

# 《八卦掌答疑》

## 图书基本信息

书名：《八卦掌答疑》

13位ISBN编号：9787500926849

10位ISBN编号：7500926847

出版时间：2005-1-1

出版社：人民体育出版社

作者：张全亮

页数：400

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)

# 《八卦掌答疑》

## 内容概要

八卦掌是传统武术的优秀拳种，其拳经、歌诀充分体现了传统文化的内涵和神韵。对今人而言，总感在眼前却又有一层神秘面纱相隔，而不得见其神采奕奕的面孔。《八卦掌答疑》一书从古老的易经之理，到现代科学知识，从传统医学及现代医学等诸多方面进行解说。从初习者的手、眼、身法、步，到中、高层阶段的难关重点都一一进行了细解。从习武、修德及延年益寿等等方面都尽其所知认真作了释义。充分显示了张全亮先生高深的功夫、渊博的知识及深厚的修养。

本书是作者继《八卦掌精要》等系列畅销书之后的又一本应读者所需的更为全面、详尽的工具书。本书分为解奥、解秘、解析、解惑、拳械、治病健身六部分。运用传统医学和现代医学知识深入浅出地就初习者在练习中遇到的难题疑惑进行一一解答，并与治病健身结合，使习练者在练习过程中不知不觉中提高了水平，强健了身体。全书采用问答形式，读来晓畅易懂，是八卦掌爱好者不可或缺的工具书。

# 《八卦掌答疑》

## 作者简介

张全亮，男，1941年10月出生，北京大兴人，回族，高级政工师，北京大兴建筑工程总公司党委书记，区人大常委会委员。又系北京市气功协会会员、市八卦掌研究会常务、市武协委员、市吴式太极拳研究会常务副会长、中国艺术研究院东方人体文化研究中心特约研究员、市武术文史理论研究会特约研究员、中国孙膑拳海峡两岸交流协会常务理事、大兴区武术气功协会主席、日本八卦掌研究会顾问、中国医疗保健国际交流促进会医疗养生康复专业委员会委员、北京市海内外体育工作者联谊会会员、香港世界生命科学研究总会客座教授、香港国际炎黄文化研究会会员、美国中医药太极拳国术研究院研究教授、《当代中国人才库》名誉主编。

在部队服役期间曾多次受奖立功，1968年在地方工作以来，曾连续五年被评为大兴县和北京市先进个人。因工作成绩突出，1970年5月20日在天安门城楼和其他先进人物一起受到毛泽东主席亲切接见。

# 《八卦掌答疑》

## 书籍目录

一、解奥篇 1.何谓八卦掌？ 2.何谓八卦？ 3.世上流传的具有代表性的八卦图有几种？ 4.何谓先天八卦图？ 5.先天八卦图的内涵是什么？ 6.何谓后天八卦图？ 7.后天八卦图与先天八卦是什么关系？ 8.后天八卦图的内涵是什么？ 9.何谓孔子八卦？ 10.八卦掌和八卦有什么区别和联系？ 11.在诸多易学流派中形成过哪些经典图说？ 12.何谓《连山易》？ 13.何谓《收藏易》？ 14.何谓《周易》？ 15.八卦掌效法易理，用易理业指导练拳与技击，指的是哪一《易》？ 16.为什么说八卦是“简易”之拳？ 17.为什么说八卦也是“变易”之拳？ 18.为什么说八卦还是“不易”之拳？ 19.练八卦掌为什么要求晓易理、明阴阳？ 20.阴阳是怎么回事？ 21.明白阴阳对健身和技击有什么作用？怎样才能掌握好阴阳变化的规律？ 22.用什么方法能锻炼得“阴阳合一”变化自如？ 23.何谓“一神贯六合”？ 24.何谓“一气支百体”？ 25.何谓“一意生百家”？ 26.何谓“一动化乾坤”？ 27.练八卦掌或太极拳要达到高度阴阳合一、变化自如的境界，应该怎样练习？ 28.何谓“醒练去杂，规范程序”？ 29.何谓“想而不做，气动身随”？ 30.何谓“不想不做，自然反馈”？ .....二、解秘篇三、解析篇四、解惑篇五、拳械篇六、治病健身篇 后记

# 《八卦掌答疑》

## 精彩短评

- 1、书中的境界，绝非是人人都可以达到，但如果是一个武术爱好者，那么读完这本书，至少会知道有武者能达到如此境界。如果是习武者，根据各自水平、功力不同，又会各有各的体验。如果是大师级的武者，则可以融会贯通，一方面了解了八卦掌的一些精妙之处，另一方面可将其与本门派相比较，一定大有裨益。
- 2、不错！非常好！很有实用性！
- 3、比较适合刚学的看看。
- 4、张先生的教学碟看过，这正好有用
- 5、张先生是当今武林的一位达人，他写的书深入浅出，值得一看。不练八卦掌的也可以作为参考
- 6、能真正公开点内容就好啦。
- 7、资料翔实，是学习和了解八卦掌的好书。
- 8、书写的不错，读了很是有益。

# 《八卦掌答疑》

## 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)