

十
三
式
太
极
拳

张 张 韩
彬 捷 来
儒 孙 雨
著 讲授笔记

张廷贵（张彬儒之子）说：“此拳谱由张彬儒（1876-1953）先生于1903年至1905年间，在李瑞东先生家中学拳时整理汇编。”

目录

- | | |
|-------|-------|
| 总口诀 | 七字用歌 |
| 四步功夫 | 十六关要 |
| 十二种劲 | 四正四病 |
| 太极八刚 | 太极圈 |
| 太极十二柔 | 进退功 |
| 五步加配置 | 八盘八字歌 |
| 八门八势 | 文武体用 |
| 十三式 | 懂劲 |
| 老推歌诀 | 太极长拳 |
| 四门拳 | 八法要诀 |
| 五行拳 | |
| 十三丹 | |
| 太极功 | |
| 五字要言 | |
| 四字歌诀 | |

太极拳譜

奇偶

入门 四门 撞 P38

太极拳架

如意拳

入门 老三推

太极拳式

五行撞

太极拳

八斤拳

一
十三式太极拳
原著

1876-1953

张彬如
讲授
张捷孙
笔记
辑来雨

總
而後方捷
而仰狹
承虛空
遠遠
無破缺

李瑞東 1851-1917
司空三

目录

总口诀	P2
四步工夫	4
十二种劲	6
太极八刚	8
太极十二柔	8
五步加配置	11
八门八势	12
十三式	13
老推歌诀	38
四门拳	38
五行拳	39
十三丹	P58
太极功	62
五字要言	73
四字歌诀	83
七字用歌	87
十六关键字	89
四正四病	90

太极图	92
进退功	
儿盘八字歌	
文武作用	
懂劲	
太极木拳	
八法秘诀	P5

太极总口诀

无形无相又无心
应物自然随机变
冤吼猿鸣心肾交
翻江搅海流行气
头项三清練太極
手分八卦以对待
静如山岳攻不动
威德巨力无边際
一要心性與意靜
一羽不加蚊難落
二要遍体气流行

全体透空靜要松
身如懸鐘触即明
水清河靜甘露生
尽性立命太極功
二
七星变化奇移
脚採五行任威力猛
动似雷風氣通太極
气三
自然无处不轻灵
气沉湧泉稳如山
气血循还病不生

呼吸自然法轮转 毛孔呼吸内功成
三要朝夕常用功 久而久之自精通
养生防身无价宝 一身妙法豁然通
牽拔合进粘黏连隨 为八卦
棚攢挤按探树肘靠 为八势
提举吞吐闭合生降 为八法

練此功夫要有三存之心就是心存、
口存、手存要有仪心、有诚心、有恒心、
要仪而有诚、练而有恒方能有成。

行站坐卧 〈四步工夫〉

行步手足板眼齐 气血並重少人知
性命双修内外練 得来不覺費工夫
站樞試力基本功 呼吸自然靜要松
运如抽絲百煉剛 靜极生剛自堅強
坐如時鐘穩如山 腹內轻松氣騰然
尾闾中正神貫頂 氣透三閨入泥丸
卧如龍形弯如弓 呼吸松靜氣血行
安然自在如睡觉 氣血流通百病消。

肘要冲；靠要崩；

拥要撑；捋要轻；挤要横；按要攻；探要实；剗要惊。
拥劲意何解？如水负舟行，先实丹田气，决要顶头悬。
全体弹发力，开合一瞬^瞬间，任有千斤重，飘浮亦不难。

捋劲意何解？引导使向前，顺其来势力，轻灵不丢顶。
力尽自然空，丢击任自然，全心归维捋，莫为他人乘。

挤劲意何解？用时有两方，直接单纯意，连合一动中。
间接反之力，如球撞壁还，又如钱投鼓，跃然声铿锵。

按劲意何解？运用如水行，柔中寓刚强，急流势难挡。
遇之则膨满，逢洼向下潜，波浪有起伏，有孔无不入。

探劲意何解？如杖之引衡，任尔力巨细，杖后灵如轻。
轻移只四两，举千斤亦可平，若问理何在，杠杆之作用。

剗劲意何解？方法若飞轮，投物于其上，脱然掷丈寻。
若不见旋涡，卷浪若螺纹，落中坚其上，倏尔便沉沦。

肘劲意何解？方法有五行，阴阳分上下，虚实须辨清。
连环势莫挡，开花撞更凶，六劲通融后，运用便无穷。

靠劲意何解？其法分肩背，斜正势用肩，肩中还有背。
一里得势机，轰然如撞钟，仔细维重小，奥中凭天功。

十二种劲

松软慢 轻灵活 疾快猛 狠准稳
歌 曰

松软慢殊板眼齐
一步三摇空化力
轻灵活泼求懂劲
应物自然随机变
疾快猛打力要坚
铜筋铁骨无人挡
狠稳准打用暗劲
硬如钢铁软如绵
手似流星眼似电
内外双修少人知
得来不觉费功时
粘黏连随不用向
能刚能柔能急缓
硬打硬进无遮拦
钢中有柔是好拳
一力混元气摧拳
轻似鸿毛重如山
腿如钢鞭脚似镣

4
软硬急迟皆如意 神机变化意珠元
钢柔悉化意无意 体用一元拳无拳
拳无影来意无形 元影无形太极功
疾快猛是明劲 叫練精化气
狠稳准是暗劲 叫練气化神
轻灵活是柔劲 叫練神还靈
松软慢是化劲 叫練靈合道
練道合真 真空妙有 空而不空
叫作真空 空而真空 叫做顽空
当慎思之。

太极拳八刚

1. 風猛 2. 箭督 3. 炮燃 4. 霹雷
5. 穿山 6. 擎天 7. 拳击 8. 钢硬
歌 曰

大风一过随手倒
如炮燃火威力猛
穿山透壁无阻挡
拳击海底砂翻起
射矢中的透七环
立内霹雷把地穿
擎天动地打中拳
铜筋铁骨钢硬拳

太极拳十二柔

1. 珠滚 2. 球元 3. 磁吸 4. 膠粘
5. 金柔 6. 纖缠 7. 8. 12. 棉罗崩
9. 水流 10. 木漂 11. 尖水舟

珠滾 球元
太极本是一个球 用手一模转悠
轻灵活潑无定向 刚柔急緩內中藏
磁吸 膠粘
适如抽絲拔不断 好似磁吸些膠粘
应物自然隨机变 柔中有钢是好拳
金柔 緣纏
外似柔软 内中堅 好似钢條纏綿
软硬急迟皆如意 一触即发力无边
针尖 棉软
无空不入是针尖 似松非松软如棉
轻灵活潑非无力 动似迅雷内雷疾

水流 木漂

搏々不斷如水流 起落浮沉似木漂
隨波逐浪追風月 指端如電力无穷

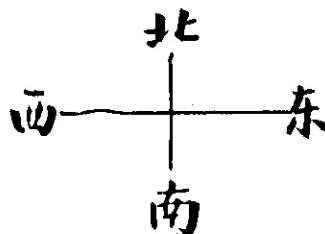
順水推舟

順水推舟急又快 逆水不進又回來
不進則退真道理 學者切記要切記

羅底崩豆

羅底崩豆是惊彈 有人也說叫蛇彈
扭擗旋轉彈簧力 發勁放箭弓要圓

四方向



五步 五行

北

前进

水

坎 三

中定

土

左顧

金

右盼

木

火

后退

古

八门

八势

接北

北

制西北

破西南

援

西

东

挤

破东南

制西南

南

拥南

八门五步叫作十三式

棚 南 擾 西 挤 东 挑 北 採 順 拭 肘 靠 酈

四正四隅叫八门

以身分步五行在意支撑八正五行
就是前进后退左顾右盼中定叫五步
又曰前进水退后火左顾金右盼木中
定土合而言之即金木水火土曰五行

十三式用功诀

十三式拳莫轻视	命意源头在朕潦
变动虚实须留意	气遍全身不要滞
静中触动久犹静	因敌变化示神奇
式久存心揆用意	得来不觉费功时

腰內松靜氣騰燃
滿身輕靈頂头懸自由
曲伸開合聽法自修
功夫無息法骨肉沉
意氣微均增加勞動工作能

二學者無自然傳實難
呼吸自然靜苦任少人知
足踏修手午外雙足知

刻々當心在朕間
尾闾中正神貫頂
仔細留心向推求
入門引路須口授
若向體育何為準
詳推用意終何在其

十三式拳理精
無相又无心有練
良知良能用學勤
活學活用隨板眼
上

立物自然不用意 得来不觉费功時
一羽不加蚊難落 久而久之自然
有力要从无力練 猛快要練松軟慢
往来抽絲如开弓 均匀不斷常用功
气沉湧泉骨自重 静中触动久由靜
无招无式无手法 纯任自然莫提拿
兩手空空如兜泥 全身沐浴稠糖稀
藕断絲连拔不斷 神意相交氣綿々
船头旋转全凭柁 樞扭不靈怎轉移
如推重球上坡路 左右旋轉有阻拦
起手好似棵換柱 上起下落橫杆力
落手柳罐井中墜 轛轳繩轉无人携

