

《太极解秘十三篇(修订版)含DVD碟》

图书基本信息

书名：《太极解秘十三篇(修订版)含DVD碟》

13位ISBN编号：9789628383412

10位ISBN编号：9628383418

出版时间：2005

出版社：香港心一堂出版社

作者：祝大彤

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《太极揭秘十三篇(修订版)含DVD碟》

内容概要

热心传播中华民族传统文化的港人陈剑骢先生在港出版的太极拳理论专著《太极揭秘十三篇》繁体字版是一件善举。将繁体版的《太极揭秘十三篇》在东南亚、港、澳、台等国家和地区销行，进而在各地华人区传播是件功德无量的盛事。

太极拳随中华文明五千年的进程而发展，在中华大地从朦胧现身进而完美，走过相当漫长的道路。中医药学家孙继光先生在《太极揭秘十三篇》大陆版的序言中写道：“刨根问底，道学之道，渊源于中华传统文化数千年，而太极拳，她在其中孕育了数千年，那是不言而喻的。说其博大精深，绝不是故弄玄虚吧？”

由于传统太极拳渊源久远，在习练之前对拳要有一个准确认识和深刻理解的过程。我们都知道，对于真理的认识不是一次可以完成的，对太极拳的认识也是如此。在练拳之前，你应该知道，你所选练的太极拳要伴你走过人生道路的每一个时期。习练者要认识再认识，理解再理解，反复理解。为什么？当今太极拳流派诸多，周为太极拳，拳之道理“理为一贯”，但拳法不同。王宗岳在《太极拳论》中有句名言：“斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手偷，是皆先天自然之能，非关学力而有所为也。”这就是要求习练者在认识、理解的基础上去辨别，然后再去选练适合自己身心健康、体力可为之拳。

有拳友问我，为什么优先公开发表太极拳理论论文，不去顾及习练技术的文章呢？笔者认为先落笔太极拳理论，有利于后学认识和理解传统太极拳，便利学者选择习练拳种。否则入了旁门左道，一头扎进去十年八载退不出来。我身边有多位朋友练拳二三十年，身上越练越僵紧。有一位福建来的朋友，从上世纪六十年代始练，到现在还不知道太极拳是怎么回事。他从友人手里得到一册《太极揭秘十三篇》后，经过深研对太极拳有了正确认识。还有一位太原牛姓朋友，读《太极揭秘十三篇》后，运用太太脚的拳理拳法，从脚往上松，功夫大有长进。请允许录一段牛先生的来信，信中写道：“您著的这本书，文字明白流畅，说理透彻，最难能可贵的是理论联系实际，真正显示了太极拳的真面目。我放松得好的时候，自觉胸腹间能产生舒适的喜悦的感觉。”

我国从春秋时代以老子为代表的先贤哲人，到明代的王宗岳，都是传道不传艺。“大道以虚静为本”，这是道外之道，如何虚，怎样求静？只有求学者去悟道。如何求艺，不是古典哲学家们的事。老子只告诉你，道可道，非常道。老子的道可解释为精神，也可认为是物质。太极拳之道亦可称之为本质或拳之真谛。到清末民初陈鑫大师对太极拳理论说得通俗易懂深入浅出。他在学拳须知里说道：“学太极拳先学读书。书理明白，学拳自然容易。”无论何种学科，均为理论指导实际，这是颠扑不破的真理，太极拳怎么可能例外呢？笔者教授太极拳之前，先出一册《太极揭秘十三篇》，请后学学拳之前先读书，这是作者的良苦用心，同道拳友至此应能了然于心吧。

人类从降生到成长，用力是顺理成章的事。为了生存必须用力量去护卫自己。太极拳属于武术，但她有自身的生存和发展特点，是立于武术之中的特性，她是特性诸多，主要特性有三：一是阴阳变化，拳论曰：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也”；二是举动轻灵，拳论曰：“一举动，周身俱要轻灵”；三是用意不用力，拳论曰：“此全是用意，不是用劲”。离开了此三个特性难恭维为太极拳。笔者循陈鑫大师之道，将学拳先读书更进一步诠释。拳论云，“其根在脚”，笔者从脚往上松到顶，按脚、踝、膝、胯、腰、肩、肘、腕、手九大关节依次放松，此是获得太极内功的要则。《太极揭秘十三篇》对如何去操作有详尽论述。

书中从对太极拳的认识和理解，老师在授拳中的主导作用，关开松功，脚手的修炼，推手，技击，养生等照顾比较全面。修炼太极拳，终极目的是养生，养生是修大道。我习练的是吴式太极拳，吴式太极拳有长寿群体，很说明拳道真髓。江南马岳高寿98岁寿终，吴英华91岁寿终，江北吴图南105岁西去，杨禹廷96岁驾鹤仙逝。如果习练吴式太极拳得法，循规蹈矩规范行功，“要心静，随人所动，向不丢不顶中讨消息。从此做去，一年半载，便能施于身。”真能做到虚静修炼，退去本力，内功上身，气道、血道通畅，六阴六阳经络顺通，习练者得养生先机。太极拳养生一人得道全家受益，居住环境处于阴阳声的变化之中，家人受益，友人偶然小坐也有心旷神怡之感。

你欲习练太极拳吗？请先坐下来读书。读书明理方得道。不管你习练哪家哪派，天下武术是一家，修为太极松功之道，须心神意气安静、清静，达到养生益寿的最高境界。笔者的第二部太极拳松功理论专著《太极内功揭秘》将面世；第三部拳架专著《自然太极拳》亦将出版，全书分为内功篇，技击篇，养生篇三部分向读者诠释修炼太极拳之窍要。第四部太极拳理论与实际相结合的专著《太极揉手—

《太极解秘十三篇(修订版)含DVD碟》

《一发拿打化之艺术》也将面世。愿与朋友们共勉。

祝大彤2003年12月28日于北京西坝河

目录：

第一篇：为什么写太极解密篇

第二篇：太极松功修炼篇

第三篇：太极脚修炼篇

第四篇：太极手修炼篇

第五篇：太极揉手艺术修炼篇

第六篇：太极技击修炼篇

第七篇：太微学修炼篇

第八篇：太极养生修炼篇

第九篇：太极与性养生篇

第十篇：太极“八方线”修炼篇

第十一篇：太极拳修炼篇

第十二篇：太极拳架深研篇

第十三篇：《太极拳论》浅析篇

《太极解秘十三篇(修订版)含DVD碟》

作者简介

书籍详情：<http://wushu.sunyata.cc/goods.php?id=735>

《太极解秘十三篇(修订版)含DVD碟》

版权说明

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.tushu000.com