

少林

少林 十路镇山拳

少林功夫
丛书

吴景川 主编

北京体育大学出版社



责任编辑：张清垣
封面设计：叶 莱

少林功夫丛书

少林绝命腿

少林打擂秘诀

少林护身暗器秘传

少林三绝：气功·点穴·擒拿

少林三大名拳：炮拳·大洪拳·六合拳

少林正宗七十二艺

少林疯魔棍法阐宗

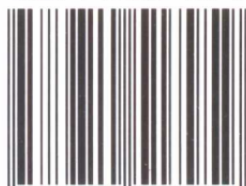
少林金刚硬气功

少林十路镇山拳

少林十大武艺

少林看家拳

ISBN 7-81051-795-3



9 787810 517959 >



ISBN 7-81051-795-3/G · 660

定价：23.00元

少林十路镇山拳

吴景川 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

少林十路镇山拳/吴景川主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2002.10

ISBN 7-81051-795-3

I. 少… II. 吴… III. 少林拳 - 基本知识
IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062852 号

少林十路镇山拳

吴景川 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:10.375

定价:23.00 元

2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数:6000 册

ISBN 7-81051-795-3/G·660

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

少林拳是由少林寺而得名的古老拳种，是我国流传最广、影响最大的武术流派之一。

少林拳形成于隋末唐初，经历代僧众结合民间诸家流派相互交流、促进，不断有所发展。拳术套路主要有：少林长拳、五形拳、少林十三抓、大红拳、小红拳、大虎燕、小虎燕、六合拳、朝阳拳、短拳、少林捶、炮捶、金刚拳、罗汉拳等等。少林十路镇山拳，是少林武术中的代表性套路。相传宋初福居禅师曾邀集各流派武术名家来寺传技，并经研练、取舍，汇集成册，逐渐形成套路。

本书整理的少林拳是由清末民初少林一代宗师杨秀山所传，至今已近百年。主要流传于鲁、苏、豫、皖一带，特别是鲁南的临（沂）、郯（城）、苍（山）、枣（庄）及苏北等地，武风盛行，普及面广，城乡喜闻乐见。笔者习练此拳已近四十年，对鲁南各地所演练的套路，略知点滴，在少林拳研究会的支持下，组织同仁，对少林十路镇山拳进行了整理汇编。

因本人水平有限，理解不深，在整理汇编中，难免疏漏，不足之处，敬请武术行家教正。

吴景川

2002年8月

主编简介



吴景川，系山东省临沂市罗庄区盛庄镇吴白庄村人，现在罗庄区委机关工作。

吴景川自幼习武，精心研练，遵循能者为师，坚持尺有所短，寸有所长，凡学者如饥似渴。多次担任临沂地市武术教练员、武术竞赛总裁判长、省级武术比赛裁判员及国际传统武术比赛裁判员，并借经常参加裁判工作之机，虚心求教，不耻下问，涉足多门拳学。曾受到许多老拳师的精心指导，受益匪浅。

吴景川从事武术教学三十余年，培养了大批武术人才，部分学生曾在全国、省、市各级武术比赛中多次获得冠军。现为国家武术一级裁判员，曾任临沂武术协会副主席兼秘书长、临沂少林拳研究会会长等职。

本书编辑委员会

顾 问：吴树美 张西房

主 编：吴景川

副主编：(按姓氏笔划为序)

丁麒麟	王崇法	王振中	田玉宝
付秀学	朱 涛	孙兰欣	孙玉田
邢宗新	李希宪	李希恩	吴彦军
吴景魁	孟庆登	赵向东	胡兆恩
胡晓林	聂庆奎	郭建庆	徐彦宗

编 委：(按姓氏笔划为序)

王树森	王洪涛	王洪磊	王彦策
王振军	王连坤	王海龙	孙胜军
孙 毅	孙富勇	刘长松	刘胜全
伊广茂	吴建友	吴 琼	吴 璇
吴 豪	李信厚	李传厚	李昌厚
李增刚	何敬东	张金鹏	居同民
夏传运	夏传彬	姜良辰	顾 斌
翁振海	董凤杰	魏修东	魏化玺

目 录

一、概 述	(1)
(一) 少林镇山拳的由来	(1)
(二) 少林镇山拳的动作特点	(4)
(三) 练习步骤、方法、要求	(7)
二、基本动作	(12)
(一) 手型、手法	(12)
(二) 步型、步法	(13)
(三) 腿 法	(16)
(四) 平 衡	(17)
(五) 跳 跃	(17)
(六) 跌扑滚翻	(18)
三、少林镇山拳套路总歌诀	(19)
四、十路少林镇山拳	(24)
第一路 功力拳	(24)
第二路 迎门掌	(50)
第三路 趟连手	(80)
第四路 三请诸葛	(118)

