

内 容 提 要

这是一部属于抢救“非物质文化武术遗产”的专著。作者在少林金刚禅自然门传人谢德明先生身传口授的指点下，经过数十载寒暑，将濒临失传的“六十六式龙形太极拳”全面地发掘、整理出来，撰写成书。

龙行太极拳属“宫廷中拳”，其套路名称、动作招式，特别是推手、三龙功均非常独特；其具有舒展、大方、动作优美、内韵深厚、功力强等诸多特点。该拳种是一种适宜男、女、老、幼修习，有利于身心健康的好拳种。

图书在版编目（CIP）数据

六十六式龙形太极拳. / 李少皓编著. — 重庆：

重庆大学出版社，2010.2

ISBN 978-7-5624-5293-5

I. ①六… II. ①李… III. ①太极拳 — 基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第021264号

六十六式龙形太极拳

李少皓 著

李恒 李乐 摄影

责任编辑：张立武 版式设计：黄俊棚
责任校对：邹小梅 责任印制：赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人：张鹤盛

社址：重庆市沙坪坝正街174号重庆大学（A区）内

邮编：400030

电话：（023）65102378 65105781

传真：（023）65103686 65105565

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn（营销中心）

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本：720×1020 1/16 印张：7.75 字数：83千 插页：16开3页

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印数：1-3 000

ISBN 978-7-5624-5293-5 定价：18.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换
版权所有，请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书，违者必究

PDG



序

言

得知少皓先生《六十六式龙形太极拳》即将出版，深感欣慰。我与少皓系校友，知其承袭母亲尚武精神，幼年时从其师伯习武，并师从川中施济民先生学医，擅长“经方、针灸”，治疗疑难杂症。青年时参拜“少林金刚禅自然门”传人谢老先生为师。该门尊跋陀为祖师，特点是历史悠久，传授禅、武结合，奉行单传，为武林中罕见门派。

由于蕴藏在民间的武术，多以口授身教传承，极少文字记载，加之历史悠久，许多优秀拳种失传。少皓先生响应国家抢救“非物质文化遗产——武术瑰宝”号召，在市、区体育局，武协支持下，由谢老口传身教，历十年功夫，将世面罕见，濒临失传的“六十六式龙形太极拳”发掘、整理出来，我一直关注并有幸参与了此事。

1999年他整理出了“龙形太极拳”简图，并于2001年制成该拳VCD光盘，当年9月由体育局主持召开了有市、区体育局，武管中心

领导、专家及武林前辈参加的鉴定会。大家一致认为这是一种传承清楚、完整、科学、健康、古朴、大方、功力深厚，有益于人们健康的好拳种，应该向社会推广。同时，又提出，此拳难度大，不容易学习、推广，建议将其简化后再推广。针对大家的担心，少皓先生带着这个问题，付诸实践，耗时5年，先后开办了多期“龙形太极拳”培训班，有200多名学员参加了学习，根据学员学习效果，得出了两个结论：

一、该拳适宜男、女、老、少学习，凡身体正常者均能掌握此拳。

二、凡练此拳者，感到脚下有力，并增强抵抗力，有病者逐渐康复，无病者能强身。基于此，少皓先生借用百跑不如百走，百走不如百扭，百扭不如三抖，三抖不如一吼的锻炼经验，创编了“龙形太极拳歌”，每次练完拳后唱，中心突出送人健康，可谓别开生面。

2006年，龙形太极拳社成立，在会上，学员们为来宾演示了龙形太极拳，获得好评，可以看到无论年龄大小，体质强弱，均适宜学习的效果。

2009年由区武协组织在华岩寺召开了向全区武术站、社、馆、校推广的座谈会，具体商讨部署相关事宜，得到热烈响应。

如今，这部由理论和实践相结合的非物质文化——武术瑰宝终于面世，尤如古人云“十年磨一剑”实在难能可贵，我衷心祝贺它的出版，为发扬光大中华武术作出贡献。并希望少皓先生再接再厉，把此系列的内容，逐步整理出来，让更多的人从中受益，使传统武术在新时代大放异彩。

重庆市九龙坡区原体委主任、体育总会主席、

武术协会主席 吴天才

2009年10月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>