

# 《太极密码》

## 图书基本信息

书名：《太极密码》

13位ISBN编号：9787500943600

10位ISBN编号：7500943601

出版时间：2013-1

出版社：人民体育出版社

作者：余功保

页数：257

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《太极密码》

## 内容概要

《太极密码:太极十三经心解》讲述太极拳是身心并练的文化拳、哲拳，练好太极拳要理法兼备，这是前提。太极拳之理最精华部分就是传统拳论，那么读点古拳论是必需的了。说是古拳论，实际上成熟的太极拳论的历史并不太长，大概几百年的样子，有的还不到一百年。但太极拳是中国武术发展到顶峰的产物，无论技术上还是理论上都是水到渠成，并吸收了中国文化的精髓，因此许多拳论都成为了经典。

# 《太极密码》

## 书籍目录

文武圣章 ——王宗岳《太极拳论》心解 拳势圭臬 ——武禹襄《十三势行功心解》心解 悟真会元 ——陈长兴《太极拳十大要论》心解 胜战玄机 ——《打手歌》心解 大道至要 ——武禹襄《四字秘诀》心解 心法指南 ——李亦畲《五字诀》心解 经纬诗篇 ——王宗岳《十三势歌》心解 妙谛衍真 ——杨班侯《太极拳九诀》心解 意气举要 ——《十三势说略》心解 拳经理学 ——陈鑫《太极拳经谱》心解 内功心印 ——《授秘歌》心解 劲气方圆 ——古谱《太极拳轻重浮沉解》心解 拳宗楷范 ——杨澄甫《太极拳说十要》心解

# 《太极密码》

## 章节摘录

版权页：插图：动静之机，阴阳之母也。变易物体之位置，或动体进行之方向，曰“动”。保存或维持其固有之位置或方向，曰“静”。机者，征兆也，如《阴符经》“天发杀机”之“机”。夫动静无端，阴阳无始。太极者，其枢纽机关而已。太极拳当行功时，中心泰然，抱元守一，未尝不静。及其静也，神明不测，有触即发，未尝无动。于动时存静意，于静中寓动机。一动一静，互为其根，合乎自然。此太极拳术之所以妙也。万物之生也，负阴而抱阳，莫不有太极。有太极斯有两仪，故太极为阴阳之母。太极拳着着势势均含一、○、环形。其动而阳，静而阴，及刚柔进退等，均与易理无异。故得假借易理以说明之，非强为附会也。中国旧日学说，诸凡事物均以阴阳喻之。故阴阳无定位。太极拳之为阴阳亦然。如拳势之动者为阳，静者为阴；出手为阳，收手为阴；进步为阳，退步为阴；刚劲为阳，柔劲为阴；发劲为阳，收敛为阴；粘劲为阳，走劲为阴；手足关节之伸为阳，曲为阴；分为阳，合为阴；开展为阳，收敛为阴；身躯之仰为阳，俯为阴；升为阳，降为阴。凡此所喻，无论遇如何变化，内皆含一、○、环形。故动静不同时，阴阳不同位，而太极无不在焉。动之则分，静之则合。动，变动也。动之则分阴分阳，两仪立焉。静之则冲漠无征，而阴阳之理已悉具其中矣。太极拳术当行功时，其各姿势，一动一静相间。其拳势之动者，前后左右上下，均有阴阳虚实可循，故曰“动之则分”。其静的姿势，虽无痕迹可指，然阴阳虚实已见其中，故曰“静之则合”。若作运劲解，则太极之阳变阴合，即物理力学分力、合力之理也。太极拳术遇敌欲制我时，则当分截其劲为二，使敌力不能直达我身。（背劲）所谓“动之则分”是也。若将敌粘起用提劲，阳之变也。及起，须静以定之使不得动，或敌劲落空。稍静即发，利用合劲，阴之合也。倘敌欲发我，则应中心坦然，审然应机，静以俟之，微动即应，所谓“后人发先人至”也。

# 《太极密码》

## 编辑推荐

《太极密码:太极十三经心解》算是传统优秀拳论的选读本，目的是使习拳者能在较短时间内研习到中国太极拳最精华的理法内容，并少走弯路，方便广大太极拳爱好者研习。

# 《太极密码》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)