

少林秘传 技击术

穆红猛 编著



北京体育大学出版社

少林秘传技击术

穆红猛 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林秘传技击术/穆红猛编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1522 - 8

I. ①少… II. ①穆… III. ①少林拳 - 技击 (体育)
IV. ①G852. 151. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 307939 号

少林秘传技击术

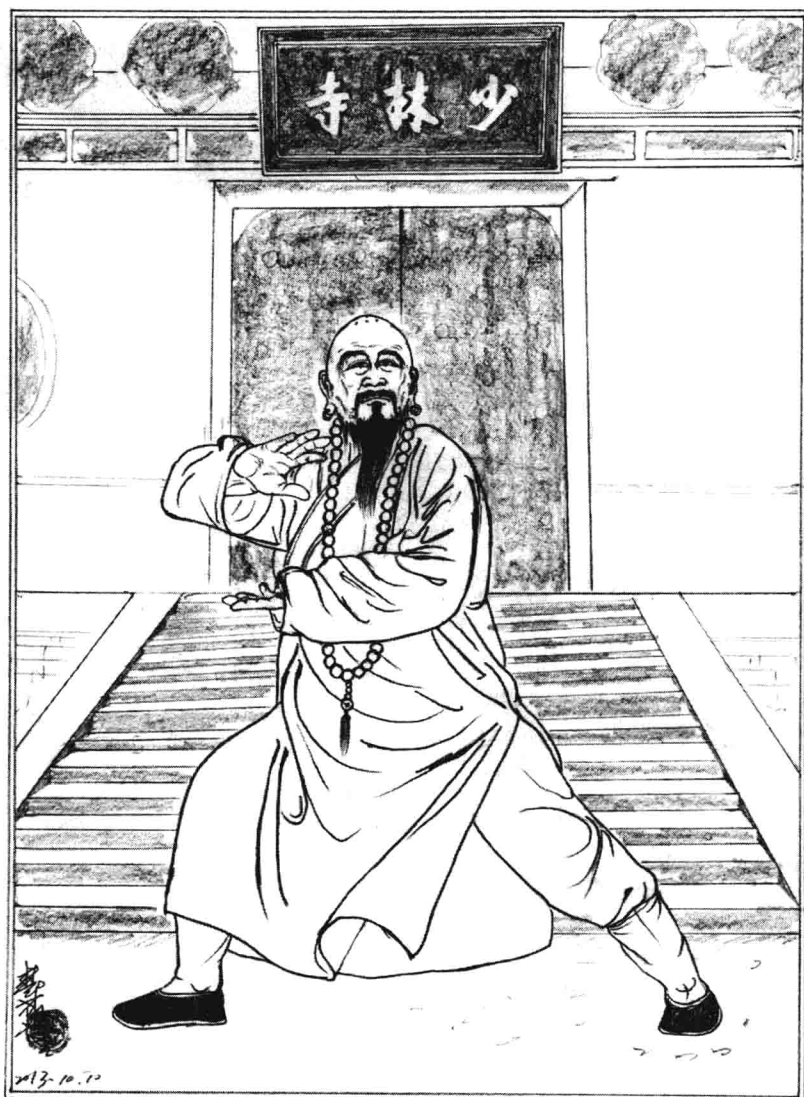
穆红猛 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsue.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	194 千字

