

陳氏

太極拳圖說

卷二
諸氏題



太極拳圖說卷二目錄

披身捶 一名庇身捶

背折靠 一名演手捶

肘底看拳

倒捲紅

白鵝亮翅

樓膝拗步

閃通背

演手捶

攬擦衣

單鞭

左右雲手



高探馬

右插脚

左插脚

中單鞭

下演手

二起脚

獸頭勢

踢一脚

蹬一跟

演手捶

小擒打一名小擒拿

抱頭推山

單鞭

太極圖說卷之二目錄

第十三勢 底身捶前半勢圖

此圖是由金剛搗確精行既足後先將右足開一大步約尺四五寸然後將右肩很往下下右肩從右膝蓋下過去方為合式此所謂七寸靠甚難甚難今則未有能者即此圖亦是右肩已從膝下過去泛起來勢非肩正過膝時勢至於手或有先以右手摟膝從東面轉一大圈搗捶落在額旁再以左手摟左膝倒轉一大圈手落在腰插住腰此是一格又有右手左手一齊分下右手向前左手向後兩手之落與上所言同此又是一格此圖從後格

此圖是底身捶前半勢運行身法勢不可停留氣機因有七寸靠打法故圖以示人



上半身在下頂精中氣愈不可失腦與腰下去脚要用力踏地固其根基身法越近下越好右肩幾欲依著地面只有七寸高如敵人在前面捺住吾頭將右足入在敵人腦裏面右肩依著敵人小腹用肩力往上一挑去敵即飛起跌下

