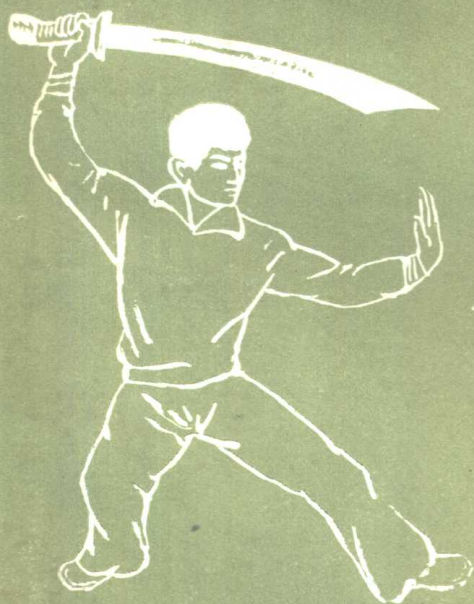




刘春玉 口述
刘纯玉 整理

少林武术

——二郎武功



黑龙江科学技术出版社

少林武术

——二郎武功

刘春玉 口述 刘纯玉 整理

黑龙江科学技术出版社

一九八六年·哈尔滨

责任编辑：李月茹

封面设计：张秉顺

少林武术

——二郎武功

刘春玉 口述 刘纯玉 整理

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区建设街35号）

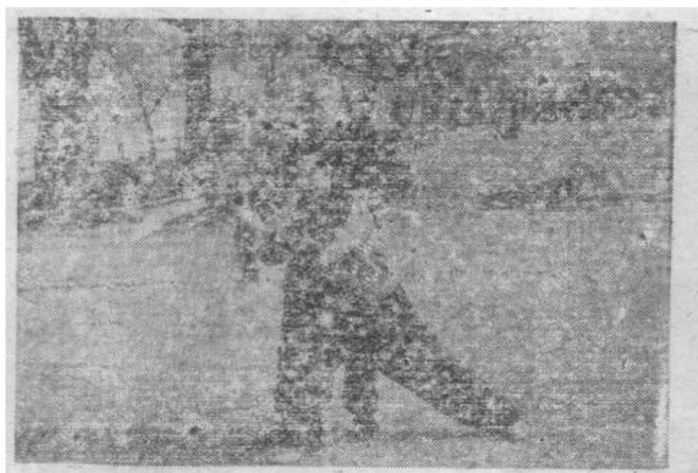
依安印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 5,375印张 106千字

1986年2月第1版·1986年2月第1次印刷

印数：1—17,490册

书号：7217·044 定价：0.89元



刘老拳师在教子习武

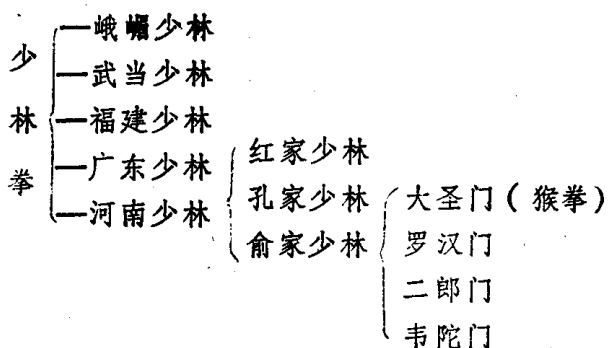
编 者 的 话

刘春玉老拳师年已七十有五。原籍河北省南皮县。现任哈尔滨市武术协会委员，哈尔滨市道里区少林武术社副社长兼教练员。

刘老十三岁时，拜在少林寺和尚宋明达的弟子——刘香林门下习武，到了二十岁那年，在附近的村落里有了小小的名气。他在二十二岁时就独自一人来到天津市海口东大沽金河官，设立了“振兴拳房”并执教，后来因生活所迫，来到哈尔滨市定居。

在党的“发掘、整理”传统武术的号召下，老人把自己六十多年来从未外传的“二郎武功”整理出来，传给后人，为挖掘祖国武术遗产，增强人民体质，做出了贡献。

二郎武功是少林拳派河南少林三大家之一的俞家少林的分支。



二郎武功博采众家之长，其特点是能健身、自卫。二郎武功的套路结构严紧，动作朴实、招法多变、演练章法有序，“不招不架，钩挂连环”，“挨、帮、贴、靠”，“摔、打、擒、拿”，一招一势，非打即防，不施花架。

