

# 《写真秘宗拳》

## 图书基本信息

书名：《写真秘宗拳》

13位ISBN编号：9787537741460

10位ISBN编号：7537741468

出版时间：2012-5

出版社：姜容樵 山西出版传媒集团,山西科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：姜容樵

页数：403

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《写真秘宗拳》

## 内容概要

《老拳谱辑集丛书(第8辑):写真秘宗拳》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。《老拳谱辑集丛书(第8辑):写真秘宗拳》内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详尽，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

# 《写真秘宗拳》

## 书籍目录

### 第一章

秘宗艺之源流

秘宗艺之支派异同

论秘宗天然之内功

论静海霍氏之秘宗艺

秘宗艺之名称考

论秘宗与太极相同之点

论今昔之秘宗艺

### 第二章

秘宗拳之要诀

秘宗拳之手眼身步

六字内功效验歌诀

内功陆地仙歌

秘宗拳长歌

秘宗拳必须如此之姿势

秘宗拳之口舌心齿鼻

七伤切忌法

秘宗拳古歌

秘宗拳路线图

### 第三章

开门式第一动作

开门式第二动作

# 《写真秘宗拳》

## 章节摘录

版权页：插图：秘宗拳之手眼身步 秘宗拳架之手眼身步，与太极、形意、八卦之手眼身步，不谋而合。兹将斯术之手眼身步，约略言之。秘宗之手法，有云手、盘花手、掳手、捋手、按手、挑手、棚手、擗手、推手、牵缘手、斜砍手、穿掌、豹爪掌（即五指弯曲如抓圆球式）、柳叶掌、勾罗手、阴阳掌、荷叶掌、空心拳（即握拳不牢中心微空）、崩拳、顺拳、横拳等，各有用处，均详于讲义中。秘宗之眼法，有单练眼法（另详）。关于演式时，有随左手观者，有随右手视者；有俯视者，有仰视者，皆就演式之动作而定。虽定式载明，双目平视某处，而演习时，仍须随其姿势而转动，不唯此秘宗拳然，即各种刀剑器械，莫不皆然。斯术之身法，有立直者、前倾者、后仰者、左右斜侧者；有拧身摔腿者；有足不动，而回身者；各种身法，不一而足。然无论其身法若何转动，而其丹田后吸，拿劲如搯物则一，但非聚气，亦非闭口。此秘宗之身法，亦与太极、形意、八卦，相同者也。唯秘宗架之步法，则较各派之步法为伙，因斯术腿部之功夫，诚有异于普遍拳术者，以提踵子午步为最广，亦最难练。并拢立正之姿势不多见，有之亦多两足分开。独立步，均与提踵子午步相连，盖由独立步落地，即提踵子午步也。余若弓箭步、U字步、丁字步、丁字拗步、鸡步、马步、八字步、倒八字步、错宗八字步、单边步、坐盘步、踩脚步、跋步、坡腿步、行步等，无不应有尽有。唯窜跳纵碰之步法斯术阙如，因前窜后跳，最易伤肺、伤气，且此等动作，完全市井外家之学，难登大雅之堂，兹谨录秘宗之手、眼、身、步，以告海内外同志。秘宗拳之口舌心齿鼻口、舌、心、齿、鼻，为国术演式时，最应注意之要事，学者往往忽之，此所以易人外家也。演习时之口，似开非开，似闭非闭，由牙缝亦可呼气，以鼻子呼吸为最合宜。口功亦可独习，独习行功，与演拳行功相同：（一）口中微微呵出浊气，随时以鼻吸清气咽之；（二）睡时，闭口能使真元不出，邪气不入；（三）口中焦干，口苦舌涩，须以津液咽下，然后呵气，以祛喉痛，疗热疾；或口中津液冷淡无味，宜吹气温之，冷即退矣。

# 《写真秘宗拳》

## 编辑推荐

《老拳谱辑集丛书(第8辑):写真秘宗拳》为姜容樵先生所著，姜容樵先生的一生艰苦卓绝，不为名、不为利。热心从事提倡武术，为挖掘整理继承发扬祖国的民族文化瑰宝而鞠躬尽瘁，他实践了自己的身前诺言：“我要生于青春，殁于青春，生于少年，殁于少年，青春无尽即自我无尽。在提倡武术，发掘整理武术事业上，我要不遗余力，只要一息尚存，努力不已”。

# 《写真秘宗拳》

## 精彩短评

- 1、送货速度很快，书是正版的，内容很不错，值得收藏。
- 2、此书看似正版是以前的书的整理版，图片不清楚

# 《写真秘宗拳》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)