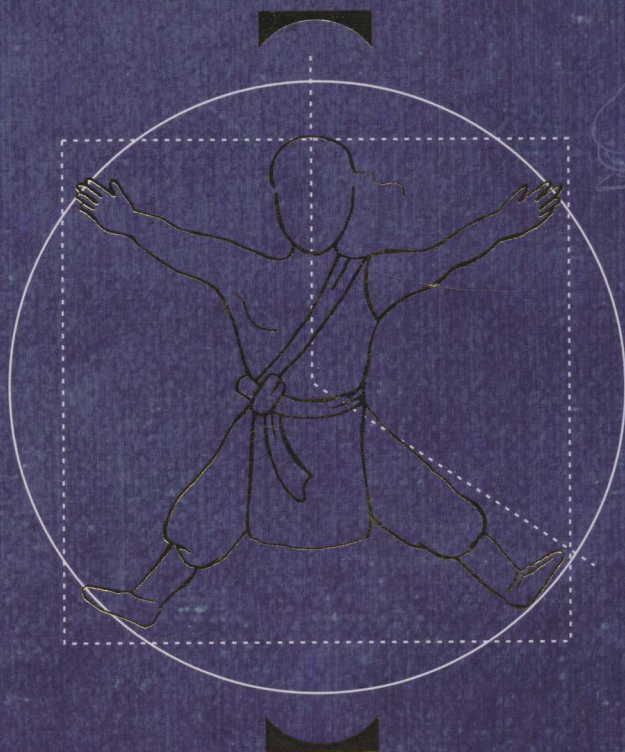


少林昭阳拳

SHAOLIN ZHAOYANG FIST



附 DVD
少林正宗嫡传
亲授精髓武技
全套功法演练+实战应用



0796262

少林 昭阳拳

SHAOLIN ZHAOYANG FIST

释德扬 编著



G852.15
817

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林昭阳拳 / 释德扬编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5464-1306-8

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295182号

少林昭阳拳

SHAOLIN ZHAOYANGQUAN

释德扬 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	李卫平
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	8
字 数	150千
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1306-8
定 价	29.80元

著作权所有·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

攻防得宜妙如神

恒毅无间修本身

『静极生动，动极惊天，禅拳归一』。千百年来，少林武僧遵照着这条玄奥的禅理，创造并发展了少林功夫。寺以禅显，拳以寺名，少林功夫集中中华南北武术之大成，融合内外拳家之精华，形成了极其庞大的技术体系。它不仅是中国传统文化的重要组成部分，也是最有影响力的中国文化符号之一。

拳是少林功夫的基石。功源于拳，势出于招，故拳谱有曰：『拳为诸艺之源。』少林拳是少林功夫体系中出现最早、内容最为广泛的一种。昭阳拳即为声名久远的『少林十八拳法』之一。

现在流传的昭阳拳套路，是由清代湛拳和尚在朝阳拳的基础上，结合实战需要，提炼推敲、琢磨升华而成。凭借迅猛有力的腿法克敌制胜，被称为『少林一绝』。昭阳拳步法简单，击法敏锐，擅长腿法制人，远而跃袭，近避挨打，故擅长以跳、翻、滚、箭、空弹、飞踢等腿足捷术袭击对方要害部位。虽也用臂肘拳、头撞等上盘功法，但却重在护身，寻机制人，实际是用上盘对付或诱惑敌人关注上盘，而实用下部功法袭击对方下盘，出其不意地制伏对方。习练昭阳拳至纯熟，既可健体防身，习得一技之长，又能以武悟禅，洞彻人生奥妙。

少林昭阳拳分为四路，本书所授为第一路。整个套路由嵩山少林寺第三十一代正宗传人、少林寺武僧总教头释德扬大师亲身示教，指点拳法应用与技击要诀，供全世界武术爱好者深入了解昭阳拳这门少林功夫之精髓。

集中华南北武

术之大成的少林功夫，融合内外拳家之精华，形成了极其庞大的技术体系。在少林武僧恒毅无向、专心密修下，少林拳以其去花架而重实战、刚猛质朴的鲜明特点闻名于世。相传与武术天密切相关的昭阳拳，即是少林寺著名的十八大拳法之一。



