

<<武当张三丰太极拳一百零八式>>

图书基本信息

书名：<<武当张三丰太极拳一百零八式>>

13位ISBN编号：9787537741118

10位ISBN编号：7537741115

出版时间：2012-4

出版时间：刘嗣传 山西科学技术出版社 (2012-04出版)

作者：刘嗣传

页数：238

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>

## <<武当张三丰太极拳一百零八式>>

### 内容概要

太极拳是运用我国古代道家哲理，结合人体内外运行规律而形成的雕柔并济、动静相同的强身健体、自卫防身的武术拳种。它有深厚而独特的理论基础和人体科学原理，深得中国文化之精髓，发展到当今，已成为流行最广的武术健身项目。

## &lt;&lt;武当张三丰太极拳一百零八式&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章道教武当三丰太极拳概说/1 第一节太极拳概念与名称/1 第二节太极拳与太极图/6 第三节道教与太极拳理法/14 第四节道教内丹术与太极拳内功/27 第二章武当三丰太极拳综述/44 第一节武当三丰太极拳源流/44 第二节武当三丰太极拳的特色/56 第三节武当三丰太极拳简介/63 第三章武当三丰太极拳内容详解/68 第一节行功配套功法/68 第二节基本功锻炼功法/74 第三节形体要求/79 第四节动作分解说明/84 预备式/84 第一式太极起势/86 第二式转身棚掌/87 第三式揽雀尾式/88 第四式顺拉单鞭/90 第五式提手上式(回身提手)/92 第六式白鹤亮翅/93 第七式搂膝拗步/94 第八式怀抱琵琶(手挥琵琶)/96 第九式白鹤亮翅/96 第十式搂膝拗步/97 第十一式手挥琵琶/98 第十二式转身顺掌/98 第十三式搬拦捶式/99 第十四式如封似闭/100 第十五式十字披红/101 第十六式左顾右盼/102 第十七式双探分掌/103 第十八式揽雀尾式/104 第十九式斜走单鞭/105 第二十式肘底看捶/105 第二十一式左倒撵猴/107 第二十二式右倒撵猴/107 第二十三式鹤步飞龙/108 第二十四式揉身提手/110 第二十五式白鹤亮翅/110 第二十六式进步双掌/111 第二十七式海底捞月/112 第二十八式翻身过海/113 第二十九式撇身劈捶/113 第三十式转搬拦捶/114 第三十一式上步封闭/114 第三十二式进揽雀尾/115 第三十三式顺拉单鞭/116 第三十四式左右运手/118 第三十五式单鞭挥出/120 第三十六式高探马式/120 第三十七式十字分脚/121 第三十八式分摆蹬腿/122 第三十九式进步栽捶/123 第四十式撇身劈捶/124 第四十一式进搬拦捶/125 第四十二式提膝蹬腿/125 第四十三式耍步亮拿/126 第四十四式金鸡独立/127 第四十五式披身打虎/127 第四十六式十字蹬腿/128 第四十七式双分插掌/128 第四十八式双风贯耳/129 第四十九式开合采手/130 第五十式旋风摆腿/130 第五十一式挥手琵琶/131 第五十二式转搬拦捶/132 第五十三式如封似闭/132 第五十四式十字披红/133 第五十五式左顾右盼/133 第五十六式双探分掌/134 第五十七式揽雀尾式/134 第五十八式斜走单鞭/135 第五十九式野马分鬃/135 第六十式揽雀尾式/137 第六十一式顺拉单鞭/138 第六十二式玉女穿梭/139 第六十三式进揽雀尾/142 第六十四式顺走单鞭/142 第六十五式云手臂发/143 第六十六式相向单鞭/143 第六十七式回头扑食/144 第六十八式丹凤朝阳/146 第六十九式化手扫脚/147 第七十式一柱擎天/148 第七十一式左右撵猴/148 第七十二式鹤步飞龙/149 第七十三式回身提手/150 第七十四式白鹤亮翅/151 第七十五式双化沉掌/151 第七十六式海底捞月/151 第七十七式翻山过海/152 第七十八式二龙戏珠/153 第七十九式并步搬拦/153 第八十式上步封闭/153 第八十一式揽雀尾式/153 ..... 第四章武当三丰太极拳经典拳论/182 第五章武当三丰太极拳功理功法文选/196

## <<武当张三丰太极拳一百零八式>>

### 章节摘录

版权页：插图：第五，因当时不常用“拳术”、“拳勇”之名词，而且“拳”已单一地限于击人搏斗等竞技之事，所以虽然葛洪其时懂得“拳技”、“方技秘法”与“法术”之辅助作用，却只言法而不言拳，这样，“太极拳法”之名长时间地沉默在秘密状态之中，有实无名地在道教法术的大树下蔓生繁衍。

第六，明代的地方志（武当志）等，有张三丰剑术高超、内丹功高的描述和记载，而清代所编明史要避讳“皇太极”，且受到文字狱以及反清复明等政治因素的影响，所以在清代以后的道教史志记载中根本没有道士在武技上的文字资料，也少有太极之名，更无太极拳之说。

第七，作为道教内丹术修炼的动功——太极拳，是配合内丹术的初级动功，融入攻防武技因素后形成的独特的拳技。

张三丰太极丹道体系是修炼健康长寿的仙术，是动功与静功相结合，性功与命功内外双修的高级功法，道教武当派、三丰派、自然派等传承的修炼功法就是太极丹道体系。

其传人是宋远桥的后人——民国初期的宋书铭。

宋书铭的功法独特——所传出的法诀与当时的大众说法有明显不同。

其中“无形无象、全体透空”显然是道家道教的功法。

功力深厚——让当时已闻名的大师纪子修、吴鉴泉等人均折腰为师礼，而吴式拳架正是受其影响而独异于杨家。

第八，太极拳技法中的柔化特色，即练法与用法，绝非其他拳种所能比，必定是崇尚道家道教理论、道教内丹功法指导和综合修炼体验而得出的功法（君不见杨家先人曾得道门高士指点而异立杨家太极门户）。

总之，“太极拳”之名早在道教形成之后便出现了。

这种拳与唐、宋、元、明、清时武林中的各种记载和证据相合，只不过称法不同，如前面提到葛洪受“太极真人”、“太极仙翁”之传的法门和“秘法”“杖术”；南朝程灵洗得传“小九九”；唐朝李白访安徽许宣平之“先天拳”；宋张三峰内家拳；明宋远桥之“三世七”；清乾隆年间刻版的《太极拳经谱秘本》等。

<<武当张三丰太极拳一百零八式>>

编辑推荐

《武当张三丰太极拳108式》由山西科学技术出版社出版。

<<武当张三丰太极拳一百零八式>>

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>