

八十三式

大悲拳

王锡森
编著



示范DVD
超值赠送

北京体育大学出版社

介简普非

八十三式大悲拳

王锡森 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 文冰成
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 文冰成
摄 影 张榕生
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

八十三式大悲拳/王锡森编著. -北京:北京体育大学出版社,2014.1
ISBN 978-7-5644-1552-5

I. ①八… II. ①王… III. ①拳术-基本知识
IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 007374 号

八十三式大悲拳

王锡森 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 710×1000 毫米 1/16
印 张 12

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

王锡森 著

王锡森 著

王锡森，1947年生，男，汉族。因身体瘦弱，1963年由姑父（佛门居士）介绍，与表哥一起跟随还俗和尚奇云（俗名史正刚）学习大悲陀罗尼拳（简称大悲拳）。作者一直谨遵不准与外人讲、不准炫耀、不准随便传人、不许与人争斗的师嘱，几十年来一直专心练拳，从未显露，并在大悲拳的基础上学习了一些其他拳种，如杨氏太极拳等。随着年岁逐渐增大，作者希望将几十年前从奇云老师那里学来的大悲拳法传承下去，便于2010年开办了地坛公园和日坛公园两个传授点，公开向社会传授大悲拳和杨氏太极拳等武术拳法，受到社会的广泛欢迎。

作者邮箱：wangxsbj1@sina.com

北京体育大学出版社



编者的话

我因身体瘦弱，1963年由姑父（佛门居士）介绍，与表哥一起跟还俗和尚奇云（俗名史正刚）学习大悲陀罗尼拳（简称大悲拳）。当年我们一起习武的都是一些经奇云老师挑选过的年轻后生，我们在田间地头、在家中院里跟着奇云老师学拳。奇云老师要求我们早早起来练，天一亮就收工，天黑后再出来，到半夜才收，两头不见阳光地学。奇云老师用心教我们，严格要求我们，他先从摇臂、溜腿等准备活动教起，到折、磨、转、撮、摇和桩功等多种基础功练习，待我们有了—定基础后他才开始教大悲拳。奇云老师在教我们学拳的同时，也在社会上做些教学工作，为—广大群众健身养生及大悲拳的普及做出了重要的贡献。

回想起那些年的学拳经历，虽然极为辛苦，却大大提高了我的身体素质，增加了我的习武兴趣，也为我日后学习其他拳种打下了牢固的基础。当年我们一起学拳的伙伴有些经不住练拳的辛苦，有些则是由于家里的羁绊，陆陆续续退了出来，最终能坚持学下来的却寥寥无几。

当年奇云老师教拳时对我—和表哥讲大悲拳的由来，为什么—式—咒，盘拳时要—意—观—佛—像，按—十—方—位—行—走，磨—掌—磨—身—为—何—物，用—意—不—用—

力等。还跟我们说大悲拳不是迷信，是修身养性，是开发智慧的练身功法，让我们静下心来，用心意盘拳，只要坚持练拳，日后对祛病延年一定有好处。他还要求我们必须保证，不准与外人讲，不准炫耀，不准随便传人，不许与人争斗，以防是非。几十年来，我一直谨遵师嘱，专心练拳，从未显露过。

近年来，随着年岁的增大，一些朋友希望我把在奇云老师那里学到的全套大悲拳传授出来，流传后人。经过一段时间的思考，我的想法有了很大的转变。为了弘扬奇云老师的大悲拳，使这套拳能够流传下去，为了给大家提供一套健身养生的功法，我下决心将这套拳传授给大家。于是，我在2010年5月开办了地坛公园和日坛公园两个传授点，教授大悲拳和其他武术。经过几年的教拳实践，收到了很好的效果。

在传授大悲拳的过程中，广大学员和大悲拳爱好者迫切希望有一套大悲拳的资料，以便习练时作为参考。在学员的协助下，我编写了这套《八十三式大悲拳》，以图解的方式详细地介绍了奇云老师传授的八十三式大悲拳，书中配有打拳的视频光盘，书后附录包含“大悲拳七言诀”及“八十三式大悲拳与大悲咒对应表”。一是供学员和大悲拳爱好者习练时作为参考；二是希望与同门拳友进行交流，共同探讨；三是想通过此书表达我对奇云老师的缅怀与感谢。



