

# 太極拳團說

陽入於脊中一寸五分隔中內  
抵腰中入循脊絡腎難經曰督脈任脈四尺五寸共合九  
王岐玄曰腦戶乃督脈足太陽之會故也

脈督脈也名曰銀脊中一寸五分隔中內  
起跟中乃

為經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺  
起跟中乃

相連任太陽之會故也  
後人身之有

二脈一潔古曰督者都也為陽脈之都剛任  
陽之不離合

猶天地海藏曰陰踳陽踳同起跟中  
又曰任督

見浮以之下乃水溝而相接  
大交媾之

伯陽分可以合分之以見陰陽之不離合  
有以奉

居此二而一者也  
鏡云上鶴

陰符升降之道坎水離火交媾之鄉  
須崔希範天元人藥鏡云

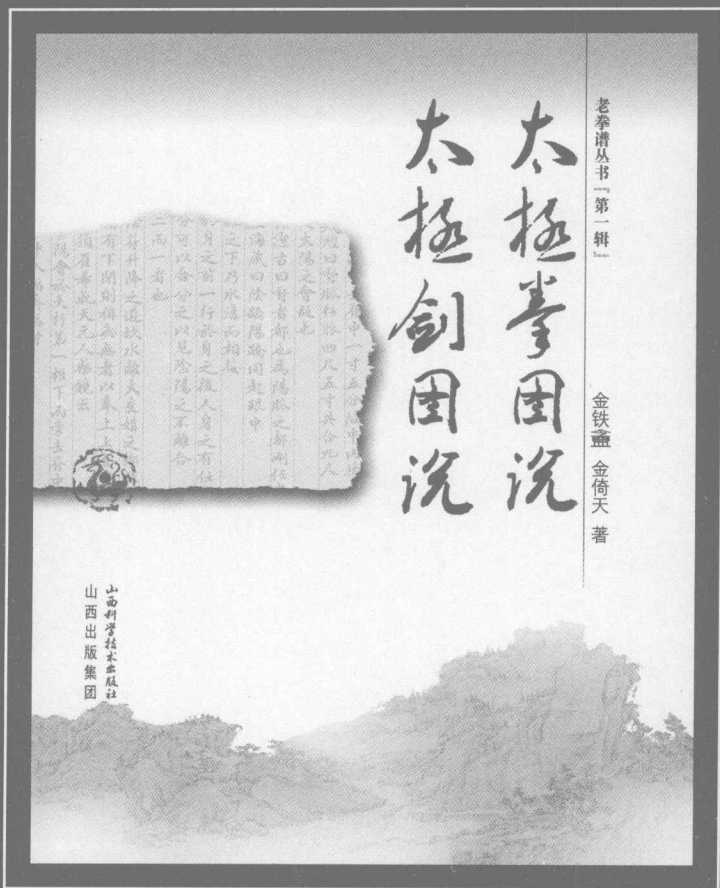
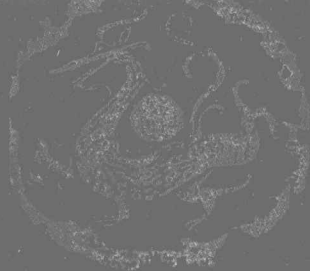
有下閉則稱無無者以奉上上  
陽會於大行第一相下兩旁去脊中

須崔希範天元人藥鏡云



山西科學技術出版社  
山西出版集團





老拳谱丛书 第一辑

金铁肱 金倚天 著

# 太极拳图说

山西科学技术出版社  
山西出版集团

## 老拳谱辑集 丛书

策划人 瀚海工作室

老拳譜叢書『第一輯』

金鐵盞 金倚天 著

# 太極拳圖說 太極劍圖說

脊中一寸五分陰中透按

經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺

太陽之會故也

廉古曰督者都也為陽脈之都剛任

海藏曰陰踰陽蹕同起眼中

之下乃水溝而相接

於身之前一行於身之後人身之有任

分可以合分之以見陰陽之不離合

二而一者也

法符升降之道坎水離火交媾之

有下閉則稱無無者以奉上上

須雀希乾天元人藥鏡云

陽會於大村第一相下兩旁去脊中



山西科學技術出版社  
山西出版集團



图书在版编目(CIP)数据

太极拳图说·太极剑图说 / 金铁鑫, 金倚天著. —太原:  
山西科学技术出版社, 2008.1  
(老拳谱辑集丛书. 第1辑)  
ISBN 978-7-5377-3016-7

