

<<身边的武林>>

图书基本信息

书名：<<身边的武林>>

13位ISBN编号：9787802345355

10位ISBN编号：7802345359

出版时间：2010-12

出版时间：中国发展

作者：刘厚中//太极笑笑生

页数：260

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>

## &lt;&lt;身边的武林&gt;&gt;

## 前言

破除神秘化难为易太极拳的神秘，仿佛“仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后”的感觉。原来的“长拳”、“棉拳”、“十三势”、“软手”等名，起自民间，通俗易懂，但更名太极，就忽然蒙上了神秘的面纱。

毕竟，太极乃天地未分之前元气混一的宇宙，是一个神秘的浩瀚之域，隐藏着太多的未知因素。单就字面讲，太极二字也昭示着至高无上、绝对唯一的境界，不得不让人肃然起敬。

太极拳的繁难，也是由来已久。

清人王宗岳的《太极拳论》，是公认的太极拳经典文献，是概括性很强的总结推手经验的圣经。

文章以太极立论，杂糅阴阳、导引、吐纳、经络之说，更由于中国文字的多义特点，概念往往难作准确界定，一般人很难读懂，就是专家解读，也理解各异，表述不一。

太极拳的流传，更有陈、杨、孙、吴、武等多个流派，虽理法相通，却各有擅长。

因此，在很多人看来，太极拳入门易，登堂难，入室则难上加难。

当然，这两大障碍不是太极拳的过错，因为太极拳天生并无障碍。

其实，障碍完全是人为设置的。

从传播学的视角看，这不能不说是太极拳的悲哀。

太极拳是中国武学的最高境界，更是中华文化的重要遗产。

其强壮筋骨之功，修养心智之效，对中华民族的身心健康具有重大价值。

近些年来，中国武学呈现中兴之象，有关太极拳的出版物大量涌现，但故弄玄虚、不得要领者多，而揭开神秘面纱、直击拳理要害且易懂易学的却寥若晨星。

于是，功用的神奇与传播的平庸，构成了严重的不协调，导致太极拳以荣耀之身而陷尴尬之境。

太极拳，面临一次彻底的传播革命。

破除神秘色彩，彰显科学底蕴，概念界定准确，拳理解说通俗，成为众多练习者的强烈愿望。

《身边的武林》，就是太极拳传播革命的一次大胆探索。

本书的作者，一个是资深律师，富于理性精神，长于咀文嚼字；一个是传媒学人，深谙传媒之功，精于传播之道。

这样两个人的现身说法，堪称珠联璧合，因而能够破除神秘，昌明科学，一扫烦琐，力求简易，让太极拳走下神坛，走向大众。

传播的革命，往往引领事物的飞跃发展。

《身边的武林》，用通俗晓畅的笔墨演绎博大精深的拳理，既讲方法，又讲文化，扫清了通向太极之路的两大障碍，让太极拳变得易知、易懂、易学，不能不说是太极拳传播的一大贡献。

此书的出版，必将大大推动人们对太极拳的学习，这是可以预期的。

## &lt;&lt;身边的武林&gt;&gt;

## 内容概要

“内家拳”是我国著名的传统拳术名。

至今流行的八卦掌、太极拳、心意六合拳、形意拳、大成拳等，皆属于内家拳。

内家拳是一种“主于御敌”的拳种。

所谓“内家”，即在家，是相对于出家而言，内家拳则是相对于“主于搏人”的“外家”拳技而言的。

本书作者用亲身体会去破除一些术语之谜，力求真实、科学并通俗易懂。

比如，“四两拨千斤”是如何实现的？

“奇经八脉”到底讲述的是什么？

等等。

本书就是要从根源上解开大家的武侠情结!通过狭义的武林内家拳的修炼以及几十篇古拳谱的解读，更好地融入广义的“武林”中去，实现“独善其身”与“兼济天下”的理想。

身边的“武林”客观存在，这里展示的不是打打杀杀，而是告知大家：我们的身边有一群执著者，他们也许是公务员、教师、律师、商人、无业者……他们默默地传承着扎实的功夫与“侠之大者，为国为民”的核心精神。

不管是作者自己练拳的点滴感受，或是生活中对内家拳人的访谈，还是太极拳修炼者对古代拳谱的感受性解读，作者都力求不去做过多学理层次的探究，而是强调挖掘“工艺层面”的亲身感悟，不敢说正确，只是说真实的感悟、本真的呈现，希望对习练者起到一些借鉴作用。

