

少林

SHAOLIN

BIG ARHAT FIST

大罗汉拳

少林镇寺之宝，
五大名拳之一，
非嫡不传

头如波浪，手似流星，
身似杨柳，脚如醉汉

殒身立命，禅心悟性，
身性与技击并重

DVD

少林正宗嫡传
亲授精髓武技

全套功法演练+实战应用

少林寺第三十一代正宗嫡传 释德扬 大师
亲身示范



刚劲有力

硬桥硬马

出手似箭

收手如绵

一招得手

连环进击

释德扬 编著
成都时代出版社



大罗汉拳

少林

SHAOLIN
BIG ARHAT FIST

释德扬 编著



图书在版编目(CIP)数据

少林大罗汉拳 / 释德扬编著. -- 成都: 成都时代

出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5464-1298-6

I. ①少… II. ①释… III. ①少林拳—基本知识

IV. ①G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第269674号

少林大罗汉拳

SHAOLIN DALUOHANQUAN

释德扬 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
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	10
字 数	180千
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1298-6
定 价	35.00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

传并不广泛。而流传下来的十八路罗汉拳，每路都呈现出风格不同、形态各异、技法独特的特点。

罗汉拳功法体系严密，套路编排精巧严整，拳路清晰简明，动作式式环扣，擅长连击，招招相连，式式紧逼，招法多变，攻防灵活，快进快退，无可抵挡，具有出奇制胜的实战效果。

罗汉拳套路多样，其中，少林大罗汉拳是少林五大名拳之一，也是少林罗汉堂的镇寺之拳，非嫡不传，弥足珍贵。它「招式别奇、头如波浪、手似流星、身似杨柳、脚如醉汉、出于心灵、发于性能、似刚非刚、似实而虚」，结构严谨，招法多变，演练起来刚柔相济、动静相间，是一套极具实战性的不可多得的拳术套路。

本书特邀少林功夫第三十一代正宗传人、少林寺释德扬大师亲身演练，示教少林大罗汉拳法，是给全世界武术爱好者带来少林功夫的典范之作。





少林嫡傳秘技

釋門經典名著

罗汉是佛教用语，在大乘佛教中，罗汉的地位仅次于佛和菩

萨。佛学中也常将那些武功超群、魁梧刚健的人誉为铁罗汉、

金罗汉等，并认为罗汉有降龙伏虎的法力和历劫不坏之金身。

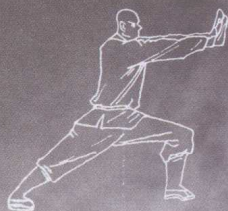
罗汉拳则是对修炼者能够达到如罗汉般神通的一种形象化的功
法命名。

罗汉拳通过造型和动作，塑造刻画出诸多的罗汉形象，如急

罗汉、慢罗汉、喜罗汉、怒罗汉、醒罗汉、醉罗汉等，具有非常

浓厚的佛教色彩。因为是对非嫡派弟子不传的秘技，所以它的流

少林拳产生于少林寺独特的宗教环境中，经过一千五百多年的发展演化，逐渐形成了别具一格的拳术特征和精神特质。习练少林拳，除应掌握拳术方法要领之外，更应体会『禅武合一』的精神意蕴。





目录 Contents

第一章 威震武林的少林拳法



一、少林武术渊源	2	三、少林拳练拳之法	4
二、少林拳的特征	3		

第二章 少林大罗汉拳基本功法



一、基本手型	8	八、主要步法	26
二、主要拳法	12	九、主要脚法	32
三、主要掌法	15	十、主要腿法	37
四、主要抓法	17	十一、主要膝法	43
五、主要肘法	17	十二、跳跃	43
六、基本身型	18	十三、桩功	44
七、基本步型	22		

