

◎ 山东省国术馆编辑科 编著

◎ 山东省武术院 审定

◎ 庞大明 整理

太极拳讲义

TAIJIQUAN JIANGYI

TAIJIQUAN LAOQUANPU

太极拳 老拳谱

当鸿蒙之时，天地未分，无边无际，混圆而已。

恍恍惚惚，其中含有三直，四顺，六合，四大节，八小节。

虽在恍惚之中，绝未见其气，有撇有停，毫无主宰，而蹈于流水，

此天地未分之形象也。

人身也如天地之混圆，人身无处把混圆……

造拳必须是从三直、四顺、六合、四大节、八小节、不撇不停不流水作起是练拳。

鸿蒙之时所以名无极，虽说与天地有关，并非外炼，强为索拉也。

然非修炼者不知，若将此数练过，其中之混圆一变即成背丝扣，斯

拳之联成矣再有背丝扣一变即成太极。

练至此，正气交换之际也，然此是未变。

太极以前之事故，号曰圆，亦名曰联。

太极以前之事故，号曰圆，亦名曰联。

水友香齋文集

水友香齋文集

内容提要

本书是1929年由山东省国术馆编辑科编著的一本具有较高珍藏和研究价值的太极拳著作。在山东省武术馆的资助下，经河北省邯郸市庞大明先生加工、整理，现将本书转变为白话文出版。本书共包括11部分，除卷头语外，分别是太极拳之意义、太极拳之功效、太极拳之源流、太极拳之真义、太极拳论、太极拳经、十三势歌、附十三势行功心解及打手歌、太极拳各式名称、太极拳各式图解、推手法。本书介绍了太极拳的基本理论及演练技法，对太极拳各式则分为意义、动作图说、要点、用法等，给予详细讲解。本书采用原著与白话文版本对照形式出版，方便读者对太极拳学习、演练与研究。

本书不仅是广大太极拳爱好者练拳养生、强身健体的良师益友，而且可提供太极拳研究人员参考，具有十分重要的珍藏和研究价值。

图书在版编目（CIP）数据

太极拳讲义 / 山东省国术馆编辑科编著；庞大明整理. — 郑州：
河南科学技术出版社，2013.1

ISBN 978-7-5349-6052-9

I. ①太… II. ①山…②庞… III. ①太极拳-基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 285248 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：韩雅楠

责任校对：崔春娟

封面设计：张 伟

版式设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm×235 mm 印张：8.5 字数：210 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1-3500

定 价：25.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

太极拳讲义

◎ 山东省国术馆编辑科 编著

◎ 山东省武术院 审定

◎ 庞大明 整理

太极拳
老拳谱

序

庞大明先生惠存民国初期《太极拳讲义》的整理出版，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传的目的。作为陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人和武式太极拳第六代传人于一身的庞大明先生，遵从前人苦心孤诣遗留之术，结合多年的习练心得对原版《太极拳讲义》的一些错讹、待完善之处，进行了部分修正、加工和调整，使其更具合理性和可读性。

2011年9月2日，庞大明先生将惠存民国初期《太极拳讲义》无偿捐赠给山东省武术院，从而使山东省武术院获得了《太极拳讲义》的版权，体现了庞大明先生的义举和对家乡、对中华武术、对太极拳的热爱。庞大明先生捐赠的《太极拳讲义》是由当时山东国术馆承印的、新中国成立前唯一一本官方主持编纂的太极拳术教材。该书意义深刻，权威性高，内容丰富

，涵盖太极拳源流、意义、功效、练法及推手等内容，有极高的研究和收藏价值。

山东省武术院、山东省武术运动协会倾力资助再版《太极拳讲义》，尽了作为武术工作者对弘扬武术太极的责任，体现了对传统武术文化满含的严肃性，对家乡父老的一份难以割舍的拳拳之心，也是对中华传统武术的一种传承。因恐久而湮没，故将其公之于世。《太极拳讲义》的再版旨在奉献给中华武术及太极爱好者，为山东武术乃至中华武术传统文化增添一点色彩，也使更多的人学好太极拳，达到『修心养性，增长智慧，健强体魄』的境界。

《太极拳讲义》内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃习练者空前之佳本。

山东省武术院院长

胡杰

山东省武术运动协会秘书长

2011年初冬于泉城

前言

山东省国术馆编辑科编著的《太极拳讲义》（1929年版）是我于1986年在一个旧书摊上淘宝淘来的。据记载，该书是新中国成立前唯一的一本官方主持编纂的太极拳书，其意义深刻，权威性高，内容丰富，有极高的研究和收藏价值。特别是由于当时该书供不应求，使社会上出现很多手抄本（错字漏字居多），这本原版《太极拳讲义》更显珍贵。

