

陳氏

太極拳圖說

卷一  
褚氏  
題





# 太極拳圖說卷一目錄

學拳須知

十三勢分節

無極象圖

太極象圖

金剛搗碓

攪擦衣

單鞭

金剛搗碓

白鶴亮翅

樓膝拗步

初收

斜行拗步

再收

前堂拗步

演手肱捶

金剛搗碓

# 太極拳卷一

## 學拳須知

一學太極拳不可不敬不敬則外慢師友內慢身體心不斂束如何能學藝

一學太極拳不可狂狂則生事不但手不可狂即言亦不可狂在外面形迹必帶儒雅風氣不然狂于外必失于中

一學太極拳不可滿滿則招損俗語云天外還有天能謙則虛心受教人誰不樂告之以善哉積衆善以爲善善斯大矣

一學太極拳着着當細心揣摩一着不揣摩則此勢機致情理終於茫昧即承上起下處尤當留心此處不留心則來脈不真轉關亦不靈動一着自爲一着不能自始至終一氣貫通矣不能一氣貫通則于太和元氣終難問津

一學太極拳先學讀書書理明白學拳自然容易

一學太極拳學陰陽開合而已吾身中自有本然之陰陽開合非教者所能增損也復其本然



教者卽止

教者教以規矩卽  
大中至正之理

一太極拳雖無大用處然當今之世列強爭雄若無武藝何以保存惟取是書演而習之於陸軍步伐止齊之法不無小補我國苟人人演習或遇交手仗敵雖強盛其奈我何是亦保存國體之一道也有心者勿以芻蕘之言棄之

一學太極拳不可借以爲盜竊搶奪之資奸情採花之用如借以搶奪採花是天奪之魄鬼神弗佑而况人乎天下孰能容之

一學太極拳不可陵厲欺壓人一陵厲欺壓卽犯衆怒罪之魁也

十三勢分節

第一勢 金剛搗碓 只一勢言太極陰陽之理皆具

第二勢 攬擦衣 單鞭 金剛搗碓 共三勢太極生兩儀也繼以金剛搗碓旨不離宗

第三勢 白鶴亮翅 攬膝拗步 共二勢兩儀生四象也白鶴以起其勢攬膝拗步象乾坤

坎離四卦之位

第四勢 初收 斜行拗步 共二勢四象生八卦斜行象兌震巽艮四隅之卦

第五勢 再收 前堂拗步 演手捶 金剛搗碓 共四勢本其蓄精以至出精終於復歸

太極原象

第六勢 披身捶 背折靠 肘底看拳 倒捲肱 白鶴亮翅 攬膝拗步 共六勢其中

翻身法 背身法 屈身法 退行法 此皆勢中變格無不具

第七勢 閃通背 演手捶 攬擦衣 單鞭 共四勢是倒轉身法以歸平坦身法

第八勢 上雲手 高探馬 左右插脚 中單鞭 下演手 二起脚 獸頭勢 踢一脚

蹬一跟 演手捶 小擒拿 抱頭推山 單鞭 共十三勢雲手橫行法左右插



脚踢蹬皆言足法下演手伏身法二起脚飛身法抱頭推山合身法中單鞭手足齊用法踢蹬二大轉身法小擒拿偷步法獸頭勢護頭護心護膝法以上十三小勢是與羣敵交手大戰一氣承接不能割斷無間可停故共合爲一勢

### 第九勢

前招 後招 野馬分鬃 單鞭 玉女穿梭 攬擦衣 單鞭 共七勢前後招是前後相顧手法與眼法野馬分鬃分披身法速進步法玉女穿梭右轉身法平縱身法單鞭氣歸丹田平心靜氣法以上七勢亦是交手法

### 第十勢

中雲手 擺脚 一堂蛇 金雞獨立 朝天蹬 倒捲簾 白鵝亮翅 樓膝拗步 閃通背 演手捶 攬擦衣 單鞭 共十二勢擺脚是橫脚打法跌岔是低身法金雞獨立朝天蹬是高身法用膝法以下七勢皆重出不必再贅共十二小勢亦是一氣相連不可割斷故合爲一勢

