

前 言

我国武术历史悠久，源远流长。既有少林武当之分，又有南拳北腿之别。武术是炎黄子孙勤劳和智慧结晶，中华民族宝贵的文化遗产。学练武术不但能够强身健体，锻炼意志，还能防身自卫，除暴安良，造福于人类。

秘宗拳是少林武术中著名的传统拳法，从内容到技法都形成了独特的体系和风格。古往今来，由于传人对拳法套路的各自取舍和地域拳风的差异，又分成了很多小流派，各流派都有其独到之处和有所侧重的技击特点。它们在主体上都是少林外家拳的架子，属于长拳运动。秘宗拳内容丰富，结构严谨，动作和谐，招法利落，讲究实效，技击性强。演练时拳、掌、肘、腿、足、膝的攻防作用都能充分发挥，手眼身法步，精神气力功都能够得到全面锻炼。

秘宗拳术的基本要求是：

一、功架端正，落地生根。身法要形正、体松、头顶、颈直、沉肩、坠肘、拔背、竖腰、敛臀，动作姿势要“出手动似狂风，定势静如泰山。”拳脚清楚，步步为营。

二、发力充实，刚柔相济。拳掌的冲、崩、劈、砸、推、架、砍、插等；腿脚的蹬、弹、撩、踢、铲、别、踩等要劲力充足，力点清晰。劲力的运用要柔顺、充沛、饱满，发力要深沉、猛然、刚脆，使之“出手如棉，触身似铁。”

三、腰腿灵活，步法敏捷。身腰的闪、转、仰、俯；腿脚的起、出、收、落要做到轻、灵、动、蓄、沉、稳、静、发，虚实相间；步法的进、退、蹿、跳、闪、转、腾、挪要做到上下相合，灵敏轻捷。

四、神形兼备，气沉丹田。“眼为技法之路”、“神为心法之声”，手眼身法步是套路的外在表现，精神气力功则是拳术的内功心法。目光似电，精气内藏，有利于判断对手，调节自己，因势利导，克敌制胜；气质内实，意守丹田，有利于心定意静，气顺自然，桩步稳定，力发一点。

拳谚曰：“手眼身法步，精神气力功；大路十万八千里，有志速行莫迟疑；功夫下到，水滴石穿；拳打千遍，身法自然；入门引路须日传，功夫无息法自练。”

武术走向世界是大势所趋。中华武术要冲出亚洲，必须注重实战技击。笔者本此宗旨，在“小虎燕”拳术套路整理中采用了单练套路和拆招参考分别说明的形式，并且对基础功法和技击发力以探索性陈述，愿能够有利于读者学练和运用。第一部分是基础功法，第二部分是单练套路，第三部分是单练套路的拆招用法。

笔者曾跟佳木斯市政协委员姚子良老师学练少林秘宗拳术。为了弘扬中华武术，姚老师和他的师兄孙永章老师、师弟潘玉湖老师愿意将他们全部武学献给武林同道，献给武术事业，这是武术界的一大喜事。笔者怀着对各位老师的敬意，将少林秘宗拳术“小虎燕”整理出来。在修改过程中曾得到黑龙江省武术协会、省武术馆、佳木斯市武术协会、市武术馆等有关老师的大力帮助，在此深表感谢。完稿后，又得到秘宗拳传人、市政协委员姚子良，市武术协顾问孙永章，

省政协委员潘玉湖三位老师的审阅和指教，在此一并致谢。

笔者愿意为整理和弘扬中华武术贡献全部力量，但是由于阅力和水平有限，难表少林秘宗拳术精华之万一，深表歉意。但愿能以此抛砖引玉，求教于同行、名家，诚请各位武林同道对整理中存在的缺点和谬误批评指正。

王佐秋、贺春林

1991年10月

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、药酒药方、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/>