

# 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

四 步 功 夫

十 二 种 劲

太 极 八 刚

太 极 十 二 柔

五 步 加 配 置

八 门 八 势

十 三 式

老 推 歌 诀

四 门 拳

五 行 拳

十 三 丹

太 极 功

五 字 要 言

四 字 歌 诀

七 字 用 歌

十 六 关 要

四 正 四 病

太 极 圈

进 退 功

八 盘 八 字 歌

文 武 体 用

懂 劲

太 极 长 拳

八 法 要 诀

# 太极拳谱

奇门拳

入门 四门 ~~拳~~ p38

太极十三刚架

如意拳

入门 老五推

太极十三式

五行捶

太极十三洲

之八凡 舞当

# 十三式太极拳

原著

1876-1953

张彬如

讲授

张捷孙

笔记

韩来雨

张祖传

张祖传

五行相即五行

张捷孙  
张捷孙  
张捷孙  
张捷孙  
张捷孙

李瑞系1851-1917  
司星三

# 目录

总诀	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
十六关要	89
四正四病	90

太极圈 92

进退功

八盘八字歌

文武体用

懂劲

太极长拳

八法完诀 P5

# 太极总口诀

无形无相又无心  
应物自然随机变  
虎吼猿鸣心肾交  
翻江搅海流行气  
其  
头顶三清鍊太極  
手分八卦以对待  
静如山岳攻不动  
威德巨力无边际  
其  
一要心性典意静  
一羽不加蚊难落  
二要遍体气流行

全体透空静要松  
身如愚钟触即明  
水清河静甘露生  
尽性立命太極功  
二  
怀抱七星变化奇  
脚踩五行任我移  
动似雷風威力猛  
气通太空乃太極  
三  
自然无处不轻灵  
气沉湧泉稳如山  
气血循环还病不生

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

牵拔合进粘黏连随

为八卦

拥握挤按採捌肘靠

为八势

提举吞吐开合生降

为八法

练此功夫要有三存之心就是心存

口存手存要有恒心有心有诚心有恒心说

要恒而有诚练而有恒方能有成。

# 行站坐卧 (四步工夫)

行走手足板眼齐  
性命双修内外练  
站桩试力基本功  
运如抽丝百炼刚  
坐如时钟稳如山  
尾闾中正神贯顶  
卧如龙形弯如弓  
安然自在如睡觉

气血並重少人知  
得来不觉费工夫  
呼吸自然静要松  
静极生刚自望强  
腹内轻松气腾然  
气透三关入泥丸  
呼吸松静气血行  
气血流通百病消。

肘要冲；靠要崩；

拥要撑，掙要轻，接要横，按要攻，採要实，捌要惊。

拥劲意何解？如水及舟行。先实丹田气，决要顶头悬。  
全体弹簧力，开合一瞬<sup>瞬</sup>间；任有千斤重，飘浮亦不难。

掙劲意何解？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；重心自维持；莫为他人乘。

接劲意何解？用时有两方；直接单纯意；迎合一动中。  
间接反应力，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。

採劲意何解；如叔之引衡；任尔力巨细；叔后知轻重。  
轻移只四两；~~新~~千斤亦可平；若问理何在；杠杆之作用。

捌劲意何解；方法若飞轮；投物于其上；脱然掷又寻。  
若不见旋涡，卷浪若螺旋；落叶坠其上；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。  
莲环势莫挡；开花捶更凶；六劲通融后；运用便无穷。

靠劲意何解；其法分肩背；斜飞势用肩；肩中还有背。  
一旦得势机；轰然如捣椎；仔细维重心；莫中凭天功。



## 十二种劲

松软慢 轻灵活 疾快猛 狠準稳

歌 曰

松软慢	殊板眼齐	内外双修	少人知
一步三	摇空化力	得来不觉	费功时
轻灵活	泼求懂劲	粘黏连随	不用向
应物自然	随机变	能刚能柔	能急缓
疾快猛打	力要坚	硬打硬进	无遮拦
铜筋铁骨	无人挡	钢中有柔	是好拳
狠稳準打	用暗劲	一力混元	气摧拳
硬如钢铁	软如绵	轻似鸿毛	重如山
手似流星	眼似电	腿如钢鞭	脚似鑽

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 无影无形式太极功  
 疾快猛是明劲 叫练精化气  
 狠稳准是暗劲 叫练气化神  
 轻灵活是柔劲 叫练神还虚  
 松软慢是化劲 叫练虚合道  
 练道合真 真空妙有 空而不空  
 叫作真空 空而真空 叫做顽空  
 当慎思之。

# 太极奉八刚

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

大風一过	随手倒	射矢中的	透七环
如炮燃火	威力猛	立内霹雷	把地穿
穿山透壁	无拦挡	擎天动地	打中拳
拳击海底	砂翻起	铜筋铁骨	鋼硬拳

# 太极奉十二柔

1. 珠滾	2. 球元	3. 磁吸	4. 膠粘
5. 金柔	6. 絲纏	7. 針尖	8. 棉软
9. 水流	10. 木漂	11. 順推	12. 底豆

珠滾

球元

太极本是一个球

用手一模转悠悠

轻灵活泼无定向

刚柔急缓内中藏

磁吸

膠粘

运如抽絲拔不断

好似磁吸共膠粘

应物自然随机变

柔中有钢是好拳

全柔

絲纏

外似柔软内中坚

好似钢條纏絲棉

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

轻灵活泼非无力

动似迅雷内電疾

水流 木漂

涛々不断如水流 起落浮沉似木漂  
随波逐浪追风月 指端如电力无穷

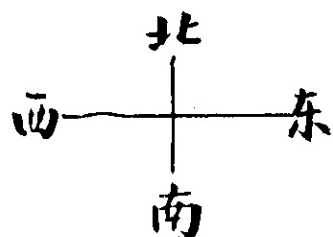
顺水推舟

顺水推舟急又快 逆水不进又回来  
不进则退真道理 学者切记要切记

罗底崩豆

罗底崩豆是惊弹 有人也说叫蛇弹  
扭拧旋转弹簧力 发劲放箭弓要圆

四方向



五行 五步

北  
前进

水 坎三

中定  
土

左顾

金

木

右盼

火

后退  
方

八门

八势

按北

例北  
西北

北

例北  
东北

攬

西

东

挤

例南  
西南

南

例南  
东南

拥南

# 八门五步叫作十三式

棚南 搬西 挤东 按北 採南 捌西北 肘东北 靠西南

## 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	命意源夫在朕襟
变动虚实须留意	气遍全身不要滞
静中触动力犹静	因敌变化示神奇
式多存心揆用意	得来不觉费功时



刻々留心在朕間  
尾闾中正神貫頂  
仔細留心向推求  
入門引路須口授  
若問體育何為準  
詳推用意終何在  
其  
十三式拳理精細  
无形无相又无心  
良知良能用學就  
活學活用勘習練  
上下相隨板眼齊

腹內松靜氣騰然  
滿身輕靈頂耑懸  
曲伸開合听自由  
功夫无息法自修  
意气微均骨肉沉  
增加劳动工作能  
二  
學者无传实难知  
呼吸自然静要用松  
必須实践苦用功  
手午足蹈任自然  
内外双修少人知