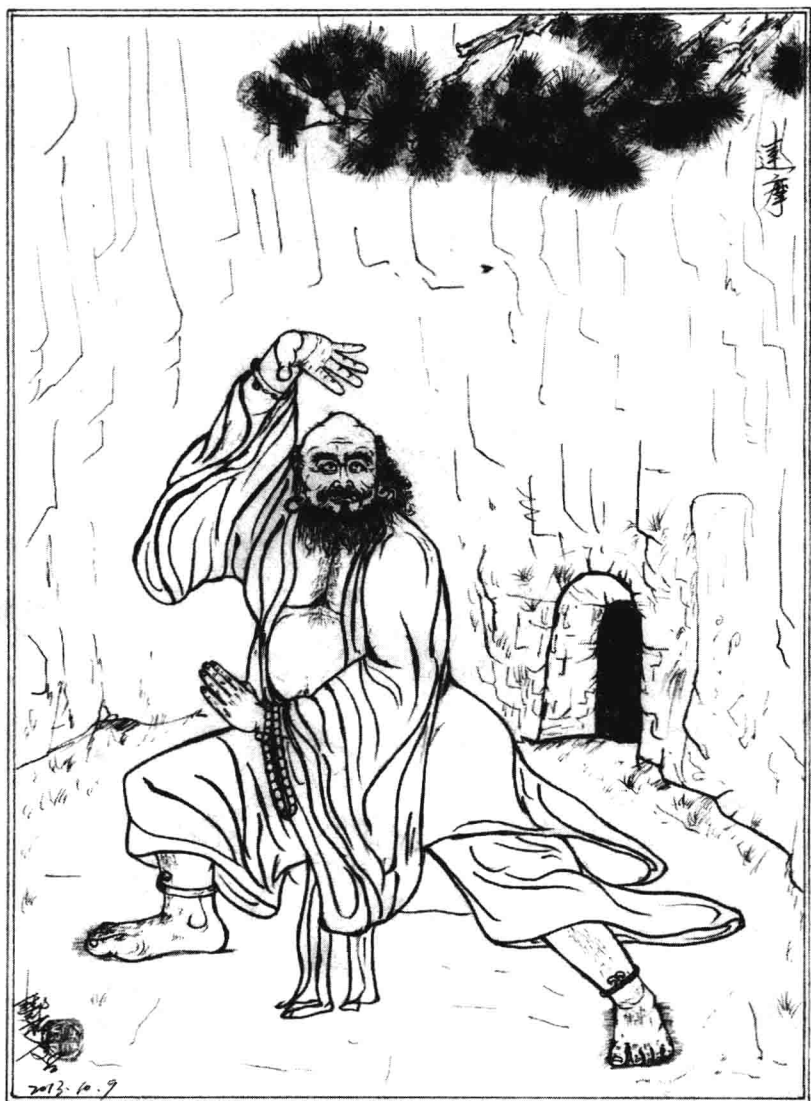
2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 18.00 元

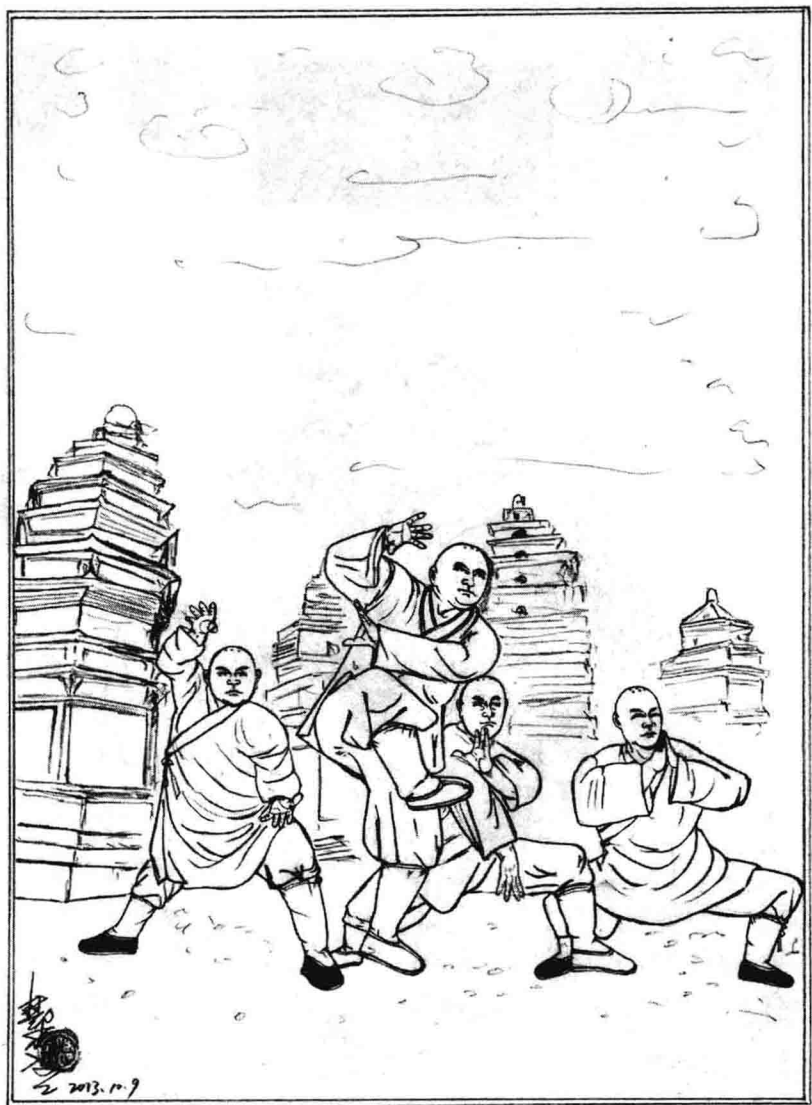
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



