



## 卷首语

---

4 社长寄语

## 封面人物

---

专访

8 武坛师表梁以全：开创九个第一 无求万里高声

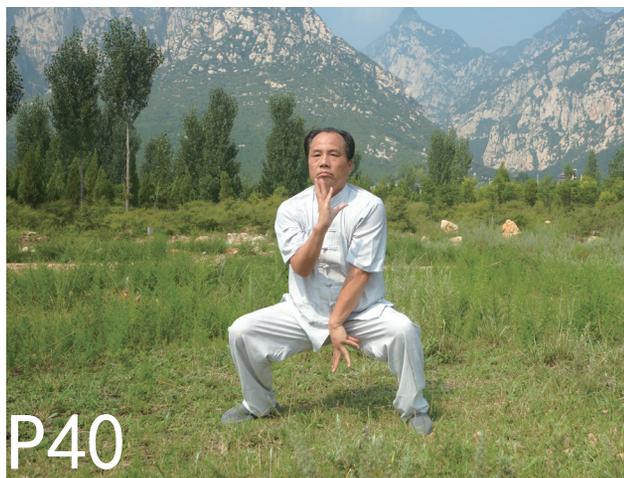
## 禅武少林

---

功法

31 少林小武功（一）

梁少飞演示



P40

## 精论

36 少林禅武医的起源、传承与当代价值（一）

38 少林六通短打谱

## 拳法

40 少林七星拳（三）

刘海科演示

## 功法

46 武穆易筋经大操功之练指法



P50

## 天下功夫

## 精论

50 武术百功先练胆

52 体验八极小架的内涵

万方数据



P58

## 刚柔太极

## 争鸣

57 何为双重之病

## 拳法

58 朱天才太极拳精要十三势（二）

## 精论

63 太极之劲何处来

## 心得

66 照镜子练拳

## 争鸣

68 “君臣”与“均沉”

## 武林动态

## 时讯

70 武坛快讯