

鄭子太極拳十三篇

吳龍極題



名畫家鄭君曼青精岐黃楊師澄甫南
來從學太極拳六年師德配侯夫人抱疾
垂危得君接劑而起師感之悉以口訣相授他
人所未聞也玉蜀復遇奇士與究道益晉一日與
美利堅駐華戰士十五人較敗其六餘震懾不敢
角一時傳為佳話日本既降君來海上出所述師
授口訣讀之義極精條別粲然雖不出太極拳論
之原理而指示學者俾有可循之途與拙作太極拳
答問互相發明君不吝惜公之於世誠學太極拳者
之寶筏也爰書教言以告真賞丁亥四月陳微明

鄧序

予友鄭君曼青。世稱永嘉五絕。予則獨服其拳術之精。允得楊師澄甫之心傳。一日在渝。同應英吉利駐我國大使薛穆之邀。赴大使館表演太極拳術。適英軍訪華團在館。悉少壯軍人。意氣豪邁。見曼青矮小而少之。予曰。君等皆身材魁偉。實力雄厚者。得欲與曼青一試乎。衆皆連聲諾諾。其中孔武有力者。以安君為最。卽趨前詢以試法。曼青曰。悉如君意。乃於尋丈外。洶湧而來。攘左臂而搯右拳。曼青側身左讓其鋒。則安君已顛仆數步之外。旋復攘右臂搯左拳。又從右顛仆如前狀。最後變用雙拳搏擊式。向曼青迎頭猛擊。勢殊驚人。甫見曼青頭乍後仰。伸右掌於安君左腋下。撲之。則安君已兩脚離地。仰後翻跌於尋丈外。迫至場邊。驟見曼青飛步隨之。迅提其臂。得不仰出場外。衆皆驚喜讚歎。餘人睹狀不敢較。請作表演。曼青卽捫右臂。作虛抱式。予曰。誰能推之使稍移動。為勝。某君首推之。不能動搖。又加一人。併力推擠良久。仍未嘗移動分許。蒲樂道君轉請作他種表演。曼青

伸臂仰掌曰。請固握予掌。以力壓之。弗使翻動。為勝。則有數人。三握而三仰跌出。又伸臂舒掌。請以猛力斫之。安君首以立掌擊之。至十數下。縮手而退。蒲君復舉拳連砍數十下。而曼青行無所事。時曼青衣白苧衫。蒲君能作華語。捲其袖曰。君之臂是鐵否。四座掌聲齊發。咸歎吾國國術之妙。為不可幾及。而英國人士。知有太極拳藝者。亦以此為創舉。鄭君倘不得楊師之心傳。其能運用如是之神妙乎。茲本其心傳。以著鄭子太極拳十三篇。且多發前人所未發。行將付梓。屬序於予。因追述此一事。以應之。京山鄧克愚。

自序

余髫年有軟脚風痛病。百藥罔效。習易筋經而愈。弱齡患肺病。吐血咳嗽不已。習太極拳而愈。少日無知。病甫痊。拳即廢。病肺後。始知身苟脆弱。縱幼為學。將焉用。瞻前慮後。悲不勝。詎習之不數月。病竟霍然。則以為德於我者。莫過是拳。何可廢也。乃益重視之。駕乎眠食之上。每於夙興及將夜寐。各運動七分鐘。未嘗有間。以至於今。神氣充沛。日臻於強健之境。良可寶已。然不敢自秘。願以積年所得。就正於當世海內外武術及運動家之前。是拳之體與用。自各有獨到之處。非其他武術及運動所能及。惜乎昔之學是拳者。非自矜殊能。便獨善其身而已。是以途徑日漸就窄。故君子弗甚當意焉。今吾體維摩病病之心。發尼父推己之願。善與人同。達兼天下。欲使虛羸者。轉而為強。衰病者。興而有作。以此引為己任。是書之作。其可緩乎。曩者。楊師澄甫以家傳絕業。未肯輕以教授。正恐傳非其人。故僅述體用之梗概。以傳乎世耳。此蓋由余與同門匡克明之請。於二十三年五

月。得以刊行。其時余之所得尚膚淺。不知有裨乎人類。若是其大也。今者澄師已歸道山。欲求益。不可復得。因罄舉所秘。筆諸於書。聊欲廣古之上醫醫未病之旨。與世之學者。驗養氣之功。庶自強以強國。我民族其振興乎。三十五年重陽。永嘉鄭曼青自序於秣陵。

鄭子太極拳十三篇卷上

永嘉鄭曼青著

釋名義第一

拳為兼體用益智勇之運動。太極為陰陽之母。無所不包。以之名拳。命意深矣。易曰。太極生兩儀。兩儀即陰陽。陰極生陽。陽極生陰。而剛柔動靜之機。無所不用其極焉。夫拳。壯者好用之以闢。闢之勝負。以視拳技之高下為決。好鬪者。未有不以剛猛之力制人。迅疾之法制人。是為陽極。剛之至也。如抗之以剛。必至兩敗而俱傷。非高手也。彼以剛為用。我以柔化之。彼以動為攻。我以靜待之。柔靜之至。是為陰極。陽極而遇陰極。未有不敗。此即老氏所謂。柔弱勝剛強也。余故曰。學太極拳必自學喫虧始。學喫虧之至。適得其反。則為佔便宜之極矣。譬如齒固剛。而舌柔。齒與舌或有時而齟齬。則舌固喫其虧於一時。然齒均以剛摧。而舌終以柔存。可以見矣。雖然。從來學拳無不欲勝人而佔便宜者。今日學喫虧。誰寧為之。要知學喫

虧者。是任人用力襲擊。而我不以絲毫氣力抵禦。反引而去之。使其力落空。而攻擊之效能全失。則我稍一撒手。彼未有不跌出尋丈之外者。此拳論所謂懂勁。懂勁後。愈練愈精。直至從心所欲。如是可為佔便宜之極矣。且是拳之精微妙用。無一不合於太極之原理。薪火相承。自張氏三丰始。世濟其美。曼青得楊師澄甫傳授心法。而始知是拳之為用。全根於太極。陰陽相生。剛柔相剋之真理。無一不可見之於事實。以太極名拳。蓋有以也。習是拳者。不獨足以摧剛制動。為拳之上乘。更可使弱者強。病者興。衰者旺。懦者立。誠強身強種。而強國之要道也。謀國是而欲蘇民瘼者。其可忽乎。

通玄實第二

太極之名著於易。並出於醫經及道藏。其說甚廣。其用甚闊。仲尼所謂範圍天地之化而不過者。其理不出乎陰陽。其氣之變化不出乎五行。此為吾國文化與哲學之胚胎。若舍陰陽五行而論太極。是為無稽之談。不足計也。如必欲去陰陽五行。而論吾國哲學醫學及道學者。何如去四則及代數。而講算術

。其可得乎。今科學之進步。由電子而進乎原子之時代。試問能離乎陰陽之作用歟。太極拳之合乎哲學與科學者。無他。其立論純乎哲理。其立場合乎科學。是皆可證諸體用之實。何待雄辯。然太極拳之原論甚精。事實亦奇。姑由約就淺。而欲分析其萬一耳。以其運動而論。所謂以心行氣。以氣運身者。皆運而後動也。即猶電車汽船然。藉氣之力。運之後動。與肢體及局部之動。謂之為運動。則大相逕庭。又所謂腹內鬆淨。及周身輕靈。與牽動四兩撥千斤者。皆謂不用力也。不用力者。不受人襲擊之力。此把握在我。是為體。則較易耳。以四兩撥千斤。是為用。四兩何能撥千斤。此權其重心。使之傾側。然雖無四兩牽而撥之。亦必自倒。以此之類。質諸並世之運動家。寧謂合乎哲學。抑為科學哉。又所謂氣斂入骨。而為純剛。無堅不摧。欲進此一解。則費辭矣。十八年春。有宗馬可尼之學者。曹仲氏。研究太極拳之學於余。余告以氣沉丹田。曰。氣沉丹田。將奚利。曰。氣沉丹田。固有利。然不及以心與氣相守於丹田。則有利於身體莫大矣。曰。願聞其詳。曰。人之腹部蓄水獨多。猶天地間之有水也。水之害。大則若洪水橫流。小則

如決堤冲堰。以及大水與淫雨霉天之類。在人身為病。太則若臃脹。黃痺。濕痺。小則若痰飲。瘡癩。疥癬。及肺脾與腸胃之濕熱薰蒸之類。不勝枚舉。欲去水之為病。莫若運動。禹之治水。以疏濬利導為功。若比之自然之陽光蒸化水份。吸收陰翳。減少雲雨。則不逮也。於人身苟能若此。則可謂有奪天之功矣。惟以心與氣相守於丹田。有此效而特著。何也。氣沉丹田。卽猶注暖氣於壚中。可以祛陰濕寒氣之效而已。能與心相守勿離。猶置火於釜底。使釜中之水乃至於滾沸。漸漸可以化氣。不獨不為害。且有利於血液之循環。其功大矣。曹子曰。善哉。吾素以哲學為哲學。今則知哲學。卽未來之科學也。曰。然則身不道乎此乎。氣入骨。而為絛臘。卽氣由丹田循尾閭而上透達脊骨。曹子聞而奇之。去而之西國醫博士之家。舉以告之。曰。氣沉丹田有近似者。近年有法蘭西醫師之人體解剖。而發現腹部腸與腸相連之網膜中。有一若囊者。惟運動家則囊之皮獨厚。以拳或捧擊之。其囊能上下抵禦之。中國人所謂丹田。或卽此囊乎。然而從尾閭上脊骨。則無此徑路。不可通也。曹子返。而語余。余曰。其人之知識為見聞所限。不欲更求益

矣。所謂運動家。其囊之皮獨厚。能上下抵禦。固哉斯言。囊所包者氣耳。積氣厚。可以通膜。其膜亦必厚於人也。不獨上下抵禦。前後左右。皆可行也。是氣也。而達乎膜矣。非囊之能上下禦人也。由尾閭上脊骨。如有徑路可通。則人盡知之。又何貴乎學哉。氣與心相守於丹田。不獨水可以化氣。精亦可以化氣。精能化氣。其氣之熱譬猶電然。電之能透度乎水土及金屬。莫之能禦。況尾閭及脊骨乎。尾閭與脊骨。為多節之區。雖無徑路。不無樞機。有樞機。不無隙縫。不過為筋膜及軟骨所彌縫耳。以精氣與心火。鑿其樞紐而灼之。益之以丹田之氣。煽拂而推動之。使精氣化熱。而透度尾閭。脊骨。而達乎頂。布乎四肢。使熱氣灌溢乎骨中。閉而不出。少頃則精所化之氣仍歸乎水。既而漸為膩液。膩液復化為有質之體。是為骨髓。貼乎骨內。猶若鍍銀鍍金馬。古人所謂功夫日長一紙。正謂此也。久之骨髓漸漸填滿。則骨堅強。所以喻之為純剛。無堅不摧。亦以是也。是皆不離乎陰陽五行。而有以逮乎此矣。然猶有可以見證者。吾師澄甫之臂。其重過於常人不啻十倍。以之擊人。未有不摧。然余不能逮乎師。較人也重數倍。可以驗之。

矣。虎之骨。其有以異乎他獸者。亦以其骨髓充滿如石。了無餘縫。故特強。亦可以驗之矣。此不過言太極拳之合乎哲學與科學之一斑耳。曹子曰。噓。善哉。太極拳發源於哲學。而證之以科學。子言信矣。曰。此僅言鍊精化氣。鍊氣補腦而已。更有進乎此焉。鍊精化氣。鍊氣化神。鍊神還虛。則可以通乎靈矣。此余所未能也。曹子曰。止矣。可以聞而知之。有此理必有此事。留證於異日可矣。

專氣致柔第三

太極拳之特長者。乃氣沉丹田也。氣沉丹田。卽老氏所謂專氣致柔之着手功夫。所謂柔弱者。生之徒。剛強者。死之徒也。可見攝生之道。致柔而已。欲致柔。務先專氣。專氣以止於至善之地者。丹田也。氣能沉於丹田。卽易所謂水火既濟。☵☲相交。☵☲者。卽坎離也。離心火。炎上。坎腎水。潤下。背道而馳。性各剛強。與柔弱正復相反。人之腹中水獨多。居十之七。火二。君相而已。易後天卦。離為君火。卽心火。為實火也。內經命門火。

