

天下功夫出少林，果然名不虚传。

快迪员服务好周到特满意书也好全正版

’ ’ ’ ’ ’ ’ ’ ’

好。 。 。 。 。 。

满意。 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

没事买来读读打发下时间用的

好就是简单了点!!!!!!

终于找到金刚罗汉功的出处了

我满意服务人

书的质量很好!

很好，实用，易懂，喜欢。

正品，质量好，服务好

中华武学精粹 很喜欢

还行。。。。。。。。

实用硬气功+实用技击术

很好很好。

我非常满意

好！ 值！

不错， 好

还可以吧

很好不错

很好，这书也就放身技巧，/

秘籍

好

, , , , , , , , , , , , , , , , , ,

.....

毛志坚，1966年5月出生。大学本科学历。福建省武术协会理事、中国武术六段。现任福建心武自然门武术研究院副院长、中国万鹭武术馆副馆长、福建闽东心武自然门武术研究院院长兼总教练、福建省宁德市武术协会副主席、福建省屏南县武术协会副主席兼秘书长、福建省屏南身体校武术散打总教练等职务。

作者从小爱好武术，8岁起开始师从多名武林隐士、少林高手练习少林武术、散打等。1985年5月师从自然门第三代传人、著名武术技击家万籁声嫡传弟子陈志清，开始系统学习自然门、六合门、罗汉门、张三丰太极拳等武学，武功突飞猛进。

1989年参加宁德地区第三次运动会，获刀术、棍术、拳术三项第二名。1990年5月受聘任中国万鹭武术馆副馆长。1990年6月24日创办成立屏南第一家武术馆，开始建馆授拳。

2001年参加宁德市“燕京杯”武术大赛获个人第一名；2002年率队参加宁德市首届“TCL”杯武术散打争霸赛获团体第二名，2006年率队参加宁德市第二届运动会武术散打比赛，获团体第一名。2006年9月担任福建省民间武术比赛裁判。2007年6月创办福建闽东心武自然门武术研究院。2007年10月，应新加坡武术总会邀请，率队参加新加坡“金航杯”国际武术邀请赛，获四个第一名，两个第二名，他本人获南拳第一名，并

被新加坡武术总会授予“武术卓越”称号。2008年6月率队参加南少林武术大赛获四金三银三铜的成绩。2009年7月参加香港第一届世界中华国术大赛，获南拳、南拳对练、棍术、太极拳四项第一名。同年7月担任福建省武术协会理事。毛志坚，1966年5月出生。大学本科学历。福建省武术协会理事、中国武术六段。现任福建心武自然门武术研究院副院长、中国万鹭武术馆副馆长、福建闽东心武自然门武术研究院院长兼总教练、福建省宁德市武术协会副主席、福建省屏南县武术协会副主席兼秘书长、福建省屏南具体校武术散打总教练等职务。

作者从小爱好武术，8岁起开始师从多名武林隐士、少林高手练习少林武术、散打等。1985年5月师从自然门第三代传人、著名武术技击家万籁声嫡传弟子陈志清，开始系统学习自然门、六合门、罗汉门、张三丰太极拳等武学，武功突飞猛进。

1989年参加宁德地区第三次运动会，获刀术、棍术、拳术三项第二名。1990年5月受聘任中国万鹭武术馆副馆长。1990年6月24日创办成立屏南第一家武术馆，开始建馆授拳。2001年参加宁德市“燕京杯”武术大赛获个人第一名；2002年率队参加宁德市首届“TCL”杯武术散打争霸赛获团体第二名，2006年率队参加宁德市第二届运动会武术散打比赛，获团体第一名。2006年9月担任福建省民间武术比赛裁判。2007年6月创办福建闽东心武自然门武术研究院。2007年10月，应新加坡武术总会邀请，率队参加新加坡“金航杯”国际武术邀请赛，获四个第一名，两个第二名，他本人获南拳第一名，并被新加坡武术总会授予“武术卓越”称号。2008年6月率队参加南少林武术大赛获四金三银三铜的成绩。2009年7月参加香港第一届世界中华国术大赛，获南拳、南拳对练、棍术、太极拳四项第一名。同年7月担任福建省武术协会理事。

