

## 梁 序

我和张卓星同志是三十多年的老朋友，因为彼此有许多相同的文体爱好，所以相互有较深的了解。他喜爱多种体育运动，而以太极拳为特长。他学的是杨式太极拳，已有四十年历史了，由于肯下功夫，造诣很深。今虽年登花甲，然而精力充沛，精神体质俨然青壮年一般。毫无疑问，这与他坚持太极拳锻炼是分不开的。

一九六〇年以前，他曾是贵阳市武术委员之一，并在业余之暇，义务教练过一些学员，颇有声誉。“文化大革命”期间，由于社会秩序混乱，出现了打、砸、抢的严重违法行为，人们对一些练武者另眼相看。从此，他虽仍坚持锻炼，但已不再公开地到公园及其它公共体育场所去练拳，因此，现在年轻一代的武术爱好者，已很少有人知道他。

他练太极拳有独特的风格，架式能大能小，开展与紧凑兼备，速度可慢可快，走劲时隐时现；不千篇一律，形式多样，动作优美，姿态自然，在杨式拳架的基础上有所发展。对于太极推手，他更下了一番苦功夫，特点是交手听劲敏锐，走劲刚柔相济，手法步法，灵活善变；对杨家传统的梅花五步、九宫步、顺步、活步大摆（注）、活步开合等推手形式，无不精通娴熟，运用自如；对不拘形式的散手，变着精妙，有独创之见。这些功夫，

近些年来在一般的公开场合上是不易见到的。

他练太极拳能有今天的水平，和他对“内功”的深透理解是分不开的。用他自己的话来说，如果对内功缺乏正确的理解，要想练好作为内功拳的太极拳是不能想象的。我认为，这一点很值得太极拳的爱好者给以足够的重视。

我看过本书初稿之后，觉得从整个内容来看，虽不能说详尽、完善，但所谈到的问题都是带根本性的诀窍，而且论述精辟深透，把无极、太极、阴阳、五行、炼丹之类原来人们认为神秘不可捉摸的东西剖析清楚，剥去了般在它们身上的神秘外衣，给予了科学的解释，使它们变成了人人皆懂，个个可练的群众性的体育锻炼活动。无疑，这是本书的一大贡献。

本书可贵之处，不仅是对太极拳的内功作了较为透彻的阐述，而且是把它从操场上解放了出来，使它走到人们的生活领域里去，为人们谋利造福。我认为，本书对太极拳业余爱好者及专业进修者都有很好的指导作用；对一些从事其他拳术以及一般体育爱好者，也很有参考价值。

本书的出版，将有助于太极拳的推广和提高。特缀数言，作为推荐。

粤东 梁森石

一九八一年三月于贵阳

---

注：撮。字典中无此字，读履，同捋、同摅。《说文》：“取易也”。《唐韵》：“手捋也。”《诗话》：“以指历取也，又摩也，舒也。”在太极拳中，凡敌以撮或拑或按劲加于我时，我以撮劲舒散其力，迫使敌力改变来向而落空。

## 前 言

太极拳是一项十分有益的运动，其武术价值和保健价值都很高，因而深受群众喜爱。

太极拳在长期的发展过程中，形成了一套独特的理论系统和行功原则，这些东西，一直被古今一些有识之士作为奥秘而进行探索和宣传。但一般的人，由于对太极拳缺乏科学的认识或没有摸到练功的门径，健们对太极拳的看法往往滑向两个极端：一种是把它看成高深莫测，不可企及的神功；另一种则认为它缓慢无力，并无多大用处。这两种看法都是不对的。为此，本书着重从静功和行功两个方面阐述太极拳的运动原理和行功原则。正是这些原则构成了太极拳独自的特点而与其他拳术运动相区别。

书中，从各个方面反复说明了太极拳的运动原理和行功原则都是从人们的生活中提炼出来的，并没有任何神秘之处；相反，却有着深厚的生活基础。因此，人们可以把这些原则广泛地运用于日常活动的一切方面，并会收到相应的效益。

从事太极拳锻炼的目的，不仅仅是在行拳过程中去贯彻它的原则，更重要的是要通过锻炼，使这些原则成为人们日常的自然习惯，使自己的一举一动都能符合科学的原理和卫生的要求，使身、心两方面时刻都处于舒适、健康的状态之中。

然而，现在习练太极拳的一些人，特别是初学者，多有重外

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/>