

## 前 言

太极拳是祖国优秀传统文化遗产的璀璨瑰宝，是历代太极拳家心血凝聚而成的经验总结，也是近代和现代太极拳运动的圭臬和指南。遗憾的是，长期以来，由于种种原因，许多太极拳前辈对自己的师承和心得体会，视为比自己生命还要宝贵的私有财产，不肯轻易传人。即使对自己的子女和门人也要有所保留，同门之间，相互秘惜；同道之间，更是绝少技术交流，致使许多宝贵经验和有限资料，不断残缺，散失和淹没。直至今日，广大太极拳爱好者要想获得有价值的资料仍非易事。正因为如此，本人结合多年的练功体会，开始注意对各家太极拳资料的收集工作，对各式太极拳进行全面的考察了解。在掌握各式太极拳套路的基础上，对不同历史时期的太极拳前辈遗著进行了研究，考证其真伪，对各抄本中的错讹进行了校对和订正。在工作过程中，我深深感到，这些太极拳手抄本中的秘诀，对于广大太极拳爱好者研究和借鉴其理论精华，提高太极拳技艺水平是大有裨益的。因此，本人将这些遗著加以整理，编写成册，以飨广大太极拳爱好者。

本书在编写过程中，重点注意了以下几点：

(1) 每篇秘诀均依“秘诀原文”、“按”、“注”的顺序阐述。遗著秘诀的入选宗旨是内容互不相同或部分不同，或是观点不同；对各抄本中凡内容相同的，原则上只选一种。

(2) 在总体结构上，因文章并非出自一家、一人之手，内容、结构、观点也颇不一致，难以绳之统一标准，所以，本书依秘诀的内容和性质按以下顺序来安排总体布局。即：将有总结性、概论性的文章排在最前面；锻炼要领性诀要居次；打手理法性论述再次之；最后是偏重于理论性的文章。只有端芳王府抄本因自成体系，为保留其原貌，除最后四则放入《附录》，其余均按原顺序转载。

(3) 书中所收文章，因多系口授或个人心得，其文章标题又多为后人所加，所以，有些文章的标题便省略不用；而每则秘诀的作者署名亦有两种情形，凡确知作者姓名的，则列于题右，并对作者生平作简要介绍；凡不确知作者姓名者，则不予署名。

(4) 注解部分，除注释个别生僻字句外，主要放在对拳理、拳法的解释上。原文中论述较为清楚的部分，则不再加以解释。值得说明的是，其解释为一家之言，个别观点可能也有与前人观点不相侔的，是否可取，供读者在实践中加以鉴别。

(5) 本书在最后一部分还适当收录了对太极拳运动有借鉴意义的其它内家拳理法要诀，以供太极拳爱好者参考。

总之，本书所搜集的资料只是沧海一粟，所加评注也多是一孔之见，有的解释，言不尽意，更免不了有挂一漏万之弊。不当之处，在所难免，还望海内外太极同道和广大读者批评指正。

**郭福厚**

1992年5月于天津

## 目 录

太极拳论	(1)
释原论	(12)
研手法(一)	(14)
研手法(二)	(14)
十三总势说略	(19)
十三势行功歌	(23)
十三势行功要解	(27)
十三势行功心解	(32)
太极拳解	(35)
解曰	(41)
又曰	(42)
解曰	(43)
又曰	(43)
结论(又作《太极拳论》)	(46)
走架打手行功要言	(50)
太极拳走架打手白话歌	(54)
坐功与太极拳之关系	(56)
大小太极解	(60)
太极拳经谱	(61)
太极拳权谱	(67)
《太极拳谱释义》歌诀一	(70)

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>