



王宗岳太極拳經
王宗岳陰符鎗譜

592 唐 豪 編

1374

輯之四

益友圖書館

益友圖書館

類號

著作號

記號

31
42
13588
1090

上海图书馆藏书



A541 212 0001 8804B

於「武藝叢書」的感言

「清算，整理」一切理論全需要「清算」全需要「整理」的目前，「武藝」這一部門當然也沒有例外。「武藝叢書」的產出，就是企圖負起這點任務。

把荒誕的，邪魔的，神秘的種種關於武藝的謬說，或者竟利用這謬說作烟幕，掩護自己「安身立命」企圖者們的狂言，作一度「清算」同時還要把前代遺留下來「武藝」上的東西——合理的使牠存在，不合理的要無憐惜地剔除出來，揚棄了牠——作一度新的整理和估價。更要指明的是：所謂「武藝」本身在人類歷史進展上，目前以至將來的社會，牠應該佔着怎樣的位臵和價值？這樣明瞭了以後，我們纔能得到一個正確的，帶有科學性的實踐標準，纔不至於盲目的努力。從實踐中可以更接近地證明了所謂「武藝」的價值在那裏？

這工作是必要的！不是麼？

少林武當考；太極拳與內家拳這也是本叢書編著者，兩部關於「武藝」攷證的著作，順便提在這裏的，就是從這兩部書裏，我們已經看得出作者過去對於「武藝」著述是怎樣的忠實，起

~~7324~~

始用了作武藝書者不會用過的方法，開了一條新路，來闡明了一切。雖然當時曾受了一些庸俗的「把勢匠」和「老古董」之流的不滿，但這又成功了什麼呢？他們除開口說些侮蔑詆毀的亂言以外，公開論戰的文字却沒見他們產出一篇，無疑這是「清算」引起了他們護短的羞憤而已。我是同意范生君這工作，凡進步而有志於「武藝」研求的，如果不甘心在一些暗昧欺騙的牛角裏摸索的同志們，一定也該同意的！

「武藝叢書」刊行起始，寫了這點文字，就算作牠的「發軔禮」。

一九三五年九月九日，劉蔚天記。

本來打算做篇自序，說明刊行武藝叢書的意旨。如今劉兄蔚天，在他送吾的禮物中，替吾把「清算」、「整理」兩大目的，舉了出來，那麼，吾何必再說累贅話呢？

過去，吾之研究武藝，在購求圖書方面，所費的代價甚鉅，所得的材料甚微，因之，發願要印一部「武藝叢書」，以便同好者的參考，故叢書之中，除了自己的著述而外，一部分純是素材，這是要附在這裏說明的。

一九三五年九月九日，唐豪附記。

王宗岳考



王宗岳考目錄

王宗岳的姓氏

王宗岳的傳受源流

王宗岳的籍貫

王宗岳的時代

王宗岳發明太極長拳的附會

陰符鎗是山右王先生發明的

山右王先生就是王宗岳

王宗岳考目錄

陳溝的春秋刀王宗岳也兼得其傳

王宗岳是怎樣一個人物

太極拳經是否王宗岳的著作

王宗岳太極拳經的一部附會於張三丰的來由

王宗岳考

(唐豪)

試把太極拳著述中所記的王宗岳來一看，只見得一股附會，標榜，盲從交織的烏煙瘴氣，直冲霄漢，而看不見別的。

關百益於其民元印行的太極拳經中所考證的

王宗岳的姓氏：

『查派考記：有淮安王宗道者，嘗從三丰學道，永樂中，封圓通真人，後入廬山採藥不返。或疑王宗岳，王宗道爲一人，而此籍山右，彼籍淮安，又顯係二人也。又王漁洋有謂：「拳勇之技，少林爲外家，武當張三丰爲內家，三丰之後，有關中人王宗得其傳。』王宗卽王宗岳訛傳？抑岳字爲衍文耶？』

關百益拿籍貫的差異，來論斷王宗岳，王宗道是兩個人，可是，他忘掉應用這一方法

到王宗，王宗岳身上去了。陳微明於其己巳一民十八出版的太極答問中，便這樣的指了出來：

『問：「三丰集會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。』

關百益對於王宗岳的姓氏，尙抱一些懷疑態度，但對於

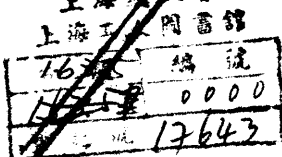
王宗岳的傳受源流，

他却肯定地說：

『祖師張真人三丰，傳王先生宗岳。』

關氏此說，在其太極拳經敍中這是樣說明的：

『辛亥秋，余獲太極拳經鈔本於京師，其題有：山右王宗岳先生太極拳論。又題有：武當山先師張三丰，王宗岳留傳。又論後注：右係武當山張三丰老師遺論。其說不一，



愚意或爲張三丰所遺留，王宗岳據以傳世者也。」

不知這些題記，是王宗岳以後的人所妄加。而措辭含糊，並不能表明王宗岳是張三丰的門徒，况王宗岳後於張三丰者數百載，二人又怎能爲師生呢？

關氏一方面疑太極拳經爲張三丰所遺留，王宗岳據以傳世。一方面却於其太極拳傳授源流中說：祖師張真人三丰，傳王先生宗岳，由懷疑未決的問題，下肯定不移的論斷，這樣的論證方法，是靠不住的。

關氏又於王漁洋所舉的內家拳源流：『三丰之後，有關中人王宗得其傳。』句下註：此王宗恐卽王宗岳。於是，一般附會，盲從的武藝作家，便由此衍變出許多笑話來，如許禹生於其民十出版的太極拳勢圖解中說：

『有西安人王宗岳者，得其真傳，名聞海內。温州陳州人多從之學，是由山陝而流傳於浙東。』

又說：

王宗岳考

『王宗岳傳河南蔣發。』

王宗是內家拳家，王宗岳是太極拳家。兩種拳法，雖均附會於張三丰，然試取兩家的練法，打法，色名，拳套名稱來比較，便知其截然不同。關百益沒有把這弄清楚，於是袖疑心內家拳家王宗，即是太極拳家王宗岳，連二人相異的籍貫，也忽略了過去，這種考據方法，未免粗疏可笑。

關百益受許禹生之託而爲校訂太極拳經，這在太極拳勢圖解中曾經提到過的。所以關氏之說，爲許氏所深信不疑，他相信王宗岳卽王宗，同時因爲王宗是關中人，關中卽陝西省，西安是陝西省的省會，於是就產生出『西安人王宗岳』這個附會來。以上這些話，吾想許禹生是不會否認的吧。至其『温州陳州人多從之學』那話，想必從漁洋所述內家拳源流『宗傳温州陳州同』那句話來的。觀其句中人多二字，決非乎民誤植，而是將人名變爲地名，豈非笑話。『王宗岳傳河南蔣發』那話，不知其何所根據？如此莫知所云的附會，真教人夠咋舌！

許氏之後的武藝著述，跟着盲從，附會的，如陳秀峯太極拳真譜：

『武當山真仙張三丰傳山右王宗岳，山右王宗岳傳河南溫縣陳州同。』

秀峯是楊班侯的弟子，又爲班侯的親同鄉，大概他是知道楊家的太極拳，是由河南溫縣陳氏得來，而不是由浙江溫州傳去的，所以他大胆地把陳州同的籍貫修改爲溫縣。同時，這位陳秀峯先生，竟不知陳州同是明朝嘉靖間人，更自鼓自吹地附會着說：

『山右王宗岳傳河南溫縣陳州同，溫縣陳州同傳廣平府南關楊班侯，廣平府楊班侯傳是城西鄉何營村文生陳秀峯，班侯鎗法天下第一奇絕，秀峯刀法天下無雙。』

徐哲東於其民十七出版的國技論略中也說：

『溫州陳州同，從王宗岳學。王宗岳又授河南蔣發。』

徐哲東的國技論略，是一部用考據方法來敘述中國武藝的著作。其中考異辨謬，頗具相當的見解。可是，他竟相信陳州同，蔣發是王宗岳的弟子，而不去考證一下，也不以之入存疑篇中，以待他人之考訂，率然盲從，顯然減少了這一著作的價值。

楊澄甫於其民二十出版的太極拳使用中說：

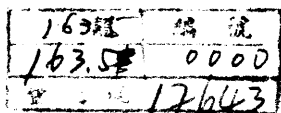
『三丰師傳山右王宗岳，王宗岳先師傳浙東，河南。』

楊澄甫雖則相信關百益那類的所謂考據，然而他比陳秀峯聰明多了，他知道溫州在浙東，溫縣在河南，他祖傳的太極拳是由河南得來的，所以他把關百益，許禹生二人的話，綜合起來，說王宗岳傳的是浙東，河南兩處。

王宗岳的師承，王宗岳的傳授，在太極拳經上是考據不出來的，武藝著作家，偏要附會出一串上承下接的師弟來，可謂極盡編造扯謊之能事。不但王宗岳的傳受源流如是，
即

王宗岳的籍貫，

何嘗不是如是的呢！因為關百益疑王宗岳即是王宗岳，又因為王宗岳是關中人，於是許禹生第一個在其太極拳勢圖解中，編造出王宗岳是西安人，不知太極拳經上，只記載王宗岳



是山右人，山右者，今稱山西，以其在太行山之右也。關百益疑關中的王宗，卽山右的王宗岳，已是粗心之至，許禹生不知關中爲陝西省之總稱，西安乃陝西省的府治，竟把關中變爲西安，豈非天大笑話。依聲學舌繼許之後的，有：民十七出版的吳圖南科學化的國術太極拳，民二十一出版的田鎮峯太極拳，萬籟聲原式太極拳圖解等書，這種附會，盲從的態度，恐怕除了武藝著作家以外，是少見的吧！其次

王宗岳的時代，

也多是臆測之辭，按內家拳所附會的張三丰，是宋徽宗時人，太極拳著作家之間，把王宗岳列爲張三丰的門徒，這無疑是主張王宗岳爲宋時人了。創這一說者爲關百益，而盲從關的，有：陳秀峯的太極拳真譜，楊澄甫的太極拳使用法等書。

許禹生則編造王宗岳爲元世祖時人，而盲從許的，有田鎮峯的太極拳，萬籟聲的原式太極拳圖解等書。

陳微明於其乙丑！民十四出版的太極拳術中，則謂『王宗岳大約是清初人。』但未能舉出其所根據的材料來，自是瞎猜。

姜容樵，姚馥春於其民十九出版的太極拳講義中，也認王宗岳爲清初人，據云：此說是根據其所得的乾隆太極拳鈔譜，可是據吾考證的結果，王宗岳雖爲乾隆時代的人物，但是姜，姚的拳譜，吾以爲不是乾隆時代的舊鈔本，其說詳拙著『關於太極拳經』一文。

