

吴式太极·南湖传习录



[吴式太极·南湖传习录_下载链接1](#)

著者:马长勋

出版者:华文出版社

出版时间:2016-9-19

装帧:平装

isbn:9787507545050

《南湖传习录》由吴式太极拳第五代传人马长勋先生口述，其弟子王子鹏整理。内容分为两个部分，第一部分为人物事迹，主要介绍吴式太极拳第二、三代传人的武功、故事

，以及马长勋先生随第四代传人刘晚苍先生及第三代人王子英、张继之、李文杰等前辈的学习经历。第二部分为太极拳拳理，包括马长勋先生对传统拳论、歌诀的理解，自己数十年的太极修炼体会等等。这些内容对于太极拳爱好者提高技艺，具有非常重要的参考价值。

作者介绍:

马长勋，男，吴式太极拳第五代传人。1933年11月生于河北省枣强县，曾任北京武术协会委员、北京吴式太极拳研究会名誉副会长、中国民间中医医药研究开发协会武术医疗研究会名誉副会长、传统太极拳健身推手研究社社长、国家一级武术裁判员。

王子鹏，男，吴式太极拳第六代传人。1971年2月生于河南省鹿邑县。1994年毕业于郑州大学政治系。先后在《北京晨报》、《经济观察报》、《北京娱乐信报》、《中国房地产报》、搜狐等媒体工作，历任记者、编辑、主任、主编等岗位。

目录: 人物篇

一、南吴北王

(一)、王茂斋篇

- 1、吴门立雪
- 2、开窍
- 3、十年磨出吴式拳
- 4、掌中鸟不飞
- 5、飞了的烤鸭
- 6、“二百五”
- 7、铁枪林
- 8、结交袁良
- 9、学拳管饭

(二)、吴鉴泉篇

- 1、吴式第一好手
- 2、一根筷子对大杆
- 3、沪上较技

(三)、王子英篇

- 1、“活老虎”
- 2、兄弟试手
- 3、不打不相识
- 4、同门无忌
- 5、互敬互重
- 6、断臂剑
- 7、平生遭际实堪伤

二、师门往事

- 1、带病投师
- 2、登堂入室
- 3、相得益彰
- 4、“快手刘”
- 5、初识太极纯功
- 6、暗度陈仓
- 7、软磨硬泡
- 8、王家学艺
- 9、专攻推手
- 10、世家派
- 11、君子之德

三、吴门诸贤

- 1、张继之
- 2、李文杰
- 3、杨禹廷
- 4、门外高人
- 5、师友之间
- 拳理篇
- 1、吴式源流
- 2、吴式拳打不了人？
- 3、推手不是角力
- 4、不能把比赛当唯一目的
- 5、旁观者不清
- 6、推手正在失去内涵
- 7、“武艺”的境界
- 8、一个“拳”字误一生
- 9、口传身授
- 10、推手“三规”
- 11、拳论是一个整体
- 12、以人练拳
- 13、开手
- 14、守住中定往开打
- 15、双重与虚实
- 16、阴阳相济
- 17、松慢圆匀
- 18、中正安舒
- 19、能婴儿乎？
- 20、立如平准
- 21、换力
- 22、站桩
- 23、玄关窍开
- 24、拿脚练拳
- 25、三位一体
- 26、开展
- 27、打一寸的功夫
- 28、六防六攻
- 29、六法三功
- 30、懂劲
- 31、病手
- 32、功夫细中求
- 33、打轮
- 34、无形无相
- 35、《授秘歌》
- 36、《八字歌》及其他
- 37、打手歌、乱环诀
- 38、太极总手
- 39、结语
- • • • • (收起)

[吴式太极·南湖传习录_下载链接1](#)

标签

太极拳

吴氏

马长勋

吴式

拳术

点心文学

太极

评论

好书，我很少给太极拳的书打五星，本来不过是想随便买一本打发时间，没想到一看就看了一个月，书里的内容师父都教过，可惜由于懈怠许多没有钻透，这本书不虚假，不做作，给我新的启发，顺便说一句。封面的大师长的像王刚 $\Gamma(\omega)=\omega$

需要多读。马老师应该是见证太极真谛的老一辈人，不知道还能跟他学多少次

看到对刘晚苍的回忆就想起了自己的师父……一帮可爱的老头们

马老60年经验总结，需要慢慢品读。

大多讲传统武术类书真的是没啥干货，这本要好很多

为往圣继绝学

[吴式太极·南湖传习录_下载链接1_](#)

书评

[吴式太极·南湖传习录_下载链接1_](#)