

<<国学与太极拳>>

图书基本信息

书名：<<国学与太极拳>>

13位ISBN编号：9787515400730

10位ISBN编号：7515400730

出版时间：2012-1

出版时间：当代中国出版社

作者：蓝晟

页数：235

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>

## <<国学与太极拳>>

### 内容概要

目前的太极拳多是太极“操”，因其失去了太极文化的内涵，所以即便勤学苦练，也不可能达到以往太极拳家的境界。而要了解太极拳的内涵，就要了解孕育出太极拳的中国传统文化。

本书作者蓝晟十年磨一剑，将三十年文武双修的心得和盘托出，在国学文化的高度上讲述太极拳，与武学道统、国学精髓等诸多修养联系，不但解读出太极招式中蕴含的文化深义，还披露了一些太极秘法，让太极拳爱好者如同获得一本内功宝典，不但拳法更上层楼，还可获得更深刻的人生启迪。

珍藏多年的太极秘法，一招一式中蕴含的文化道义，《国学与太极拳——中国人必修的文武之道》将一一呈现！

## <<国学与太极拳>>

### 作者简介

蓝晟，智勇文化倡导者。

杨健侯秘传内功太极拳、水性太极拳、八卦走转健身法传人。

师承铁恩方、王壮弘等七位大德。

并受到何广位、袁敬泉、“武术冠军教头”曾乃梁等前辈指点。

研修太极拳及太极文化多年，入选《中国太极拳大百科》。

出版过《太极拳发展简史》、《太极内功筑基》、《太极站庄述真》、《健康成功学》等十余部专著，主编有《中华经典导读》、《八卦走转健身法》、《拯救失落的灸法》等，整理水性太极拳创始人王壮弘口述《上善若水——王氏水性太极拳讲记》、《太极拳的智慧》（港版繁体）。

现在香港、深圳等地从事国学和太极拳推广工作，任智勇文化学院院长、《智勇文化》杂志总编及《如意健康》杂志主编等职。

## &lt;&lt;国学与太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

## 卷一 太极拳只是拳吗？

## 第一章 太极拳及国学——文武之大道也

## 第一节 太极拳是国学智慧的结晶

## 第二节 太极拳是修身为本的国学

## 第三节 太极拳是印证国学的修行

## 第四节 太极拳与中医

## 第二章 太极拳与生命优化

## 第一节 练太极拳的效益和实现途径

## 第二节 太极拳修养身心的内涵

## 第三节 太极拳的分类及境界说

## 第四节 太极拳是优化生命的智慧

## 卷二 国学之于太极拳的意义

## 第三章 太极拳和国学兼修的学问——智勇太极学

## 第一节 炼己筑基，祛病强身

## 第二节 神意主宰，上善若水

## 第三节 圆觉神明，架虚摸空

## 第四节 三大次第，没有高低

## 第四章 体悟太极拳的捷径——研修智勇太极学必知

## 第一节 练好太极拳的四大资粮

## 第二节 练好太极拳的五大内在素养

## 第三节 为师之道与做学生的本分

## 第四节 太极拳的修炼观

## 第五节 太极拳的功力观

## 卷三 必修的国学——太极拳理法述真

## 第五章 太极拳功夫锤炼圭旨

## 第一节 太极拳“三理”说

## 第二节 太极拳“三乘”说

## 第三节 太极拳“四松”说

## 第四节 太极拳“十要”说

## 第六章 太极心法修炼精要

## 第一节 悟空·如意·金箍棒

## 第二节 内功心法·密要·精义

## 第三节 内感·内涵·规律

## 第四节 “修正”拳架

## 第五节 太极拳的16种练法

## 第六节 12个字的“秘诀”

## 卷四 内功——内求本具的基石

## 第七章 太极拳架的内功熏修

## 第一节 起式——太极拳的徽章

## 第二节 摸鱼法——太极拳内在感觉的训练

## 第三节 太极球——太极拳内在能量的积聚

## 第四节 点、线、面、体——太极拳的起手功夫

## 第五节 神光——太极拳眼观六路的秘密

## 第八章 太极拳的内功筑基——太极混化法

<<国学与太极拳>>

第一节 何为太极混化法

第二节 太极混化法基本练法

第三节 太极混化法之腰腿深入练法

第四节 太极混化法之各式深入练法

第五节 开合出入聚散化

附录 太极混化法口令词

第九章 面壁蹲墙法——太极拳灵劲上身的功夫

第一节 面壁蹲墙法内涵揭秘

第二节 面壁蹲墙法要领详解

第三节 练好面壁蹲墙法的速度要求

第四节 “紧、近、静、尽”四字诀

卷五 太极思维修

第十章 答疑解惑(28则)

