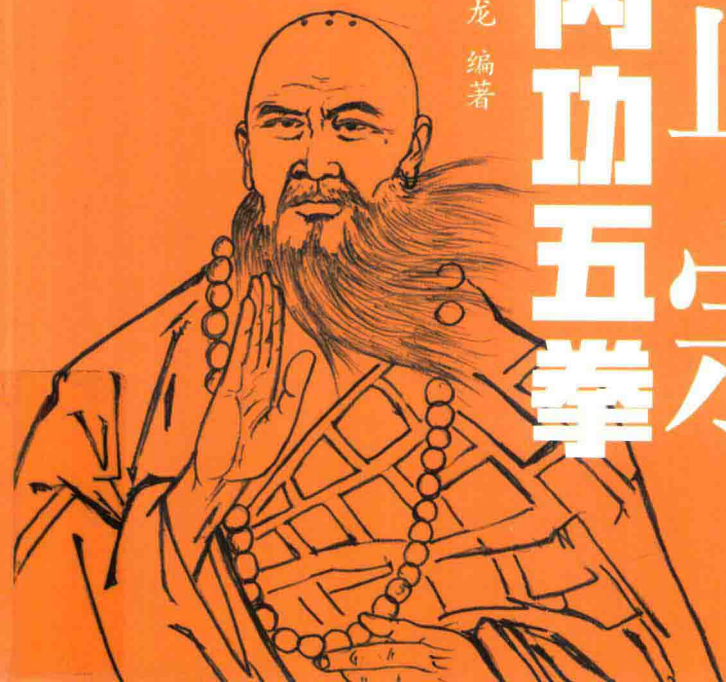




中华武术经典珍藏丛书

少林正宗 内功五拳

梁海龙 编著



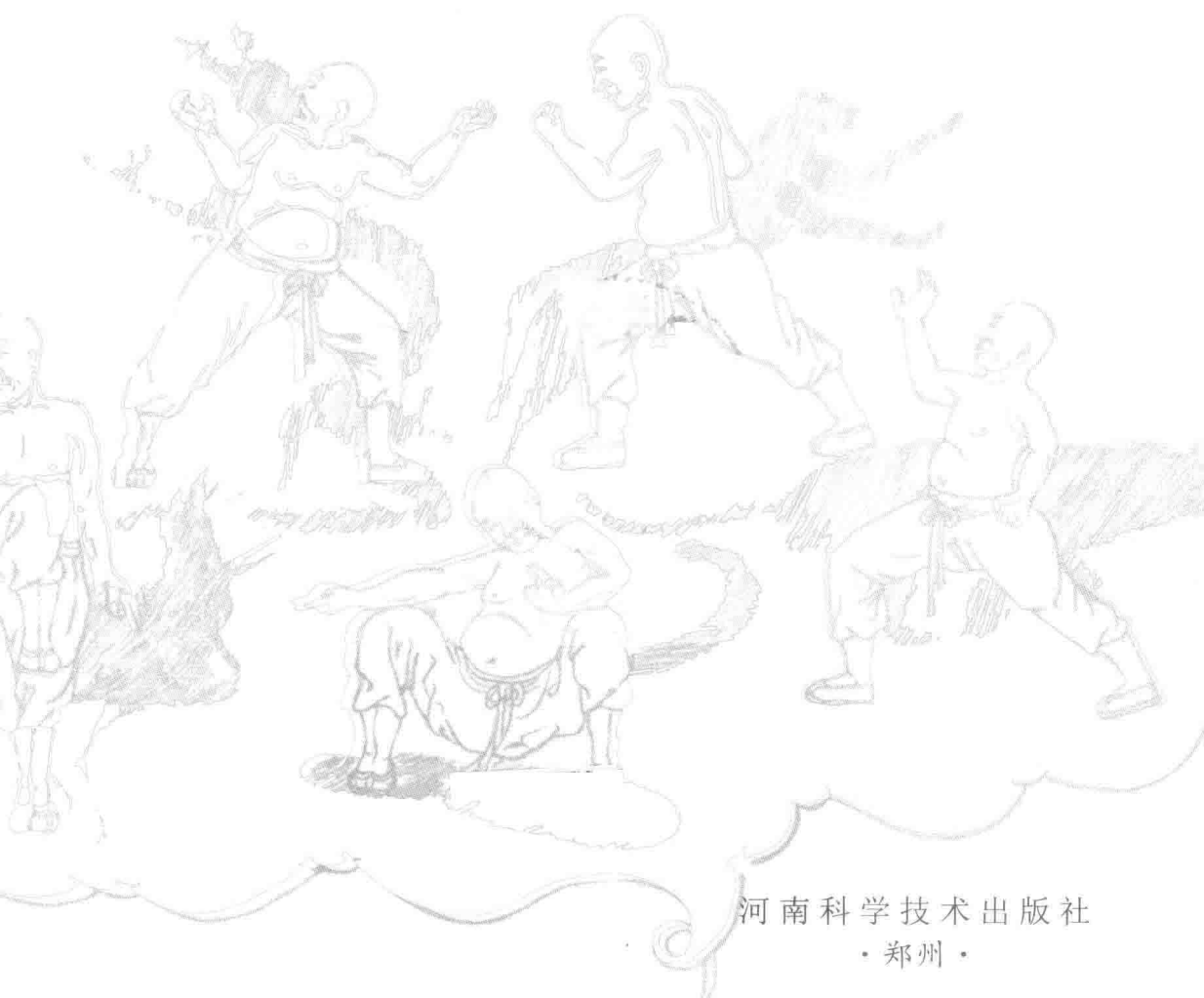
中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