立物自然不用意  
一羽不加蚊难落  
有力要从无力練  
往来抽絲如开弓  
气沉湧泉骨自重  
无招无式无手法  
两手空空如兜泥  
藕断絲连拔不断  
船头旋转全凭舵  
如推重球上坡路  
起手好似樑柱坠  
落手柳罐井中坠

得来不觉费功時  
久而久之自然  
猛快要練松軟慢  
均子不断常用功  
静中触动由静  
纯任自然莫提拿  
全身沐浴稠糖稀  
神意相交气绵绵  
樞扭不灵怎转移  
左右旋转有阻拦  
上起下落槓杆力  
驪驴绳转无人携

身如風擺無根草  
無形樹上高掛起  
動轉要用全身力  
要大我外無有我  
仰之太極弥六合  
拳無拳要意無意  
靈根思動武士練  
武術各式各種練  
大道至誠真道理

手如攢鳥體呼吸  
任風飄擺無所依  
內外三合板眼齊  
要小我內無所棲  
俯之極微藏于祕  
無心無意立根基  
靜養靈根乃太極  
要有規矩共板眼  
學者切記要切記。

# 十三式 太极拳

起落浮沉板眼齐	磁吸膠粘难分离
双锤一抱步前进	抱元守一練太极
先練一横分左右	再練一豈直冲前
一ノ一入上下打	棚招挤按四正齐 <sup>方</sup>
採捌肘靠走四隅	脚踩五行太极步
双手棚出往后转	如封似闭推向前
左右打出斜劈掌	弯弓射虎石向前
快斧加钢用力砍	运如开弓连环拳
森林大夫啄木鸟	柳叶絲棉掌磨山
揉尺先練大闹展	再練抖尺振捣拳
双手揭板推倒山	揉球须要把身下

单掌打袈如塌天  
太极先操指掌奉  
拳打棉花空中悬  
双剑翻飞上下砍  
抓拿节闭要常练  
刺打双肱力无边  
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

学练太极先操手  
左穿右手右穿左  
脚踩五行练双拳  
斗印力打如刻板  
抓筋闭血不外传  
如鞭如绳操四白  
重物难移用滚木  
锤闹胸膛分左右  
反背一锤抖打拳  
提拳吞吐双劈掌  
两手向前如取物  
进高退低双推掌

双掌旋转天地转  
崩离扬抖落分砖  
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  
问心立掌打胸前

怀抱日月要元圈  
怀抱太极头段完。  
二

双手挥出单鞭式  
十指朝天步向前  
双手抱天才揭又才揭  
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  
反背掌打英雄石  
肘底看锤顺步走

倒擗猴儿往后退  
接膝转身斜飞式  
分闹双手扇通背  
回身拉开单鞭式  
反背一锤如开弓  
猴拿热钉急擢去  
撇身锤打急又快  
双榻掌打步向前  
连环掌打急又快  
摩云掌打步随转  
如推重球上坡路  
双手揉球左右转  
地球壁球双手单

黄鹤云中大神腿  
又使海底去捞针  
进步双按把人拦  
高探马掌步向前  
二指如勾取双瞳  
单掌推倒万重山  
迎舌掌打无法拦  
转身又变龙宪拳  
捕舌掌打冲天拳  
内外相应上下翻  
左旋右转有阻拦  
步随身换如球转

野马上槽捕又攀

灵猿解锁似摇铃

劈心锤打狠又坚

其

云手挥云顺步走

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

玉女穿梭打四石

运如开弓连环拳

双手一紧撞锤上

推托揉送步前进

身合太极二段完。

三

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

锤护双膝贯耳拳

绕步单鞭左右走

野马分宗往外翻

高挑低楼拦腰斩

提蓝



其

拧腕搬肘挤向前  
手似车轮练大缠  
刹掌劈心立挤拳  
捌心掌打指肘拳  
再学摇橹会使船  
一步三摇力无边  
横渡长江不用船  
手挥琵琶蛮歌午  
双手向前如推磨  
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  
醉午蛮歌无法治  
先学绕园来种地  
形似拉痒脚踏劲  
身形活泼如童浴  
双掌穿出琵琶式  
怀抱琵琶向君弹  
七星八卦走云盘  
左拳右脚踢破天  
手共足合打中拳  
抖打单肱力无边。

转身进步打虎式  
 形似鹤奔摇又摆  
 鑽果横練彈簧力  
 鑽翻拧旋挫掌按  
 手共足合如打鼓  
 逆水抖槍全身力  
 顺水推舟急又快  
 形似鶴干抖双翅  
 脚跟离地起云端  
 如封似閉推双拳  
 单肱撩挑打朕間  
 金鸡独立手托天

双手托起太行山  
 黄牛耕地直冲前  
 看前顧后十石拳  
 左顧右盼穿梭拳  
 上下翻飞连环拳  
 反身摔槍步向前  
 逆水不进又回来  
 喜鵲登枝梅花拳  
 学象練功半步拳  
 双拳一挫如发箭  
 转身卧步分双掌  
 倒撑猴儿单腿跳

白鶴亮翅肥身長  
 左右打云双捕掌  
 双撞錘打斜身進  
 单錘扭拧指脇拳  
 轉身蹬脚往右翻  
 進步双按胸膛前  
 其  
 双手举杯來敬酒  
 手如抖球左右轉  
 手共足合推倒山  
 揉球磨擦兩手扇  
 手共足合脚画圈

怀中抱月对双奉  
 兩手推云往右跳  
 抖双錘打左右走  
 上步七星退跨虎  
 十字分手向下按  
 合身木板四段完  
 五童子献花手提籃  
 黃沙掩內步行難  
 指天画地蛇行步  
 前进后退水火步  
 大鵬展开遮天翅

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  
 单肘缠丝猛力猛  
 棚连锤法打的好  
 上搓下按擄撞拳  
 双锤旋转如轮转  
 两手分开如扯绵  
 双锤竖起拉天下  
 倒拉铁车随手还  
 揪按拆坐八段锦

形似熊摆威力猛  
 饿虎捕食猫捕蝶  
 落如钩竿指力坚  
 单掌打山回作拳  
 进步打山四平拳  
 单封贯耳打肤间  
 起落浮沉练双掌  
 护耳双锤劈砸拳  
 肩肘拳平起如山  
 双锤发山矢中的  
 提拳推拉要认真  
 棚招按挤顺步走

採捌肘靠八式完

其

步按翻拳

行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

常行常鑽翻拳

合身太極五段完

六

掃地擡月扇天掌

上搓下按兩個圈

如蛇尋食走顧盼

左手擄住右手打

前推后拉練雙掌

起落浮沉水漂木

礮石吸鉄穿雙掌

雙掌起落反背打

左顧右盼單掌穿

進步雙錘反背打

一步一锤叫蛇弹  
怀中抱月反背打  
一式一式要练全  
如提重物步前进  
十指分手反背打  
伏身推云眼观天  
簸箕扬出托天掌  
左手抓住反背打  
进步打出迎风掌  
身合太极六段完。

其

双掌上下内外转

斜飞双锤抖打拳  
五指手法要单练  
前后穿掌有双单  
塌天掌打反背拳  
棒沙兜泥托天掌  
转身卧步抖打拳  
迎门不过三击掌  
右手抓住反背拳  
迎风反背一齐练