1929年4月，山东省成立国术馆。山东省国术馆位于济南经四小纬五路1号。山东省国术馆除办公室、宿舍、大礼堂外，还有一个长约120米、宽约50米的操场。曾任直隶军务督办的李景林（字芳宸，号广川，1885—1931），应邀出任第一任馆长。李景林先生不但自己是武当剑派和杨式太极拳的传人，精通武当剑和内家拳术（人称『武当剑仙』、『神剑李』），而且他重视太极拳、八卦、形意拳、武

当对剑、散剑对击和少林拳等各种传统精华套路的学习和推广。他在任职时还制定了一套正规的教学规则，并对教师提出了严格的要求，如他要求教师每月给学员做一次示范表演，有拳术、器械、对练等。他对太极拳更有深刻的研究和认识以及很高的评价。他认为，太极拳一举一动一退一退，都含有很深的哲理。从实际的功效上说起来，太极拳也算是修心养性，增长智慧，健强体魄的唯一好方法。但恐学者不易领悟其奥妙，所以山东省国术馆编辑科的初步工作，先从事太极拳的研究，然后再继续编著其他拳术和器械的著作。因此，1929年冬，在李景林先生主持下，由山东省国术馆编辑科负责《太极拳讲义》的编纂工作，经过多次修改，最终由李景林先生定稿并为《太极拳讲义》作『卷头语』。书中拳势的插图是根据当时山东省国术馆教务科主任李玉琳先生的演示所绘

制；书中的『太极拳之意义』部分，详尽地解释了太极拳之理；书中的『太极拳之功效』部分，对养生健身、陶冶情操、身心兼修、外强内壮、防身自卫都有详尽的说明；『太极拳之源流』部分，也有李景林先生独到的见解，如认为『太极拳法源于李耳（老子）』，并指出太极拳『有死穴、晕穴、哑穴』；『太极拳之真义』、『太极拳论』、『太极拳经』、『十三势歌 附十三势行功心解及打手歌』部分，是李景林先生邀请杨式太极拳第三代传人杨澄甫先生编著的；『太极拳各式名称』部分，把太极拳定为81式，这对杨式太极拳发展提供了资料性的支持；『推手法』部分也很全面，包括单推手法、合步推手法、换步法、换手法、顺步推手法、活步推手法。《太极拳讲义》出版后畅销全国，供不应求，有力地推动了国术的发展。山东省100多个县，就有68个县成立

了国术馆。在济南市内就发展到22个武术分社，分布在苗家巷、经四纬九路、南关徐家花园、北园等处，共计社员1300多人。也正因为如此，很多人把《太极拳讲义》中的太极拳尊称为『李景林式太极拳』或称『杨式太极拳新架』。

《太极拳讲义》不但在当时是一本很好的教科书，直到现在仍然是一本难得的武术著作。新中国成立后，1956年由国家体委运动司武术科编排第一个太极拳套路《简化太极拳》（二十四式），1957年由国家体委运动司武术科编排第二个太极拳套路《太极拳》（八十八式），都是以这本《太极拳讲义》为蓝本编排的。这些著作传授历史长，辐射面大，习练者众。由此更加彰显《太极拳讲义》版本的权威性和极高价值。

我淘到这本书后，惊喜万分，即想待机公之于世，与同好共享。前年一家出版社得知我有这本书，与我洽谈合作再版事宜，

因当时事情繁杂，未敢匆忙付印。去年七月我回故乡探亲，受济南永年太极拳百花推广站站长魏甄有先生之邀，在济南稍加逗留。在此期间，山东省武术院、山东省武术运动协会社会武术部孙刚主任邀请我参加『2011年首届中国（泰山）国际太极拳交流大会』。论及太极拳的发展和前景，使我深受感动，当时我就向家乡的领导汇报了有一本民国时期山东省国术馆编辑科编著的《太极拳讲义》，意欲贡献给家乡父老。回邯郸后我复印两本，分别寄赠孙刚先生和魏甄有先生。

《太极拳讲义》出自山东，理应回归山东。在征得原洽谈此事的出版社同意后，将电子版的《太极拳讲义》与书的校样一并捐给山东省武术院，作为一份礼物献给山东省武术院承办的『2011年首届中国（泰山）国际太极拳交流大会』，预祝大会圆满成功；也献给为太极拳普及与发

展做出突出贡献的李景林先生。因今年恰是李景林先生逝世80周年，我们再版他用智慧和心血编纂的《太极拳讲义》，让更多的人学好太极拳，『修心养性，增长智慧，健强体魄』，我想，这也是对他最好的纪念。