I.太... II.①金...②金... III.①太极拳—图解②剑术  
(武术)—图解 IV.G852.11-64 GB852.24-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171800 号

太极拳图说 太极剑图说

著者 金铁鑫 金倚天

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团  
山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

开本 13

印张 13

二〇〇八年一月第一版

二〇〇八年一月太原第一次印刷

148千字

1-4000册

印数 28,000册

ISBN 978-7-5377-3016-7

定 价 28.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请  
与印刷厂联系调换。



太極拳圖說

國幣 角

外埠酌加郵費

編者 金鐵盒  
 校閱者 李景林  
 出版者 中西書局  
 發行人 吳雨江

特約總發行

中西書局總店

上海望平街中市

▲各省中西書店均有分銷▼

此書係由本館... 凡欲購者請向... 上海中西書局... 總店... 分銷處... 均有代售... 價格... 歡迎各界人士... 踴躍購買... 以資推廣... 此致... 敬啟者...



版權所有  
不准翻印

編者 先生 天倚金 郵虎

太極劍圖說

全一冊

定價大洋 兩斗米價

藏版者 墨井書屋

出版者 武俠社

印刷者 上海中西書局

總發行所 上海望平街 中西書局

各省中西書店均有分售

台灣分經理處 (嘉義) 新市場 蘭記書局

上海中西書局印行



## 策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间较长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，







太極圖說  
梅廬





國光勃發

王珍題





倚天先生改

武当正宗

初天  
虞山楊琴甫題





倚天先生



雲夢樺妙首

醒於李





## 太极剑图说序

四五年前吾邑有太极拳社之创设，先后习之者百数十人。予屡闻其术之善，而因循未能入社。去年秋卧病月余，病愈而思所以强身却病之道。同邑金君，倚天社友也，得虞范伊辅先生之亲授，习太极拳欲剑者逾年，因与之言书局习其术，会金君应书局之请，成《太极剑图说》一书，遂索予为序。予未之习，予唯拳而妄言剑，岂能为之役精克刚，在乎以静制老氏刚柔之旨：专气致柔，可以无强不摧，无坚不破；以婴儿视天下，处女藐古，周史公刺客荆轲之不讲于女，盖神明变化内哲，其用予故其精微名贵，不妄传之，故得术者皆在山泽之癯逃名，遁世之士，张三丰祖师所自创也。太极拳之拿人，不甚受痛。太极剑之刺人也，专中腕臂，不甚伤残，其敌夫既无坚不摧矣。而又已不吃力，敌不甚伤，岂非至精之技，至仁之术？但以

### 太极剑图说序

四五年前吾邑有太极拳社之创设，先後習之者百數十人。予屢聞其術之善，而因循未能入社。去年秋卧病月餘，病愈而思所以強身卻病之道。同邑金君倚天社友也，得虞范伊輔先生之親授，習太极拳劍者逾年，因與之言，欲習其術，會金君應書局之請，成《太极劍圖說》一書，遂索予為序。予惟劍式出於拳，予未習拳而妄言劍，豈能為之役精克剛，在乎以靜制動，老氏剛柔之旨：專氣致柔，可以無強不摧，無堅不破；以嬰兒視天下，處女藐古，周史公刺客荆轲之不讲於劍術，而猿公越女之奇蹟，亦著稱於世。蓋既有其器，即有其用。予故其精微名貴，不妄傳之，故得術者皆在山澤之癯逃名，遁世之士，張三丰祖師或傳之，未必即祖師所自創也。太极拳之拿人，不甚受痛。太极劍之刺人也，專中腕臂，不甚傷殘。其敵夫既無堅不摧矣，而又已不吃力，敵不甚傷，豈非至精之技，至仁之術？但以



### 太极剑图说序

一 上海中西書局印行



大極圖說

大書也香韻平五四  
下曰武，點餘之味事對  
即美字，八十餘百其公

御侮，不欲凌人者哉。中國之弱極矣。轉弱為強，當自提倡內家武術，始此其義。觀于印度甘地之革命而知之。夫甘地之革命，所謂以靜制動，以柔克剛也。東方民族之特性，武術之內家也，功效所及，使英吉利之朝野上下震駭，惶恐莫知所措，虽巨炮毒彈殺人如麻，而不能止其綿綿不斷，普遍周匝之抵抗，独立自主之成功，盖旦暮間耳。中國而欲抵抗列強，則革命方式與其為列寧之硬性，不如學甘地之柔和，于國民性亦實相近焉。故贊其說以俟謀國者得焉。