中华武术经典珍藏丛书

少林正宗内功五拳

梁海龙 编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少林正宗内功五拳 / 梁海龙编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015.6 (2016.4 重印)

ISBN 978-7-5349-7480-9

I. ①少… II. ①梁… III. ①少林拳—基本知识
IV. ① G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 258072 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 丁秀荣

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 17.5 字数: 233 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2016 年 4 月第 2 次印刷

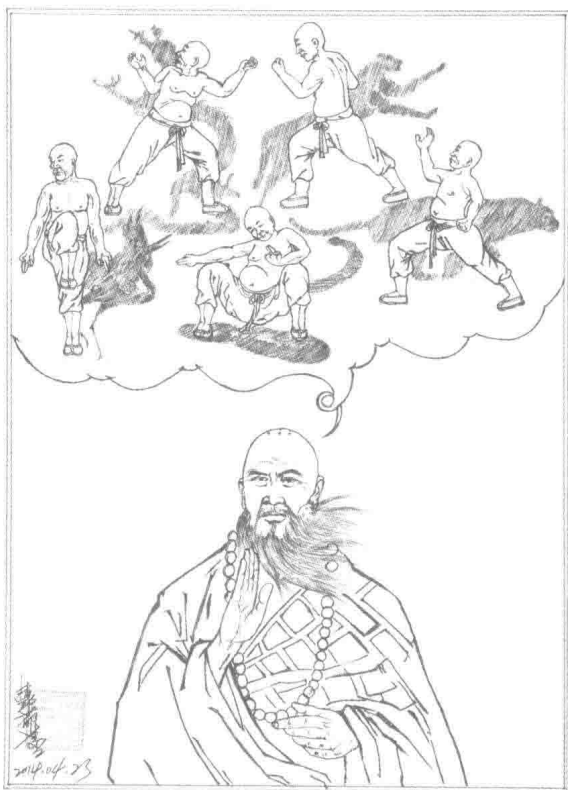
定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

