

《武式太极拳揽要》

图书基本信息

书名：《武式太极拳揽要》

13位ISBN编号：9789888058045

出版时间：2013-11

作者：贾朴,李正潘

页数：342

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

《武式太極拳攬要》

內容概要

本部著作圖文並茂，將武式太極拳史料考據得非常豐富和準確，將其套路演示得非常細膩，將其理論體系編排得非常完備，將其一個半世紀以來的發展脈絡整理得非常清晰，是一部非常珍貴的力作。

序言

「太極拳不知始自何人」，武式太極拳第二代傳人李亦畬十九世紀八十年代提出的這個疑問，近一個半世紀以來，還沒有充分的證據給予圓滿解答。

但是，蔣發傳陳家溝以來，太極拳的傳播發展出現了兩條清晰的脈絡：一條線為「陳式 楊式 吳式」，另一條線為「趙堡式 武式 孫式」。這兩線六家，是太極拳傳播的主線，其它各式太極拳都是這六派的後學。在太極拳文化的傳播發展中，武式太極拳的地位非常獨特。

武式太極拳與楊式太極拳均發祥於十九世紀中葉河北永年縣的廣府鎮。武式太極拳創始人武禹襄與楊式太極拳創始人楊祿禪既是同鄉又是好友。楊祿禪三下陳家溝，學藝大成後，得到武禹襄在京城刑部四川司員外郎的二兄武汝清的鼎力相助，進京於京西小府張宅及旗營授拳。精於陳式太極拳的楊祿禪，汲取京城武林百家之營養，受到京城皇家文化之薰陶，創立了對後世影響深遠的楊式太極拳。武汝清推薦楊祿禪進京的歷史史跡值得標榜史冊。武禹襄初學太極拳於楊祿禪，得其大概，後經陳家溝陳德湖介紹，向永年縣太和堂藥店王昶學習陳式太極拳。

又經永年縣太和堂藥店介紹，於咸豐二年（一八五二年）武禹襄奉母命往河南舞陽縣省兄之際，繞道溫縣趙堡鎮從陳清平先生學拳，深得其奧。武禹襄長兄武澄清曾任舞陽縣知縣，他把在舞陽縣北舞渡鹽店獲得的山西王宗岳《太極拳譜》轉授於武禹襄。

武禹襄得此拳譜後，「惟日以上事慈闈，下課子孫，究心太極拳術為事」，參以兵家奇正之道、醫學經絡氣血之說、養生吐故導引之功、技擊蓄發提放之巧，經多年潛心研習，遂神乎其技，終於創編出一套融技擊、健體、修身、養性為一體的高雅俊秀的太極拳架——「武式太極拳」。

在陳、楊、武、吳、孫、趙堡這六大門派中，武式太極拳最早獲得王宗岳太極拳論指導。武禹襄本人以其深厚的學識修養，結合刻苦扎實的太極功夫創作了《太極拳解》、《太極拳論要解》、《十三總勢說略》、《十三勢行工歌訣解》、《十三勢行功要解》、《四字秘訣》、《打手撒放》、《身法八要》等著名拳論和習拳要旨，形成了武式太極拳完整的理論體系。

其兩位兄長武澄清、武汝清以及李亦畬、李啟軒、郝為真、郝月如、郝少如、徐震等宗師級傳人，都有很經典的拳論學說傳世，大大豐富了這個理論體系。武式太極拳的拳械架構和理論體系，對太極拳各大門派乃至整個武術界產生了極為深遠的影響，是中華武術中的奇葩。

本書作者賈樸先生是武式太極拳重要傳人韓欽賢、張振宗、李福蔭老師的高足。他出身貧寒，但人品端正，又極為聰慧，終生學不止步。他十三歲開始學拳，十六歲手抄李福蔭授予的《李氏太極拳譜》，二十六歲又經韓欽賢老師親自引薦，拜張振宗老師門下繼續深造。賈樸先生多才多藝，對中醫、書法等均有很深的造詣。

本書點評者為武禹襄外甥、太極大家李啟軒之曾孫李正藩先生。李家為河北永年之名門望族，家風尚文，家教甚嚴。李家感於太極拳博大精深、奧妙無窮，故輩輩樂此不疲，精於此道，但祖訓不以授拳為生，不求彰顯於武林。李正藩先生早年畢業於清華大學，終生執著於家傳，對武式太極拳拳法、拳理、拳史了熟於心。

賈、李二位耄耋老宿，人生態度積極正派，對武式太極拳極為崇敬和熱愛，研究態度嚴肅認真，領悟極深。他們憑著對社會的一片赤誠，以一種歷史使命來構思這部著作。這兩位年過八旬的老者，為捍衛武式太極文化的高潔，對武式太極拳愛好者負責，嚴肅調查史料，認真核對正誤，字斟句酌，反復推敲，終成一書，實乃武林之大幸矣！

