

前 言

少林氣功是中國寶貴的文化遺產，是一種具有中華民族特色的健身和醫療保健運動，不但歷史悠久，而且內容豐富，在國內外享有盛譽。

少林氣功是少林派的內家功，其功法多以師傅口授心傳或以秘傳的形式進行傳授，許多功法已經流傳於民間。作者本人曾在南少林和尚的教導下習練氣功。爲使少林氣功得到進一步推廣，我願把自己所學的功法和秘傳貢獻出來，現參照有關少林功法要略等資料，編成此書。但由於本人水平有限，缺點和錯誤在所難免，加上國內外高手如林，因此，懇望各師賜教爲幸，並切盼讀者通過少林氣功鍛煉實踐，提出寶貴意見，以便不斷修訂提高。

上海氣功研究所 林厚省

一九八六年冬

少 林 氣 功

林厚省編著

廣東科技出版社·萬里書店有限公司出版

目 錄

前 言	1
一、少林氣功的特點與原則	5
(一)少林氣功練功三要素	6
(二)少林氣功的特點	7
(三)少林氣功鍛練的基本原則	8
二、少林派的達摩易筋經十二式	13
(一)韋馱獻杵勢	13
(二)橫擔降魔杵勢	15
(三)掌托天門勢	16
(四)摘星換斗勢	17
(五)倒拽九牛尾式	18
(六)出爪亮翅勢	19
(七)九鬼撥馬刀勢	19
(八)三盤落地勢	21
(九)青龍探爪勢	21
(十)餓虎撲食勢	23
(十一)打躬擊鼓勢	23

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/>