

陳振民
馬岳樑 編著

自通
用
吳鑑泉氏的太極拳

康健雜誌社發行

陳振民
馬岳樑
編著

自修
適用

吳鑑泉氏
太極拳

康健雜誌社發行

中華民國二十四年五月初版

吳鑑泉氏的太極拳

每部大洋一元二角
外埠酌加運費匯費

版權
所有

編著者

陳馬

振岳

民樑

發行者

陳

振

民

印刷者

百宋鑄字印刷局
上海浙江路六八九號

總發行所

康健雜誌社
上海蒲石路一〇三號

代售處

上海福州路
生活書店
上海福州路
新中國書局

柔道得之

褚民誼題



徐序

余從吳師鑑泉習太極拳十有餘年惜以事務紛繁未能專心練習造詣甚淺丁卯歲離平南歸雖曾就一得之惠著太極拳淺說以為初學之一助第於斯術妙理及吳師所授精義未能闡發萬一中心時覺耿耿年來太極拳盛行於世從事著作者亦日見其夥均能以個人經驗供大眾探討實與斯術前途大有裨益今者陳君稼軒與馬君岳樑又有圖解之作陳君長於文學斯術亦研究有素馬

君為吳師快壻造詣之深遠勝於余且諳醫藥生理之學
二君合力以成斯編其必能將斯術奧妙及吳師多年心
得詳為闡發嘉惠後學自不待言顧余平日嘗謂太極拳
術重意不重形學者若泥於圖式之剖解而徒求姿勢之
形似仍難免有探驪遺珠刻舟求劍之誤是則不能不標
而出之以期善讀此書者之細心體會焉

中華民國二十三年十二月二十七日徐致一敬序

自序一

余與吳師鑑泉夙具世誼余幼嗜外家拳術練習十稔進步殊鮮師謂余曰練拳貴專一汝若棄所學而從余余當以技授汝自是余遂從師專攻太極拳數歷寒暑不少輟漸知太極拳之妙自民國十七年師遊上海翌年余亦應上海紅十字會總醫院之聘得續受教并與師兄子鎮（師長子）朝夕研摩獲益匪淺今春與陳君振民言及本門風行全國而未有適當自修之書籍頗以為憾陳君乃與余合作此書以便初學嗣徵得師之同意因草是篇謬誤之虞尚希海內外專家指正焉

民國二十四年五月

馬岳樑謹識

自序二

余之練習國術由於伍君國洽介紹余入精武體育會始越一年李君遵光邀余創辦上海市國術館余益從事於內外各家拳術之探討從張君文義習外家拳從姚君馥春習內家拳嗣延吳先生鑑泉入館任武當門主任乃專從其練太極拳術先生循循善誘頗能引起余之興趣惟其時事務龐雜起居無定則故或作或輟進步殊鮮一二八後余屏絕外事專一於著述鑑於歷來所辦團體事業勞力大而收效微欲以文字鼓吹健康乃刊行康健雜誌以償夙願一日吳先生訪余余告以此舉並請其以太極拳攝影示範先生欣然諾嗣攝圖九十餘幅分登康健雜誌余加以說明願太極拳之變動不居本難著筆益以倉卒脫稿付梓時復未親加校讐故於動作方向不免有脫落失檢之虞嗣與馬君岳樑計議廢棄初稿先立基本動作之各項然後逐式闡述之編著時由馬君演

吳鑑泉氏的太極拳 自序

四

勢余執筆記錄最後則雙方審察說明之當否務期文字與動作若合符節並由馬君補攝動作六十餘幅於各式姿勢纖悉靡遺其動作繁複者則分攝正側背各圖以明之而方向有一定敘述依次序體裁取通俗學者得此足以自修矣太極拳在國術中之地位世有定評毋待贅述其博大精深處本非此百餘頁之冊子可以備載余與馬君編著之旨在因內地師資缺乏有志者若於無門可入特藉此以爲其階梯而已尚希海內 方家不吝指教以匡不逮是幸

中華民國二十四年夏至日

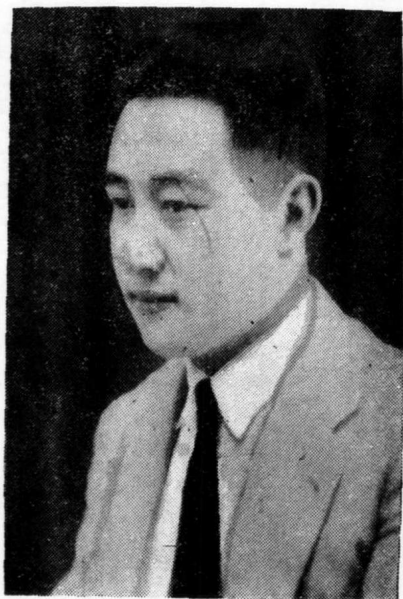
陳振民謹識



吳鑑泉先生肖像

吳鑑泉先生略歷

吳先生鑑泉河北大興縣人幼從其尊人全佑先生習太極拳術及長愈致力研究日臻化境民國三年任總統府衛隊旅中校武術教官并任北平體育專門學校教員當代知名之士如褚民誼熊式輝屈映光顧孟餘袁良徐致一諸氏皆先後從之學民國十七年南來滬上任上海市國術館董事兼武當門主任并任精武體育會教師年近耳順而精力健壯如少年氣度雍容驟視之不知其爲身懷絕技之國術家也二十四年春先生初設鑑泉太極拳社於上海福州路慈惠南里出其緒餘以惠後學對於肄習者循循善誘不自珍祕洵國術界之典型也



馬岳樑君肖像

凡例

一 本書係供初學者自修而設，故插圖求其完備。說明取其明瞭，讀者細心揣摩，不難無師自通。

二 本書各圖皆爲南向，即北^東十南，故圖中所攝之影，其身體之方向，手足之位置，可以一目了然。

三 各圖動作涉於繁複，或一部分有所遮蔽者，本書每附有側面或背面等圖，以參攷。此種參攷之圖，其方向無定，非若正圖（無側面背面字樣者皆爲正圖）之一律南向，請注意！

四 本書說明大概有一定次序。首爲全身，次爲腿與足，次爲臂與手，最後爲眼。惟各

個動作往往有同時并行者，亦有次第行之者，讀者須細心體會之。

五 說明與圖，絲絲入扣，讀者極易按式練習。俟各式練習嫺熟，然後連貫練習之。蓋太極拳之練習法本爲一貫，爲初學便利計，始分析爲各式也。

六 太極拳的練法一章（即第四章）頗爲重要，讀者宜時時玩索之。其中體質與精神之準備，初練時即宜著重，以期易於入門，而養成良好之慣習。

七 基本動作一章（即第五章）爲初學者之基礎。其中各法先宜嫺習，練拳時可事半功倍。

八 附錄中之經論歌訣，爲太極拳精華之所萃。初學者熟讀而揣摩之，則功夫可以猛進矣。



步拗膝樓斜 ○三圖



(面正) 手出極太 二圖



步拗膝樓斜身翻 一三圖



(面正) 勢上手提 九圖



(一) 捶看底肘 八三圖



(二) 捶攔搬步卸 九五圖 (一) 猴輦倒 一四圖



(面正)(二)耳貫拳雙二九圖 (一)脚蹬身轉 八七圖



(一)脚起二身翻 三九圖 (面正)(三)虎打步退九八圖