

易書閣

古籍新編

楊氏太極手抄譜新編

楊氏太極手抄譜新編

楊氏太極手抄譜新編

目錄

八門五步

9

八門五步用功法

10

固有分明法

13

粘黏連隨

14

頂匾丟抗

15

對待無病

16

對待用功法守中土

17

身形腰頂

18

太極圖	19
太極進退不已功	20
太極上下名天地	21
太極人盤八字歌	22
太極體用解	23
太極文武解	25
太極懂勁解	27
八五十三勢長拳解	28
太極陰陽顛倒解	30
人身太極解	34

太極分文武三成解	39
太極下乘武事解	41
太極正功解	43
太極輕重浮沉解	44
太極四隅解	47
太極平準腰頂解	49
太極四時五氣解圖	51
太極血氣根本解	52
太極力氣解	53
太極尺寸分毫解	54

太極膜脈筋穴解

55

太極字字解

56

太極節拿抓閉尺寸分毫解

58

太極補瀉氣力解

59

共三十二目

原件附錄

太極空結挫揉論

61

懂勁先後論

63

尺寸分毫在懂勁後論

65

口授穴之存亡論

66

口授張三丰老師之言

70

張三丰承留

72

張三丰以武事得道論

73

附錄

楊澄甫太極拳十要

82

--	--	--

楊氏太極手抄譜新編

【八門五步】

棚南攬西擠東按北採西北捌東南 搯東北攢 攢西南 方位。

坎 離 兌 震 巽 乾 坤 艮 八門。

方位八門，乃為陰陽顛倒之理。周而復始，隨其所行也。總之四正四隅，不可不知矣。夫棚攬擠按是四正之手，採捌搯攢是四隅之手。合隅正之手，得門位之卦。以身分步，五行在意，支撐八面。

五行進步火，退步水，左顧木，右盼金，定之方中土也。

夫進退為水火之步，顧盼為金木之步。以
中土為樞機之軸，懷藏八卦，腳趾五行，手
步八五，其數十三，出於自然十三勢也。
名之曰：「八門五步」。

【八門五步用功法】

八卦五行，是人生成固有之良。必先知知覺運動四字之本由，知覺運動得之後，而後方能懂勁，由懂勁後，自能階及神明。然用功之初，要知知覺運動，固有之良，亦甚難得於我也。

【固有分明法】

蓋人降生之初，目能視、耳能聽，鼻能聞，口能食。顏色聲音香臭五味，皆天然知覺，固有之良。其手舞足蹈，於四肢之能，皆天然運動之良。思及此，是人孰無？因人性近習遠，失迷固有，要想還我固有，非乃武無以尋運動之根由，非乃文無以得知覺之本原，是乃運動而知覺也。

夫運而知，動而覺，不運不覺，不動不知，運極則為動，覺盛則為知，動知者易，運

覺者難，先求自己知覺運動得之於身，自能知人。要先求知人，恐失於自己。不可不知此理也，夫而後懂勁然也。

【粘黏連隨】

粘者，提上拔高之謂也。

黏者，留戀纏繞之謂也。

連者，舍己無離之謂也。

隨者，彼走此應之謂也。

要知人之知覺運動，非明粘黏連隨不可，斯粘黏連隨之功夫亦甚細矣。

【頂匾丟抗】

頂者，出頭之謂也。

匾者，不及之謂也。

丟者，離開之謂也。

抗者，太過之謂也。

要知於此四字之病，不明粘黏連隨，斷不明知覺運動也，初學對手，不可不知也，更不可不去此病。所難者，粘黏連隨，而下許頂匾丟抗，是所不易矣。

【對待無病】

頂匾丟抗，失於對待也，所以為之病者，既失粘黏連隨，何以獲知覺運動？既不知已，焉能知人？所謂對待者，不以頂匾丟抗相對於人也，要以粘黏連隨等待於人也。能如是，不但無對待之病，知覺運動自然得矣，可以進於懂勁之功矣。

【對待用功法守中土】

俗名站樁

定之方中足有根，先明四正進退身。

棚攬擠按自四手，須費功夫得其真。

身形腰頂皆可以，粘黏連隨意氣均。

運動知覺來相應，神是君位骨肉臣。

分明火候七十二，天然乃武並乃文。

【身形腰頂】

身形腰頂豈可無，缺一何必費工夫。
腰頂窮研生不已，身形順我自伸舒。
舍此真理終何極，十年數載亦糊塗。

【太極圈】

退圈容易進圈難，不離腰頂後與前。
所難中土不離位，退易進難仔細研。
此為動功非站定，倚身進退並比肩。
能如水磨摧急緩，雲龍風虎象周旋。
要用天盤從此覓，久而久之出天然。