第一章

少林十八拳之昭阳拳

- 一、昭阳拳的名称由来 2
- 二、昭阳拳的结构特点 3
- 三、昭阳拳的风格特点 6
- 四、昭阳拳的习练秘诀 8

第二章

少林昭阳拳基本功法

- 一、基本手型 12
- 二、主要拳法 15
- 三、主要掌法 17
- 四、主要抓法 19
- 五、基本身型 19
- 六、基本步型 22
- 七、主要步法 26

八、主要脚法·····

28

九、主要腿法·····

32

十、昭阳拳经典动作——云手·····

34

第三章

少林昭阳拳拳法详解

第一段·····

42

第二段·····

56

第三段·····

72

第四段·····

94

第三章

禅武合一的少林功夫

一、少林功夫的形成原因·····

114

二、浅谈少林功夫与禅宗的关系·····

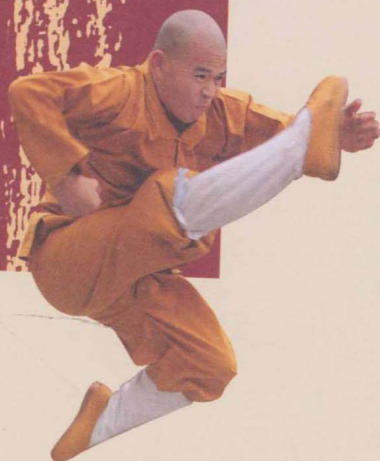
118

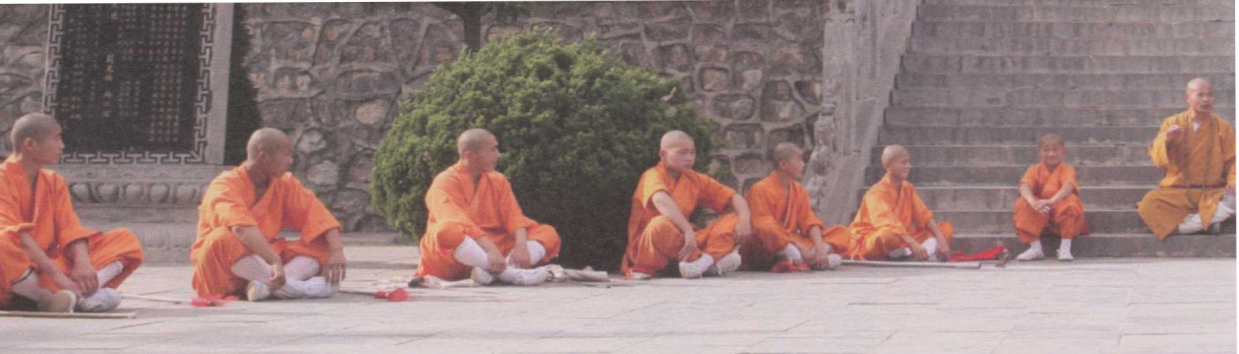


Section one
第一章

少林十八拳之

昭阳拳





一、昭阳拳的名称由来

昭阳拳是少林十八拳种之一，最早见于宋代福居和尚汇编的拳谱之中。

根据历代宗师的讲述，“昭阳”为皇家才能使用的词眼，“昭阳拳”的拳名就与武则天有关。据说，武则天刚进宫时，因美若天仙的容貌得到了皇帝的恩宠。皇帝想要封她为贵妃，但却遭到了皇后的反对。皇后嫉妒武则天得宠，因此暗生害人之心，便秘密地指派了一个叫做林清的太监前去暗杀武则天。不料这个蒙面太监非但没能得手，反而差点被武则天当场扯掉面纱。情急之下，林清只好逃走。武则天转而追赶，追到昭阳院内，林清被一只簋子绊倒耽误了工夫，武则天正好赶上。正当二人打得不可开交的时候，皇帝闻讯赶来了，亲眼目睹了武则天与人缠打的场面。林清见情势不好，只好跪地求饶。皇帝上前扯掉了林清的面纱，知道他是个太监，正要追问原因，不料林清突然夺剑自杀了。对武则天的勇敢，皇帝非常赞赏，从此更加恩宠于她，还将其与太监打斗的武艺钦封为“昭阳拳”。