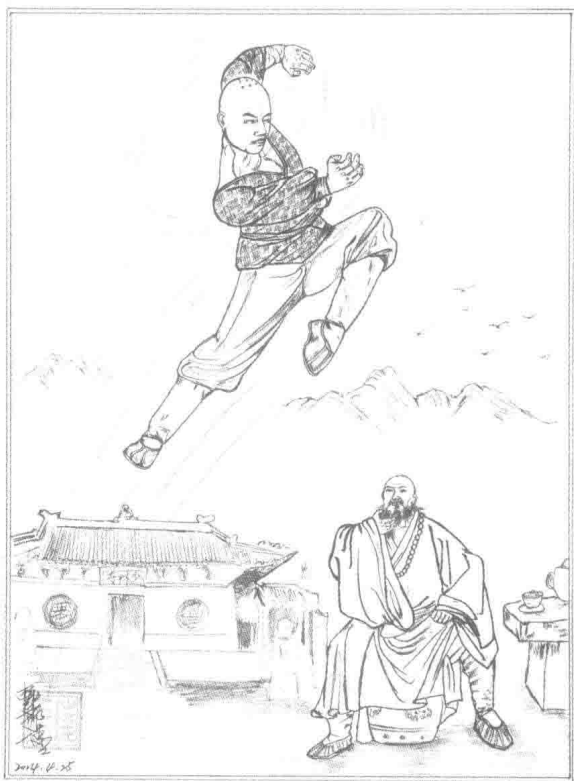
中华武术经典珍藏丛书编委会

(排名不分先后)

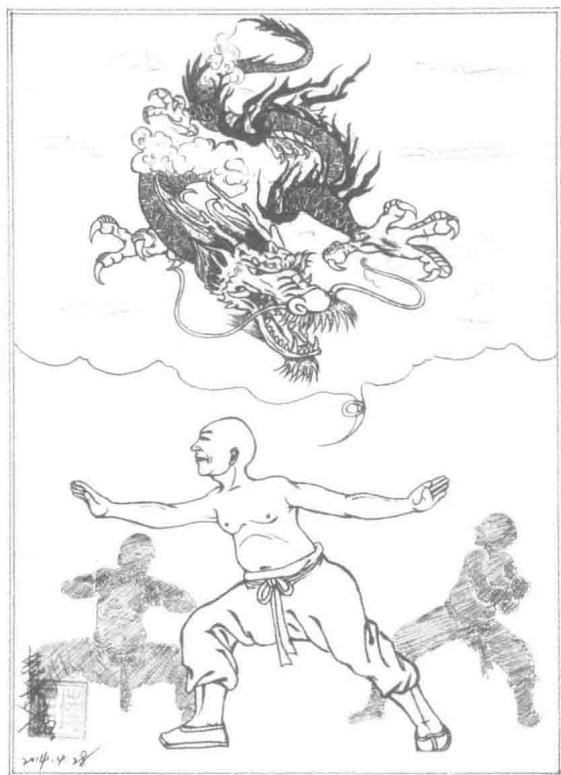
高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超
徐 涛	谢静超	高 翔	凌 召
黄无限	李 群	张永兴	余 鹤
刘 昆	殷建伟	张 宪	景乐强
王松峰	高 绅	景海飞	李 剑



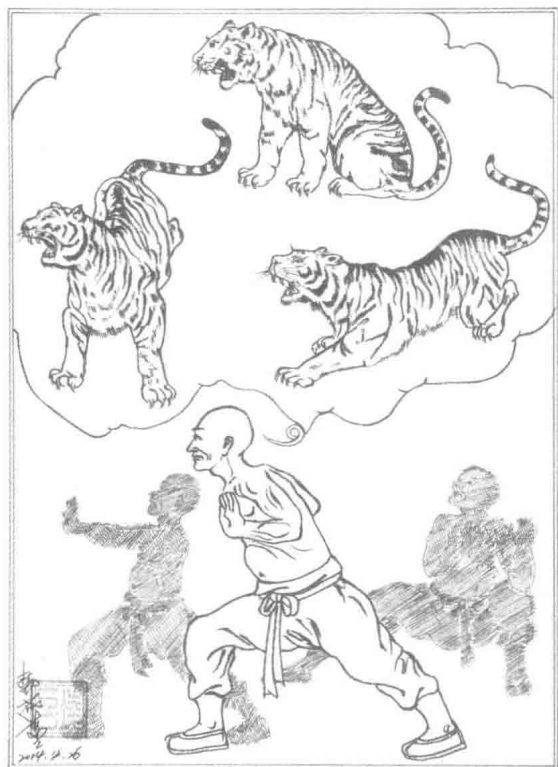
1. 五拳最早由元明时期技击泰斗白玉峰（秋月禅师）在华佗五禽戏的基础上创编而成，分为龙、虎、豹、蛇、鹤，也称“白氏五拳”。



