

太極正宗

陽少陽會於大行第一椎下兩旁去脊中一寸五分臨中內
抵腰中入循脊絡腎○難經曰督脈任脈四尺五寸共合九
王啟玄曰腦戶乃督脈足太陽之會故也

脈督脈也名曰腦脊中一寸五分臨中內抵
為陽脈之都剛

相連任
太陽之會故也
起跟中乃氣

二脈一
潔古曰督者都也為陽脈之都剛任
之後人身之有

猶天也
海崑曰陰蹻陽蹻同起跟中
陰陽之不離合

見渾
之下乃水溝而相接
又曰任督

於身之前一行於身之後人身之有任
離火交媾之辨

居此
分可以合分之以見陰陽之不離合
者以奉

二而一者也
陰符升降之道坎水離火交媾之辨
有下閉則稱無無者以奉上上

須崔希乾天元人藥鏡云
鏡云上鶴

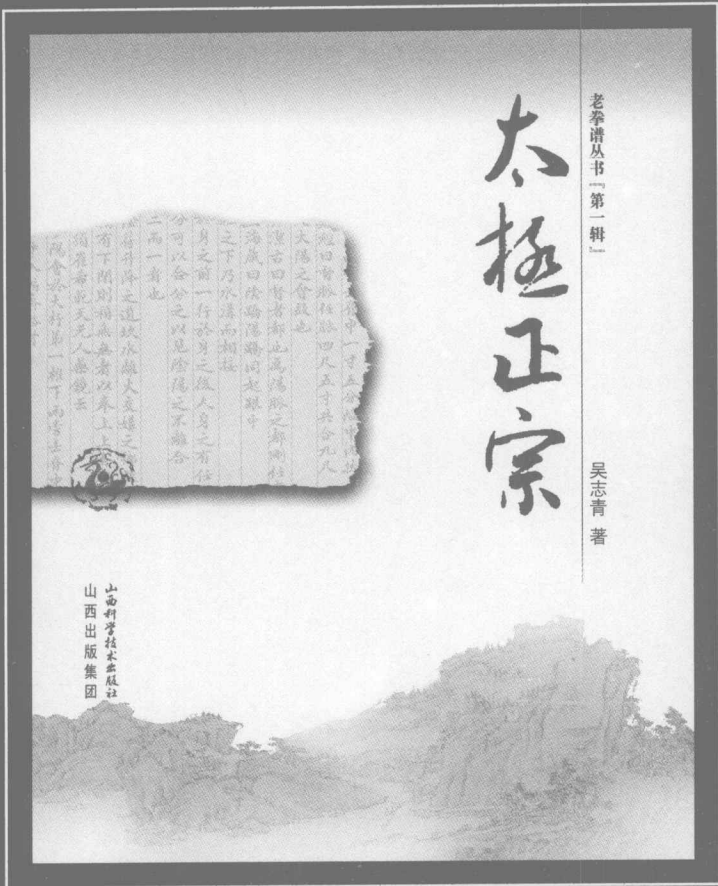
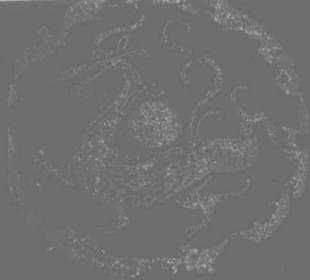
陽會於大行第一椎下兩旁去脊中

