

出版者的话

太极拳是我国最著名的拳种之一，也是国际性的医疗保健体育项目。它饮誉全球，在广大群众中，有极广泛的基础。

本书作者沈寿，是宁波市武术协会委员、宁波市永年太极拳社社长。他自幼跟四明山童崇武老人（1840~1938）学习内家武术。14岁那年，在上海加入了“精武体育会”。多次访师学艺，特别是随杨式太极拳名家杨澄甫先生的高足傅钟文先生（1908~）精习杨式太极拳。后又博览古今武术、气功和中医方面的书籍，潜心研习太极拳法，颇有心得。近几年来，已先后在体育、武术、医学和文物等刊物上，发表了近四十篇武术和气功方面的论文，在国内外太极拳爱好者中较有影响。

本书选收了沈寿关于太极拳方面的论著十四篇，按今古分上、下两编。其中上编《太极拳法研究》针对太极拳锻炼和教学方面的实际问题，作了一些通俗的讲解，包括太极拳的渊源、流派，拳式名称的涵义，太极拳诀、要领的介绍与解释，以及打太极拳对治疗慢性疾病的功效等。写得深入浅出，有助于初学者的入门，也可供太极拳运动辅导者参考。

下编《古典拳论研究》是属于武术史学范畴的。这里译释与研究探讨的五篇古典拳论，都是作者认为与太极拳有关的经典著作。其中清代王宗岳的《太极拳论》与《十三势行功歌》，是太

极拳家一致推崇的太极拳经典著作。黄百家的《内家拳法》，是明代流行的内家拳的重要理论著作，它与太极、形意、八卦，以及入清以后始在北方兴起的“内家拳”，在基本理论上，有共同的特点，至于它们之间的渊源关系，目前还是众说纷纭，莫衷一是，沈寿同志在这个问题上颇有创见，值得一读。至于《拳经总歌》，现代的武术史家多认为系太极拳创始人陈王廷所作。此说虽尚待进一步考证，但这确是一篇具有研究价值的古代拳术歌诀，对今天开展武术散手竞赛和太极推手竞赛，都有一定的借鉴和参考价值。最后一篇《拳经·捷要篇》系明代抗倭名将戚继光所著。戚继光所创编的“三十二势长拳”与陈王廷始创的陈式太极拳之间一脉相承的关系，则是武术史家所公认的。对这五篇古典拳论的研究，同时也包括了对太极拳的历史，它的继承和发展等问题的探讨。

本书的部分篇章，曾经分别在北京体院学报、武汉体院学报、成都体院学报、广州体院《体育教学与训练》、《体育报》、《武林》等报刊上发表过。在编订这本文集时，作者作了不大的修改，并补写了个别篇章。

一九八三年十月

目

录

出版者的话

上 编：太极拳法研究

- [3] 太极拳基本拳式名称浅释
- [15] 浅谈怎样才能学好太极拳
- [24] 浅谈太极拳的“七字要领”
- [30] 论太极拳的用意和呼吸方法
- [40] 论初学太极拳易犯的毛病
- [58] 打太极拳与医治慢性疾病
- [63] 打太极拳是治疗肝炎的良方
- [66] 太极拳体用全诀及其小记
-

下 编：古典拳论研究

- [73] 清代王宗岳《太极拳论》今译与研究
- [84] 清代王宗岳《十三势行功歌》今译与研究
- [98] 试论古代内家拳及其十四禁忌
- [110] 《内家拳法》的“五字要诀”
- [116] 关于明末《拳经总歌》的初步研究
- [128] 明代戚继光《拳经·捷要篇》今译与解析
-

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/>