第一节 太极：国学之心、太极拳之心

第二节 如何才能学好太极拳

第三节 修正太极拳的路径

第四节 太极之道

第五节 内在变化和内在体验

第六节 养生要旨

第七节 太极文化与人生修养

附录一 生命中的绝响——恩师王壮弘最后的日子

附录二 蓝晟：文武双修，太极人生

后记 为有源头活水来

## &lt;&lt;国学与太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、内在感觉的规律当然，内在感觉并不是飘忽所以，了无痕迹，只要我们去细心揣摩，还是有许多规律可循的。

## 1.心静。

要在行拳走架的过程中多体会“心中一静”。

心不静，则意不专，意不专，则内气催姿势的感觉就出不来。

如何做到“心中一静”呢？

内功太极拳中提供的方法是：意想胸中有一“十”字，动作转换的间隙，意气从“十”字的上下左右四个方向往中间集中，或“十”字逐渐缩小到无，这时意念一空，劲源的气势松散而出。

这种感觉就是“心中一静”。

当然，这是有为法的心中一静。

水性太极拳的内在感觉，是意念注在流通中，水的流通、气的流通、意的流通都能有感觉，静的境界就不一样了。

圆觉太极拳，动静一如，如如不动，体现的是安详的意味。

## 2.身心放松。

在行拳走架的过程中要多体会放松。

也就是说，要身心放松地、特别自然地练拳。

老前辈们认为，太极拳是松柔的艺术，这门艺术如果脱离了这个原则，就失去这门艺术的风采了。

如何做到放松？

最主要的就是在行拳走架的过程中“意在先，内气催姿势”：每一个形体动作都不用力，每一个形体动作都是被神意的力量催发出来的。

这种力量是一种内气和外气交融的内功。

如此身心放松地进行练习，就会逐渐感觉到这种内气和外气的交融，这种内在的感觉出现了，就表明自己放松得很好了，也表明通过练拳，身体的神经灵敏度加强了。

## 3.整体性。

我们知道，太极拳是意气之功，这种意气之功是一种很难用语言表述的整体性。

如果没有了这种整体性，就不可能达到“发人到丈外”的境界。

如何把这种整体性练出来呢？

唯一的诀窍就是按太极拳拳理打拳，比如，行拳走架的过程中，要体现开合相寓、内外相合、上下相随、欲左先右、欲上先下、阴阳互根等。

当然，这种整体性还有具体的练法，比如，在行拳的过中做到“一身背五弓”，强化三道气圈和意念造型的训练等。

此外，这种整体性，包含着思维方式的整合，形象思维、逻辑思维、运动思维、体察思维的合一，这是出现内在感觉的根本原因，因为，能体察，则代表思维的缜密度和灵明度极高，内在细微之处的任何触动、冷暖、麻胀、酸痛等等，都身知、气知、意智，最高境界是神知。

## 4.松腰。

太极拳从大的整体来说，要做到神意做主宰；从躯体动作来看，要做到腰为主宰。

经常进行松腰训练，可使上下之气血没有阻隔，从而能牵一发而动全身。

这样，内里的感觉将会很明显。

以后进行推手、揉手训练时，两人一搭手，对方意气之轻微的变化，自己可以很清楚地感觉到，如果轻轻放松自己的腰部，则这种意气之力会贯穿到脚下，产生一种反作用力，从而把对方轻松地发出去。

## 5.借能量。

太极拳不用肌腱伸缩之力，而是用沉重量、飘浮量、流通量所产生的能量，这个能量，借自于地心引力、借意念之力，因缘和合之力。



<<国学与太极拳>>

编辑推荐

《国学与太极拳:中国人必修的文武之道》犹如一位明师，告诉你可能从来没有人对你讲过的太极根本：练习太极，必须同时修习孕育出太极拳的中华传统文化。



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>