



出版者的話

我們根據讀者的要求，並適應武術研究、整理工作的需要，準備陸續翻印一些比較有價值的舊版武術書籍，供大家研究參考。

這本書是根據1934年2月上海大東書局的版本翻印的。翻印時，我們將原書的題字、傳、序及例言等都刪去了，並增加了楊澄甫先生“太極拳之練習談”和“太極拳說十要”兩篇文章。由於原書照片比較模糊，我們照着原照片重新繪成圖，在動作要領上盡量保持了作者的原來姿勢。

我們第一次翻印舊版書，可能會有非常多的缺點，希望讀者多提意見，以便改進。

目 录

太極拳之練習談… 1	太極拳論…………… 43
太極拳說十要………… 4	明王宗岳太極拳論… 44
太極拳動作說明… 6	十三勢行功心解………… 45
推 手…………… 39	十三勢歌…………… 46
大捩式圖解…………… 41	打手歌…………… 46
大捩四隅推手解… 42	



太極拳之練習談

中國之拳術，雖派別繁多，要知皆寓有哲理之技術，歷來古人窮畢生之精力，而不能盡其玄妙者，在在皆是，雖然，學者若費一日之功力，即得有一日之成效，日積月累，水到渠成，非若歐西之田徑賽等技，一說即明，略示便會，無精深玄妙之研究也。

太極拳，乃柔中寓剛，棉里藏針之藝術，于技術上，生理上，力學上，有相當之哲理存焉，故研究此道者，須經過一定之程序，與相當之時日，雖然良師之指導，好友之切磋，固不可少，而最緊要者，是在逐日自身之鍛煉，否則談論終日，思慕經年，一朝交手，空洞無物，依然是門外漢者，未有逐日工夫，古人所謂，終思無益，不如學也，若能晨昏無間，寒暑不易，一經動念，即舉摹煉，無論老幼男女，及其成功則一也。

近來研究太極拳者，由北而南，自黃河流域至揚子江流域，之江流域，今珠江流域，同志日增，不禁為國術前途喜，然同志中，專心苦煉，誠心向學，將來不可限量者，固不乏人，但普通不免入于兩途，一則天材既具，年力又強，举一反三，穎悟出群，惜乎稍有小成，便是滿足，遽邇中輟，未能大受，其次急求速效，忽略而成，未經一戰，拳，劍，刀，槍，皆已學全，雖能依樣葫蘆，而實際未得此中三



昧，一經考究其方向動作，上下內外，皆未合度，如欲改正，則式式皆須修改，且朝經改正，而夕已忘却，故常聞人曰，習拳容易改拳難，此語之來，皆由速成而致此，如此輩者，以誤傳誤，必致自誤誤人，最為技術前途憂者也。

太極拳開始，先練拳架，所謂拳架者，即照拳譜上各式名稱，一式一式由師指授，學者悉心靜氣，默記揣摩，而照行之，謂之謀架子，此時學者分內外上下之注意，屬於內者，即所謂用意不用力，下則氣沉丹田，上則虛靈頂勁，屬於外者，周身輕靈，節節貫串，由脚而腿而腰，沉肩曲肘等是也，初學之時，先此數句，朝夕揣摩，而体会之，一式一手，總須仔細排求，舉動練習，務求正確，習練既純，再求二式，于是逐漸而至于習完，如是則毋事改正，日久亦不致更變要領也。

習練運行時，周身骨節，均須松开自然，其一口腹不可閉氣，其二四肢腰腿，不可起強勁，此二句，學內家拳者，類能道之，但一舉動，一轉身，或踢腿擺腰，其氣喘矣，其身搖矣，其病皆由閉氣與起強勁也。

一、羣練時頭部不可偏側與俯仰，所謂要頂頭懸，若有物頂于頭上之意，切忌硬直，所謂懸字意義也，目光雖然向前平視，有時當隨身法而轉移，其視線雖屬空虛，亦為變化中一緊要之動作，而補身法手法之不足也，其口似開非開，似閉非閉，口呼鼻吸，任其自然，如舌下生津，當隨時嚥入，勿吐棄之。

二、身軀宜中正而不倚，脊梁與尾閭，宜垂直而不偏，但遇開合變化時，有含胸拔背，沉肩轉腰之活用，初學時節須

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/>