

首度公开

全面公开传统杨家太极拳的系统练功方法  
简单、明了地阐述传统太极拳的内功心法



# 太极拳诀

上卷

郭石磊 著

Taijiquan Juewei

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



首度公开

全面公开传统杨家太极拳的系统练功方法  
简单、明了地阐述传统太极拳的内功心法



# 太极拳诀

上卷

郭石磊 著

Taijiquan Juewei

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

太极拳抉微 / 郭石磊著. —太原: 山西科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978 - 7 - 5377 - 5454 - 5

I . ① 太… II . ① 郭… III . ① 太极拳—基本知识 IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 307583 号

---

## 太极拳抉微

---

出 版 人: 赵建伟

著 者: 郭石磊

策 划 编 辑: 徐俊杰

责 任 编 辑: 徐俊杰

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

---

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922107

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西新华印业有限公司

网 址: [www.sxkjscbs.com](http://www.sxkjscbs.com)

微 信: sxkjcbbs

---

开 本: 710mm × 1010mm 1/16 印 张: 39.25

字 数: 517 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月太原第 1 次印刷

---

书 号: ISBN978-7-5377-5454-5

定 价: 88.00 元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

太極拳抉微

陳忠康







法  
無  
定  
法

化  
境

洗心妙華  
乙未秋



当代高僧大德、洗心禅寺首座上妙下华法师为本书题字



杨汝霖宗师



张彬儒宗师





王教福宗师



孙成章宗师





王教福宗师示范太极拳手挥琵琶



王教福宗师示范太极拳提手上式



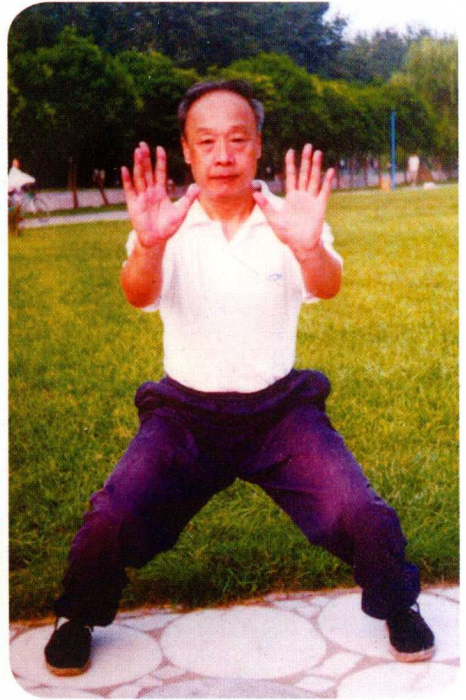


石崇英教授





石教授示范太极拳白鹤亮翅



石教授 2000 年拳照



石教授 1997 年在真武搏击馆授课





石教授 1989 年示范推手放人



石教授教授笔者太极散手瞬间





笔者与石教授、陈一鸣师叔、黄灿坤先生合影  
 (陈一鸣先生系沈阳武氏太极拳宗师陈明洁之子)



石教授 2010 年与部分弟子在郑州博物院合影

后排左起：石晓霆、毛世民、凌云燕、张杰、陶思源、孙新成、翟红志、李波、陈保卫、韩俊伟、曾逸锋、许亚锋，

二排左起：孙纲春、徐磊、王新华、赵兵、王朋辉、石教授、单益生、于晨阳、李玉和，

前排左起：尚冬生、赵煜珪、郭亮、宋勇。



笔者与沈阳郝明志师爷合影  
(郝明志先生是马派八卦掌第四代传人刘德奎宗师的高足)





笔者与云南杨重庆老师合影  
(杨老是杨式太极拳第四代宗师吴志青前辈的高徒)



笔者与金仁霖老师合影  
(金老是内家拳宗师叶大密前辈的高徒)



笔者在意大利教授太极拳合影



笔者与新加坡部分弟子合影





笔者带领意大利学员练习进退步



太极刀法实战