目 录

第一章	奇云和尚与大悲拳	(1)
-----	----------	-----

第二章	准备活动——大悲拳基本功	(3)
-----	--------------	-----

一、两臂运动	(3)
--------	-----

第1式	磨腰掌	(3)
-----	-----	-----

第2式	单摇臂	(4)
-----	-----	-----

第3式	双臂摇	(6)
-----	-----	-----

二、溜腿功	(8)
-------	-----

第1式	迎门腿	(8)
-----	-----	-----

第2式	侧踢腿	(10)
-----	-----	------

第3式	合踢腿	(10)
-----	-----	------

第4式	摆踢腿	(12)
-----	-----	------

第5式	迎门侧踢腿	(13)
-----	-------	------

第三章	八十三式大悲拳动作解析	(15)
-----	-------------	------

第1式	预备势	(15)
-----	-----	------

第2式	磨掌磨身提腿	(17)
-----	--------	------

第3式	独立弹指	(18)
-----	------	------

第4式	独立双托蹬脚	(21)
-----	--------	------

第5式	独立拉弓式	(23)
-----	-------	------

第 6 式	卧步棚臂掌	(28)
第 7 式	独立拉拳迎门腿	(31)
第 8 式	立身拜佛	(32)
第 9 式	独坐冲拳	(34)
第 10 式	迎面照镜	(37)
第 11 式	卧步拜佛	(38)
第 12 式	马步踏掌	(39)
第 13 式	马步平分掌	(41)
第 14 式	右挽手左弓步送掌	(45)
第 15 式	卧步掖捶	(48)
第 16 式	弓步横搥拳	(51)
第 17 式	立身合掌	(54)
第 18 式	弓步冲拳	(57)
第 19 式	蹲坐冲拳	(60)
第 20 式	立身上冲拳	(63)
第 21 式	弓步转环臂掌	(65)
第 22 式	弓步臂撑掌	(68)
第 23 式	左弓步冲拳按捋	(71)
第 24 式	右弓步冲拳按捋	(73)
第 25 式	进步双推掌	(74)
第 26 式	蹲坐掖捶	(75)
第 27 式	马步横撑掌	(76)
第 28 式	弓步豁掌后钩手	(83)
第 29 式	坐步捧指	(86)
第 30 式	左右挽手 (左挽手起腿、右挽手起腿)	(88)
第 31 式	坐步平磨掌	(94)
第 32 式	进步点踢脚	(96)
第 33 式	跨虎摆臂掌	(98)
第 34 式	立身拜佛	(101)
第 35 式	解手进步冲挤拳	(104)

(521)	第 36 式	卧步反掖拳	(105)
(521)	第 37 式	马步撕拳	(108)
(521)	第 38 式	卧步双拢拳	(109)
(521)	第 39 式	左右弓步双推掌按捋	(113)
(521)	第 40 式	磨身弓步劈切掌	(116)
(521)	第 41 式	独立双撩掌踢脚	(119)
(521)	第 42 式	弓步磨穿掌	(121)
(521)	第 43 式	并步镇心捶	(124)
(521)	第 44 式	蹲坐冲挤捶	(128)
(521)	第 45 式	坐步拜佛	(129)
(521)	第 46 式	马步踏掌	(130)
(521)	第 47 式	撮踢脚	(132)
(521)	第 48 式	进步劈掌	(133)
(521)	第 49 式	并步撑掌	(134)
(521)	第 50 式	独立双展掌蹬脚	(136)
(521)	第 51 式	上步双推掌	(138)
(521)	第 52 式	解手后钩手	(139)
(521)	第 53 式	钩手箭弹脚	(139)
(521)	第 54 式	上步双推掌	(140)
(521)	第 55 式	裹肘起腿	(141)
(521)	第 56 式	童子拜佛式	(141)
(521)	第 57 式	倒步穿掌	(142)
(521)	第 58 式	卧步棚钩手	(144)
(521)	第 59 式	坐步跨踩	(145)
(521)	第 60 式	弓步砸拳	(146)
(521)	第 61 式	挤掌入胯	(147)
(521)	第 62 式	跟步挤掌	(147)
(521)	第 63 式	弓步挤掌	(149)
(521)	第 64 式	仆步掐拿	(149)
(521)	第 65 式	坐步棚劈掌	(150)
(521)	第 66 式	虚步棚劈掌	(151)

(201)	第 67 式	弓步双劈掌	(152)
(801)	第 68 式	仆步穿挑掌	(153)
(901)	第 69 式	并步劈肩手	(154)
(11)	第 70 式	摆腿左右劈掌	(154)
(611)	第 71 式	左右转环劈掌	(156)
(911)	第 72 式	撩阴点踢脚	(157)
(151)	第 73 式	独立拉弓式	(159)
(251)	第 74 式	卧步磨腰棚按掌	(160)
(811)	第 75 式	弓步劈掌	(161)
(951)	第 76 式	坐步拜佛	(163)
(011)	第 77 式	马步踏掌	(165)
(511)	第 78 式	左挽手起腿	(166)
(611)	第 79 式	右挽手起腿	(169)
(111)	第 80 式	十字镇肩手	(171)
(611)	第 81 式	拢臂合掌	(172)
(811)	第 82 式	磨身互钩手	(173)
(911)	第 83 式	盖拳还原	(174)
(951)	大悲拳七言诀		(177)
(111)	八十三式大悲拳与大悲咒对应表		(180)
(111)	后 记		(183)

