

////////// Shao Lin Fei Long Quan //////////

少林飞龙拳

刘世君 著

人民体育出版社



小林飞龙罩

陈鹤良·著

【人民教育出版社】

少林飞龙拳

刘世君 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少林飞龙拳/刘世君著. —北京: 人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2646-4

I. 少… II. 刘… III. 少林拳—套路 (武术)

IV. G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 050971 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.625 印张 80 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2646-4/G·2545

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

刘世君 汉族。1969年出生于辽宁彰武。大学本科，武术专业毕业。现任内蒙古通辽市科左后旗武术协会主席、中国管理科学研究院学术委员会特约研究员、武当山武当拳法研究会特约研究员、中国人民解放军某部特聘武术教练、大连武当拳法研究会名誉会长。国家武术六段。

他自幼酷爱武术，先后师从张奇、白云峰、德觉、吴文翰等著名武术家，学得长拳、少林洪拳、飞龙拳、太极拳、形意拳、八卦掌及铁砂掌、朱砂掌等拳技功法。其绝技“铁臂功”断钢柱堪称一绝，被武林人誉为“铁臂刘”。

他为人谦虚，品德高尚，嗜武如命。为更好地继承祖国传统文化瑰宝，探古求玄，曾去河南开封、少林寺及湖北武当山、北京、山东、辽宁等地学艺，受到多位名家隐士的真传。他潜心专研古籍经典，勤于笔耕，先后在《拳击与格斗》《武林》《武当》《武魂》等杂志上发表论文百余篇，并出版《防身制敌散打术》《少林拳技击入门》两部专著。曾多次参加全国性武术比赛，荣获武术冠军和硬功绝技冠军。

为弘扬中华武术，传播民族瑰宝，他已培育出百

余名弟子。身为优秀教育工作者，先后被评为“市级优秀教师”和“内蒙古自治区先进班级班主任”光荣称号。其事迹载于《武魂》《武当》《中国武功名家博览》《中国当代武术家辞典》《中国民间武术家名典》等书刊。

前言

前

言

1

少林武术源远流长，博大精深，是东方传统文化之精华，我国优秀的传统体育项目。它内外兼修，拳禅如一，意、气、形同练，摄养生之精髓，集技击之大成，形成了风格独特、内容丰富的拳法技术体系，蜚声海内外，为中华民族博得了赞誉。

少林飞龙拳是少林武术中的一颗璀璨明珠。该拳结构严谨，独具特色，动作刚健有力，朴实无华，力主技击，是不可多得的优秀少林拳法。

吾自幼酷爱武功，师从著名武术家张奇、白云峰、郭兰森及吴文翰等多位明师，举凡少林、武当拳械及铁臂功、铁砂掌、拍打功等硬功绝技多有涉猎，内外并练、术道同修。飞龙拳是我最喜爱的少林拳术，多年来勤习苦研，心得体会颇多，将之编著成书公布于世，是我的夙愿。今为福泽于民，造福社会，不敢自秘，将其和盘托出，以飨广大武术爱好者。

本书在编著期间，承内蒙古通辽市科左后旗三中领导及教师给予热情的支持与帮助，在此一并致以衷心的感谢！

因本人水平有限，再加上时间仓促，书中难免有

舛误疏漏之处，敬请武林师友教正。

刘世君

2004年元月于内蒙古甘旗卡

目 录

第一章 概述	1
第一节 少林武术源流概述	1
第二节 少林飞龙拳的风格特点	7
第二章 少林拳技术套路	10
第一节 少林五行捶动作图解	10
一、少林五行捶动作名称	10
二、少林五行捶动作图解	11
第二节 少林弹腿动作图解	33
一、少林弹腿动作名称	34
二、少林弹腿动作图解	34
第三节 少林飞龙拳动作图解	87
一、少林飞龙拳动作名称	87
二、少林飞龙拳动作图解	88
第四节 少林飞龙拳实战示例	142

