



杜成欣 编著

# 少林武术

—少林长拳



黑龙江科学技术出版社

# 少林武术

## ——少林长拳

杜成欣 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

封面设计：双 溪

## 少 林 武 术

——少林长拳

杜成欣 编著

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

哈尔滨船舶学院印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张， 字数40千

1984年10月第一版·1984年10月第一次印刷

印数： 1-140,000

---

书号：7217·021 定价：0.37元

## 编者的话

为了继承和发扬祖国优秀武术遗产，增强人民体质，建设和保卫祖国，少林拳师杜成欣同志整理编著了《少林长拳》一书，供体育工作者和广大青少年武术爱好者学习参考。

少林长拳，刚柔沉实，吞吐抑扬，强劲雄健，气势磅礴，是我国现存的一种著名传统拳种。少林长拳套路结构配合适宜，动作矫捷，节奏分明。力量的运用，灵活而富有弹性。它柔中有刚，刚中透柔，刚柔相济，外猛内静，并且长于指上打下，声东击西，佯攻而实退，视退而实进，虚实并用，招招势势非打即防，具有健身和实战价值。演练起来，变化多端，起伏转折，蹿蹦跳跃，闪展腾挪，跌打扑摔，缠封扣截，操挪推拦。静如春水无波，动如江翻海啸；发拳有穿山洞石之情，落步有入地生根之意，显示了少林拳“拳之有形，打之无形”的特点和风格。

限于水平，书中难免有疏漏或不当之处，望广大读者不吝赐教。

## 目 录

攻防要诀·····	( 1 )
动作名称·····	( 6 )
动作说明·····	( 9 )

# 少林拳攻防要诀

## 〔明三节〕

按人的身躯来说，手肘为梢节，腰腹为中节，腿足为根节。这三节又可分上、中、下三节。上三小节，手为梢节的梢节，肘为梢节的中节，肩为梢节的根节；中三小节：胸为中节的梢节，心为中节的中节，丹田为中节的根节；下三小节：足为根节的梢节，膝为根节的中节，胯为根节的根节。总之，不外乎起、随、追三个字，就是梢节“起”，中节“随”，根节“追”，这样不致有长短、曲直、伏仰的毛病，要明三节，就在于此。

起、随、追全是劲法，节名虽不一样，劲法是一样的，均是起于根，顺于中，达于梢，起要起去，随要随定，追要追上，一动三劲都到，就无弊病了。歌诀：身以滚为动，手以滚而出。身进脚手随，三节自可齐。

## 〔齐四梢〕

发为血梢，指为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，此为四梢。行拳或交手时发欲冲冠；指欲透骨；牙欲断筋；舌欲推齿。意念一动心一颤四梢皆至，四梢一齐，内劲即出。气自丹田而生，如猛虎之怒，蛟龙之惊。气发出为声，手随声发，声随手落。一肢动百枝动，只要四梢齐备，内劲无有不出之理。

歌诀：上提下赘中束练，妙术惟在呼吸间。

### 〔闭五行〕

五行是指金、木、水、火、土来说的。内属五脏，外属五官。如心属火，心动勇气生。肝属木，肝动火焰冲。脾属土，脾动大力攻。肺属金，肺动沉雷声。肾属水，肾动快如风。此是五行存于体内。天地交合，云蔽日月，武艺相争，光闭五行。

### 〔身法〕

身法有八要，就是起、落、进、退、反、侧、收、纵。起、落，身起要横，身落要顺。进、退，进步要低，退步要高。反、侧，反身便于顾后，侧身便于顾左右。收，纵，收如伏猫，纵如放虎。以中平为宜，以正道为妙。起望高，来身而起，落望低展身而落。

### 〔步法〕

步法有：寸、垫、过、快、箭五种。如与人交手时，相距二、三尺远，可以用寸步。所谓寸步，就是一步可以到达。如相距四、五尺远，可以用垫步，垫步就是后脚垫步，仍上前步。若遇身大力强者，可用过步，所谓过步，就是进前脚急过后脚，要做到起步在人前，步落过于人；如有八尺或一丈远，必须用快步，快步就是起前脚带后脚平飞而去，非跳跃而往，此似马奔虎窜，非艺精之人不可轻用，惟有远不发脚，乘势近击，若遇人多或持有器械，即有连脚带腿拜箭而上，如鹞子钻林，燕子取水，此所谓先踩脚飞身而起之说，学拳技者要习练纯熟。用之无心方显其妙。