七

手起鼻尖落丹田

再起舟由落鼻尖  
 单掌托天左右转  
 脚跟离地手摩天  
 摇头摆尾滚钢球  
 往后一搬连三拳  
 反背一锤抖打拳  
 双掌摇摆如内电  
 劈砸双锤打肤间  
 双肱推山步前进  
 反背一锤往后搬  
 单锤内外两个圈  
 斜身进步如抖环

形似鹤牛抖双翅  
 两手竖起推倒山  
 狮子欣然大张口  
 上搬下掀膝上按  
 扫地撩阴束鞭掌  
 一翻一按一扭拧  
 单锤扭拧侧身拳  
 运如开弓连环拳  
 单肱扭拧力无边  
 双锤旋转机轮转  
 内外交叉抖双拳  
 左右打山冲天拳

29  
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  
上起下落桢杆力  
转身掌打肋下穿  
农民种地用鎬刨  
制飞双掌提膝打

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  
单手推山肋下拳

八

单锤扭拧走顾盼  
反背锤打侧身拳  
工人运料怀中抱  
刨草喂马学按刀  
单肱捌打似箭穿



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  
 五指吊蟾要单练  
 双手捲放脐轮转  
 抖打双肱力无边  
 落如坠子劈山炮  
 进步打出的透七环  
 射矢中的雷把地穿  
 立闪霹

落似击敌闹花弹  
 进步竖起擎天拳  
 拨浪锤打力无边  
 黏而随之顺式发  
 蝴蝶翻飞双擄手  
 身手一同画元圈  
 单肱立挤步向前  
 起如摘子怀中抱  
 反背锤打楼膝走  
 大风一过随手倒  
 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  
採刺肘靠八势完  
其

提顶吊裆身钟悬  
尾商中正神贯顶  
松软慢练板眼齐  
两手挥出单鞭式  
白鹤跳舞抖双翅  
手挥琵琶似展旗  
提手上式挤相随  
抱虎归山低头看

拳击海底砂翻起  
棚招挤按要单练  
身合太极八段完  
九

两膀轻松力自然  
气透三关入泥丸  
怀抱七星变化奇  
金鸡独立提手上  
楼膝拗步左右走  
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  
 斜身拗步挫双掌  
 搂膝拗步肘底锤  
 分闹双手扇通背  
 搬拦锤打一二三  
 单鞭推出步前构  
 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  
 撇身锤打回头看  
 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  
 鹄步龙行绵又软  
 披身踢脚直如箭  
 上步搬拦捶法好  
 归山抱虎重推出

攻功横松山挥垂推飞莲肩穿  
 难神外又攀底向下代白云摆摩手  
 势用内轻似手向牵白双手云  
 鞭女子势儿势步斜势双手  
 单女下猴手拗<sub>针</sub>捞尾双摇揽翻  
 拉梭手下撑提膝底雀分开  
 斜穿云倒左接海揽  
 蝴蝶

靠势腿雁转身势掌架马更好立步  
 身骑马提飞身形转鞭背鞭探更好鞭行  
 斜骑高双展翅又拉单猿单高锤单  
 鬃<sub>旁</sub>拉<sub>旁</sub>独立鞭展翅拉推单月路  
 马单鞭金鸡斜拉单鞭白鹤转身蹲身  
 野单金鸡斜拉单鞭白鹤转身蹲身  
 上步七星猫

跨

下步跨虎立如山  
左右射虎把弓弯  
若能朝夕用功练

展转回身摆莲腿  
如封似闭紧相连  
劳动工作身不倦

其

十

地通青乙式 又对奇门八卦  
太极学艺先学理

弟子躬身三进礼  
拳理精通妙法奇

凝神息气多用功

诚心正意立根基

五行六合顺一气

八卦奇门任我移

动似雷风静如山

怀抱七星随机变

大鵬展翅斜飞進

① 金鸡独立腿高提

白浪一锤急如电

④ 隨風双掌猛熊黑

白鶴展翅连三摆

⑥ 獅子捕球步向前

一马单鞭三关闯

⑧ 黃牛拐角肘横施

八卦奇门

9 七星挤肘分前后 10 八卦分锤护双膝

11 白猿献菓怀中抱 12 玉燕斜飞剪腿急

13 饿虎捕食双飞掌 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 织女穿梭打四面

23 童子进酒宝瓶提 24 抱虎归山进身靠

25 劈心一锤莫迟疑 26 挽袖摩肩绕行步

27 狸猫捕鼠双掌批 28 黄龙转身撒山炮

29 抱虎归山沿河推 30 白鹤晾翅沙滩舞

31 老熊拦路肘底锤 32 猴拿熟钉急掷去

33 抱虎归山沿河推 (是)

## 狮子摇头把月逼

- 33 蟾戏金钱向前进 34 大鹏展开遍天翅  
 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  
 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 童子献花迎客 48 农民採药掌中擎  
 49 同仁讲道互学习 50 单凤朝阳长身形  
 51 黄鹤云中伸腿 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 喜鹊蹬枝梅花步

地盤72式 (八卦奇17壽)

7 (金蟾繞行連環手)

57 金蟾繞行連環手 58 古林盤根緊貼身

59 懷抱琵琶金剛勢 60 搬拉錘打硬劈心

61 如風双掌猫捕蝶 62 撒山一錘兜拉門

63 蝴蝶翻飛八卦掌 64 蛟龍出水九宮(川)

65 猫行雪地輕落足 66 兜坐石崖靜如山

67 醉舞蠻歌無法制 68 蛇纏鵲躍見真詮 72

靜中忽動動尤靜 離奇內轉用心(參)

軟硬急遲皆如意 神机變化意珠園

靜如處女動似虎 曲伸開合出自然

須向身中尋大道 得道存心莫妄傳



# 太极老三推歌诀

开势起手拉单鞭	进步伏身推向前
左右分闹雲典霧	回身推倒萬重山
重身又使推舟势	用力托起太行山
转身又把按手使	轻々用力出自然

## 四门拳

双手挥出拉单鞭	迎门进步炮冲天
楼膝扭步当头打	反身又使指眇拳
滚手梨花双舞袖	颤肘拦胸大红拳
骑马势隐窝里炮	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

探马势变迎风拳 斜飞之力能担山  
劈山一锤回头看 怀抱七星把炮安

### 五行拳

提顶吊膀心中悬	两膀轻松力自然
按势怀抱七星抱	双手推出拉单鞭
抽身摆步望空看	白鹤展翅飞上天
摆膝拗步将身下	风摆荷叶走两边
上势先打迎面掌	回手变拳打腰间
两手推出往下按	十指朝天步向前
连环掌打英雄面	抽身抱虎去推山
回身拉成单鞭势	肘底看锤果然鲜
倒摆猴儿往后跳	白鹤展翅到云端

接膝拗步重下势 青龙出水把身翻  
 雲手三下高探马 左右指脚谁敢拦  
 回身進步裁锤打 二起脚法踢破天  
 倒跌一势兩腿跳 转身双按把他拦  
 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  
 玉女穿梭紧相连 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 白鶴晾翅把身長  
 樓膝扭步护下边 回身又打双分掌  
 左右使兩肘底拳 云手三现高探马  
 十字指脚往后翻 指裆锤法打的好

伏身进步肘底锤	收身退步拉胯鬼
转身又使双摆莲	海底捞针扇通背
弯弓射虎面向前	怀抱双锤用苦练
刚柔急缓出自然	抱元守一收势完

五行拳 (其二)

