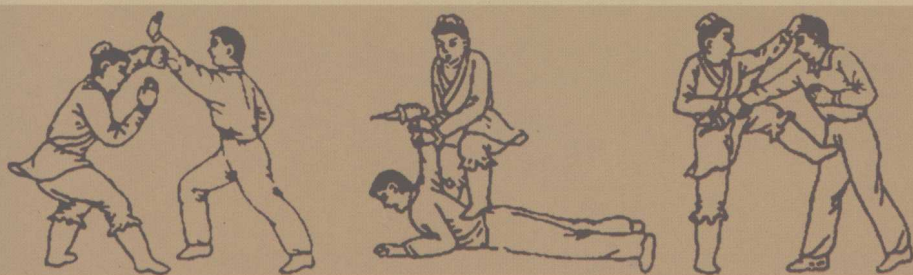


SHAOLIN MIZONGQUAN SHIYONGFA SHAOLIN MIZONGQUAN SHIYONGFA

少林秘宗拳 实用法

赵 越 著



東北林業大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少林密宗拳实用法/赵越著. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2007.9
ISBN 978-7-81131-084-9

I. 少… II. 赵… III. 少林拳—高等学校—教材 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149419 号

责任编辑: 戴 千

封面设计: 彭 宇



NEFUP

少林秘宗拳实用法

Shaolin Mizongquan Shiyongfa

赵 越 著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨市工大节能印刷厂印装

开本 850 × 1168 1/32 印张 11.125 字数 280 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-084-9

C·340 定价: 20.00 元

本书得到漳州师范学院学术著作出版基金资助，在此表示感谢。

前 言

《少林秘宗拳实用法》是传统武术实用技法丛书。全书图文并茂，易学易懂，学即能用，立竿见影，既是全民健身运动武术项目的参考书，又是青少年强身健体、防身自卫、见义勇为、抗暴安良的教学指导书。秘宗拳主体上是少林外家拳的架子，属于长拳运动，以传统的“四击”、“八法”、“十二型”（即“二十四要”）为基本要求，功法上又有内家拳的特点，内外兼修。本书介绍了秘宗拳入门拳式的基本实用方法，重点介绍了秘宗拳入门实用法、秘宗拳抓腕制敌实用法、秘宗拳双手抓臂制敌实用法、秘宗拳抓腿摔制敌实用法、秘宗拳防直拳制敌实用法、秘宗拳空手夺刀制敌实用法、秘宗拳格斗制敌实用法、秘宗拳攻防模拟制敌实用法，谨供爱好者演练运用时参考。

武术运动是我国广大人民群众传统的体育锻炼方法。武术不仅具有健身价值、观赏价值、实战价值，而且还可以作为广大群众的一种业余健身方法和娱乐活动，使人们的业余文化生活更加丰富多彩。随着中华武术走向世界的步伐的加快，广大群众，特别是国内外青少年，不断地掀起了学练武术的新热潮。本书与国内外已出版的同类武术书籍相比较，突出了传统武术拳式的基本实用方法，其技术动作朴实无华，没有花架子，讲究实功，易学易练，实用性强，一招一式非打即防，攻防兼备，以攻为主；对敌时，手脚并用，先手后脚，手封门户控制敌手，脚隐手下攻敌不备，起手于敌击空之际，落手于敌关节穴位，起脚于敌失势之时，落脚于敌要害之处，运劲发力亦刚亦柔，从而克敌制胜；进攻时，拳打一条线，猛打猛冲，快速有力，招法灵活，使人猝然失措，防不胜防，全身各部位均可以发招出击，有利于合战与近

身搏击。《少林秘宗拳实用法》有很好的普及推广价值，能造福于社会，因此少林“秘宗拳”的各个流派在我国山东省、河北省、黑龙江省等北方各省广为流传。

武术走向世界是大势所趋，中华武术要冲出亚洲，必须注重实战技击。编者由于阅历和水平有限，难表“秘宗拳”功法精华之万一，深表歉意，但愿能以此抛砖引玉，求教于同行和名家，诚请各位武林同道对整理中存在的缺点和谬误批评指正。

