

序 言

作者在上海交通大学读书第二年(1945年)时,由蒋维乔老师介绍到白云道长(中一子)处学练太极拳。白云道长教授的太极拳是一式一式分开教的,并没有固定的套路。当初是因为在校读书患神经衰弱,说:“教你练<云手>、<揽雀尾>、<十字手>就足够治好你的病了”。同时还教了<太极站桩基本功>。最后陆续教完了三十七个式子。当时据说是由唐代许宣平老师传下来的拳名“三世七”。多年来虽经常练习也未在意。1987年退休后看到国家体育运动委员会运动司除推广24式简化、88式复化太极拳以外,又推广了42式太极拳竞赛套路,将陈、杨、吴、孙、武五派太极拳综合起来。比较之下,触动将47年前学自白云道长的中国唐代三十七式太极拳也推广于国人及世界各国人士的意向,使其为各国人民祛病健身、益寿延年服务并使文人雅士有自卫的能力,也以之纪念蒋维乔老师和白云道长的教导,同时谨以本书敬献给我祖母王老太太!

(1)唐代三十七式太极拳拳名“三世七”。有许多特点在第四、第五和第六章中综合观察便知与众不同,习之趣味横生,效果也来得很快!因为被置于“八卦阵磁场”中练拳之故!

(2)唐拳很有趣,还保留着许多农村劳动的动作姿势,如“推碾”、“簸箕”……等等。

(3)唐拳要求各式左右、正反兼练以平衡身心体型。经目前科学生理研究,这样练可以平衡发展左右大脑细胞神经元,充分动员常人不用的大脑细胞起用其潜在作用。这样就达到“开智慧的效果。”

(4)唐拳要每式“灌顶”汲取宇宙天体能量或在与人搭手时利用对方劲力发来的能量达于我足掌“涌泉”而后翻上来经过“足三

阳经”、“督脉”、“手三阳经”而发出内劲。认为这是练拳者必须懂得并掌握而精通的太极拳内动规律，颇属特出而良效！千年古拳不同凡俗也。

(5)唐拳练习不久，便会全身“弹簧劲”大盛，手足行动灵巧便捷，这是唐拳初习时便具有的最大最容易觉察的效果。身手灵巧自然益寿延年健康少病矣！

(6)唐拳实质上是练高级气功。“动中取静，不同凡响”。不是那些广播操型的太极拳所能望其项背的。也十分讲究我国中医学说中的“人身十四经脉学”。希在练拳中能充分学习研究掌握，触类旁通则成就自高。

(7)对唐拳有不明了处可以参看作者在第七章中所列的五篇现代太极拳论文，特别是作者的“太极拳气功十二诀”、“太极拳术伴我四十春”两篇，必有所获。

(8)本书也以访失散的道门同学，见此书后可通过出版社来会。

(9)书最后是三十七式太极剑，是武当护山剑之一，也练左手右手剑的左右势，久练得防身剑术矣！本书编著、讨论、摄像有王齐生、王禾、夏海钦、夏菲、王卫东参加一并叙明。

中国江苏昆山市高级工程师

王知刚自序于鹿城

1991年11月30日

目 录

第一章	太极拳源流探索与唐代三十七式太极拳·····	(1)
第二章	太极拳的健身却病和长寿效应·····	(9)
第三章	唐代三十七式太极拳的十大特点 ·····	(16)
第四章	唐代太极拳的三十七式目次和练习 ····· (唐代三十七式太极拳特点之一是没有 固定套路;先各个单练并有预备功然后 贯串之,各次练拳自成特定套路)	(21)
第五章	唐代三十七式太极拳的练功奥秘 ·····	(93)
第六章	唐代三十七式太极拳的应用研究····· (a)却病健身方面 (b)长寿生理方面 (c)技击——点穴,擒拿,跌打,发	(102)
第七章	现代太极拳论文与古代拳经十二篇····· (王知刚、许宣平、张三丰、李亦畲、武禹襄、王宗岳、 姜蓉樵、牛连元、吴孟侠、吴兆峰等)	(113)
第八章	三十七式太极剑·····	(142)
附(一)	·····	(178)
附(二)	·····	(180)

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/>