



目录

小引 拳之趣	1
第一个故事:蔡龙云勇胜洋拳师	4
第二个故事:镖师李尧臣	8
第三个故事:神力千斤王	11
一 七大拳系	14
少林拳系	15
武当拳系	17
峨眉拳系	19
南拳拳系	21
太极拳系	24
形意拳系	27
八卦拳系	29
二 兵器	32
短兵器	32
长兵器	34
暗器之一	36
暗器之二	41



三	习武的三个阶段	45
	初级阶段:练出明劲.....	46
	中级阶段:练出暗劲.....	49
	高级阶段:练出化劲.....	51
四	破除神秘色彩	55
	说说轻功	56
	其他神话	58
	什么是内功	62
	谈谈“绝招”	65
	谈谈力量	67
五	高手应具备什么条件	70
	刚柔相济的劲力	71
	大巧若拙的拳法	74
	以意击人的功力	77
	善战不怒的心理	80
六	武术与江湖	84
	江湖琐谈	85
	走镖	91
	护院	94
	江湖拳师	97
七	面临挑战.....	101
	铁棍对长刀:少林派武僧与日本武士的较量	102
	徒手搏击:武林高手迎战“八国联军”	104
	已经开始的第三次大挑战.....	108
	华而不实:中国武术的隐忧	111
八	练武注意事项.....	115
附	中国武术主要流派简表.....	117



小引 拳之趣

一提起中国武术,许多外国人都感到不可思议,连不少中国人也感到它太神奇、太玄妙。外国人说它不可思议,那是因为雾里看花,隔着一层;中国人说它神奇玄妙,那是因为中国武术确实博大精深,是一门很渊博的学问,而不仅仅是体力和技法的训练。

20 世纪初叶,中国遭受列强侵略凌辱,欧美和日本的一些拳师也乘机来中国耀武扬威,结果一个个被打得抱头鼠窜。20 世纪中叶,美国又出了一位名叫吉尔比的格斗高手,他能用一只手做五次引体向上(左右手均可),还能用双手的食指和拇指夹住房檐的椽子,将身体悬空,移动七八米远。吉尔比擅长柔道和空手道,又周游世界,遍访各国高手,掌握了不少鲜为人知的格斗绝招。但是,这位美国高手做梦也没有想到,在中国昆明的一次较量中,他的右脚竟被一位不出名的中国拳师生生踢断。从此,吉尔比再也不敢与中国拳师较量,而只满足于观看表演。1946 年,吉尔比到北京访问拳师周书来。当时周书来已经年近 70 岁,他一再请美国客人放手进攻,不论采取什么手段,自己决不还手。吉尔比放胆攻去,但费了九牛二虎之力,却连对方的衣角也摸不到。吉尔比彻底服气了,他承

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/>