有下閉則稱無無者以奉上上
須崔希乾天元人藥鏡云



山西科學技術出版社
山西出版集團





老拳谱丛书『第一辑』

吴志青 著

太极正宗

山西科学技术出版社
山西出版集团

老拳谱辑集 丛书

策划人 瀚海工作室

老拳譜叢書『第一輯』

吳志青 著

太極正宗

經曰督脈任脈四尺五寸共合九尺

太陽之會故也

潔古曰督者都也為陽脈之都剛任

海底曰陰踰陽蹻同起眼中

之下乃水溝而相接

於身之前一行於身之後人身之有任

分可以合分之以見陰陽之不離合

二而一者也

法符升降之道坎水離火交媾之

有下閉則稱無無者以奉上上

須雀希乾天元人藥鏡云

陽會於大行第一相下兩旁去脊中



山西科學技術出版社
山西出版集團



图书在版编目(CIP)数据

太极正宗 / 吴志青著. —太原: 山西科学技术出版社,
2008.1

(老拳谱辑集丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5377-3014-3

I.太... II.吴... 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 171802 号

太极正宗

著者 吴志青

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

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

18.5

印张 二〇〇八年一月第一版

二〇〇八年一月太原第一次印刷

362千字

1-3000册

ISBN 978-7-5377-3014-3

定价 38.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。

其二
其三
其四
其五
其六
其七
其八
其九
其十
其十一
其十二
其十三
其十四
其十五
其十六
其十七
其十八
其十九
其二十
其二十一
其二十二
其二十三
其二十四
其二十五
其二十六
其二十七
其二十八
其二十九
其三十
其三十一
其三十二
其三十三
其三十四
其三十五
其三十六
其三十七
其三十八
其三十九
其四十
其四十一
其四十二
其四十三
其四十四
其四十五
其四十六
其四十七
其四十八
其四十九
其五十
其五十一
其五十二
其五十三
其五十四
其五十五
其五十六
其五十七
其五十八
其五十九
其六十
其六十一
其六十二
其六十三
其六十四
其六十五
其六十六
其六十七
其六十八
其六十九
其七十
其七十一
其七十二
其七十三
其七十四
其七十五
其七十六
其七十七
其七十八
其七十九
其八十
其八十一
其八十二
其八十三
其八十四
其八十五
其八十六
其八十七
其八十八
其八十九
其九十
其九十一
其九十二
其九十三
其九十四
其九十五
其九十六
其九十七
其九十八
其九十九
其一百



華民國三十一年十月出版

太極正宗增訂本

太極正宗銓真初版

定價國幣 正

著作者 吳志青

發行者 著者兼

印刷者 雲南印刷局

經售者 昆明市及各省各大書局

版權
必究

太極正宗銓真初版

老拳谱辑集



策划人语

本丛书影印的目的，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。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，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，



歌人歌集

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。

为了更好地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。

本丛书在出版过程中，得到了许多武术界人士的支持和帮助，在此表示衷心的感谢。同时，也希望广大武术爱好者能一如既往地支持本丛书的出版工作。

本丛书在出版过程中，得到了许多武术界人士的支持和帮助，在此表示衷心的感谢。



陆子安先生序

吴志青先生所著《太极正宗》及《再读之》而强国政人所以国余深读其议论中国技术之介其者尺不健基军无完即五即来于昆著可先主国术之信特也。孟子曰：子欲富，黄金覆地，珠玉充庭，天下皆叛；子欲贵，黄金覆地，珠玉充庭，天下皆叛。此其志也。足征国术在

著行受为财兼时以之，观察之，精研之，或于强抗，强民，凡如收之，功不可没。日武器与军队，强健之体，中健之体，决于最后五分之抗，收功尤著。然武为仁，和平为耐，此即国术之信也。孟子曰：子欲富，黄金覆地，珠玉充庭，天下皆叛；子欲贵，黄金覆地，珠玉充庭，天下皆叛。此其志也。足征国术在

陸子安先生序

吴志青先生所著太极正宗及録真行將再梓屬余爲序，余受而讀

覺此二書，實爲強國強種之基，余兼財政人員訓練所長時，所中廷吳先生教諸生以國術，三片小成，參觀之餘，深致佩慰，今又獲讀其書，其系統之整飭，議論之嚴正，剖析之精密，中國最古而最珍祕之國術，得以科學方法介紹於世界人士之前，其功洵不可沒也。顧或者謂近日武器日精，七尺之軀，豈可與鋼鐵抗，不知強健軍隊，基於強健之民族，強健之民族，基於強健之體魄，舉凡軍隊中之基本訓練，如無強健之體魄，即難收完滿之效果，進而論之，則軍隊決戰定於最後之五分鐘，而最後五分鐘，即血肉相搏，故抗戰以來，我軍在各戰場收功於大刀隊者不少，尤以崑崙關之收復，其效更著，則謂國術爲無用者，可以廢然自反矣，然吳先生此書，既以尙武爲主，何以又標舉仁愛爲國術之起源，和平爲國術之目的，忍耐爲國術之信條乎。曰此即本書之特點亦即國術之特點也。孟子有言曾子謂子襄曰，子好勇乎，吾嘗聞大勇於夫子矣，自反而不縮，雖褐寬博吾不端焉，自反而不縮，雖千萬人吾往矣，趙岐註云也自省有不義之心，雖一夫不當輕，自反有義，雖千萬人我直往突之，言義之強也。又曰持其志，勿暴其氣，趙岐註云、勿妄以喜怒加入也。足徵國術之精神，在養吾浩