姜容樵，姚馥春合編的太極拳講義，其中有一節關於

王宗岳發明太極長拳的附會，

其說如左：

『清初太極專家王宗岳，發明太極長拳，並著拳論，始有長拳，十三式之別。攷長拳雖亦取法十三式，而其中實包藏龍，蛇，鶴，虎，馬，鷄，鷹，熊，鳳，猴十形在內也。余與姚君馥春，同學太極於友人湯君士林，湯爲許占鰲先生之弟子。客歲，余在吾師

芳辰處，表演長拳半趟。先生謂：「斯術雖脫胎於十三式，其顯明易懂之理法與功用，實較十三式爲廣」。余甚佩芳辰先生之治技而能知技也。蓋於民元之前，經倪成玉君之介紹，得識許占鰲先生。許謂：「斯術確爲王宗岳嫡派，因傳流甚尠，故世人多知有長拳，特不知長拳之何若？至近今所謂長拳者，皆由十三式從而翻之，甲乙顛倒，先後互移，斯與此長拳有別矣」。余聆斯言，如獲至寶，秘而不宣者十餘年。而余友姚君已得斯術三昧，余則自愧仍未窺堂奧也。蓋許先生爲郭雲深之弟子，與余師兆東先生爲同輩，德高望重，決無妄語，聞其太極得自友傳，而非師授，故同門多未知其精太極。茲擬太極拳出版後，續邀姚君馥春，合編此太極長拳，以公同好，特述許先生言如上。」

姜，姚自稱得王宗岳發明的長拳之嫡傳，其立意無非在標榜罷了。二人惟恐不能取信於社會，所以把許占鰲說得如何德高望重，證明他決無妄語，以爲自己所得到的嫡傳來保證。其實拳家的扯謊，自古已然，於今爲烈，姜，姚又豈能免此。查姜，姚所練的太極拳，與楊派大同小異，書中所列的圖勢，色名，其間雖稍稍有些異點，然而彼此對照

起來，總不能否認是楊派的支流，但其太極拳講義中却要說他們所練的太極拳，是陳耕雲之子某以友誼資格傳定州許占鰲，許傳湯士林，倪成玉等，湯傳姜，姚二人。按不佞在陳溝親見耕雲曾孫照旭演練其世代相傳的老架十三勢，與時下楊派大異其趣，因而考知楊派之祖楊福魁，已將照旭高祖陳長興所傳者改變其面目。（詳拙著太極拳史的研究。）故凡曾目覩兩家練法之人，一望而知其區別，姜，姚襲楊派之形貌，想要去冒充陳派底嫡傳，只能騙騙那些眼界不廣的人而已，陳耕雲之子某傳太極拳於姜，姚的師祖這話，不是姜姚在那裏扯謊，便是他們的師祖許占鰲在那裏扯謊，拿這件事來作證，許占鰲的德望，似乎不能保證長拳爲王宗岳發明的東西，何況據吾親詣陳溝調查之所得，陳耕雲的子孫，都不會太極長拳，太極長拳，在陳耕雲之父陳長興那時早已失傳，現在只有拳譜還可以找到。同時，太極拳經上，也找不出長拳是王宗岳發明的根據來。

數年前，不佞在北平廠肆得陰符鎗譜與太極拳經合鈔本一冊。鎗譜之前，有乾隆乙卯——五十九年佚名氏敍一篇，敍中說

陰符鎗是山右王先生發明的。

其說如左：

『山右王先生，自少時經史而外，黃帝，老子之書及兵家言，無書不讀，而兼通擊刺之術，鎗法其尤精者也。蓋先生深觀於盈虛消息之機，熟悉於止齊步伐之節，簡練揣摩，自成一派，名曰陰符鎗。噫！非先生之深於陰符，而能如是乎？』

辛亥歲，先生在洛，卽以示予。予但觀其大略，而未得深悉其蘊，每以爲憾！予應鄉試居汴。而先生適館於汴，退食之餘，復出其稿示予。乃悉心觀之。先生之鎗，其潛也若藏於九泉之下，其發也若動於九天之上，變化無窮，剛柔相易，而其總歸於陰之一字，此誠所謂陰符鎗者也。

先生常謂予曰：「予本不欲譜，但悉心於此中數十年，而始少有所得，不以公諸天下，□□□□□□□□□□□□！」於是將鎗法集成爲訣，而明其進退變化之法，囑序於予

，因誌其大略而爲之序云。」

這山右王先生是誰呢？吾以爲卽是王宗岳。茲將

山右王先生就是王宗岳

的證據，述之於后。

陰符鎗總訣云：

『身則高下，手則陰陽，步則左右，眼則八方。陽進陰退，陰出陽回，粘隨不脫，疾若風雲。以靜觀動，以退敵前，審機識勢，不爲物先。下則高之，高則下之，左則右之，右則左之。剛則柔之，柔則剛之，實之虛之，虛則實之。鎗不離手，步不離拳，守中禦外，必對三尖。』

訣中高下，左右，剛柔，虛實，進退，動靜，陰陽，粘隨，一一與太極拳經理論吻合，這是山右王先生卽王宗岳的一證。

太極拳經上的王宗岳藉山右，陰符鎗譜敘中的王先生也籍山右，這是山右王先生即王宗岳的又一證。

太極拳經與陰符鎗譜合鈔在一起，其理論與文采，兩者又相合致，苟非同一个人的著作，沒有這般巧合的事，這是山右王先生即王宗岳的又一證。

有以上這些證據，證明了山右王先生，即是著太極拳經的王宗岳，在另外沒有找到別的新證據可以修正此說之前，大概不算十分武斷吧！

這陰符鎗譜與太極拳經之間，尚有春秋刀殘譜一種，其刀法現尚爲陳溝傳習，刀譜亦可在陳溝拳家之間鈔得，據此以觀，王宗岳得陳溝之傳者，不單是太極拳一種，

陳溝的春秋刀，王宗岳也兼得其傳。

茲將民國二十年不佞在陳溝所得的春秋刀譜與這殘譜，并錄於後，以資考證。

春秋刀殘譜：

『關聖提刀上霸橋，白雲蓋頂逞英豪。』原文豪作儵。』上三刀嚇殺許褚，下三刀驚

退曹操。白猿托刀

往上砍，一棚虎就

地飛來。原文飛作

非。』分鬚刀難遮

難擋，十字刀劈壞

。原文壞作曠。』

胸膛。□□□□□

□□，磨腰刀古樹

盤根，左插花往上

橋，白雲蓋頂逞英豪。上三刀嚇殺許褚，下三刀驚退曹操。白猿拖刀往上砍，一棚虎就

地飛來。分鬚刀難遮難當，十字刀劈砍胸懷。翻身一刀往上砍，磨腰刀回又盤根。左插



春秋刀

殘譜，

在陰符

鎗譜七

絕與太

極拳十

三勢論

之間。

廠本

急砍，舉刀磨旗懷

抱月。舞花撒手往

上騰，落在懷中又

抱月。起刀反身往

上冲，刺回一舉嚇

人魂，插花往左定

。『下缺。』

陳溝春秋刀譜：

『關公提刀上霸

花往上急砍，舉刀磨旗懷抱月。五花撒手往上磨，落在懷中又抱月。率刀翻身往上砍，刺回一舉嚇人魂。翻花往左定下勢，白雲蓋頂又轉回。右插花翻身往上砍，再舉青銅砍死人。翻花往左定下勢，白雲蓋頂又轉回。挑袍翻身猛回頭，十字分鬚直扎去。花刀轉下銅翻杆，左右插花誰敢拒。花刀轉下鐵門門，捲簾倒退誰遮閉。花——花下當脫一字。——左右往上砍，十字一刀忙舉起。春秋刀遇五關內。」

十字刀與磨腰刀之間，陳溝刀譜，較殘譜多『翻身一刀往上砍』之句，其餘雖文字微有差異之處，然與吾的論證是不相背馳的。接着，再來研究

王宗岳是怎樣一個人物？

陰符鎗譜佚名氏的敘告訴我們：王宗岳是山西人。他的治學，自少時經史而外，黃帝，老子之書及兵家言，無書不讀。辛亥歲——乾隆五十五年，他在洛，其後館於汴。他兼通擊刺之術，尤精於鎗法，他悉心於此中者數十年，深觀於盈虛消息之機，熟悉於止齊步

伐之節，簡練揣摩，自成一家，名曰陰符鎗。又將鎗法集成爲訣，以公天下。敍末署乾隆乙卯，證明了他於乾隆五十九年尙還健在。他怎樣學得太極拳的呢？陰符鎗譜敍中不是說過他在汴，洛之間處過館的嗎！太極拳的發源地，在河南懷慶府溫縣陳溝村，——稱陳家溝，或稱陳家溝子，簡稱陳溝。如果我們要從開封或洛陽前去，只要乘隴海車由開封之西，洛陽之東的汜水，渡黃河十餘里地便到。因爲汜水介於汴，洛之間，而溫縣則在汜水的對岸，明白了上述的地理，王宗岳之學得太極拳，當即在其居留洛，汴的時期中。以鈔本中的春秋刀譜來看，他不但學得陳溝的太極拳，并且學得陳溝的春秋刀等武藝。他的武藝著作理論，受黃，老思想的影響，這也是佚名氏在敍中明白告訴我們的。

進一步，要討論的是：

太極拳經是否王宗岳的著作？

太極拳經除同，禹，圖，鎮四本外，均有如左的一節註：

「此係武當山張三豐老師遺論——百本：此作右，豐作丰，無先字。秀本：此句作武當山真仙張三峯老師遺論。容本：此句作以上係三丰祖師所著。」欲天下豪傑延年養生，——百，容二本：養生作益壽。——不徒作技藝之末也。」

右註，澄，微，鑑，致四本，都在十三勢論，太極拳解二篇之後。廠，百二本，都在太極拳論之後，文本在十三勢論之後。秀本在拳經全文之首。容本則註在十三勢論，太極拳論，太極拳解三篇之後。這九本註的地位，彼此不同，究竟那一篇是張三丰著的？那一篇是王宗岳著的？這批太極拳著作家，將瞠目無以對吧！這一節註，如果說王宗岳自己因為張三丰的神仙名重，假託了這位道人，以遂其文章登龍之術，那麼，他所著的陰符鎗譜，為何不同樣地也借重張三丰呢？陰符鎗譜且不肯假託古人，何況太極拳經？更就太極拳產生的時期來說，此拳為溫縣陳溝村陳王廷所發明，王廷，明末清初人，國亡後隱居，取戚繼光三十二勢拳經，和黃庭經吐納之術，來創造出太極拳，這是在其遺詩及陳氏家譜中可以證明出來的。（詳見拙著戚繼光拳經。）張三丰至少是元末明初人，

