第一图书网, tushu007.com

<<先天罗汉拳十八手图势>>

图书基本信息

书名：<<先天罗汉拳十八手图势>>

13位ISBN编号：9787537733342

10位ISBN编号：7537733341

出版时间：2009-11

出版时间：山西科学技术出版社

作者：朱霞天　著

页数：124

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《先天罗汉拳十八手图势:少林护山子门罗汉拳图影》影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。
原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。
他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。
从一书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。
原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。
因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。
另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。
我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本。

第一图书网, tushu007.com

<<先天罗汉拳十八手图势>>

书籍目录

弁言学拳要诀　第一节 练气之法　(甲)练吐纳　(乙)练趺坐　(丙)练按摩　(丁)练运气　第二节　(甲)黑沙手　(乙)一指禅　(丙)铁牛功　(丁)龙爪功　第三节 练拳之法　(甲)练架子　(乙)练眼力　(丙)练手法　一、拨云见日势　二、顺水推舟势　三、倒拔游龙势　四、丹凤展翅势　五、青龙探爪势　六、两手擎天势　七、双龙入海势　八、混合三才势　(丁)练步之法　一、马步　二、弓步　三、箭步　四、殿步先天罗汉拳十八手图势　一、混元一气势　二、仙掌推云势　三、三盘落地势　四、两手擎天势　五、拈花托叶势　六、瞻前顾后势　七、仙猿搞果势　八、偷天换日势　九、灵猕护脑势　十、推窗寻月势　十一、敛爪藏锋势　十二、猛虎扑食势　十三、迴风泼水势　十四、倒海排山势　十五、双峰插云势　十六、黑虎攒心势　十七、独贯三台势　十八、寒鸡独步势

章节摘录

插图：第一节 练气之法技击之道尚德不尚力。
用以保身家，防制毒蛇猛兽之侵害，非学以好勇斗狠。
以击人为事也。
故不动手则已，若动手，必致人死命。
精于此者，不肯轻露锋芒，亦以是也。
欲学拳必先养气。
养气功深，则利欲不能侵。
荣辱不能动。
一切邪魔不能扰。
然后始足与言技击。
且气沛则神完，神完则力足，力足则百体舒泰而筋骨强健矣。
故学拳者，首重养气。
然则养气之法又何如？
日：澄心志，远思虑。
绝情欲，摒嗜好。
如斯可矣。
兹撮要举数节于下。
（甲）练吐纳呼吸为强健脏腑之善法，即是吐纳。
行此之时，出入都由于肺。
肺为气之府，气为力之源。
练力者必先练气，盖以此也。
惟行此之时。
不宜太猛，不宜过久。
不宜在秽浊之地。
须加意也。
（乙）练趺坐趺坐为习静之道。
能静则心志自清，心志清则百念灭矣，坐法与僧家之坐禅无异。
惟初行者，每患不能静。
其苦异常，必须设法遏止，使其杂念不兴。
然后习惯变成自然，虽有外魔亦不能扰矣。
坐时上身宜正而直，下身及四肢须平均安置，坐之时间须逐渐增加，不可躐级。
（丙）练按摩按摩为舒畅筋骨、调和血脉之法，为内家秘传，功效甚著。
法于吐纳之前，或趺坐之后，以手心按摩全身穴道，自涌泉穴起。
至太阳穴止。
不可遗漏一处。
在左者用右手摩之。
在右者用左手摩之。
先顺后逆。
各行三十六次。
至若海底等适中之穴道，则两手替换摩之。
左顺右逆，亦各三十六次（傲生按此法文八段中，载之甚详）。
（丁）练运气气既营养充沛，必须善于运用，始克防御毒害。
否则其功只健身而已。
盖寻常人气之可到者，不过心脏肺腑，至于骨络穴道。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《先天罗汉拳十八手图势:少林护山子门罗汉拳图影》：老拳谱辑集丛书.第3辑

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com