第一章 奇云和尚与大悲拳

当前民间流传的大悲陀罗尼拳，简称大悲拳，是由奇云和尚（俗名史正刚）传承、复名、完善并传世的一个出自佛门的拳种。它与佛经大悲咒对应，一式一咒，重在神意气的练习，用意不用力，是中华众多武术拳种中的一朵奇葩。

有关奇云和尚及他与大悲拳的渊源，就目前所知，大概介绍如下：史正刚，1904年出生，河北保定人，家中排行第五。受家庭和当时社会环境影响，自幼喜好习武，得大师传授。青年时到北京闯荡，娶妻生子，不久，妻子病故。史正刚将孩子送回老家，返回北京后在北京西郊贝子花园（现北京动物园）对面的一座寺庙落发为僧。师兄弟三人，兄为普云，弟为慧云，他为奇云。出家后，奇云在房山上方山兜率寺修行，几年后作为游僧出远门修行。一次，奇云和尚在东北的一个寺庙修行时，遇到一位和尚，由于有缘，教给奇云只在寺庙里极少数僧人间密传的一套拳（称神拳），并告诉他当年师父只教给了他这套拳的上半部，下半部教给了他的师弟，他的师弟现在北京的一座寺庙里修行。接着，这位和尚给奇云写了引荐信，叫奇云到北京找他的师弟学下半部。奇云到了北京进入这座寺庙后，并未直接拿出信件找那位和尚。过了一段时间，夜里偷偷练拳时被那位和尚看见，问其从哪里学的拳，他方才道出缘由，并拿出引荐信，于是这位和尚教给了奇云这套拳的下半部。奇云和尚在寺庙里抄诵经文修佛时，悟出了这套拳与大悲咒的关系，笃信这套拳就是只有传言没有见过的失传了的大悲陀罗尼拳，于是复将这套神拳称为大悲陀罗尼拳，简称大悲拳。奇云和尚在习练这套大悲拳时，感觉到其中有些断势，式子缺失，于是外出走访高僧，拜佛求式，最后补齐了整套大悲陀罗尼拳。解放后，在社会环境的变革中，奇云和尚还俗，到北京市朝阳区太阳宫公社西坝河村务农。20世纪60年代初，奇云和尚除了在乡下带徒授拳外，还在国家相关部门和单位的邀请下，在社会上设点传授大悲拳（又名少林柔拳），为人民群众提供了一套很好的健身养生方法。1966年，奇云和尚在“文革”初期受到冲击，不幸去世。奇云和尚平生武功有“三绝”：一是高空摔叉，人站在一丈多高的房檐上，一腿独立，另一腿搬朝天蹬，然后由房檐倾身而下，一字叉状摔于地面；二是大悲拳；三是方便铲，又名九环禅杖。另外，他对刀、枪、剑、棍、杵等长短、软硬兵器同样喜爱和擅长。

大悲拳姿势独特，架势优美，动作轻柔舒缓，四肢大开大合，身体高起低落，打拳时自然产生抻筋拔骨的功效，有助于全身关节韧带和肌肉自然运动，使人体内气充足，经络通顺，气血畅通，体能增强，能全面改善和调节人体的生理机能。不同年龄、不同体质的人均可习练本拳法。

习练大悲拳要求心胸宽广，心平气和，放宽大脑，身心松静，身体中正安舒，自然呼吸。行拳时用意气引导躯干，即以心行意，以意行气，以气运身，以内圆催动四肢外圆，使手、眼、身及腿脚步法协调一致地做升、降、伸、缩运动，意念上升要弥高，降要弥深，伸要弥长，缩要弥促，做到连绵不断，如行云流水。如果能够背诵大悲咒，行拳时可以将拳式与经咒对应，并意观菩萨、罗汉端庄优美的形象，有助于神意内敛，去除杂念和外界干扰，进入自我陶醉的超凡境界。

