

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

图书基本信息

书名：<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

13位ISBN编号：9787510048739

10位ISBN编号：7510048737

出版时间：2013-4

出版时间：世界图书出版公司·后浪出版公司

作者：吴图南 讲授,马有清 编著

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：<http://www.tushu007.com>

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

前言

予幼而多病，先大父子明公尝以不能长成为忧。

今予已虚度98岁矣！

（农历1885年正月廿三日生）。

足以慰先大父于地下！

然予身体健壮悉如青年，其故何哉？

由于研习太极拳使然也。

前曾著有《科学化的国术太极拳》《内家拳太极功玄玄刀》《太极剑》《弓矢概论》《国术概论》《重订日用百科全书》等著作，均由上海商务印书馆出版，风行海内，备受欢迎。

近接国内外太极拳爱好者函请再有所著述，以先睹为快，予因工作太忙，且太极拳为予业于爱好，并非以此为职业，故不暇及此。

故商之予之门生马君有清，将予数十年来之有关养生长寿与太极拳之报告，以及日常讲授之资料，融会贯通，陆续整理，分期出版，以满足太极拳爱好者之希望，亦一快事也。

马君有清天资英挺，才气过人，从予研习太极拳近三十年，造诣颇深，予教以编著之法：“简而明，信而通，引物连类，折之以至理。

”方能实事求是。

有清颇以为然。

以后出版，将以吴述马编之方式行之，以少费予之精力也。

是为序。

1983年岁次癸亥正月二十三日吴图南序于北京万安别墅

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

内容概要

百岁高龄见证太极拳养生功效·武林名家开讲太极拳独门绝技

本书首次曝光吴图南老先生珍藏一生的清古谱《太极功》，为太极拳正本清源，寻根觅祖。

在本书中，马有清亲自示范了吴图南口传心授的太极拳法，从此，太极拳正宗大白于天下，人人皆可修炼。

太极拳源远流长，其中各位先师造诣极深，本书也特别收录先师们的成就，以弘扬中化国术太极拳。

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

作者简介

吴图南，（1885-1989）原名乌拉布，蒙古族。

吴图南老先生是中华武术瑰宝太极拳之集大成者，师从杨少侯、吴鉴泉等名家，深得太极拳之精髓。他一生致力于太极拳的科学化、实用化和普及化，是武术走向世界的倡导者，并将太极养生与技击融合，成为百岁高龄的太极拳泰斗。

此外，吴图南老先生博学多才、治学严谨，还精通考古、文史、心理学、医学和英、法语等。

著有《科学化的国术太极拳》《内家拳太极功玄玄刀》《太极剑》《国术概论》等。

马有清，（1928-2012）吴图南嫡传入室弟子，著名太极拳家。

马有清先生自幼随祖父习武，1958年起师从杨禹廷、奇云和尚等一众名家，尽得真传。

1962年拜入吴图南门下，成为其嫡传入室弟子。

马有清曾任北京市武术运动协会第一届委员会成员，参与拟写世界上第一部太极拳推手竞技规则--《太极拳推手竞赛规则》，为太极拳的发展和推广立下汗马功劳。

著有《太极拳动作规范》《程式八卦掌》《武术词语汇编》《奇云大悲拳》等。

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

书籍目录

序 编著者序 第一部分吴图南太极功论 1.1太极功小序 1.2太极功松功论 1.3太极功气功论（宗气论） 第二部分吴图南嫡传太极功法之解说 2.1引言 2.2太极功松功 1.单臂（左臂）前上前下松024 2.单臂（右臂）前上前下松025 3.单臂（左臂）前上后下松025 4.单臂（右臂）前上后下松025 5.双臂前上前下松025 6.双臂前上后下松025 7.单臂（左臂）平前下松026 8.单臂（右臂）平前下松026 9.双臂（左、右臂）平前下松026 10.双臂（左、右臂）平后下松026 11.顾盼旋松功026 12.前后云松功027 13.全身松功028 2.3太极功势功 2.4太极功桩劲功 1.桩功03x 2.劲功046 2.5太极功气功 1.蝉静听风057 2.龟腹调息058 3.轻浮鼓荡功059 4.全身弹抖松功（内转弹抖松功）061 附录太极功的凌空劲与《凌空劲歌》062 第三部分世传《太极功》古谱 3.1序言 3.2吴图南珍藏古谱《太极功》本末说明 3.3《太极功》全文（附古谱照片）三十七心会论076 三十七周身大用论076 十六关要论 功用歌076 十三式行功心法080 十三势歌080 打手歌081 小九天法式082 用功五志082 四性归原歌083 后天法目083 此书十不传084 此书有四忌084 用功三小忌084 《太极功》古谱照片085 附1吴图南先师作古谱《太极功》补缺表092 附2《太极功》民国初年手抄本（部分图片）093 第四部分太极功历代先师之造诣 后记 出版后记