與王廷相去三百年，不但奉張三丰爲太極拳鼻祖，出於附會，即太極拳經中的一部，說是張三丰所遺留，也是受附會者所欺，况以太極拳經的整個內容來看，不僅其本身的文體，完全一致，與陰符鎗譜的文體，甚至理論，亦無不同，足見太極拳經這一著作，出自山右王先生宗岳一手的推論，不是武斷的。至後人之所以附會於張三丰者，大概體驗到此拳演練之法，與道家養生之術有貫通之處，同時，民間張三丰的印象，影響了這位好爲附會的先生，註在王宗岳著作之後，這是很可能之事。茲將數百年來民間對於張三丰印象深刻與普遍的原因敘述於後，以明

王宗岳太極拳經的一部，附會於張山丰的來由。

明史方伎傳所記的張三丰：

「太祖故聞其名，洪武二十四年，遣使覓之，不得。永樂中，成祖遣給事中胡濙，偕內侍朱祥，齎璽書香幣往訪，遍歷荒徼，積年不遇。乃命工部侍郎郭璉，隆平候張信等

，督丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，費以百萬計，既成，賜名太和太岳山，設官鑄印以守。天順三年，英宗賜誥贈爲通微顯化真人。」

明史胡濙傳：

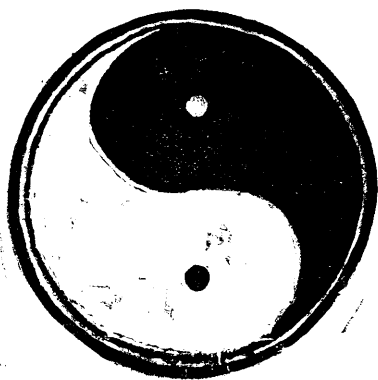
「惠帝之崩於火，或言遜去，諸舊臣多從者。帝疑之，遣濙頒御製諸書，并訪仙人張邈，徧行天下州，郡，鄉，邑，隱察建文帝所在。」

讀了以上兩傳，可見成祖因太祖曾訪過張三丰，便借此爲題，遣胡濙偕內侍去隱察建文帝安在。成祖爲甚麼要做這套把戲呢？當然爲了政治上的顧忌，這是毫無疑義的。胡濙在外訪了十餘年，訪得惠帝遜去的消息不實，乃悉以所聞奏對。永樂爲遮蓋天下耳目計，大營武當宮觀，這就是所謂假戲真做之法。但，民間因胡濙表面上到處去訪求張三丰，故毘陵見聞錄有胡老尙書趕張邈之語，加之丁夫三十餘萬人，大營武當宮觀，既成之後，又設官鑄印以守，天順三年，英宗更仰體先人之意，賜誥爲通微顯化真人，這些都是十分聳動社會視聽的事，因此，有明一代，民間對於張三丰印象的普遍與深刻，

迥非其他道家可比。明亡以後，雍正年間的汪夢九，道光年間的李西月，還替這位邈遠道人編全集，足見其影響的久遠而不衰，這便是一切附會之所由。後人把王宗岳所著的太極拳經的一部來附會於張三丰，一方由於太極拳運氣之法，與道家養生之術相通，一方由於民間張三丰印象的普遍與深刻，造成了附會的因素，而思想滯留於數世紀以前的拳家，或則限於知識的淺薄，或則作爲安身立命的法門，於是附會妖妄，標榜神仙，自從瞎說之風，遂彌漫於武藝作家之間。

王宗岳太極拳經

唐 豪 編



武 藝 叢 書

第 一 輯 之 四



工 總 海
藏 書 圖
Y

上海工人圖書館

目錄

太極拳經

(王宗岳)

- 一 十三勢論
- 二 太極拳論
- 三 太極拳解
- 四 十三勢歌
- 五 打手歌
- 六 十三勢行工心解
- 七 十三勢名目

廠本太極拳經校訂記

(唐豪)

各本太極拳經文字同異之原因

(唐豪)

關於太極拳經

(唐豪)

一 太極拳經命名的由來及其篇名

二 參校各本的說明

三 拳經各篇的排列與標題

四 拳經中的兩節註

五 文，百，容二本比較他本多出的歌，訣，文

六 十三勢名目的說明與研究

太極拳經

(王宗岳)

一 十三勢論

一舉動，週身俱要輕靈，尤須貫串。

圖本：尤作猶。

氣宜鼓盪，神宜內練

，澄，微，文，百，鑑，致，圖，容，鎮九本：練作斂。

無使有缺陷處，

微，容二本：均無此句。鎮本：此句在無使有斷續處之後。

無使有高低處，

澄，微，文，鑑，致，圖，容，鎮八本：高低均作凸凹。

無使有斷續處。

鎮本：處作時。 其

根在於脚，

澄，微，百，鑑，致，圖，容，鎮八本：均無於字。

發於腿，主宰於腰，行於手指，

澄，微，鑑，致，圖，容，鎮七本：行作形。

由脚而腿而腰，總須完整一氣，向前退後，乃得

機得勢，

澄，文，圖，三本：乃下多一能字。

有不得機得勢處，

文本：有上多一若字，機下多一不字。

身便

散亂，其病必於腰腿求之，

鑑本：腰腿作腿腰。

上下前後左右皆然。

鎮本：此句作上下

左右前後
皆然。

凡此皆是意，

容本：無是字，皆下註在心二字。文本：是下多一在字。

不在外面，

百本：無面字。文本：

此句下尙多而在內也四字。

有上即有下，

澄，微，文，百，鑑，致，圖，容，鎮九本：此句下多有前即有後五字，澄本：即作則。

有左

即有右，

澄本：即作則。

如意要向上，

圖本：要作欲。

即寓下意，

文本：無意字。

若將物

掀起而加以挫之意，

澄，微二本：意作力。容本：此句作譬之將植物掀起而加以挫折之力。

斯其根自斷，

百本註：斯一作斬。

乃壞之速而無疑。

容本：此句作損壞之速乃無疑。

虛實宜分清楚，一處自有

一處虛實，

澄，文二本：無自字。

處處總此一虛實，

文，百二本：此作有。文本：虛下多一字。

週身

節節貫串，勿令絲毫間斷耳。

澄，微，鑑，致，圖，鎮六本：勿均作無。

(註)圖本無此篇。

一一 太極拳論

太極者，無極而生，

秀本：無上多一本字。百本：無上多一由字。禹，鑑，致，圖，鎮五本：句下多動靜之機四字。

陰陽

之母也。動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸，

同，微，容，鎮四本：曲作

屈。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘，

容本：我順人背作人背我順。圖本：背作逆。澄，微，鑑，致，圖，

容，振七本：粘作黏。

動急則急應，

圖本：應下多謂之速三字。

動緩則緩隨，

圖本：隨作應，應下多謂之隨三字。

雖變化萬端，而理為一貫。

同本：為作惟。微本：理為作惟性。文本：為作惟。容本：此句作而理與性惟一貫。

由着

熟而漸悟懂勁，

容本：悟作至。

由懂勁而階及神明，

文本：階及作漸及。

然非用力，

澄，微，秀，禹，百，鑑，致，圖，容，鎮十本：力下多之久二字。文本：力作功，下多至久二字。

不能豁然貫通焉。虛領頂勁

微，秀，鎮三本：領作靈。容本：無此句，

氣沉丹田，

容本：無此句。

不偏不倚，

圖本：作中立不依。

忽

隱忽現，

圖本：作乍
隱乍現。

左重則左虛，

容本：重作實。秀本：則左之左
字作右。圖本：虛上多一必字。

右重則右

虛，

秀本：則右之右字作左。圖本：虛上多一必字。同，澄，微，秀，
禹，百，鎮七本：虛作杳。圖本：虛作輕，其下多虛實兼到一句。

仰則彌高

，

同，澄，微，文，秀，禹，百，鑑，致，容，鎮十
一本：仰下多一之字。圖本：此句作仰高鑽堅。

俯則彌深，

同，澄，微，文，
秀，禹，百，

鑑，致，容，鎮十一本：俯
下多一之字。圖本：無此句。

進之則欲長，

文，鎮二本：進作近。同，澄，微，文，
秀，禹，百，鑑，致，容，鎮十一本：欲

作愈。圖本
：無欲字。

退之則欲促，

同，澄，微，文，秀，禹，百，鑑，致，容，
鎮十一本：欲作愈。圖本：無欲字。

一羽不

能加，蠅蟲不能落，

禹，鎮二本：蠅作一。秀本：蟲
作蚊。禹，鎮二本：蟲作蠅。

人不知我，我獨知人

，英雄所向無敵，

容本：英
作豪。

蓋皆由此而及也。

澄，微，鎮三本：無皆字。
圖本：此句作蓋皆由於此也

。容本：此句作蓋皆由階而及也。
文本：此句下多無力純剛四字。

斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎

壯欺弱，

文本：概上多一惟字。
同，鎮本：無乎字。

慢讓快耳。有力打無力，

禹本：打
作讓。手慢讓

手快，是皆先天自然自能，同本：是作此。澄，微，文，秀，禹，百，鑑，圖，容，鎮十本：自能作之能。非關學

力而有為也。文，禹，百三本：有下多一所字。同，澄，秀，容四本：無為字。察四兩撥千斤之句，澄本：句

作力顯非力勝，文本：此句作顯。非蠻力所能勝。觀耄耄能禦衆之形，澄本：衆下多一人字。圖本：形作情。

快何能為？立如平準，文本：立上多一在字。圖本：立上多一惟字。澄本：如作及。容本：平作秤。活似車輪，

偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純工，同，澄，微，文，秀，禹，百，鑑，圖，容，鎮十一本：工作功。

不能運化者，率皆自為人制，文本：無率字。微，容二本：無皆字。文本：句下多卒不能制人者則七字。雙重

之病未悟耳。惟欲避此病，同，澄，秀，禹，鑑，致，圖，容，鎮九本：無惟字。百本：惟作故。微本：惟作若。文本：病上多

一弊須知陰陽，粘即是走，微，鑑，致，圖，振，容，鎮七本：粘作黏。走即是粘，微，鑑，致，圖，振，

容，鎮七本陰不離陽，同，秀二本：陰作陽，陽作陰。陽不離陰，同，秀二本：陽作陰，陰作陽。陰陽相

濟，方為懂勁，懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲，本是舍己從人，多悞舍近求遠，所謂差之毫釐，微本：所作斯。百本：差作謬，謬之千里，百本：謬作差。微，鑑，致，振，容五本：之作以。學者不可不詳辨焉。是為論。

