

嵩山俞派金刚门 少林强身内功

李良根 李琳 著



人民体育出版社

嵩山俞派金剛門

少林强身内功

李良根 李琳 著

人民体育出版社

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，启发发幽，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

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/>