

前 言

本书所载的一百零八势太极拳，我曾将其编成简易二十四势，定名“静功缠丝太极拳”。一〇八势是在练习了简化静功缠丝太极拳之后，继续提高技术水平，全面锻炼身体各个部分，全面掌握太极拳的技击方法，达到高级阶段的唯一途径。

静，就是要做到松、静以致忘我的境界；缠丝即全身各关节始终不停地相互配合转动，使全身肌肉不断地受到拧旋、拉长和放松的训练，从而不断增强肌肉力量，疏通腠理，激活经络中的真气，调节五脏六腑的功能，使气血畅通，达到内外合一的功效。

因为一百零八势动作丰富、架势工整，所以练习时必求规矩，增一分则顶，减一分则丢。开始阶段必须做到姿势正确，继之则要动作准确，然后做到松静、慢匀，不猛动、不停顿，圆满、轻灵，使一百零八势如一势。

这套太极拳，被人们誉为“太极拳原则真理之实践”，这句话是有道理的。本人在几十年研练这套太极拳和其他武术的过程中，每练一种，必以全身心投入其中，毫无二意，

与之融化一体，体会出其中的奥妙；并将所学太极拳之精华，与某些拳种的长处，如将八盘掌、迷魂掌、形意拳和游身八卦掌等独到之长，融为一体。因此长期练习这套太极拳，可以祛病强身，做到不导引而寿；可以柔化运用，做到不招架而御。

练好这套太极拳的五步功夫之后，可以练习推手、拦手、散手、化手和闪手，以及太极剑、双剑、对剑、活步剑、散剑、闪剑、太极棒、太极刀、枪、棍等，犹如江河决堤，滔滔不绝。

陈济生

一九八六·五·八

序 言

陈济生老师，河北唐山人，生于武术世家，自幼习武，先后从学于陈子素、李鸿宾、申万林、薄凯、赵庆长、左双臣等名师，并与武林同道姜榕樵、傅剑秋、孙锡堃等经常切磋武艺，在长期的刻苦研炼与实践积累了丰富的经验，对太极、形意、八卦、少林各门功夫，俱能得其精要、融会贯通，深谙其中奥妙。

我自幼跟济生老师习武，亲受先生教诲，获益非浅，深感先生功夫之高深。记得当年，同学之中有好技击者向先生请教形意拳中“金鸡上架”动作如何用法，先生当面尝试，对方防不胜防，被先生打出数尺之远，其迅猛脆快，令人惊异，给我留下了极其深刻的印象。先生表演对练，从无固定套路，总是让人持械任意进攻，先生执剑以对，从容自若、游刃有余，而且把握分寸，恰到好处，从不伤害别人。对于太极推手，先生犹有独到之处，以柔克刚、缠丝化力，从未闻有出其右者。起初对此我不甚理解，后来待我练了“静功缠丝太极拳”后，方才领悟其中奥秘。深感此拳无论在健身、技击方面都颇具特长，与其他太极拳相比，基本原理虽

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/>