

古拳谱丛书 第一辑

姜容樵 著

太极拳



讲义

山西科学技术出版社
山西出版集团



古拳谱丛书

◎ 第一辑



◎ 姜容樵 著

太极拳

讲义

山西科技出版社
山西出版集团

图书在版编目(CIP)数据

太极拳讲义/姜容樵著.—2版.—太原:山西科学技术出版社,2007.5

(古拳谱丛书.第1辑)

ISBN 978-7-5377-2970-3

I.太... II.姜... III.太极拳—基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第060760号

太极拳讲义

著者 姜容樵

校点者 金若愚

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

印张 27

版次 二〇〇七年五月第二版

二〇〇七年五月太原第一次印刷

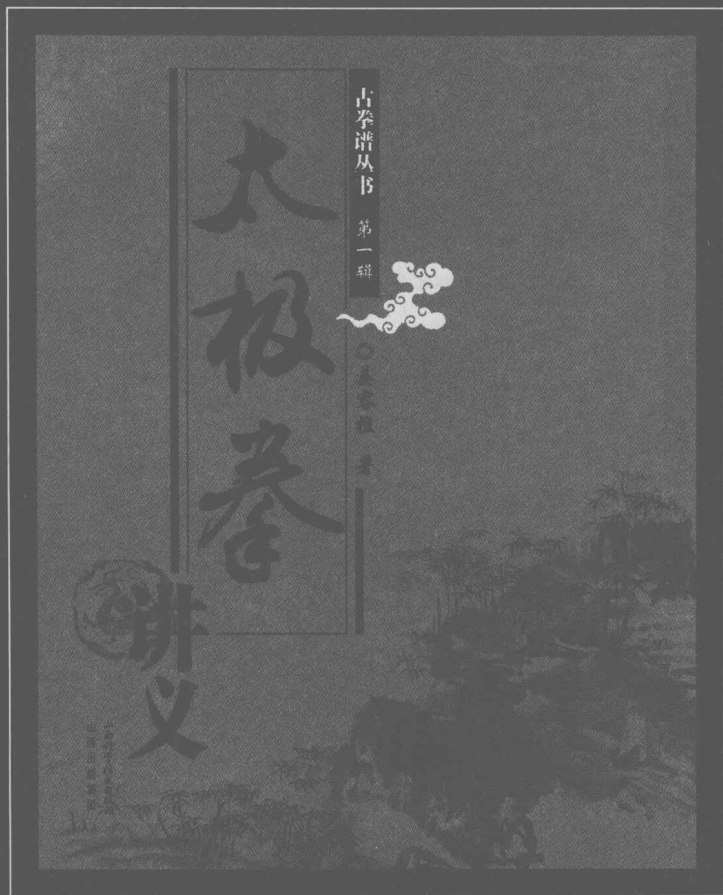
字数 276千字

印数 1-3000册

书号 ISBN 978-7-5377-2970-3

定价 40.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



古拳谱 丛书

策划人 瀚海工作室



策划人语

本书影印的目的，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，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



太極拳講義

姚馥春
姜容樵



影 近 樵 容 姜



姚序

国术本中华之特产，秦汉以降，代有传人，清末重文，弁髦斯道，致强民强国之拳术，一落千丈，良堪慨叹。况我国固以拳术名全球乎？特患不能真实提倡耳。余幼年体素弱，顾好治技，研习数年，迄无所成。后遇徐明德先生，习连环绵掌，稍窥门径。民元以前，遇保定汤君士林，汤为许占鳌先生之弟子，于形意八卦太极均有独到，于是约吾友姜君容樵同学太极于汤君，并得汤君赞许，结为金兰。逾年汤君姜君先后他去，复遇倪成玉先生，倪亦许之弟子，后又遇张兆东先生，学形意八卦，复去而之津，随李存义先生，朝夕研练，间得韩慕侠、刘锦卿诸先生指导，获益良非浅显。客岁来沪，遍谒大

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，良堪慨嘆。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，湯為許占鰲先生之弟子。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，結為金蘭。逾年湯君姜君先後他去。復遇倪成玉先生，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，獲益良非淺顯。客歲來滬，遍謁大

姚震春序

一



江以南諸老名宿，得睹溫台派之太極，并彼此研究，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，幸得先生允許列為門牆，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，公之于世。至其間有未盡善者，尚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于春申

太極拳講義序

二

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，幸得先生允許列為門牆，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，公之于世。至其間有未盡善者，尚祈海內同志，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

余之习太极，始于民元。时与遵化姚君馥春同习，授者为好友汤君士林。汤君为定县许占鳌先生之高足弟子。其造诣独深。姚君嗜技如命，得斯术研习十八年，未尝间断，遂得尽窥堂奥，而形意八卦，亦皆独到，盖形意、八卦与太极分而为三，合而为一也。余则因环境逼迫，辍练者再。犹忆数年前遇吾师芳辰先生，日相过从，于武当剑太极拳之道，循循善诱，不惮烦琐。盖吾师为张三丰祖师，十二世嫡传，为人和蔼可亲，足为治技者之楷模。余窃私淑数年，幸于本年得先生允许，收为门下。自是当勤苦练习，冀有所得。然至今日，仅稍明其中之理与法，至其精妙神化，以意度之。再练数十年，恐亦未敢言也。虽然余友姚君，颇能道其要窍，遂邀姚君，共同编辑藉资

