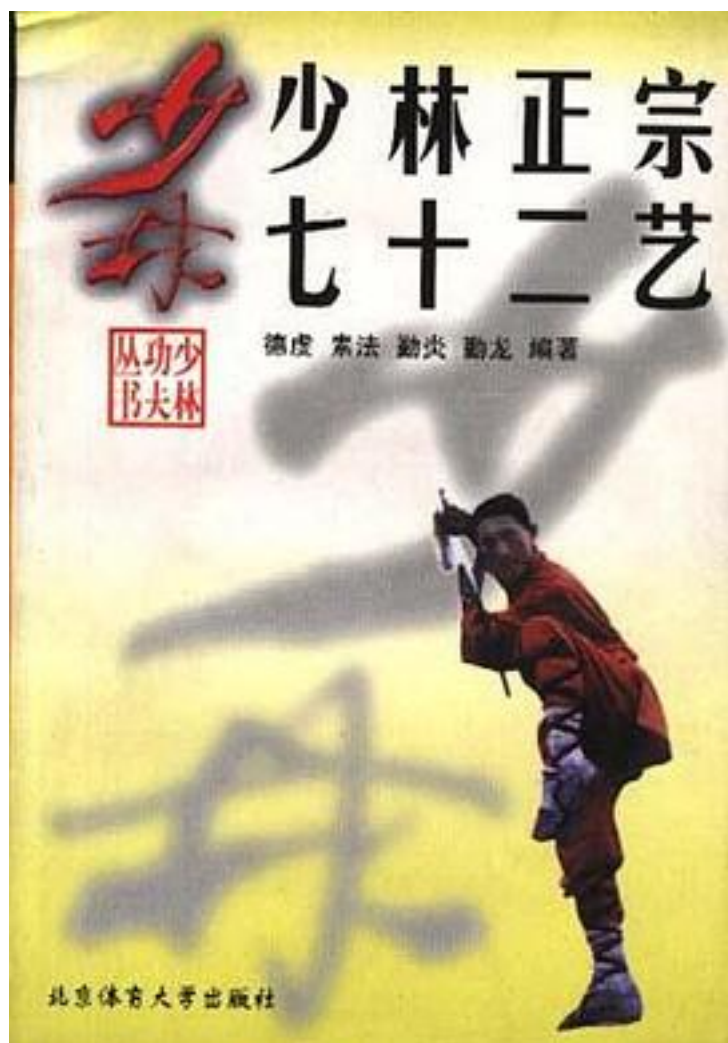


少林正宗七十二艺



[少林正宗七十二艺_下载链接1](#)

著者:德虔

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-08

装帧:平装

isbn:9787810512657

作者介绍:

目录: 目录

第一章 少林七十二艺入门基础

第一节 少林七十二艺概述

一 少林七十二艺源流

二 少林七十二艺内容

三 少林七十二艺特点

四 少林七十二艺练法与要求

五、少林七十二艺法则

第二节 少林七十二艺基本功练法

一 六字桩功

二 首面耳鼻目口功

三 舌齿身功

四 内外功夫秘诀

五 悬金钱

六 挂佛珠

七 千层纸

八 如意圈

九 悬棉槌

十 打木人

十一 踢木桩

十二 踢称锤

十三 内外基本功夫述要

第二章 少林七十二艺图解

一 铁臂功

二 排打功

三 铁扫帚功

四 足射功

五 腿踢功

六 铜砂掌 (竹叶手)

七 蛇行术 (蜈蚣跳)

八 提千斤

九 罗汉功

十 铁头功

十一 四段功

十二 铁布衫功

十三 双锁功

十四 上罐功

十五 石锁功

十六 铁珠袋

十七 千斤闸

十八 鞭劲法

十九 分水功

二十 玉带功

二十一 鹰翼功

二十二 跳跃法 (登高超远法)

二十三 霸王肘

二十四 一指金刚法

二十五 拔钉功

二十六 一指禅功

二十七 石桩功

二十八金钟罩
二十九铁牛功
三十旋风掌
三十一卧虎功
三十二拔山功
三十三金龙手（合盘掌）
三十四推山功（推山掌）
三十五踢木桩（踢桩功）
三十六鹰爪功
三十七斩魔剑
三十八玄空拳
三十九金砂掌（磨擦术）
四十铁砂掌
四十一飞行功
四十二枪刀不入法
四十三五毒追砂掌（五毒手）
四十四飞檐走壁法
四十五一线穿
四十六蹿纵术
四十七金铲指
四十八揭谛功
四十九梅花桩
五十拈花功
五十一螳螂爪
五十二跑板功
五十三闪战法
五十四金刀换掌功
五十五轻身术
五十六铁膝功
五十七陆地飞行术
五十八穿帘功
五十九浪里钻（泅水术）
六十点石功
六十一琵琶功
六十二柔骨功
六十三壁虎游墙术
六十四门裆功
六十五翻腾术
六十六布袋功
六十七蛤蟆功
六十八千层纸功
六十九弹子拳
七十锁指功
七十一追风掌功
七十二软玄功
第三章少林七十二艺功理及实战三绝
第一节少林七十二艺功理
一少林七十二艺与拳械的关系
二少林七十二艺与气血的关系
三少林七十二艺与脏腑的关系
四少林七十二艺与年龄的关系
五少林七十二艺之难易
第二节少林实战三绝
一擒拿法

二 点穴法
三 卸骨
附录一 医药秘方
附录二 少林寺曹洞正宗班辈谱
· · · · · (收起)

[少林正宗七十二艺_下载链接1](#)

标签

秘籍

少林

武道

评论

哇咔咔，看我找到了什么！这就是我小学从我妈同事家一借不复还并凭此带领众多童男童女扎马步戳死穴轻功爬墙以便早日通往少林寺坐上方丈之位的宝书啊！

说是少林寺公开，里面的许多技巧看起来都像小说，但是却实实在在是记录在里面的。而且 修炼不仅仅是 身体上，还有药物配合和心理。功夫，不仅仅杀伤技巧。

好书。。。。。

上学时酷爱

补登，1997左右

[少林正宗七十二艺_下载链接1](#)

书评

[少林正宗七十二艺_下载链接1](#)