

目 錄

| | |
|-------------|----|
| 自序 | 5 |
| 友序 | 5 |
| 白眉派之源流略說 | 5 |
| 白眉派之武術簡說 | 5 |
| 怎樣握拳與發力 | 7 |
| 人體之要害部位 | 7 |
| 白眉道長訓詞 | 10 |
| 白眉基本套拳——直步拳 | 11 |
| 簡單的手部練功法 | 36 |
| 散手白衛術 | 36 |
| 中國武術淺說(附錄) | 67 |

自序

武術很早已見諸我國歷史了，在那漫長的歲月之中，出現派別很多，枝葉也極紛紜。也有流傳廣遠，也有像曇花出現一蹴即逝。不過，它們在武術之進詣，求進之瀝心下，所收到的果實也同樣巨大。「駢驥其蹏，騶馬先之。」時至今日國術所受之譽望日隆，仍需要精益求精，力爭上游，豈能睥乎外國人之後，但大多數現代青年對外國之武術又吹尚口甚，其實可惜！

山尊幹，水思源，本來外國之武術應有不是取自中國。他們學成後回國再稍改一二，或變換其名，而成爲一派之祖，一門之光了。所以爲了發揚國術及達到真正的武功，就應該放棄响往外國得自中國之餘粹而運自學習國術，庶几不至，流於捨本逐末了。

此書所寫是我鑽研國術後，深感白眉拳術出手迅敏，又沉雄多勁，非其他花拳繡腿可比。所以特別選出它精簡之手法以及白衛絕招，加以圖文詳盡闡明，以供嗜者參考或練習，熟之，進可防身，退則延年，其功之益，可謂良多矣。

李毅成

於香港

友序

國術由來久矣！其達也上。余之友李君毅成，少响武道，兼巡於中西之間，妄無所得。自受白眉之訓，然後概嘆前者之非。由是力攻此道，久之心形冶合，暢然有神。可謂盡得其師國華公之概矣。余與之交非一日，來往間受其一二指津，亦會有所得。後知其欲教技於魯，憚而讓曰：「上可存國家之術，下可裨益於萬人，此誠一反時者秘不宜之國陋矣。」故喜極而為之序。

張闓中 於澳門



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/>