

内 容 提 要

中华武术——寰宇闻名！

武术——气功，密不可分！

习武术而不练气功——事倍功半

气功练到炉火纯青的程度——武术方可臻于登峰造极的地步。

本书广征博采，收入本书中的武术气功功法，其门类之全堪称全国之最！（共七十六种）举凡少林轻功、少林内气外放功、武当轻功、武当太乙仙鹤功、硬气功、点穴功、铜钟气功、八字铁头功、大力鹰爪功、阴爪功、朱砂掌、红砂掌、阴阳掌、百步迎风掌……均囊括其中。少林轻功中又包括千斤腿、飞毛腿等十余式。武当轻功中又包括巧走梅花桩、脚踩火柴盒、脚踩鸡蛋等十余式，硬气功则更包括广大

武术爱好者最感兴趣的金钟罩、铁布衫、刀枪不入、铁砂掌、手掌劈砖、银枪刺喉、断铁丝、拍钉过板、钉山开石、头顶开砖、油锤贯顶、腹顶钢叉、千斤压板、汽车过腹等二十余种功式。再以我国历代武术名家欧阳德、甘凤池、霍元甲等人均曾练过的“金钟罩”功为例，内中又包括翻江倒海、泰山压顶、推窗望月、风摆荷叶、弓开满月、倒栽杨柳、立地金刚、一飞冲天等二十式。真可谓一书到手，得益无穷！

· 导 言 ·

中华武术，源远流长，因古代缺乏专门文字记载，究竟起源于何时，实难以稽考。《诗经》云：“无拳无勇，职为乱阶”，这大概是最早记述武术的文字吧。《管子》云：“于子之属，有拳勇股肱之力，秀出于众者，有则以告”，则是提倡武术的一个证据。《荀子》中提到：“齐人隆技击”，《汉书》中记载了一些游侠拳勇之事，凡此种种说明早在春秋战国时期（迟不过汉代）武术已经出现。

我国古代军事家和名人多属文武兼尚：班超投笔，必有挥戈之能；祖逊着鞭，络繻舞剑之助；项羽力能扛鼎，虽云天武神威，实亦得惠于武技。

武术要求每个练功者在锻炼和实际运用过程中最大限度地发挥其潜在能力，娴熟地掌握格斗技巧，具备充沛的体力、持久的耐力和灵活的应变力。

如何才能具备这些能力呢？许多著名武术家通过不断探索与实践，普遍认为：除掌握必要技巧外，还须凝神炼气，精于气功。

武术分内家（指练功者未出家）、外家（指练功者出家）两大类。内家又分武当、太极、形意、八卦等派，外家又分少林、大洪、小洪等派，而其主流当推少林，武当、太极等均源出于它，系结合道家学术思想和道家气功衍化而

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/>