身如風摆无根草 手如攢鳥体呼吸
无形樹上高掛起 任風飄摆无所依
动转要用全身力 内外三合板眼齐
要大我外无有我 要小我内无所棲
仰之太极弥六合 俯之极微藏于祕
拳无拳要意无意 无心无意立根基
灵根思动武士練 静养灵根乃太极
武术各式各神練 要有规矩共板眼
大道至诚真道理 学者切记要切记。

一十三式太极拳歌
 起落浮沉板眼齐
 双锤一抱步前进
 先練一横分左右
 二人一八卦上下打
 採梨肘靠走四隅
 双手棚云往后转
 左右打山斜劈掌
 快斧加钢用力砍
 森林大夫啄木鸟
 揣尺先練大開展
 双手掲板推倒山
 磁吸膠粘難分離
 抱元守一練直冲
 再練一豈按正齊
 棚招挤踩五行步
 脚踩五行太極步
 如封似閉推前方
 穩弓射石向前方
 运如开弓連環拳
 柳葉絲棉掌磨山
 再練抖尺振搗拳
 揣球須要把身下

操手左穿右手左拳
学练太极光操指掌拳
脚踩五行板傳外傳
斗印力打如刻板
孤筋闭血不外傳
如鞭如繩操四石
重物難移用滾木
錘闹胸腔分左右拳
反背一錘抖打劈掌
提举吞吐双劈掌
两手向前如取物
進高退低双推掌

单掌打袋如塌天
太极光操指掌拳
奉打棉花空中悬
双剑翻飞上下砍
抓拿筋肉要常練
柳打双肱力无边
空化力打气绵绵
撞锤运肘上下翻
搬山移海左右放
怀抱双锤上下翻
手捧重球上下翻
如推重球上坡难

双掌旋转天地转
崩离扬抖落分砖

怀抱日月要元圈
怀抱太极头段完。

其

怀抱七星变化奇
双掌分合打四石
伏身进步推向前
推窗望月眼观天
搂膝扭步把身下
转身挫掌斜飞式
回手变拳打腰间
双掌下行把地穿
向心立掌打胸前

双手挥云单鞭式
十指朝天步向前
金鸡独立提手上
白鹤展翅起云端
风摆荷叶走两边
搬拦锤打一二三
进步双按把人拦
反背掌打英雄西
肘底看锤顺步走

二

20
倒撵猴儿往后退
搂膝转身斜飞式
分掌双手扇通背
回身拉开单鞭式
反背一锤如开弓
猴拿热钉急掷去
撇身锤打急又快
双掤掌打步向前快
连环掌打急又快
摩云掌打步上坡路
如推重球上右轉
双手推球左右轉
地滚球壁球双手单

黄鹤云中大伸腿
又使海底去捞针
进步双按步人栏
高探马掌步向前
二指如勾取双瞳
单掌推倒万重山
连环掌打无龙冲
转身又变打拳拳
捕打掌天翻拳拳
内外相应上翻拳
左旋右转有阻栏
步翻身换如球转

野马上槽捕又攀 双手一紫撞锤上
灵猿解锁似摇铃 推托搡送步前进
劈心锤打狠又坚 身合太极二段完。

云手挥击顺步走 其

提膝指脚咽喉点 倒跌一势两腿跳

横推八马连环倒 单肱立挤步前进

转身卧步分双掌 五步穿梭打四石

运如开弓连环拳

狮子摇头双摆莲
转身栽锤把地穿

二起脚法踢破天

倒拉九牛随手还
锤护双膝贯耳奉

绕步单鞭左右走
野马分宗往外翻

高挑低搂拦腰斩
提

拧腕搬肘挤向前
手似车轮練大綰
剝掌劈心立挤拳
捌心掌打指胎拳
再学搖櫓会使船
一步三搖力无边
橫渡長江不用船
手揮琵琶_歌蛮_附舞₃₄午

双手向前如推磨落
拳脚並起要並落
手捧重球旋转起
伏身进步手拧腕

单肱劈砸五行步
海底捞月双探掌
醉牛蛮歌无法治
光学燒園來神地
形似拉緯脚蹬勁
身形活潑如童_式
雙掌穿琵琶向走踢
怀抱琵琶八卦脚
七星右拳左脚走
右足合打单肱力
抖打单肱力无边。

鷹身进步打虎式
形似鶴奔搖又摆
鑽果橫練彈簧力
鑽翻拧旋柱掌按
手拱足合如打鼓
逆水抖槍全身力
順水推舟急又快
形似鶴子抖双翅
脚跟离地起云端
如封似閉推双拳
单肱撩挑打腋间
金鸡独立手托天

双手托起太行山
黃牛耕地直冲前
前顧后石拳
左顧右盼穿梭拳
上下翻飛連環拳
反身猝搶步向前
逆水不進又回來拳
喜鵲蹬枝梅步拳
學象練功半步拳
双拳一挫如发箭
转身卧步分双掌
倒擣猴儿單腿跳

白鶴亮翅把身長
左右打去雙捕掌
雙撞錘打斜身進
單錘扭拧指胎奉
转身蹬脚往后翻
进步雙按胸膛前

其酒敬來舉杯舉
手如^如抖球^如左右轉
手^如足^如合^如推倒山^如
揀球磨擦^如兩手扇^如圓^如
手^如足^如合^如脚^如画^如

懷中抱月對雙拳跳
兩手推云往右走
打左退跨向左走
七星分手向右走
抖上步字身大極^如
十合身^如五童^如子^如獻花^如內^如
步蛇地退^如開^如天進^如鵬^如
行火步天翅^如提籃^如難^如步^如

15
遮天盖地空中旋
狮子捕球步向前
起如举鼎脚蹬劲
童子指路随手看
单肘缠丝猛
棚连锤法打的好
上搓下拶撞拳
双锤旋转如轮转
两手分开如杜绵
双锤竖起拉天下
倒拉铁车随手还
揪拶孤坚八段锦

形似熊腰威力猛
饿鬼捕食猫捕蝶
落如钩竿指力坚
单掌打击四平拳
进步打击四平拳
单封贯耳打脉间
起落浮沉练习双掌
护耳双锤劈砸如山
肩肘拳发正矢的
双锤发推拉要真
提举棚招按挤顺步

採樹肘靠八式完

合身太極五段完

其

六

手共足合常行步
提拿旋转鑽翻搜
起落浮沉劈砸拳
双掌一落变双拳
右手抓住右手拳
两手推击画平圈
双掌旋转两个圈
运如抽絲百練鋼
往来旋转如纏紗
扭拧双肱力无边

掃地撩阴漏天掌
上捲下捲两个圈
如蛇尋食走顧盼
左手摶住右手打
前推后拉練双掌
起落浮沉水漂木
碑石吸鐵穿双掌
双掌起落反背打
左顧右盼單掌穿
进步双锤反背打

一步一锤叫蛇弹 斜飞双锤抖打拳。
怀中抱月反背打 五指手法要单练。
一式一式要练全 前后穿掌有双单。
如提重物步前进 塌天掌打反背拳。
十指分手反背打 捧沙兜泥托天掌。
伏身推云眼观天 转身卧步抖打拳。
箇箕扬掌托天掌 通白不过三击掌。
左手抓住反背打 右手抓住反背拳。
进步打击迎风掌 齐练。
身合太极六段完。 迎风反背一齐练。

其

双掌上下内外转

七

手起鼻尖落丹田

形似鶴牛抖雙翅
兩手豎起推倒山
獅子欣然掀大膝
上搬下掃陰一招
掃地一翻二招連
單錘側身環拳連
運如開弓連力輪轉
單肱扭力機轉乾坤
雙錘旋轉交拳打
內外交拳冲天拳
左右打拳冲天拳

再起舟由落鼻尖
單掌托天左右轉
腳跟離地手摩天
搖頭擺尾滾鋼球
往後搬連三拳奉
反背一錘抖拳內串
雙掌擺如內串
劈砸雙錘打脈間
雙肱推山步前進
反背一錘往後搬
單錘內外兩個圈
斜身進步如抖環