第一章 概述

第一节 少林武术源流概述

武林中，素有“南尊武当，北崇少林”之说。少林武术是中华武术的重要组成部分，是我国著名的两大武术主脉（武当、少林）流派之一，其源远流长，历史悠久，距今已达一千四百多年历史，是东方文化艺术宝库中的珍品，千百年经久不衰，独放异彩，誉满海内外，备受世人青睐。

“武以寺名，寺以武显”。少林武术因根源于佛教圣地、禅宗祖庭、素有“天下第一名刹”之称的河南嵩山少林寺而得名。其起源可追溯到北魏年间（公元386~534年），距今已有一千五百多年的历史。少林拳是少林武僧及传人在长期参禅悟道、修身保命的生活实践之中所创，并汲取各家拳派之真髓，不断革新、完善、提高、发展，逐渐演化成派系繁大、内容丰富、理精法奥、独具风格和特点、久负盛名的武术门派，即少林派。以禅宗和武术闻名于世是少林寺的主要特点，又因其佛武同源、拳禅如一、以禅入武，习武修禅，讲究以禅武来颐养性情和护身卫寺、保家

救国，所以少林武术亦称为“武术禅”。少林武术体系完整，功技独特，理法突出，支脉繁衍，有“天下武功出少林”之美誉。

“人类生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的基础”。少林武术的起源、发展与其他科学产生、发展的规律一样，是由社会实践活动所决定的。关于其起源可追溯到原始社会，当时社会生产力水平低下，技术落后，各方面条件极为简陋，原始人常遭受猛兽的威胁和他人的侵犯，人们为了生存和生活，使用棍棒、石器等同野兽及其他侵犯者进行殊死搏斗。在长期的实践中逐渐学会了踢、打、摔、拿等基本的实战搏斗技能。

先秦时期，统治者十分重视培养和训练将士们的实战格斗技能。

2

汉代，具有实战意义的“角抵”已开始普及，并有广泛的群众基础。

唐代，是少林武术的兴盛时期，武则天大倡武举制，使众多具有报国之心之武林仁人志士脱颖而出。特别是唐武德年间，少林武僧助朝廷平服叛乱有功，受到朝廷封功奖赏，唐太宗恩准少林寺可养僧兵，开创了少林寺有武僧之先例。

宋代，少林名声大振，社会上掀起了少林武术潮流。中华武术走向成熟，少林武术已自成体系，风格独绝。习武健身已成为人们的一种时尚，少林武术开始有了比较成熟的拳械套路，并且不断向前充实发展，许多少林寺僧怀着对祖国大好河山的挚爱和拯救黎民百姓于水火之中的心情，纷纷奋勇投身行伍，抛

头颅、洒热血，以武效国，铲除敌寇，以自己坚贞不渝的爱国信念及保家为民的赤胆忠心，用自己的鲜血和生命在中华武术历史上谱写了一曲曲动人的英雄故事。在保家卫国的实际战斗中，少林传人不断地对武技进行归纳和总结，并刻苦揣摩研练，大大推动了少林拳的飞跃发展。特别值得一提的是，少林武僧福居和尚，邀集全国各派武林高手共同研讨诸家武技之精华，探究拳理之真髓，在广泛汲取百家之长的基础上，遵人体间架结构，循阴阳辩证之哲理，糅合众高手的实战心得体验，编撰拳谱，供寺僧参考和学练。此乃是功德无量、流芳百世的举措，对少林武术的弘扬和发展有重大作用。

金、元时期，少林寺已拥有僧众二千余人，并多次派寺僧到世界各地邀游讲学，将少林拳法传播到国外，为弘扬中华民族传统文化、促进中国与世界人民的友好交往，起到了巨大的推动作用。少林武术高手白玉峰、觉远上人等，潜心研究中华武技精粹，创编技法高妙、内外兼修的“少林五拳”（龙拳练神；虎拳练骨；豹拳练力；蛇拳练气；鹤拳练精），极大地丰富了少林派武术内容，增添了少林武苑的风采，使少林拳法这朵奇葩更加绚丽多彩。而且，在当时的民间还出现了研习武技的“社团”组织。

