

目 录

第一章 少林古传大力鹰爪功	1
一、提坛功	1
二、石荸荠	3
三、拔桩功	5
四、锁指功	7
五、拈花功	8
六、卧虎功	12
七、蜈蚣跳	17
第二章 少林大力金刚鹰爪功	20
一、贯气功	20
二、钢爪功	21
三、铁叉手	24
四、指禅功	25
五、抓袋功	26
六、透骨力	27
第三章 少林大力内壮鹰爪功	28
一、大力内壮功	28
二、鹰爪推拉劲	37
三、沙袋功	39
第四章 南少林护寺大力鹰爪功	42
一、蓄锐势	42
二、探爪势	43
三、合翼势	45
四、展翅势	47
五、螺旋势	49
六、扑食势	51
七、斗爪势	52

八、抖身势	54
九、利爪势	55
十、较力势	56
十一、收功势	56

第五章 南少林胡势大力鹰爪功	57
一、内功夫	57
二、双爪扑	58
三、单爪扑	59
四、千斤提	60
五、擒拿势	61

第六章 南少林八宝门大力鹰爪功	65
一、开功预备势	65
二、雄鹰亮爪势	66
三、猎鹰觅食势	67
四、山鹰夺食势	68
五、飞鹰掠海势	69
六、鹰爪抓球势	71
七、鹰爪提坛势	73
八、鹰爪捻石势	75
九、鹰爪葫芦势	76
十、爪力插戳势	77

第七章 少林浑元铁布衫	79
一、无我无他势	79
二、吞吐功	80
三、澄心静气势	101
四、贯注功	102
五、排打功	120
六、操硬功	131
七、调和功	136

第一章 少林古传大力鹰爪功

本鹰爪功乃少林正宗真传,由嵩山少林寺行脚僧志远和尚传于冯少臣,冯少臣传徐畏三。徐畏三是浙江

著名的擒拿大师,在南方武林中颇负盛名。

一、提坛功

先用一小口之坛,约重数斤者,此须视练者之原有指劲而定,不可固执,如练者鹰爪之力本可以提十斤之物者,则用十斤以上之坛;如练者鹰爪之力本不足提十斤之物者,则用十斤以下之坛。此指入手初时而言,所谓约重数斤者,即以此也。

以鹰爪扣于坛口,向上提起。(图 1-1~3)

初时必觉甚为费力,提起片刻,即须放下,不能耐久。练习日久之后,此种困难,必逐渐减少,终至于完全

不觉,以指提坛,宛若拾芥。即历时甚久,亦不觉其苦,至此则于坛中加铁屑二三斤,再依法练之。历若干时之后,时间亦无一定,视练时之勤惰而定矣,大概练至不觉其苦,而能持久不坠为止,再加二三斤,如此逐渐增加,苦练不已,由数斤而数十斤。至能以鹰爪之力而提取五十斤之坛,轻如拈羽,历久而不觉其苦,则功造大成矣,以指着人身,必可使人折服,而无能与抗矣。



图1-1

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/>