两手上下掀合搬
双手开合如分砖
单步左右内外旋
地球旋转双手单
里接外搬单推掌
身合太极七段完。

其

反背穿山掌连环
上起下落横杆力
转身掌打肋下穿
农民种地用鎬刨
割飞双掌提膝打

推拉硬弓如弦满
双锤竖起左右转
进步双单旋风掌
太极摸鱼三推掌
单手推山助下拳

八

单锤扭拧走顾盼
反背锤打侧身拳
工人运料怀中抱
铡草喂马学梭刀
单肱槊打似箭穿

起如火箭飞上天
恨地无环塌天掌
锤护双膝把身下
提拿抖打单肱按
起如托天落如勾
五指吊蟾要单練
双手捲放脐轮转
抖打双肱力无边
落如墜子劈山炮
进步打击四平奉
射矢中的透七环
立内霹雷把地穿

落似击鼓闹花蝉
进步竖起擎天奉
拨浪锤打力无边
黏而随之顺式发
蝴蝶翻飛双掳手
身手一同画元圈
单肱立挤步向前
起如摘子怀中抱
反背锤打搂膝走
大風一过随手倒
如炮燃火威力猛
穿山透壁无拦挡

擎天动地打中拳
铜筋铁骨钢硬拳
探树肘靠八势完

其
提项吊档身钟悬
尾闾中正神贯顶
松软慢練板眼齐
两手挥出单鞭式
白鹤跳舞抖双翅
手挥琵琶似展旗
提手上式挤相隨
抱虎归山低头看

拳击海底砂翻起
棚招挤按要单練
身合太极八段完。

九
兩膀轻松力自然
气透三关入泥丸
怀抱七星变化奇
金鸡独立提手上
搂膝拗步左右走
搬拦锤打拗步进
如封似闭推向前
回身又使肘底拳

肘底看锤步前进
 斜身初步挫双掌
 搂膝初步肘底锤
 三圈双手扇通背
 搬拦锤打一二三
 单鞭推出步前移
 高探马掌把敌迎
 转身蹬脚门路更
 翻身撇山把锤横
 回身飞起脚当空
 转身蹬脚快如风
 如封似闭劲如弓

倒撵猴儿往后退
 白鹤展翅飞上天
 伏身海底去捞针
 撤身锤打回夫看
 上步又使揽雀尾
 手分白云朝前进
 左右分脚随身换
 进步栽锤连三点
 鹳步龙行绵又软
 披身踢脚直如箭
 上步搬拦锤法好
 归山抱宪重推出

斜拉单鞭势难攻
 穿梭女子用神功
 云手下势内外横
 倒撵猴儿轻又松
 左提手势似攀山
 接膝拗步针脚
 海底捞月势缠绵
 揽雀尾势代推云
 弓开双手白云飞
 狮子摇头双摆莲
 扎衣搅袖手摩肩
 蝴蝶翻飞云手穿

靠身斜身势
 单鞭拉闸马势
 金鸡独立高提腿
 斜拉单鞭双飞雁
 白鹤展翅身形转
 转身又拉单鞭势
 蹲身内推猴背掌
 拗项拉开单鞭架
 推窗望月高探马
 搂膝指胎锤更好
 老熊挡路单鞭立
 上步七星猫行步

跨

下步跨完立如山 展转回身摆莲腿
 左右射完把弓弯 如封似闭紧相连
 若能朝夕用功練 劳动工作身不倦

地盤青石式 其
 太极学艺先学理 壬 弟子躬身三进礼
 睛神息气多用功 丙 兄之善祖之善师
 五行六合顺一气 丁 举理精通妙法奇
 动似雷风静如山 戊 诚心正意立根基

大鹏展翅斜飞進 ① 金鸡独立腿高提
 拨浪一锤急如电 ④ 隨風双掌猛熊黑

白鹤展翅连三摆 ⑥ 獅子捕球步向前
 一马单鞭三关闯 ⑧ 黄牛拐角肘橫施

八卦奇門任我移

怀抱七星隨机变

八卦奇門任我移

怀抱七星隨机变

- 9 七星桥肘分前后 10 八卦分锤护双膝
- 11 白猿献蕙怀中抱 12 玉燕斜飞剪腿急
- 13 饿鬼捕食双飞掌 14 灵猫捕鼠步轻移
- 15 青蜓点水拳精巧 16 粉蝶穿花掌迷离
- 17 起如举鼎力无边 18 快斧加钢拦朕砍
- 19 曼倩偷桃人不见 20 牧童指路随手看
- 21 野马分宗往外翻 22 纤女穿梭打四面
- 23 童子进酒宝瓶提 24 抢完归山进身靠
- 25 劈心一锤莫迟疑 26 揽袖摩肩绕行步
- 27 狸猫捕鼠双掌批 28 黄龙转身撇山炮
- 29 抢完归山漫河推 30 白鹤晾翅沙滩舞
- 31 老熊拦路肘底锤 32 猴拿热钉急掷去
- 33 抢完归山推 (是)

狮子摇头把泪追

- 33 蟾戏金钱向前进 34 大鹏展翅遍天翅
- 35 比翼粘连便飞腾 36 野马追风斜身进
- 37 黄牛耕地力无穷 38 灵猿出洞双通背
- 39 彩凤抖翎双分翅 40 灵猿解锁似摇铃
- 41 老翁背剑合身走 42 童子骑牛路上行
(把路引)
- 43 顺水推舟双捕掌 44 劈山炮打急如风
- 45 穿针女子心灵巧 46 举鼎之势力无穷
- 47 童子献花迎未客 48 农民_(仙童)採药掌中擎
- 49 同仁讲道互学习 50 单凤朝阳长身形
- 51 黄鹤_(仙)云中大伸腿 52 青龙海底急翻身
- 53 黄鹰捉兔斜飞进 54 野马拉车向前奔
- 55 能人点石变成金 56 喜鹊登枝梅花步
- 仙

地盤72式 (八卦奇門掌)

7 (金蟾缠竹连环手)

57 金蟾繞行連環手 58 古林盤根緊貼身

59 怀抱琵琶金剛勢 60 搬拦锤打硬劈心

61 如風双掌猫捕蝶 62 撤山一锤完拦门

63 蝴蝶翻飞八卦掌 64 蛟龙出水九宫川掌

65 猫行雪地轻落足 66 完坐石崖静如山

67 醉舞蛮歌无法制 68 蛇缠鹊躍見真詮

静中忽动动尤静 离奇内转用心參

软硬急迟皆如意 神机变化意珠圆

静如处女动似虎 曲伸開合出自然

須向身中尋大道 得道存心莫妄传

太极老三推歌诀

闹势起手拉单鞭 进步伏身推向前
 左右分闹云共雾 闹身推倒萬重山
~~身~~又使推舟势 用力^身托起太行山
 转身又把搂手使 轻^身用力^身出自然

四门拳

双手挥出拉单鞭 迎门进步炮冲天
 楼膝扭步当头打 反身又使指胎拳
 浪手梨花双舞袖 脊肘拦胸大红拳
 骑马势^意窝里炮 织女穿梭把门拦
 猛虎下山无人挡 全身抖劲力无边
 左右冲出肘底拳 前进后退七星掌

探马势变迎風拳 一斜飛之力能擔山
劈山一錘回夫看 怀抱七星把炮安

五行拳

提頂吊膀心中懸 两膀轻松力自然
按勢懷把七星抱 双手推出拉单鞭
抽身蝶步望空看 白鶴展翅飛天邊
樓膝拗步將身下 風摆荷葉走兩邊
上勢先打迎面掌 回手拳打朕間
兩手推出往下按 十指朝天步向前
連環掌打英雄面 抽身抱完去推山
回身拉成单鞭勢 肘底看錘果然鮮
倒擣猴兒往后跳 白鶴展翅到雲端

楼膝拗步重下势 青龙出水把身翻
 云手三下高探马 左右指脚谁敢拦
 回身进步栽锤打 二起脚法踢破天
 倒跃一势兩腿跳 转身双搜把他拦
 迎面一锤推双掌 回手斜拉单鞭势
 野马分宗往外翻 单鞭扭步往前進
 五女穿梭紧相连 单鞭重式真可用
 云手挥出探马拳 金鸡独立分左右
 倒撵猴兒又一翻 白鹤惊翅把身长
 楼膝扭步护下边 回身又打双分掌
 左右使闹肘底拳 云手三现高探马
 十字指脚往后翻 指膀锤法打的好

