

精神 太極拳之精神以虛靈為極故初習者固不能達此境界然能守所學要點而不舍久久自能水到渠成  
周身相隨 四肢百骸協同動作此之謂周身相隨故太極拳一動無有不動一靜無有不靜

變著轉勢 太極拳之變著與轉勢原屬兩解一前著已停下落未作其中間之動作成一勢曰變著如懶扎衣下  
練之右合式又如攪膝拗步下練之右收式野馬分鬃玉女穿梭前之兩個左收式均為變著二此著一停要作下  
著中間之一動作名曰轉勢如單鞭以下之左轉又如掩手鐮以下之右轉等動作均屬轉勢均須辨別明白

身作心領 語曰口誦心領讀書且如此況習武乎故身而作心而領官最易使人進步之一法太極拳之身作心  
領至要者口身官作其關活心宜確其虛靈

無高無姿 習太極拳最忌高多尤或姿動凡運用則姿勢均須求其止確庶練成後不致患病而招進自易若真  
若姿者成就終鮮此弊初學什九難免切宜注意

## 十三勢術名及其演練法

### 太極起勢



#### 姿勢

手 兩臂兩手自然下垂十指平直

眼 兩眼向前平視

身 東肋塌腰身直端正而包含背勿弓胸勿現

步 雙膝微屈兩腳相距寬度與兩肩相等使上下

相照站立宜穩

法 下頰內收頂勁上提襠勁下鬆面含氣使下沉

重點落於兩腳上如第一圖

### 金剛搗確

初步動作 承上勢在原地將身徐徐下俯重點置於右腳左掌向前起與肩平時左腳前上一步踏實重點移

於左腳右手握拳上起由左手外轉至掌內轉時 腳膝腿同平起轉單腳平落於地



姿勢

手 左掌右拳須與心對兩肘沉下兩肩鬆下

眼 兩眼向前平視

身 束肋塌腰周身包含背勿弓胸勿現

步 兩腳相距寬度與兩肩相等使上下相照雙

膝微屈

法 頂頭須使上提放下須必須內收塌助下鬆

而合重點落於兩腳之上務求站穩如第二

圖

連貫動作 左手領左足向前上步右拳帶右足自下而上屈膝平起拳由左手外旋歸掌內足即落地左掌右拳各領半身起落旋轉全部動作務求相開切勿妄動發宜活氣宜沉眼隨手轉

### 懶扎衣（今名攬擦衣）

初步動作 掌上勢右拳變掌落至左肋處由面前往右邊旋轉指尖處與肩齊同時右腳向右方邁一步腳跟先著地落實後屈膝左手落於腰間左腳就原地向右轉順



姿勢

手 右手遙與肩齊左手虛作叉腰狀

眼 眼神略注右手中指

身 束肋拔脊沉肘平肩塌腰周身包含不可右探

步 右腿落膝左腿勿屈

法 頂勁須使上裏塌勁下鬆而合重點落於兩腳之上

如第三圖

連貫動作 兩手徐徐下落全身下矮右手自左肋處起由面前往右邊旋轉右足隨平往右方邁步肅膝鬆塌左手落於腰間左足在原地隨右足向右方轉順眼神略注右手中指全部動作務求周身相隨切勿妄動眼隨手轉  
腰宜活氣宜沉

### 右合式

此為懶扎衣至單鞭中間之一變著若無此著則兩姿勢間缺一合勁而不能相連矣  
動作 右手領動全身徐徐下落兩手相合於右右腳向前轉實左腳收虛足尖點地



姿勢

手 兩掌距離之寬度與膝之距離同

眼 眼看兩手

身 肋宜束腰宜塌周身包含背勿弓胸勿現

步 雙膝微屈右腳實左腳虛距離約一橫腳極近

法 頂勁須使上提襠勁下鬆而合重點落於右腳之上

氣宜下沉如第四圖

### 單鞭

初步動作 承上式全身徐徐下落左手自右肋處起由面前向左邊旋轉指尖遙與肩齊同時左腳向左邁一步  
腳眼先着地俟落實後屈膝右手撮五指左旋一小圈而向右翼右腳為原地向左方轉重