【太極進退不已功】

棚進擺退自然理，陰陽水火相既濟。

先知四手得來真，採捌拊攥方可許。

四隅從此演出來，十三勢架永無已。

所以因之名長拳，任君開展與收斂，千萬不可離太極。

【太極上下名天地】

四手上下分天地，採捌拊攢由有去。

採天攢地相應求，何患上下不既濟。

若使捌拊習遠離，迷了乾坤遺歎惜。

此說亦明天地盤，進用拊捌歸人字。

【太極人盤八字歌】

八卦正隅人字歌，十三之數不幾何。
幾何若是無平准，丟了腰頂氣歎哦。
不斷要言只兩字，君臣骨肉細琢磨。
功夫內外均不斷，對待數兒豈錯他。
對待於人出自然，由茲往復於地天。
但求舍己無深病，上下進退永連綿。

【太極體用解】

理為精氣神之體，精氣神為身之體，身為心之用，勁力為身之用，心身有一定之主宰者，理也，精氣神有一定之主宰者，意誠也，誠者，天道誠之者，人道，俱不外意念須臾之間。

要知天人同體之理，自得日月流行之氣，其氣意之流行，精神自隱微乎理矣，夫而后言乃武乃文，乃聖乃神則得。若特以武事論之於心，身用之於勁力，仍歸於道之

本，也故不得獨以末技云爾。

勁由於筋，力由於骨，如以持物論之，有力能執數百斤，是骨節皮毛之外操也，故有硬力，如以全體之有勁，似不能持幾斤，是精氣之內壯也，雖然若是功成後，猶有妙出於硬力者，修身體育之道有然也。

【太極文武解】

文者，體也，武者，用也，文功在武，用於精氣神也，為之體育；武功得文，體於心身也，為之武事。

夫文武尤有火候之謂，在放卷得其時中體育之本也。文武使於對待之際，在蓄、發當其可者，武事之根也。故云：武事文為柔軟體操也，精氣神之筋勁；武事武用，剛硬武事也，心身之骨力也，文無武之備，為之有體無用，武無文之伴侶，為之有用

無體，如獨木難支，孤掌不響，不惟體育
武事之功，事事諸如此理也。

文者，內理也；武者，外數也，有外數無
文理，必為血氣之勇，失於本來面目，欺
敵必敗。爾有文理，無外數，徒思安靜之
學，未知用的採戰，差微則亡耳，自用於
人，文武二字之解，豈可不解哉。

【太極懂勁解】

已懂勁，階及神明，為之文成而后採戰，身中之陰，七十有二，無時不然。陽得其陰，水火既濟，乾坤交泰，性命葆真矣。

於人懂勁，視聽之際，遇而變化，自得曲誠之妙，形著明於不勞，運動知覺也。功至此，可為攸往咸宜，無須有心之運用耳。

【八五十三勢長拳解】

自己用功，一勢一式，用成之後，合之為長，滔滔不斷，周而復始，所以名長拳也，萬不得有一定之架子，恐日久入於滑拳也，又恐入於硬拳也，決不可失其綿軟。周身往復，精神意氣之本，用久自然貫通，無往不至，何堅不摧也。

於人對待，四手當先，亦自八門五步而來。點四手，四手碾磨，進退四手，中四手，上下四手，三才四手。由下乘長拳四手起，

大開大展，煉至緊湊，屈伸自由之功，則升之中上成矣。

【太極陰陽顛倒解】

陽，乾、天、日、火、離、放、出、發、對、開、臣、肉、用、氣、身、武、立命方、呼、上、進、隅。

陰，坤、地、月、水、坎、卷、入、蓄、待、合、君、骨、體、理、心、文、性盡圓、吸、下、退、正。

蓋顛倒之理，「水、火」二字詳之，則可明。如火炎上，水潤下者，水能使火在下而用水在上，則為顛倒，然非有法治之則不得矣。

辟如，水入鼎內，而治火之上，鼎中之水，

得人以然之，不但水不能下潤，藉火氣，水必有溫時。火雖炎上，得鼎以隔之，是為有極之地，不使炎上，之火無止息，亦不使潤下之水永滲漏，此所謂水火既濟之理也，顛倒之理也。

