



簡易少林拳

費 隱 濤 著

河南人民出版社

60174/2



2 041 6192 2

前 言

武术运动，是我们的祖先从数千年的生产斗争和阶级斗争中创造出来的文化遗产之一，它有着丰富多彩的内容，而且对增强体质、祛病益寿方面有着良好的效果，深得广大人民的喜爱。

少林拳术，起源于河南登封嵩山少林寺。该寺创建于后魏孝文帝太和年间，位居嵩山的三十六峯之外，五乳峯少室山之北，相传时有初祖西域人达摩禅师，为改善僧徒日常静坐静法、缺少活动所致的筋肉困倦、精神萎靡、健康衰退的趋势，他创行过简单易做的一些肢体活动的动作，刻成壁画教徒众习之，达摩逝世后，又遗留“易筋”“洗髓”二经，除洗髓经为其徒慧可所秘持未传于世外，易筋经留于少林寺，僧众演习亦作强身之术，后来僧徒日众，其活动身体的方法也日异繁多，开始向拳、械技艺方面发展；久而久之，经过寺僧们的苦练，个个武艺精通，擅于技击之名亦传遍国内，求教者日增，至此少林拳术即独成一家，讲的是“内练精气神，外练手眼身”。姿势动作表现勇猛灵活，美观大方，可以说既是一种健身法，又是一门艺术。

本书是按三路少林拳的套路编写的，精简其原有过于复杂难做的动作，保留其固有精粹部分，并重点把动作结构加以精密的组织，安排适度的运动量，使其精练而易学，既适宜于初学者学习，也适用于学会之后进一步演练与研讨。同时特创行了动作照片图解背景，标有数字空格，便于读者对每一动作的

方向、位置能以較準確地掌握。

在編写本書時，經徐公偉、史炎森二位同志諸多幫助，僅致謝意。

費逸濤

1958年5月于南京

目 录

一	略談練簡易少林拳的基本要求	(2)
二	動作名詞	(4)
三	場地圖解	(5)
四	基本步法圖解	(7)
五	簡要手法圖解	(9)
	一 握掌与术名	(9)
	二 拼掌与术名	(10)
	三 鈎手与术名	(10)
六	動作圖解和說明	(11)
七	注意事項	(48)
八	一般的鍛煉程序	(48)
	一 准备活动	(48)
	二 輔助运动	(49)
	三 整理活动	(50)

目 录

一	略談練簡易少林拳的基本要求	(2)
二	動作名詞	(4)
三	場地圖解	(5)
四	基本步法圖解	(7)
五	簡要手法圖解	(9)
	一 握掌与木名	(9)
	二 掛掌与木名	(10)
	三 鉤手与木名	(10)
六	動作圖解和說明	(11)
七	注意事項	(48)
八	一般的鍛煉程序	(48)
	一 准备活动	(48)
	二 輔助运动	(49)
	三 整理活动	(50)

一 略談簡易少林拳的基本要求

少林拳是屬於外家長拳類型的主要項目之一，它具有豐富的內容與比較嚴格的基本要求，在姿勢動作中，有竄、奔、跳、躍、起、伏、轉、折，能訓練人體的力量、運動的耐久性和動作的靈敏迅速，可全面發展身體素質。

在練習少林拳的初步，首先講的是手、眼、身、步法的配合協調，這一點往往為練習者所忽略，以致手法不明，眼法不到，身法不夠，步法不清，這均屬於外家長拳類型中的易學難精之處。

一、手法：

1. 拳應握緊，指位不能偏斜；拳出時，手腕須要挺直，不能向上彎起，亦不能向下屈曲。

2. 掌應拼緊，五指伸直，掌心不能內陷，掌跟用力挺出，在击掌時分清掌式。

3. 鈎手握緊，五指指尖拼齊，手腕應得量屈曲如鈎，不宜直腕。

二、眼法：在武術運動中，是特有的要求之一，眼的視力須要配合一切動作來轉移方向，在練拳中說“傳神”或“貫神”，假若拳向前击，而眼向左看，或看其他方向，這都是眼法不夠的表現。須要手眼相隨，手到那里，眼到那里，合而為一，功深技熟者說為“眼明手快”。

