

<<武功薪传>>

图书基本信息

书名：<<武功薪传>>

13位ISBN编号：9787509730072

10位ISBN编号：7509730074

出版时间：2012-2

出版时间：社科文献

作者：张义尚

页数：354

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>

<<武功薪传>>

内容概要

中国武术包括拳术、气功和各种器械。

拳术是人类在原始蒙昧时期就用以御侮自卫的斗争技术。

在长期生活实践中，人们深知体弱力薄，难以征服自然，赤手空拳，难以战胜强敌，因而逐渐积累了锻炼体力和利用器械的经验，这就是武术的起源。

中国拳术是随着人类文明不断进步而发展起来的。

它源远流长，门派复杂，功深莫测，各有千秋，在历史上名扬四海，功绩卓著。

今日来谈拳术，从御侮方面讲已经过时，但从健身方面讲仍不无价值。

这里将我练拳六十年的经历和感受作一概略记述，敬请有关行家批评指教。

我幼年时体弱多病，受业师启发，向往拳术和气功，当时苦于无处问津，深感遗憾。

十四岁那年，我进入县立高小读书，访知本县南岸王场(现属石柱土家族自治县)拳师王鲁瑶，并拜其为师，开始练拳。

师擅长字门拳，主张练拳多不如专，贵在精炼实用，在教授套路方面，只是一个正桩十六手；在教授裁手(亦称散手)方面，也只有五六个动作。

我练了半年，兼习少林深呼吸法，竟使我那病弱的身体强健了起来，这真是一个奇迹。

<<武功薪传>>

作者简介

张义尚

1910年5月6日生于重庆忠县，1937年毕业于上海复旦大学经济系，2000年12月5日辞世，享年91岁，生前为忠县政协委员，县中医院中医师。
张义尚多才多艺，于丹道、武功、中医、佛密四门绝学皆有过人之处。
主要著作有《丹道薪传》、《武功薪传》、《中医薪传》和《禅密薪传》。

<<武功薪传>>

书籍目录

序言

回忆练拳六十年(代序)

第一编 金家功夫述略

引言

金家功夫系统

《金家功夫原谱》回忆录

金家功夫之气功

头之锻炼及运用

肩(膀子)之锻炼及运用

肘之锻炼及运用

手之锻炼及运用

臀之锻炼及运用

膝之锻炼及运用

足之锻炼及运用

鸡形步与清身步

四把捶略释

金家功夫运用变化示例

金家功夫原谱

金家功夫入门锻炼次第

金家功夫之评价

附：遣兴三首

尾跋

第二编 武术阐微

一 蜀东稀有拳种形意拳支派

——金家功夫

二 内家功夫中的一支奇葩

——金家功夫

三 金家功夫的灵魂

——开合秘授

四 金家功夫的实战练法

五 “*(万)”字与习武练功

六 蜀东金家功夫第五代传人

——高英老师小传

第三编 太极拳漫谈

一 《杨式太极拳练法详解》整录后记

二 杨式太极拳传真

三 与弟义敬谈拳

四 把杨式太极拳传到美国去的人

——我所知道的郑曼青先生

五 杨氏首徒武汇川及其门生

六 百岁诞辰忆恩师

七 观师诀

第四编 武术杂谈

一 论金家功夫

二 论太极拳与八卦掌

<<武功薪传>>

三 形意略论兼及八卦和太极拳

整录后记

第五编 真传易筋经

《真传易筋经》介绍

——兼论修道从何下手

.....

第六编 气功七论

第七编 峨眉宗气功摘录

第八编 心气秘旨修习口诀

第九编 师资回忆录

后序

<<武功薪传>>

章节摘录

余18岁时，学此功于梁平石安周之德先生。

据师云：金家功夫，原名姬家功夫，源出山东姬姓。

（尚按：《形意拳谱》明言山西姬隆丰所传出，师言山东，当系误记或误传耳）又云：姬家秘不传人，金一望先师与马龙、马虎兄弟结为弟兄，每夜轮流往姬家屋顶窃窥，如是等三年，而金先师所得特多，所悟更深，较技自胜，因与马氏弟兄不睦。

三人原俱少林福荫寺学徒，原福荫寺老僧授马氏弟兄以五雷火法（邪术），欲伤先师，先师因遁，辗转至梁平，迷路于袁家沟。

适袁二老爷携其幼子一才（庶出，另有长子一培、次子一发为嫡出，均年已及冠）散步田问，先师见一才气色，有杀身之祸（一培等欲除之故），因异而问之，触动袁老心事，并求解救。

先师念其良善热忱，因留其家，教其子以功法。

后共传八徒，由李少侯传麻贵廷，麻传万玉成，万再传之周师云云。

考《形意拳谱》载姬丰传李洛能、马学礼、戴龙邦三人，李传郭云深、刘奇兰，郭传李魁元、李存义、张占魁等。

《金家原谱》有“艺在青山传三友”之语，而马学礼、戴龙邦即马龙、马虎之来由。

又就二谱观之，金家有内五劲外五劲、内五行外五行、内六合外六合、四把捶、十二形，以至头肩肘手臀膝足等打法着法，皆与形意大同小异，余故敢断定二家功夫同出一源，而分支不同耳。

金在梁传八徒（即袁家三弟兄、李少侯、李丹翼、丘六老爷、张占宽父子等，其中以李丹翼为大成就者），唯少侯有传人（传麻贵廷、杜伯长、刘子连三人），但已各有所擅（麻头风、杜膀子、刘拿法），三传而至万玉成太先师（麻为正师，亦参刘杜二人）。

万生平授徒，着重专门，纯以单式练法为主。

刘传文焕章，文徒袁树滋等，余曾遇之，功之名目虽18，其练法着法已大异，其剪桩四把捶尚有歌诀（剪桩四把一名虎翻身，歌曰：虎路三把洞内藏，神仙指路最难防。

猛虎伏身隐卧地，翻身一起虎撵狼。

.....

<<武功薪传>>

编辑推荐

《武功薪传》收录了张义尚先生武术方面的著作，包括金家功夫述略、武术杂谈、武术阐微、太极漫谈、真传易筋经、气功七论、峨眉宗气功摘录、心气秘旨修习口诀等部分。
本书为张义尚先生亲传弟子、中国社会科学院哲学研究所胡孚琛研究员整理。

<<武功薪传>>

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>