第一图书网, tushu007.com

<<太极内功心法全书(上卷)>>

图书基本信息

书名：<<太极内功心法全书(上卷)>>

13位ISBN编号：9787500934158

10位ISBN编号：7500934157

出版时间：2008年

出版时间：人民体育出版社

作者：钱惕明

页数：410

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

内容概要

《太极内功心法全书》(上卷)为了全面、求新、详细地写内功心法，也为了便于学术性探索，在写作体例及写作方法上作了革新。
写作体例从两方面着手创新。
一是在纵的方面，设置哲源篇、心法篇、松静篇、行气篇、内劲篇、套路篇及源流篇等篇章。
一是从横的方面，设章列节横向展开，并对每一拳式进行剖析，分置“拳招释义”“行功口诀”“动作分解”“呼吸行气”“内功心法”“实用举例”等栏目。
这种纵横交错、篇目别致的结构，便于全方位，多角度，多侧面地阐述太极拳内功心法。

作者简介

髦耋之年，依然能黏手即发，可见其太极内功之精湛。
英姿勃发，多种体检指标与年轻人一般，令医生咋舌，可见其深谙太极养生之道。
作为近代武林宗师李景林的再传弟子，钱惕明先生一直致力于推广和发展中华武术。
现为国际知名武术家，在西雅图任国际武当武术协会会长，并任武当山武当拳法研究会顾问，在武当丹派列为第十二代传人。
近年来，钱先生领导美国西雅图国际武当武术协会发扬中国武术，收受入室弟子，举办培训班，先后任西雅图BCC大学、华盛顿大学太极拳教授，从学者已逾千人。
钱先生可谓能武能文，先后发表了二十多篇武术论文，颇具影响。
在美国，《太极》杂志特约其撰稿，已发表《太极之魂——阴阳中和之道》《武当剑真谛》等4篇论文，并被推为2005年2月美国《太极》杂志封面人物。
当地媒体对他作了专门报道。
数十年来，钱先生用我国古代的太极哲学观及传统的人文思想，探索太极拳的宏观心法与微观心法，对以往秘不外传的太极拳内功心法有独到的体悟与描述，而且破译《易经》八卦与太极八劲八法相互对应的心法奥秘，明确了修炼太极内气、内劲的途径与具体方法，可谓明珠在握。
钱惕明先生1929年出生，江苏无锡人。
自幼习武，后1952年得缘入室武当丹派近代宗师李景林的衣钵传人杨奎山(林甫)门下，修炼武当剑、武当太极拳、太极阴符棍、八卦掌、形意拳及太极静坐法、易筋经等武艺功法，得师真传，已臻佳境。
曾于1986年获全国武术观摩交流大赛雄狮奖、1991年获武当山首届武术文化节优秀大奖。
从1980年起，钱先生与几位同门在市体委领导下联手组建常州市武术协会，历任副主席、主席等职19年，后又任常州市武术协终身会名誉主席，卓有成效地开展了群众性武术运动。
钱先生1949年5月入苏南新闻专科学校，毕业后从事新闻媒体工作45年。
钱先生的事迹，入编《中国武术名人辞典》，又入传《中华武林著名人物传》，为世人瞩目。