伏身进步肘底锤 收身退步拉膀兒
 转身又使双摆莲 海底捞针扇通背
 弯弓射宪面向前 怀抱双锤用苦練
 刚柔急缓出自然 抱元守一收勢完
 提頂吊胎心泰然 闹勢必須松兩肩
 出手左右七星转 兩手推出画双圈
 前后单鞭弓绷腿 左腿坐膀右腿翻
 抽身叠步往上看 脚似蹬轮手托天
 白鹤两边双展翅 外足提起里足弯
 搂膝扭步身下按 風摆荷葉进退还
 转身锤打迎面掌 回手变拳打朕間

五行拳 (其二)

左右穿手三才势 打起天盘和地盘
两手推出人盘架 单鞭下式冽心拳
十指朝天分双手 随式打出掌连环
长身左手推右腕 进步顺使虎推山
八手抛山锤法好 前后左右步法鲜
回身拉得单鞭式 拧身巧打肘底拳
倒撵猴儿三盘法 白鹤展翅两盘旋
四分手法前后腾 搂膝扭步在中间
退步欲用尤出水 按手合肩身而旋
进步向前双掌按 收式回身两趟拳
云手三现上左步 两手高撑探马拳
八方踢腿身随转 左右指脚谁敢拦

回身进步栽锤打 禁起脚法踢破天
倒跌一式两腿跳 转身双搂抱人栏
迎面一锤轻发掌 双手抱虎法推山
斜身拉成单鞭式 野马分宗向外翻
扭步单鞭往上进 左右斜飞手法鲜
玉女穿梭打四面 云手中直步法齐
蛇身起落合两肩 金鸡独立分左右
两式打出上下盘 退步猴儿转又快
虎抱龙拿两盘旋 翻身飞起击人掌
又使双搂巧推栏 双撞锤法加鹤步
斜飞左右使的好 抱元守一全部完

五行拳 (其三) (四) 卷之

提顶吊膀心中患
怀抱七星合太极
提手上式叠步进
反背一锤迎面掌
接膝扭步重进退
十字分手向下按
连环掌打英雄面
抱兜偷步归山去
倒撵猴儿进又退
接膝步下琵琶手
双手一推连身倒
云手三现高探马
身若悬钟力自然
分合双手现单鞭
白鹤展翅到云端
劈砸盖顶出搬拦
风摆荷叶走两边
分手上下按胸前
回身使出虎推山
肘底看锤果然鲜
白鹤展翅飞上天
青龙出水把身翻
顺式横扫看单鞭
左右指脚谁敢拦

前步截锤使挤靠
 倒跌一式两腿跳
 迎面一锤双贯耳
 斜拉单鞭进又退
 扭步单鞭分左右
 单鞭重式真可用
 金鸡独立分左右
 黄鹤云中大伸腿
 回身锤打双飞掌
 云手三现高探马
 指膀锤打搂膝進
 退步跨兜登山式

二起脚法踢破天
 转身巧用地跌拳
 抽身艳宄又歸山
 野馬分宗往外翻
 玉女穿梭肋下穿
 云手挥出探馬拳
 倒撵猴儿又一翻
 古樹盤根在下手
 左右使開倒手翻
 十字指脚向后翻
 进步隨使七星拳
 轉身飞起脚摆蓮

海底捞月双通背
怀抱七星分宇宙
卧弓射完面向前
阴阳相济细心参

五行拳浅说

向讥掌 (一)

五行太极拳
阴阳向心掌
根扎无极边
拱抱在胸前

七星式 (二)

腰身先左扭
手在步撕开
右手左右穿
目光向前来
(手随脚)
单鞭掌 (三)

承上化单鞭
后手指朝地
依然左右穿
前手指朝天

提手式(四)

手脚随身变 重在项空悬
手由开而合 挤手上云端

白鹤展翅

展翅身斜扭 拔下推上边
两脚飞土下 同时左右翻

搂膝扭步

扭合顺相反 手脚差后前
前手接过膝 后手出耳边

搂膝下式

下式出搂膝 卧步又还原
前手过脚面 后手在耳前

前腿要伸直 后腿屈身边
三尖要相对 气要沉丹田

風摆荷葉

荷葉現阴阳 沾离黏不忙
因故旋变化 寂实认端详

迎面掌

手在身側出 拳往掌上攢
托腮出挾倍 隻手可擎天

劈砸搬拦

翻身用反披 跟砸肘臂宜
随出掌上拍 搬栏打肋间

47
十字手 (十一)

十字手交叉 分合呈变化
双切出接手 混元不离家

连环掌 (十二)

连环掌固敌 步随身转移
反掌出引手 揣搦按全有

推山式 (十三)

刀掳随内吸 接手步前欺
牵引合推送 手足要一齐

艳完归山 (十四)

双手如艳完 左右转无阻
防他进身倍 顾盼左右走

肘 底 拳 (十五)

近则用我肘 勾挑后出手
他若撤步走 偷步随他后

倒 摧 猴 (十六)

前进用盜腿 后退掛金勾
上下用反勁 机伶劲莫丢

白 鶴 亮 翅 (十七)

亮翅到雲端 鴛鴦上下翻
手脚要相济 抬脚空半边

琵 琶 手

琵琶手更奇 中心认端的
里便用引掖 外则拧挫之

青龙出水 (十九)

托拔和擒拿 镊山背相奇
起伏杠上眉 放若龙出水

倒身双锤 (二十)

对方力过大 側身让过他
不和他顶劲 斜身推快马

单鞭横扫 (二一)

冲手来上盘 巧用扫单鞭
进步将他欺 擒腕扫胸前

云手三现 (二二)

主手朝上圈 起手穿掌翻
腰转步迈进 形成半月圆

拨闹云见月 探马打胸前

左右指脚 (二三)

对手来上盘 手拔脚随掀
左来腰左转 右来腰右旋

进步裁锤 (二四)

裁锤防挤倍 不定奔腰间
他来我例打 我去变冲天

二起脚法 (二五)

垫步云端起 飞腾刹那间
神须凝脑际 气要伏丹田

倒跌起按 (二六)

倒跌是引着 引他来按已
他伏用脚踢 起按他落地

双手贯耳 (二七)

羊头迎面打 否则双手拍
贯耳分斜正 吸奔耳目腮

双鞭斜飞 (二八)

下式出斜飞 手随肘转移
拔掳翻上下 捽挑有高低

野马分宗 (二九)

前手上托拔 后随步进穿
自然成反劲 手脚要齐坚

扭步单鞭 (三十)

对方顺步手 我身内进欺
右手掳他肩 左手用斜劈

玉女穿梭 (三一)

未冲中下盘 内身肋下穿
若从上方来 挑拨打朕间

单鞭重式 (三二)

单鞭走 上 盘 搓引揭和板
注意左欺步 手出若 内电

金鸡独立 (三三)

步法有 鑿实 手脚要相依
间合随意转 中定认相宜

古树盘根 (三四)

卧步更新奇 朕身左右移
起伏若 内电 擒拿认端的

(二三)

双飞掌 (三五)

卧步腋迴环 劈掳左右牵
巧用双飞掌 拳打在胸前

研磨肘 (三六)

巧磨肘用缠 肘尖对胸前
勾挑生变化 分别按和牵

偷步研磨肘 (三七)

偷步研磨肘 防对方逃走
偷步去追踪 蹤进趁到手

十字指脚 (三八)

十字脚交叉 掂提撩挑住
手脚用反劲 因故不轻拿

指 肱 锤 (三九)

下行有指挡 探身通背长
搂膝进桥倍 内电手名扬

七 星 拳 (四十)

冲来中宫手 截掳身内扣
他手要抽回 反扫随他走

退步跨兜 (四一)

对手出上盘 侧身拔带牵
身转用盪腿 副手打腋间

摆 莲 腿 (四二)

莲花被風吹 莲葉左右飞
呈脚呈迎送 中定忌迟延

上下有升降 左右有掛牽

上下用反勁 手腳要自然

通背掌 (四三)

托進鎖山奇 上抓而下提

脊背緊相偕 杠起不遲疑

海底去撈針 身法可高低

卧弓射鵞 (四四)

學弓五行拳 拱手至胸前

放之弥六合 卷之把弓彎

里外有棚手 用此畢終篇

8
太极十三丹

狮子摇头滚珠丹 (一)

狮子欣然大张口 摆头摆尾滚钢球
上下左右前后转 六合乾坤掌中揉

长蛇扭朕串珠丹 (二)

长蛇串珠扭朕功 曲伸闸合身体轻
尾能护头头护尾 揉软功夫第一宗

灵鹊起尾过枝丹 (三)