若使任其火炎上，水潤下，必至火水必分為二，則為火水未濟也。

故云：分而為二，合之為一之理也，故云一而二，二而一，總斯理為三，天、地、人也。

明此陰陽顛倒之理，則可與言道，知道不可須臾離，則可與言人；能以人弘道，知道不遠人，則可與言天地同體。上天下地，人在其中矣。

苟能參天察地，與日月合其明，與五嶽四瀆華朽，與四時之錯行，與草木並枯榮，明鬼神之吉凶，知人事興衰，則可言乾坤為一大天地，人為一小天地也。

夫如人之身心，致知格物於天地之知能，則可言人之良知良能。若思不失固有，其

功用，浩然正氣，直書無害，攸久無疆矣。
所謂人身生成一小天地者，天也，性也。
地也，命也；人也，虛靈也，神也。若不
明之者，焉能配天地為三乎？然非盡性立
命，窮神達化之功，胡為乎來哉！

【人身太極解】

人之周身，心為一身之主宰，主宰「太極」也，二目為日月，即「兩儀」也，頭像天，足像地，人中之人及中腕，合之為「三才」也，四肢「四象」也。

腎水，心火，肝木，肺金，脾土，皆屬陰；膀胱水，小腸火，膽木，大腸金，胃土，皆陽矣，茲為內也。顛丁火，地閣承漿水，左耳金，右耳木，兩命門也，茲為外也。神出於心，目眼為心之苗；精出於腎，腦

腎為精之本；氣出於肺，膽氣為肺之原。視思明，心動，神流也；聽思聰，腦動腎，滑也。

鼻之息香臭，口之呼吸出入，水鹹，木酸，土辣，火苦，金甜及言語聲音，木毫，火焦，金潤，土壘，水漂。鼻息，口吸呼之味，皆氣之往來，肺之門戶，肝膽巽震之風雷，發之聲音，出入五味。此言口，目、鼻、舌、神、意，使之六合，以破六欲也，此內也；手、足、肩、膝、肘、胯，亦使六合，以

正六道也，此外也。

眼、耳、鼻、口、大小便、肚臍、外七竅也，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚、內七情也，七情皆以心為主，喜心，怒肝，憂脾，悲肺、恐腎、驚膽；思小腸、怕膀胱、愁胃、慮大腸、此內也。

夫離：南、正午、火、心經；

坎：北、正子、水、腎經；

震：東、正卯、木、肝經；

兌：西、正酉、金、肺經；

乾：西北隅、金、大腸，化水；

坤：西南隅、土、脾，化土；

巽：東南隅、膽、木，化土；

艮：東北隅、胃、土，化火；

此內八卦也。外八卦者，二、四為肩，六、八為足，上九下一，左三右七也。坎一，坤二，震三，巽四，中五，乾六，兌七，艮八，離九，此九宮也。內九宮亦如此。

表裏者：乙，肝左肋，化金通肺；甲，膽化土通脾；丁，心化木中膽通肝；丙，小

腸化水通腎；己，脾化土通胃，戊胃化火通心，後背胸前胸，山澤通氣；辛，肺右肋，化水通腎；庚，大腸，化金通肺；癸，腎下部化火通心；壬，膀胱，化木通肝。此十天干之內外也；十二地支亦如此之內外也。

明斯理，則可與言修身之道矣。

【太極分文武三成解】

蓋言道者，非自修身，無由得也，然又分為三乘之修法。乘者，成也。上乘，即大成也，下乘，即小成也，中乘，即誠之者成也。法分三修，成功一也。

文修於內，武修於外。體育，內也、武事，外也，其修法內外表裏成功，集大成，即上乘也；由體育之文而得武事之武，或由武事之武而得體育之文，即中乘也；然獨知體育，不入武事而成者，或專武事，不

