王氏太極拳學

太極拳學

學習太極拳，有太極拳學。

武術傳統，師徒口傳為主流，以實用為主，理論不是重點。

歷來習武者文化差異甚大，大多文化水平不高，用文字傳播拳理的也就不多。

太極拳是例外，太極拳八門五步十三勢以八卦五行為基礎，八卦五行是易學的最重要內容，除實用之外，更有深邃的道理，所以太極拳不只是武術而是**武藝**，不加鑽研，不容易領悟！

太極拳文獻數量不少，應該歸功於太極拳武拳文練，修習的文人頗多。最著名的是武派武禹襄是秀才，乃甥李亦畬是舉人；

而號稱宋遠橋十三世孫的宋書銘是袁世凱幕僚等等。

太極拳學

「學」指學術，

從理論切入太極拳，

幫助明白太極拳的道理，指導練習方向，

冀能減少太極拳實踐上的彎路。

太極拳學的內容，包括易學陰陽八卦五行，

包括重要拳譜，如《王宗岳太極拳論》、

《乾隆抄本七言四句歌訣》等。

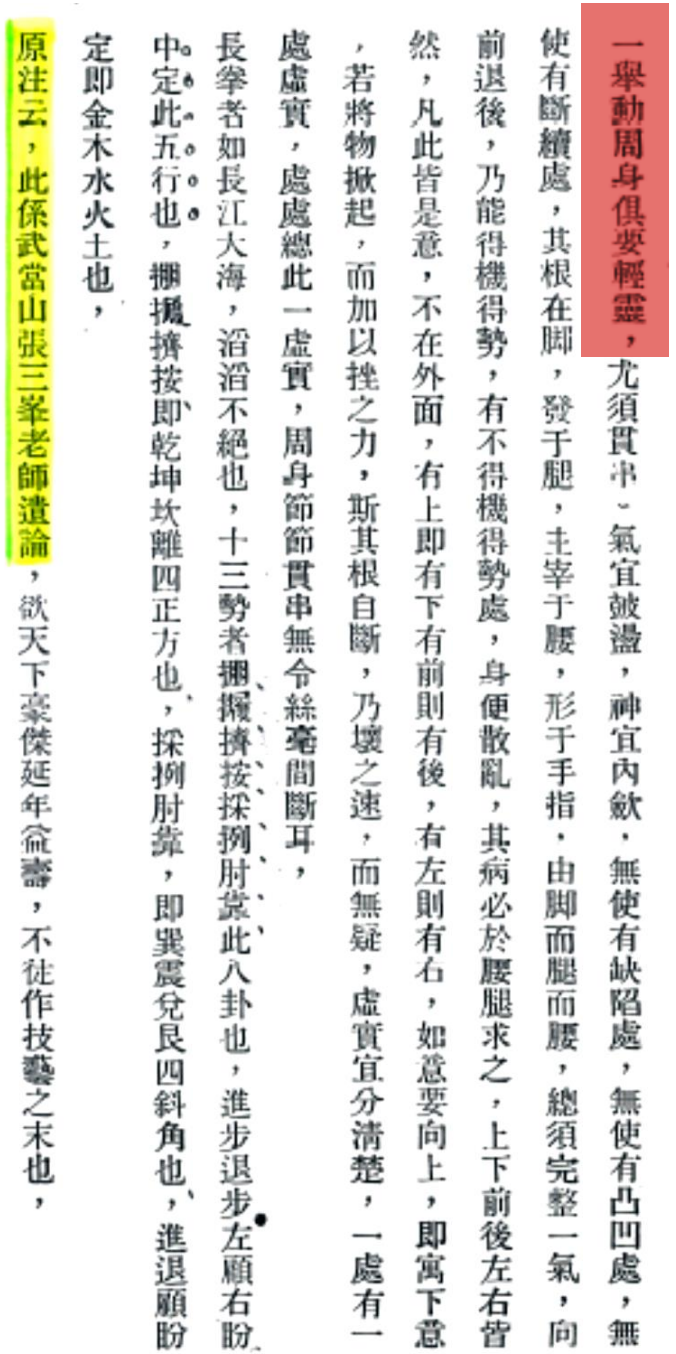
王壯弘老師晚年更以佛學解釋太極拳，

引入太極拳「**本具**」的含義。

一舉動周身俱要輕靈

張三峰拳論？

註：
原文根據楊澄甫著(董英傑代編)
《太極拳使用法》



太極拳使用法　祿禪師原文

祿禪師原文

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處，其根在腳，發于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，總須完整一氣，向前退後，乃能得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然，凡此皆是意，不在外面，有上即有下有前則有後，有左則有右，如意要向上，即寓下意，若將物撥起，而加以挫之力，斯其根自斷，乃壞之速，而無疑，虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串無令絲毫間斷耳，

長拳者如長江大海，滔滔不絕也，十三勢者掤、攌、擠、按、採、挒、肘、靠此八卦也，進步退步左顧右盼中定此五行也，掤攌擠按即乾坤坎離四正方也，採挒肘靠，即巽震兌艮四斜角也，進退顧盼定即金木水火土也，

原注云，此係武當山張三峯老師遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也，

「輕靈」是第一要義？

經典的第一句，大多有重要意義。

如果這真是張三峰遺論的**第一句**說話，
一定有其重要性！

全句是：
一舉動周身俱要輕靈，
尤須貫串，氣宜鼓蕩，神宜內斂。

歌云：舉動輕靈神內斂

《太極拳正宗》
杜元化編

歌云：舉步輕靈神內斂

註：
杜元化是民初河南趙堡鎮人，
時與陳家溝陳鑫相往來。



太極拳總論 附歌

歌云 周身要相連氣貫精神練自然

舉步輕靈神內斂　莫教斷續一氣研
左宜右有虛實處　意上需下後天遂

一舉步周身俱要輕靈尤須貫串氣宜鼓盪神宜內斂

歌云

舉步輕靈神內斂
勿使有凸凹處勿使有斷續處其根在腳發于腿主宰于腰形于手指由脚而腿而腰總須完整一氣向前退換乃得机得勢有不得機得勢其病必于後腿尚求之

歌云

莫教斷續一氣研
虛實宜分清楚一處自有一處虛實處處總此一虛實上下前後左右皆然

歌云

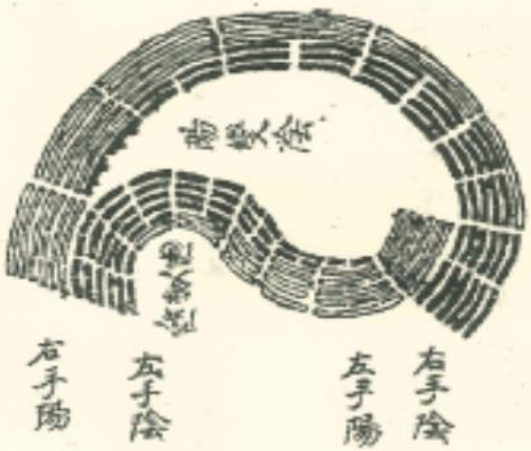
左宜右有虛實處

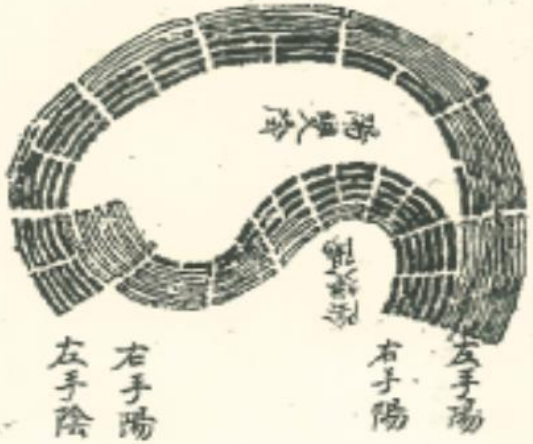
凡此皆是意不在外而有上即有下有前即有後有左即有右如意要向上即需下意若將物撥起而加以挫之之力斯其根自斷乃壞之速而無疑總須周身節節貫串勿令絲毫間斷耳

歌云

意上需下後天遂

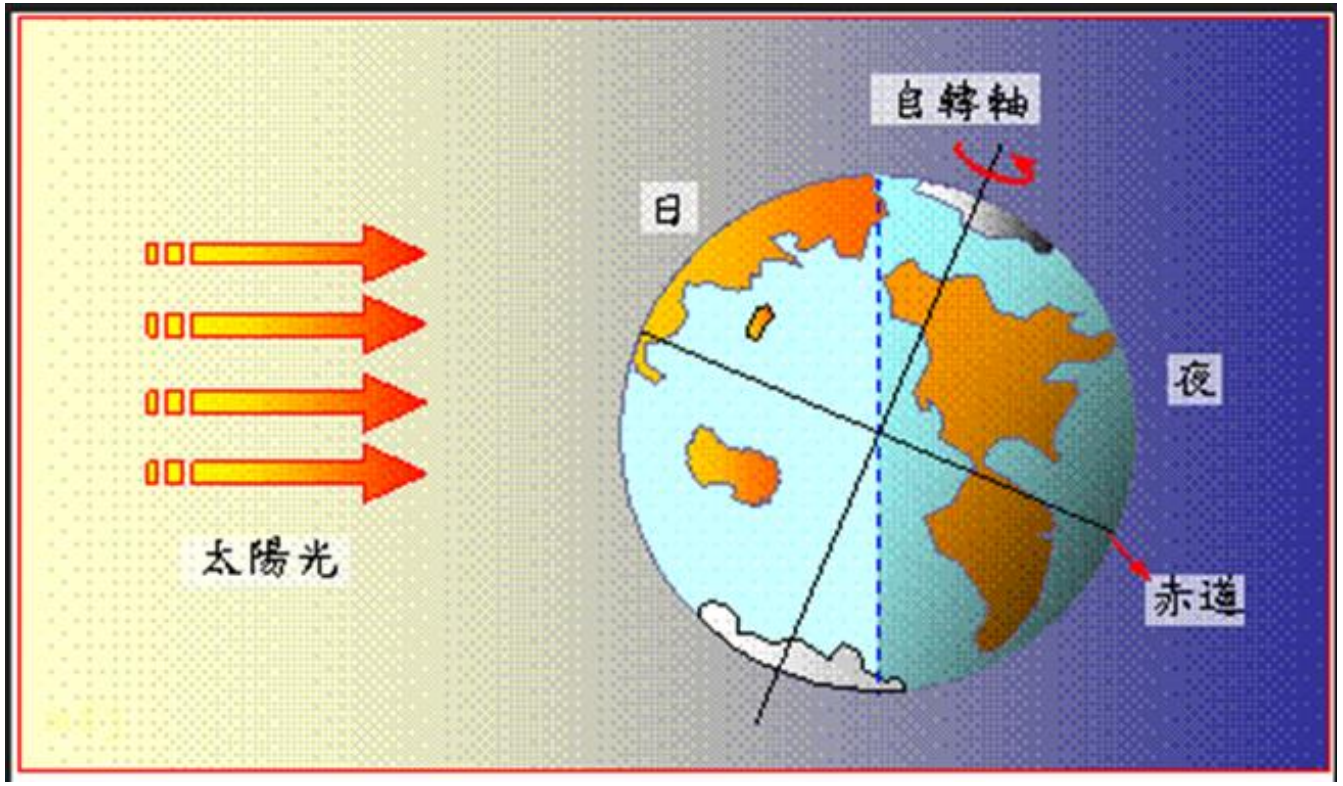
背繫如為太極拳之母是此拳徹始徹終工夫此論此歌是教人單做背繫和順運動作之法故以總綱之





太極基本觀念

陰陽

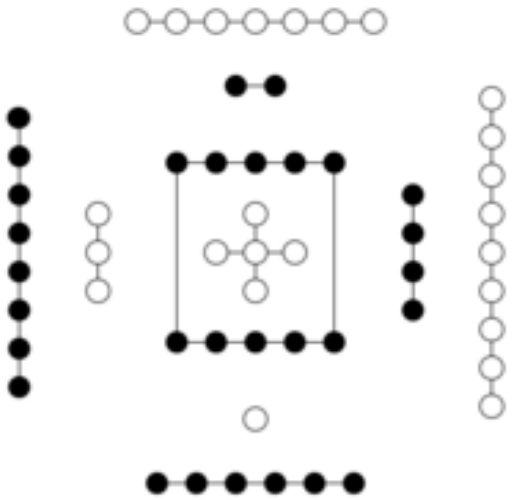


向陽光明為陽，背陽幽暗為陰。

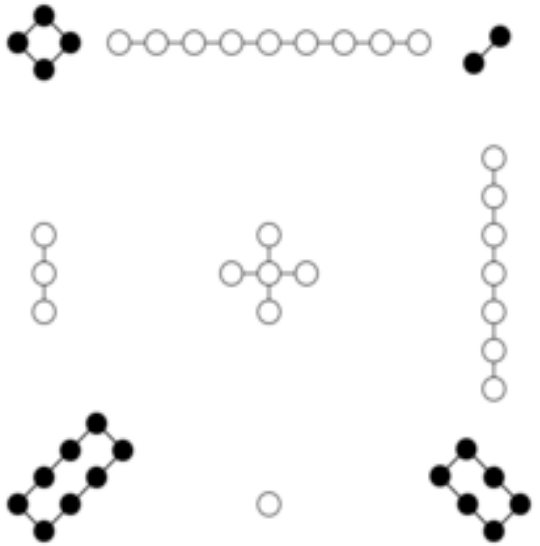
日間光明見陽，以日代表陽，

夜間幽暗見月，以月代表陰。

河圖　洛書



十數河圖？



九數洛書？

註：1、北宋劉牧稱「九數圖」稱為《河圖》，「十數圖」為《洛書》。

2、南宋蔡元定將「九數圖」稱為《洛書》而「十數圖」稱為《河圖》。

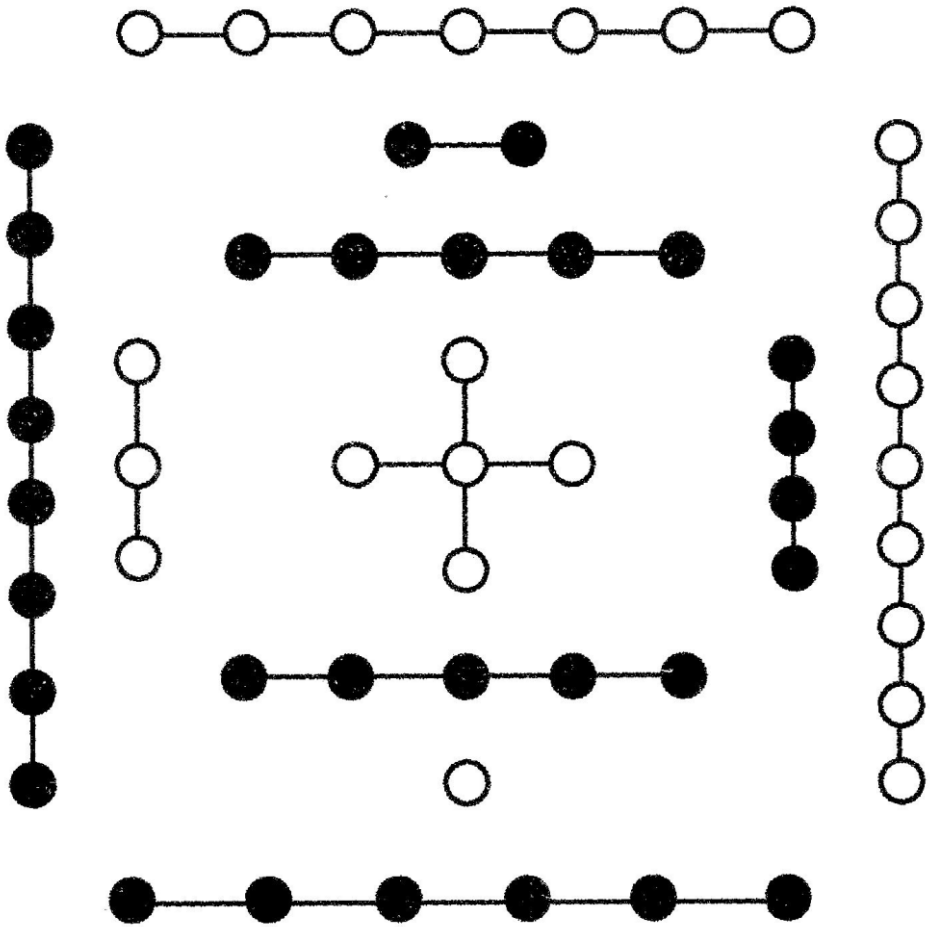
3、朱熹支持蔡元定，確立「圖十、書九」，並記於其《周易本義》卷首，成為南宋以來的通稱。

古書記載

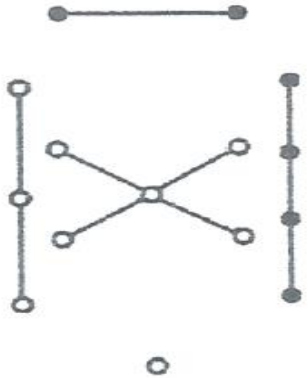
- 《易．繫辭》：河出圖，洛出書，聖人則之。
- 《禮記．禮運》：河出馬圖。
- 《論語．子罕》：子曰，鳳鳥不至，河不出圖，吾已矣夫！
- 《尚書》：大玉，夷玉，天球，河圖在東序。

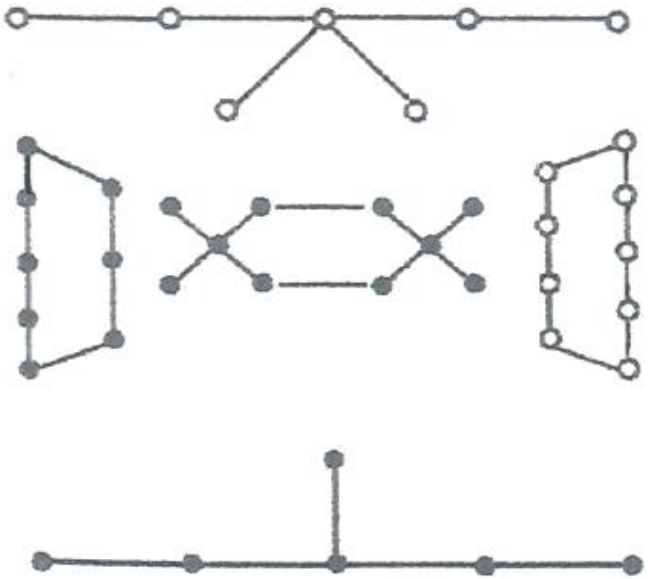
註：宋朝之前，《河圖》《洛書》只有上述典籍之文字而無圖象。到宋陳摶才示圖象於世，由劉牧、蔡元定等承傳。故有人懷疑《河》、《洛》圖象是宋人根據古文字所繪。