书中的“二郎四门十字穿心刀”的特点之一是：一刀三用，既是刀，又可当剑，还可以当插子（即匕首）。在套路中刀、剑、插子，交替出现。它的特点之二是：左右两手轮换使刀：有顺把刀、逆把刀、扣盘刀、撒把刀。演练时“人里藏刀，刀里藏肘、肘里藏刀”，招招有扣子；势势无空架，给人以耳目新颖之感，是别具一格的少林武术器械套路之一。

书中的“二郎十指封锁拳”，从套路的开始到收势，始终双手紧握，全凭拳的各个面及肘等部位去技击，风格独特，与众不同。

在整理过程中承蒙刘永滨、侯玉洪、王吉恒、崔仲秋、尹承刚、刘群英等同志大力协助，在此一并表示谢意。

由于水平有限，书中错误和疏漏在所难免，敬请广大读者和武术同行批评指正。

刘 纯 玉

目 录

徒手套路	(1)
二郎拳(第一套路)	(1)
动作名称	(1)
套路说明	(2)
二郎拳(第二套路)	(26)
动作名称	(26)
套路说明	(27)
二郎十指封锁拳	(40)
动作名称	(40)
套路说明	(41)
器械套路	(63)
二郎四门十字穿心刀	(63)
几个基本持刀法	(63)
刀法	(64)
动作名称	(66)
套路介绍	(68)
二郎檀香木	(116)
动作名称	(116)
套路介绍	(117)
徒手对打套路	(130)

二郎扣手对打拳 (130)

动作名称 (130)

套路介绍 (131)

徒手套路

二郎拳（第一套路）

动作名称

预备势

一、起势

三、马步双砍掌

五、拉绞还手式

七、并步挑打拳

九、翻身砍掌

十一、虚步撮裆

十三、转身扣肘

十五、左踹腿

十七、翻身双砸捶（右式）

十九、翻身双砸捶（左式）

二十一、弓步上穿掌

二十三、白鹤亮翅

二十五、单刁护头式

二十七、右踹腿

二十九、上步捋虎

三十一、合手护裆式

二、并步双砍掌

四、绞手护裆式

六、撤步横砸捶

八、透步栽捶

十、左踢腿

十二、下步栽捶

十四、回身抱肘

十六、绞手护裆式

十八、翻身双砸捶（左式）

二十、金鸡三点头

二十二、绞手护裆式

二十四、撩手护裆式

二十六、跳步捋肘

二十八、猛虎出洞

三十、蛟龙入水

三十二、收势

套路说明

预备势

两脚并步站立，两手五指并拢下垂，贴于两腿旁，两肩自然松沉，目平视前方。（图1）

一、起势

1. 左脚向前上半步，膝微屈，足跟提起，脚尖着地，右腿挺直。两手屈肘抬起，在抬手的过程中，边抬手，小臂边外旋；使手心朝上，与腹同高。（图2）

2. 两小臂内旋，变勾手，从下向后勾起，勾尖朝上，目平视前方。（图3）



（图1）



（图2）



（图3）

3. 左脚再稍上步，右脚跟与左脚跟并拢，两勾手变掌，小臂外旋，从两侧向上、向前绕环屈肘回收，使两手指尖贴于小腹。眼看手指。（图4）

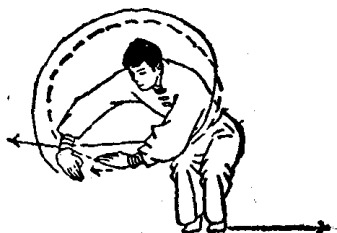
二、并步双砍掌

两臂伸展，小臂外旋，手心朝上，从右向上摆至头前两



(图4)

手交叉，再继续向左侧摆动至左斜上方时，两小臂外旋，手心斜向下，下落至左肋旁，以两掌外缘，经小腹向右下方斜砍掌，与骨盆同高。左手在里，指尖朝后，右手在外，指尖朝前。在砍掌的同时，两腿屈膝半蹲，上体微向前右方倾斜。眼看右掌。



(图5)

(图5)

要点：下蹲与砍掌要协调一致。

解：彼上右步，立于我右方，用右拳击我面部，我两掌心朝上，向上撩架彼肘，并继续向左，向下划弧，借两腿并步屈膝下蹲势，用两掌外缘向右砍彼右膝盖。

三、马步双砍掌

两手从右向上、向左、往下绕环，落至左腰侧，两手心均朝下，以两掌外缘向右侧砍掌，左手在里指尖朝后，右手

在外指尖朝前，与腰同高。在砍掌的同时，两脚朝两侧分开，屈膝半蹲，成马步势。目视右掌。（图6）

砍掌与变马步式协调一致。

解：接上式，彼右脚向左撤一大步，用左手俯拳击我耳部，我两手掌托架彼左肘，并继续向上、向左下方绕环，往右方砍彼左肋，两掌心朝下，右掌在上指尖朝前，左掌在下指尖朝后，在砍掌的同时，两脚开立，屈膝下蹲成马步。