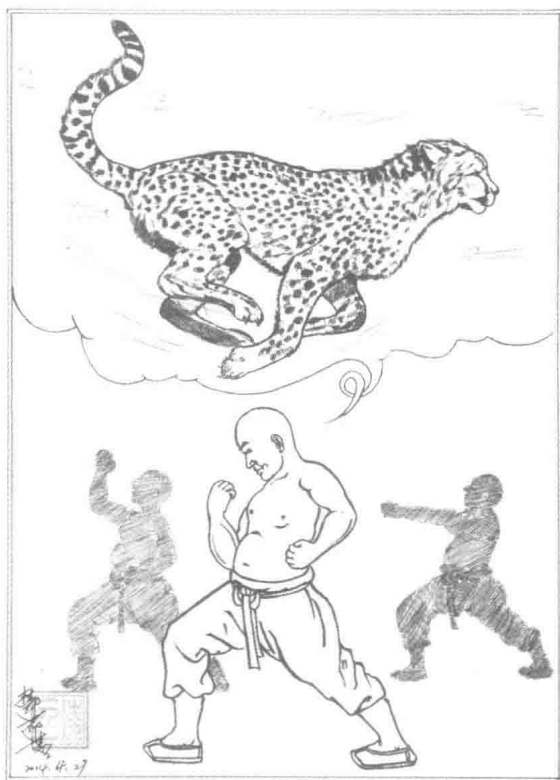
2. 李叟将觉远和尚推荐给白玉峰学拳后，二人重返少林寺，精研拳谱，将五拳演化至一百七十多手，揉入内功心法，而成“内功五拳”。



