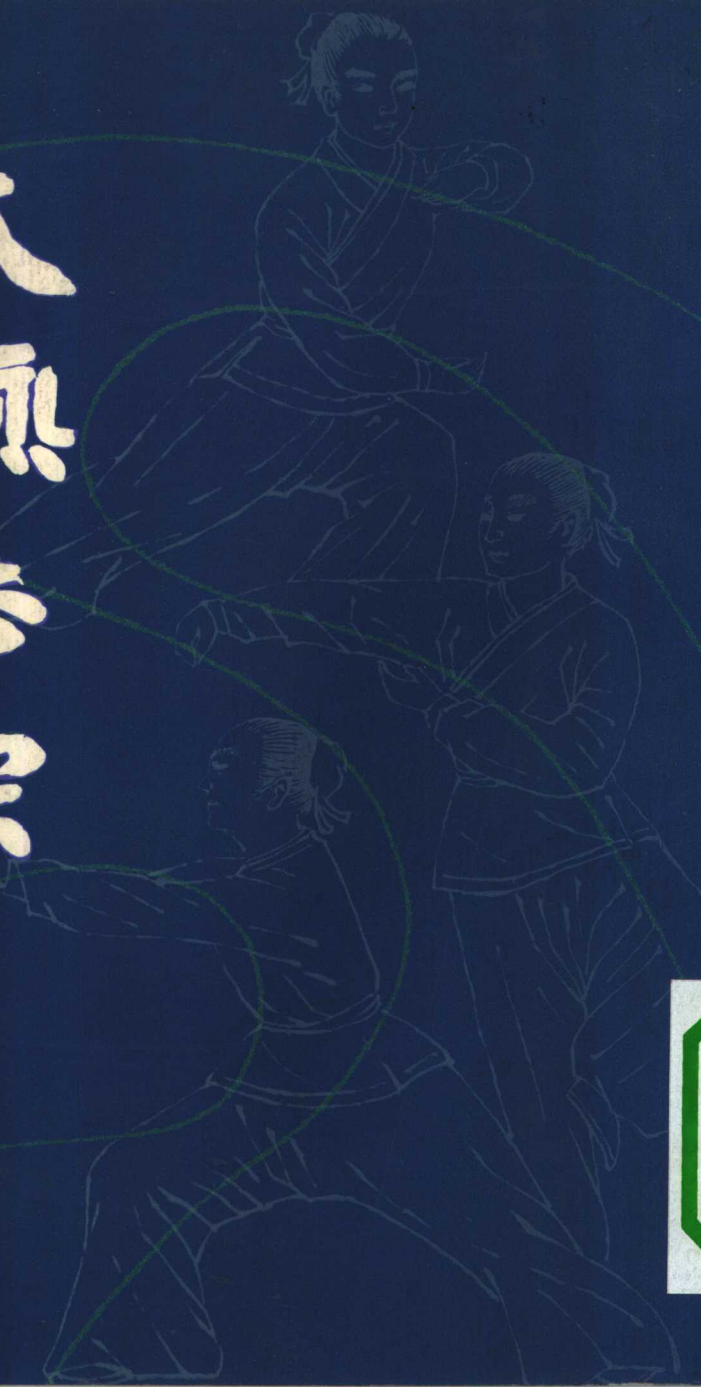


太極正宗



太極正宗

吳志青

編

上海書店影印

本书根据大东书局1940年版复印

太极正宗

吴志青编

上海书店印行
(上海福州路401号)

福州七二二八工厂印刷

1982年12月 1—30000(28—1) 定价0.85元

弁言

(一)凡百事物。單看不知優劣。不明真偽。若集合多數同類之事物。陳列眼前。比較之下。誰優誰劣。誰真誰偽。是非立判。以此例彼。可不言而喻也。蓋近年學習太極拳者衆。出版物日增。一般熱心太極拳者。徬徨歧路。無所適從。所以本書集合各家之名著。作有統系之研究。將不同之點。列表比較。使學者一望而知。各家太極拳略有不同意義之所在。考各家太極拳之源流。均稱係丹士張三峯所傳授。按其名稱拳式。各有變更。或別爲老式。或別爲新派。或又別爲折衷。或多幾手。或少幾式。亦有一式而分數式者。亦有式同而名異者。亦有名同而式殊者。循此以往。再傳數十年。又不知變更至於如何程度也。推究其因。不外各各師傳。稍有出入。無關宏旨。然而初學者不知就裏。如墜五里霧中。真偽莫辨。懷疑日深。本書集我國名家太極拳架式理論與名