第三章 少林大罗汉拳功法详解



第一路 第一段		第十四式 弓步推山		63
第一式 预备势	48	第一路 第二段		
第二式 起势	49	第十五式 转身虚步亮掌	64	
第三式 左拨手单叉	50	第十六式 抱手束身	64	
第四式 蹲步掏捶	52	第十七式 上步盘肘	65	
第五式 跳步单叉	54	第十八式 凌空崩拳+掏心拳+虚步掖拳	66	
第六式 并步撑肘	55	第十九式 左转身歇步冲拳	67	
第七式 仆步切掌	56	第二十式 轮臂夯地捶	68	
第八式 弓步推掌	57	第二十一式 黑虎蹬山	70	
第九式 歇步冲拳	59	第二十二式 罗汉睡觉	72	
第十式 右插掌+马步架打	59	第二十三式 马步镖拳	74	
第十一式 右劈掌	61	第二十四式 老牛捲草	76	
第十二式 右勾踹腿+左冲拳	61	第二十五式 翻身马步劈掌	77	
第十三式 提膝翻背拳	63	第二十六式 右里踹腿	78	

第二十七式 左迎面脚.....	79	第五十七式 下阴捶.....	113
第二十八式 霸王撑天.....	81	第五十八式 骑龙崩捶.....	115
第一路 第三段		第五十九式 提膝上挂拳.....	117
第二十九式 坐地炮.....	82	第六十式 右下冲拳.....	117
第三十式 马步双扎捶.....	84	第六十一式 左下冲拳.....	118
第三十一式 狮子抖毛.....	85	第六十二式 右后踹腿.....	118
第三十二式 左跃步三冲拳.....	86	第六十三式 二起踩脚.....	121
第三十三式 左抄右捞架冲拳.....	87	第六十四式 五花坐山架.....	122
第三十四式 倒步三推掌.....	89	第三路 第一段	
第三十五式 回身丁步推碑.....	90	第六十五式 盯心镖拳.....	124
第三十六式 扫堂腿.....	92	第六十六式 罗汉藏威.....	125
第三十七式 回身丁步推碑.....	93	第六十七式 左钉步急三拳.....	127
第三十八式 提手炮.....	95	第六十八式 左转身马步.....	128
第三十九式 仆步单叉.....	96	第六十九式 右钉步急三拳.....	129
第四十式 弓步冲拳.....	96	第七十式 左弓步黑虎掏心.....	130
第二路 第一段		第七十一式 马步右格挡.....	132
第四十一式 金鸡左护裆.....	97	第七十二式 马步三扎拳.....	132
第四十二式 右压手束身.....	98	第三路 第二段	
第四十三式 右仆掳肘.....	100	第七十三式 右双摆莲.....	133
第四十四式 起身顶肘+迎面捶.....	100	第七十四式 后倒侧脚.....	134
第四十五式 凭空掠云.....	102	第七十五式 前侧脚.....	134
第四十六式 右侧脚.....	102	第七十六式 罗汉展眉.....	136
第四十七式 左转身罗汉亮掌.....	103	第七十七式 剑指双发.....	138
第二路 第二段		第七十八式 弹跳双发.....	139
第四十八式 抄手转身+金鸡左护裆.....	104	第三路 第三段	
第四十九式 左卧枕.....	105	第七十九式 倒步三剑指.....	141
第五十式 右卧枕.....	106	第八十式 抱手束身剑.....	141
第五十一式 左侧踹脚.....	109	第八十一式 左弓步劈剑.....	142
第五十二式 右侧踹脚.....	109	第八十二式 提右膝劈剑.....	142
第五十三式 右弓步顶肘.....	110	第八十三式 仆步扫剑.....	143
第五十四式 左弓步顶肘.....	111	第八十四式 二起侧脚.....	145
第五十五式 右弓步顶肘.....	112	第八十五式 五花坐山架.....	146
第二路 第三段		第八十六式 收势.....	147
第五十六式 反背捶.....	113		

第四章 少林大罗汉文化



一、少林罗汉概述.....	150	二、少林罗汉堂.....	153
---------------	-----	--------------	-----

第一章

威震武林的

少林拳法



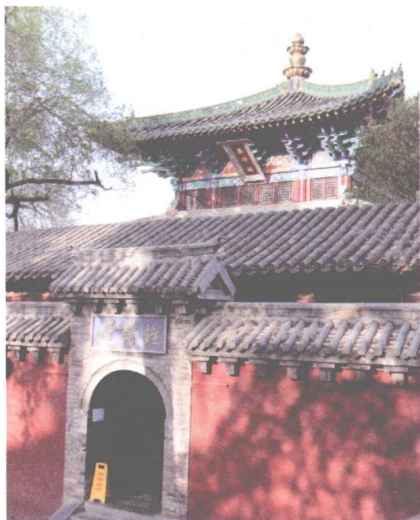
少林武术渊源

“寺以拳显，拳以寺名”。名闻天下的少林拳，又叫“少林功夫”。它因寺得名，发源于河南嵩山少林寺。少林寺于北魏太和十九年（公元495年），由孝文帝为天竺高僧跋陀敕建。因地处嵩山腹地少室山下的密林中，所以取名叫少林寺。