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

章节摘录

版权页：插图：天地万物，非气不运，非理不宰，理气相合，而不相离者也。

盖阴阳者，气也。

一气屈伸，而为阴阳动静也。

理者，太极也。

本然之妙也。

所以纪纲造化，根柢人物，流行古今，不言之蕴也。

是故在造化则有消息盈虚，在人则有虚实顺逆，有消息盈虚，则有范围之道，有虚实顺逆，则有调剂之宜。

斯理也实难言之。

故包牺氏画之，文王彖之，姬公爻之，仲尼赞而翼之，黄帝问而岐伯陈之，越人难而诂释之一也。

但经包、文、姬、孔则为易立论，于岐黄则为灵素辨难，于越人则为难经，书虽不同，而理则一也。

知理一则知易以说阴阳，而素问而灵枢而难经，皆本阴阳而阐论也。

易理明则可以范围天地，曲成万物，通知乎昼夜。

灵素难经明，则可以节宣化机，拯理民物，调燮扎瘕疵疠而登太和。

故精于太极拳者，必深于易而善于医，精于医者，必由通于太极拳，而收不药而医之疗效，术业有专攻，而理无二致也。

其洞彻理合气之者，会理之精，立论之确，即通乎太极拳体疗之义，比之拘方之学，一隅之见者，则有至简至易之体疗作用，其太极拳之特征欤？

质之身受太极拳之效益者，必以予言为然也。

故太极拳之妙用，在能运用天地大气鼓鞞，人身非此气鼓鞞，则津液不得行，呼吸不得息，血脉不得流通，糟粕不得传送。

《内经·阴阳应象大论》曰：“天气通于肺，地气通于嗌。

风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾，六经为川，肠胃为海，九窍为水注之气。

”是以天人一致之理，不外乎阴阳五行。

盖人之气化而形成者，即阴阳而言之。

夫二五之精，妙合而凝，男女未判，而先生此二肾，如豆子果实出土时两瓣分开，而中间所生之根蒂，内含一点真气，以为生生不息之机，名曰动气，又曰原气。

稟于有生之初，从无而有，此原气者，即太极之本体也。

名动气者，盖动则生，亦阳之动也。

此太极之用所以行也。

两肾静物也。

静则化，亦阴之静也。

此太极之体所以立也。

动静无问，阳变阴合，而生五行，其命门之谓乎？

《素问》曰：“肾藏骨髓之气。

”《难经》曰：“男子以藏精，非此中可尽藏精也。

”盖脑者髓之海，肾窍贯脊通脑，故云如此欤！

《黄庭经》曰：“肾气经于上焦，营于中焦，卫于下焦。

”《中和集》曰：“阖辟呼吸，即玄牝之门，天地之根，所谓阖辟者，非口鼻呼吸，乃真息也。

”《黄庭经》曰：“两部肾水对生门。

”越人曰：“肾间动气者，人之生命。

”于斯可见，太极拳养肾间之动气，意义之宏伟也。

是故两肾间之动气，非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，即先天之太极，五行由此而生，脏腑以继而成。

非有形质之物，学者宜深思之。

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

编辑推荐

《太极拳之研究:吴图南太极功》首次公开吴图南老先生珍藏一生的清末古谱《太极拳》。从未发表的两篇吴老著作面世，以科学的方法解释松功和气功；打破口传心授的传统继承方式，把秘而不传的修炼要诀毫无保留地呈现，太极拳正宗方显世间。

<<太极拳之研究——吴图南太极功>>

名人推荐

太极拳之美，应人人得享。
——吴图南

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:<http://www.tushu007.com>