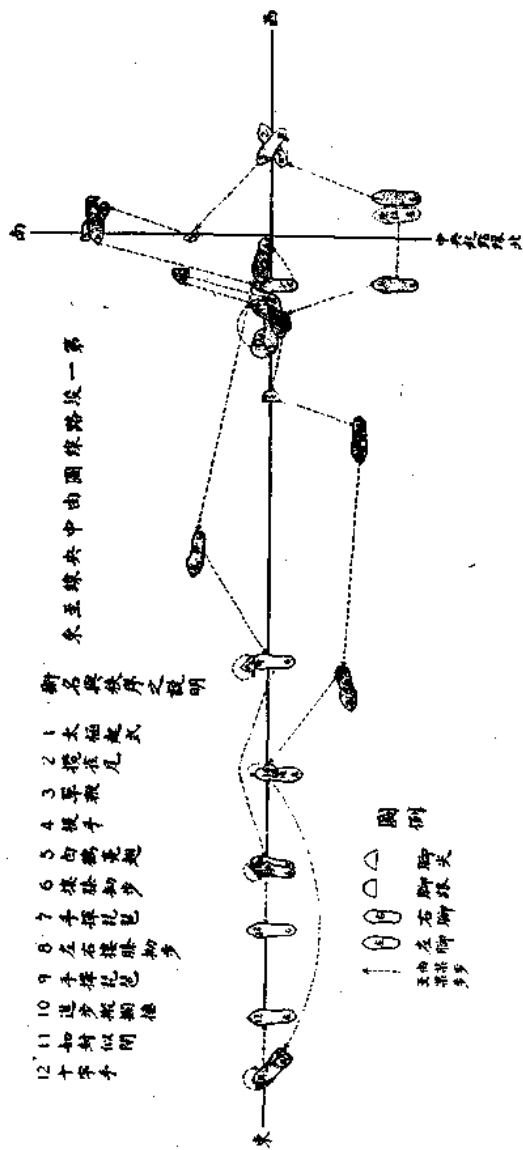
稱。闡明真相。俾研究斯學者有所區別。不爲曲學者所蔽。則出奴入主之弊。混矣。

(二)編者於一九一八年。因緣識楊澄甫先生。得楊先生所授之太極拳。朝夕自修。輾轉研究。將經驗所得。並集各家理論。分著上下兩編。上編爲理論與實際。下編爲各家論著。然理論以切合科學與教育原理生理衛生爲原則。不尙玄虛。不重考據。不立奇異爲自高實際。附以圖說。並以明顯之文字。說明動作。解釋應用。闡明要領。使學者閱之。心領神會。一目瞭然。

(三)書之編配。先以理論。次及方法。集合近代研究太極拳名家宏論。作比較上之觀摩。俾學者閱此一書。卽通各家之學。舉一反三。此之謂也。復以成套之太極拳。分爲各個動作。使初學易於問津。不致望洋興嘆。習練各個架式。俟動作純熟。姿勢正確。再連成一套。以不違太極拳綿綿不斷一氣呵成之定律。又不違現代教學之方法。三爲研究斯學者。創一新紀元。所以本書先之

