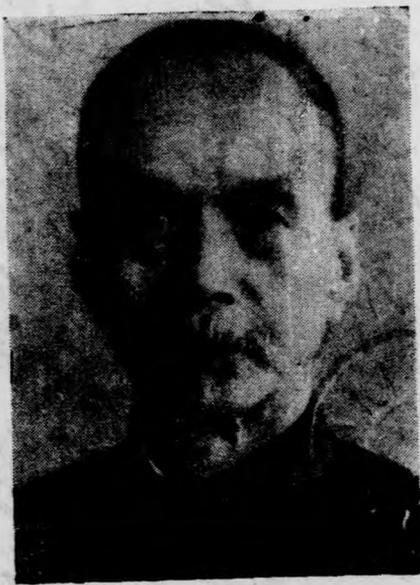


武当  
嫡派  
太極拳術

賀鵬組題



MG  
68±2.11  
8



編者肖像



3 1762 5566 3

武当嫡派太極

拳術

壽鏡先生著

序之六



壽篋同志

劉柔相濟

張之江題



壽鏡先生大著

健免身手

賀振組



天行健君子以  
強不息 效題

素履先生 大著

梁溪張錫君



體用兼備  
剛柔相濟

西平陳澤嶺敬題



## 凡例

一 太極拳時時變動方向。說明書內。以東西南北方向聊以表示。使閱者易於了解。俟練習熟後。卽不擇方向矣。

一 書內各圖式。以不同勢之架子五十個。略爲標示。然其姿勢架子規矩手法步法起落進退。均按師之所授，不另加變動。以保真傳。以免門戶之見。

一 推手。分大撮小撮散手。小撮有順步推手。合步推手。活步推手。略備九圖。以資表示惟活步則不便繪出。散手變化不居。尤難表示。

一 大撮卽採例肘靠。變化無定。僅備四圖。以甲乙二人互換爲之。略具形式。以資表示。

九極拳術 凡例

# 太極拳術目錄

太極拳術序

太極拳術之意義及功效

太極拳術源流

太極拳術十要

太極拳術各式名稱

太極拳術圖解說明

各種推手及圖解說明

太極拳論

十三式歌

推手歌

太極拳術  
目錄

## 太極拳術序

嘗讀漢書藝文志載手搏撻鞠，劍道諸篇名，雖未見其書，而悉其意，然由此可以覘知我國武術發達已早，而其流傳也久矣。惜習者鮮知武技之鍛練，而忽略精義之研討，卽間有知一二者，亦不肯筆之於書，祕不示人，故年久時遠，湮沒無聞，而失其傳者殆不知凡幾矣。歐風東漸，國人醉心歐化，對於固有國粹，視之無足輕重。溯自中央設館教士，十五年以來，立矯此種心理，一以溝通中西文化，挽弱圖強，普及健勇教育爲職志，冀有以發揚光大我民族尚武精神，積健爲雄，以期臻國際地位於平等。且深感於倡導國術之先決工作，莫要於國術教材之編訂與理論之探討，以科學方法，整理國粹，俾成爲有系統之著作，而使教者有所準繩，學者有所摹仿，如

此，則國術教育之普及，可計日而待也。所冀在此民族衰微，千鈞一髮之際，無論男女老少，均有健全之身軀，與自覺之決心，起而禦侮圖存，則復興民族，又何難耶。抑更有進者，吾人研究學術，必須具有大公無私之態度，對於國術之本身，尤應化除宗派門戶之見，融會貫通，竭盡學理經驗之所得，貢獻於國家社會，以期裨益於國防軍事之基本教育，與擅長近戰肉搏格鬥之必勝技能，並能增強一般國民體育之效率。李先生壽鏡早習軍事，尤嫻技擊，近以所著太極拳術一書原稿見示，囑為之序，余受而閱其圖，讀其說，既欣羨其圖說精湛詳明，且尤喜其於拳術之虛實，開合，起落旋轉之法，動靜陰陽之理，反復辨別，闡發詳明，使學者按圖而知精義所在，心領而神會矣。誠所謂闡幽發微，關係於武化之宣揚，不亦鉅

乎。且太極拳之功用，重在剛柔相濟，以靜制動，苟能明其動靜相養，陰陽持平之理，則於其中奧義，思過半矣。其卓然特點，便於普及教學，男女老少，練之咸宜，誠可爲普及國民體育之良好教材，更如取是書爲範本，以供參考自修之用，定可收事半功倍之效矣。是爲序。

鹽山張之江序



太極拳術  
張序

## 太極拳術序

我國國術一道。在過去社會間，受着重文輕武的影響。是被深刻的沉默支配着。固然。在史書上很難見有國術的記載。就連在一般學者的頭腦裏。心目中。簡直沒有絲毫國術的印象。所以從前練習國術的人。多半都是不讀書的人。若在國術界中。尋訪幾位文武兼備。了解拳理的同志。真如鳳毛麟角。現在提倡國術。發揚國光的聲浪。幾震遍全國。雖有少數同志。要想闡揚國術之精華。很不易得到圓滿成績。原因是以參考書很少。對於國術與心理學。病理學。軍事學的作用。與科學的關係。及國術的精義。就是請教那些老國術教師。也很難得其圓滿的答復。近十數年來。政府有鑒於國術對於民族健康。強身強種強國。有莫大的關係。設立國術館。提倡不

遺餘力。惟尚未普遍社會。凡我同志。對於任何國術。研究有心得者。勿獨善其身。嚴守秘密。應兼善全國。望我同胞。無論男女長幼。均成國術化。尤以太極拳術爲最要。此拳的意義。深有哲理在內。可以修身養性。增長智慧。強健身體。鍛鍊精神。所謂體育、智育、德育、三德兼備。深望學者。研討其中原理。領悟其中奧妙。庶可得其三昧焉。

東武悟真子李壽錢序



## 太極拳術之意義

萬物之生也。莫不負陰抱陽。都有一太極。有一太極。斯有兩儀。故太極爲陰陽之母。太極者卽一氣也。以體言則爲太極。以用言則爲一氣。時陰時陽。活活潑潑。其氣充溢於四肢。浸潤於百骸。無處不有。無時不然。內外一氣流行。一身內外開合自然。中無停滯。故太極本無法。動卽是法。陰陽動靜之理。純任自然。運動作勢無不自然。無中生有。變化萬端。所謂無極而太極也。至其運用圓活。如環無端。莫知所止。則所謂太極本無極也。勢勢之中。着着之內。均含一圓形。其動而陽。靜而陰。剛柔進退。均與易理相合。故假易學之理。以說明之。此拳之名稱亦因之而生。而又以陰陽喻其作用焉。

太極拳之功效。凡練習太極拳者。其所得之功效。異於他種拳術。裨益學者實非淺鮮。茲舉數端以供參考。此拳之一舉一動。輕鬆和緩。如抽絲然。毫不費力。又如歌舞狀。彷彿含有音樂中之節奏。及拍子在焉。固足以舒筋展骨。調和氣血。陶冶性情。動中求靜。與道相合。純一神行。不尚拙力。呼吸根蒂。氣沉丹田。循環無端。綿綿不絕。專氣致柔。以弱勝強。吾人最大之患處。淺率浮躁。恃強任氣。太極拳之要訣。爲養氣斂神。先練生身。次練心。又次練神。學者練習純熟後。功效自見。能却病延年。故無男女。無老幼。皆可學。皆當學。余過去在浙贛。所傳數百人其中因吐血而癒者十餘人。因患肺病及失眠等症而愈者數十人。因病後虛弱。及手足麻木。一經練熟後。無不強健如初。誠強身禦國強種之妙術。因編

印成書。供應社會。使學者有所遵循。而知用法之精巧。曲中求直。變動不居。實難以筆墨形容。力求簡明。恐有不盡之處。深望海內明哲。儘量批評。悟真子。李壽鏗識。

太極拳術之意義

## 太極拳術之源流

老子曰。天下之至柔。馳聘天下之至剛。又曰專氣致柔其嬰兒乎。孟子曰。吾善養吾浩然之氣。直養而無害。至大至剛。可塞乎天地間。其氣發於心。盈於背。溢於四肢百骸。太極拳純任自然。養氣之道也。孟子之道。本於孔子。孔子曾問禮於老子。（問禮卽問道）足徵太極拳發源於老子。（李耳）法於亞聖。至唐代許宣平。及李道子氏。攷許係徽州歙縣人隱城陽山中。卽紫陽山。結茅山之陽。辟穀。身長七尺有六，鬚長至臍。髮長至地。行走如飛。每負薪賣於市。獨吟曰。負薪朝賣出。沽酒日夕歸。借問家何處。穿雲入翠微。李白訪之不遇。題詩望仙樓而回。所練太極拳。名三十七。因三十七式而名之。又名長拳者。以滔滔不斷也。李氏亦生於長江流域。

。祖籍安徽。或云活至千餘歲。在宋時。與游酬莫逆。至明代。常居武當山南岩宮。不火食。啖麥數合。傳武當丹士張三丰。名全一。又名通。又君實。字元元。號三丰子。一號昆陽。遼東懿州人。元代進士。生有異質。大耳圓目。鬚髯如戟。龜形鶴背。身長七尺。衣一衲一笠。冬夏御之。不修邊幅。故人呼爲邈邈道人。食每兼數人。或數十日不食。有人問仙術。絕口不答。問經書。終日不倦。宋徽宗屢召不至。金人入寇。以單身殺金兵五百餘。陝西人從學者數百人。至明代傳西安王宗岳。名最著。術最精。太極拳論。宗岳所著也。傳温州陳洲同。陳州同傳鄞縣張松溪。松溪爲人。恂恂如儒者。遇人恭謹。人求其術。輒遜謝。少林寺僧數輩。聞松溪名。訪之。遇於一酒樓。一僧跳躍來蹴。松溪側身。舉手送之。其僧

如飛丸墮空。墜樓下幾斃。衆僧始駭而散。松溪傳四明葉繼美。字近泉。王宰。季化南。近泉術最優。傳吳崑山。周雲泉。單思南。陳貞石。孫繼槎等。吳崑山傳李天目。徐岱岳。天目傳余時仲。吳七郎。陳茂宏周雲泉。傳盧紹歧。陳貞石。傳董扶輿。夏枝溪。孫繼槎傳柴元明。姚石門。僧耳。僧尾。單思南傳王征南。思南征關內。歸老在家。以其術精微自秘。掩門自練。不輕授人。征南寓其隔壁。從樓上板隙窺之。略得梗概。思南以子不肖。自傷身後。莫可經紀。征南聞之。以銀器數事。奉之爲美價之資。思南感其義。始以不傳者。儘量傳之。思南得傳。日夜練習。絕不露圭角。搏人常點其穴。有死穴。暉穴。啞穴。其術要訣。爲敬緊徑切勤五字。至清時。傳河南蔣發。懷慶陳長興。廣平楊露禪先生。負笈從學。同

門數十人惟露禪最精。露禪傳其子。錕。錕鑑及王蘭亭諸人。長子錕早亡無傳。錕字班候。傳萬春。全佑等。三子鑑。字健候。傳其子兆熊。兆清。兆元。兆林。兆祥。劉勝魁。張義。僧妙蓮大師。兆熊字少候。傳田肇麟。尤志學。余於壬子年。亦從少候先生學。兆清字證甫。傳武匯川。牛春明。閻仲奎。陳微明。鄭曼青不知者尚多於癸丑年在魯。又從妙蓮大師學。前後從遊八年。此篇爲妙蓮師口授。余爲筆述焉。東武悟真子李壽鏗識。

# 太極拳術十要

(一) 虛靈頂勁 頂勁者。頭容正直。神貫於頂也。不可用力。用力則以強。氣血不能通流。須有虛靈頂勁。精神方能提得起。

(二) 含胸拔背 含胸者。胸略內涵。使氣沉於丹田也。胸忌挺出。挺出。則氣擁胸際。上重下輕。脚跟易於浮起。拔背者。氣貼於背也。能含胸。則自然拔背。能拔背則力由脊發。所向無敵也。

(三) 鬆腰 腰為一身之主宰。能鬆腰然後兩足有力。下盤穩固。虛實變化。皆由腰轉動。故曰命意源頭在腰隙。有不得力。必於腰腿求之也。

(四) 分虛實 太極拳以分虛實為第一義。如全身坐在右腿。則右腿為實。左腿為虛。如全身坐在左腿。則左腿為實。右腿為虛。虛實能分。轉動毫不費力。如不能分。則邁步重滯。自立不穩。易為人所乘也。

