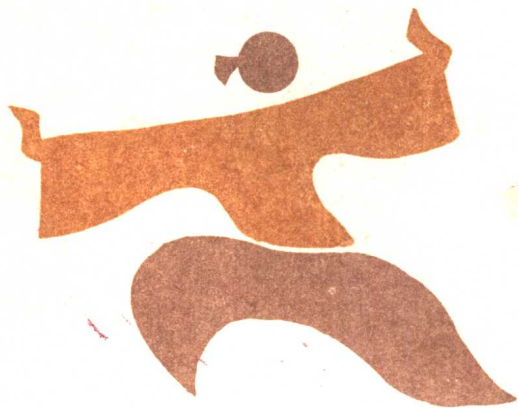
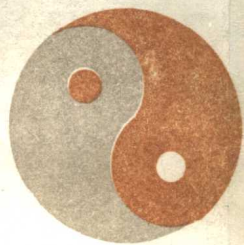


中国传统武术丛书

太极拳学



孙福全 编纂

太极拳谱

中国书店影印

太极拳学

※

中国书店出版

新华书店首都发行所发行 北京大中印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张 4

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 00001—15000

定价·1.20 元

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

太極拳學序

太極拳學。王宗岳論之精矣。其術以柔曲爲體。以剛直爲用。蓋巨力之至。非柔曲不能化之靈。彼力旣化。非剛直不能放之遠。故曰曲中求直。蓄而後發。練習此術。在氣沈丹田。純以神行。不尙後天之拙力。而禦敵制勝。如行所無事。雖甚巧而有至道存焉。老子曰。爲欲取之。必固與之。原譜所謂左重則左虛。右重則右杳。卽人取我與之意也。莊子曰。得其環中。以應無窮。原譜所謂氣如車輪。行氣如九曲珠。卽得其環中之意也。故其術專氣致柔。蓋合於道家。非數十年功力不能用之精純而皆宜。祿堂先生作太極拳學成。命爲序文。曾則於斯術未窺門徑。略贅數言。不知其有當否也。

己未冬月 蘄水陳曾則書

序

太極拳相傳創自張三峯氏。承其流者。雖支分派別。互有異同。要之。不離動靜。分合虛領頂勁者。近是頃。孫祿堂師以所編太極拳學見示。余反覆參觀。見其中頗有與老氏之旨相合者。形上謂之道。吾無間然矣。太極拳貴空虛。忌雙重。非老子之虛而不屈。動而愈出者乎。太極之勁斷而意不斷。非老子之縣縣若存者乎。太極之隨屈就伸。意在人先。非老子之迎之不見其首。隨之不見其後者乎。故吾謂有欲以觀其竅者。卽太極之十三式是也。無欲以觀其妙者。卽太極之鍊氣化神是也。無人無我。妙合自然。氣足神完。庶近於道。知和曰常。知常曰明。學者息心求之。庶不負著者之苦心也夫。吳心穀書。

自序

乾坤肇造。元氣流行。動靜分合。遂生萬物。是爲後天而有象。先天元氣。賦於後天形質。後天形質。包含先天元氣。故人爲先後天合一之形體也。人自有知識情欲。陰陽參差。先天元氣漸消。後天之氣漸長。陽衰陰盛。又爲六氣所侵。（六氣者。卽風寒暑濕燥火也。）七情所感。故身軀日弱。而百病迭生。古人憂之。於是嘗藥以祛其病。靜坐以養其心。而又懼動靜之不能互爲用也。更發明拳術。以求復其虛靈之氣。迨達摩東來。講道豫之少林寺。恐修道之人。久坐傷神。形容焦悴。故以順逆陰陽之理。彌綸先天之元氣。作易筋洗髓二經。教人習之。以壯其體。至宋岳武穆王。益發明二經之體義。制成形意拳。而適其用。八卦拳之理。亦含其中。此內家拳術之發源也。元順帝時。張三丰先生。修道於武當。見修