建寺之初，身处深山老林的少林寺中经常可见猛兽出没，直接威胁到寺僧的正常出行和生命安全。少林寺方丈不得不召集众僧习武，以强健体魄，提高抗击猛兽和逃生的技能。加之后世影响力极大的禅宗初祖菩提达摩，见整日静坐修禅的僧众出现打瞌睡和久坐致病的现象，也编创了一些功法，力推群僧多参加此类健体活动。少林拳就是在这样的一种背景下渐渐形成的。

除此之外，历代武林高手入少林，也为少林拳的发展壮大起到了非常重要的作用。建寺之初，跋陀的中国门徒孙溪，进寺之前就是一个武功很高的人。传说他曾以锡杖分开了相斗的两虎。这个法号僧稠的禅师，成为少林寺第二任住持之后，更是带领僧众认真习武。五代十国时期，又有民间武林高手白玉峰、李叟父子随觉远和尚一同入寺。白玉峰将自己最拿手的散手技击术传授给众僧，还把原寺内众僧演练的罗汉十八手发展到一百七十多手。李叟父子也把自家演练的白蛇棍、穿梭棍和狼牙棒等武术授予众僧。据说，历代有一百多位武功高手，或从军旅退役，或违了军规，或受奸党陷害被迫离开军营，投奔少林寺，从此改名换姓隐居少林寺。他们都把自己的武技特长授予了众僧，为少林拳的发展作出了重要的贡献。

少林拳的发展，与建立僧兵队伍及僧俗两





界武艺交流也密不可分。少林寺因十三棍僧助秦王李世民生擒王仁则而立有功勋，从此名声大振。少林寺常备僧兵得到了官方的认可，为少林武术名正言顺在民间普及和推广奠定了基础。到北宋时期，少林寺方丈福居和尚一连三次召集关内外武林高手汇集少林寺，进行武技交流，并因此得以融十八家拳法之长汇编成《少林拳谱》。再到明朝，少林拳发展至巅峰，与民间武艺交流更加频繁。少林僧兵被朝廷征调，南征北战，屡立奇功。当时的抗倭名将俞大猷也曾亲临少林寺，指点拳术和棍法。明灭后，清政府禁止民间习武，少林寺练武转至千佛殿秘密进行。不少拥有较高文化修养的仁人志士，因耻于留辫子臣服，遂遁入少林，剃度为僧。他们将民间武术和少林武术有机融合，使少林拳更为精妙。在民间，少林拳甚至作为一种民族精神的象征，被许多新派托名以自重。

时至今日，少林拳已经不单是一个涵盖功法、武技和器械的庞大技术体系，更是中国传统文化的重要组成部分之一了。

少林拳的特征

“禅武合一”是少林拳区别于一般武术的根本所在。寺僧练习少林拳，不仅在于追求武术技艺的精湛，更在于通过以武悟禅，达到精神上的至高境界。

少林拳法重守轻攻，以耗竭敌方体力，后发制人为主。少林拳还非常重视拳法精神，认为发为血梢，要怒发冲冠；牙为骨梢，牙可断金；舌为肉梢，舌可摧齿；指甲为筋梢，指甲如钢钉一般。“有气才有精，有精才有神，有神才有力量，缺一不可”。

少林拳可分为内功拳和外功拳。外功拳勇猛迅疾、凌厉刚劲；内功拳则寓刚于柔，朴实无华。在使用方法上，少林拳讲究内静外猛，善于借人之力，顺人之势，以智取蛮。在具体练习过程当中，少林拳具体表现出如下四个特征：

①拳打一条线。这也是少林拳最为鲜明的一个特点。少林拳的套路直来直往，从起势到收招，套路的演练动作都是在一条线上完成。

②套路短小精悍。少林拳有“拳打卧牛之地”的说法，意即演练的地方不必太大，只需能卧下一头牛那么大一点的地方就可以了。少林拳套路动作充实严谨、技击性强，充分体现出其短小精悍的特点。

