體言之。則不出十三總勢。此十三勢者。乃按五行八卦之理也。進退顧盼停五勢。暗合五行。擗擺擠按採捌肘靠八勢。暗合八卦。其餘各種姿勢。皆由此化生而出。故此十三總勢。實爲練習太極拳所必經之途。經而不容忽視者也。使能逐日練習。不稍間斷。則若干年後。歷練既深。自能探索此中之精奧。而有益于身心。若貪得之心重。反足以爲害。蓋光天之理。難言雖悟也。

(乙) 動作 練習外家之拳法。見效雖較爲迅速。然流弊極多。太極拳則不然。收效縱不如外家拳之速。而絕無弊害。蓋專以活動筋骨爲主。故一切動作。以柔和停勻爲上。惟慢始能柔。勻始能和也。且各種動作。咸成圓形。一圓之中。虛實變化生焉。其無窮之奧妙。悉在此虛實變化之中。特此

妙用。在初學之人。絕不能有所領悟。習之既久。始能逐漸悟其意。而練習此拳之奧趣。亦必因之而逐漸增加也。

(丙)用意 凡練習太極拳之時。以自然爲主旨。不尙用氣力。而尙用意。蓋用氣則滯用力則笨。故以沉氣鬆力爲要着。氣沉則呼吸調和。力鬆則發展其先天之力。而排除後天之力。先天之力爲固有之力。故在勢爲順。後天之力爲勉強之力。在勢爲逆。太極拳以逆來順受。以順制逆。爲不二法。故注重先天而排除後天。行時純任自然。不用過分之氣與力。全憑意志爲進退。惟其能用意。故能使力蓄于內而不外露。氣沉于丹田而不停滯于胸。惟其不用過分之氣與力。故習之既久。積蓄之氣力愈大。乃能運用自如。毫無困難與勉強。意之所欲。無不可達之境矣。惟所費之時間較

多耳。彼外家之拳法。其力完全流露于外。毫無含蓄。練習之時。表面雖見功效。內部之力。並無加長。此即勉強之故耳。故習太極拳者。必先知運意行拳之理。與夫自然運化之機。始可望其進步之速。否則從尙拙力。勉強而行之。則流入外派之歧途。而無成功之望矣。

(丁)發勁。勁有二端。即剛柔之分也。吾人之動作。固有輕重。而勁亦因之而分大小。勁之大小如何。今且勿論。但有剛柔之分耳。何謂勁。即一往直前。含有抵抗性質。而絕無含蓄者是也。何謂柔勁。即我勁並不直出。但隨敵人之勁而爲運化。不加抵抗者是也。太極拳之妙處。則全在于以靜制動。以柔克剛。譬如與人交手之時。並不先取攻勢。彼動我靜。以觀其變。待人既至。而我却能接受其勁。初不加以抵抗。連其黏柔之勁。而化去敵

人頑強之勁。待敵人一擊不中。欲圖再舉之時。然後蹈其瑕隙。順其勢而反守爲攻。則敵人力竭之餘。重心移動。則無有不受制者矣。蓋如敵人在前用拳擊我。其勁直出。我若迎格之。則非有過彼之力不可。今乃避過其鋒。順其勢而掖之。不費氣力。彼自必前磕矣。此歌訣所謂牽動四兩撥千斤者是也。且太極拳之動作。爲無數圓圖所組織。而此圓圖。卽重心之所寄。處處立定脚跟。敵人發勁雖強。而可用逆來順受之法。引之入彀。待其強勁既出。重心既失。然後從而制之。避實就虛。自能得心應手矣。

(戊)靈巧 拳術以靈巧爲貴。固不僅太極拳然也。卽外家拳亦莫不如是。惟外家拳法。專務拙力。欲達靈巧之目的。實非易易。蓋拙力乃從勉強而生。今姑不論。若太極拳者。于自然中而求其靈巧之道。斯乃靈而又靈。

巧而又巧。但太極拳亦非入手而卽能靈巧者。亦須熟習而得之。諺云。熟能生巧。太極拳卽本此意。而于熟之一字中。以求其靈巧者也。太極拳之優劣。以功夫之深淺爲斷。蓋初學之人。以生疎之故。決不能完全得到自然之妙。功夫漸深。則漸合自然。而于各勢之虛實變化。逐漸領悟。此虛實變化。卽靈巧之所寄。但能了然于虛實變化。則靈巧自見。一舉一動。無不輕靈圓活。如珠走玉盤。毫無阻滯矣。以視外功之用力用氣。專注一隅。成爲死笨之勁者。迥乎不同。故太極拳之靈巧。完全在自然中得來。絕無勉強。且亦非勉強所可致。多一分功夫。卽增一分靈巧。靜若處女。脫如狡兔。豈彼外家拳之專以叫囂驟突爲能事者所可幾及耶。

(己)養生 武術之道。尙德不尙力。重守不重攻。故凡功夫愈深之人。其

待人接物。皆循規蹈矩。謙恭有禮。此無他。涵養功深也。蓋練習拳技。所以煅煉體魄。使之堅強。實養生之道也。若以此爭強鬥勝之具。則失其本旨矣。太極拳實爲養生之不二法門。無論男女老幼。皆可練習。夫身體之發達。貴能平均。不能失之偏頗。太極拳之動作。處處以輕軟鬆緩爲主。一動則全身皆動。任何部分。莫不徧及。動作柔和輕靈。尤合于調和氣血。陶養性靈之旨。而使身體平均發達。故練此功深之人。皆能獲却病延年之效。而于爭強鬥勝之心。亦絕不稍動。此非予之妄語。請一觀當代之太極拳家。即可爲證也。

▲太極拳各勢之次序

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 一、太極 | 二、太極起式 | 三、攬雀尾一 |
| 四、攬雀尾二 | 五、攬雀尾三 | 六、單鞭 |
| 七、提手上勢一 | 八、提手上勢二 | 九、白鶴亮翅一 |
| 十、白鶴亮翅二 | 十一、樓膝拗步一 | 十二、樓膝拗步二 |
| 十三、手揮琵琶 | 十四、進步搬攔捶一 | 十五、進步搬攔捶二 |
| 十六、如封似閉 | 十七、抱虎歸山 | 十八、樓膝拗步 |
| 十九、攬雀尾 | 二十、斜單鞭 | 廿一、肘底看捶 |
| 廿二、倒鞏猴一 | 廿三、倒鞏猴二 | 廿四、斜飛勢 |
| 廿五、提手上勢 | 廿六、白鶴亮翅 | 廿七、樓膝拗步 |
| 廿八、海底針 | 廿九、扇通臂 | 三十、撒身捶 |

卅一、卸步搬攔捶

卅二、上步攬雀尾

卅三、單鞭

卅四、雲手一

卅五、雲手二

卅六、高探馬

卅七、分脚

卅八、高探馬

卅九、分脚

四十、轉身蹬脚一

四一、轉身蹬脚二

四二、進步栽捶

四三、翻身撇身捶

四四、翻身二起脚一

四五、翻身二起脚二

四六、雙風貫耳一

四七、雙風貫耳二

四八、披身踢脚

四九、轉身蹬脚

五十、上步搬攔捶

五一、如封似閉

五二、抱虎歸山

五三、樓膝拗步

五四、攬雀尾

五五、斜單鞭

五六、野馬分鬃一

五七、野馬分鬃二

五八、野馬分鬃三

五九、野馬分鬃四

六十、玉女穿梭

六一、玉女穿梭二

六二、單鞭

六三、雲手

六四、下勢

六五、金雞獨立

六六、倒猿猴

六七、斜飛勢

六八、提手上勢

六九、白鶴亮翅

七十、樓膝拗步

七一、海底針

七二、扇通臂

七三、進步搬攔捶

七四、上勢攬雀尾

七五、單鞭

七六、雲手

七七、高探馬

七八、迎面掌

七九、十字擺蓮

八十、樓膝指襠捶

八一、上勢攬雀尾

八二、單鞭

八三、下勢

八四、上步七星

八五、退步跨虎

八六、轉脚擺蓮

八七、灣弓射虎

八八、上步高探馬

八九、迎面掌

九十、翻身撇身捶

九一、上步高探馬

九二、上步攬雀尾

九三、合太極

▲太極拳各勢之詮釋

太極拳之預備等事項。已如上述。依此循序而進。即可從事于拳法之練習矣。太極拳之姿勢。自預備之太極式起。至合太極而收拳。其中共九十勢。而複勢亦甚多。如攬雀尾、高探馬、單鞭、野馬分鬃、玉女穿梭等勢。或一勢兩用。或一勢數用。故依定勢而言。則僅二十餘式耳。茲特依其次序。將各勢之動作。詳加說明。並附入各定勢之清圖。俾學者可以按圖索驥也。

