

## 前 言

近年来,关于太极拳的著作已经不少,但谈及太极拳之内功者仍不多见。这里所要介绍的是武式太极拳。一般的书只介绍太极拳的套路,而忽略了太极拳的精髓,致使练者不得要领,徒具太极拳的表面形式。而武式太极拳,恰能弥补这一不足,既介绍太极拳之架式,更着重启发学者习练用意与用气,使学者能真正掌握太极拳的内外结合的要领。

“太极拳在内不在外”,这是武式传统所强调的太极拳练法。“内”是什么,有什么内容,如何学到,这是本书所要阐明的主要问题。

至于太极拳是怎样形成与发展的,它的理论是谁创造的,它与气功有什么关系,它为什么能有医疗养生的作用等等,本书都有所涉及。但太极拳是我国古老精湛的文化遗产之一,系精于武术、气功、哲理、医学的先辈历经数百年所积累起来的经验,内涵丰富,博大精深,作者学识浅陋,虽揣摩数十年之久,难免仍属皮毛之见,且其中谬误之处在所不免,尚希海内行家高手以及广大读者给以批评指正。

作 者

1984年6月于北京

# 目 录

前 言.....	( I )
第一章 我是怎样学太极拳的 .....	( 1 )
第二章 太极拳的源流.....	( 9 )
一、秦汉时代的武术.....	( 9 )
二、梁代的拳术与内家拳.....	(10)
三、唐代的太极功.....	(12)
四、宋代的后天拳.....	(13)
五、明代太极拳的形成.....	(15)
六、张三丰与太极拳.....	(17)
七、明代的太极拳家.....	(20)
八、清代太极拳的流传.....	(21)
九、武式太极拳.....	(24)
附：太极拳传递略表	
第三章 太极拳的理论.....	(28)
一、太极拳的理论.....	(28)
二、王宗岳的《太极拳论》.....	(29)
三、王宗岳的十三势.....	(35)
四、武禹襄的十三势行功歌诀.....	(37)

- 五、武禹襄的《太极拳论》……………(38)
- 六、李亦畬的《五字诀》……………(39)
- 七、李亦畬的《走架与打手行功要言》…(40)
- 八、郝为真论太极拳练法……………(41)
- 九、郝月如的《武式太极拳要领》……………(42)
- 十、郝月如的《太极拳走架与打手》……………(44)
- 十一、有关的诗和故事……………(48)

#### 第四章 太极拳与气功……………(50)

- 一、太极拳——内功拳……………(50)
- 二、气功是什么……………(50)
- 三、混元桩的练法……………(52)
- 四、气功的基本方法……………(54)
- 五、气是什么……………(55)
- 六、气功的六阶段练法……………(57)
- 七、气功与太极拳……………(60)
- 八、太极拳的气功练法……………(62)
- 九、太极拳与经络……………(62)
- 十、太极拳与气功之异同……………(64)

#### 第五章 太极拳的作用……………(65)

- 一、如何研究太极拳……………(65)
- 二、什么是阴阳……………(65)
- 三、太极拳之调理阴阳……………(66)
- 四、太极拳之生理学……………(67)
- 五、太极拳如何调理神经功能……………(69)

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/>**