太极正宗 重版陸序

一



然之氣，鄙夫見辱拔劍而起，斯豈足為勇乎？必也集義所生，至大至剛，斯之謂大勇。發揮此大勇之精神，即中華民族不侮鰥寡，不畏強御之精神，亦即為主持正義，不屈不撓之精神也。吳君之志遠矣，僅就所見為之。序如此。

巧家陸崇仁敬序

中華民國三十二年

八月十五日

極高明而道中庸

太極拳可謂為登峰造極之運動，其動作柔軟，着着以中心推動，且不限人時地物，均可練習，在運動境界中，可謂近乎中庸之道。

楊家麟題 三十二年七月二十日

強種教勇

志青先生早歲追隨國父獻身革命，于公余之暇，復精研國術，浸浸乎上探南北各派之源流，為國內不可多得之人才。吳君曾任教于財訓所教授諸生太極拳，未及三月而功效大著，余乃知夫太極拳技對健身強種之貢獻，非任何運動所能及。茲當吳君大著重版之際，爰略書所感，以志紀念。

劉暉瑜敬題于抗戰第七周年紀念日

太極正宗 重版陸序

二

然之氣、鄙夫見辱拔劍而起，斯豈足為勇乎，必也集義所生，至大至剛，斯之謂大勇，發揮此大勇之精神，即中華民族不侮鰥寡，不畏強禦之精神，亦即為主持正義，不屈不撓之精神也。吳君之志遠矣，僅就所見為之。序如此。巧家陸崇仁敬序

中華民國三十二年八月十五日

極高明而道中庸

太極拳可謂為登峯造極之運動，其動作柔軟，着着以中心推動，且不限人時地物，均可練習，在運動境界中，可謂近乎中庸之道。

楊家麟題 卅二年七月廿日

強種教勇

志青先生早歲追隨國父獻身革命，於公餘之暇，復精研國術，浸浸乎上探南北各派之源流，為國內不可多得之人材，吳君曾任教于財訓所教授諸生太極拳，未及三月而功效大著，余乃知夫太極拳技對健身強種之貢獻，非任何運動所能及。茲當吳君大著重版之際，爰略書所感以誌紀念

劉暉瑜敬題於抗戰第七週年紀念日

尚武樓叢書之一

《太極正宗》修正版自序

余所著尚武叢書之一自問世以來，將屆十載，是書之流傳日稀，而海內同志之有志研習太極拳者，欲購斯書以為借鏡，均苦坊間不易購獲。而十年以來，余虽浪迹四方，对太極拳理論及技術之研求，力求精進，未嘗一日輟，檢閱原書，深感諸多未能愜意，爰將《太極正宗》編制革新，將國与說逐段各成系統，并刪去不必要之詞句，補充必要之材料，与新著叢書之二《太極正宗銓真》，合为一册，付诸剞劂，以期內容充實，成为更完善之本，藉副有志斯學者之厚望。是時余方任教于云南財政厅人員訓練所，与二民兼國三十二岁一月，陆兼國所長子安菴所參觀，睹諸生拳藝精進，精神飽滿，不禁欣然。余以重版是書之計劃告之，乃蒙陆公慨然允予捐贈全部印刷費，是則是書之得与讀者相見，不得不归功于陆公之熱心倡導樂厥成也。謹序顛末于此，用志謝忱。

欽县吳志青序于昆明財訓所



尚武樓叢書之一太極正宗修正版自序

余所著尚武叢書之一自問世以來，將屆十載，是書之流傳日稀，而海內同志之有志研習太極拳者，欲購斯書以為借鏡，均苦坊間不易購獲，而十年以來，余雖浪跡四方，對太極拳理論及技術之研求，力求精進，未嘗一日輟，檢閱原書，深感諸多未能愜意，爰將太極正宗編制革新，將圖與說逐段各成統系，並刪去不必要之詞句，補充必要之材料，與新著叢書之二太極正宗銓真，合為一册，付諸剞劂，以期內容充實，成為更完善之本，藉副有志斯學者之厚望，是時余方任教於雲南財政廳人員訓練所，與二百餘學生朝夕揣摩，民國三十二歲一月，陸兼國所長子安菴所參觀，睹諸生拳藝精進，精神飽滿，不禁欣然，余以重版是書之計劃告之，乃蒙陸公慨然允予捐贈全部印刷費，是則是書之得與讀者相見，不得不歸功於陸公之熱心倡導樂厥成也，謹序顛末於此，用誌謝忱，欽縣吳志青序於昆明財訓所

