

金侗生先生著

太極拳圖說

上海武俠社出版

彬章

# 秘本國術一覽

●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	●三十六板橋秘傳 大洋六角	●秘本武松拳譜 大洋八角	●秘本金台拳譜 大洋二分	●秘本魯智深拳譜 大洋三分	●秘本甘池鳳拳譜 大洋三分	●補瀝岳家棍圖說 大洋九角	●真傳少林拳圖解 大洋五角	●金佳編少林拳圖解 大洋四分	●許公南拳入門 大洋四分	●和著南拳入門 大洋四分	●金剛北拳入門 大洋四分	●生編北拳入門 大洋四分	●武俠柔術入門 大洋四分	●社課柔術入門 大洋四分	●擒拿法真傳秘訣 大洋五分	●點穴法真傳秘訣 大洋四分	
●中國技擊精華 大洋八角	●少林內功秘傳 大洋八角	●日本武術大全 大洋七分	●以神傳護身術 大洋七分	●散百神傳護身術 大洋七分	●先天羅漢拳 大洋二分	●秘本男子強壯法四種 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分	●秘本岳飛八段錦 大洋二分
●張三丰太極秘訣 大洋七分	●鍊氣行功秘訣 大洋二分	●健身十三法掛圖 大洋二分	●藥功真傳秘抄 大洋五分	●健身十三法掛圖 大洋二分	●鍊氣行功秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分	●張三丰太極秘訣 大洋七分
●真傳少林武術闡宗 五角	●秘本少林棍法闡宗 五角	●秘本少林槍法闡宗 五角	●秘本少林刀法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角	●秘本少林法闡宗 五角
●柔術生死功秘傳 五角	●俠客五遁隱身術 五角	●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 大洋八角	●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 大洋五分	●內功鍊丹秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分	●張三丰太極秘訣 大洋二分

用通票郵成一費寄加另購函實折價定照已目價列上

# 太極拳圖說

定價大洋六角

版權所有



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  
專事

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 (續) 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

定價大洋二元  
特價只收一元

▲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

定價大洋一元七角  
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 淋濁下疳 預防法及治療法

定價大洋八角  
特價大洋八角

▲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  
特價大洋八角

▲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  
特價大洋八角

△ 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

△ 言文對照  
增詳詳解  
古文觀止

△ 周選古文新選

△ 巧妙無窮  
人生實用  
日用百科奇書

△ 各科  
試問答  
大全

△ 工商法律大全詳解

△ 最新  
通用公文程式作法大全

△ 最新  
適用區政大全

△ 公務  
人員  
應用測驗

△ 學生  
各科  
應用測驗

△ 人人  
必備  
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

定價只收一元  
特價只收一元

定價一元四角  
特價八角四分

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

△ 言文對照  
增廣詳註  
小倉山房尺牘

△ 言文對照  
增廣詳註  
秋水軒尺牘

△ 言文對照  
增廣詳註  
雪鴻軒尺牘

△ 言文對照  
增詳句解  
唐著寫信必讀

△ 六壬學講義

△ 易經占卜靈書

△ 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

定價大洋一元  
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

▲無師自通 算命講義大全

定價一元八角  
特價只收九角

▲無師自通 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

▲民間傳說中國戀愛故事(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

▲黑幕千條智謀全書

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 江湖奇俠法術大全

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 繡虎生著

定價三元二角  
特價一元六角

▲滑稽情博士 徐卓呆著

定價二元二角  
特價一元六角

▲哀情小說 淚珠緣 天虛我生著

定價四元二角  
特價二元一角

▲哀情小說 孽海疑雲 天虛我生著

定價大洋五角  
特價只收三角

▲割記小說 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

▲一百廿回 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 誠書脚本

定價大洋六角  
特價大洋六角

▲白話標點 玉堂春全傳

定價大洋四角  
特價大洋二角

▲冒險小說 海中人 海底的祕密

定價大洋五角  
特價只收三角

▲絲繡平原記 李定夷著

定價大洋四角  
特價二角四分

▲哀情小說 沒字碑 寒雷著

定價大洋四角  
特價二角四分

▲紅樓夢廣義 青山仙農著

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

零售每冊二角  
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(冊)

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

定價一元八角  
特價一元八角

▲中國技擊精華

定價大洋八角  
特價四角八分

▲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(正續二冊)

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

▲金劍北拳入門

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  
零售每冊二角

(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  
零售每冊二角

(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

定價一元二角  
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 少林武術闡宗

(一) 少林棍法闡宗

(二) 少林槍法闡宗

(三) 少林刀法闡宗

(四) 少林拳法闡宗

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  
合購只收大洋一元二角  
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。之。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。趟。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。能知比二事。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