

<<秘传武当太极拳>>

图书基本信息

书名：<<秘传武当太极拳>>

13位ISBN编号：9787500936909

10位ISBN编号：7500936907

出版时间：2009-12

出版单位：人民体育

作者：游玄德

页数：151

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>

## <<秘传武当太极拳>>

### 内容概要

中国武术博大精深，历史悠久，它是中华民族智慧的结晶。

特别是武当太极拳，张三丰祖师“身背琴剑唱道歌，归隐岩上修道业”“研磨太极阴阳之奥秘，静观蛇雀相斗之动态”，探求人类长寿的原理，将道家太极、阴阳、五行、八卦、九宫的理学、中医学和道家内功与民间武学熔为一炉，运用阴阳变化、相生相克、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道的道理融入拳理之中创立了武当太极拳，被明朝英宗封为通微显化真人，被后世武术家尊为内家拳技击之祖，形成了“北崇少林、南尊武当”的一大武术名宗，在中国武术史上占有了重要的地位。他以增强体质、体悟中国传统文化、陶冶情操、磨练意志、抗暴健身、延年祛病等作用，流传至今。

## <<秘传武当太极拳>>

### 作者简介

武当玄武派内家拳宗第14代掌门人游玄德，字彦学，道号玉京子、洞天真子，自号松鹤山人，师赐武当太极道人。

燕赵晋州人氏，少年生活在太行山东麓行唐古城，出生于书香门第、武术世家。

1970年接受家族传统礼仪教育，受爷爷游仁山垂爱，教习四书五经、内养气功、石锁、石坛等功夫。

1973年起，家父游晋生严格按照家训施教，学习子诗经集及书画音乐，讲解古拳经剑谱，受益良多。

母亲冯胜果之六爷（深泽人）为清末武举人，臂力千斤，武艺精湛，留下诸多拳谱及刀枪弓械。

70年代的北方习武风气浓厚，拳社众多。

寒冬时，与长兄游彦明、二兄游彦军兄弟三人长跑至城外苦练铁臂功及北派功夫，苦中求乐，弹指数十年，岁月难忘。

父亲三位好友李先生、张先生、杨先生，皆为内家功夫高手，尊为师长。

游氏家族世奉道家学说。

14岁皈依武当道派，师承内家拳一代宗师王维慎（道号通和），系统学习内家拳及武当剑法、丹法等。

由于勤学苦练，尊师重道，技艺全面，经严格考验被尊师立为掌门传人，赋予重任。

80年代初，武术热席卷全球，武术报刊多引用唐豪之说，误论武当无拳或已失传。

八旬恩师气愤不已，嘱咐弟子回归大岳，报效祖庭，振兴武当派，将武当派功夫发扬光大。

在湖北省民委大德善士大力支持下，拜武当山全山道总通圣真人（王光德）为师，传承玄武道脉丹法。

先后又拜紫霄宫百岁老道长吕真人（明道）和吴真人（教鹏）为师，研习道经、道术，吴真人（教鹏）上师赐武当龙门派道名“永领”。

其间在太和宫老君洞、三天门同修内功，朱诚德道长多有指教。

1989年出任武当山太和宫住持，收有8名弟子作为护庙武道人，传有混元掌、八卦掌等功夫。

首届武当功理功法研讨会期间，来自全国各地的武术名家传人在太和宫作了广泛的交流，对教内功夫赞不绝口。

游道长现任武当道教文化研究会会长、武当国际太极拳联盟主席、武当山功夫团团长、美国道家协名誉主席、韩国道教协会名誉会长、武当功夫国际联合会主席、湖北省道教协会常委。

并担任南武当道家书画院院长、南武当山道教协会会长、黄冈市政协委员、英山县政协常委、平山县政府顾问、《真功夫》杂志首席专家顾问、苏州硅湖大学客座教授、罗马大学建筑风水学导师、北京大学武术协会顾问等。

在首届武当道教文化国际学术研讨会上，其论文《武当派功夫——方圆论》被收录在《中国道教》论文集中。

《武当道教与太极拳》《道教文化与和谐社会》《道教文化对科技的影响》《道学与世界和平》等演讲内容被国际周刊广泛刊发，影响深远。

中央电视台曾13次专访，介绍武当功夫。

担任美国拍摄的《龙在武当》大型电视片武术总指导，其弟子们精湛的武术功夫令摄制组叹为观止。

鉴于其武当功夫的卓越成就及在国内外的巨大影响，武当山武当拳法研究会特别授予武当武术功臣证书，永年国际太极拳联谊会专家组评其为“特级太极拳大师”。

## <<秘传武当太极拳>>

同时与孙式太极拳第二代掌门人孙剑云、杨式太极拳传人傅钟文等被评为“世界九大武术名家”。

2007年，国际散手道联盟授予他“国际武术名家”证书。

游玄德道长的事迹被广泛收录在《世界名人录》《世界杰出华人榜》《中国武术家大典》中，中国功夫全球海选在少林寺出关时，组委会特邀武当派掌门人作为首席专家评委，为头号功夫之星颁奖赐剑。