(五) 沉肩墜肘 沉肩者。肩鬆開下垂也。若不能垂。兩肩端起。則氣亦隨之而上。全身

皆不得力矣。墜肘者。兩肘往下鬆垂之意。肘若懸起。則肩不能沉。放人不遠。似外家之斷勁矣。

(六)用意不用力 太極拳論云。全是用意不用力。全身鬆開。不使有分毫拙力。以留滯於筋骨血脈之間。以自縛束。然後輕靈變化。圓轉自如。或疑不用力。何以能長力。蓋人身之有經絡。如地之有溝洫。溝洫不塞而水流。經絡不閉而氣通。如渾身拙勁。充滿經絡。氣血停滯。轉動不靈。牽一髮而全身皆動。若不用力而用意。意之所至氣卽至焉。如是氣血流注日貫輸。周流全身無時停滯。久久練習。則得真正內勁矣。卽太極論中云。極柔軟然後能堅剛也。太極拳功夫純熟之人。臂膊如綿裹鐵。分量極重也。

(七)上下相隨 上下相隨者。其根在脚。發於腿主宰於腰。形於手指。由脚而腿而腰。總須完整一氣。手動足動腰動。可謂之上下相隨 有一不助卽散亂矣。

(八)內外相合 太極所練存神。故云神爲主帥。身爲驅使。精神能提得起。自然舉動輕靈。架子不外虛實開合。所謂開者。不但手足開。心意亦與之俱開。所謂合者。不

但手足合。心意亦與之俱合。能內外合爲一氣。則渾然無間矣。

(九)相連不斷。外家拳術。其勁乃後天之拙勁。故有起有止。有斷有續。舊力已盡。新力未生。此時最易爲人所乘。太極拳用意不用力。自始至終。綿綿不斷。周而復始。循環無端。原論所謂如長江大河。滔滔不絕。又曰運動如抽絲。皆言貫串一氣也。

(十)動中求靜。外家拳術。以跳躍爲能。用盡氣力。故練習之後。無不喘氣者。太極拳以靜御動。雖動猶靜。故練架子。愈慢愈好。慢則呼吸深長。氣沉丹田。自無血脈憤張之弊。學者細心體會。庶可得其意焉。

太極拳術十要

# 太極拳術各式名稱

1. 預備式
2. 攪雀尾
3. 單鞭
4. 提手
5. 白鶴亮翅
6. 樓膝拗步
7. 手揮琵琶
8. 左樓膝拗步
9. 右樓膝拗步
10. 手揮琵琶
11. 進步搬攔錘
12. 如封似閉
13. 十字手
14. 抱虎歸山
15. 肘底看錘

太極拳術各式名稱

- 
16. 斜飛式
  17. 提手
  18. 白鶴亮翅
  19. 樓膝拗步
  20. 海底針
  21. 扇通臂
  22. 撇身錘
  23. 進步搬攔錘
  24. 攪雀尾
  25. 單鞭
  26. 云手
  27. 單鞭
  28. 高探馬
  29. 倒攪猴
  30. 轉飛式
  31. 撇身錘
  32. 撇身錘
  33. 撇身錘
  34. 撇身錘
  35. 撇身錘
  36. 撇身錘
  37. 撇身錘
  38. 撇身錘
  39. 撇身錘
  40. 撇身錘

- 
41. 左分脚
  42. 轉身蹬脚
  43. 左樓膝拗步
  44. 進步栽錘
  45. 翻身白蛇吐信
  46. 進步搬攔錘
  47. 右蹬脚
  48. 左披身伏虎
  49. 回身蹬脚
  50. 雙風貫耳
  51. 左蹬脚
  52. 轉身蹬脚

- 41 進步搬攔錘
- 42 如封似閉
- 43 十字手
- 44 抱虎歸山
- 45 斜單鞭
- 46 野馬分鬃
- 47 進步攬雀尾
- 48 單鞭
- 49 玉女穿梭
- 50 進步攬雀尾
- 51 單鞭
- 52 云手
- 53 單鞭下式
- 54 金鷄獨立  
左

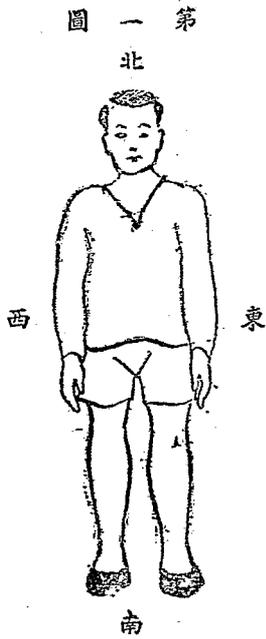
- 
- 55 倒螞猴
  - 56 斜飛式
  - 57 提手
  - 58 白鶴亮翅
  - F6 撲膝拗步
  - 60 海底針
  - 61 扇通臂
  - 62 撇身錘
  - 63 進步搬攔錘
  - 64 攬雀尾
  - 65 單鞭
  - 66 云手
  - 67 單鞭
  - 68 高探馬

- 
- 69 十字穿臂
  - 70 字踏脚
  - 71 撲膝指膝錘
  - 72 進步攬雀尾
  - 74 單鞭下式
  - 74 上步七星
  - 75 退步跨虎
  - 76 轉脚擺蓮
  - 77 彎弓射虎
  - 78 進步搬攔錘
  - 79 如封似閉
  - 80 十字手
  - 81 合太極

# 太極拳術圖解

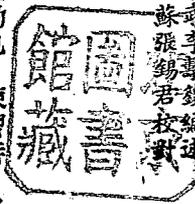
## 預備式

意義 太極者。以心意作用。鍛鍊筋骨。發展體力之柔軟運動也。練習時。必須精神專注。呼吸平和。綿綿不斷。方可有效。故預備式。乃喚起全身註意。初學者。當以該式為各式之母。所謂由無極而太極也。



## 動作圖解

向南正立。兩足平行分開。與兩肩齊。眼向前視。兩臂自然下垂。兩足與肩同寬。此式為太極未動之形式也。如第一圖。



東武李壽錢編述  
江蘇張錫君校對

(南)

要點 練習時頭宜正。神貫於頂。體靜而舒。氣沉丹田。週身須靈活敏捷。不可有絲毫拙力。

### 攬雀尾

意義 兩手毫不着力。由原姿勢向上提起。復向下蹲。全身重量落在兩小腿上。眼注視左臂肘手之間。如兩手持雀尾然。復隨上下旋轉之意。似敵人之臂爲雀尾。攬之緩其前進之力。乘勢前向而抑之也。故此二說均可。

### 動作圖說

兩手毫不着力。向前向上提起。提與胸平。手心向下。兩臂稍屈。不可太直。與腰同時下沉。左手轉至丹田。手心向內。向前伸出。（此卽是棚）略與胸齊。右手同時向下分開。手心向下。五指向前。左足同時直向前進。此時全身坐在左腿。右足伸直不動。左實右虛。如第二圖。

第 二 北  
圖



南

右手隨腰同時轉至左手處。手心隨轉向上。左手亦隨腰轉。手心隨轉向下。兩手如捧一圓球。右足往西邁。足尖正向西。與左足略成丁字形。兩手隨腰隨右腿同時向西圓轉。右手在前。左手在後。右手心向

上向內。左手心向下向外。如抱圓球。眼亦隨向西視。此時全身坐在右腿。左腿伸直。凡兩足之距離。以人之長短不同。以各人之最適處為度。

右手與左手。隨腰往左圓轉。右手心轉向下。左手心隨轉上。右手在上。左手

第 三 北  
圖



在下。與腰同往回收。全身坐在左腿。(此即是撥)左腿變實。右腿變虛。如第三圖。

東

右手隨動。手心隨轉隨向內。左手隨動。

手心隨轉向外。左手心距離右手脈門二寸

許。(此即是擠)兩手同時向西擠出。腰亦

隨之前進。至右腿變實。左腿變虛。如第

南四圖。兩手與腰與腿。同時往回鬆。兩手

收回時。略向上提。手尖向前。手心向下

。收至左腿坐實。兩手復同時往西按。兩

手心向外。手尖向上。沉肩墜肘。略與胸

齊。(此即是按)右腿復實。如第五圖。

第四圖



西

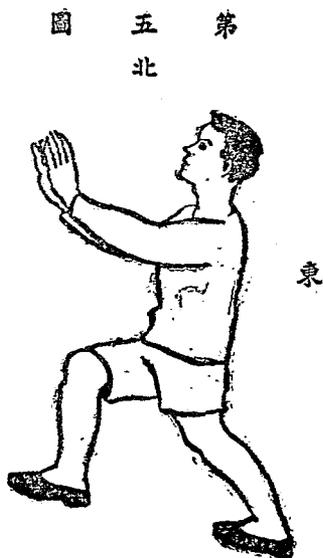
要點 練習時。手尖路線須成一雙環形。眼神須隨手足腰而變動。脊背鬆開。方能靈活

。此式運動身腰腿各部。

用法 若敵人搭拘手腕背肘。則可用外棚。黏於肘時。則可回撥。

單鞭

意義 單者單手之意。如鞭之擊人也。若單式練習時可改為雙手向左右分擊。成雙鞭式亦可。



動作圖說

兩手與腰與腹同時往回鬆。右手屈回  
 南。如畫一小圓規。復往西鬆直。五指  
 旋即垂下。變為吊手。左手與右手同  
 時屈回。由左而右畫一大圓形。轉至  
 右肩時。手心向內。右足尖隨身體轉

向南。全身坐在右腿上。此時左足亦同時向東邁去。足尖稍向北。此時右足尖亦同時轉  
 東南。全身坐在左腿上。左腿變實。左手隨動隨轉。手心朝外。變成單鞭式。與左足同

一方向。右腿伸直。眼向東視。如第六圖式

要點 左手向前運動時。手須由前臂勁以助之。略含自上下盤之意。而兩肩須成水平線。戒聳起或下垂及傾仄。左右兩足尤宜敏捷一致。此式爲練背及四肢之運動也。

用法 如敵人以兩手來擊時。我乘其勢。引其臂。使其身向前。我以手按出之。仍須隨機應變。

### 提手上勢式

意義 又名提手。即將手上提。如推物然。須輕鬆上捧。

### 動作圖解

由前式左足轉向南。兩手同時相合。手心斜對如捧物然。隨腰轉向西南。右手



稍高。左手稍低。沉肩墜肘。輕鬆捧起。右足同時提起。向西南落下。足跟點地。足尖翹起。眼神看手。左腿變實如

第七圖

要點 此式係練習左腿左膀。及脊骨之伸縮。增長精神。於腰腿之伸縮力。有密切之關係。

用法 敵如以拳對面打來時。我即以右手從上搭其臂。以腕擠之。或撥之。或蹲身下坐以擊之。或用右手擊敵之面部等。

白鶴亮翅

意義 兩手一高一下。兩足一伸一屈。兩臂如鶴之展翅然。華陀之五禽經。鳥形運動。斜爲展翅。正爲亮翅。

第七圖



動作圖解

右足略進半步踏實。足尖向東南。全身坐右腿上。兩手與腰同時而轉。右手轉下。手心

向上。左手轉上。手心向下。兩掌斜對

如抱圓球。隨即分開。右臂隨腰向上提

起。眼神隨之。至右手心轉向外。眼向

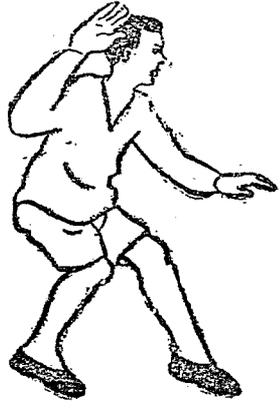
東視。左手同時往左往下分。轉至手心

向下。左足隨提前。足尖點地。面正向

東。右腿實。左腿虛。如第八圖。

要點 此式為運動胸及背部之伸縮力。

第八圖



練習時須含胸拔背。方有奇效。

用法 如敵人由左右側擊來時。可用左臂上擠。同時亦可從敵腋下穿提上展。則敵必跌出也。

# 左接膝拗步式

意義 撲膝者。即手撲腿膝之意。拗步者。不順之步也。如出左足伸右手。出右足伸左手。此之謂拗步。

東

第九北圖



西

南

## 動作圖解

腰往下鬆。右手轉向後隨腰下垂。往後圓轉而上。由耳邊按出。左手同時隨腰而上。由胸前往右撲至左膝外。手心復向下。左足同時隨往東邁。腰隨手前進。至左腿變實。

如第九圖

要點 練習時須蹲身。左右手運行時。路線皆為橢圓形。而兩臂之動作。全憑腰臂運動

。故此係運動兩臂及膝之屈伸力。  
用法。敵由下方用拳或腿擊來時。即可以雙手向旁撐開。拗步前進。以手前推。擊其胸  
部。

### 手揮琵琶式

意義 兩手如抱琵琶狀。以指撫弦者然。



### 動作圖解

右足略提起。隨落下。右手隨身之落  
勢。收回在後。左手隨身提起在前。  
兩手心相對如抱琵琶。沉肩墜肘。鬆  
開捧起。不可有夾勁。左足隨身收近  
。足跟點地。足尖翹起。右腿仍實。