（图6）

四、绞手护裆式



（图7）

1. 腰向右转，右手从下向左、向上划弧，从头前往前下方下落，手心朝上，高与肩平，左手向下、向左、向上划弧，从头左侧下落至左胸前，手心朝下，目视前方。（图7）

2. 上动不停，右脚收至左脚内侧，腿微屈，足跟提起，脚尖着地。

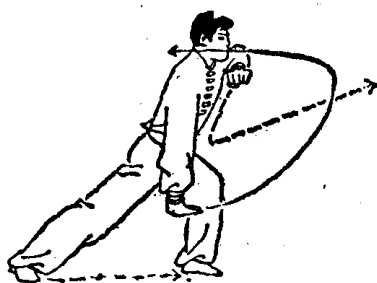
同时，右手从下往右向上绕环，收入右肩前，掌心朝下，拇指贴肩窝，左掌指尖朝右，手心朝下，向下压至裆部。目视下方。（图8）

3. 右脚向后撤步，左脚尖外展，左腿屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步。同时，右掌下压至裆前，指尖朝左，手心朝下，左掌变拳，屈肘提在左胸前，拳心朝下。目平视前方。（图9）

要点：1. 压右掌，上提左拳，弓腿三者必须协调一致。



(图 8)



(图 9)

2. 弓步方向为正东，面向东南。

解：接上式，彼用左肘下磕，并向外撩我双小臂，向右跳步至我前方，与我身相对，用右手抓我头发，我用右手擦开彼右手，彼又用左拳击我腹部，我用左手砍彼左腕，彼随即下蹲用右拳击我裆部。我用右手截彼右腕。

五、拉绞还手拳

右脚上步震脚，与左脚并拢，两腿屈膝半蹲。同时，小臂外旋，手心朝上，向上撩至头前上方，屈肘变拳收于右额旁，掌心朝外，左拳稍下落再向前冲出，掌心朝下，高与肩平。目视前方。



(图10)

(图10)

要点：1. 并步震脚、冲拳、收右拳三者必须协调一致。

2 面向东南，往东南方向冲拳。

解：接上式。彼用右拳击我面部，我抡右臂从下向左、向上托架彼右小臂，同时，左拳从左胸前下落至左肋，直击彼右腋下。

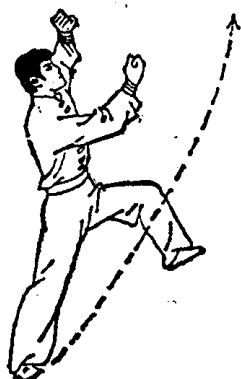
3. 彼用左掌向我颈部砍来，我右臂从下，向上磕架彼小臂，同时，左臂抬起朝身前屈伸，朝彼耳部砍去。

六、撤部横砸捶

右脚向后撤一大步，蹬直，左脚尖外展，左腿屈膝前弓，成左弓步。

同时，左拳上举至头前上方，成横架式，拳心向外，右臂外旋，从前往下砸出，拳心朝上，高与胸平，眼看右拳。

(图11)



(图11)

要点：左拳横架，右拳下砸与撤步弓腿三者必须协调一致。

解：接上式。彼右脚向右前方上步，抬左手撩架我左臂，并用右手俯拳向我左肋击来，我左手从上向左、向上撩架彼左臂，用右拳拳轮击彼左肋，拳心朝上，拳眼朝外，两脚同时向前后蹬开，左脚在前，脚尖里扣，膝前弓，右腿挺直，成左弓步。



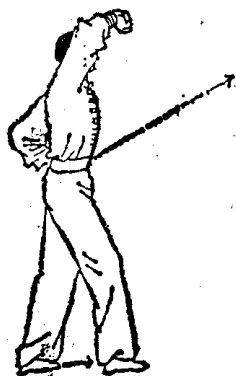
(图12)

七、并步挑打拳

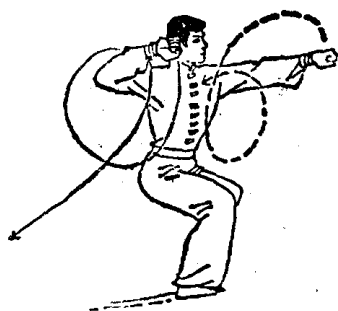
1. 上体不动，重心前移，右脚提起向右前方蹬出，与腹同高，眼看脚尖。(图12)

2. 右脚向前落步。同时，右拳屈肘从下往前上撩出，高与头平。左拳向左后方下落，拳心向下，与肋同高。(图13)

