

起勢

起勢為太極生兩儀。兩儀即陰陽也。陰為形。在下為地。故不動。陽為氣。在上為天。乃輕清以浮動。故開始時。以心行氣。沉於丹田。氣充斥乎內。則兩手隨氣浮起。此即以氣運身也。是為氣合則形開。手降則反是。為形合則氣開也。以下行氣運身。浮沉開合。俱根於此。然此動之要旨。在乎鬆開手腕之開關達節第一步功夫。手腕凡六變。由立正而預備，一變也。由預備而起勢。兩臂提起時。兩腕背上突。若由水中浮起。手指下垂。二變也。如附



二圖附

圖(二)。提



三圖附

至兩腕平肩時。又復行氣舒指。筋絡似若不張不弛。三變也。如附圖(三)。收回時。腕肘摺疊至胸前。其時指又下垂。四變也。如附圖(四)。



四圖附

兩臂將復



五圖附

降落時。兩腕若沉沒入水。指尖俱若飄浮水面。五變也。如附圖(五)。兩臂降至膝旁歸原。同於預備也。六變也。

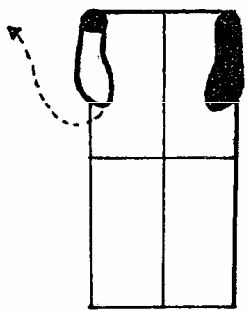
三七

三八

如附圖(六)。參看足步圖4。故我謂起勢着重於手腕之運動也。此式既能了解鬆淨。則第一關第一節。已能開達矣。以後手腕要注意貫氣。如上面所謂



六圖附



4圖步足

美人手也。以後尚希細審圖解。不復再分析矣。