第五路 小五掌	(151)
第六路 地盘腿	(177)
第七路 七星架	(201)
第八路 八挂掌	(226)
第九路 打四门	(249)
第十路 埋伏拳	(280)
 五、少林拳法要诀	 (310)
(一) 少林拳十要诀	(310)
(二) 少林拳临战秘诀	(314)
(三) 少林拳二十四字诀	(317)

一、概 述

（一）少林镇山拳的由来

少林镇山拳是我国少林武术拳系中的优秀套路之一。它以刚健有力、朴实无华的风格，套路系统、内容充实、招法多变，利于实战的特点，在武术界独具一格，国内外久负盛名，深受武术爱好者的青睐。

少林镇山拳的形成和发展，实际上是经过历代僧众结合民间诸家流派，取长补短、相互交流促进、兼收并蓄、不断得到充实和提高了。

相传隋朝末年，人民不堪徭役、兵役之苦，纷纷起兵反隋。在唐王朝的统一战争中，少林寺护寺武僧曾帮助太宗李世民武装抗拒王士充，并擒捉了王士充的侄子王仁则，为唐王朝的统一大业立了大功，因此受到了李世民的嘉奖。太宗继位后，曾封少林和尚为五晕和尚，准许吃肉饮酒，并准许建立兵营、招收僧兵，因此，少林名声大震，各方武术名家慕名而来，相互交流促进，后来逐渐发展成为少林武术。

由于唐代武举制度的设立，民间习武之风盛行。至宋代仍沿袭了唐代的武举制度，并得到发展，民间自发组织、流派增多，武勇之人倍出，同时少林武术也广为流传。相传此间少林福居和尚曾邀集全国十八家武术名手入寺传艺，并将各家技艺，加以汇总，经多年的钻研、取舍，汇集成册，后经历代研练、总结、发展至今。现在流传的拳谱中曾有记载“夫短打者（长拳）原自少

林福居禅师册集也”，“习学诸家之法多年，乃得真传……。”这诸家之法指的是“太祖的长拳，韩通的通臂拳，郑恩的缠封手，温元的短拳，马籍的短打，孙恒的猴拳，黄佑的靠身拳，绵盛的面掌，金箱的磕手通拳，刘兴的勾探手，谭云的滚漏手，燕青的跌法，林冲的鸳鸯脚，孟胜的连掌，崔连的炮捶，杨衮的捆搦手，王郎的螳螂总敌，高怀德的摔掠硬崩”等。从以上武术名家看，虽有个别不是同时代人，但足以说明是历代僧众结合民间诸家之法，教研、总结、兼收并蓄，而发展成其为少林武术。

金元时期，元朝统治者为了防止人民的反抗，禁止民间结社习武，不准制造和收藏兵器，违此禁令者，则处以“没收家财，杖笞、处死”等刑。一时，民间武术受到摧残，少林武术的发展也受到了一定的限制。时有山西太原人白玉峰，武技精进，原在洛阳授徒，后受聘嵩山少林，遂与少林寺武僧切磋技艺，后归少林，实得少林衣钵。在研习少林武技中，不断吸取精华，融入旧法，创龙、虎、豹、蛇、鹤五行拳，以及后来派生出来的“少林十三抓”等。白玉峰以后又传于觉远和尚，觉远和尚深究拳艺后，又远走他乡，遍访名师，后又聘中州名师李叟到少林寺传授大、小洪拳和擒拿术等。

相传朱元璋在建立明朝时，曾得到少林僧徒的帮助，天启年间经常征调少林僧兵，因而使少林武术再度得到恢复和发展，民间不同风格、流派的拳术和器械有了空前的提高，初始于宋代的“十八般武艺”有了新的概括，业已有了记载完整套路的图谱书籍，少林寺也恢复到了极盛时期。其间，研练和交流频繁，抗倭名将俞大猷，曾入寺传授临阵实用棍法。

明末，由于少林寺僧兵听从明政府调遣，参与了镇压农民的起义运动，因而遭到当地农民的沉重打击。清王朝建立后，统治

者对少林寺僧严加管束，少林武术曾一度被禁，少林寺更是“已久经劫火，法堂草深，宗徒雨散矣”，虽后来几经重修，也不再像原来那样兴盛。至清末，少林武术已失传大半，特别是民间战乱，石友三火烧少林寺，文物古迹、经书、拳谱毁于一旦，僧众具多流落民间。

少林拳源出少林，虽在全国范围内开展较为普遍，但本书所述少林镇山拳长期流传于鲁、苏、豫、皖一带，特别是在鲁南的临沂、郯城、苍山、枣庄及苏北等地，广为流传，普及面广，城乡喜闻乐见。其所习少林镇山拳套路系统，风格有别于其他少林外家拳。清末民初，武术名家杨秀山（少林拳二十八世）在沂州（临沂旧称）国术馆传授的，战乱后又在临沂、郯城、苍山、枣庄等地乡村广为授徒，又由弟子宋德聚、张如松、何秀奎、吴树美、郭庆方、郭明堂、郭明扬、杨宝德、沙运金、于化龙等老拳师再传至今。

