

自修要略

練功架時。切記一動無有不動。一靜無有不靜。二句要論。尤須注意其根在脚。全身重量。祇許放在一隻脚上。主宰於腰。不獨手與脚要隨腰轉動。自顛頂及踵與眼神。皆須隨腰轉動。故相傳所謂練太極拳不動手。卽是謂手足不能自動。惟腰為主。

尾閭中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。此二語不可忽視。頂頭倘有擺動。秘傳所謂。雖練三十年不得成功。然尾閭不得中正。神亦不能貫頂。頂頭懸者。正猶總其髮若辮子。懸於樑上之意耳。

一處有一處虛實。處處總此一虛實。如無虛實。卽無陰陽。無陰陽。便非太極。如兩手必分陰陽。陰陽便是虛實。兩脚亦然。惟左手必與右脚相合。右手必與左脚相合。因係同一交又神經故耳。此為左右上下手足之分虛實也。所謂總此一虛實者。卽其根在脚。將全身重量必須放在一隻脚上。若兩脚同時用力。便是雙重。雙重卽如少林拳馬步。此為太極拳最忌之大病也。切記

。切記。

周身節節貫串。則氣可以通矣。氣通不獨於體有裨。於用亦大有益。發動提放。尤賴節節貫串。方能達力學槓桿之作用。不然則枝枝節節。散漫而不能應心聽用矣。

氣宜鼓盪。卽以丹田之氣。與空氣互相鼓盪。余曾發明陸地游泳一說。見拙著十三篇。卽以空氣比水而已。漸漸覺往來迴漩。却有壓力。久之愈覺壓力甚大。此卽所謂虛則實之。然若與有大力之人較手。則反視若與空氣相搏。此所謂實則虛之。能是。可得妙用無窮矣。

內固精神外示安逸。此得體用兼賅之妙。泰山崩於前。麋鹿興於左。可使色不變。目不瞬者。以其內固精神。而有不動心之修養。此卽孟子所謂養吾浩然之氣之作用耳。長拳者。如長江大海。滔滔不絕。太極拳原為十三式長拳。喻其動盪滔滔不絕也。動者必有主力。以致推動。如火車、汽車、電車然。是運之而後動也。動之餘力回盪。易所謂剛柔相摩。八卦相盪。亦猶動盪也。是以動餘必有其盪。盪之未定。復續之以動。周而復始。永無間斷。故

太極拳雖止為十三式。而謂為長拳。其意在此。正猶長江大海之滔滔不絕。亦即易之所謂摩盪之旨。此即天地陰陽之動盪。亦無已期耳。非謂功架之長短。倘功架增至萬式。猶區區耳。不足稱滔滔不絕也。此即喻其綿綿不斷而已。

心為令三字。乃太極拳唯一之要訣。以心行氣。以氣運身。於以推動矣。然手足決不可自動。非待腰能便利從心之後。手足方得隨腰而動。是之謂太極拳不動手。且足亦不自動。故太極拳之動作。真所謂牽動一髮。則全身俱動。學者其體驗之。自有得也。

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/>