



十八手

THE EIGHTEEN ARHAT OF SHAOLIN KUNG FU
少林罗汉十八手



启于罗汉 大化天成
源自达摩 千年传继
罗汉拳中最古老的套路
出手似箭，收手如绵
一招得手，连环进击



时

释德扬 编著
成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

十八手



THE EIGHTEEN ARHAT OF SHAOLIN KUNGFU
少林罗汉十八手

释德扬 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

少林罗汉十八手 / 释德扬编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5464-1399-0

I. ①少… II. ①释… III. ①少林拳—套路(武术)

IV. ①G852.151.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第154417号

少林罗汉十八手

SHAOLIN LUOHAN SHIBASHOU

释德扬 编著

出品人	石碧川
责任编辑	李卫平
责任校对	王珍丽
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1399-0
定 价	29.80元

版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449



目录

第一章 罗汉之拳——罗汉十八手

一、精于隋朝，练法多样	2
二、源自罗汉，糅杂各技	3
三、上品拳法，攻守兼备	4

第二章 罗汉之法——罗汉十八手基本功法

一、手型	8
二、拳法	10
三、掌法	11
四、肘法	13
五、步型	14
六、步法	16

第三章 罗汉之技——罗汉十八手详解

罗汉十八手各式名称	20
罗汉十八手歌诀	20
合掌敬佛	21
起势	23
第一式 夫子拱手	24
第二式 弥陀端灯	25
第三式 白虎洗脸	26
第四式 泥里剥葱	27
第五式 上步扳手	28
第六式 单风贯耳	29
第七式 泥里剥葱	30
第八式 推倒墙	31

第九式 泥里剥葱 -----33

第十式 上步扳手 -----34

第十一式 千斤砸拳 -----35

第十二式 蓬肘摘茄 -----36

第十三式 泥里剥葱 -----38

第十四式 前打后肘 -----39

第十五式 野马分鬃 -----41

第十六式 龙行虎步 前打后栽-----43

第十七式 迎面盘肘 -----45

第十八式 仙人归洞 -----47

合掌敬佛 -----49

收式 -----50

第四章 罗汉之力——罗汉十八手实战

推倒墙实战 -----54

千斤砸拳实战 -----57

蓬肘摘茄实战 -----59

前打后肘实战 -----61

龙行虎步 前打后栽实战 -----64

迎面盘肘实战 -----67

第五章 罗汉之本——古本先天罗汉拳十八手

弁言 -----72

学拳要诀 -----74

第一节 练气之法 -----74

第二节 练功之法 -----76

第三节 练拳之法 -----79

附：少林功夫主要套路 -----89

第一章

罗汉之拳

——
罗汉十八手

一、精于隋朝，练法多样

少林寺，世界著名的佛教寺院，佛教禅宗祖庭之一，少林功夫发源地。在少林寺这个特定的佛教文化环境中，少林功夫历经 1500 多年，经历代僧人汲取、创造、传承，发展成为一个完备的武术形态。它是一个庞大的技术体系，而不是一般意义上的“门派”或“拳种”。

少林僧众的修行方式以静坐顿悟为主，枯燥单调。南北朝梁大通初年，天竺僧人达摩赤足入中原，在少林寺演说禅宗，见僧众个个面黄肌瘦、精神不振，甚至有萎靡盹睡、病体夭折者。故参照山林水中禽兽鱼蟹的动作，如鸟飞、猴跳、虎扑、鱼跃等；模拟人们生产劳作时的动作，如锄地、犁地、背袋、扛粮、拉纤、推车等；甚至将僧人佛事中的诸多动作融入进来，如点灯、上香、拂尘、拜佛、敲打法器，创编出一系列活动筋骨、强身健体的肢体动作，让众僧演练。僧众修炼数月后，个个变得精力充沛，这也是少林功夫最初的雏形。

