

<<文武和血功>>

图书基本信息

书名：<<文武和血功>>

13位ISBN编号：9787204005918

10位ISBN编号：7204005910

出版时间：2008-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：范克平，范冠华 译著

页数：402

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>

<<文武和血功>>

内容概要

桶子炼丹功，称为三十六天罡太乙玄门人桶做架子时炼丹得罩至秘功法。

自古至今，中国武术圈内（即“内家”武当派与“外家”少林派）均分别推桶子炼丹功、十八罗汉功为气功之王。

千百年来，行家们习惯称作翻头禅的“金钟罩成门”、“浑铁裹布衫”、“铜筋铁骨体”、“金刚不坏躯”这四大名句，一直源源不断流传并且被习武做功的弟子们奉为做架（演练武当“太和门”功法）的信条延续至今。

而上述四大名句中的三句（除“金刚不坏躯”系“外家”少林派口诀外）是专指桶子炼丹功而言的。

《桶子炼丹功》因其人桶做架为本，练就丹田穴位作基且还归丹田之中心丹点久位以求启罩，炼就不倒架以求引罩，最终得罩而得名。

该功共分为三步硬炼、三步求罩，合为六步；再六六倍数总计三十六，唤作“天罡”之功。

三步硬炼之说，是一步抗坚受硬（硬物体击打周身不伤），二步消钝接锐（带角的钝器或锋利锐器砸砍周身不伤），三步见血封穴（周身泄劲之时受到锐器袭击后只要人体一出现滴血见红则立即自动封住流血而安然无恙）。

三步求罩之说，是一步启罩令人未卜先知，二步引罩令人避灾降邪，三步得罩令人脱胎换骨、跨越凡间即超凡脱俗。

由此可见，桶子炼丹功是一种至高无上的超级的硬形气功套路。

它的三六六个架子，实际上就是三十六小套各具不同作用的、神奇莫测的演练术。

鉴于这些架子中的相当一部分已不适应现在的人们进行演练或者是需要面授亲传，故仅选择出其中一小部分既利于身体健康，又可作为技击防身的架子，附上作者做架的心得体会，整理成该书，以飨广大的爱好者及研究者。

<<文武和血功>>

作者简介

范克平，1955年2月24习生于浙江杭州。

祖籍山东寿光。

家庭出身革命军人。

1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术（拳术与兵器）；1973年春经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜武当派太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武达10年整，从而掌握了内家武当派软、硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。

1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。

范克不以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。

1988年到1992年，范克平先后在中国、日本国的多家出版社正式出版过个人专著44本与教学类录像带、碟片14件（盒）。

新华社曾为范克平发过7次专稿；《人民日报海外版》、中央人民广播电台、《中国日报》、《瞭望周刊海外版》、《中国体育报》、《美州华侨日报》等100余家中、外报刊为其发过人物专访（介绍）。

范克平现为南京中华传统武术产业集团董事长兼总经理、南京将军书画院院长、南京太和门装饰工程有限公司董事长兼总经理并兼任南京新河文化艺术中心顾问等职。

<<文武和血功>>

书籍目录

序前言桶子炼丹功第一套赤凤髓桶子炼丹功第二套白龙丸桶子炼丹功第三套罩金钟桶子炼丹功第四套裹铁衫桶子炼丹功第五套草还丹桶子炼丹功第六套龙凤斗后记

<<文武和血功>>

章节摘录

插图：

<<文武和血功>>

编辑推荐

《文武和血功》为《功家秘法宝藏》卷一——软性功夫，主要介绍了文武和血功。书中介绍的文武和血功之功法，具有绝对的权威性和完整性，它不但是愿意通过气功锻炼来增进健康、治疗疾病的爱好者的优秀功法，也是一切渴望涉及、进入内家武当派人和门的习武做功者的必备之术。

<<文武和血功>>

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>