(圖一第)



△第一勢 太極式

面南正立。兩足分開。中間相距約一足之長度。兩手直垂。手作下按之狀。指尖向前。掌心向下。此為靜

定未動之勢。渾然太極之象。宜寧靜神志。沉氣丹田。全身各部皆不用力。停勻肢體。毋使有欹側動搖之象。閉口睜目。以待動作。式如第一圖。

(圖二第)



△第二勢 太極起手

兩手並不用力。同時由前面向上提起。以與胸平為度。兩臂灣屈。不可太直。手心向下。臂環置胸前如抱物之狀。而左足則向前斜進一步。右足踏

實。左足則以足跟着地。而翹其足尖。身坐右腿。同時即將外架之左手。徐徐翻轉。使掌心向內。而右手則翻轉使掌心向外。上身正直。腰略下沉。兩足則左虛右實。雙手之指皆分開。惟不可勉強。式如第二圖。

△第三勢 攬雀尾一

(圖三第)



依上式兩手翻轉之後。即宜將前面之左足。放平地面。變虛爲實。而左臂略略下沉。上身即前移坐于左腿。右手即從左臂之內。向下轉後分去。而斜垂于右腰之外側。至此左手向右脅外壓下。而右亦前下斜移動。兩手在迎面挽成不一路之橫圓。同時左腿坐牢。上身即徐徐向右

旋轉。至正右方時。兩手恰在當面。移至右肩前。肘皆微屈。右手掌心向左。而左掌則斜向下。位于右肱之側。兩足左實右虛。式如第三圖。

△第四勢 攬雀尾二

(圖四第)



依上式身步變換之後。即將左手徐徐向前面推出。至小臂將直之際。即向外划開。轉至左脅側面而前出。有如在平面上摩動平圓之勢。同時右手亦向外側徐徐分出。至右肩前斜下壓抄左。由迎面泛上。不啻在斜面挽成一縱圓。在兩手方動之際。上身亦隨之向前移去。兩足變成左虛右實。待兩手圓勢至收末時。仍徐徐後移。而此時左手在右肱

之斜上。掌心向下。右手則翻掌向上。兩足仍爲右虛左實。式如第四圖。

△第五勢 攬雀尾三



依上式兩手已至定勢。而腰腿同時鬆回之後。坐身左腿。兩臂取垂肩墜肘之勢。略與胸齊。同時兩手再抄右落下。繞左轉上。在右斜挽一不同。

之縱環。至當面之時。再緩緩向外推出。上身亦隨之前移。坐身右腿。兩臂不可推至過直。指尖向上。掌心向前。以面向斜方之故。兩手之位置。略有參差。右前左後。兩足則左虛右實。式如第五圖。

(第六圖)



太極拳圖說

△第六勢 單鞭

依上式之勢。先將兩手與腰腿同時向後鬆回。仍變爲右虛左實。乃將右足稍爲摩轉。使趾向後。乃將身移坐右腿。左足同時邁進。使趾偏後。而右手屈回。挽一小圈。往側面鬆直。五指旋即屈轉。變爲弔手。左手屈回。由左而右。畫一大圈。待挽出時。兩足即行轉向左前斜方。而作單鞭之式。頭左旋。目視左手。手直豎。掌心向左前斜。沉腰正身。式如第六圖。

(圖七第)



△第七勢 提手上勢一
依上式單鞭之後。兩足即摩轉而使趾尖向右前斜方。兩手同時向當胸合攏。略與太極起手勢相似。兩臂微屈。掌心相對。手之位置。則右前而左後。在趾尖

(圖八第)



移轉之際。上身亦隨徐徐旋向右前斜。兩手略上抬。而上身乃向前移。坐于右腿之上。兩足則成爲左虛右實之式。而上身略向前俯。式如第七圖。
△第八勢 提手上勢二
依上式定勢之後。先將腰腿鬆回。而前面之右足。即旋向前方。上身

亦隨之旋轉。繼乃移身仍坐于右腿。而左足亦即轉向前方。兩手則隨腰進退。至人向正前方時。右腿即緩緩挺直。而左足亦隨之收起。略作太極預備之式。同時在前之右手。即由正面屈肱上提。以至額前爲度。而左手即向左腰下分去。至臂垂直爲度。兩掌皆向下。式如第八圖。

△第九勢 白鶴亮翅一



依上式右手一提。左手一分之後。即將右手在額緩緩摩成一小圓。而下垂之左手。即向右移動。抄過少腹。在右腰處引起轉上。至胸前再向左分去。在當面挽成一中手圓。由胸前分出時。宛如鳥之刷翅狀。同時上身亦隨之旋向左前斜方。足步並

不變換。以左臂微直爲度。兩手則掌心皆向下面。位置則右高左低。式如第九圖。

(圖十第)



△第十勢 白鶴亮翅二

依上式向左前斜方之後。兩手即同時向斜方摩動。使各成一小圓。此圓宜取順勢。在兩手動作之際。上身即隨之而緩緩移動。旋回前方。待面向正前時。右手即壓下。屈肱張于側面。而左手亦同時上引。亦屈肱側張。兩手夾持頭部。作同等之度數。掌心皆向前。身正立式如第十圖。

(圖一十第)



△第十一勢 樓膝拗步一

依上式旋身至正前方時。兩手即摩轉在原地位之四周。緩轉成小圓。同時上身旋向右面。并向前移。坐身于右腿。而虛其左腿。繼將左足徐徐上前一步。同時左手即挽圓按下直垂。而右手即在本肩外挽一大圓。而向前推出。在兩手動作之時。上身亦前移而坐于左腿。而虛其右腿。式如第十一圖。

△第十二勢 樓膝拗步二

依上左手樓過膝外。右手推出之後。兩手就原處摩動。同時將身勢略後。

(圖二十第)



向下。而原垂于左側之左手。乃往後圓轉抄起。至左耳根後。徐徐向前按出。身亦隨之前移。而坐于右腿。兩足成爲左虛右實之勢。式如第十二圖。

△第十三勢 手揮琵琶

依上式左手摟過膝外。右手推出。身步已定之際。兩手就原處微微摩轉。腰腿鬆回。上身乃徐徐旋回前面。再

(圖三十第)



左旋而至左前斜方。後坐于右腿。左足跟點地而趾上翹。同時左手即落下轉後。抄上出左肩上。而成大圓。而右手則自在腰脅前挽一逆勢小圓。至外側向上托起。此時即將左足收起而成並足正立之勢。兩手掌則斜角相對。式如第十三圖。

(圖四十第)



手則向右方攏入。至右脅前轉下。抄過少腹。再轉右泛起。至斜平方。乃向

△第十四勢 進步搬攔捶一
依上式面向左前斜。收足正之。兩手在張之後。即將右手下壓。至少腹。乃向外移。更轉上而成一斜方之小圓。至右脅前握拳攏入以護脅。同時左

右推過。蓋橫攔也。以當面爲度。在兩手動作之時。卽將右足坐實。而左足卽前進一步。用足跟點地。足趾上翹。身後坐成左虛右實勢。式如第十四圖。

(圖五十第)