丹之士。兼練拳術者。後天之力。用之過當。不能得其中和之氣。以致傷丹。而損元氣。故遵前二經之義。用周子太極圖之形。取河洛之理。先後易之數。順其理之自然。作太極拳術。闡明養身之妙。此拳在假後天之形。不用後天之力。一動一靜。純任自然。不尚血氣。意在練氣化神耳。其中本一理。二氣。三才。四象。五行。六合。七星。八卦。九宮。等奧義。始於一。終於九。九又還於一之數也。一理者。即太極拳術起點腹內中和之氣。太極是也。二氣者。身體一動一靜之式。兩儀是也。三才者。頭手足。即上中下也。四象者。即前進後退左顧右盼也。五行者。即進退顧盼定也。六合者。即精合其神。神合其氣。氣合其精。是內三合也。肩與胯合。肘與膝合。手與足合。是外三合也。內外如一。是成爲六合。七星者。頭手肩肘膝膝足。共七拳。是七星也。八卦者。棚攪擠按。採捌肘靠。即八卦也。九宮者。以

八手加中定。是九宮也。先生以河圖洛書爲之經。以八卦九宮爲之緯。又以五行爲之體。以七星八卦爲之用。創此太極拳術。其精微奧妙。山右王宗岳先生論之詳矣。自是而後。源遠派分。各隨己意而變其形式。至前清道咸年間。有廣平武禹讓先生。聞豫省懷慶府趙保鎮。有陳清平先生者。精於是技。不憚遠道。親往訪焉。遂從學數月。而得其條理。後傳亦畚先生。亦畚先生。又作五字訣。傳郝爲真先生。先生以數十年之研究。深得其拳之奧妙。余受教於爲真先生。朝夕習練。數年之久。略明拳中大概之理。又深思體驗。將夙昔所練之形意拳。八卦拳。與太極拳。三家會合而爲一體。一體又分爲三派之形式。三派之姿式雖不同。其理則一也。惟前人祇憑口授。無有專書。偶著論說。亦無實練入手之法。余自維淺陋。不揣冒昧。將形意拳。八卦拳。太極拳。三派各編輯成書。書

中各式之圖。均有電照本像。又加以圖解。庶有志於此者。可按圖摹仿。實力作去。久之不難得拳中之妙用。書中皆述諸先生之實理。並無文法可觀。其間有舛錯不合者。尚祈海內明達。隨時指示爲感。

民國八年十月河北完縣祿堂孫福全謹序

太極拳之名稱

人自賦性含生以後。本藏有養生之元氣。不仰不俯。不偏不倚。和而不流。至善至極。是爲真陽。所謂中和之氣是也。其氣平時洋溢於四體之中。浸潤於百骸之內。無處不有。無時不然。內外一氣。流行不息。於是拳之開合動靜。卽根此氣而生。放伸收縮之妙。卽由此氣而出。開者爲伸。爲動。合者爲收。爲縮。爲靜。開者爲陽。合者爲陰。放伸動者。爲陽。收縮靜者。爲陰。開合像一氣運陰陽。卽太極一氣也。太極卽一氣。一氣卽太極。以體言。則爲太極。以用言。則爲一氣。時陽則陽。時陰則陰。時上則上。時下則下。陽而陰。陰而陽。一氣活活潑潑。有無不立。開合自然。皆在當中心點子運用。卽太極是也。古人不能明示於人者。卽此也。不能筆之於書者。亦卽此也。學者能於開合動靜相交處。悟澈本原。則可以在各式

圖研相合之中。得其妙用矣。圖者。有形之虛圈○是也。研者。無形之實圈●是也。斯二者。太極拳虛實之理也。其式之內。空而不空。不空而空矣。此氣周流無礙。圓活無方。不凹不凸。放之則彌六合。卷之則退藏於密。其變無窮。用之不竭。皆實學也。此太極拳之所以名也。

