

少林拳



Shaolinquan

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

with DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System

中国武术段位制考评标准



中国  术协会 审定

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院 组编



高等教育出版社 · 北京
HIGHER EDUCATION PRESS
BEIJING



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System



审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云

副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太 王培锐 邓昌立 冯志强 江百龙

刘宝山 刘鸿雁 朱瑞琪 李旺华 陈顺安

陈雁飞 周之华 庞林太 郭瑞祥 曾乃梁

温佐惠





编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏

主任委员：高小军

副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊

主 编：康戈武

副 主 编：门惠丰 邱丕相

编 委 (以姓氏笔画为序):

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨 丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪 浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成 员 (以姓氏笔画为序):

马 剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙 刚	刘宇峰	刘 溯	李树栋	张学生	邸国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜 智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：栗胜夫

本册副主编：冯宏鹏 郑跃峰

本册参编人员：孙 刚 石 勇

教学光盘演示：栗胜夫 魏亚磊 赵 焜





出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项全面评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编制的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)旨在完备《中国武术段位制》的考评标准和等级制度,力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能3个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3册理论教程和1册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、戳脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳12个拳种的17册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》《剑术》《短棍》《二节棍》6册教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平由低到高分为:段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的技术标准,明确不同段级间的标准差异,是本系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术自身发展的内在规律,确立了将“既可单练、又可对打、还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度3个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本系列教程围绕武术各拳种、器械均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,通过逐段增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容。第六段技术内容是对上述5类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……依此类推,具体如下表所示:

打	一段技术元素
打、踢	二段技术元素
打、踢、拿	三段技术元素
打、踢、拿、靠	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔)	六段技术元素



其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至四段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式，及其向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》、《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编定，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于本系列教程均按此体例编成，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传承人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难易度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一套学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版社编辑的加工，才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传承人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

这本《少林拳》是《中国武术段位制系列教程》中的一种，在编写过程中得到河南省武术运动管理中心赵峻和登封市体育局的诚挚支持，特此表示感谢！

国家体育总局武术研究院

二〇一一年六月



凡

例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精心编选而成。全书包括理论教程4种,拳术教程17种,器械教程3种,不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》教程3种,共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高地提升,列为一至五段技术的侧重内容,6段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分级、分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练、又能对打、还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作攻防含义进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)名称和描述性(现代)名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例如:“图2-1-1起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。



(6) 图示中的运动路线：虚线(……)表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线(——)表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头(→)表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册均配有教学光盘。习练者借助光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语力求统一。如太极拳的“掇”统一为“捋”，“采”统一为“捋”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱锤、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“法”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械项目最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求未写入图解中，详见《武德与武术礼仪》。



目 录

第一章 少林拳概述	1
第一节 少林拳的历史沿革	2
第二节 少林拳的基本技法	4
一、对人体静型技法的要求	4
二、对人体动态技法的要求	5
三、对整体运动技法的要求	5
四、对攻防技法的要求	6
第二章 少林拳段位技术图解	7
第一节 少林拳一段技术图解	8
一、基本形态	8
二、单练套路	10
三、对打套路	16
四、拆招	19
第二节 少林拳二段技术图解	22
一、基本形态	22
二、单练套路	26
三、对打套路	34
四、拆招	39
第三节 少林拳三段技术图解	42
一、基本形态	42
二、单练套路	45
三、对打套路	54
四、拆招	60

第四节 少林拳四段技术图解	63
一、基本形态	63
二、单练套路	65
三、对打套路	77
四、拆招	85
第五节 少林拳五段技术图解	88
一、基本形态	88
二、单练套路	92
三、对打套路	104
四、拆招	113
第六节 少林拳六段技术图解	117
一、基本形态	117
二、单练套路	122
三、对打套路	141
四、拆招	154
附录	159



第一章

少林拳概述



第一节 | 少林拳的历史沿革

少林拳是武术的一个拳种，源于少林寺，故以“少林”为名。

少林寺坐落在河南省登封市西北约十三公里处的嵩山西麓，是北魏孝文帝于太和十九年（公元495年）为安顿印度高僧跋陀来中国传教所建造。跋陀“博通经法”，精于禅修，吸引了众多学者入寺习禅。一些僧人将自幼传习的武技带入了少林寺。据张鷟（约公元658年—公元730年）《朝野僉载》载，其中一个名为僧稠的能“殿中横塌壁行。乃引重千钧，其拳捷骁武劲”，还记载说：“稠禅师，邠人也，幼落发为沙弥，时辈甚众，每休暇，常角力腾越为戏。”这是目前见到的有关少林寺僧人习武的最早记载。

在少林武术史上，几乎历朝历代都有寺以武显的记述。

公元620年，少林寺僧人助李世民与隋将王世充交战，活捉了王世充的侄子王仁则。为此，李世民登基之后奖赏少林寺和立功和尚，“频降玺书宣慰”，“赐田四十顷，水碾一具”，封昙宗和尚为大将军（见寺存《皇唐嵩岳少林寺碑》）。

北宋末年，在抗击金兵入侵的紧急关头，少林寺僧人宗印接受了国家指令，把僧众组成“尊胜队”和“净胜队”两军，亲自挂帅，进发潼关抗击金兵。

元代，日本僧人邵元来少林寺拜师求法，时达二十一年之久。邵元回日本后，既传中国禅学，也传少林武术，受到了日本民众的欢迎。

明代，少林寺僧人多次参加抗倭卫国战争，他们善用的兵器以棍最为闻名。《武备志》作者茅元仪认为，“诸艺宗于棍，棍宗于少林”。程宗猷在少林寺习武十多年后，著传《少林棍法阐宗》于世，传播了少林棍法。嘉靖四十年（1527年），抗倭名将俞大猷从山西奉命南征时，特意取道少林寺观看武僧表演。挑选宗擎、普从两名智聪力勇的年轻和尚，随所部南下。三年后，两位和尚将俞大猷临阵棍法带回少林寺，使少林棍在原有的基础上，又有了进一步的发展。