中華民國二十年一月  
常熟夏明志序

大極劍圖說 序

二 上海中西書局印行

禦侮不欲陵人者哉中國之弱極矣轉弱為強當自提倡內家武術始此其義觀於印度甘地之革命而知之夫甘地之革命所謂以靜制動以柔克剛也東方民族之特性武術之內家也功效所及使英吉利之朝野上下震駭惶恐莫知所措雖巨砲毒彈殺人如麻而不能止其綿綿不斷普遍周匝之抵抗獨立自主之成功蓋旦暮間耳中國而欲抵抗列強則革命方式與其為列寧之硬性不如學甘地之柔和於國民性亦實相近焉故贊其說以俟謀國者得焉  
中華民國二十年一月常熟夏明志序

大極劍圖說





## 太极剑图说凡例

一、本书著者悉依师授，按段制图，详加注说，便于读者之练习。

一、太极剑原基于太极拳。太极原无方向之可言，且亦不必有方向。今便于初学，权定方向出势，熟习后即不用方向。

一、太极剑系内家剑，虽如外家剑之有刺击，而动于静求因势而变，后人发先人致，所以每段含上下左右向背收发之妙。

一、练太极剑重于心神气三者，不尚拙力，故每一出剑，眼神系之，腰与左手剑诀随之，太极拳所谓运气顺，用神速，意随心发，无往不利者是也。

一、本书又以一段分几动，每动制一图，按图加以虚线转侧向背，一目了然，无疑右惑左之弊。

一、出式坐腿中有如太极拳者，每段说明下注明如太极拳某某式，使学过太极拳者更易领会。

一、读本书如未习过太极拳者，亦可依图练习，因说明中并不因如太极拳某式

## 太极剑图说凡例

一、本书著者悉依师授按段制图详加注说便於讀者之練習

一、太极剑原基於太极拳太极原無方向之可言且亦不必有方向今便於初學權定方向出勢熟習後即不用方向

一、太极剑係内家剑雖如外家剑之有刺擊而動於靜求因勢而變後人發先人致所以每段含上下左右向背收发之妙

一、練太极剑重於心神氣三者不高拙力故每一出劍眼神系之腰與左手劍訣隨之太极拳所謂運氣順用神速意隨心發無往不利者是也

一、本書又以一段分幾動每動製一圖按圖加以虛線轉側向背一目了然無疑右惑左之弊

一、出式坐腿中有如太极拳者每段說明下註明如太极拳某某式使學過太极拳者更易領會

一、讀本書如未習過太极拳者亦可依圖練習因說明中並不因如太极拳某式

## 太极剑图说

## 凡例

一 上海中西書局印





大 劍 圖 說 凡 例

即以如太极拳某式数字作含混之注，仍依图列注。所以如某式之注加于说明之末。

一、说明中谓剑平面者即剑口左右向，直面即口上下向。又云腿坐实者即全身重量压于腿，分左右虚实之意也。

一、力中如拦扫与拔草拔风，狮之摇头与左右落花，白猿献果与青龙探爪等，似同而实不然者，则比较说明其含意与功用。

一、拔草拔风、拦扫等之上步四步六步均可；狮子摇头、左右落花之退步亦可加至四步或六步。

一、剑尖虚线上之→即上图剑尖之停处。亦即本图剑尖之出发处，足下之⊖即上图之坐腿处。

太 極 劍 圖 說

凡 例

二 上海中西書局印行

即以如太极拳某式数字作含混之註仍依圖列註所以如某式之註加於說明之末

一說明中謂劍平面者即劍口左右向直面即口上下向又云腿坐實者即全身重量壓於腿分左右虛實之意也

一圖中如攔掃與撥草撥風獅之搖頭與左右落花白猿獻果與青龍探爪等似同而實不然者則比較說明其含意與功用

一撥草撥風攔掃等之上步四步六步均可獅子搖頭左右落花之退步亦可加至四步或六步

一劍尖虛線上之↓即上圖劍尖之停處亦即本圖劍尖之出發處足下之⊖即上圖之坐腿處