為體育而成者，即小乘也。

【太極下乘武事解】

太極之武事，外操柔軟內含堅剛。而求柔軟之於外，久而久之，自得內之堅剛。非有心之堅剛，實有心之柔軟也。

所難者，內要含蓄堅剛而不施，外終柔軟而迎敵，以柔軟而應堅剛，使堅剛盡化無有矣。

其功何以得手？要非粘黏連隨已成，自得運動知覺，方為懂勁，而後神而明之，化境極矣。

夫四兩撥千斤之妙，功不及化境。將何以能？是所謂懂粘連，得其視聽輕靈之巧耳。

【太極正功解】

太極者圓也，無論內、外、上、下、左、右，不離此圓也。

太極者方也，無論內、外、上、下、左、右，不離此方也。

圓之出入，方之進退，隨方就圓之往來也，方為開展，圓為緊湊，方圓規矩之至，其孰能出此以外哉？

如此得心應手，仰高鑽堅，神乎其神，見隱顯微，明而且明，生生不已，欲罷不能。

【太極輕重浮沉解】

雙重為病，干於填寔，與沉不同也；雙沉不為病，自爾騰虛，與重不易也。

雙浮為病，祇如漂渺，與輕不例也；雙輕不為病，天然清靈，與浮不等也。

半輕半重不為病，偏輕偏重為病；半者半有著落也，所以不為病；偏者偏無著落也，所以為病；偏無著落，必失方圓；半有著落，豈出方圓？

半浮半沉為病，失於不及也；偏浮偏沉，

失於太過也。

半重偏重，滯而不正也；半輕偏輕，靈而不圓也。

半沉偏沉，虛而不正也；半浮偏浮，茫而不圓也。

夫雙輕不近於浮，則為輕靈；雙沉不近於重，則為離虛，故曰「上手」，輕重半有著落，則為「平手」，除此三者之外，皆為「病手」。

蓋內之虛靈不昧，能致於外氣之清明，流

行乎肢體也。若不窮研輕重浮沉之手，徒勞掘井不及泉之歎耳。

然有方圓四正之手，表裏精粗無不到，則已極大成，又何云四隅出方圓矣。所謂方而圓，圓而方，超乎象外，得其寰中之「上手」也。

【太極四隅解】

四正，即四方也，所謂掬、攬、擠、按也。初不知方能始圓。方圓複始之理無已，焉能出隅之手矣。緣人外之肢體，內之神氣，弗得輕靈方圓四正之功，始出輕重浮沉之病，則有隅矣。

辟如半重偏重，滯而不正，自然為採、捌、掬、攢之隅手；或雙重填實，亦出隅手也。病多之手，不得已以隅手扶之，而歸圓中方正之手；雖然至底者，掬攢亦及此，以補

其所以云爾。夫日後功夫能致上乘者，亦須獲採掇而仍歸大中至正矣。是四隅之所用者，因失體而補缺云云。

【太極平準腰頂解】

頂如準，故云頂頭懸也。兩手即秤左右之盤也，腰即平之根株也，立如秤准，所謂輕重浮沉，分厘毫絲則偏，顯然矣。

有準頂頭懸，腰之根下株。

上下一條錢，全憑兩秤轉。

變換取分毫，尺寸自己辨。

車輪兩命門，一轟搖又轉。

心令氣旗使，自然隨我便。

滿身輕利者，金剛羅漢煉。

對待有往來，是早或是晚。

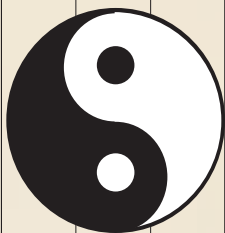
合則放發去，猶如凌霄箭。

滋養有多少，一氣哈而遠。

口授須秘傳，開門見中天。

【太極四時五氣解圖】

夏火呵南



春木嘘東

西晒金秋

北吹水冬

呼吸土中央

【太極血氣根本解】

血為營，氣為衛。血流行於肉、膜、絡，氣流行於骨、筋、脈。筋、甲為骨之餘，髮、毛為血之餘。血旺則髮毛盛，氣足則筋甲壯。故血氣之勇力，出於骨、皮、毛之外壯；氣血之體用，出於肉、筋、甲之內壯。氣以血之盈虛，血以氣之消長。消長盈虛，周而復始，終身用之，不能盡者矣。

【太極力氣解】

氣走於膜、絡、筋、脈，力出於血、肉、皮、骨。故有力者，皆外壯於皮骨，形也；有氣者，是內壯於筋脈，象也。氣血功於內壯，血氣功於外壯。要之，明於氣血二字之功能，自知力氣之由來矣。知氣力之所以然，自能用力行氣之分別。行氣於筋脈，用力於皮骨，大不相侔也。

