



太极拳第五辑

太极拳讲义

田振峰 著

山西出版集团

山西科学社

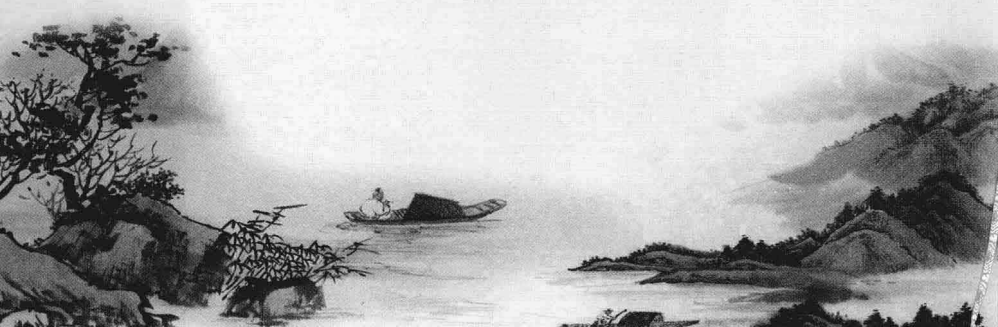
老
拳
谱

田
振
峰
著

太 极 拳 讲 义



山
西
出
版
集
团
山
西
科
学
技
术
出
版
社



图书在版编目(CIP)数据

太极拳讲义 / 田振峰著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 1

(老拳谱辑集丛书. 第5辑)

ISBN 978-7-5377-3733-3

I. ①太… II. ①田… III. ①太极拳 — 基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170538 号

太极拳讲义

著者 田振峰

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团
山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

各地新华书店

发行者 太原兴庆印刷有限公司

承印者 880×1230 1/32

印张 10.5

版次 二〇一一年一月第一版

二〇一一年一月太原第一次印刷

字数 129千字

书号 ISBN 978-7-5377-3733-3

定价 25.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



老拳谱辑集丛书

瀚海工作室 策划



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，已达弘扬国术，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，



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老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；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



太极拳讲义编辑缘起

不佞，习外家拳十易寒暑，虽未中断，然终无一成。自民十四，始皈依内家。斯时专攻形意，奈羁身军营，职司财政，以故辄尝辄止。旋经商于保定，再从军于开封。遇贾翁，先生名慕骞字蕴高，为当代剑道专家宋世荣先生之高足也，登堂入室，炉火纯青。耳提面命者数逾月，方觉茅塞顿开，迥非昔比。先生旋作申江之行，挥泪送别，以期来日；虽聚首数月，频受训示，但仅窥一斑耳。回忆曩昔，殊觉愧汗！即经指导之后，始觉今是昨非。

民十九随军转战胶东，遇李芳辰先生；先生为当代剑术名流。噫！我竟有此幸福也。倾谈之下，颇受赏识，并赐内家之真谛。未几，忝列门墙。后先生倡办国术馆于鲁，开幕未久，被任重职。二十年夏，先生应召赴赣，因水土不服，致患恶痢，阅月已渐复原。又因东省事变，悲愤填胸，绕室彷徨者累日，以致病又转剧！先生体壮过人，毫不介意，而病入膏肓，犹不自知也，以医进则怒，以药进则覆！时仍随韩主席参

太極拳講義編輯緣起

不佞，習外家拳十易寒暑，雖未中斷，然終無一成。自民十四，始皈依內家，斯時專攻形意，奈羈身軍營，職司財政，以故輒嘗輒止。旋經商於保定，再從軍於開封，遇賈翁，先生名慕寰字孟高，為當代劍道專家宋世榮先生之高足也；登堂入室，爐火純青。耳提面命者數逾月，方覺茅塞頓開，迥非昔比。先生旋作申江之行，揮淚送別，以期來日；雖聚首數月，頓受訓示，但僅窺一斑耳。回憶曩昔，殊覺愧汗！既經指導之後，始覺今是昨非。民十九隨軍轉戰膠東，遇李芳辰先生；先生為當代劍術名流，憶！我竟有此幸福也。傾談之下，頓受賞識；並賜內家之真諦。未幾，忝列門牆。後先生倡辦國術館於魯；開幕未久，被任重職。二十年夏，先生應召赴贛，因水土不服，致患惡痢，閏月已漸復原。又因東省事變，悲憤填胸！繞室徬徨者累日，以致病又轉劇！先生體壯過人，毫不介意，而病入膏肓，猶不自知也。以醫進則怒！以藥進則覆！時以隨 韓主席參