如第十圖。

要點 手外運時。宜用腰膝之力。

用法 敵握我左腕時。吾右手向懷內後撤。以柔化其力。同時以右手掌按其肩。猛向前推。

### 左右樓膝拗步式

意義 如第六式同

第十圖  
北



### 動作圖解

左足尖向外移開。腰往下鬆。左手心轉向外隨腰下垂。往後圓轉由左耳邊按出。右手同時隨腰而上。由胸前往右樓至右膝外。手心仍向下。靠右膝蓋旁。右

足隨往前方邁出。腰隨手前進。至右腳變實。左摟膝與右式同。惟左右不同耳。如第十  
一圖。

手揮琵琶如第十一圖

### 進步搬攔錘式

意義 搬攔錘者。即搬開敵人之手。而攔阻之。復用拳迎擊之。南人稱拳為錘。故此錘  
為太極拳五錘之一。

### 動作圖解

由琵琶式。兩手心相對。隨腰往左  
轉。左手轉至手心朝下。右手轉至  
手心朝上。左手在上。右手在下。  
右手轉至左協際握拳。又隨腰往右

第二十圖  
北



鬆。藏於右脇下。此時右腿同時提起邁一步。足尖向東。全身坐於右腿上。左手亦同時

隨腰往前探出。如第十二圖

右足尖轉向東南坐實。左手隨往左

搬攔。右拳隨即打出。左手如扶右

肘內。指尖向上。左足亦同時前進

坐實。如第十三圖。

要點 此式係運動脊椎。靈活肩膀

。練習時背肩均須一致。須空腋鬆

第三十圖

北



肩。擊拳時須正身用脊力。不可探身向前。

用法 敵拳當胸擊來時。即雙手向外搬開。敵外逃即攔之。乘勢即可直擊敵胸。或以左手攔敵手。以右拳擊之。

### 如封似閉式

意義。封閉者。即封鎖敵手之意。與形意拳之虎形。岳氏連拳之外推手。其意均同。

動作圖解

由前式左手手心翻轉向上。貼近右臂。旋穿出右肘。右拳隨變為掌。兩手隨腰後抽。漸移漸分。至兩掌近於胸際。此時右腿變實。然後兩掌復隨腰前按。至左腿變實。如第十四圖。

第十四圖  
北



要點 撤拳時。須將拳帶回。全身後坐。切不可屈臂彎腰。搭腕時不可停滯。應即分開前推。分開時兩肘須微曲肘尖下垂近脇。不宜旁開使勁分散。前推時手指宜前。伸掌以吐力。

用法 撥攔錘時。敵以左手推吾右拳。即以左手從下方攔其手。右拳撤回。復出兩手向

請推之。

### 十字手式

意義 十字手者。兩手交叉相搭。如十字之謂也。凡兩式相連。轉折不便者。均可加十字手。以資銜接也。

第五十圖



### 動作圖解

左足尖轉向南。兩手先往上分開。向下圓轉後。又由下而上。復合為斜十字。右足隨右手同時移近左足。平行而立。此式面向南方。如第十五圖。

要點 練此式須連續下式。不可稍有停頓。

### 抱虎歸山式

意義 抱虎歸山者。擬敵爲虎。抱而擲之也。又名抱虎推山。當抱敵時。敵忌逃走。即乘勢前推。兩手都有理。惟學者。於此式多不注意。蓋以此式與後式之撥雀尾。最易混淆。故宜分清白。

第十圖  
北



西

東

動作圖解

南  
 右手向西北。左手向東南分開。右足隨右手往西北邁步。此時全身坐在左腿。左手分開後。旋即轉上。由耳邊向西北按出。腰亦隨之前進。即坐在右腿上。右手分開後。同

時轉至脇下下垂。手心向上。如第十六圖。

右手復轉上。手心向上。至左手處。兩手隨腰抱回。坐在左腿上。兩手復擠出。按出。與撥雀尾同。

要點 此式須以腰身運動。肩臂宜貫串。一氣相連。如抽絲然。  
用法 倘敵由吾右後側擊來。宜以右手下按其臂。以左掌迎面擊之。若以左臂乘勢上抬。而左轉擊吾頭部。應即進身。以右肩承接其臂根。圈右臂後以抱敵身。設欲逃去。可回身以右手外掬其雙手。向前推其胸。

### 肘底看錘式

意義 看者看守之意。立肘成直角於肘底下。曰肘底看錘。亦名肘下錘。

### 動作圖解



兩手按出後。如單鞭式。右手鬆直。手指稍垂。不成吊手。左足略提起落下。足尖轉向東南。右足隨提起往前邁。與左足相距二尺許。足尖亦向東

南。左手轉至右肩時。不成單鞭。與右手同時隨身隨步畫一大圓規。左手畫至左邊。復轉回至胸際。向東伸出。手心朝南。右手同時畫至胸前時。遂握拳收回。藏於左肘下。左足同時提至右足前。足跟點地。足尖翹起。此式面向正東。如第十七圖。右腳微屈。成丁虛步。全身坐在右腿上。

要點 此式練習時。宜注意三合『卽肩與膝合。肘與膝合。手與足合。』出拳時。身須隨之略向前。有含胸之意。同時尤須鬆腕。沉肩墜肘。眼向前視。

用法 倘敵以右手擊我時。我卽左手裸敵。右手上托。而以我之右手。下擊其膝。

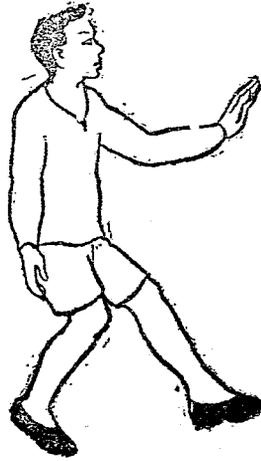
### 倒鞏猴式

意義 倒鞏猴者。因猴遇人卽向前跳。乘勢先以手引之。以按其頭之意。又名倒趕後。卽向後退。引敵來趕。隨以手乘勢擊之也。

### 動作圖解

第十 八 圖

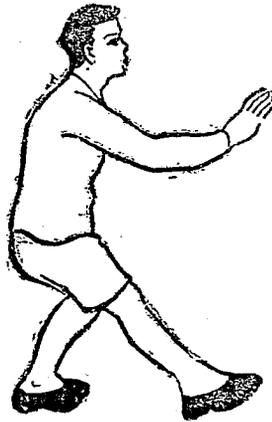
北



左耳旁向前按出 右足同時往後退步。  
 全身坐在右腿。左足尖隨轉向東。如第  
 十九圖兩手如輪。一往一來。左手按出  
 。則右腿坐實。右手按出。則左腿坐  
 實。或三步、或五步、或七步、至右手  
 按出為止。

第十 九 圖

北



右拳旋鬆開。由左肘下。向後圓轉  
 而上。由右耳旁按出。左足同時向  
 後退步。全身重量坐於左腿。右足  
 尖隨轉向東。眼神東視。如第十八  
 圖  
 左手亦同時由前往後圓轉而上。從

要點 兩腿彎須微曲。兩足尖與兩足跟。前後勿成一直線。兩足左右相距之寬度。約與肩同。頭宜頂。身宜正。脊骨宜上提。須有虛靈頂勁。

用法 設若敵人以拳擊來。或以足踢來時。我即以一手下撲。迅以一手迎擊之。

東



南

西

### 斜飛式

意義 此式如鳥之兩翅展開斜飛。故名。

### 動作圖解

由前式。右手按出後。腰向左鬆。全身坐在左腿上。右手隨腰向右向下。左手由左圓轉向上。兩掌相合。左手心向下。右手心向上。如抱圓球。右

第十二圖  
北

手隨身向西南分開在上。手心仍向上左手向東北分開在下。手心仍向下。全身重量坐在右腿。眼神向西南。如第二十圖。

要點 此式宜含胸拔背。須腰身手足一致運動。

用法 此式爲騰手法。如右手與敵左手相搭。卽以右腕上托敵腕。以左手進擊之。

### 提手式

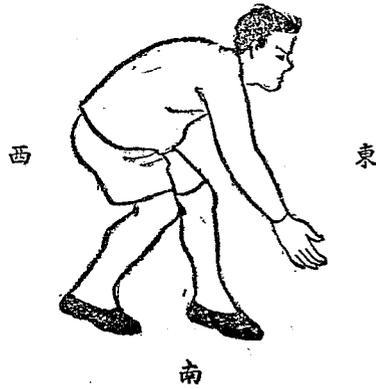
說明 左足略提起復落下。兩手收回相合。輕鬆上捧，作提手式。右足同時微向後收。足跟點地。如前第七圖。白鶴亮翅。如前第八圖。撲膝拗步。如前第九圖。

### 海底針式

意義 海底者。人身上之穴道名也。海底針。卽點此穴之意。

### 動作圖解

第十二圖



右足不動。右手隨腰收回。復隨腰向下垂。指尖向下。手心向北。左足亦同時收回。足尖點地。左手仍在原處。眼神融視。如第二十一圖。

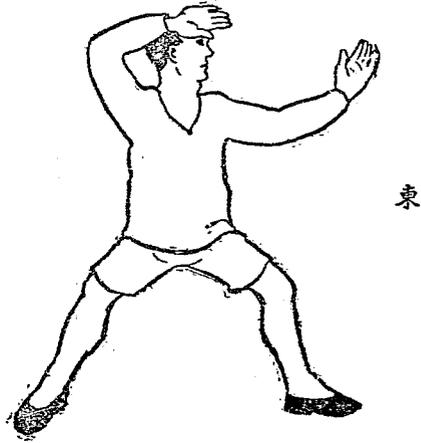
要點 此式係練習脊骨。及膝之伸屈力。凡右腿下屈時。脊骨務須直立。不得屈曲前傾。手下指時。略含點刺之意。

用法 若敵以右手擊來時。吾即以左手撲開。以右手點刺敵胸及海底穴。如敵以左手握吾右腕時。則轉腕向下直刺。敵必坐倒。

扇通臂式

意義 通臂者。使脊背之力。通於兩臂也。扇通臂。兩臂姿勢如扇幅。脊椎如扇軸。如扇之分開狀之謂也。

圖二十二第  
北



東

南

西

動作圖解

右足不動。兩手隨腰提起。右手提至額上。手心向南。左手提至胸際。向東按出。左足與左手同時前進。全身坐在左腿上。眼神東視。如第二十二圖。

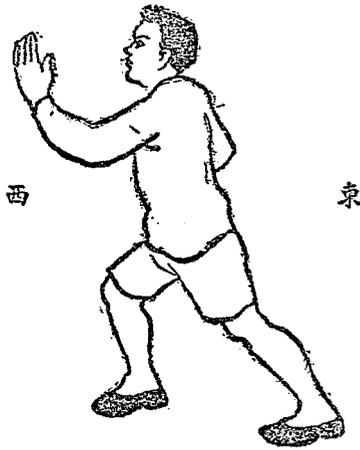
要點 此式係練腰力。及肩背力。運動時。左掌心須向前。與右臂之筋骨相應。同時右臂之力須通於左手。