③曲而不曲，直而不直。少林拳手法观其型非直非曲，利在与敌交手时可伸缩自如，不露破绽。

④攻防明显，注重实用。在佛教戒律影响下，少林功夫招式结构以守、防为主，守中寓防，攻防合一。在灵活的技击中，少林拳着眼于实用，以真打真防为招，不讲什么花架子。

少林拳练拳之法

习武是少林僧人日常生活中用于参禅的重要方式之一。所以在学少林拳法时，不仅要学架子和动作，更要领悟其精神内涵，以得其神韵。在边学边练中，还必须持之以恒。急于求成、贪多冒进、粗忽散漫都是学拳的大忌，应尽量避免。

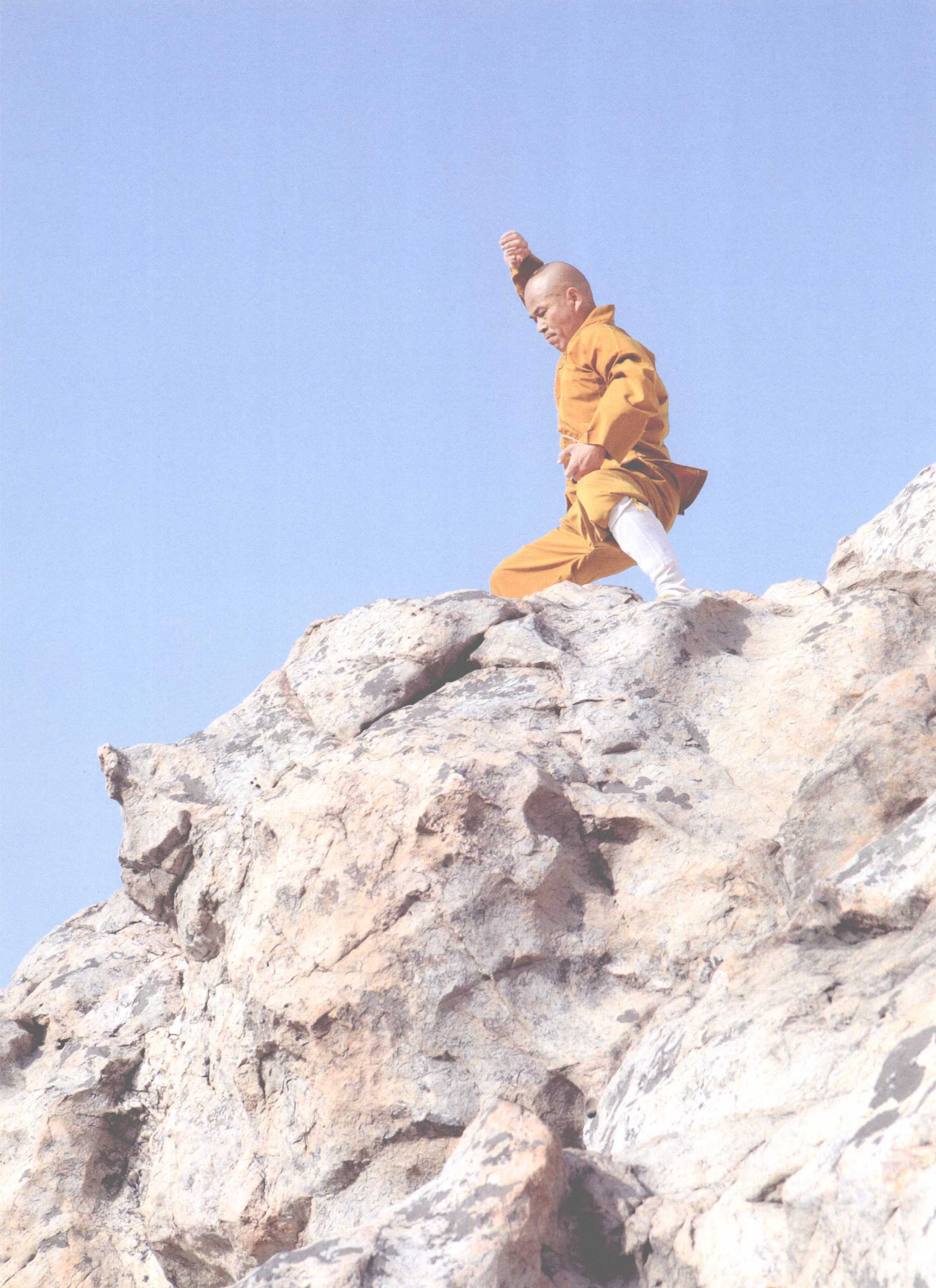
“学拳如造屋，基础不牢固，倾覆之患立见。”少林拳注重基本功的训练，一般练拳之前都要先练站桩。步法沉稳自如之后，练拳才能做到拳熟则得心应手，上下开合，所向无迟钝。