提顶吊裆心泰然	开势必须松两肩
出手左右七星转	两手推出画双圈
前后单鞭弓绷腿	左腿坐胯右腿翻
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	风摆荷叶进退还
转身锤打迎面掌	回手变拳打朕间

左右穿手三才勢  
 兩手推出人盤架  
 十指朝天分雙手  
 長身左手推右腕  
 八手拋山錘法好  
 回身拉得單鞭式  
 倒撐猴兒三盤法  
 四分手法前出  
 退步欲用尤出水  
 進步向前雙掌按  
 云手三現上左步  
 八方踢腿身隨轉

打起天盤和地盤  
 單鞭下式捌心拳  
 隨式打出掌連環  
 進步順使虎推山  
 前後左右步法鮮  
 拧身巧打肘底拳  
 白鶴展翅兩盤旋  
 接膝扭步在中間  
 按手合肩身兩旋  
 收式回身兩趟拳  
 兩手高撐探馬拳  
 左右指腳誰敢拦

回身进步栽锤打	起脚踢破天
倒跌一式两腿跳	转身双按把大拦
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
又使双按巧推拦	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) 之

提頂吊膽心中懸  
懷抱七星合太極  
提手上式疊步進  
反背一錘迎面掌  
接膝扭步重進退  
十字分手向下按  
連環掌打英雄面  
抱兜偷步歸山去  
倒撐猴兒進又退  
接膝步下琵琶手  
雙手一推連身倒  
云手三現高探馬

身若懸鐘力自然  
分合雙手現單鞭  
白鶴展翅到雲端  
劈砸蓋頂出搬攔  
風擺荷葉走兩邊  
分手上下按胸前  
回身使出虎推山  
肘底看錘果然鮮  
白鶴展翅飛上天  
青龍出水把身翻  
順式橫掃看單鞭  
左右指腳誰敢攔

前步裁錘使擠靠  
 倒跌一式兩腿跳  
 迎面一錘雙貫耳  
 斜拉單鞭進又退  
 扭步單鞭分左右  
 單鞭重式真可用  
 金鷄獨立分左右  
 黃鶴雲中大伸腿  
 回身錘打雙飛掌  
 云手三現高探馬  
 指肱錘打接膝進  
 退步跨虎登山式

二起腳法踢破天  
 轉身巧用地跌拳  
 抽身抱虎又歸山  
 野馬分宗往外翻  
 玉女穿梭肋下穿  
 云手揮出探馬拳  
 倒撐猴兒又一翻  
 古樹盤根在下盤  
 左右使開倒手拳  
 十字指腳向后翻  
 進步隨使七星拳  
 轉身飛起腳擺蓮



海底捞月双通背 卧弓射虎面向前  
 怀抱七星分宇宙 阴阳相济细心参

# 五行拳浅说

## 问讯掌 (一)

五行太极拳 根扎无极边  
 阴阳问心掌 拱抱在胸前

## 七星式 (二)

腰身先左扭 右手左右穿  
 手在步撕闹 目光向前来  
 (手随胸) (在掌前)

## 单鞭掌 (三)

承上化单鞭 依然左右穿  
 后手指朝地 前手指朝天

提手上式 (四)

手脚随身变 重立顶虚悬

手由开而合 挤手上雲端

白鶴展翅

展翅身斜扭 拔下推上边

两脚飞上下 同时左右翻

搂膝扭步

扭合顺相反 手脚差后前

前手搂过膝 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

荷葉現陰陽 沾離黏不忙  
因敵旋變化 虛實認端詳

### 迎 面 掌

手在身側出 拳往掌上攢  
托腮出挤佞 隻手可擎天

### 劈 砸 搬 拦

翻身用反披 跟砸肘臂宜  
隨出掌上拍 搬拦打肋間

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)

连环掌因敌 步随身转移  
反掌出引手 採捌按全有

推山式 (十三)

刁擄随内吸 接手步前欺  
牵引合推送 手足要一齐

抱虎归山 (十四)

双手如抱虎 左右转无阻  
防他进身倍 顾盼左右走

肘底拳 (十五)

近則用我肘 勾挑后出手  
他若撤步走 偷步随他后

倒撐猴 (十六)

前进用盜腿 后退掛金勾  
上下用反勁 机伶勁莫丟

白鶴亮翅 (十七)

亮翅到雲端 鴛鴦上下翻  
手脚要相濟 抬脚空半边

琵琶手

琵琶手更奇 中心认端的  
里便用引掖 外則掙挫之

## 青龙出水 (十九)

托拨和擒拿 锁山背相奇  
起伏扛上眉 放若龙出水

## 侧身双锤 (二十)

对方力过大 侧身让过他  
不和他顶劲 斜身推快马

## 单鞭横扫 (二十一)

冲手未上盘 巧用扫单鞭  
进步将他欺 擒腕扫胸前

## 云手三现 (二十二)

主手朝上圈 起手穿掌翻  
腰转步随进 形成半月园

拨闹云见月 探马打胸前

左右指脚 (二三)

对手来上盘 手拨脚随掀

左来腰左转 右来腰右旋

进步栽锤 (二四)

栽锤防挤佞 不定奔腰间

他来我捌打 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 引他来按己

他伏用脚踢 起按他在地



双手贯耳 (二七)

羊头迎面打 否則双手拍

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

拨擄翻上下 撩挑有高低

野马分宗 (二九)

前手上托拨 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

右手擄他肩 左手用斜劈



57  
玉女穿梭 (三一)

来冲中下盘 闪身肋下穿  
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  
注意在欺步 手出若闪电

金鸡独立 (三三)

步法有虚实 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  
起伏若闪电 擒拿认端的

(一三) 双飞掌 (三五)

卧步朕迴环 刁擄左右牵  
巧用双飞掌 捌打在胸前

(一四) 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

(一五) 偷步研磨肘 (三七)

偷步研磨肘 防对方逃走  
偷步去追踪 躍进趁到手

(一六) 十字指脚 (三八)

十字脚交叉 掛提撩挑佳  
手脚用反劲 因敌不轻拿

指 肘 捶 (三九)

下行有指挡 探身通背长  
接膝进挤佞 内电手名扬

七 星 拳 (四十)

冲来中宫手 截掳身内扭  
他手要抽回 反扫随他走

退步跨虎 (四一)

对手出上盘 侧身拔带牵  
身转用盗腿 副手打肤间

摆 莲 腿 (四二)

莲花被风吹 莲叶左右飞  
呈脚呈迎送 中定忌迟延

21  
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)

托進鑽山奇 上抓而下提

脊背緊相偌 扛起不迟疑

海底去撈針 身法可高低

### 卧弓射虎 (四四)

学习五行拳 拱手在胸前

放之弥六合 捲之把弓弯

里外有棚手 用此毕终篇



太極十三丹

獅子搖頭滾珠丹 (一)

獅子欣然大張口 搖頭擺尾滾鋼球  
上下左右前后轉 六合乾坤掌中揉

長蛇扭腰串珠丹 (二)

長蛇串珠扭腰功 曲伸開合身體輕  
尾能護頭頭護尾 揉軟功夫第一宗

靈鵲起尾過枝丹 (三)

靈鵲起尾頭相連 鮮花枝上喜又歡  
前躡后躍無休息 輕靈活潑是真詮

靈猿通背易筋丹 (四)