### 〔手足法〕

手法：有出、领、起、截四种，当胸而出叫做出手。劲力稍发有起有落，曲非曲，直非直为起手。劲稍发起而未落为领手。顺起顺落参以领搓之意为截手。但起前手如鹞子钻林，摧后手如燕子取水，往上一翻，长身落水，此为单手法。两手拜起拜落，起如双手举鼎。落如两手分砖，此为双手之法。总之，起如猛虎扑食；落如雄鹰捉物。

足法：起、翻、落、拈、踢、宜踩脚为佳，脚起望膝，膝起望怀。其形上翻如撩阴手的翻起。至于落要似于石拈物。忌踢，因脚踢起后只有一脚着地，难以掌握住身体重心，脚起浑身是空。宜踩，如鹰捉物，置物于足下，以上为足法。

手法、足法本自相同，而足的法用应如虎之行无声，龙之飞莫测，然后方可。手法和足法，取其轻利稳固，万万不可成滞气，以身陷于败地，所谓滞气不打人就是指此而言。

### 〔上法与进法〕

上法以手为妙；进法以足为奇。但总以身法为要。起手如丹凤朝阳之势，两手前后呼应，进步要善用踩劲，但必须明三节，齐四梢，闭五行，身法灵活，手足法连，而后再视其远近，随起老嫩（远为老，近为嫩）。一处动周身相随，其中方法有六，即功、顺、勇、疾、狠、真。功就是巧妙；顺就是自然勇和果断；疾就是快速；狠就是愤然，动不容情；心一颤内劲皆出；真看得准确，一发心中，使对方措手不及难以变化。以上方法既明，上法与进法必然自知。

### 〔顾法〕

顾法有单顾、双顾、上顾、下顾、前后左右顾。单顾要用截手；双顾要用横拳；顾上用冲天炮；顾下用握地炮；顾



前后用前后梢拳，或用前后斩拳；顾左右用括边炮或括身炮。

### [克法]

克法有左克、右克、硬克、软克几种。左克用里括；右克用外括；硬克用灵活而有弹性动钢劲；软克用随势打势付化力法得轻劲。但其妙用存乎于心。

### [截法]

截法有截手、截身、截言、截面、截心五种。截手——彼先动手，我身以手截之；截身——彼身欲动未动，我以先动而截之；截言——言露其意，我即截之；截面——面其露色，我即截之；截心——彼眉喜面笑，言甜貌恭，我应观察其有心无心，彼若有心，而我要相机截之，面笑不动唇，提防有心人。

### [追法]

追法有上追法、进追法可一气贯注。即所谓：随身紧凑，追风赶月而不松，彼欲逃走而不能。

### [三性养法]

什么是三性？三性即是见性、灵性和勇性。眼为见性，眼见则明；耳为灵性，耳听则聪；心为勇性，心到则力生。此三性是拳法中的妙用。

临阵需提防，小心没大差。

莫持己气高，骄傲身自辱。

### [劲法]

劲法是富于无形之中，接于有形之表，难以用言语来说

明白的。但其道理可参考，意念为气的元帅，心一动气随之而来，气动力即奔赴，此为必到之理。这是什么劲呢？是撞劲吗？不是，因撞劲太直难以起落。是攻劲吗？不是，攻劲太死难以变化。是增劲和崩劲吗？也不是，因增劲和崩劲太促，难以展招，惟有颤劲，（又名抖劲），计谋敏捷，出手可使日月无光，而又不见其形，手起劲至，可使天地交合而不费其力。总之，劲法是属于三性之中，用于一颤之倾，如猛虎伸爪不见爪，而物不能逃，蛟龙用力不见力而山不能阻。如若以上诸法合而为一，克人没有不胜之理。

# 动作名称

预备式 单掌佛礼

## 第一趟

起势

- |        |         |
|--------|---------|
| 1、虚步双捶 | 2、霸王开弓  |
| 3、插花盖顶 | 4、插步单掌  |
| 5、连环脚  | 6、穿心连环掌 |
| 7、宿鸟投林 |         |

## 第二趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 8、败中取胜  | 9、海燕吸水  |
| 10、马步单捶 | 11、夜叉探海 |
| 12、打虎式  |         |

## 第三趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 13、扫蹯腿  | 14、玉女穿梭 |
| 15、大鹏展翅 | 16、犀牛望月 |
| 17、黑虎箭扑 | 18、后扫腿  |
| 19、天马行空 |         |

## 第四趟

- |         |           |
|---------|-----------|
| 20、荷花手  | 21、黑旋风等鱼式 |
| 22、马步单掌 | 23、鸳鸯脚    |

- |          |         |
|----------|---------|
| 24、丁步拐肘  | 25、桩功四捶 |
| 26、海底针   | 27、鹰爪式  |
| 28、虚步横砍  | 29、行步   |
| 30、二郎式   | 31、百步穿杨 |
| 32、黑虎坐山式 |         |