用法 敵以右手擊來。卽上左腿以右手反刁敵腕。以左掌擊敵下。或以左手上托。則敵肘必折矣。

搬身錘式

意義 撤身錘者。使身折。腰部後撤。復用腕進擊之謂。此為太極五錘之一。

第二十三圖



動作圖解

左足尖轉向南。全身仍坐左腿

南 左手曲肘西轉。掌心向南。右手握

拳。掌心向下。如抱物然。眼神亦

轉向西。左足不動。兩手隨腰俱轉

向西。右手隨腰往下鬆。藏在右脇

下。拳心向上。左手繞右拳上。往西按出。右足同時西轉足尖向西。右腿坐實。眼神西

視。如第二十三圖

要點 撤身時。手腿動作須以腰脊為樞紐。方能靈活自如。

用法 倘敵人由後方以手按肘腕將擲。吾可向後撤身。屈肘擒制敵臂。乘勢抬步握拳迎

擊之。

## 上步搬攔錘式

意義 搬攔錘已說明於前。上步者。則將步前進。與後退者迥異。

右拳由右脇下提起。同左手隨腰往左收回。如畫一橢圓。此時左腿坐實。右足略提起落下。足尖向西北落實。進左步。左手搬攔。右手打拳。與進步搬攔同。

要點 手腕宜隨步動作。不可用拙力。

用法 交手時。敵如用力上抬。卽上步以緩化敵力。乘勢進擊其胸。

## 進步攬雀尾單鞭式

左足尖轉向西南。右拳鬆開。同左手隨腰往下鬆。坐實左腿。右足前進。右手心朝上。

左手心朝下。變爲攬雀尾式。隨又變爲單鞭。如前第三第四第五第六等圖。

要點 用法均同前

## 左右抅手式

意義 抃手者。手之運動盤旋圓轉如雲之謂也。此式於太極拳中為最重要。兩手旋轉運行。與少林拳之左右攀援手同。

運動圖解

單鞭之後。右手吊手鬆開變為掌。手心朝下。隨腰往下往左圓轉。轉至左肩前。手心轉

東



圖四十二  
北

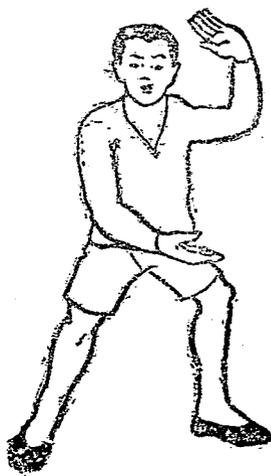
南

向內。復往右轉。隨轉手心轉向下。須鬆鬆捧起。務令極圓。右足隨右手往東。橫移半步。左手同時亦鬆開。手心朝下。隨腰往下往右圓轉。轉至右肩前。手心轉向內。復往左轉。隨轉手心隨轉向下。鬆捧到右手。左足右手

西

往東橫移一步。兩手圓轉如輪。

第十二圖  
北



東

西

南

右手至左肩前。左手伸直。左手至右肩前。右手伸直。右右手。眼神隨腰右視。左左手。眼神隨腰左視。右右手坐右腿。左左手坐左腿。如第二十四二十五兩圖。此云手或三步或五步或七步均可。即變爲單鞭式。

要點 雙手運行須圓轉如輪。然其運行速度須勻。身體不得左右搖擺傾斜。亦不得前俯後仰。頭宜正直。須有虛靈頂勁之意。

用法 倘敵以左手由前而擊來時。我以右手向右分開。乘勢進擊。若敵由後面襲我右肩。亦可以右手迎觸敵手。翻掌發勁擊之。

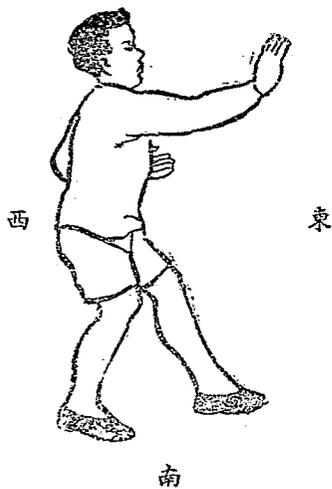
單鞭 右手云直時。隨變爲吊手。左足尖亦略向東北。

### 高探馬式

意義 高探馬者。如乘馬上。身高聳向前探出之意。

動作圖解

第二十六圖



由韁鞭式。左手隨腰收回。藏於左  
 脇下。手心向上。右手同時曲肘。  
 由耳邊捧出。手心向下 左足同時  
 收回。足尖點地。腰收回時。隨收  
 隨往上提。故曰高探馬也。此式右

腿實。如第二十六圖。

要點 此式左手收回時。足之起落須與手一致。須上下相隨。

用法 敵如以右手擊來。我即以左臂下按。右手同時以掌進擊彼胸。

右分脚式

意。右分脚者。即將脚輕輕上提。向右伸開之意。

### 動作圖解

將原式右手心向下。左手心向上相對。右手在上。左手在下。隨腰由右往左往下圓轉。左足同時隨腰隨兩手。往東北邁步。兩手又往上相合作十字。眼神向東南。此式左腿變實。右足提起。足尖下垂。向東南輕輕踢出。足背須平。兩手同時兩邊分開。右手向東南。左手向西北。兩掌俱坐起手腕。手指向上。此式須渾身鬆開。要有頂勁。不然則不穩矣。如第十七圖。

第二十七圖  
南



要點 此式須渾身鬆開。含胸拔背。要有頂勁。邁步合手均須一致。踢足時兩臂成水平。前足尖須平。右腿微屈。全身重量在左腿。

用法 倘敵以勢用肘或臂。上抗撲面掌時。即用下纏手。由內分手外盤其臂。乘勢亦可

前踢其脇。

### 左分脚式

意義 左分脚者。即將左腳提起。輕輕向左踢也。

### 動作圖解

右腳踢出後。旋即收回。右手由右往左。與左手手心相對。左手在上。右手在下。同時隨腰由左往右往

第二十八圖  
北



西

東

南

第九十二圖  
北



下圓轉。右足同時隨腰隨兩手。往東南邁步坐實。兩手由下圓轉。往上相合作十字。眼  
 神向東北。左足提起。足尖下垂。向東北踢出。足背須平。兩手同時兩邊分開。右手向  
 西南。左手向東北。兩掌俱坐起手腕。手指向上。與右分脚同。如第二十八圖。  
 要點 與右分脚同。  
 用法 與右分脚同。惟左右適相反耳。

轉身蹬脚式

意義 轉身蹬脚者 即轉身向左  
 以左足踵蹬出也。

動作圖解

兩手相合作十字。左足收回。仍提  
 起足尖下垂。右足尖轉向北。兩手

分開。左手向西。右手向東。左足踏出。足心向外。足尖向上。此式面雖向北。而眼神向西看。如第二十九圖。

要點 此式須渾身鬆開。全身之力寄於右足。向左轉時。上身宜直立。不可前傾及左右歪。

用法 倘敵由後襲擊時。即轉身避過。並可隨機用脚前蹬。兩手向左右分開以護膝。防敵之撲足也。

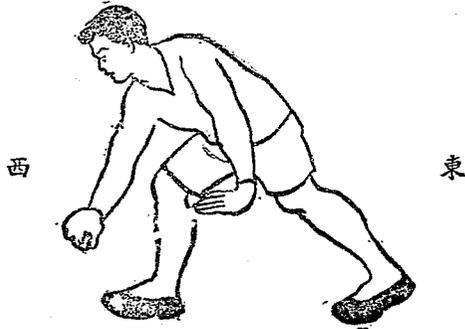
### 左右撲膝拘步式

說明 左足踏出後。旋收回。足尖下垂。全身坐在右腿。左足前邁。左手撲膝。右手按出。復換步。右手撲膝。左手按出。與前相同。惟中間無琵琶式耳。看第九第十一圖。

### 進步栽錘式

意義 進步栽錘者。左步向前進。使拳由上往下栽之謂也。此式爲太極拳五錘之一。

第十三圖  
北



動作圖解

右足尖轉向西北。左手摟膝。左足前進。右手即由腰間向下打出。眼向西看。如第三十圖。

南

要點 殺錘時。須用脊骨力。頭宜正直。不可傾斜。而失去前後中心。摟左膝時。左手宜靠左膝。手心向下。

用法 倘敵以右拳擊吾胸時。即以左手向前攔開。右手隨擊敵之面部。敵以左手內進吾腕。

則復以手作拳前擊其腹。

翻身白蛇吐信式

意義。翻身白蛇吐信者。與撒身經同。蓋白蛇乃斬州之毒蛇。口口有白絲吐出。人誤觸

之。無有脫者。此式婉轉靈活。故以此名耳。

### 動作說明

此式與撇身錘相同。惟方向不同耳。左足尖內轉。全身坐於左腿。左手曲肘右轉。右手曲肘左轉。左手心向外。右手心向下。眼亦轉向右方。左足不動。兩手隨腰。右圓轉。右手隨腰下鬆。藏於下。掌心向上左手由右掌上。向前按出。右脚尖右轉稍向外移。

### 上步攔錘式

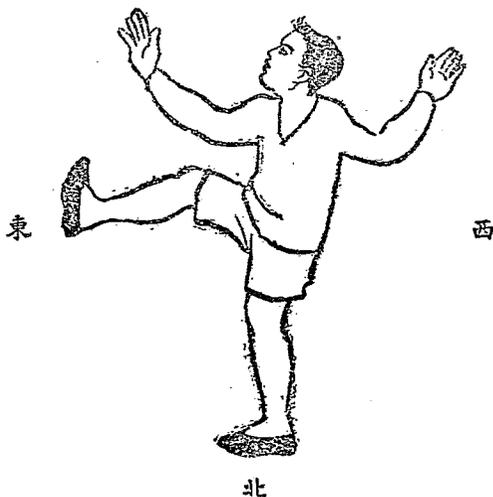
說明 右足尖向東南轉。全身坐在右腿上。兩手隨腰往回收。圓轉而上。右手向前打拳。左手同時以掌扶右腕。掌心向南。左腿同時前邁變實。與前第十三圖相同。

### 右蹬腳式

意義 卽右腳向右方。輕輕蹬出。脚跟着力是也。

第三十一圖

南



動作圖解

左足尖轉向北。兩手相合。作十字。  
 全身坐在左腿上。右腿提起蹬出。兩  
 手隨之分開。與轉身蹬脚同。惟左右  
 脚不同耳。此式身向北。眼向東看。  
 如第三十一圖。

要點 右足蹬出時。身須直立。不可  
 前後左右傾斜。

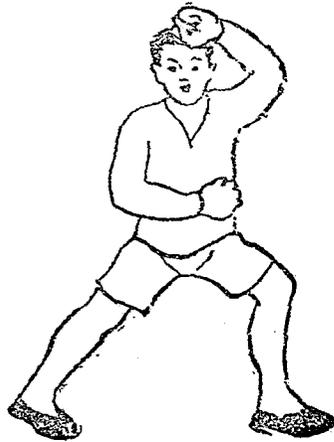
身向右閃。以左手進握其腕。同時右手乘機迎擊其面。或可變拳斜擊其太陽穴。乘其不  
 備。亦可以腿蹬其腹。若敵退避下格我時。即全身躍起。換左腿復踏之亦可。

左右披身伏虎式

意義 此式之氣象凶猛。用法精妙。似打虎意故名。

動作圖解

第三十二圖



北

東

西

由前式。右足收回。足尖下垂。落於左足處。左手往右。右手往左。同時隨步隨腰。往西圓轉而上。握拳。手心向外。右手由丹田而上至胸際。握拳手心向內。左手在額上。右手在胸下。上下相對。兩手轉時。左足

同時往西橫一步。全身坐在左腿。右腿伸直。此式面向正北。如第三十二圖。

左足尖轉向東北。兩手隨腰右轉向東南。左手由上圓轉而下轉至胸際。手心向內。右手由下往右圓轉而上。轉至額上。手心向東南。右足同時提起。隨腰轉向東南落實。全身坐在右腿。左腿伸直。此式面向東南。如第三十三圖。