節解

底身捶乃

左肘與右肘合住精

回顧之法

肘尖更得很向前

身在西眼

眼神看住左足指

在東頭在

上眼在下

胸前為北身後為南

引蒙前半

頂精領好必以中氣下貫至尻骨

勢已言之

身往東斜腰向

矣不必再

西折前面易照

贅此是身

顧肩臂亦不必

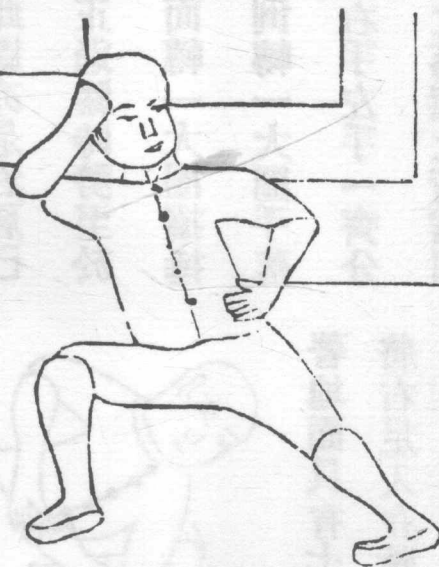
法

說肩臂以下全

憑心之靈明顧之

西

左手與右手皆神若對臉合住精
一 腰精下好微往西拆



東

右手捶與左腰間左手合住精

胸要含蓄用合精合住
右肘與左肘合住精

左足與右足合住指亦向東北

蹬緊

膈愈要圓而虛靈以備轉關敏

捷膝以下皆死煞故全憑腰與

腦轉動

右足與左足合住指向東北平

實踏好

右膝與左膝合住撐好

打拳以北為上故始終以北為主此圖面向北

此是正底身捶成式圖

此是正底身捶成式圖

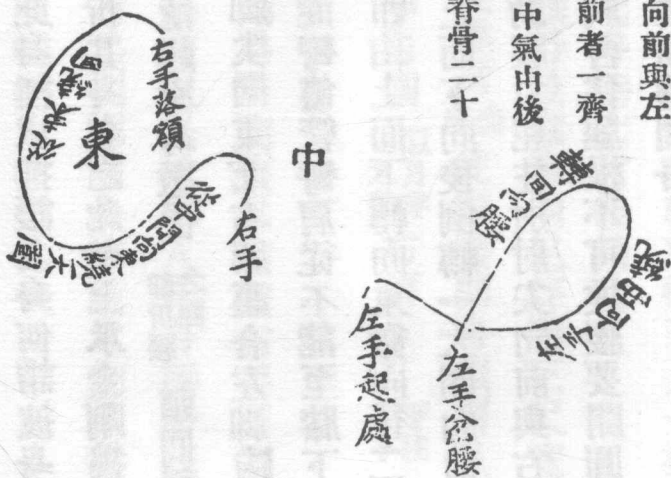
右肘彎向前與左

肘尖向前者一齊

合住精中氣由後

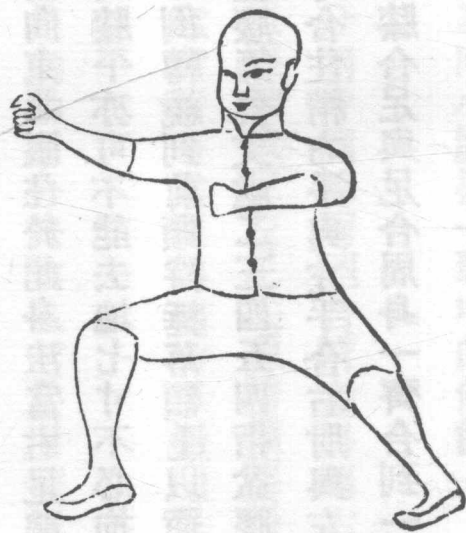
頂貫到脊骨二十

一



此圖名為背折靠底身捶後勢以足底身捶餘意

非另外一勢也 內精圖



右肩正落敵胸

此是右肩反折四

此是右肩往外去

肩之起

須用周身力反折

用肩打非第肩力

而肩其聚精地也

用法如敵人以兩手摟吾肱膊引近彼身勢幾前傾吾肩
 膊正近敵胸吾肩向外反折回擊之有此一法故不憚再
 以圖以發其蘊

十三勢 抵身捶一名披身捶

何謂抵身捶以捶護其身何謂披身捶以兩手從中間平分披下又名撇身捶

撇上聲折也

何言乎爾

以回折其身名之此勢上承金剛搗碓以右手領右脚手向下行右腳向東開一大步身即隨步

涉下泛起來身撇住

即折腰之謂

頭回視左腳指右乳向前向後各一半身微彎身雖斜而中氣要

直右脚尖向東北右膝裏合左腳鈎住指向東北眼注於此身法當右足開步右肩向下腰得彎且彎能彎儘管彎肩從不能至膝下即與膝平亦不能去地七寸不必拘滯手法右腳開步時右手即由上而下轉向東微向後二三分倒轉繞到前頭捋捶落額上以衛其首手背朝上左手亦自上而下向後倒轉一大圈向前岔住腰無脅支處二三四五指盆腰前大指在腰後依住腰以助腰力屈住肘肘尖向前與右肘彎合住精右手與左手合右肘與左肘合項往後扭頭往上提胸含住腿根不可挾腰要開圓膝與膝合足與足合周身一齊合到一塊神氣不散方能一

氣流通衛護周身

抵身捶是敵在身後制我我以肩臂臄膊背敵依我何處即以何處反折擊之又有人從東方來將近吾身身即往後稍退少許右肩轉過精來右臄膊屈住右手捋捶向敵人小腹上猛伸臄膊

以捶擊之此庇身捶以捶衛身以捶擊人又一格也

庇身捶後演手捶七言俚語

右肩往後退幾分轉過精來又一捶此捶專向小腹打一擊中的便傷人

庇身捶七言俚語歌

庇身捶勢最難傳兩足舒開三尺寬兩手分開皆倒轉兩腿合精盡斜纏右拳落在神庭上上星穴下

在額門下左拳岔去聲住左腰間身似側臥微嫌扭眼神戲定左足尖頂精領起斜寓正臨間撐膝撐開合

精合住似月半彎之勢半月圓右肩下打下往七寸靠背折一靠更無偏右手撤回又一捶此為太極變中

拳

身背面為陽胸腹為陰左右手用倒轉精是由陽而合於陰也至於用臂折精擊人是右轉精由

陰轉陽而以陽精擊人庇身捶勢既成合住精靜也用臂反折回動也是由靜而之動總之由肩

而下右手倒轉圈身亦隨之倒轉背折靠右手順轉圈身亦隨之順轉是為上下一氣背折靠右

手是順轉圈左手是由後自下而上至前是倒轉精不如此不能與右手一順運行此必然之勢

亦理之自然該如此不然則兩手反背不能相助氣亦不順故也至於肩臂後縮以捶擊人以手

背捋捶腕往下合打人由陽而合於陰陽精也未縮肩之前靜也至捶往東面向下擊小腹動也是亦由靜而之動既動之後靜復生也動靜循環豈有間哉吾所謂一動一靜一開一合足盡拳中之妙非心有權度未易立於不敗之地因敵所來而應皆取勝

