

作者像



唐 豪

生于 1896 年初

歿于 1959 年 1 月 20 日



顾留馨

生于 1908 年 8 月 7 日

歿于 1990 年 6 月 17 日

序 言

太极拳是中国固有的一种健身拳术,在长期发展过程中,有不少太极拳家留下了一些宝贵的经验和良好的方法,大大丰富了太极拳的理论。但由于在解放前,武术界门户之见很深,保守之风较重,这些拳论大部分散见于各种书中,大都言简意赅,初学者不易理解;有些甚至是代代抄传,没有著书问世。

新中国成立后,由于中国共产党和人民政府的关怀、提倡,以及广大群众的热情参加,太极拳这一宝贵遗产得到了发扬和推广,并相继出书介绍各派太极拳,对增强人民体质起了良好的作用。为了能比较系统地整理和继承已积累的经验和方法,以便进一步挖掘这一遗产,我从1961年夏起,受人民体育出版社之托,开始了这本书的编写工作。

唐豪同志生前研究武术多年,因此把他的关于太极拳古拳谱的一部分考释遗著也纳入本书发表。

本书目的是参考各家著作,系统地、综合地阐述太极拳理论。这是个艰巨的任务,但限于我个人体验不深,水平和精力有限,故在编写中时继时续,有些技术虽然心中了了,但苦于不能达之于文字,几经修改,阐发粗疏之处,仍难免,谨俟读者指正。

本书初稿曾就正于沈家桢、徐致一和李剑华诸位先生,特别是沈家桢先生对本书提出了很多宝贵意见,特表谢忱。

书中关于陈式所强调的缠丝劲练法,武术所强调的内功

方法，曾就正于陈式太极拳家沈家桢、陈照奎，武式太极拳家郝少如三位同志；在写作过程中，邵汝干、何炳泉二位同志协助查找资料和誊写；周元龙同志代为绘图；在此一并致谢。

顾 留 馨

1963年5月于上海

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/>