编 者
2007年6月

目 录

一、秘宗拳基本知识简介	1
二、秘宗拳入门实用法	4
三、秘宗拳抓腕制敌实用法	136
四、秘宗拳双手抓臂制敌实用法	164
五、秘宗拳抓腿摔制敌实用法	211
六、秘宗拳防直拳制敌实用法	235
七、秘宗拳空手夺刀制敌实用法	276
八、秘宗拳格斗制敌实用法	298
九、秘宗拳模拟制敌攻防练习法	331

一、秘宗拳基本知识简介

（一）秘宗拳的起源诸说

围绕着“秘宗拳”的起源有许多传说，拳法的名称也因之众说不一，如“燕青拳”、“秘宗拳”、“迷踪拳”、“迷踪艺”、“猢猻拳”等。关于此拳法起源传说之一，是认为这个门派起源于唐末，传至宋代由卢俊义（梁山好汉之一）在少林寺整理发展而成，后来卢俊义把此拳传给了仆人燕青（梁山好汉之一），自己引退。以后由燕青传播这个拳法，故称之为“燕青拳”。传说之二是燕青的门徒因为燕青上梁山造反而隐其名，故称之为“秘宗拳”。传说之三是燕青上梁山时，施展绝技使雪地上不留足迹，捕军迷路，故称之为“迷踪拳”或“迷踪艺”。传说之四是唐代少林和尚云游至四川深山丛林之中时遇猢猻（传说中的一种猛兽）相斗，其动作灵敏，自然柔顺，刚柔相济，神气内藏，遂据此创编“猢猻拳”。传说之五是这个门派的行拳路线复杂，有如“蜘蛛巢状”，具有可以瞞敌眼目的独特步法，所以得名为“迷踪拳”或“迷踪艺”。由于古时武术传播多靠口授身传，少有文字记载，再有以上传说大体谐音，故上述说法尚待考证。

（二）秘宗拳的基本特征

秘宗门派内容丰富，自成体系，各种拳械套路近百项。虽然流派很多，各有其独特的技艺和风格，但是实质上却是大同小异，秘宗门派主体上是少林外家拳的架子，长拳阔步充分体现出北拳的风格。

(三) 秘宗拳的基本要求

(1) 功架端正，落地生根。身法要形正、体松、头顶、颈直、沉肩、坠肘、拔背、竖腰、敛臀；动作姿势要“出手动似狂风，定势静如泰山”。拳脚清楚，步步为营。

(2) 发力充实，刚柔相济。拳掌的冲、崩、劈、砸、推、架、砍、插等；腿脚的蹬、弹、撩、踹、踢、铲、别、踩等；要劲力足到，力点清晰。劲力的运用要自然、柔顺、充沛、饱满，发力要深沉、猛烈、迅疾、刚脆，使之“出手如棉，触身似铁”。

(3) 腰腿灵活，步法敏捷。身腰的仰、俯、闪、转，腿脚的起、落、出、收，要做到轻、灵、动、蓄，沉、稳、静、发，协调一致，虚实相间；步法的进、退、蹿、跳、闪、转、腾、挪，要做到上下相合，灵敏轻捷。

(4) 神形兼备，气沉丹田。“眼为技法之路”，“神为心法之声”，手、眼、身法、步是套路的外在表现，精神、气、力、功则是拳法的内功心法。目光似电，神气内藏，有利于判断对手，调节自己，因势利导，克敌制胜；气质内实，意贯丹田，有利于心定意静，气顺自然，桩步稳定，力发一点。

(四) “秘宗拳”的基本特点

拳法组织合理，架势端正，舒展开阔，圆和自然，闪转腾挪，快慢相间。拳法朴实无华，没有花架子，讲究实功，一招一式非打即防，攻防兼备，以攻为主。运劲发力亦刚亦柔。步稳如落地生根，架实似泰山矗立。进击时，拳打一条线，猛打猛冲，快速有力，攻中有防，招法灵活，使人猝然失措，防不胜防。其精华技法式正招圆，气势连贯，刚柔相济，虚实相间，心为主宰，气沉丹田。全身各部位均可以发招出击，抱、靠、粘、拿、掸、提、卷、捋、拗、掳、截、托，顶、挤、摔、挂，术法多变，步法复

