

<<中国太极拳的学与术>>

图书基本信息

书名：<<中国太极拳的学与术>>

13位ISBN编号：9789620734274

10位ISBN编号：9620734270

出版时间：2014-1

出版时间：商務印書館(香港)

作者：謝秉中

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>

## <<中国太极拳的学与术>>

### 内容概要

太極拳是健身運動，是搏擊技藝，更是修煉之法。  
所以學拳不僅要學技，還要講藝悟道。

太極拳流派眾多，教法各異。

本書放下了門派之見，追本溯源，從宏觀的中國武術文化、太極拳的拳藝道和習拳感悟開篇，理清“學”，再談“術”，並用詳盡的圖例紀錄名師示範，從基本動作形態和要領入手，教授太極推手、太極劍、太極刀和太極槍招式。

“學習太極拳者，把它當為強身健體的運動，不難；將之作一種搏擊技藝亦不難；如作為一種修煉之道則略有點難度，但只要持之以恆，默默耕耘便可，至於成就如何，則視乎師承與毅力而已。

” 謝秉中

“跟很多其他拳書相比，這是一部濃縮版的百科全書。

說它是百科全書，是因為內容涵蓋學理及技術。

而學理方面跨越文化、歷史、哲學、心理、生理、體育等學科，並進行中西比較；技術方面除了側重太極拳的演繹外還包括推手、劍、刀和槍的講解。

這些學理及技術的闡析都輔以經典文獻。

換言之，這不僅是拳書或教科書那麼簡單，簡直就是一部參考書。

它的價值不可能靠一口氣閱畢而體現，而在於長期翻閱和消化。

至於說它是濃縮版，原因是謝公言簡意賅，扼要精闢。

”

香港中文大學政治與行政學榮休講座教授 關信基

## <<中国太极拳的学与术>>

### 作者简介

祖籍廣東開平縣古巷村曜隆里。  
一九二八年生於香港。  
五十年代開始習拳至今，鑽研太極拳六十多年，精通楊家太極拳及推手。

謝氏列祖多為官，祖父美贊公，年十六，已隻身赴澳美營商十多年，所得之財皆捐予國父作革命之用；直至革命成功，始回鄉。  
及後，舉家來港，從事建築及沉船打撈業務。  
原與父母，及哥哥、兩姐一妹，居於旺角，但其父不幸英年早逝，祖父便賣掉家財遷往元朗，卻因而與楊家太極嫡系傳人結緣。

謝氏從學於楊守中之香港弟子張世賢師父，一九九二年創立"柔靜太極拳研藝社"，戮力傳承楊家太極拳。  
同年，著作出版《中國太極拳的學與術》；二零零七年出版《拳以載道》、二零零九年與資深傳媒人倪秉郎合著《一脈相承》。  
多年來，教學授徒著書，為推廣楊家太極拳之香港一脈貢獻良多。

迄今不休，致力推崇太極文化，主張修練太極，志不在健碩肌肉，而是保存氣息，以"活化"生機，強調當中循環不息的"修"與"養"，過程。

2010年至今：香港武術聯會傳統武術顧問

1990年至今：柔靜太極拳研藝社創社社長

1980年至今：歷任香港太極總會監督及名譽會長

1989至1992年：邀任廣州精武體育會顧問

1974至1979年：邀任香港教育司署核下康樂體育事務組太極拳班導師以及上水石湖墟及大埔商會太極拳班導師

## <<中国太极拳的学与术>>

### 书籍目录

自序

關序—關信基

張序—張世賢

鄧序—鄧玉山

首版編者言

再版緣起

上篇

第一章 由武術文化至太極拳

(一) 先從體育文化談起

(二) 細看中國武術文化

(三) 中西武術之不同

(四) 以太極拳看中國文化

第二章 游走太極拳的拳藝道

(一) 太極拳的歷史形成

(二) 太極拳的層次結構

(三) 太極拳的練習建構

(四) 太極拳的文化價值

第三章 太極拳衍生的智慧

(一) 對太極拳的疑問

(二) “慢節奏”與合理節奏

(三) “低效率”與整體效益

(四) “超穩定”與發展戰略

第四章 漫談習拳之感悟

(一) 成功之道

(二) 按部就班

(三) 練拳與品茗

(四) 論發勁

中篇

第一章 太極拳的動作形態和要領

(一) 太極拳動作要素

(二) 太極拳的演練要領

(三) 太極拳主要招式名稱及要點

第二章 太極拳勁路分析

(一) 勁別、勁屬和勁法

(二) 勁的練習

(三) 勁的應用

下篇

第一章 楊家太極拳

(一) 楊家太極拳拳式目錄

(二) 楊家太極拳示範欣賞(謝秉中)

(三) 楊家太極拳長拳拳式目譜

第二章 楊家太極推手

(一) 合步推手要領(張世賢書)

(二) 推手示範欣賞(徐佩天、盧明遠、曹啟聖、董健威、倪秉郎、陳圖發)

第三章 楊家太極劍

## <<中国太极拳的学与术>>

- (一) 引言 (曾永康)
- (二) 劍式欣賞 (張世賢)
- (三) 張世賢師父太極劍淺釋及劍譜 張世賢書
- (四) 劍式示範欣賞 (曾永康)

### 第四章 楊家太極刀

- (一) 引言
- (二) 太極刀歌訣
- (三) 刀式示範欣賞 (屈正年)

### 第五章 楊家太極槍

- (一) 太極粘黏十三槍
- (二) 太極散槍名稱
- (三) 用法歌訣
- (四) 槍式示範欣賞 (盧明遠、陳圖發)

### 第六章 附錄

- (一) 楊家太極拳主要傳承系統表
- (二) 太極拳傳統拳論選 (太極拳經典著作選篇)
- (三) 楊家太極傳承人物表
- (四) 太極拳體用表

<<中国太极拳的学与术>>

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>