△第十五勢 進步攔揮二

依上式左手攔揮至迎面。而左足前出成虛式之後。先將左足徐徐放下。踏實地上。上身亦緩緩向前移動。終至坐于左腿爲度。在變步進身之際。右拳卽從脅間向正面打出。以臂微直爲度。此時兩手之方位皆前出。左手靠在右脉腕處。指尖向上。而兩足則成右虛左實式。如第十五圖。

(圖六十第)



△第十六勢 如封似閉

依上式身步變動。右拳往前一捶之後。左手旋即移至右肘之下。掌心翻起向上。上身鬆回後坐。兩手即隨之抽回。左手心貼住右臂。向上漸漸移動。右手亦同時向上泛起。兩手漸移漸分。至迎面爲度。中間距離亦甚邇。掌心向內。至此右腿完全變實。而左足則以足跟點地。而翹起趾尖。成爲虛勢。式如第十六圖。

△第十七勢 抱虎歸山

依上式移身後坐。兩手屈肱豎于當前之後。宜即將雙手同時緩緩向左移動。至肩外壓下轉右過少胸前。由右脅而抄起。在當面挽成一不同路。

(圖七十第)



(圖八十第)



之橫圓。兩掌亦隨時變其方向。至抄起時已向前面。乃同時向前按出。同時左足亦漸漸落平。變虛爲實。身亦前移坐左腿。仍成右虛左實勢。式如第十七圖。

△第十八勢 搜膝拗步

依上式兩手推出之後。即將腰腿鬆回後坐。兩臂亦同時略略抽回。兩手同時摩動。在正面成小橫圓。而上身向右旋轉。以面向正右方爲度。足尖

之方向亦隨之變換。旋定之後。即將左足向前進一步。上身即隨之前移。坐于左腿。而此時即將左手由胸前壓下。由左膝前摟過。垂于左側。掌心向下。而右手同時在右腰落下。轉後抄起。至右耳根處而向前推出。以臂微直爲度。兩足則成右虛左實。式如第十八圖。

(第十九圖)

△第十九勢 攬雀尾



依上式右手推出。身步既定之後。即將右臂徐徐屈回。同時垂于側面之左手。即向後斜移出少許。屈肱轉起。由肩前移至右脅之前。而右手則向左落下。轉右泛。起。至右肩前斜時。即向左攔過。至迎面爲度。兩掌遙遙斜。

對在兩手動作之際。即將右足向前進一步。足跟點地。趾尖略翹。而成虛式。此時上身坐實于左腿。兩肘皆微屈。式如第十九圖。

(第二十圖)



△第二十勢 斜單鞭

依上右手一攔之後。兩手徐徐摩轉。各就原處而成小圓。上身即向左旋轉。而右足放平踏實。以面向左前斜為度。至此身坐右腿。而將左腿後移尺許踏實。此時兩手正屈至胸前。乃將右臂徐徐向側面鬆出。即折腕向下成弔手之式。同時左手亦由平肩斜出而成單鞭。全身向左前斜。式如第二十圖。

△第二十一勢 肘底看捶

(圖一十二第)



(圖二十二第)



而翹其趾尖。成爲虛式。同時左手卽握拳豎肱。攏至當面。而右手亦握拳收回。而置于左肘之下。掌心參差相對。足成左虛右實。式如第二十一圖。

依上式左手成單鞭之後。卽旋身向正左方。趾尖亦隨之變更方向。全身坐實右腿。同時兩臂鬆屈。而左足則攏至右足前略斜之處。用足跟點地。

△第二十二勢 倒猿猴一

依上式右拳藏至左肘之下以後。卽將兩拳鬆開。各就原處摩動成小圓。而全身卽徐徐向右旋轉。至右前斜時。上身

即後移。而坐實左腿。右足即用足跟點地而翹其趾尖。變爲虛式。同時左手即落下。轉後泛起。在肩外挽一縱圓。垂于側面。掌心向下。而右手亦從原處落下。轉後泛起。至耳根處前出。式如第二十二圖。

△第二十三勢 倒猿猴二



依上式右手至右耳根處前出時。即將前面虛點之右足。向後拖退一步。放平地面。而右手則向前推出。掌心向前。指

尖向上。指尖高度齊眉。兩足右虛左實。式如第二十三圖。如此一推之後。再移身向後而坐于右腿。虛其前面之左足。右手在側面挽一順勢從圓而直垂。左手即轉後泛起。至耳根處向前推出。而左足同時後退一步。其

(圖四十二第)



勢之手足。適與第二十三圖相反。於是再移身坐于左腿。左手挽縱圓直垂。右手更如法後起至耳根處推出。右足同時後一步。仍作第二十三圖之式。按此勢退步無定則。最多有退至七步者。普通以三步爲止。亦有退五步者。

△第二十四勢 斜飛勢

依上式右手一推之後。卽屈肱摩向下。在前面畫成半橫圓。而左手亦同時在側面泛起轉右。而成半橫圓。此時兩手如抱圓球。左上右下。掌心相對。在兩手動作之際。身卽後移而坐于右腿。左足卽向左側移。

去與右足相平。身卽左坐。而左手則挽長圓左分。右手卽挽長圓右分。身沉極下。而成斜飛之勢。式如第二十四圖。

△第二十五勢 提手上勢

依上式斜飛勢之後。其身本坐于左腿。乃略略向上升起。徐向右移而坐于右腿。同時兩手亦隨之收轉摩動。更將上身向右旋轉。至正右方爲度。同時右手

(圖五十二第)



由外轉內。而挽一橫圓。屈肱橫架于胸前。而左手亦由外挽一斜圓而收至當胸。置于右手之內。掌心斜對。兩足左虛右實。式如第二十五圖。

△第二十六勢 白鶴亮翅

(圖六十二第)



依上式兩手勢定之後。先將上身徐徐向左旋轉。至正面爲度。仍坐實右足。繼將右腿直立。而左足亦隨之收回。而成爲分步正立之式。在左足收回之際。右手卽向上高張。而左手略略提高。卽向左分去。而上身亦隨之左旋。以面向左前斜爲度。按此與第九勢相同。持動作稍異。式如第二十六圖。

△第二十七勢 樓膝拗步

依上式左手分出之後。先將身右旋。經過正面而轉右。將身後移而坐實左腿。右足卽向前進一步。踏實之後。上身卽前移而坐于右腿。同時架在

(圖七十二第)



左虛右實。式如第二十七圖。

(圖八十二第)



額前之右手。卽繞左落下。轉右而
從右膝前面摟過。垂于右側。掌心
向下。而左手則從左腰處落下。轉
後泛。起。至左耳根處。向前推出。指
尖向上。掌心向前。臂微直。兩足則

△第二十八勢 海底針

依上式左手推出之後。兩手卽就原處
微微摩動。左臂漸引回。而上身亦後移。
至正中時卽向左旋。經正面而轉左。此

(圖九十二第)



時左手即向內落下抄向外側。至左脅前面而向右攔過。指尖向斜上。掌心向右。同時下垂之右手。即從下轉後。抄上出前而挽成之縱面長手圓。向斜下方指出。掌心向左。土兩手動作。面向正左之際。即將全身坐實于右腿之上。而將前面之左足拖回。提起足跟。用足尖點地。而成爲左虛右實之勢。兩膝皆微屈。式如第二十八圖。

△第二十九勢 扇通臂

依上式定海針之勢。先將上身豎起。兩手即隨之上提。右足不動。右手即由原處轉向側面移開。漸漸抄起。至肩時即屈肘引肱便成三角形而架于肩前。指尖向左。

上。掌心向前。同時左手即移上轉出左肩落下。抄過腰脅而至胸前。乃緩向側面按出。以左臂微直爲度。在兩手開始動作之時。左足即向前進一步踏定。身即右旋而至正面。兩膝下屈沉身。此時右手正屈肱內引。左手適向側推出也。頭偏于左。式如第二十九圖。

