

国学与太极拳（修订版）



[国学与太极拳（修订版）_下载链接1](#)

著者:蓝晟 著

[国学与太极拳（修订版）_下载链接1](#)

标签

评论

刚开始看，希望能有所收获

一直在京东购书，很喜欢，正品，价格优惠

印装精良，值得一读，谢

书的纸质好，快递态度好

京东买书，又快又便宜，方便啊

国学太极馆所传授的内容，融儒道佛智慧一体，武拳文练，医武同源、以武证道，乃中华智慧通过当代人所能理解和切身受益的健身途径来实现。能有效实现人的身心解放和自由，具体来说，就是帮助个体的人（不限年龄、男女、基础），实现神虚灵、意专一、气充足、形通透（身心性命的中国式指标和目标）的合一，是方便进入太极拳之门、中文化之门、智慧之门的方便途径。具体项目和课程，可按“一、三、六、九”来概括之：一入门——八卦走转健身法——大道至简之祛病延年工程。八卦者，方位也，乃四正四隅之一圈的线路、气势、走向；走转健身法，乃转圈行走的健身、养生、开智之心法、之心要、之路径也。与体育运动不同，八卦走转健身法，不讲局部动作，而是收视返听，精气神、阴阳中含三为一，以道练心，以走滋养生机，以动求静，静动一如，身心通达，智慧圆融，进而打通经络，气血顺畅，调济阴阳，返本归元，养生开智。

三次第——内功太极拳、水性太极拳、如是太极拳——依据功夫次第和学问次第划分，国学太极馆所传授的太极拳，体系来源有三：其一，来自杨禄禅、杨健侯之家学、之京城隐踪一脉的杨健侯秘传内功太极拳体系——内功太极拳；其二，混融了以杨澄甫、褚桂亭所传授的杨氏太极拳之泛传（流行）体系的拳架，结合王宗岳《太极论》和大自然启迪而形成的太极拳——水性太极拳；其三，整合以上两种拳架体系而形成的武拳文练、空圆转之拳架——如是太极拳。此三大体系，分别对应儒、道、佛等中华文化诸家经典的研修。

六进阶——太极功（最具有中国特色的健身法）专修——太极内功筑基法（含太极混化法、抻筋拔骨法、身心协调术）、太极站庄（无极庄、十三总势庄、混元庄）、太极松腰（即强腰健肾法，内含松腰筑基八法、直腿坐松腰法、太极球松腰法等）法、太极面壁法（蹲墙、推墙、观墙三个进阶）、太极内壮法、太极颐养法等。以上六种太极功，每种均含三种内容的修持或健身法，既抓住核心，又有形式变化，更能实现精进与提升；此外，还与三种进阶次第的太极拳相互呼应，相互支持、相互滋养、相互提升。

九应用——太极应用之道的浓缩课程——太极思维与国学智慧之道、太极禅修与人生逍遥之道、太极茶道与饮食之道、太极风水与养生之道、太极睡眠与行走坐卧之道、太极管理与修身之道、太极智慧与人生成功之道、健康成功学与太极高效健身之道、传统功夫综述与文武双修之道。

国学修身法——国学乃形而上的智慧，目的是让我们明了心性，太极拳乃印证这种心性、实现这个目标的方便法门，两个内容合一，可称之为国学修身法。在国学太极馆之智勇私塾堂中，我们以经典诵读之国学熏修和太极拳之功夫修炼为国学修身秘要，按照全日制走读、寄托、周日班三种形式，让接受培训的青少年，逐渐进入精神专一，精气充

足，内求本具，进而发挥先天之本能，全面提升身心性命之境界；在国学太极馆之师承课堂中，定时定点定量地进行修学，形式以传道授业解惑为要义，并依内功太极拳和儒学智慧、水性太极拳和道学智慧、如是太极拳和佛学智慧为次第，三传并用，心传印心、口传明理、形传鉴真，依达摩：“欲见心性，必先强身”；《大学》：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”为基石，进而返本归元、明心见性。

含三为一太极拳——我们不按照西式的思维模式，来推广以标准化命名的体操式太极拳。我们幸以20余年的心力，挖掘整理提炼了老前辈或同道明了太极心性之后，所编创的融太极拳、太极功、太极道于一体的太极拳。按照次第，这种太极拳，是内功太极拳、水性太极拳、如是太极拳。三个次第的太极拳，即可单独学练，又可依次精进。为区分于其他，就先概括为含三为一太极拳吧，实际上，最直接的命名应该就是太极拳。学练人群，可涵盖各个年龄段，不分男女，有无基础均可修学，真正实现“有教无类”。中国式健身法——八卦走转健身法、太极内功筑基法（太极混化法、抻筋拔骨法、身心协调术）、太极站庄（无极庄、活水庄、混元庄）、太极松腰法（强腰健肾法）、太极面壁法、太极内壮法、太极颐养法等等。这些，都是为了适应大众需要，从老前辈口传心授和同道心开大解悟得的内容中提炼出来的，适应每一个中国人。中国式健身法，亦可称之为太极内功、太极智慧养生法。

以上内容合一，就是我们要推广普及的——最中国的文武双修智慧。

非常好，内容丰富，最喜欢到京东买书了

好，好，好，好，但难，难，难，难，难，

品相不错，还没细读，希有收获。

练拳不易，且学且珍惜。

总是要评价下的，常规商品，又是自营，各方面都还好。

购书愉快，品相满意。。。

充分介绍了一派太极的内容！

很好的书，质量很好，还很实惠

很不错的书，慢慢读。

还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错还不错不错还不错不错

非常好的一本书!

喜欢蓝老师的书

书很好，内容不错

正是我需要的，

老妈说一般

强身健体

写的可以

服务优

还不错

不错

国学与太极拳这本书是浪费人钱财的书，和拳术没半点关系，胡诌八咧！

乱七八糟的，不知所云

好

[国学与太极拳（修订版）_下载链接1](#)

书评

[国学与太极拳（修订版）_下载链接1](#)