

姚馥春
姜容樵
合編

太極拳講義

上海武學書局印行

中華民國十九年出版
中華民國廿三年四版

◁會德進武尙▷

◀書叢術國▶

※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※

編著者

校閱者

印刷者

總發行者

代售處

大極拳講義上合訂一冊

精裝洋二元二角
平裝洋一元二角

遵化姚馥春

滄縣姜容樵

樂陵尙雲祥

河間張兆東

廣川李芳辰

浙江錢硯堂

任邱黃柏年

上海武學書局

上海山東路帶鈎橋武學書局

各省武學書局



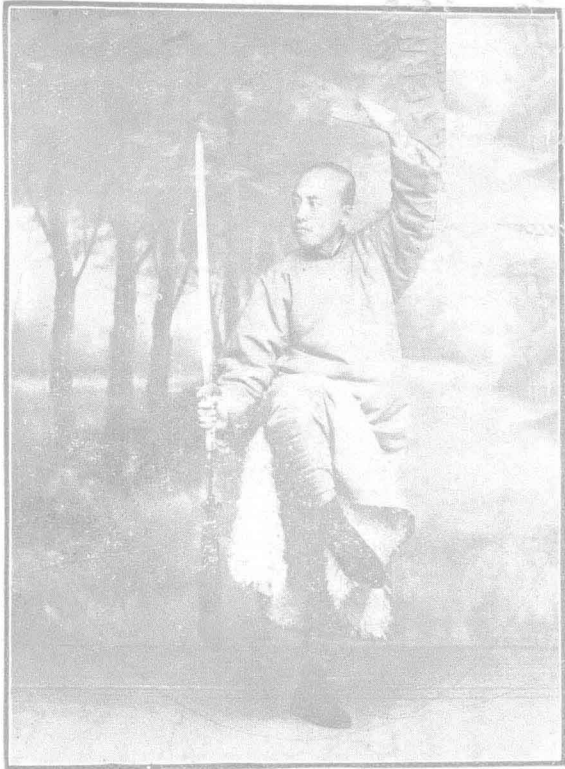
者

編



姚馥春先生近影

編者



姜容樵先生近影

李序

太極拳一書當世著述者數家。今姚君馥春。余門人姜君容樵。有太極拳之著作。余翻閱一過。知兩君用意周到。嘉惠後學之深心。爲無窮也。今之人輒曰。柔能克剛。又曰。太極柔中之柔也。然柔何以克剛。及柔之義意何在。雖古人拳歌。與王宗岳先生亦曾言之。然初學之士。未必輒能領悟。今兩君逐章註釋。論理明顯。卽此可見兩君太極之功。已臻上乘。而學者日手一編。循序漸進。不致有躐等躁進之錯。誠國術界之指南針也。太極拳之真義。及打手之作用。發揮無遺。武術公開洵盛事也。

中華民國十八年十一月四日廣川李景林序於武林客次

太極拳講義序

張序

前月。余應浙省國術攷試大會電召。由津之杭。過滬時。適遇門人姜容樵君。出所著形意雜式捶。句序於余。卽書而歸之。迨試畢返滬。而姜生與姚馥春君。合著之太極拳。講義又復脫稿。披覽一過。見其內容豐富。樹義精當。不尙詭示異。不樂易匿難。道人以所不肯道者。悉數載入書中。國術公開。洋洋大觀。余知是書之出。足爲闡明國技。保存國粹。闢一新紀元。於是乎序。

中華民國十八年十二月五日。河間兆東張占魁序。

太極拳講義序

李序

道家於吾人之靈識。有元神識神之別。元神者。卽先天自然清陽之靈覺也。儒家謂之道心。佛家謂之覺性。識神者。卽後天習俗濁陰之知識也。儒家謂之人心。佛家謂之識性。故人心惟危。道心惟微。危微之間。別之不易。道家於靜坐丹臺。默會玄機時。不得着絲毫之識神。自見月照千江。天清萬里。一片陽和。春滿闔苑。此先天來復。掃盡陰滓。元神用事也。苟任識神。雖鵲巢貫頂。蘆芽穿膝。仍是蒸砂成飯。畫餅充飢。徒然枯坐蒲團。無濟於事。而拳學亦猶是也。內家武當派之太極拳。其練習時。純任自然。不尙氣力。尙氣則滯。尙力則拙。滯拙之氣力。氣爲濁氣。力爲浮力。猶識神也。不尙氣則濁氣沈。氣沈則呼吸和。先天之元氣生。不尙力則浮力泯。力泯則神意勻。先天之元力

展。元氣元力。猶元神也。且武當派太極拳之祖。爲三丰真人。張其姓。名君實。字全一。遼東懿州人。人號張邈。原爲道家一代之宗師。範於明史。彰明可老。故其拳法。合於道學。宜於養生。全以丹法而運用於拳法。有百利而無一害。崇先天而黜後天也。是以名之曰太極。太極生於無極。爲動靜之機。陰陽之母。任天地之自然。補日月之盈仄。貫以一理。變化萬端。不獨爲經世者所必學。亦爲超世派所宜知。容樵先生太極拳書成。經世者固當視爲供璧。卽超世派亦當藉爲梯航也。