卽相火。為虛火也。五臟六腑以及周身。因君相二火之煽拂。無一處非火之所不能到。火盛則病。國醫所謂某處有火。西醫所謂某處發炎。可見火雖散乎周身。亦不減水之力之聚也。如人身缺少水份。則便乾枯。缺少火力。則消化不良。水火既不可缺。又不可過於剛強。若任其性。炎上潤下。卽易所謂三三未濟。其能耐久長之用乎。老氏讀易得問。師其意曰。專氣致柔。卽氣沉丹田與心相守之法。丹田者。丹竈也。心在竈中。水在上。是以火溫水。不致就下為患。反得化氣之妙用。水在上。火在下。是以水濟火。不致炎上為害。反得溫養之化工。謂之三三既濟。坎離既濟。則專氣致柔之功成矣。不令水火背道而馳矣。或曰水火既濟。則知之矣。何用專氣方能致柔。曰。專氣之用莫大焉。姑約言其尤者。一、丹田者。不過若一氣囊耳。如氣不沉丹田。則囊齠而不開。然雖有丹田不能用也。縱欲以心火相運。注乎丹田。亦不可得也。一、心若不與氣相依。則渺茫無所注其心力。又安知其能到丹田與否。是以專氣沉於丹田。尤須與心相守。方可致柔矣。太極拳論。所謂以心行氣。以氣運身。氣遍週身之類。無一非氣沉丹田。而後可以言運氣。

行氣之功也。此專氣作用之一斑耳。曰。專氣。則知之矣。對於身體裨益之究竟。又何如。曰。老氏已自解之焉。曰。專氣致柔。能嬰兒乎。嬰兒者。人類之苗種也。生生之意未已。是以柔而且弱。亦猶草木之萌芽矣。及其壯而至於老。不復有生生之意。則剛強矣。若木強而易折。去死不遠。以去死不遠之人。其復能嬰兒乎。嬰兒之體。渾一純陽而已。純陽卽氣旺。氣旺則血足。氣旺血足。則筋柔。筋柔者。嬰兒之特徵也。以去死不遠之人。猶有還童之望者。專氣致柔而已。挽狂瀾於既倒。續慧命之將絕。亦不出乎水火既濟之功而已。余是以論其究竟。在太極拳開卷曰。氣宜鼓盪。神宜內斂。終之曰。意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣則無力。無氣則純剛。則可以知之矣。鼓盪卽以我之氣與空氣相摩盪。則有進乎運氣行氣。氣遍週身矣。神斂更有進乎專氣之功矣。專氣之至。能達乎鍊精化氣。鍊精化氣。未能達乎渾一純陽之候。至於意在精神不在氣。無氣則純剛。至矣。盡矣。太極拳可達乎渾一純陽之候矣。與老氏專氣致柔之說相終始。能如是。則祛病延年之說。抑亦末矣。

變化氣質第四

讀聖賢書。而能篤行。審問。慎思。明辨。極其至者。所謂以六經作吾注脚。能使氣質之變化。則余無疑矣。至於學太極拳。亦能變化氣質。則未之有聞也。余習太極拳。垂三十年矣。相繼無間者。且二十有一載。亦不自知其氣質之已變化與否。謹述所自。質諸有道。余之少也。雖有見義勇為之資。然輕躁悍銳。舍命輕生。非所恤也。好學頗有造極之志。然體力不繼。精神不逮。以至屢輟屢遷。無所成就。今者已逾鵬舉頭白之年。孔明食少之日。復何道哉。然帝鄉與富貴。原非期望。願惟朝聞可夕死之道。其或可有仰止者乎。是以未敢自暴棄也。學拳二十餘年以來。能自見之者無他。振敝起衰去病。則余有之矣。可以恒久不倦矣。屢輟屢遷。其或可以改矣。至於沉靜溫穆之功。非敢謂有所得。然輕躁悍銳。則或將有所去矣。若謂變化氣質之說。必欲化荆棘為蘭蕙。變鴟鴞為鳳凰。則非余所敢企也。然余以為精神不逮。體力不繼者。雖少必衰。壯必病。衰病之侵人。雖欲自愛向上。且不可

復得。遑論變化氣質乎。不能自愛而向上。為圖頤養計。營菟裘計。為嬌妻美妾弱子計。則漢奸污吏。知不可為而為之者。有以也。以是余知不為玉碎。寧為瓦全者多矣。體力與精神之不能支持者。恐亦占其半矣。此余之所謂變化氣質者。中人常人之事耳。進之可漸為君子。退之可漸為小人而已。余故曰太極拳其能變化氣質乎。正有待證於達人已耳。

陸地游泳第五

運動之最柔者。莫過於游泳。亦今日各國學術家所公認。以此可知柔即運動之妙法也。然游泳之流弊甚多。譬如沙眼及淋濁之傳染。喉腔及耳鼻灌水。以致發炎。或心臟衰弱。以致溺斃者之類。不一而足。此游泳之短也。然游泳之特長。其體用有二。一、在乎能久洵。是為體。一、在乎有長力。是為用。善洵及有長力者。皆為氣之作用所致。善洵者。必能宿氣。宿氣愈久則洵之能力愈增。有長力亦即宿氣所致。宿氣愈久。則呼吸之量亦隨之增強。呼吸之量增強。即氣力之長進也。所謂有長力者。即氣力之增長耳。故久洵

及兼以氣力之增長者。其能善浮者無疑矣。然合其體用之特長。不曰柔乎。此卽老氏所謂專氣致柔之法也。太極拳之有以異乎其他運動者。以其能有專氣致柔之特長耳。以能專氣致柔而論。則游泳不如太極拳。以其易於增長長力無流弊而論。則太極拳又勝乎游泳遠矣。太極拳又名長拳。所謂如長江大海滔滔不絕者。正形容其綿綿不斷之意。綿綿不斷者。專氣致柔而已矣。此與游泳之作用。無以異也。魚其善游者也。生乎水而長乎水。其能知水之作用乎。人其善行者也。生乎空氣。長乎空氣。亦不知空氣之作用也。然則。魚離乎水則死。人離乎空氣則不生。此則同也。然水與空氣雖不同。則需之者一也。人與魚雖不同。易地而處則一也。是知人之有空氣。卽魚之有水也。我游乎陸地之上。作游泳觀。亦無不可。是以我之陸地游泳之說作矣。人在陸地上。游乎空氣之中。而却忘其為空氣者久矣。空氣之作用。更何論矣。大矣哉。空氣也。無所不容。無所不包。至矣哉。空氣之作用也。無所不載。無所不育。人知其然。而不知其所以然也。軒岐以及乎老聃之說。闡發至為精詳。而人未能加以窮究也。無縛雞之力者人也。有扛鼎之力者亦人也。

。人與人同。而力之不同何相遠若此。力之本繫乎氣。力大者氣壯。氣壯者。積氣之所致也。積氣猶積水然。積水淺。則載力微。雖一盂一盤未易浮也。積水深。則萬鈞之航。猶泛泛然不為重也。有扛鼎之力者。亦不過積氣稍深耳。苟能知積氣之方。如積水。則其力可達乎無窮。扛鼎猶小言之矣。積氣者。即積之於丹田。丹田者。氣海也。在臍下一寸三分。其能喻之謂海。則其有容量可知矣。有載力可知矣。其大且深則亦可以知之矣。是無他。氣若能歸海。日積月累而弗輟。三年有成。則必大有可觀者矣。然則。此不過奪天地之氣。若萬牛之一毛。而有於我而已。其積之之方。將從何着手。而可使然也。曰。學太極拳之運動。其積氣之法。運氣之方。則可以溢乎筋絡。達乎骨髓。充乎膜膈。形乎皮毛。是為專氣致柔矣。專氣致柔之運動。最合乎太極拳之原則者。游泳而已。其能用力一分。則見一分之力。用功一刻。則見一刻之功。其進也日新月異。正未可量。我是以取喻於太極拳。欲學者可以方物。易於領悟。空氣非空。正猶水然。每一運動。即覺氣之鼓盪如游泳。吞吐浮沉。以及乎進退如游泳。苟能逮乎此境。則已非常人所能到也。

。初學着手。可隨時迎風翻掌。拂臂舒拳。可以知風與空氣有若水者。極其至也。則知空氣重於水。且重於鐵也。空氣重於鐵。即我友曹仲氏。昔年以世界科學家之新得。告於余曰。空氣可使重於鐵之試驗。其法以一鐵匣。將空氣用極大之壓力裝入。旋即將此匣以作炸彈之用。則炸力遠勝於炸彈。余疑之。至今未釋。近自原子彈發明試用後。則空氣重於鐵之說。何足怪哉。太極拳之運動。為積氣而成。其力量較之積水載重為尤甚。此即專氣致柔。而能克制至剛之真理。作陸地游泳觀。思過半矣。

心腎並重第六

內經以任督同舉。書亦嘗以心腎並稱。而尤以道家對於心腎與修養之關係言之詳矣。太極拳乃內家拳也。宋末張真人三丰。祖述黃老無為然後有為之說。合周易理氣象之義以演成。究其要者。仍不出乎任督。任督居奇經八脈之首。任心主之。督腎主之。腎即屬於腎。以體用分而言之。則腎為體。心為用。合而言之。則心腎交。而體用全矣。太極拳之所以超乎其他拳術及運動

者。亦以是之所致也。心為人一身之主。聖賢之學之要。曰。求其放心。禪者曰。主人翁在家否。主人翁者。心也。皆與道家所謂心腎交者。大同而小異耳。然異曲同工。亦能各得其所。惟太極拳却有進乎是焉。正猶所謂。不如見諸行事之為深切著明矣。吾以是。而有心腎並重之論作。欲以明乎有體斯有用之實者矣。心者。非謂肉團之心也。乃心靈之心也。心靈之心。與肉團之心。本非二。亦非一也。卽肉團之心之能有作用。而靈乎一切者。乃心靈之心也。膂脊骨也。脊有二十四節。為人身最多節之主骨。五臟六腑繫焉。五體軀幹賴以支撐。此猶餘事耳。談修養與衛生之道。舍此皆末事也。太極拳之務本之功。亦在於斯而已。初學入門者。卽以心與氣相守於丹田。勿忘勿助。此卽所謂求其放心。及主人翁之在家也。久之其氣自能越乎尾閭。沖開夾脊。度乎玉枕。而達乎顛頂。降於丹田。此卽任督通。而心腎交矣。然此非一朝一夕之故。尤不可牽強。純乎自然。苟能臻此。則不獨太極拳之有登峯造極之望。其精神庶乎可以不死矣。長生祛病更無論矣。雖然。心難言之矣。有學識及修養者。固不乏人。如前哲所謂心傳。及正心。與不動心

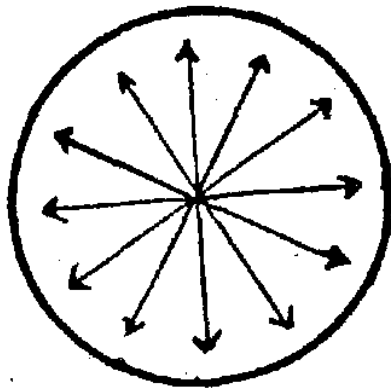
之說。誠若日月經天。自能取法。何待贅述。惟贅之一字。意猶未盡。約而言之。古人所謂正襟危坐者。此修養之事也。危字之解不一。皆未敢直作危險之危字解。予謂危坐者。確有危險之實存乎其間。脊多節若串珠然。累疊而起。稍不將意。則傾側。或曲凸而倒矣。則不復有力。得能支撐其軀幹矣。其為病。小則為骨疽骨癆。大則卽如天柱之折矣。豈不危哉。善修養者。知其所以然。弗使漸為不振。由萎靡而致為病也。故有臨深履薄之戒曰。正襟危坐。正則不病矣。危則恐其易乎不正。以致其病也。余乃為留意太極拳者告。曰。豎起脊樑。豎起者。正若串珠累疊。弗令其傾側而已。若緊張矜持。矯枉過正。皆病也。只要知其為危可矣。無以加矣。

勁與物理第七

太極拳氣與勁之運用。在乎綿綿不斷。周而復始。圓而神通。靡有窮際。宇宙之間。大若行星之運轉。微如雨露之降零。厥形皆圓。此自然之徵象也。引而伸之。其體與用。及其內容精蘊。實與吾拳有息息相通者。今試分析其

