

目 录

一、少林拳术精义·····	达摩大师著 王涤尘改写	(1)
二、金钟罩·····	李少标 施月圆	(40)
三、铁布衫·····	严章荣	(49)
四、八大金刚功·····	冼其昌 邓 迎	(53)
五、峨嵋七星横练·····	汤仁亮 陆 友	(58)
六、金刚罗汉功·····	鄢晓风	(68)
七、熊门七心活气功·····	梁健生	(80)
八、桶子功·····	范克平	(91)
九、峨嵋排打软气功·····	卢绍敬 孟宪超	(97)
十、童子功·····	刘万福	(106)
十一、隐罩术·····	林泉宝	(119)
十二、马步大力功·····	曹孝辉	(123)
十三、熊氏真传少林大易筋经·····	李佩弦	(126)
十四、伍氏易筋经·····	许崇书	(138)
十五、黄氏易筋经·····	肖旭贵	(142)
十六、红砂手·····	邹锦堂	(149)
十七、铁砂掌·····	王涤尘整理	(152)
十八、大力金刚掌·····	莫文丹	(154)
十九、金刚指力功·····	王涤尘整理	(164)

- 二十、八宝葫芦功……………莫文丹 (169)
- 二十一、峨嵋大力鹰爪童子功…孟宪超 卢绍敬 (174)
- 二十二、天河寺硬气功高级功十式……………张加陵 (187)
- 二十三、硬功荟萃……………王涤尘整理 (190)

一、少林拳术精义

达摩大师著

王涤尘 改写

编者按：《少林拳术精义》是一部不可多得优秀硬气功著作。该书全面系统地介绍了内壮硬功的理论及修习方法。

《少林拳术精义》有许多功法，如日精月华、法轮自转、凝神气穴等，皆为内功秘要。

书中不但介绍了多种上乘内功，还详尽地介绍了将身体练至坚硬似铁的内壮硬功。若内壮功法完成后，可达到“意之所至坚于铁石，骈指可破牛腹，侧掌可断牛颈，去拳可碎虎脑”的高深境地。即使人体最薄弱的裆部，在“下部行功”完成后，也可“虽曰隐处，亦不畏椎槌”。用于训练运动员或青壮年，可诱发特异功效。

书中记载金阊名师张大用得此功法：“……为一代技击之雄，名列天下名师之第三手。张探手可拈翔燕之爪尖，腾身能取游空之蜻蜓。张手不畏刀斧，视锋利如朽木。因其右手力大，恐捏碎笔杆，故作书皆以左手……”

《精义》分上下两部，上部《服气图说》，下部《易筋经义》。两部虽都是内外兼修，但各有侧重，《服气图说》侧重练外，以肢体动作配合吞气，为下部打下基础；《易筋经义》侧重修内，以推揉之法配合意念活动，成为上部的提高。二

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>