

# 《杨氏太极拳真传》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810515344

## 内容简介

杨氏太极拳，经三代研习而定型，今已遍及世界。然而由于杨氏早期传授过程的演变，各地流传拳势不一。也在某些学者，未得正体而擅自妄改，遂以讹传讹。尤其对太极拳源流及杨家轶事，谬误百出。

本书共分八章，主要介绍了太极拳的练习要诀，并对杨氏太极拳的动作、用法、歌诀及杨氏太极推手等等作了详细的阐释。该书内容丰富，图文并茂，讲解深入浅出，通俗易懂，具有较强的知识性、指导性及实用性，是太极拳爱好者尤其是习练杨氏太极拳者的极佳的参考书。

## 目录

### 第一章 杨澄甫先师重要论述

太极拳之练习谈

太极拳说十要

论太极推手

### 第二章 杨氏太极拳动作图解、用法及歌诀

一、杨氏太极拳拳式名称顺序

二、关于图解的说明

三、杨氏太极拳动作图解及用法说明

### 第三章 杨氏太极推手

一、定步推手

二、活步推手

三、大捩

### 第四章 太极拳问答100条

一、太极拳基本知识

二、练拳须知

三、身法要领

四、内功要领

五、太极推手基本知识

六、保健漫谈

### 第五章 杨氏太极拳源流轶事

一、宋代以前的太极拳

二、张三丰与太极拳

三、近代太极拳的先驱王宗岳

四、关于唐豪、顾留馨的“考证”

五、《陈氏家谱》“旁注”之谜

六、杨禄禅三下陈家沟

七、太极拳在永年的传播

八、杨禄禅创天下，杨班侯打天下

九、杨氏太极拳的定型者杨澄甫

十、杨氏亲族中的现代传人

## 第六章 太极拳经原貌考证

一、近代流传的几种太极拳经

二、乾隆抄本是迄今最完整的拳经资料

三、太极拳经的原貌及作者

四、《打手要言》是武禹襄根据《杨》本拳论抄录整理而来

五、太极拳源流与太极拳经的关系

## 第七章 太极拳经拳论汇集

一、太极拳经（武当张三丰著山右王宗岳解）

二、十三势歌（作者待考）

三、十三势行功心解（王宗岳著）

四、打手歌（王宗岳修订）

五、二十字诀（作者待考）

六、阴符枪总诀（王宗岳著）

七、太极拳九要诀（杨班侯传）

八、太极拳法歌解（杨澄甫传）

九、太极拳真义

十、八字歌

十一、心会论

十二、周身大用论

十三、十六关要论

十四、功用歌

十五、用功五志

十六、四性归原歌

十七、内家拳五字心法

十八、四字秘诀（武禹襄）

十九、撒放秘诀（李亦畬修订）

二十、五字诀（李亦畬）

## 在线试读部分章节

### 第一章 杨澄甫先师重要论述

#### 太极拳之练习谈

杨澄甫口述张鸿逵录

中国之拳术，虽派别繁多，要知皆寓有哲理之技术。历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是。学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚，绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之时日。虽然良师之指导，好友之切磋，固不可少，而最要紧者，是在逐日自身之锻炼。否则，谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门外汉者，未有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，及其成功则一也。近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练，诚心向学，将来不可限量者，固不乏人。但普通不免入于两途：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群。惜乎稍有小成，便是满足，遽迹中辍，未能大受；其次急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全。虽然依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究，其方向动作，上下内外，皆未合度。如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：“习拳容易改拳难。”此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以误传误，必致自误误人，最为技术前途忧者曲。

.....

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)