唐代末年，昭阳拳传入少林寺。经过历代僧众数百年的习练、改进，逐渐形成了套路，进而成为少林寺的名拳之一。

昭阳拳歌诀

出势昭阳绣如仙，五花坐山仙观山。招手掠面迎暴客，阳手横击盗贼犯。
双手穿掌清妖仓，猛虎出洞上山冈。小鬼切瓜显神刀，恨脚如炮震破天。
金鸡独立稳如岳，金刚捣臼把山穿。小燕扑蝶伏群魔，双手推窗把敌歼。
重炮齐轰开胜道，燕子钻云划破天。金鸡独立傲如松，猛虎跳涧千丈远。
震脚如炮山地动，一拳冲破九天关。左右连环三冲拳，豹子钻林神鬼散。
闪门炮拳打九霄，二郎担山赶太阳。切断金玉铁砂掌，右探马拳透心栓。
童子拜佛实映虚，左探马拳破肝胆。双手捧月顶九天，敬德推门一霎现。
侧击善拉单鞭势，黑虎掏心妖肚烂。雄鹰展翅实中实，梅鹿卧枕妙中玄。
此乃少林昭阳拳，真技不可轻外传。



二、昭阳拳的结构特点

当今流传的昭阳拳套路是清代少林湛拳和尚在古朝（zhāo）阳拳的基础上，结合实战需要，提炼推敲、琢磨升华而成。现见于少林古拳谱的有《古传少林昭阳拳歌诀》。

昭阳拳共四路，本书所授为第一路。

具体而言，少林昭阳拳具有以下结构特点：

击打为主，回环动作少

动作大多以击打为主，回环的动作很少。每个动作都具有明显的攻防，实战性非常强，且往往是攻防相互结合，攻中有防，防亦有攻。比如在使用双手时，常以一手用于攻击，另一手则用于防守，即攻中有防；一手防，则另一手攻，即防亦有攻。两手紧密配合，攻防得宜。身体的其他部位也是如此，如攻防时步随手进、步随身退、手脚齐动，进退极其灵活多变。正如少林寺拳诀中所述：“上法须知先上身，脚手齐到斯为真。拳中有搓谁能解，明了其意妙如神。”

步幅小，进退密

在攻防过程中，步幅一般都比较小，便于灵活地进退，且动作密度大，常常拳肘膝并用，上下左右前后进行，攻防快速。

频繁转向，打前顾后

回身顾打的动作比较多，往返的小趟中有很多突然向后打的动作，经常性地改变方向，打前顾后。一般少林拳的套路都是在回拐转弯处安排一个造型，然后才开始另一段，但昭阳拳套路里的转身则都是以击打动作配合转身。昭阳拳的套路中还有不少改变前进方向的动作穿插在每小段之间，这样虽然方向转变频繁，但实际上往返活动面积却并不大。

起伏多，变化大

套路中的较多高变低、伏变起的动作，起伏错综复杂，变化较大，反差对比明显。

跳转动作难，运动强度大

套路中，编排了几个难度比较大的跳跃转体动作，不仅跳转幅度比较大，且跳转过渡动作频繁、紧密，提高了套路运动强度。

打法丰富，一线运行

套路结构突出头、肘、拳、膝、腿、脚并用的特点，远可用拳脚，近可用肘膝，击打方法十分之丰富，攻防能力强。而且套路基本上是在一条线上往返。

另外，昭阳拳套路还体现出少林拳“起势坐山、收势坐山”的显著特点，起势惊人、收势含蓄。



古传朝阳拳歌诀

朝阳出世探马拳，偷脚掂步下单鞭，扭身拉开斜行势，上打下跳七星拳。
左插花青龙吸水，右插花白虎当先，上步拉开斜行势，紧又打阳面撞拳。
下有群拿上窜，上打猛虎翻身，回龙势将身伏下，挪挪势独占中原。



三、昭阳拳的风格特点

昭阳拳步法简洁，击法敏锐，擅长腿法制敌，利用跳、翻、滚、箭、空弹、飞踢等腿足捷术袭击对方要害部位；虽然也用臂、肘、拳、头撞等上盘功法，但却重在护身，寻机制人。以迅猛有力的腿法为重、克敌制胜的昭阳拳，也被称为“少林一绝”。