十數河圖



河圖天地生成





四數處四方成圓生中五　　圓續順轉成不息之圓勢

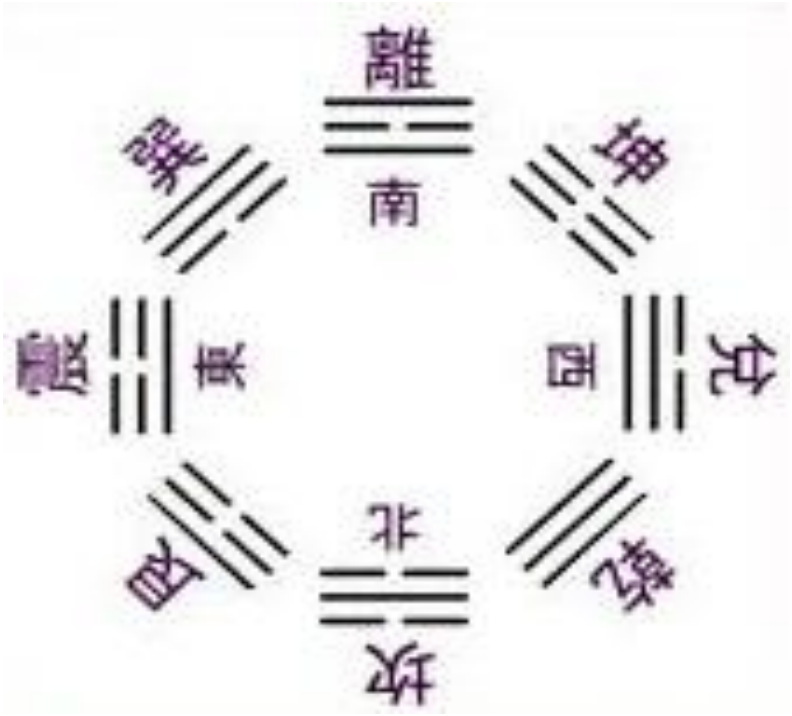
註：陽升陰沉，1-2-3-4處 四方成圓，圓則有中，生出中心→5。
圓再順轉，成6（5+1=6，6含中5），1-2-3-4四方各含中5，
成6-7-8-9-10，再轉則圓勢成。成者，成永續圓轉之勢。
圓勢成，則陰亦可升浮、陽亦可降沉。其要在成整體圓勢。

河圖整體圓勢

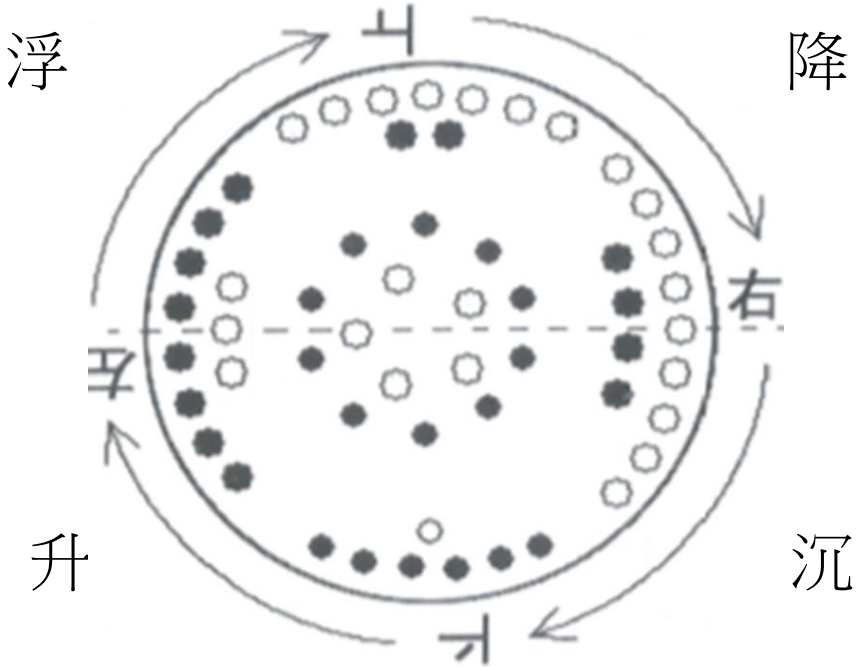
生 = 生出一個轉動之圓

成 = 成運轉不息之圓勢

後天八卦 → 河圖天地圓轉交通

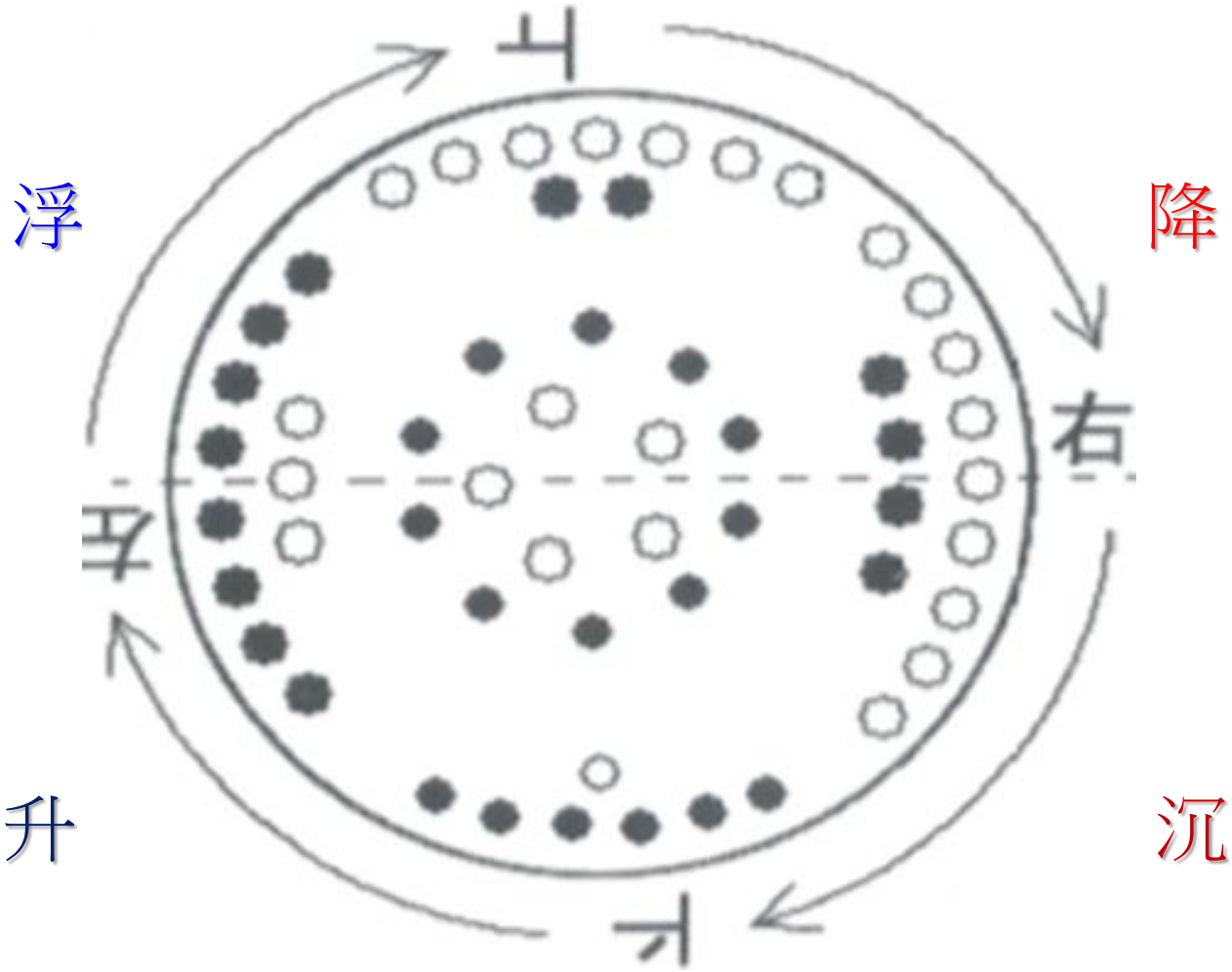


→



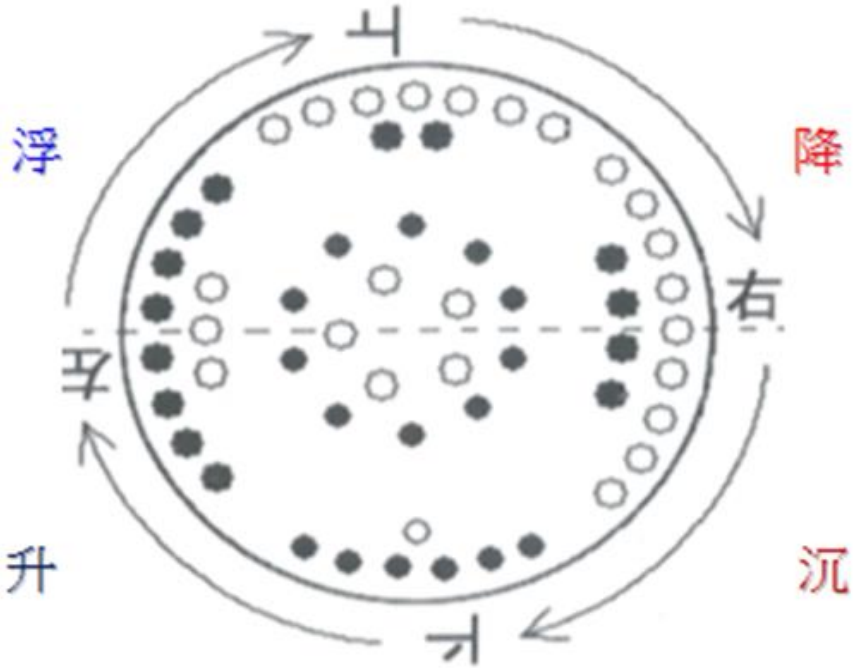
後天八卦流行 → 陽氣入地，再升地面，
不斷之圓勢

河圖→降沉升浮持續圓勢



陽氣入地，重量不入地

人受地心吸力的作用，
自然有下沉的重量。
物體碰到地面(如鋼珠)，
會自然反彈成上升的能量。
人體重量碰到地面，
亦有自然反彈上升的能量。
後天八卦降沉升浮的作用，
原指陽熱，其降沉升浮的啟示，
作用於物體重量反彈，
亦作用於人重量之反彈！



降→沉→升→浮的動態顯示

周身俱要輕靈

太極拳的輕靈在於重量由下而上。

人體重量碰到地面，本來自動上升。

只是人由小孩開始，便習慣與上升的能量對抗，

下意識地沉著地面，不讓上升的能量起作用。

身體也就不輕靈！

上升的能量，基本上被自己兩腿與腰所吸收。

要恢復能量上升，

「必於腰腿求之」！

《乾隆抄本》歌訣

順項貫頂兩膀鬆(虛領頂勁，鬆肩沉肘)，
束烈(斂)下氣把月當撐(開胯擴膝)，
胃(胷)音(背)開勁兩捶爭(涵胸拔背，鬆開至兩手)，
五指(趾)抓地上彎弓。

五趾抓地上彎弓解：
腳前掌五趾貼地，腳心鬆空。
身體重量反彈上升由五趾開始。
「抓」若抓飯，五趾順序貼地合攏上升。
上升到全身五張弓。

註：太極拳經歌訣中，有所謂《乾隆抄本》七言四句歌訣六首，這是第一首。

開胯擴膝

人體重量由地面反上，
基本上由兩腿組成的腿弓、
與及以腰為中心的身弓所吸收。
五趾抓地上升的能量，
通過胯膝的腿弓與腰的身弓所收蓄，
所謂「蓄放如開弓」是也！
是反上的能量

註：「蓄」句見《十三勢行功心解》

鬆空圓滿

用意鬆開身體，

重量才能由**上而下**到達腳底，

再由腳底**滿升**起來。

注意重量是如水般滿升，不是提起來。

有滿升的能量，才有周身輕靈的本錢。

如何鬆空？

為學日益，
為道日損，
損之又損，
以至於無為。

—《老子第四十八章》

本具

人體本來就具備身體**重量下垂**到地面，
再由地面將能量滿升而上的功能。
這功能被人們後天用力的習慣所障礙，
重量便只沉而不能升。
要恢復能量由下而上這本具能力，
須放棄多年養成的用力習慣。
如何放棄？「為道日損，損之又損」！

註：王壯弘老師是唯一主張人人本具太極先天自然之能的達者。
詳見王師文章《四兩拔千斤還是四兩撥千斤》(見「著作簡介」欄)。

如何放鬆？

鬆不是懈(放軟手腳)，

而是「肌膚骨節，處處開張」。

開張「用意不用力」，

是意識上要求肌膚骨節開張，

一點也不能用力。

想像身體每一個細胞都處於飽滿狀態，

是意識的「想像」而不是灌氣，「在氣則滯」。

氣(能量)是身體**開張而自然充滿**(虛生氣)的，

愈能用意識開張身體，重量反上的能量愈飽滿。

能鬆空，自然能圓滿！

註：「肌膚骨節，處處開張」見陳鑫《拳論》

何謂氣？

氣，雲氣也。(《說文解字》)

靈氣在心，一來一逝，其細無內，其大無外。
(《管子・內業》)

氣也者，虛而待物者也。(《莊子・人間世》)

通天下氣耳。(《莊子・知北遊》)

元者，氣之本也。(《左傳・隱公元年註》)

元，氣之始也。(《大戴禮記・保傅》)

氣化 - 流動而不可分割，聯系整體

布氣天地，無所不通也。(漢・河上公註《老子》)

天者，普施氣萬物之中。(漢・王充《論衡》)

氣無所不入。(晉・王弼《老子道德經註・十三章》)

太虛無形，氣之本體。(宋・張載《正蒙》)

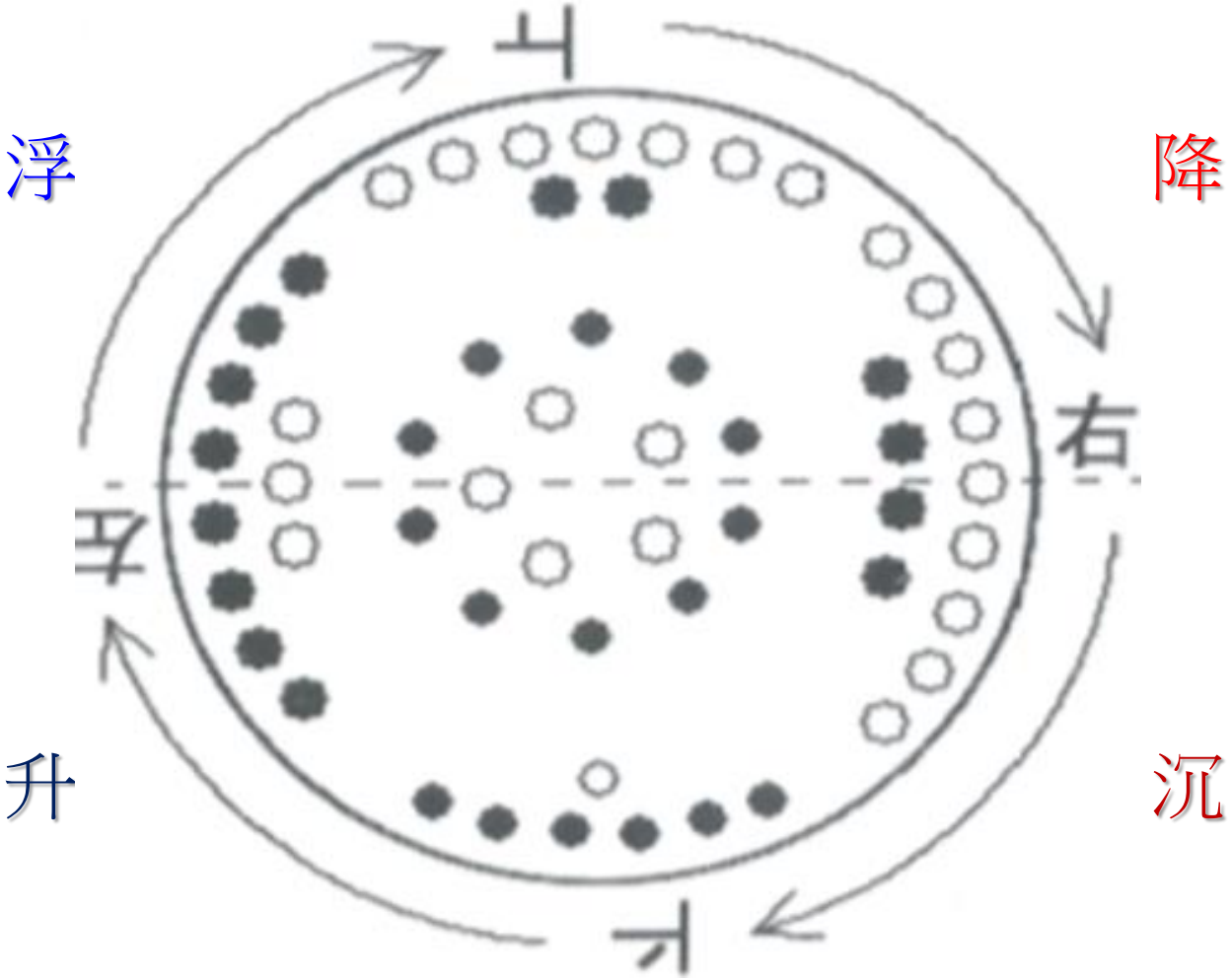
氣無空隙，互相轉應也。(明・方以智《物理小識》)