取象

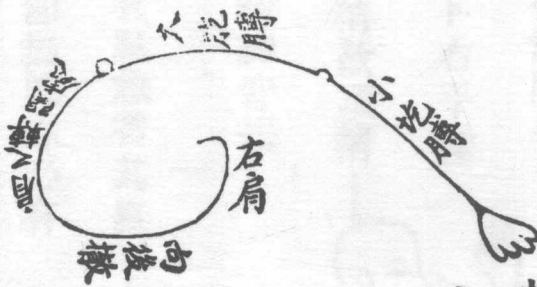
此勢右手在上左手在腰右肘尖向東左肘尖向北右足在東左足在西氣海向北華蓋扭向西北眼在上視却在下天庭向西足指皆向東北上下皆有相離之勢故取諸離卦體外強中虛有手足皆勁而心體虛明能照全體之象九二黃離元吉象曰黃離元吉得中道也拳能明乎中正之理奚往不宜上九王用出征折首獲匪其醜元咎

背折靠即出征之象也

第十四勢披身捶末尾向下打指腦捶圖

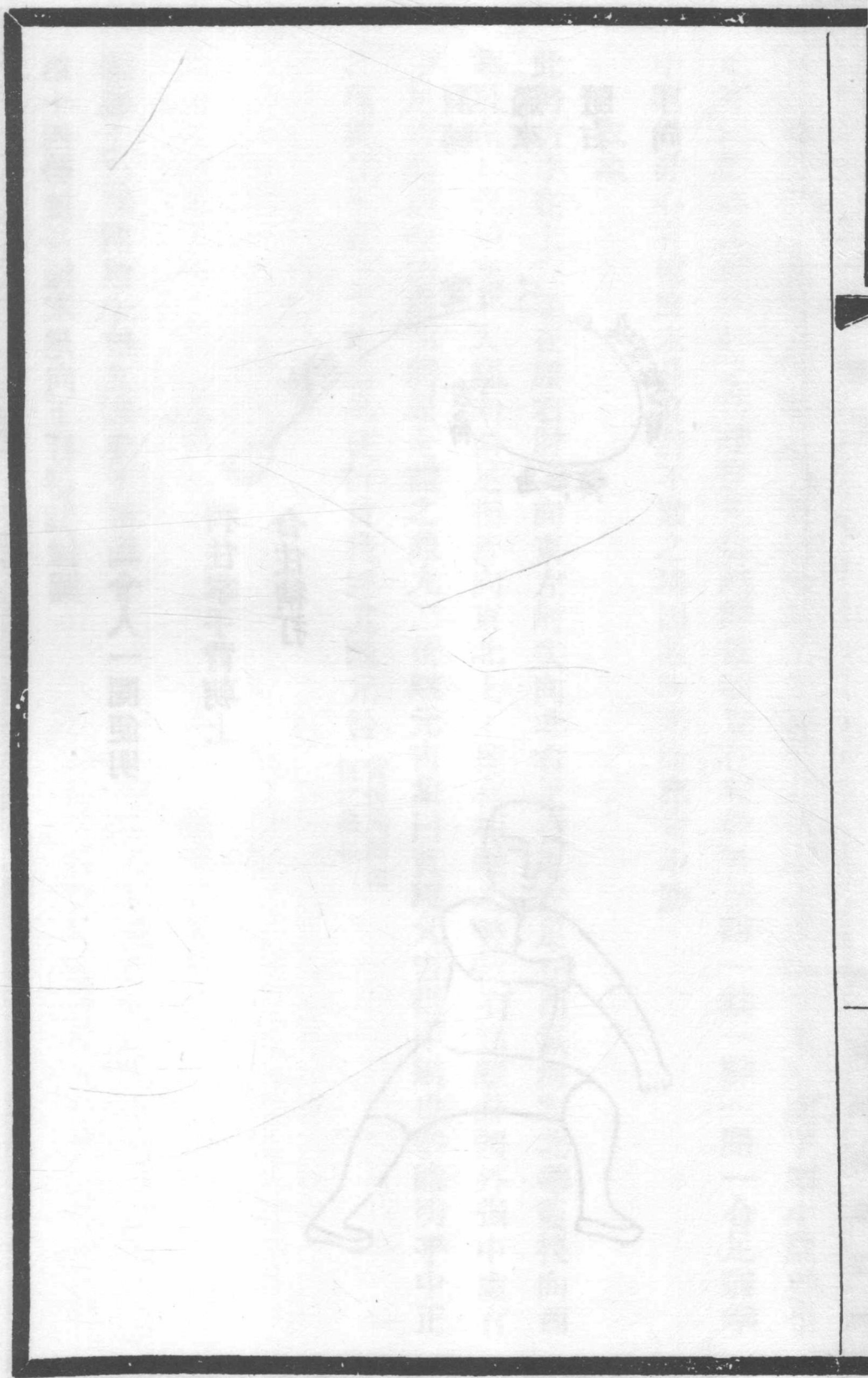
講義上已詳明但未繪其形像故繪圖令人一閱便明

肩轉
過來
隨右
手向
下



將住拳手背朝上
合住精打





第十五勢肘底看拳

胸要含住精又要虛

右肘屈住五指伸開相依

眼看住左肘下右手捶

提鋼全在頂精故頂精

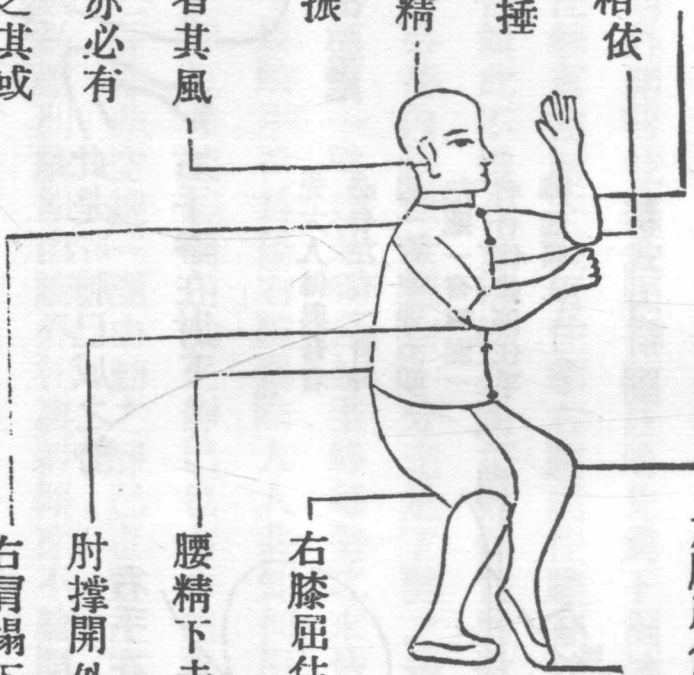
一領而周身精神皆振

敵人之來必先有風急者其風

大緩者其風微即無風亦必有

先兆敵人在前眼能視之其或

在右在左在身後是即先兆試思彼不在前面而在左右與後心存叵測惟憑耳聽心防



左膝屈住撐開合住精

足指點住地是虛脚為下
勢伏來脈

臆開圓

右足平實踏地

右膝屈住撐開與左膝合

腰精下去

肘撐開外方內圓

右肩塌下手持捶

肘底看拳老式

此是手從東方收
回沿路所走之形



此是胸臆已成之勢

右手拳在肘下

先大人傳與吾者
必令左右一齊并
起一齊並運右順
左逆一齊轉圈一
齊合住並停住手
摔起領仕

新式內精圖