### 第十一勢

下雲手 高探馬 十字脚 指擋捶 青龍出水 單鞭 共六勢十字脚卽十字靠也指擋捶者制命法也青龍出水跳躍進身法不必轉身亦是縱法

### 第十二勢

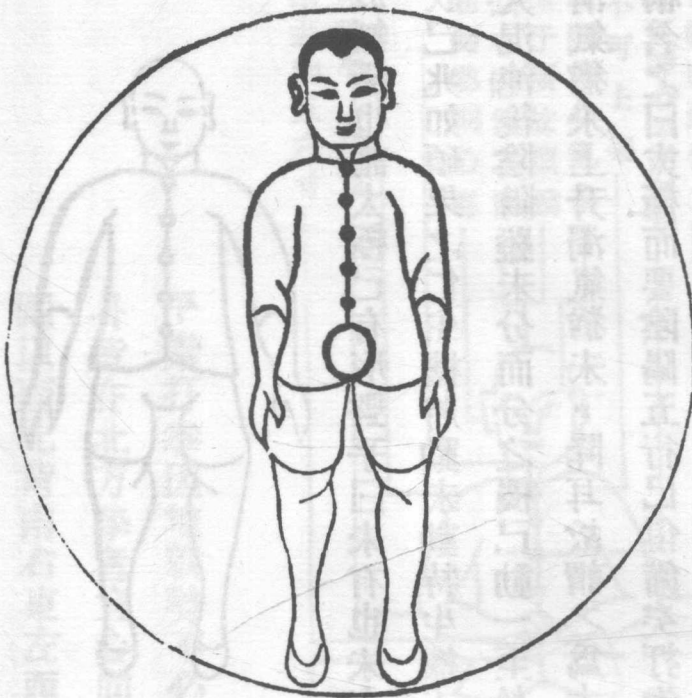
鋪地鷄 上步七星 下步跨虎 共三勢鋪地鷄展右腿坐地身法上步七星前

第十三勢

進上步法下步跨虎上下相顧身法以上三小勢為一勢

擺脚 當頭砲 共二勢擺脚是倒轉身法上棚下打法當頭砲是護臉護心法以上合之共十三勢始以文象起末以武象終

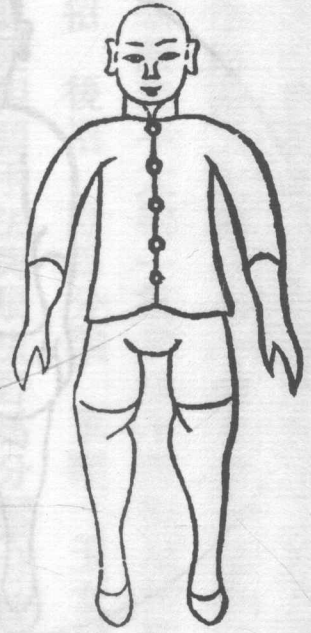
無極象圖



無極者一物未有也太初以上渾渾穆穆混沌沌所謂大混沌者即此時也學者上場打拳端然恭立合目息氣兩手下垂身樁端正兩足並齊心中一物無所著一念無所思穆穆皇皇渾然如大混沌無極景象故其形無可名名之曰無極象形也



太極象圖



太極者生於無極也謂太極已有形聲乎曰未有也未有不曰無極而曰太極何也然太極雖無形聲而幾朕已兆如碩果之仁生機將動未動特生機未足而未出乎核之外耳不然天地何自而生乎是大混沌後陰陽雖未分而分之機已動一至於分則清氣上升而爲天濁氣下降而爲地但此時清氣猶未上升濁氣猶未下降耳故謂之爲太極是前人上推陰陽五行之機未生天地無可名稱名之曰太極而要陰陽五行已俱備矣打拳上場後手足雖未運動而端然恭正之中其陰陽開合之機消息盈虛之數已俱寓於心腹之內此時壹志凝神專主於敬而陰陽開合消息盈虛特未之形耳時無可名亦名之曰太極言此以示學者初上場時先洗心滌慮去其妄念平心靜氣以待其動如此而後可以學拳

