

太极拳典藏·妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗



[太极拳典藏·妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗_下载链接1](#)

著者:何欣委 著

[太极拳典藏·妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗_下载链接1](#)

标签

评论

经典图书，非常满意，值得收藏。

太极拳理论，感觉像套装，想拿来看看

为了获得京豆，默认给的好评

经典图书，值得收藏，非常满意！

好好学习，天天练习

很好很满意，难得的好书。详尽清楚，深入浅出，很有教宜！

京东的服务好，商品好，价格不贵。快递效率高。

对作者不大了解，购买本书是想从多个方面了解太极拳历史和发展，看后再追评。

不错，质量很好，下次还要买。。。

活动很给力，买书永远都不会贬值！

还行！！！！

是正版书，适合太极拳习练者学习

很好看，有不少大道理

非常好用，京东已经成为公司办公用品的首选采购方式

对身体好，都读读吧

书本质量不错，帮朋友买的，说很好

做收藏，总的来说都不错。

行行行，好好好！

很好的东东，超好的物流，超一流的服务！

到货时间很快 好好

非常好非常好非常好非常好！

京东商城自营店，可以信任……汇集经著较多，其实很多散件其他拳书

可以，很不错！

学习太极的好书

不错 便宜

内容值得参考

送货上门及时

好书，难得

挺好的书……

值得拥有。

不错???

正在阅！

很好！

作者就是把一些常见的拳谱收集在一起。如果半价范围内值得买，毕竟省得找。

额，不是练武的，很多东西看得不懂

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

送老爸的，老爸很喜欢

书好，质量好。但就是发货太慢了（6月26日下单，直到7月3日才出库）

最多6品相旧书拿来忽悠我，也是醉了。。。。。。。。。

好书

不错

满意

很好

一般啦

好

1

挺好的！基本很全面，爱好者可以买！

太极拳典藏·妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗 是有心之人整理的一本书 非常好 收藏了以后慢慢看

太极拳经秘谱汇宗

挺好的，一套三本，慢慢看。

买了送朋友的，，，，，，，，，，，，，，，，，，

很好的图书，值得阅读。

《类似于《太极拳谱》的一本书，内容有差别，少了些，多了些，但这种资料性的东西也值得一收

东西不错，质量可以。

纸张质量不错，大致看了下，还可以

不错很好可以值得一看

一本很不错的书，值得慢慢研究！

哦不错，是正版，是从各书辑出的

不错，帮同事买的，说很不错哦

不错 帮同事买的 说很喜欢

太慢了太慢了太慢了…

太极拳经典拳论集，很好，太极拳爱好者细研。

灰常灰常灰常灰常给力

以前是要收集好了，自己打印一本，真好，又让我偷懒了

很好的书，非常值得收藏。

不是很全，我想看的这里就介绍了一句！！！！

方便，省力，快捷，好

大致看了一下，感觉还不错

不错不错不错白菜爸爸从

帮人买的，不是我喜欢看的

不错的选择不错的选择

不错的太极拳书籍，从内而外的讲解太极拳的理论，很值得一看！

《桃花扇》中塑造了几个社会下层人物的形象，最突出的是妓女李香君和艺人柳敬亭、苏昆生。照当时的等级贵贱观念，他们属于为衣冠中人所不齿的倡优、贱流，在剧中却是最高尚的人。李香君毅然却奁，使阮大铖卑劣的用心落空，孤身处在昏君、权奸的淫威下，誓不屈节，敢于怒斥权奸害民误国。柳敬亭任侠好义，奋勇投辕下书，使手握重兵又性情暴戾的左良玉折服。在《桃花扇》稍前演忠奸斗争的戏曲中出现过市井细民的正面形象，但多是忠于主人的义仆，如《一捧雪》中的莫诚，或者是支持忠良的义士，如《清忠谱》中的颜佩韦五人，都还是处在配角的位置上。《桃花扇》中的李香君、柳敬亭等，都是关心国事、明辨是非、有着独立人格的人物，使清流文人相形见绌，更不要说处在被批判地位的昏君、奸臣。这自然是有现实的依据，反映着晚明都会中部分妓女的风雅化以至附庸政治的现象，这种现象在诗歌、传记、笔记中反映出来，但剧中形成的贵贱颠倒的对比，不只是表明孔尚任突破了封建的等级贵贱观念，其中也含有他对尊贵者并不尊贵，卑贱者并不卑贱的现实的愤激情绪，以及对此所做出的思索。这是当时许多旨在存史、寄托兴亡之悲的稗史所不具备的。

《桃花扇》创作的成功还表现在人物形象众多，但大都人各一面，性格不一，即便是同一类人也不雷同。这显示出孔尚任对历史的尊重，如实写出人物的基本面貌，如同是武将，江北四镇都恃武逞强，行事、结局却不同：高杰无能，二刘投降，黄得功争位内讧，却死不降北兵；左良玉对崇祯皇帝无限忠心，但骄矜跋扈，缺少谋略，轻率挥兵东下。侯方域风流倜傥，有几分纨绔气，却关心国事。这其中也反映出孔尚任对人物性格的刻画较其他传奇作家有着更自觉的意识，要将人物写活。如同是权奸，马士英得势后横

