

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  
定价：人民币12元



QK2114772

特别策划 || 嵩山少林 黄河文化  
出彩世界 筑梦中华

## 筑造功夫中国梦 出彩世界大舞台

——河南省嵩山少林寺武术馆对外交流掠影

2021年第2期 (总第200期)

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

古少林搏击：挨傍挤靠之贴身快摔

太极拳与养生之哲思——善

刀力数据

# 目 录

## CONTENTS

少林与太极 (月刊)  
SHAOLIN YU TAIJI

2021年第2期  
总第436期

### 卷首语

黄河文化的一眼深井.....赵国华 /4

### 特别策划 II 嵩山少林 黄河文化 出彩世界 筑梦中华

筑造功夫中国梦 出彩世界大舞台  
——河南省嵩山少林寺武术馆对外交流掠影.....《少林与太极》编辑部 /8

### 禅武少林

#### 功法

少林古传罗汉桩功十八式.....刘金声 /24

#### 实战

古少林搏击: 挨傍挤靠之贴身快摔.....潘霜喜 /26

#### 解析

《五祖拳武功指南》阐释(一).....周盟洲 /32

#### 南派

林世荣鹤形八法.....梁 达 /34

#### 拳法

林秘传内功五禽拳(一).....凌大侠 /35

#### 精论

禅宗语境下少林武术中的表现形式及特点(上).....刘旭东 /44

### 刚柔太极

#### 养生

以太极拳科学论证享受人生颐享天年.....陈正雷 /47

#### 拳法

固腰转胯(三).....王荣泽 郑 杰 /49

太极八法五步动作分解教与学(下).....马建超 /51

### 探索

探索太极拳足下先屈后伸.....徐长风 /58

### 养生

太极拳与养生之哲思——善.....陈伯图 /60

## 天下功夫

### 探微

孙氏武学“内劲”论(下).....李子蔚 /61

### 考究

《易筋经》乃道教导引内功.....龚鹏程 /64

### 史话

日本刀和中国唐刀的历史渊源.....阿 布 /67

### 体悟

习武的三个阶段.....吕学朋 /71

### 探寻

手是两扇门 全凭脚打人.....周九俭 /72

武林动态.....(74-76)

专刊.....(77-80)

## 支持单位

河南省体育中心

河南省体育彩票管理中心

中信保诚人寿保险有限公司

少林功夫扬天下 天下太极是一家

# 欢迎订阅2021年度《少林与太极》

《少林与太极》杂志具有国内、国际连续出版物号，国内、国际邮发代号，面向海内外公开发行。

办刊30多年来，深受国际、国内读者好评！

《少林与太极》深耕中华传统武术文化，一刊在手，2021，新时代同行你我他！

少林功夫扬天下 天下太极是一家

SHAOLIN AND TAICHI  
少林与太极

创刊于1982年  
RMB: 12元

王毅  
中国外交部副部长

瓦纳库尼  
多民族总理兼亚国外交部部长

特别报道  
用少林禅武智慧  
与世界交往  
瓦纳库尼——中华文化理解下的外交使者

2018年  
第6期  
总第404期

少林禅宗与少林功夫 格斗功力训练漫谈  
反击战术在散打防守中的应用 太极拳之松柔论

少林绝学昭阳拳(五) 太极  
少林七星拳(一) 武术器械之兵刃十

少林绝学昭阳拳(一) 解读太极拳“灵液”的秘密  
太极拳的起源和发展 中华武术根脉直溯太昊伏羲

## 获得本刊方式：

### 一、邮局订阅

1. 到当地邮局（所）订阅，邮发代号：36-98。2. 致电中国邮政服务电话11185，工作人员可登门服务。3. 关注本刊微信公众号，网上订阅。邮发代号：36-98，邮局征订价：每期定价12元，全年总价144元。

### 二、编辑部邮购

邮购电话：（0371）63632832/86503859。邮购价（含邮费）：每期15元，全年180元。

收款人：少林与太极杂志社 地址：郑州市健康路150号 邮编：450012



扫码订阅

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



主要栏目：封面人物 禅武少林 天下功夫 刚柔太极 武林动态

少林与太极微信公众号