姿勢

手 左手遙與肩齊右手撮住五指沉肘平肩

眼 眼神注左中指

身 束肋拔脊塌腰周身包含不可左探

步 左腿露膝右腿勿屈

法 頂勁須使上提襠勁下鬆而合重點落於兩腳之上

如第五圖

連貫動作 兩掌徐徐下落全身下矮左手自右肋處起由面前向左邊旋轉指尖遙與肩齊左足隨手往左方邁  
步露膝鬆襠右手撮五指旋一小圈向右展右腳在原地隨左腳向左方轉順全部動作務求周身相隨切勿妄動  
眼隨手轉腰宜活氣宜沉

### 金剛搗碓

此重著也其練法要點雖與第一著相同然因轉勢關係故其開始動作略異

動作 兩手領肩臂下落束肋活腰就原地徐徐左轉同時左腳向前轉實重點落此眼隨左手前視餘與第一著金剛搗碓動作相同

### 白鶴晾翅

初步動作 承上式兩掌關身下矮徐徐落至雙膝前將重點落於左腳右腳向右橫邁一小步重點即換於此同時兩手由左而右經面前上旋眼隨手轉左足收成虛腳足尖點地



姿勢  
手 兩掌作八字形高與肩齊兩肘下沉  
眼 兩眼平視  
身 肋宜束腰宜塌背勿弓胸勿現  
步 雙膝屈右腳實左腳虛相距約一橫足遠近  
法 頂頸須使上提襟勁下鬆而合重點落於右腳之上如第六圖

連貫動作 兩手引動全身徐徐下矮落至雙膝前旋起由面前轉至右邊高與眉齊兩足隨手向左右邊並步腰宜

活 右足實左足虛兩肘虛懸下沉如晾翅狀氣宜下沉全部動作務求周身相隨切勿妄動

### 接膝拗步

初步動作 承上式全身徐徐下矮兩掌自胸下相交落至雙膝下分攔右手自右膝外上轉至鼻準前左手自左膝外上轉攔五指落於左腰間同時左腳向左方邁一步腳跟先着地俟落實後屈膝右腳就原地向左方轉順



姿勢  
手 右肘下沉成圓形掌與鼻準相照左手於左腰間攔住五指虎口向內  
眼 眼視右掌中指  
身 束肋塌腰周身包合背勿弓胸勿現  
步 左膝露右腿勿屈兩腳距離一步  
法 頂頸須使上提襟勁下鬆而合重點落於兩腳之上如第七圖

連貫動作 兩手領動全身下矮由雙膝下左右分攔往上旋轉右掌落於鼻準前左手攔五指落於腰間左足向

左邁一步鬆襠露膝右足向右方轉順眼視右手食指全部動作務求周身相隨腰宜活氣宜沈

### 右收勢一

此為搜膝拗步至斜行搜膝拗步中間之一變著

初步動作 兩手引動全身右足往右後方斜收一步踏實左腳隨收虛點於地重點落於右腳上左掌在前肘微屈右臂成勾股形肘平掌與胸齊頂勁須使上提襠勁下鬆而合周身相隨目注前手



#### 姿勢

手 左掌在前肘微屈右臂成勾股形肘平掌與胸齊  
眼 眼視左手  
身 束肘塌腰周身包含骨勿弓胸勿現  
步 雙膝微屈右腳實左腳虛相距約一橫腳  
法 頂勁須使上提襠勁下鬆而合重點置於右腳上氣宜下沉如第八圖

### 斜行拗步

初步動作 承上式全身徐徐下矮兩手自然下落左手用開勁向左旋轉一圈領左腳向左半面斜邁一步右手用合勁旋轉一圈領右腳跟一步左腳再邁一大步先要腳跟着地俟落實後屈膝同時兩掌自胸下相交落至雙膝下分攖右手自右膝外上轉至鼻準前左手自左膝外上轉擺五指落於左腰間



#### 姿勢

手 右肘沉下成圓形掌與鼻準相照左手握五指置於左腰間虎口向內  
眼 眼視右掌中指  
身 束助塌腰周身包含骨勿弓胸勿現  
步 左膝露右腿勿屈兩腳距離一步  
法 頂勁須使上提襠勁下鬆而合重點落於兩腳之上如第九圖

連貫動作 兩手領動全身下矮先後旋開兩腳隨同次第斜上三步全部動作務求周身相隨餘與搜膝拗步同

### 右收勢二

此為斜行搜膝拗步至掩手鍾中間之一變著其動作與第一右收勢相同惟此係右足往右後方正收一步成為正面式

### 演手紅捶（今名掩手捶）

初步動作 承上式全身徐徐下矮兩手自然下落左手用開勁向左旋轉一圈領左腳正行向左邁一步右手用合勁旋轉一圈領右腳跟一步左腳再邁一大步先要腳跟着地俟落實後屈膝同時左手合旋一小圈掩在左肋