第三十圖



要點 左右兩式之運行路線。

宜成圓形。其交叉點。在大腿

之前。左伏虎時。上身不可過

北 傾於左。右伏虎時。上身不可

過於右。以免失去重心。

用法 由前式。右足踏出後。

收回時。敵之左手如仍不能脫

去。即可搭而後撤。退左步左轉。復以右肩猛擊敵之左肘。其肘必斷。右式相同。倘敵

雙手握吾之臂。即將臂後撤。上轉。復用他手由腋下穿。替出所握之臂。迎頭痛擊之。

### 回身蹬脚式

說明 左足尖轉向北。身亦隨之。兩腿相合作十字。左腿坐實。右足蹬出。兩手分開。與翻身蹬脚同。

### 雙風貫耳式

意義 此式以兩拳自側方貫擊兩耳。敏捷如風之謂也。

### 動作圖解

第三十四圖



右足蹬出後。旋收回。足尖下垂。  
 左足尖轉向東北。兩手相合。手心  
 轉向內合至右膝處。復往下向左右  
 兩邊分開。手心漸轉。向外向前向

東南。相對側轉而至前面。兩手握拳相對。拳心向外。兩手合至右膝時。右腿隨腰往下  
 鬆。隨鬆向東南邁出。全身坐在右腿左腿伸直。此式面仍向東南。如第三十四圖。

要點 兩臂運動。須與兩足一致。始能活潑無滯。完整一氣也。

用法 敵以兩手雙衝進擊我胸時。即以兩手分格。乘勢貫擊敵之雙耳。及其太陽穴也。

## 左蹬脚式

意義 此式右足尖向右轉。次起左腿上蹬之謂也。

### 動作說明

右足尖轉向南。兩手相合作十字。全身坐在右腿。左腿向東蹬出。與前轉身蹬脚相同。惟此式面向南耳。

### 轉身蹬脚說明

左腿蹬出後。旋收回。仍提起。不落。足尖下垂。全身隨右足尖轉向北。左足落地。兩手復相合作十字。右脚蹬出。與翻身蹬脚相同。右足心向東。眼神東視。  
上步撥攔錘 如封似閉。十字手。抱虎歸山。均同前。

## 斜單鞭式

說明 此式與正單鞭。姿勢動作均同。惟成斜式。方向不同耳。

### 野馬分鬃式

意義 野馬分鬃者。以此式之動作姿勢。如野馬奔馳。兩手分展如馬鬃之左右分披也。

第三十五圖



### 動作圖解

南

由前式。右手隨腰往左。與左手相合

。右手在下。手心向上。左手在上。

手心向下。左足尖向右移轉。約九十

度。身亦隨之右轉。全身坐在左腿。

右腳提起。往右前方邁步。全身在右

腿。左手隨腰往右。與右手相合。左手在下。手心向上。右手在上。手、向下。右腳尖

稍向外移。同時左足提起。往左前方斜邁。身隨之左轉。全身坐在左腿上。左手隨左足

第三十六圖  
北



腕。以步至敵腿後。伸臂自敵腋下斜擊上挑。

上步攬雀尾。單鞭式。同前

玉女穿梭式

意義 此式先進。次後轉。又前進。復後掌。週行四隅。綿綿不斷。如穿梭狀。故名。

動作圖解

南

。向前方分開在上。右手同時向後方分開在下。眼神隨視左手。如第三十五。三十六圖。

要點 兩臂分合。須腰腿一致。全身動作。須沉肩鬆腰。運行時須輕靈敏捷。方為合宜。

用法 設發直擊吾胸時。即可進按敵

第三十七圖



身坐在左腿。如圖一。

左腿坐實。足尖內轉。右手轉出左  
 隅外。手心向上。足提起。向右後  
 轉。右手心向上按。左臂上捧。隨  
 捧手心隨向外轉。至額上。左手由  
 右手下隨腰隨步按出。掌心吐力。  
 全身坐在右腿。如圖二。復坐齊右

第三十八圖



由前式。左足右轉。右足收回。  
 足跟着地。左手轉出右外。左  
 足向左前方。邁步坐實。左手挨  
 右臂上捧。隨捧手心隨向外轉。  
 而至額上。右手在下。左手在上  
 。隨腰隨步按出。掌心吐力。全

東

第九十三圖  
北



南  
腿。進左步。兩手如前。左手在上。右手在下。向前捧按。如圖三。復坐實左腿。足尖向內轉。右足提起。向右後方轉邁步。兩手向前捧按如圖四。

東  
要點 轉身時。須腰步相隨一致。

運動。方向雖斜。身體姿勢仍宜中正。

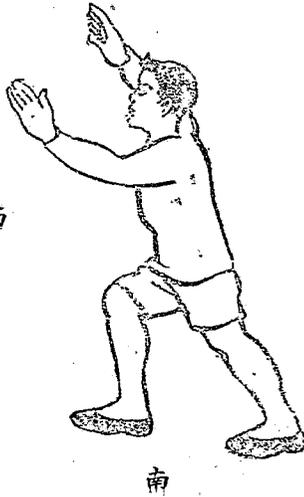
用法 若敵以正面擊來時。即可邁左步第

○。右手上捧。左手隨步向敵臂按出。若四北

敵自後側面擊來。即可回身。以拘手傍十

纏敵腕。隨進右步。以右臂上捧敵臂。圖

伸左手擊敵胸脇

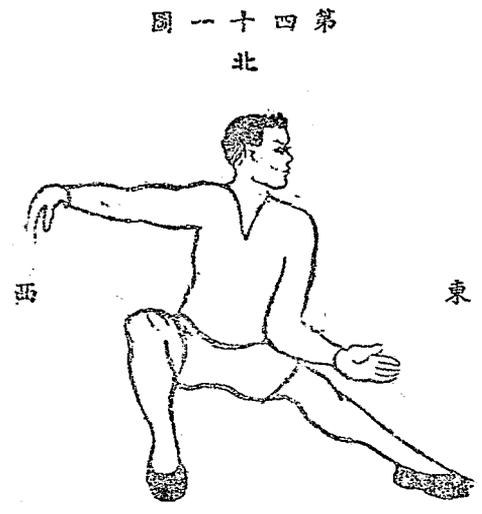


進步攪雀尾 單鞭 耘手 均見前

單鞭下勢式

意義 單鞭下勢者。即由單鞭後。而身體蹲下之謂也。

動作圖解



由單鞭式。左手按出後。身隨腰收回  
 往下坐。左腿伸直。右腿彎曲下蹲。  
 愈低愈好。身體不可前俯。頭須有頂  
 勁。左手同時隨腰收回。屈肘後撤。  
 至左膝向下。手掌指至左腳腕處。右手  
 仍吊手。眼神前視。如第四十一圖。  
 要點 蹲身時。脊骨須直。不宜向前

傾斜。腰膝屈伸時。與身之起落。務須一致。  
用法 敵以猛力撲我時。或以雙手握臂。不能抵抗時。則可蹲身下坐。以柔避敵力。令其落空。即乘勢猛擊其頭胸各部。

### 金鷄獨立式

意義 金鷄獨立者。此式一足立地。一足提起。手臂上揚。作展翅狀。若金鷄獨立然。故名。

第四十二圖

北



### 動作圖解

由前式。腰手隨向前進。隨往上提。全身坐在左腿。左手隨身向上至與肩齊。而往下按，右手隨右腿往前上提起。右腿提至膝與腹平。足失下垂。右手肘與右膝相接為度。手心向左。

手指向上。與肩齊。左腿直立。左臂下垂。掌心向下。眼神前視。如第四十二圖。

東

第四十三圖

北



西

南

右足向後退半步落實。全身坐在右腿。左手隨左足上提。左膝與腹平。足尖下垂。左肘與左膝相接。手心向右。與右肩齊。右手

同時下按。如第四十三圖。

要點 此式係練習腰及項。全身重點寄於一足。使下盤穩若山岳。不可絲毫動搖。手足之起落。尤須一致。

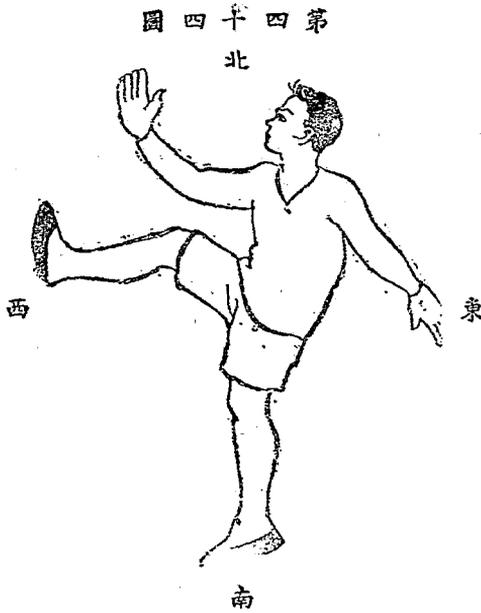
用法 設吾擊敵胸。而敵以吾攔時。吾即以手向上挑開敵手。以後腿之膝衝敵小腹。同時前手仍可追擊敵身。若敵以右步右擊時。亦可左手搭敵手。右手勾纏敵腿。同時以右腿上提。猛擊敵肘。敵手必傷。

倒盤猴。斜瓶式。提手。白鶴亮翅。撲騰勾步。海底針。扇通臂。撒身鏗。上步搬攔錘。進步攔雀尾。單鞭。猛手。單鞭。高探馬。均見

前。

### 十字蹬脚

意義 十字蹬脚者。以伸右掌。蹬脚之謂也。



### 動作圖解

由前式。左腿坐實。左手仰掌。由右臂上穿出。手心向上。右手同時收回。屈肱置於左膝下。手心向下。左足隨左手同時邁出半步。左掌伸出後。隨即曲回內運下合。掌心向外。右手仍在左膝下。手心向下。眼神前視。復坐實左腿。左足尖

內轉。身亦隨之。由右向後轉。略舒右腿。如丁虛步。左臂上舉。掌心向內。右足輕輕上提蹬出。同時右掌前拍足面。左臂下垂掌心向下。如第四十四圖。

要點 此式係運動腿部。轉動時全身重量寄於左腿上。方可將右足提起蹬出也。用法 倘敵由後方襲擊時。即可轉身以手攔格。乘勢以足踢之。

### 撲膝指腦錘式

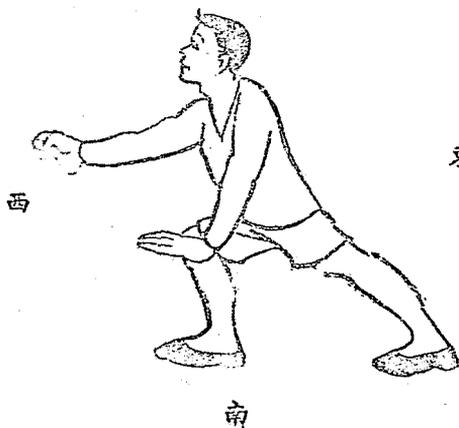
東

意義 此錘亦為太極拳中五錘之一。是撲膝後進擊敵腦之意也。

### 動作圖解

由前式乘腿蹬出後。旋即落下坐實。左撲形左膝。乘拳向前向下斜擊。左手仍置左膝旁。手心向下。如第四十五圖。

第四十五圖  
北



要點 拳向前下擊時。右肩探出。力須由背脊發出。方能得其要領。  
 用法 設敵以雙手擊時。我即以雙手攔格。乘勢進擊。敵之下部。  
 進步攔雀尾。單鞭下式。如前同

### 上步七星式

意義 拳術家以兩臂相挽。兩拳斜對為七星式。

### 動作圖解

第四十六圖  
北



由單鞭下式。左足前弓。腰身前進 坐實  
 左腿。兩手隨腰往前相交。作斜十字形。  
 右足同時向前邁半步。足尖點地。眼向前  
 視。如第四十六圖。

要點 七星式。全身重點寄於左足。身要

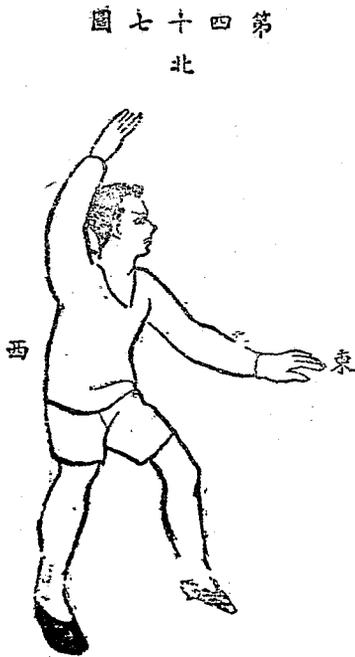
而立。頭與有頂勁。眼向前視。

用法 倘敵以掌當胸擊來。應以左臂上架。或外攔。同時可以進左足。以拳右自左拳下。猛擊敵胸部。

### 退步跨虎式

意義 拳術家。兩臂分開。兩腿蹲屈。一足立穩。一足稍提足尖點地。名爲跨虎式。

### 動作圖解



南。提足向後退半步。屈膝下蹲。兩手分開。右手在上。手

心向前。左手在下。手心向下。左足同時退回。足尖點地。成了虛步。如白鶴亮翅。

第四十七圖

式。惟身軀略低。兩足稍寬。兩手亦稍開展耳。眼神前視。如第四十七圖。  
 要點 此式全身重點寄於右足。頭宜有頂勁。身宜直立。  
 用法 如用前式。遇敵以手下壓。或外撲及踢來時。我即以左手下撲敵手或足。身向後退。以備轉踢之意。

