

<<少林内功真经>>

图书基本信息

书名：<<少林内功真经>>

13位ISBN编号：9787533746551

10位ISBN编号：7533746554

出版时间：2010-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：田建强

页数：137

字数：148000

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>

## <<少林内功真经>>

### 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。

## <<少林内功真经>>

### 书籍目录

第一章 概论 一、内功与外功之区别 二、少林内功与道家内功之异同 三、内功之主要关键 四、内功与呼吸 五、练功之三要 六、内功之层次 七、练习内功之难关 八、练功必求名师 九、练功与修养  
第二章 六字功 一、行功与治脏之关系 二、行功秘诀第三章 打坐 一、内功与打坐之关系 二、打坐之法则第四章 易筋经 一、少林内功与易筋经 二、禅秘易筋经第五章 先天十八手 一、来源 二、功法第六章 五拳 一、五拳之发源 二、五拳之精义 三、龙拳 四、虎拳 五、豹拳 六、蛇拳 七、鹤拳第七章 少林心意把 一、预备势 二、撇头把 三、亮翅把 四、反劈把 五、进劈把 六、移身把 七、斜势把 八、顺势把 九、反推把 十、撩阴把 十一、腾挪把 十二、展翅把 十三、推苍把 十四、虎扑把 十五、收把势

## <<少林内功真经>>

### 章节摘录

插图：呼吸一法，在道家称为吐纳，即吐浊、纳清之意也。

呼吸乃弛张肺部之法。

夫肺为气之府，气为力之君，言力者不离乎气。

肺强者力旺，肺弱者力微，此千古不易之理也。

故少林派中对于此事亦非常注意，且有费尽苦功专习呼吸，而增其气力者。

洪慧禅师之言曰：呼吸之功，可令气贯全身，故有鼓气于胸、肋、腹、首等部，令人用坚木、铁棍猛击而不觉其痛楚者，气之鼓注包罗故也。

然欲气之鼓注包罗，而充实其体内，亦非易事，当于呼吸上下一番苦功也。

唯呼吸一事，在表面上视之，似极简便易行，然于时于地，皆当审择，偶不慎非但不能得其益，反足以蒙其害。

呼吸之练习，亦有数忌：（1）在初人手学习之时，呼吸切须徐缓，以呼吸各四十九度而定。

行时徐徐纳之，缓缓吐之，不可过猛，亦不可前后参差，第一呼吸其速度如何，则至末一次之呼吸，速度仍依旧状。

其度数自四十九度起，逐渐增加，至八十一度为止。

若呼吸过猛及参差等，皆为大忌，俱足妨害身体。

（2）呼吸之时地，亦极重要。

晨间清气中升，洁净异常，是时呼吸，最为合宜。

其地则当择空旷幽静之区，则清气多，口中吐出之浊气易于消散，吸人之气，清纯无比。

若尘浊污秽之地，以及屋中，亦所切忌，以其清气少而浊气多也。

<<少林内功真经>>

编辑推荐

《少林内功真经》：少林秘笈系列

<<少林内功真经>>

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>