第一勢 金剛搗碓 一名護心拳

左手腕朝上與鼻準上下相照

左肘沉下須得輕輕擊住意

心貴和平心平則氣靜心平則氣和

左肩鬆下不可上架

目不旁視旁視則分心亂志

周身精神全係于頂故頂勁

領起來是在似有似無之間

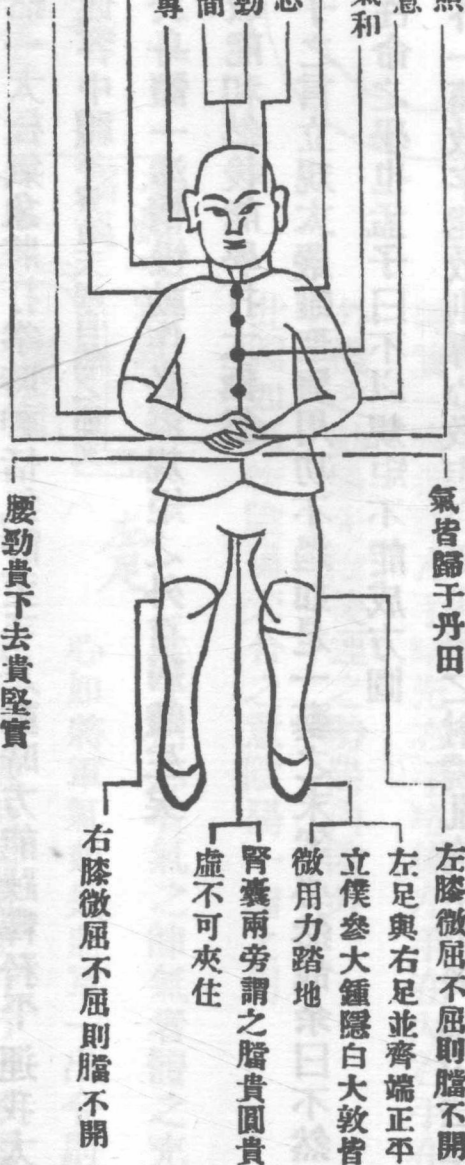
耳不可有所聽勿聽則心專

項端直

右肩鬆下

右肘沉下不可稍有上架意

右拳落左掌中去胸五六寸



平素打拳因地就勢不必拘定方向而守一定之位置但北辰北

斗皆在北方學者宜心向之仰承天機人之中氣乃有真宰故畫

圖以面北背南右東左西定為準繩以示規矩



立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義

足容重手容恭頭容直目容肅坐如尸立如齋

孔子曰非禮勿視非禮勿聽非禮勿言非禮勿動打拳時執事敬自然周中規折中矩而視聽言動皆在規矩中矣

未打拳時心平氣和渾然一太極氣象將打拳時神恬氣靜至手足動時方能躁釋矜平運我太極拳中自然之天機而從容中禮拳皆有天理自然之節文

禮曰惰慢之氣不可涉於身體一涉惰慢動作必溢規矩之外百病叢生矣

禮主於敬樂主於和能敬能和然後能學打太極拳

或曰太極拳一藝也如子之言立規太嚴雖聖賢用功不過如是一藝之末奚必然哉余曰不然打拳亦所以修身正衛性命之學也孟子曰不以規矩不能成方圓

打拳之道自始至終不外一箇敬字能敬則專心致志自無鴻鵠之射繞亂胸中至於拳中法律一一皆詳如左

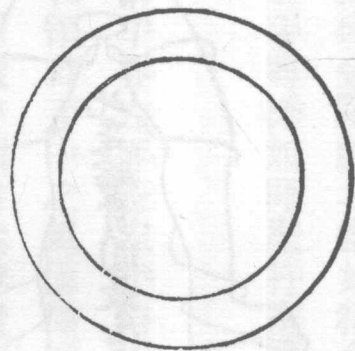
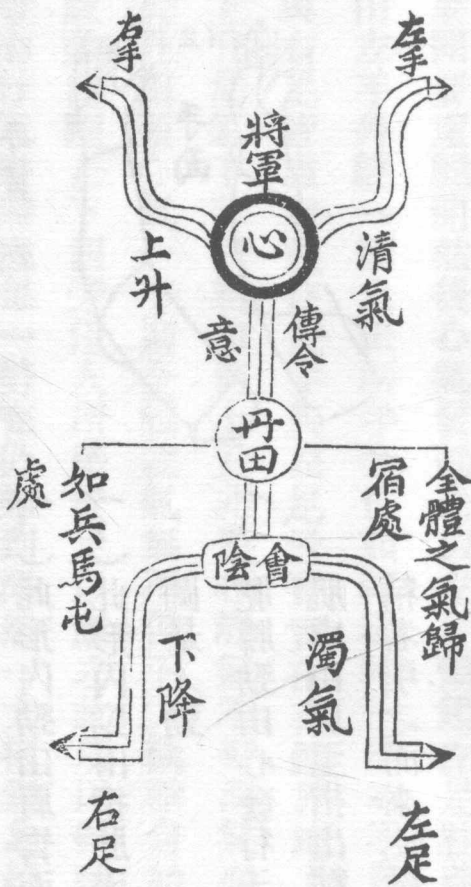
左陽右陰圖

運動氣機圖

手足纏絲勁圖

運動氣機圖

左陽右陰圖



此第一勢手足運轉圖左手屬陽內圈左手與左足所運之圈右手屬陰外圈右手與右足所運之圈非更迭轉實一齊運動左手略先右手略後左手在內右手在外機之動陽先陰後運之勢陽內陰外此圖如萬物陰陽交合之意陰陽一端之用