轉脚擺蓮式

意義 轉脚擺蓮者。即轉身蓄勢。  
 向旁擺踢之謂也。

第四十八圖



動作圖解

由前式。左足提起。右足尖身向右轉。全身隨之轉一大圈。落足坐實。雙手落於身之右側。旋提起右足。由左向右擺踢。兩手由右向左。輕拍足背後。右足

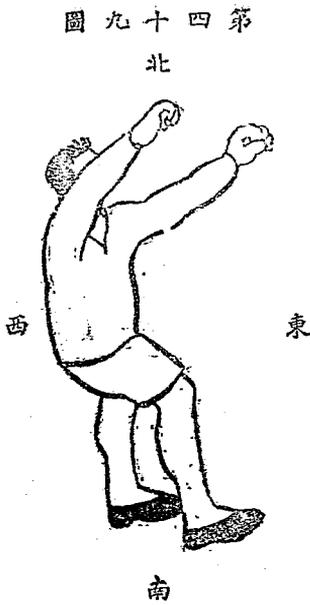
輕輕落於右側方。如第四十八圖。

擊點上左足時。足尖宜向內合。轉身時須靈敏迅速。

用法 倘敵由左側面襲來。則閃身上左足以避之。誘敵襲我。乃轉身起害左足。以踢敵脇。

彎弓射虎式

意義 此式如人在馬上。射虎之意。



動作圖解

由前式。右足向右前方斜落坐實。  
 兩手隨腰隨右足。向右向下圓轉。  
 又由下而上至右腰旁。雙臂上舉。  
 轉向東北作射虎勢。右手握拳在額

第四十九圖

上。左拳伸出。如第四十九圖。

要點 此式係用腰力。雙拳前擺時。須穩合螺旋之意。

用法 若敵由右搭吾右臂下按時。即隨其動作。而柔化其力。乘勢擊其胸部。  
進步搬攔錘。如封似閉。十字手。均如前。

### 合太極式

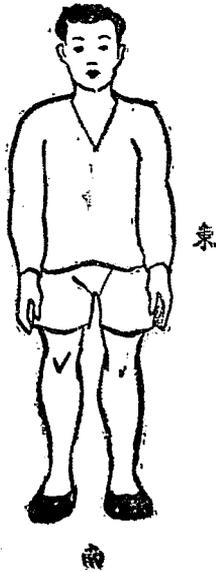
意義 此為太極拳。練習完畢。還原姿勢。

### 動作說明

由十字手。往下按。歸於起勢。  
。為合太極。如第一圖。以上  
所列各式。學者循序漸進。每

日學之。至多不能過二三式。務求規矩悉合。不可貪多。初學之時。每式不能不斷。至

第五十圖  
北



學完後。漸求聯合一氣。以前所列注十事。均須時刻體驗。練習一二年。後大之力始能化去。先天自然之力漸生。內勁漸長。原論所謂。以心行氣。務令沉着。乃能收斂入骨。練架子。欲神養氣。久之歛氣入骨。則渾圓綿柔。沉重堅剛。兼而有之。

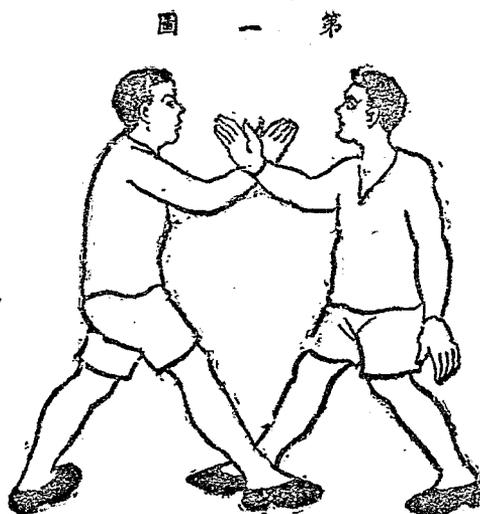
### 推手

推手者。所以求其用也。他種拳術。雖亦有二人對手者。然不過十餘式。再多不過數十式耳。而來者其法不一。又何能執定法以應付之。太極推手。則有捌攔擠按。採捌肘靠八字。手法。以練身體。使柔軟活潑。二人之黏連綿隨。循環無端。如渾天圓球。斡旋不已。其經緯弧直之度全備。將身體練成渾圓之體。隨曲就伸。逸來順應。變化無窮。佛家所謂萬法歸一。道家所謂萬殊一本。儒家謂。吾道以一貫之。得其一萬事畢。蓋一者何。一氣也。太極卽一氣也。

### 合步推手

甲乙二人對立。甲左足在前。右足在後。乙左足在前。右足在後。此爲合步推手。

甲



乙

在右手肘彎處。向前擠去（此謂之擠）。

太極拳術圖解

甲左足。乙右足。要平行相對。甲右足。乙左足其距離寬窄。則各人長短不同。不能拘定。須以各人之身體。動作適宜爲度。前進後退。均須便利。甲乙各出右手。以手腕之背相黏。此之謂柵。如推手第一圖。（先出左手亦然）。

甲右手隨腰往回收。以左手腕。黏乙左手之肘。亦同時往回搬。（此之謂搬）。如推手第二圖。

乙被甲搬。則身偏於左。覺不轉力。乙之右手即隨甲搬之方向送去。以左手掌。輔

甲被乙擠。甲覺不得力。速含胸。以左手掌黏乙左手背。向左化去。乙擠不到身上。如第三圖之甲。甲之右手。同時按乙右肘處。兩手同時向前下按去。(此謂之按)。如第

圖 二 第

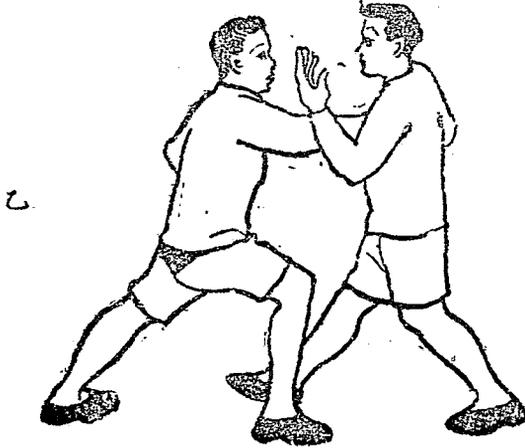
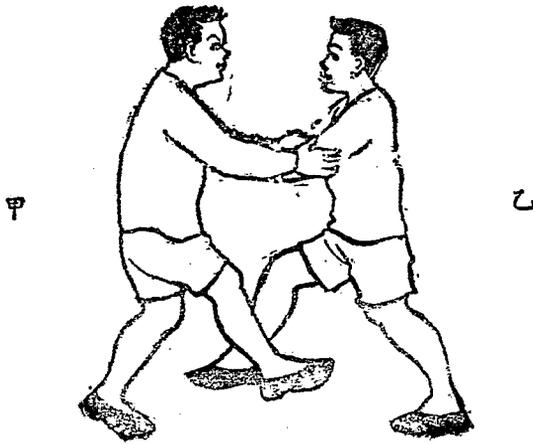
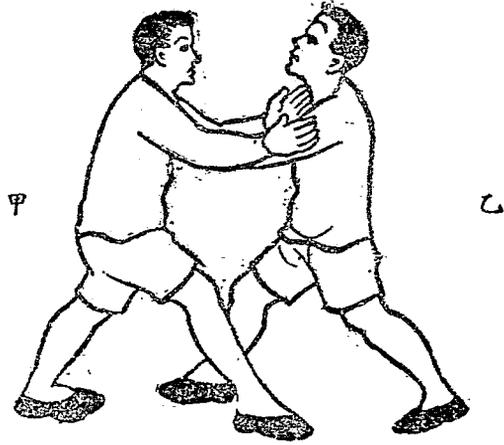


圖 三 第



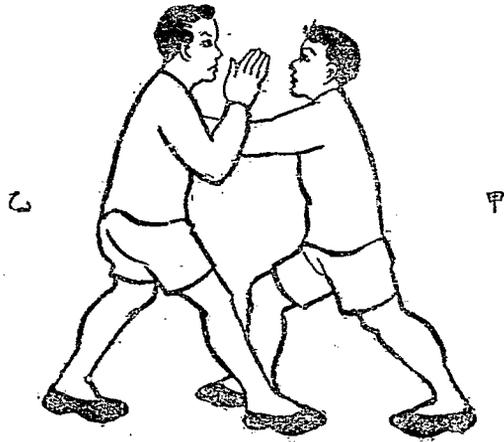
第四圖



四圖之甲。

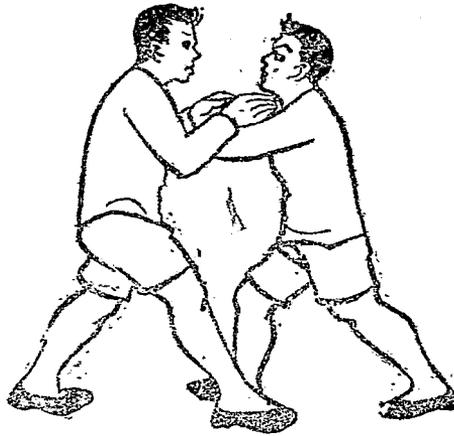
乙又被甲按。乙覺不得力。則仍以右手往回收。以左腕黏甲右肘。向回撤。如第四圖之乙。乙撥甲擠。如第五圖。甲擠乙又棚。如第六圖。乙按甲又撥。如第七圖。周而復始。

第五圖



。循環無端。

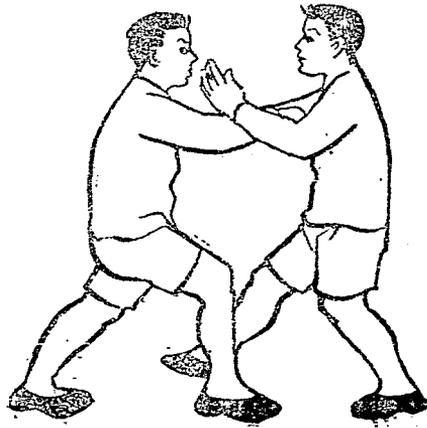
圖 六 第



乙

甲

圖 七 第



甲

乙

棚撥擠按四字。有人疑曰。不能表現出實在架式。及功夫出來。吾聞之不覺哂然一笑。  
 說此話者。實未得太極推手之真傳。未得其中之奧妙。今於此書詳言之。蓋棚撥擠按之

棚字。如孝弟忠信之孝字。棚字在前。深有意義也。擠時須棚。按時撥時亦須棚。棚者如手捧圓球然。如擠按撥時不能棚。彼力近我身矣。棚者。使兩手如圓球之面。使彼力在圓球面上。而圓球一動。其力化去。若不棚。而彼之力到球心矣。或謂化敵擠時。兩手折起。棚撥擠按。二人循環爲之。棚時擠時坐前腿。按時撥時坐後腿。前進後退。腰要柔活。須上下相隨。原論云。棚撥擠按須認真。上下相隨人難進。任他巨力來打我。牽動四兩撥千斤。

### 換步

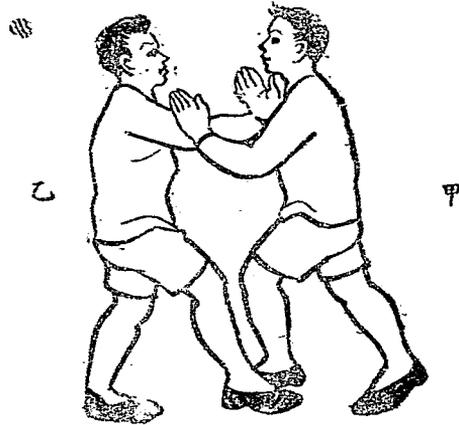
換步者。甲坐左腿進右步。乙坐右進左步。反之乙進左步。甲退右步亦可。

### 換手

換手者。甲彼撥時。不補擠而撤回。乙卽補擠。手卽換矣。

### 順步推手

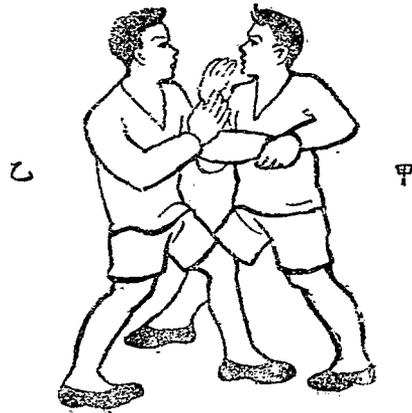
圖 八



順步推手者。甲左足在前。右足在後。乙右足在前。左足在後。謂之順步推手。如第八  
 第九圖。略備形式。其手法與推手相同。

活步推手

圖 九 第



活步推手者。甲乙二人對立。均左腳在前。右手相黏。甲撥乙。右步騰起落下。左步退於右步之後。右步再退於左步之後。乙擠甲。左步騰起落下。右步再進於左步之前。甲棚乙擠乙按乙。左步騰起落下。右步進於左步之前。左步再進於右步之前。乙棚甲撥甲。右步提起落下。左步退於右步之後。右步再退於左步之後。乙又棚甲按甲擠甲。步如前甲。甲又棚乙撥乙。步如前乙。二人往返練之。或換步。或換手均可。活步推手。難以圖形表示。而其擠按均與順步推手同。惟動步耳。以上各推手。無論那種步法。均須時時練習。不能間斷。久之自能懂勁。

