

<<薛颠武学录（下卷）>>

图书基本信息

书名：<<薛颠武学录（下卷）>>

13位ISBN编号：9787537737159

10位ISBN编号：7537737150

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：薛颠著

页数：174

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>

<<薛颠武学录（下卷）>>

内容概要

<<薛颠武学录（下卷）>>

书籍目录

象形拳法真诠目录总纲绪言第一章 第一节 武艺道艺分论第二节 初学规矩第三节 初学三害第四节 桩法  
慢练人道第五节 三层道理第六节 三步工夫第七节 三种练法第二章 九要第一节 三弓第二节 三垂第三节  
三扣第四节 三圆第五节 三顶第六节 三摆第七节 三挺第八节 三抱第九节 起蹶落翻要义第三章 八论第  
一节 论身第二节 论肩第三节 论肱第四节 论手第五节 论指第六节 论股第七节 论足第八节 论谷第四章  
四梢第一节 筋梢第二节 骨梢第三节 血梢第四节 肉梢第五章 第一节 六合第二节 八忌歌诀第三节 八性  
第四节 论步第六章 第一节 阴阳第二节 丹田充实法第三节 锻炼筋骨第四节 三性合一第七章 六意第  
一节 会意象形第三节 假借第四节 转注

<<薛颠武学录（下卷）>>

章节摘录

版权页：插图：第十二节 体呼吸体呼吸者，乃呼吸最上乘法，前两步呼吸，不过为达此步之途径，虽由丹田呼吸渐进而至于体呼吸，但体呼吸乃是周天法轮之呼吸。  
此呼吸全不赖呼吸器而出气息，从全体八万四千毛孔云蒸雾起而为呼吸。  
然此呼吸，实为呼吸最终之目的，最上乘之法门，故习此道者，不可不恒心努力达此境域。  
盖真体呼吸，虽未易得，而能恒性求之，不难以近似而得真实也。  
练体呼吸，须要充实气力于下腹，以意在内换气，呼吸从尾间，上升透脊骨，过玉枕，入泥丸，而至下鹊桥，度重楼，过黄庭（离宫心也），至丹田，而谓之一周（周天），转法轮以意力，由脐轮向左从小而大，再向右转脐轮，由大而小，由中达外，中全外，由外至中归无极。  
此节工夫，乃是精神真正呼吸，非有真传播难人其道，非有恒心难达其境，学道者，勉力为之，以期达此境域是为至盼。

<<薛颠武学录（下卷）>>

编辑推荐

《薛颠武学录(下卷)》：老拳谱辑集丛书·第5辑

<<薛颠武学录（下卷）>>

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>