孟子曰志者氣之帥氣者體之充心如將軍氣如兵將軍一出令則士卒皆聽命清氣上升行于手濁氣下降行于足氣皆行到指頭乃止氣之上行下行似兩槩其實一氣貫通也



氣機 行于 肱內 皆纏 絲勁 言手 而足 在其 中



圖 膻 尖

上

兩腿之勁皆由足指領起上纏過踝過膝至大腿根兩  
 腿根間謂之膻即會陰穴也運動足後根踏地漸至指  
 通谷大鍾外腓以及隱白大敦厲兌實實在在踏于地



(1) 此形內勁由肩臂而行于指甲

(2) 此形內勁由指肚而收于腋肩臂第一圖是出勁第二

圖是入勁

(1) 肱膊勁由心發行于肩過肘至指此是順纏法由骨至  
 肌膚由肩至指出精也(2) 由指至肩倒纏法所謂入  
 精者引之而來使敵近于我也

何謂金剛搗確金剛神名鋼如精金百鍊堅而又堅其手所持者降魔杵也搗確者如穀之在白以杵搗之右手將捶如降魔杵左手微屈如確臼既取其堅剛沉重又取兩手收在一處以護其心故名

打拳以鼻爲中界左手管左半身右手管右半身各足隨各手動之心身不可使氣輕輕運動以手領肘以肘領臂手中之氣僅僅領起手與臂而已不可過過則失於硬上體手如何運動下體亦隨之上下相隨中間自然皆隨此爲一氣貫通上場立必端正兩手垂下兩足並齊兩膝微屈臆勁要開要虛臆開然後心氣發動先以左手領起左足往前進半步遂以右手領起右足右手自下由左手外繞一圈上去兩手套住如轉環轉一圈右手落在左手掌中手與心齊一齊停住右手與右足皆虛虛籠住左手與左足皆實實在在踏於地上如土委地百會穴領其全身要使清氣上升濁氣下降清氣如何上升非平心靜氣不可濁氣必下降至足一勢既完上體清氣皆使歸於丹田蓋心氣一下則全體之氣無不俱下太極拳自始至終獨此一勢是正身法端而肅實而虛柔而剛上下四旁任人所感皆足以應之此所以領袖羣着而爲之首理實氣空圓轉自如渾浩流行絕無滯機每一勢完仍歸到渾然一太極氣象絕無迹象可尋端緒可指外似停止