至隋朝时，寺僧已将此强身健体之法细化为十八个动作，称为“罗汉十八手”。达摩所创罗汉十八手，当时并没有先后天之分。金元时，白玉峰剃度入少林，得此罗汉十八手，后融合变化，阐幽发微，增为一百零八手，以切合一百零八罗汉的数目。于是罗汉拳有了先天、后天之说。先天罗汉拳即达摩所传的罗汉十八手，后天罗汉拳则为白氏所创的罗汉一百零八手。



二、源自罗汉，糅杂各技

罗汉是阿罗汉的简称，泛指在上座部佛教中之最高果位。据民间佛教记载，最初只有十六罗汉，都是释迦牟尼佛的得道弟子，后来在十六罗汉的基础上发展成十八罗汉。

因少林僧人供奉释迦牟尼，并视此拳取十八罗汉之姿，故称“罗汉拳”。少林罗汉拳主要分为罗汉十八手、大罗汉拳、小罗汉拳和小罗汉掌等几大类。罗汉拳拳法刚劲有力，具有“出手似箭，收手如绵，一招得手，连环进击”的特色。拳法非常注重进退快速，加以冲、圈、挂、踢、弹、勾、劈等，攻防灵活，不但令对手难以进攻，更可以迅雷不及掩耳之势进行反攻，令对手措手不及。

罗汉拳的拳理渗透着“相生相克、此消彼长、物极必反”的中国传统哲学观点，其手型变化体现着阴阳五行之说——仰掌为水，立掌为木，扑掌为火，握拳为土，勾手为金。各种手型又有不同的动作要求：“水枝如行云流水，木枝穿插如动箭，火枝如炎冲云天，土枝下沉重如铁，金枝变形如勾。”变化多端的“三掌一拳一勾”造就了罗汉拳的灵活多变，在实战中往往能出奇制胜。

罗汉拳的腿上功夫也不容忽视。与“北腿”的高起飞踢不同，罗汉拳为低腿劲踢，配合多样化的步法，重心稳，隐蔽性大，每每能出其不意，一招制敌。

罗汉拳身法要求上下相随、步随手变、身如蛇摆、灵活多变，出手注意“夺中”和“护中”，劲力要求刚柔相济。拳谚讲：“要想罗汉好，三正里面找。”所谓“三正”，指的是手要正、身要正、马（即步）要正。这是基础功夫，练好“三正”，才能保持身型稳定。

“一字马一片身”是罗汉拳独特的攻守方法。无论进攻还是防守，罗汉拳以自己的侧身对准对手的正中，前手似弓，随机应变以寸劲或防或攻；后手相随，或上或下，守中护肋。

总的来说，习练罗汉拳有三种境界：以力行，偏刚偏柔，刚而不柔，柔而不刚，为下乘；以气行，能刚，能柔，刚柔相济，气达全身，为中乘；以神运，虚实互补，刚柔俱化，劲透体外，为上乘。



三、上品拳法，攻守兼备

少林宗派认为，习武者禅武双修，方能达到武功的最高境界。少林功夫的动作、技击、套路中蕴含着丰富而深刻的禅宗智慧。少林寺僧习练武术，不仅是为了强身健体、防身自卫、除暴去恶，更是把它们作为悟得人生真谛、反省自己的方式。少林僧人们正是通过对武术套路的刻苦学练，来达到超越自我、领悟禅意的目标。

少林功夫以攻防格斗的人体动作为核心，以套路为基本单位，动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、形神兼备。动作设计和组合套路，都是建立在中国古代人体医学知识之上，合乎人体的运动规律。

在信仰层面，少林功夫可分为禅定、愿力、持咒、戒律、禅宗五个层面。这五个层面糅合在少林功夫的功法套路之中，贯穿在少林僧人日常的武术练习之中。习练少林功夫要求摒除不良嗜好，戒暴戒怒，对任何挫折、侮辱、嘲讽能坦然处之，忍辱救世。武功与禅如一，是少林的上乘功夫，练成之后，亦刚亦柔，可克敌制胜于俄顷之间，远非拙猛之力可比。