靈猿伸手去偷桃 左右通背把身搖  
遠近高低隨意取 筋長力大樂逍遙

豹虎爬山换骨丹 (五)

豹虎爬山用力挣 雄威到处起神風  
周身佈滿英雄气 脱胎换骨力无穷

鹤舞松阴净体丹 (六)

鹤舞松荫体態和 轻刷慢洗运磋磨  
提膝抖翅心神净 胎仙煉就意靈活

熊羆慢步聚精丹 (七)

熊羆慢步力千鈞 撐胎坐胯手推輪  
海底聚得精化生氣滿 一轮明月照乾坤

金蟾望月爱光丹 (八)

金蟾望月爱光明 一息相通倍有情  
气候园時吞入腹 明珠一颗落黃庭

(二) 蟠龙戏珠凝神丹 (九)

蟠龙戏珠起雲端 針降飛騰漂渺間  
探爪攫撈海底月 神升隨意得證登金丹山

彩鳳展翅朝陽丹 (十)

彩鳳出山展翅飛 朝陽頂上起光輝  
天中麗日為君王 動靜懸元莫背違

(神天遮日如夏色)

雉鸡司晨提铲丹 (十一)

雉鸡司晨背向前 腿似提铲独立坚  
隨意尋食能自得 纖毫牽难脱定中觀

狸猫捕鼠佈形丹 (十二)

狸猫捕鼠伏身看 机到神知出自然  
隱現蹲縱形神妙 迴还内转软如綿

野馬兮宗遯鹿丹 (十三)

野馬兮宗<sup>影</sup>鹿突形 流星趕月快如風  
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學其法中陰陽動靜之理所有各種勢架之運動操作均是任其自然以無中生有所謂無極生太極其運用之因活如環無端莫能終止所謂太極本無極其式之中着々之內均合一元形故借太極以說明而以陰陽動靜剛柔進退等為之作用不是世上迷信者所說的太極。

## 其 二

以意行氣務令沉着乃能收斂入骨以氣運身務令順隨乃能便利从心精神提得起則無遲重之虞意氣須換得靈乃有元活之妙發勁須沉着松靜專主一方立身須中正安舒支撐八面行氣如九曲珠無微不至

12  
运劲如百炼钢何坚不摧形如搏兔之鹞神似捕鼠之猫静如山岳动似江河盖劲如开弓发劲如放箭曲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脉为<sup>神</sup>神为主帅先求开展后求紧凑乃能臻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气在气则滞有气者无力无气者纯刚使气如车轮脉似车轴灵活旋转运用之方好。

拳理要訣

## 其三

張三才先生批語

一舉動全身俱要輕靈尤須貫串氣宜鼓盪神宜內  
 斂斷絕外无使有缺漏處不要貪不要欠不要斷其根在脚發于  
 腿主宰於腰形於手指由脚而腿而肘而腕總須完整一氣  
 前進后退乃能得机得勢如有不得机得勢之處必是  
 身法散乱其病在于腰腿求之上下前后左右皆然以  
 上皆是內意不在外面有上即有下有前即有后有左就  
 有右有快就有慢有剛就有柔如意欲向上必先即於  
 下如同將物掀起而加之一挫之意斯其根自斷乃坏  
 之速而无疑靈實宜分清楚處一处自有一处靈實处处  
 搃此一靈實週身节节貫串无令絲毫間斷耳太极十  
 三勢亦名之曰長拳因其在用功練功之時尤如長江

大河涛々不断之意。

# 其 四

王宗岳先生太极拳论

言太极者乃无极而生动静之机阴阳之母。动之则分，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，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而渐及神明。然非用功之久，不能豁然贯通。虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左实则右虚，右重则左轻，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蚊蝇不能落。人不知我，我独知人。英名所向，无敌盖皆由此而及。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，慢让快，有力打无力，此皆是原有之本力而矣，非关

学力而生、惟太极拳则是以柔尅刚、后其所发先其所

至、<sup>恃</sup>不持力不用快而能胜人、察四两拨千斤之句、显非

力敌、<sup>mao die yu</sup>观耄耋禦众之能、快何能为、立如秤準、活似车轮、

偏沉则随、双重则滞、每见数年纯功、而尚不能运化者、

皆为人所制、乃是其双重之病、未悟耳、如欲避免此病、

要知阴阳、<sup>粘即是走、走即是粘、阴不</sup>离阳、阳不离阴、阴阳相济方为懂劲、后愈练

愈精、再加细心研究、用功学习、就能渐至从心所欲、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、时拳术的性质就完

全立於被动地位、并非主动、搃之要以敌方之动作、为

自己动作之点、更不要自己主张先动、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

太极拳功夫練習時是似无物、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<sup>含</sup>兼<sup>兼</sup>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、再要用功学习、而后神而明之、使入于化境、以四两拨千斤之妙、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、兼坚硬之巧耳。



## 其 六

太极拳功夫是以元运动、无论前以左右内外上下皆不离此元之出入、方之进退、随方就元是其往来、方为开展元为紧凑、此方元规矩之至理、其就能出此为外、如此得心应手、仰高鑽望神乎其见、隐微显明而生、不己欲罷不能。

## 歌 曰

太极动静分阴阳    少阴少阳体中芒  
阴阳互生為四相    中间五土力增強

太极者无形之本、无极而生、自无归有、有必归无、无能生有、有有相生、无有穷尽、在練、時、气要绵、不断、贯串流行不息、太极阳仅是气之伸、太极阴本是气之

縮其性屈土在人五臟之中屈脾為土所以脾旺則四肢百骸及週身強健練法先將身體站好要以

提頂吊腦身中懸 兩膀輕鬆力自然

尾闾中正神貫頂 氣透三關入泥丸

全身要松靜心無雜念意無外想再將身子與氣向下沉朕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陰陽奪造化轉乾坤扭氣機於后天之中反先天之真陽后天之純陰復本來之面目歸自己之真性命而謂之性命雙修所以心動智巧生其理流于外發著于六合之遠無物不有心一靜其意退坐于密而无一物之所有所以數



不離理、理不離數、數理兼用、方生神化之道、體用一理、  
動靜一源、方為太極。

## 太極行功

太極長拳獨一家

妙處全憑能借力

上節勁在手肘肩

胯腰足勁根在下

整勁猶須朕為主

得門而入隨我化

順項貫頂兩膀松

胃音開勁兩捶爭

無窮變化詢非誇

當場著意莫輕拿

中節氣運胸心丹

連擊九節成一家

變臉喊叱氣催發

任意揮使力更佳

束身下氣把膀撐

五指抓地如彎弓

举动轻灵神内欽	莫教断续一气研
左宜右有虚实处	意上寓下后天还
拿住丹田练内功	哼哈二气妙无穷
动分静合曲伸就	缓应急随理贯通
忽隐忽现进则长	一羽不加至道上
手快手慢皆非似	四两拨千斤运化良
棚招挤按四正方	採捌肘靠走四隅
进退顾盼定五行	八门五步十三势
始此留传太极拳	

## 十三式行功

含胸拔背沉肩肘	裹胛护胛踩五行
内展腾挪行不定	身形活泼步猫行
棚手两背要元撑	动静虚实任意攻
搭手招开挤掌使	敌欲还着势难逞
按手用着似颠倒	二把採住不放松
来势凶猛捌手用	肘靠随时任意行
进退反侧应机走	那怕敌人艺术精
遇敌上前迫近打	顾住三前聆七星
敌人迫近来打我	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  
 日久自精通  
 神要提项门  
 沉气方为真  
 六合配中定  
 周身法若悬  
 立身贵中冲  
 重点一运用  
 开合运奇正  
 立身贵中

