

前 言

“少林强身内功”又称“少林内功”，提到内功，就会使很多人想象到深山学艺、秘匣武籍等令人神往的种种传说，那些登萍渡水、踏雪无痕、隔山打牛、摘叶飞镖、指可贯牛腹、侧掌可断牛头等等内功功夫，更使不少的青少年羡慕不已、跃跃欲试。近年来也有一些书刊相继介绍了各种内功功法，但绝大多数都只是讲解了功法的动作套路，很少涉及内功的功理和行功的机制。然而，这些机理却又是内功中的最重要、最关键的精华。许多人学功无数，其程度却始终徘徊在初级阶段，只知其然不知其所以然，无法提高水平，致使不少热心学子望着内功的辉煌金顶，却扼腕兴叹行路难。也正是基于此，笔者才有了本书写作的缘起。

其实，不管何种内功，也不论何门何派，它们的基本功理和行功机制都是相通、甚至是相同的。而对于它们讲解和描述上的不同，只是因为地域性的文化和语言上的差别；至于在入手功夫上的特异，也多是因人因势施教的需要。换句话说，这些特异和差别，也仅仅是异途同归的外形变化而已。所以，学好内功的关键，是掌握好内功功法的功理和行功的机制。

本书力图通过对少林俞派金刚门内功功理机制的阐述，启蒙发幽，使学者掌握本门派的内功练习方法，并可进一步学习和研究其他有关功法，达到触类旁通、举一反三的效果。

不少人练习内功只是为了强身健体、祛病疗伤。其实，这

只是内功锻炼时在客观上自然地起到的功效，并不是内功锻炼的最终目的。内功锻炼的目的是在“清其内”“坚其外”的基础上达到超凡入圣、以登正果的目的，使精神和肉体得到彻底解脱。然而，坚体易而清心难，清心需基于坚体，金刚门内功从坚体入手，通过坚实躯体的外练，逐渐内修内省，循序渐进，以期过渡到清虚无障之境。此亦是本书取名为《强身内功》的含意。当然，这种高层次的追求，不是一般的锻炼者的目标，但对于有志于内功修炼的人来说，却是一种能锲而不舍追求的意志和动力。

由于少林内功起源于少林寺内，它的功理和行功理论与佛教文化有着不可分割的渊源关系，所以，学者要想较好地掌握少林内功的锻炼方法，应当适当地学习一些有关佛教禅修方面的知识，这也是少林流派功夫“功禅一体”的特点之一。

鉴于作者学识微薄、功夫疏浅，书中错误之处在所难免，敬希同道诸君不吝斧正。

作者

二〇〇四年九月十八日

于江西中医学院宿舍

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 少林强身内功的起源和发展	(1)
第二节 少林强身内功的特点和功效	(7)
第三节 内功与气功的关系和区别	(11)
第二章 少林强身内功的基础理论	(16)
第一节 内功论	(16)
第二节 少林内功气说	(18)
第三节 少林内功内气循行方向	(23)
第四节 劲论	(27)
第五节 奇经八脉总说	(29)
第六节 奇恒六府总说	(51)
第三章 金刚门内功行功要诀	(58)
第一节 四步练气法	(58)
第二节 四部练劲法	(60)
第四章 俞派金刚门内练要穴考证	(67)
第五章 少林易筋经内功	(75)
第一节 源流考证	(75)

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/>