杂，进退自如，神行兼备，随心所欲，顺其自然。发招多在对手近身眼前快步回转，或者由高姿势急转入低姿势，运动轨迹纵横交错，蹿蹦跳跃步行不止。演练时，足迹能够布满整个场地，因此，也称之为“十面埋伏拳”，有利于合战与近身搏击。故有“手、眼、身法、步，精神、气、力、功，秘宗三十六，艺成天下行”之说。

二、秘宗拳入门实用法

秘宗拳中的许多招势都能够作为制敌技法，若技法训练精熟，运用得心应手，其制敌效果非常显著。本文精选出秘宗拳中部分招式技法，结合关节和穴位擒拿制服方法，综合分析其应用技术和擒制效果。在实战制敌中，双方攻防态势瞬息万变，要以基本技法为参考，根据实际情况灵活运用，身形步法要随机应变，攻防招势应顺其自然，要以保护自己、打击敌方为目的，不必拘泥于标准姿势和规范动作，以免误失攻防战机，为敌所乘。设空诱敌，引敌入扣，顺势制敌，要准确判断敌攻击路线及劲力大小，准确把握好防守反击的时间差、距离差、速度差和力量差等因素，在敌前势将尽后势未发之时即将其制住制服。

（一）秘宗拳入门实用法动作名称

1. 刁腕击掌上挂拳
2. 砍架撩阴甩面掌
3. 贯捶缠腕侧踹腿
4. 拐肘斩腰前踹腿
5. 上打下踹上步捶
6. 面掌拨腕二起脚
7. 勾搂侧踹架通捶
8. 推掌搜腿连环掌
9. 左二起右挂面脚
10. 骑马左右架通捶

11. 面掌二起下砸捶
12. 踹腿蹿跳吊打捶
13. 推掌搜腿前冲捶
14. 上挂下劈窝肚捶
15. 勾搂踹腿架通捶
16. 摆莲褪袖封手捶
17. 正截反踹按压肘
18. 推掌勾手侧踹腿
19. 行步回身锁口捶
20. 架打抽拳劈面捶
21. 赶步蹿跳三冲捶
22. 转身崩劈上挂捶
23. 窝肚踹腿架通捶
24. 捌踹搂膝上步捶
25. 面掌二起下砸捶
26. 崩面搂膝摆冲捶

（二）秘宗拳入门实用法动作说明

起势：

技击动作：

（1）两脚并步站立，挺胸抬头；两臂下垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠于两大腿外侧，掌心均向内。目向前方平视（图 2-1）。

（2）上动作稍停，两手柳叶掌屈肘上提，经胸前交叉，掌心均向后，左掌臂在内，右掌臂在外，目视双掌（图 2-2）。

（3）上动作不停，两掌同时上架内旋外翻左右分展，目随视右掌（图 2-3）。



图 2-1

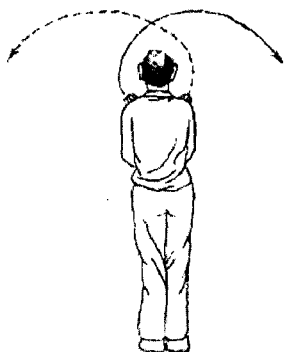


图 2-2

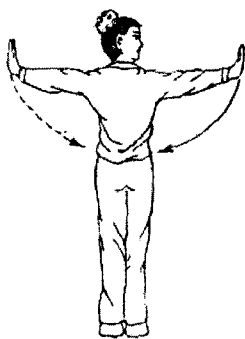


图 2-3

(4) 上动作不停，两掌下落收于两腰侧抱拳，拳心均向上，拳面均向前。目向左前方平视（图 2-4）。

要点说明：

头端正，收下颏，紧扣齿，舌抵上腭，自然闭唇。挺胸、直腰、松肩、收腹，精神贯注，呼吸自然，神态安静。上述分解动作要连贯完成，两掌左右分展，要有明显的外翻动作，肩关节尽量放松。