具体而言，昭阳拳具有以下风格特点：

攻防明显，动作迅猛

昭阳拳在击打时往往一手攻一手护，攻防结合的特点非常明显。而且整个套路进退一气呵成，势势相承、发力顺达、冲击力强，动作非常迅猛。

刚柔相济，虚实相生

昭阳拳发力迅猛，但其发力并不是单纯的刚劲，也不是僵滞之力，而是刚中带柔的刚柔之劲。

少林拳谱有云：“有无虚实：有力至也；无力抽也。虚势中有实而若虚也，实势中有虚而若实也。”也就是得势则力实，失势则力虚，在变化中灵活把握，打出灵劲。

短打紧凑，击打全面

昭阳拳步幅和功架都比较小，所以在发力时手臂往往曲直不够彻底，短打比较紧凑。在套路中，则拳打脚踢、肘膝并用，击打全面。

灵活多变，进退自然

昭阳拳步幅小，在打前顾后、打上顾下的过程中，不但打法多变，而且转身频繁、高低错综复杂、灵活多变、进退自然。

腿法丰富，腾跃矫健

昭阳拳套路中腿法较多，弹踢、跳摆、后蹬等，常给人以凌厉之感。套路腿法丰富，变化多端，并常伴以飞纵转折、高低起伏，体现出了腾跃矫健的风格。





变化莫测，节奏鲜明

昭阳拳套路中有诸多高低起伏、左击右打、打前顾后等招式，虚虚实实之间给人以变化莫测之感。昭阳拳发力猛烈、快攻急退、动中有韵、静中有势、节奏鲜明。

★少林寺流传的昭阳拳共有四路，除本书所授第一路外，其余三路如下：

少林昭阳拳第二路动作名称

双抱拳、云顶恨脚海底炮、弓步劈心锤、拉弓式、单彩脚、打虎型、拧手单踢、劈心捶、双摘、双分掌、虎头劈心捶、双叉盖手、双风耳、老虎大张嘴、双分大鹏展翅、里摆腿、小提鞋、冲心肘、撩裆腿、外摆莲、跳小单叉、顶心肘、鹞子钻天、五花坐山架

少林昭阳拳第三路动作名称

双抱拳、五花坐山架、跳步地捶、后扳手、双风贯耳合手雷、旋风脚、单推掌、提插掌、海底捞月、跳步邪行、交叉手、虎出洞、掠手双分、回头望月、冲天炮、单拍膝双抱、提腿冲天炮、磕干腿、十字脚、白鹤亮翅、顺手牵羊、仙人摘茄、双耳贯风、抗肘、单彩脚、以推、迎面撒、肋下肘、撩裆腿、外摆莲、旋风脚、踢干腿、鹞子钻天、纵跳下叉手、地捶、后蹬腿、枯树盘根、弓步七星、蹲桩单开门、十字脚、劈心捶、坐山架

少林昭阳拳第四路动作名称

双抱拳、抓地入泥、迎面撒、冲心肘、扳手、双风贯耳、老虎大张嘴、合手、倒摆莲、小束身、击步腕手、弓步劈心捶、耳后听风撩阴捶、就地拔葱、二起脚、摆莲腿、震脚劈心捶、大跨虎、云顶海底炮、跳步五花坐山架

四、昭阳拳的习练秘诀

习练昭阳拳，跟习练少林其他拳法一样，同样需要“恒”、“苦”、“专”。

恒毅无间

少林寺的神功绝技首先源自一个“恒”字。

少林武僧中流传着这样一句话，叫“三年踢腿，两年动拳”。也就是说要练好少林功夫，基本功就得练上三五年。

武僧们练习少林坐禅功，往往一坐就是几天。少林心意把功的动作主要是动拳震脚，这个功夫一般要练三年左右，练成之后可脚陷坑、拳碎石。少林寺千佛殿内的48个脚坑，就是少林武僧长年演练心意把功留下的坑。少林童子功更需要持之以恒，它不仅要求从童子开始练起，而且要长年不间断练习。