加军官训练。为国痛心，无暇休养，寒劳交迫，病势骤转，继以呕血下血日数十次。延医诊视，亦弗能为力矣。自知不起，谓曰：“余二十余年，身经百战，今国难当前，竟为病累，未能执戈御侮，以尽天职，深为遗憾！家贫无足重轻，但望尔等（指长子书刚、次子书箴等而言）能自立尽忠报国，继我未竟之志。所耿耿于心者——老母年高未能终养，实抱无穷之恨！国事结局如何，恐余不及见，若能早息内争，一致对外，我死亦可瞑目……”又嘱国术馆同人曰：“当此国术进步，正在萌芽之期，望汝等各尽所能，勇猛前进。景林事未竟而身先歿，惟诸位念景林之至诚，完成未了之素志云云。”言未毕而气已奄奄。骤闻此言，捶胸顿足，眼枯无泪，心痛如割——呜呼！昊天不吊！殄丧吾师！当师之前，立发宏誓：“但愿秉承遗志，为提倡国术牺牲奋斗而死，绝不愿投机求荣苟延岁月以生。”不幸竟于二十年十二月三日夜十时与世长辞。先生拳剑两道，神乎其神，可谓已臻上乘。惜我不文，弗克形诸篇幅，此我最大之憾事也——我学未成，我心可表，只有

加軍官訓練。為國痛心！無暇休養，寒勞交迫，病勢驟轉。繼以嘔血下血日數十次；延醫診視，亦弗能為力矣。自知不起，謂曰：『余二十餘年，身經百戰，今國難當前，竟為病累；未能執戈禦侮，以盡天職，深為遺憾！家貧無足重輕，但望爾等（指長子書剛次子書箴等而言）能自立盡忠報國，繼我未竟之志，所耿耿於心者！老母年高未能終養，實抱無窮之恨！國事結局如何，恐余不及見，若能早息內爭一致對外，我死亦可瞑目。』又囑國術館同人曰：『當此國術進步，正在萌芽之期，望汝等各盡所能，勇猛前進，某林事未竟而身先歿，惟諸位念景林之至誠，完成未了之素志云云』言未畢而氣已淹淹，驟聞此言，捶胸頓足；眼枯無淚！心痛如割！嗚呼！昊天不弔！殄喪吾師！當師之前，立發宏誓。『但願東承遺志，為提倡國術犧牲奮鬥而死，決不願投機求榮苟延歲月以生。』不幸竟於二十年十二月三日夜十時與世長辭，先生拳劍兩道，神乎其神，可謂已臻上乘。惜我不文，弗克形諸篇幅，此我最大之憾事也！我學未成，我心可表，只有



将先生之遗学，循次编辑成帙，以供后学之参考。

此书完成于先生之生前，亦可谓不幸中之幸也。书内之姿势解说，尽为先生一世研究内家之结晶；今更加以详细校正，始出刊问世欤。

不佞，夙以提倡国术为志，而草此编，仓卒从事，挂漏必多，尚望海内名家，勿以文字见责，而加指导是幸！

壬申季春清苑 田镇峰 谨识

將先生之道學，循次編輯成帙，以供後學之參考。此書完成於先生之生前，亦可謂不幸中之幸也。書內之姿式解說，盡為先生一世研究內家之結晶；今更加以詳細校正，始出刊問世歟。不佞，夙以提倡國術為志，而草此編，倉卒從事，掛漏必多，尚望海內名家！勿以文字見責，而加指導是幸！