技击用法：

如果乙方出拳或掌向我上盘进攻，我即两手上提左右分展护住上体，乙方上盘攻势手。目前平视再视右侧方。若乙方出拳或掌攻击我中盘侧肋，我则抓按乙腕向腰侧拧拉，或屈肘抱拳下压乙中盘攻势手。目视左侧方。

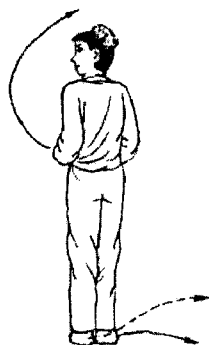


图 2-4

1. 刁腕击掌上挂拳

技击动作:

(1) 上动作稍停, 上体左转约 45° , 左脚蹬地, 身体重心右后移。右脚向右后方跨撤一步, 膝略屈; 同时左腿屈膝, 左脚撤提于右小腿内侧。同时右拳变八字掌, 内旋向左前、向上、向右后环臂拨带, 掌心向外, 力达右手。目随视右掌 (图 2-5)。

(2) 上动作不停, 右掌刁抓变拳, 外旋拧拉成仰拳, 屈肘收抱于右腰侧, 拳面向前; 左拳同时变柳叶掌向左前方推出, 将至推击点时, 掌臂迅速内旋成侧立掌抖腕猛力推击, 掌外侧向前, 掌指高与目平, 力达掌外侧。掌至推击点的瞬间, 右腿即屈膝半蹲; 左脚同时向左前方下落, 成左玄机步。上体稍左前倾。目视左掌 (图 2-6)。

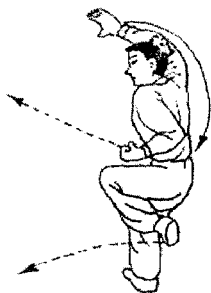


图 2-5

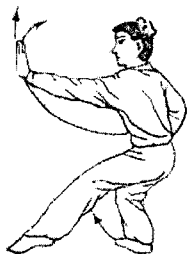


图 2-6

要点说明:

上述分解动作要连贯迅速, 上下协调。右手要随身体重心后移以下沉之势拨带, 刁抓、拧拉, 发力要深沉, 力点集中在右手。左掌前击时, 肩关节稍顺, 尽量放松, 运力要充沛; 将至推击点时, 掌腕肌肉突然紧张, 充分利用蹬地的反作用力和身腰臂掌略

抖动的内在作用力促动左掌前击，使之发力猛烈，具有爆发力，力点集中在掌外侧。掌至击点的瞬间，左脚前掌即抵地成左玄机步，虚实分明。

注：拨掌刁腕时，右手也可以不拨带过头，当右掌拨至胸高时即翻腕刁抓、拧拉，成仰拳收抱于右腰侧。这个拨带高度可以根据假设对方冲拳或击掌高度而定。

技击用法：

(1) 如果乙方进步出左拳或掌攻击我上盘。我则右脚迅速向-后撤步，左腿收提避让乙方攻势。同时右手八字掌乘势上拨刁带乙腕，顺势抓握拧拉，使乙方身体重心前倾而失去平衡。目视乙攻势手（图 2-7）。

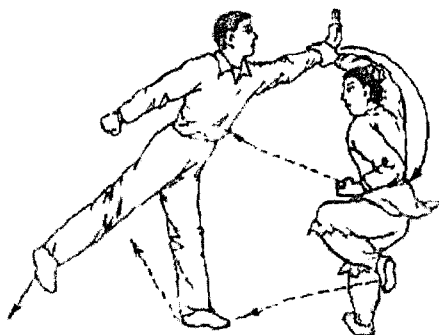


图 2-7

(2) 若乙方前冲过猛，我左掌即乘势猛击乙方腹部，再随之托举乙方中下盘，利用乙方前冲惯性，右手牵带力和左手托举力将乙方扛起甩抛于身后。若乙方用力后挣解脱。我即左脚前落成左玄机步，左手柳叶掌乘势发力猛击乙方面部或胸部空位，利用前击掌和乙方后挣的合力将乙方击出。目视乙中上盘（图 2-8）。

