

序

笔者系仙霞岭武功派系九峰门第十二代传人，主练桶子劲护体功，后四出访师求得金躯童子功、护体神功、排打功、铁布衫功、金钟罩功、十三太保功等抗打硬功，遂为探索硬功速成而努力。经十数年实践，编成法简效宏的《铁肚功》、《金甲蛤蟆功》、《桶子铁布衫初级功、中级功》、《童子腿功》、《内功心法》等功法，形成一个完整的系统，发表在《武林》、《气功》、《搏击》、《气功与科学》等杂志。这些功法经数千学员验证，完全达到“速成”水准，并具实战作用，学员中有练铁肚功20天而受壮汉勾拳猛击泰然自若的，有练50天铁布衫而受拳脚击打谈笑风生的，有被重拳力击而高歌不误的，有被铁腿猛踢而依然吃喝的，刀斧砍体竟无恙，棍棒加身棍自断。由于该功的“神奇”功能，本功被人誉为“抗打神功”，本书斗胆以此为名。

本功内外双修。内功以丹田功入门，以循经运气（大小周天）为阶梯，以快速布气为过渡。以意功为提高，以神功为极至；外功以抗坚为基础，以抗锐为阶梯，以抗气击为提高，以抗神击为极至。无论练到哪个层次，都以躯体对外力作用的承受能力，来作为衡量练功者功力标准。以抗坚功为例，衡量抗坚功成功的标准是：

其一、能抗住数条大汉猛击同时能高歌不误，毫无勉强。此条标准衡量练功者的调气水平。

其二、能抗住功手的一般击打（如铁砂拳），此条标准衡量练功者的抗击力水平。

其三、能抗住一般点穴手(纯用指力点穴的功手)对穴道点打,此条标准衡量练功者的凝劲水平。

其四、能在睡觉时抗住突然袭击力量的击打,此条标准衡量练功者的自动调节水平。

本书在编写过程中曾得到(按姓氏笔划)王国辉、佟庆辉、陈顺安、莫文丹、钱传兴等先生的支持和帮助,在此特致谢意。

邵发明

1993年3月

目 录

第一章 強力抗击功基础.....	(1)
第一节 強力抗击调息两秘法.....	(1)
第二节 強力功秘法特定动作.....	(6)
第三节 肌骨若铁——向坚硬迈进的自我排打 秘法	(16)
第二章 抗打神功套功练习	(31)
第一节 初级功套功	(31)
第二节 中级功套功	(40)
第三章 通向神功之第	(49)
第一节 内功修练秘法	(49)
第二节 运气布气秘法	(59)
第四章 法简效宏的单项活练速成秘法	(71)
第一节 头部活练速成法	(71)
第二节 速成铁布衫抗击神功	(79)
一、铁肚功速成练法.....	(79)
二、玉带围腰功.....	(88)
三、推气.....	(89)

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/>