天地之氣

天氣下降，地氣上騰。

—《禮記•月令》

太極、陰陽、五行，都不過是一氣週流



註：氣者，太陽能量在天地之間週流。

太極拳之氣

氣可以用**能量**去理解，如太陽熱力的能量。

太極拳的「氣」，

是指身體重量下沉到地面而**反上的能量**，

「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨；

以氣運身，務令順遂，乃能便利從心」，

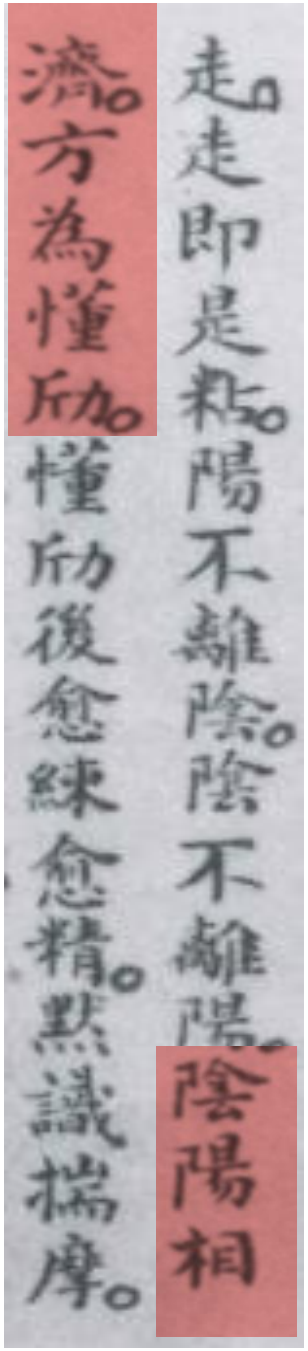
身體是有形的重量，反上之氣是無形的動能。

以氣運身而發揮出來的能量，太極拳稱為

勁

陰陽相濟
方為懂劤

重量下沉為陰、
上升為陽
重量下沉再上升，
沉升陰陽相濟，
是為懂劤



勁與劤

劤 字見於李亦畬親手所寫的太極拳譜。

大概李氏有感於太極拳之能量，

是由身體重量(用斤旁來代表)所衍發出來，

斤與力合成劤 ，

代表由身體重量所衍發出來的能力，

與一般籍肌肉收縮發出的「勁」有所不同。

太極拳若用「勁」字，

便失去了身體重量之能量的含義。故用

劤

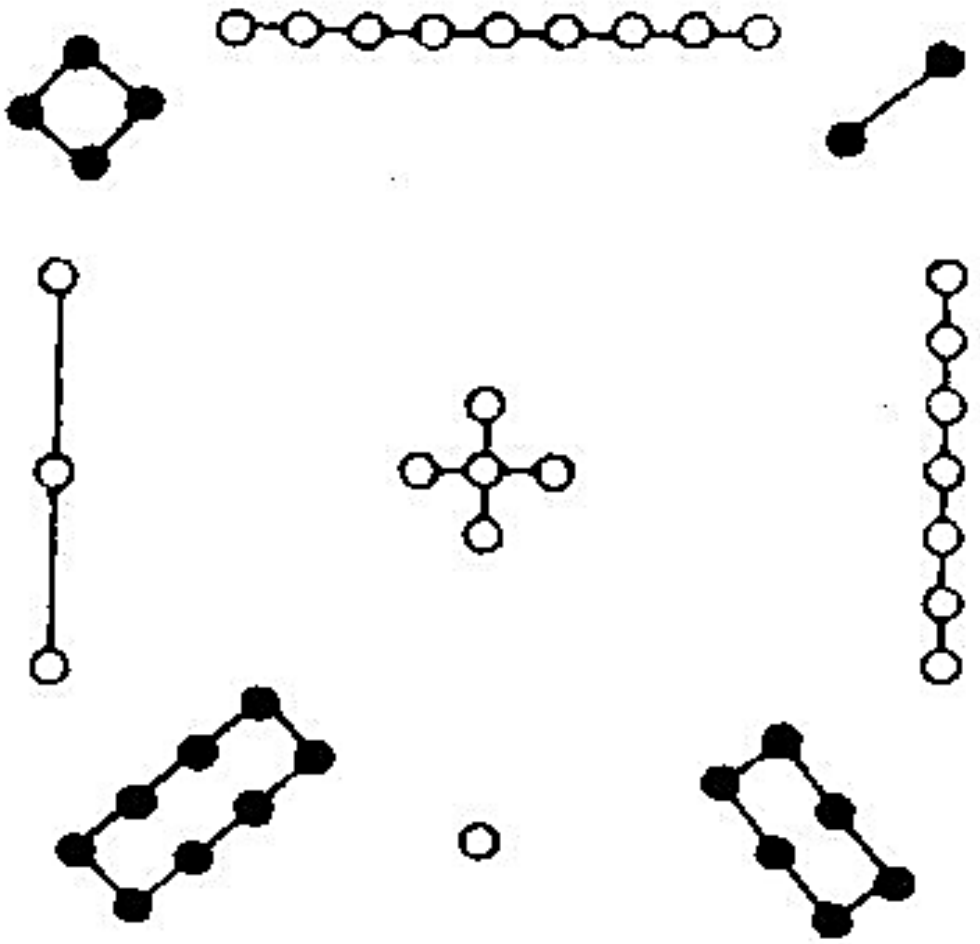
沉重、飄浮

意氣均來骨肉沉 (意氣君來骨肉臣)

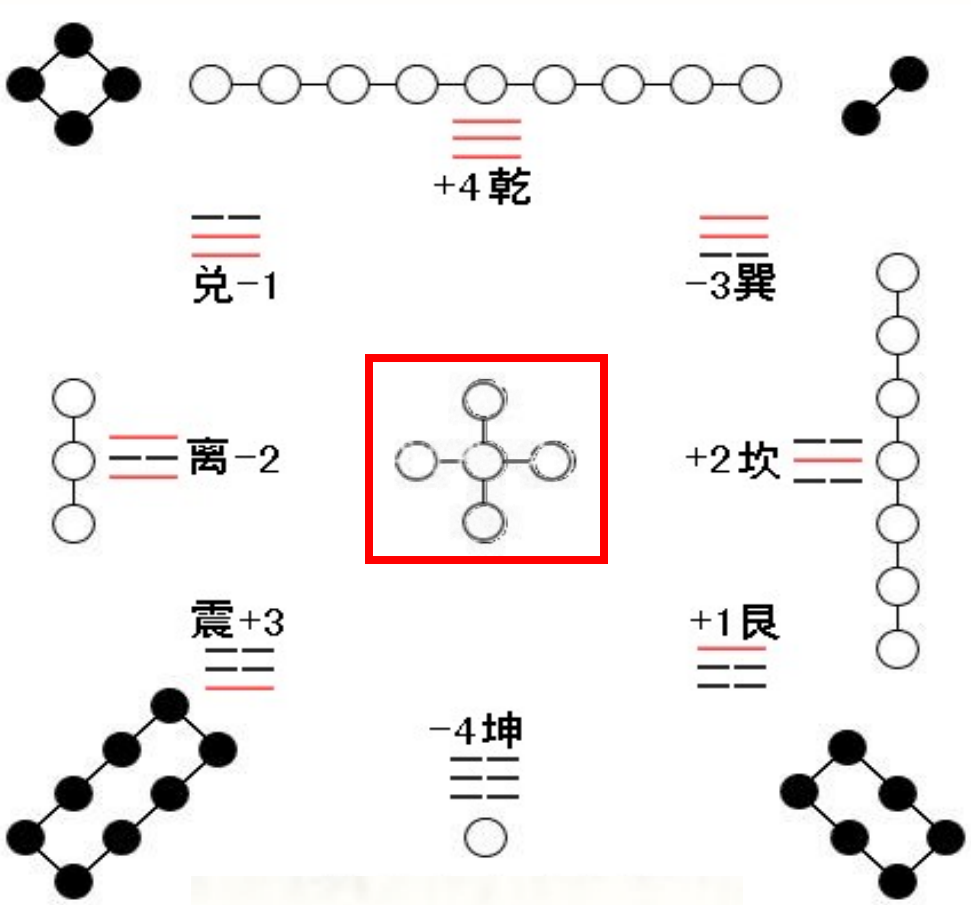
下沉又上升、上升再下沉…連綿不斷。
是為意氣，太極拳之用在其中。

註：「意氣君來骨肉臣」一句見《十三勢行功歌訣》。
王壯弘老師認為是「意氣均來骨肉沉」之誤。

九數洛書圖



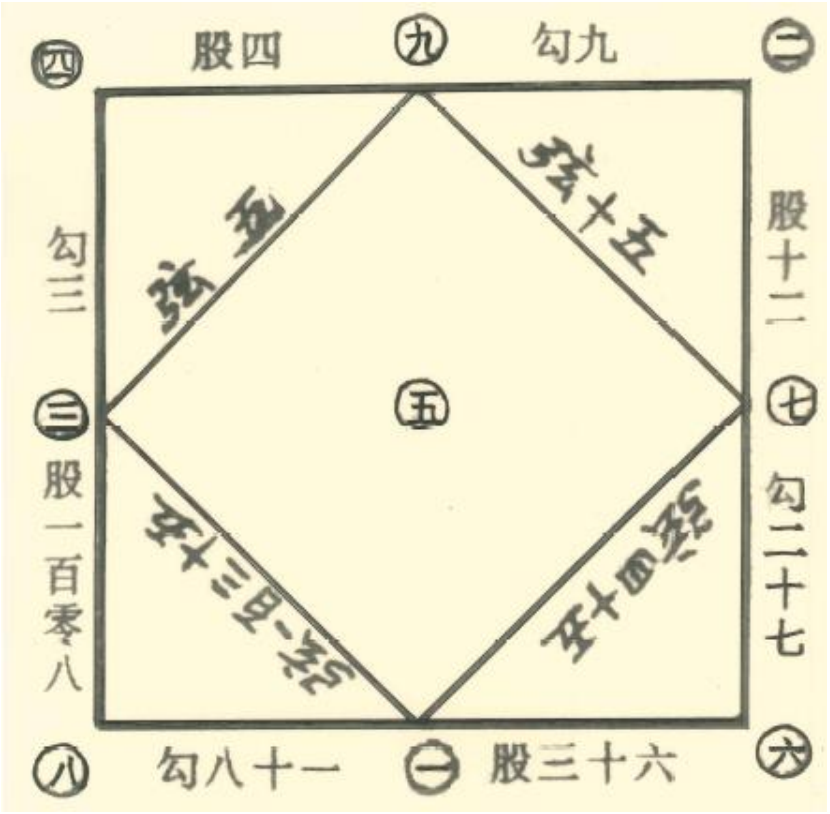
將 先天卦序 之 陽氣指數 以 中五 加減 = 洛書



註：

1. 洛書九宮數，是以中宮5，加減先天八卦的陽氣指數，代表中心配合八方。
2. 以中5加減，意義在以人為中心，配合先天四方八面的陽氣強弱。
   以大自然先天序，連結人為中心，合成洛書展現人為核心之八方陽氣強弱順序。

洛書 勾股弦數 三倍放大 → 扶搖羊角上天



註 - 清・李光地・洛書勾股圖：

天數3沿地數4方三倍擴大上升，乃地方籍天旋而上擴；

5合天地數，主中。

螺旋四面五方三倍擴張 → 翻動、扶搖、羊角

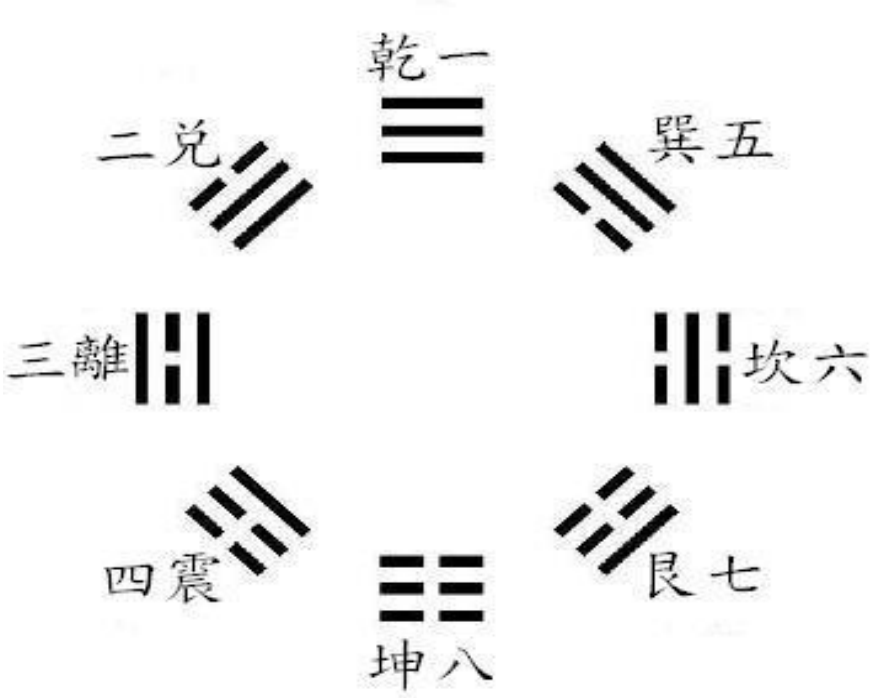
洛書天數 3 倍放大 = 螺旋上天 → 翻動扶搖羊角

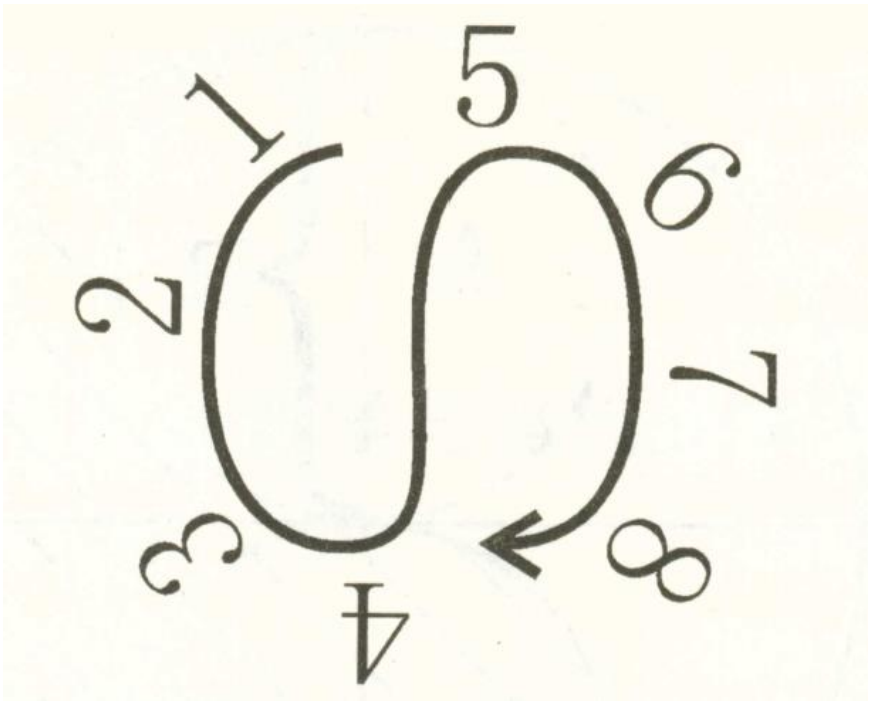


搏扶搖、羊角而上者九萬里　－《莊子・逍遙遊》

大鵬一日同風起，扶搖直上九萬里　－ 李白《上李邕》詩

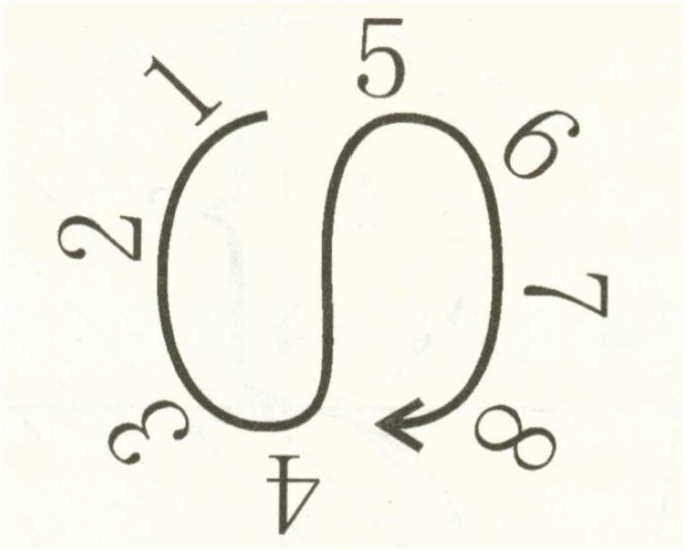
先天卦數－陽由天入地連續變化的排列次序

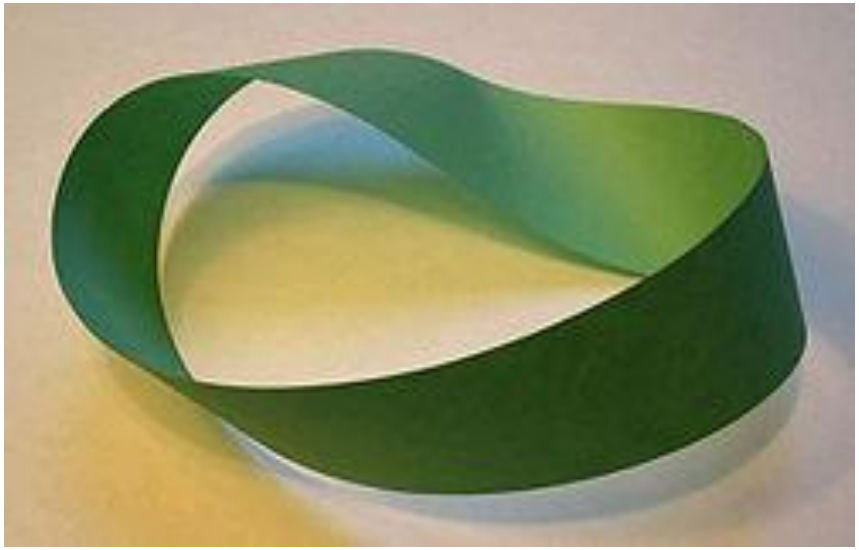




註：先天八卦排列又稱**伏羲八卦**，相傳是上古伏羲氏所創。

先天八卦立體化 → 正反扭圜螺旋





圜(全)道也，一也，…，萬物以為宗(本)。

—《呂氏春秋・圜道篇》

註：《說文解字》：圜，全也。《康熙字典》：宗，本也。
《說文廣義》：圜，謂圓成之也。

正反扭圈 與 莫比烏斯圈





註：

莫比烏斯圈 是德國數學家、天文學家莫比烏斯August Ferdinand Möbius 於1858年發現，與先天八卦正反扭環意合。

莫比烏斯是特別幾何空間，既是兩維而實際上超越兩維。

如何飄浮

太極拳的降沉升浮，
除正圓勢之外，
尚有47度俯仰的正反扭環。

註：

墨比烏斯圈是數學上完整360度迴旋的正反扭環。地球繞太陽公轉與地球自轉軸成23.5度交角，南北回歸線俯仰是23.5+23.5等於47度。

正反扭環
費本納奇數列

費本納奇數列 - 自然生息率

自然級數：

1、2、3、5、8、13、21、34、55、89、.....