三 太極拳解

長拳者，如長江大海，容本：海作河。滔滔不絕。微，鑑，致，容四本：絕下多一也字。

十三勢者，文本：十上多一純字。棚，攪，擠，按，採，捌，肘，靠，秀本：攪作據。

此八卦也。進步，退步，左顧，右盼，中定，此五行也。合而言之

，曰十三勢也。文本：此句作十三勢者。容本：無也字。棚，攪，擠，按，秀本：攪作據。即坎，

離，震，兌，鑑，致二本：此句作乾，坤，坎，離。四正方也。採，捌，肘，靠，即乾，

坤，艮，巽，

鑑，致二本：此句作巽，震，兌，艮。

四斜角也。

本容，角作方。

進，退，顧，盼

，定，鑑本：定作停。

即金，木，水，火，土也。

百本：此句作水，火，木，金，土也。容本；此句作水，火

，金，木，土也。

（註）他本無篇名，今從百本。

同本此篇，文字前後，微有不同，作：『長拳者，如長江大海，滔滔不絕。十三勢者，分棚，攏，擠，按，採，捌，肘，靠，進，退，顧，盼，中定。棚，攏，擠，按，即坎，離，震，兌，四正方也。採，捌，肘，靠，即乾，坤，艮，巽，四斜角也，此八卦也。進步，退步，左顧，右盼，中定，此金，木，水，火，土也，五行也。總而言之，曰十三勢也。』

鎮本：無『長拳者，如長江大海，滔滔不絕』一節。十三勢者一節，作『十三勢者，棚，攏，擠，按，採，捌，肘，靠，進，退，顧，盼，中定是也。』

四 十三勢歌

十三總勢莫輕視，

澄本：總勢作勢來。鑑，致，振，三本：總作勢。

命意源頭在腰膝。

澄本：膝作際。同，微

，秀，鑑，致，圖，振，容，鎮

九本：膝作隙。文本：膝作跨。

變轉虛實須留意，氣遍身軀不少痴。

澄，微，

文，秀，鑑，振，容

，鎮八本：痴作滯。

靜中獨動動尤靜，

澄，微，文，秀，百，鑑，致，圖，振，容，鎮十一本：獨作觸。澄，微，文

，百，鑑，致，圖，振，容，鎮，

十本：尤作猶，秀本：尤作又。

因敵變化是神奇。

澄，微，文，鑑，致，圖，振，容，鎮九本：是作

示。秀本：

是作施。勢勢存心揆用意，

同本：揆作窺。微，文，容，鎮四本：存作揆。百，圖二本：存作留。微，文，容，鎮四本：揆作

須。百本註：揆用

意，一作確着意。得來不覺費工夫。

鑑，致，振三本：工作功。圖本：得來不覺費工夫，作得來工夫不顯遲。

刻刻留意在腰間，

同本：意作心。

腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂，

秀本

：神作直。同，圖二

本：中正作正中。

滿身輕利頂頭懸。

文本：身作心。

仔細留心向推求，

秀本

作去。屈伸開合聽自由。入門引路須口授，工夫無息法自修。鑑，致，振三本：

工作功。秀本：工夫作用。同，澄，微，文，秀，容，鎮七本：修作休。若言體用何為準？意氣君來骨肉臣

。想推用意終何在？同，秀二本：想作詳。益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十

，微，容二本：四十作卅字。字字真切已無遺，同，澄，微，文，鑑，致，圖，振，容，鎮九本：已作義。秀本：已作意。若

不向此推求去，枉費工夫貽嘆惜。同，秀，二本：貽作遺。澄，微，鎮三本：惜作息。

五 打手歌

棚，撮，擠，按須認真，秀本：撮作據。鎮本：棚撮作撮棚。上下相隨人難進，任他聚

力來打咱，秀本：他作君。同，澄，微，文，秀，百，鑑，致，圖，容，鎮十一本，聚作巨。百本：咱作偕。同，微，鑑，致，圖，容，鎮七本：咱

作我。牽動四兩撥千斤。引進落空合即出，圖本：進作入。百本註：合一作合。粘連黏隨不

丟頂，

鑑，致，圖，振四本：粘作黏。秀本：丟頂作頂丟。百本註：案前論四兩撥

千斤之句，顯非力勝，觀毫釐能禦衆之形，快何能爲等句，知粘連黏隨不丟頂下，尚有□□□□□□□□，□□毫釐能禦衆十四字，合上三韻，共成四韻，然參觀他本，亦至不丟頂而止，則知其下一韻佚之久矣。

又曰：彼不動，己不動，彼微動，己先動。

容本：此句作已意已動。勁似鬆非

鬆，同，澄，微，文，百，圖，容七本：無勁字。

將展未展，勁斷意不斷。

（註）彼不動一節，同，澄，秀三本，列十三勢行工心解之後，容本將此節割裂爲二，彼不動至己意已動，列太極十三勢論之前，似鬆非鬆至勁斷意不斷，列十三勢行工心解之末，勁斷意不斷下，多藕斷絲亦連五字。

六 十三勢行工心解

以心行氣，務令沉着，

同本：無令字。

乃能收斂入骨。以氣運身，務令

順遂，

同本：無令字。

乃能便利從心。精神能提得起，

容本：無能字。

則無遲重之

虞，百本註：虞，一作處。所謂頂頭懸也。容本：頂頭，作頂頭。意氣須換得靈，同本：換作還。

字。乃有圓活之趣，微，容，鎮三本：趣作妙。所謂變動虛實也。同，微，秀，百，

容，鎮六本：動作轉。文本：動作化，實下多一是字。發勁須沉着鬆淨，鑑本：勁。專主一方。澄本：專上多

一須字。同，秀，百三本：主。立身須中正安舒，支撐八面。微，容，鎮三本：支撐作撐

支。行氣如九曲珠，無微不至。鑑，致，振三本：微作往。百，鑑，致，圖，振五本：至作利。同，微，文，秀，容，鎮六本：

至作。到。氣遍身軀之謂，同本：此句作所謂氣遍身軀也。圖本：謂下多一也字，作正文。微，容，鎮三本：無此句。運動如百

鍊鋼，文，鑑二本：動作動。文，鎮三本：鋼上多一之字。何堅不摧。澄本：何，形如捕兔之鵠，同，微，

鑑，致，圖，振，容，鎮九本：捕作搏。微，容。神如撲鼠之貓。同，微，文，百二本：鵠作鶻。文，鎮九本：此句作形如搏鳥之鶻。，鑑，致，振，

容，鎮九本。靜如山岳，動似江河。微，鑑，致，振，容五本：似作若。蓄勁如開弓，微，容二本：

開作張。秀本：發勁如放箭，曲中求直，蓄而後發，力由脊發，秀本：脊作腰。

步隨身換，收即是放，微，文，容，鎮四本：下多放即是收一句。斷而復連，往復須有摺疊

，進退須有轉換，秀本：須作要。鑑，鎮二本：有作由。極柔軟，然後極堅硬，同，澄，微秀，百，容

六本：硬作剛。能呼吸，然後能靈活，氣以直養而無害，文本：以作宜。勁以曲蓄

而有餘。心為令，氣為旗，腰為纛，先求開展，後求緊湊。乃可臻

於縝密矣。文本：乃作方，於作至。秀本：縝作慎。文本：矣作也。

又曰：先在心，後在身，腹鬆，微，文，容三本：鬆下多一淨字。圖本：無此二字。氣斂入骨，

圖本：氣上多以心行三字。秀本：骨下多三分靠胳膊五字。文本：骨下多一髓字。神舒體靜，刻刻在心，秀本：刻刻下多兩儀二

字。同，秀二本：在作存。切記一動無有不動，一靜無有不靜，同本：句下多視動猶靜，視靜猶動八字。牽

動往來氣貼背，文本：背下多一脊字。秀本：此句作牽往來氣。 斂入骨，容本：斂上多一復字。同，微，文，百，致，圖，振，

容，鎮九本：骨上多一脊字。秀本：無此句。 內固精神，外示安逸，邁步如貓行，運勁如抽絲

，鑑，鎮二本；勁作動。 全神意在精神，同，澄，微，文，秀，圖，容七本：全神之神作身。秀本：意下多一思字。同，秀，圖三本：精作蓄。

不在氣，在氣則滯，有氣者無力，無氣者純剛，同本：無作養。圖本：此句下多即得乾坤行健

之理所以 氣如車輪，秀本：氣作肢。致， 腰如車軸。鎮本：如作若。容本：如十字。鎮二本：如作若。 作似。文本：軸下多是也

二字。圖本：軸下多一也字。

(註)圖本：『先在心，後在身，以心行氣，斂入骨，神舒體靜，刻刻在心』等句。在腰如車軸也之後。百本：『刻刻在心切記』六字，作註不作正文。

七 十三勢名目

攬雀尾。單鞭。提手上勢。白鶴亮翅。摟膝拗步。手揮琵琶勢。進步搬攔捶。如風似閉。抱虎歸山。攬雀尾。肘底看捶。倒轆猴。斜飛勢。提手上勢。白鶴亮翅。摟膝拗步。海底針。扇通背。撇身捶。却步搬攔捶。上勢攬雀尾。單鞭。雲手。高探馬。左右分脚。轉身蹬脚。進步栽捶。翻身撇身捶。反身二起脚。上步挫捶。雙風貫耳。披身踢脚。轉身蹬脚。斜單鞭。野馬分鬃。玉女穿梭。單鞭。雲手下勢。金雞獨立。倒轆猴。斜飛勢。提手上勢。白鶴亮翅。摟膝拗步。海底針。扇通背。上勢攬雀尾。單鞭。雲手。高探馬。十字擺連。摟膝指腦捶。上勢攬雀尾。單鞭下勢。上步七星。退步跨虎。轉脚擺連。彎弓射虎。上步攬雀尾。合太極。

同本：

懶扎衣。單鞭。提手上勢。白鶴亮翅。樓膝腰步。手回琵琶勢。樓膝腰步。手回琵琶勢。上步搬攬捶。如封似背。抱虎推山。單鞭。肘底看捶。倒轆猴。白鶴亮翅。樓膝拗步。手回琵琶勢。按勢青龍出水。三通背。單鞭。抌手。高探馬。左右起脚。轉身蹬一脚。踐步打捶。翻身二起。披身。踢一脚。蹬一脚。上步搬攬捶。如封似背。抱虎推山。斜單鞭。野馬分鬃。單鞭。玉女穿梭。單鞭。抌手。下勢。更鷄獨立。倒轆猴。白鶴亮翅。樓膝拗步。三通背。單鞭。抌手。高探馬。十字脚。上步指肱捶。上步七星。下步跨虎。轉脚擺連。彎弓射虎。雙抱捶。

澄本：

太極起式。攬雀尾。單鞭。提手上式。白鶴亮翅。樓膝拗步。手揮琵琶式。左右樓膝拗步三個。手揮琵琶式。進步搬攬捶。如封似閉。十字手。抱虎歸山。肘底看捶。左右倒攬猴。斜飛式。提手上式。白鶴亮翅。左樓膝拗步。海底針。山通臂。撇身捶。上步

