

前 言

内家拳是中国武术一大名宗，它以道家思想为理论指导，崇尚后发先制，以柔克刚，巧法制敌，千百年来深受武术爱好者喜爱。

本书综合了内家拳字门等实用技击法，有字门八法技击技术、战术、擒敌秘法，以及内家拳拿穴真传、应急解脱法、内家增力功法等内容。由浅入深，功理功法兼备，突出防身自卫，克敌制胜的作用。

应当指出，由于历史上武术界门派之见甚深，各自保守，内家拳流传至今已非原貌，其各层功夫的修炼及效果还有待于深入研究。为此我们在编写时尽量选入简便易行，实用有效的方法。至于招法的名称，因习惯至今加之较为形象，所以多用旧称。但技术动作的讲解，我们尽量配图叙述，以便于读者研练。

俗话说：“文以评心，武以观德”。习武的目的是为了继承中华武术的传统，增强体质和防身自卫，所以切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举。《民间武功宝典丛书》精选传统武功，倡导习武修德，为弘扬中华武术做贡献，愿大家学有所得。

在编写本书时，我们曾参考了前人的有关著述，

也吸收了内家拳多门派的相关技术,以求内容系统全面。同时还得到了邓春雷同志的帮助,在此一并致谢。

作者

1994年6月

目 录

前言

第一章 技击基础	(1)
第一节 技击八字要诀	(1)
第二节 技击十八法阐秘	(8)
第三节 内家拳技击原则	(18)
第四节 内家拳劲力的运用	(20)
第二章 技击八法	(23)
第一节 技击八法基本功	(23)
第二节 八法总归练法	(30)
第三章 擒敌秘法 36 招	(57)
第四章 拿穴真传	(96)
第一节 拿穴常识	(96)
第二节 拿穴 20 法	(102)
第五章 应急解脱法	(111)
第一节 解脱徒手威胁法	(111)
第二节 解脱器械威胁法	(155)
第六章 内家增力功法	(163)
第一节 内功修炼	(163)
第二节 外功练习	(170)

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/>