三、身法：在每一不同的動作變換時，均要保持一定的平衡力量；步快、身速而不失重心為原則，故既不宜前俯後仰，也不宜弓腰挺腹，俗說：“低頭彎腰，傳授不高。”均屬身法

的缺点。

四、步法：在进退轉換跳躍中，均須要有虛步、實步，既不宜步度太大，亦不宜步度縮小。不論在进退或跳躍中，均要求起步快，落步穩，輕快敏捷，穩定不移。

在手、眼、身、步法能基本掌握后，进一步应研究套路中的組成內容。在外家長拳类型中，一般的拳路里，均含有快速的打法和美觀的定勢，这是符合武术的性質的，既有武的成份，也有舞的成份。所以，在練習中既要表现出古代民族斗争的風格，也要表现出运动和艺术的价值，給人一种美觀大方，英俊朴素的感觉。在突出它的优点方面，則必須掌握动与定、輕与重的兩方面。动則宜速，定則宜靜，輕似叶，重似山。在演練中，掌握快慢緩急，輕重不混，节奏分明，發勁适当，才能达到表演套路中的精神完整。

二 动作名称

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 起 势 | (24) 弓步撑掌 |
| (2) 进步分掌 | (25) 虚步单鞭 |
| (3) 缠手剥脚 | (26) 挫步踢腿 |
| (4) 马步平拳 | (27) 弓步平拳 |
| (5) 转身单腿 | (28) 马步立掌 |
| (6) 马步平拳 | (29) 弓步盘肘 |
| (7) 弓步摸掌 | (30) 蹲身扫腿 |
| (8) 独立单鞭 | (31) 十字弹腿 |
| (9) 进步飞脚 | (32) 马步立掌 |
| (10) 弓步平拳 | (33) 挤步抱拳 |
| (11) 马步掩肘 | (34) 弓步撑掌 |
| (12) 插步钩挂 | (35) 虚步掩肘 |
| (13) 挤步冲拳 | (36) 独立栽拳 |
| (14) 弓步平拳 | (37) 弓步撑掌 |
| (15) 马步平拳 | (38) 虚步盘肘 |
| (16) 插步抄掌 | (39) 拧身撑掌 |
| (17) 撑掌蹬脚 | (40) 虚步单鞭 |
| (18) 插步平拳 | (41) 蹲身垫步 |
| (19) 弓步单鞭 | (42) 弓步平拳 |
| (20) 进步摆莲 | (43) 独立冲拳 |
| (21) 穿掌单鞭 | (44) 扑步单鞭 |
| (22) 踢腿垫步 | (45) 进步二起 |
| (23) 弓步劈掌 | (46) 翻身旋风 |

(47) 插步蓋拳

(49) 虛步平拳

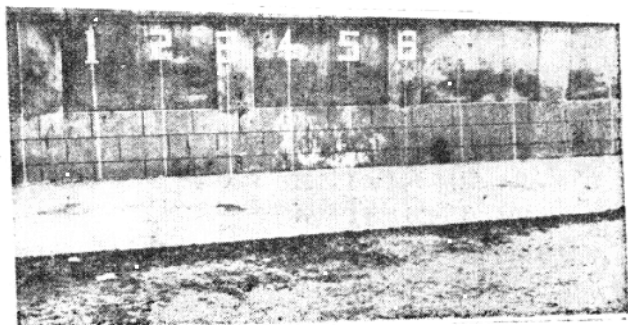
(48) 弓步平拳

(50) 收 勢

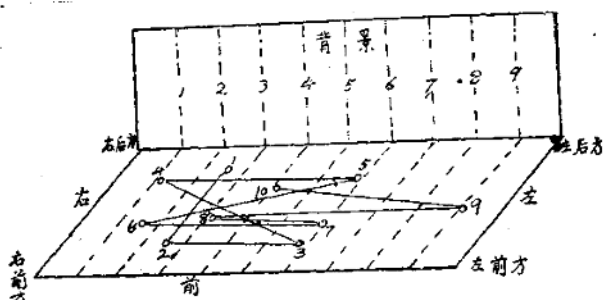
三 場地圖解

為了幫助讀研究武術運動的步點路線圖，以便更好地掌握每一架式的方向與位置，因而本書特設了以一身尺為寬度的教學綫條為背景的場地，作對照每一動作的方向部位應左應右、看背景綫條即可衡量角度的正確無誤。