书籍目录

第一篇 哲源篇引言第一章 太极学说概述第一节 太极的来历第二节 太极是宇宙生成的本原第三节 太极是元气第四节 无极而太极第五节 心为太极第六节 太和之气第七节 太极是理第八节 人人物物一太极第九节 太极，一也第二章 太极图与太极拳第一节 伏羲氏有否绘制太极图第二节 先民太极图(原始太极图)第三节 刘牧太极图第四节 周敦颐太极图第五节 空心圆形太极图第六节 六经太极图第七节 天地自然之图(古太极图前身)第八节 古太极图——太极拳的心法指南第九节 来氏太极图第十节 循环太极图第三章 太极拳起源的催生剂第一节 周子一图一说在哲学上的新贡献第二节 周子一图一说是三教合流的成果第三节 周子一图一说是太极拳的催生剂第四章 学拳与学哲学第二篇 心法篇心法总论(代引言)第一章 练拳之道，当先治心第一节 知理知性思想正第二节 知势明志顺势上第三节 知节 律己的纪律第四节 养技自爱又爱人第二章 《周易》是太极心法的源头及主宰第一节 从太极歌说起第二节 《周易》是中华文化的最高元典第三节 百姓日用而不知第四节 拳道从易道来第五节 未有神仙不读书第三章 在明明德是太极心法的目的第一节 “ 不老春 ”新解第二节 完善人生第三节 在明明德第四节 从有意人无意——心灵的修炼第五节 在止于至善第四章 性命双修是太极心法的法则第一节 道家的生命观第二节 性命双修的贡献第三节 张三丰的丹道第四节 太极拳是性命双修的动功第五章 阴阳中和之道是太极心法之魂第一节 一阴一阳之谓道第二节 居中位、识时中、致中和第三节 中和精神是中华之魂第四节 太极之魂，与生俱来第五节 做“ 致中和 ”的人——太极魂之一第六节 修阴阳中和之气——太极魂之二第七节 练中和一体之术——太极魂之三第六章 拳术套路是太极心法的载体第一节 先明太极妙道——千江一月第二节 再明性命双修——天地相会第三节 须明一招一式心法——得其环中第四节 拳术招式心法示例第三篇 松静篇引 言第一章 放松的原理——松柔是人的本性第一节 人体一太极第二节 道法自然第三节 人之初生第四节 生活的见证第五节 拳经的论证第六节 剑道的“ 四空 ”第七节 后天的紧张第二章 放松心法——六法第一节 观念放松法第二节 意念放松法第三节 行气放松法第四节 忘却法第五节 发声放松法第六节 生活感悟法第三章 太极放松回春功第四章 放松的要害——形体的二十四处部位第一节 头部五处第二节 上肢五节 第三节 躯干九处第四节 下肢五节 第五章 动静之机第一节 宇宙生发的基础第二节 阳动阴静第三节 两种动静第四节 主静为本第五节 心贵静第六节 静中触动第七节 虽动犹静第六章 松静的层次第一节 松静相融第二节 一般松静第三节 初懂松静第四节 晋阶松静第五节 心意松静第六节 寂静无意第七节 虚静无为第七章 专气致柔第一节 柔字的字义第二节 营魄抱第三节 “ 专气 ”解第四节 “ 婴儿 ”解第五节 致柔、至柔与推手第四篇 身法篇第一章 身法总论(代引言)第二章 其根在脚——太极脚第三章 舍去双手满身都是手——太极手第四章 腰胯如轴气如轮——太极腰第五章 中和一体圆弧形——太极身第一节 总体身法第二节 曲则全——太极拳的圆形运动第六章 身法精功五式第七章 中定原理第八章 步法精功六式第九章 步型、步法、腿法第一节 步型第二节 步法第三节 腿法第十章 “ 机在目 ”——眼功四法第一节 “ 一目五调 ”及推手中的眼神视向第二节 眼功四法第三节 奇妙的效益第五篇 内气篇引 言第一章 气的概论第一节 哲学概念的气第二节 人体修炼之气第三节 人世广泛运用之气第二章 上药三品精气神第三章 修阴阳中和之气第一节 周子太极图的启示第二节 阴阳交感而成和第三节 返归太极一气第四章 脐轮调息法——中和之气的修炼要道第一节 脐轮调息的由来第二节 脐轮调息的层次第三节 脐息为中心的拳势呼吸第四节 拳势呼吸与招式动作第五章 返老还童不是梦第一节 树老要接新嫩枝第二节 脐轮息海底活第三节 孙大师的体验第四节 只恐相逢不相识第六章 炼气精功六式第六篇 内劲篇引 言第一章 认识内劲第一节 潜力开发的新能量第二节 潜力宝库人皆有之第三节 人体第六功能态第四节 太极先贤论内劲第二章 懂劲之道第一节 懂一点易理第二节 从着熟中渐悟第三节 须知阴阳第四节 “ 一羽不能加 ”第五节 懂劲的层次第六节 生生不已第三章 混元本劲第一节 分清本劲与用劲第二节 混元一气第三节 太极混元桩第四节 总体修炼第五节 劲由圈中生第六节 混元劲的功用第四章 棚劲为首第一节 拥字的含义第二节 拥，位列太极十三势之首第三节 拥，对应后天八卦的坎位第四节 拥，雄踞太极内劲之首第五章 棚劲的属性第一节 坎卦象征月亮和水第二节 拥劲如水负舟行第三节 拥劲属柔，不属刚第四节 纯柔者纯刚第五节 拥劲似挽弓满月第六节 修炼拥劲，常葆青春第六章 《易经》八卦与太极八劲对应的奥义第一节 八卦对应八劲的依据第二节 拥劲赘言第三节 捋化捋发第四节 挤劲若雷第五节 按劲主中第六节 拥捋挤按须认真第七节 采劲得实第八节 捌劲若飞轮第九节 肘劲整如山第十节