姜序

余之習太極。始於民元。時與遵化姚君馥春同習。授者為好友湯君士林。湯君為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。與太極分而為三。合而為一也。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。蓋吾師為張三丰祖師。十二世嫡傳。為人和藹可親。足為治技者之楷模。余竊私淑數年。幸於本年得先生允許。收為門下。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

姜容樵序

一



参考，而广流传。窃尝谓斯术，为内家正宗，道家谓之气合术，与外家有别。外家以肉体支配武术，此则以精神支配肉体，练习时，毫不用力，纯以神行，松背宽肩，含胸沉气，凝结心力，一意敛神，由静而动，无为而成，一旦豁然贯通，无不从心所欲，所谓炼神还虚者是也。兹将太极之源流、系统、天然之内功、魂魄、形意、八卦、太极合一说、太极长拳说、四忌八要功用秘诀、太极与他拳之比较、拳式一览表、太极拳歌路线图、太极拳全部讲义、太极拳谱释义，凡关于太极拳者，无不搜罗殆尽，以公诸同好。虽不敢谓识途之老马，或亦为初学之津梁，第虑学识浅陋，挂一漏万，在所难免，甚愿海内同志不吝赐教，时锡南针，倘有一得，容当于太极长拳中补之。是为序。

中华民国十八年九月
沧县姜容樵序于上海
尚武进德会

太極拳講義序

二

參攷。而廣流傳。竊嘗謂斯術。爲內家正宗。道家謂之氣合術。與外家有別。外家以肉體支配武術。此則以精神支配肉體。練習時。毫不用力。純以神行。鬆背寬肩。含胸沉氣。凝結心力。一意斂神。由靜而動。無爲而成。一旦豁然貫通。無不從心所欲。所謂練神還虛者是也。茲將太極之源流。系統。天然之內功。魂魄。形意。八卦。太極合一說。太極長拳說。四忌八要。功用。秘訣。太極與他拳之比較。拳式一覽表。太極拳歌。路綫圖。太極拳全部講義。太極拳譜釋義。凡關於太極拳者。無不搜羅殆盡。以公諸同好。雖不敢謂識途之老馬。或亦爲初學之津梁。第慮學識譾陋。掛一漏萬。在所難免。甚願海內同志。不吝賜教。時錫南針。倘有一得。容當於太極長拳中補之。是爲序。

中華民國十八年九月滄縣姜容樵序於海上尚武進德會



太极拳讲义目录

序文 姚馥春
 序文 姜容樵

太極拳講義目錄

序文 姚馥春
 序文 姜容樵

太極拳講義目錄

一



第一章

太极始祖张三丰先生传 一

太极拳之源流 二

太极拳天然之内功 五

太极拳之秘诀 七

太极拳之魂魄 九

太极形意八卦统一说 一〇

太极长拳说 一一

太极拳讲义目錄

第一章

太极始祖张三丰先生傳 一

太极拳之源流 二

太极拳天然之内功 五

太极拳之秘訣 七

太极拳之魂魄 九

太极形意八卦统一說 一〇

太极長拳說 一一



第二章

| | |
|-------------------|----|
| 太極拳四忌八要說 | 一三 |
| 太極拳與他拳之比較 | 一七 |
| 太極拳式一覽表 | 一九 |
| 太極拳名稱歌 | 二二 |
| 太極拳八方五位圖 (附說明) | 二五 |
| 太極圖式(附說明) | 二八 |
| 太極拳路線圖 | 三二 |
| 太極拳路線說明 | 三八 |
| 陳敬亭太極拳說 | 四〇 |

太極拳講義目錄

三

第二章

太極拳四忌八要說

..... 一三

太極拳與他拳之比較

..... 一七

太極拳式一覽表

..... 一九

太極拳名稱歌

..... 二二

太極拳八方五位圖

(附說明)..... 二五

太極圖式(附說明)

..... 二八

太極拳路線圖

..... 三二

太極拳路線說明

..... 三八

陳敬亭太極拳說

..... 四〇



第三章

无极说 四一
 无极歌 四二
 太极说 四二
 太极歌 四三
 太极拳讲义
 四三
 无极式(第一图)
 四三
 揽雀尾一式(第二图)
 四五
 揽雀尾二式(第三图)
 四七
 揽雀尾三式(第四图)
 四八

太极拳讲义目錄

第三章

無極說 四一
 無極歌 四一
 太極說 四二
 太極歌 四二
 太極拳講義 四三
 無極式(第一圖) 四三
 攬雀尾一式(第一圖) 四五
 攬雀尾二式(第二圖) 四七
 攬雀尾三式(第四圖) 四八



揽雀尾四式(第五图) 五〇
 揽雀尾五式(第六图) 五一
 揽雀尾六式(第七图) 五三
 揽雀尾七式(第八图) 五四
 揽雀尾八式(第九图) 五五
 揽雀尾九式(第十图) 五七
 揽雀尾十式(第十一图) 五八
 揽雀尾十一式(第十二图) 六〇
 单鞭一式(第十三图) 六一
 单鞭二式(第十四图) 六三
 提手一式(第十五图) 六四

太極拳講義目錄

五

揽雀尾四式(第五圖) 五〇
 揽雀尾五式(第六圖) 五一
 揽雀尾六式(第七圖) 五三
 揽雀尾七式(第八圖) 五四
 揽雀尾八式(第九圖) 五五
 揽雀尾九式(第十圖) 五七
 揽雀尾十式(第十一圖) 五八
 揽雀尾十一式(第十二圖) 六〇
 单鞭一式(第十三圖) 六一
 单鞭二式(第十四圖) 六三
 提手一式(第十五圖) 六四