

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:简装本

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](#)