

# 無極拳譜圖說全集

中華民國二十四年十有二月初版

## 無極拳譜圖說全集

全一冊定價國幣叁圓陸角

## 無極拳姿勢攝影總圖

全一張定價國幣肆角

(外埠酌加寄費)

閻阜山人廖璜 合編

河北呂一素

梁溪唐福堃 合攝

河北呂崇仁

南徐錢紹南 合勘

河北呂崇義

上海大東書局承印

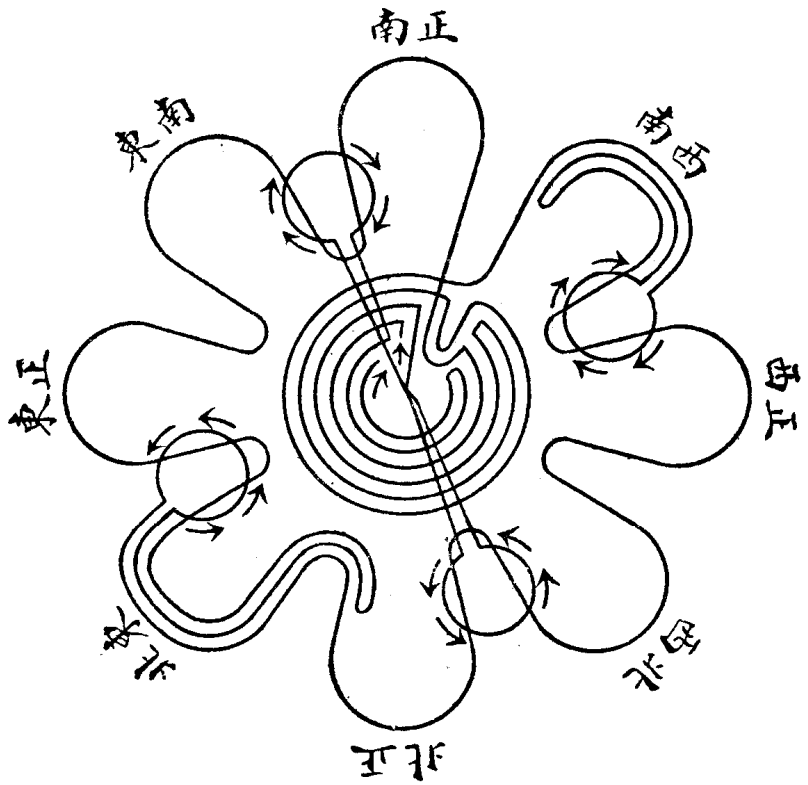
上海福州路二七一號

總經理處

作者喜社

電話九四二五九號

無極拳方圖



太極生兩儀。兩儀生四象。四象生八卦。而太極由無極生。此圖四正四隅。具八卦之形。而尙未有八卦之名。似生而未生。生生而不滅。所謂渾沌初開無極生。信矣。

## 無極拳序文

拳術宗派不一，名稱亦別。海內所宗者，以武當少林兩派爲大。習之者，各師其師，各法其法，由勉強而進於自然，由自然而臻於神化，殊途而同歸。其成功則一也。無極拳者，張三丰祖師最後之組織。與太極八卦合爲一部大道者也。所謂我國之武士道也。北平李先生，隱其名，飄忽往來於陽羨梁

溪之間，嘗爲薛星使福成所延，以課子弟。爲其弟子某君傳其藝。游於申，因是而一部大道遂洩於人間也。李先生曰：余之無極拳，雖按八方四時五行，實以一百二十八手圖寫一圈，而爲一周天也。余之太極拳，雖手法步法宛有三角之朕兆，實以一百二十八手圖寫一畫，爲無極而太極也。余之八卦拳，雖立不易方，令人易迷，實以一百二十八

手圖寫一點而爲大地團團，人王法地之象也。三套大拳，合爲三百八十四手，卽三百八十四爻。謂之先天拳可，謂之天地人本源之象亦無不可者也。夫內功足者，外功餘矣。柔道用者，剛道化矣。老子重柔。三丰祖師致柔。道道相傳，故我拳之運動，純任自然。緩緩以行之。若不用力者，迨夫久習成，熟力亦不期而自至焉。且也，宜於老人，宜於文人。

蓋老人能有恆，能少事，功效易見。文人能縝密，能窮理，本源易知也。是拳也，行將以強身之道爲強國之基。不爲剛克，而爲柔克。以靜制動，以逸待勞。國難庶有豸乎。卻病延年，其餘事也。舊有靜遠軒錄本，惜已燬於兵燹。今是無極拳，由李君弟子口述大意。廖君子玉演繹爲詳備之。其中構造篇，足步篇，功夫篇，精心結撰，於拳法之真詮闡發無遺。

