

# 太極拳淺說

# 太極拳術

陽之陽 行第一  
○其經曰：脈任脈四尺五寸共合九尺  
王叔和曰：腦戶乃督脈足太陽之會故也

脈督脈也名曰氣脊中一寸五分陰中內掖  
為陽脈之都剛

相連也 太陽之會故也  
起眼中乃

二脈一 潔古曰：督者都也為陽脈之都剛任  
之後人身之有

猶天地 海底曰陰蹻陽蹻同起眼中  
陰陽之不離合

見浮 之下乃水溝而相接  
又曰任督

伯陽 於身之前一行於身之後人身之有任  
離火交媾之

居此 二而一者也  
以奉

升降之道坎水離火交媾之鄉故  
鏡云上鵝

下閉則稱無無者以奉上上有神  
者以奉

陽會於大行第一相下兩旁去脊中  
鏡云上鵝



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

老拳谱丛书『第二辑』

徐致一 朱霞天 著

# 太极拳浅说 太行拳术

太陽之會故也

潔古曰背者都也為陽脈之都剛任

一海藏曰陰踰陽踰同起跟中

一之下乃水溝而相接

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

升降之道坎水離火交媾之鄉故

閉則稱無無者以奉上上有神

在希範天元人藥鏡云



陽會於大行第一相下兩旁去脊中

山西科學技術出版社  
太原 迎澤西門外  
電話：二〇〇八五  
一九八五年一月  
定價：一.〇〇元  
印數：一〇〇〇冊  
字號：32開  
印次：一〇〇〇次

山西科學技術出版社  
山西出版集團

图书在版编目(CIP)数据

太极拳浅说·太行拳术 / 徐致一, 朱霞天著. —太原: 山西科学技术出版社, 2008.1

(老拳谱辑集丛书·第2辑)

ISBN 978-7-5377-3019-8

I.太... II.①徐...②朱... 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 171809 号

太极拳浅说 太行拳术

著者 徐致一 朱霞天

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

开本 787×1092 1/16

印张 14.25

版次 二〇〇八年一月第一版

二〇〇八年一月太原第一次印刷

字数 120千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3019-8

定价 30.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



## 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。

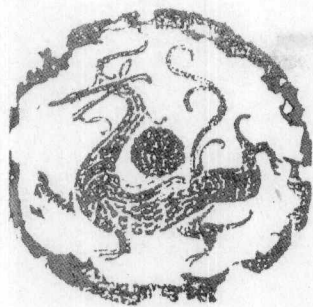
原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



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。

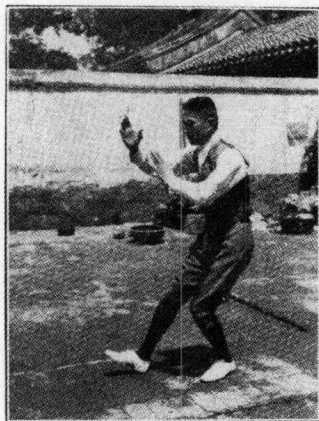
由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



