

太极拳

姚馥春 姜容樵 著

太极拳谱系列武术丛书

拳讲义



山西科学技术出版社

太极拳

姚觀春 姜容樞 著

古拳譜系列武術叢書

拳讲义

不宣

技之學以能參政於世為愈下。而拳師又非能殺人不可。故其學之難。非易也。然學之者。仍復無足。前年。北京古師方辰先生。意旨。則尚武進。外子。故授得法。與否。欲使教授合法。始領。法。蓋惟明。法。而然。乃能教授。此為一定。不見之。更方。



图书在版编目(CIP)数据

太极拳讲义/姚馥春、姜容樵著. —太原: 山西科学技术出版社, 2000. 8

(古拳谱系列武术丛书)

ISBN 7-5377-1716-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23344 号

太极拳讲义

著者 姚馥春 姜容樵

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路十五号

发行者 山西省新华书店

承印者 山西人民印刷厂

开本 850×1168

印张 13.375

版次 二〇〇〇年八月第一版

一〇〇一年五月山西第一次印刷

字数 137千字

印数 3001—6000册

书号 ISBN 7-5377-1716-8/Z·297

定价 22.00元

如发现印、装质量问题,影响
阅读,请与印厂联系调换。

太极拳讲义
姚馥春 姜容樵 著



形意拳谱
宝鼎 著



形意杂式捶
姜容樵 著





金台拳谱
金台 著



少林破壁
阎德华 著



龙形八卦掌
黄柏年 著



国术名人录
金恩忠 著



大極

提倡國術。在今日。當務之急。無國術書籍之出版。尤為刻不容緩。昔國術。數千年來。以供參攷。於是每况愈下。而拳師又率皆鹵莽滅裂。人不敢近。故若千年來。雖提倡者。甚囂塵上。然學者。仍復裹足。是皆教授無方之所致也。余前年稟承吾師芳辰先生意旨。創尚武進修。後對於提倡之種種難點。不外乎教授得法與否。欲使教授合法。端賴國術書籍之批卻導。縷陳理法。蓋惟明理法而後。乃能教授。此為一定不易之理也。乃變更方針。

姚馥春 姜容樵 著

古拳譜系列武術叢書



山西科學技術出版社

为了弘扬和传承中华民族优秀传统文化遗产，推动全民健身运动的健康发展，促进武术理论和实践技法的深入研究，进而揭开中华武术的神秘面纱，还传统武术以本来面目，较全面地挖掘、整理、研究、出版历史上遗留下来的武术典籍，不仅有着十分重要的历史价值和现实意义，更是中华后人的神圣职责。本着这一宗旨，我们策划出版了这套古拳谱系列武术丛书，以供广大武术爱好者古为今用，去粗存精，学习继承，研究鉴赏。

首批出版的古拳谱系列武术丛书的原版本是由山西太原意源书社提供的。意源书社数十年来潜心发掘、收藏武术典籍，并加以研究和整理，为弘扬中华武术，推动中华优秀传统文化走向世界，做了大量的工作，实属难能可贵。

为了丰富充实古拳谱系列武术丛书的涵盖面，使其系统化、系列化，我们热诚希望有志于弘扬中华武术文化的仁人志士提供各种版本的古旧拳谱、拳书，或有关信息和线索，以便进一步挖掘、整理、研究、出版，让中华武术发扬光大，让民族传统发扬光大。

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，后学者不失真传而已。

原书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，公之於世。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，并且也还因为尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有其个别字，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。

序

欣闻山西科学技术出版社拟重新刊印一批中华传统武术古旧丛书，深感欣慰，甚表赞同。

中华武术历史悠久，源远流长，是中华传统文化的重要组成部分，是历代劳动人民保家卫国、强身健体和劳动实践的辛勤结晶。山西乃武术之乡，又为形意拳发源之祖庭，理应在民族传统文化遗产发掘、整理、继承和发扬方面作出更大的贡献。

余习拳数十载，对拳学略知一二，深感中华武学浩如烟海，博大精深。尤其是内家拳——形意、太极、八卦更是理法同一，学无止境。无论是在养生、健身、陶冶性情、开发智力、益寿延年方面，还是在实践技击、护体防身、挖掘潜能方面，都是完整的、系统的、科学的运动体系，其他任何运动形式皆不具备内家拳练习效果功能的多样性。

传统武术是现代武术的摇篮，是当代一些竞技项目的基础。因此，我们有责任和义务，保护好传统武术文化遗产。历史上，存有大量的武术专著，它们集历代祖师之智慧，汇各门各派之精粹，

有较全面的和系统的论述，惜随着时间的流逝，现存世越来越少，有些已成稀世珍品，有的甚至已经绝迹，这种局面严重影响和制约了对传统武术的研究和传承。随着新世纪的到来和改革开放的深入，世界各国文化交流日益频繁，中华传统武术越来越广泛地受到世界各国人民的重视和喜爱，从学者越来越多。因此，怎样使中华传统武术走出国门，造福世界，使这枝属于体育又高于体育的武术之花，绽放得更加绚丽多姿，这无疑需要我们武术界同仁作出艰苦卓绝的努力和无私的奉献，使中华传统武术早日跻身于奥运竞技场。

今见山西科学技术出版社有志于为弘扬中华武术而奔波，余甚感欣慰，故略书数语，以嘉其志。

李桂昌



寄语

获悉山西科学技术出版社影印出版古拳谱武术书籍,我非常高兴,这件事对于我们武术爱好者和武术工作者来说,无疑是一件大好事。古旧拳谱历来少而珍贵,武林人士视为珍宝,持有者秘而不宣,未有者苦苦寻求而不得。

这次古旧拳谱书籍的出版为武术爱好者提供了学习继承、探索研究的好条件、好机会。对于前辈的东西,在技术上要先继承,然后发扬光大;在理论上要学习钻研,用现代科学知识去分析,去阐释,赋予新的生命力,使之科学化。

我们在学习和研究古拳谱时,首先应该认识到这些拳谱是前辈人毕生的心血和结晶,是练功经验体会的总结,是前辈给我们留下的非常宝贵的财富。中华武术不但要练,要体会,更重要的是悟,悟其精髓,悟其精神。

这次出版的古拳谱丛书,都是武术界历史上的经典著作,对于了解拳种流派的渊源、技术体系,以及各理论系统的构成,都有非常重要的历史价值。对于武术研究者来说,这些书都有很高的参考价值 and 收藏价值。

北京市武协形意拳研究会 会长 邴国勇
北京市八卦掌研究会 副会长

迎接明天

中华民族屹立在世界的东方，创造了灿烂的中国文化，中华武术就是这几千年文明史上的一颗明珠，历史上遗留下来的武术典籍正是这颗明珠放射出的智慧之光。整理和研究这些典籍使人们在认识民族历史的同时，能够提高文化素质，陶冶道德情操，培养爱国主义精神，从而坚定振兴中华的使命和信心。

中华武术的发生、发展，蕴含着深刻的思想理念，它所体现的目的、内容、方法、手段和效果，无一不与现代科学相吻合，而它的民族风格、文化特征、艺术形式充分证明其内容确实是属于体育而又高于体育的，是中华民族对世界的一大贡献。

进入新世纪，科技的再革命将不可阻挡地到来，古老、神秘、独特的东方文明在与西方文化发生碰撞的同时，必将起到启迪现代的伟大作用。让我们迎接这充满希望的明天吧！

太極拳講義

姚馥春
姜容樵



影 近 春 馥 姚



姜容樵近影

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。獲益良非淺尠。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