苦练其身

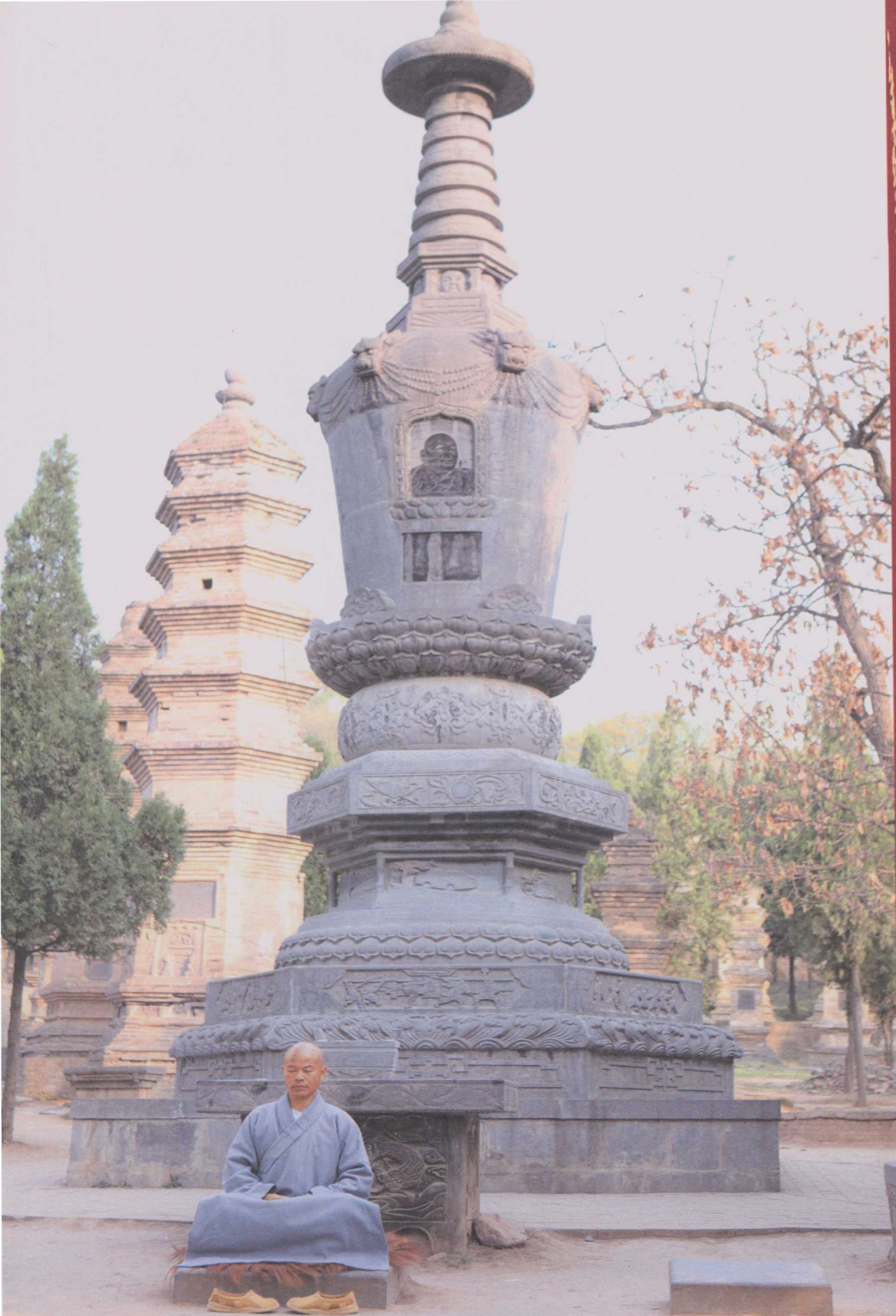
少林神功还源自一个“苦”字。

少林武僧练武姿势要求站如松、坐如钟、卧如弓。少林武僧都知道“冬练三九，夏练三伏”，他们练功正是按这个进行的。三九冰天雪地里，少林武僧赤膊在雪地上滚翻跌打，在上百台阶的石阶上蹦上爬下；少林拍打功是把缸里放满水，然后一掌一掌拍水，直到把水拍完；少林睡罗汉功更奇特，是头和脚支起，身体悬空，一睡就是一晚上。

专心密修

少林武僧练功还讲一个“专”字。

少林武僧们的练功时间大都是在深夜，地点在密林之中。他们认为，在安静的环境下才能专心致志练功。少林寺二祖庵的密林之中，有一个几乎与世隔绝的秘密练功场，是少林武僧的最佳练功场所。



武术的基本功法

是各单项动作的基本功法，是练习套路前的基本技术。少林昭阳拳的基本功法包括手型、手法、身型、步型、步法、脚法、腿法、跳跃和桩功等。练好基本功，可以有效地增强人体各部位的运动力量和灵活性，为学练功法套路奠定良好的基础。