搬攪錘。攪雀尾。單鞭。左右抌手。單鞭。高探馬。左右分脚。轉身蹬脚。左右樓膝拗步。進步栽錘。翻身二起。左右披身伏虎式。回身蹬脚。雙風貫耳。左蹬脚。轉身右蹬脚。上步搬攪錘。如封似閉。十字手。抱虎歸山。斜單鞭。左右野馬分鬃。上步攪雀尾。單鞭。玉女穿梭。上步攪雀尾。單鞭。抌手。單鞭下勢。金鷄獨立。左右倒擡猴。斜飛式。提手上式。白鶴亮翅。樓膝拗步。海底針。山通背。白蛇吐信。上步搬攪錘。進步攪雀尾。單鞭。抌手。單鞭。高探馬代穿掌。轉身十字腿。進步指腦錘。上勢攪雀尾。單鞭下式。上步七星錘。退步跨虎式。轉身雙擺蓮。彎弓射虎。上步搬攪錘。如封似閉。十字手。合太極。

文本：

太極出勢。攪雀尾。(棚攏擠按。)單鞭。提手上勢。白鶴展翅。左樓膝拗步。手揮琵琶勢。左樓膝拗步。右樓膝拗步。左樓膝拗步。手揮琵琶勢。進步搬攏搖。如封似閉。十字手。抱虎歸山。(棚攏擠按。)斜單鞭。肘底捶。左倒擡猴。右倒擡猴。斜飛勢。提手

上勢。白鶴展翅。左摟膝。海底針。蟾通背。轉身撇身捶。上步搬攔捶。上勢攬雀尾。
(棚攔擠按。)單鞭。右雲手。左雲手。單鞭。高探馬。右分脚。左分脚。轉身蹬脚。左
右摟膝拗步。進步栽捶。轉身撇身捶。進步搬攔捶。右蹬脚。左右打虎勢。右蹬脚。雙
風灌耳。左蹬脚。轉身右蹬脚。上步搬攔捶。如封似閉。十字手。抱虎歸山。(攬雀尾。)
(棚攔擠按。)斜單鞭。左右野馬分鬃。上步攬雀尾。(棚攔擠按。)單鞭。左右玉女穿梭
。上步攬雀尾。(棚攔擠按。)單鞭。左右雲手。單鞭。斜身下勢。左右金鷄獨立。左右
倒攔猴。斜飛勢。提手上勞。白鶴展翅。摟膝拗步。海底針。蟾通背。轉身白蛇吐信。
進步搬攔捶。上步攬雀尾。(棚攔擠按。)單鞭。左右雲手。單鞭。高探馬。十字手。轉
身單蹬脚。——從前擺連，現經澄甫先生改爲蹬脚。——左摟練膝指襠捶。上勢攬雀尾。(棚
攔擠按。)單鞭。斜身下勢下。上步七星。退步跨虎。轉身雙擺連。彎弓射虎。上步
搬攔捶。如封似閉。十字手。合太極。

秀本：

攪切危。如風似閉。打掌單鞭。合十字手。下勢打靠。白鵝亮翅。摟膝打肚掌。耍步琵琶勢。再打胸掌。上步搬攪捶。豹虎推山。侍臣鶴立。合手。警身捶。身後捻步。如風似閉。邪單鞭。肘底看捶。倒捶猴。十字手。開合手。白鵝亮翅。摟膝打肚掌。山桶碑。青龍出水。碾身豎肘。警身捶。鳳凰單展翅。退步搬攪捶。上步如風似閉。單鞭。雲手。單鞭。高探馬。兩策脚。一登脚。上步指當捶。碾身豎肘。警身捶。轉脚伏勢。搬攪捶。二起脚。退步伏虎勢。合手連三脚。上步搬攪捶。豹虎推山。侍臣鶴立。合手。警身捶。身後捻步。如風似閉。邪單鞭。白馬分鬃。如風似閉。單鞭。玉女穿梭。如風似閉。單鞭。雲手。單鞭。下勢。更鷄獨立。倒捻猴。十字手。開合手。白鵝亮翅。摟膝打肚掌。山桶碑。青龍出水。碾身豎肘。警身捶。鳳凰單展翅。退步搬攪捶。上步如風似閉。單鞭。雲手。單鞭。高探馬。操手打掌。碾身豎肘。十字奔。上步指當捶。上步如風似閉。單鞭。下勢。上步七星。退步騰虎。轉脚擺蓮。彎弓射虎。上步十字手。上步如風似閉。

百本：

攬雀尾。單鞭。提手上勢。白鶴晾翅。摟膝拗步。手揮琵琶勢。進步搬攔捶。如封似閉。抱虎歸山。攬雀尾。肘底看捶。倒攆猴。斜飛勢。提手上勢。白鶴晾翅。摟膝拗步。海底針。扇通背。撇身捶。卸步搬攔捶。上勢攬雀尾。單鞭。雲手。高探馬。左右分脚。轉身蹬脚。摟膝拗步。進步栽捶。翻身撇身捶。進步蹬脚。翻身二起脚。彎弓射虎脚。披身踢脚。雙風貫耳。轉身蹬脚。上步搬攔捶。如封似閉。抱虎歸山。斜單鞭。野馬分鬃。玉女穿梭。單鞭。雲手下勢。金鷄獨立。倒攆猴。斜飛勢。提手上勢。白鶴晾翅。摟膝拗步。海底針。扇通背。上勢攬雀尾。單鞭。雲手。高探馬。十字擺蓮。摟膝指。撇身捶。上勢攬雀尾。下勢單鞭。上步騎鯨。退步跨虎。轉脚擺蓮。彎弓射虎。合太極。

參考文獻：

陰符鎗譜太極拳經。——鈔本。

馬同文太極拳譜。——鈔本。

揚澄甫太極拳使用法。——上海福州路神州國光社發行。

陳微明太極拳術。——上海北西藏路致柔拳社發行。

黃文叔太極拳要義。——石印本，與槍，劍，刀合刊，非賣品。

陳秀峯太極拳真譜。——石印本。

關百益太極拳經。——油印本，非賣品。

許禹生太極拳勢圖解。——北平西單牌樓體育研究社發行。

吳鑑泉太極拳圖。——上海九福公司發行，非賣品。

徐致一太極拳淺說。——上海精武體育會寄售。

吳圖南科學化的國術太極拳。——商務印書館發行。

陳振民馬岳樑合編吳鑑泉氏的太極拳。——上海福州路新中國書店經售。

姜容樵姚馥春合編太極拳講義。——上海山東路武學書局發行。

田鎮峯太極拳。——濟南世界書局大東書局發行。

廠本太極拳經校訂記

(唐 豪)

本書太極拳經正文，是廠本原文而取各本訂正的。

從字義方面訂正的訛字如左：

勁以曲經而有餘的經字，訂正爲蓄字。

從音，形兩方訂正的訛字如左：

玩整一氣的玩字，訂正爲完字。氣遍身區不少_知的區字，訂正爲軀字。

從音，義兩方訂正的訛字如左：

卽於下意的於字，訂正爲寓字。處處總此宜虛實的宜字，訂正爲一字。靜之則和的和字，訂正爲合字。須領頂勁的須字，訂正爲虛字。多悟舍近求遠的悟字，訂正爲悞字。並無一字浮衍陪襯的浮字，訂正爲數字。字字真切亦無遺的亦字，訂正爲已字。枉費工夫噫嘆息的噫字，訂正爲貽字。外是安逸的是字，訂正爲示字。

從形，義兩方訂正的訛字如左：

斯致旁門甚多的致字，訂正爲技字。學者不可不詳辨巫的辨巫二字，訂正爲辨焉。勢存心撥用意的撥字，訂正爲揆字。若言休用何爲準與神舒休靜的休字，訂正爲體字。所謂頂頭見也的見字，訂正爲懸字。發勁須沉者鬆淨的者字，訂正爲著字。何堅不推的推字，正訂爲摧字。

從音，形，義三方訂正的訛字如左：

無爲不立的爲立二字，從音，義上將爲字訂正爲微字。從形，義上將立字訂正爲至字。訂正其倒書者如左：

勿令毫絲間斷耳的毫絲二字，訂正爲絲毫。

訂正其脫漏者如左：

腹內鬆淨騰然，淨下脫一氣字；然後堅硬，後下脫一極字，悉爲補入。

各本太極拳經文字同異的原因

(唐豪)

各本太極拳經文字間的大同小異，大概不外左列幾種原因：

一，傳鈔沿訛。

二，本於心得而爲添改。

三，妄自添改。

傳鈔沿訛者，類如校訂記訂正的各字是。

與原文文體不能辨別其出於二手者，祇能認爲歷來太極拳家本於心得所爲之添改，今已不能指出其孰爲原文？孰爲添改之文？但參證各本，其遣辭命意，多本相同而一二本獨異，或又采不類者，亦可察知非爲原文。如：若將物掀起而加以挫之意，容本作譬之將植物掀起而加以挫折之力。工夫無息法自修，秀本作功用無息法自休。動急則急應，動緩則緩隨，圖本作動急則急應謂之連，動緩則緩應謂之隨。不偏不倚，圖本作中立

各本太極拳經文字同異的原因

不依。忽隱忽現，圖本作乍隱乍現。無氣者純剛下，圖本多即得乾坤行健之理所以十字。參證他本，均可以看出是添改的。

妄自添改的，如：尤須貫串，圖本作猶須貫串。無使有斷續處的處字，鎮本作時。有不得機得勢處，文本機下多一不字。處處總此一虛實，文本作處處總此一虛一實。而理爲一貫，微本作而惟性一貫；容本作而理與性惟一貫。左重則左虛，圖本作左重則左必虛。右重則右虛，圖本作右重則右必輕。仰則彌高，圖本作仰高鑽堅。英雄所向無敵，容本作英雄所向無敵。蓋皆由此而及也，容本作蓋皆由階而及也。顯非力勝，文本作顯非蠻力所能勝。觀耄耋能禦衆之形，澄本作觀耄耋能禦衆人之形；圖本作觀耄耋能禦衆之情。立如平準，文本作惟在立如平準；圖本作惟立如平準；澄本作立及平準。惟欲避此病，文本作惟欲避此弊病。搯，攢，擠，按須認真，鎮本作，攏，搯，擠，按須認真。乃有圓活之趣，圖本作乃有圓活趣味。氣斂入骨，文本作氣斂入骨髓。氣斂入骨下，秀本多三分靠胳膊。刻刻在心，秀本作刻刻兩儀存心。以上只須在修辭方面一看，顯與原