【太極尺寸分毫解】

功夫先煉開展，後煉緊湊。開展成而得之，纔講緊湊；緊湊得成，才講尺、寸、分、毫。由尺住之功成，而后能寸住，分住，毫住。此所謂尺寸分毫之理也明矣。

然尺必十寸，寸必十分，分必十毫，其數在焉。故云，對待者，數也。知其數，則能得尺寸分毫也。要知其數，非秘授而不能量之者哉。

【太極膜脈筋穴解】

節膜、拿脈、抓筋、閉穴，此四功由尺、寸、分、毫得之後而求之。膜若節之，血不周流，脈若拿之，氣難行走；筋若抓之，身無主地。穴若閉之，神昏氣暗。

抓膜節之半死，申脈拿之似亡，單筋抓之勁斷，死穴閉之無生。

總之，氣血精神若無，身何有主也？如能節、拿、抓、閉之功，非得點傳不可。

【太極字字解】

挫、揉、捶打

於己
於人

，按、摩、推、拿

於己
於人

，開、

合、升、降

於己
於人

，此十二字皆用手也。

屈、伸、動、靜

於己
於人

，起、落、急、緩

於己
於人

，閃、

還、撩、了

於己
於人

，此十二字於己氣也，於人

手也。

轉、換、進、退

於己
於人

也，

顧、盼、前、後

於

於己
於人

，即瞻前眇後、左顧右盼也，此八字

關乎神矣。

斷、接、俯、仰此四字關乎意。勁也。斷

接關乎神氣也，俯仰關乎手足也。

勁斷意不斷，意斷神可接。勁、意、神俱斷，則俯仰矣。手足無著落耳，俯為一叩，仰為一反而已矣。不使叩反，非斷而複接不可。對待二字，以俯仰為重。時刻在心，身、手、足不使斷之無接，則不能俯仰也。求其斷接之能，非見隱顯微不可。隱微似斷而未斷，見顯似接而未接。

接接斷斷，斷斷接接，其意、心、身、體、神、氣極於隱顯，又何慮不粘黏連隨哉。

【太極節拿抓閉尺寸分毫解】

對待之功既得，尺寸分毫於手，則可量之矣。然不論節拿抓閉之手易，若節膜、拿脈、抓筋、閉穴，則難。非自尺寸分毫量之，不可得也。

節，不量，由按而得膜；拿，不量，由摩而得脈；抓，不量，由推而得筋；閉，非量而不能得穴。由尺盈而縮之寸、分、毫也。此四者，雖有高授，然非自己功夫久者，無能貫通焉。

【太極補瀉氣力解】

補瀉氣力於自己難，補瀉氣力於人亦難。補自己者，知覺功虧則補，運動功過則瀉，所以，求諸己不易也。補於人者，氣過則補之，力過則瀉之，此勝彼敗，所由然也。氣過或瀉，力過或補，其理雖亦然，其有詳，夫過補，為之過上加過，過瀉，為之緩，他不及，他必更過，仍加過也。

補氣瀉力於人之法，均為加過於人矣。補氣名曰「結氣法」，瀉力名曰「空力法」。

原件附錄

【太極空結挫揉論】

有挫空、挫結，有揉空、揉結之辨。挫空者，則力隅矣。挫結者，則氣斷矣。揉空者，則力分矣。揉結者，則氣隅矣。

若結揉挫，則氣力反；空揉挫，則力氣敗。結挫揉，則力盛於氣，力在氣上矣。空挫揉，則氣盛於力，氣過、力不及矣。挫結揉、揉結挫皆氣閉於力矣。挫空揉，揉空挫，皆力鑿於氣矣。

總之，挫結、揉空之法，亦必由尺寸分毫

量，能如是也。不然，無地之挫揉，平虛之靈結，亦何由而致於哉。

【懂勁先後論】

夫未懂勁之先，常出頂、匾、丟、抗之病；既懂勁之後，恐出斷、接、俯、仰之病。然未懂勁，故然病亦出；勁既懂，何以出病乎？

緣勁似懂未懂之際，正在兩可，斷接無準矣，故出病；神明及猶不及，俯仰無著矣，亦出病。若不出斷接俯仰之病，非真懂勁，弗能不出也。

胡為真懂？因視聽無由，未得其確也，知

瞻眇顧盼之視覺起落緩急之聽；知閃還撩了之運覺轉換進退之動，則為真懂勁。則能階及神明；及神明，自攸往有由矣。有由者，由於懂勁，自得屈伸動靜之妙；有屈伸動靜之妙，開合升降又有由矣。由屈伸動靜，見入則開，遇出則合；看來則降，就去則升。夫而後纔為真及神明矣。明也豈可日後不慎，行坐臥走、飲食溺溷之功。是所謂及中成、大成也哉。