右手在東起端處

左肘在下肘沉下肩壓住

右手在東

右手由東向下再
上行順轉一圈落
在肘下

何謂肘底看拳以右手捋拳落於左肘之下故名先以右足指向東北者用脚後跟不離地一擰

轉使足指向西微偏北一二分平實踏地左手自上斜下先自北向南再自南轉回北倒轉一圈
臆膊屈住手展開指相依朝上肘在下左足從西收回收到右足邊去右足五六寸左膝屈住膝
蓋與肘尖上下相照膝向外開精往裏合脚指點住地先爲下倒捲紅伏其來脈右手自南向北
順轉一圈仍歸至南捋住拳落左肘下眼看住拳右膝屈住膝往外開精往裏合訣在大腿跟撐
圓大腿內股上邊往裏合如此不惟合住精肱亦圓頂精領住腦微偏西北顛門微向下一二分
胸合住迹似停氣却不停必待內精徐徐運到十分充足下勢之幾躍躍欲動方能上勢與下勢
打通中無隔閡一氣流行不但一勢如是拳自始至終每勢之末皆如是

肘底看拳左手爲陽右手爲陰手背爲陽右腕爲陰人人共知何用多贅但左手自下而上倒轉
由向外而內繞是由動之靜也非徒繞圈由動之靜已也右手由東收在上順轉一圈涉下去拳
落在肘之下亦是由動之靜亦非空繞一圈由動之靜已也蓋左手倒轉其精由指肚發起向下
而外斜纏轉回不論圈數斜纏到腋卽由腋外往裏斜纏亦不論圈數纏到左指肚止如此方能
與右手合精右手順轉其精由指甲向下至裏由裏向外斜纏至右腋卽由腋轉回由內而上而
外至下斜纏至指甲止與左手合住精欲合住精須用纏法不用纏法外形似合住其實內精未

