

中国拳术与气功丛书

# 少林五形八法拳

秦庆丰 编著

中国展望出版社

一九八六年·北京

## 前 言

少林五形八法拳，属北派少林。它具有拳禅一体，内外合一，神形兼备的特点。其内容包括：龙、虎、豹、鹤、蛇五种拳形和内功、意念、外功、拳、腿、擒摔、身法、发声用气等八种功法的锻炼。该拳不仅练艺，而且主张“练身修心”。如龙形拳法，主张以意为先，凝神守中，主练“神”，对调节中枢神经的功能有良好的作用。虎形拳法，腰实臂沉（头正身直），主练“骨”，有助于调节体形，锻炼腰、腿、肩、背、肌肉并促进骨骼生长，尤其对促进青少年的正常发育很有益处。豹形拳法发力迅猛，拳势暴烈，主练“力”，可增强劲力，提高灵敏、速度等素质。蛇形拳法柔巧迅疾，主练“气”，可锻炼深长呼吸，增大肺活量，促进血液循环，提高心血管功能。鹤形拳法稳实轻柔，聚精凝神，主练“精”，可以培养人的内在精神，使头脑清醒，精神振奋，有益于提高全身各器官的机能。

本书介绍的是少林五形八法拳的第二路，全套共七十二式。其拳法招势古朴简洁，结构严谨，易学易用。

少林五形八法拳曾在一九八二年全国武术观摩交流大会上，被评为优秀项目，荣获国家体育优秀奖。

此拳法，由笔者先父秦铁英先生（同盟会员1889～1967年）晚年亲授。后又随兄长研习有年。在本书的整理、编写过程中曾得到兄长的指导和武术界有关人士的协助，在此谨致

## 目 录

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 少林五形八法拳 .....      | (1)   |
| 一、内容及特点 .....      | (1)   |
| 二、动作名称和图解说明 .....  | (6)   |
| 三、动作说明 .....       | (10)  |
| 少林拳术手眼身法步的特点 ..... | (114) |
| 少林桩功 .....         | (123) |
| 少林排打功 .....        | (132) |

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/>