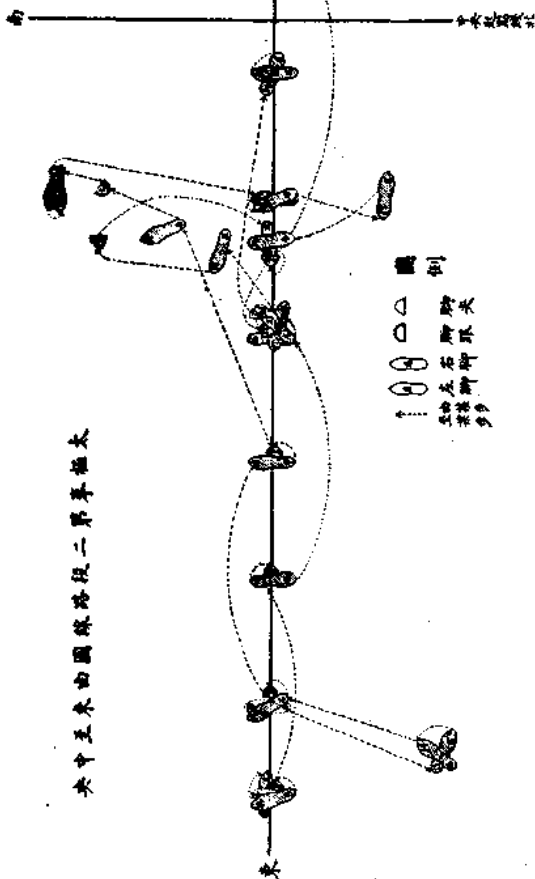
以理論。使學者明白原理。識別畛域者此也。揣摩架式。然後乃學連貫成套。練習法由簡入繁。循序演進。學者自能易於領悟。興趣油然而生。則斯學之普遍。可立而待也。

古歛吳志青編著於潤州



術名與秩序之說明

- | | |
|---------|---------|
| 13 抱尾踏 | 20 擺膝拗步 |
| 14 斜身擺尾 | 21 海底針 |
| 15 肘底看捶 | 22 肩通臂 |
| 16 左右倒撐 | 23 蝦身捶 |
| 17 斜飛式 | 24 十字纏翻 |
| 18 提手 | 25 擺尾 |
| 19 鶴亮翅 | |