而今海内外的武当弟子及再传弟子数万人，荣获国际、国内武术大赛金牌超过200枚。

在道教文化国际交流中，武当派为民族复兴做出了巨大贡献。

1993年，首次率团访问台湾、香港，作为文化使者在海峡两岸宗教界引起轰动，1995年，率弟子随中国道教访问团出访新加坡，与英国拳击手对抗，巧妙取胜，武当功夫轰动狮城。

1999年，组织策划武当拳国际交流大会，力邀好友翟金录共同策划，首次将武当功夫推向世界平台，意义深远。

2002年，率领众弟子在峨眉山出席少林、武当、峨眉精英武术汇演，获“特别奖”。

2004年在韩国“世界武术节”上，率南武当功夫团获7枚金牌。

2005年，意大利米兰举办第10届国际武术大赛，南武当弟子获5项金奖。

目前，在游玄德宗师门下拜师的有欧洲拳王芒卡、自由搏击冠军亚历山大等55个国家的洋弟子，成立有13个道家中心。

## &lt;&lt;秘传武当太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

题记第一章 张三丰太极拳拳论精选 张三丰祖师古拳论 三丰大道论 道要秘诀歌 离尘归隐 返  
 还证验说 登天指迷说 积气开关说 金丹歌 太极分文武三成解 太极力气解 太极拳经谱 太极  
 拳道 蜃龙吟 人身太极解 玄谭全集 打坐内功歌 太极内功 一、太极行功法 二、太极行  
 功歌 三、太极行坐法 四、太极早功法 五、太极午功法 六、太极晚功法 七、太极  
 走功法 八、太极睡功法 九、太极四季功 十、太极长生法 十一、太极超凡法 十二  
 、太极玉液法 十三、太极金液法 十四、太极合道法 太极拳术 太极拳道 太极丹功 太极  
 抓拿节闭尺寸解 修炼法诀第二章 武当太极拳拳论精选 太极拳论王宗岳 太极拳歌(又名十三势  
 行功歌)王宗岳 八不传 王通和(王维慎)宗师拳论 吴真人教鹏上师:太极内功论 吕真人明  
 道上师论太极 丹青子晋生老人拳论 游仁山公太极桩述要 通圣宗师论武当拳 武当太极拳论游玄  
 德 启蒙太极拳解游玄德 武当太极拳体用歌诀(阴阳诀、养生诀、打手诀) 武当太极十三势解游  
 玄德 太极拳归真篇游玄德 武当太极法诀游玄德 太极述真洞天真入 论太极拳周天秘要游玄德  
 内家拳方圆说 武当派功夫阐秘第三章 武当精简太极拳三十六式动作图解 第一节 武当精简太极  
 拳三十六式动作名称 第二节 武当精简太极拳三十六式动作图解第四章 武当太极拳法体用术第五  
 章 有关张三丰其人的史学探微 第一节 有关张三丰的史著十例 第二节 张三丰生卒年探微 第  
 三节 张三丰遗物及相关诗作选后记

## &lt;&lt;秘传武当太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 张三丰太极拳拳论精选张三丰祖师古拳论张三丰祖师传：一举动，周身俱要轻灵，尤须贯力，气宜鼓荡，神宜内敛，勿使有凹凸处，勿使有断续处。

其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。

由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃得机得势。

有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。

上下前后左右皆然。

凡此皆是意，不在外面。

有上即有下，有前即有后，有左即有右。

如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。

虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总此一虚实，周身节节贯串，无令有丝毫间断耳。

长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。

十三势者：棚、捋、挤、按、采、搨、肘、靠，此八卦也；进、退、左、右、中定，此五行也。

棚、捋、挤、按、即坎、离、震、兑四正方也；采、搨、肘、靠，即乾、坤、艮、巽四斜角也。

进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。

三丰大道论上篇大道者，统生天、生地、生人、生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理。

统无极，生太极。

无极为无名，无名者，天地之始；太极为有名，有名者，万物之母。

因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。

今专以人生言之。

父母未生以前，一片太虚，托诸于穆，此无极时也。

无极为阴静。

阴静阳亦静也。

父母施生之始，一片灵气，投入胎中，此太极时也。

太极为阳动，阳动阴亦动也。

自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男、坤道成女矣。

故男女交媾之初，男精女血，混成一物，此即是人身之本也。

嗣而后父精藏于肾，母血藏于心，心肾脉连，随母呼吸，十月形全，脱离母腹。

斯时也，性浑于无识，又以无极伏其神，命资于有生，复以太极育其气。

气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。

浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。

人能率此天性，以复其天命，此即可谓之道，又何修道之不可成道哉！

奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长岁，则七情六欲，万绪千端，昼夜无休息矣。

心久动而神渐疲，精多耗而身益惫，生老迫而病死之患成，并且无所滋补，则疾病频生，而欲长有其身，难矣。

观此生死之道，人以为常，诚为可惜。

然其疾病临身，亦有求医调治，望起沉痾，图延岁月者，此时即有求生之心，又何益乎？

予观恶死之常情，即觅长生之妙术，辛苦数年，得闻仙道。

仙道者，长生之道也，而世人多以异端视之。

<<秘传武当太极拳>>

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>