## <<身边的武林>>

### 作者简介

刘厚中，上海某大型企业法律顾问，资深专业律师。

杨氏太极拳第七代传人，中国武术六段。

中学时代起开始涉猎佛道文化，修炼太极拳10余年，曾在全国太极推手比赛中获奖。

对太极养生、技击及太极的生活化渗透等均有研究。

太极笑笑生，在读传媒学博士，资深记者。

长于报纸、网络、电视、出版策划。

因为一次生病，2006年开始修炼太极拳，系杨氏第八代、陈氏第十二代传人。

在新浪，搜狐、网络孔子学院开有同名太极拳博客，以通俗笔法记录练拳体会，吸引大批拳友关注。

## &lt;&lt;身边的武林&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 内家拳修炼在路上 功夫在太极外 是魔境还是其他 刘律师解拳论 授密歌 一分钟也练太极 太极拳行云流水否 雨中练太极拳感悟 太极：用身体思考 刘律师解拳论 身形腰顶 练功得有太极态 感恩太极 刘律师解拳论 学拳须知 练太极拳周年记 雕塑家打拳 站桩时抖一抖 QQ聊太极拳 太极的迷糊状态 练拳的环境和人是互相感染的 缙云山清修一日 三层功夫论 收敛入骨的体悟 慢生活、慢运动与太极拳 西湖旁的太极拳 练拳疲软期 打拳如打铁 看小说，学太极 歌乐山见师父 练拳：体会郝少如笔记 太极与艺术 有太极操也有推手操 一段感人的内家拳故事 虎豹雷音 刘律师解拳论 虎豹雷音 四两拨千斤隔空打人“奇经八脉” 第二章 趣味太极 爱情的太极拳分析 诗歌的“气势”——李永明先生诗歌《柔奴》的太极拳解读 砍价中的太极哲学 刘律师解拳论 四性归原歌无极歌太极歌歌诀云 依河漂流中的太极拳学 文律师解拳论 心会论周身大用论十六关要论 太极拳与时尚 老子、孟子都是武林高手吗 中国富豪致富的太极学原理 从《李小龙传奇》说太极拳第三章 内家拳修炼关键词 丹田 文律师解拳论 六合劲全力法十三势行功要解 脊柱 松 刘律师解拳论 太极拳打手要诀打手身法歌 开合中 刘律师解拳论 对待用功法守中土身法十要身法八要练法十要 贯穿 静 刘律师解拳论 太极拳论要解五字诀 虚实 刘律师解拳论 太极轻重浮沉解虚实诀阴阳诀沾粘连随解 领 刘律师解拳论 顶匾丢抗解 腰 懂劲 刘律师解拳论 太极懂劲先后论 推手 刘律师解拳论 太极补泻气力解打手歌推手十六目推手三十六病 走架打手行工要言 缠丝 刘律师解拳论 太极拳缠丝精论太极拳发蒙缠丝劲论十三势歌诀 刘律师解拳论 撒放秘诀数字诀解四字秘诀乱环诀十八在诀第四章 身边的内家拳人 老记者由文人武年——重庆·杨氏太极拳第六代传人何华云的太极拳生活 刘律师解拳论 武当太极拳论 这拳永远在民间——重庆·峨嵋派大唐拳创立者罗正航的内家拳生活 刘律师解拳论 总论拳手内劲刚柔歌太极膜脉筋穴解太极尺寸分毫解 远在莫斯科的武当太极——俄罗斯·中医鱼韦的异域拳医生活 刘律师解拳论 太极拳论 又能演又能打——山东·演员沙学周的太极演艺 刘律师解拳论 用武要言 太极改变人生——北京外企高管·老六路传人袁兴的修炼纪录 刘律师解拳论 太极体用解 养生是根技击是枝叶——成都·石化工作者蒋德伟的太极生活 刘律师解拳论 太极拳解 追寻太极的细腻与文雅——北京·大学校园里王红江的太极拳观 刘律师解拳论 太极分文武三成解固有分明法 身体隐秘原理：有次序的节节贯穿——重庆·轮船公司员工张敬江先生的太极生活 刘律师解拳论 太极拳用功七言俚语界限太极拳用说后记 真正的价值

