

《太极拳体用全书》

图书基本信息

书名：《太极拳体用全书》

13位ISBN编号：9789573075691

10位ISBN编号：9573075695

出版时间：民90

出版社：逸文出版

作者：楊澄甫 編著

页数：72

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

内容概要

余幼时，见先大父露禅公，率诸父及诸从游者，日从事于太极拳。或单练，或对练，昕夕不辍，心窃疑之。以为是一人敌，项籍所不屑学者。余他日当学万人敌。稍长，先伯父班侯公命余从之学。于是向之所疑者不复能隐，则直陈之。先大夫健侯公怒斥之曰：“恶，是何言？汝大父以此世吾家，若乃欲坠箕裘欤？先大父亟止之曰“此不能折服孺子也。”以手抚余曰：“居，吾语汝。吾之习此而教人者，非以敌人，乃以卫身；非以用世，乃以救国。今之君子，祇知国之弊在贫，而未知国之病在弱也。是故谋国是者，竞筹救贫之策，未闻有振衰起颓之图。惟其通国皆病夫。谁复胜此重任？积弱斯贫，贫实原于弱也。考各国之致强，莫不强民为初步。欧美之雄伟英挺无论矣。即岛国侏儒，亦孰非短小而精悍。以吾国人之鸠形鹄面当之，胜负之决，庸待蓍龟。然则救国之道，自当以救弱为急务。舍此不图，抑亦未矣。余自幼即以救弱为己任。尝见买解者，其精神体魄，固不逊于外人所谓大力士武士道者。余大喜，叩其术，秘不以告。乃知中国自有强身之术，而一弱至此，岂无故哉！嗣闻豫中陈家沟陈氏有内家拳之名，蹑蹻往从陈师长兴学。虽不见拒于门强之外，然日居月诸，迄未许窥堂奥。忍心耐守，凡十余稔，师悯余诚，始于月明人静时，举个中妙谛以授予。学成来京师，誓本素志，广授于人。未几，见从吾学者，瘠者肥，羸者腴，而病者健。乃大喜。顾以一人之所授有限，则如愚公之移山，更以诸若父叔辈暨从游者。若志在用世，宁鄙视救世之术而不学乎？”余于是始恍然于先大父之孳孳斯术，且以世吾家，盖有在也。遂欣然请受教。先大父更诏之曰：“太极拳创自宋末张三峰。传之者，为王宗岳，陈同州，张松溪，蒋发诸人，相承不绝。陈长师，乃蒋先生发唯一之弟子。其术本于自然，而为形不离太极，为式十三。而运用靡穷，运动身体而感及心灵。故非习之既久，骤难得其奥妙。从吾学者，不乏其人，而炉火纯青之候，虽班侯犹未易言。然就强身而论，则一日有一日之益，一年有一年之效。孺子知之，其有以宏吾志。”余谨识之不敢忘。自是而后，锲而不舍者，阅二十寒暑。而先大父、先伯父及先大夫，先后捐馆。余始则授徒与旧都，嗣以局促一隅，为效褊坡，更南走江淮浙间。复嘱陈生微明，以余口授者，刊为一书。历十余载，而太极拳之风行，自河南北，及于江左右。甚且粤水之滨，习之者大有其人矣。顾陈子之书，仅述单人练习之程序。且翻阅十数年前之拳架，又复不及近日。于此见斯术之无止境也。今因诸生之请，复继续将体用之全，编次成集。基本练法及推手大捋，附以最近图影，付诸梨枣以公于世。剑法及枪戟刀等，拟为第二集续刻。非敢以术自鸣，窃欲宏先人振人救世之志云尔。

中华民国二十二年

广平 澄甫杨兆清

《太极拳体用全书》

书籍目录

杨澄甫先生所著的《太极拳体用全书》一书自1934年2月在上海出版以来，即被公认为是太极拳的经典文献。这本书1948年在香港再版，1957年5月又在北京重新出版，至1963年3月已经是第10次印刷。然而重新出版的《太极拳体用全书》中的“自序”和“立言”都被删去。2000年，随着《杨澄甫式太极拳》的出版，使得国内许多人能够看到杨澄甫先生的这篇自序。看了这篇自序，可知这是一篇无论对于太极拳的指导还是拳史考证都具有很高价值的文献。

《太极拳体用全书》

精彩短评

1、我們的教材。楊澄甫寫的，還有他的拳照，經典之作。據說他31年出了一本〈太極拳使用法〉，有人說是他覺得透露的秘訣太多了，所以銷毀掉，出了這本書。

《太极拳体用全书》

精彩书评

1、2007年我找到这本书的电子版，寒假时在北师打印了，2008年3月开始读，后来放下，未解其义理；2008年暑假，一个人在家里楼上，开始身体力行之，读完了，下载了88式太极拳的音乐和傅家的太极拳视频，在深圳和北京的间隙就开始练习，多是心情烦躁时练习。因为自己并不喜欢篮球，足球多没有机会打，一个人也不喜欢跑步，练拳是不错的选择。因为每次练拳是心情都不太平静，在深圳有一次还拉伤了腿部肌肉。但拳是平静心情很好的方法，练练拳，想想身体的重要性，凡尘俗世很多争与不争的事情就都如云烟了。现在困在香港，蜗居寸室，痴心读博，每每沉寂落寞的时候就想起这本书来，想来自己总算跟太极有缘。若能三年不辍也不枉虚掷光阴。体用者，体会而运用之也。澄甫公，是一位生于乱世的传人，他也算生于家道没落的名门之中，父亲去世后拳馆人减少很多，澄甫公拳艺未精，终日练习，得窥佳境。不欺世也。至其去世，一生收徒众多，功德无量。85式杨氏太极拳打一遍要20分钟，凝神静思，是人生的一种非凡的境界。

《太极拳体用全书》

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