灵鹊起尾头相连 鲜花枝上喜又欢
前躡后躍无休息 灵机灵活泼活

灵猿伸背通偷桃 易筋左右通长力
远近高低随意取 灵手去把遥遥乐

(四)

豹完爬山換骨丹 (五)

豹完爬山用力挣 雄威到处起神風
周身佈滿英雄氣 脱胎換骨力无穷

鶴舞松陰淨體丹 (六)

鶴舞松荫体態和 軟刷慢洗运磋磨
提膝抖翅心神淨 胎仙煉就意灵活

熊羆慢步聚精丹 (七)

熊羆慢步力千鈞 撐膀坐胯手推輪

海底聚得精滿 一轮明月照乾坤

金蟾望月愛光丹 (八)

金蟾望月愛光明 一息相通倍有情
氣候因時吞入腹 明珠一颗落黃庭

蟠龙戏珠凝神丹 (九)

蟠龙戏珠起云端 斧降飞腾漂渺间

探爪攫捞海底月 神随意得金丹山

彩凤展翅朝阳丹 (十)

彩凤出山展翅飞 朝阳顶上起光辉

天中丽日为君王 动静悬元莫背違

(冲天庭日如夏至)

雉鸡司晨提𬬻丹 (十一)

雉鸡司晨背向前 腿似提𬬻独立坚

随意寻食能自得 鐵毫难脱定中觀

狸猫捕鼠佈形丹 (十二)

狸猫捕鼠伏身看 机到神知出自然

隐现蹲縱形神妙 迴还内转软如绵

野馬分宗逐鹿丹 (十三)

野馬分^影宗鹿突形 流星赶月快如風
銅牆鐵壁難遮擋 一擁身軀入太空。

太極功（一）

太極功夫乃是唯物辨正之学，其法中阴阳动静之理，所有各神势架之运动操作均是任其自然，以无中生有，所谓无极生太极，其运用之圆活如环无端，真能終止，所谓太极本无极，其式之中，着々之内，均合一元形，故借太极以说明而以阴阳动静刚柔进退等为之作用，不是世上迷信者所说的太极。

其二

以意行气，务令沉着，乃能收敛入骨，以气运身，务令顺隨，乃能便利，从心精神提得起，则无迟重之虞，意气須换得灵，乃有元活之妙，发劲须沉着，松静專主一方，立身须中正安舒，支撑八面，行气如九曲珠，无微不到。

运劲如百炼钢何坚不摧形如缚兔之鹘神似捕鼠之猫静如山岳动似江河盖劲如开弓发劲如放箭中求直蓄而后发力由脊发步随身换收即是放断而复连往复须有摺叠进退须有转换极柔软而后坚刚能呼吸定能活泼轻灵运用气以直养而无害劲以曲蓄而有余以心为令气为旗眼为纛神为主帅先求开展后求紧凑乃能缜密矣先在心后在身腹内松静气敛入骨髓神舒体静一动无有不动一静无有不静牵动往来气贴脊背敛入脊骨内固精神外示安逸迈步如猫行运动如抽丝全身意在精神而不在意在气则滞有气者无力无气者纯刚使气如车轮眼似车轴灵活旋转运用之方好。

拳理要求

其三

（第三年次授教）

一举动全身俱要轻灵尤须贯串气宜鼓盪神宜内
 断_筋外_脉不使有缺隔处不要贪不要欠不要断其根立脚发于
 腿主宰于腰形于手指由脚而腿而腰总须完整一气
 前进后退乃能得机得势如有不得机得势之处必是
 身法散乱其病当于腰腿求之上下前后左右皆然以
 上皆是内不立外面有上即有下有前即有后有左就
 有右有快就有慢有刚就有柔如意欲向上必先即于
 下如同将物掀起而加之一挫之意斯其根自断乃坏
 之速而无疑_塞宜_少清_处一处自有一处_塞宜_少清_处之_楚
 振此一塞宜_少清_处调身节_少贯串无令丝毫间断耳太极十
 三势末名之曰长拳因其立用功_少练习之_时尤如长江

大河涛々不断之意。

其四 《王家岳太极考略》

言太极者乃无极而生动静之机阴阳之母动之则
静之则合无过不及随曲就伸人刚我柔谓之走我
顺人背谓之粘动急则急应动缓则缓虽变化万端
而理为一貫由着熟而漸悟懂劲由懂劲而潜及神明

然非用功之久不能豁然貫通審領頂勁氣沉丹田不
偏不倚忽隱忽現左實則右虛右重則左輕仰之則
高俯之則深進之則愈長退之則愈促一羽不能加
蚊蠅不能落人不知我独知人莫知所向无敌盖皆
由此而及斯技旁門甚多虽勢有區別概不外乎壯欺
弱、收让快、有力打无力此皆是原有之本力而矣非关

学力而生、惟太极拳则是以柔克刚、后其所发先其所
 情、至不持力不用、快而能胜人、察四两拨千斤之句、顯非
 力、故观耄耋之能、快何能為、立如秤準、活似车轮、
 偏沉则隨、双重则滞、每见数年纯功、而尚不能运化者、
 皆為人所制、乃是其双重之病、未悟耳、如欲避免此病、
 要知阴阳离、阳不离阴、阴阳相济、方為懂劲、后愈練、
 愈精、再加细心研究、用功学、就能漸至从心所欲、本
 是捨己从人、多误捨近求远、所言差之毫厘、谬之千里、
 学者当慎思之、功夫能至此地步時、拳術的性质就完
 全立於被动地位、並非主动、據之要以敌方之动作为
 自己动作之点、更不要自己主張先动、亦不可犯双重
 之病、要以偏沉取胜于人、若是稍加抵抗、就不能捨己

从人是为捨本求末必为人制以至失败学者当注意为要。

其 五

太极拳功夫練習特是似无物软似无骨极为柔软而内含坚刚如能求柔软之于外久而久之自能得内中之坚刚此乃有心之柔软所难者是内^含坚刚而不施于外终以柔软而迎敌以柔软迎其坚刚能使其坚刚化为无有思其功从何而得之乃得自粘黏连随上成之功夫由此亦得运动知觉之功矣方到懂劲之地步再要用功学³而后神而明之使入于化境此四两拔千斤之妙如功夫不及化境是不能为的所谓粘运得其视听即能轻灵活泼并坚硬之巧耳。

其六

太极拳功夫是以元运动、无论前後左右内外上下皆不离此元之出入方之进退、随方就元是其往未、方为开展元为聚凑、此方元规矩之至理、其就能出此为外如此得心应手、仰高鑽坚神乎其见、隐微顯明而生々不己欲罷不能。

歌曰

太极动静分阴阳 少阴少阳体中生
 阴阳互生為四相 中间五土力增强
 太极者无形之本、无极而生自无归有、有必归无、无
 能生有、有无相生无有穷尽、在練功時、气要绵々不断、
 贯串流行不息、太极阳仅是气之伸、太极阴本是气之

缩其性屈土、在人五脏之中屈脾为土、所以脾旺则四肢百骸及週身強健練法先將身体站好要以
 提項吊膽身中懸、兩膀轻松力自然
 尾闾中正神貫頂、氣透三关入泥丸
 全身要松靜、心无雜念、意无外想、再將身子與氣向下沉、脈要松勁、兩目平視、內中神意抱元守一、中而不
 倚、和而不流、口似張非張、似閉非閉、呼吸任其自然、谷
 道微提、此法勢為一氣含四相、而叫作攬阴阳奪造化、
 轉乾坤、扭氣机於后天之中、反先天之真阳、后天之純
 阴、復本末之面目、归自己之真性命、而謂之性命雙修、
 所以心动智巧生、其理流于外、发著于六合之远、无物
 不有、心一靜、其意退至于密、而无一物之所有、所以數

不离理、理不离数、数理兼用方法神化之道、体用一理、
动静一源方为太极。

太極行功

太极长拳独一家
妙处全凭能借力
上节劲在手肘肩
胯腰足劲根在下
整劲猶須眼为主
得门而入随我化
顺项贯顶兩膀松
胃音开劲兩捶争

拿丹家发催更佳
轻心意莫胸成气力
变化意运气节使更佳
无穷場着气节使更佳
当中擊臉意挥力更佳
連变任身下气把膀撑
五指抓地如弯弓

举动轻灵神内敛 莫教断續一气研
左宜右有寘实处 意上寓下后天还
拿住丹田練內功 哼哈二氣妙无穷
動靜合曲伸就緩急隨理貫通
忽隱忽現进則長 不加至道生
手快手慢皆非似 千運化良
棚招挤按四正方 採捌肘靠走四隅
进退顧盼定五行 八門五步十三勢
始此畱傳太极拳