北魏太和年间，跋陀主持少林寺，招收数十名孤儿为小沙弥，教授拳打脚踢之术，此为少林寺武术之开端。



南北朝梁武帝普通七年，达摩“寓止嵩山少林寺”。据说当年达摩为寺僧秘传了一套先天罗汉元始十八手，被视为“少林各师派之正统宗法”。



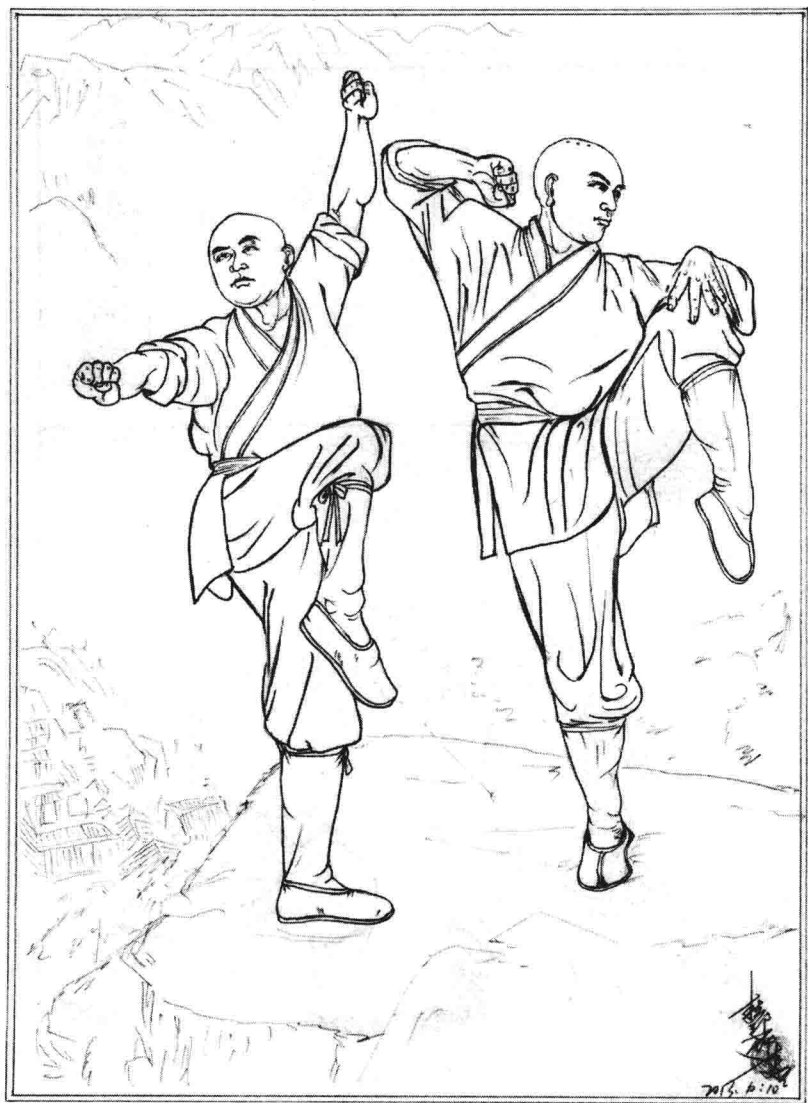
隋唐时期，少林武术发展演变为四大名门，即罗汉门、韦陀门、大圣门、二郎门。



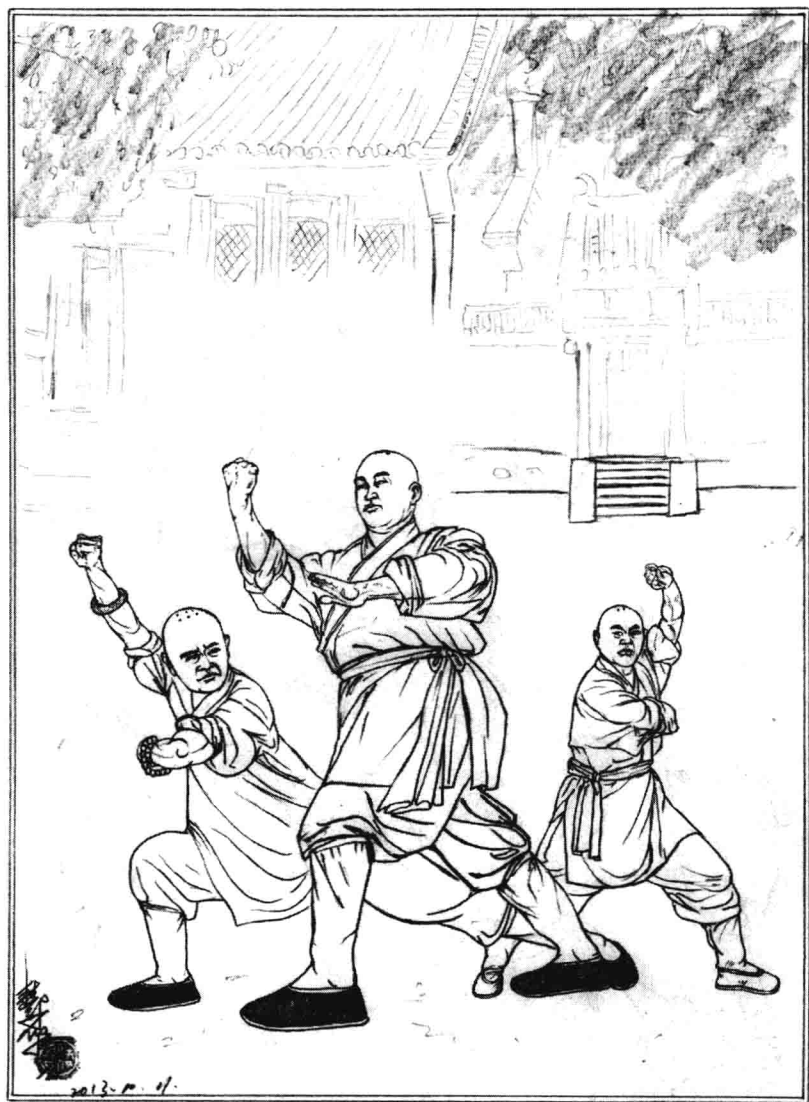
宋初，福居禅师联合天下武林十八名家，于嵩山少林寺共研武学，留下了许多珍贵的武功秘籍。从此，少林武术定谱传习，发展更快。



宋代，少林短打威震武林，名家輩出。羅漢短打為其中佼佼者。



宋代以后，少林武术广泛流传民间，发展更为兴盛，出现了戳脚、太祖等众多拳种。



明代，少林炮捶、洪拳、六合拳，名重一时。



少林武术在明代中期达到高潮，拳技千姿百态，几乎成了中国武术的代名词。



目 录



第一章 少林技击入门	(1)
一、手 形	(1)
二、步 形	(3)
第二章 少林心意把	(9)
一、搬头把	(10)
二、亮翅把	(11)
三、反身劈把捶	(12)
四、进步劈把捶	(12)
五、移身把	(13)
六、斜势把	(14)
七、顺势把	(14)
八、反身推苍把	(15)
九、撩阴把	(16)
十、腾挪把	(17)
十一、展翅把	(18)
十二、推苍把	(19)
十三、虎扑把	(20)
十四、收 势	(21)
第三章 少林虎扑把	(22)
一、虎 视	(23)

二、虎 行	(24)
三、虚 势	(26)
四、挂 把	(26)
五、虚 步	(26)
六、虎 扑	(27)
七、封 喉	(28)
八、飞 脚	(29)
九、虚 步	(29)
十、翻身截把	(29)
十一、虚 步	(31)
十二、收 势	(31)