(第三十圖)

△第三十勢 撇身捶

依上式左手推出之後。即將左腿坐實。上身即行向左旋轉。至正左爲度。乃將右足上前一步。身即前移而坐于右腿。



此時右手即握拳向右肩外舒出。至平脅之處。即向左捶去。掌心向上。虎口向右。同時左手即屈肘在側面挽一小圓。繞至右拳之上而向右按出。

指尖向上。掌心向右。足則左虛右實。式如第三十圖。

△第三十一勢 卸步搬攔捶

依上撤身捶之後。即將身後移。坐實于左腿。同時左手乘勢在原處微微摩動。左足既實之後。即將右

(圖一十三第)



足向後面退卸一步虛點挺直。至此右拳即從右脅處向前打出。臂微屈。虎口向上。掌心向左。而左手則位于右脉腕稍後之處。其方仍與上勢相同。兩足則右虛左實。式如第三十一圖。

△第三十二勢 上步攬雀尾

依上式右手一拳打出之後。即將腰腿鬆回。兩手亦隨之抽轉。上身即向

(圖二十三第)



右旋。經正面而至右前斜方。右足卽上一步虛點。而將上身坐實于左腿。在上步定身之際。左手卽由上轉外挽一中手橫圓。至左脅外側而向右攏入。同時右手亦抄上轉外而挽一側面之橫圓。從右腰處左攏。兩手參差。右前左後。掌心則遙遙相對。兩足則右虛左實。式如第三十二圖。

△第三十三勢 單鞭

依上式右手攏入之後。上身卽前移而坐于右腿。兩手微微摩轉一周。卽順勢向右肩外一推。隨卽旋身回至正面。右手在側面挽一小縱圓。卽徐

(第三十三圖)



徐鬆出手。即下垂而成雞爪式。而左手即迎面翻至左肩外而成單鞭。指尖向上。掌心向左。身正而頭則偏于左方。目視指尖。式如第三十三圖。

△第三十四勢 雲手一

依上式左手舒出之後。上身即徐徐右移。便坐實于右腿。同時右手即撒開壓下。在側面挽一小圈。至乳前爲度。而左手亦從原處落下。抄右而過腹上。此時上身亦乘勢向右旋過。而兩手即同時

(圖四十三第)



(圖五十三第)



向右斜方舒出。以兩臂微直爲度。右手掌豎。指尖向上。而左手則掌心向內斜上。足則左虛右實。式如第三十四圖。

△第三十五勢 雲手二

依上式兩手向右舒出之後。即將上身徐徐左旋。至正面之時。更向左移過。坐于左腿。此時左手即由原處落下。抄過腹轉左。挽成一大橫圓。而緩緩向左舒出。同時右手亦

從原處落下。抄過腹前。而向左方圓起。兩手動作之際。上身亦隨之旋向
左前斜方。其方向虛實。皆與上勢相反。式如第三十五圖。

(圖六十三第)



△第三十六勢 高探馬

依上式左手舒出之後。即將徐徐引
回。至正面爲度。先坐實左腿。左足即
緩緩收回。而全身亦漸漸向上探起。以直立爲度。左足用趾尖點地。足跟
虛懸。在身步變換之際。左手即從原處落下。在斜方挽一半圓。屈肱引入
左脅之側。掌心向上。指尖向前。同時右手亦從原處落下。轉後泛起。由耳
際向前捧出。掌心向左下斜。兩足左虛右實。式如第三十六圖。

△第三十七勢 分脚

(圖七十三第)



依上式兩手既定之後。先將虛點之左足
落平踏實。坐身其上。而右足即提起。趾尖
下垂。至大腿平時。即向前踢起。足背要平。
至腿平于前。即緩緩向左分去。至右前斜
爲度。在左足變虛爲實。右足踢起之時。兩
手即同時向左右分開。張如兩翼。拿心向

前式如第三十七圖。

(圖八十三第)



△第三十八勢 高探馬
依上式右足分出之後。即行落下。收
至左足前側點定。亦用趾尖點地。而

將足跟虛懸。右手即從原處落下。在側面挽一小圓。屈肱引回。置于右脅之側。掌心向上。而左手亦同時屈肱下壓。轉後泛起。挽一中圓。在耳際捧出。兩手仍如捧持圓球之狀。左上右下。掌心相對。足則右虛左實。式如第三十八圖。

(圖九十三第)



太極拳圖說

△第三十九勢 分脚

依上式兩手攏定之後。先將虛點之右足放平踏實。坐身其上。而將左足上提。趾尖向下。上腿平時。即行向前踢起。足背要平。待腿部平直。即向左分去。至左前斜爲度。在兩足變動之時。上面之兩手。亦即乘勢

六一

向外分開。大張于左右。掌心向前。按上一勢與本勢。恰與第卅六卅七兩勢。動作相同。而其方向及手足之位置。則完全相反。式如第三十九圖。

△第四十勢 轉身蹬脚一

(圖十四第)



依上式左足一分之後。即乘勢落下。向後收回。而全即隨之旋轉。至面向正左方爲度。左足位于右足之內側。仍用足趾點地。懸其足跟而成虛式。同時兩手即行握拳。各就原處落下。抄過少腹之前。而成交叉式。向上抄起。屈肱作斜十字形橫架當面。右前左後。式如第四十圖。

△第四十一勢 轉身蹬脚二

依上式之定勢。先將虛點之左足摩轉。使足跟向正後。然後即移身向後。

(圖二十四第)



太極拳圖說

(圖一十四第)



而坐于左足。蓋此時左足已變虛爲實矣。繼再旋身回至正面。而右足則趾尖點地成虛式。乃即提起。而向右前斜蹬出。在右足蹬出之際。兩手鬆拳。同時向左右分開。平張與分脚勢相同。式如第四十一圖。

△第四十二勢 進步栽捶

依上式右足一蹬之後。即將蹬出之足。就原處落下。收回左足之內側。點定。趾尖點地。足跟懸起。而成虛式。而身上隨即左旋。乃將右足落實。左足

向前進一步。身即前移而坐于左腿。在轉身變步之際。左手即由內落下。轉外泛起。而挽一中圓。至肩前時即向右推過。掌心向右。同時右手即行握拳。亦在斜方挽一圓。屈肱收入脅際。待上身前坐之時。右拳即向斜下方打出。兩足右虛左實。式如第四十二圖。

(圖三十四第)



△第四十三勢 翻身撤身捶
依上式右手一栽捶之後。即將上身拾直。兩手亦隨之收回。坐實左腿。右足向前踏上一步。同時上身已旋至

左後斜方。右足踏定之際。上身即徐徐前移。此時左手即壓下轉外泛起。而右拳則向上升起。轉出肩外。至脅側屈肱內引而置于脅前。虎口向外。

掌心向上。至此身已完全移坐于右腿。左手即在左肩外向右推過。上身亦隨之移向正左方。式如四十三圖。

(圖四十四第)



△第四十四勢 翻身二起脚一
依上式左手推至迎面。身旋至正左之。即鬆腰向後。而坐于左腿。兩手隨腰鬆。回各握拳同時向兩外側分開轉下。在少腹前相交。參差向上。屈肱提起。至胸部上前。交叉成斜十字形。而全身即向右轉。兩足亦隨之摩旋。至左前斜方爲度。上身略沉。兩足右虛左實。式如第四十四圖。

△第四十五勢 翻身二起脚二

依上式旋至左前斜方時。兩腿相交。亦成斜十字形。乃將身略向左移。而

(圖五十四第)



將前面之右腿坐實。右足即成虛式。身旋回正面。而將左足向左斜方踢起。腿部平直。趾尖向上。在左足踢起之時。兩手即撒拳爲掌。向左右分開。至平肩而止。指尖向兩側。掌心向前。式如第四十五圖。