靠劲宜顺正第七章 用劲种种第一节 听劲四感法第二节 接劲如接球第三节 粘劲与走劲第四节 随劲为顺势第五节 化劲要真化第六节 借劲为巧拨第七节 发劲如弹簧第八节 多种发劲第八章 螺旋寸劲第一节 寸劲新说第二节 螺旋圈的原理第三节 内外都要走圈第四节 走圈的轨迹第五节 九一心法第六节 至尊一式

章节摘录

二、识时识中，中正圆满　　居中得中的拳势是动态的，它随时会变化，甚至甫一得中，瞬间即变为离中，这就需要迅速准确地“识时”“识中”，及时地调整得中，才能始终维持中正圆满之势，即维持行功走；架过程中的正念、正身、圆活、饱满。
正念，即“万念俱泯，一灵独存”。
（《玄机直解》）正身，即悬头垂尾中心线，松肩垂肘酥胸背，左右对称两肩平，不偏不倚不俯仰，内外三合撑八方，腰腿松沉足有根，满身轻利神贯顶，中正安舒合太极。
圆活，包含意气与拳势两方面，意气换得灵，才有圆活之趣；拳势须立如平准，并腰胯松活，周身松净，才能活似车轮。
饱满，即气遍全身，无微不至，内气充盈，向外扩张，呈饱满之象。
同时，纵向、横向包括斜线的动作都走弧形圆圈，无缺无陷无凹凸，周身一家满圆活。
由于中正圆满是动态的，所以必须以识时、识中的时中精神为前提。
也可以说，中正圆满的过程，是得中——变化——时中——再得中的动态过程，应当时刻留心贯彻“时中”的精神。
三、中土不离，攻守自如　　无论居中、得中，或是识中、时中，都是围绕一个“中”字，故而有必要再引申一下“中土”之意。
拳论说：“退圈容易进圈难，所难中土不离位。
”中土，就是指太极十三势中“左顾，右盼，前进，后退，中定”的中定，含护中守和之意。
欲要护持中土，须处理中心与重心的关系。
人体有中心与重心之要，两者都不得偏废，应当中和协调。
若只重视重心，忽视中心，必然失中。
所谓中心有三层意思：一是人体的中心线，即悬头垂尾一条线；二是人体的中心部位，即腰、腹、命门为中心的部位；三是内气、内功、命门启动。
归纳起来说，就是端正中心线，持守中心部位，劲由命门启动。
无论遇到什么情况，中土不能离位。
先师经常转述李公的话说：中土不离，重心才有依托，不然守则不固，攻则无效，要刻刻留在中心。
四、恪守中和定律，处理阴阳对应关系　　按照“一阴一之谓道”原理，对练拳过程中存在的种种阴阳对应关系，例如阴阳、虚实、动静、松紧、刚柔、快慢、缓急、方圆、进退、前后、内外、上下、左右、正隅、化发以　　及练与养等等，都要按照中和定律来处理才能圆满。
以弓步的虚实为例，有的以为五阴五阳是妙手，有的却认为五阴五阳是病手。
其实，无论是五阴五阳抑或其他比例，都应虚中含实，实中含虚，实脚并非完全站煞，内含腾挪之意。
要体虚中和，浑然为一，达到“致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。
”（李道纯语）拳论指出的“双重”之病，主要是指推手时未能“左重则左虚，右重则右杳”，以及腰、腿、脚下的虚实转换失和，若能和而虚，虚而灵，何患双重之病耶。
关于确立中和定律，以此处理练拳过程中的各种阴阳对应关系的见解，已为武术诸家所共识。
其中，当代知名武术家康戈武先生论述比较早，他于6年前发表在《中华武术》杂志上的《根太极》的长篇论著中，对中和律作了精准的阐述，颇具代表性，堪备一说。
……

编辑推荐

《太极内功心法全书(上卷)》由人民体育出版社出版。

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