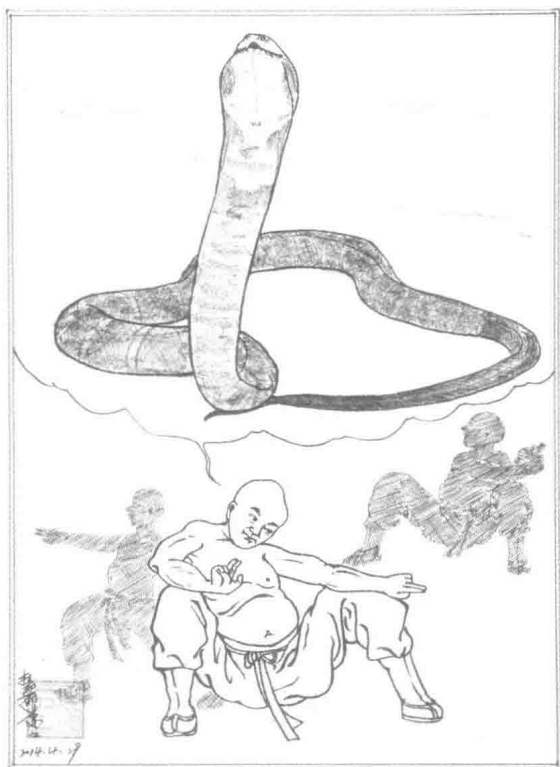
3. 龙拳练神。



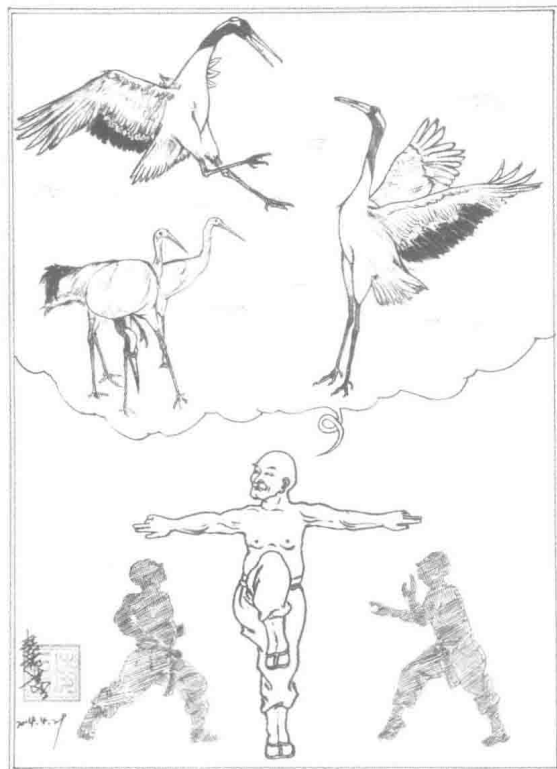
4. 虎拳练骨。



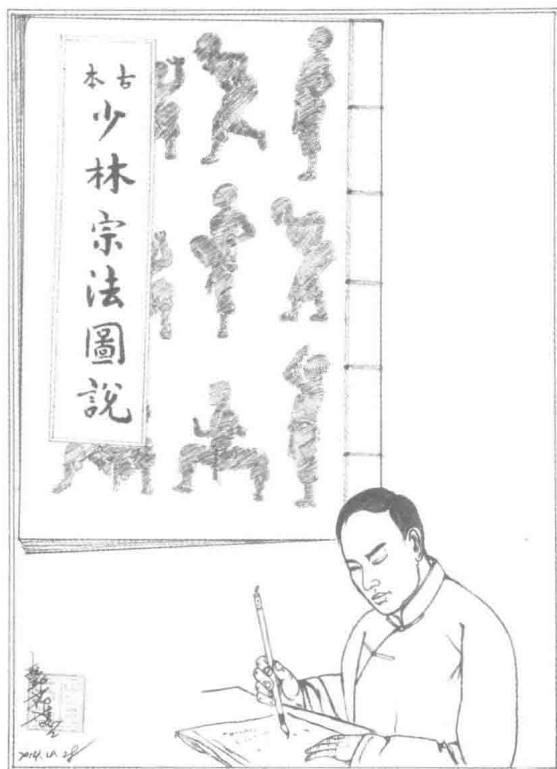
5. 豹拳练力。



6. 蛇拳练气。



7. 鹤拳练精。



8. 少林五拳一直为少林秘不外传之绝技，直至清末，陈铁笙点校出版卢炜昌藏本《少林宗法图说》，五拳练法才被首次披露出来。

目录

第一章 少林五行柔术	九
第一节 五行名称说	一〇
第二节 气功原旨	一一
第三节 五行柔术练法之要	一二
第四节 五拳要诀	一六
第二章 龙拳	一九
第一节 龙拳练神	二〇
第二节 龙拳技击	三八
第三章 虎拳	四九
第一节 虎拳练骨	五〇
第二节 虎拳技击	七一
第四章 豹拳	八六
第一节 豹拳练力	八七
第二节 豹拳技击	一〇四
第五章 蛇拳	一一四
第一节 蛇拳练气	一一五
第二节 蛇拳技击	一三八
第六章 鹤拳	一四九
第一节 鹤拳练精	一五〇
第二节 鹤拳技击	一七六
第七章 秘传五拳一百七十二势	一九〇

中华武术经典珍藏丛书

少林正宗内功五拳

梁海龙 编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少林正宗内功五拳 / 梁海龙编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015.6 (2016.4 重印)

ISBN 978-7-5349-7480-9

I. ①少… II. ①梁… III. ①少林拳—基本知识
IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 258072 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 丁秀荣

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 17.5 字数: 233 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2016 年 4 月第 2 次印刷

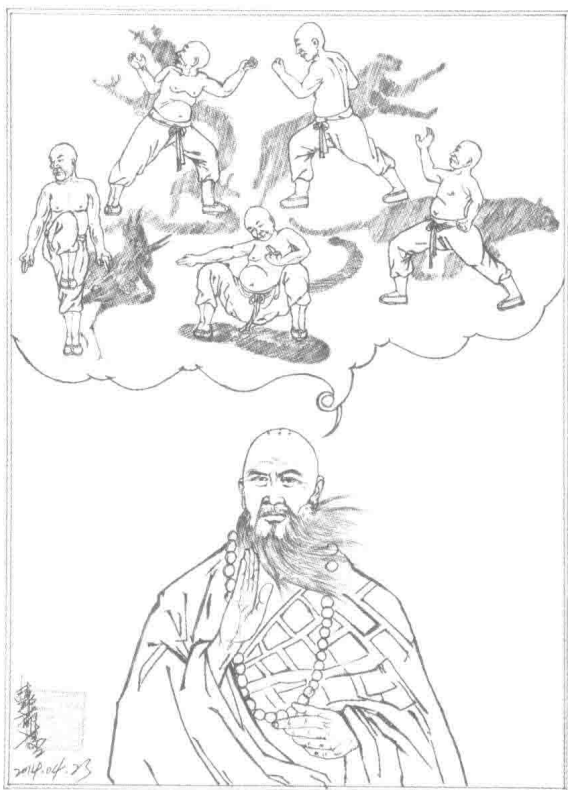
定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

