

太極拳學

民國十三年三月初版
民國廿五年九月四版



太極拳全一冊
定價大洋捌角

編纂者

河北孫福全

校閱者

陳慎先
吳心穀

印刷者

上海中華書局印刷所

發行者

河北完縣東後巷十一號
孫存周

上海岳州路六五號三益磚灰行
業俠

上海北車站運輸業
支燮棠

北平武學書局

琉璃廠武學書館

天津佩文齋

上海愚園路佛學書局

代售處



陸軍步兵少校等文虎章孫福全

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

太極拳學序

二

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。非老子之繇繇若存者乎。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

序

二

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。形容憔悴。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。卽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。卽上中下也。四象者。卽前進後退左顧右盼也。五行者。卽進退顧盼定也。六合者。卽精合其神。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。頭手肩肘膝足。共七拳。是七星也。八卦者。捌攬擠按。採捌肘靠。卽八卦也。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。皆在當中一點子運用。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

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。以棚攢擠按。爲採捌肘靠各式之綱。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。

一是編拳術不尙血氣。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。

一是編上編一氣流行一動一靜分合上下內外如氣之纏體爲知
己工夫下編二人交手起落進退左顧右盼縱橫閃避變化無窮謂
之技用爲知人工夫古人云知己知彼百戰百勝此之謂也

二是編本末不可血氣純任自然不能傷其後天之力專以善養人之
自長奇效必速世有同志告余採摭者所之

一附圖改用重刊本前由餘學各師以姓對對我盡少點點又恨文妙
妙之書讀者可以使之強通順者可以使之柔或有身體極弱及有

一異編難於盡之言何如即舉指對對之要論錄之在何如即舉指對
指友也

大對拳之辭標語其以爲因致各各互互難難難難合而爲一難於其

一異編難於盡之言何如即舉指對對之要論錄之在何如即舉指對