太極拳第二段路線圖

圖例

- ⋮ 左腳
- 右腳
- △ 腳跟
- 腳尖

中 西

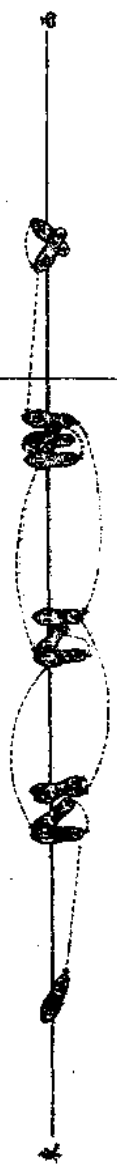
宋至中由圖練路徑三第拳極太

街名與秩序之說明

26 單鞭

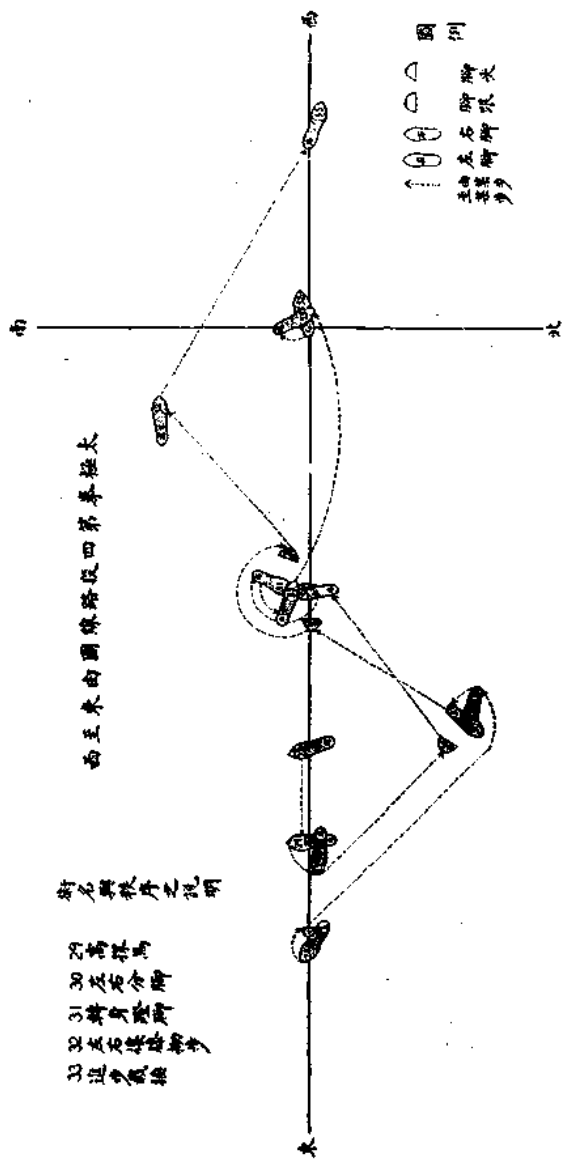
27 左右怪手

28 單鞭



圖例

○ 脚
 ○ 脚
 ○ 石脚
 ○ 石脚
 ○ 石脚
 ○ 石脚



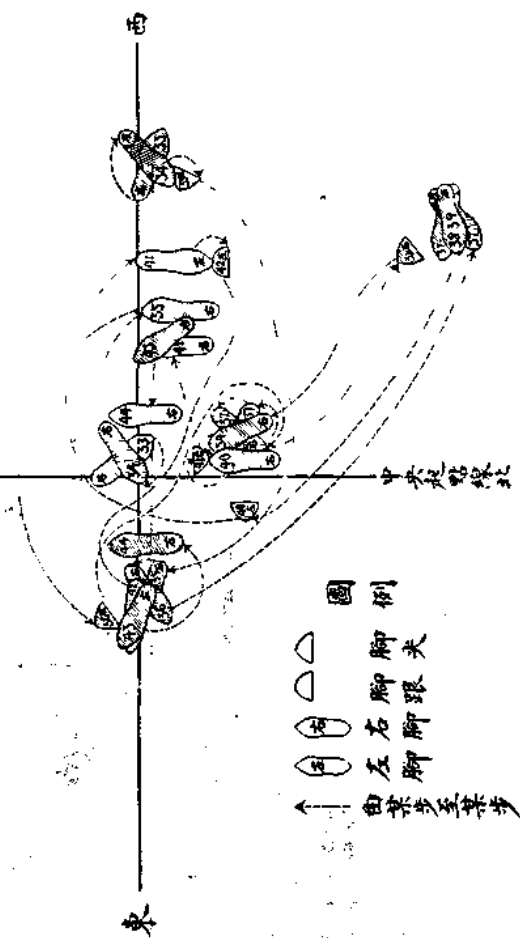
術名與秩序之說明

- 29 高探馬
- 30 左右分脚
- 31 斜身蹬脚
- 32 左右集膝拗步
- 33 進步氣換

太極拳第五段路線由西至中

術名與秩序之說明

- 34 翻身白蛇吐信
- 35 上步搬攔推
- 36 蹬腳
- 37 左右披身伏虎
- 38 回身蹬腳
- 39 雙風貫耳
- 40 左蹬腳
- 41 轉身蹬腳
- 42 上步搬攔推
- 43 如封似閉
- 44 十字手



陽四地原圖線路段七第章極木

行名與秩序之說明

50 草靴

51 玉女草靴

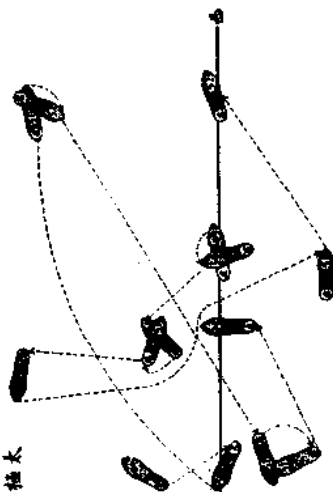
52 草靴



南

東

中央路線北



中至西由圖線路段十第拳極太

斷名與秩序之說明

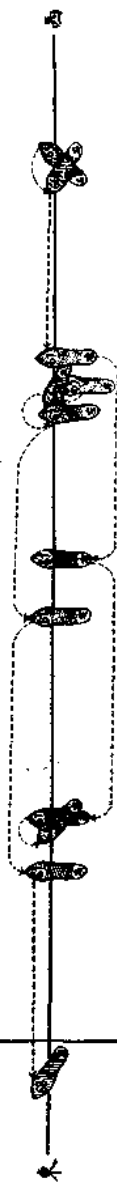
66 單鞭

67 歪石樓手

68 單鞭

南

東



中央起點線北

太極拳第十一段路線圖

明視之序與名銜

69 高探馬

70 十字腿

71 捋膝擠膝

72 上步攬雀尾