級數比率＝黃金比率＝自然生息率：

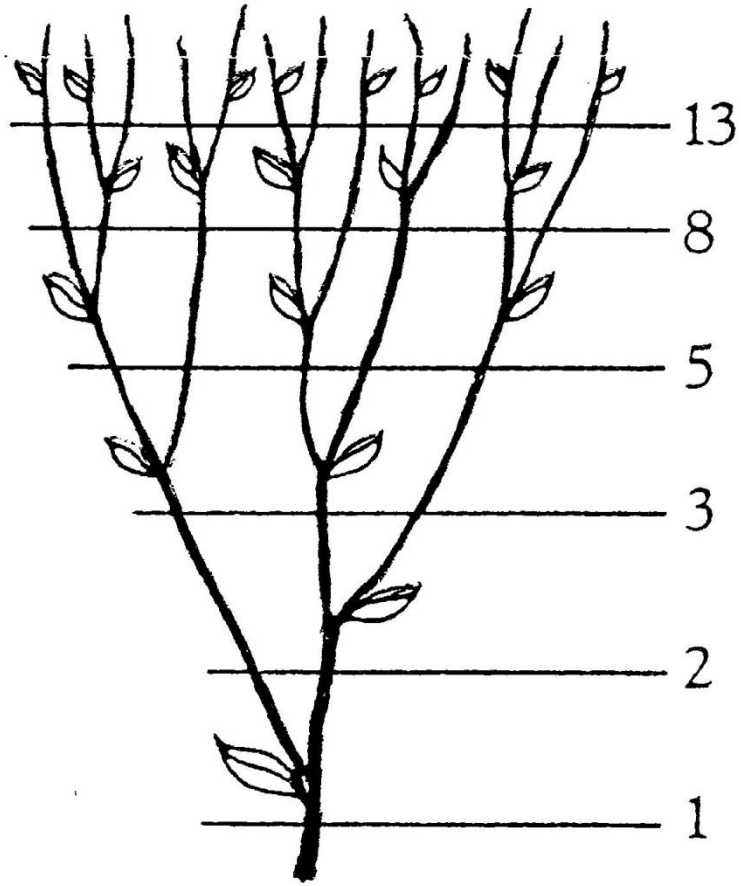
後數比前數 89/55 = 1.618 倍擴大(生率)，或

前數比後數 55/89 = 0.618 倍收縮(息率)。

註：費本納奇(Leonardo Fibonacci)是1170年出生於在義大利比薩的數學家，他觀察生物繁衍，悟出「費本納奇數列」，與《易》之生生不息不謀而合。

「費本納奇數列」在美學上稱為「**黃金分割**」，指矩形的長與闊之比為1.618 時，是最美的分割。

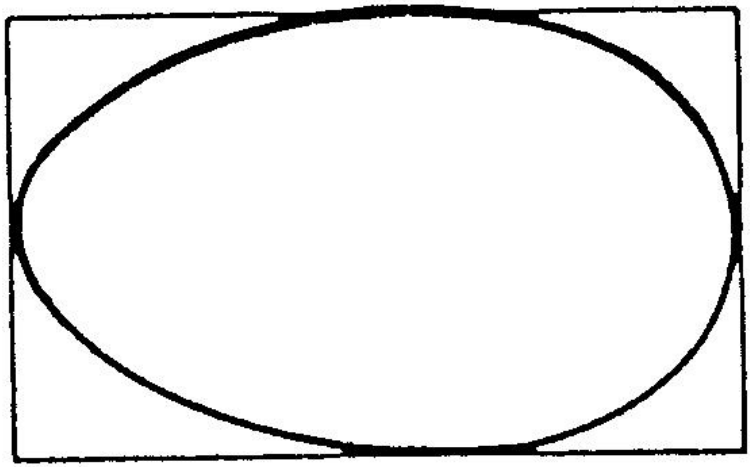
樹枝的生長

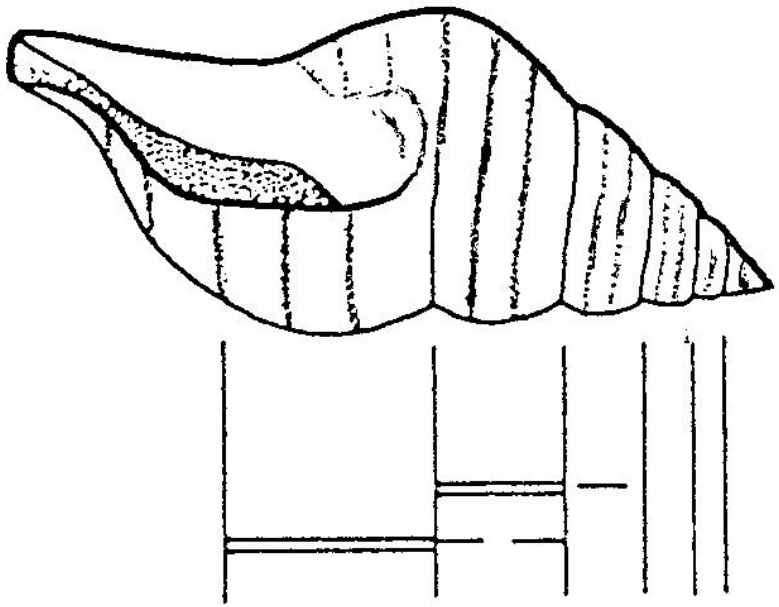


註：樹枝每次分义生長，都是一生二、二生三，再一生二、二生三，是一二三、再一二三、再……。故《老子》說「三生萬物」。

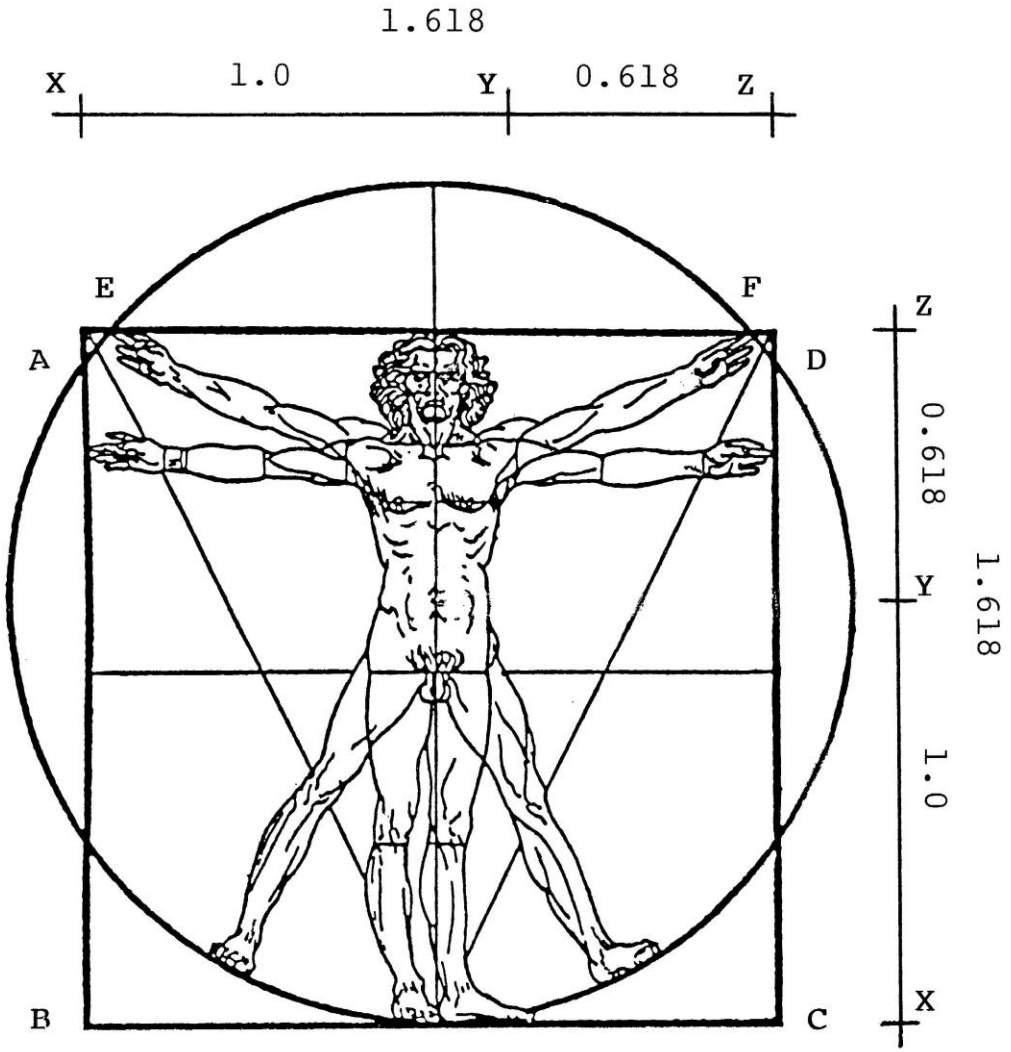
不是三生四，四生五，而是**三生萬物** 。

生物的黄金比例

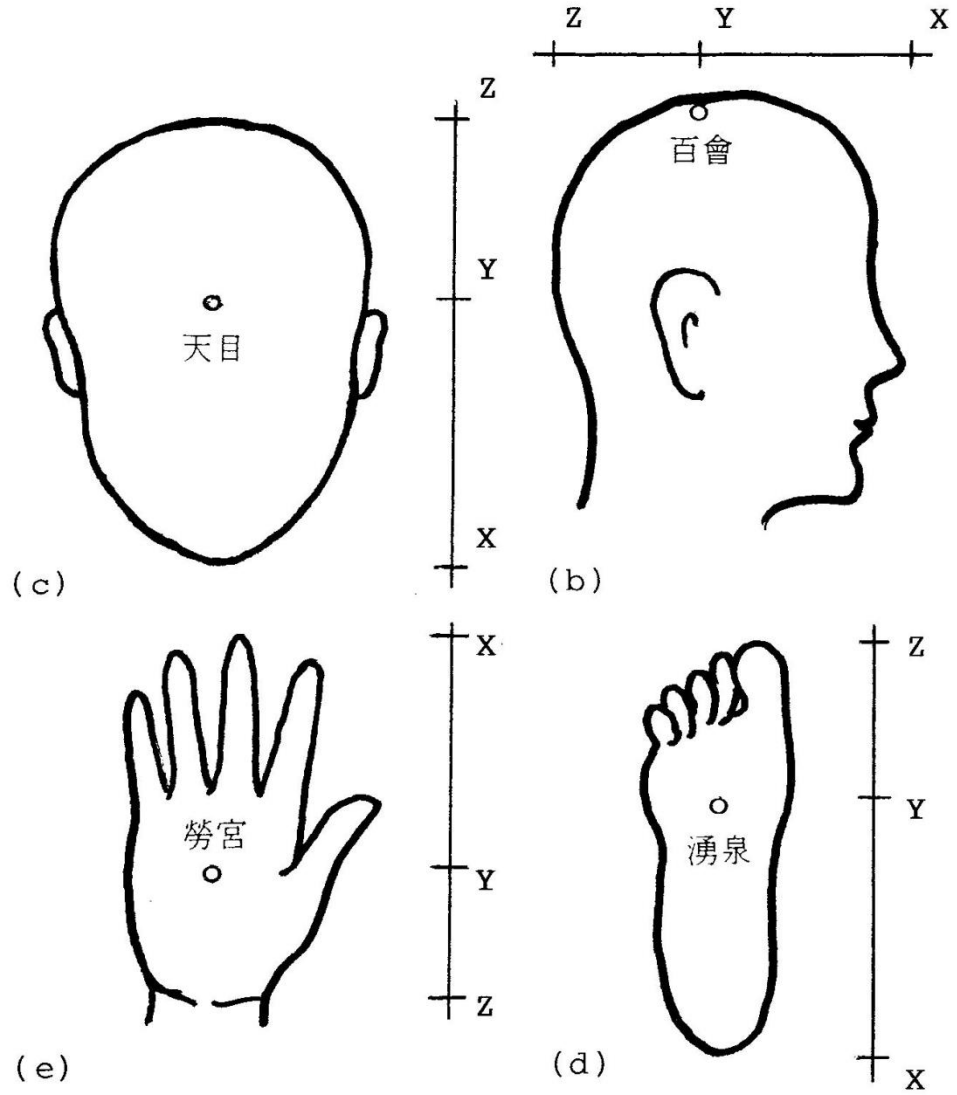




人體四肢的黃金比例



人體主穴位的黃金比例



黃金比例 - 自然生長率產生法

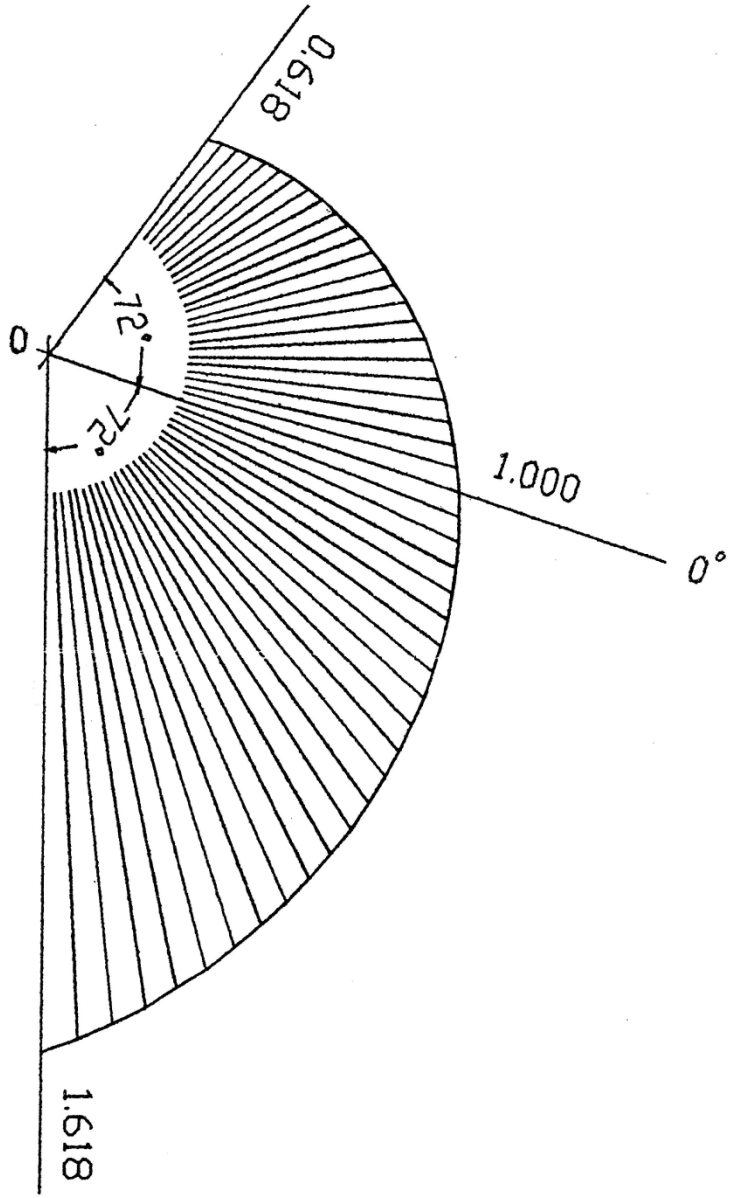
	ϕ (L/U)	ϕ^{-1} (U/L)
0		
1		
2	2.0000000000000	0.5000000000000
3	1.5000000000000	0.6666666666667
5	1.6666666666667	0.6000000000000
8	1.6000000000000	0.6250000000000
13	1.6250000000000	0.6153846383095
21	1.6153845787048	0.6190476417542
34	1.6190476417542	0.6176470518112
55	1.6176470518112	0.6181818246841
89	1.6181818246841	0.6179774999619
144	1.6179774999619	0.6180555820465
233	1.6180555820465	0.6180257797241
377	1.6180257797241	0.6180371642113
610	1.6180371046066	0.6180328130722
987	1.6180328130722	0.6180344223976
1597	1.6180344820023	0.6180338263512
2584	1.6180337667465	0.6180340647697
4181	1.6180340051651	0.6180339455605
6765	1.6180340051651	0.6180340051651
10946	1.6180340051651	0.6180340051651
17711	1.6180340051651	0.6180340051651
28657	1.6180340051651	0.6180340051651
46368	1.6180340051651	0.6180340051651
75025	1.6180340051651	0.6180340051651
121393	1.6180340051651	0.6180340051651
196418	1.6180340051651	0.6180340051651
317811	1.6180340051651	0.6180340051651
514229	1.6180340051651	0.6180340051651
832040	1.6180340051651	0.6180340051651
1346269	1.6180340051651	0.6180340051651
2178309	1.6180340051651	0.6180340051651
3524578	1.6180340051651	0.6180340051651
5702887	1.6180340051651	0.6180340051651
9227465	1.6180340051651	0.6180340051651
14930352	1.6180340051651	0.6180340051651

