

前 言

探求传统武术的技术体系和修炼方式,我们发现其突出的特点是功夫与技法双修并重,并刻意追求这两者的完美结合,这与今天的散打只注重技术训练大有不同,所以拳谚说“打拳不练功,到老一场空”是有深刻道理的。

《民间武功宝典丛书》意在再现传统武术修功与练艺并重的原始风貌,推出跟上时代发展的实用武功的构想,与我们峨嵋铁臂金刚门的主旨不谋而合。实践证明,修炼精湛的内功可求得搏杀力量的强大,丰富神奇的传统技法使实战变幻无穷,体现出传统武功的实用性与超凡杀伤力。

本书基于传统搏击思想,抛开一切不切实际的拳架,集中介绍本门一步柔功,练达周身柔顺协调;二步固本功,筑功夫之基,内壮强实;三步通身功,强化呼吸、意念、吐声、导行;四步发力功,练全身无点不杀器;五步大力功,专修金刚指、铁头、铁肚、金刚捶等绝技;六步实战功,有掌肘腿膝的凌厉招法。是一套循序渐进,内外皆修,注重实战速成的教程。

本书编写过程中,曾得到峨嵋一代宗师赵子虬老先生和本门大师戴发泽的指导,也得到《武魂》杂志社魏珉先生、王庆宜先生等的大力支持和帮助,在此表示最深挚的谢忱。

作 者

1994年6月

目 录

前言

第一章 入门基础	(1)
第一节 功法源流.....	(1)
第二节 修功次序.....	(2)
第三节 功法述要.....	(7)
第四节 行功要则.....	(9)
第二章 功夫修炼	(18)
第一节 柔功	(18)
第二节 固本功	(29)
第三节 通身功	(35)
第四节 发力功	(58)
第五节 大力功	(69)
第六节 点穴与药功	(91)
第三章 实战绝技	(106)
第一节 搏击心法.....	(106)
第二节 追魂12腿	(110)
第三节 膝技搏杀.....	(134)
第四节 绝命金刚掌.....	(148)
第五节 魔肘八法.....	(165)
第六节 擒拿妙招.....	(179)
第七节 迷魂神手.....	(188)

第八节 杀击利器..... (207)

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/>