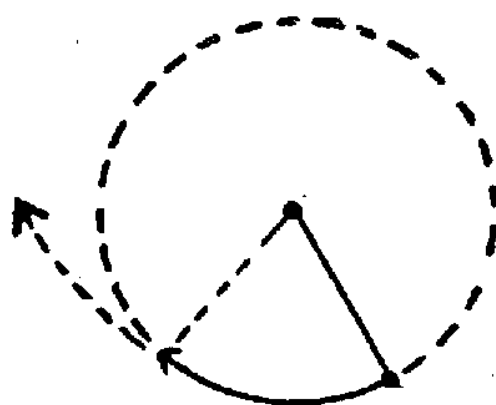
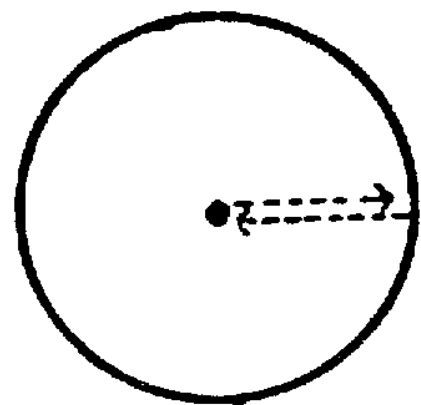
究竟於后。

夫行星可謂大莫能容。以其體圓。則積氣可以載之。而能運轉。倘其體不圓。雖積氣之力無所不載。亦不能浮無量數之星球於上空。而能運轉者也。因球形乃一容積最大。面積最小之體積也。至雨露雖微。而一滴中。含有無量數水分子。個個竭力向外發展。其結果各得平均。互相牽引。其表面雖有張力。然其內仍有聚力。故不失為圓。此即圓之成因。太極拳之所謂圓者。以其效法太極。其原因及體用。適與上述自然界之妙蘊相脗合。特舉圖如左。



以上圖觀之。圓周內各點。與中心距離皆為一致。墨子所謂「一中同長」者是也。更有進乎此者。圓周各點。所負荷之力。強弱亦各相等。否則不成其為球體矣。然則皮球之圓。圓也。鐵球之圓。亦圓也。無論其輕重不同。然以力觸其一面。可知其面面皆同。面面皆動也。觸其一點。則萬點皆同。萬點皆應也。此即太極拳之所不容人摸着與觸到者。以其體圓也。乃不知得力之所在也。球體中之分子力。一經運轉。便互相牽引。即所謂向心力與離心力者也。

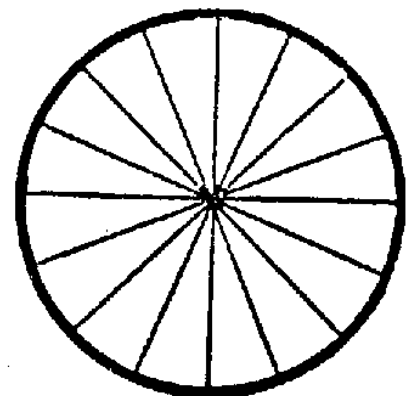
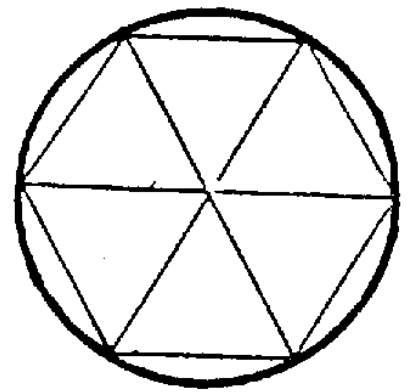
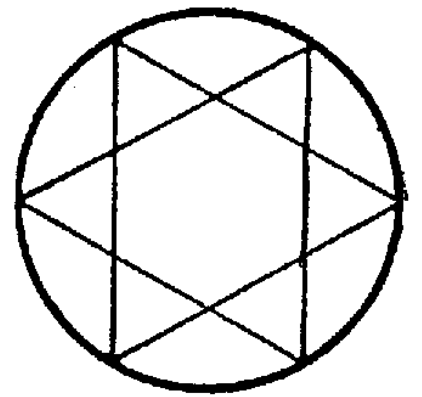
繫圖如左。



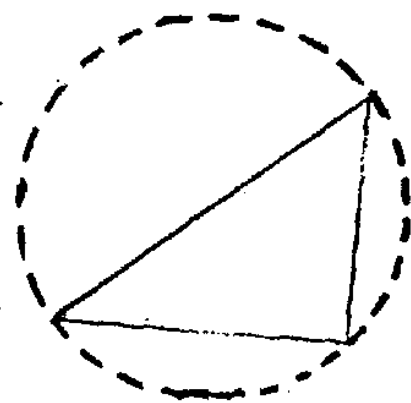
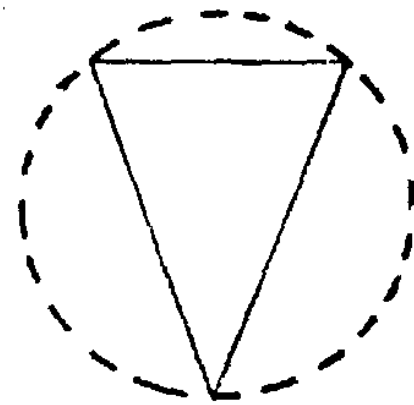
以上圖。由一中心向外發展之力。曰離心力。由圓周各點向中心牽引之力。曰向心力。兩力得能相等。不然則不得成圓形矣。例如以石或鐵。繫乎繩之一端。又一端執乎手。盪而擲之

為圓圈。手之所執為中心。鐵石受擲之力向外。曰離心力。因繩牽引之力向內。曰向心力。此時繩雖弱質。則別見有緊張之氣勢。其氣勢之強弱。視其運轉之遲速為推移。此即太極拳推手。所謂似拉鋸式之較手也。倘我所得受向心力較大。而還之以離心力亦大。然我所得受之向心力雖大。却得運而去之。此我得體圓之效用也。但還之以離心力。則彼不能運而去之。必彈出於尋丈之外。此單於向心力。離心力。兩點而言。亦僅見圓力作用之一斑耳。此外圓中又有方之作用。包含無量數之等邊三角形。三角者。實為構成圓形之基本形體。圖如左。

圓之作用。與其所包含之三角形。極有關係。在物理。如圓錐體。螺旋釘之發明是也。於此可見圓之物體。不僅堅固。不易被外力摧毀之消極守勢作用而已。且能以其所包含之無量數三角形體。隨處可以取積極攻勢之能力。如令其旋轉向前攻擊。則無一分一釐之面積。非積極攻擊之作用。譬之拍乒乓球。對方如以旋轉之球勢進攻。應之者不如其法。則攻勢不可當也。必致失敗。以其攻勢之距離最密且速。即包含無量數三角形之作用故也。太極拳於上述之圓形。所包含無量數三角形之作用最多。而其效用最為顯著。以其效法於圓。非真實如球體也。其用守勢者。取法以圓。其用攻勢。則無處非三角形。並且無一分一釐非三角形旋轉式之攻勢也。以之攻擊於敵體。則萬難逃遁者。以此故也。進而言之。其取攻擊者。有時尤可以超過圓形之作用者

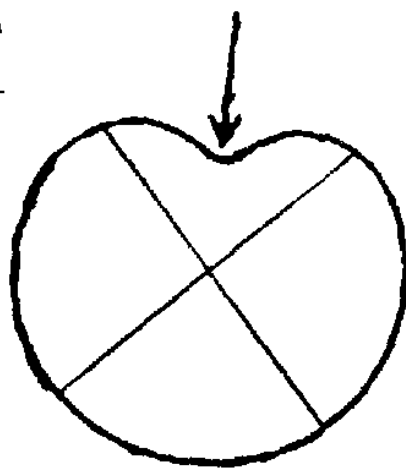


。忽一變而為等腰三角形者。其作用之變化尤廣。攻勢尤猛。然猶不出其圓體範圍以外也。圖如左。



於此可見太極拳。無施非攻。無處非守。即所謂走即是發。發即是走。寓積極於消極之中。彼不知我。我獨知人。英雄所向無敵。此之謂乎。

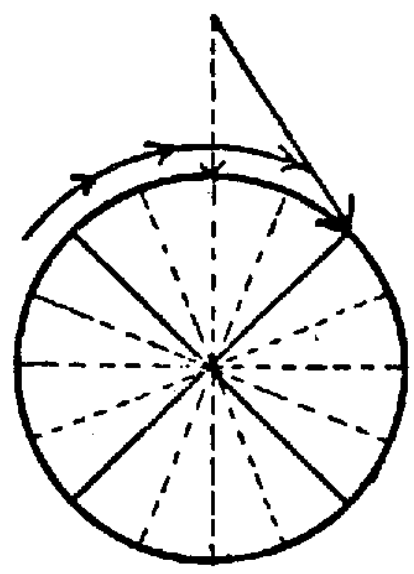
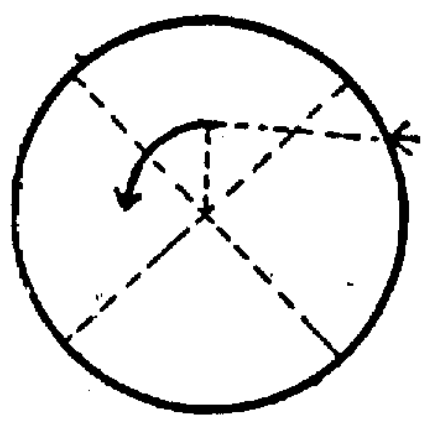
以上所述者。圓體以包含無量數三角形。向外取攻勢之作用。倘有時遇正面之外力攻陷者。成向內凹之三角形者。其作用何如。圖如左。



如圖。適受無左右上下偏重之外力正面攻陷時。余姑不言以左右上下而規避之之法。直言受其攻陷。在太極拳正利用其猛襲攻陷。此即易所謂坎陷。為最險之卦。亦即以太極名拳之第一義也。其意將攻陷之外力。使其落空。敵知

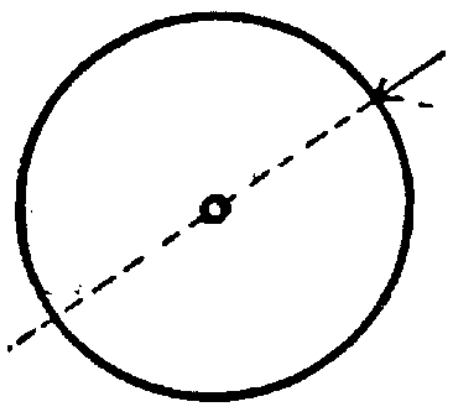
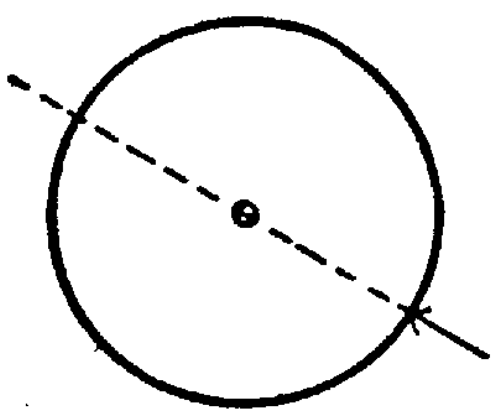
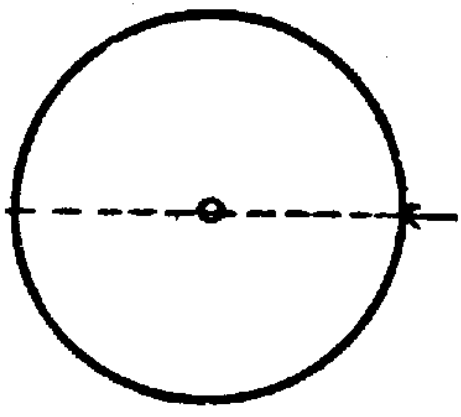
已落空陷中。非即反身逃遁不可。際其欲抽身時。即以我之腹部吸力。一變而為攻發之力。此即拳論所謂提放。放即發也。而復為圓形。則敵不及措手