1+2 = 3 ; 2+3 = 5 ; 3+5 = 8 ; 5+8 = 13 .... 自然數
2/1 = 2 ; 3/2 = 1.5 ; 5/3 = 1.67 ; 8/5 = 1.6 .... 正比值
1/2 = 0.5 ; 2/3 = 0.67 ; 3/5 = 0.60 ; 5/8 = 0.625 .... 反比值

正比值 ϕ = 1.6180340051651 ..... 不盡數
反比值 ϕ^{-1} = 0.6180340051651 ..... 不盡數

自然生長率微分精確繪圖

自然生息：
每旋72度，
有1.618倍之擴大，
或0.618倍之收縮。

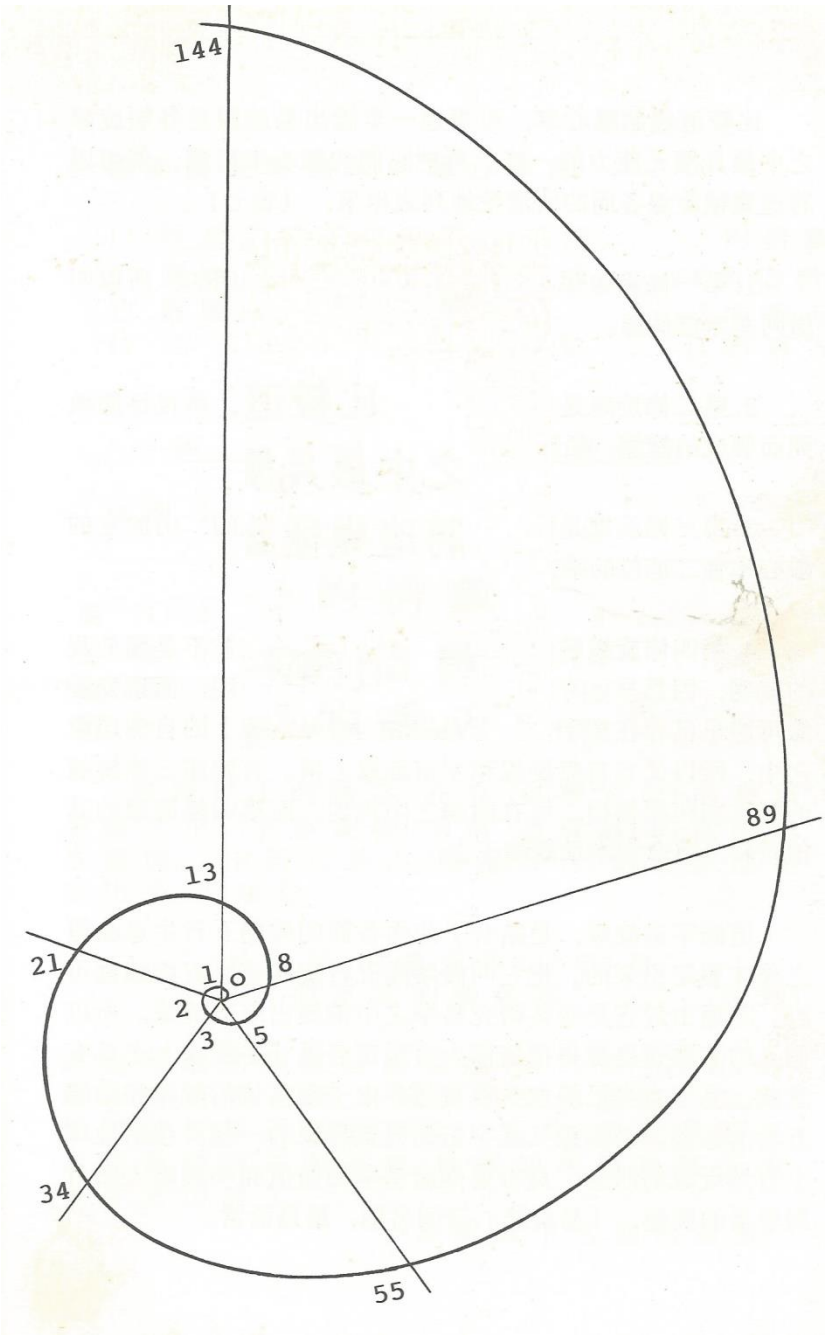


自然生息旋線
螺旋五步圖

旋360度有11倍放大或縮小

360/72 = 5

1.618的5次自乘 = 11



來源：馮慶輝《陰陽五行與餅二魚》

太極旋線

太極線旋

↓

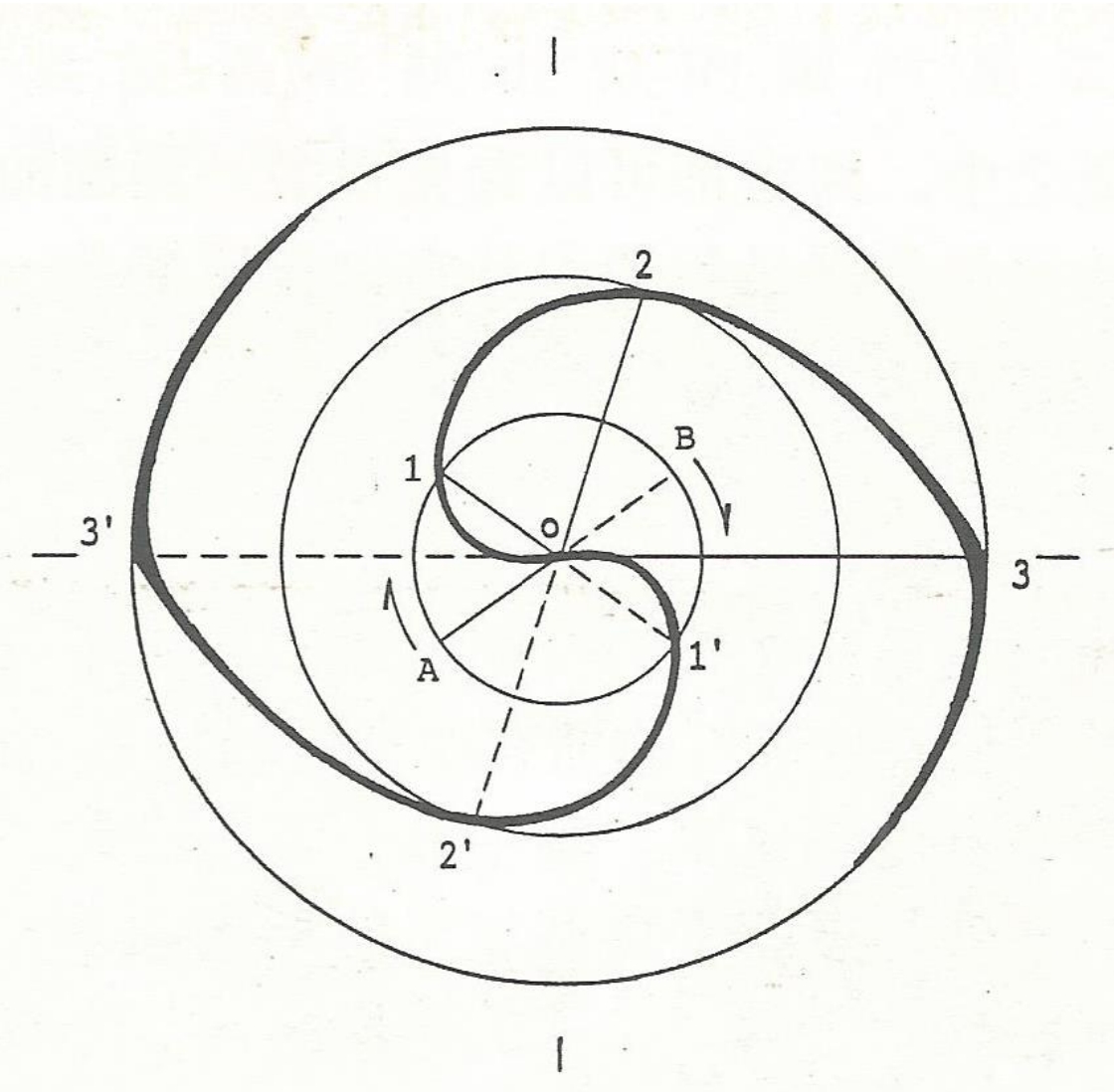
陰陽一體

↓

兩生息曲線合體

↓

縮與擴可以同時



來源：馮慶輝《陰陽五行與餅二魚》

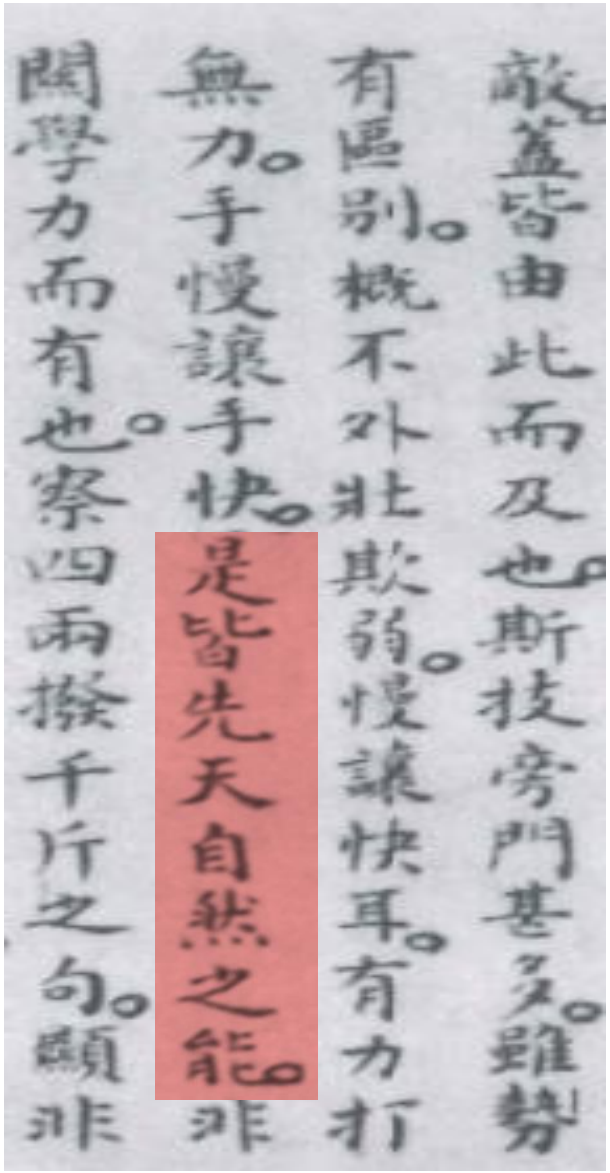
太極線旋的效率

以氣運身，肢體應用太線旋，每旋72度，
便可把能量擴大1.618倍(自然生率)，
或把對方來力以0.618倍的遞減(自然息率)。
這是籍先天八卦洛書的正反扭環螺旋，
借助大自然的效率擴大或收縮。

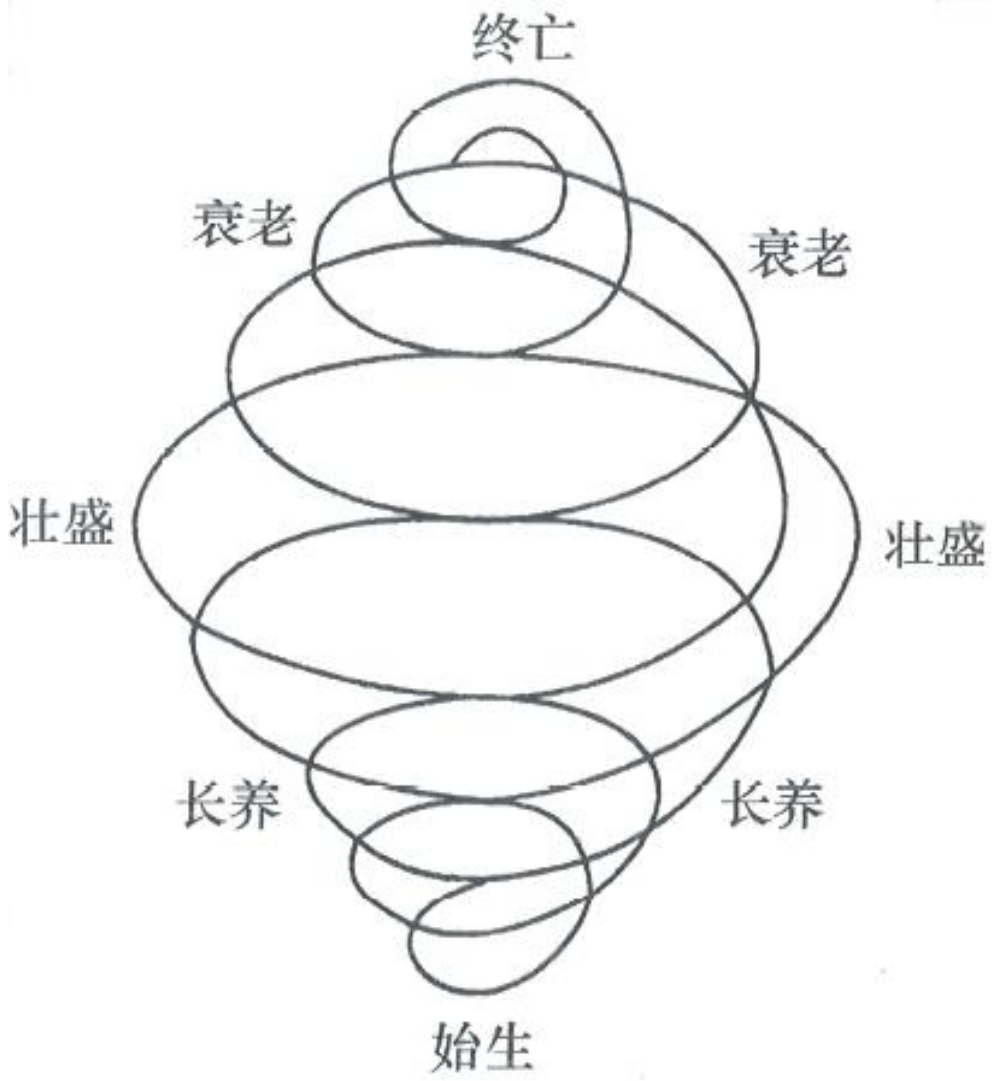
人體本具正反扭環

《先天八卦》及《洛書》，
展示地球公轉時有23.5度上下俯仰
而構成的正反扭環能力，
天人同構，人身體活動
自然本具這個正反扭環的能力。

正反扭環乃「先天自然之能」



立體五行
由中心向四周立體螺旋伸張(生)與收縮(剋)



註：撮圖自衣之標著《傷寒論陰陽圖說》

太極拳的本質

太極拳能量的，是重量下降到地面反上，

能反上的重量才可應用，光沉不飄是死重量！

(應用《後天八卦》《河圖》原理)

反上的能量，可籍正反扭環1.618倍擴大利用

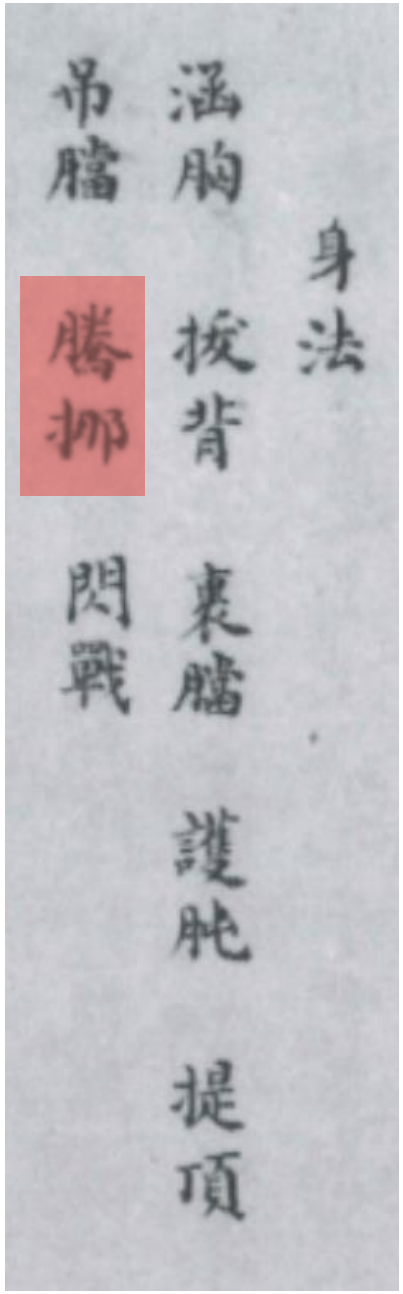
(應用《先天八卦》《洛書》翻動扶搖羊角原理)

上升的能量，加上正反扭環，太極拳稱為

騰挪

李亦畬抄贈郝和拳譜

提頂(虛領頂勁)、吊月當(氣沉丹田)、
涵胸、拔背、裹月當、護肫
是為騰，
騰而正反扭環挪旋，是為**騰挪**，
具備騰挪，動微而速，
是為**閃戰**。



何謂水性



水性

水是由水分子堆積而成，
分子與分子之間沒有鏈接，
隨合隨分，隨分隨合。
這樣的組合卻能傳遞能量！
水分子因重量下沉，
下沉碰著水底會反彈上升，
上升到水面又再下沉，
一沉一升，載負的是能量。
能量大時，反上的力量也大，翻起白頭巨浪。

水分子可合可分



翻起白頭巨浪



水性

- 沉重、滿升、上浮
- 下流、沒湧（反上）、旋渦、蒸騰
- 點、線、面、體，接觸有序
- 不搶先、不落後、剛剛好
- 根、中、梢，節節貫串
- 沾黏連隨，不丟不頂
- 太極拳模仿水的性，不是水相、水象

身體怎樣才有水性

- 上肢是船，下肢是水，胯成圓底浮於腿上
- 胯能開，膝能擴，下盤才能如水性一樣：

  重來開張，重去湧起，能收能放。
- 立身中正安舒，上肢才能平穩浮於腿上，遇來力下沉收之於下肢，來力盡則上浮送還，無遲重之虞。
- 身體不是水，但能練出水性，使身體非水而具水之性：

左湧右沒、前湧後沒、中湧邊沒、邊湧中沒。

武當山張三峰祖師遺論

一舉動周身俱要輕靈。

尤須貫串，氣宜鼓盪，神宜內斂。

無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處。

其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。

由腳而腿而腰，總須完整一氣，

向前退後，乃能得機得勢。

有不得機得勢處，身便散亂，

其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。...