由於人體身長的不一，故不適用於固定的尺度，因此即按每人自己一臂的側平舉，由中指尖水平量至胸骨中間，假定為一身尺計。



本拳路線次序圖



附注：

- 1——2：由上勢至進步雙分掌（圖5）。
- 2——3：由纏手剝脚之一（圖6）至馬步平拳（圖11）。
- 3——4：由弓步摸掌（圖12）至拼步冲拳（圖22）。
- 4——5：由弓步平拳（圖23）至沛步平拳（圖28）。
- 5——6：由弓步單鞭之一（圖29）至穿掌單鞭（圖36）。
- 6——7：由踢腿墊步（圖37）至弓步劈拳（圖39）。
- 7——8：由弓步撐拳（圖40）至馬步立掌（圖50）。
- 8——9：由拼步抱拳（圖51）至獨立冲拳（圖62）。
- 9——10：由扑步單鞭（圖63）至收勢。

本場地圖平面，仅划有縱綫，今后拟进一步加划橫綫，拟以十二平方身尺長，八平方身尺寬的長方形場地為標準。在每一平方內，再加划縱、橫虛綫各兩條，訂定六個方位名稱，對用于各種拳術套路的步点上，更有完整不移的依據，希同志們作共同改進之。

四 基本步法圖解

圖 1 右弓左箭步

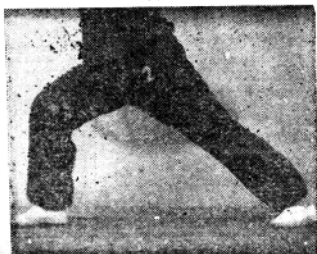


圖 2 左實右虛步



圖 4 左獨立步



圖 3 左弓右扑步



圖 5 左丁步



圖 6 馬騰步

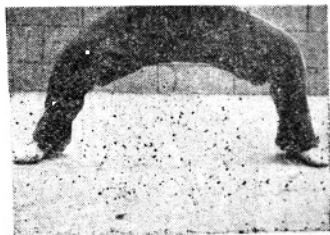


圖 7 左虛半馬步



圖 8 剪、插、蹚、盤步



注:

1. 右弓左箭步: 以右腿弯曲, 左腿伸直, 左、右兩脚尖均一致向左前方 (反之为左弓右箭步), 如圖 1。

2. 左突右虛步: 以左腿在后, 膝關節彎屈, 右腿在前, 腳跟懸起, 腳尖着地 (反之为右突左虛步), 如圖 2。

3. 左蹲右扑步: 以左腿在后, 膝關節盡量彎屈, 左腳掌全部着地 (不能懸跟), 右腿伸直, 腳掌全部着地, 腳尖微向內扣 (反之为右蹲左扑步), 如圖 3。

4. 左獨立步: 以左腿伸直, 腳掌平伏着地, 體重全在左腿上, 右腿上提, 膝關節彎屈, 腳尖下垂 (反之为右獨立步), 如圖 4。

5. 左丁步: 以右腳掌全部着地, 膝關節彎屈, 左腳跟提起, 腳尖着地, 正對右腳掌中間, 兩腳距離約一足半間隔 (反之为右丁步), 如圖 5。

6. 馬膀步: 兩腳平分, 兩腿彎屈, 體重平均在兩腿上, 兩腳尖微向外斜 (似小八字形) 或兩腳平直向前 (似二字形) 均可, 如圖 6。

7. 左虛半馬步: 即馬膀步懸起左腳跟, 體重在右腿上 (似虛突步, 但步度較大之別, 反之为右半馬步), 如圖 7。

8. 剪、插、蓋、盤步：

①在原地兩脚開立時，右脚尖提起，以跟為軸，左脚跟提起以脚尖為軸，身體由右後轉為右剪步（圖8剪）反之為左剪步。

②左插步：以右腳原位不動，腳掌全部著地，提左腿在右腿之後插入，腳尖著地，兩腿彎屈（圖8插，反之為右插步）。

③右蓋步：以左腳原位不動，提起右腿，腳尖向外扣，在左腿之前向左進步，全腳掌落下，左腳跟隨之提起（圖8蓋）（反之為左蓋步）。

四、坐盤步：在剪、插、蓋三個步法的基礎上，下蹲而坐，均為坐盤步（圖略）。

五 簡要手法圖解

一 握拳與術名



圖1 拳

1. 握拳法：以食、中、無名、小四指并攏，向掌內卷屈，用大姆指緊壓在中、食兩指上，以大尖正對中指半徑為準。

2. 拳位變動術名：

①立拳：例圖1，拳心向內拳眼向上，拳面向前，拳跟向下，拳背向後為之立拳。

②復拳：拳眼向內，拳背向上，拳面向前，拳心向下，為之復拳。

③仰拳：拳跟向內，拳心向上，拳面向前，拳背向下，拳眼

向外，为之仰掌。

④反掌：拳背向内，拳跟向上，拳面向前，拳跟向下，掌心向后，为之反掌。

二、拼掌与术名

1.拼掌法：食、中、无名、小四指拼拢挺直，大姆指弯曲，紧贴食指根节之下。



圖 2 掌

2.掌位变动术名：

①立掌：例圖 2，掌頂向内，掌指向上，掌根向前，掌心向内，掌背向后为之立掌。

②仰掌：掌心向上，掌指向前，掌根向内，掌背向下，掌頂向后，为之仰掌。

③复掌：掌背向上，掌指向前，掌頂向内，掌心向下，掌根向后，为之复掌。

三 鉤手与術名

1.鉤手法：五指尖一齐撮紧，手心中空腕关节向内弯屈为之鉤手。

2.鉤位变动术名：鉤手無大变动，以指尖向下者为正鉤手，指尖向上者为反鉤手。

以上拳、掌、鉤手三圖，均以左手側平举列例，作讀者参考。



圖 3 鉤手

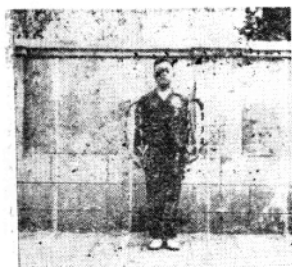


圖 1 上勢



圖 2 起勢

動作說明：（接上勢）兩脚原位置不動，兩臂由左、右兩側同時往后屈時再向上提，掌心向下，手指向前，二目向左平視（圖2）。

動作要求：頭向左轉，胸向前挺，小腹后收，兩肘伸直緊貼體側，精神貫注，二目凝神。

六 動作圖解和說明

動作說明：頭正身直，兩脚靠攏併齊，兩臂自然下垂，手指伸直，掌心平貼于兩腿外側，態度自然，二目向前平視，與立正勢同（圖1）。



圖 3 進步分掌之一

動作說明：（接前勢）兩掌由腿外轉手心向上再往前托，約于胸平時即向后收至兩肋下，于腰齊平，同時左脚向前平伸，身體下蹲，右腿彎屈成右突左虛步，二目向左平視（圖3）。

動作要求：左脚向前平伸時，身體先向下蹲，使左脚微離地面，平伏向前伸出。



圖 4 进步分掌之二

动作说明：（接前势）两掌由腰部转手心相对、向前直伸，再往上举，手指向上约于顶平，同时右脚向前进步成左实右虚步，二目向前平视（圖 4）。

动作要求：右脚前进时仍按左脚向前平伸的要领，同时身体保持一致的下蹲水平，头顶不可現有起伏波浪形象。

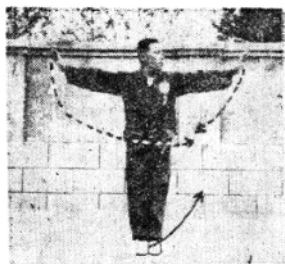


圖 5 进步分掌之三

动作说明：（接前势）两掌由前往上，向两侧分开，掌心向前，手指向上，于肩平高，同时左脚向右脚靠攏拼齐，身体直立，二目向左平视（圖 5）。

动作要求：在左脚向前拼步时輕快敏捷，同时与两掌均分开动作取得一致的完成，收腹挺胸身体正直，



圖 6 纏手剝脚之一

動作說明：（接前勢）右掌由側平向下往前即變成握拳，左掌轉手心向內接握右手腕背，同時提起右脚由右向左橫提；脚尖向前，二目向左平視（圖 6）。

動作要求：右脚橫向左提，身體略向下蹲，左腿持保平衡。

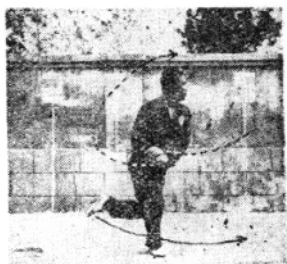


圖 7 纏手剝脚之二

動作說明：（接前勢）右拳略向后牽引至右肋下，左手動作不變，同時右脚向左前落下，體重即多於右腿，左腳直之提起，二目向左平視（圖 7）。

動作要求：右脚着地時用腳掌的全部一齊落下，須有踩踏之力量，故又名為剝脚。