



敘

我國武術門派綦繁。由來已久。迄於今日。泰半失傳。縱有存留。蓋亦闕而不全。略而不詳。謹就太極拳言之。遠姑勿論。卽清代楊露禪一流。所傳於今者。亦僅皮毛耳。溯其所以失傳之由。良有數因。夫以近代人事繁劇。習者視爲業餘消遣。惟求養身治病。不思進求眞實技能。一也。吾國習慣。技術非子不傳。子若不肖。技遂中絕。二也。祕術多由口授。或有筆之於譜。亦珍藏不肯示人。三也。自武器革新。拳術視同弁髦。以之強身却病。固有余。以之臨陣退敵。則不足。世人遂不深究。四也。茫茫華夏。何地無才。然而丁茲末世。雖有奇人高士。遁跡唯恐不遠。寧復傳非其人。爲世詬病。五也。有是數因。斯道遂晦。後人一知半解。以訛傳訛。學者終不得其門而入。大好國粹。幾如廣陵散之將成絕響。不其惜哉。但近人之言拳術。莫不首崇太極。教者非太極不傳。學者非太極不習。大有舍此無由之概。而不知我國拳術。一門有一門之專。一派有一派之長。固未可加以歧視也。考世人崇尚太極之由。以其動作緩和。呼吸自然。不尙拙力。鍛鍊精氣神。使身心兩者合而爲一。然太極更有黏化諸勁。節拿抓閉。

等專長與運氣之妙用。均爲別派所闕如。世或未之知。或知之而未審。蓋太極者。一舉一動。均合科學化。精神化。小則可以強身却病。禦敵防侮。大則養氣凝神。爲修道之不二法門。其奧妙實非楮墨所能盡述。惟究是道者。若以之強身却病。余可無言。若欲得其精微。必須兼具四事。身體適合。能下苦功。此其一。環境優良。時間寬裕。此其二。心靜氣和。而有恆心。此其三。遇有名師。能誠意傳授。此其四。有是四者。方克成就。否則譬之緣木求魚。不可得也。著者不敏。以歷年研究所得。彙成此編。非敢管窺蠡測。炫奇矜異。蓋欲世之同志。共起提倡。保存高深之國粹耳。海內精是道者。諒不乏人。若能抱得寸進尺之精神。繼續加以研討。并以所得。公諸同好。使此不絕如縷之國技。復還舊觀。豈惟個人之光榮。抑亦國家民族之幸也。跂予望之。爰撰斯編。

中華民國三十二年二月五日（歲朝春子刻）

陳 公謹識

例言

- 一、本編宗旨。純爲提倡國術。特供學習或研究太極拳者之參攷。
- 一、著者不敏。見聞有限。又爲業餘研究。雖勉成此編。難免遺漏舛誤。尙希前進賢達。錫以南針。匡其不逮。
- 一、本編爲求實際及減少篇幅起見。所有名人序跋及著者肖像等。一概刪去不載。