前右手變拳旋一大圈由胸前經過照左掌自然鬆出



姿勢

手 左掌右拳合在左肋前與膝相照

眼 眼看兩手

身 束肋塌腰周身包含

步 左膝露右腿勿屈相距一步

法 頂勁須使上提搖動下鬆面合重點落於左足上

如第十圖

連貫動作 兩手領動下身下矮先後旋圈兩足隨同次第向左上三步左手掩在左肋前眼隨右拳由胸前照左手鬆出平肩束肋擰腰扣滿氣宜下沉全部動作務須周身相隨切勿妄動

### 金剛搗碓

此重著也其練法要點雖與第一第二金剛搗碓相同然因轉勢關係其開始動作略異

動作 兩手領全身向右回左腳就原地向前轉面向正方右拳落於大腿之右餘與第一第二兩着相同

### 披身錘（今名底身捶）

初步動作 承上式重點落於左腳右拳收至左肋下左手收至右肩前與兩臂抱合右手領右腳往左腳邊虛收全身下矮重點在左腳上同時右腳向右鬆擺過一步先要腳跟着地俟落實後屈膝右肩低至右膝下旋起束肋擰腰兩手各往左右大圈旋轉右拳旋至太陰穴左拳轉至左膀上左足就原地向裏轉顧重點在右腳上

姿勢

手 右拳在太陰穴手心向下左拳在左膀上手心向外肘肩朝前

眼 眼注左腳趾

身 周身包含背勿弓胸勿現

步 右腳露膝左腳勿屈相距一步

法 兩肩下鬆重點落於右腳上類下收擰腰束肋合滿氣宜下沉如

第十一圖



連貫動作 兩手領兩臂抱合右拳向左鬆出全身下矮鬆擺過右步兩手由雙膝下分左右往左旋轉右肩由膝下過右拳旋至太陰穴左拳轉至左膀上左足就原地向裏轉顧右拳與左肘左足趾取一斜線全部動作務須周身相隨

備漸下着白鵝晾翅



姿勢

手 右手在右肩前左手在左膝外此為右倒捲腋左倒捲腋反是

眼 眼向前視

身 身法宜低

步 右腳高與左膝平左倒捲腋反是

法 上身宜直下身低屈頂提助束腰塌橫合此善抵列右式如第十四圖

連貫動作 兩手下落各領各半身次第旋轉由後旋起至肩前落下兩腳隨手向後倒步足膝平起落手肘肩捲腋旋轉各三次旋轉畢兩手落雙膝前全部動作務求周身相隨切勿妄動成倒捲腋式

### 白鵝晾翅

### 搜膝拗步

皆重著也其動作姿勢均與前述之白鵝晾翅搜膝拗步相同圖不列

### 閃通背

初步動作 承上式右腳先向左內收半步落實左腳向右內收半步虛點於地兩腳相距一橫腳同時右掌領肘肩隨右半身側矮掌落兩腳之間重點置右腳上左手撮五指向後高起與右手上下相照眼隨右手下視本節動作先扣襠後合襠

姿勢

手 右掌大指朝前在兩腳之間左手撮五指向後高起手心向上

眼 兩眼下視

身 身法矮背側左勿弓

步 兩腳左虛右實兩膝屈

法 頂勁須使上提捲腰合襠如第十五圖此動作須與後圖連合演習



連貫動作 右手領右半身活潑轉動側身落掌至兩足間左手撮五指向後高起同時兩腳次第內收相距一橫腳閃通背至此為止轉身動作右掌隨即領左腳起身步裏轉右腳下步與左腳相齊右手落於右股外接演掩手撮全部動作務求周身相隨切勿妄動成閃通背式

### 演手紅捶

### 懶扎衣

### 單鞭

皆為重著練法見前

### 雲手（今名運手）

初步動作 承上式左掌領右手變掌下落自膝上大圈旋起經面前運向右方同時左掌下落自左膝上大圈旋起經面前運向左方眼隨手轉左右交互上下運轉各三次同時兩腳隨手換步向左橫進束肋活腰鬆襠屈膝然後左腳向左邁步落實右腳向裏轉順兩手隨勁向左纏出身向左半面轉勢



