

少林功夫扬天下 天下太极是一家

SHAOLIN AND TAI CHI

# 少林与太极

创刊于 1982 年  
RMB: 12 元

张胜利

少林内劲一指禅传人

封面人物

2019 年  
第 12 期  
总第 422 期



扫码订阅

ISSN 1003-5176



万方数据

## 精英魂

——记民权精英教育集团董事长张胜利

少林小罗汉拳（七）大成拳养生桩的原则要求  
少林内劲一指禅丹田功（一）太极缠丝功的训练方法



## 卷首语

---

4 黄河文明的一种象征

## 封面人物

---

专访

8 精英魂

——记民权精英教育集团董事长张胜利

## 禅武少林

---

南派

29 佛家八猛打

6

万方数据



## 拳法

30 少林小罗汉拳（七）

## 精论

38 传承少林文化 外译功夫内涵

——记河南首届武术文化外译与国际传播高峰论坛



## 天下功夫

---

## 精论

42 浅议当代中青年武术人应具有的担当和使命

## 探究

疑是疑非的金庸小说武术（二）

44 金庸武侠小说中的实与虚

## 专栏

46 大成拳养生桩的原则要求

## 漫话

49 隐藏在打星酷与帅背后的秘密

万方数据

## 心意

50 中华心意六合拳之六合正说（下）

## 功法

52 少林内劲一指禅丹田功（一）

## 感悟

56 “功夫与远方” 少林桩功开启养生新模式



## 刚柔太极

---

## 体悟

60 初始莫错 错必难改

——谈太极拳训练的误区

## 练法

62 太极缠丝功的训练方法

## 探究

64 “觉”在提升太极拳境界中的妙用

## 武林动态

---

## 时讯

68 武林动态