

<<少林精功七十二艺>>

图书基本信息

书名：<<少林精功七十二艺>>

13位ISBN编号：9787533746575

10位ISBN编号：7533746570

出版时间：2010-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：乔蓓芸

页数：130

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<少林精功七十二艺>>

内容概要

少林各类功夫，凡七十二种，练法各有不同，劲路亦复各异。功夫之高者，莫为气功，练成之后，非但能以气击人，枪刀不入，且强身延年，然不易练也。《少林精功七十二艺》包括三个章节，包括概论、七十二艺内外基本功夫、精功七十二艺等，内容精选少林技击、练功、拳法之经典绝技汇集一册，实用，可操作行强。

<<少林精功七十二艺>>

书籍目录

第一章 概论 一、七十二艺总论 二、七十二艺与拳械 三、七十二艺之难易 四、七十二艺之法
则第二章 七十二艺内外基本功夫 一、内外功解 二、外功心功 三、内外功十要 四、内外功十忌
五、内外功十七伤 六、基本功夫第三章 精功七十艺 一、一指金刚法 二、双锁功 三、足射功
四、拔钉功 五、抱树功 六、四段功 七、一指禅功 八、铁头功 九、铁布衫功 十、排打功
十一、铁扫帚 十二、竹叶手 十三、蜈蚣跳 十四、提千斤 十五、仙人掌 十六、刚柔法 十
七、朱砂掌 十八、卧虎功 十九、泅水术 二十、千斤闸 二十一、金钟罩 二十二、锁指功 二
十三、罗汉功 二十四、壁虎游墙术 二十五、鞭劲法 二十六、琵琶功 二十七、流星桩 二十八
、梅花桩 二十九、石锁功 三十、铁臂功 三十一、弹子拳 三十二、柔骨功 三十三、蛤蟆功
三十四、穿帘功 三十五、鹰爪力 三十六、铁牛功 三十七、鹰翼功 三十八、阳光手 三十九、
门裆功 四十、铁袋功 四十一、揭谛功 四十二、龟背功 四十三、蹿纵术 四十四、轻身术 四
十五、铁膝功 四十六、跳跃法 四十七、摩插术 四十八、石柱功 四十九、铁砂掌 五十一、线
穿 五十一、吸阴功 五十二、枪刀不入法.....

<<少林精功七十二艺>>

章节摘录

插图：凡习功夫者，不论软功硬功，皆以凝神固精、静心敛气为主。

欲凝神固精、静心敛气，又非排除一切思虑、排除一切隐疾，不能成就。

以下所举诸端皆备，有病者依法调治，无病者使内脏坚实，气沛体充，成功较易，收效较速。

否则内疾不除，外邪易犯，纵使日习不辍，非但不易望其有成，亦且因此受其贼害。

故世人往往言习跌坐者，易成白痴；习吐纳者，易成痲瘵。

此=皆未能先行内外功，调治内脏，不得其道，致外邪侵贼，内疾增盛，至成种种奇症，而不可以救药也。

以下所举十要、十忌、十七伤等，皆为治脏强身法中最要关键。

习者务必牢记在心，处处留意。

迨内脏既坚固，然后再依七十二艺中之四段功，逐段练习，必能达到目的。

惟练习四段功时，亦须按部就班，不可间断，不可遗漏，每日以子午二时各行为最佳。

<<少林精功七十二艺>>

编辑推荐

《少林精功七十二艺》：少林秘笈系列

<<少林精功七十二艺>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>