第四章 少林闪战移身把

一、左 闪	(32)
二、右 闪	(34)
三、后 闪	(34)
四、绕 转	(35)
五、猿 蹲	(36)
六、收 势	(37)

第五章 少林沾衣十八跌

一、斜步单鞭	(38)
二、玉女穿梭	(40)
三、晾翅弹肘	(42)
四、拧腰砸臂	(43)
五、勾腿拍背	(44)
六、腹力掀跌	(46)
七、野马撞槽	(48)



八、缠腿旋跌	(49)
九、插裆套靠	(50)
十、搭肩踩腿	(52)
十一、搬拦靠跌	(53)
十二、擒腕捶肘	(55)
十三、刁腕砸肘	(56)
十四、砸捶撇击	(57)
十五、捶肘踏压	(59)
十六、勾踢踹跌	(60)
十七、拦切拽带	(61)
十八、截拿绊扣	(63)

第六章 少林靠身擒打..... (65)

一、头撞金钟	(65)
二、拿肩提膝	(67)
三、撞肘击肋	(69)
四、肩 打	(70)
五、胯 打	(71)
六、直捣黄龙	(72)
七、小鬼扳桩	(73)
八、推山倒海	(74)
九、回头望月	(75)
十、稽首作礼	(77)
十一、翼德舞枪	(78)
十二、黄龙翻身	(80)
十三、雄鹰锁喉	(81)
十四、老僧推磨	(83)
十五、灵蛇缠枝	(84)
十六、周处擒龙	(86)



十七、喜鹊登枝	(87)
十八、反折杨柳	(89)
十九、乌鸦扑地	(90)
二十、顺手牵羊	(91)
二十一、拦腰弩箭	(93)
二十二、降龙伏虎	(94)
二十三、渔翁搬舵	(96)
二十四、移身幻影	(98)
二十五、旋风卷草	(101)
二十六、倒背金人	(102)
二十七、斜倒口袋	(104)
二十八、老僧扶柴	(105)
二十九、叔宝勒马	(107)
三十、力士摔牛	(109)
三十一、顺水推舟	(111)
三十二、金刚伏虎	(112)
三十三、罗汉摘瓜	(114)
三十四、韦驮亮杵	(116)
三十五、无影穿心脚	(118)
三十六、幻影无形	(120)

第七章 少林罗汉短打	(123)
一、退步跨虎	(123)
二、双穿喉	(124)
三、掏肋掌	(126)
四、绞手翻	(127)
五、剪子手	(128)
六、单劈掌	(129)
七、双分捶	(130)



八、守门势	(132)
九、连环掌	(133)
十、顺手脚	(134)
十一、扯毛篮	(136)
十二、开弓势	(137)
十三、通天炮	(138)
十四、顺风掌	(140)
十五、双捆法	(141)
十六、盘龙肘	(142)
十七、缠丝炮	(144)
十八、甩包袱	(146)
十九、揽双根	(148)
二十、倒银瓶	(149)
二十一、洗袖子	(151)
二十二、推山靠	(152)
二十三、转换掌	(153)
二十四、牵牛捶	(154)
二十五、马前倒	(155)
二十六、前截腿	(156)
二十七、兜弓拳	(157)
二十八、回马脚	(158)
二十九、绊马索	(160)
三十、拦截肘	(161)
三十一、拦腰斩	(163)
三十二、裤裆脚	(163)
三十三、拦后翻	(166)
三十四、败势捶	(167)
三十五、倒拔柳	(169)
三十六、护头捶	(171)



第八章 少林古谱拳诀辑要	(173)
一、演拳之法	(173)
二、练拳密钥	(174)
三、习搏旨要	(175)
四、问答歌诀二十款	(175)
五、周身秘诀十二项	(180)
六、短打身法统宗拳谱	(182)
七、下盘秘诀	(183)
八、论一闪之法	(185)
九、步法跌人	(186)
十、八面肩头	(187)
十一、身法操持	(188)
十二、习练身法秘要	(190)
十三、用 力	(191)
十四、人身煞手猛迅秘要	(192)
十五、口传百法	(193)
十六、迷 拳	(194)
十七、死手解救	(195)
十八、拳法备要总歌诀	(196)
十九、交盘口诀	(198)
二十、下步秘要	(199)