已彈出於尋丈之外矣。太極拳之特長即在此。所謂發動是也。反是則為走。又謂之化。走者。急轉。化者。緩轉。其轉則一也。圖如左。



○打即發動之發也。反此。則用勁以攻人發人何如。圖如左。

將受攻之點。稍一走化。其外
力自然滑脫而化去矣。同時將
對方之力繞一化去。則無量數
之三角輪轉。角角即為攻擊。
即所謂化即是打。走即是打也



發勁。則必於人身整個重心中。覓得一線之勁。卽如球體之物理上用力方面。須通過中心之直線前進。則球體不及旋轉。勢必如放箭及子彈之能穿過之類。此卽太極拳發勁之原則。若令高躍或平躍而出。以及下跌。皆視其直線之所在。應心而發。未有不得手者。吾師澄甫。每每告余曰。發勁須找到一直線。方可發。發時如放箭似的。是言已窮發勁之能事。惟此直線其理易明。欲用之者。然非參透及經驗者。未易得心。學者須於此處着力。勉之。或曰。以上所述各點之原理。既知之矣。設有人力大如牛。猛如虎。狼如羊。貪如狼者。其一發攻勢。不顧一切。如閃電似的。一颺而至。則迅雷不及掩耳。其將奈何。曰。此問誠為切要。余以上述各點。正所以掣貪猛如此者。比擊鼠首狐顧者尤易易耳。其法皆已俱備於上。不贅。其理余再從而申述之。

球形之體積。其所佔之空間。比任何同等面積之形體為大。其急襲者。不能出乎二要素。一卽空間。一卽時間。其速度與效能。若不能把握時間與空間者。其急襲者。正如俗所謂。送肉上鉤。其所欲得者。適得其反。自取其速

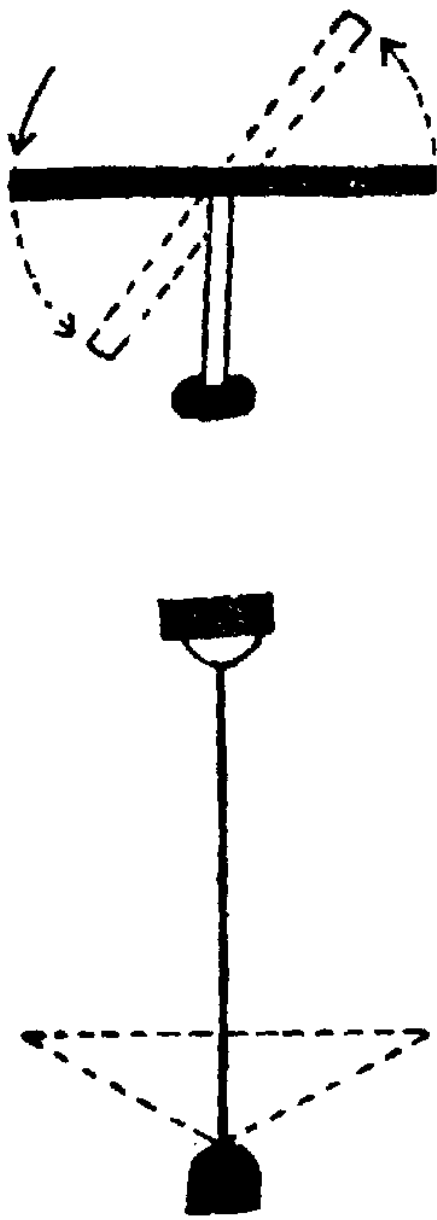
亡也。曰。何也。曰。強弩之末。不能穿魯縞。此空間之限制。亦即時間之延長也。此圓形獨佔面積及空間之廣且大。即令其速度與以空間及時間之延長。其效能因之而損失。此即太極拳之主旨。不予抵抗。而予以退讓。不與之正衝。而予以偏避。使其速度與能力稍為摧挫。則以順勢擊之。不費吹毛之力。則其自取摧毀。不及一瞬也。拳論所謂。牽動四兩撥千斤者。正以是也。此固一證耳。却尤有進者。箭何能發百步而穿七札。先由強力開弓而箭發。此為原動力。箭行速。產生速力。以速力與動力較。則可能相等。甚或可能超乎動力也。譬如動力為一百斤。所產生之速力。則其大小或可得為二百斤矣。設以得二百斤論。則知其力與速而可得其能矣。繫以物理之定律公式。如左。

力×速×時＝能

太極拳之所謂牽動四兩撥千斤者。即以四兩之勁。牽動其千斤之原動能力耳。所謂以力乘速乘時。所得者能也。能既被人牽轉而利用之。何復有力與速之可言哉。可見僅有貪與猛。不足恃也。太極拳之力。譬如薄於一紙片。其

對方襲擊之力。譬如長江大河滾滾而來。何以禦之。若以正面禦之。雖千尋鐵鎖。不足為用也。然以一紙片沿其流。順其勢而去之。則紙片又何能傷也。雖然。紙片可謂薄弱矣。苟助之以速。譬置貼於馬達之軸。使其同轉。迨其速度。增至每分鐘二三千轉。此時如紙片突然離軸而去。勁木遇之則折。太極拳以無力。而至於有力。卽此意。亦卽此理。殊未可忽視也。其作用。卽丹田之氣。得以鼓盪。若長江大河之水然。又助之球體運動。其本力雖微。其速度不可限量。是以效能超出於常理之外。真不可測也。

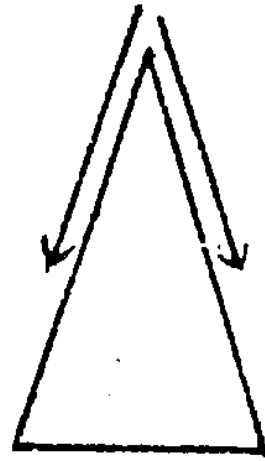
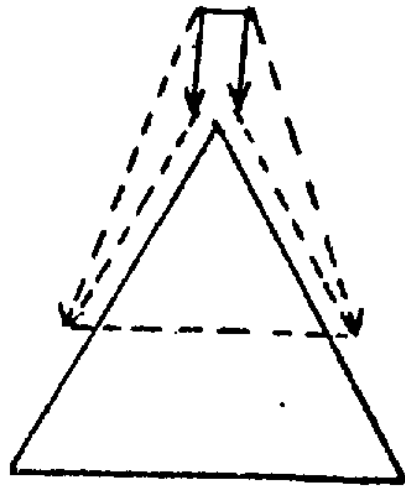
於以上之等腰三角作用外。圓體之攻勢。左右上下旋轉。無一非槓桿之作用。太極拳於槓桿。以支力為要點。支力者。卽太極拳所謂中定也。圖如左。



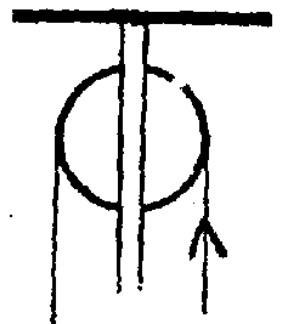
以上圖。除支力之點外。

其餘皆可左右上下前後八方轉動。譬如擊其右一端。則左一端可以向後旋轉。將被擊之一端。空間放

長。時間亦復延長。將對方襲擊之力量。完全分化等於零。然桿之右端所受之力量。譬如千斤。則千斤之力量。完全遞交於桿之左端矣。桿之右端向後。正方急轉。則桿之左端之力量。亦急向前。正方旋轉。則正借對方之力量反擊之。則對方不及措手。已跌出尋丈之外矣。此即太極拳之發勁。皆如是而已。此外太極拳。善用分化對方之力量。及兼用合二力之作用。圖如左。



譬如對方以兩手正面按來。接於我兩小臂上。則我合兩手臂作尖劈形。而分化對方之正面按力歸於零。則我同時合手臂。作尖劈形之攻勢。完全借對方之猛銳力量。反攻其要害。此拳論所謂。引進落空合即出。此亦一法也。此外太極拳善用提勁。將對方之根力拔起。而後一發可以兩足離地跌出。即拳論所謂欲將物掀起。必加之以挫之力。使其根自斷。乃攘之速而無疑。此即物理學上之起重機。及千斤頂等之槓桿作用。繫以圖如左。



以上圖之支點與力點。距離愈遠則用力愈少。而收效愈大。在太極拳用提勁發動時。卽以對方為重點。手或腕接觸對方之處。為支點。以脚與腿為力點。此卽太極拳發動時。動力之點在乎脚。所謂其根在脚。發乎腿。主宰於腰。行乎手指。所以對方雖有大力。及軀幹高大者。皆不足恃。一經接手。便可跌出尋丈外者。全憑槓桿之作用。雖接之以手。而發動之力點却在乎脚。可謂精妙絕倫矣。不獨事半功倍而已。極其至者。雖百千倍。猶未可限量也。

總以上各節。太極拳運動與物理之說。皆絲絲入扣。發乎自然。可見太極拳。雖導源於哲學。且可證乎科學。從來以太極拳原理不易了悟。以致儘人發生疑義。茲以物理解釋運動。則太極拳雖根於哲學。則亦可思過半矣。然運動與物理學說。在太極拳學術上。乃高深之研究。不過太極拳有體斯有用。如不能用。則體亦不足言矣。欲求體用兼全。則不可不將此理加以窮究。而後方能了解運動之妙用。且此篇之作。對於歷來太極拳家所謂秘傳。則已洩漏無遺。幸學者三致意焉。

養生全真第八

一言興邦。人在政舉。國家安危之所繫。人才已耳。孟子之言人才。大任將降。謂勞苦為何如。獨具才能。而體格不足以副之。又為何如。有體格足以副其才能者。得稱一時之強。稍事磨鍊。年未周甲。已呈衰退。獲居高位。以昏庸誤盡蒼生。又何如耶。以余觀之。天才猶為易得。修養最為難言。顏回早夭。孔明壽促。國家之損失。孰有大乎是與。儘人皆知為之痛惜。而未究其所以為過也。簞瓢屢空。食少事繁。而猶孳孳兀兀。不稍調節之所致也。孟子則不然。曰。我善養吾浩然之氣。孟子之過人也。以是。顏子諸葛之短促。不逮乎孟子。亦以是也。太極拳之運動。以養氣為主。氣沉丹田。曰。氣以直養而無害。蓋宗孟子之言。今者欲學孟子。不知養氣而習太極拳者。必不能逮乎孟子。然而學太極拳。不知孟子之所謂放心而不知求者。恐亦徒勞其氣無益。拳論謂以心與氣相守於丹田。此即求放心。止於至善。直養無害。勿助勿忘。使浩然氣。油然而生。能是。立功德言三不朽。可以操

券。從事他業無慮矣。其法簡且易行。約言之。時間不使浪費。空氣知所去取。行坐處臥。言笑飲食之際。皆可運用養氣之功。此三者。人生日常之所不能須臾離者。茲分述如次。行路或舟車中。或親朋聚集。或聽講對奕之類。皆可乘廢時。而收以心與氣相守丹田之效。或朝夕遇清新空氣。便勤吸取。聞穢濁之氣。便閉氣避過。行坐處臥時。運氣同上。惟行須注意足分虛實。實則足心貼地。向後往之手。亦實。氣行手指。坐則隨時危坐。豎起脊樑。處站立也。一足實。足心貼地。疲則易之。臥必身向右側睡。屈右腿。以左足背貼於右膝蓋下。左手落於左胯上。右手托右頤。全身筋肉鬆沉貼席而已。談笑勿過高聲。氣要由丹田發。有津液時。須嚥下。飲食以時。量有限制。不急遽。不思慮。不言笑。沉氣危坐。托碗近口。此皆收廢時。養氣之功。卽求放心已耳。能如此。則終日無一時不在太極拳運用之中。此余廿年經驗所得。其功用匪言可喻。筆紙屢空。食少事繁。何足慮也。我故曰。養生以氣為主。惟無恆心者。不足與語耳。

益臟腑第九

拳術有內外二家之分。曰少林。曰武當。武當卽張三丰之太極內家拳也。諺云。內練一口氣。外練筋骨皮。此謂內家尚氣耳。練氣以能沉丹田為先。氣能沉丹田則氣壯。氣壯則血盛。氣血壯盛。則有裨益於臟腑大矣。何也。人之臟腑。蓋有以異乎獸也。獸之脊骨樑橫。不能人立。則五臟六腑雖同繫於脊樑。然前後次第平懸。稍一跳躍。則各臟腑皆能前後動盪。可使每臟腑繫於脊樑之宗筋。易於壯盛。故強於人。以此。人能立。而脊樑豎起。則清濁分。智慧足。而靈乎獸矣。亦以此。然剛猛之力退化殆盡。亦是故也。何也。脊樑能豎起。則臟腑直繫。上下壁立。疊疊擁擠於一團。以致各臟腑之皮與皮黏連。濕熱以薰蒸之。則脾胃先受其害。繼之。則肺腸及臟腑病矣。而人莫知其然。猶以為足善行。可致健。抑亦末矣。足善行。比懶動較佳。然多行則傷筋。而各臟腑雖稍受震動。而仍疊疊黏連。不能作鬆靈摩盪。則直繫下垂之宗筋。無運動之可能。必日見衰弱無疑矣。惟氣沉丹田。則不然。