△第四十六勢 雙風貫耳一

依上式一踢之後。左足即在原處落下。而作虛式。仍用趾尖點地。而懸其足跟。不必收回。僅向左後斜方面移過少許。漸漸放平踏實。在左足移轉

(圖六十四第)



方向之時。兩手即同時落下。轉後泛起。抄出兩肩之前。即向左後斜下接。而身亦旋向左後斜。緩緩前移而坐于左腿。掌心向下。指尖向前。兩足右虛左實。式如第四十六圖。

(圖七十四第)



△第四十七勢 雙風貫耳二
依上式兩手按下之後。即將腰鬆回。上身後移而坐于右腿。左足成虛式。由左後斜移向正後方。放于右足跟。

後一步處。而全身即旋回正面。而兩足亦隨之摩轉至同一方向。在身步變換之時。兩手即同時握拳。各提至腰前轉後。繞出兩側。向上斜起。在腰間挽一斜平圓。高及耳根之時。即屈肱將兩拳向正中攏入。掌心向前。虎

口向斜下。式如第四十七圖。



(圖八十四第)

△第四十八勢 披身踢脚

依上式兩手圈擊至正中之後。即將右足坐實。而左足即由後面。向左前斜方踢起。同時兩拳即分開變掌。向左右分去。如張兩翼。掌心向前。而左足隨即落下變實。右足即向左足前絞過一步。而兩手亦握拳落下。至腹前相交。屈肱提起。置于迎面。成斜十字形。式如第四十八圖。

△第四十九勢 轉身蹬脚

依上式之定勢。左足先移左後斜少許。身亦隨之後引。坐于左腿。而將右足虛點。趾尖着地。足跟懸起。同時即向右轉身。而回至正面。右腳即提起。

(圖九十四第)



向前蹬出。而兩手即同時放開其拳變掌。向兩旁分去。以平肩為度。指尖向側。掌心向前。右足則豎蹠使趾尖向上。式如第四十九圖。

△第五十勢 上步搬攔捶

依上式右足一蹬之後。即行就原處落下。

(圖十五第)



收至左足內側點定。此時足趾點地。足跟虛懸。而全身即乘勢左旋。至正左方時。上身即後移。坐于右腿。左足變虛。向前踏上一歩。在進

步之際。左手即在左斜方。由內轉外而挽一橫圓。至左肩時。即向右推去。掌心向右。而右手即握拳亦在斜方挽一圓。屈肘收置脅前。左足進步之時。身亦前移。而右拳亦即向前打出。此時之兩足。又變成右虛左實矣。式如第五十圖。

(第五十一圖)



△第五十一勢 如封似閉

依上式身步變換。右拳往前一捶之後。左手旋即移至右肘之下。掌心翻起向上。上身鬆回後坐。兩手即隨之抽回。左手心貼住右臂。向上漸漸移動。右手亦同時向上泛起。兩手漸移漸分。至迎面為度。中間距離甚邇。指尖向上。掌心向向。至此則右腿完全變實。而

左足則足跟支地。趾尖上翹。成爲虛式。身向正左。目注于前。式如第五十

一圖。

(圖二十五第)



△第五十二勢 抱虎歸山
依上式移身後坐。兩手屈肘。豎于當前之後。卽宜將雙手同時緩緩向左摩動。至肩外壓下。轉右過少腹。由右脅前而抄起。在當面挽成一不同路之橫圓。兩掌亦隨時變其方向。至抄起時已向前面。乃同時向前按出。在此動作之際。虛支之左足。向前邁進半步。漸漸放平。上身亦前移而坐于左腿。兩足則變成右虛左實矣。式如第五十二圖。

(圖三十五第)



△第五十三勢 接膝拘

依上式兩手推出之後。即將腰腿鬆
回後坐。兩手亦隨之略略抽回。同時
摩動。在正面作小橫圓。而上身即向
右旋轉。以面向正右方爲度。兩足亦
隨摩轉。使足尖之方向與身同。繼即將左足上前一步。上身亦移向前面
而坐于左腿。此時即將左手由胸前壓下。向左膝前摟過。垂于左側。掌心
向下。而右手同時在右腰落下。轉後抄起。至右耳根處而向前推出。以臂
微直爲度。兩足則右虛左實。式如第五十三圖。

△第五十四勢 攬雀尾

(圖四十五第)



之時。卽向左攔過。以迎面爲度。兩掌遙遙相對。至兩手動作之際。卽將右足向前踏進一步。略將趾尖翹起。而用足跟支地。而成虛式。此時。上身坐于左腿。兩肘皆微屈。式如第五十四圖。

△第五十五勢 斜單鞭

依止式右手一攬之後。兩手卽徐徐摩轉。各就原處而成小圓。上身卽乘

依上式右手推出之後。卽將右臂徐徐屈回。同時。垂于側面之左手。卽向後斜方移出少許。屈肱轉起。由肩前移至右脅前面。而右手則向左落下。轉右泛起。至右肩前斜

(圖五十五第)



爪式。同時左手亦由平肩處斜出而成單鞭。掌豎起。全身則向左前斜方。式如第五十五圖。

△第五十六勢 野馬分鬣一

依上式單鞭之後。先將身前移。使坐于右腿。而左足即成虛式。將趾尖稍向右方摩。使之向前。而上身乘前移之勢。亦徐徐向上探起。同時右手即

勢向左旋轉。而將左足放平踏實。以面向左前斜為度。至此身坐右腿。將左足後移尺許。即放平踏實。此時兩手正屈至當。乃將右臂徐徐向側面鬆出。至于平直。即折腕向下。成爲雞

(圖六十五第)



(圖七十五第)



撇開雞爪。兩臂同時下壓。至腹前略向上提。于是左手即向右上大臂處斜起而置于右肩之外。豎掌而掌心向。右。而右手則向左脅處斜下而置左腰之前。掌心向上。兩足右虛左實。頭偏左肩。目下注。式如第五十六圖。

△第五十七勢、野馬分鬃二

依上式兩臂交錯之後。兩足不動。僅將腰部鬆回。使移坐于右腿。左足成爲虛式。在上身右移之時。兩手即向上斜下

方同時分去。下面之右手。則向右斜上方分起。至右肩前斜爲度。臂直而
掌心向上。在上之左手。則向左下斜分去。而至左腰之外側爲度。掌心向
下。而上身則仍向左前斜方。頭偏正左。兩目向下斜。式如第五十七圖。

(圖八十五第)



△第五十八勢 野馬分鬃三

依上式兩手分開之後。仍將右腿坐
實。而將左足就原地向前進一步。而
位于右足之內斜。而上身乃乘進步
之勢。向右旋轉。至右前斜方爲度。在轉身之時。先將左手上提至平肩。翻
掌向上。右手下壓至腰側。掌心向外。于是雙手同時攏入。左手由下斜起。
而至左大臂外。而左手則由斜下至于左腰之外。頭偏右。目後顧。按此

勢與第五十六勢適相反背。蓋彼左此右也。式如第五十八圖。

△第五十九勢 野馬分鬃四

依上式兩臂交錯之後。兩足之位置並不變動。僅時腰部鬆回。將上身移向左前而坐于左腿。右足成虛式。在上身左移之時。兩手即向上下斜同時分去。左

（圖九十五第）



手由下向左斜上方分起。至左肩前斜爲度。掌心向上。而右手則由上向右下斜分去。而至于右腰之外側。掌心向下。上身向右前斜。而頭偏于右。目注斜下。兩足右虛左實。按此一勢。與五十七勢之方向位置。適得其反。亦彼左此右也。式如第五十九圖。

(圖十六第)



依上式兩手分出。身步變換之後。兩足之位置。仍不變動。先將前面之左

腿坐實。而右足即向右前斜邁開少許。在進步之際。左手即由外側落下。屈肱而引置腹前。然後徐徐向左斜上方泛起。掌亦逐漸翻向外面。以斜架于左肩前斜爲度。同時右手亦在側面挽一小圓。屈肱引手至右脅前。徐徐向左方按出。上身亦乘勢旋轉。至右前斜方爲度。式如第六十圖。

