

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

尚德望

道骨儒风的武术传承者

封面人物

负剑长行千里 拂衣仍是少年

——武医世承尚德望访谈记事

南少林龙虎短棍 五行通背拳的养生之道
意拳的创新格局 太极拳如何入境

2020 年
第 2 期
总第 424 期



扫码订阅

ISSN 1003-5176



9 771003 517600
万方数据

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



P8

卷首语

4 应变与致胜

封面人物

专访

8 负剑长行千里 拂衣仍是少年

——武医世承尚德望访谈记事

禅武少林

精论

21 少林眼法简论

禅功

22 动禅功之活身运气法

6

万方数据



P30

南派

26 虎鹤门臂法、肘法与膀法

吐纳

28 少林韦陀内养功——六字吐纳功

拳法

30 少林小罗汉拳（九）

经典

37 少林古拳单练十二势

流派

40 南少林龙虎短棍

42 掌洪拳的创立及历史渊源



天下功夫

精论

46 浅谈金庸小说中武术艺境的道德哲学形态（二）

心意

49 中华心意六合拳之九宫阵说

通背

50 五行通背拳的养生之道

训练

52 武术力量素质训练的方法

专栏

54 大成拳养生桩如何改善人体机能

练法

56 练拳“十法”

万方数据

功法

58 少林内劲一指禅丹田功（三）

探究

62 意拳的创新格局



刚柔太极

入门

64 太极拳爱好者必须掌握的拳理

体会

65 太极拳如何入境

述真

66 什么叫做真正的太极内功

体悟

68 师父传我太极功

入门

69 为什么打太极拳须穿练功服

感悟

70 何为太极传人？

修炼

71 内外兼修炼太极拳

武林动态

时讯

72 武坛动态