

<<侯氏太极拳>>

图书基本信息

书名：<<侯氏太极拳>>

13位ISBN编号：9787537735056

10位ISBN编号：7537735050

出版时间：2010-6

出版时间：山西科学技术出版社

作者：艾光明

页数：248

字数：198000

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>

## <<侯氏太极拳>>

### 前言

武当传统承架三合一太极拳，是张三丰祖师所创的嫡传正宗太极拳，继承了张三丰祖师原风原貌的拳架、推手、内功三合一传统修炼体系，具有完整的太极拳劲法和太极内功训练方法，是武当派内家功夫，性命双修，并重养生、技击实用之研究，可达养生延年、自卫防身、开发智慧的三重目的。

三丰祖师所创的太极拳，一直在民间秘传了六百余年而不为世人所知。

自20世纪中期，侯春秀先师从河南温县赵堡镇来到古城西安定居，开始将三丰祖师所创的武当传统承架三合一太极拳向社会公开，培养了一大批弟子和学生，为传播太极拳作出了重大贡献。

为纪念侯春秀先师向社会公开传授武当传统承架三合一太极拳这一功德，后人将侯春秀先师所传承的武当传统承架三合一太极拳也称为“侯氏承架太极拳”，简称“侯氏太极拳”，我们也按这一称谓来作为本书的书名，表明本书所述的太极拳是由侯春秀先师所传承的张三丰祖师原创的太极拳。

## <<侯氏太极拳>>

### 内容概要

本书包括了侯氏承架太极拳的基本内容和概况，一是传统承架拳法介绍，二是太极内功修炼方法简介，三是太极拳功法的理论体系。

本书中拳架部分的图例照片为侯转运老师所演示，推手部分中的图例照片为侯转运老师与他的弟子张占永所演示。

视频光碟中，拳架由侯转运老师所演示，推手由侯转运老师与张占永所演示。

## <<侯氏太极拳>>

### 作者简介

艾光明，1949年出生于西安，西安外国语大学教授，主要研究哲学与中国古代文化，尤其对周易、佛教、道教以及太极拳有着深入的研究。

1985年在兴庆公园与侯转运老师相识.通过与侯老师交手和交谈，认识到侯氏太极拳独特的技击内涵和健身作用，从而跟随侯老师学拳，成为侯转运老师的入室弟子，也成为总结侯氏太极拳理论、宣传侯氏太极拳的得力助手。

2007年任中国侯氏太极拳会副会长。

2010年任中国侯氏太极拳会会长。

张昱东，1962年出生于西安。

对儒释道三家思想精髓和老子道德学说、中国传统医学、太极拳有深入的研究。

1985年学习侯氏太极拳，2007年成为侯转运老师的入室弟子，并任中国侯氏太极拳会副会长。

## &lt;&lt;侯氏太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极拳的历史源流和传承 一、中华太极文化的发展历史 二、太极拳的创造 三、太极拳的秘传和在社会上的流传 四、为中国和世界人民造福的侯氏太极拳第二章 太极拳的内容和意义 一、太极是什么 二、为什么叫太极拳 三、太极拳在丹道修炼中的地位和作用 四、武术技击在太极拳中的作用和意义 五、太极拳功夫的几个层次和实现的技术手段第三章 侯氏太极拳概述 一、侯氏太极拳的内容和特点 二、侯氏太极拳的养生健身价值 三、侯氏太极拳的防身作用 四、学习侯氏太极拳的过程及方法第四章 侯氏太极拳拳架 一、传统七十五式拳架套路的顺序及名称 二、传统七十五式拳架套路的动作详解 三、侯氏太极拳拳架图例及体用歌诀 四、侯氏太极拳拳架练习的技术要领第五章 侯氏太极拳推手 一、练习推手的基本要求 二、练习推手的过程和方法 三、侯氏太极拳推手方法详解 四、拳架在推手中的用法举例 五、推手和拳架、散手的关系 六、对推手训练的要求 七、侯氏太极拳推手十论第六章 侯氏太极拳散手实战训练 一、练习散手的基本要求 二、拳架的散手应用举例 三、擒拿与破解举例 四、太极拳散手实战高级功夫必备的条件第七章 侯氏太极拳养生内功 一、无极站桩功 二、太极无梢功 三、太极圆桩功 四、太极内力功 五、太极无为功 六、太极内丹功第八章 张三丰太极拳及内功理论 一、大道论 二、张三丰祖师承留 三、太极拳敛神聚气论 四、太极行功说 五、太极行功歌 六、太极拳歌诀 七、十三势歌 八、打手歌 九、穴之存亡论 十、吕祖百字铭注解第九章 王宗岳太极拳论 一、注解三丰祖师太极拳歌诀 二、十三势行功心解 三、蒋发辑录王宗岳《太极拳论》第十章 历代相传拳论和歌诀 一、太极拳歌 二、启蒙规则 三、论法 四、捷要论 五、天远机论 六、九要论 七、八字法诀 八、虚实诀 九、乱环诀 十、阴阳诀第十一章 侯春秀、侯转运论太极拳 一、侯春秀先师论初学太极拳之要点 二、侯春秀论太极拳 三、侯转运论太极拳第十二章 武当传统承架三合一太极拳历代传承关系 一、武当传统承架三合一太极拳的历代传承关系 二、侯氏承架太极拳传人表 三、一代太极拳大师侯转运先生后记