### 第 五 趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 33、退步行者 | 34、遮天盖地 |
| 35、鹏程千里 | 36、金龙探爪 |
| 37、蟒龙翻身 | 38、玉女寻针 |
| 39、迎风展尘 |         |

### 第 六 趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 40、太公钓鱼 | 41、风卷荷叶 |
| 42、弓步撩阴 | 43、拉弓射箭 |
| 44、鲤鱼翻身 | 45、雏鹰展翅 |

### 第 七 趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 46、翅鸟飞翔 | 47、马步单脊 |
| 48、武僧反掌 | 49、七星摆斗 |
| 50、祖师点将 | 51、流星赶月 |

### 第 八 趟

- |         |         |
|---------|---------|
| 52、翻江倒海 | 53、灵猫扑鼠 |
| 54、童子抱琴 | 55、倒转乾坤 |
| 56、左操右栏 | 57、白猿献果 |
| 58、丹凤朝阳 | 59、野马奔腾 |
| 60、逆水行舟 | 61、大魁星  |

62、饿虎扑食

63、十枝莲花

54、指南针

收势 合掌还原

# 动作说明

预备式

单掌佛礼

面向前方，并步站立，双目平视。右手自然下垂，左手在胸前成单掌佛礼，气运丹田。（图1）

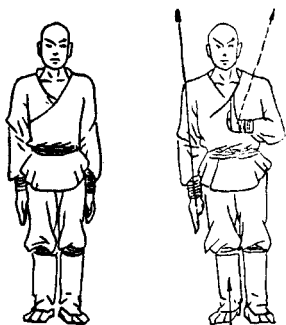


图 1

## 第一趟

1、虚步双锤

①双掌直臂上绕，掌心向外，同时提右脚稍离地，目视前方。（图2）



图 2

②震右脚同时双掌变拳由后向下往前上方托打，拳眼向外，拳心向内，双拳大至与肩平。左脚尖前点成左虚步，目视双拳。（图3）

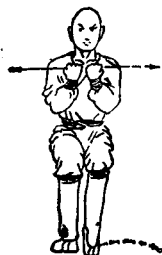


图 3

要点：震脚叫力，托打要迅速有力。

### 2、霸王开弓

向左撤左脚，左腿蹬直，成右弓步。双拳由胸前向左右开打，拳心向下，双拳和肩平。目视右拳。（图4）



图 4

要点：撤步双打要刚直有力。

### 3、插花盖顶

①右拳向下，左拳向上，同时绕至胸前，右拳眼向内左拳眼向外，同时提右脚。（图5）



图 5

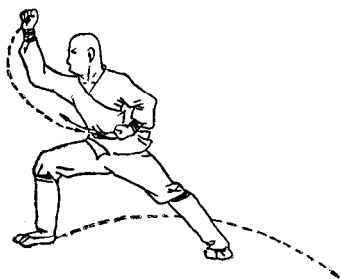


图 6

②上右脚同时右拳由胸前向右侧身抡臂盖打，拳心向上；左拳由胸前收至肋下，拳心向上，目视右拳。

(图 6)

要点：盖打要迅速有力。



图 7

#### 4、插步单掌

右脚后撤成右插步，右拳收回腰际，拳眼向上，左手变掌，由肋下用力推出。目视左掌。(图 7)

要点：撤步要快，要站稳。

#### 5、连环脚

①右拳向右外侧打，拳心向上。同时向左转体提左腿向左侧用力踢出，左掌护于右脸外侧，掌心向右，身体放平，目视左脚。

(图 8)

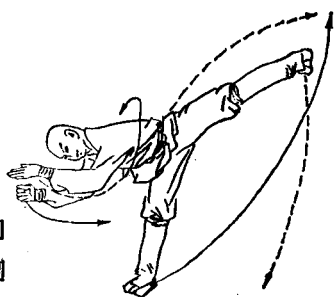


图 8



②左脚落地右腿直起用力里合，同时向左转体成贯耳式，左掌击脚，右拳变掌随转体摆于身后，掌心向前，目视右脚。（图9）



图 9

③身体左转，右脚落地，双掌随身体环绕至左右两侧，目视右下方。（图10）



图 10

④右脚站稳，提左脚，右掌上摆。（图11）

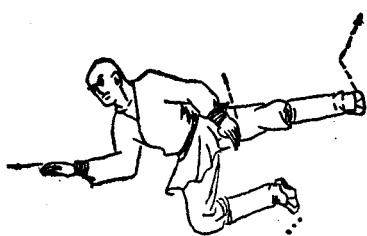


图 11