【尺寸分毫在懂勁後論】

在懂勁先，求尺寸分毫為之小成，不過末技武事而已。所謂能尺於人者，非先懂勁也。如懂勁後神而明之，自然能量尺寸。尺寸能量，纔能節、拿、抓、閉矣。

知膜、脈、筋、穴之理，要必明存亡之手；知存亡之手，要必明生死之穴。其穴之數，安可不知乎？知生死之穴數，烏可不明閉而不生乎？烏可不明閉而無死乎？是所謂二字之存亡，一閉之而已盡矣。

【太極指掌捶手解】

自指下之腕上，裏者為「掌」，五指之首為之「手」，五指皆為「指」；五指權裏，其背為「捶」。

如其用者，按、推、掌也；拿、揉、抓、閉，俱用指也；挫、摩，手也；打，捶也。

夫捶有「搬攔」，有「指檔」，有「肘底」，有「撇身」，四捶之外有「覆捶」。掌有「樓膝」，有「換轉」，有「單鞭」，有「通背」，四掌之外，有「串掌」。手有「雲手」，

有「提手」，有「合手」，有「十字手」，四手之外有「反手」。指有「屈指」，有「伸指」，有「捏指」，有「閉指」，四指之外有「量指」，又名「尺寸指」，又名「覓穴指」。

然指有五指，有五指之用。首指為手，仍為指，故又名「手指」。其一、用之為「旋指」、「旋手」；其二、用之為「根指」、「根手」；其三、用之為「弓指」、「弓手」；其四、用之為「中合指」，四手指之外，為「獨

指」、「獨手」也。食指為「卞指」，為「劍指」，為「佐指」，為「粘指」。中指為「心指」，為「合指」，為「鈞指」，為「抹指」。無名指為「全指」，為「環指」，為「代指」，為「扣指」。小指為「幫指」，為「補指」，為「媚指」，為「掛指」。若此之名，知之易，而用之難，得口訣秘法亦不易為也。其次，有「對掌」、「推山掌」、「射雁掌」、「晾翅掌」、「似閉指」、「拗步指」，「彎弓指」、「穿梭指」、「探馬手」、

「彎弓手」、「抱虎手」、「玉女手」、「跨虎手」、「通山捶」、「葉下捶」、「背反捶」、「勢分捶」、「捲挫捶」。

再其次，步隨身換，不出五行，則無失錯矣。因其粘、連、黏、隨之理，舍己從人，身隨步自換。只要無五行之舛錯，身形腳勢出於自然，又何慮些須之病也。

【口授穴之存亡論】

穴有存亡之穴，要非日授不可，何也？一因其難學，二因其關乎存亡，三因其人才能傳。

第一、不授不忠不孝之人；

第二、不傳根底不好之人；

第三、不授心術不正之人；

第四、不傳鹵莽滅裂之人；

第五、不傳授目中無人之人；

第六、不傳無禮無恩之人；

第七、不授反復無常之人；

第八、不傳得易失易之人；

此須知八不傳，匪人更不待言矣。

如其可以傳，再口授之秘訣，傳忠孝，知恩者，心氣和平者，守道不失者，真以為師者，始終如一者。此五者，果其有始有終，不變如一，方可將全體大用之功，授之於徒也。

明矣，於前於後，代代相繼，皆如是之所傳也。噫，抑亦知武事中烏有匪人哉。

【張三丰承留】

天地即乾坤，伏羲為人祖，畫卦道有名，
堯舜十六母，微危允厥中，精一及孔孟，
神化性命功，七二乃文武，授之至予來，
字著宣平許，延年藥在身，元善從復始，
虛靈能德明，理令氣形具，萬載詠長春，
心兮誠真跡，三教無兩家，統言皆太極，
浩然塞而沖，方正千年立，繼往聖永綿，
開來學常續，水火既濟焉，願至成畢字。