#### 姿勢

手 右式右掌在右左掌在腹前左式反之手背均向外

眼 兩眼隨兩手流注

身 背勿弓胸勿現束肋塌腰周身包合

步 兩腳向前鬆襠屈膝

法 此式有左右兩式左式與懶扎衣相類右式與單鞭相類惟係小步原是一著故僅列右式如第十六圖

連貫動作 兩手領勁各半身次第上下運轉各三次同時兩腳向左換步橫進拉手足運轉舉兩手隨勁向左自

然鬆出身向左半面轉全部動作務求周身相隨切勿妄動成運手式

### 高探馬

初步動作 承上式兩掌同時下落自左而右旋轉上起經面前仍向左方自然鬆出同時左腳收回腳尖點地兩腳相距一橫足束肋活腰鬆襠屈膝重點落於右腳上



#### 姿勢

手 左手在前仰手右手掌在胸前合手

眼 眼向前視

身 背勿弓胸勿現束肋塌腰

步 右腳實膝微屈左腳虛膝宜高相距一橫腳

法 頸下收頂上提左肘與左腳上下相照合穩穩勢

作高探狀氣宜下沉如第十七圖

連貫動作 兩手下落自左膝旋起轉由右後方上旋經面前仍向左方自然鬆出右手合肘屈平落胸前左手引肘向左仰手舒放眼前視同時左腳虛收於右腳前全部動作務求周身相隨成高探馬式

### 右插腳

初步動作 承上式左腳踏實兩手領全身上右步向左轉同時兩手落下合勁大圈旋起以平為度重點落於左腳上兩手開勁旋分左右以平為度同時右腳照右手踢起足面與掌心接觸為右插腳落右腳即演左插腳



#### 姿勢

手 兩掌合手平展右掌心與右腳面接觸  
 眼 眼看右手  
 身 身法宜直胸勿現背勿弓  
 步 左腳獨立宜穩膝勿屈右腳宜平與右掌接觸  
 法 肩平頂勁上提播勁鬆開如第十八圖

### 左插腳

初步動作 承上式右腳踏實兩手領全身上左步向右轉同時兩手落下合勁旋起以平為度重點落於右腳上兩手開勁分左右旋平同時左腳照左手踢起足面與掌心接觸是為左插腳踢畢仍落於地



#### 姿勢

手 兩掌合兩臂平展左手與左腳面接觸  
 眼 眼看左手  
 身 身法宜直背勿弓胸勿現  
 步 右腳獨立宜穩膝勿屈左腳面宜平與左掌接觸  
 法 頂勁上提肩平鬆開如第十九圖

左右插腳連貫動作 兩掌落下左腳踏實向外轉兩手領全身上右步向左轉相距半步兩臂左右平展身宜活潑重點落於左腳上東肋鬆懈眼看右手右足上插足面接觸右掌成右插腳即落原處向外轉兩掌復落下兩手

領全身上左步向右轉相距半步兩臂左右平展身宜活潑重點落於右腳上東助鬆福眼看左手左腳上插足面

接爾左掌成左插腳

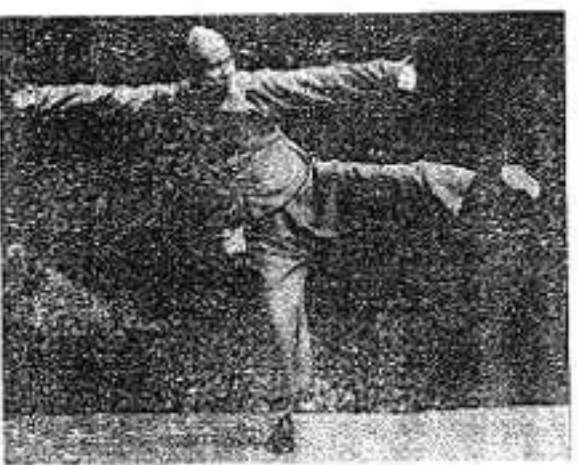
轉勢動作 身體左向後轉左腳隨同虛點於地兩腳相距一橫足兩掌變拳相抱兩臂平屈身法宜低眼向左視