凡例

一是編分爲上下兩編。提綱挈領。條目井然。上編次序。首揭無極太極之學。內含陰陽動靜五行之理論。以無極式爲之根。以太極式爲之體。斯二者。乃拳中萬式之基礎也。由第三章懶扎衣。至九十六章雙撞捶之式。爲太極流行之體也。又由無極發源之始說起。以至九十八章無極收式爲太極之式還原終。是爲上編之條目。

一下編標舉太極化生萬物之道。以棚捋擠按。爲採掇肘靠各式之綱。以五行八卦十三式。爲太極之用。又爲萬法之綱也。上編單獨練習。是全其體。下編對手。是全其用。以二人打手分甲乙上下之式。各開門起點。進退伸縮。變化諸法。一一詳載。打手時。凡一動一靜。按此定法。不使紊亂。則此拳之全體大用功能。庶幾近於道矣。

一是編。上編一氣流行。一動一靜。分合上下。內外如一。謂之練體。爲知己工夫。下編二人打手。起落進退。左顧右盼。縱橫聯絡。變化無窮。謂之習用。爲知人工夫。古人云。知己知彼。百戰百勝。此之謂也。

一是編。拳術不尚血氣。純任自然。不能傷其後天之力。專以善養人之浩然之氣爲主。

一是編。專講究爲修身而作。凡我同胞。無論何界。男女老幼。皆可習之。身體過懦者。可以使之強。過剛者。可以使之柔。或有身體極弱。及有勞傷病症者。或因他種拳術。非血氣之力不能練習者。亦均可以練之。將氣質馴致中和。氣固而神自完。却病延年。可操左券。

一是編。將拳中功用。名稱源流。動作次序。始末諸法。貫爲全編。一一說明。使學者。虛心研究。方知拳中。一氣貫通之奧妙。

一是編。每一式各附一圖。使太極拳之原理。及其性質。切實發明。以達太極拳之精神。能力巧妙。因知各式互相聯絡。總合而爲一體。終非散式也。

一是編。雖粗淺之言。可以明拳術極深之理。簡約之式。可以通拳術至妙之道。

一附圖均用電照本像。使初學者可以按像模仿。虛心練習。久則玄妙自見。奇效必彰。世有同志者。余將馨香祝之。

上編太極拳目錄

- | | | | |
|------|--------|------|--------|
| 第一章 | 無極學 | 第二章 | 太極學 |
| 第三章 | 懶扎衣學 | 第四章 | 開手學 |
| 第五章 | 合手學 | 第六章 | 單鞭學 |
| 第七章 | 提手上式學 | 第八章 | 白鶴亮翅學 |
| 第九章 | 開手學 | 第十章 | 合手學 |
| 第十一章 | 樓膝拗步學 | 第十二章 | 手揮琵琶式學 |
| 第十三章 | 進步搬攔捶學 | 第十四章 | 如封似閉學 |
| 第十五章 | 抱虎推山學 | 第十六章 | 開手學 |
| 第十七章 | 合手學 | 第十八章 | 樓膝拗步學 |
| 第十九章 | 手揮琵琶式學 | 第二十章 | 懶扎衣學 |

第二十一章 開手學

第二十二章 合手學

第二十三章 單鞭學

第二十四章 肘下看捶學

第二十五章 倒轆猴左式學

第二十六章 倒轆猴右式學

第二十七章 手揮琵琶式學

第二十八章 白鵝亮翅學

第二十九章 開手學

第三十章 合手學

第三十一章 搜膝拗步學

第三十二章 手揮琵琶式學

第三十三章 三通背學

第三十四章 開手學

第三十五章 合手學

第三十六章 單鞭學

第三十七章 雲手學

第三十八章 高探馬學

第三十九章 右起腳學

第四十章 左起腳學

第四十一章 轉身踢腳學

第四十二章 踐步打捶學