

# 《杨氏太极真功》

## 图书基本信息

书名：《杨氏太极真功》

13位ISBN编号：9787500938828

10位ISBN编号：7500938829

出版时间：2010-10

出版社：人民体育

作者：孙以昭

页数：334

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)

# 《杨氏太极真功》

## 内容概要

《杨氏太极真功》不仅首次披露了杨家极为珍视的八段锦和老架，而且对太极拳的理论基础、功法要领和历史源流等皆有详细的说明。其中关于太极拳功法要领的论述，体用结合，理法兼备，环环紧扣，完整一气，清晰地展示了太极拳如何由初学到练至大成的完整过程。这是孙以昭先生在师祖等人传授的基础上，加上自己多年研究心得而总结出的理法，具有很高的理论和实用价值。

# 《杨氏太极真功》

## 作者简介

孙以昭，1938年生，安徽寿县人。1961年毕业于复旦大学历史系中国古代史专业，安徽大学中文系教授。长期进行跨学科大文化研究，发表论文80余篇，著有《三合斋论丛》《庄子散论》等8部著作。2004年8月退休。是年出版诗集《小卷旃诗稿》，2007年又出版CD光盘《纯正姜韵——京剧名票孙以昭姜派小生唱腔选集》。五十一年来，潜心研习杨式太极拳，得田兆麟大师真传，对于太极秘传八段锦、老架、中架、推手、散手、剑、杆等均有很高的造诣，对于太极拳的功法亦有精深的研究。

# 《杨氏太极真功》

## 书籍目录

第一章 杨澄甫宗师经典论述 太极拳之练习谈 太极拳术十要 太极拳要点 论太极推手第二章 太极拳的理论基础、功法要领及历史源流与师承关系 第一节 太极拳的理论基础 第二节 太极拳的功法要领 第三节 太极拳的历史源流与师承关系第三章 太极秘传八段锦和其他功法——太极拳运气练劲辅助功 第一节 太极秘传八段锦 第二节 其他功法第四章 太极拳中架(一名“花架”) 第一节 中架拳式名称顺序 第二节 中架拳式动作图解及用法说明第五章 太极拳老架(一名“小花架”) 第一节 老架的特点及其与中架的异同 第二节 老架拳式名称顺序 第三节 老架拳式动作图解第六章 太极拳经拳论汇要 太极拳经 太极拳论 十三势歌 打手歌 十三势行功心解 杨氏太极拳老谱(共三十二目,四十篇) 杨班侯传太极拳九诀(共九篇) 杨健侯传太极拳拳理及要诀(共十六篇) 四字秘诀 撒放秘诀 五字诀 宋谱(共九篇) 无极歌 田兆麟老师答黄文叔先生问化劲发劲书附录一 一帧弥足珍贵的老照片附录二 太极拳赋后记

# 《杨氏太极真功》

## 章节摘录

第一章 杨澄甫宗师经典论述太极拳之练习谈杨澄甫口述 张鸿逵笔录中国之拳术，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，但普通不免人于两途：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，遽中途辍，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，最为技术前途忧者也。……

# 《杨氏太极真功》

## 编辑推荐

《杨氏太极真功》由人民体育出版社出版。

# 《杨氏太极真功》

## 精彩短评

- 1、八段锦不错，拳架至少可以参考下。
  - 2、一上来就八卦老子周易的，把简单的东西复杂化。内容没什么新意，文中的八段锦在陈炎林《太极拳刀剑杆散手合编》已有叙述，拳架的叙述也没新意，劲路没有叙述清楚，用法也是粗枝淡叶，拾人牙慧。文中对田兆麟也有吹捧，1912年南北擂台田根本未夺魁。另外；作者向田学拳时间不长，因此在书中多处强调田对其“优待”，似乎想表明自己时间不长但水平可以，但书中的拳架已经说明了问题。最让人受不了的是封面上作者居然身着太极服，下穿皮鞋，罪过！
  - 3、一套杨式八段锦就值回价
  - 4、杨式太极真功李的八段锦很有价值，作为太极的练劲辅助很好。
  - 5、有图示，无光盘的书，只能了解一下，书中有一套功法“八段锦”，比一般市面上的“作段锦”活动量、活动范围大。
  - 6、不错，当成指导书来看
  - 7、就是杨氏八段锦还不错，其他的没研究过。
  - 8、杨氏的，很传统，已经开始练习八段锦。
  - 9、也就一套八段锦值得一看。
  - 10、看看的书
  - 11、同事说还行，她老公还比较喜欢，天天研究呢。
  - 12、师傅是杨氏田传的入门弟子，教的东西跟此书内容相近，但言传身教胜过读书
  - 13、要说此书中有价值的地方是他里边的八段锦，没有练过，应该属于比较基础的一种功法，但是应该有杨家的特色吧。后面介绍的拳架完全看不下去，每一势只有一张定势图，你让按图索骥的怎么学？现今都是数码相机，多拍几张过渡照片，把动作来龙去脉交代清楚就那么难吗？说白了就是此书纯为显摆，不为教学，您以为您是杨澄甫大师吗。您那拳架尾闾不正，四手不清，唉，不知该说什么了，只能说，没有一颗真诚的为学者的心，就不要出书。
  - 14、杨氏太极田兆麟大师一脉的好书、有独到的见解。
  - 15、杨氏太极，百家争鸣，百花齐放，太极文化传天下
  - 16、有些深奥 自学有难度
  - 17、田兆麟先生这一支大家都知道很好，但出的书似乎不多，这是一本不错的太极拳指导书，适合中级、高级学员阅读。
- 书的质量也不错。
- 18、有内容，谢谢分享
  - 19、想学杨氏太极拳可看！
  - 20、首次披露了八段锦，很不错
  - 21、这本书已经买了很多次了。还要在买的。
  - 22、老妈指定要的书，据说很不错
  - 23、喜欢。和淘宝买的田传杨氏太极八段锦，田传杨氏太极中架光盘一起看，效果不错的。
  - 24、便宜的时候买的，像是给老人练习的，没有时间。
  - 25、作者没有藏私！里面有些东西别的地方应该很少能见到。
  - 26、老先生一生的总结，值得一看
  - 27、有秘传八段锦功法！
  - 28、杨式太极真功
  - 29、这是一个文化人练习太极拳的书,值得学习.
  - 30、杨氏真功夫，值得拥有的一部好书。
  - 31、这本书已经买了多次了。非常经典的一本书。
  - 32、高级阶段再读吧，先放放。
  - 33、没细看，收藏用的。

# 《杨氏太极真功》

## 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)