



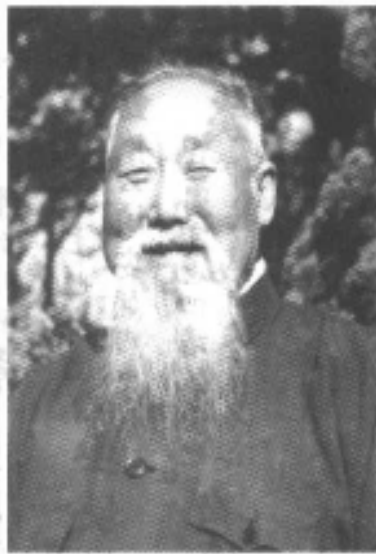
蘇南太極論壇

苏南太极

www.taijiclub.net



杨式太极拳一代宗师
杨澄甫



杨式太极拳一代名家
崔毅士



杨式太极拳第五代传人
崔仲三



前排左起：傅钟文、崔毅士、牛椿明、刘东汉、李雅轩
后排右三为本书作者崔仲三



太極拳論

一舉動。舉動者初立意之先。而欲形之於外也。週身俱要輕靈。既形之於外。則全身須明提。便輕矣。以包乎全體為妙。猶須

貫串。然得聯接不氣宜鼓盪。氣者呼吸之氣也。以其助全身。發於意。鼓盪者。氣之出入也。神宜內斂。

神者一身之主也。身主不無使缺陷處。有。意之所發必形於外。發於外。必須得動後。必須安然內聚。身事。不得力之應至者。及缺陷也。無使有凸

凹處。凸者高也。凹者低下也。無使有斷續處。斷者。斷也。續者。續也。神氣之所其根在

於脚。脚。腰也。故求其發於腿。腿。腰也。故後肉也。由脚發主宰於腰。腰身之中

中心正。則週身形於手。指者週身筋之機關。由脚而腿而腰。總須完

整一氣。腰腿脚之筋。其肌間相連。倘不完向前退後。乃得機得勢。



(四)十三勢歌

十三勢總莫輕視。

命意源頭在腰隙。

變換虛實須留意。

氣徧身軀不稍凝。

靜中觸動，猶靜。

因敵變化示神奇。

勢々存心揆用意。

得來不覺費工夫。

刻々存心在腰間。

腹內鬆靜氣騰然。

尾閭中正神貫頂。

滿身輕利頂頭懸。

仔細留心向推求。

屈伸開合聽自由。

入門道路須口授。

功夫無息法自休。

若言體用何為準。

意氣君來骨肉臣。

詳推用意終何在。

益壽延年不老春。

歌兮歌兮百四十。

字々真切意無遺。

若不向前推求去。

枉費工夫貽歎息。

(四十三)十三勢行工心解

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/>