须求明師教  
 練此內家拳  
 氣在丹田存  
 膝胯和肘肩  
 人稱七星拳  
 先从头頂起  
步法要偏行  
 立要如平準  
 隨曲而就伸  
 柔軟合剛硬  
 偏沉加份兩

朝夕苦用功  
 呼吸任自然  
 一开而一合  
 手足互相关  
 精神練入骨  
 力貫十指端  
 手法要因敌  
 牽引動中心  
 出手要黏离  
 变化必因敌  
 此是称索劲

交手忌双重 变化在朕身 全身似花 因敌来打咱 就式把他掀 彼此一动手 彼此又前进 推着托进步 环转半元形 学引里手摇

灵活太极身 鸡蹬步是根 阴阳呈变化 顺劲将他牵 无极生太极 空内要当先 彼此粘顺步 吸胸扭身体 重点在胸际 横推八马倒 收式杰还家 进用十字手

展转若车轮 太极拳可夸 六合成一拳 他若撒回手 根扎无极边 前伸为招手 吸内腰身扭 棚手斜上去 双手按外拨 出手要神妙 起手似摘桃 左右扭蛇腰

我擄他使靠  
 兩腳要扎根  
 偷步出研磨  
 順手吸引空  
 手到順他勁  
 注意打回來  
 自己失平衡  
 陰陽變化奇  
 引手須注意  
 頂勁靈領起

捌打扭身朕  
 進身使用肘  
 勾挑要前走  
 靈領要頂勁  
 粘黏緊相隨  
 左重右要靈  
 支点失效力  
 引他來落空  
 身要中正立  
 千變萬換

步法前外走  
 須防使別手  
 進身防倚靠  
 牽引力萬鍾  
 不丟也不頂  
 偏沉要隨之  
 沾走要相依  
 始終要因故  
 扭朕進步打  
 不可離太極

## 其二

太極拳理細	莫當是兒戲	當代多學者
拳理少人知	拳的基本功	有長即是師
萬莫學死法	姿態要有理	莫要學拍打
以免本能失	皮肉徒受苦	氣血多凝滯
有害於衛生	有碍拳意義	力聚神便死
豈能把人制	懷疑不平位	請自體察試
要知拳真理	首由站樁起	意在宇宙間
大地人一體	運勁如抽絲	開弓與試力
四肢弓崩撐	運勁軟慢松	曲伸與開合
身如雲端起	呼吸細靜長	舒暢皆如意
形像似顛痴	蛇行趟泥步	揉球磨擦力



两手似兜泥	如捞稠粉稀	内外要松静
欵神听微雨	绵绵觉如醉	悠悠水中戏
默对向天空	虚灵顶定气	洪炉大冶金
陶镕物不计	神机由内变	调息呼吸气
守静如处女	动似迅雷至	力松意要紧
本是里进气	毛髮力如戟	浑鯀一鹭时
胸肋微含蓄	指端力如电	骨节锋稜起
活泼若猿捷	迈步如猫行	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	实践学来的
动静任自然	千万别用力	反要寻天真
軀柔如童浴	勿望勿助长	升堂渐入室



论技	法应	敌	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	枢扭	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	蹈中	心	松紧	不滑	滞
旋转	要稳	准	钩错	互相	宜	利钝	智和	愚
审慎	对方	力	随曲	忽就	伸	虚实	互转	移
蓄力	如张	弓	着敌	似电	急	鹰瞻	虎视	威
足腕	似兜	泥	鹞落	似龙	潜	浑身	尽争	力
面善	心要	狠	胆大	心要	细	缠劈	蹚果	横
接触	揣时	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
内转无全空	担化对方力	搓磨试其功
歎合力蓄使	粘黏不离宗	随進随退走
拘意莫放松	拿开敌血脉	板挽順式功
软非用力	棚臂要元撑	接進元活力
摧坚戳敌鋒	撮点致命攻	挤他虚实現
推闹即成功	順劲内拿欺	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	見手分左右	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	伸脚步先行	見劲順手中
若力太过猛	撒化内进空	手到隨身变

用時如肉電	粘手軟綿隨	氣在眼前追
用時機伶進	拳打要進身	手眼身法步
欺到方為真	擄手隨身靠	變步拧腰身
見力隨他勁	捆時反勁欺	進步耳如風
沉氣在方中	若見長手法	刀拿閃進崩
若見短手法	長勁沉氣冲	若見乱手法
偏砸順身攻	動手先看肩	堵手在胸前
肩偏手必到	身仰手必發	進步招崩挤
擄發順勁欺	手眼身法步	遂時變身體
出手要平身	開門手為真	若見高手法
撞倚先拔根	棚架打中氣	擄推撞進身
若見中天手	變手招崩穿	若見短手法

抽腰走上身 法本耳目思 掌本面目排  
 手到撒化力 欺步看路线 見肘反拿腕  
 欺步崩撞勢 动手气下转 进身本气根  
 拿破随手变 听问粘黏随 劲走柔化推  
 上下要相随 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  
 莫教死法滞 句句是要言 莫当是冤戏  
 願我同道者 切记要切记。

长怕折 短怕按 按怕断 直怕斜  
 横怕别 挤怕懈 欺怕内 内怕赶  
 赶怕返 返怕转 往来变化皆随便

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
唯气典脉	不动々生	意动神到	开合升降
降則嘿嘿	升則斯斯	周合一如	结丹在并
静如秋月	动若颺風	彬々克敌	分寸之中
轻若鴻毛	重如泰山	用中无形	体用一元
大哉天地	动静之功	默织心通	贵在勘苦
朝夕用功	日久有成	太极两仪	天地阴阳
周辟动静	柔之典刚	曲伸往来	进退存亡
虚実兼到	一閑一合	有变有常	忽现忽望
健順参半	引进精详	或收或放	忽迟忽张

錯綜變化	欲仰光揚	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	智似芒往	冥主分明	中道皇々
经拳互用	補短截長	神龙变化	畴测汪洋
沿路纏綿	静运无慌	肌腹骨節	处々周张
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
不滯于迹	不步於虚	至诚运动	擒縱由余
随机活动	浩气流行	佯输诈败	制胜权衡
顺来逆往	令彼莫测	因時制宜	中芒妙訣
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

上下相随	不有空淡	循序渐进	仔细研究
人能受苦	终跻浑然	至疾至迟	缠绕回旋
离形得似	何非月园	精练已极	极小已无
日中月昃	月满则亏	敌如诈诱	不可紧追
若踰界限	势难转回	况一失势	虽悔何追
我守我疆	不卑不亢	九折羊肠	不可稍让
如让他入	人立我跌	急共争锋	能上莫下
多点一分	沾黏连随	会神聚精	运我虚灵
弥加整重	细腻熨贴	中权后劲	虚笼诈诱
只为一转	来脉得势	转关何难	实中有虚
人已参来	不顶不延	不软不硬	不脱不沾
寒如其来	莫知其然	如风摧倒	跌翻绝妙