余藏諸篋笥有年。恐其久爲失散，實爲可惜。爰先將無極一百二十八手之手勢，並其說明，同付手民。廣其流傳。所冀家家奉爲體育模範，人人視爲強種靈丹。炎黃裔胄，盍手演而身試之乎。中華民國二十四年十有二月河北霸縣抱道氏敬序

# 無極拳譜目錄

第一姿勢

請無極

第二姿勢

轉身分太極(一)

第三姿勢

太極生兩儀(二) 以下中心式八手

第四姿勢

同上

第五姿勢

兩儀生四象(三)

第六姿勢

同上

第七姿勢

四象生八卦(四)

第八姿勢

同上

第九姿勢

同上



第十姿勢

四象生八卦

附圖一 先天八卦象

第十一姿勢

一陽朝宗(五)

以下八手爲正南八手

第十二姿勢

同上

第十三姿勢

初關運手(六)

第十四姿勢

同上

第十五姿勢

二關運手(七)

第十六姿勢

同上

第十七姿勢

三關運手(八)

第十八姿勢

同上

第十九姿勢

領神抱太(九)

以下二手爲第一領神抱太

第二十姿勢

同上

附圖二 重玄無極象

第二一姿勢

運手轉無(十)

以下八手爲東南八手

第二二姿勢

同上

第二三姿勢

平推手(十一)

第二四姿勢

同上

第二五姿勢

瑞氣飄揚(十二)

第二六姿勢

同上

第二七姿勢

同上

第二八姿勢

同上

第二九姿勢

活腕轉氣(十三)

以下八手爲正東八手

第三十姿勢

同上

第三十一姿勢

同上

第三十二姿勢

同上

第三十三姿勢

同上

第三十四姿勢

同上

第三十五姿勢

調息天機(十四)

第三十六姿勢

同上

第三十七姿勢

領神抱太(十五)

以下二手爲第二領神抱太

第三十八姿勢

同上

附圖三

重玄無極象

第三十九姿勢

忽上忽下(十六)

以下八手爲東北八手

第四十姿勢

同上

第四一姿勢

忽左忽右(十七)

第四二姿勢

同上

第四三姿勢

忽前忽後(十八)

第四四姿勢

同上

第四五姿勢

關關相扣節節通(十九)

第四六姿勢

同上

第四七姿勢

運無煅鍊連運無(二十)

以下八手爲正北八手

第四八姿勢

同上

第四九姿勢

穿無極(二十一)

第五十姿勢

同上

第五一姿勢

虛氣之涵神(二十二)

第五二姿勢

同上

第五三姿勢

同上

第五四姿勢

同上

附圖四

虛氣之涵神

第五五姿勢

無極兩半(二十三)

以下三手爲第一轉無極

第五六姿勢

轉無極(二十四)

附圖五 走無極圈

第五七姿勢

無極兩半(二十五)

第五八姿勢

領神抱太(二十六)

以下二手爲第三領神抱太

第五九姿勢

同上

附圖六

重玄無極象

第六十姿勢 輕輕運開太極圖(二十七) 以下八手爲西北八手

第六一姿勢 同上 附圖七 後天八卦象

第六二姿勢 同上 附圖八 河圖象

第六三姿勢 退步轉腕二十八 附圖九 洛書象

第六四姿勢 同上 附圖十 今太極象

第六五姿勢 連退存氣存神手分開(二十九)

第六六姿勢 撩空分月變方向(三十)

第六七姿勢 同上

第六八姿勢 抱太轉無還太虛(三十一) 以下八手爲正西八手

第六九姿勢 同上

第七十姿勢

同上

第七一姿勢

同上

第七二姿勢

太虛本來無(三十二)

第七三姿勢

同上

第七四姿勢

虛靈生變化(三十三)

附圖十二 四式足步圖

第七五姿勢

同上

第七六姿勢

領神抱太(三十四)

以下二手爲第四領神抱太

第七七姿勢

同上

附圖十三 重玄無極象

第七八姿勢

轉活運手(三十五)

以下八手爲西南八手

第七九姿勢

同上

第八十姿勢 手托三才(三十六)

第八一姿勢 手獲太極(三十七)

第八二姿勢 五氣朝元(三十八)

第八三姿勢 同上

第八四姿勢 同上

第八五姿勢 同上

第八六姿勢 無極之息息轉氣(三十九)  
以下至無極兩半第八共為天數二十五之天數手式

第八七姿勢 同上 附圖十四 先天變後天圖

第八八姿勢 同上 附圖十五 後天變先天圖

第八九姿勢 無極兩半(四十) 以下三手為第二轉無極



第九十姿勢 轉無極(四十一) 附圖十六 走無極圖

第九一姿勢 無極兩半(四十二)

第九二姿勢 廢四相(四十三)

第九三姿勢 同上

第九四姿勢 同上

第九五姿勢 同上

第九六姿勢 掃三心(四十四)

第九七姿勢 同上

第九八姿勢 同上

第九九姿勢 太極生來一字無(四十五)