明清时期，是少林武术发展集大成的鼎盛时期。少林拳的发展及传播达到前所未有的空前盛况，技艺已形成非常丰富的内容，少林拳在民间的普及程度更为广泛，习武民众极多，武术门派林立，出现了百余种武术套路，武术流派趋于定型。人们崇尚少林武

道，武林豪杰备出，“拳勇矫捷”者屡见不鲜。他们探技理精髓，不断丰富和发展了少林武术之技理技法内容，对少林武技的发展与提高起了巨大的促进作用。这亦是少林武术发展的成熟阶段。各种拳术功法如雨后春笋，纷纷而出，南拳北腿，东技西艺，异彩纷呈，争奇斗妍。

据史料记载，明朝时期，少林寺积极与政府合作，成立僧兵武装组织，抗倭戍边、保卫国家，其功显赫，少林武装力量逐渐闻名于世。明嘉靖年间，当倭寇骚扰我国东南沿海之际，少林寺僧兵多次应诏出征，运用练就的一身精湛的少林武功，冲锋陷阵，威猛骁勇，顽强杀敌，为国捐躯，曾涌现出许多在国危民难中英勇抗敌的爱国英雄，如少林武僧月空和尚等。他们怀着对祖国和人民执著的热爱及精忠报国的信念，留下了许许多多抵敌御侮、保家卫国的可歌可泣的动人事迹，他们的英雄伟绩在少林武术史上谱写了光辉灿烂的篇章。

清末至民国初期，少林寺虽惨遭封建王朝和反动军阀的践踏、蹂躏，致使一些拳法失传，但少林武术却不断地向前广泛发展着。门派繁多，武馆林立，具有高度爱国主义精神的仁人志士为了推翻封建政府的压迫和统治，积极投入到学习和深研少林武艺之中，以精湛绝伦的武技而屡建奇功，为近代少林武术体系的最终形成奠定了坚实的基础。民间武术高手纷纷以实际行动来报效祖国，如著名武术名家王子平、霍元甲等武林英杰，以超绝的少林功夫打败来中国挑衅的外国武士，革洗了“东亚病夫”之耻辱，捍卫了民族

的尊严，唤起了民众的爱国热情，为中华民族增光添彩。

新中国成立后，国家成立了专门的武术机构，将开展少林武术作为重点。在党和政府的关怀、支持下，少林武术的弘扬与发展出现了前所未有的壮丽景观，在全国乃至世界都形成了“少林武术热”，少林武术更具声威，在武林中出现了百花争妍、万紫千红的繁荣景象。在发展继承中，既有对传统拳法精华的继承，又有不拘泥于古的创新。武术馆校林立，雄才辈出，各大学开设武术系（院），为社会培养了大量专业武术人才，少林武术威名显赫天下。随着少林武术在实践中的不断进步发展和丰富提高，特别是少林寺僧对外切磋交流，汲取了众多拳术之营养精华，少林拳法渐趋成熟，理论也向自身发展的成熟阶段迈进。可以说少林武术的形成与发展，实际上是历代武僧在具有独特民族风格特点的少林拳技法的基础之上，参研民间武术精华，结合自身实际，反复进行揣摩推敲，改进充实技理技法，兼收并蓄、融会贯通的智慧结晶，发展成驰誉中外、馨香武林、独树一帜的武苑奇葩。少林拳是炎黄子孙对世界文化的杰出贡献，其文化底蕴丰富，深受各国武术爱好者的青睐，在国际上的影响越来越大。随着国际友好交往的开展，已有几十个国家 and 地区的武术团、队或个人到登封投师学艺，寻根求源。中国也先后派出武术团、队出国表演、交流、教学。国内外的少林武术运动得到前所未有的迅速发展，中外武林人士长期交流，结下了深厚情谊，播下了友好的种子，使少林武术在世界