## &lt;&lt;身边的武林&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：唐维禄为了说明“虎豹雷音”，带李仲轩到了宁河的一座寺庙里。

见左右无人，在院中悬钟上轻轻敲了一下，悬钟颤响。

唐维禄让李仲轩将手按在钟面上，说：“就是这法子。

”李仲轩仍然不解，唐维禄说：“李存义老师当初就是这么传给我‘虎豹雷音’的，我没有隐瞒你的，是你自己明白不了。

”太极拳讲“虎豹雷音”吗？

在一些时候，打拳也会不由自主地发出声音。

查阅资料，发现杨澄甫等大师打拳都有发声的时候。

但正如陈正雷拳家说过的，发声应该根据拳式顺其自然，不要故意地去发声，也不要刻意地去模仿某个老师的动作和发声。

因为每个人的生理条件不相同，发出的声音也不相同，刻意模仿，只能做到形似。

练习太极拳，只要做到动作与呼吸相配合，内外一家，完整一气，发力顺畅，就可以了，没有必要刻意强调发声。

“虎豹雷音”为太极拳从丹田贯穿到梢节提供了借鉴。

刘律师解拳论虎豹雷音“虎豹雷音”是《逝去的武林》中多次谈到的一个术语，意思是说如同殷殷滚雷从身体内部发出，有虎豹之声威。

传授的过程也是非常神秘：有狂风暴雨打雷天气师父带弟子出去感受天地之威的，也有让你摸猫肚子和让你感受晨钟振鸣的。

末了再告诉你一句话：“明白了就明白了，不明白就是功夫不到的缘故。

”摒弃惶恐之余，我觉察这句话的实质无外乎就是：利用呼吸去强化和锻炼内脏。

关键是怎么去做到？

不记得哪位歌唱家说过：入睡前用如闻远处花香的方法去锻炼气息，三年做下来就会有意想不到的收获。

重庆武陵山脉地区的一位修习民间武术几十年的朋友也采取呼吸结合发声的方法，用他所采用的“九字诀”音声，把自己的身体内部当作一个大音箱来锤炼，练出来的劲力同样异常地刚猛。

我相信世界三大男高音比如已经逝去的老帕，如果他突然在你身边大喝一声的话，以他肚皮弹开三角钢琴的能力，你一定会如闻惊雷，吓一大跳。

或者你再去了解和咨询小提琴制造大师，他们一定会告诉你更多方法去制造和调校出优秀出色的琴箱。

卖发烧级音箱的商家还会告诉你：初用音箱时，一定要“煲箱”，不能声音一下子搞得太大，导致箱体废掉。

所以我的方法和观点就是：通过放松呼吸去放松、滋养内脏，逐渐得到强化和锻炼，然后气息和内脏力量强大了，自然就有“虎豹雷音”。

舍此别无良途！

四两拨千斤“四两拨千斤”是形容太极拳的一个妙语，意思就是用极弱小的四两力量去拨动极强大的千斤力量，太极拳因此就显得异常神秘。

懂一点科学常识的人明白这样的情况是很难做到的，有一点力学知识的人就解释说：只是用四两去改变千斤的方向而已。

听起来好像是很有道理，但试想放一块千斤的钢锭在地上，你怎么用四两力去改变它的方向？

此语的原话却是“牵动四两拨千斤”，讲太极就难免讲阴阳，而虚实正是阴阳的体现。

我的观点就是：牵动他的四两去拨他的千斤。

千斤钢锭放在地上没有虚实是拨不动的，但我们可以把它搁放的地下挖个坑，这样它的虚实就出来了，从而轻易撬动、拨动。

隔空打人据悉，“隔”原来是指竹节中的横隔，隔空了就能发挥比如吹火或引水等一些作用。

人的关节、骨骼如同竹隔，通了就更方便力量的运转从而发挥技击的作用。

## <<身边的武林>>

这就是“隔空”可以“打人”矣！

不能把它神化成不接触就可以打人或者打牛。

“奇经八脉”既然是说这样的话题，所以就简单地介绍，简单地理解。

讲前后关系的就是“任督二脉”，前面是胸椎，后面是脊柱。

身体的很多内脏器官都是依靠脊柱“悬挂”的，所以督脉很重要；讲上下关系的是“带脉”，像皮带一样地环绕在我们的腰部；讲左右关系的就是“阴维脉、阳维脉”和“阴跷脉、阳跷脉”，对应的就是我们的左手、右手和左脚、右脚；这些前后、左右、上下关系都离不开与中央地带的关系，这就是我们的“中脉”，指我们身体的中心线。

“奇经八脉”实际上构建了人体的立体空间，修炼“奇经八脉”就是让我们熟悉和掌握自己身体的三维空间。

就是这样的简单，锻炼起来也不难。

只要我们注重周身的协调性发展和锻炼，就是在修炼“奇经八脉”。

所以，武侠小说中玄弄的打通任督二脉，从督脉冲关到任脉将如何如何(为什么不可以从任脉到督脉呢)，其实均是片面的错误做法！

## &lt;&lt;身边的武林&gt;&gt;

## 后记

真实的价值——内家拳让身体发生了什么如果不是2006年的一场病，也许我一辈子也不能领略内家拳的魅力，和大多数人一样认为内家拳只是嘴里的故事，纸上的传说，画面里的特技。