第二章 准备活动——大悲拳基本功

大悲拳基本功是习练大悲拳之前需要做的准备活动，目的是使两臂和腿脚筋骨疏松，运动协调、灵活，避免因身体僵硬使动作做不到位，甚至出现受伤的现象。同时，做这些准备活动也有助于健身养生，提高打拳的质量。这里介绍的3种两臂运动和5种溜腿功都是奇云老师当年传授的。这些准备活动可以有选择地做，做的次数根据个人身体情况而定。本人建议多做这些动作，平时闲暇时、走路时也可随意做。

一、两臂运动

第1式 磨腰掌

身体放松，自然站立，提顶，竖项，上身中正安舒，眼向前平视。（图2-1）右脚上前一步，弓膝，左腿蹬直，两腿夹角约45度，两臂于身体两侧自然下垂。（图2-2）



图2-1



图2-2

用腰带动身体向右磨转，同时左臂在腰的带动下自然向前向上撩起，右臂自然向身后撩，两臂舒直。左手平掌，掌心向上，高度与眉平，似用手掌平托起东西；右手掌心向后，似用手掌向后捋。（图2-3）

用腰带动身体向左磨转，左手掌翻转向后，左臂在腰的带动下自然向身后捋；右手掌翻转向前，在腰的带动下自然向前向上撩起，似用手掌平托起东西，高度与眉平。（图2-4）



图2-3



图2-4

用腰带动身体左右磨转，次数不限。做动作时要求放松自然，不能用力，尽量保持胯不动、头不动，左右脚可用上步或退步的方法适时互换。

功能：由身体脊椎中部的来回扭动及两臂运动，带动身体相关的关节、肌肉运动及韧带拉伸，自然按摩五脏六腑，尤其强健腰肾。

第2式 单摇臂

身体放松，自然站立，提顶，竖项，上身中正安舒，眼向前平视。（图2-5）

右脚上前一步，弓膝，左腿蹬直，两腿夹角约45度。左臂下垂，右手掌心捂住肚脐的位置。（图2-6）

用腰带动身体向右磨转，左臂在身体向右磨转的动力带动下向前向上运转，左臂舒直，左手侧掌。（图2-7）



图 2-5



图 2-6

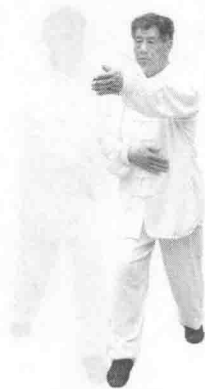


图 2-7

用腰带动身体向左磨转，左臂在身体向左磨转的动力带动下向上向后运转。
(图 2-8、图 2-9)



图 2-8



图 2-9

用腰带动身体向右磨转，左臂在身体向右磨转的动力带动下向下向前运转。
(图 2-10、图 2-11)

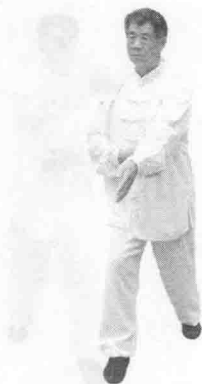


图 2-10



图 2-11

尽量保持胯不动，头不动，用腰带动身体先向右再向左接着再向右磨转，完成一个水平磨转的循环。同时左臂完成先向前、向上，再向后、向下、向前的一个垂直随动摇臂运动。做动作时要求放松自然，不能用力，手臂向上时要尽量贴近耳朵。左右脚位置可以适时互换，摇动的手臂及转动方向也可适时变换。

功能：由身体脊椎中部的来回扭动及两臂大旋转运动，带动身体相关的关节、肌肉运动及韧带拉伸，自然按摩五脏六腑，强健腰肾，并着重活动了肩部关节及肌肉的灵活性。

第 3 式 双臂摇

身体放松，自然站立，提顶，竖项，上身中正安舒，眼向前平视。（图 2-12）

右脚上前一步，弓膝，左腿蹬直，两腿夹角约 45 度。用腰带动身体向左转，两臂舒直上举，两手在头顶上掌心相对。（图 2-13）

图 2-12

图 2-13

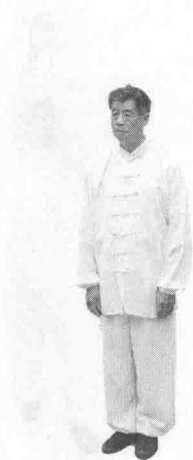


图 2-12



图 2-13

用腰带动身体向右磨转，右手随势向前下劈，同时左手向后下劈。(图 2-14、图 2-15)



图 2-14



图 2-15

身体继续向右磨转，带动左手向前撩起，右手向后撩起，两臂上举，两手在头顶上掌心相对。(图 2-16、图 2-17)

身体向左磨转，恢复准备下劈状。(图 2-18)