太極正宗 自序

三



太极拳是最优良的运动术，何以故？一因他项运动多偏重一部分身体的锻炼，注意生理的卫生，应称为健身运动；而太极拳不但锻炼全身内外，并且兼顾精神的修养，心理的卫生，应称为“健全运动”。二因他项运动仅适于身心尚属健壮之人；而太极拳则并宜于身心已呈衰弱之人，能收返衰为壮转弱为强之效。三因他项运动需有相当的设备，或器械只供有钱的人享受；而太极拳只要有手有脚便可，伸屈开合听自由，实为最易普及最合国情的运动。四因他项运动不但运动时多费光阴，并且运动后恢复需时，甚至妨害工作；而太极拳活动全身，仅需数十分钟，运动后立即可以工作，实为最经济最合现代需要的运动。太极拳具备上述诸大优点，个人练之，个人健康；家庭习之，家庭康乐；民族倡之，民族强盛！太极拳有如是良好效力，吾人谓为“最优良的运动术”，谁曰不宜？

方国定敬题于昆明
三十二年八月十五日

太極正宗 自序

四

太极拳是最優良的運動術。何以故？一因他項運動多偏重一部份身體的鍛鍊，注意生理的衛生應稱為健身運動。而太極拳不但鍛鍊全身內外，並且兼顧精神的修養，心理的衛生，應稱為「健全運動」。

二因他項運動，家庭康樂，民族倡之，民族強盛！太極拳有如是良好效力：吾人謂為「最優良的運動術」。誰曰不宜？

方國定敬題於昆明三十二年八月十五日。

太極正宗

柔能克剛

張質齋敬題

自強強國

志青先生正之

林毓棠敬題

動僅適於身心尚屬壯健之人，而太極拳則並宜於身心已呈衰弱之人，能收返衰為壯轉弱為強之效。三因他項運動需有相當的設備，或器械只供有錢的人享受；而太極拳只要有手有脚便可、伸屈開合聽自由、實為最易普及最合國情的運動。四因他項運動不但運動時多費光陰並且運動後恢復需時，甚至妨害工作。而太極拳活動全身，僅需數十分鐘，運動後立即可以工作。實為最經濟最合現代需要的運動。太極拳具備上述諸大優點，個人練之，個人健康，家庭習之，家庭康樂；民族倡之，民族強盛！



古拳谱丛书

- | | | | |
|-------------|---------|-------------|----------------|
| 太极拳讲义 / 姜容樵 | 40.00 元 | 形意拳术 / 李剑秋 | 8.00 元 |
| 形意拳谱 / 宝鼎 | 6.80 元 | 阴阳八盘掌 / 任致诚 | 11.00 元 |
| 龙形八卦掌 / 黄柏年 | 6.80 元 | 象形拳法真诠 / 薛颠 | 22.00 元 |
| 金台拳谱 / 金台 | 9.00 元 | 灵空禅师点穴秘诀 | } / 薛颠 23.00 元 |
| 形意杂式捶 / 姜容樵 | 12.00 元 | 五形拳 | |
| 少林破壁 / 阎德华 | 10.00 元 | 国术太极拳 / 吴图南 | 12.00 元 |
| 国术名人录 / 金恩忠 | 13.00 元 | | |

(第一辑)

(第二辑)

- | | | | |
|--------------|---------|---------------|---------|
| 陈氏太极拳图说 / 陈鑫 | 38.00 元 | 太极剑 / 吴图南 | 12.00 元 |
| 形意母拳 / 姜容樵 | 20.00 元 | 太极刀 / 吴图南 | 8.00 元 |
| 形意拳术抉微 / 刘殿琛 | 13.00 元 | 形意拳图谱 / 凌善清 | 11.00 元 |
| 岳氏八翻手 / 王新午 | 8.00 元 | 八卦掌真传 / 陈锡堃 | 13.00 元 |
| 国技论略 / 徐哲东 | 9.00 元 | 写真太师虎尾鞭 / 姜容樵 | 9.00 元 |
| 中国技击精华 / 金一明 | 9.00 元 | | |
| 练功秘诀 / 金一明 | 13.00 元 | | |

