

# 《太極拳與道家內丹術揭秘》

## 图书基本信息

书名：《太極拳與道家內丹術揭秘》

13位ISBN编号：9789866329517

10位ISBN编号：9866329518

出版时间：2012-7-16

出版社：逸文武術文化

作者：戚建海

页数：394頁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《太極拳與道家內丹術揭秘》

## 内容概要

《太极拳与道家内丹术揭秘》乃《太极拳技击和炼丹术之奥秘》（2003年）一书于2011年之再版更名。时隔八年，作者戚建海先生对太极拳和太极炼丹术特别是内丹修炼的核心理论——同类阴阳龙虎丹法太极拳的立论依据、修炼原理和方法，有了新认识和新观点，并结合自身凝结内丹后的感悟，作《感悟篇》已兹补充；同时增加附录四：“吕洞宾主要修炼著述”、附录五：“张三丰主要修炼著述”等，以弥补原著论述之不足。

“感悟篇”揭露了太极拳与道家同类阴阳三家相见龙虎丹法的实际修炼方法，破译明代万历年间四川万县大易学家、内丹学家来知德所创编《来氏五行太极图》蕴含的象数易理和顺逆运转五行生克运化凝结内丹的奥秘，鞭辟入里，深入浅出，为学术界与武术界闻所未闻之创见，从宏观的角度而言，是复古，更是突破。不但进一步的完善了道家筑基功夫中内丹术之奥秘，更使“赵堡太极拳继承了张三丰祖师的龙虎丹法太极拳”的立论，获得了印证。

太极拳与道家内丹术揭秘与《太极拳技击与炼丹术之奥秘》的最大区别，是前面的感悟篇，对于武术来说，抛开个人观点是否认同等因素，真修实证的个人心得，对于读者来说是最大实惠的，也是作者应该具有的写作态度，戚建海老师在感悟篇中把这几年个人修炼丹法与太极拳中用自己真修实证的心得继续完善自己的著作，在书中也用了不少的篇幅叙述每一步的修证带来的身体变化以及认识都明明白白的交待给读者，希望读者能从中受到启发。

戚老师是从张三丰祖师的龙虎丹法与太极拳的相互印证修炼的全新角度，把同类阴阳龙虎丹法与太极拳的立论依据，修炼原理和方法进行分步骤的分别论述，在感悟篇中，首先把同类阴阳以及三家相见的基础理论交代清楚，因为筑基是丹法重中之重，所以篇幅不小，个别地方比如栽接法中，以太极拳海底针一势把各个要点都逐一说明，在下种法中以，以十字手的招式，与丹法“火里栽莲，中的渊源关系等相关要点都有阐述，其中对吕洞宾的三字诀的修炼原理和方法进行了简要的说明，便于读者自行体会，在后一部分对三峰采战术作者提出了自己认识和看法，在最后面章节戚老师重点提出了自己对太极拳修炼的体会。“手探月窟，足蹶天根，回风混合”。因为原先我练过增演易筋洗髓内功图说的功法，所以对戚老师提出的足蹶天根，特感兴趣，增演书中说，掌合指立，阴阳跷通，戚老师对足蹶天根认为打通阴跷脉是太极拳的重点之一，戚老师的解释是，照海穴与会阴穴相照应，月照月窟，与增演中的掌合打通阳跷脉有关联，如果喜欢增演易筋洗髓的朋友也可看看这段，应该会有所启发。

戚老师这本书从一个全新的丹法观点去诠释太极拳，并通过身体力行的落实到文字上，应该对喜欢丹法和太极拳的朋友能带来不同的认识体悟。

# 《太極拳與道家內丹術揭秘》

## 書籍目錄

更新版序

感悟篇

徐序

初讀（太極拳技擊和煉丹術之奧秘）淺識(代序)

學拳自序

前言

第一章 導論

第二章 無極圖的含義

第三章 有極圖和太極圖概論

第四章 來氏有極圖

第五章 先、後天八卦太極圖

第六章 來氏有極圖

第七章 開合的含義

第八章 開合的妙用

第九章 陳清平的拳藝 騰挪架

第十章 陳清平時傑出的太極拳理論家

第十一章 太極煉丹術淵源與發展

第十二章 太極煉丹術性命雙修探秘

第十三章 文後寄語

附錄一 杜元化（太極拳正宗）論述選錄

附錄二 王柏青編著太極秘術

附錄三 和氏拳譜

附錄四 呂洞賓主要修煉著述

附錄五 張三豐主要修煉著述

附錄六 執著的追求 無私的奉獻

文後回復

附錄七 趙堡侯氏太極拳在上海的開拓者

附錄八 無私無畏的民間太極拳源流史研究者 為李師融

先生八十華誕出版新著而致賀

# 《太極拳與道家內丹術揭秘》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)