3. 左脚上步震脚，与右脚并拢，两腿屈膝半蹲。同时，左拳屈肘在身前微下落往前冲出。拳心朝下，高与肩平，右拳屈肘收于右额前，拳心朝外。目视前方。(图14)



(图13)



(图14)

要点：1. 震脚半蹲，收右拳，冲左拳三者必须协调一致。

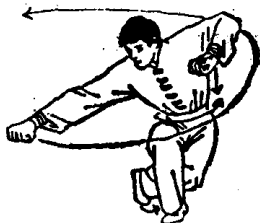
2. 面向东南，踹彼腿，冲拳方向为东南。

解：接上式，我起右脚踹左胯，彼撤左脚，用俯拳打我左耳。我右手从下向左、向上撩架彼右小臂，同时，左脚上步，与右脚并拢，屈膝下蹲，用左俯拳击彼左肋。

八、透步栽捶

右脚后撤一步，左脚从右脚后插步下蹲，左足跟提起，成歇步。同时，右拳下落经右胯向后，向上划弧，略高与肩时，屈肘收于右肩窝，拳心斜向跟后，拳面斜向下，向右侧

斜下方冲出。拳心斜向下，高与踝平，左拳变掌从面前收拢再向下，向上绕环变拳停于左肩窝前，左肘与肩平，拳心斜向左下方。眼看右拳。（图15）



（图15）

要点：1. 收左拳，冲右拳和半蹲三者必须协调一致。

2. 上体微向右倾，左肘与右拳成一直线。

解：接上式。彼托开我左拳，跳向我右斜后方，用右脚铲我右胯，我提左脚向右脚后透步，用右拳下砸彼右脚踝骨。

九、翻身砍掌

以左脚掌右脚跟为轴向左转体270度，左腿屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步。右拳变掌斜上举，随转体旋转势，从右前上方向左下方斜砍，手心斜向上，高与胸平，左小臂外旋，掌心朝上，左肘下滚，使拳收于腰旁，眼看右掌。



（图16）

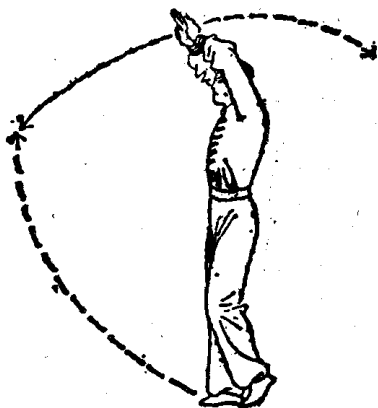
要点：转体要圆活，砍掌必须借转体旋转力。

解：接上式。彼用右掌击我后背，我以右脚跟左脚掌为轴，向左转体270度，随身体旋转势，用左肘磕出彼右小臂，抡右掌砍彼左耳根，彼向右撤身，用右手掳架我腕部，左手托我肘部，右手向下、向左，左手向上、向右拧我小臂，并上步压我反关节，我顺势向左撤左步，上体略向左空

出彼进逼势，随即屈右肘，弓
 盲腿向右拧腰，以肘尖攻彼心
 窝，彼向后撤左步，并用左手
 下压我右肘，我乘势反右拳砸
 彼面部。

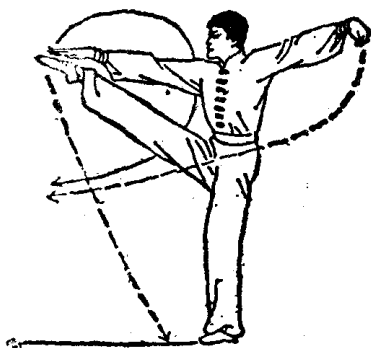
十、右踢腿

1. 左拳变掌，向后掸肘，
 从左向上划弧至头前上方，右
 掌向后掸肘，从右向上划弧上
 举，两手在头前上方做腾架式
 （两手心斜向下，以右手背拍击左手心）。目视前方。（图
 17）



（图17）

2. 右脚向前踢出，脚面绷平，右手下落拍击右脚面，
 左手向左下落抓勾，勾尖朝下，略高于肩。眼看右手。（图18）



（图18）

十一、虚步撮档

右脚向左脚旁震脚踏步，
 屈膝下蹲，左脚上步，足跟提
 起，脚尖着地，成左虚步。同
 时，右手向右侧外展，两手从
 两侧从上向下划弧，屈肘下落
 收于两肋旁，手心均朝上，再
 向前下方插出，高与腹平，眼
 看两手。（图19）

要点：下蹲成虚步，必须和插掌协调一致。

解：接上式。彼撤左步，以右臂磕出我右臂，我用右脚