

少林与太极

shaolinyutaiji

总第 255 期 2011 年 1 月



封面人物

海灯法师关门弟子——王全一

王全一出生在安徽涡阳，这里自古习武之风盛行，是远近闻名的武术之乡。王全一耳闻目染，深受熏陶，对武术喜爱不已。他走山东、闯河南，访名山、拜古寺，学习武术精华，熟练地掌握了散打技术及少林罗汉拳、通背拳、大小洪拳等20多个套路，且练得刀枪剑棍样样精通，少林上乘功夫铁砂掌被他演绎得炉火纯青、出神入化。1985年9月，经过全面考核后，海灯法师收王全一为皈依弟子。在海灯法师的亲自指导下，王全一将内修与外练、套路与技击、练与用、技术与功力有机融合为一个整体，最终学到了海灯法师的真传秘功铁布衫、梅花桩精拳、一指禅，成为少林寺三大绝技的传人。

王全一结合中外武术套路，编创了“闪电手”、“追风腿”、“霸王肘”等三大绝技，融各家所长，兼备中华武术及西方拳击特点，在实战中很有用处。凭着自己的辛勤与努力，王全一在武林争得了属于自己的一席之地。

15 少林篇 二郎拳功法训练三部曲

二郎拳是我国流传较广的优秀传统门派，其风格独特，内容丰富，有杰出的民族传统文化特色。山东郓城二郎拳有谱、有论、有折、有片，脉络清晰，传承有序；其套路繁多，传承下来的主要有拳术36路、器械40套以及对练64套。

31 太极篇 太极拳独立动作如何站稳

太极拳明显的独立拳式主要是金鸡独立、分脚、蹬脚、摆莲等。太极拳练习的一个重要内容是锻炼由传递性的力量也就是“气”和“劲”引起的动作，从而掌握太极拳特殊的沾黏连随与发劲技能，也以此锻炼全身特殊的动态放松，因此太极拳的锻炼速度主要就是如抽丝般缓慢。这样一来，凡是向前后左右迈步伸脚等在其他拳术中不属于独立的动作，在太极拳中也表现为独立动作了，所以太极拳中的独立动作尤其多。

35 太极篇 太极拳发劲时腰部受伤的原因及建议

腰部发劲受伤是太极拳习练者常见的运动损伤，与太极拳刚柔相济拧腰发力的运动特点有一定的关系，更与训练不科学和发力姿势错误有直接关系。笔者在多年的习练和教授太极拳的过程中，针对这一现象总结出来一些经验和见解，愿与大家共同讨论，以求共同进步。

45 功力篇 北腿之杰——戳脚

戳脚是流传于我国北方的优秀传统武术拳种，它以手脚并用、腿法突出、内容丰富、技击性强、攻防结合严密为特点，被武林推为“北腿”的代表，享有“北腿之杰”的美誉。

少林与太极

总顾问

韩时英

顾问委员会

张振河 张国臣

魏真 巫兰英

特邀顾问

释延鲁

编辑委员会

主任 周毅刚

委员(以姓氏笔画为序)

习云太 刘强

乔燧 张文广

陈正雷 杨玉东

赵环 蔡龙云

风云篇

- 4 人物 为了恩师的重托
——记海灯法师关门弟子王全一
/张建伟
- 6 消息 2010武当山国际武术健康大会举行
/黄剑君
- 7 争鸣 松静自然功自成
——有感于对张志俊进行科学检测
/老庄
- 8 杂谈 武术人品《三国》
——关公不会耍大刀
/韩起
- 9 漫话 瑰丽多姿的剑术
/李久兰
- 58 传奇 打出少林寺
——钱钧将军回忆往事(6)
/范克平
- 60 武侠 侠侣龙凤剑(23)
/李凤山

少林篇

- 10 器械 短棍术第三段
/刘勇 李春木 张广辉
- 15 功夫 二郎拳功法训练三部曲
/陈安记
- 17 少林铁拳功
- 18 实战 少林鞭山炮
/杨卓剑 张恩辉
- 23 探究 少林寺青龙出海拳探究
/葛旭辉
- 26 钩沉 跋陀开创少林寺

目 录

MULU

- 27 拳义 德建大师解析少林心意把
28 养生 少林内养功 /徐廷芳
29 经典 少林七十二艺秘谱(8)

太极篇

- 31 初探 太极拳独立动作如何站稳 /魏坤梁
34 争鸣 我看太极拳的虚领顶劲 /肖安发
35 养生 太极拳发劲时腰部受伤的原因及建议 /申小建
37 入门 腰法在太极拳中的应用 /李瑞民
38 拳法 搂膝推掌怎么推 /翁心诚
39 经典 黄元秀谈太极推手

功力篇

- 42 秘功 武当大力混元鹰爪功 /三武组
45 名门 北腿之杰——戳脚 /张洪国
49 武当全真龙门派武功 /宋学玉
53 要诀 分筋错骨术实战要则 /七仙门

内养篇

- 55 导引 华佗导引功 /孟广朝
56 养心 疗心法言

社长、总编 周毅刚
编辑部主任 刘 强
副主编 赵 环 刘 强
编 辑
刘 强 赵 环 阎 彬
杜 勇 任娟丽 高 翔
美术编辑 徐有强

主 管/河南省体育局
主 办/郑州大学体育学院
出版编辑/少林与太极杂志社
地 址/河南省郑州市银河路 2 号
邮 编/450044
电 话/(0371)63632831(编辑部、广告部)
63632832(邮购部)
63632770(广告部、传真)

印 刷/中共河南省委机关文印中心
发 行/郑州市邮局
订 阅/全国各地邮局(所)
邮发代号/36-98
出版日期/每月 5 日
定 价/5.60 元
稿件投稿邮箱/slytj @ 126.com
广告投稿邮箱/sltj @ 163.com
网 址: <http://slytj.peczzu.edu.cn>
国外总发行/中国国际图书贸易公司
(北京 399 信箱)
国外代号/M1199
国内统一连续出版物号/CN41-1156/G8
国际标准连续出版物号/ISSN1003-5176
广告经营许可证/4100004000024