丹田居腹中。位於臍下一寸三分。臟腑均在丹田以上。氣能沉丹田。每一呼吸。則臟腑俱能鬆動。隨呼吸而開合。助之以運動之方。稍一轉腰舒臂。含胸邁步。則臟腑俱能空靈動盪。不獨宗筋日見其強。則濕熱皆能透達。而不足為病。且腎力心力腦力。亦皆隨之而長。其所獲益可概言焉。是即氣沉丹田。可使臟腑能各箇自為運動之所致。此太極拳之裨益於臟腑。無他。不於外之是務。而惟內之是求。尚氣已耳。

起肺疾第十

余幼虛羸多病。弱冠任北京郁文藝術兩大學教授。旋任上海暨南大學及美術專校教授。不十載。即患肺病。其原因為吸粉筆屑過多所致。嗣余創設中國文藝學院於上海。其粉版以毛面玻璃磚為之。襯以綠呢。以濡濕毛巾揩粉筆字。揩已。不論乾濕即可用。此專為同事及諸生設置。以免蹈余之故轍。抗戰軍興。及勝利以還。各學校學子。營養不足。患肺病者。日益衆。余憫之。余以為營養不足之學子。加以吸取粉筆屑。抑易致成肺病之一因也。希從

事教育者。幸注意焉。余之肺病。乃習太極拳不數月而愈。然以余一人猶未足為例也。吾師楊澄甫氏。及吾黨黃生景華。授此拳與患肺病者得愈。指不勝屈。約述其病理與病原及治法。數點如左。

一、肺。醫經呼為嬌臟。嬌者脆弱也。然知其為脆弱。却未有畏其病若今西醫所謂之恐怖也。何者。以肺位居各臟腑之上。亦曰華蓋。與腸胃相隔。西醫之針藥不能直達。除割療及休養外。尚未聞有其他妙治。吾國醫藥。以氣化為主。尤以肺病。非從氣化不能達治。是以較西醫之治為易耳。然西醫之歷史。不過三百年。其進步可謂神速。以其自外而內。從物質與人體之研究。佐以器械之精良而已。至於氣化。迄今未識其端倪。是以中西醫學。未能互相為用。至為惋惜。

一、肺病。斷無特效藥。若言有之。欺人之談也。何哉。肺之直接患病者。僅占百分之三四之可能。肺之外有四臟六腑。皆可致肺病也。風寒暑濕燥火。以及七情六欲。損傷之類。皆可致肺病也。惡能以一藥。而可以治如許之病。非欺詐是何。譬如胃病而致肺病者。乃其根在胃。縱從肺治之愈。根未

去。必重發。各臟腑之能致肺病者。亦皆然也。且各臟腑。又有相生相剋之能。非循乎生剋之理治之。不可得也。生剋者。卽氣化也。不及備述。一、肺病。必須抗之以精神。抵之以膽量。則不致速壞。如陳果夫氏。撐持數十年。猶自若也。膽怯者。告之以肺病。則精神必大為喪失。病雖輕。而必加重。或有告余曰。余如照X光。謂有肺病。則予卽躺地。不能起矣。如此將何以治之。余邑有病者二。之醫所。醫診畢。屬護士給藥。曰甲。肺病。屬其善休養。乙。傷風。服此藥可愈。護士將甲乙藥錯與。亦告之云云。不二月。醫遇甲於途。見其精神煥發。曰。病孰愈。曰。君護士告予傷風。服藥便愈。醫驚而不語。歸屬人詢乙。則乙已逝矣。醫者與吾同學馬孟容氏友善。告之曰。奇哉。精神之作用也。此馬氏於十七年春。舉以告余者。十九年初冬。有劉生慎旃者。以其郎舅程君。肺疾逾二年甚厲。乞余為之治。余許之。程君為居巢首富之獨子也。中西醫已遍治之矣。劉生告之曰。予師神醫也。不輕為人治病。今予以誠懇之。已諾。亟去滬就診。比至廬廬。余診畢。飾辭以告之曰。人以君為肺病。誤矣。君實熱咳吐血。服藥三劑。血

卽止。血止後。調理旬日可矣。果如所言。在滬兼旬。而返。逾年余至巢見之。已強健逾恆矣。此僅言肺病與精神及膽量有關者而言之。猶在症與治之外者也。

一、肺病者。直告之以肺病。除精神與膽量不談外。與病者不獨了無裨益。且有促其速死之理。因告其有肺病。立屬其靜臥。多事休養。凡有心者。惟其心不能休息。雖臥而休養。其心之鬱悶。恐比死而有加焉。是則體愈逸。而心愈勞。心勞則火熾。而灼肺矣。此中醫所謂心火也。肺金也。火能鎔金者。卽以心剋肺也。不轉瞬可以燎原矣。此西醫之所不知也。而且告之第一期二期三期者。是亦玉樓促召而已。可慨言乎。

一、肺病。不可以多臥。西醫往往見肺病者。便令其臥而不動。大錯也。肺古人喻之為懸鐘。是以擊之能發聲。聲可揚遠而清。如臥鐘於地。擊之則聲啞。可知其失效用矣。今使病肺者。多臥勿動。則肺之呼吸。不能全部任意開合。必日漸衰弱。安可治也。且多臥。則消化之力減。縱有營養。無所施為。多臥則督脉之用弛。督脉者。脊骨也。人之軀幹。此骨主之。消化力減

。則脾臟就衰。督脉用弛。則腎臟致損。脾腎兩傷。其將何以救藥。非余所知也。

一、X光鏡之效能。竟有百分之幾之可靠。正待考慮。未可盡信也。肺有痰濕壅滯而咳嗽。經照X光鏡。認為肺病者。余治之愈屢矣。不足怪也。又有氣塊所阻隔。X光鏡所誤認者。外交部吳國楨為部長時。有人事室主任。鄭震宇。余舊交也。其左脇時發痛。已逾十載。乞余治之。余斷為氣塊。逾時過久。須一月方可以消之。震宇以時間太長。未暇就治。卅二年因公赴美。既而病發。在華盛頓某大醫院診察。經三度X光鏡照攝。斷為肺結核。徑大及寸。又經美之醫學權威者研究。謂非割治不可。乃割治。從左脇開刀。尋至腰至背。橫截半腹。終不獲結核之點。幾至不穀。旋經大量輸血。臥治六閱月始起。震宇廣交。可以詢其詳也。餘如聽筒更可知矣。

一、所謂第一期肺病者。氣血未傷。正可放膽攻其病。而拔其根。指日可愈。今計不出此。不問肺病者之寒熱虛實。抑或有風邪燥濕。夾於其中。遽予之以魚肝油。及貝母精。杏仁精。維他命等。將病原封鎖於肺。永不得治。

是為養癰。是為關門殺賊。多所延誤。殊堪痛惜。望病者於余言再思可也。

一、肺疾非不治之症。余所見聞甚多。有多食蒜而愈者。多食菜菔或小米粥及枇杷當飯而愈者。或飲洋油及復原而愈者。凡此種種屢見治愈者。皆是攻多補少。若是熱勝之肺病吐血。余見有人每晨食生雞蛋六枚。不二月而全愈。又有食馬齒莧粥而愈者。肺病有年者。余見食紫河車填鴨。越一夜煮鴨食之。連食數次而愈。又食公豬肺。以十二生鷄子汁灌肺管中。隔水燉熟淡食。四五度而愈者。余廿餘年來。手治肺病頗多。重者過三期。中西醫束手之松江李博亭君。投以大劑桂附參者。一劑知。二劑輕。八劑而全愈。博亭旋任黃埔軍校英文教官。至今已二十有一載。強健逾恆。廿一年。其幼子六歲。發熱。住中央醫院逾半載。謂係遺傳性肺病。適余自滬至寧。投以大劑涼藥。羚羊犀角地冬之類。不數日熱退淨而愈。現已入大學。亦壯健逾恆。餘不勝數。余嘗語肺病者曰。肺病非不治之症。務以弗憂弗煩弗懼。能抱定此三弗主義。服藥必易見效。發怒生氣。尤所不宜。余以病病之心。因窮治病之法。故不殫瑣屑。拉雜成篇。以供病者之參考耳。

一、余謂肺症無特效藥。而獨謂太極拳對於肺病有特效者。人未有不疑為宣傳。及欺人也。請從而述之。太極拳於肺病有特效者。非謂對垂絕不能行動之肺病而言。是對於能飲食及能行動者。習之皆有特效也。敢言特效者。正不論任何一種肺病。均得有效用。且無絲毫流弊。茲述其尤顯著者。數點如左。

一、太極拳運動。所謂運而後動。運而後動者。卽以心行氣。以氣運身。是由內以達乎外。卽先由臟腑。而達乎肢體之運動也。此卽是氣沉丹田為主。其法以上各節言之詳矣。總之。輕靈致柔。毫不費力。以養氣活血。舒筋節勞為運動。且時間每早晚最多不過七分鐘。尤以勿求速進為佳。

一、肺病十之六七。是腎虧起因。少日好手淫。或遺精。及性欲不遂。失其常度。及壯者好色。不能自節之所致者為多。婦女大多經水不調。或好鬱悶惱怒所致。余於二十九年及三十年。擔任國民商報醫藥顧問一欄。而問治肺病之方。及述其病根者。不替數千人。是以得其實證與醫理。所謂腎為肺之子。以肺之津液輸與腎。腎虧則精水枯竭。而肺亦致損。則供不應求矣。且

以腎虛。虛火愈熾。則灼肺。而使肺亦枯燥。或致萎。而成癆矣。又謂肺為標。腎為本。猶樹木然。本將壞。而枝葉先枯。或致殞落。況肺最為脆弱。其先腎而見病無疑。太極拳以氣沉丹田。為水火既濟之功。原為固腎之不二法門。腎氣既固。則肺氣漸復。此之謂特效。誰曰不宜。

一、脾虛。即可致肺病者。脾虛則胃納減。或消化不良。脾為肺之母。肺之氣蓋仰給於脾。如胃中有食。得脾磨而食化。食化則氣旺。脾先得而受之。而後傳乎肺。故為肺之母。譬如腹中饑餓。即脾胃先餒。而肺相繼餒矣。言語無音。精神萎頓。此肺之失其所養。明矣。氣沉丹田。即積氣於腹中。如不得食。可以四十九日不死。余曾見之蘇先生矣。人謂不得食七日。必死。余昔客秣陵。主濮季平家。曾試不食八日。言笑行動自若。惟形容消瘦耳。此即補脾之一證也。氣沉丹田。則脾強胃納有加。消化良矣。是有裨益於肺者。無可諱言。此亦特效之一也。

一、肺病成癆者。即咳嗽不已。肺氣大虧。津液枯。而潮熱作矣。以致肺萎成癆。吐血者其猶次之。肺萎則肺中無氣。可知。氣沉丹田。則氣積。而肺

氣亦充滿矣。佐之以至柔至緩至輕至微之運動。而使肺部漸開漸合。則肺不
得而為萎。肺不萎。卽有生機存焉。猶可以推陳而生新。肺不萎。雖云腐爛
。則營養或藥餌。可以發生其效用也。肺不萎。則可以漸漸轉弱為強。自有
更新之能力。可以有推動腐爛之作用。是謂之有特效。乃萬古不磨之確論。
亟舉以告病者。言長楮短。乞恕不周。

別程序第十一

太極拳運動之大綱。有三。分天地人為三階。人階為舒筋活血之運動。地階
為開關達節之運動。天階為知覺作用之運動。次目有九。每階下各繫三級。
一階一級。為舒筋自肩至手指。二級自胯至湧泉。三級。自尾閭至泥丸。二
階一級。為氣沉丹田。二級。氣達湧泉。三級。氣達泥丸。三階一級。為聽
勁。二級。為懂勁。三級。為階及神明。是為三階九級。臚述如次。
一、為自肩至腕之舒筋法。筋既能舒。則自然血活。其法以舒腕為先。肘次
之。肩又次之。毫不用力。由至柔而漸進。皆以曲中求直。厥形為圓。曲既