【口授張三丰老師之言】

予知三教歸一之理，皆性命學也，皆以心為身之主也。保全心身，永有精氣神也，有精氣神才能文思安安，武備動動；安安動動乃文乃武。大而化之者，聖神也。先覺者得其寰中，超乎象外矣。後學者以效先覺之所知能，其知能，雖人固有之知能，然非效之不可得也。夫人之知能，天然文武，目視耳聽，天然文也；手舞足蹈，天然武也。孰非固有也？明矣。前輩大成文

武聖神，授人以體育修身，進之以武事修身。傳之至予，得之手舞足蹈之採戰，借其身之陰以補助之陽。身之陽，男也；身之陰女也，然皆於身中矣。男之身祇一陽，男全體皆陰女，以一陽採戰全體之陰女，故云一陽復始。斯身之陰女不獨七二。以一姤女配嬰兒之名，變化千萬。姤女採戰之可也，亦安有男女後天之身以補之者？所謂自身之天地以扶助之，是為陰陽採戰也，如此者是男子之身皆屬陰而採自身之

陰，戰己身之女，不如兩男之陰陽對待修身速也。予及此，傳於武事，然不可以末技視。依然體育之學，修身之道，性命之功，聖神之境也。令夫兩男之對待採戰，於己身之採戰，其理不二，己身亦遇對待之數，則為採戰也，是為汞鉛也。於人對戰，坎離之陰陽兌震，陽戰陰也，為之四正；乾坤之陰陽艮巽，陰採陽也，為之四隅。此卦也，為之門，身足位列中土，進步之陽以戰之，退步之陰以採之，左顧之

陽以採之，右盼之陰以戰之，此五行也，為之五步，共為人門五步也，夫如是予授之爾終身用之不能盡者矣，又至予得武繼武，必當以武事傳之而修身也，修身入首，無論武事文為，成功一也，三教三乘之原，不出一太極顧後學以易理格致於身中，留於後世也可。

【張三丰以武事得道論】

蓋未有天地，先有理。理為氣之陰陽主宰，主宰，理，以有天地，道在其中。陰陽氣道之流行，則為對待。對待者，陰陽也，數也，一陰一陽之為道。道無名，天地始；道有名萬物母，未有天地之前無極也，無名也，既有天地之後，有極也，有名也，然前天地者曰理，後天地者曰母，是乃理化先天陰陽氣數，母生後天胎卵濕化，位天地，育萬育，道中和，然也，故乾坤為

大父母先天也，爹娘為小父母後天也，得陰陽先後天之氣以降生身，則為人之初也，夫人身之來者，得大父母之命性賦理，得小父母之精血形骸，合先後天之身命，我得而成人也，以配天地為三才，安可失性之本哉，然能率性則本不失，既不失本來面目，又安可失身體之去處哉，夫欲尋去處，先知來處，來有門，去有路，良有以也，然有何以之，以之固有之知能，無論知愚賢否，固有知能皆可以之進道，既能修道，

可知來處之源，必能去處之委，來源夫委既知，能必明身不修，故曰自天子至於庶人，一是皆以修身為本，夫修身以何，以之良知良能，視目聽耳，曰聰曰明，手舞足蹈，乃武乃文，致知格物，意誠心正，心為一身之主，正意誠心以足蹈五行乎，舞八卦，手足為之四象，用之殊途良能還原，目視三合，耳聽六道，目耳亦是四形體之一表，良知歸本耳目，手足分而為二，皆為兩儀合之為一，共為太極，此由外斂入之於內，

亦自內發出之於外也，能如是表裏精粗無不到，豁然貫通，希賢希聖之功，自臻於曰睿，曰智乃聖乃神，所謂盡性立命，窮神達化在茲矣，然天道人這一誠而已矣。

【楊澄甫太極拳十要】

一、虛領頂頸

二、沉肩墜肘

三、含胸拔背

四、鬆腰

五、虛實分明

六、用意不用力

七、上下相隨

八、內外相合

九、相連不斷

十、動中求靜

國家圖書館數位出版品預行編目資料

楊氏太極手抄譜新編 / 卜黃淑鈴主
編.-- 初版.-- 新北市：卜黃淑鈴，
2015.02

84 面；14.8x20 公分

ISBN 978-957-43-2134-6(平裝)

1. 太極拳

528.972 104000141

書名：楊氏太極手抄譜新編

編輯：卜黃淑鈴

出版者：易書閣

電話：02-22448515

地址：新北市中和區中正路87號一樓

電子郵件：service@tw-book.com

出版日期：2015年1月30日

定價：160元

ISBN:978-957-43-2134-6