

前 言

本書所介紹的拳式是已故 太极拳 专家吳鑑泉先生的拳式。但吳先生所遺留的拳照，作者只能找到六十余幀，并不齐全，而且有些式子沒有加攝过程动作，初学的人很难看懂。因此，由他的高足赵寿邨择要补充五十个动作。这些补充的拳照，有不少式子都是拳式过程中的衔接动作，不是已經靜止的定式；由于作者缺乏經驗，所攝姿势还間有与定式不尽符合的地方，这是深为抱歉的。希望学拳者在閱讀图解时，除注意文字說明外，还需多多参考吳先生的各种拳姿。不但要研究它的形状，尤其需要研究它的神气。这样，就能够在学习上得到較好的收获了。

吳先生所传授的拳理拳法，作者根据个人的淺薄体会分別作了解释。但限于作者的造詣，在解释上很可能有許多不尽确当的地方，这是应当由作者自己負責的。又，其中关于科学性质的理論，作者缺乏科学知识，自知力有不及；但由于作者在四十年前練習太极拳的时候，对于太极拳的医疗作用，早已有了亲身的經驗，所以一直就殷切希望着練拳的科学家把太极拳的科学道理加以研究和闡述。近年来，已有不少学者根据巴甫洛夫学說，对太极拳进行过研究。（例如，北京医学院医疗体育教研室医师曲綿域先生就曾經对太极拳作了深入的研究，並发表文章証明它的保健作用。在今天，作者还是怀着同样的願望，所以不怕貽笑大方，作了抛砖引

玉的嘗試。如果這一块磚頭真能够引出更多的美玉來，那就不仅是作者一人的莫大幸事了！

吳先生的太極拳是由他的父親吳全佑先生所傳授的；全佑先生先從楊福魁先生（號露蟬，又號祿禪，河北永年縣人）學拳，後來又列入楊氏次子班侯先生的門牆。在許禹生先生所著的“太極拳勢圖解”里有這樣一段記載：“當露蟬先生充旗營教師時，得其真傳者蓋三人：萬春、凌山、全佑是也；一勁剛、一善發人、一善柔化；或謂三人各得先生之一體，有筋骨皮之分。”根據作者追隨吳先生的多年體驗，吳先生的太極拳確是以柔化為主，所以本書也只能從柔化來說明太極拳的拳理，拳法，并不是否認太極拳的其他兩種功夫，這是應當告訴讀者的。

關於太極拳的源流問題，到現在為止，還在討論中。這一問題，作者從未作過考証，所以本書略而不談。

本書在編寫過程中，曾經得到前輩先生和好多位同學的熱心幫助，如同學趙壽邨擔任拳照的補充工作，還和同學馮耀宗合演推手，並攝成圖片；同學陳振民則把僅存的吳先生拳照割愛相讓；此外，還有前輩張達泉先生和郭啟通、孫潤志、楊炳誠、楊孝文、丁晉山、丁德山、程錫甫、陳覺吾、朱廉湘、周元龍諸同學也都對本書提供了寶貴的意见，使本書能够減少一些錯誤，都應當致以誠摯的感謝。但由于作者的水平不够，難免還有許多錯誤沒能察覺出來，如蒙敬愛的讀者熱心賜教，不勝感幸！

作者徐致一謹識

1953年3月

目 录

第一章	太极拳的优点·····	1
第二章	太极拳在行功时的心理作用·····	8
第三章	太极拳在动作特点上的生理作用·····	13
第四章	太极拳在技击上的力学根据·····	20
第五章	盘架子时应当注意的法則·····	30
第六章	练习推手时应当注意的法則·····	42
第七章	拳式名称·····	49
第八章	基本动作·····	55
第九章	拳式图解·····	66
第十章	推手图解·····	126
附 录:		
	王宗岳的太极拳論·····	138
	武禹襄的太极拳論·····	139
	十三势歌訣·····	139
	十三势行功心解·····	140
	打手歌·····	140

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/>