

## 目 录

- 第一章 少林拳术入门指要..... ( 1 )
- 第二章 少林内功五形拳实用法..... ( 12 )
  - 第一节 五形拳基本功法..... ( 12 )
  - 第二节 软功蛇拳..... ( 24 )
  - 第三节 刚柔鹤拳..... ( 28 )
  - 第四节 内壮虎拳..... ( 38 )
  - 第五节 硬功豹拳..... ( 45 )
  - 第六节 活法猴拳..... ( 52 )
- 第三章 少林五拳..... ( 66 )
  - 第一节 少林五拳概述..... ( 66 )
  - 第二节 少林五拳套路..... ( 68 )

## 第一章 少林拳术入门指要

少林拳术是少林武术的重要内容。相传在南北朝少林寺建寺初期，寺僧们就将拳术等武艺特技带进寺院朝夕演练，祛病健体，并以此抵御深山老林经常出没的野兽和人害。以后又适应动乱的社会形势，寺僧们由自发地习武变成有组织地练功，并在实践中将零散的动作系统化实用化了，形成了少林武术独特的风格，在几次战争中发挥了威力，使少林寺以武闻名于世。从而各方武师纷纷慕名至嵩山与寺僧切磋技艺，丰富了少林武术的内容。就连文人墨客也不辞辛劳，以一睹寺僧习武为快。其中明清年间，公鼎还写下了《少林观僧比试歌》，形象而生动地描述了少林寺僧习武的场面。诗是这样的：

震且丛林首嵩山，蕊萼千余尽英妙。  
战胜何年辟法门，虎旅从兹参象教。  
倏忽紺园变菱舍，緇徒挺立如貔貅。  
袒裼揜臂贾余勇，抗声鼓锐风雷动。  
蜂目斜视伏狙趋，距跃直前霜鹤竦。  
迅若奔波下崩洪，轻若秋箨随轻风。  
崖目高睨慑猛兽，伸爪奋翼腾飞龙。  
梭穿毂转相持久，穷猿臂接兔兔走。  
李阴得闻下老拳，世隆取偿逞毒手。  
复有戈剑光陆离，挥霍撞击纷飙驰。  
狮吼螺鸣屋瓦震，洞胸斫胫争毫厘。

可见到了明清时代，少林武术已达到登峰造极的地步。

其内容不仅有拳术，而且器械也一应俱全。更独具风格的是寺僧们即使练习时也如实战一般勇猛异常，各施其巧，诗中将寺僧们闪展跳跃时身段的敏捷轻快，交手时斜目窥视的神情，搏斗中如龙似虎分毫不让的好胜心理，以及狮吼螺鸣般练武的场面描写得淋漓尽致，告诉我们少林武术的最突出特点是实用，其直接来源是实战，在实战中优胜劣汰，保存了中国武术的精华。

就少林拳术来说，文字记载最早的拳术是“罗汉十八手”，主要用来活动肢体，舒展筋肉，强身健体。到金元时由觉远和尚等人相继将其发展到一百七十三手，创出少林五拳，即龙、虎、豹、蛇、鹤五拳，形成内外俱练，突出实战作用的新拳种，宏扬了少林宗风。现在留传下来的少林拳还有大、小洪拳、通臂拳、六合拳、炮拳、昭阳拳、连环拳、翻子拳、五战拳、潭腿、功力拳、梅花拳、醉八仙、练步拳、黑虎拳、鹰爪拳、心意拳、七星拳、地躺拳等，都是我国武术中的著名拳法。

少林拳表现于应用和操练方面最突出的优点是从实战出发。其招法动作朴实、简短，不求外形的美观。起步进退均在一条线上移动，前后也仅在两三步之间，名为“拳打一条线”、“拳打卧牛之地”，所以只要观其运步，便可看出演练者是否学到了少林拳。另外对于步法，少林拳要求稳固而灵活，所以常用“坐山”劈弓蹬步。在身法和出拳上，要求曲而不曲，直而不直，进退出入一切自如。攻击时则讲究以快速敏捷的动作击敌要害。“打人不见形，见形非为能”，“伸手不见手，见手不为精”即道出了少林拳在“快”字上的高标准，高要求。同时少林拳在眼法、听功、气法、声法方面都有独到之处。比如实战中要以目视目，从对手眼神中

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**