在此感谢故乡的领导和相关同志对我的支持和鼓励。我将以饱满的热情不遗余力地为继承和弘扬祖国的优秀传统文化再做贡献。

为方便读者阅读，张弦生老师和我将原著翻译为白话文，并对『太极拳各式图解』、『推手法』进行改写。由于水平所限，其中可能会有错误，请专家和广大读者批评指正。

邯郸市太极拳学会会长 庞大明

2011年7月于邯郸

太极拳讲义目录

卷头语

太极拳之意义

太极拳之功效

太极拳之源流

太极拳之真义

太极拳论

太极拳经

十三势歌附十三势行功心解及打手歌

太极拳各式名称

太极拳各式图解

推手

120 054 052 044 034 030 026 020 016 014 010

太極拳講義目錄

卷頭語

太極拳之意義

太極拳之功效

太極拳之源流

太極拳真義

太極拳論

太極拳經

十三勢歌附十三勢行功心解

太極拳各勢名稱

太極拳各勢圖解

推手

一

三

四

六

九

一一

一三

一八

二二

二三

五六

太極拳講義

卷头语

宇宙间无论哪一种事物，或者哪一种理论，都有它的意义存在。那么，我们不管对于什么东西，总应该去追寻它的意义，研究它的始末，这样，我们才会得到相当的益处，那些被追求的东西，也才能够有进步。假如我们对于各种事物、各项道理，不能加以思索，不能得到丝毫的心得，我们便是无意识的人，也便失去了万物之灵的美称了！

在过去的社会生活里，国术这项活动，因为受着重文轻武政策的影响，总是在默默无闻之中，因而在史书上很难见到有国术的记载，就连一般学者的头脑里、心目中，简直没有丝毫的国术的印象！所以从前练习拳艺的人们，大半都是没有什么学问的老粗；若想在国术界里，拜访几位所谓文武兼备、了解拳理的同志，真如凤毛麟角一样的稀罕！

到了现在，提倡国术、发扬国光的声浪，几乎震荡遍全国，虽然有很小一部分武术界的先知先觉的人，想要开拓国术知识的领域，阐发此中的精华，然而最终的结果却很不容易获得满意的成绩，这不用说是因为关于国术的参考书籍太少太少了。即使向大名鼎鼎的老拳师们探讨国术的真理，他们也是回答不出所以然来。例如，国术对心理学、生理学、病理学、军事学的作用，与各种科学的关系及其精深的微妙的义理，他们这些号称拳师的诸前辈，居然对这不知其详，甚至向他们询问各种拳术名称的由来和各式的要点，他们也是哑然无对的居多！

卷頭語

宇宙間無論是那一種物，或是那一種學理，都有牠的意義在。那麼，我們不管對於什麼東西，總該去追求牠的意義，研究牠的本末；我們才有相當的裨益；那被追求的東西，也才得有進步。假若我們對於各樣物類，各項事理，不加以思索，不發生絲毫的心得，我們便是無意識的人；也便失去萬物之靈的美稱了！

在過去的社會間，國術一項，因受着重文輕武政策的影響，總是被深深的沉默支配着，固然在史書上很難見有國術的記載；就連在一般學者頭腦裏，心目中，簡直沒有絲毫國術的印象！所以從前練習拳藝的人們，大半都是不學無術的老粗；若想在國術界裏，拜訪幾位所謂文武兼備，了解拳理的同志，真如鳳毛麟角一樣的稀罕！

到了現在，提倡國術，發揚國光的聲浪，幾震遍全國的時光，雖有少許武界的先知先覺，要想開拓國術知識的領域，闡揚此道的精華；然而結果却很不容易獲得滿足的成績，這不用說是因為關於國術的參考書籍太少了。即使去向大名鼎鼎的老拳師們探討國術的真理，他們也是回答不出所以然來。例如國術與心理學，生理學，病理學，軍事學的作用，與各種科學的關係及其精義，他們號稱拳師的諸先進，固然莫知其詳，甚至詢問諸種拳術名稱的由來和各式之要點，他們也是啞然無對者居多！

这样看来，难怪国术不容易得到社会上流阶层的重视，原来是因为国术本身，既少有历史的根据，又没有正确的理论产生；纵然在中国许多旧小说里，或文人的笔记中，可以找到一点关于拳术如何勇猛的记载，然而多半是非科学的无处稽考的夸张说法，并且还充满了神话的虚幻之谈，越发使得有知识的人们，不愿向此项探讨。于是国术的命运，也就更趋向于危险了——险些埋没了它光荣可贵的本质和伟大的灵魂！