原註云：此係武當山張三峰祖師遺論。

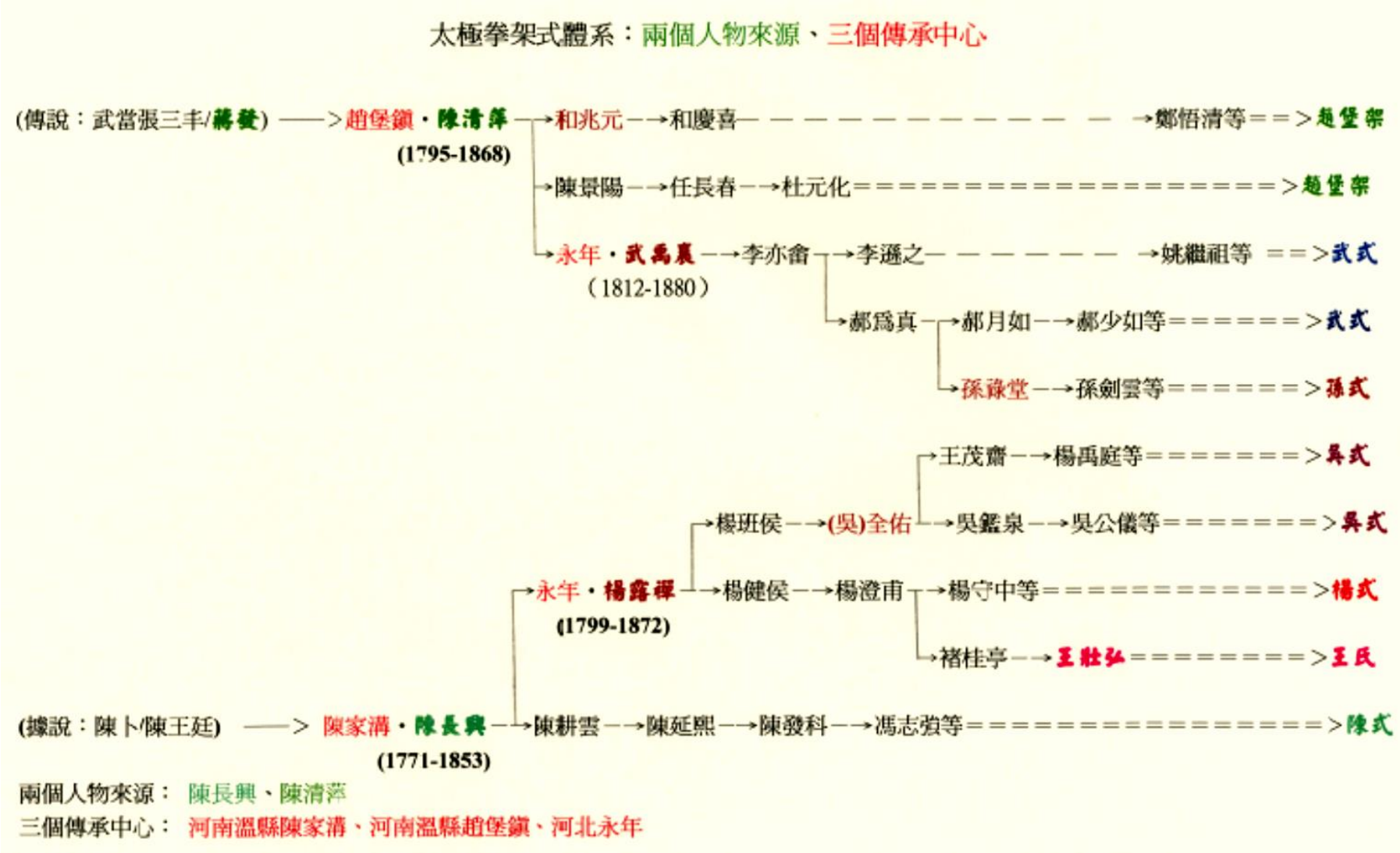
欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。

武當山張三峰祖師遺論(續)

凡此皆是意，不在外面，有上即有下，
有前則有後，有左則有右。
如意要向上，即寓下意，
若將物掀起而加以挫之之力。
斯其根自斷，乃壞之速而無疑。
虛實宜分清楚，
一處有一處虛實，處處總此一虛實，
周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。...

太極拳的承傳

太極拳架式體系


太極拳架式體系：兩個人物來源、三個傳承中心
(傳說：武當張三丰/蔣發) ——>趙堡鎮・陳清萍 (1795-1868)
和兆元——和慶喜——鄭悟清等==>趙堡架
陳景陽——任長春——杜元化==>趙堡架
永年・武禹襄 (1812-1880)
李亦畬
李遜之——姚繼祖等==>武式
郝爲真——郝月如——郝少如等==>武式
孫祿堂——孫劍雲等==>孫式
王茂齋——楊禹庭等==>吳式
楊班侯——(吳)全佑
吳鑑泉——吳公儀等==>吳式
永年・楊露禪 (1799-1872)
楊健侯——楊澄甫
楊守中等==>楊式
褚桂亭——王敬弘==>王氏
(據說：陳卜/陳王廷) ——> 陳家溝・陳長興 (1771-1853)
陳耕雲——陳延熙——陳發科——馮志強等==>陳式
兩個人物來源： 陳長興、陳清萍
三個傳承中心： 河南溫縣陳家溝、河南溫縣趙堡鎮、河北永年

各式太極宗師合照

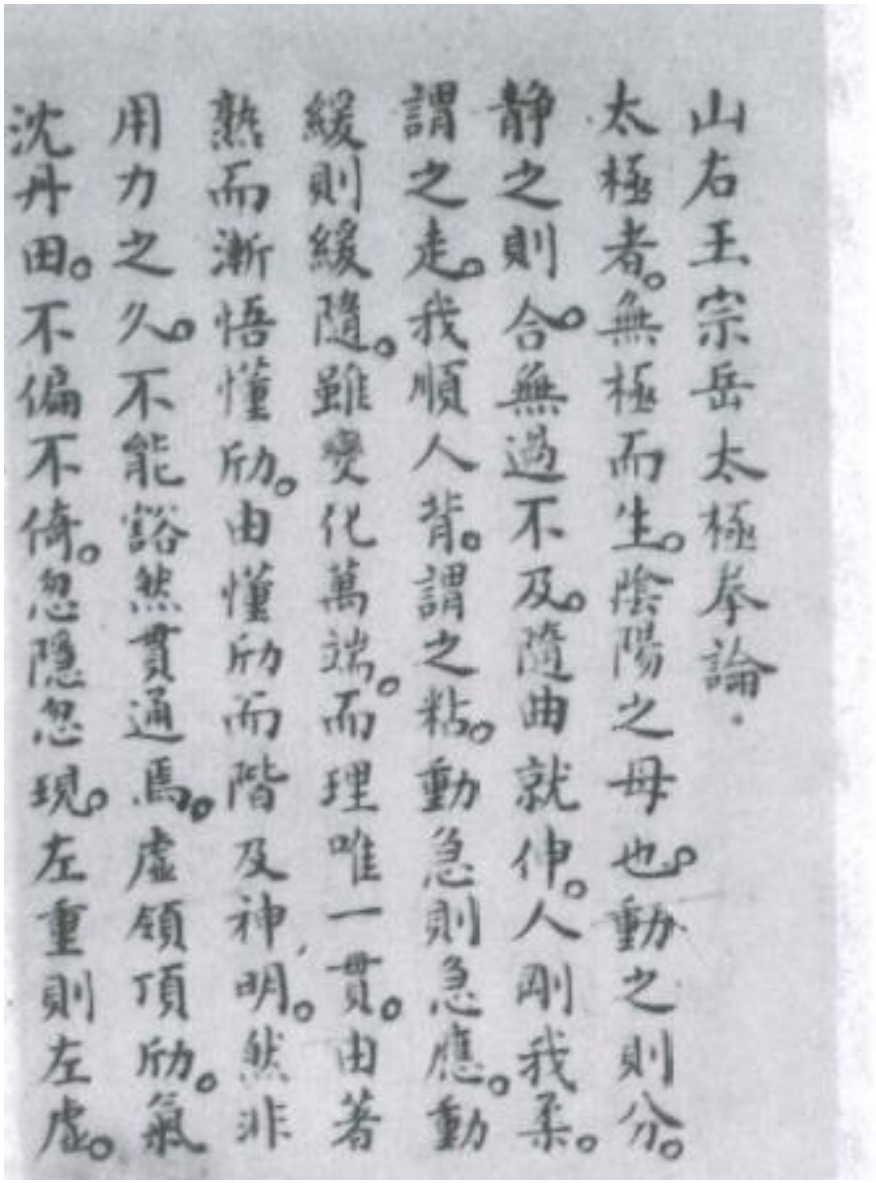


太極拳譜體系

太極拳理論主要典籍

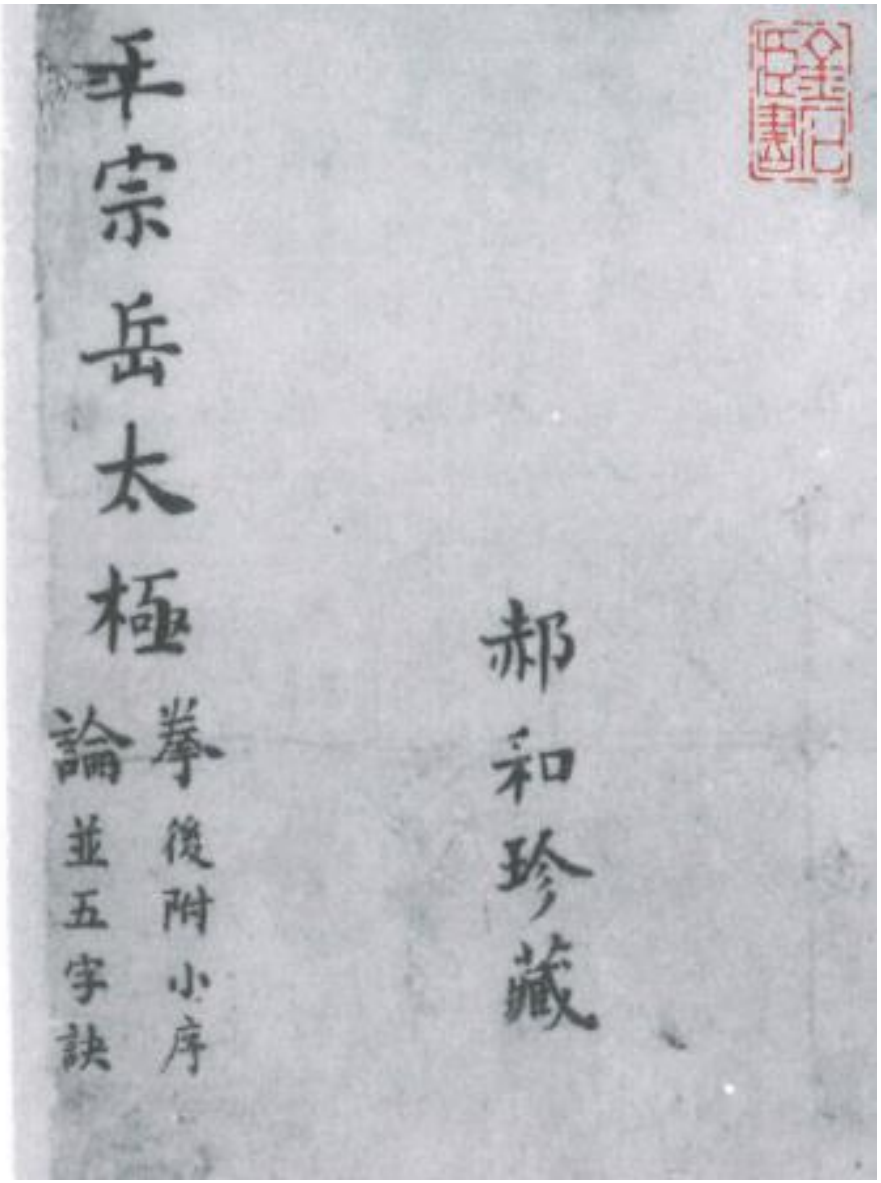
編著者	拳式	典籍	理論重點
李亦畬	武式	《廉讓堂太極拳譜》李亦畬手抄本	八門五步十三總勢
陳鑫	陳式	《陳氏太極拳圖說》	纏絲勁
杜元化	趙堡架	《太極拳正宗》	背絲扣
楊/吳家傳	楊式/吳式	《太極拳老譜三十二解》王府手抄本	八門五步十三總勢
宋書銘	單式	《宋氏秘授歌訣》十首	易理性命

李亦畬抄贈郝和拳譜 1



山右王宗岳太極拳論

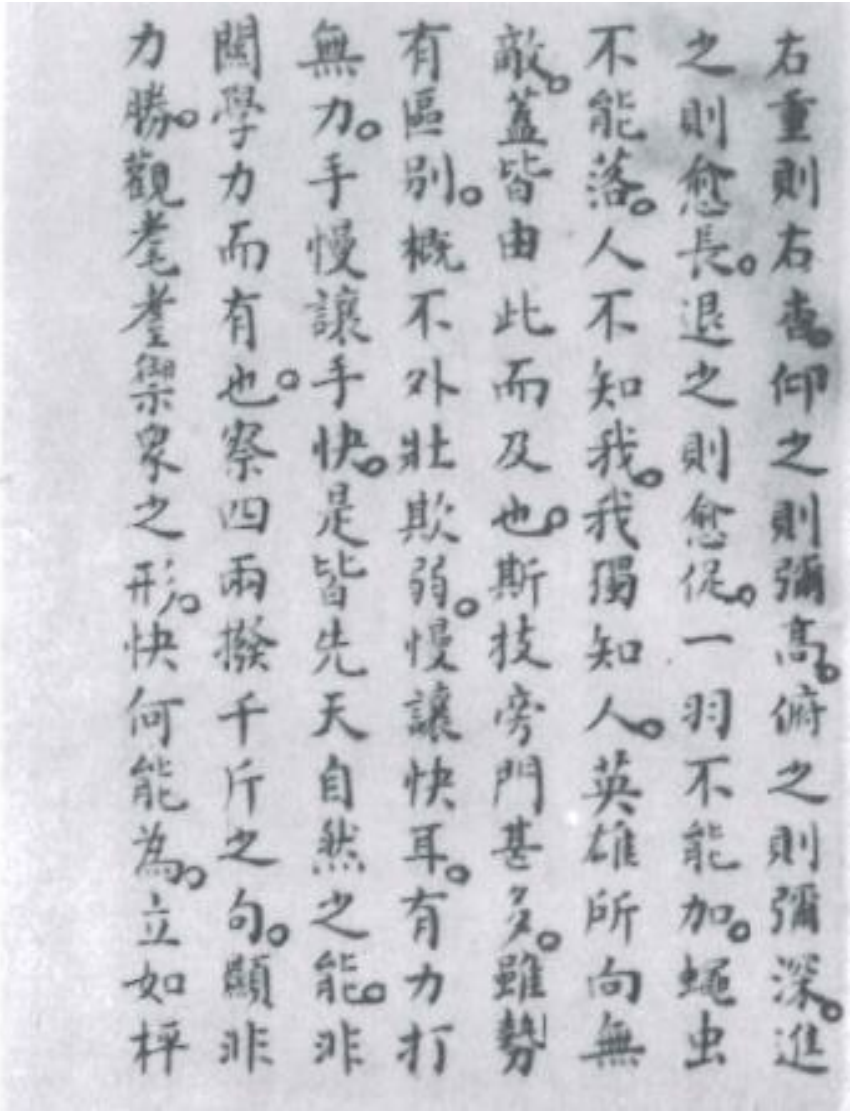
太極者。無極而生。陰陽之母也。動之則分。靜之則合。無過不及。隨曲就伸。人剛我柔。謂之走。我順人背。謂之粘。動急則急應。動緩則緩隨。雖變化萬端。而理唯一貫。由著熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非用力之久。不能豁然貫通焉。虛領頂勁。氣沈丹田。不偏不倚。忽隱忽現。左重則左虛。