不宜。直亦不可。有缺陷有凹凸亦不可。終以舒筋至中指尖為止。此為一階一級。

二、為自跨至踵。其致亦然。其不同者。有輕重虛實之別。足為能載全身重量。與手之舉動輕便異。常人之足。從不注意虛實。普通拳技家。亦聽便而已。惟習太極拳者。將體重付於一足。兩足時互易之。又不許用力。自跨至膝至踵。俱要鬆柔。其力量在足心。而受於地。足要分虛實。手亦然。其不同者。如右足實。左手要實。為一貫之勁。左足實亦然。反此為雙重。此為一階二級。

三、為自尾間至頂。其致亦然。惟脊為多節之主骨。所謂柔腰百折若無骨者。脊之要柔可見矣。脊柔筋使然。其要在尾間中正。及頂頭懸耳。此為一階三級。

一、氣沉丹田。為鍊氣之初基。丹田位於腹中。低於臍一寸三分。近臍去脊較遠。氣以細長靜慢為主。緩緩吸入丹田。與心相守。稍使逗留。久之漸能宿氣。日積月累。直養無害。未可量也。純任自然。不可有絲毫牽強。初學

沉氣不易。肩稍沉。肘稍垂。則氣可引至胃脘。胸微陷。背微弓。則氣可沉至丹田矣。反此。必驟進卽逆上。勢必聳肩掀肺。易致病。此為二階一級。二、氣達乎四肢。氣沉丹田後。似可由心驅遣。便使氣至胯至膝至踵。此卽所謂至人之息以踵。復至肩至肘至腕。四肢關節俱開。然後下可達乎湧泉。上可行乎勞宮。以止於中指尖。則拳論所謂。以心行氣。以氣運身。可以從事矣。此為二階二級。

三、越尾閭達乎泥丸。此謂通三關。亦卽河車倒運之嚆矢。然越尾閭。為最難。餘較易耳。氣沉丹田。待功純。火候到。不期然而然。自然越過尾閭。不可絲毫勉強。不然便落虛妄。致病。慎之慎之。須證諸師友。為妥。越過尾閭。復衝開夾脊。度玉枕。達泥丸。亦若是。此為入門。則駸駸進乎道矣。延年祛病末事矣。此為二階三級。

一、聽勁。何謂勁。又何能聽。須細審之。勁與力大異。秘傳謂勁由於筋。力由於骨。至哉言乎。近世學者。盲從至死。而終不知勁之為用。可為浩歎。勁之為勁。氣由於筋致柔。有彈力已耳。惟柔乃能與對手黏連相隨。能黏

連。則我之氣與彼氣相接觸。欲測其氣之動靜。故曰聽。則拳論所謂。彼微動。我先動之機。亦在於此。此為三階一級。

二、懂勁。懂勁與聽勁。有深淺精麤之別。彼微動。我可聽而得之。我先動則懂而后能之。得機得勢在我不在彼。此乃由淺入深矣。至於精麤難言矣。秘傳謂彼微動。我聽而知之。然微動易測。未動難知。苟能於未動。聽而知之。其庶乎階及神明矣。曰。無他。氣由乎筋脉膜膈。其勁有四。曰防禦。曰潛藏。曰將發。曰撒擊之不同。能收縮骨節。曰筋。得循環血液。曰脉。膜。在肌肉間。裹筋與骨。及臟腑皆有之。膈。肝膈也。氣由於筋。不失常態。知其欲防禦。由於脉。知其欲潛藏。而生變化。由於膜。將充溢於表。知其將發勁也。由於膈。知其斂氣。欲退而撒擊矣。此為懂勁之極致。精矣。至矣。蔑以加矣。是為三階二級。

三、為階及神明。難言之矣。拳論終之曰。意在精神不在氣。在氣則滯。有氣則無力。無氣則純剛。此言甚奇。似視氣。猶若未足重耶。其實不然。氣能得化境。而進乎精神之作用。其所謂無力之力。神力也。目之所注。神之

所到。氣已隨之。氣能運身。不待動心。而神可以挾氣而行。是為神力。亦可謂之神速。物理學。以速乘力。其效能未可限量。故神力即神速也。學者類多舍近求遠。不知丹田積氣之妙用。氣猶風與水與雲之類。風與水與雲。皆能有積力。與天地之積氣一足。孟子所謂養浩然氣。至大至剛。則塞乎天地之間。即是也。風與水之積力易見。亦易知。惟雲與氣之積力難見。亦難知。有飛機後。始知黑雲中有雷電。觸之必成齏粉。無幸免也。可知矣。至積氣能載天地。更何論矣。神力神速。誠有雷電之意。存乎其間。此之謂階及神明。是為三階三級。

此為習太極拳之程序。學者不可躐等。拾級而上。登峯造極。無難矣。余乃心三丰宗岳之心。竟二公未竟之志。強民族。興國家之術。舍此末由。願學者其勉旃。

明生剋第十二

十三式。為八門五步。即八卦五行也。搨攬擠按採捌肘靠。即乾坤坎離巽震

艮兌也。進退顧盼定。卽金木水火土也。生剋者。卽相生相剋之理。與拳之體用。互相為證也。金、在技擊上指刀而言。木、為棍。水、為劍。火、為槍。土、為拳也。萬物皆由土中生。是卽謂刀棍劍槍皆由拳生也。刀之用在剛。善劈。棍遇之則折。此金剋木。棍之用在達。善衝。拳為徒手之稱。遇棍則傷。此木剋土。拳為有定力之技術。劍遇有定力之技術。乃被制。猶徒手之奪劍也。此土剋水。劍之用在柔。槍遇之則失其烈。此水剋火。槍之用在烈。善扎。刀遇之則失其剛。此火剋金。此為技擊家之術語。相傳久矣。約其意不出於此。然技擊器械。但主相剋。惟五步兼有生剋之理。譬如進。進為進步。性烈。為火。定。有定力。為土。進而有定力不亂。易取勝。此火生土。顧。為左顧。性剛。為金。謂步如左顧。右拳隨發。加以定力而發。此土生金。退。以柔為用。為水。顧剛。濟之以柔。此金生水。盼。右盼。性強。為木。退柔。不可以終柔。故繼之以強。此水生木。進為火。性烈。木強以助之。而闕其用。此木生火。故謂五步。有五行相生之用。其相剋。亦卽水剋火。火進以烈。水退以柔。火愈熱。而水愈寒。與物理相剋類也。

。其餘與劍棍說參看。八卦則不然。必合陰陽五行而言。卽易所謂剛柔相摩。八卦相盪之理。乾、天為金。坤、地為土。坎、水。離、火。此卽捫揲接。四正方也。亦卽陽剛陰柔之道。此為十三式之總手。雖有四動。其實只有陰陽二式之作用。二式中。尤以掇之一式。為最險要。易以坎陷。謂習險。以其中剛而外柔也。兵家之機。不出乎是。夫兵詭道。兵不厭詐之說。皆未盡坎陷習險之妙用。故余謂太極拳之用。得一式。曰、掇。震雷為木。巽風為木。艮山亦土也。兌澤金也。此卽採捫肘靠。四隅角也。四正四隅。合而為伏羲先天卦位。採乃震雷為陽。其表卽有陰陽。為虛實不定之象。故震雖屬木。亦能生火也。此言採之初意。但欲牽動對方之根勁而已。是為試探虛實之作用。彼如真實。則我採之。未有不跌。如彼能虛受。必生變化。則我便放棄。而移轉之。此謂八卦相盪。倘彼因我之採。而還擊我以靠。我如真採。必被一靠而翻仰。無疑。但我之採。本為虛採。彼卽還之以靠。則撲空矣。撲空未有不倒。此謂剛柔相摩也。亦卽震木之火。而能剋兌金也。捫。巽為風木。肘。艮為山土。木剋土。其用亦然。故不贅。此不過五行各有

陰陽。陰陽虛實又互有變化而已。猶為易得。惟變易不易之道殊為難能。變易不易。為十三式中之第一要義。所謂變易者。陰陽剛柔相互易。而生變化。十三式之相與摩盪。而無一非變易也。至於不易。是十三式體用中。惟一之定理。定理者。即猶中定之定力也。何為中定定力。中即時中。定無常定。不失中定。是為定力。中庸所謂不偏不易。亦即中定之定理也。不易者。不顧對方以何式取攻勢。捌撥吾知其為捌為撥。陰陽虛實。吾知其為陰陽虛實耳。然我總以我之中定。不受牽。亦不牽人。不發人。亦不受發。此為不易之定理。能是。牽也可。發也可。互為變易。無施而不可。所謂白刃可蹈也。中庸不可能也。可見中定之難矣。余故曰。十三式之體用。各得一式矣。其用曰捌。其體曰中定。如此而已。一陰一陽之謂道。是為太極。此亦不易之定論。亦即以是作十三篇之主論。不亦宜乎。

述口訣第十三附序及按語

從來武術家。得有妙法。多秘不眛人。所謂傳子不傳女也。然子未必皆肖而

賢。以致屢屢失其真傳。倘或有得意弟子。乃傳其法者。亦必留一手。以備不測。誠如是。欲求吾國武術之發揚。豈易得哉。今曼青之受澄師者。未敢說盡其傳。倘也留一手。或秘而不宣。則懷寶迷邦矣。十餘年來。每欲筆諸於書。以廣流傳。此心萌動。而復擱置者。屢矣。亦恐傳非其人耳。既而思之。善與人同。固吾所願。乃謹錄要訣十二則如次。此皆澄師所不輕易傳人者。每一語出。輒叮嚀曰。余如不言。汝雖學三世。不易得也。此言何止重提數千遍。蒙澄師之過愛若此。而不能達其厚望。慙愧無已。尚希世之賢哲英豪。有以參證而廣大之。使儘人皆能祛病延年。則民族幸甚。

一、曰鬆。澄師每日。必重言十餘次。要鬆。要鬆。要鬆淨。要全身鬆開。反此則曰。不鬆。不鬆。不鬆就是挨打的架子。

按鬆之一字。最為難能。如真能鬆淨。餘皆末事耳。余將澄師平日口授指點之大意。附於下。使學者易於領悟。鬆。要全身筋絡鬆開。不可有絲毫緊張。所謂柔腰百折若無骨。若無骨。祇有筋耳。筋能鬆開。其餘尚有不鬆之理乎。

二、曰沉。如能鬆透。卽是沉。筋絡鬆開。則軀幹所繫。皆得從下沉也。

按沉與鬆。原是一事。沉卽不浮。浮是病。體能沉已善矣。尤須加以氣沉。氣沉。則神凝。其用大矣。

三、曰分虛實。拳論所謂。處處總此一虛實。以右手與左脚相貫一線之勁。右脚與左手亦然。如右手左脚實。則右脚左手虛。反是。則亦然。是為分清。總之全身負擔。只許放在一隻脚上。如兩脚分擔。便是雙重。其轉變時。要注意尾閭與夾脊得中。方為不失中定。至要至要。

按轉變一語。卽是變換虛實之樞機。不經道破。真永不知有下手處也。右手實勁。交與左手。其樞機在夾脊。左脚實勁。交與右脚。其樞機在尾閭。但要尾閭與夾脊中正對直。方為不失中定。此語非潛心領悟。不易得也。

四、曰虛靈頂勁。卽是頂勁虛靈耳。亦卽所謂頂頭懸之意也。

按頂頭懸者。譬如有辮子時。將其辮子繫於樑上。體亦懸空離地。此時使之全身旋轉則可。若單使頭部俯仰。及左右擺動。則不可得也。虛靈頂勁

。及頂頭懸之意。亦若此而已。須於練功架時。將玉枕骨豎起。而神與氣。不期然而相遇於頂焉。

五、曰磨轉心不轉。磨轉者。卽喻腰轉。心不轉者。乃氣沉丹田之中定也。

按磨轉心不轉者。此家傳口訣也。比諸拳論所謂。腰如車軸。腰為轟二語。尤為顯赫。余得此意後。自覺功夫日見進境。

六、曰似拉鋸式之攬雀尾。卽棚擺擠按之推手也。往復相推。喻之以拉鋸。拉鋸者。彼此用力均勻。則往復可以暢通無阻。如一而稍欲變化。則鋸齒隨處可以扎住。如彼使之扎住。則我雖欲用力不得拉回時。只可用推力送之。便可復得相推如初。此理在太極拳之推手上。有二意。一曰、舍己從人。順其勢。可以得化勁與走勁之妙用。二曰、彼微動。己先動。此卽彼欲用推力送來時。則我亦先之以拉力拉回。彼如以拉力拉去時。則我亦先之以推力送之去。