行霸道，而阮大铖则奸诈狡猾，都表现得淋漓尽致，从而在剧中营造出生动的场面和气氛。杨龙友的形象尤有特色。他周旋于两种力量之间，出面为阮大铖疏通复社文人，带人抓走李香君的假母，在马士英、阮大铖要逮捕侯方域时，又向侯方域通风报信；他趋从、奉迎马士英、阮大铖，在李香君骂筵中面临来身之危时，又巧言救护李香君，诚如《桃花扇·媚座》批语所说：“作好作恶者，皆龙友也。”他多才多艺，八面玲珑，表现一副政治掮客的圆滑嘴脸和老于世故的复杂性格。[1]

好书，难得的好书！是太极拳谱中的精品！

这本书汇集了陈、杨、武、吴、孙、赵堡等各流派太极宗师的拳经拳论，洋洋大观，非常全面，对于指导日常练拳太有用了，理法明，则得法真，确实如此，非常好的书！很喜欢！

内容丰富，值得珍藏研读。

都是我喜欢的，很好。

很不错 和我想象一样

对比了天猫，还是选择京东，是因为速度快，价格贵几块认了

挺不错的，满意~~~挺不错的，满意~~~

书本相当给力，内容也不例外，赞一个

帮朋友买的 他说还不错

《妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗》既可作为太极爱好者练习之理论依据，又可成为太极研究者收藏研究之宝贵资料。是书之出，或可成为太极爱好者人手一本之必备参考书。

很好的书，值得购买。

没练过太极，不懂，看着玩。

书不错真心好

是本很不错的读物。细心读，才发现书中有很珍贵的东西。

正在看，还不错

这本书汇集了太极拳的经典论著，包括张三丰、王宗岳、陈式、杨式、吴式、武式、赵堡等流派的经典拳论，一本在手，非常方便

的 的 的

有很多难得一见的珍本。值得学习和收藏

历代人的拳谱汇集起来，不容易。习武必备书，翻阅，收藏俱佳。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

书的质量不错，快递服务好速度快

物有所值，传统医学的

不错不错不错不错不错

何欣委，字奋强，号逍遥散人、妙空子，居京师，业传媒。早年因工作患腰疾，求治于中西医两年未效，行百米辄需暂歇，腰腿麻痛难行。后以至缘得遇禅宗隐僧涤尘禅师，

师曰：病在脏腑，药石可攻之，药石难到之处，针灸按摩可导之，针灸按摩难到之处，以何处之？余不解。师曰：气也，元阳真气无所不到，无所不行，灌溉周身，流通百脉，通关窍，融血气，而导淤散滞，修残补缺，宁为难事乎？气冲于内，外病安入耶？余言下大悟，恳请其法。师大发慈悲之心，慨然授予余禅门秘传之易筋洗髓真功，得传后摩挲习之，演而熟之，勤练两周后腰间之酸痛已大为缓减，是以愈加深信其为上乘内功而无疑。于是一有闲暇，即行习练，病遂霍然痊愈。后恳求师尊正式纳为入室弟子，以期深造。得师首肯，允纳门下，言传身教，并授以易筋洗髓之全诀全法，从学年余，真诀尽得。将从师所学心法应之于日常修炼，皆获奇验，妙不可言。后师嘱余著书，以行度世之功。是以遵师之命，效仿先贤，将《增演易筋洗髓内功图说》一书译以白话，参以解说，愿人人懂其文，明其理，受其益，为习练易筋洗髓之一助，则余不负师传，而师嘱之拳拳度世之心亦可尽矣。是以略述得传颠末于此，以求不忘云。

何欣委，字奋强，号逍遥散人、妙空子，居京师，业传媒。早年因工作患腰疾，求治于中西医两年未效，行百米辄需暂歇，腰腿麻痛难行。后以至缘得遇禅宗隐僧涤尘禅师，师曰：病在脏腑，药石可攻之，药石难到之处，针灸按摩可导之，针灸按摩难到之处，以何处之？余不解。师曰：气也，元阳真气无所不到，无所不行，灌溉周身，流通百脉，通关窍，融血气，而导淤散滞，修残补缺，宁为难事乎？气冲于内，外病安入耶？余言下大悟，恳请其法。师大发慈悲之心，慨然授予余禅门秘传之易筋洗髓真功，得传后摩挲习之，演而熟之，勤练两周后腰间之酸痛已大为缓减，是以愈加深信其为上乘内功而无疑。于是一有闲暇，即行习练，病遂霍然痊愈。后恳求师尊正式纳为入室弟子，以期深造。得师首肯，允纳门下，言传身教，并授以易筋洗髓之全诀全法，从学年余，真诀尽得。将从师所学心法应之于日常修炼，皆获奇验，妙不可言。后师嘱余著书，以行度世之功。是以遵师之命，效仿先贤，将《增演易筋洗髓内功图说》一书译以白话，参以解说，愿人人懂其文，明其理，受其益，为习练易筋洗髓之一助，则余不负师传，而师嘱之拳拳度世之心亦可尽矣。是以略述得传颠末于此，以求不忘云。

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四支。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。故冬不按腧，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴潜阳，这样第二年春天就不会出现鼽衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于心，开窍于耳，故病在五臟。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。【译文】

黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗

书评

[太极拳典藏·妙谛传心：太极拳经秘谱汇宗_下载链接1](#)