一致徐者著

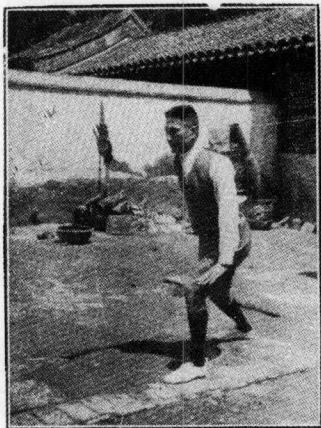


坐身之姿勢



太極拳單練姿勢之大要

拗步之姿勢





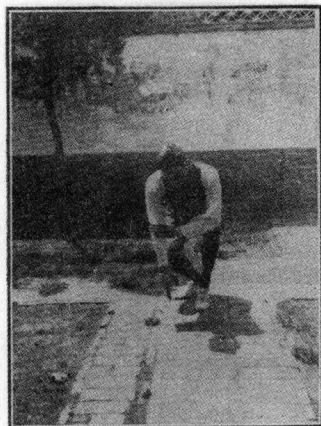
太極拳單練姿勢之大要

舉足之姿勢



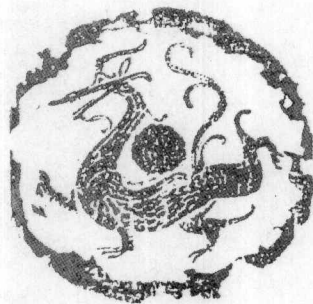
舉足之姿勢

俯身之姿勢



俯身之姿勢





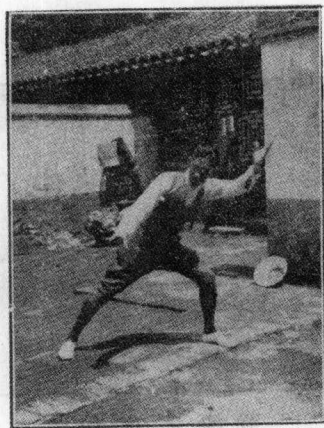
獨立之姿勢

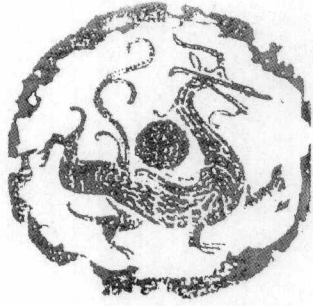


丁氏之姿勢

太極拳單練姿勢之大要

斜飛之姿勢





下身之姿勢

太極拳單練姿勢之大要



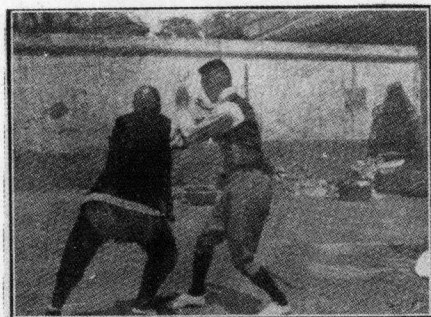
勢姿之虎跨



太極拳雙練姿勢之大要



勢姿之捩



勢姿之攪



擠 之 姿 勢

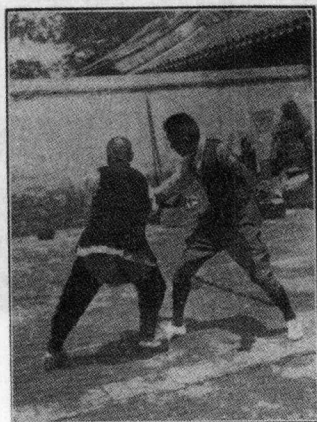


按 之 姿 勢

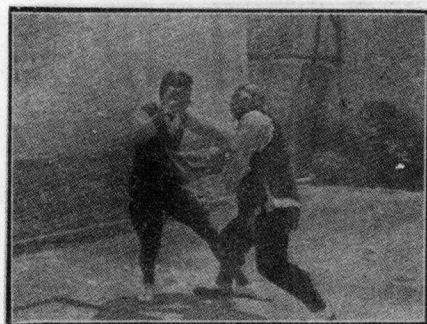
太極拳雙練姿勢之大要



採之姿勢



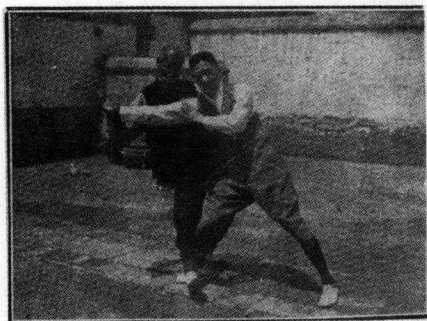
太極拳雙練姿勢之大要



勢姿之捌



肘之姿勢



靠之姿勢

太極拳雙練姿勢之大要



## 太极拳浅说 编辑缘起

不佞习外家拳有年，觉与体质不宜，乃从吴先生鉴泉学太极拳术，迄今已届十稔，赖同学陆君尹甫、赵君寿邨等昕夕研究，获益不浅。今春尹甫自吴中来书，述南方太极拳风行状甚详，并望不佞述其经验所得，以惠初学。不佞夙以提倡体育为志，因忘浅陋而草此编，仓促从事，挂漏必多，恐未足以副老友之所期耳。