己巳秋仲鄧山劍陽子李蠡謹識於玉眞白雲仙史樓

魯序

吾輩青年。寸陰是惜。欲求可以健百骸和血脈。而又甚合養生之道。習之既久。有百利而無一害。小之可以強身。大之可以強民強國。其術惟何。其惟太極拳乎。太極拳。是武當門徑之一。傳之張三丰。其人不修邊幅。故別號邈邈。得道終南。成功武當。元英宗敕封通微顯化真人。故太極拳。直與道合。吐納丹田。精髓而化。爲氣。舉止輕舒。柔內含剛。功成圓到。能使金光煥發。余隨吾師姚馥春。習已年餘。初習時。肩不鬆。胸不舒。不能知丹田。丹田不整。不能知虛實。不覺若何興趣。經吾師津津樂道。誨人不倦。個中三昧。幸得領略。今吾師與師叔姜容樵。合編是書。發揮數十年之心得。道人之所未道。付之梨棗。以備後學之參攷。循是以求。斯不致誤入岐途矣。敢以爲習斯技者告。

太極拳講義序

民國十八年九月槎溪魯景賢序於滬寓

孫序

周禮教國子以六藝。射御與禮樂並重。自興邦立業。開拓疆土。莫不首推武功。卽以個人言。求能以自衛。必須強身。此人類生存競爭之道也。吾國國術。夙著偉績。傳人代有。迨重文輕武之習成。士大夫相率鄙夷之。遂陵替以至於今。振興無自。歐化東漸。國勢日衰。有識之士。知非有體魄健強之國民。不能挽救。乃竭力提倡國術。而數千年湮沒不彰之環寶。始漸有闡發之機矣。芸素體弱。而性喜武術。初從遵化名家譚成瑞先生遊。略窺門徑。後改習太極形意。拜同郡姚馥香先生爲師。滋滋兀兀。數載於茲。雖未得其神妙。覺有裨益於心身者。實非淺鮮。緣太極形意。兩派拳術。純乎正氣。順天法地。一出自然。不強迫。不劇烈。不論男女老幼。均可練習。苟臻上乘。防身禦侮。綽

有餘裕。其次亦足以却病延年。尤非尋常拳術所可比擬。但此拳向憑師傳。並無書本。近來坊間雖有此書。則又動作岐異。詮解不明。讀者憾焉。吾師馮春先生。有鑒於斯。爰與師叔姜容樵先生。以數十年經驗。合編此書。公諸當世。所有全部動作。皆攝影附入。文字淺鮮。解釋詳明。洵爲學者空前之善本。用贅數語。介紹於海內同志。非敢奉是書爲圭臬。緣斯本乃兩先生苦功經驗所得。實與太極之旨趣合也。謹序。

中華民國十八年十二月五日遵化孫芸圃識於海上

姚序

國術本中華之特產。秦漢以降。代有傳人。清末重文。弁髦斯道。致強民強國之拳術。一落千丈。思之良堪慨嘆。觀夫三島之武士道。僅得吾國躡跂之皮毛。且勝強俄而雄視於大陸。況我國固以拳術名全球乎。特患不能真實提倡耳。余幼年體素弱。顧好治技。研習數年。迄無所成。後遇徐明德先生。習連環綿掌。稍窺門徑。民元以前。遇保定湯君士林。湯爲許占鰲先生之弟子。於形意八卦太極均有獨到。於是約吾友姜君容樵同學太極於湯君。並得湯君贊許。結爲金蘭。逾年。湯君姜君先後他去。復遇者倪成玉先生。倪亦許之弟子。後又遇張兆東先生。學形意八卦。復去而之津。隨李存義先生朝夕研練。間得韓慕俠劉錦卿諸先生指導。獲益良非淺鮮。客歲來滬。遍謁大

江以南諸老名宿得觀溫台派之太極，並彼此研究。蓋河南陳家溝子之嫡傳也。許先生得自廣平陳姓，亦受自河南。然許非入室所傳，乃以友誼互相受授者也。余師事兆東先生十餘年，幸得先生允許，列爲門牆，快何如之。近吾友姜君容樵約余合編太極拳，爰將譜中訣竅與姜君討論數十次，斟酌損益，公之於世。至其間有未盡善者，尙祈海內同志進而教之，幸甚。

中華民國十八年十一月四日遵化姚馥春序於春申

姜序

余之習太極。始於民元時。與遵化姚君馥春同習。授者爲好友湯君士林。湯君爲定縣許占鰲先生之高足弟子。其造詣獨深。姚君嗜技如命。得斯術。研習十八年。未嘗間斷。遂得盡窺堂奧。而形意八卦。亦皆獨到。蓋形意八卦。與太極分而爲三。合而爲一也。余則因環境逼迫。輟練者再。猶憶數年前。遇吾師芳辰先生。日相過從。於武當劍太極拳之道。循循善誘。不憚煩瑣。蓋吾師爲張三丰祖師十三世嫡傳。爲人和藹可親。足爲治技者之楷則。余竊私淑數年。幸於本年得先生允許。收爲門下。自是當勤苦練習。冀有所得。然至今日。僅稍明其中之理與法。至其精妙神化。以意度之。再練數十年。恐亦未敢言也。雖然。余友姚君頗能道其要竅。遂邀姚君共同編輯。藉資