一、本編除十三勢拳式、刀及劍外。餘均爲以前出版物中所無者。意欲薈萃太極拳之精華。以傳後世。

一、本編力求姿勢及內容解釋清晰。便於了解。至於文字之雅俗。則非所計。

一、圖式全爲繪畫所成。惟因遠近正側關係。其中姿勢或有不甚清楚之處。但較之攝影照片。則清晰多矣。

一、圖式相同者。因篇幅關係。減去不載。上下勢中間相聯之過渡動作。祇能以筆墨形容。不再以圖示出。

一、推手、大擺、扎桿、及散手等。圖中甲乙兩人。甲著灰衣。乙著白衣。使閱者容易分清。

總目次

例言

卷一

太極拳之源流

楊家小傳

太極拳之與養生

太極拳之與靜坐

論意與氣

太極拳中氣之呼吸及運氣法

十三勢解

太極拳中節拿抓閉解

練習太極拳之順序與經歷

太極拳之腰腿

卷二

論勁

沾黏勁

聽勁

懂勁

走勁

化勁

引勁

拿勁

發勁

借勁

開勁

合勁

提勁

一

一

二

二

二

三

三

四

四

七

七

七

八

沉勁

棚勁

擺勁

擠勁

按勁

採勁

捌勁

肘勁

靠勁

長勁

截勁

鑽勁

凌空勁

八

八

九

九

九

十

十

十

十

十

十

十

十

卷三

太極拳之椿步

馬步站椿

川字式站椿

單練式基本採腿法

卷四

太極拳初步健身運氣法

卷五

太極拳

卷六

定步推手單式練習法

單手按化推手法

雙手平圓沾黏推手法

雙手按撥推手法

雙手單撥推手法

雙手按化推手法.....三

雙手攢擠推手法.....三

雙手摺疊推手法.....三

單手立圓推手法.....三

沾黏連隨頂偏丟抗解.....四

定步推手棚攢擠按四手法.....五

活步推手棚攢擠按四手法.....八

大攢.....九

(一)固定大攢法.....十

(二)不固定大攢法.....十三

卷七

太極劍

卷八

太極刀

卷九

太極扎桿·····

單人扎桿法·····

雙人平圓沾黏扎桿法·····

雙人立體圓形沾黏扎桿法·····

雙人動步刺心刺腿刺肩刺喉四桿法·····

卷十

太極散手對打

附錄

太極拳論·····

太極拳經·····

十三勢行功心解·····

打手歌·····

乾隆舊鈔本太極拳經歌訣七首·····

太極拳真義·····	四
八字歌·····	四
心會論·····	四
週身大用論·····	四
十六關要論·····	四
功用歌·····	五
用功五誌·····	五
五字訣·····	五
撒放密訣·····	六
太極拳基本要點·····	六
太極拳表解·····	六

太極拳刀劍桿散手合編

正本……………上下二全冊

單行本……………太極拳初步健身運氣法 卷四健身運氣法正文

單行本……………太極拳 卷一 卷五太極拳正文
附錄 太極拳表解

單行本……………太極推手及大擺 卷二論勁正文 太極拳表解
卷六推手及大擺正文 附錄

單行本……………太極散手對打 卷十太極散手對打正文

單行本……………太極劍 卷七太極劍正文

單行本……………太極刀 卷八太極刀正文
附錄

單行本……………太極扎桿 卷九扎桿正文
附錄

太極拳之源流

太極拳昔稱綿拳。相傳爲宋末張三丰所創。但有人云。梁時韓拱月。程靈洗。程秘。唐時許宣平。李道子。殷利亨等。早有是項拳術。惟名稱各異。或名三十七勢。或名後天法。或名小九天。（共十四勢）或名十七勢。名雖不同。而意義則一。由此可知太極拳之源流。實甚久遠。而不能徵其始於何時也。考三丰歷史。傳說不一。據南雷集王征南墓誌銘內載。「宋之張三丰爲武當丹士。徽宗召之。路梗不得進。夜夢元帝授之拳法。厥明以單丁殺賊百餘。」據明史方伎傳內載。「張三丰遼東懿州人。名全一。一名君寶。三丰其號也。以不修邊幅。又號張邈邈。頤而偉。龜形鶴背。大耳圓目。鬚髯如戟。寒暑惟一衲簔。所啖升斗輒盡。或數日不食。或數月不食。一日千里。善嬉戲。旁若無人。嘗與其徒遊武當。築草廬而居之。洪武廿四年。太祖聞其名。遣使覓之。不得。」又據明郎瑛七修類稿內載。「張仙名君寶。字全一。別號玄玄。時人又稱張邈邈。天順三年。曾來謁帝。予見其像。鬚鬢豎立。一髻背垂。紫面大腹。而攜笠者。上爲錫誥之文。封爲通微顯化真人。」或謂三丰之技。出於道家馮一元。或謂張三丰

