



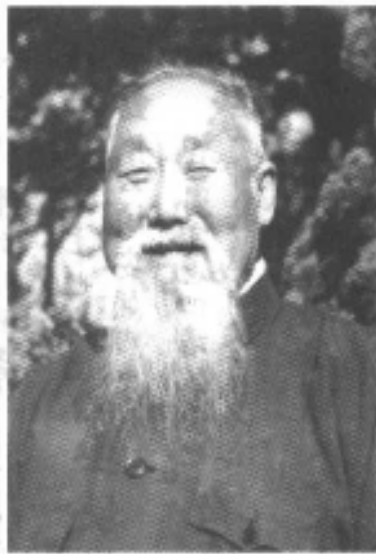
蘇南太極論壇

苏南太极

www.taijiclub.net



杨式太极拳一代宗师
杨澄甫



杨式太极拳一代名家
崔毅士



杨式太极拳第五代传人
崔仲三



前排左起：傅钟文、崔毅士、牛椿明、刘东汉、李雅轩
后排右三为本书作者崔仲三



太極拳論

一舉動。舉動者初立意之先。而欲形之於外也。週身俱要輕靈。既形之於外。則全身須明提。便輕矣。以包乎全體為妙。猶須

貫串。然得聯接不氣宜鼓盪。氣者呼吸之氣也。以其助全身。發於意。鼓盪者。氣之出入也。神宜內斂。

神者一身之主也。身主不無使缺陷處。有。意之所發必形於外。發於外。必須得動後。必須安然內聚。身事。不得力之應至者。及缺陷也。無使有凸

凹處。凸者高也。凹者低下也。無使有斷續處。斷者。斷也。續者。續也。神氣之所其根在

於脚。脚。腰也。故求其發於腿。腿。腰也。故後肉也。由脚發主宰於腰。腰身之中

中心正。則週身形於手。指者週身筋之機關。由脚而腿而腰。總須完

整一氣。腰。腿。脚之筋。其肌。周相連。倘不完向前退後。乃得機得勢。



(四)十三勢歌

十三勢總莫輕視。命意源頭在腰隙。
氣徧身軀不稍凝。靜中觸動。猶靜。
勢。存心揆用意。得來不覺費工夫。
腹內鬆靜氣騰然。尾閭中正神貫頂。
仔細留心向推求。屈伸開合聽自由。
功夫無息法自休。若言體用何為準。
詳推用意終何在。益壽延年不老春。
字。真切意無遺。若不向前推求去。
意氣君來骨肉臣。歌兮歌兮百四十。
枉費工夫貽歎息。

(四十三)十三勢行工心解

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/>