重點落於右腳上成左插腳式

### 回身蹬一腳

初步動作 承上式東助鬆端左腕屈起隨手向左橫足蹬出同時兩拳隨脚向左右下放出勁展臂落左腳即演

青龍戲水



姿勢

手 兩拳兩臂合勁平展

眼 眼向左看

身 身法宜低背勿弓胸勿現

步 右腳獨立宜穩膝微屈左足橫踏宜平

法 肩平頂勁上提福須鬆開如第二十圖

連貫動作 左腳跟向左蹬出兩拳領臂同時鬆出左分右展右腿獨立膝微屈勢宜穩全部動作務求周身相隨

成蹬一腳式

### 上步青龍戲水

初步動作 承上式左腳踏地右拳大圈合勁旋轉領右腳跟一止左脚再邁一大步先要腳跟着地左膝踢腳落

實同時左拳合旋一小圈轉至左腰上右拳大圈旋轉向左腰面下指東助推腹扣襠身向左下重點落於左腳上

姿勢

手 右拳下指左腳面手背向前左拳在左腰上手背向下

眼 眼視左腳尖

身 身法宜低背勿弓胸勿現

步 左膝靠右膝勿屈

法 頂勁須使上提襠勁下鬆而合成拗步 如第二十一圖



連貫動作 左腳踏地跟右腳開前步兩拳隨步旋轉露膝鬆橋身向左右拳下指左腳面左拳轉至左腰上全部動作務求活潑相隨成青龍戲水式

### 回頭踢二起

初步動作 承上式兩腳在原地向右後轉重點落於右腳上右臂旋起向前平展身法宜低左腳屈膝平起同時左右手變掌互相旋轉左手仍落於後乘左腳踏地時右腳踢起與右手掌接觸落右足即演懷中抱月



姿勢  
手 右手合左手仰右掌與右腳面接觸  
眼 眼往前看  
身 身法宜活潑  
步 右腳面宜平與右掌接觸左腳膝平屈虛懸空中  
如二十二圖

連貫動作 兩拳領勁全身回頭兩腳次第向右後轉兩臂先後旋轉重點落於右腳上矮身左腳屈膝平起俟

腳踢起與右掌接觸時始落於地博擊鬆橋全部動作務求活潑相隨成二起式

### 懷中抱月

初步動作 承上式右腳踏地兩拳領勁全身下落變掌上左步右轉重點置於右腳上左腳尖虛點於地兩拳旋起抱合胸前



姿勢  
手 兩拳相抱右合手在上左仰手在下平肩沉肘  
眼 眼向前看  
身 上體直下體矮背勿弓胸勿現  
步 左腳虛膝宜露右腳實膝微屈兩腳相距一橫足  
法 頂勁須使上提檔勁下鬆而合重點落於右腳上  
東助塌腰氣宜下沉如第二十三圖