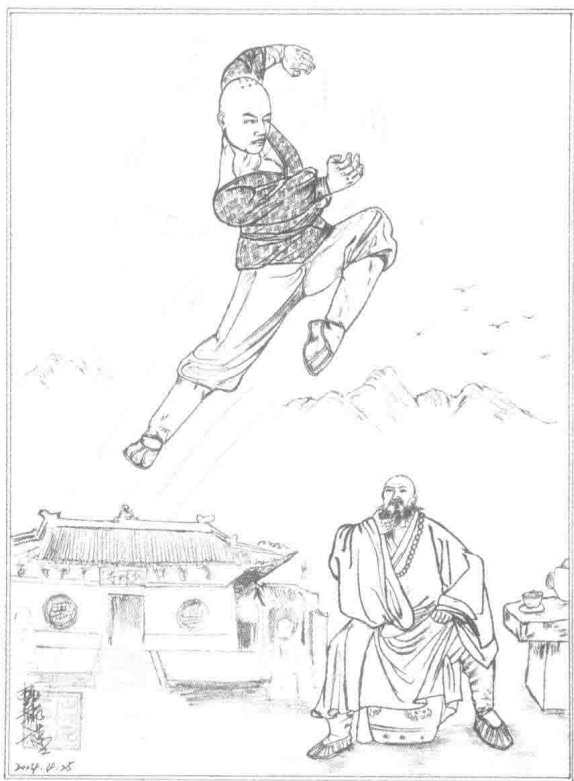
中华武术经典珍藏丛书编委会

(排名不分先后)

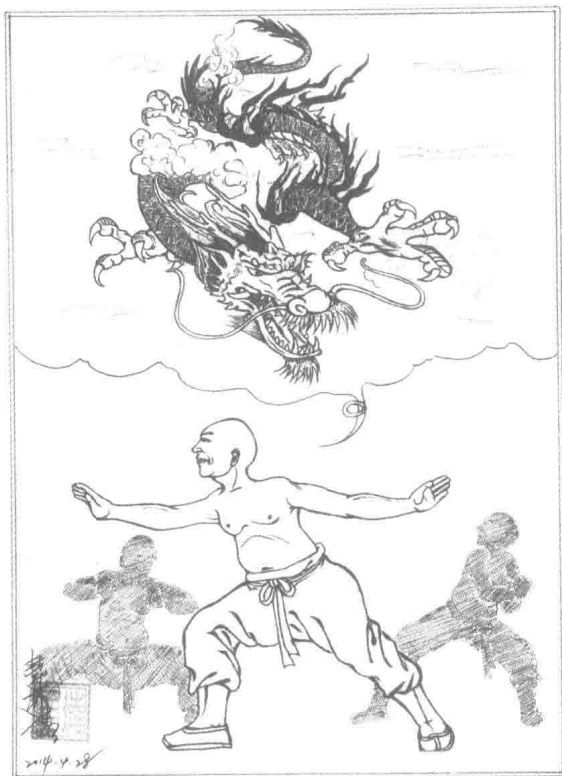
高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超
徐 涛	谢静超	高 翔	凌 召
黄无限	李 群	张永兴	余 鹤
刘 昆	殷建伟	张 宪	景乐强
王松峰	高 绅	景海飞	李 剑



