

<<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

图书基本信息

书名：<<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

13位ISBN编号：9787801709332

10位ISBN编号：7801709330

出版时间：2010-11

出版时间：当代中国

作者：梅墨生//李树峻

页数：201

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>

## <<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

### 前言

数年前有一次在北大作国学讲座，有同学问，中国武术最显著的特征是什么？

我回答：境界。

从技术上可以列出很多条特色与特点，但我认为，中国武术与其他运动，乃至与其他世界各国武术的最重要区别在于，中国武术的“境界”。

武术的境界是一个武术家对武学的感悟，对人生感悟的体现，技术上再成熟，没有境界，充其量为“匠”。

有无境界是衡量武者是否得窥堂奥的一个尺度，是否大成，在于是否入道，道者，境界之路也。

非常可惜的是，当今习武者，能有高远境界的人越来越少，这与用功程度有关，更与浮躁的心态有关。

继承发展武术，不仅要在技术上下功夫，更要在境界上能感悟，后一点难度更大，因为它不仅仅是下功夫的问题。

近日。

著名书画家梅墨生先生将其新作，一本关于李经梧先生的太极书稿发来给我，邀我为其作序，我仔细研读；’从中便感受到了这种“境界”。

李经梧先生的境界，一个突出的体现在于他的“个性”。

我以为，武术家与其他门类的艺术家一样，个性是必需的。

这种个性是其武术风格的表现，更是其人品、武功、修为的综合展示。

## <<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

### 内容概要

李经梧(1912 ~ 1997)为中国20世纪一代武术大师。

他在武术上融吴式、陈式、杨式、孙式等四家太极功夫于一体，臻于化境。

本书为《大道显隐——李经梧太极人生》的姊妹篇，由李经梧的弟子梅墨生和李经梧次子李树峻编著。

书中集中展示了李经梧的武术文献和太极功夫，收录李经梧传太极内功、手抄《太极拳秘宗》及笺注、李经梧陈式太极拳经典拳照，为太极拳的修练者提供了难得的参考和借鉴。

<<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

作者简介

梅墨生，生于1960年，李经梧先生入室弟子，胡海牙先生弟子。  
为北京吴式太极拳研究会副会长，中国太极文化研究会常务副会长兼秘书长，武当山武当拳法研究会顾问，中国武术七段。  
著名书画家，国家一级美术师，供职于中国国家画院。

<<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

书籍目录

序言 武为心画写在前面第一编 李经梧传太极内功 李经梧自述 《太极内功》李经梧原序 一、关于太极内功 二、太极内功与命门 三、太极内功的功法结构 四、太极内功通督与周天功 五、太极内功的查功方法 六、练内功应注意的事项 七、太极内功指导原则 八、站式练功方法介绍 九、持功练拳与内功心法运用 十、练功入静层次及其方法 十一、功态反应及纠偏 十二、太极内功在临床上的应用 十三、太极内功与针灸结合 附 运用太极内功治疗及与针灸结合治疗病例第二编 李经梧习武心得及陈式太极拳照 太极拳的要领、要求、特点和体会 对太极拳缠丝劲等问题的体会 李经梧陈式太极拳照第三编 李经梧珍藏《太极拳秘宗》及笺注 《太极拳秘宗》之来源 《太极拳秘宗》笺注附录 《太极拳秘宗》

## <<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

### 章节摘录

插图：一、关于太极内功欲习练太极内功，首先要了解太极内功及其道理。

明理才能练功才能练好功。

太极内功是太极拳术的深化与补充，它既是太极拳经过套路学习、盘架子、揣摩架子和不断修正身体意气形招势后的进一步的深化功法，同时也是一种补充功法和独立功法，具有健身、祛病、强功、技击的多种功效。

太极内功与太极拳是表里内外关系。

内功是练神意气劲的，拳架是练筋骨肢体的，外导内引，内外双修，才能练成“周身一家”的混元劲。

中医及传统养生学认为气是生命的本源，元气（真气）是生命之宝，元气充沛则生命力健旺。

而武术里的内家拳则称元气为丹田气。

拳论有“拿住丹田练内功，哼哈二气妙无穷”的宗旨。

气功的概念提出是上世纪的事，而关于练气之术则源远流长。

气功疗法散布于儒释道医武俗各界，是祖国宝贵的医学遗产的一个重要内容甚至是核心部分。

可以说气学是中华学问的根本学，而练养气之术正是祖国医学与养生学的关键。

追溯历代典籍不难发现相关论述比比皆是。

上古医学经验的医学典籍《黄帝内经·素问》中就讲到了养生道理和方法，如《素问·上古天真论》中提到：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

”《素问·遗篇刺法论》中提到：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数”。

名医扁鹊在他著的《难经》中曾专门计算过人的呼吸次数，并把“呼吸太阳”作为一种锻炼方法。

汉末张仲景在《金匮要略》中写道：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未经流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。

”而三国时华佗的“五禽戏”也是一套著名的古代医疗体育锻炼方法。

魏晋时道教人物葛洪所著《抱朴子·别旨》篇专论了吐纳导引的理论和方法。

晋陶弘景著的《养性延命录》中也讲到了养生之道。

唐代名医孙思邈在他著的《千金方·养性》上记载：“心无烦，形无极，而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千岁不死。

凡人不可无思，当以渐遣除之。

”又说：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不为动，经三百息耳无所闻，目无所见，心无所思。

”此后历代中医、武术书籍中可以找到许多相关练气养生功法。

由此可见，祖国医学遗产中有关养生部分的内容是丰富多彩的。

中国历来有“医武相通”、“易武相通”之说。

显然太极拳和气功有着密切关系。

就气功而言太极拳是气功中的“外功”，就太极拳而言气功是太极拳里的“内功”。

本书所介绍的太极内功就是太极拳和气功相结合修炼的一种却病、保健、延年并能增强太极拳技击功力即产生鼓荡气能力的一种功法。

<<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

编辑推荐

《李经梧太极内功及所藏秘谱》：李经梧陈式经典拳照:太极拳密宗(手抄本)·《太极大家》系列

<<李经梧太极内功及所藏秘谱>>

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>