本部著作圖文並茂，將武式太極拳史料考據得非常豐富和準確，將其套路演示得非常細膩，將其理論體系編排得非常完備，將其一個半世紀以來的發展脈絡整理得非常清晰，是一部非常珍貴的力作。

早在十多年前我就得知他們在構思這部著作，拜讀過他們往來的大量信件，對他們的心靈世界深懷敬意。太極拳是中華民族的大智慧。在當今東西文化交匯的大潮中，太極拳承載著中華民族傳統的辯證思維和技擊術、導引術、造型術、醫術等領域的豐富資訊，承載著中華民族的倫理情操，傳向世界的四面八方。在這樣的文化大背景下，我相信這部飽含兩位仁者、智者一生心血的專著，必將會為人類帶來福祉。

翟金錄

《武式太极拳揽要》

二零一零年中秋

(翟金錄，中共黨員，原為邯鄲市政府副秘書長，現為中國永年國際太極拳聯誼會創會秘書長)

《武式太極拳攬要》

作者簡介

本書作者賈樸先生是武式太極拳重要傳人韓欽賢、張振宗、李福蔭老師的高足。他出身貧寒，但人品端正，又極為聰慧，終生學不止步。他十三歲開始學拳，十六歲手抄李福蔭授予的《李氏太極拳譜》，二十六歲又經韓欽賢老師親自引薦，拜張振宗老師門下繼續深造。賈樸先生多才多藝，對中醫、書法等均有很深的造詣。

本書點評者為武禹襄外甥、太極大家李啟軒之曾孫李正藩先生。李家為河北永年之名門望族，家風尚文，家教甚嚴。李家感於太極拳博大精深、奧妙無窮，故輩輩樂此不疲，精於此道，但祖訓不以授拳為生，不求彰顯於武林。李正藩先生早年畢業於清華大學，終生執著於家傳，對武式太極拳拳法、拳理、拳史了熟於心。

賈、李二位耄耋老宿，人生態度積極正派，對武式太極拳極為崇敬和熱愛，研究態度嚴肅認真，領悟極深。他們憑著對社會的一片赤誠，以一種歷史使命來構思這部著作。這兩位年過八旬的老者，為捍衛武式太極文化的高潔，對武式太極拳愛好者負責，嚴肅調查史料，認真核對正誤，字斟句酌，反復推敲，終成一書，實乃武林之大幸矣！

《武式太極拳攬要》

書籍目錄

目錄	
序言	翟金錄
前言	李正藩 賈樸
賈樸自傳	
李正藩小傳	
武禹襄史料疏證	
第一章	武式太極拳譜百年紀要
第一節	開創期和繼承期 (一八四二~一八八一)
第二節	發展期 (一八八一~一九六四)
第三節	普及期 (一九六三~一九九零)
第四節	弘揚期 (一九九零~)
第二章	武式太極拳拳勢
第一節	武式太極拳拳式名稱節序順序表
第二節	李寶玉所傳「郝為真太極拳」功法淺析及拳照 (李劍方演示)
第三節	郝少如拳照
第四節	武式太極拳套路圖解 (賈樸演示)
第三章	武式太極拳名人錄 (以生年順序排列)
第一節	武禹襄
第二節	武澄清
第三節	武汝清
第四節	李亦畬
第五節	李啟軒
第六節	郝為真
第七節	孫祿堂
第八節	郝月如
第九節	李遜之
第十節	張振宗
第十一節	韓欽賢
第十二節	李聖端
第十三節	李香遠
第十四節	霍夢魁
第十五節	閻志高
第十六節	李福蔭
第十七節	徐震
第十八節	郝文田
第十九節	郝少如
第二十節	郝振鐸
第二十一節	郝長春
第二十二節	馬榮
第二十三節	魏佩林
第二十四節	陳固安
第二十五節	姚繼祖
第二十六節	鄭正之
第二十七節	翟文章
第二十八節	林子清
第二十九節	李錦藩
第三十節	孫懋林

《武式太極拳攬要》

第四章 作者文集

第一節 賈樸文集

武式太極拳近代史考

肫字考

李亦畬撒放六字養生法之用法

《老三本》傳承發展之關係

讀拳經偶得三則

認真學習古典拳論

神仙起居法

第二節 李正藩文集

廣府西街李氏故居及「廉讓堂」堂號的由來

永年太極園始末

第五章 附錄

第一節 古典拳論

山右王宗岳古典拳論

永年武禹襄精簡拳論

永年武澄清精簡拳論

永年李亦畬精簡拳論

永年李啟軒精簡拳論

永年郝為真精簡拳論

永年郝月如精簡拳論

第二節 名作名序選錄

《太極拳簡說》 徐震遺文 (林子清提供)

《太極拳表解》 佚名氏

《推手須知》 郝振鐸

《李氏太極拳譜序》 李福蔭

《王、武、郝、李一脈相傳》 李正藩

第三節 武式太極拳史料摘要

十三中與永年太極拳——李正藩、李連喜

武式太極拳簡介——顧留馨

永年國術館建立始末——李連喜、楊志英

《武式太极拳揽要》

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