

太极内功的奥妙 (太极拳速成之路)



[太极内功的奥妙 \(太极拳速成之路\) 下载链接1](#)

著者:邓文平 著

[太极内功的奥妙 \(太极拳速成之路\) 下载链接1](#)

标签

评论

发货速度快，值得一看

书是一本相当好的太极拳书，作者良心之作，就是京东包装太简陋，书本本有磕碰。

写得很实在的太极拳书，初学者很值得读

买给我老公的，他很喜欢。下班回来就一直捧着书看。

总感觉一直在讲师承师傅怎么怎么厉害路遥知马安利...

很完美，京东的服务一直都是杠杠的。包装良好，书本没有破损，快递小哥也很幽默。

了解经典，学习经典，发扬经典。希望对生活与生命的理解有帮助！！！感谢京东配送
又快又好！缘份呀！

内容很实用值得看看

走猫步应该管用，呼吸不太敢学

不错不错不错不错不错不错

书不错，配送也快，满意

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈呵呵呵呵

非常快捷也是非常满意！

很不错，物流快，价格便宜，值得购买，京东服务好，赞一个

书收到了，物流速度可以，包装完好，支持下。

给学太极拳的人们带来了一条光明之路。

很好很实用，物流速度快。

面很广，故事也很多，可娱乐，也可指导练功。

质量非常好，快递神速送到，非常开心的购买！

正版书，京东值得信赖

作者对太极有独到的理解，很不错！

安般太极独树一技速成有成效

印装精良，值得一读，谢

印刷质量不错，讲解详细，初级入门知识了解一下

可以当小说看，练还要老师教

好评给五星，也只有京东的物流才用这么快

很好的一次购物，是正版图书。

老了几页，初学者要多看兼听则明

好高好高好高好高好高好高

发货太快了！！！！

一本好狠的书，你值得拥有，保健养生专家

好好好好好好好好

正版，好书，满意

非常不错，写得很好，值得购买

很好！好好好！

此类好书少见！

是正版书籍，光盘的图像质量差了点

应该还不错

内容杂乱，略有收获

非常棒！

快递给力

十几本书放在一个大一倍的纸箱里，也不放点填充物保护下，这本就给挤压变形了，边角也磕破了，新书还没读就变成次品了，心里真是不舒坦，要不是看在书的内容还不错的份上，及格分我都不会给打！