文不類，所以可斷其出於妄自添改。

此外原文沿訛，如：百，圖二本無微不利的利字，應加改正而反不改。案成語中只有無往不利及無微不至，而沒有無微不至的成語。

黃梨洲王征南墓誌銘：「三丰爲武當丹士，徽宗召之，道梗不得進，夜夢元帝授之拳法，厥明，以單丁殺賊百餘。」這段神話，只要你是有常識的，你會不會相信？

關於太極拳經

(唐豪)

一 太極拳經命名的由來及其篇名

這一著作的原名，在先本不稱經，以陰符鎗的名爲譜來參證，應當稱爲太極拳譜方合。其名爲太極拳經者，始自關百益。

關百益的太極拳經敘云：

『竊謂此拳之妙用，大意以柔克剛，靜制動，順破逆爲主，其旨同於道家，其理合乎儒論。考之陸清獻太極論曰：「寂而不動，卽太極之陰靜也，感而遂通，卽太極之陽動也，感而復寂，寂而復感，卽太極之動靜無端，陰陽無始也。」此太極性之理，與太極之理，本自相同，其關於身心者一也，尊之曰經，似無不宜。』

太極拳經的篇名，是酌探廠，百二本來的。一舉動的篇名，題爲十三勢論。太極者的篇名，題爲太極拳論。長拳者的篇名，各本都無，關百益題爲太極拳。今從之。十三

總勢莫輕視，題爲十三勢歌。以心行氣的篇名，題爲十三勢行工心解。棚，攏，擠，按須認真，題爲打手歌。攬雀尾等色名，題爲十三勢名目。

二 參校各本的說明

本書太極拳經正文，卽不佞在廠肆所得與陰符鎗譜的合鈔本子。其取以參考校訂附註在正文之下的：計有馬同文太極拳譜鈔本。民國二十年出版的楊澄甫太極拳使用法。民國十四年出版的陳微明太極拳術。民國十八年出版的黃文叔太極拳要義。——石印本——未載出版年月的陳秀峯太極拳真譜。——石印本——民國十年出版的許禹生太極拳勢圖解。民國出版的關百益太極拳經。——油印本——民國十八年出版的吳鑑泉太極拳圖。民國十六年出版的徐致一太極拳淺說。民國二十年出版的吳圖南科學化的國術太極拳。民國二十四年出版的陳振民，馬岳樑合編的吳鑑泉氏的太極拳。民國十九年出版的姜容樵，姚馥春合編的太極拳講義。民國二十一年出版的田鎮峯太極拳。

廠肆鈔本，簡稱廠本。餘取編著者名號中一字，如楊澄甫太極拳使用法，簡稱澄本是

以號著稱者取其號，以名著稱者取其名，不拘拘於義例。

關百益的太極拳經，是許禹生囑他校訂的，其太極拳勢圖解緒言中，有如左之說明：『拳經傳於世者，約有數種，然鈔襲相傳，魚魯莫辨，壬子歲，會囑關君葆謙校訂。』

三 拳經各篇的排列與標題

廠本：

一，十三勢論，其標題爲先師張三豐，王宗岳傳留太極十三勢論。二，太極拳論，太極拳解兩篇，其標題爲山右王宗岳先師太極拳論，題下有一名長拳，一名十三勢九字。三，十三勢歌。四，十三勢行工心解。五，打手歌。六，十三勢名目。

同本：

一，十三勢名目，其標題爲十三勢架。二，太極拳論，其標題爲山右王宗岳先生太極拳論。三，十三勢歌。其標題爲十三勢行工歌訣。四，打手歌。五，十三勢行工心解，

其標題爲打手要言。六，太極拳解，無標題。長拳者之上，有：一名長拳一名十三勢九字。打手歌後之彼不動一節，列十三勢行工心解之末。

澄本：

一，十三勢論，太極拳解兩篇，其標題爲祿禪師原文。二，十三勢名目，其標題爲太極拳十三式。三，十三勢歌。四，打手歌，無標題。五，十三勢行工心解，其標題爲王宗岳原序。六，太極拳論，其標題爲王宗岳太極論。打手歌後之彼不動一節，列十三勢行工心解之末。

微本：

一，十三勢論，太極拳解，太極拳論三篇，其標題合稱太極拳論。二，十三勢歌。三，十三勢行功心解。四，打手歌。十三勢名目，列目錄。

文本：

一，十三勢論，其標題爲太極拳論。二，太極拳論，太極拳解二篇。其標題合稱王宗

岳先師太極拳論，下註一名長拳，一名十三勢。三，十三勢行功心解。四，十三勢歌。五，十三勢名目，其標題爲太極拳名稱。六，打手歌。

秀本：

一，太極拳解，無標題。二，十三勢歌，其標題爲用工歌訣。三，十三勢行工心解，其標題爲十三勢用工心解。四，打手歌。五，太極拳論，其標題爲山右王宗岳先生太極拳論，下註一名長拳，一名十三勢。六，十三勢名目，其標題爲太極拳著勢譜。打手歌後之彼不動一節，列十三勢行工心解之末。

百本：

一，太極拳論。二，太極拳解。長拳者之上，有：太極拳一名長拳，一名十三勢十二字。三，十三勢行工心解。四，打手歌。五，十三勢名目。六，十三勢歌，其標題爲太極十三勢目歌。七，十三勢論，其標題爲太極十三勢總論。

鑑本：

一，十三勢論，太極拳解二篇，其標題合稱太極拳論。二，太極拳論，其標題爲太極拳經，旁註山右王宗岳遺著。三，十三勢歌。四，十三勢行功心解。五，打手歌。六，十三勢名目，其標題爲太極拳姿勢之名稱及其次序。

致，振二本：

各篇排列，與鑑本同。惟十三勢名目，其標題爲太極拳式名稱及其次序，餘與鑑本標題相同。

圖本：

一，太極拳論。二，十三勢論，其標題爲太極拳用功祕訣。三，十三勢行功心解，其標題爲太極拳行功心法。四，十三勢歌，其標題爲太極十三勢歌。五，打手歌。十三勢名目，其標題爲太極拳勢，另列目錄中。

容本：

一，十三勢論，列歌訣二之後，無標題。二，太極拳論割裂爲二，太極者至不能豁然

貫通焉，列歌訣三之後，不偏不倚至學者不可不詳辨焉，列歌訣四之後，無標題。三，太極拳解，列歌訣五之後，無標題。四，十三勢歌，其標題爲十三勢歌訣六。五，十三勢行工心解割裂爲二，以心行氣至進退須有轉換之後，極柔輒至乃可臻於縝密矣之前，雜以歌訣七，其標題爲十三勢行功心解。又打手歌，另列第九章。歌後彼不動一節，亦割裂爲二，彼不動至已意已動，列十三勢論之前，似鬆非鬆至勁斷意不斷，列全文之末，勁斷意不斷下，多稱斷絲亦連五字。

鎮本：

一，十三勢論，其標題爲太極拳論。二，太極拳論，其標題爲太極拳經。三，十三勢歌。四，太極拳解之第二節，——無第一節。——及十三勢行工心解，其標題爲十三勢行功心解。五，打手歌。六，十三勢名目，其標題爲太極拳各勢名稱。

禹本祇有太極拳論一篇，其標題爲太極拳經，後註此論係張三丰先生入室弟子王君宗岳所作。

標題上先師某某傳留，某某師原文，某某原序，這無疑是後人給加上去的。所以讀了廠本十三勢論的標題，必然使人發生疑問，是張三丰傳留下來的呢？還是王宗岳傳留下來的？讀了廠，澄，文三本太極拳解的標題，和澄本十三勢行工心解的標題，必然使人發生疑問，是楊祿禪的原文呢？還是王宗岳的著作？這顯明是後人胡亂添加的證據。

四 拳經中的兩節註

太極拳經除同，禹，圖，鎮四本外，均有如左的一節註：

『此係武當山張三豐老先生遺論——百本：此作古，豐作丰，無先字。秀本：此句作武當山真仙張三峯老師遺論。容本：此句作以上係三丰祖師所著。——欲天下豪傑延年養生——百容二本：養生作益壽。——不徒作技藝之末也。』

澄，微，鑑，致四本，都註在十三勢論，拳解二篇之後。廠，百二本，都註在太極拳論之後。文本註在十三勢論之後。秀本列拳經全文之首。容本註在十三勢論，太極拳論

，太極拳解三篇之後。關於這一節註的討論，已在拙著王宗岳考一文內詳說。

此外，還有一節註，各本均註在太極拳論之後。

『此論句句切要在心，——秀本：無此論二字。百本：分作此論切要，句句在心二句。——並無一字敷衍陪襯，非有夙慧——百本：慧下多一者字。容本：慧下多之人二字。——不能悟也。——容本：不作未。——先師不妄傳人——廠本：無人字，據他本補入。——亦恐枉費工夫耳。』

觀右註『此論……先師不妄傳人』之語，必然是後人給加上去的。

五 文，容，百三本比較他本多出的歌，訣，文

文本：

十三勢論前多出的文：

『未有天地以前，太極無窮之中，渾然一氣，乃爲無極。無極之虛氣，卽爲太極之理

氣，太極之理氣，即爲天地之根莖，天地之根莖，化生人物，始初皆屬化生，一生之後，化生者少，形生者多，譬如木中生蟲，人身生蟲，皆是化生，若無身上的汗氣，木中的朽氣，那裏得這根莖，可見太極的理氣，就是天地的根莖之領袖也。『下註此處疑有遺漏六字。』

容本：

十三勢論之前，多出的歌與文。

歌：—歌訣一。

『順項貫頂兩膀鬆，束烈下氣把膈撐，胃音開勁兩捶爭，五指爪地上彎弓。』

文：

虛靈頂勁，氣沉丹田，提頂調膈，心中力量，兩膈鬆，然後窒。開合按勢懷中抱□，七星勢，視如車輪，柔而不剛。』

『由脚而腿，由腿而身，練如一氣，如轉鶻之鳥，如貓擒鼠。發動如弓發矢，正其四

體，步履要輕隨，步步要滑齊。」

太極拳論之前，多出的文：

「拿住丹田之氣，鍊住元形，能打哼哈二氣。」

十三勢歌之後，多出的文：

「內三合與外三合。」

「骨節相對，開勁攀稍爲陽，合披坑審相照，分陰陽之義，開合引進落空，分寬窄老嫩，入筭不入筭，有擊靈之意。斤對斤，兩對兩，不丟不頂，五指緊聚，大節表正，七節要合，八節要扣，九節要長，十節要活，十一節要靜，十二節抓地。三尖相照，上照鼻尖，中照手尖，下照足尖，能顧元氣，不跑不滯，妙令其熟，牢牢心記。能以手望槍，不動如山，動如雷霆，數十年工夫，皆言無敵，果然信乎？高打高顧，低打低應，進打進乘，退打退跟，緊緊相隨，升格未定，沾黏不脫，拳打立根。」