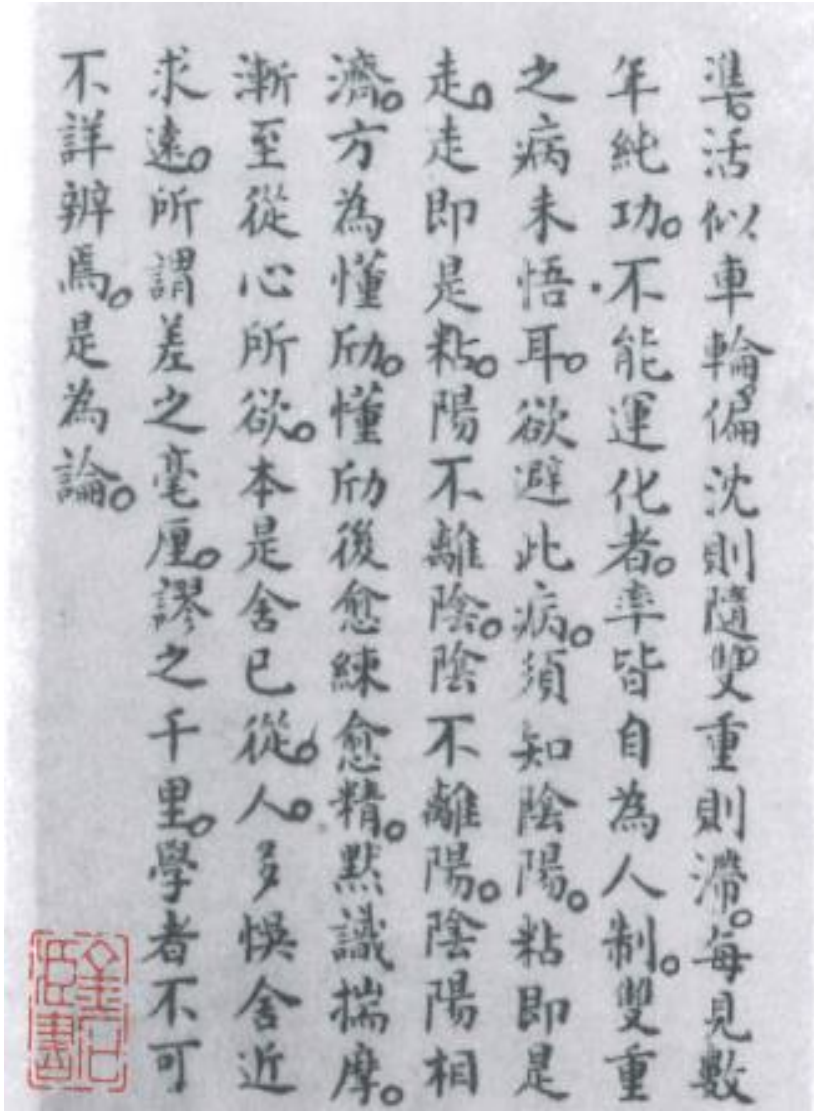
郝和珍藏

手宗岳太極拳論 後附小序並五字訣

李亦畬抄贈郝和拳譜 2

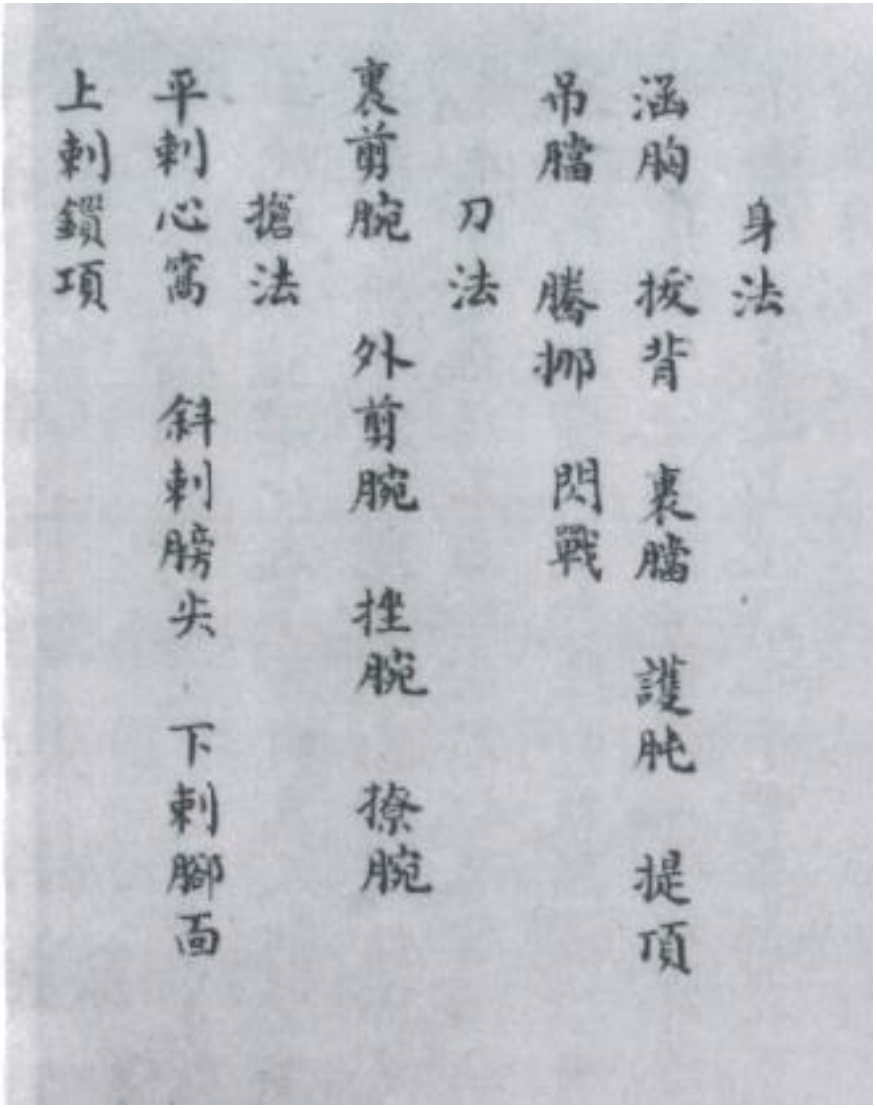


右重則右虛。仰之則彌高。俯之則彌深。進之則愈長。退之則愈促。一羽不能加。蠅虫不能落。人不知我。我獨知人。英雄所向無敵。蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多。雖勢有區別。概不外壯欺弱。慢讓快耳。有力打無力。手慢讓手快。是皆先天自然之能。非閑學力而有也。察四兩撥千斤之句。顯非力勝。觀耄耋禦衆之形。快何能為。立如枰



準活似車輪偏沈則隨雙重則滯。每見數年純功。不能運化者。率皆自為人制。雙重之病未悟耳。欲避此病。須知陰陽。粘即是走。走即是粘。陽不離陰。陰不離陽。陰陽相濟。方為懂勁。懂勁後愈練愈精。默識揣摩。漸至從心所欲。本是舍己從人。多悞舍近求遠。所謂差之毫厘。謬之千里。學者不可不詳辨焉。是為論。

李亦畬抄贈郝和拳譜 3



身法

涵胸　拔背　裹膁　護肫　提頂

吊膁　騰挪　閃戰

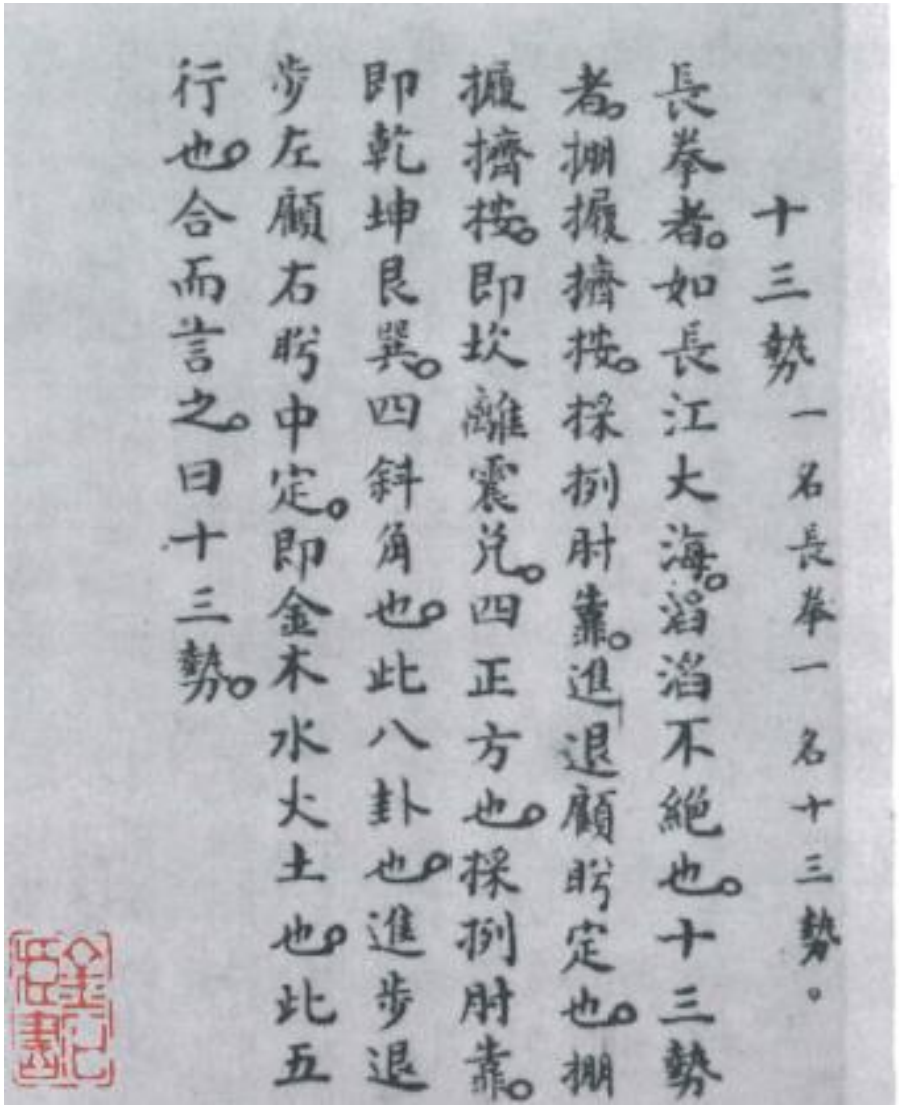
刀法

裹前腕　外前腕　挫腕　撩腕

搭法

平刺心窩　斜刺膀尖　下刺腳面

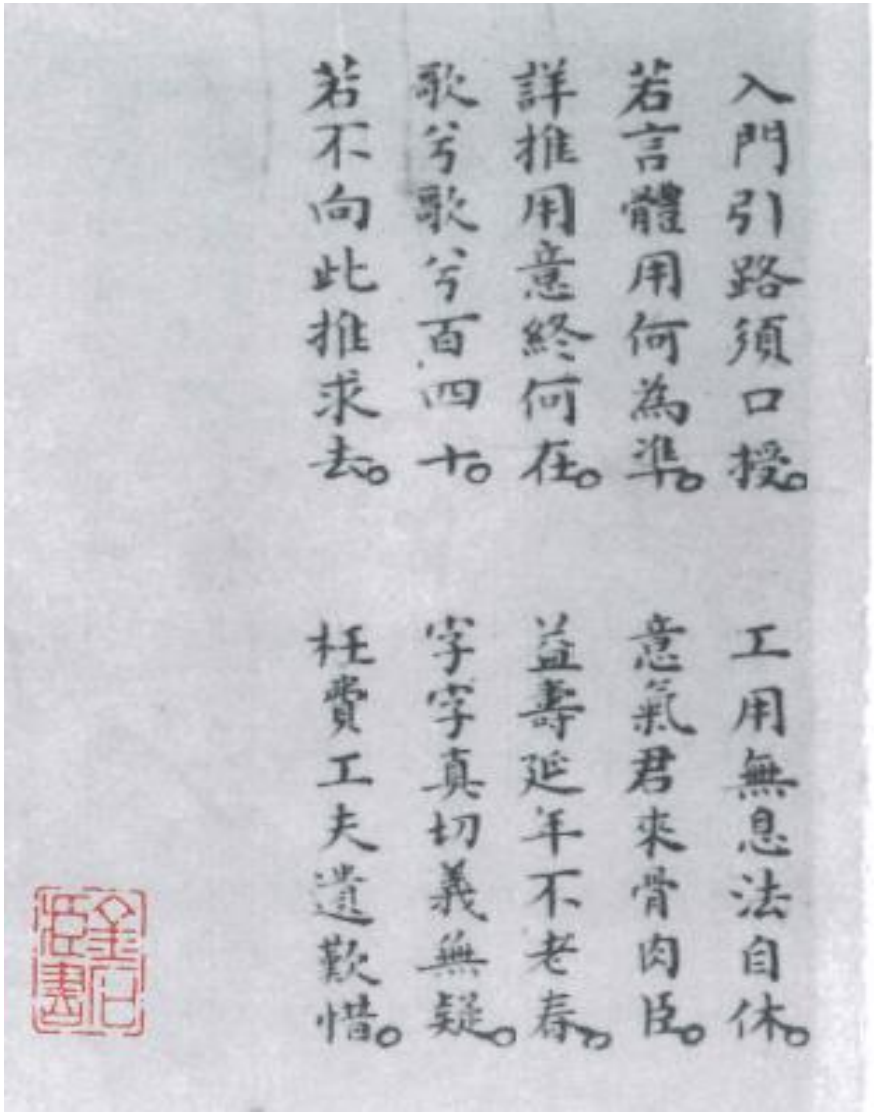
上刺鎖項



十三勢一名長拳一名十三勢。

長拳者。如長江大海。滔滔不絕也。十三勢者。掤攌擠按。採挒肘靠。進退顧盼定也。掤攌擠按。即坎離震兌。四正方也。採挒肘靠。即乾坤艮巽。四斜角也。此八卦也。進步退步左顧右盼中定。即金木水火土也。此五行也。合而言之曰十三勢。

李亦畬抄贈郝和拳譜 4

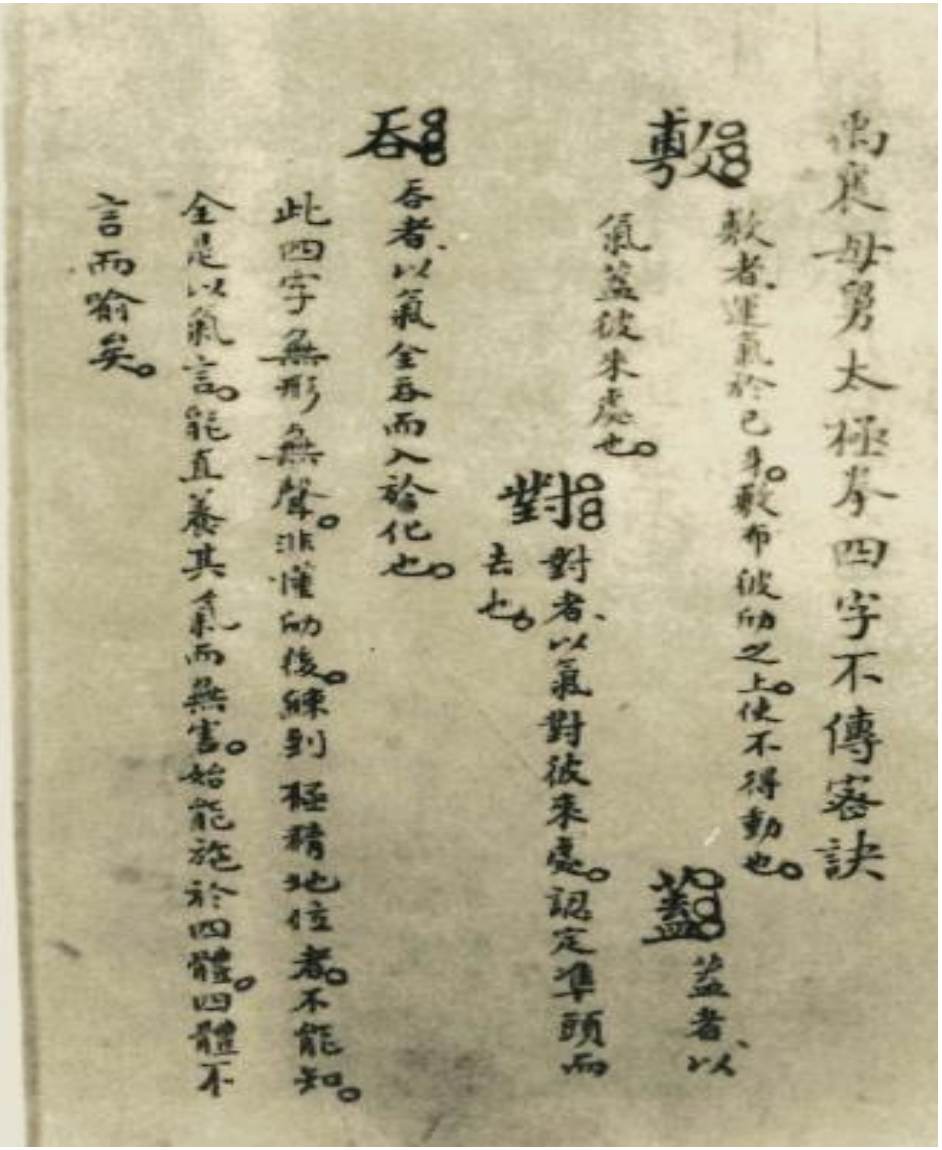


十三勢行工歌訣

十三總勢莫輕識　命意源頭在腰隙
變轉虛實須留意　氣遍身軀不稍癡
靜中觸動動猶靜　因敵變化是神奇
勢勢存心揆用意　得來不覺費工夫
刻刻留心在腰間　腹內鬆靜氣騰然
尾閭正中神貫頂　滿身輕利頂頭懸
仔細留心向推求　屈伸開合聽自由

入門引路須口授　工用無息法自休
若言體用何為準　意氣君來骨肉臣
詳推用意終何在　益壽延年不老春
歌兮歌兮百四十　字字真切義無疑
若不向此推求去　枉費工夫遺歎惜

《廉讓堂太極拳譜》及顧留馨按語



此诀郝和藏本不载，故余于一九六四年版『太极拳研究』中疑非武禹襄所作。永年姚继祖先生见而来信，云其藏有李亦畬手抄本太极拳论自存本，四字不传密诀实为禹襄作并摄影寄来。文革中，姚先生所藏本已不知下落。今特公布此图，以祛前疑。

《陳氏太極拳圖說》- 陳鑫著

太極拳纏絲精論

太極拳纏絲法也進纏退纏左右纏上下纏裏外纏大小纏順逆纏而要莫非以引卽纏卽進卽纏不能各是各着若各是各着非陰陽互爲其根也世人不知皆目爲軟手是一外面視之皆迹象也若以神韻論之交手之際剛柔並用適得其中非久于其道者不能澈其底蘊兩肩臂下兩肘沉下秀若處女見人肆若猛虎下山手卽權衡稱物而知其輕重打拳之道吾心中自有權衡因他之進退緩急而以吾素練之精神臨之是無形之權衡也以無形之權衡權有形之迹象宜輕宜重而以兩手斟酌適得其當斯爲妙手