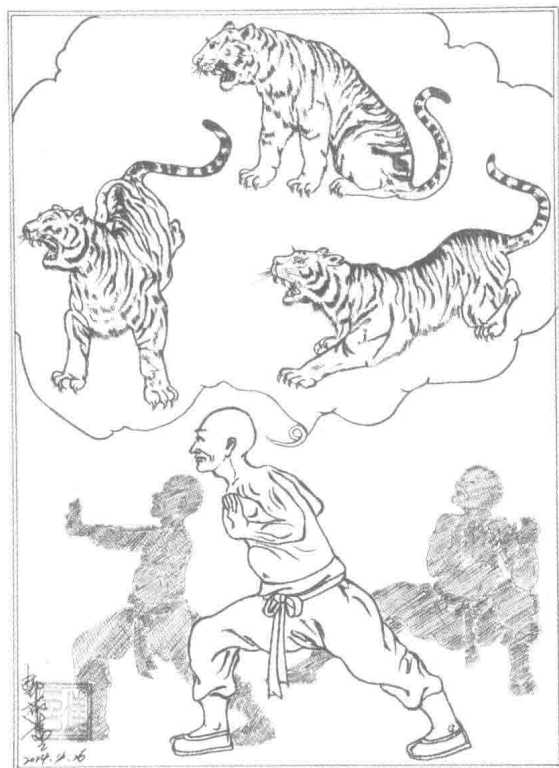
1. 五拳最早由元明时期技击泰斗白玉峰（秋月禅师）在华佗五禽戏的基础上创编而成，分为龙、虎、豹、蛇、鹤，也称“白氏五拳”。



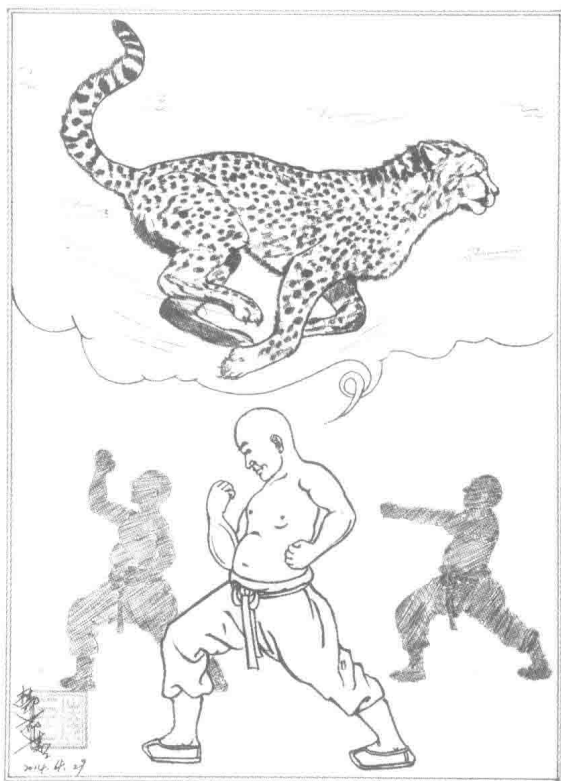
2. 李叟将觉远和尚推荐给白玉峰学拳后，二人重返少林寺，精研拳谱，将五拳演化至一百七十多手，揉入内功心法，而成“内功五拳”。