連貫動作 右腳踏實兩掌下落變拳旋起抱合胸前同時上左步虛點於地全部動作務求活潑相隨氣宜下沉成懷中抱月式

### 左踢一腳

初步動作 承上式重點仍在右腳上眼向左看兩手向左右旋轉領虛足向左上踢一腳隨即右向後轉左腳落

### 上步演手紅捶

此重著也承上式身體右向後轉右腳踉蹌地此名恨腳重點落於其上其餘動作與前相同

#### 小擒拿

初步動作 承上式並右足左足向左過一步左手上撩束肋攔腰扣檔矮身右手上提旋回向左腋下側手推出



#### 姿勢

手 左掌心在內肘與膝照右掌心向外肘平

眼 眼向左看

身 身法宜低背勿弓胸勿現

步 左膝露右膝勿屈腳踏平

法 跟勁須使上提滿勁下鬆而合重點落於兩腳如第二

十六圖

連貫動作 並右足邁左足用翅手式左手上撩右手由面前旋回向左腋下側手推出全部動作務求活潑相隨氣宜下沉成小擒拿式

### 樓膝抱頭推山

初步動作 承上式左腳向裏順矮身拂腰往右轉重點落於左腳上右腳屈膝收起隨即兩手分樓旋往兩耳處抱頭豎掌推出同時右腳向前邁步落地膝露橫擺



#### 姿勢

手 兩掌豎起兩虎口相照

眼 眼向前看

身 束肋塌腰背勿弓胸勿現身法宜低

步 右腳在前膝宜露左腳在後膝勿屈

法 頂勁須使上提滿勁下鬆而合氣宜下沉如二十七圖

連貫動作 全身下矮擺腰身向右轉右腳屈膝收起兩手分樓上旋抱頭豎掌推出右腳前邁一步落地動作務求周身相隨成抱頭推山式

### 單鞭

此重著也須由右合勢練起其動作見前

### 前招後招

初步動作 承上式兩腳在原地先以左手領左半身旋轉一週眼看左手重點落左腳上為前招次以右手領右半身旋轉一週眼看右手重點落右腳上為後招



姿勢

手 前招左手在前後招反之  
眼 前招眼看左掌後招反之  
身 身法端正背勿弓胸勿現  
步 前招左膝後後兩腳不動  
法 束助增腰頂勁須使上提灌勁下鬆而合如第二十八圖

速貫動作 左手領左半身旋轉而右半身隨勁相應右手領右半身旋轉而左半身亦隨勁相應全部動作務求周身相隨切勿妄動

左收式一

此為後招至野馬分鬃中間之一變着

動作 承上式左腳在原地裏轉屈膝右足收回虛點於地虛點落於左腳上同時領活兩手右轉



姿勢

手 右掌在前肘微屈左臂成勾股形肘平掌與胸齊  
眼 眼看右手  
身 束助增腰周身包含背勿弓  
步 雙膝微屈左腳實右腳虛相距一橫腳  
法 頂勁須使上提灌勁下鬆而合氣宜下沉如二十九圖

野馬分鬃

初步動作 承上式右手領右半身上下旋轉左手領左半身上下旋轉同時右腳隨右手進步左腳隨左手進步左右各三步然後右手領全身前跳一步跟左腳演左收勢（此處有兩練法於前跳一步後先練單鞭後練左收勢俟熟練後不練單鞭亦可）



姿勢  
 手 右式右掌在右臂前左掌在左膝外左式反之  
 眼 眼向前看  
 身 身法宜低右式胸向右左式反之  
 步 右式右腳實膝微屈左腳虛膝宜直左式反之  
 法 頂頭須使上提搖勁下鬆而合束助塌腰氣宜  
 下沉如三十圖左式不列

連貫動作 兩手領各半身先後上下旋轉同時兩腳開手次第向前上步束助活腰各演三次然後右手領全身  
 前跳一步跟左腳演右合式全部動作務求周身相隨切勿妄動

### 單鞭

動作姿勢 與前相同（繼續左收式二）

### 玉女穿梭

初步動作 承上式右手直領周身旋活右腳踏實左手自右臂上部向前推出同時左腳前跳一步身即即向右  
 後轉右手落至左肋處左手落至左股外眼隨手轉（右腳向右邁步時同右手向右邊旋轉終式形如懷扎衣）



姿勢  
 手 左手與左臂平右手在胸前肘平屈  
 眼 眼向左看  
 身 身宜直背勿弓胸勿現  
 步 左腳在前膝宜直右腳在後腿勿屈  
 法 頂勁須使上提搖勁下鬆而合氣宜下沉如三十一圖

連貫動作 右手直領周身旋活兩腳送領左手領周身前穿身隨手轉右腳踏在前右手落至左肋處左手落至  
 左股外略如懷扎衣式全部動作務求周身相隨切勿妄動

### 單鞭

### 雲手

動作姿勢均與前同

### 擺腳跌岔

初步動作 承上式周身左轉下矮右足左起擺打兩手屈膝平足收回與左腳跌換落地束肋擗腰同時左腰展  
出右腿屈豎左掌照左腳面前推右手至右肩前



- 姿勢
- 手 左掌豎對左腳面右掌平在右肩前
  - 眼 眼看左腳
  - 身 束肋擗腰背勿弓胸勿現
  - 步 左腿直右腿屈均依於地
  - 法 頂勁須使上提擗勁左右分展如三十二圖

連貫動作 兩手引周身活潑右足擺打兩手屈膝平足收回與右腳跌換落地束肋擗腰左掌在前照左腳面分  
擺跌岔右手至右肩前均領着前推合擗即起矮身帶勢兩手至胸前右腳上步虛點於地相距一橫腳眼向前看

### 金雞獨立（一名朝天鏡）

初步動作 承上式先以右手領右半身徐起自耳前上托至頭頂右足膝平起左腳獨立左手平往下落五指朝  
前成左獨立式右手即自耳後與右腳同時向右上落左腳虛點於地左手領左半身徐起自耳前上托至頭頂左  
足膝平起右腳獨立右手平往下落五指朝前成右獨立式