(第四辑)

(第三辑)

- | | |
|---------------|------------|
| 国术大全 / 中央技击学会 | 16.00 元 |
| 太极拳势图解 / 许禹生 | 16.00 元 |
| 棍术科(上) / 马子贞 | 22.00 元 |
| 棍术科(下) / 马子贞 | 25.00 元 |
| 写真太师水磨鞭 / 姜容樵 | 19.00 元 |
| 意气功辞解 | 合编 20.00 元 |
| 易筋经图说 | |

(第五辑)



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 爻	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籟声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籟声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	49.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	40.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李洳波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法 / 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



国术丛书

- 古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元
 形意拳教程 / 申华章 28.00 元
 形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元
 八卦掌秘传拳谱拳法
 / 高银鹤 30.00 元
 戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

- 大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元
 形意拳器械技击功法(第一集)
 / 房丹才 26.00 元
 形意拳器械技击功法(第二集)
 / 房丹才 27.00 元
 形意拳器械技击功法(第三集)
 / 房丹才 25.00 元
 武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元
 杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

(第四辑)

- 宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元
 三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元
 龙涎集 / 马国兴 22.00 元
 李派太极七星如意拳
 / 杜子宇 25.00 元
 李派太极八法奇门拳
 / 杜子宇 28.00 元
 李派太极五行捶
 / 杜子宇 26.00 元
 宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元
 邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

- 大成拳——科学的站桩功
 / 曾广骅 23.00 元
 武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元
 山西鞭杆技法精要
 / 张希贵 苗树林 30.00 元
 形意拳器械技击功法(第四集)
 / 房丹才 32.00 元
 形意拳器械技击功法(第五集)
 / 房丹才 32.00 元
 邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



国术丛书

- | | |
|----------------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝 | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文 | 28.00 元 |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济 | 25.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人 | 25.00 元 |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) / 王 毅 | 34.00 元 |

(第七辑)

武术养生丛书

- | | | |
|-------------------|-----|---------|
| 武术运动养生法(配盘) / 尚 济 | 刘光陆 | 26.00 元 |
| 健康长寿功法(配盘) / 苗树林 | | 18.00 元 |
| 按摩点穴健身功(配盘) / 苗树林 | | 20.00 元 |

(第一辑)

武功秘笈丛书

- | | |
|----------------------|---------|
| 秘本文武八段图说 / (清)邓钟山 | 16.00 元 |
| 秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山 | 32.00 元 |
| 秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 | 18.00 元 |

(第一辑)



国术丛书

- 古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元
 形意拳教程 / 申华章 28.00 元
 形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元
 八卦掌秘传拳谱拳法
 / 高银鹤 30.00 元
 戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

- 大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元
 形意拳器械技击功法(第一集)
 / 房丹才 26.00 元
 形意拳器械技击功法(第二集)
 / 房丹才 27.00 元
 形意拳器械技击功法(第三集)
 / 房丹才 25.00 元
 武式太极拳阐释 / 庞大明 23.00 元
 杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

(第四辑)

- 宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元
 三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元
 龙涎集 / 马国兴 22.00 元
 李派太极七星如意拳
 / 杜子宇 25.00 元
 李派太极八法奇门拳
 / 杜子宇 28.00 元
 李派太极五行捶
 / 杜子宇 26.00 元
 宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元
 邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

- 大成拳——科学的站桩功
 / 曾广骅 23.00 元
 武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元
 山西鞭杆技法精要
 / 张希贵 苗树林 30.00 元
 形意拳器械技击功法(第四集)
 / 房丹才 32.00 元
 形意拳器械技击功法(第五集)
 / 房丹才 32.00 元
 邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声

25.00 元

万籁声技击教范 / 万籁声

23.00 元

武学丛书

苒氏武技书 / 徐 震

22.00 元

苒乃周武术学 / 徐 震

16.00 元

太极拳谱理董辨伪合编 / 徐 震

15.00 元

太极拳考信录 / 徐 震

22.00 元

(第一辑)

武学丛书

吴文翰武术文存 / 吴文翰

28.00 元

太极拳谱笺

太极拳发微 / 徐 震

18.00 元

太极拳新论

太极拳原理与练法

定式太极拳

简式太极拳

意气功

徐震佚文集 / 徐 震

22.00 元

24.00 元

(第二辑)