清代，少林寺众僧继承和恪守禅武一体的宗风，把昼习经文、夜练武略作为自己的修职，寺内习武之风仍保持旺盛态势。清代雍正时期，朝廷反对民间结

社，少林武术也一度受到影响，众僧把武术练习转入地下进行。现在少林寺后院的千佛殿（又称毗卢阁）里因练功留下的48个“脚窝”，就是少林寺僧人习武的佐证。清末，国力衰败，外侵不断，少林寺武僧星散各地，成了游方僧人。他们在民间传播武术，对少林武术的继承和发展起到了一定的促进作用。

民国时期，国民政府于1928年成立了“国术研究馆”，曾设少林门和武当门。1930年，编审处长唐豪先生编写的《少林武当考》一书出版，对少林武术的起源和发展提供了有价值的考证。

新中国成立以后，国家拨专款修复少林寺，少林武术被列为国家武术比赛内容和表演项目。1979年—1984年，河南省体委遵照国家体委指示精神，专门组织人员对少林武术进行了挖掘和整理，并将成果录制成专辑，还建立了少林拳师的技术档案，为少林武术的传承提供了保障。1982年，香港中原影业公司摄制的彩色宽银幕功夫片《少林寺》的公映，轰动了全球，国内外少林武术爱好者，慕名前来少林寺投师习武者络绎不绝，少林寺地区的武术馆校应运而生，数量曾达五十余所。自1991年以来，郑州国际少林武术节已成功举办8次，来自世界各地的武术团体同国内的武术代表队同台演练，相互交流，增强了彼此之间的友谊。





第二节 | 少林拳的基本技法

一、对人体静型技法的要求

少林拳的静止形态表现为：中正势整、目光敏锐、三合兼备、束身秀敏。

(1) 中正势整：是指头部端正，躯干正直，四肢合度，形成完整的动作形态。

(2) 目光敏锐：是指面部表情和神态要通过敏锐的目光来表现。少林拳理认为，“静为形，动为法”。静如磐石不动，猛似雄狮盯物。面部是精神意气的窗口，既可示内，又可表外。内静意味着少林拳练习者头脑冷静，凝神聚意，心存策略谋计，虽不露圭角，但胸有城府。这种意识通过敏锐的目光表现在面部，传递出气质悍然、勇往果敢的信息。

(3) 三合兼备：是指手与足合、肘与膝合、肩与胯合，这三合，称为外三合。运动时，只有三合兼备，才能势顺力达。

(4) 束身秀敏：是指少林拳动作不图张开，多显玲珑紧凑之势。少林拳要求顶头竖项，两肩平沉，涵胸裹背，立腰气沉，收腹敛臀。整体而言，结构紧凑，手不离身，具有典型的外三合形状。“身如裹炮，形似伏猫”，目的是为了审时度势，蓄劲待发。少林拳系中的炮拳就是依此理取名的。



二、对人体动态技法的要求

少林拳的动态技法表现为：三节明理、四稍齐备、滚出滚入、拳打一线。

(1) 三节明理：是指运动时身体各部位应遵循的基本法则。少林拳理认为，一身而论，有上、中、下三节之分。上三节即肩为根节、肘为中节、手为稍节。中三节即心为根节、意为中节、气为稍节。下三节即胯为根节、眼为中节、足为稍节。凡做动作，首先在中三节作用的前提下，上、下三节才能做到稍节起、中节随、根节追。同时，要求起要迅速、随要紧跟、追要催动。

(2) 四稍齐备：是指以头发为血梢，指甲为筋梢，舌头为肉梢。静态时，四稍要沉稳冷静。运动时，四稍要热血沸腾，劲至发梢，根根竖立，大有冲冠之势；拳、掌坚实有力，就连指甲也具有穿肉透骨的能力；口部合闭，牙齿相对，劲充实到牙齿；舌尖紧顶上腭，硬度加强，随内气催顶牙根。总之，使全身筋骨、气血、神力、意志凝成一体，形成最佳表现。

(3) 滚出滚入：是指手以滚而出，上身以滚而动。手以滚而出，是指拳、掌在冲出与收回的过程中，手臂成螺旋出入的表现形式。手臂的旋出、旋入既可以有效增强击打力度，又能化解对手突如其来的攻击。上身以滚而动，是指上身的运动要与上肢的出入一致，要随上肢的出击和回收转动上体配合。不论是攻是防均以身、手滚动为要。少林拳的滚出滚入是用巧劲不用拙力的体现。

(4) 拳打一线：是指少林拳古朴的练习形式，演练时的起、落、进、退多在一条线上往返运动。在直线往返的行拳过程中，通过身法、步法、技法的有机配合，显示少林拳机警敏捷、灵活多变的运动特点。

三、对整体运动技法的要求

少林拳对整体运动技法的要求可以归纳为：六合相融、依法行拳，沉聚托提、以声助势。

(1) 六合相融、依法行拳：是指在运动时，要求人体内外三合一，按照六合相融的要求进行练习。内三合是指心与意合、意与气合、气与力合，外三合是指手与足合、肘与膝合、肩与胯合。运动时，只有三合势顺，才能力大威猛。