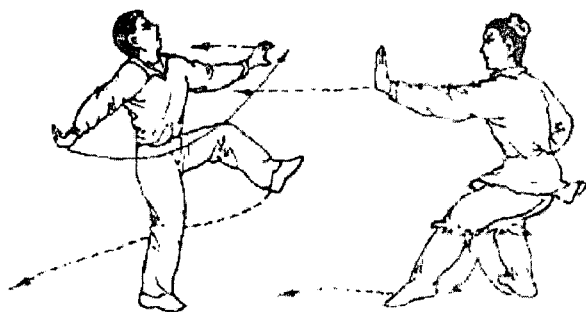


图 2-8

战术分析:

若乙方出手攻击我中盘。我右手则不必上拨过头，当右掌外拨贴至乙方攻势手后，即翻腕刁抓拧拉乙方手臂，使其身体失去平衡，再发招反击。此招应用时，要注意判断好乙方出手高度和前冲力，以便确定使用后抛法或前跌法制对方倒地。

技击动作:

(1) 上动作稍停，上身姿势不变，左脚踏实，身体重心前移。右脚屈膝提于左腿内侧，右脚随即在左脚内侧用力蹬踩震踩击响，力达脚全掌，右腿屈膝半蹲，脚尖外展；左脚随即离地前提上步，成左玄机步，目视左掌（图 2-9）。

(2) 上动作不停，左脚跟内扣踏实，右脚蹬地，身体重心前移；右拳同时向下，向后摆动，拳心向后；左掌变八字掌弧形下摆。右脚向前提起。同时右拳随势向右、向前、向上弧形抡臂上挂，拳心斜向前，拳眼斜向下，高与目平，拳力达小臂外侧；左手八字掌同时向上、向右封按于右腕背侧击响，掌指向右，力达手掌。目视右拳（图 2-10）。



图 2-9



图 2-10

要点说明:

上述分解动作要连贯迅速，协调一致。蹬踩上步时，右脚抬起不要过高，前提后，即迅速蹬踩震踩击响，发力要猛烈，力点集中在脚全掌；身体重心前移过程中要保持姿势。上步、封手、挂拳要上下协调相合，挂拳摆臂时肩臂肌肉要尽量放松。使之动力柔顺，挂拳的瞬间，拳臂肌肉突然紧张，使之发力刚猛，力点集中在拳及小臂外侧。

技击用法:

(1) 如果乙方被击中身形后退。我即以左掌为引彼之手，右脚前提蹬踩击响迷惑乙方或踩击乙方前脚面，左脚速进步以左玄机步逼近乙方。诱乙方出手。乙方在我挺手逼近时，很可能稳住身形，出手拨挡我前锋手护住中盘。我目视乙攻防手(图 2-11)。

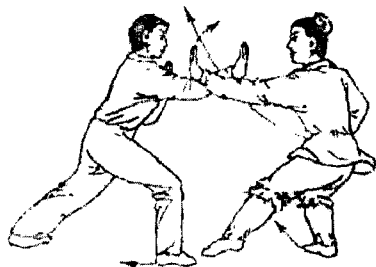


图 2-11

(2) 若乙方出手拨抓我左掌或攻击我上盘。我即进身提腿紧追乙方。同时右拳抡摆上挂乙方前锋手：左手八字掌同时弧形下摆，引乙手落空，再向右上托拨乙方前锋手护于右腕背侧击响。破乙方攻防之势。目视乙手臂（图 2-12）。

战术分析：

我一招得手后，要注意以连击取胜。在保持有效攻击距离时，积极进招打破对方攻守之势，为连环攻击创造有利战机。

2. 砍架撩阴甩面掌

技击动作：

(1) 上动作不停，右脚向前落步，脚尖内扣，两膝略屈。同时右拳和左掌均变成柳叶掌一起左右分展；至两侧时，上体左转约 90° 。右掌外旋随左转之势向前、向左仰掌横砍，掌指向前，略高于肩。力达掌外侧；左掌同时变八字掌，向左右封按摆插至右腋下，掌心向右，掌指向上。目视右掌（图 2-13）。



图 2-12



图 2-13