练拳讲究三法，即眼法、手法、步法。要练好少林拳，就必须练好眼、手、步的协调。

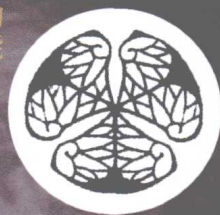
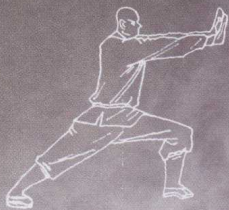
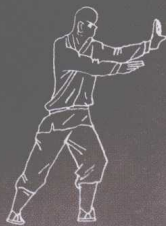
①练眼力。眼在拳法中至关重要。技击时，以目视目，可以看准对手的拳路招式。眼若明亮有神，还可发挥咄咄逼人的震慑作用。眼法有逼、怒、闪等。

②练手法。手法有斫、削、磕、靠、掳、逼、摆、撒、剪、分、挑、钩、缩、冲、倒、压、拨、挡、杀等。手法名目虽大，不外是长中短三势、上中下三盘而已。技击时，滚进滚出，灵活自如。

③练步法。练气练功，是学少林拳的基础，而步法更是学架子的重中之重。步法有马步、弓步、寸步、过步、箭步、联珠步、分身步、鸳鸯步、快步、冲步、卧虎步、飞腾步、绞花步等。初学时，一般先练习马步，后练习弓步。马步可以说是步法之祖，而弓步则是动作之始。练好这两步，架子就基本学成了。



少林大罗汉拳基本功是练习武术必备的身体活动能力、技术技巧能力和心理素质等基础，是练好各种功夫的基本条件。它突出了武术运动的专项要求，具有鲜明的内外兼修的运动特点。学练基本功是初学者学武的必经阶段，也是武艺能够长足进步的强力支撑。





第二章

少林大罗汉拳

— 基本功法 —

基本手型

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掌、爪、拳等几大类。

掌

掌者，迎面推，劈面打，反掌反击，搂来按，上下劈，左右掠。



● 正立掌

四指并拢，伸直，拇指内屈，指尖向上，掌心向前。

要点提示

正立掌在少林拳法中主要用于正面推击对方，将其推开，甚至推倒。掌心面向对方，拇指一般要内屈。可结合各种步法反复练习。



● 侧立掌

四指并拢伸直，拇指内扣，掌指向上，掌心向侧面。用于劈击对方。

要点提示

在拳法中，主要用于劈打对方，可结合各种步法练习劈掌。



● 倒立掌

四指并拢伸直，拇指内屈，指尖向下。掌心向前叫阳倒立掌，掌心向后叫阴倒立掌。

要点提示

倒立掌主要打击或托对方腹部，将其缚住，击打。可结合各种步法练习。





● 仰掌

也叫抢掌，击出后掌指向前，掌心向上，四指间微留缝隙，拇指内扣。

要点提示

仰掌主要用于抢击对方咽喉部位或眼睛，这些部位是少林功夫中慎言不打的部位，不到情况危急，不能轻易攻击这些脆弱部位。



● 反掌

掌出后，掌心向下，主要用于偷击对方面部。

要点提示

反掌主要用来拨击对方面部，让其猝不及防，可结合各种步法来练习。



● 横掌

出右手者掌尖向左，出左手者掌尖向右，掌心均向下。

要点提示

主要用掌指横抢对方的胸肋或侧腹，且有利于用手掌架于头前上方，护住自己的面部。



勾手



勾手是少林拳法中比较少用的一种手型。五指端撮拢在一起，向腕部尽量弯曲，内收成勾手。

要点提示

主要用于五指钻点打击对方。在螳螂拳、五禽拳、五指拳中，常使用到勾手。