△第六十一勢 玉女穿梭二

依上式右手推至左脅外側時。仍將左腿坐實。右足即向右前斜邁進一步。同時身亦徐徐右移。使坐于右腿。在進步移身之際。右手即向下壓。至

(圖一十六第)



右腰前。即屈肱向斜上泛起。掌漸翻轉。使掌心向外。而斜架于右肩之前。同時左手即舒開向外側。肘直之時。即落下轉內泛起。至左脅前時。即向
右方徐徐按去。至右脅外側爲度。上身亦隨之移旋。至面向右前斜方而坐身于右腿爲止。此與上一勢恰恰相反。式如第六十一圖。

△第六十二勢 單鞭

依上式左手推至右脅外側時。仍將右腿坐實而將後面之左足向前踏。上一步。與右足成平行線。踏定之後。上身即徐徐左移。而左足乃變虛爲實。在此身步變換之際。右手即緩緩向側面鬆出。至臂部舒直之時。即折

(圖二十六第)



腕向下而成爲雞爪式。同時左手卽沉下轉向左方而成單鞭。身正而頭偏于左。目視左手。按此一勢之定式。與第六勢相同。特其間動作。頗有出入。學者務須注意。式如第六十二圖。

△第六十三勢 雲手

依上式單鞭之後。兩足之方向不變。而先將上身右移。坐于右腿。左足則成爲虛式。在移身之際。右手卽撤開雞爪。從原處壓下。轉左泛上。至左肩前面。徐徐向外分去。同時左手卽從原處落下。轉右抄過少腹前面而向方捧起。而至左肱之內側。掌心向上。

(第六十三圖)



同時上身右旋而至于右前斜方。頭偏于右。目視右手。兩足左虛右實。式如第六十三圖。

△第六十四勢 下勢

依上式身步既定之後。腰即徐徐鬆回。上身左旋而回至正面。同時坐實右腿。而左足漸漸向外側移開。而兩手即在原處同向上起。抄過前額。右手從迎面壓下。屈肱橫架腹前。掌心向內。而左手則抄過前額。至左肩上面。即向外側落下。同時右膝前屈。左腿斜直。全身下沉。而左手則壓至近

(第六十四圖)



左足處。掌心向前。上身畧偏于左前斜方。而頭則偏左。目神下注。兩足則左虛右實。式如第六十四圖。

△第六十五勢 金鷄獨立

依上式下勢之後。卽先坐實右腿。鬆腰將上身徐徐升起。順勢向左移過。使坐于左腿。而將右足向左收。成虛點式。而下壓之左手。卽就原處由外向上泛起。至左肩前上。卽屈肱向下按去。指尖向右。掌心向下。

(圖五十六第)



而右手則同時翻肱由當面向上梟起。至手掌蒙頭爲度。指尖向左。掌心向前。在兩手動作之

際左腿已漸漸立直。虛點之右足亦乘勢提起。置于胯前。身直頭正。目神前注。式如第六十五圖。

(圖六十六第)



△第六十六勢 倒鞦猴

依上式右足提起成爲金雞獨立勢以後。旋即將右足落下。虛點。全身卽向右旋。左足跟隨之摩轉。而右足卽移向正右方。位于左足前側尺許處。足跟虛懸。用趾尖點地。在身步變換之時。下按之左手。卽在平面略一摩轉而移置于左側。而右手則從原處上泛。至右肩外轉下而屈肱向迎面攏入。指尖向左。掌心向內。兩足右虛左實。式如第六十六圖。

(圖七十六第)



△第六十七勢 斜飛勢

依上式右手攤入之後。即將虛點之右足。向前踏進一步。身亦隨之前坐。而即將後面之左足。摩轉向正面。繼即向左旋身而回正面。身隨移左而仍坐于左腿。向下沉腰。同時迎面之右手。即向右下斜分去。至右腰外側爲度。而下按之左手。則向左上斜分起。以至左肩外側

爲度。右手掌心向下。左手掌心向前。身向正面。式如第六十七圖。

△第六十八勢 提手上勢

(圖八十六第)



依上式斜飛勢之後。其身本坐于左腿。乃略略向上升起。徐徐向右移而坐于右腿。同時兩手亦隨之收轉。摩動。更將上身向右旋轉。至正右方爲度。同時右手由外轉內。而挽成一橫圓。屈肱橫架于胸前。而左手亦由外而挽一斜圓。而收至當胸。置于右手之內側。掌心斜對。兩足左虛右實。式如第六十八圖。

△第六十九勢 白鶴亮翅

依上式兩手勢定之後。先將上身徐徐向左旋轉。至正面爲度。仍坐實右腿。漸漸將腿直立。而左足亦乘勢隨之收轉。成爲分步正立之勢。在左足

(圖九十六第)



收回之際。右手即向上高張。而左手略略提高。即向左分去。上身亦隨之左旋。以面向左前斜方爲度。頭偏左。目神下注。式如

(第六十九圖)

△第七十勢 樓膝拗步

依上式左手分出之後。先將上身右旋。經過正面而轉右。再將身後移而坐實左腿。右足即向前進一步。踏實之後。上身即前

(圖十七第)



移而坐于右腿。同時架在額前之右手。卽繞左落下。轉右而從右膝爲前。擡過垂于右側。指尖向前。掌心向下。而左手則從左腰處落下。轉至後方。再行泛起。至左耳根處向前推出。指尖向上。掌心向前。兩足左虛右實。式如第七十圖。

(圖一十七第)



△第七十一勢 海底針

依上式左手推出之後。兩手卽就原處。微微摩動。左臂漸漸引回。而身亦後移。至正中時卽向左旋。經過正面而轉左。此時左手卽由內落下。抄向外側。至左脅前面。而向右攔過。指尖斜向上。掌心向右。同時下垂之右手。卽由下轉後。抄上出前。而挽成一縱面長。

手圓。向斜下方指出。掌心向左。在兩手動作之際。即將全身坐實于右腿之上。而將前面之左足拖回。提起足跟。用足尖點地。而成爲左虛右實之勢。式如第七十一圖。

(圖二十七第)



△第七十二勢 扇通臂

依上式定海針之勢。先將上身探起。兩手隨之上提。右足不動。右手即由原處轉向側面移開。漸漸抄起。至肩時即屈肱使成之角形而架于肩前。指尖向左上。掌心向前。同時左手即移上轉出左肩落下。抄過腰脅而至胸前。乃緩緩向側面按出。以臂直爲度。在兩手開始動作之時。左足即向前進一

步踏定。身即右旋而至正面。兩膝下屈沉身。此時右手正屈肱內引。而左手適向側按出也。式如第七十二圖。

(圖三十七第)



前踏定之後。即將身後坐于右腿。而左足進前一步。在身步變換之時。橫架之右手。即握拳向肩外舒出。轉前而向脅前收入。左手即從原處落下。由內轉外。在斜前挽一小圓。至左肩外側時。即向右按出。同時上身即前移而坐于左腿。脅邊之右拳。即向前面打出。身向正左。目前注。式如七十

△第七十三勢 進步搬攔捶

依上式左手舒直之後。上身即向左旋轉。以面向正左方爲度。更將上身前移。而坐于左腿。右足即收

三圖。

(圖四十七第)



坐實于左腿。在上步定身之際。左手即由上轉外。挽一中手橫圓。至左脅外側而向右攏入。同時右手亦抄上轉外而挽一側面之橫圓。從右腰處向左攏去。兩手參差。右前左後。掌心遙對。足則右虛左實。式如第七十四圖。

△第七十四勢 上步攏雀尾
依上式右拳打出之後。即將腰腿鬆回。兩手亦隨之抽回。上身即向右旋。經正面而至右前斜方。右足即上步虛點。而將上身

(圖五十七第)