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
一 <sup>chan</sup> 覘其隙	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	横竖颠倒	立坐卧艇
前俯后仰	奇在相生	迴旋奇侧	攢跃皆中
中气收放	宰平其中	千变万化	难殚其形
气不离理	一言可罄	开合虚实	即为拳经
用力日久	豁然贯通	日新不已	自得其功
浑然无迹	妙手空空	苦有若无	助我虚灵
岂知我心	只守一敬		

## 七字用功

逢手遇棚莫入盤  
 閉棚要上採捌法  
 按定四正隅方便  
 招擠二法趁機使  
 遇機得勢進退走  
 周身實力意中定  
 見實上下得攻手  
 操練不離體中用  
 三換二招一擠按  
 柔里有剛攻不破  
 避人攻手要採捌

粘黏不高得着難  
 二把得實急无援  
 触手即占先上先  
 肘靠攻打脚跟前  
 三前七星盼当先  
 听取順化神氣关  
 何日功夫是周全  
 修到終期艺必精  
 搭手遇棚莫让先  
 剛中无柔不为堅  
 意在惊彈走螺旋

逞势进取贴身靠  
 虚々实々神会中  
 练拳不知虚实理  
 虚守实发掌中穷  
 虚实自虚有必在  
 乱环术法最难通  
 引敌深入乱环内  
 手脚齐进横竖找  
 欲知环中法何在  
 太极阴阳少人修  
 正隅攻放任君走  
 生尅二法随意用

肩胯膝打靠为先  
 虚实々虚手行功  
 枉费功夫终无成  
 中实不发艺难精  
 虚々实々攻不开  
 上下相随妙无穷  
 四两拨千斤着法成  
 掌中乱环不落空  
 发落立对即成功  
 吞吐开合向刚柔  
 动静变化何须愁  
 内进全在动中求

轻重虚实怎的是 重里视轻勿稍留

### 十六关要

活泼于腰 灵通于背 神贯于顶 流行于气  
 行之于腿 蹬之于足 运之于掌 通之于指  
 敛之于髓 达之于神 凝之于耳 息之于鼻  
 呼吸于口 纵之于膝 浑噩于身 发之于毛

### 用功歌

轻灵活泼求懂劲 阴阳既济无滞病  
 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<sup>之</sup>熟而后再用功研究

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

### 粘黏連隨

粘者提上拔高之谓、连者捨己无离、黏者苗动相依、随者彼走此应、要知人之知觉运动、非明粘黏連隨不可、斯粘黏連隨之功夫亦甚细矣。

### 頂偏丟抗

頂者出头偏是不及、丟是离开、抗是太过、要知此四字之病、不但粘黏連隨不能断、不明知觉运动、初学之时不可不知、更应当先去此病、所难者粘黏連隨而不许、頂偏丟抗是所不易也。

# 对待无病

頂偏丟抗失于对待所以为之病既失粘黏連隨何以  
何以提知覺運動之功既不知己焉能知人所謂对待  
者是不以頂偏丟抗相待于人要以粘黏連隨对待于  
人能知是不但无对待之病知覺運動自然得知矣可  
以進于懂勁之功。

# 守中定

定之中方足有根	先明四正進退身
棚招擠按只四手	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
分明火候七十二	天然乃武並乃文



# 身形腰頂

身形腰頂豈可无 缺一何必費功夫  
腰頂窮研生不已 身形順我自伸舒  
此為動功非站定 十年數載亦糊塗

## 太極圈

退圈容易進圈難 不離腰頂后共前  
所難中土不離位 退易進難仔細研  
舍此真理終何極 倚門進退並比肩  
能如水磨推急緩 雲龍飛虎象周旋  
要用天盤從此覓 久而久之出天然

## 進退功

棚進招退自然理 陰陽水火相急濟

挤上按下不失中    先知四手得认真  
 採捌肘靠方可许    四隅從此寅出来  
 十三势架永无己    所以因之名长拳  
 任君开展共收欽    千万不可离太极

### 上下名天地

有 阴 阳  
 四手上下分天地    採捌肘靠由有去  
 採天靠地相应求    何患上下不既济  
 若使上下习远离    迷了乾坤遺嘆惜  
 此说亦明天地盘    进用肘靠归人字

### 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    丢了朕顶气嘆哦



不断要言只两字 均沉骨内细琢磨  
 功夫内外均不断 对待数儿宜错他  
 对待于人出天然 由莽往復於天地  
 但求捨己无深病 上下进退永连绵

### 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  
 自隐微乎其中矣、而后习之、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、修身体育之道有然

### 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、互放捲得其时中、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、文无武之預備为之有体无  
 用、武无文之侶伴为之有用无体、如独木难  
 支、孤掌难鸣、不惟体育武事之功事、诸如  
 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、文武二字岂可不  
 知。

### 太极懂劲

自己懂劲接及神明为之文成而后操戟身  
 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、觉知功至此为攸往咸宜、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、涛々不断週而复始、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、决不失其绵软、用身往復精神意气之本、用久自然贯通、无往不至、何望不催、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、大开大展、练至紧凑、

曲伸自由之功則升之中上 乘矣。

## 錘鍊筋骨。

力生于首，而達于筋。筋長力大，骨重筋靈。  
筋伸骨要縮，首靈則要勁實，伸筋腕頂，  
頭頂出叩，足跟含有崩力，胸重因，潤背筋，  
依氣血自然開展。兩肱橫撐要平，  
用挽抱開合伸縮勁，兩跟用提挾扒、縮崩拧滾  
肩撐膝墜，肩胛中心神貫頂，手重必弓臂。  
筋伸似弓弦，四腕挺勁力自來，沉氣叩骨自坐  
象其形。雀踞、虎坐、鷹目、猿神、貓行、馬奔、  
鸡腿、蛇身。



## 五 神

心神、神志、神气、精神、元神、  
做为意精气神劲。 以下头部要事，

头为一身之主。头若左低，身必后俯。头若右抬，  
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，就形成了身体重心的稳定和移动  
的速度，以及发劲的效果。因此在练习中，头必  
须保持中正。在进攻时，头必须有领劲和顶劲。  
不论在那个式子当中，头要中正，以免摇头晃脑和  
歪斜的毛病。

## 全身主宰

一身主宰在于头，一身之劲在于腰，一身之气在于丹田，  
肩有松沉和按四法，松肩以通气，沉肩以贯劲。

扣肩以催膀，按肩以发力，（四种不同义）

肩止肩于振节，气血内劲，是否顺利通肩达到肘。

肩部放松和伸缩有决定作用，沉肩是中心劲。

扣肩含将按背为熊膀，按肩以发力。

产生一种又向前和向后，的催劲，发至肘至足。

这都是肩肘手催的作用，在练习中加以体会。

正确掌握松沉扣按的义意。



## 用 勁

拳術之妙，貴于用勁，不外剛柔二因。剛者直豎，  
 柔者靈活，直豎長伸有攻守力，柔者縮短有懷彈力，  
 剛勁形圓，柔勁外方而內圓，伸縮抑相，  
 長短互用，剛柔相濟，左剛而右柔，有時剛而時柔，  
 虛實變化之妙，半剛運佐之精，更有柔退而剛進，  
 剛退而柔進，迂虛則柔，而剛隨其后，柔在其先，  
 是中心線重心不失，所以說筋生力，骨生棱，凡玉手時，  
 用提頓撐抱掙墜踉蹌滾順利進行，落手用時，  
 含蓄纏綿，涵而不斷，弓如弓滿之箭，玉手如蛇吸食，  
 打人猶如震地雷，用勁之道不宜過剛，剛則而折，  
 而過柔，過柔不進，橫勁吞吐而旋繞，以神明用  
 勁之法。