壬申李春清苑田鎮峯謹識



李序

太极拳一书，当世著述者颇多，有故神其说者，亦有各执己见者，甚至分门别类意见分歧。余睹此情状，时以为憾，故屡年以来，以提倡国术为吾分内之专责，而山东省国术馆之设亦借此原因也。余门人田镇峰，对于太极一道，研究有年，并能深窥其奥旨，故今有《太极拳讲义》之著作，我一生研究之心得，多赖此子之宣传。经余审核校正，知彼用意周详，嘉惠后学之深心为无穷也。其书中注解详明，余深以为快。人若手此一编，逐日研求，则获益匪浅，诚国术界之指南针也，关于太极之真义，已发挥无余，而我国术前途，又现一片光辉。余舞剑之余，是为序。

中华民国十九年十二月一日

广川 李景林 序于山东省国术馆内

李 序

太極拳一書，當世著述者頗多，有故神其說者，亦有各執己見者，甚至分門別類意見紛歧，余觀此情狀，時以為憾。故屢年以來，以提倡國術為吾分內之專責，而山東省國術館之設亦藉此原因也，余門人田鎮峯，對於太極一道，研究有年，並能深窺其奧旨，故今有太極拳講義之著作，我一生研究之心得，多賴此子之宣傳，經余審核校正，知彼用意周詳，嘉惠後學之深心為無窮也，其書中註解詳明，余深以為快，人若手此一編，逐日研求，則獲益匪淺，誠國術界之指南針也，關於太極之真義，已發揮無餘，而我國術前途，又現一片光輝，余舞劍之餘，是為序。

中華民國十九年十二月一日廣川李景林序於山東省國術館內



太极拳讲义序

吾国拳术，由来尚矣！考诸诗云：“无拳无勇，职为乱阶。”管子云：“于子之属，有拳勇股肱之力，秀出于众者，有则以告。”即孔氏之门，有若称似圣人，而幕庭三勇，与壮士之列；其他若季路冉有之伦，咸以武勇致用；此皆吾国古时注重拳术之明证也。汉唐而后，多重文艺而轻武术，致斯道之流传，入于释道内外家之徒。习之者非江湖鬻技，即绿林盗寇。间有一二士夫，精斯艺者，又常挟秘诀以自重，不肯轻易传人。斯术之消沉，几如广陵散，而民气日衰，民体日弱，说者谓：汉世家法，不克靖黄巾之乱；宋世性理，无以御蒙古之侵。驯至今日，东亚病夫之名，为世业诟。噫！其言岂过当哉！迺者，政府振兴国术，设馆专司，各学校均设国术专科，发扬国光，诚盛举也！余滥长民厅，亟思有以提倡，爰于地方行政人员及区长训练两所，各设国技一门。承国术馆长李公芳辰，选为拳术教授，即以田君镇峰所编《太极拳讲义》，作为教科，俾资练习。余览而悦

太極拳講義序

吾國藝術，由來尚矣！考諸詩云：『無拳無勇，職為亂階。』管子云：『於子之屬，有孝勇服肱之力，秀出於衆者，有則以告。』即孔氏之門，有若稱似聖人，而暮庭三踊，與壯士之列；其他若季路冉有之倫，咸以武勇致用；此皆吾國古時注重拳術之明證也。漢唐而後，多重文藝而輕武術，致斯道之流傳，入於釋道內外家之徒。習之者非江湖鬻技，即綠林盜寇。間有一二士夫，精斯藝者，又常挾秘訣以自重，不肯輕易傳人。斯術之消沉，幾如廣陵散，而民氣日衰，民體日弱，證者謂：漢世家法，不克靖黃巾之亂；宋世性理，無以禦蒙古之侵。馴至今日，東亞病夫之名，為世號詔。噫！其言豈過當哉！迺者政府振興國術，設館專司，各學校均設國術專科，於揚國光，誠盛舉也！余蒞長民廳，亟思有以提倡，爰於地方行政人員及區長訓練兩所，各設國術一門。承國術館長李公芳辰，選薦拳術教授，即以田君鎮奎所編太極拳講義，作為教科，俾資練習。余覽而悅