幸好它——国术——到处已遗留下破碎的尸骸。仿佛能够常常从它毁灭殆尽的灵魂的嘴里，呐喊出求救的悲声，诉说着国术与中华民族存亡有密切的关系，若不尊重它，就等于不尊重国家。因为它——国术——的确是我们中国的精灵。

那么，我们国术馆，既然担负着强种救国的使命，怀抱着全民国术化的希望，就该把我们平日所研究的心得，用科学的方法编著成书，供各位热心国术的同胞，作锻炼的参考。不管我们所建树的理论，是不是有相当的价值，所搜集的材料是不是已经完备，我们总要鼓起一万二千分的勇气，大胆地印出来，恭请四海名流予以批评和指导！

至于我们为何要先编太极拳，而不先编其他的拳术，并不是我们持有宗派门户的偏见，实在是因为此拳的一举一动、一进一退，都含有很深的哲理在里面。从实际的功效说起来，太极拳也算是修心养性、增长智慧、强健体魄的好方法，但是我们担心学习的人不容易领悟其中的奥妙，所以我们山东省国术馆编辑科的初步工作，就先从事太极拳的研究，然后再继续编著其他的拳术和器械书籍，这是我们必须向读者说明的。

這樣看來，難怪國術不容易得到社會上流階級的重視；原來國術的本身，既少有歷史的根據；又沒有正確的理論產出；縱然在中國許多舊小說上，或文人的筆記中，可以覓得一點關於拳勇的記載；然而多半是非科學的無稽考之誇張之說；並且還是充滿了神話的虛幻之談；越使得有知識的人們，不願向此道問津。於是國術的命運，也便越趨向於危厄了——險乎埋沒了牠光榮可貴的本質和偉大的靈魂！

幸而牠——國術——到處已遺留下破碎的尸骸。彷彿能常從牠毀滅將盡的靈魂的口裏，吶喊出求救之悲聲；訴說國術與中華種族存亡有密切的關係；若不把牠尊重起來，就等於不尊重國家。因為牠——國術——的確是我們中國的精靈。

那麼，我們國術館，既擔負着強種救國的使命，懷抱着全民眾均國術化的希冀，就該把我們平日所研究的心得，用科學方法，編著出書來，供諸熱心國術的同胞，作鍛練的參考。不管我們所建樹的理論，是否有相當價值；所搜集的材料會否完備；我們總要鼓起一萬二千分的勇氣，大膽的印出來，恭請四海名流，予以不客氣的批評和指導！

至於我們何要先編太極拳；而不先編其他的拳術，並非我們持有宗派門戶的偏見；實因此拳的一舉一動一進一退，都含有很深的哲理在。從實際的功效上說起來，太極拳，也算是修心養性，增長智慧，健強體魄的唯一好方法，但恐學者不易領悟其奧妙，所以我們山東省國術館編輯科的初步工作，先從事於太極拳的研究，然後再繼續編著其他拳術和器械；這是

哦！太极拳讲义草稿竟然完成了！哈哈！锻炼国术的武士们呀，既然你们也是号称万物之灵的人，你们总应该至少对于本身最感兴趣的国术，下一番追究真理的苦功，决不当模糊不清地傻练一辈子，以致引起知识界的反感，而使至宝至尊的国术不容易普及，那便是我们从事国术的同志在摧毁自己的立脚点呀！

太极拳之意义

万物的生长，都是背阴而向阳，并且在阴阳二气的互相激荡中而成为新的和谐体，太极无处不在，有太极就有两仪，因此太极为阴阳之母。太极就是一气，一气就是太极。从本体来说就是太极，从运用来说就是一气，时阴时阳，生动活泼。其气洋溢在人的四体之中，浸润在人的百骸之内。无处不存在，无处不这样。内外一气，流行不止息；开合自然，中间无停滞。因此说太极无其他法则，动就是法则，这就是对太极正确的理解。法则说的是周易中的阴阳动静道理，而运动作势，则纯粹任其自然，从无中生有，即所说的从无极而达到太极。至于说其中运用的圆活，像圆环一样没有开端，不知道何处是结束，则又是所说的太极本来就是无极。每一势中，每一招内，都包含着一个圆形。其动而为阳，静而为阴，以及刚柔进退等，都与周易的道理相吻合，所以能够假借太极周易学说的理论，来说明它。这种拳的名称，也是因此而来，而以阴阳动静等来比喻它的作用，并不是勉强来附会的。

中国旧时的学说，凡是事物都要用阴阳来比喻，因此阴阳就没有固定的说法。太极拳用阴阳来比喻也是这样。如拳势所说的那样：