看不懂

书看了挺简单没有想像的好。

不错

感觉都是吹自己牛皮，没有什么实质性的可操作的步骤，用来打培训班的广告不错

内容深奥看看摸不清头脑

纸张排版都比较差，一位朋友推荐的，太极终究还是要自己体会，光看书不行。

真的很一般。

很好

全是废话 直接说怎么练不就好了 你这是啥？个人武学史吗？

好评

学习

这书名应该改成作者学太极的牛经历。通篇废话连篇。

此书，重要章节有黑手印，看来详读此书的也是同道中人

垃圾书，没有任何意义！

一般吧。

好

可以

很好很给力，对学习太极拳有很大的帮助

挺烂的，只是说自己练功遇到人和事，都是无聊的故事！

写得很实在，解决了练拳过程中出现的一些疑难杂症。

没图片啊

看了之后有所得。

在看

好，非常好，值得深入研究

内容很不错，是作者多年练习太极拳的心得体会

这本书是第二次购买，比第一版增加了些内容。初练太极的可当小说看，练过太极的是本宝典！期待邓师能来成都办班。

颇具可读性

相当不错的一本书 看了好多遍 每练一段时间再看就有心得收获

好！

这本书真不错，虽然文章很多都来自博客，作者用很易懂的语言，让人明白一些太极拳的奥义。

书挺厚的，看看内容后再评论

还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错

内容都是作者的自身感悟，很好

图书很不错，京东做活动买的

博客上的文章汇集，内容丰富，可读性强，可惜一张拳照也没有，纯文字

此书写的好，千金不传之秘啊！

思路新颖，但是对初学者再加些具体实操内容更好

挺好的

好书，对学习太极拳很有帮助！

书很好，有了这个都不要天天回家看手机了

真正的倚马可待！给物流点赞！给店家满分！

好书，自己试过方法确实高效可行。

不错，与描述的相符合。

像看武侠小说。要细心体会，对自学者帮助很大

好好好好好好好好好

解析太极之奥妙～有点厚～

速度够快

希望有收获吧

正版好书，闲来看看不错！

？

是正品、用了几天质量还可以、京东好样的！

还没看完，全书贯穿大量太极先贤的故事，道理深入浅出，很有启发，就是内功那段看着有点不靠谱。

书不错,适合学习太极拳的人看

给爸爸买的，他很喜欢

内容很多，好不好，还没试练

总认为学习拳术内功心法很重要，好书。

正版好书，多买几本结缘给身边的好友。

真正的太极拳，不是为了战胜别人，而是为了证悟中华文化，特别是儒道释医武之文武经典所阐述的心要，彻悟宇宙人生之真理，通达世间智、出世间智、出世间上上智，进而实现隐现自在、常乐我净境界的智慧之学，这门学问，不以战胜别人为检验标准，而是道法自然，以本具为师，皈依自性，实现拈花微笑、言语道断、不可思议之神明境界。

从这个意义上讲，太极拳是无门可入的。就像宋代称禅宗为无门关一样-----太极的神明境界，离我们有多远？也许很远，穷尽一生心力也摸不到门；也许很近，当下就是-----从这个意义来看，太极拳亦是有门可入的，毕竟王宗岳、杨禄禅、杨健侯、孙禄堂、王壮弘等等太极拳之先贤，早已登堂入奥，并开启了太极拳的一扇扇大门(门派)，等着我们深入其中，得乎其中，出乎其中。

只要敲对了门-----向内求自身本具的功能，肯悟，并有老师入门引路、口传心授，则太极境界就会“豁然开朗”般地敞开，从而别有洞天，别有风光。

然而，人一出生，所接受的后天教育和尘世的污染，会屏蔽我们的眼耳鼻舌身意，阻断内求本具智慧的探研之心，进而使我们离开自家的珍宝而假借于他，找不到回家的路。

在当代，有没有一种最有效的途径，来帮助我们更好地入太极拳之门，并尽快实现豁然开朗、登堂入奥呢？最有效途径是有的，那就是：太极拳和国学，同修同悟。

因为，国学和太极拳，本来就是一而二，二而一的关系。

不从思维方式入手，依然按照西方文化所推崇的二元对立、直线型的思维模式，则根本搞不懂太极拳的真实要义。

太极思想是中华文化最核心的参照系，是儒释道医武之国学道统，九九归一归太极的真实写照。太极思想，特别是阴阳中含三为一的思维模式，历数千年风雨，恒久不变。

太极者，乃混元、一、道、整体、核心之意，是天地人、精气神、儒释道、医武易、有为有无无为、世间智、出世间智、出世间上上智的融合。

世间的学问和知识，有万法(八万四千法门之多)，而万法要归一法，一法归无法，无法统摄在提纲挈领处、动静之机处-----这就是太极智慧、太极思维、太极功夫，这三种说法，由于既是形而上，又能落实到每个人的身心修养和身心健康层面，因此，逐渐形成了一个人们耳熟能详的修身之学或熟语：太极拳。

古之圣贤，敬畏天地，省察自身，由内而达外地发明-----发现明白了天地人之规律，从而形成世界上独一无二的中华文化，中华文化的心要就是-----以文化身心。太极拳就是这样的文化。

也因之，大学者梁漱溟、钱穆、南怀瑾(教授将军练太极拳)、王壮弘(国学大家，碑帖领悟被誉为“百年来最伟大的碑帖专家”，编创了水性太极拳；笔者恩师)，企业家王选、马云，影视巨星李连杰，天才棋童(好莱坞电影《王者之旅》原型)乔希·维茨金、企业家伯尔尼德·希德布兰特(写有《借助太极上市》一书)等等才潜心练太极拳、悟太极拳。

《周易》有言：“天行健，君子以自强不息。”这中国文化源头的精神气质，是太极拳

之所以生生不息的力量所在。从这个意义上来看，太极拳运动，是“天行健”之规律在人的生命活动中的具体体现。

太极拳和太极，既是一回事，又有所不同。太极实际是中华文化、中国人的核心思维。最早，太极这个词，是由孔子注解《周易》时在《系辞》中提出来的：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这其实是一种从核心处分析万事万物的思维模式。

太极强调阴阳，没有了阴阳之理，就没有了中国人看待万事万物的参照系了。什么是阴阳？中医经典《素问·阴阳应象大论》中对此做了明确阐述：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”从中医的角度来看，把握了阴阳之道，不偏不倚，保持“中正安舒”，就能“治病必求于本”，就能