少林罗汉拳是少林功夫中的精粹，它体系严密、套路众多、招式各样。罗汉十八手则是罗汉拳法中较古老的套路，它编排精巧，拳路清晰简明，短捷紧凑，灵活多变，整套拳打起来非常流畅、美观。

罗汉十八手在传习过程中出现了多个版本套路，练习方法也是多种多样。但这并不妨碍少林功夫的发扬光大，因为无论以何种套路方法练习，其始终没有背离少林拳法的特色：

1. 重实战，无花架：少林功夫的作用在于防身、护寺、健身、入禅，所以它的招式结构完全建立在实用的基础上，每招每式都朴实无华。

2. 简短精悍：罗汉十八手套路简短，招式严密紧凑。整个套路练习所用时间短，目的是让练习者在练功时能集中全身之能量，一气呵成，利于每个招式（包括手、眼、身法、步、精神、气、力、功等）功夫的增长，避免套路太长造成体力不足。

3. 拳打一条线：练功时，起、落、进、退尽在一条线上运动。直线型的运动，有利于进退速度的把控。

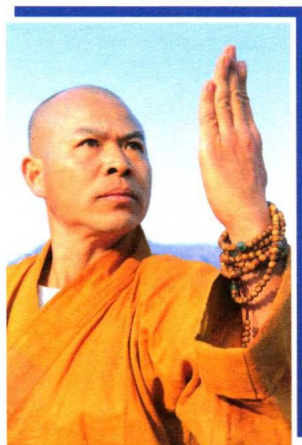
4. 曲而不曲，直而不直：为避免招式太过或招式不及，多采用在力量最大的那个非曲非直的瞬间，出拳发掌。

5. 滚出滚入：身形滚出滚入，起横落顺，拧身滚动，使对方难以捕捉。手型也是滚出滚入，一方面增加杀伤力，另一方面有利于保护手臂。

6. **攻防合一**：在少林功夫的招式结构上，不存在完全的进攻或完全的防守招式，而是攻中有守、守中有攻。在进攻动作中，防守成分少些；在防守动作中，进攻成分少些。

7. **禅拳合一**：修习少林功夫者有三层境界：初步境界为习其外表，练其外形，是对自己外部形体的锻炼；中层境界为“神拳合一”，化有形为无形，变有法于无法，无法可依，无招可循，制敌于无形中；最高境界为用心法指导一切，所斗之术为“心”法之争，非“形”法之战。由武入禅，由定生慧。





罗汉十八手侧重拳、掌等技击手法，同时也很注重肘法和步法，以及眼神和身法的配合。

本章将详细介绍少林拳法中的手型、步型、拳法、掌法、腿法等基本功法。

第二章

罗汉之法

——
罗汉十八手基本功法

少林拳法中，手为“攻人之锐、防身之盾”，攻和防都依靠一双灵敏、锐利的手。少林拳法中的手型主要分为拳、掌、勾、爪几大类。罗汉十八手中主要用到的手型为拳和掌。

拳

拳者，护身之首、击打之魁。拳法是拳术的基础，拳型是拳法的基础，是拳术的要中之要。少林拳法中，最常用的手型就是拳。拳型又可分为四平拳、瓦楞拳和凤眼拳等，这里仅介绍最常用的四平拳。