以上文，容二本多出的歌與文，與十三勢論，太極拳論，太極拳解，十三勢歌，十三

勢行工心解，打手歌的文采，絕不相同，可以斷其絕非王宗岳的手筆。

容本：

十三勢論之前，多出的歌：「歌訣二。」

「舉動輕靈神內斂，莫教斷續一氣研，左宜右有虛實處，意上寓下後天還。」

太極拳論之前多出的歌：「歌訣三。」

「拿住丹田鍊內功，哼哈二氣妙無窮，動分靜合屈伸就，緩應急隨理貫通。」

又太極拳論不能豁然貫通焉之後，不偏不倚之前，多出的歌：「歌訣四。」

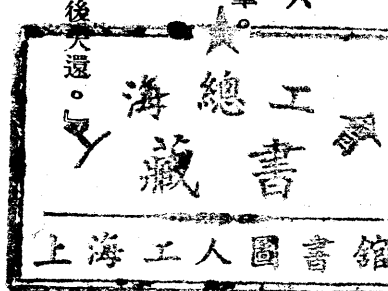
「忽隱忽現進則長，一羽不加至道藏，手慢手快皆非似，四兩撥千運化良。」

太極拳解之前，多出的歌：「歌訣五。」

「棚，攏，擠，按四方正，採，捌，肘，靠斜角成，乾，坤，震，兌乃八卦，進，退

，顧，盼，定五行。」

十三勢行工心解進退須有轉換之後，極柔輭之前，多出的歌：「歌訣七。」



『極柔卽剛極虛靈，運若抽絲處處明，開展緊湊乃縝密，待機而動如貓行。』
以上五首歌，歌訣二詠十三勢論。歌訣三，四詠太極拳論。歌訣五詠太極拳解。歌訣七詠十三勢行工心解。

所有太極拳的理，王宗岳已在論解中詳述，這些敷衍陪襯的詩歌，大概是後進太極拳家的作品，把王宗岳的著作，歸納在幾首詩歌中，以便記誦的。如果這五首歌也是王宗岳的原作，那麼，決不會他本絕無，而容本獨有之理。加之姜容樵最善扯謊，他對於著作的態度，極不忠實，尤其足以證明吾的論斷是有理由的。

又容本十三勢歌之後，多出的二十字訣：

『披，閃，擔，搓，歉，黏，隨，拘，拿，扳，輕，棚，樓，摧，掩，撮，墜，續，擠，擡。』

百本打手歌之後，多出的文：

『又曰：行則動，動則變，變則化，化化無窮。』

參證他本亦無，自非原文。

據姜容樵說，他所得的太極拳譜有二本，一是乾隆時的抄本，一是光緒初年的木板本，與近世所傳者大同小異，然一觀其多出的歌，訣，文，豈止小異，簡直大有不同。按照吾的觀察，容樵稱其得到乾隆抄本，及光緒初木板本的話，全是扯謊騙人，吾來舉些證據給讀者看。查十三勢行工心解中，收卽是放之後，斷而復連之前，容本多放卽是收一句，如果原文確有此句的話，那麼，斷而復連之下，應該有連而復斷四字，方成其爲重復叮囑對比的文句，考放卽是收之句，最早見於民國十四年出版的陳微明太極拳術一書中，吾所見的廠，同鈔本，及民國元年關百益根據數種舊鈔本考訂的太極拳經，均無此四字，故吾疑此四字是陳微明所添加的。姜容樵的太極拳講義，於民國十九年出版，書中此句的來源，當然錄自陳微明的太極拳術，光緒初的木板本是謊話，乾隆時的抄本，尤其是騙人。茲再舉出一個無可辯飾的證據來以證吾言。

陳秀峯太極拳真譜有如左之一節：

又曰：彼不動，已不動，似鬆非鬆。彼微動，已先動，將展未展，勁斷意不斷。陳秀峯加此：彼不動，已先動，勁斷神不斷，藕斷絲又連。」

藕斷絲連之句，是陳秀峯所添加，容本藕斷絲亦連之句，雖「又」字改爲「亦」字，然終

歸是陳秀峯之手

筆，那是不可否

認的。光緒初的

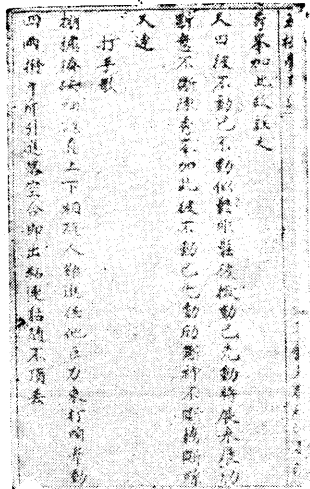
木板本，不是謾

話嗎？乾隆時的

抄本，不尤其是

六 十三勢名目的說明與研究

十三勢名目，各本均有不同，本書以廠本爲正文外，並將馬同文太極拳譜，黃文叔太極拳要義，陳秀峯太極拳真譜，關百益太極拳經所載名勢，附列於後。餘如陳微明太極



陳秀峯

加藕斷

絲又連

之證據

。——太

極拳真

譜。

騙人嗎？所以容

本中多出的歌，

訣，文，如菜中

的雜樣，而不是

出於一手一時的

文章。

拳術，許禹生太極拳勢圖解，徐致一太極拳淺說，吳圖南科學化的國術太極拳，陳振民，馬岳樑的吳鑑泉氏的太極拳，姜容樵，姚馥春的太極拳講義，田鎮峯的太極拳，均爲易購之書，吳鑑泉的太極拳圖，雖爲非賣品，然其十三勢名目，可參看徐致一，吳圖南，陳振民，馬岳樑著作。所以不再附註。

楊澄甫太極拳使用法，出版後交神州國光社發行，因爲內容太實而不文，例如書中「有說一力強十會」之下，註有禮二字，「我說一巧破千斤」之下，註不錯二字，這是都江湖套語，號稱能文章楊氏門弟子，看見了覺得面子上有些那個，反對將該書發售，所以不久即行收回，現已不易購得，故其名勢，亦附於正文之後。

王宗岳的原著，不佞斷其無並十三勢名目，所有的十三勢名目，是各派自己添加上去的。所以楊派手裏的太極拳經，其十三勢名目便爲楊派的，武派手裏的太極拳經，其十三勢名目便爲武派的，楊派之中，又分出若干支流，其太極拳經中的十三勢名目，又各隨其支流而不同，這也是有力的證明。

王宗岳陰符鎗譜

唐 豪 編



武 藝 叢 書

第 一 輯 之 四

陰符鎗譜敘

蓋自易有太極，始生兩儀，而陰陽之義以名。然道所宜一，理百體而安萬化者，則不存乎陽，而存乎陰。孔子曰：『尺蠖之屈，以求伸——原文伸下尚有一之字。——也，龍蛇之蟄，以存身也，』古今來言道之——原文無之字。——家本乎此，即古今來談兵之家，亦有未能出乎此者也。每慨世之所謂善禦者，類言勢而不言理，夫言——原文言訛宰。——勢而不言理，是徒知有力，而不知有巧也，非精於技者矣。

山右王先生，自少時經史而外，黃帝，老子之書及兵家言，無書不讀，而兼通擊——原文擊訛繫。——刺之術，鎗法其尤精者也。蓋先生深觀於盈虛消息之機，熟悉於止齊步伐——原文步伐法。——之節，簡練揣摩，自成一家，名曰陰符鎗，噫！非先生之深於陰符，而能如是乎？

辛亥歲，先生在洛，即以示予，予但觀其大略，而未得深悉其蘊，每以爲憾！予應鄉試居汴，而先生適館於汴，退食之餘，復出其稿——原文稿訛館——。示予，乃悉心觀之，

先生之——原文之下衍一鎗字。——鎗，其潛也若藏於九泉之下，其發也若動於九天之上，變化無窮，——原文此句作下無窮。——剛柔相易，而其總歸於陰之一字，此誠所謂陰符鎗者也。夫理無大小，道有淺深，隨人所用，皆可會於一源，陰符經言道之書，廣大悉備，而先生取其一端，用之一鎗，然則觀之於鎗，亦可知先生之——原文之作知。——於道矣。昔楊氏之鎗，自云二十年梨花鎗，天下無敵手，夫以婦人而明鎗法，不過知其勢，未必能達其理意也，而猶能著一時而傳後世若此，况先生深通三教之書，準今析古，精練而成，而謂不足傳於天下後世乎！

先生常謂予曰：『予本不欲譜，但悉心於——原文於字在但字下。——此中數十年，而始少有所得，不以公之天下，亦烏之於功，若知其是哉！——此兩句當有訛。——於是將鎗法集成爲訣，而明其進退變化之法，囑序於予，因誌其大略而爲之序云。——原文云下尙有一戟字。』

乾隆歲次乙卯。

陰符鎗譜目錄

- 一 陰符鎗訣六則
- 二 上平勢七則
- 三 中平勢十三則
- 四 下平勢十一則
- 五 穿袖，挑手，穿指，搭外，搭裏十七則
- 六 陰符鎗七絕四首

陰符鎗譜目錄

陰符鎗譜

(王宗岳)