“圣医治未病”。太极拳、国学其实就是帮助我们实现这样的目标的一种有效途径。近些年，人类对宇宙的认识越来越深刻，科学家观测到的银河系之形状，与明代著名理学家来知德（号瞿塘）所绘制的“来瞿塘先生圆图”很相似，仿佛400多年前，来先生是坐在银河系之河岸的边上绘出此图的一般。这个“圆图”后人称之为“来氏太极图”。实际上，“来氏太极图”是依据先贤“主宰者理，对待者数，流行者气”的太极理论而绘制的，涵盖了宇宙万物的演化规律。

太极拳把这种演化规律，通过神意气之阴和形体动作之阳的“阴阳互孕”，以理教化人心，以拳强身健体，以长期的“默识揣摩”，迎来“豁然开朗”般的自我超越，从而达到“延年益寿不老春”。

故事写的不错，太极拳速成之路，名不副实

真正太极拳。学习提高必读。

作者写的内容很值得研究，道出了一些真东西

写的挺好的，还不错哦，，，

非常详细的介绍了练功方法！好好好好，实在是非常好！！

帮别人买的，没有看过。。。-

看看怎样才能速成，太极有速成吗？不是说，形意一年打死牛，太极十年不出门吗？

速成的意思是少走弯路。

慢慢研究。 。 。 。 。 。 。

没看，应该还可以

学习中~很好的参考书。

很不错的书籍，谢谢作者。

京东正版热卖畅销读者好评读者推荐年度重磅装帧优秀印刷精美超值特惠插图精致

吼吼哈嘿，快使用双节棍，

速度超级快。书还没有看完，内容无法评价。

很好，送货快，质量好，服务也好

不错不错不错不错不错好

计划经济和解决年纪

好书，慢慢品读！

挺好的，发货也快！

书非常好！值得学习和收藏！

嗯嗯！！！好！

还好吧

不错

质量可以，没细看。

个人觉得作者有点罗嗦了，快递服务还是不错的

是练习太极拳的指导用书

还好

还不错了

在京东购物方便，快捷，很好

挺多故事的，还有练功的感悟

还好，朋友出的书捧个场

书封面很旧，估计是别人退回商城，又再卖出来的。但懒得退了。

不错不错，比实体店便宜很多！

书印刷的很好，内容很好，送父母看的。

不错的书，值得阅读。。。

dddddddddddddddddddddddddd

真心不错 最起码版本是对的…

非常好！大概翻了下，还没细看。作者讲了很多自己练太极的经历，太极拳的要领和原理也讲得明明白白，我这个外行人看了也不觉得多复杂，虽然我知道要练成不容易。书中太极拳的历史、掌故穿插其中，让人读起来饶有趣味。书中还介绍了两个基础功法，安般念和猫步，如能好好练，普通人强身健体应该足够了。