所传徒手套路主要有：十路少林镇山拳、少林十三抓、金刚拳、罗汉拳、大洪拳、小洪拳、大虎燕、小虎燕、拨镰拳、短拳、四门八极和八极单拆等。

所传器械套路有：十路少林单刀、滚膛刀、少林双刀、手梢子棍、大梢子棍、大二节棍、三节棍、四门鞭、五虎断门枪、风魔棍、七星剑、提袍剑、月牙铲、少林马叉和大刀等。

徒手对练有：金鸡斗、午子捶、对擒拿和八极拳对拆等。

器械对练有：少林十三杆、单刀破花枪、双刀擒枪、对扎枪、棍战枪、大刀擒枪、梢子棍对棍、朴刀战枪、对劈刀、三节棍进棍和二龙戏珠等。

少林功法有：石锁功、鹰爪功、铁掌功、贴山靠、游身桩和少林气功等。

其中：少林单刀、少林双刀、三节棍、四门鞭、五虎断门枪、风魔棍、七星剑、月牙铲、少林马叉和大刀列为少林十大器械。

（二）少林镇山拳的动作特点

1. 套路系统，风格独特

少林镇山拳从第一路九刀十八功（功力拳）到第十路埋伏拳，各有侧重点，套路系统，不失风格，结构合理，动作明快，起势大都采用：上步按掌、霸王举鼎、两手托平、分手出掌开手；收势大都采用：梅花搅手、拉跨虎、谢步请示结束；套路的演练上，突出了“拳打一条线”，进退起落直来直往，辗转腾挪、特点鲜明。

2. 结构严密，动作朴实

少林镇山拳共有六百余个单动作，从整体看，拳势结构紧凑，细致严密，动作矫捷，朴实无华，一招一势，非打即防，着眼实用，不练花架子，头、手、肘、肩、脚、膝、胯都要符合动作要求，突出了快、准、狠。快：主要是指无论是正面直进，还是左右取势，均要求以快制胜，做到“拳出有形，打之无形”；准：主要是指击点准确，按动作要求，上、中、下三盘均不能虚滑错位，“手起撩阴，肘起击心，膝起望怀，脚起膝分”，远攻近取，技法落点要清楚明确；狠：主要是指练用结合，练时不用力，用时无力用，狠不起来，练用均要做到“举手不留情，抬腿不让步”，如猛虎下山，饿虎扑食。

3. 刚柔相济，内静外猛

少林拳虽然在技法上以刚猛遒劲著称，突出了一个“硬”字，但由于动作的高低错落，变化多端，还要虚实并用，并善于借人之力，顺人之势，制人之身，顺势打势，声东击西，虚虚实实，刚柔相济，练时心平气和，无人当有人，用时要冷静，有人当无人，要求内“静”外“猛”，所谓“守之如处女，犯之如猛虎”。

4. 跺脚催力，落地生根

跺子脚贯穿于整个套路中，讲究根基牢稳，坚如磐石，如本书所述的跟步出掌、跟步打通天捶、震步刺掌、十字捶、展翅扣捶、护肩挎篮、揣裆栽捶、金刚捣碓等，都采用了原地震脚，小步踏脚和大步跺脚的动作，这种震、踏、跺的动作，其一是短促重击地面，由于加大地面对人体的反作用力，加大上肢的发力；其二是在进步中能起到换步连续进步的作用；其三是击地有声，“脚动如雷”，以助拳势；其四是落地生根，下盘牢固，不易被人制倒于地。正所谓：“发拳有穿山洞石之情，落步有入地生根之意。”

5. 四击合法，八法自然

少林镇山拳和其他长拳一样，在内容上同样包括“踢、打、摔、拿”这四种法则，在练习过程中，要求每一招一势，均要恪守规矩，在每路动作中体现出来，并做得合乎要求。少林套路中踢法很多，各种单踢、跳踢动作多次出现，具体内容包括：蹬、踹、勾、点、弹、扫、摆、踩、挂、缠等；打的内容更多，手法上有几十种之多，主要常用的有：冲、劈、挑、撩、撑、挎、

拦、勾、砸、蹦等；摔法上主要有：揣、拌、挂、别、拧等；拿法上主要有：刁、拿、锁、扣、封等。这些内容都要合乎动作法则，如在踢法上蹬是蹬，弹是弹，不能蹬弹不分。在运动特点和技法上，少林拳主要突出了对身法的要求，具体内容是：进、退、起、落、收、纵、转、折，各种配合身法的动作，均要求在运动过程中做得自然，不僵不弛，进低、退高，轻灵稳固；起横、落顺，不失平衡；收疾、纵速，轻如惊鸿；转翻、折弹，柔中蓄刚。

