

<<师问>>

图书基本信息

书名：<<师问>>

13位ISBN编号：9787505976405

10位ISBN编号：7505976400

出版时间：2012-7

出版时间：中国文联出版社

作者：李森,全小林

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>

## &lt;&lt;师问&gt;&gt;

## 内容概要

《师问》以师徒传拳学艺期间所记录的语言为主体，借鉴古人问答释疑的形式，用现代人的思维方式和身体感受来体证感悟太极之玄妙，把只可意会不可言传的抽象之道，以学习神形太极拳的具体过程和体会来展现，由拳而明理，并通过身体素质的提高与变化来理解太极之真意，进而提出“体证为道”这一论断。

《师问》以传道、受业、体悟分为三大篇和四十九章节，观点朴实，文字简练，内容丰富，是用心体悟后所作的一种真实记录。

传道篇包括体道、太极、阴阳、神形等十六章节，主要将宋臻愚师平时所讲的一些道理予以提炼和整理，有些话看似平淡却蕴藏真意；受业篇包括养生、拳论、功法等二十一章节，主要记录宋臻愚师传拳和养生的一些内容，这部分为《师问》的主体，也是作者李淼学艺几年来花费心血最多的内容，遵从宋师之嘱咐，基本该篇内容的文字没有修饰和改动，保留当初最原始的味道和情形，主要是通过不断学拳的不断积累和提高，描述一个学拳循序渐进的过程。

体悟篇包括悟拳、文化、随笔、无题等十二章节，主要是作者本人这些年来通过学拳而对生活的一些感悟，准确说是用身体来实践“体证为道”的心灵历程，文字多是日常片段式的记载，句句出于真情实感。

对于《师问》的观点也是属于自家之言，希望通过对《师问》的浏览，让人们从一个新的角度来感受精深入微的中国传统文化。

<<师问>>

作者简介

李森，河南温县人，现居深圳。

2008年跟随宋臻愚师学习神形太极拳，方稍明太极之理。

此拳小可卫身养生，大则可明理悟道，只要坚持不辍，终身受益无穷。

书籍目录

内容简介 序壹 序贰 引子 传道篇 体道第一 太极第二 阴阳第三 神形第四 修心第五 修身第六 空灵第七 天人第八 天数第九 天命第十 善恶第十一 对错第十二 生死第十三 有无第十四 无为第十五 和谐第十六 受业篇 医道第十七 养生第十八 调理第十九 饮食第二十 疾病第二十一 疗法第二十二 神灸第二十三 拳规第二十四 拳论第二十五 拳理第二十六 拳要第二十七 拳法第二十八 拳式第二十九 十三桩第三十 先天太极第三十一 技击第三十二 功法第三十三 打坐第三十四 采气第三十五 丹道第三十六 洪范第三十七 体悟篇 赞拳第三十八 悟拳第三十九 感拳第四十 练拳第四十一 学拳第四十二 理拳第四十三 光阴第四十四 有感第四十五 自然第四十六 文化第四十七 随笔第四十八 无题第四十九 宋师传 跋言

## &lt;&lt;师问&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：要点三方向要对，上步左十字手是朝右前方斜45度角，退步右十字手是朝右后方斜45度角，上步摆莲脚和指裆捶是朝左前方斜45度角。

补充要点：一是云手后，左手左脚收回而欲上之前，右手右脚要先朝正前方内旋从上而下拍下，接着左手从右臂内侧往外掏出，左肘在外，右手在下。

二是左手继续往上旋，右手随右腿朝右后方跨步，右手由下往上挑手，接着左手左腿朝右后方回撤相合（注意：此处的左右不是合劲）。

三是左手左腿再朝原前方回撤上领，身子左转后摆正朝前方，右脚上踢，左手从上往下拍右脚。

反方向踢左脚动作要领亦同。

问曰：何谓回头看画？

师曰：要点一是以身领手，以腰运身。

要点二是身形不可起伏，唯有体内起伏而不外现。

要点三是左右身体内部的旋转带动间距只有一肘的距离。

要点四是整个身体如同拧毛巾，如同螺丝钉钻墙，越拧越旋就越紧。

要点五是身法灵活后，无论什么人用多大的力气抓住你，你都可以用这种“泥鳅式”身法轻易化解，并在化解过程中用身体发力将对方击倒。

问曰：何谓弯弓射虎？

师曰：要点一是以身领臂，以臂拧拳，所出之拳如同螺丝钉一样滚动切入对方，这种滚动之力任凭对方招架都是难以抵挡的。

要点二是整个身体所发之力不可停顿，要“一步到位”，而不可“分为一预备——N位”，同时要连贯进行，如同洪水决堤之势而不可挡。

要点三是要用身体的整劲，而不是单一的拳劲。

此动作可以单式练习，左右交替往返练习。

十三桩第三十问曰：何谓神形太极十三桩？

师曰：神形太极十三桩是形成后天太极拳之前最为原始的太极功法。

它是先天太极门的桩功，在意念诱导练习的同时，更注重丹田开合及周身气血鼓荡。

它一般由老师口口相传并亲身引导。

在习练神形太极桩功过程中，通过意念引导而进入意识相对静止状态，从中实现人体的阴阳平衡、经络开通、气血调和的作用，从而达到补养元气、培本固基之目的。

一般而言，神形太极十三桩的习练包含站桩（初级）、行桩（中级）、化桩（高级）三种境界，由于层次不同，具体要求也有所区别，是根据习练者自身层次而定的。

在初级阶段站桩习练中，通常采取意念假借、内视观想及精神放大等三种精神诱导方法：在中级阶段的行桩习练中，是将站桩中所练出来的整体力与运动实战有效的连接到一起，从而使肢体在运动中八面生力，任何方向上皆可打可化，运转自如。

化桩是在站桩、行桩的基础上，行走坐卧始终处于桩态，习练者的一举一动无时无刻都是在神形太极拳阴阳转换的哲理中进行的，大可无外，小可无内，无形无象，只有神意犹存，初步接近后天返先天的境界。

## <<师问>>

### 编辑推荐

《师问》是宋臻愚老师的弟子李森将其平日传道授业时对弟子们的教导以问答体的形式收集编纂而成，从修真学的角度由道入性、自性而命地详细记载了一个修行者应该历经的修真路程，是讲道教的生命观，研修实践的一本不可多得的好书。

《师问》共分传道、受业、体悟三大章，启于《体道》、《太极》、《阴阳》等篇目，承之以《医道》、《养生》、《调理》诸章节，又以《赞拳》、《悟拳》、《练拳》、《学拳》、《无题》等为落脚点，洋洋四十九论，庞而不显杂，博而见其精，内容上循理而进、舒展自然，犹如我们太上道祖所言大道者：“一生二、二生三、三生万物”，自有引人入胜之感。

#### 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>