

目 录

少林拳的精神	1
少林拳的特点	2
少林拳的发力浅谈	3
少林武功四法简易式	5
少林武术基本功	18
少林寺猴拳	47
一、预备式	49
二、猿猴束身	50
三、翻身双封手	52
四、跳步抱身	54
五、马步拦封拳	55
六、上步架打	56
七、上步截腿	57
八、踹腿卧枕	58
九、翻身卧枕	59
十、猴子翻身	60
十一、上步迎面	61
十二、跪步顶肘	62
十三、翻身顶肘	63
十四、猴子观阵	64
十五、上步三摘果	65
十六、外摆脚	67
十七、二起脚	68

十八、前滚翻	69
十九、猴子观阵	71
二十、猴子翻身偷桃	72
二十一、猿猴靠身	74
二十二、封拳右踹腿	75
二十三、封拳左踹腿	76
二十四、走步抓耳挠腮	77
二十五、二起脚	78
二十六、猿猴束身	79
二十七、坐山势	81
二十八、双手合十收势	82
永信法语	83

少林拳的精神

在练习每一套拳法中，都离不开精神。少林拳法的精神则是从身体的四个方面体现出来的。这四个方面就是“四梢”。即：发为血梢，牙为骨梢，舌为肉梢，指甲为筋梢。古谱曰：“有气才有精，有精才有神，有神才有力。精气神力，缺一不可。”则天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神也。练拳有一动，必有一静。在静之中，思想就有着必动之念，孕育着崩发之势。在出拳的同时，必须四梢齐。发为血梢，要怒发冲冠；牙为骨梢，牙可断金；舌为肉梢，舌可摧齿；指甲为筋梢，指甲如钢钉一般，如此才能达到真动与真静的境界。如此坚持，功则日有所长，月有所变，久练必成钢。

刁山多

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/>