第一图书网, tushu007.com

<<禅门太极拳>>

图书基本信息

书名：<<禅门太极拳>>

13位ISBN编号：9787807057307

10位ISBN编号：7807057300

出版时间：2011-5

出版时间：成都时代出版社

作者：慧光居士

页数：111

字数：120000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

以高难度真功夫为卖点的泰国动作巨片《拳霸》，将泰拳的阳刚劲猛完全展示在观众面前。无论在功夫片老家香港，还是拳击盛行的美国都引发一股泰拳热潮，更使得泰拳馆变得门庭若市。

这部泰国动作片之所以能使观众耳目一新，全因男主角有真功夫。

托尼?贾十岁就开始练习泰拳，练就一身好功夫。

拍片时他坚持不用特技、替身、钢丝，帐篷上凌空弹跳、一字马横越车底、飞身跨过滚烫的油锅、纵身穿越窄身铁线圈等高难度动作，全都是一气呵成、货真价实的真功夫。

托尼?贾还多次展示了他高超的飞腿功夫。

比如难度相当大的360度环踢，他施展起来非常

<<禅门太极拳>>

内容概要

禅太极缘起于佛门古老、神秘、稀有的大悲陀罗尼拳，据传是由唐太宗年间少林寺昙宗和尚所创。
其风格古朴高雅、慈悲庄严。
它不仅蕴含着禅机佛理，在上千年的发展过程中更融入了中医经络学、太极阴阳五行学、易理八卦学等，是历代众多高僧修身养性的方便法门。
　禅太极在完全保留大悲拳套路精华和养生精髓的基础上，分清段落，化繁为简，通过心意、呼吸和肢体的一形一式，将天地万物的灵气吸纳其间，是“天人合一，回归自然”的强身健体之道。
禅太极练功时的心法，深刻体现了禅的大智慧，让心灵得到最大程度的升华，是非常适合现代人修习的健康养生功法。
　　高僧养生传说◎禅宗二祖慧可养生经⑨唐代高僧百岁寿星神秀◎当代祥宗泰斗虚云老和尚……
　禅门养生素食中国名寺古刹流传千年的全素养生菜谱，历代百岁高僧们奉行的长生饮食之道……
　禅的故事数十则精致生动的经典禅故事，让你顿悟禅独特的思想魅力，用禅的智慧之光，帮你打开心灵之门……　　禅宗溯源探索禅宗的历史演变过程、主要流派及禅理解世界的多维视角……
　2VCD宁静舒缓禅意沁人一禅太极大师慧光届士亲身示范功法演练心法传承

第一图书网, tushu007.com

作者简介

丁江南，法名慧光 号莲花山人，修习佛门密传“ 大悲拳 ”近三十年，编撰《禅太极》《禅门养生功》等健康养生专著。

第一图书网, tushu007.com

<<禅门太极拳>>

书籍目录

禅宗　中国禅　少林寺　大悲拳　禅太极禅拳　基本手形、手法　荷叶掌　柳叶掌　金刚拳　莲花拳　拈花手　宝剑手　跋折罗手　指地手　宝瓶手　禅定手　合掌手　玉镰钩手　基本步法、步形　自然步　马步　弓步　独立步　交叉步　虚步　丁字步　禅拳招式　预备起式　拈花献佛　童子拜佛　仙人指路　怀中抱月禅手　接手　缠手　推手　打手禅的故事养生传说养生传说禅门养生素食禅休体验禅问附录

章节摘录

版权页： 插图： （五）空 空的特点是空灵、空虚、空无和空纳万物，什么楷书、行书、草书，在这里都可以写，也都可以不写，可以成为一张白纸，也可以成为一张写满不同字体的白纸。
其实禅太极真的练到这个阶段就是回到了基本功的以心法为主的阶段，返璞归真，拳和功是一回事，此时也是禅的境界。
相由心生，境随心动，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。
行拳时前四形——地、水、火、风可有可无，时有时无，却随心而定，也可以前四形突然消逝不见，只留无尽空灵、玄虚之意，但绝非傻立发呆、内外麻木之相，此是无形无相、天人合一、物我两忘之妙境。
禅太极不是一个新门派或新拳种，它只是为适应现代人的身心状态和生活节奏而汇编的一种大众养生方法，也希望大家千万别给“禅太极”强戴帽子。
“禅太极”不以门称，不以拳称，放下一切，抛开所有，决不沾染拳家宗派之争的陋习，还“拳道”一个本来面貌。
如果真想称之为拳，那就称为“禅道心拳”吧，因为它重修禅道，以心行拳，拳由心生，不拘形式。
当一个人患了医药不易奏效的病症之时，不妨练习禅太极。
禅太极虽不能像割除盲肠那样，使得患者手到病除，但是它能安定你的情绪，减少对疾病的恐慌及恐惧，也能减轻疾病加诸你痛苦的感受。
纵然，人的生理机能有其一定限度的寿命，禅太极不能使你永远不老不死，但它能够使你获得长寿，活得愉快，这是可以办到的事。
修炼禅太极，是培养完美人格的最好方法。
它是由于内发的自觉，而达到人格升华的目的，不需教条来施予任何压力。
他的性格，将会开朗得如春天的阳光；他在表情上也有喜怒哀乐；他的内心则必是经常平静清澈得如秋天的明潭。
这种人，我们称他为“开了悟的人”，或称之为贤者、圣者。
看当下禅太极在专业健身会所推广的火爆情形，可以预想，将来会有更多的人爱上这种既古老又年轻的健身修心之法。

编辑推荐

《禅门太极拳(修订版)》由成都时代出版社出版。

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