之所以被稱爲仙人者。乃明代成祖遣胡濙、朱祥等。假託訪覓張真人。實則隱訪其姪建文帝所編造。或謂張三丰乃古時坐道隱士。因觀鵠蛇之鬪。忽有會心。遂發明此拳。綜上所述。仍不能斷太極拳之首創者。抑爲張三丰。抑或另有其人。然能發明此精微深奧拳術。必爲古代坐道具有絕頂智慧之高士。而非僞夫俗子。可無疑也。自張而後。則有陝西王宗。溫州陳同州。海鹽張松溪。四明葉繼美。山右王宗岳。河北蔣發。相承不絕。其間雖分南北兩派。但拳式原則。均不離乎太極。厥後蔣氏傳河南懷慶府陳家溝陳氏。陳氏傳至十四世。又分老架新架兩種。新架創於陳有本。老架繼之者爲陳長興。長興除傳子耕雲與族人陳懷遠、陳華梅外。復傳河北（前直隸）楊露禪、李伯魁。是爲十三勢老架。其後楊露禪傳二子。班侯、健侯。健侯又傳子少侯、澄甫及徒等。少侯、澄甫又傳其子與徒等。世稱楊派。此外陳清萍得陳有本新架之傳。而創趙堡派。武禹讓得楊露禪、陳清萍之傳。而創武派。李亦畬得武派之傳。而創李派。郝爲楨得李派之傳。而創郝派。孫祿堂得郝派之傳。而創孫派。相沿至今。普通所熟知者。爲河北郝家派、河南陳家派、河北楊家派。各派均有特長。要以楊派習者較多。故本篇祇詳於楊派焉。

楊家小傳

楊福魁字露禪。一曰祿纏。河北省（昔直隸）廣平府永年縣人。幼時至河南陳家溝。從陳長興學習太極拳術。陳立身中正。不倚不靠。狀如木雞。人稱爲牌位先生。其時從陳習拳者皆陳族人。畢姓鮮與焉。楊乃外族。遂遭歧視。但求學心切。毫不心灰意懶。楊居陳家數載。無所得。一夜楊醒。聞隔院有哼哈之聲。遂起越垣。見廣廈數間。哼哈之聲。卽由此而出。乃破牆隙窺之。（迄今古跡尙在）瞥見其師正教諸徒。拿發諸術。大奇。自是每夜必往窺。窺畢卽歸臥房。悉心研究。功夫乃大進。後陳命楊與諸徒決。徒皆敗北。陳始驚楊爲天才。遂盡受其祕術焉。楊歸。傳授同里之人。從學者甚衆。當時稱楊拳爲化拳。或曰綿拳。以其動作綿而能化也。後至北平（昔北京）清代王公貝勒等從其習學者頗多。旋爲旗營武術教師。性剛強。勿論何門何派。均喜與比試。嘗身負一小花鎗及一小包裹。遍遊華北諸省。凡所至之地。聞有藝高者。輒拜訪與之較量。卽有人自認弗敵。亦必強與之較。但未嘗傷人。因武藝高超。所向無敵。故世稱「楊無敵」。云。楊生於嘉慶四年。卒於同治十一年。生三子。長曰

錡。早亡。次曰鉦。三曰鑑。皆能傳父業。楊之生平軼事甚多。茲摘錄數則於後。

楊在廣平時。嘗與人鬪於城上。其人不敵。直退至城牆邊緣。足立不穩。身隨勢後傾。將墜落。於此千鈞一髮之際。楊忽於二三丈外。陡躍而前。攀握其足。得不墜死。楊善用鎗桿。物之輕者。經桿一沾濡。可即起。無稍失。其救火。輒以桿頭撥牆垣。使火勢不致蔓延。且能在馬上不用弓絃。僅以手指投箭。百無一失。亦絕技也。

一日天雨。楊坐堂上。見其女捧銅盆自外入。比及階。簾未揭也。而苔痕瀟滑。女足適跛蹶。楊卽一躍而出。一手揭簾。一手扶女臂。女旣未仆。而盆中之水。亦竟涓滴未傾。其功力之神異。卽小見大。於此可見一斑矣。

又一日。楊釣於河畔。有外家名拳師二人。適於楊之背後過。因素震其名。獨不敢與之當面較。今見楊正垂釣。以爲有機可乘。擬從楊後推其背。使顛覆溺水。以損其名。乃相約躡足左右。同時疾趨。以爲進襲。詎楊眼梢特長。已早審知有人暗算。於二人手猛力到時。遽以含胸拔背。高探馬一式之法。惟見其背一隆。首一叩。二人同時被擲河中。乃曰。今日便宜汝等。否則若在地上。將欲再加一手。二人聞言。倉皇溺水而逝。