一 陰符鎗總訣六則

一：身則高下，手則陰陽，步則左右，眼則八方。

二：陽進陰退，陰出陽回，粘隨不脫，疾若風雲。

三：以淨當是靜字。觀動，以退敵前，此句當有沿訛。審機識勢，不爲物先。

四：下則高之，高則下之，左則右之，右則左之。

五：剛則柔之，柔則剛之，實則虛之，虛則實之。

六：鎗不離手，步不離拳，守中禦外，必對三尖。

一一 上平勢七則

立身要聳，前步要顛，滿托上與胸齊，此長鎗勢也，用之小鎗可

也。

彼鎗扎我左脅，我開左步，向裏促步前進，連搦他手，勢窮反鎗，我單手扎出。

彼鎗扎我右脅，我開右步，向外隨步扎彼小門，落騎馬勢，卽照下平勢運用可也。

彼鎗扎高扎高當是高扎之倒。我大門，我搭鎗如蛇纏物，連足赶上二轉，

將彼鎗扶在正中，盡力使下，卽用單手扎出，小門同。彼從大門，不論上中下三門扎我，卽乘扎之時，開右步，隨右步躲開彼鎗，用單手盡力中平扎彼大門，是爲青龍獻爪。

彼從小門，不論上中下三門扎我，卽乘彼鎗鎗下當有脫字。之時，懸空

轉步，躲開彼鎗，用單手盡力扎彼小門，亦是青龍獻爪。

(註)若將第四節分作二則，本篇當佚一則。

三 中平勢十三則

立身要正，平鎗在臍上，彼中平扎我大門，我用圈法圈開彼鎗，單手扎出。

彼中平扎我小門，我用圈法圈開彼鎗，單手扎出可也。彼鎗中平扎我大門，我退步掩彼鎗稍，當是梢字。彼轉扎我小門，我撒前手，單

手扎彼小門。

彼中平扎我小門，退步掩彼鎗稍，當是梢字。彼鎗扎我大門，我撒前

手，單手扎出可也。

彼中平扎我大門，我開左步，隨右步，後手轉陽至臍下，前手合

陰，雙手照他虎口扎出。

彼中平扎我小門，我開左步，隨右步，落騎馬勢。雙手照他手腕扎去。

彼中平扎我大門，我用青龍獻爪扎去，與上平法同。彼扎我小門，我用青龍獻爪扎去，亦與上平法同。

彼中平扎我大門，我退步挑彼手腕，鎗要出長，前手仰，後手合

。彼中平扎我大門，我退步從他，指前手，托後手扎。扎下當脫一彼字。彼高

扎我大門，我隨鎗作托刀勢，起鎗扎彼手，或彼杆，或彼鎗開稍，

當是梢字。三反手用盡力扎出。

彼高扎我，圈開彼鎗，進步雙手高扎彼臉，他鎗起護，我撒開前
手，用單手扎彼腮。

彼平扎我小門，我開左步，隨右步，落騎馬勢捉彼，以後照彼下
平勢用。彼待鎗不動，如先扎，必合鎗開稍。當是梢則扎，不開稍。當是梢
則不扎。

(註)須將第二節，第六節，第八節，各分作二則，方符標題十三則之數。

四 下平勢十一則

彼中平梨花滾袖鎗扎我，我用陰陽手一仰一合，輕敲彼鎗，連足
退後要扎他，他轉鎗之時，我撒前手，單手扎出。

彼低粘我，不論大小門，我與疑是於他落鎗之時，進前步，起身

扎他咽喉，此下平勢俱可用之。

托刀勢，後腿弓，前腿蹬，彼扎我，我身懸空轉步，單手扎彼脚

腕，彼從大

大下疑脫門字。

中平扎我，我前足收回，用雙手扎，俯身打彼鎗

杆，連足趕上，敲彼前手，待彼勢窮，反鎗單手扎出。

彼從小門斜扎我，我將前足收回，用陽手背扎扎

疑衍一扎字。

他鎗，彼

轉鎗大門扎我，我開左步，代右步，用單手扎彼小腹。

彼低粘我鎗，我向他小門，開左步，促右步，雙手扎彼乳下。

我稍

當是梢字。

在左，他中平扎我，我開左步，代右步，單手盡力扎

彼小腹。我鎗在右，他中平扎我，我懸空轉步洛

當是落字。

騎馬勢，單

手扎彼左脅，中與不中，即抽鎗照原勢跳回。他若趕來，將鎗在地

顛起，用滑步扎他，我鎗稍

疑是梢字。

在中，看其身一動，即發鎗扎去

，是謂先發制人，名占位之鎗。

彼從大門高扎我，我從大門圈開他鎗，用單手扎出可也。彼從小門高扎我，我從小門圈開彼鎗，亦用單手出也，手下當脫一扎李，出下當脫一可字。

(註)本篇佚數則。

五 川當是穿字袖，挑手，穿脂，當是指字搭外，搭裏十七則

一：今人扎鎗，步步上前，殊失進退之理，我今定退一步法，隨護隨退，則彼鎗扎空，其心必亂，亂而取之，其勢甚易，蓋爭先者，黃帝之學也，退後者，老子之教也。

二：今人扎鎗，以捉拿爲主，捉拿不住，不敢還鎗，則利在常扎者，不如躲還，只妙在一時，所謂中平一點，難招架也。

三：今人扎鎗，高扎高迎，低扎低迎，緊緊相隨，爲當是惟字之訛。恐

不及，失之太。當是太迂，不如高扎高迎，彼洛。當是落我卽扎高，低扎

低迎，彼起我卽扎低，在上扎上，在下扎下，甚爲捷便。

四：今人扎鎗，多用轉鎗，裏掩扎外，外掩扎裏，如梨花滾袖鎗

是也。不知此最吃虧，如彼鎗扎我，我從大門掩住彼鎗，令其扎我

小門，彼轉鎗扎我，我撒前手，後手扎出，彼洛。當是落空，我鎗着

實矣。

五：凡發鎗扎人，遷

疑是要字之訛。

扎透，不遷

疑是要字之訛。

扎穿，一點便回

，隨立，

立下當有一當是以脫字。

備不虞，兵法所謂一克如始戰者是也，慎

之慎。

當脫一之字。

六：凡與人扎對鎗，

原文凡上行一曰字。

不許呆立，他以虛鎗相試，我以虛

鎗相應，彼進我退，彼退我進，足要輕，步要碎，身無定影，飄飄如仙，待實扎之時，我躲鎗還鎗，使開步法向前，偏當是偏字之訛。身着力也。

七：凡與人對鎗，要去貪心，絕

絕下疑有脫字。

氣，眼注彼手，勿得旁

觀，微有不便，不勉強發鎗，待時而動，一擊便

便下當脫一中字。

爲上垂。當是

乘字之訛。

八：凡與人對鎗，要善賣破綻，誘之便

當是使字之訛。

入，中途擊之，

彼不及防，兵法所謂形之敵，必從之者也。

九：凡與人對鎗，我心不肯先扎，必不得已，亦爲

當是惟字之訛。

點一

鎗誘之使入矣。

十：凡與人對鎗，讓我先扎，我虛點一鎗，即便回身，彼若趕來，其舉足未定之時，其上當脫一乘字。所謂及其陳未定而薄之者是也。本節有脫句。

十一：凡與人扎鎗，利在乘虛，如彼扎上則下虛，扎下則上虛，

扎右則左虛，扎左則右虛，以目注之，以時蹈之，原文蹈下衍則上虛扎右則左虛扎左則右虛

以目注蹈十七字。百不失一，兵法法下當脫所謂二字。兵形避實而擊擊下當脫一虛字。者是也。

十二：凡與人扎鎗，與用兵相吾，當是同字。體者：兵也。心者：大

將也。目者：先鋒也。三軍運用，雖在一人，然平日之節制，本句當有

脫字已戰之時，先鋒領眾對敵，固不及事事而謀之大將，扎鎗亦然

，平日手是當是足字。習熟，對敵之時，目光一照，四休當是體字。從今，當

令字亦當是不字。及著著用心也。

十三：凡扎鎗不必著數太多，博而不精，終屬無益，只在要緊處操演精熟，變化無窮而已，所謂兵不在多而在精者也。

十四：凡與人扎鎗，我發鎗扎彼，彼從大門拿開，我鎗落是當落字。

左，不必著急，看其高來，我倒後步盡力一抽，洛當是落字。抱刀勢，

反身單手扎出，看其低來，我倒後步作羣攔勢，逼住他鎗。

十五：凡與人對鎗，我發鎗扎人，彼從小門拿開我鎗，令我洛當是

落字。右，不必著急，待其扎來，不論高低，我將前步一退，後手一

提，作剪當翦字之是訛。步而走，出險之後，重回定勢。

十六：凡與人對鎗，要看勢，兵法云：用衆者務易，用寡者務險，一人與二人扎鎗，其數已陪，當是倍字之訛。况多者乎！據險固不待言，

然平人扎鎗，與兵究竟不同，兩軍對壘，限於紀律，豈當脫一能字。曳兵

而走，是平入當是人字之訛。則不然，相待當是持字。於城邑院落之中，固宜二字

。當衍或據穿口，或據隘巷，芳芳字當衍。平原壙當是曠字。野，彼衆我寡，

則以剪當是翦字。跳爲主，必不可背陷重圍，想起空間之處，卽我拖當是

托字之訛。足之所，彼趕來拖刀當是鎗字。而走，不趕卽止，頻頻回顧，見有

輕足善足當是走字之訛。者，迫近吾身，我回身單手直刺，中與不中，拔鎗

又走，出險又息，罵之使來，趕來又如前，如此則一可敵百矣。

十七：凡與人扎鎗之法，先學蹤跳，能踰高趕遠，繼之以以下當有脫字。

，則萬將難敵矣。

六 陰符鎗七絕四首

嫋嫋長鎗定二神，也無他相也無人，勸君莫作尋常看，一段靈光
貶此身。

心須望手手望鎗，望手望鎗總是真，煉到丹成九轉後，心隨鎗手
一齊迷。

至道何須分大小，精粗總是一源頭，若將此術

術下當脫
一字。

兵論，孫

武何須讓一籌。

靜處爲陰動則符，工夫祇是有沉謀，若還靜裏無消息，動似風雲
也算浮。

研究武術者不可不備之

唐代少林武術碑刻

少林以武著聞，始於隋末之拒賊。太宗征王世充，十三僧執充侄仁則歸唐，其事蹟詳秦王告少林僧教，少林寺賜田牒，顧少蓮少林寺廚庫記，裴灌嵩嶽少林寺碑。廚庫記清初尙存，今已佚。餘刻於一碑前後，惟十七年遭火，恐不能久存於世矣。余赴豫考察少林時，拓得數份。每份兩大張，一張係秦王教及裴灌碑，一張係秦王教及賜田牒，寬均丈餘。同好欲得此者，每張國幣三元，不折扣，售完爲止。購者贈拙著內家拳與太極拳一冊。上海薩坡賽路一百九十號唐豪。

民國二十五年四月一日印刷
民國二十五年五月一日發行

(定價四角)

王宗岳太極拳經
王宗岳陰符鎗譜

編者 唐 豪

發行者 中國武術學會

代售處 本外埠各書局

總發行所

上海薩坡賽路一九〇號
中國武術學會

電話八〇六四〇

◎唐豪編著武藝書目

中國武藝概論（未刊行）

少林武當考（實價八角）

（未赴少林前著內容待修訂）

太極拳與內家拳（實價四角）

少林派武術及其史的研究（未刊行）

峨眉派武術及其史的研究（未刊行）

武當派武術及其史的研究（未刊行）

太極拳史的研究（實價一元）

少林拳術祕訣研究（未刊行）

拳家穴法的研究（未刊行）

行健齋筆記（已發表單行本即出）

唐豪武術文存（已發表單行本即出）

日本的武術（已發表單行本即出）

王五公太極連環刀法（實價二角）

戚繼光拳經（實價三角）

少林武術史料（未刊行）

易筋經的研究（未刊行）

外來刀法（未刊行）

楊家梨花六合鎗（未刊行）

劍法（未刊行）

內家拳（實價四角）

王宗岳陰符鎗譜太極拳經（實價四角）

上海图书馆藏书



A541 212 0001 8804B



益友圖書館

中國武