

苌氏武技书



[苌氏武技书 下载链接1](#)

著者:徐震

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2006-5

装帧:简裝本

isbn:9787537727181

本书阐述拳理非常细致。第一篇《中气论》说，“中气者……即先天真乙之气，文炼之则为内丹，武炼之则为外丹，然，内丹未有不借外丹而成者也”。

第四篇《入阳扶阴入阴扶阳说》曰：“以俯势入阳气，不将阴气扶起，则偏于阳，必有领拉前栽之患。仰势入阴气，不将阳气扶起，则偏于阴，必有掀推后倒之忧。……”“入”是目的性的动作，“扶”是调节性的动作。

第十三篇《得门而入论》曰：“……盖拳之催人，必近其身，方能跌出。……”这话对练推手和散打的人很有帮助。

第三卷第二篇《合炼中二十四势》曰：“炼形合成，炼气归神。炼神还虚。形者，手足官骸也。气者，阴阳周流也。神者，心之灵妙，触而即发，感而随通也。虚者，无极也。阴阳本太极，太极本无极。至无而含天地之至有，至虚而含天地之至实。……始不着力，方能引出自然之力，且可便于转换不至发难。”这和太极拳的原理和练法太相似了。

第四篇《炼气诀》曰：“凡一身之进退动静，心以为主，以君也，出令者也……以命门为辅，命门气之所从生，乃一身枢纽，宰相也，传君之令也。……故每一势之操纵收发，心先，命门为次，头又次之，手足则次而又次之。”

第九篇《论用功》最后曰：“……故学此道者，先抡大圈，渐抡渐小，迨于成时，则有圈而不见圈，纯以意知，自不道迹。”这和太极拳家说的“由大圈而归于小圈，由小圈而归于无圈……”简直没有什么两样。

作者介绍：

目录: 卷一

中气论

阴阳入扶论

入阳附阴入阴附阳说

入阳扶阴入阴扶阳说

阴阳并入阴阳并扶说

阴阳分入阴阳分扶说

阴阳旋入阴阳旋扶说

阴阳斜偏十字入扶说

阴入阴扶阳入阳扶说

阴阳乱点入扶说

卷二

阴阳转结论

三尖为气之纲领论

三尖照论

三尖到论

十二节屈伸往来

落气内外上下前后论

过气论

刚柔相济论

面部五行论

咽肉变色论

聚精会神气力渊论

行气论

点气论

得门而入论

[头手二手前后手论](#)

[论头](#)

[论足](#)

[论手](#)

[论拳](#)

[卷三](#)

.....

[卷四](#)

[卷五](#)

[卷六](#)

• • • • • (收起)

[苌氏武技书_下载链接1](#)

[标签](#)

[武术](#)

[苌氏武技](#)

[武道](#)

[中华武术](#)

[武学国术](#)

[武学](#)

[当当](#)

[国学](#)

[评论](#)

[经典](#)

[苌氏武技书 下载链接1](#)

书评

[苌氏武技书 下载链接1](#)