△第七十五勢 單鞭

依上式兩手攬定之後。上身即向前移而坐于右腿。兩手微微摩動一周時即順勢向右肩外一推。旋即轉身回至正面。右手在側面挽一小縱圈。徐徐鬆出。拆腕向下而作雞爪式。左手即迎面翻起。至左肩外而成單鞭。

指尖向上。掌心向左。身正。頭偏左方。式如第七十五圖。

△第七十六勢 雲手

依上式左手舒出之後。上身即徐徐右移。使坐于右腿。同時右手即撒開。

(圖六十七第)



(圖七十七第)



雞爪壓下。在側面挽一小圓。至乳前爲度。而左手亦從原處落下。抄右而過腹上。此時上身亦乘勢向右旋過。而兩手即同時向右斜方舒出。右手掌豎。指尖向上。而左手則掌心向內斜。足則左虛右實。式如第七十六圖。

△第七十七勢 高探馬

依上式兩手向右斜方舒出之後。即將腰鬆回。上身左移而坐于左。

腿。同時兩手參差落下。而向左旋轉。而右足成虛式。向左收起。復移身坐右腿。而左手宕至肩前時。挽一小圈。而收置左脅之前。指尖向前。掌心向上。而右手至右腰外側。卽轉後泛起。至右耳根處。向前捧出。指尖向左上。斜。掌心斜向下。身正立。兩足左虛右實。式如第七十七圖。

△第七十八勢 迎面掌

依上式兩手勢定之後。卽將上身左旋。仍坐實右腿。左足卽向正左方前進一步。在此轉身進步之際。

(圖八十七第)



上面之右手。卽由外向內挽一小橫圈。隨挽隨握拳。至右脅外側。卽屈肱引拳而置于左腋之下。同時左手卽在原處由外轉內。在脅間挽一平面。

圓。至脅前挽出時。卽向前掌去。身向左前斜。左手高與額齊。在掌出之時。上身亦隨之前移。而坐于左腿。兩足右虛左實。掌豎起。指尖向上。式如第七十八圖。

(圖九十七第)



△第七十九勢 十字擺蓮

依上式左手掌出之後。卽將身後移。而右足坐實。左足卽收回提起。右足摩轉。由左旋身一周。兩手隨身旋轉。隨轉隨合。仍回至左前斜方。左足隨卽放平踏實。右足提起。向左擺動。而此時此兩手作抱持狀。左手在上。右手在下。面向左前斜。目神前注。式如第七十九圖。

(圖十八第)



△第八十勢 擡膝指襠捶

依上式右足既起之後。乃漸漸向右擺去。兩手亦漸漸分開。身亦旋至右方。右足即落下踏實。坐身其上。而左足即向前進一步。身即漸漸向前移去。此時左手正舒至肩外。壓上轉右。擡過左膝而起。至于迎面。指尖向上。掌心向右。而右手之拳。已屈肱收至右脅之前。乃向前下斜方打出。臂直爲度。此時身已完全坐于左腿。右足完全變虛。式如第八十圖。

△第八十一勢 上勢攬雀尾

依上式右拳一擊之後。即將腰鬆回。上身拎直。坐實左腿。而將右足向前

(圖一十八第)



差。右前左後。掌心遙對。兩足右虛左實。式如第八十一圖。

△第八十二勢 單鞭

依上式兩手攬定之後。上身即向前移而坐于右腿。兩手微微摩動。以一周爲度。至此即將兩手向肩外一推。隨即轉身至正面。右手即在側面挽一小縱圓。徐徐鬆出。至舒直時。即折腕向下。而作雞爪式。左手即側出而

踏進一步。用趾尖點地。懸起足跟。成爲虛式。而同時即將左手由原處落下。轉左泛起。至左肩前。乃向右斜下按。而右手即右移轉下。而由側面左攬。兩手參

(圖二十八第)



成單鞭。指尖向上。掌心向左。身正頭偏左方。式如第八十二圖。

△第八十三勢 下勢

依上式單鞭勢定之後。先移身向右。而坐于右腿。左足完全變虛。徐徐向側面移出。同時右手即撤開雞爪。由原處上起。轉左而從迎面屈。肱壓下。至對腹爲度。指尖向左。掌心向內。在此時右膝前屈。上身而沉。而單鞭之左臂。亦即從原處下壓。而置于左腿。



之上。指尖向左。掌心向前。上身偏左前斜方。而目神則注于左手。式如第八十三圖。

△第八十四勢 上步七星

依上式下勢之後。即將上身徐徐探起。同時左移而坐于左腿。右足成虛式收回。至左足斜側時。即向前踏一步。用足趾點地。而懸其足跟。在身步變動之際。兩手隨腰往前。至胸前相交作斜十字形。再將左手握拳而擺至右腋之前。右手握拳。屈肘豎起。略向右分。至右前斜方為度。身略偏右斜。

目神注右拳。兩足右虛左實。式如第八十四圖。

△第八十五勢 退步跨虎

(圖五十八第)



依上式七星之勢。待身步既定之後。仍將左腿坐實。而將虛點于前面之右足。退後一步。放平踏實。上身即隨之後移。而坐于右腿。此時左足已變實為虛。懸起足跟。以趾尖點地。即向右足之內側收回虛點。在脚步變換之際。兩手即變拳為掌。右手向右斜上舒出。指尖向上。掌心向右。而左手亦同時向左下斜舒出。折腕向下。手成雞爪式。此時上身略偏于左前斜。而兩足則成左虛右實。

之勢。式如第八十五圖。在兩手分出之際。虛點之左足。即提起。向右侧方。面擺蓮。式如第八十六圖。

△第八十六勢 轉脚擺蓮

(圖六十八第)



平踏實。坐身其上。而右足成虛式提起。至此則兩手自左肩處擺動。向右侧。右手斜直。指尖向上。而左手則在右肩之前。指亦向上。兩手右擺之時。右

落下。仍用趾尖點地。而回復八十五圖之勢。于是將兩足摩動。使全身由右旋轉。同時兩手即收回至左肩之前。轉至正左方時。虛點之左足。即放

足卽向右擺。上身偏于左斜。右足居正左。式如第八十七圖。

△第八十七勢 彎弓射虎

(圖七十八第)



依上式手足擺動之後。右足卽向右前斜徐徐落下放平踏實。同上身卽向前移而坐于右腿。左足變成虛式身亦隨之旋向正面。在身步變更之時。兩手卽同時由右方落下。抄過腹前。在當作橫圓勢。旋移旋握拳。左拳提至左腰前。卽向外舒出。掌心向右。虎口向上。臂直爲度。而右拳至少腹前時。卽屈肱向上橫架而起。旋起旋翻。使虎口向下。掌心向前。架于額前。兩足左虛右實。式如第八十八圖。

(圖八十八第)



此進步探身之時。兩手即同時撒開其拳。而將上面之右手。向外舒去。轉下抄左而起。在右前斜挽一中圓。至正面時即屈肱收回。置于右脅之前。指尖向前。掌心向上。同時左手即由原處落下。抄過左腰外側。轉後向上泛。起。至左耳根處。徐徐向前捧出。指尖向右上斜。掌心向下斜。方。式如第八十九圖。

△第八十九勢 迎面掌

(圖九十八第)



(圖九十九第)



小圖。至肩前即向左掌出。兩足右虛左實。式如第九十圖。

△第九十勢 翻身撇身捶

依上式左手一掌之後。即將左足坐實。而將後面之右足向前踏進一步。先用趾尖點地。虛懸足跟。上身乘進步之勢。旋向正左方。在進步轉身之

依上式高探馬之勢。先將右腿坐實。上身旋向左前斜方。虛點之左足。即向左踏前一步。徐徐變虛為實。而上身亦隨之左移。而坐于左腿。在進步

轉身之際。而手之方向。固因之而變換。同時右手拳。在右斜挽一圓。至外側時。即屈肱攏入。而置于左腋之下。同時左掌亦在斜而挽一

(圖一十九第)