练拳几年，一方面觉得内家拳近乎于道，可以形而上地解读，是高深的中国古典哲学，普通人会认为神秘莫测；另一方面也觉得内家拳很具体、很真实，是形而下的演练，身体哪个部分发生了改变，与人交流哪里出现问题，清清楚楚，童叟无欺。

内家拳让身体发生了什么？

我把它简单地概括为：强身、修心、养智。

每个人都有不同的认识与身体的感悟。

某日太极拳师父刘厚中突然告诉我应该把这些练拳中的真实体会记录下来，对其他内家拳练习者很有价值。

就这样，一个以太极笑笑生为网名的博客在搜狐上开起了。

每一篇都是记录与练习太极拳相关的原创文章。

博客是太极拳练习的生活化表达，首先很琐碎地记录了练拳过程中身体各个部位的反应；自己练拳中的困惑，请教高手得到的解答。

其次，也通过练拳，从特殊的视角去观察工作、学习、生活，得出很有趣的与以前不同的结论。

再次，对古拳论中提到的一个个关键词和关节点，我在练习中也专门注意去印证，并将印证的结果记录下来。

每一次出差到外地，总会去寻访当地的内家拳修炼者，托内家拳的福，大多修炼者都如内家拳的本色，内敛而厚重、淡泊名利、待人真诚、亲和力强，总是用朴实无华的语言来表达自己在练拳中的真实体会。

有的还热情伸手让我感受内家拳的魅力，什么是四两拨千斤？

什么是丹田混元劲？

什么是舍己从人？

什么是松而不懈？

在和他们一次次的交流中，我的体会也在加深。

对内家拳的感悟的表达确实是个难事。

我从事的是媒体工作，平时要求自己的语言干净利索、准确、直接，我力求用记者笔法来写太极博客，写自己在练拳中的点点滴滴，表达接受采访的内家拳高手们本真的感受。

但仍有言不尽意的叹息。

原本没打算将这些点滴粗浅地体悟能够结集出版，但许多前辈鼓励说，最真实的记录也许对练习者更有启发。

于是抽空将其整理。

师父刘厚中将自己修炼太极拳多年的体会与古拳谱结合起来，作出自己的特殊解读。

融合在一起，再看，觉得有其价值所在。

价值在于真实，你可以认为其中的感悟是错的，但我能明确，这是修炼过程中真实的体会。

价值在于细节化，不是重复气沉丹田、舍己从人等大而化之的道理，而是阐述这些让身体发生了哪些微妙的变化，清楚表明自己在其中的困惑与明白、进步与退步。

价值在于记者、律师的表达与众不同，两者都是平时接触实务较多的职业，写作也会简洁朴实、直抵本质、通俗易懂。

价值在于采访到一批内家拳修炼者，还原他们练习中的原生态体会，原生态表达，生活味道浓厚，没有钻入理论死角，没有故弄玄虚、夸大其词。

感谢我的太极拳师父刘厚中、秦顺喜，带我走进太极拳大门，让我这个纯粹的文人从另一角度来领略传统文化的精髓所在，于身于心，受用终身。

感谢我的爱人陈渐女士，她一直支持、叮嘱我练拳，风雨无阻，让我以健壮身体、良好心态迎接人生的挑战。



## <<身边的武林>>

感谢全国各地的内家拳老师、朋友，除了已经在本书中出现的何华云、罗正航、沙学周、袁兴、鱼韦、蒋德伟、张敬江、王红江等，还有众多未提名的北京、厦门、杭州、河南、上海、山西等地内家拳修炼者，对我亲自交流或网上指导过的朋友。

你们的不吝赐教，让我提升了对内家拳修炼的兴趣与决心。

感谢修炼太极拳40年的汤庆章老先生、文化学者李永明先生、宗教社会学博士肖尧中先生精彩的序言为本书增光添彩。

特别遗憾和歉意的是，山西祁县心意拳会长穆金桥先生，远居美国的传统武术研究者林健先生，北京的杨军、孙雪峰，重庆的刘文波、易佳林，成都的王建强、胥孔林、翁邦森等众多内家拳老师和我有采访之约，但由于种种原因，未能完成采写。

期盼日后有机缘、朋友，能够补充采访，编入此书再版中。

套用一句话，也许我们的身边并不缺乏内家拳高手，缺乏的是发现高手的眼睛。

喜欢内家拳的朋友，只要用心，你也可以发现你自己“身边的武林”。

<<身边的武林>>

编辑推荐

<<身边的武林>>

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>