按拉鋸之喻。其理可謂透徹之至。此真家傳妙訣。余於此恍然大悟。於彼微動。己先動之着手功夫。苟能於此爛熟。則操縱在我不在彼。其餘又何

論矣。

七、曰我不是肉架子。汝為什麼掛在我身上。

按太極拳。專尚鬆靈。最忌板滯。若如肉架上掛肉。便是死肉。又何有靈氣之可言。故痛惡而決絕之。乃有我不是肉架子之詈罵。此亦家傳口訣。用意深刻。幸細玩之。

八、曰撥不倒。不倒翁。周身輕靈。其根在脚。非具有鬆沉兩種功夫。不易辦到。

按不倒翁之重心。在乎下部一點。拳論所謂偏沉則隨。雙重則滯。如兩脚同時用力。一撥便倒無疑。周身稍有板滯。一撥便倒無疑。要之全身之勁。百分之百。沉於一隻足心。其餘全身皆鬆淨。得能輕於鴻毛。便撥不倒矣。

九、曰能發勁。勁與力不同。勁由於筋。力由於骨。故柔的活的有彈性的是勁。剛的死的無彈性的便是力。何為發勁。放箭似的。

按放箭。是靠弓弦上彈力。弓與弦之力量。即是柔的活的有彈性的。勁力

不同。能發不能發。可以見矣。此猶不過論發動之性質耳。於作用上猶未詳盡。余又將澄師平日。時時講解發動要法。茲附錄之。曰。要得機得勢。曰。要由脚而腿而腰總須完整一氣。謂健候老先生。喜誦此二語。然得機得勢。最難領略。余以拉鋸式之作用中。確是有機有勢存乎其間。因彼之欲進欲退。我先知之。是為得機。彼既進既退。受制於我。是為得勢。舉此一端。可以知之。脚腿腰能完整一氣。一則。是力聚。可以致遠。一則。身不散亂。方可命中。發動之妙用。盡於此矣。學者勉之。

十、曰搬架子。要平正均勻。

按平正均勻四字。最為平淡。却極難能。平正方能安舒。可以支撐八面。均勻方能貫串。而無斷續處也。此卽拳論所謂。立如平準。及運動如抽絲等語。非從此四字下手不為功。

十一、曰須認真。打手歌曰。棚攬擠按須認真。若認不真。便都成了假的。吾今舉以告汝。棚若棚到人家身上去。攬若攬到自己身上來。都是錯認。棚不要棚到人家身上去。攬不要攬到自己身上來。此是真的。按與擠。皆要蓄

其勁。不可失却中定。此是真的。

按須認真三字。從來讀破太極拳論。未得悟澈。一經澄師道破。始知有尺寸。有法度。非經口授指點。不易了解者。皆此類也。此真家傳秘訣。學者其由此體驗之。便得其尺寸。則不復失中定矣。至要至要。

十二、曰四兩撥千斤。四兩何能撥千斤。人皆未之信。所謂牽動四兩撥千斤者。只要用四兩勁牽動千斤。而後撥之。此牽與撥。是兩事。非真以四兩撥千斤也。

按此節。牽撥二字。分開解釋。便能見其妙用。牽之之法。譬如牛重千斤。穿鼻之繩。不過四兩。以四兩之繩。牽千斤之牛。左右如意。其欲奔馳。不可得也。蓋牽者。牽其鼻準。若牽其角。其腿。不行也。是牽以其道。以其處也。然則牛可以四兩之繩牽之。如千斤之石馬。亦能以四兩之朽索牽之乎。不能也。此活與死之作用不同。人有靈性。其欲以千斤之力攻人時。其來有方向。譬如對直而來。則我以四兩之勁。牽其手之末。順其勢而斜出之。此之謂牽。因牽動之後。彼之力已落空。則此時以勁撥之。未

有不擲出尋丈之外者。然牽之之勁。祇要四兩足矣。撥之之勁。酌用在我耳。然牽之之勁。不可過重。重則彼知之。可以變化脫逃也。或則藉牽之勁。換其所向。得以襲擊之也。否則彼知我牽之。便蓄其力而不前。蓄其力。其勢已退挫。可卽因其退挫。便舍牽之之勁。而反為發放。則彼未有不應手而倒。此反撥也。以上種種。皆澄師口授指點之傳於曼青者。不敢自秘。願廣其流傳。幸世之同仁共勉旃。

鄭子太極拳十三篇卷下

永嘉鄭曼青著

緒論三篇

釋主旨

太極拳全套。計百二十餘動。其中以複式為多。反復不已。頗耗心神。無裨於體用。余甚疑之。意其作用。不過有三。一、恐學者無恆心。故事衍演。以稽其時日。聊資善誘。一、以此拳式中。有基要動作。欲其反復多練。以促其進度。一、或以十三式拳套過短。嫌不足為運動之數量者。若以此三點言之。亦都未得要領。倘無恆者。欲使之有恆。非易事也。久暫之間斷。同也。若以有基要拳式。另為提出。屬其多練可也。若嫌拳套過短。多練一套可也。余謂重複過多。既無意義。又費心神。無益。余故每欲將此拳。刪繁就簡。由易而難。旋因人事冗雜。久未得償是願。二十六年。中日戰興。余主湖南省國術館事。因以訓練軍警學民之國術課程。太極拳為占重要地位。

不得不手為刪削。以資廣為推行也。庶可收強種強國。振敝起衰之效。旋復甚得同仁及學者之讚許。故是書之作之有自也。是誠因時而制宜。非敢矜奇以立異也。尚希海內賢哲鑒原。有以教導之也。

眎本末

楊師澄甫之分釋太極拳諸要點。如下。

一、每於練功架。或打手時之講解曰。練太極拳者。不動手。動手便非太極拳。且戒之曰。健侯老先生之教人。每引拳論曰。由脚而腿而腰。總須完整一氣。又曰。其根在脚。發乎腿。主宰於腰。行乎手指。謂手必要相隨。不可自動。於此可以見本末之不相離也。且行功心解。首謂以心行氣。以氣運身。亦可以證手之不得自動明矣。太極拳之所以為太極拳者。表裏合一。如此而已。離乎此而論太極拳者。非我之所知也。

一、沉肩垂肘坐腕。謂肩不可聳。亦不可塌。肘勿翹起。亦勿夾緊。能自然。便自沉自垂。惟坐腕最難。要手背不露筋絡。相傳謂美人手。如是始可矣。

○手指非併亦非撐。非曲亦非直。要從開中求合。曲中求直。方可。尤要者。須氣注乎掌心勞宮穴。而後達乎指尖。

一、含胸拔背。含胸者。不可挺胸。又不可陷胸。必要鬆胸。方為合法。拔背匪易言也。是為氣通三關之候也。其詳見於後。

一、氣沉丹田。丹田在腹中。位於臍下一寸三分。近臍去脊命門稍遠。沉氣。是要氣逐漸積於丹田。非實腹也。慎之。

一、虛靈頂勁。要頭部不可前後俯仰。左右擺動。須若頂頭懸。輔以尾閭中正神貫頂。達乎泥丸而已。

一、膝蓋。起勢時。自然立定。不可挺直。亦不可屈。摟膝拗步。及單鞭等。膝蓋不可越過脚背。足跗須軟如綿。足心湧泉穴方能鬆沉塌地。以上各點。攸關切要。特於此標出。希學者加意焉。

尊傳授

此書繼楊師澄甫所著。太極拳體用全書而作。蓋一本其遺訓。惟以是拳功架

過於冗長。鮮恆者學完不易。况能久乎。欲因勢利導。不得不削繁就簡。由易而難。乃去其複式十之七。名之曰簡易太極拳。同門陳子微明。亟稱道之。且慫恿付梓。想不致有違師旨也。楊氏以是拳。傳授於遜清皇族。曾歷三世。故民間未之有聞。逮至民國初年。始漸漸流傳於江浙。曼青以病肺甚。始得致力於是。以時日久。乃能獲其真傳。今本善與人同之旨。乃悉以口訣。筆諸於書。不獨欲以強種強國而已。倘以其利。而被及世界人類。尤所厚望。是奉原論。學理精妙絕倫。不獨涉世處事有所取法。而且往往切中兵家機勢之言。不揣翦陋。窮二十年之心力。得述其要略。都十三篇。卽以命名。蓋有自也。尚希學者。守之以誠。弗以體強病已而遂輟。修養及長生之道。亦由是而之焉而已。與藥物之以偏採偏則大異。較靜坐之以勞氣逸體則無弊。蔡子民氏所謂。可以禦侮。可以衛生。願以此有百利而無一害之國粹。為四百兆同胞之典型。可為知言矣。

太極拳論疑義答弟子問四節

問一、氣宜鼓盪。神宜內斂。意者與所謂以心行氣。以氣運身。是否有內外相應。動靜合一之機。在乎其間。請示其詳。

答、所舉甚當。行氣運身。為本。為內。鼓盪為末。為外。內斂為靜。鼓盪為動。俱能相應。而能合一。然鼓盪。不獨自己之氣鼓盪已耳。要使以我之氣。與天地之氣。能相鼓盪。方為遠到。

問二、無使有斷續處。此論與師著太極拳之運動與物理篇。所謂綿綿不斷。周而復始。圓而神通。靡有窮際。意者正相契合。未悉然否。

答、所舉對照甚是。未若拳論所謂。立如平準。活似車輪。尤為便捷。

問三、其根在脚。發於腿。主宰於腰。行於手指。其理固已詳於師著太極拳程序篇。人階二三級章矣。惟脚至手同時運行。其法又何如耶。

答、此問精當。所謂根於脚。行乎手。是一貫之勁。其體用亦顯然見矣。可見發人。氣到便是。其根決不可搖動。然必要右脚合左手。左脚合右手。

為一貫。

問四、得機得勢。此為懂勁之極致。其說見師著太極拳程序篇。天階二級章。固言之詳矣。惟熟翫其用。難言之矣。乞舉例以明之。

答、余所著楊澄師口訣篇。九曰。能發勁下之按語。參閱便自了然。

問五、有上卽有下。有前則有後。有左則有右。此讀師著運動與物理篇。槓桿之運用說。得之矣。此外抑有他說否。

答、彼此易地而思。體用莫不皆然。

問六、若將物掀起。而加之以挫之之力。斯其根自斷。乃攘之速而無疑。此卽所謂提勁乎。

答、掀起原是提勁。然力不足以提之。故加之以挫。乃欲取先予之意。亦猶欲躍先蹲。而得力。與物理。力乘速乘時而得能。一意也。

問七、動之則分。靜之則合。分合與屈伸開合。何以異也。

答、太極本體靜合動分。至於開合。以形與氣而言。故形開則氣合。形合則氣開。屈伸卽猶開合之意耳。

問一、人剛我柔謂之走。我順人背謂之黏。剛柔妙用。既知之矣。惟順背與黏。為何如。

答、舍己從人。謂之順。即彼不動。我不動。人莫能測。與人以隙。謂之背。彼微動。我先動。知彼有隙可乘。我反得先。而彼落後。謂之背。皆由聽動而得。非黏不可。

問二、由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。着熟懂勁。而階及神明。固已於師著程序篇。天階二三級章言之詳矣。此外未知尚有說否。

答、不錯。此外無他說。

問三、左重則左虛。右重則右杳。何以言之。

答、此用法也。人以重按我左。則左虛。右如之。杳。即虛也。若以體言則不然。

問四、一羽不能加。蠅蟲不能落。何謂也。

答、打手時。於黏連外。彼欲以勁加於我。雖一蠅一羽之重量與動態。不受也。

十三式行功心解疑義

問一、以心行氣。務令沉着。乃能收斂入骨。此與神宜內斂。及斂入脊骨。何以異。

答、斂雖同。而神與氣則不同。神斂則志不亂。氣斂入骨。乃與無氣純剛。運動如百煉鋼等之始基耳。

問二、發動須沉着鬆淨。何以於發動時。復求鬆淨。

答、沉着是體在我。鬆淨是用與人。此即發人如箭離弦。不致拖泥帶水也。

問三、力由脊發。步隨身換者。脊發之力。是否與師著心腎並重論之任督通說相合。步隨身換者。其主宰於腰之謂乎。

答、所舉是力由脊發之力字。應是勁字之誤。由脊發即憑腎力。所謂蓄勁如張弓也。步隨身換。腰為主。不錯。

問四、收即是放。斷而復連。收者已露提放之意。至斷而復連。何也。

答、斷是形體。連是意。藕斷絲連。筆斷意不斷之類耳。

問五、往復須有摺疊。進退須有轉換。請示其詳。

答、摺疊法。聞楊家秘傳妙用。在肩肘腕三節之摺疊。佐以進退轉換。變化往復。遂為無窮。

問六、全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣則無力。無氣則純剛。讀此節。初甚疑之。旋讀師之程序篇。天階三級。則渙然冰釋矣。抑復有他說否。