十三式行功

含胸拔背沉肩肘 裹胎护肾踩五行
 内展腾挪行不定 身形活泼步猫行
 搐手两背要元撑 动静虚实任意攻
 搭手招开挤掌使 故欲还着势难逞
 按手用着似颠倒 二把採住不放松
 乘势凶猛捌手用 肘靠隨時任意行
 进退反側应机走 那怕敌人艺术精
 遇敌上前逼近打 顧住三前盼七星
 敌人逼近来打我 内开正中定横中
 太极十三字中法 精意研究妙更生。

太极拳五字要言

太极理精妙 须求明師教 朝夕苦用功
 日久自精通 練此内家拳 呼吸任自然
 神要提项內 气在丹田存 一开而一合
 沉气方为真 膝膀和肘肩 相关骨端敌
 六合配中定 人称七星拳 手足互相关
 闭口咬牙关 先从头项起 精神練入骨
 身法若懸坤 步法要偏行 指因中心端
 立身貴中正 立身貴中正 手法引动指
 重点一发现 先从头项起 因中要黏端
 开合运用奇 隨曲而就伸 手掌出掌端
 立身貴中正 柔軟合剛硬 变化必因敵
 偏沉加修兩 偏沉加修兩 此是稱橐勁

交手忌双重 灵活太极身 展转若车轮
变化在朕身 鸡蹬步是根 太极拳可跨
全身似~~蹀~~花 阴阳呈变化 六合成一家
因故来打咱 顺劲将他牵 他若撤回手
就式把他掀 无极生太极 根扎无极边
彼此一动手 空内要当先 前伸为招手
揎脉又刃手 彼此粘顺步 吸内腰扭去
随着前进手 吸胸扭身体 棚手斜上去
推托进步送 重点在胸际 双手按外拨
环转半元形 横推八马倒 出手要神妙
学习画梅花 收式杰还家 起手似摘花
牵引里手摇 进用十字手 左右扭蛇腰

我擄他使靠 拐打扭身朕 步法前外走
 兩脚要扎根 进身使用肘 须防使别手
 偷步出研磨 勾挑要前走 进身防倚靠
 顺手吸引空 宝领要顶劲 牵引力万钟
 手到顺他劲 粘黏紧相随 不丢也不顶
 注意打圆走 左重右要空 偏沉要随之
 自己失平衡 支点失效力 沾走要相依
 阴阳变化奇 引他来落空 始终要因敌
 引手须注意 身要中正立 扭朕进步打
 顶劲宝领起 千变共萬换 不可离太极

其二

太极拳理细
 拳理少人知
 万莫学死法
 以免本能失
 有害於卫生
 岂能把人制
 要知拳真理
 大地人一体
 四肢弓崩撑
 身如云端起
 形像似颠痴

莫当是兜戏
 拳的基本功
 姿態要有理
 皮肉徒受苦
 有碍拳意義
 怀疑不平位
 首由站樁起
 运劲如抽絲
 运劲软慢松
 呼吸细静长
 蛇行趨泥步

当代多学者
 有长即是師
 莫要学拍打
 气血多凝滯
 力聚神便死
 请自体察试
 意在宇宙间
 闹弓共试力
 曲伸共开合
 舒暢皆如意
 握球磨擦力

两手似兜泥 如捞稠粃稀 内外要松静
 欲神听微雨 缠身觉如醉 悠游水中戏
 默对向天空 灵灵顶定气 洪炉大冶金
 陶鎔物不计 神机由内变 调息呼吸气
 守静如处女 动似迅雷至 力松意要聚
 本是里进气 毛髮力如戟 潭鱷一驚時
 胸助微含蓄 指端力如电 骨節鋒稜起
 活泼若猿捷 迈步如貓行 浑身皆消息
 一逐即爆发 威力无边际 学者莫好奇
 要用天然力 良知共良能 實踐學來的
 动静任自然 千万別用力 反要尋天真
 身柔如童浴 勿望勿助长 升堂漸入室

论技论应故 不费吹灰力 拳术之理艺
 手足板眼齐 首要力均整 内外要合一
 曲伸随意往 枢纽不偏倚 动静虚实分
 阴阳水火济 精神宜内敛 练神得还虚
 头打脚随走 站他中央地 总有万能手
 他也难逃避 路线瞄中心 松紧不滑滞
 旋转要稳准 钩错互相宜 利钝智和愚
 審慎对方力 一曲忽就伸 虚实互转移
 奕力如张弓 随着敌似电急 鹰瞻虎视威
 足腕似兜泥 蹤落似龙潜 鹰渾身尽争力
 面善心要狠 胆大心要细 纹劈躡果横
 接触揣特机 合则进即出 喊叱如雷似

变化影无形 週旋意无意 彼从側方入
 內转无全空 担化对方力 搓磨试其功
 歉合力蓄使 粘黏不离宗 随进随退走
 拘意莫放松 拿开敌血脉 板挽順式功
 软非用轻力 捍臂要元撑 搂进元活力
 摧坚截敌锋 摊点致命攻 挤他虛实现
 推向即成功 顺劲内拿欺 展转柔化吸
 撤退进推托 手脚一齐发 伸手看形容
 身法要偏行 见手分左右 避手吸进身
 上下用反劲 手脚要同心 劲到吸内空
 撞崩内欺冲 伸手步先行 见劲顺手中
 若力太过猛 撤化内进空 手到随身变

用時如肉由
用時机伶进
欺到方為真
見力隨他勁
沉氣在方中
若見短手法
偏砸順身攻
肩偏手必到
擣發順勁欺
出手要平身
撞倚先拔根
若見中天手

粘手軟綿隨
拳打要進身
擣手隨身靠
捆時反勁欺
若見長手法
長勁沉氣冲
動手先看肩
身仰手必發
手眼身法步
手開門手為真
棚架打中氣
變手招崩穿

氣在眼前追
手眼身法步
變步拧腰身
进步耳如風
刀拿閃進崩
若見亂手法
堵手在胸前
进步招崩挤
遂時變身體
若見高手法
擣推撞進身
若見短手法

抽腰走上身 法本耳目思 掌本面目排
 手到撤化力 欺步看路线 見肘反拿腕
 欺步崩撞勢 动手气下转 进身本根
 拿破隨手变 听向粘黏隨 劲走柔化推
 上下要相隨 内外要合一 试声山谷应
 虎啸龙吟似 恭慎意切合 五字要言记
 见性明理后 反向身外去 莫被法理拘
 莫教死法滯 向夕是要言 莫当是兜戏
 願我同道者 切记要切记。

长怕折 短怕按 按怕断 直怕斜
 橫怕別 挤怕懈 欺怕內 內怕赶
 赶怕返 返怕转 往来变化皆隨便

要常習 要常看 要求明 師來點傳
主要還得用 功練

太极四字歌诀

象天則地 无空法生 大小开合 唯妙于心
如々不动 是真阴阳 宝斯不动 发用乃常
唯气共脉 不动々生 意动神到 开合升降
降则嘿嘿 升则斯斯 闹合一如 结丹在肺
静如秋月 动若颺風 彬々克敌 分寸之中
轻若鸿毛 重如泰山 用中无形 体用一元
大哉天地 动静之功 默识心通 贵在勤苦
朝々用功 日久有成 太极两仪 天地阴阳
阖辟动静 柔之共刚 曲伸往来 进退存亡
虚实兼到 一闹一合 有变有常 忽现忽生
健顺参半 引进精详 或收或放 忽迟忽张

错综变化 欲抑光扬 必先有事 无助无忘
真积力久 质而弥光 盈虚有象 出入无方
神似知来 智似往 明宾主 分明 中道皇
经拳互用 补短截长 神龙变化 瞬测汪洋
沿路缠绵 静运无慌 肌腹骨节 处处闻张
不先不后 迎送相当 前后左右 上下四方
转接灵敏 缓急相将 高擎低取 如願相偿
不滞于迹 不涉於虚 至诚运动 擒縱由余
随机活动 浩气流行 佯输诈败 制胜权衡
順来逆往 令彼莫测 因时制宜 中生妙诀
上行下打 断不可偏 声东击西 左右咸宜
寒来暑往 谁识其端 千古一日 至理循环