各地得以弘扬、传播，开创了和平的美好未来。

因军旅武术及民间各门派武术不断传入少林寺，逐步形成了驰名中外的少林武术体系。它包括套路（拳术和器械）、功法和技击三种运动形式。其内容丰富、风格独特，主要拳械功法大致如下。

一、套路

1. 拳术类

大洪拳、小洪拳、罗汉拳、二郎拳、通备拳、心意拳、炮拳、金刚拳、黑虎拳、飞龙拳等百余种少林拳术。

2. 兵器类

棍术：风魔棍、齐眉棍、夜叉棍、阴阳棍、梅花棍等。

刀术：少林大刀、六合刀、双刀、梅花刀、太祖刀、追风刀等。

枪术：十三枪、花枪、三十六枪、八十四枪、六合枪等。

剑术：龙形剑、飞龙剑、白猿剑、达摩剑、绀袍剑等。

另外还有叉、铲、刺、戟、镰、鞭、钩、拐、铜、杖等兵器。

3. 对练类

分器械对练及拳术对练、拳械对练。

二、技击

擒拿、卸骨法、点穴秘法、短打手法、心意把等。

三、功法

少林拳体系的功法，包括软、硬、轻、绝之功法，如童子功、少林易筋功、小武功、阴阳气功、轻功和铁臂功、铁砂掌、金刚指、铁头功、朱砂掌、铁布衫等。

第二节 少林飞龙拳的风格特点

少林飞龙拳是少林派武术中的优秀套路，它是在汲取各家少林武功的基础上而进行揣摩研究，并逐步演化、发展形成的间架结构简练、别具特色的少林拳法。

少林飞龙拳共分三趟，计有三十余个动作，拳架端庄俊丽，威武挺秀，气势磅礴，神形犹如飞龙腾云，矫健敏捷，机智圆活，轻灵稳健，舒展自然，动作朴实典雅，套路精悍别致，结构严谨，劲力充实，

行拳路线直来直去，符合少林派“拳打一条线”的演练特色。在行拳盘架时，讲究动作连贯，变化莫测，一气呵成，并做到内三合（即心与意合、意与气合、气与力合）、外三合（即肩与胯合、肘与膝合、手与足合），周身协调，力整劲实。手型以拳、掌、钩、指、爪为主，变化多端，交替使用。步型多样，有弓步、马步、仆步、虚步、歇步及半马步、跪步、独立步八种。手法曲直相兼、攻守严密、劲健有力，运用自如。步法轻灵稳固，进退有方，疾如狂风卷絮，快捷不定，静似苍松翠柏，落地生根。身法起横落顺，圆活敏捷，吞如灵猫待鼠，吐像饿虎扑食，轻似蜻蜓点水，重如泰山压顶。眼神吐威，目随身转，手眼相合，手到眼到，手疾眼快，并讲究“心动形随，意传神发”。

此拳结构严密紧凑，架势端庄规整，技法简捷干练，朴实无华，不尚花架，纵横奇变，阴阳相济，合天地自然之道。桩基沉稳扎实，击发则迅猛遒劲，神威外显。招招讲究攻防，势势重在实用。每招每式顾打相合，非攻即防，体用兼备，既有刚猛干脆的爆发力，亦有松柔浑圆的弹抖力，刚中有柔、柔中寓刚，刚柔相济。动作连贯顺畅，轻灵飘逸，往返多变，起伏转折，快速敏捷，动静兼济，击法清楚，快慢相间，节奏鲜明，具有形神兼备、内外合一的神韵。演练起来不受时间及场地的限制，即所谓“拳打卧牛之地”。

飞龙拳重技击，主实战。在技击交手过程中，指上打下，声东击西，虚虚实实，虚实并用，阴阳交