答、卽是此意。

十三式歌疑義

問一、靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。此卽以靜待動。既動猶靜乎。何以言示神奇。

答、非靜莫測其變化。任其變化。猶能以靜制之。是為示神奇也。

問二、腹內鬆淨氣騰然者。卽師之程序篇。地階三級。丹田運氣之說乎。

答、非也。此發動時之吐氣作用。故發動時。不可閉氣。閉氣。必受內傷。

。須大喊一聲。氣隨勁騰然耳。

打手歌疑義

問一、棚撥擠按須認真。究如何始謂之認真。

答、見口訣篇。十一則按語。已詳言之。

問二、牽動四兩撥千斤者。師著口訣篇。十二則按語。闡發甚詳。未知尚有
何說。

答、是無他說。

問三、引進落空合卽出。黏連貼隨不丟頂。合卽出者。是否勁蓄而復發。丟
頂又何如。

答、是亦提放之意。丟是真斷。頂是抗勁。皆與黏隨相背。此卽有我見。不
能舍己從人之故。

散手

散手卽散打。無定法。推手大撮。乃着熟功夫。着熟卽是學聽勁。由聽勁而漸悟懂勁。既懂勁。無所謂着與不着。散與不散。黏與不黏。隨與不隨。此皆費辭。不得中肯綮。散手之方在五行。所謂進退顧盼定也。苟能懂勁且知方。則用全矣。余從澄師游七年。為之所苦而難到者。祇有一勁。曰接勁。能接勁。便是懂勁之極致。功候至此。餘勁皆可弗論矣。接勁者。若如對方以球擊我。稍一項撞或截碰。皆彈出矣。此皆撞斃。非接勁也。球體輕。是以易於撞出。譬如球體重數百斤。亦能一撞而彈出乎。所以撞勁非如法。必須球來似能吸住。而復擲出。乃為接勁。緩速輕重皆能如法。則黏提聽放。已在其中。合吞吐之意於霎那間。其勁正在分寸之際。庶乎階及神明矣。散手又復何論。我故曰。太極拳之所以過人者。無他。惟有一接勁而已。

體用歌

太極拳。十三式。妙在二氣分陰陽。化生千億歸抱一。歸抱一。太極拳。兩儀四象渾無邊。御風何以頂頭懸。我有一轉語。今為知者吐。湧泉無根腰無主。力學垂死終無補。體用相兼豈有他。浩然氣能行乎手。棚掇擠按採捌肘。靠進退顧盼定。不化自化走自走。足欲向前先挫後。身似行雲打手安用手。渾身是手手非手。但須方寸隨時守所守。

受青二十餘年來。體用進度比較表附序。此表係專為羸軀病體欲學太極拳者。作一參考之實錄耳。庶可以知太極拳之神益於體用。有如是而已。非敢有所自矜也。

體用比較		二十年之前之現象。		目前之狀態。	
病象	二十年。前肺癆咳嗽吐血。頭痛齒搖。久思腦即空痛。	肺病咳嗽吐血。不一年而全愈。頭痛齒搖。久思腦痛。逾六七年而始愈。	耳目	耳目平常。不耐久用。手腕少力。足心時痛。腰膝稍勞便覺疲。	耳目仍平常。目至今。年已四十。有九。視力反勝於前。且能耐用。手腕加強。足心不痛。腰與膝雖日行山路百四五十里。連達三五日。未覺疲乏也。
注意	遠近之事俱易忘。抄書亦多錯誤。嗓子雖與二三人促膝細談。亦覺費力。	注意。力漸增強。抄書錯誤減少。嗓子廿七年秋在衡陽。對七千餘受訓之學員生講演。其隊形為間隔兩步距離兩步。且未用擴音器。皆謂聽得清楚。	飲食	早餐吃白粥兩碗。不沾菜及鹽糖。午飯兩碗。晚粥兩碗。惟天熱中飯便減少。時或失眠夢遺。	飲食照常。但可以增加。而有以限制之耳。無寒暑口味均佳。一着席便安睡。夢遺病早愈。
白髮	民國十年余弱冠任教燕都。髮始見白。時或服藥及多休養則復轉黑。自十四年後。復稍添白髮。	民國十九年稍稍擺脫教務。加以休養白髮復轉黑。廿七年入川後。復見華髮。三十二年為組織中醫師公會全聯會。任重事繁。則漸漸成二毛矣。	飲酒	七八歲便能飲酒一二斤。十八歲曾醉死一日夜。奉慈命戒酒。迨六	廿四歲出京時復開飲。南來後。酒力漸漸恢復。時或有醉耳。四十以前殊不易醉。近五年來則大退。
奕棋	八九歲能着棋。十歲時。因傷腦流血過多。一見棋便頭痛。	象棋於二十六年春。時與棋國手謝俠遜對奕。旋漸漸能着十餘局不倦。此則大進矣。近且能着圍棋日十餘局。此非所能自料也。	馳馬	少時好騎馬。惟搖力稍弱。曾數次受創傷。	四十以前每終日馳驟不倦。近十餘年。頗有脾肉復生之歎。實錄耳。

張三丰遺著

太極拳論

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。其根在脚。發於腿。主宰於腰。行於手指。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。有上卽有下。有前則有後。有左則有右。如意要向上。卽寓下意。若將物掀起而加以挫之之力。斯其根自斷。乃攘之速而無疑。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。棚、掇、擠、按、採、捩、肘、靠、此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定、此五行也。棚、掇、擠、按、採、即乾、坤、坎、離、四正方也。採、捩、肘、靠、即巽、震、兌、艮、四斜角也。進退盼顧定。卽金木水火土也。合之則為十三勢也。

原註云。此係武當山張三丰祖師遺論。欲天下豪傑延年益壽。不徒作技藝之末也。

明王宗岳太極拳論

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。我順人背謂之黏。動急則急應。動緩則緩隨。雖變化萬端。而理為一貫。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明。然非功力之久。不能豁然貫通焉。虛靈頂勁。氣沉丹田。不偏不倚。忽隱忽現。左重則左虛。右重則右杳。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。蠅蟲不能落。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。概不外乎壯欺弱。慢讓快耳。有力打無力。手慢讓手快。是皆先天自然之能。非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句。顯非力勝。觀耄耋能禦衆之形。快何能為。立如平準。活似車輪。偏沉則隨。雙重則滯。每見數年純功。不能運化者。率自為人制。雙重之病未悟耳。欲避此病。須知陰陽相濟。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。多誤舍近求遠。所謂差之毫釐。謬以千里。學者不可不詳辨焉。是為論。

十三 勢行功心解

以心行氣。務令沉着。乃能收斂入骨。以氣運身。務令順遂。乃能便利從心。精神能提得起。則無遲重之虞。所謂頂頭懸也。意氣須換得靈。乃有圓活之趣。所謂轉變虛實也。發勁須沉着鬆淨。專主一方。立身須中正安舒。支撐八面。行氣如九曲珠。無往不利。（氣遍身軀之謂）運動如百煉鋼。無堅不摧。形如搏兔之鶻。神如捕鼠之貓。靜如山岳。動如江河。蓄勁如張弓。發勁如放箭。曲中求直。蓄而後發。力由脊發。步隨身換。收卽是放。斷而復連。往復須有摺疊。進退須有轉換。極柔軟。然後極堅剛。能呼吸。然後能靈活。氣以直養而無害。勁以曲蓄而有餘。心為令。氣為旗。腰為轟。先求開展。後求緊湊。乃可臻於鎮密矣。

又曰。彼不動。己不動。彼微動。己先動。勁似鬆非鬆。將展未展。勁斷意不斷。又曰。先在心。後在身。腹鬆氣沉入骨。神舒體靜。刻刻在心。切記一動無有不動。一靜無有不靜。牽動往來氣貼背。而斂入脊骨。內固精神。

外示安逸。邁步如貓行。運動如抽絲。全身意在精神。不在氣。在氣則滯。有氣則無力。無氣則純剛。氣若車輪。腰如車軸。

十三勢歌

十三勢來莫輕視。命意源頭在腰際。變轉虛實須留意。氣遍身軀不少滯。靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意。得來不覺費功夫。刻刻留心在腰間。腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂。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。功夫無息法自修。若言體用何為準。意氣君來骨肉臣。想推用意終何在。益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十。字字真切意無遺。若不向此推求去。枉費功夫貽歎息。

打手歌

棚攬擠按須認真。上下相隨人難進。任他巨力來打吾。牽動四兩撥千斤。引進落空合即出。黏連貼隨不丟頂。

後記

習太極拳者。必先明體用之要義。論致用。必先於體上着力。體為本。用為末。體全則用備。養真而欲衛生者。更無論矣。本書。勁與物理參證一篇。取便於新學者之窮究。他皆根據太極拳原理而言。恐學者未易窺其奧竅。復援引生理學數點。證之如後。

一、太極拳所謂丹田。即道家之不二法門。丹田在腹中。去臍近。去脊稍遠。位於臍下一寸三分。生理學所謂人體重心。在腰線間。其地位及意義。正與丹田相同。重心。亦即太極拳所謂中定。中定不能離乎丹田。拳論所謂時時留心在腰際。又云主宰於腰。腰為軸。皆是也。換言之。太極拳亦可謂之為注重人體重心之運動。拳論所謂立如平準。及支撐八面。中正安舒。不偏不倚等語。皆言力求平正。不失重心已也。

一、太極拳最注重之要點。於丹田外。所謂尾閭中正神貫頂。以及虛靈頂勁。此二語。為一大關鍵。尾閭中正神貫頂。此指尾閭與頂之泥丸而言。又謂

虛靈頂勁。能使頂勁虛靈者。是在頸項之中間。所謂玉枕骨是也。此即說明道家所謂通三關。三關者。即尾閭。玉枕。泥丸。生理學對此三關。總名之曰副交感神經。即與尾閭玉枕泥丸同一部位。其所謂正交感神經。即脊椎骨是也。正交感神經。謂主消耗。副交感神經。謂主恢復。究如何能使消耗得以恢復。其說約謂橫膈膜收縮胸腔向下擴張。壓迫腹腔內臟。刺激副交感神經之興奮時。可使呼吸及脈搏從緩。唾液增加。血糖量減少及血壓降低。以及利尿退熱等之作用。此即氣沉丹田以至於尾閭中正神貫頂而已矣。以此二節而言。其能明生理學者。庶幾可與語修養之道矣。次則生理之變化。如婦女。亦略論之。吾國五十年以前之女性。生活以家室為範圍。禮儀復多拘束。如所謂男女授受不親。外言不入於閫。內言不出於閫。纏足束胸。尤賊身體。近世婦女。不獨已放足鬆胸。即槓操。跳高。游泳。球戲。以及交際跳舞。或為國家社會服務。而無一有異乎男子。兩者相形。不可以道理計。利弊相較。後者為勝。惟非絕對有利耳。婦女之體質以血為主。血宜靜以為養。與氣不同。前者主柔順忍耐。深閨抑鬱。而血寒。

甚至凝結。而為病。後者過於放縱。血易消耗。且猶水然。煎至滾沸。以至月事衍期。甚至乾枯而成癆。真所謂過猶不及也。余謂國家民族之強弱。皆繫乎婦女體力之有餘與不足。婦女體力有餘。則可使母旺而子強。不足則母衰而子弱。譬諸播種。土肥則豐收。土瘠則歉收。以此觀之。婦女不可無運動。亦不可過於勞動。無論老幼。欲健身而祛病者。莫過於太極拳之運動。太極拳以柔靜輕妙為主。其適合於婦女體質。較任何運動為優。曼青本醫者創股之心。任相者匡扶之責。以成此著。正有待識者自取之耳。