四平拳

四指并拢，弯曲，紧握于掌心内，拇指扣压在食指的第二节、第三节骨间侧面。（图1）

要点提示

拳要握而不伸，握固其指，团聚精气。
拳握固，一齐着力，必定击之不散，分之不开，方为合窍之妙。



1

掌

掌者，迎面推，劈面打，反掌扳击，搂来按，上下劈，左右掠。罗汉十八手中主要掌型有正立掌、侧立掌、俯掌及仰掌，应用于推、劈、砍、扳、按、挑等攻击、防御动作。

正立掌

四指并拢，伸直，拇指内屈，掌尖向上，掌心向前。（图2）

要点提示

掌心向前，拇指一般要内屈。正立掌在少林拳法中主要用于正面推击，将对方推开、推倒。



2

侧立掌

四指并拢伸直，拇指内扣，掌指向上，掌心向侧面。（图3）

要点提示

主要用于劈击、砍打，与正立掌的手型非常相似，但出招方向与用力部位有所区别。正立掌为正面中线的推击，掌心受力；侧立掌主要用于侧向击打，掌侧受力。



3

俯掌

掌心向下，食指、中指、无名指、小指微留缝隙，拇指内扣。（图4）

要点提示

多用于向体内侧扫掌，或插击，适用于近身实战。



4

仰掌

掌心向上，食指、中指、无名指、小指微留缝隙，拇指内扣。（图5）

要点提示

仰掌与俯掌相对应，在手型上差别不大，区别在于俯掌的掌心是向下，而仰掌是向上，攻击的方向不同。



5

少林拳之拳法刚劲有力、勇猛快速、招式简单、简短精悍、灵活多变、注重于实战，有起如举鼎、落如分砖、拳打一条线、拳打卧牛之地的特点和风格。罗汉十八手同样秉承了少林拳这些特征，招式中则主要用到冲拳、砸拳两种拳法。

冲拳

以单拳或双拳向前直线冲击对方要害部位。出击前拳心向上，冲击后拳心向下。（图 1、2）

要点提示

以小臂带动大臂，屈肘后直臂冲出，多用于直接攻击对方的胸肋等部位。罗汉十八手中有诀曰：“冲拳如放箭，收拳似火烧。”即要求冲拳与收拳的速度迅疾。



1



2

砸拳

手握拳，屈肘举拳，由上向下砸击。（图 3、4）

要点提示

砸拳在少林拳法中的运用非常广泛，主要用于击打对方的要害部位。出招时，用肩臂带动上肢的力量，发力向下砸击，如铁捶撞，直击要害。罗汉十八手中有诀曰：“拳如卷饼紧又牢，食指中指拇指靠。”即强调握拳要牢固，以应对砸拳时的冲击力。



3



4

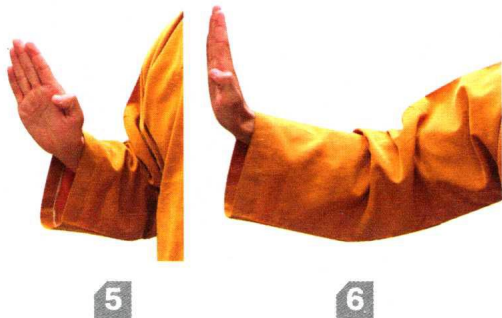
“气贯掌心，劲达四梢”“拳从心发，劲由掌发”“腿打七分手打三，全仗两掌布机关”等拳谚，都说明了掌法在少林功夫中的作用和地位。罗汉十八手招式中，掌是主要的手型之一。其掌法变化多端，主要有推掌、劈掌、挑掌、撑掌。

推掌

单掌或双掌向前或两侧伸臂推击。（图 5、6）

要点提示

随臂伸直，力贯于掌，攻防兼用。在罗汉十八手里，单掌推掌多为侧立掌掌型。而第八式“推倒墙”则是典型的双掌推掌，为正立掌掌型。



劈掌

单掌或双掌由上向下砍击对方。（图 7、8）

要点提示

劈掌又叫“砍掌”“切掌”为杀伤性掌法，又可分为正砍、反砍、对砍三种。动作时，以大臂带动小臂，以底掌为着力点，自上而下砍击对方要害。



挑掌

翘腕立掌，自下而上挑，力达掌外缘。（图9、10）

要点提示

挑掌由小臂带动大臂，速度要快。常用在急速向上撩挡等招式中。



撑掌

双掌配合肘击发力，向左右体侧撑开。（图11、12）

要点提示

在少林基本功中，撑掌是常见的掌法，通常与肘部动作同时进行，所以也叫“撑肘”。它可用作肘击时格挡防御。

