

<<真正大成拳>>

图书基本信息

书名：<<真正大成拳>>

13位ISBN编号：9787811002621

10位ISBN编号：7811002620

出版时间：2005-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李康编

页数：227

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>

## <<真正大成拳>>

### 前言

我自20世纪50年代追随王芑斋先生习拳，与老先生相伴生活长达9年，无数次聆听老先生谈拳、谈人生，经常在茶余饭后与他搭手活动筋骨，并有幸目睹老先生比拳，在老先生长期的熏陶下，加上自己对拳学发自内心的喜爱和不懈练习，略知大成拳的梗概。

王芑斋先生常说：“中国自古以来就两门学问，一文一武，咱这拳是中国几千年传统文化的精华

。”王芑斋先生具备特殊的天赋和机遇，使他能继承中国拳学的精髓，他一生最大的心愿是把拳传下去，他曾信心百倍的对我谚乱“我自信我的拳能传千百年。

”荣玉、李康、李健他们都在不懈的研究和练习，而且都有一定的收获和体会，此次出书，对中国拳学的继承有重要意义，若更多的拳学爱好者来用心研究大成拳，并从本书得益，更是一件大好事，并为此欣喜，在此衷心祝贺。

我的拳学水平比起老先生差得很远，希望有识之士能够静下心来，深入研究中国拳学的道理，能够把它继承下来，只有这样，才能有将来，才能谈发展。

2004年3月6日

## <<真正大成拳>>

### 内容概要

这本书有着自己的特点，书中披露提供了以下信息给广大的武林朋友：1、明确了王芗斋先生最重要的两个传衍支系，就是王选杰先生，常志朋先生和李荣玉先生；2、首次披露了常志朋先生口述王芗斋拳学生活，王选杰一生的重要遗稿；3、首次披露了活步发力的秘密；龙虎二气；真正的发力与试声；真传诸桩；技击型磨擦步等大成心法；4、首次根据老师真传对《大成拳论》进行精心诠释。

5、公开了一些难得一见的珍贵历史照片...等内容；本书主要目录分为：大成拳的学理渊源、大成拳的发展、大成拳拳学理论、站桩、试力、步法、推手、断手、发力与试声及《大成拳论》诠释。

## &lt;&lt;真正大成拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大成拳的学理渊源第二章 大成拳发展述真 第一节 王芃斋创立大成拳 第二节 常志朗与大成拳 第三节 大成拳中兴之王王选杰 第四节 王芃斋拳学思想的继承者李荣玉第三章 大成拳拳学理论 第一节 大成拳之松紧 第二节 大成拳之虚实 第三节 大成拳之动静 第四节 大成拳之含蓄 第五节 大成拳之均整 第六节 大成拳之形意 第七节 大成拳之劲力 第八节 大成拳之筋骨锻炼 第九节 不练不得、不练自得与练 第十节 大成拳之单双重而不得 第十一节 拳禅不二第四章 站桩 第一节 养生桩 一 养生桩健身机理 二 养生桩一丹道的关系 三 胜于雄辩的养生效果 四 养生桩练法 第二节 技击桩 一 概论 二 技击桩练法第五章 试力 第一节 拳重身轻摸劲 第二节 小天星转摸劲 第三节 腕关节挺摸劲 第四节 扶按试力 第五节 波浪试力 第六节 推拉试力 第七节 风幡试力 第八节 试力须知第六章 步法 第一节 摩擦步 第二节 蛇形步 第三节 三角步 第四节 圈步第七章 推手 .....第八章 断手第九章 发力与试声第十章 《大成拳论》诠释附录

## &lt;&lt;真正大成拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一阶段：“一拳一脚、一刀一枪” 这8个字乃王芗斋先生对常志朗先生所讲的原话，高度而形象的概括了中国武术发展的最初阶段。

芗斋先生观察事物一针见血，阐述事物一语中的，实非常人所能及。

上古时期，人类赖以度日的主要生活来源之一是狩猎，于是狩猎技术得以发展，以此来与猛兽互夺生存空间，原始社会晚期的父系氏族公社时期，以掠夺物品和人口为目的的部落冲突频繁发生，单兵格斗技术日益发展，人与人之间为了各自的利益也会发生搏斗。

在长期的实践中，人类必然要总结出一套搏斗之术和简单的训练方法。

从这时就进入了“一拳一脚、一刀一枪”的武术发展第一阶段。

第二阶段：研究动物的特性 人类在长期的搏斗实践和观察自然界的进程中，发现动物有很多搏斗特长可资借鉴，以弥补人类自身的不足，来提高搏斗能力，这一阶段出现了“五禽戏”。

“无禽戏”为三国时期华佗所创，虽然目前尚没有资料直接显示“五禽戏”具有技击性，但是明显可以看出，“五禽戏”充分受到了动物特性的影响。

这一时期的格斗技术、训练方法也必然受此影响（按：从五禽戏到少林龙虎蛇豹鹤五拳，再到心意十大真形，乃至形意十二形，无一不是这一思想的延伸、渗透和发展。

其精髓是后来保存在形意、大成真传里的鸡腿、熊膀、龙身、虎抱头等技术）。

我们期待着古代文物和历史典籍对这一推测加以论证。

这一阶段的搏斗术，使搏斗从训练到实践都上了一个档次，并把养生结合到搏斗术中来，使搏斗术往训练时有了养生的成份。

## <<真正大成拳>>

### 编辑推荐

《真正大成拳》对发生在汽车制造业、钢铁制造业、船舶制造业、电子制造业等行业的18个实际案例进行提炼和分析，介绍了工业工程的一些实际应用情况，内容包括基础工业工程和现代工业工程，涉及工作研究、作业测定、设备管理、库存管理、现场管理、质量管理、零缺陷控制、装置作业仿真、技术管理、生产线分析、设备监控等方面。

<<真正大成拳>>

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:<http://www.tushu007.com>