一斜圖。至右肩外側時。卽屈肱將拳攏入。掌心向上。在兩手動作之時。上身卽前移而坐于右腿。式如第九十一圖。

△第九十一勢 上步高探馬

依上式撤身捶勢定之後。仍將右腿坐實後面之左足。卽提起離地前收。

隨收而全身隨向右旋過。至正面時。左足卽上前。在右足稍前處點定。對

(圖二十九第)



(圖三十九第)



尖着地。足跟懸起。在進步轉身之際。兩手之方向固已隨之變更。同時即將左手就原處。由外轉內。挽一橫圓。至肩前即落下。屈肱抽回。而置于左脅之前。指尖向前。掌心向上。同時右手即將拳放開。亦由原處壓下。轉後泛起。而在右側挽一大縱圓。至右耳根處而向前下捧出。指尖向左上斜。掌心向斜下。式如第九十二圖。

△第九十二勢 上步攬雀尾

依上式高探馬勢定之後。即將虛點之左足。放平踏實。上身即移坐于左腿。右足變虛。上身即

圖。 向右旋。兩足亦隨變換方向。以面向右前斜爲度。繼將右足上前一步。用足跟支地。而將足趾上翹。在進步轉身之際。捧出之右手。卽上起轉外。手亦隨之翻轉。至右側平脅處。卽向內攬入。指尖向前。掌心向上。同時左手亦從原處落下。經左腰外側。轉後抄起。至肩側而向右攬過。指尖向前。掌心向下。兩手之位置參差。右前左後。而兩足則右虛左實。式如第九十三

(圖四十九第)



△第九十三勢 合太極

依上式攬尾雀之勢。先坐實左腿。而將前面虛點之右足收回。全身卽左旋而回至正面。同時

兩手抽至當胸而成斜十字形。向上泛起。分向左右。至肩外即向下按。臂垂直爲度。指尖向前。掌心向下。而回復起手之原勢。式如第九十四圖。按上述各勢。學者須循序而行。每日行之。先自一式起。以後逐漸遞加。務求悉依規矩。不可貪多。在初學之時。各勢自不能不斷。以後當漸求其連貫一氣。習之一二年。則可將後天之力化盡。而先天自然之內勁漸長。則無不稱意矣。

△太極拳推手

所謂推手者。即以求其致用之道也。即外家拳術。亦有摔角之法。二人對習。惟偏重于攻手之形式。此太極拳推手。則得力于棚、掇、擠、按、採、捌、肘、靠八字。而此八字者。所以練其身之圓活。使二人黏連綿隨。周而復始。如渾

天之球。斡旋不已。而經拂弧直之度。莫不悉備。將此一身。練爲渾圓之體。隨屈隨伸。無不如意。一舉一動。無不輕靈。敵如搏我。則逆來順應。變化無窮。故練習太極拳者。至相當程度時。又須進而練習推手也。惟練習推手。須擇合宜之儔侶。互相研習。始可獲益。至于推手之方法。可分合步推手。順步推手。活步推手。三種。雖步法不同。而手法則要不出乎棚攔擠按採。捌肘靠八字之外也。且昔人對於推手一法。曾有歌訣以寄意。而使後之練習太極拳者。知所適從。其歌云。一棚攔擠按須認真。上下相隨人難進。任他巨力來打我。牽動四兩撥千斤。引進落空合卽出。粘連黏隨不丟頂。又云。彼不動。己不動。彼微動。己先動。似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。如能參悟此中奧旨。則太極之道。思過半矣。茲將推手各式。分述如次。

△合步推手

甲乙二人對立。皆左足在前。右足在後。適相吻合。故曰合步。甲之左足與乙之右足。平行相對。至于距離之長短。須視練習者之身度而定。未能限制者也。大概以身體在前後進退之時。能得機得勢。毫不費力爲度。步定之後。二人各出右手向上。以手腕背相黏。（卽在貼之意）此卽爲擱。繼則甲將右手隨腰往回收。以左手腕黏于乙右臂之近肘處。同時卽隨勢往回擺轉。此卽爲擺。（卽俗語擄字之意也）乙被甲擺之後。則身傾向左方。似不得力。而其右手卽隨甲所擺之方向送去。以左掌放于右肘灣處。而向前擠出。此卽爲擠。甲被乙擠。似不得力。卽含胸以左手心黏乙左手背。往左化去。則乙卽不能擠到身上。甲之右手。同時按住乙之右肘。兩手

推出。此卽爲按。乙旣被甲按。則將右手隨腰收回。用左手之腕黏于甲右肘相近之處。而往回擺過。乙擺時則甲順勢擠之。而乙卽乘其擠勢而擺之。繼復按出。而甲又擺矣。如此周而復始。循環不已。擠時須擺。按時擺時亦須擺。擺之姿勢。如以手捧物。兩臂如圓體之面。使彼力在圓球之面。若球一動。則其力化去。不復能近。擺之義意如此。擺擺擠按四法。二人循環行之。按時擠時坐前腿。擺時擺時坐後腿。前進後退。腰如車輪。而上下相隨。行時尙有換步換手二事。亦當注意。所謂換步者。甲坐左腿。而右足進步。乙坐右腿。而左足退步。或乙進左步。而甲退右步。反其道而行之。亦可換手者。卽甲被乙擺時。並不用擠。而反擺回。而乙卽乘勢用擠。二人之手法。卽變換矣。此蓋求其循環互用。二人可兼行四法也。

△順步推手

所謂順步推手者。即甲乙二人對立。甲之左足在前面。而右足則居于後方。乙則右足在前面。而左足居于後方。步法與合步不同。至於推手之動作。則均與上節所述之各式完全相同。亦如法將棚攔擠按四種方法。二人循環行之。可以參看。不必複述。換手換步。亦均無異。

△活步推手

活步推手之法。二人對立。皆以左足放于前面。而右手相黏于甲。攔乙之時。右步略探起落下。而左足則退于右足之後面。再將右足退至左足之後。乙擠甲時。則將左足略探起落下。右足進至左足之前。再將左足進至右足之前。而甲于向乙棚攔擠之時。左足略探起落下。右足進至左足之

前。左足再進。至右足之前。乙于向甲擗擺之時。右足略探起。落下。左足退于右足之後。右足再退于左足之後。乙再向甲擗按擠之時。則其步法與上所述甲之動作同。而甲再向乙擗擺之時。則步法又與上所述乙之動作同。至于換步換手之法。則參看前節。二人循環練習。各無偏頗。而此活步推手之外。又有所謂大擺者。其法即採捌肘靠之四隅也。練習者所立之位置。甲向南而乙向北。皆將左足放于前面。而右足居後。二人之右腕相黏。乙向甲擺肘時。其右足即邁向西南。成馬步勢。而右手攏注甲腕。左腕黏甲肘時。甲之左足邁向東南。右足即向乙之膛內插進。右手向前鬆勁時。左手扶于右肘灣內。右肩即靠于乙之胸前。乙即以左膊隨腰往下沉。使甲不能靠入。以右手向甲之迎面一閃。此即所謂捌也。而甲于此時。

宜即將右腕接住乙之右腕。右足收至左足處。翻身而將右足邁向東南。用左手攔乙之肘。而乙于此時即將左足前進。而將右足插入甲之膛內。而用肩以靠甲胸。甲宜即含胸用左手探住乙之左手背。左足即由乙右右足處挪出。兩手即將其接出。至此乙即用左腕黏住甲之左腕。右足收至近左足處。右手即向甲之左肘處攔去。左足則邁向西北。甲乃更進右足。而左足插入乙之膛內。而用肩靠之。乙將右膊邁腰下沉。以左手向甲迎面一捩。甲即將左腕接住乙之左腕。左足收至近右足處。翻身而將左足向東北邁去。右手攔乙之肘。乙即進右足。左足向甲膛內插入。用肩靠之。如此則四隅俱全矣。二人往來練習之。周而復始。連絡不斷。此中奧妙。則功夫既深之後。自能領悟也。