上下相隨 不有空談 循序漸進 仔細研究
 人能受苦 終躋浑然 至疾至迅 纏繞回旋
 离形得似 何非月圓 精練已極 极小已無
 日中月昃 月滿則亏 故如詐誘 不可緊追
 若踰界限 勢難轉回 况一失勢 虽悔何追
 我守我疆 不卑不亢 九折羊腸 不可稍让
 如讓他人 人立我跌 急共爭鋒 莫能上讓
 多点一分 沾黏连通 會神聚精 莫能下讓
 弥加整重 细腻熨貼 中权后劲 虚笼詐诱
 只为一转 来脉得势 转关何难 実中虛誘
 人已有參 不頂不延 不軟不硬 不脫不沾
 寨如其來 莫知其然 如風摧倒 跛翻絕妙

妙境难言 试一容形 手中有权 宜轻则轻
 斟酌无偏 当重则重 如虎下山 引视彼来
 进由我去 未宜听真 去贵神速 一窥其势
chan
 一覩其隙 隙可有成 不可不入 失此机会
 恐难在得 一点灵妙 为君指出 原无一定
 人在自用 无定有定 横豎顛倒 立坐卧牕
 前俯后仰 奇互相生 週旋奇俐 攢跃皆中
 中气收放 宰平其中 千变万化 唯给其形
 气不离理 一言可罄 闭合虚实 即为拳经
 用力日久 豁然贯通 日新不已 自得其功
 淳然无迹 妙手空空 苦有若无 助我虚灵
 岂知我心 只守一敬。

七字用功

逢手遇棚莫入盘 粘黏不离得着难
 闭棚要上採捌法 二把得实急无援
 按定四正隅方便 触手即占先上光
 招挤二法趁机使 肘靠攻打脚跟前
 遇机得势进退走 三前七星盼当先
 周身实力意中定 听取顺化神气关
 见实上下得攻手 何日功夫是周全
 操練不离体中用 修到終期艺必精
 三换二招一挤按 搭手遇棚莫让先
 柔里有刚攻不破 刚中无柔不为坚
 避人攻手要採捌 意在惊弹走螺旋

逞势进取贴身靠 肩膀膝打靠为先
 虚实神会中 虚实虚手行功
 练拳不知虚实理 枉费功夫终无成
 虚守实发掌中穷 中实不发艺难精
 宙实自虚有必在 宙实虚攻不开
 乱环術法最难通 上下相随妙无穷
 引敌深入乱环内 四兩拨千着法成
 手脚齐进横豎找 掌中乱环不落空
 欲知环中法何在 发落立对即成功
 太极阴阳少人修 吞吐开合向刚柔
 正隅攻放任君走 动静变化何须愁
 生魁二法随意用 内进全在动中求

輕重虛實怎的是 重里視輕勿稍留
十六关要

活泼于腰 灵通于背 神贯于項 流行于气
行之于腿 蹤之于足 运之于掌 通之于指
欵之于髓 达之于神 凝之于耳 息之于鼻
呼吸于口 縱之于膝 混噩于身 发之于毛

用功歌

轻灵活泼求懂劲 阴阳既济无滯病
若得四两拨千斤 闹合鼓盪得牵动

八门五步

八门五步我们是要用功学习的，然必先明白知觉
运动四字之本，将知觉运动得之，而后而再用功研究

练习方能渐悟懂劲。由懂劲后再用功学之，自能接及神明，然非用功久，虽知之，觉运动之理，工夫亦难上我身。

粘黏连随

粘者提上拔高之谓，连者捨己无离，黏者曲动相依，随者彼走此，应要知人之知觉运动，非明粘黏连随不可。斯粘黏连随之功夫，亦甚细矣。

项偏丢抗

项者出头，偏是不及，丢是离开，抗是太过，要知此四字之病，不但粘黏连随不能断，不明知觉运动，初学之时，不可不知，更应当先去此病。所难者粘黏连随而不许，项偏丢抗，是所不易也。

对待无病

頂偏丢抗失于对待所以为之病既失粘黏连随何以
何以提知觉运动之功既不知己焉能知人所谓对待
者是不以頂偏丢抗相待于人要以粘黏连随对待于
人能如是不但无对待之病知觉运动自然得知矣可
以进于懂劲之功。

守中定

定之中方足有根 先明四正进退身
棚招挤按只四手 須費工夫得其真
身形腰頂皆可以 粘黏連隨意氣均
運動知覺未相應 意氣均微骨肉沉臣
分明火候七十二 天然乃武並乃文

身形腰顶

身形腰项豈可无
腰项穷研生不已
此为动功非站定

缺一何必费功夫
身形顺我自伸舒
十年数载亦糊塗

太极圈

退圈容易进圈难
所难中土不离位
舍此真理終何极
能如水磨推急緩
要用天盤從此覓

不离腰项后共前
退易进难仔細研
倚門进退並比肩
雲龙飞虎象周旋
久而久之出天然

进退功

棚进招退自然理
阴阳水火相急济

挤上按下不失中 先知四手得认真
 探捌肘靠方可许 四隅从此寅出来
 十三势架永无已 所以因之名长拳
 任君向展其收敛 千万不可离太极

上下名天地

有脚印
 四手上下分天地 探捌肘靠由有去
 探天靠地相应求 何患上下不既济
 若使上下習远离 迷了乾坤遗嘆惜
 此说亦明天地盘 用肘靠归人字

八盘八字歌

八卦正隅八字歌 十三之数不几何
 几何若是无平準 去了朕顶气嘆哦

不断要言只兩字 均沉骨內細琢磨
 功夫內外均不斷 對待數兒宜錯他
 對待于人出天然 由並往復於天地
 但求捨己无深病 上下進退永連綿

太极 体 用

理为精气神之体、精气神为身之体、身为心之用、劲力为身之用心、身有一定主宰者理也、精气神有一定之主宰者意诚也、诚者俱不外乎意念真诚之理、要知天地人一体之理、自得日月流行之气、其气意之流行精神自隱微乎其中矣、而后習之乃武乃文亦得之矣、若專以武事论之、于心力用之劲力仍

归于体之本故不得独以末技云耳。劲出于筋力发于骨。如以持物论之。有力者能持数百斤。是骨节皮毛之外操。故有硬力。如以全体之有劲。看去似不能持多重。此是精神气之内壮。虽然若是功成后。由有妙出于硬者。修身体之道有然。

太极文武

文者是体。武者是用。文功在武。用于精气神也。为之体育。武功得于文体。于心力也。为之武事。夫文武尤有火候之分。左放捲得其時。中体育之本也。文武使于对待之际。在蓄发得其可者。武事之根也。故曰武事文为柔软。

体操也精气神之筋劲武事武用刚硬武事也心身之骨力文无武之预备为之有体无用武无文之侣伴为之有用无体如独木难支孤掌难鸣不惟体育武事之功事々諸如此理文者内理武者外数有外数无文理为血气之勇失于本末面目欺敌必败耳有文理无外数徒思安静之学文武二字豈可不知。

太极懂劲

自己懂劲接及神明为之文成而后採戟身中之阴七十有二耳无时不然阳得其阴水火既济乾坤交泰性命葆真于懂劲视听之

际遇而变化自由，诚之妙形者，明于不劳运动，觉知功至此为彼往咸宜，无须有心之运用耳。

太极长拳

自己用功一式一式用成之后，合之为长拳，
渟々不断，週而復始，所以因之名长拳，萬不
可有一定架子，恐日久入于滑拳，又恐又于
硬拳，决不失其綿軟，用身往復，精神意氣之
本用久自然貫通，无往不至，何堅不摧，于人
对待四手当先，亦自八门五步而来，站四手
之碾磨进退四手中四手，上下四手，三才四
手，由下乘长拳四手起，大闹大展，練至緊湊，

曲伸自由之功則升之中上乘矣。

錦雞筋骨。

力生于首，而在于筋，筋长力大，骨重筋灵。

筋伸骨要缩，首灵则要勁实，伸筋腕頂，

头顶齿叩，足跟含有崩力，胸重固，调臂筋，

使气血自然开展，两肱横捋要平，

用挽抱开合伸缩劲，两跟用提挟扒缩崩拧滚

肩捋膀墜，尾闾中正神贯顶，手重必弓臂，

筋伸似弓弦，四肢挺劲力自柔，沉气叩齿骨自坚

象其形，者政、虎坐、鹰目、猿神、猫行、马奔，

鸡腿、蛇身。

五 神

心神、神态、神气、精神、元神，做为意精气神劲。以下头部要领，头部一身之主。头若弓低，身必后俯，头若弓抬，身必后仰。头若左歪，身必右倾，头若右斜，身必左倾。前俯后仰，左歪右斜，皆为毛病。在练习中，就形想了身停重心的稳定和移动的速度，以及发劲的效果。因此在练习中，头必须保持中心。在进攻时，头必须有领劲和顶劲。不论在那个式子当中，头要中心，心包操作是脑和面斜的毛病。