- 姿勢
- 手 右手在頭頂上五指朝後左手在左股  
外五指朝前右式反之
  - 眼 眼向前看
  - 身 身宜端正背勿弓胸勿現
  - 步 左腳獨立右腳靠左腳右式反之
  - 法 頂勁須上提擗勁須扣合束肋擗腰站  
立宜穩如三十三圖

連貫動作 右手領右半身自耳前托至頭上足膝平起左手平往下落左腿獨立成左獨立式右手即自耳後  
與右腳同時落下左腳虛點於地左手領左半身自耳前托至頭上足膝平起右手平往下落右腿獨立成右獨立  
式全部動作務求周身相隨切勿妄動

倒捻紅

此重著也承上式左手左腳落下即演本勢其動作見前

白鶴晾翅

搜膝拗步

閃通背

懶扎衣

單鞭

雲手

高探馬

均重著其動作見前

十字腳

初步動作 承上式左手變為合掌領左腳向左橫邁一步重點落在左腳上右手領腳上起擺打左掌後懸靠左腳



姿勢

手 右手合於左肋處左掌平直在左腳前

眼 眼向前看

身 身宜直背勿弓胸勿現

步 兩腳向前左膝宜露右腿勿屈

法 頂勁須使上提襠勁下鬆而合如三十四圖

連貫動作 左手領左腳向左橫邁一步兩手相交左手在上右手在下起右足擺左手即將足收回懸靠左腳全部動作務求周身相隨

指襠捶

初步動作 承上式右手隨右腳轉身下落轉時助宜束腰宜樞重點落在右腳上左腳向左邁一步兩手變拳由雙膝下往左右分左拳小圈旋至左腰間右拳大圈轉至前方合手下指與兩腳取三角形



姿勢

手 左拳在左腰間手背朝前右拳下指前方與兩腳取

三角形

眼 眼着右拳

身 身宜直背勿弓胸勿現

步 左膝宜露右腿勿屈

法 頂勁須使上提檔勁下鬆而合氣宜下沉如三十五

圖

連貫動作 右半身右向後轉右腳與左獨立腳相跌成恨腳換步重點在右腳上左腳向左邁步兩手變拳由膝下左右分攪左拳旋至腰間右拳轉至前方合手下指全部動作務求周身相隨

### 黃龍攪水

初步動作 承上式兩拳領周身徐徐下矮右腳收經左腳邊束肋摧腰同時右臂旋轉一圈鬆出右腳前跳一步左腳跟上一齊落實



姿勢

手 右拳在前左拳平屈腹前虎口均向上

眼 眼向右看

身 身法宜低背勿弓胸勿現

步 兩膝微屈相距一橫腳

法 頂勁須使上提檔勁下鬆而合如三十六圖

連貫動作 兩拳領全身下矮束肋摧腰向右方前跳一步右拳隨勁鬆出兩腳落實全部動作務求周身相隨

### 單鞭

此重著也由黃龍攪水演右合式後演本勢其動作見前

### 雀地龍（一名鋪地金）

初步動作 承上式兩手領兩肩跨下鬆周身隨同下矮右膝屈左腿鋪地足尖豎起與左手相照右手攤五指領於後方



連貫動作 兩手領兩肩跨束脅塌腰矮下右膝屈左腿鋪地足尖豎起與左掌相照右手撮五指在後方周身虛領勿使傾側以期動作易於前起

### 上步七星

姿勢  
手 左掌與左腳相照右手撮五指在後  
眼 眼向左看  
身 束肋塌腰背勿弓胸勿現  
步 右膝屈右腳實左腳鋪地左足尖豎起  
法 頂勁須使上提纏勁左右分展如三十七圖

初步動作 承上式後手隨前手領周身與右足前起重點落於左腳右手上起由左手外內轉至天庭前相交轉時右腳膝隨同平起轉畢腳虛落於地



姿勢  
手 左手在外右手在內兩手相交高至天庭  
眼 眼向前看  
身 束脅塌腰背勿弓胸勿現周身虛領  
步 左腳實膝微屈右腳虛膝宜高  
法 頂勁須使上提纏勁下鬆而合氣宜下沉如三十八圖