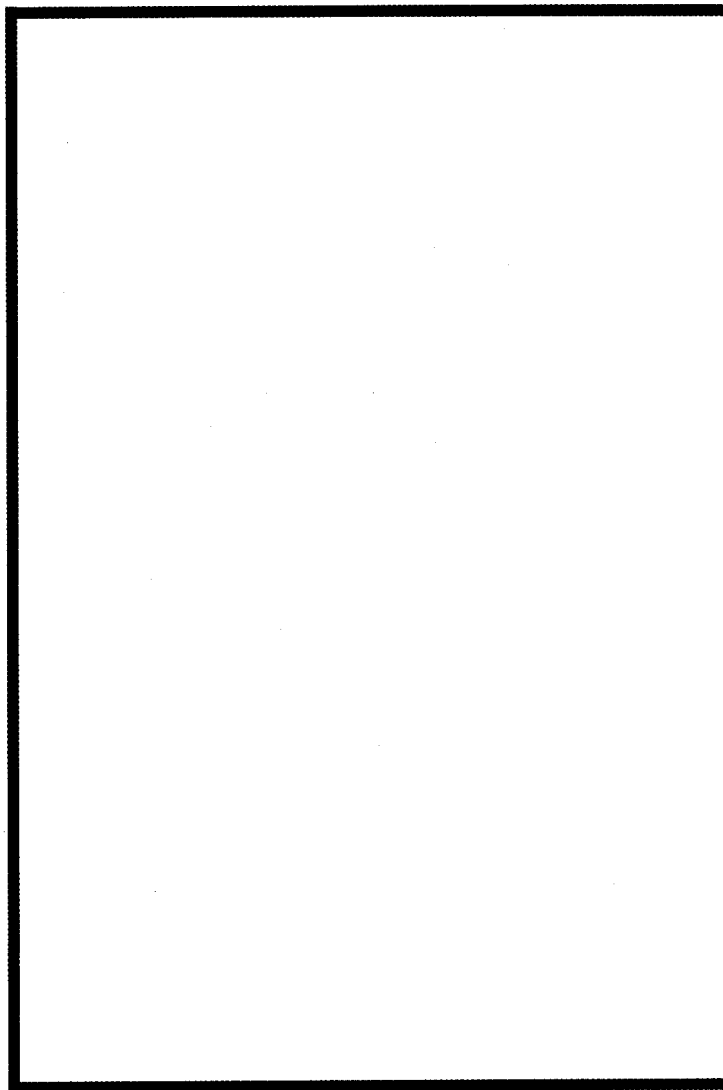
丁卯初夏  
徐致一谨识

## 太极拳浅说编辑缘起

不佞習外家拳有年覺與體質不宜乃從吳先生鑑泉學  
太極拳術迄今已屆十稔賴同學陸君尹甫趙君壽邨等  
昕夕研究獲益不淺今春尹甫自吳中來書述南方太極  
拳風行狀甚詳並望不佞述其經驗所得以惠初學不佞  
夙以提倡體育為志因忘淺陋而草此編倉卒從事掛漏  
必多恐未足以副老友之所期耳

丁卯初夏徐致一謹識

太极拳浅说







一、本书志在普及，以浅显文言达意为止，故定名曰浅说。

一、本书虽以说理为主，但亦不作玄妙空衍之谈。

一、太极拳势详图暨拳经注解等坊间已有专著多种，本书故不复述。

一、太极拳立身姿势与外家拳不同，颇关重要，推手八法亦为习技击者所须知，故于篇首附刊数图，以示一斑。

一、著者学识有限，谬误在所不免，倘蒙海内方家指正，无任感幸。

著者附识

太極拳淺說

著者增識

一本書志在普及。以淺顯文言達意爲止。故定名曰淺說。  
一本書雖以說理爲主。但亦不作玄妙空衍之談。  
一太極拳勢詳圖暨拳經註解等。坊間已有專著多種。本書故不復述。  
一太極拳立身姿勢。與外家拳不同。頗關重要。推手八法。亦爲習技擊者所須知。故於篇首。附刊數圖。以示一斑。  
一著者學識有限。謬誤在所不免。倘蒙海內方家指正。無任感幸。