太極拳纏絲法詩四首

七言古

動則生陽靜生陰　一動一靜互爲根　果然識得環中趣　輾轉隨意見天眞

其二

陰陽無始又無終　來往屈伸寓化工　此中消息眞參透　圓轉隨意運鴻濛

其三

一陣清來一陣迷　連環圖圖賴斯提　理經三昧方才亮　靈境一片是玻璃

五言古

理境原無盡　端由結蟻誠　三年不窺園　壹志並神凝　自當從良師

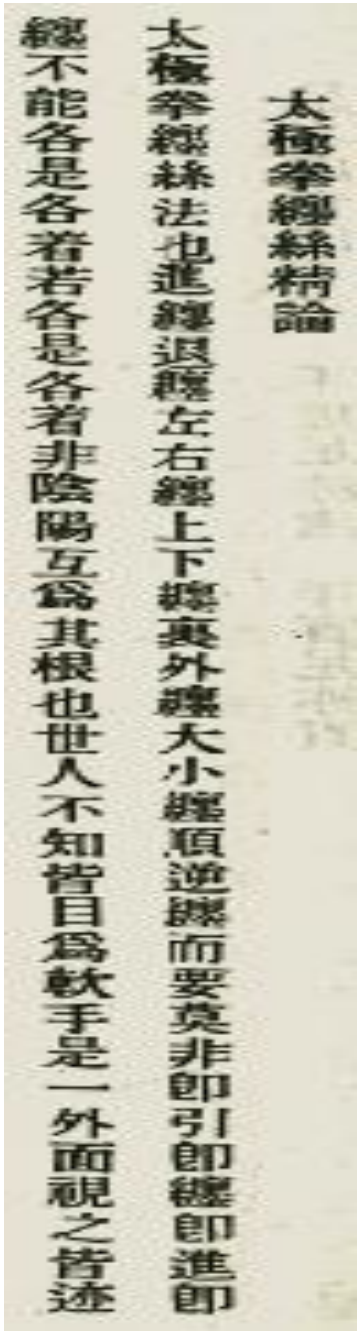
又宜訪高朋　處處循規矩　一線啓靈明　一層深一層　層層意無窮

一閉連一合　閉合遞相承　有時引入勝　工欲罷不能　時習加勗勉

日上自蒸蒸　一旦無障礙　恍然悟太空

陳式 - 纏絲勁

以纏絲繞肢體運轉，
顯示正反扭環。



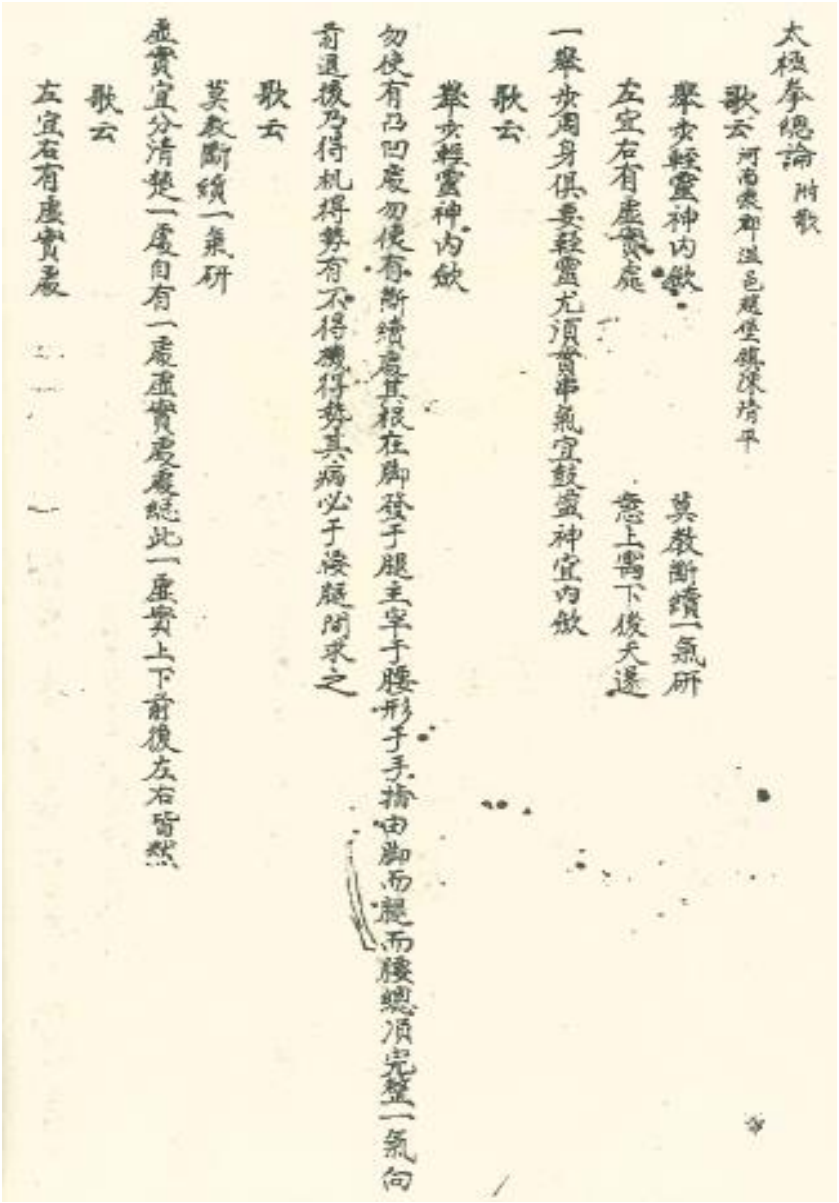
太極拳纏絲精論

太極拳總絲法也進纏退纏左右纏上下纏裏外纏大小纏順逆纏而要莫非即引即纏即進即纏不能各是各着若各是各着非陰陽互爲其根也世人不知皆目爲軟手是一外面視之皆迹

《太極拳正宗》- 杜元化編



《太極拳正宗》- 2



太極拳總論 附歌

歌云 河南趙堡鎮陳清平

舉步輕靈神內斂　莫教斷續一氣研

左宜右有虛實處　意上氣下後天還

一舉步周身俱要輕靈尤須貫串氣宜鼓盪神宜內斂

歌云

舉步輕靈神內斂

勿使有凸凹處勿使有斷續處其根在腳發于腿主宰于腰形于手指由脚而腿而腰總須完整一氣向前退後乃得机將勢有不得機得勢真病必于後腿間求之

歌云

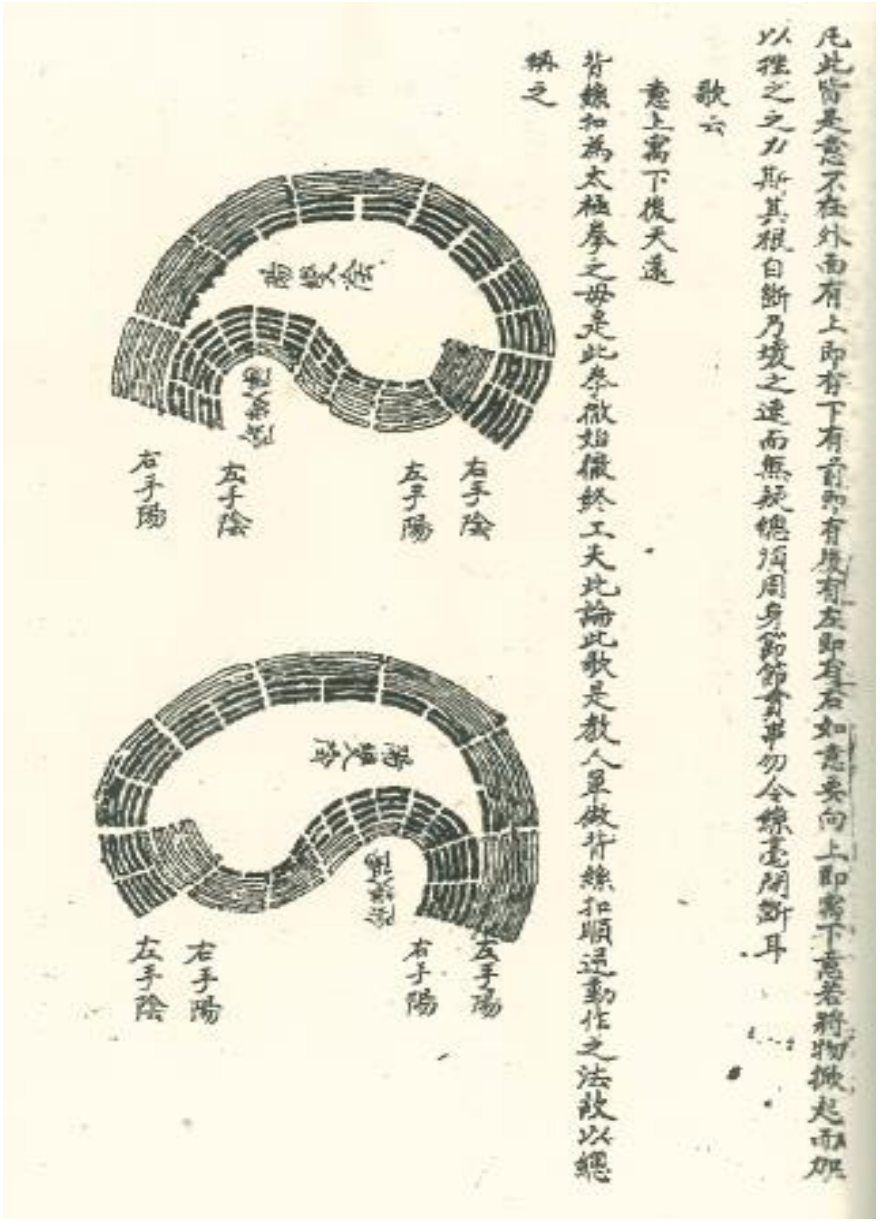
莫教斷續一氣研

虛實宜分清楚一處自有一處虛實處處總此一虛實上下前後左右皆然

歌云

左宜右有虛實處

《太極拳正宗》- 3


凡此皆是意不在外面有上即有下有前即有後有左即有右如意要向上即需下意若將物撥起而加以挫之之力斯其根自斷乃拔之速而無疑總須周身節節貫串勿令絲毫間斷耳
歌云
意上需下後天速
背繩和為太極拳之母是此拳散始徹終工夫此論此歌是教人單做背繩和順逆動作之法故以總綱之
右手陰
左手陽
左手陰
右手陽
左手陽
右手陰
右手陽
左手陰

趙堡-背絲扣

以卦序之陰陽，
顯示正反扭環



《太極拳老譜三十二解》- 1



《太極拳老譜三十二解》- 2



《太極拳老譜三十二解》- 3



宋氏秘授歌訣十首 - 1

一、八字歌

宋遠橋授 宋書銘傳

掤扌捋擠按世間稀，十個藝人十不知，
若能輕靈並捷便，粘連黏隨俱無疑，
採挒肘靠更出奇，行之不用費心思，
果能粘連黏隨字，得其環中不支離。

二、功用歌

宋遠橋授 宋書銘傳

輕靈活潑求懂勁，陰陽既濟無滯病，
若得四兩撥千斤，開合鼓盪主宰定。

三、授秘歌（又名《太極拳真義》）

李性之（黏子李）授 俞蓮舟傳

無形無象（忘其有己），全體透空（內外如一）
應物自然（隨心所欲），西山懸磬（海闊天空）

宋氏秘授歌訣十首 － 2

虎吼猿鳴（鍛煉陰精），水清河靜【注2】（心死神活）
翻江播海（元氣流動），盡性立命（神定氣足）

（注1）：此歌為明代的魅子李（李性之，張三丰的弟子）授予俞蓮舟，由宋遠橋傳下，其後人宋書銘於民國初年傳許禹生、吳鑒泉。

在宋遠橋的原文中，誤將“魅子李”，當作唐末的李道子（夫子李），現查史料《三丰全書》中，《後仙列傳》言，“明．正德年間（西元 1506 ～ 1521 年），有楚人（湖北人）李夫子，名性之，入武當修道，遇三丰授以丹法後得正果。其言李夫子居武當修道，以麥魅為食而辟穀，人稱“魅子李”。”

李性之，得三丰之傳，應在“正德”之前數十年，上文之正德年間，是指其晚年遇俞蓮舟的年代。

（注2）“水清河靜”一句，在陳炎林的抄本中為“泉清水靜”。

（注3）訣中所附括號內之文字，首見於陳炎林的《太極拳刀劍桿散手合編》之附錄。

四、心會論

腰脊為第一之主宰，
猴頭為第二之主宰，
地心為第三之主宰，
丹田為第一之實輔，
掌指為第二之實輔，

宋氏秘授歌訣十首 － 3

足掌為第三之實輔。

（注）據沈壽注釋："猴頭"與"喉頭"通，指男子之喉結。如《周身大用論》中的"三要猴頭永不拋"即不要仰頭暴露喉結之意。

五、周身大用論

作者待考

一要心性與意靜，自然無處不輕靈，
二要週體氣流行，一定繼續不能停，
三要猴頭永不拋，問盡天下眾英豪，
如詢大用緣何得，表裏精粗無不到。

六、十六關要論

作者待考

蹬之於足，行之於腿，
縱之於膝，活潑於腰，
靈通於背，神貫於頂，
流行於氣，運之於掌，
通之於指，敏之於體，
達之於神，凝之於耳，
息之於鼻，呼吸往來於口，
渾灝於身，全體發之於毛。

七、功用五誌

博學（是多功夫）

宋氏秘授歌訣十首 - 4

審問（不是口問，是聽勁）

慎思（聽而後留心想念）

明辨（生生不已）

篤行（如天行健）

（注）此文是借用《中庸》的“博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之”等語，結合太極拳走架、推手之實踐，作簡要之注明。

八、四性歸原歌

世人不知己之性，何能得知人之性？

物性亦如人之性，至如天地亦此性。

我賴天地以存身，天地賴我以致局。

若能先求知我性，天地授我偏獨靈。

九、無極歌

無形無象無紛拏，一片神行至道誇。

參透虛無根蒂固，渾渾沌沌樂無涯。

十、太極歌

太極原生無極中，混元一氣感斯通，

先天逆運隨機變，萬象包羅易理中。

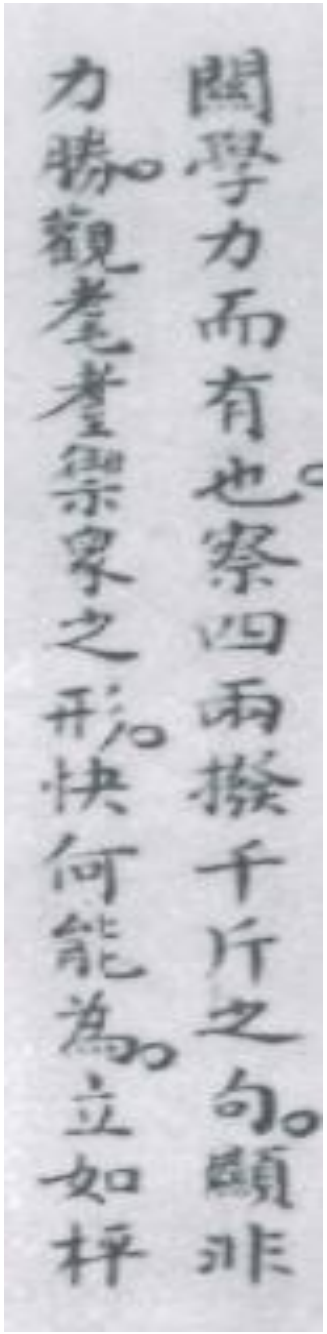
張三峰拳譜？

祿禪師原文

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串，氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處，其根在脚，發于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，總須完整一氣，向前退後，乃能得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然，凡此皆是意，不在外面，有上即有下有前則有後，有左則有右，如意要向上，即寓下意，若將物掀起，而加以挫之力，斯其根自斷，乃壞之速，而無疑，虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串無令絲毫間斷耳，

長拳者如長江大海，滔滔不絕也，十三勢者掤、攌、擠、按、採、挒、肘、靠此八卦也，進步退步左顧右盼中定此五行也，掤攌擠按即乾坤坎離四正方也，採挒肘靠，即巽震兌艮四斜角也，進退顧盼定即金木水火土也，

原注云，此係武當山張三峯老師遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也，



四兩撥千斤？

應是四兩拔千斤

四兩「拔」千斤
乃是重量升降
一點不用力
並非四兩「撥」千斤
撥則用力
四兩之力仍是力

註：詳見「著作簡介」欄王壯弘撰《四兩拔千斤還是四兩撥千斤》一文

趙堡師授要訣

- 筋骨要鬆
- 皮毛要攻
- 節節貫串
- 虛靈在中

- 《杜育萬述蔣發受山西師傅歌訣》
- 載於陳鑫《陳氏太極拳圖說》、杜育萬是該書之訂補者
- 杜育萬 = 杜元化
- 山西師傅 = 蔣發師傅王林楨 = 山右王宗岳？

王壯弘老師推手要訣

- 點、線、面、體；超立體。
- 皮膚、肌肉、骨膜。
- 不推、不拉、不撥、不墊、不擱。
- 逢頂必接、逢丟必打。

武禹襄推手要訣

彼之力方挨我皮毛，
我之意已入彼骨里。

「敷、蓋、對、吞」

郝月如太極拳要訣

力大不如氣斂

手快不如意先

本質 與 效率

太極拳的本質，
是利用重量而不用任何力量。
身體重量必須能沉得下去、又能升浮得起來，
否則本質上不是太極拳。

太極拳以圓槓桿 擴大、收縮發揮重量的動能，
這是太極拳的效率

有本質 加上 有效率，才能「**無力打有力**」。

註：老師教我們拳架，又仔細解釋太極原理。我們的責任，
是思考如何把**本質與效率配合拳架**，勤加練習。

太極拳－八門五步十三總勢

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。

掤、扌履、擠、按、採、挒、肘、靠，此八卦也。

進步、退步、左顧、右盼、中定，此五行也。

掤、履、擠、按，即乾、坤、坎、離、四正方也。

採、挒、肘、靠，即巽、震、兌、艮、四斜角也。

進退顧盼定，即金木水火土也，

合之則為十三勢也。

本具

- 八卦五行是天、地、人的運轉規律。
- 人體本具天地運轉能力，是為八門五步。
- 八門五步「是皆先天自然之能」，人人本具，但被後天用力習慣所阻，不能發揮。
- 中正安舒、鬆空圓滿、用意不用力，則本具自顯。
- 為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。太極拳乃是為道。

王壯弘老師說

「是皆先天自然之能，非學力而有為也」，
就是說這些功能，猶如眼能視物，
耳能聽聲，鼻有嗅覺，身有觸覺一樣，
都是每個人本具的，不需要學的，
更不是學而才有的。

－王壯弘・《〈王宗岳太極拳論〉的本具含義》第四段

註：《〈王宗岳太極拳論〉的本具含義》 見「著作簡介」欄

謝謝觀看！