太棒了，练太极拳，不愁了。

是最新版，之前在书店买了第一版。

关于太极拳的书大都偏重于套路，介绍内功的比较少见，赞一个！

满意，有帮助，和朋友一起切磋

好好好好好好好好好

内功是从静中练出动了。。。。

是2015年第二版的。内容多，值。

书内容不错和买前叙述一样是我想要的内容，快递很快。

内容不错，排版太密，看得辛苦

等了半个月，终于到货了，很好，

没什么好评论的，还算满意！！！

自己收藏，朋友推荐，可以读读

春宜读诗，冬宜读史。黄昏宜读情书，清晨宜读外语。

月下宜读西厢，半夜宜读聊斋。读教材宜考前，读晚报宜沿后。

读唐诗宜坐，读宋词宜卧。

百年后有价之书宜藏，两三年寿命之书宜借，明星传记宜在书店站着翻，朋友送书宜收不宜看，自己赶职称之书宜扔不宜送。

读论语宜曲阜音，读孟子宜滕州调，读老庄宜河南腔。

林中宜读王维，舟中宜读曾祺。读陆游宜舞剑，读黄裳宜听戏。

读老夫子杂文宜佐辣，读小女人随笔宜蘸醋。

读丰子恺宜饮花雕，读梁实秋宜饮咖啡。

三岁宜读拼音，十岁宜读西游，二十宜读红楼，三十宜读水浒，四十宜读金瓶，五十宜读三国，六十宜读六记。

办公室宜读参考消息，卫生间宜读地摊小报，出差途中宜读武侠小说。

读李白宜长啸，读杜甫宜泪流。春读雪莱，夏读拜伦。秋读波德莱尔，冬读艾略特。

读美国书宜随随便便，读德国书宜正正经经。读法国书宜情感丰沛，读俄国书宜思虑清晰。

哪个男子不钟情，哪个女子不怀春。晨与妻子宜读纪伯伦，暮与情人宜读泰戈尔。少年恋爱读《维特》，中年情外读《廊桥》，老年多情读《歌德传》。

读莱蒙托夫要喝酒，读海涅宜高歌。读海明威宜舞剑，读卡夫卡宜流泪。读雨果宜沉思，读凡高须流血。

黑格尔宜读精要，尼采宜诵全文。大仲马宜一目十行，昆德拉宜反复回味。

读茨威格宜一气呵成，并马上重读一遍，读陀氏宜心智平衡，并每三年读一遍。忙里偷闲略读华莱士，闲来无事细读托翁。催眠宜读海德格尔，失眠宜读福尔摩斯。讲课前宜读培根，讲演前宜读沙翁。峰会前宜读杜拉克，总结后宜读韦尔奇。

回首往事宜读《忏悔录》，展望未来宜读托夫勒。研究世界文明宜读亨廷顿，反思中国精神宜读费正清。

历史入门宜读汤因比，哲学入门宜罗素。艺术入门宜读丹纳，文学评论入门宜读韦克勒，美学入门宜读鲍葵尔，戏剧入门宜读布莱希特，经济入门必须读凯恩斯，军事入门宜读《战争论》，计算机入门宜读比尔。盖茨。了解资本主义宜读布罗代尔。

解剖自我宜读弗罗依德，磋磨他人宜读弗洛姆。分析群体宜读荣格，现代禅学宜读铃木大拙，认知人类宜读列维。斯特劳斯。受伤后读毛姆，得意处读惠特曼。忧郁时读川端康成，寂寞时读《鲁宾逊》。

清理思路宜读维特根斯坦，智力训练宜读波普尔。玄之又玄读胡塞尔，清之又清读德里

达。
如想做世界第七读《相对论》，爱因斯坦说：懂得它的只有六人。如还不满意，宜读霍金。
如想试试能否成为作家，宜读《百年孤独》。两种结论：一是“我也能这么写”，一是“算了，让老马独步”。
与女学生谈话，宜谈《简爱》，如她不知，正好讲与她听，以示多情；与男青年谈话，宜谈希罗多德，这是唯一机会，以炫博学。
三岁宜鹦鹉学舌ABC，七岁宜读《数码宝贝》，十岁宜读《哈利·波特》，二十岁宜读《丧钟为谁而鸣》，三十岁宜读《存在与虚无》，四十岁宜读《查泰莱夫人的情人》，五十岁宜读《战争与和平》，六十岁宜读《追忆似水流年》，七十岁宜读《圣经》。

物美价廉，内容丰富，很受启迪。

正在看，内容有趣，学习

感觉还可以，能看… 感觉还可以，能看…

书已收到，还没看，感觉还不错。

正版书 正版书 正版书 正版书

这个讲的是经验体会，无教程，真想练太极的话，那你还得买本带图的

好书，价格优惠，东西正版

非常好，送货速度非常的快，很好。

作者跳跃式成长史，看了一半没有说怎么练

最少是正货，没看完，只是大概是自己想看的

内功奥秘！！！！！！

在太极拳的修习上值得参考！

方法简单，对我这种懒人来说可能是学太极的捷径吧

最后一本.....

作者将自己的体验告诉大家,感觉讲了一些实际的东西,值得看看.

还不错哦！非常不错不错，还不错！

刚到手，就被姨姨抢走了。

好好好好好好好好好好好好

好没看，感觉纸有点薄

老师的书……。……。……

书的内涵好，值得我们阅读。

还没怎么看，主要是还没学好太极拳呢。但书质量还可以了。

正版，送朋友了！！！！

既然是本好书就要好好读 减肥美容就找我 18602417776

最近在学习太极，太极老师推荐购买的，对于太极拳的初学者很有帮助，内功的修炼比太极的架子更重要！

没想到能这么快到

“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者们的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错还送光碟就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。[京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品

太极拳好啊，强身健体啊，

版式设计还可以，不过内容以理论、议论为主。没有具体的训练教程。说了半天安般太极如何好，却没有系统的训练方法，很失望。

[太极内功的奥妙（太极拳速成之路）](#) [下载链接1](#)

书评

[太极内功的奥妙（太极拳速成之路）](#) [下载链接1](#)