

## <<八拳>>

### 图书基本信息

书名：<<八拳>>

13位ISBN编号：9787535761446

10位ISBN编号：7535761445

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技

作者：羊定国//陈钟华

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<八拳>>

### 前言

余自幼好拳技，每读武侠小说，常为书中神功绝技所折服，心慕手追，依书中描述揣摩瞎练，苦无良师指点，除长几分拙力外，于武术之道并无所获。

稍长，入长沙市少年体校学习，方初涉武术之门。

此后，对武术兴趣益浓。

参加工作后，仍乐此不疲，四处寻师访友学习拳技，因未得名师指点，仅得皮毛功夫，常有素志未遂之憾。

20世纪60年代有幸认识龙奉武老师，龙师乃平江不肖生向恺然所著《江湖奇侠传》中南侠柳惕怡先生高足，于太极拳、戚家拳、志群拳等均造诣很深。

遂拜龙师习武。

因“文革”中群众大都忙于政治运动，习武者甚少，而余心无旁骛，专心向学。

龙师见余习之甚勤，着意指导，师徒朝夕相处，感情日密。

光阴荏苒，倏忽八年。

在此8年中，不论三伏酷暑，数九严寒，未尝间断，即节假日，亦未敢一日辍学也。

至此始明武术之藩篱。

龙师曾于1956年代表湖南民间武术界到北京参加12省武术观摩表演大会，在会上表演了“志群拳”。

“志群拳”是王润生（名志群，字润生）先生将其所练八拳中常用手法与腿法组合而成的自创拳术。

而八拳是我国众多武术流派中一支风格特异的纯攻击型拳种，其技击之强，素被武林所推崇。

由于此拳过于凶猛狠毒，被历代拳家视为“绝门”功夫。

## <<八拳>>

### 内容概要

湖南的“王拳、范棍、向文章”被武术界称之为三绝，誉满全国。

“王拳”即湖南长沙人王润生先生(曾与大侠杜心五一起担任过孙中山先生保镖)所练的八拳。1905年王润生留学日本时，曾用八拳三次将健壮傲慢的日本柔道家打倒在地，使其动弹不得。在日留学期间，中国留学生向其学习八拳的有柳午亭(柳直荀烈士之父)、李肖聃(李淑一之父)、向恺然(平江不肖生)等数十人。

本书作者羊定国，自幼爱好武术，20世纪60年代拜师龙奉武先生，先学太极拳和推手。

后学八拳。

由于诚心学武。

终于被退隐江湖多年、先后从学于王润生、杜荣阶、王美成的龚寿泉先生破格收为关门弟子。

经几十年孜孜不倦习练，终得八拳真谛。

## <<八拳>>

### 书籍目录

第一章 八拳概论第二章 八拳源流第三章 八拳特点第四章 八拳步法、腿法与手法第五章 八拳功法第六章 平头八拳第七章 虎爪八拳第八章 经典拳论及拳歌第九章 羊定国：我怎样练八拳第十章 部分报刊有关八拳的记载附录一 戚继光《拳经捷要篇》32式附录二 向恺然先生1912年著《拳术》

## &lt;&lt;八拳&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：拳中以沉、托、蹬、溜（以上指手法、步法），吞、吐、浮、沉（指身法）八劲为主，沉、托、蹬、溜为四步功劲，各有练习方法。

练时须“全身放松，气沉丹田，十趾抓泥，吐开吞合，沉肩坐肋，方圆扁侧，歪腰抢身”。

四劲是此拳的核心，故有八拳虽好，四劲扶持之说。

如能数易寒暑练习此功，不但体质增强，气劲倍增，而且可使丹田真气充盈，达到气随势至，气随意行的境界。

吞、吐、浮、沉为套路的开合、起伏、蓄发之劲，也有单独的练功方法。

步法为蹬、溜、曲、夺、转、跳、踏、搓、凌、斜等等，也有一套完整的训练方法，使步法腿法轻圆灵活，否则，步不灵则拳乱，步不快则拳慢，练习者只有达到纯熟后，用之无心方尽显其妙。

八拳套路中虽然看不到腿法，但功法中有单独的练腿方法，主张散手功夫中用矮腿，同时也利用进、退、换、夺、转步之机，用跪、压、钩、拦、绊、踩、缠等法与手法相配，而形成跌法。

八拳能变化成为多路极短的散手拳打，还有著名的沾衣跌、三步凌、五步凌（凌为长沙方言，意指对方如踩冰凌上，三五步之内应手而倒）等实用价值很高的成套动作。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>