連貫動作 兩手領全身與右腳前起重點落於左腳右手上起由左手外內轉至天庭前相交同時右腳膝平起轉畢虛落於地全部動作務求周身相隨

### 下步跨虎

初步動作 承上式周身向右後方下矮右足向右下退一步落實重點落於右腳左腳收回虛點於地兩手分攔雙膝右手自右膝外上轉至天庭前左手自左膝外上轉攔五指落於左膝外



姿勢  
手 右拳在右髀角左拳在左肩前  
眼 眼看左拳  
身 周身包合  
步 右膝露左腿勿屈兩膝相距一步  
法 頂勁須使上提灌勁下鬆而合如四十一圖

連貫動作 兩掌變拳右腳向右腳後方矮身下步並拳往右膝下旋轉右拳轉至太陰穴左拳旋停左肩前全部動作務求身相隨

(註) 如循環演習第二套者將此著之左拳變掌落於胸前右拳下落右股外周身變轉須使活潑再由金剛搗羅式演起仍至當頭砲為止

## 太極拳之搗手

搗手一謂擠手即楊家所稱之推手是也吾師謂棚攪擠搗四字是兩人相交手運用周身之妙法也又曰天地之

道剛柔而已搗手亦然彼以剛來我以柔應柔中寓剛人所難防

何謂棚如敵人以兩手捧吾之胳膊我以右胳膊從右肋卸下(必右腳與右手一齊卸下)是謂之棚卸之下勢即為纏纏者以吾一隻右膝捧他人兩手也我先回我之右膝小胳膊自下往上捧之



何謂攪當右手右足正往下(下即往後撤也)卸之時右胳膊棚敵人之兩手即以左手搭住敵人之大胳膊我之左右手一齊往我之右面引之(引即往後卸也)使進是之謂纏(蓋我不露空彼必不往前進是我以纏者明露其空彼視為得機得勢必前進來擊不然彼不肯輕進)



何謂擠如我以兩手總人之右腕人即以右腕前進擊我是之謂擠



何謂捺捺如兩人將交手時敵人先以兩手欲推倒吾我以一右腕擗人之兩手彼既不得勢隨以兩手捺吾之右  
腕是之謂捺（大率擗與擠皆屬應敵之方擠與捺皆屬擊人之用）



以上所言是右方面左方面亦然彼掠我我圍之我據彼彼擠之我捺彼彼擯之彼撲我我擠之只此四字循環無窮學者必先學打拳迨工夫既久裏面稍有中氣貫乎臆膈之中兩人手對（技藝亦一樣）皆知用引進法不用橫氣（血氣之氣測之橫氣）此時一來一往天機稍覺活動千變萬化盈虛消息略有可觀勝者知其所以勝負者知其所以自然後始覺要手之妙全在平居耍拳之中無理不具是中氣之全體也要手乃中氣之大用也用心打拳學到成時自然會要手（要手即搗手）昔吾嘗曰初學用功斷斷不可先學要手先學要手敗壞之門終

身無以入聽矣學者不先學打拳面但欲先學搗手如孩提未能立而先學走未有不仆者也會本求末是不先難而先獲也不知先後烏能近道是打拳第一要功世之先學要手皆是性躁欲速不先打拳皆是畏難苟安不能循序進而欲躍等以求是猶不以規矩而欲成方圓如是者皆為大匠所弗尚

### 搗手十六目

較（較是較量高低）接（接是兩人手相接也）沾（沾是手與手相沾如沾衣欲濕杏花雨之沾）粘（粘如膠漆之粘是人既沾我手不能離去）因（因是因人之來）依（依是我靠住人身）連（連是手與手相接連）隨（隨是隨人之勢以為進退）引（引是牽引使近於我）進（進是令人前進不使退去）落（落如落成之落猶水下滴于地又如葉落于地）空（空宜讀去聲人來欲擊吾身而落空虛之地）得（得是我得機得勢）打（打是機勢可打乘機打之）疾（疾是速而又速稍涉延遲即不能打機貴神速）斷（斷是決斷一涉游疑便失機會過此不能打矣）

攔攔擠捺四字是搗手交感之大綱四字原是一字一講一字一句因各字各有各取意也故不能聯作一句聯作一句不能講矣（無情無理講不下去）十六目是大綱中十六條目也也是一字一講各有取意不必強為牽合聯絡成句一強牽合即沒講矣惟引進落空四字略可聯成一句餘則不可強聯只該一字一句

### 搗手三十六病