6. 象形取意，招实意明

少林拳术中的很多动作是以动物的动作为名称的，但绝不是直接模仿动物的形态，而主要是吸取动物的生存斗争的本能，不是简单地模仿而模仿，而是仿生取意，突出动作的攻防特点，如二龙吐须、猿猴献果、野马分鬃、凤凰旋窝、鸳鸯脚踢、金鸡独立、大虎抱头、坐虎势、金龙翻身、金龙搅尾、乌龙绞柱等等，都是根据动作的特点，象形取意，招实意明，出现的仿生动作，均能体现出见招破招，及变幻莫测的攻防内涵。象形动作不但给人以直观的感觉，而且动作简单、古朴、变化合理，势中有招、招中蓄势，势势招招不离其意。

7. 重点重复，贯穿始终

少林拳共计六百余个单动作，除起势和收势动作大都重复外，还有许多动作多次出现，在每路中个别动作也多次重复出现，如震脚、刺掌、蹬山势（弓步）、骑马势（马步）、蹬踢、弹踢、二起脚、旋风脚、跳踢、劈山扫腿、采掳踢打等等，这些动作的出现，不但在套路中起到了承上启下、便于衔接的作用，而

且突出了拳势的特点和重复练习的机会，体现了一招一势的精练程度。

8. 桩功合一，相辅相承

拳谚云：“练拳不练功，到老一场空。”习拳练武，不只是练习套路，而是要结合功法练习，每一拳种都有其传统功法和健身功法，长期坚持习练，不仅可以强筋壮骨、祛病健身，而且能使各习练的套路动作，起到事半功倍的作用，功法合一，相辅相承，技术质量才能达到纯青的地步。少林拳结合练习的一般桩功有：马步桩：主要练习丹田之气及下盘的根基功夫；靠臂桩：主要练习两臂的碰撞承受能力和以气催力的功夫；靠身桩：主要练习臂撞、脚踢、肩打、胯靠、膝顶等操练方法；流星桩：主要练习上步、退步、转身等结合拳法的步法练习；午子捶对练：主要练习二人的攻防动作的熟练程度及动作的正确使用方法；铁牛耕地功：主要练习指力、两臂的支撑力、腹肌以及丹田之气。以上结合少林拳术的功法练习，对习武长功都具有较高的价值。

（三）练习步骤、方法、要求

1. 练习步骤

少林拳的练习步骤和其他拳种的练习一样，都应先习练基本功、基本动作（包括组合练习），后习练套路。在整个练习过程中还应穿插一些功法练习。

少林拳的基本功练习，不只是表现为各种踢腿、跳跃性动作的练习，它的内容应包括腿功、腰功、鼎功、桩功和辅助功法的练习。基本功掌握得如何，直接关系到套路的习练，因此说，更好地掌握基本功和基本动作，是为提高套路的演练打基础的，拳

谚“打拳不溜腿，到老冒失鬼”；“练拳不活腰，终究艺不高”等，就充分说明了基本功的作用。

在练习基本功的过程中，并不一定把基本动作学完后，再练习套路，而要把套路中的主要基本动作结合起来进行练习。

第一阶段先学习腿法中的正踢脚、侧踢脚、里合腿、外摆腿后，不要急于学习跳跃动作，在其间可穿插一些基本动作，如马步（骑马势）、弓步（蹬山势）、仆步、虚步、歇步等配合简单拳法的练习。

第二阶段可接着学习弹腿冲拳、二起脚、旋风脚、腾空摆莲、旋子、侧手翻等，这些基本功难度较大，要循序渐进，最好加一些辅助性练习，在基本动作方面，可结合套路内容，做一些组合练习。

第三阶段要学习前扫腿、后扫腿，跌扑滚翻动作，如鲤鱼打挺、扑虎、抢背、护地剪、金龙翻身、金龙搅尾等动作，但有些动作并不一定要在基本功练习中去练，也可在学习套路期间，在学习前，把基本功动作先掌握好再学习，这样，一是避免了基本功练习时间太长；二是在学习套路中不至于停顿。在此期间，可继续做一些组合练习或十路弹腿等练习。

第四阶段可开始学习套路，但在每次学习前，必须先练完基本功后再学习。这里必须注意一个问题，就是练习少林拳一般先从第二路迎门掌开始，其次一路、三路。原因是二路迎门掌在十路少林拳中，是一套基本动作较多，内容较全面的套路，而且难度较其它套路小，便于学习。二路学完后再学习一路就容易得多了，但种种风格难度不同，从第一路依次学习也是可以的。

在学习套路阶段，要坚持重复练习法，使初学者有一个学习、提高、巩固的机会。教授动作不易过多，要因人而异，要坚