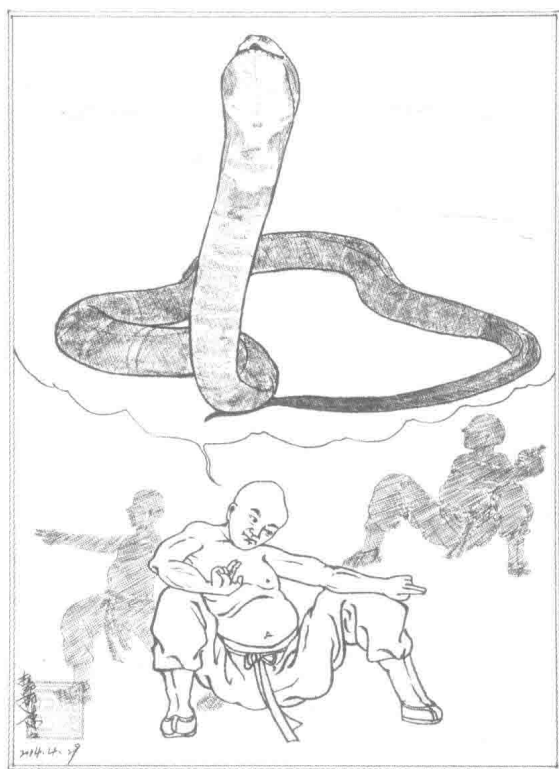
3. 龙拳练神。



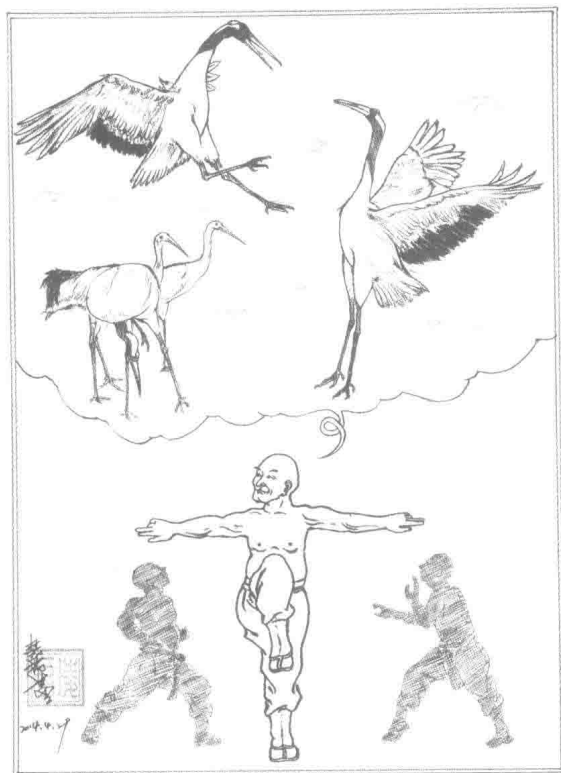
4. 虎拳练骨。



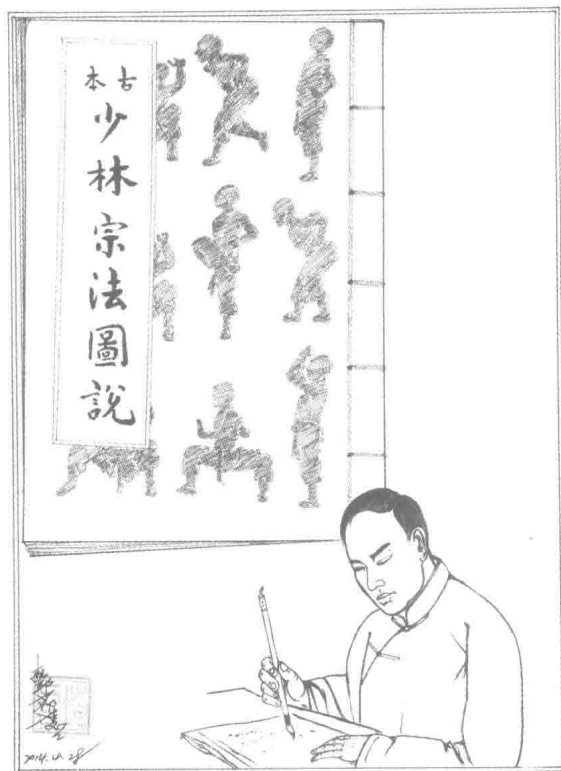
5. 豹拳练力。



6. 蛇拳练气。



7. 鹤拳练精。



8. 少林五拳一直为少林秘不外传之绝技，直至清末，陈铁笙点校出版卢炜昌藏本《少林宗法图说》，五拳练法才被首次披露出来。

目录

第一章 少林五行柔术	九
第一节 五行名称说	一〇
第二节 气功原旨	一一
第三节 五行柔术练法之要	一二
第四节 五拳要诀	一六
第二章 龙拳	一九
第一节 龙拳练神	二〇
第二节 龙拳技击	三八
第三章 虎拳	四九
第一节 虎拳练骨	五〇
第二节 虎拳技击	七一
第四章 豹拳	八六
第一节 豹拳练力	八七
第二节 豹拳技击	一〇四
第五章 蛇拳	一一四
第一节 蛇拳练气	一一五
第二节 蛇拳技击	一三八
第六章 鹤拳	一四九
第一节 鹤拳练精	一五〇
第二节 鹤拳技击	一七六
第七章 秘传五拳一百七十二势	一九〇