## 大擺推手

大擺者。探測肘靠四隅也。二人對立。甲面南。乙面北。都以右足在前。甲乙右手腕相黏。乙右甲肘。乙右步向西南邁去。作騎馬式。右手攏甲腕。右手腕黏甲之肘。與小擺相同。甲右足向東南邁去。與乙兩足成三角形。左足即向乙之腦內插入。正對乙之正面。右手往前鬆勁。左手扶在右肘彎內。眼神對乙之面右肩靠乙之胸部。乙即不能立。而

跌出矣。

乙見甲至。即以左臂向下一沉。甲即不能靠入。以右手向面上閃。一閃。即拗意。

第一圖

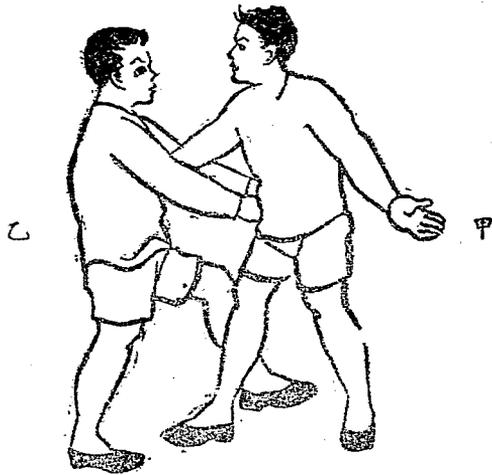


第二圖



甲若不變化。當彼乙拗。或彼乙左臂擠出。甲速以右手腕接乙右手腕。右足收至左足處。翻身、右足向東南撤去。左手攝乙之肘。形勢與乙第一次撥時相同。乙速進左足。右

圖 三 第



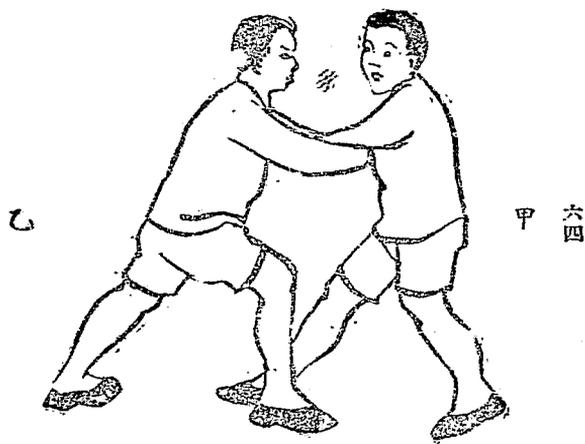
左手腕。左足收至右足處。翻身。左足向東北撤去。右手攬乙之肘。乙速進右足。左足向甲腿臙內插入靠之。四隅俱全。若隨撤。或逃腿。單手閃。都可隨機應便。如大撥四隅。第一圖甲撥乙靠。第二圖甲靠乙撤。第三圖。乙靠甲單手採逃腿。第四圖甲靠。乙

向甲臙內插進。靠入。如甲第一次靠相同。甲攬乙靠。速用左手採乙之左手背。含胸。左足撤出乙右足前。乙若不動。甲用兩手將乙按出。乙速以左手腕黏甲左手腕。右足收至左足處。用右手攬甲左肘。左足向西北撤去。甲速進右步。與乙兩足成三角形。左足向乙臙內插入。以左肩靠之。乙見甲至。以右膊往下一沉。甲就不能靠入。用左手向甲面上一閃。閃即是捌。甲速用左手腕黏乙

太極拳術圖解

逃腿雙手按。略備形式。甲乙互換練習之。  
其應用之規矩。雖詳細說明。然其巧妙。仍  
非口傳心授不可。

第四圖



## 太極拳之真義

無形無象。全身透空。應物自然。西山懸磬。虎吼猿鳴。泉清水靜。翻江鬧海。盡性立命。

### 八字歌

頭擺擠按世間稀。十個藝人十不知。若能輕靈並堅硬。黏連綿隨俱無疑。探捩肘靠更出奇。行之不用費心思。果得黏連綿隨字。得其環中不支離。

### 心會論

腰脊爲第一之主宰。喉頭爲第二之主宰。心地爲第三之主宰。丹田爲第一之賓輔。指掌爲二賓輔。足掌爲第三賓輔。

### 週身大用論

一要心性與意靜。自然無處不輕靈。二要遍體氣流行。一定繼續不能停。三要喉頭永不拋。問盡世界衆英豪。如詢大功因何得。表裏精粗無不到。

### 十六要論

登之於足。行之於腿。從之於膝。活潑於腰。靈通於背。神貫於頂。流行於氣。通之於。達之於神。凝之於耳。息之於鼻。呼吸往來於口。渾淪於身。沉之於丹田。

### 功用歌

輕靈活潑求懂勁。陰陽相濟無滯病。若得四兩撥千斤。開合鼓盪主宰定。

### 用功五誌

博學(是多)審問(不是口問)慎思(時時去)明辨(是否有)篤行(如天行健)  
(工夫)(是聽勁)(研究)(益身心)(自強不息)

### 太極拳論

一舉動週身俱要輕靈

【解】純任自然。不用絲毫拙勁。則舉動自然輕靈。尤須貫串

【解】聯成一氣。綿綿不斷。即爲貫串。若勁一斷。則爲人乘虛而入。

氣宜鼓盪。神宜內斂。

【解】氣鼓盪。則無間。神內斂則不亂。

無使有凸凹處。無使有斷續時。

【解】凸凹不平則間斷。即爲人所制。斷續則不圓。不圓則易爲人所乘。皆致敗之由也。

其根在脚發於腿。主宰於腿。形之於手指。由脚而腿而腿。總須完整一氣。向前退後。乃得獲得勢。

【解】人之呼吸由頂至踵。呼吸深長。始能完成一氣。上下相合。隨屈就伸。太極以手指放人而跌出者。並非手指之力也。其力發於脚。而人不知也。故變動其根在脚。由脚而上至腿腰。以及手指。無處不應。自然能得機得勢。

有不得機得勢處。身便散亂。其病必於腰腿求之。

【解】不得機不得勢。必是手動而腰腿不動。腰腿不動手愈有方。而身愈散亂。故有不得力處。必留心動身腰腿也。

上下前後左右皆然。凡此皆是意。不在外面。有上卽有下。有左卽有右。有前卽有後。

【解】上下前後左右之動作。皆須動腰腿。然後纔能如意。雖動腰腿。而內中有知彼已。隨機應變之意在。若無意。雖動腰腿。亦亂動而已。

如意欲向上。卽寓下意。若將物掀起。而加以挫之之力。斯其根自斷。乃壞之速而無疑。

【解】與人交手時。務要隨機應變。動無定向。隨曲就伸。反復無端。令人莫測。使敵顧此不能顧彼。心神失措。自然散亂。則我可乘機而擊之。

虛實宜分清楚。一處自有一處虛實。處處總此一虛實。週身節節貫串。無令絲毫間斷耳。  
【解】 練架子要分清虛實。與人交手亦須分清虛實。然全視來者之意而定。彼實我虛。彼虛我又實。實者忽變而爲虛。虛者忽變而爲實。彼不知我。我能知彼。則無不勝矣。週身節節貫串。方能虛空粉碎。能虛空粉碎。處處不受牽連。而運用之時。始得輕靈變化。運用圓活耳。

長拳者。如長江大海。滔滔不絕也。

【解】 太極拳亦名長拳。楊氏所傳有太極拳。更有一種長拳。名稱雖異。其理則同。十三勢者。棚攪擠按採捋肘靠。此八卦也。前進後退左顧右盼中定。此五行也。棚攪擠按。即坎離震兌。四正方也。採捋肘靠。即乾坤艮巽四斜角也。進退顧盼定。即金木水火土也。

太極各式。及棚攪擠按已見前。

原書註云。以上係武當張三丰祖師所著。欲天下豪傑。延年益壽。不徒爲武術之末也。

太極者。無極而生。陰陽之母也。

【解】太者。大也。極者。至也。無極者。沒有到極處。何廣大無際也。空而又空。空不空。空中有實。即天一生水也。水中生金。是謂之真。即無極之真。而生太極。太極分兩儀。兩儀生四相。四相生八卦。卦卦變化無窮者。是陰陽動盪錯綜。生有爻變也。太極拳推手。隨機應變。純任自然。處處分陰陽虛實。故名之曰太極。初學者。就有形之姿勢入手學習。久久練熟。然後懂勁。而階及神明。當行功時。中心泰然。渾然一氣。抱元守一。未嘗不靜。有觸即發。未嘗無動。於靜中生動。動中求靜。一動一靜。合乎自然。此太極拳之所以妙也。

動之則分。靜之則合。

【解】我身不動。則渾然一太極。稍動。則陰陽分焉。其靜的姿勢。雖無痕跡可見。然陰陽虛實之氣。已具其中。故曰。靜之則合。而其功重在靜。虛則無所不容。靜則無所不應。武侯曰。寧靜以致遠。學者務須詳察領會。無不貫通焉。

無過不及。隨屈就伸。

【解】過者。逾也。不及者。未至也。就卽也。過不及皆爲失其中。與人交手之時。隨彼之動而動。彼屈我伸。彼伸我屈。與之密合。不丟不頂。以中爲主。自無不合。初學此拳者。每失之太過。稍動勁則失之不及。學者宜審慎之。

人剛我柔謂之走。我順人背謂之黏。

【解】人者。敵也。剛是用力。柔是輕鬆。亦順也。走是化也。以柔化敵之力。不爲所制。故曰走。敵用力時我順其勢而制之。使其就我範圍。故曰黏。

動急則急隨。動緩則緩應。雖變化萬端。而理則一貫。

【解】此言與人交手時。隨彼之緩急。則自然黏連不斷。非兩臂圓活鬆靜。不用絲毫拙力。不能相隨黏連如意也。敵雖變化萬端。由一本而萬殊。而我則執兩用中。扼萬殊成一本。審機應候。守一以臨。非功深者不知也。

由着熱而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非用力之久。不能豁然貫通焉。

【解】練太極拳之功夫。自有一定程序。不能躐等躁進。此拳之奧妙。勁字。係功深而練出。不可作力量解。然勁爲無形。每特用勁。輕視用着。手發出時。難以命中。

皆不明此中深理。濫爲發勁之故也。先由着熟。習拳以練體。推手以應用。用功既久。自然懂勁。而神明矣。

虛靈頂勁。氣沉丹田。不偏不倚。忽隱忽現。

【解】虛者。空也。頂者。頭頂也。虛靈頂勁者。卽斂神於頂。方能提起精神。故練架子及推手。皆須有虛靈頂勁。氣沉丹田之意。但不可用力去沉。只以意下沉耳。不偏不倚者。立身中正也。忽隱忽現者。虛實無定。變化不測也。

左重則左虛。右重則右杳。

【解】與人黏手時。覺左邊重。我之左手處。卽變爲虛。右邊亦然。杳者。卽忽隱忽現。令彼不可測度之意。與彼相黏。彼若用力。我隨其意而化之。不可稍有抵抗。使其處處落空。以彼之力還以制其身也。