曾合住故吾謂不徒手轉圈實心氣之在左右手中運動纏繞無一間停止至所謂靜者在拳中不過較於動氣息稍靜耳非停止之謂天地陰陽豈有停止時哉如夏至一陰生陰靜也至陰生之後何嘗有一時不長哉又如人之坐臥寢寐身之靜時也而一呼一吸何嘗或間功至此規矩粗有可觀特未活耳再能進進不已以至活動則更進一層室中奧妙詎難窺哉孟子曰大匠誨人必以規矩規矩者方圓之至也以之誨人是則大匠所能也至於巧大匠不能使惟在學者苟至於巧則是遵規矩而不泥規矩脫規矩而自中規矩而要志不可滿滿招損諺有曰天外還有一天一滿即招損能遵規矩不失其正雖成敗利害有所不計

取象

此勢形骸似不聯屬手則有展開有捋拳足則相去雖數寸遠而有平踏有顛立且五官百骸皆有跼束之形實具習坎入坎之象故取諸坎然曰五剛柔相濟終有謀出險之時坎中滿人之心理畢具中氣歸於丹田有上坎下坎之象經文習坎有孚維心亨行有尚象曰習坎重險也如吾身入重險之中水流而不盈如吾之謙能受益行險而不失其信維心亨乃以剛中也言吾心中有實理而又以中氣存於丹田亦以剛中行有尚往有功也言吾有此浩然剛中之氣存於中何往不宜天險不可升也言天降之災拳莫能禦地險山川邱陵也言人之所侮任憑何地皆能禦之

王公設險以守其國

言拳之有備無患何有於險

險之時用大矣哉

言拳之時措咸宜無可無不可

中爻震言陽氣伏於下震為龍

手之變化猶龍震錯巽巽順也素患難行乎患難順時而行二變為坤錯乾外柔而內剛拳之形雖若踟躕而乾坤正氣常自舒暢何懼坎之不能出要拳要到窄路能自固守不失遇寬路游行自若無滯礙矣本卦上坎下坎言中氣實而又實也錯離言心之明而又明也

肘底看拳四言俚語

左肘在上右拳在下胸有含著側首俯察左足點地右足平踏兩膝屈住中闊大神完氣足有真無假承上起下形像古雅

前題五言俚語

也肖獼猴象仙桃肘下懸桃喻拳敢看不敢食言拳之不可摸恐被擊也靜養性中天屈身自處以待來者

