

编者的话

“天下功夫出少林”（清《坚瓠集》），武以寺名，寺因武显。“天下第一名刹”河南嵩山的少林寺之所以名传古今，是由于它孕育并发展了少林武术的缘故。在我国的各种武术流派中，要数少林武术历史最悠久，流传最广，影响最大。

拳谚云：“打拳不练功，到老一场空。”少林功夫少林武术中一项很重要的内容，长期以来被少林寺僧视为一种健身、护身的重要武器，是少林寺僧练习擒拿、点穴、卸骨、轻功、致命打法的根本基础功法。关于少林功夫，很古以来就有“一力混元气”、“大小金钟功”、“三十六房”、“七十二艺”、“机关木人”、“擂台”、“梅花桩”和“拳术图谱”等神奇传说，至今还引人向往。有歌曰：“七十二艺武锦囊，少林武艺珍囊藏。十八名拳论因果，十八兵器注细详。气软硬轻擒妙法，僧血谱书铸锦囊。人间稀有练功苦，饱

食黄连成英良。”

本书从古今各种少林武术资料文献中收录少林功夫凡七十二项，包括身体各部（头部、眼部、臂部、肘部、拳部、掌部、指部、背部、腹部、腰部、肾部、裆部、腿部、膝部、足部）锻炼法、排打功、跌扑功、躲闪功、桩功、轻功、气功、水上功等少林各种宗派内外功夫，内容丰富；另附有少林寺救伤秘旨、少林技击、骨骼、筋络及穴位。

这些少林武术资料，多为口传手记或抄本，加上少林功夫种类繁多，编者整理、注释水平有限，故误漏难免。切盼读者通过少林功夫锻炼实践，提出宝贵意见。

一九八七年四月

目 录

四段功.....	1
铁头功.....	4
罗汉功.....	8
铁臂功.....	13
双锁功.....	16
上罐功.....	17
石锁功.....	18
铁袋功.....	21
千斤闸.....	24
鞭劲法.....	26
分水功.....	28
玉带功.....	29
抱树功.....	30
鹰翼功.....	32
霸王肘.....	36
马鞍功.....	38
弹子拳.....	41
刚柔法.....	44

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/>