仰之則彌高。俯之則彌深。進之則愈長。退之則愈促。

【解】仰者。升也。俯者。降也。敵欲提我使上。我隨而高之。敵欲抑我使下。我卽隨之而降。使彼處處落空。自受我制。此卽黏隨不丟不頂之意。彼進則覺我愈長而不

可及。彼退則我愈逼而不可逃。皆言我黏連綿隨。不丟不頂之意也。

一羽不能加。蠅蟲不能落。人不知我。我獨知人。英雄所向無敵。蓋由此而及也。

【解】此言太極拳。感覺靈敏。一觸即知。雖極小蠅蟲。亦不能加之也。功夫精深者。始能如此。舉動輕靈。自然人不知我。我獨人。所謂知彼知己。百戰不殆。自能所向無敵也。

斯技旁門甚多。雖有區別。概不外壯欺弱。慢讓快。有力打無力。手慢讓手快。是皆先天自然之能。非關學力而有爲也。

【解】以上言外家手術。派別甚多。姿勢各異。不外乎以快以力勝人。若遇手快力更大者。則又敗矣。太極拳則以虛靈懂勁。知力審勢。貴謀而不貴勇。貴精巧柔和。不恃快不恃力。而能勝人也。

察四兩撥千斤之句。顯非力勝。觀毫髮能禦衆之形。快何能爲。

【解】此言太極拳之巧妙。以弱勝強。以柔克剛。以四兩撥千斤者。彼雖有千斤之力。我順彼背。則千斤無用也。彼之快乃自動。倘遇有精深太極拳術者。用手黏之。彼

動且不能。焉能快乎。

立如平準。活似車輪。

【解】立如平準者。有虛靈頂勁。中正不偏倚也。活似車輪者。以腰爲主。氣如流珠。週身活潑。無處不隨。腰運動圓轉也。

偏沉則隨。雙重則滯。

【解】與人交手時。若兩處與彼相黏。其力平均。則兩相抵抗。是謂雙重。則二人必相持不可。而力大者勝。兩處之力平均。若鬆一處。是謂偏沉。我若能偏沉。彼力雖大。亦何能爲。我可走化彼之力也。

每見數年純功。不能運化者。率爲人制。是雙重之病未悟耳。

【解】雖有數年純功。仍有雙重之病。不免爲人所制。不能立時運化也。

若欲避此病。須知陰陽。黏卽是走。走卽是黏。陰不離陽。陽不離陰。陰陽相濟。方爲懂勁。

【解】欲避雙重之病。須知陰陽。陰陽卽虛實也。稍覺雙重。卽速偏沉。虛處爲陰。

實虛爲陽。雖分陰陽。仍黏連不脫。故能黏能走。陰不離陽。陽不離陰。彼實我虛。彼虛我實。陰變爲陽。陽變爲陰。陰陽變化。本無定形。隨彼之動。虛實應付。毫釐不爽。是謂曰懂勁矣。

懂勁後。愈練愈精。默識揣摩。漸至從心所欲。

【解】此言練推手。懂勁之後。始能入門。萬不可間斷。必須日日練習。時時揣摩。遇有領悟。卽默誌於心。心動則身手俱隨。無不如意。技日精進。

本是捨己從人。多之捨近求遠。

【解】太極拳。與人交手。不自作主張。處處從人。逆來順應。彼之動作。必有一方向。則我順其方向而去。不稍抵抗。使彼落空。或跌出。皆彼用力太過。如有一定手法。不知隨彼。是之謂捨近求遠矣。

斯謂差之毫釐。謬以千里。學者可不詳辨焉。

【解】太極拳與人交手時。卽在黏連密切之處應付之。所謂不差毫釐也。稍離則遠。失其機矣。

此論句句切要。並無一字敷衍陪襯。非有夙慧之人。不能悟也。先師不肯妄傳。非獨擇人亦恐枉費功夫耳。

【解】太極拳之精微奧妙。皆不出此論。非有夙慧之人不能領悟。可見此拳不能以技藝視之也。

### 十三勢歌

十三總勢莫輕視。命意源頭在腰隙。變轉虛實須留意。氣遍身軀不少滯。靜中觸動動猶靜。因隙變化示神奇。勢勢揆心須用意。得來不覺費工夫。刻刻留心在腰間。腹內鬆淨氣騰然。尾闕中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求。屈伸開合聽自由。入門引路須口授。功夫無息法自休。若言體用何爲準。意氣君來骨肉臣。想推用意終何在。益壽延年不老春。歌兮歌兮百字字字真切義無遺。若不向此推求去。枉費工夫貽歎惜。

十三勢歌之意。前已講明。故不復註解。

### 十三勢行功心解

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。

【解】以心行氣者。卽意到氣到。然意要沉着。則氣可收斂入骨。工夫既久。骨日沉重。內勁增長。以氣運身者。氣動身亦動。氣要順遂。身能便利從心所欲。變動往來。毫無阻之滯礙矣。

精神能提得起。則無遲重之虞。所謂頂頭懸也。

【解】能虛靈頂勁。則精神自然提得起。精神提起。則身體自然輕靈。可知捨精神而用拙力者。身體必爲力爲所驅使。不能轉動自如矣。

意氣須換得靈。乃有圓活之妙。所謂變轉虛實也。

【解】若與敵人相黏。須隨機換意。虛實須分得清楚。舉動自然有圓活之妙。發勁須沉着鬆淨。專主一方。

【解】沉着爲太極拳之要訣。與人交手時。要發勁。必須全身鬆淨。不鬆則不能沉着。能沉着鬆淨。自然放得人遠。專主一方者。卽隨敵動之方向而直去也。必須身鬆氣淨。專一猛擊。發無不中也。

立身須中正安舒。撐支八面。

【解】能以頂頭懸。身自能中正。鬆淨自然安舒。精神能提起。穩如泰山。自然撐支八面。

行氣如九曲珠。無微不至。

【解】九曲珠。言其氣之圓活。四肢百骸無處不有圓珠。亦無處不是太極圈子。有隙皆通。微空而至。達四肢。通九竅。故力未有不能化也。

運動如百練鋼。何堅不摧。

【解】太極拳雖不用力。而其增長內勁。可無窮盡。其勁如百練之鋼。無堅不摧。其未發也。蘊蓄於內。既發也。突於外。如砲火然。砲彈出口。槍者立傾。

形如搏兔之鶻。神如捕鼠之貓。

【解】鶻之敏捷。全在盤旋之時。賭準目標。猛然進攻。擊無不中。貓之爲物。最能審視待勢。蓄而後發。太極拳。全在用神用意。其功用處。以靜禦動。

靜如山岳。動若江河。

【解】 山岳之堅。人莫能撼。言其沉重不浮。江河之水。人莫能止。此言太極拳。以沉重爲主。以周流不息爲用。

蓄勁如張弓。發勁如放箭。

【解】 蓄勁如張弓以言其滿。發勁如放箭。以言其速。

曲中求直。蓄而後發。

【解】 曲乃化人之勁。勁既化去。必向彼身求一直線。勁可發矣。又蓄乃意之中。發乃意之至。

力由脊發。步隨身換。

【解】 此言與人交手。含胸拔背。以蓄其勢。發勁之時。力由脊背而出。身動步隨。變換無定。卽渾圓綿柔。上下相隨也。

收卽是放。放卽是收。斷而復連。

【解】 與人黏手。黏化打雖是三意。收卽黏化。放卽是打。放人之時。勁似稍斷。而意仍不斷。卽內含牽黏。外示弱點。彼身微動。我卽放之。乘機發放。內蓄彈力。彼

抗我縮。我引進落空也。彼我放。所謂若即若離也。

往復須有摺疊。進退須有轉換。

【解】摺疊者。亦變虛實也。此言所變換之虛實很微細。太極拳之截勁。內含摺疊。外面看似未動。而其內以有折。進退須隨腰換步。退即是進。

極柔軟。然後極堅剛。能呼吸然後能靈活。

【解】老子曰。專氣致柔。其嬰兒乎。又曰天下之至柔。馳聘天下之至堅。其至柔者。乃至剛也。太極拳柔中有剛。吸為提為收。呼為沉為放。一呼一吸為一息。不呼不吸亦為一息。此道家先後天之分也。此為先天之呼吸。故能提得人起。放得人出。所以能靈活也。

氣以直養而無言。勁以曲蓄而有餘。

【解】孟子曰。吾善養吾浩然之氣。直養而無害。至大至剛。可以塞乎天地之間。太極拳是養先天之氣。非連後天之氣也。蓋運氣之功。流弊極大。養氣則純任自然。太極拳動作起落。須慢而勻。呼吸方能調勻。日習之養之。數十年後。積虛成實。放之

則彌六合。卷之退藏於密。卽曲蓄其勁以待發。一發則沛然莫能禦也。

心爲令。氣爲旗。腰爲纛。

【解】心爲主以發令。氣爲受令之旗。以腰爲大纛。其纛中正不偏。無致敗之由也。

先求開展。後求緊湊。乃可臻於縝密矣。

【解】初練太極拳時。總要先求開展。卽舒筋展骨。俟功夫純熟。再求緊湊。卽由大圈。而變爲小圈。漸臻於無圈。而縝密矣。

又曰。先在心。後在身。腹鬆淨。氣斂入骨。氣斂入骨。神舒體靜。刻刻在心。

【解】太極拳。以心意爲本。身體爲末。腹鬆淨。不用後天之拙力。氣自收神入骨。其剛可知。神要舒。體要靜。然後能應變。審極發勁。不至心慌意亂。

切記一動無有不動。一靜無有不靜。

【解】上下相隨。內外相合。始能如此。

牽動往來。氣貼背。斂入脊骨。內固精神。外示安逸。

【解】與人交手時。牽動往來。須涵胸拔背。使氣貼背。斂入脊骨。待機發勁。則能

力由脊發。神固體逸。以靜制動。

邁步如貓行。運動如抽絲。

【解】此言綿綿不絕。待機而發之意。

全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣者無力。無氣者純剛。

【解】太極拳純以神行。不尚氣力。此氣爲後天之氣。蓋養氣之氣。爲先天之氣。後

天之氣有盡。先天之氣無窮。

氣如車輪。腰似車軸。

【解】氣爲旗。腰爲纛。此言其靜也。氣如車輪。腰似車軸。此言其動也。腰爲一身之主宰。腰動則先天之氣。如車輪之旋轉。所謂氣逼身軀不少滯也。

### 打手歌（即推手）

棚擡擠按須認真。上下相隨人難進。任他巨力來打我。牽動四兩撥千斤。引進落空合即出。粘連綿隨不丟頂。

【解】認真者。棚攪擠按四字。皆須按照師傅規矩。絲毫不錯。日日練習。功夫自能上下相隨。一動無有不動。雖巨力來打。稍一牽動。我之四兩。可撥彼之千斤。彼力既巨。必長而直。

當其用力之時。不能變動方向。我隨彼之方向而引進。則彼落空矣。然黏連綿隨。不丟不頂。方能引進落空。四兩撥千斤也。又曰彼不動。己不動。彼微動。己先動。似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。

【解】打手之時。彼不動。己亦不動。以靜待之。彼若微動。必有一方向。我意在彼之先。隨其方向而先動。則彼必跌出矣。

似鬆非鬆。將展未展。皆言聽彼之勁。蓄勢待機。機來則放。放時勁似斷而意仍不斷也。

以上相傳爲王宗岳先生所著。太極拳之精微奧妙。已包蘊無餘。功夫深者。方能得其精妙處。願海內君子。研究有得。發揚光大。達到我全民族強身強種強國爲要。

——終——

大板拳之真義

# 太極拳術証誤表

頁數	幾行	誤	証
第四十五頁	第十三行	足失下垂	足尖下垂
第四十八頁	第九行	左摟形	左手摟左膝
	第十行	乘拳向前向下	右拳向前向下斜擊
第五十頁	第二行	以拳右自左拳下	以右拳自左拳下
第五十二頁	第三行	乃轉身起害左足	乃轉身提起右足
第六十一頁	第十行	乙右甲肘	乙掇甲肘
第六十四頁	第三行	非口傳心授	非口授心傳
第六十七頁	第十一行	主宰於腿	主宰於腰
	又	由脚而腿而腿	由脚而腿而腰
第七十頁	第三行	空不空	空而不空
第七十七頁	第三行	氣動身亦	氣動身亦動

中華民國三十三年十一月九日再版

全一冊 實價國幣

元

著者 李壽錢

出版者 業餘太極拳社

南京糖坊橋六十三號

印刷者 人文印書館

電話二一八九六

代售處 各大書局

版權所有  
翻印必究

重慶市圖書雜誌審查處審查證忠國字第八〇三號

57  
4448  
20

