

太極拳選編



杨澄甫等著

太极拳选编

北京市中国书店

太 极 拳 选 编

出版：北 京 市 中 国 书 店

发行：北 京 市 新 华 书 店

印刷：人 民 日 报 印 刷 厂

1984年3月第1版 1984年3月第1次印刷

开本：787×1092 $\frac{1}{32}$ 印张：14.75

定价：1.70元

影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

徐致一著

太
极
拳
浅
说

据文华图书印刷公司1927年初版影印

採之姿勢



太極拳雙練姿勢之大要



勢姿之捌

太極拳雙練姿勢之大要



肘之姿勢



靠之姿勢

太極拳雙練姿勢之大要



棚之姿勢



攔之姿勢

太極拳雙練姿勢之大要



擠之姿勢



按之姿勢

太極拳單練姿勢之大要

下身之姿勢



勢姿之虎跨

獨立之姿勢



斜飛之姿勢



坐身之姿勢



拗步之姿勢



太極拳單練姿勢之大要

舉足之姿勢



俯身之姿勢



太極拳淺說編輯緣起

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爲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

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。本書故不複述。

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。

著者附識

胡序

徐君致一成太極拳淺說一書將付梓以予亦曾習太極拳索言以弁其端予竊攷之詩無拳無勇漢書皇甫嵩傳雖兒童可使奮拳以致力是卽拳藝之嚆矢漢書藝文志載有手搏六篇列於兵家技巧一門亦拳術之遺也然書缺有間矣近來外人著體育諸書汗牛充棟其關於拳學者與我國之拳術要不無精粗之分耳徐君習太極拳十餘年功力甚深尤多心得以是學向以口授爲多自王氏太極拳經黃氏內家拳法諸書外作者甚少後學不易問