全身主宰

一身主宰在于头，一身元劲在于腰，一身元气在于丹田，
肩有松沉和按四法，松肩以通气，沉肩以贯劲。
扣肩以催膀，按肩蓄力。
<四种功用>
肩上属于振节，气血内动，是否顺利通肩达肘时。
肩部收弓和伸缩有决定作用，沉肩是中心劲。
扣肩合将按背为盘膀，按肩以发劲。
产生一种又向前和向后的运动，发至手，至足。
这都是肩肘手腕的作用，在练习中加以体会。
正确掌握松沉和按的义理。

用 劲

拳术之妙，贵于用劲，不外刚柔二途，刚者直竖，柔者灵活，直竖长伸有攻击力，柔者缩短有弹性，刚劲形四方，柔劲外方而内圆，伸缩抑扬，长短互用，刚柔相济，左刚而右柔，有时刚而柔，柔而刚，虚实变化之妙，半刚运伎之精，更有柔退而刚进，刚进而柔进，进虚则柔，而刚随其后，柔在其中，是中以统重心不失，所以说筋生力，骨生棱，凡出手时，用提顿挫抱挽缠滚，顺利进行，落手用以含蓄缠绵，连环不断，手心弓满之前，玉手如蛇吸食，手上犹如震地雷，用劲之道不宜过刚，刚则而折，而而过柔，过柔不进，横劲各吐而旋转，以神明用劲之法。

三 便。

1. 马要前项、弓要前项、名要前项。身子和手底部位有前项之劲，
2. 马之前项。是指掌心和腕部的劲力。能延伸筋脉力。
3. 名末前项。有催进之功。除三项之外。膝前项才能进底生根。加大踏劲和钻劲。拔掉对方的根节作用。

三 互。

上肩肘腕两弓、中膀背腰一弓、下膝膀膝两弓。

能佐肩架。曲折角度不散。伎意贯穿身内。掌外虚

下掌上松。或上实下虚。伎步法灵活。

六 王

前伸后缩、上顶下压、左挣右横。

左练于中，做到保持中心前后换劲。

首先上下相随，其根在脚，省步跟，主宰行腰。

形在手指，由脚而跟，而腰连项一致。

这样才能由膝到胯换劲，做到尾闾找腰。

手指向前领劲，做到周身一致，先有不劲飞停达劲。

能做到神不外溢，意不落形，形不破碎。

力不丢失，神态安详，动作连绵不断潇洒自然。

总之内不劲，外不落反则。

七 进

1. **宋进**，宋为三阳之首，乃一身之主宰。
每一动，均不可脱离宋进，每走不可离。
2. **膊进**，膊是指标肩后附肩胛骨，多为关节，
根基之膊，膊进而手不离。
3. **腰进**，腰为主宰，转抖在尾，是全身发动之源，
腰不进则力不生，腰不挺则力不生。
4. **步进**，复通东心，莫犯东项，进退及侧身步，
其步均为主之主宰，意要通身，运动在步，步不进
则意瞳空，先能布施展，向上欲升，下落随，
下欲幼，向上看领，故步贵于步进。

5. 左进。左入左手。三面进攻。若欲上左。

必须进左。阴阳互离妙用。

6. 左进。若站其左，侧身而立。欲上左手。

必先其左。以右为虚。以左为实。若改阴手打人。

而阳手向路之术。

7. 金进。一进要进。须全身慢充整毫抽扯。

未游移之形。上下内外。未得手足。要勿以交。

一震起。一震落。不可有一不起落。使全身一鼓。

相合为一。方为真进。

(以上力进。须老细心研究。在练习之中。

自然至妙。保持绵之不断。其本一气。细心体会。可得其意)

太极拳术十要。

1. “虚灵顶劲，头容直，神贯脊椎，不可用力。
用力则项强，气血不能通流，须有虚灵自然
之意。否则精神不能提起，
2. “含胸拔背，使气沉于丹田，胸未挺而气
擁胸，上重下轻，脐根易弓提起，
拔背者，气贴脊背，能拔背，殊力由脊发”。
3. “松腰，腰为一身之主宰，能松腰两足有力，下盘
稳固，虚实变化，皆由腰转动，才有攻击力，必於
腰腿求之。

4. 分虚实。太极拳术 虚实为第一义，为全身首坐右腿，
则右为实，左腿为虚，虚实随动，移动轻灵，毫不拘执，
步不能久，还步重滞，自立不稳，而易为人牵动。
5. 沉肩坠肘。沉肩松开下垂，否则两肩端起。
则气随之而上，全身首不得行，肩不沉放不定，
近影响拳之断劲矣。
6. 用意不用力。练太极拳不能有丝毫之拙劲，少尚滞於
筋骨血脉之间，能轻灵变化，浑身自长。
7. 上下相随。其根在脚，发力于腿，主宰于腰。
形于手指，由脚而腿而腰至手，总须一致。

8. 内外相合，太极拳至神。神寓主体，有举举动轻灵，

举手不外虚实结合，不但手是开，心意亦与俱开，所谓合，

不但身是合，心意亦之俱合，能内外合为一气。

9. 相连不断，外柔内刚，其劲乃后天之拙劲，有起有止，

有续有断，以力以尽，熟力为生，此时最易为人所乘，

太极拳意不外，自始至终绵绵不断，循环无塞贯串一气。

10. 纵横水静，以静御动，虽动有静，练习之含慢慢吞将，

慢则呼吸深长，触气沉丹田，得力更添绵长

之醇，细心体会，而得其意。

形意拳理论要示

形意拳是姬际可所创，原山西人，后徙蒲州一带。学者勤学苦练，细研拳理，对拳中的规矩，要领，尺寸，角度，姿势，动作，劲节，含义，用途，手型，变化莫，久而久知。方能达到内与外^兼相合，阴阳相配，动静相依，虚实相备，起落自如，刚柔相济之目的。如果三攀，不进步，三重力，三重意，三贪多缺，不精益求精，三虚练拳，不求真理，不求用法，不懂劲节，不明内意和内经络，血脉不知进序，就很难求精确，或呈现许多毛病，得益不深，而受害非浅。所以各种拳，都是互相转换，从外形上，表现各种运动，劲则成形，柔则成象。 <注 12 形>

鹿、虎、猿、馬、鼴、鷄、鵝、燕、蛇、鷗。

鷹、鷗 12种动物的某种形象。

板鈕和旗杆和某些特征。着手仿其法，
啟其技，並有恒心练习，方能有成。

久劲
惊弓之鸟
惊弓之鸟
惊弓之鸟
惊弓之鸟
惊弓之鸟
惊弓之鸟

惊弓之鸟

五行 木 水 火 土 中
五位 前 后 左 右 心 脾 黄
五脏 肺 肝 肾 心 肺 黄
五色 白 青 黑 青 黄
五树 杨 松 桑 梅 柳
五指 拇 拇 + 拇 拇 拇 拇 小指

五经

拇指 少商 纸阴肺经
中指 中冲 纸厥阴心包经
小指 无名少府手少阴心经

此斗七星

贪狼 路同 良或破

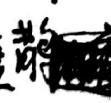
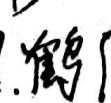
南斗六星

福禄寿 对精气神

驱寒方

川椒 10g 齐艾 10g
一枝蒿 30g 透骨草 30g

五禽六兽一条龙计12形 加金蟾

五禽：鸡 风  在  鹤  虫

六兽：马 羊 狮 虎 鳜 猴 蛇 

太极十三形亦为十三丹

1. 狮子摇头滚珠丹
2. 豹虎爬山换骨丹
3. 龙摆慢步聚精丹
4. 鹰穿云练逐鹿丹
5. 猿猴通背易筋丹
6. 猫捕鼠伸形丹
7. 长蛇抽腰串珠丹
1. 金蟾望月聚光丹
2. 鸳鸯司晨提炉丹
3. 彩凤展翅朝阳丹
4. 玄鹤翘尾过枝丹
5. 鹤舞长阴净体丹
1. 蟠龙戏珠凝神丹

五禽七兽一条龙

外加金蟾

五锤

搬拦锤
肘底锤
披身锤
指膀锤
双撞锤

炮锤

武当十二功法

1. 罗汉拜佛
2. 童子献书
3. 大鹏展翅
4. 狮子钻天
5. 力劈华山
6. 推倒昆仑
7. 推波助澜
8. 春风拂柳
9. 波涛滚滚
10. 银蛇缠身
11. 二龙戏珠
12. 游鱼摆尾