而內無間斷此太極之所以爲太極也

兩大腿根要開膈開不在大小卽一絲之微亦算得開蓋心意一開膈卽開矣不會開膈者腿雖岔三尺寬不開仍然不開是在學者細心參之

打拳之道不外一圈圈有正有斜有左有右有緩有急有陰有陽有有形有無形皆因現在所運之勢而循環不已蓋人得陰陽之氣以生是吾之身卽太極之身也以無形之太極宰有形之太極人皆知之至以有形之太極行吾無形之太極而反矯揉造作不因其自然而然何也是徒知鍊氣而不知自然行止也又如人之目晝則開夜則合一開一合皆太極自然開合也拳中一起一落一闔一關何莫非從太極來乎人但習而不察耳

打拳何嘗不用氣不用氣則全體何由運動但本其至大至剛之氣以直養無害焉已耳世人不知皆以爲柔術殊不知自用功以來于錘百鍊剛而歸之於柔柔而造至於剛剛柔無迹可見但就其外而觀之有似乎柔故以柔名之耳而豈其然哉且柔者對乎剛而言之耳是藝也不可謂之柔亦不可謂之剛第可名之爲太極太極者剛柔兼至而渾於無迹之謂也其爲功也多故其成也難人但必有事焉而勿正心勿忘勿助長也則得矣



自初勢至末勢所圖者皆有形之拳惟自有形造至於無形而心機入妙終歸於無心而後可以言拳可見拳在我心我心中天機流動活潑潑地觸處皆拳非世之以拳爲拳者比也此是終身不盡之藝非知之艱行之惟艱所圖之勢皆太極中自然之機氣也理也氣非理無以載理也氣也理非氣無以行氣不離乎理理不離乎氣理與氣一而二二而一者也千變萬化錯綜無窮故終身行之不能盡學者勉之

心爲一身之主腎爲性命之原必清心寡慾培其根本之地無使傷損根本固而後枝葉榮萬事可作斯爲至要

### 總論

純陰無陽是軟手純陽無陰是硬手一陰九陽根頭棍二陰八陽是散手三陰七陽猶覺硬四陰六陽顯好手惟有五陰並九陽陰陽無偏稱妙手妙手一着一太極空空迹化歸烏有每一勢拳往往數千言不能罄其妙一經現身說法甚覺容易所難者工夫所尤難者長久工夫諺有曰拳打萬遍神理自現信然

### 取象

金剛搗確一勢陰陽合德其胸中一團太和元氣充周四體至柔至剛實備乾健坤順之德當其靜也陰陽所存無迹可尋及其動也看似至柔其實至剛看似至剛其實至柔剛柔皆具是謂陰陽合德故取諸乾坤

### 金剛搗確

其一 金剛搗確斂精神已伏寂然不動上下四旁寓屈伸變化無方當未發言開合擒縱渾然太極備無

身

其二 一生無事養太和錦繡花團簇簇多喻拳之機趣橫生天上金剛携玉杵善降人世大妖魔

其三 不是金剛降魔杵妖妖怪怪誰敢阻大開大合歸無迹美大聖神方可許

其四 外保君王內保身全憑太極真精神此中甘苦都閱遍不愧當今絕妙人

其五 先左後右不為奇一動一靜是圍棋圍到山窮水盡處突然一勢判雄雌

百會在頭頂隱白在足大指大敦在足二指厲兌在足三指竅陰在足四指至陰在足小指通骨大鍾皆在足後根八者皆穴名