

太极内功心法全书（下卷）



[太极内功心法全书（下卷）_下载链接1_](#)

著者:钱惕明

出版者:人民体育

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787500934165

《太极内功心法全书(下卷)》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。

作者介绍:

髦耄之年，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。

目录: 第七篇 拳术套路篇第一章 武当太极拳大架之特点第二章
武当太极拳大架五十六式动作名称第三章 五十六式拳招心法全解及动作图解第四章
太极实用发劲示例 第八篇 源流篇第一章 武当丹派的由来第二章 丹派武功的传承
第一节 第一代至第八代传承 第二节 扩大传授范围 第三节 当代传承简况第三章
丹派武功的内容 第一节 剑术 第二节 拳术 第三节 器械 第四节 内功及基础功法 第五节
个人掌握的武功第四章 武当丹派传承表后记
· · · · · · ([收起](#))

[太极内功心法全书（下卷）_下载链接1_](#)

标签

太极拳

太极

2

评论

[太极内功心法全书（下卷）_下载链接1_](#)

书评

[太极内功心法全书（下卷）_下载链接1_](#)