### 三 顶

1. 即要前顶、中要前顶、左要前顶。麦手和天度部位有前顶之劲。
2. 身之前顶。是指掌心和腕部的劲力。能前伸前拔力。
3. 舌之前顶。有催齿之功。除三项之外。膝前顶才能透底生根。加大踏劲和钻劲。拔掉对方的根节作用。

### 五 弓

上肩肘腕两弓，中膀背腰一弓。下膝膝腕为两弓。

能使肩架曲折角度不散。任意贯周身内外各度

下紧上松，或上紧下松。按步法灵活。

## 六 争

前伸后缩，上顶下压，左肘右横。

在练习中，作到保持中心前后摆劲。

首若上下相随，其根在脚，发于腿，主宰于腰。

形于手指，由脚而跟，而腰总须一致。

这样才能由肘到膝摆劲，作到尾闾代腰。

手指向前领劲，做到周身一动，先有不动之劲运动。

且做到神不外溢，意不露形，形不破体。

力不丢，神态安然，动作连绵不断潇洒自如。

总之内不动，外不妄动反则。

## 七 进

1. 头进，头为六阳之首，乃一身之主宰。  
每一动，均不可脱离头进，身未不可不进。
2. 膊进，膊是指肩后的肩胛骨，手居先行，根基在膊，膊不进而手不前。
3. 腰进，腰为主宰，转移在尾，是全身发劲之源，腰不进则力不生，腰不挺则力不出。
4. 步进，贯通在心，灵机在顶，进退反映在步，其步均为主宰，意贯通身，运动在步，步不进则意茫然，无能施展，因上欲动，下不随，下欲动而上不随，故步贵于进。

5. '左进。与人交手，三角而站，若欲上右，

必须进左。阴阳互寓交月。

6. '右进。若站甚右，侧身而立，欲上左手，

必先甚右，以右为虚，以左为实，若攻阴手打人，

而阴手何路之来，

7. '全进。一若要进，须全身俱无丝毫抽掣，

在游移之形，上下内外，头身手足，要力以起，

一言起，一言落，不可有一不起落，使全身一赞，

相合为一，方为真进。

（以上七进，须要细心研究，在练架子当中，

自始至终保持绵长不断，贯串一气，细心体会，可得其意）



## 大槓拳術十要。

1. '虛靈頂勁、頭容正直，神貫於頂 不可用力，用力則項強，氣血不能通流，須有虛靈自然之意，否則精神不能提起。
2. '含胸拔背，使氣沉於丹田，胸衣挺出則氣擁胸，上重下輕，肘根易於提起，拔背者、氣貼於背，能拔背，能力由脊發。
3. '鬆腰，腰為一身之主宰，能鬆腰兩足有力，下盤穩固，虛實變化，皆由腰轉動，如有碍力，必於腿腿求之。

4. 分虚实。太极拳中虚实为第一义，如全身皆坐右腿，则右为实，左腿为虚，虚实能分，转动轻灵，毫不费力。

如不能分，则步履重滞，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，全身皆不得力，肩不沉肘不坠，

近于外家拳之断劲矣。

6. 用意不用力。练太极拳不能有丝毫之拙劲，以留滞于

筋骨血脉之间，能轻灵变化，浑身自如。

7. 上下相随。其根在脚，发力于腿，主宰于腰，

形于手指，由脚而腿而腰至上节，总须一致。

8. '内外相合，太极拳在神，神为主帅，自然举动轻灵、

架子不舒虚要开合，不但手足开，心意亦与俱开，所谓合，

不但手足合，心意亦与之俱合，能内外合为一气。

9. '相连不断，外象拳术，其动乃后天之摇动，有起有止，

有续有断，用力以尽，无力为生，此时最易为人所乘，

太极拳用意不用力，自始至终绵绵不断，不有断为贯穿一气。

10. '动中求静，以静御动，虽动有静，练架子愈慢愈好，

慢则呼吸深长，能气沉丹田，自万血脉延长

之弊，细心体会，可得其意。



## 形意拳理论要求

形意拳是姬际可所创，原山西人，后迁蒲州一带。

学者初学苦练，细心体会，对拳中的规矩，要领，尺寸、角度、姿势、动作、劲节、含义、用途、手型、变化等，久而久之，方能达到内与外相合，阴阳相配，动静相依，虚实兼备，起落自如，刚柔相济之目的，如果只摹，不求书，只重力，不重意，只贪多快，不精益求精，只求练拳，不求真理，不知用法，不懂劲节，不明内意和内经络，血脉不知进序，就很难求精确，或出现许多毛病，得益不深，而受害非浅。

所以各种桩，都是互相转换，从外形上，表现出各种运动。

动则成形，拳时形象。

〈文2 12形〉

011  
老、虎 猴 馬 驢 鸡 鵝 燕 蛇 駝

熊 鷹 12 种动物时某种形象。

板 能 和 持 长 和 某 些 特 性。 爲 了 防 甚 法，  
教 甚 枝、 並 有 恒 心 练 习， 乃 能 有 成。

鸡步龙身象  
 熊膀扣其中  
 阳走吾脚  
 阴气齐鼓荡  
 阴阳要团结  
 一定要贯通  
 精神随失意  
 丹田气中悬  
 脚踏中门夺他的位  
 就系神也也  
 眉稍眼角走情缘  
 提顶吊档心中悬  
 自然轻松力自然  
 怀中暗抱七星抱  
 伸手拿出单鞭式  
 左打左插花  
 右打右插花  
 松软静 轻松愉快

前脚踏地中星报

1. 老牛筋：(指天指地) 转十字
2. 拔脚：靠墙而立交叉拔脚
3. 晃膀膀：
4. 前进步；后退步。跟步。

小力

炸彈

抖擻

抖擻

鑽翻

螺旋

崩

2 罗府崩豆是炸彈也有人叫蛇彈 扭折蛇彈

五行	金	木	水	火	土
五位	前	后	左	右	中
五脏	肺	肝	肾	心	脾
五色	白	青	黑	赤	黄
五树	杨	松	柏	栗	柳
五指	拇	十	无	中	小
	拇	指	冲	拔	

五经

拇指 少商 肺经  
 中指 中冲 心包经  
 小指 少泽 小肠经

北斗七星

贪 巨 路 简 良 武 破

南斗六星

福 禄 寿 对 精 气 神

驱寒方

川椒 10g 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 凤 鹿 雀 鹤 蛇 蟾

六兽：马 羊 狮 虎 熊 猴 蛇 猫



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. 熊摆慢步聚精丹
4. 野马分踪逐鹿丹
5. 灵猿通背易筋丹
6. 狸猫捕鼠佈形丹
7. 长蛇扭腰串珠丹
8. 金蟾望月复光丹
2. 雏鸡司晨提炉丹
3. 彩凤展翅朝阳丹
4. 灵鹊翘尾过枝丹
5. 鹤舞松阴净体丹
1. 蟠龙戏珠凝神丹

五禽士尊一条龙

玉锤 搬拉锤 外加金蟾  
肘底看锤  
披身锤  
指胸锤  
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. 龙戏珠
12. 游鱼摆尾