## &lt;&lt;侯氏太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：定金花水月之时，施降龙伏虎之威，明立命生身之处。  
其问致虚守静，他主我宾，日月交光，戊己为用，则丹成反掌矣。

《易》曰：“男女媾精，万物化生。”

”人有此身，亦因父母而得，倘无父母，身何有乎？

故作金丹之道，与生身事同，但顺则成人，逆则成仙，顺逆之间，天地悬隔，只要逆用阴阳，自然成就，并非邪径旁门也。

兹余所论，大泄真机，皆列圣口传心授之旨。

人能照此下手行持，自能夺天地玄妙之功，穷鬼神不测之奥，诚金丹之口诀也。

除此之外，再无别传。

先贤云：“圣人未生，道在天地。”

圣人已往，道著六经。

”予之未论，虽不敢与圣经相比，亦可为问道之正途，如拨云雾而见青天，似剪荆棘而寻大路。

坦然而碍，豁然有门。

学者若能专心研究，自然默契仙缘，幸勿轻易视之也。

万金难换，百宝难求，勿示非人，尚其重之。

（三）下篇一阴一阳之谓道，修道者，修此阴阳之道也。

一阴一阳，一性一命而已矣。

《中庸》云：“修道之谓教。”

”三教圣人皆本此道以立其教也。

此道原于性、本于命。

命犹令也，天以命而赐人以令也；性即理也，人以性而由天之理也。

夫欲由其理，则外尽伦常者其理，内尽慎独者其理。

忠孝友恭，衷乎内也。

然著其光辉，则在外也。

喜怒哀乐，见于外也。

然守其未发，则在内也。

明朗朗天，活泼泼地，尽其性而内丹成矣。

夫欲全其令，则殷勤顾之者此令，依法用之者此令。

存心养性，此顾命之勤劳也；集义生气，此用令之法度也。

炼气化神，炼神还天。

复其性，兼复其命，而外丹就矣。

## <<侯氏太极拳>>

### 后记

六百年前，张三丰祖师在创立了太极拳后，纵横天下，彰显了太极拳之威力和魅力。

纵观中国历史文化，一部中国文化的历史，就是周易文化，亦即太极文化的历史，历朝历代，诸子百家，都是在不同的时代对于太极文化的不同历史时代的话语解读和时代的诠释。

一般认为，太极文化，在历史上最突出的运用即所谓“太极三式”：一是《黄帝内经》，即中国中医；二是《孙子兵法》，即军事战争；三就是明代以来的张三丰的太极拳。

太极拳的理论、拳架、推手、散手全都体现了太极文化，是为中国文化的精华内容。

太极拳无论对于养生健身，还是防身技击，都是民族文化的精粹，是中华民族对于人类的伟大贡献。

张三丰祖师临终前曾遗言曰：“他日我武当必定大兴。

”六百年后，太极拳终于走向社会，为民造福。

祖师的遗言正在变成今天的现实。

侯春秀先师所传为“承架”，意即继承了张三丰祖师之原本风貌。

经过侯春秀先师几十年如一日不懈的努力，使得武当侯氏承架太极拳在西安、咸阳等地区生根、开花、结果，并广为传播。

侯春秀先师对太极拳的杰出贡献，奠定了他在太极拳界泰山北斗的历史地位。

<<侯氏太极拳>>

编辑推荐

《国术丛书(第11辑):侯氏太极拳》由山西科学技术出版社出版。

<<侯氏太极拳>>

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>