第一章 罗汉神打概述 第一节 罗汉神打的缘起与传承 第二节 罗汉神打的功法特点
一、刚柔相济 二、内外合一 三、运气调息 四、注重内劲 五、气势连贯 第三节
罗汉神打的八功和十六法则 一、八功 二、十六法则 第四节 罗汉神打技击歌诀 第五节
练好罗汉神打必须掌握的十大要素 一、柔韧度 二、力度 三、硬度 四、灵巧度
五、速度 六、距离感 七、眼法 八、空当 九、精神 十、战术 第二章 罗汉神打基本训练
第一节 罗汉神打的基本手型 第二节 罗汉神打的基本步型 第三节 罗汉神打的基本步法
第四节 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法 第五节 罗汉神打的基本身法 第三章
罗汉神打实战技法训练 第一节 明八打 第二节 暗八打 第三节 外八腿 第四节 内八腿
第五节 外八捶 第六节 内八捶 第四章 金刚罗汉功 后记
T《中华武功绝学u：罗汉神打》（F毛志坚L）【摘PN要 书评 试读a】-g图书
《中n华武o功绝t学：罗zy汉神打》（G毛J志坚）N【摘要 T书U评 试Y读】-e图书 图书
罗汉神打的缘l起与传承 罗汉o神打的八功和s十六法则
练好v罗汉神打必须掌y握z的十大要素B 罗汉神打腿部柔韧性的几种G训练法
罗汉神打实战技J法训练
T《中M华武功绝学u：罗汉神打》（FS毛志坚L）W【U摘PN要
《中n华武o功绝ta学：罗zy汉神d打》（G毛Jg志坚）N【摘要
《中n华武o功绝ta学：罗zy汉神d打》（G毛Jgm志坚）N【摘要
罗汉神打的缘起与q传承 罗汉神打的八功和十六法则
练好罗汉神打u必须掌握的十大要素 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法
罗汉神打实战技y法训z练 T《中华武功绝学u：罗汉神打》（F毛志坚L）【摘PN要
《中n华武o功绝tG学：罗zGy汉神打》（G毛J志坚）N【摘要 罗汉神K打的缘l起与传承
罗汉o神O打的八功和s十六法则 练好v罗汉神打必须掌y握z的十大要素B
罗汉U神打S腿部柔韧性的几种G训练法 罗汉神打实战技J法训练
T《中M华武功绝学u：罗汉神Z打》（FS毛志坚L）W【U摘PN要
《中n华武fo功绝ta学：罗zy汉神d打》i（G毛Jg志坚）N【摘要
《中jn华武fo功绝ta学：罗zy汉神d打》i（G毛Jkg志坚）N【摘要
罗汉神打的缘起与传m承 罗汉神打的八功和十六法则
练n好罗汉神打必须掌握的十大要素q 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法
罗汉神打实战技法训练 T《中华武s功绝学u：罗汉神打》（F毛志坚L）【u摘PN要
《中n华武o功绝t学：罗zy汉神打》（G毛J志坚）N【摘要v 罗汉神打的缘l起与传承

罗汉神打的八功和十六法则 练好罗汉神打必须掌握的十大要素
罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法 C 罗汉神打实战技J法训练
T《中华武功绝学：罗汉神打》（FS毛志坚L）W【U摘PN要
《中华武功绝学：罗汉神打》（GG毛J志坚）N【摘要
《中华武功绝学：罗汉神打》（G毛JJ志坚）N【摘要
罗汉神打的缘起与传承 罗汉神打的八功和十六法则
练好罗汉神打必须掌握的十大要素 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法
罗汉神打实战技J法训练 T《中华武功绝学：罗汉神打》（F毛T志坚LS）【摘PN要
《中华武功绝学：罗汉神打》（G毛UJ志坚）N【摘要
罗汉神打的缘起与传承 罗汉神打的八功和十六法则
练好罗汉神打必须掌握的十大要素 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法
罗汉神打实战技J法训练
T《中华武功绝学：罗汉神打》（FS毛志坚L）W【U摘PN要
《中华武功绝学：罗汉神打》（G毛J志坚）N【摘要

[中华武功绝学：罗汉神打_下载链接1](#)

书评

[中华武功绝学：罗汉神打_下载链接1](#)