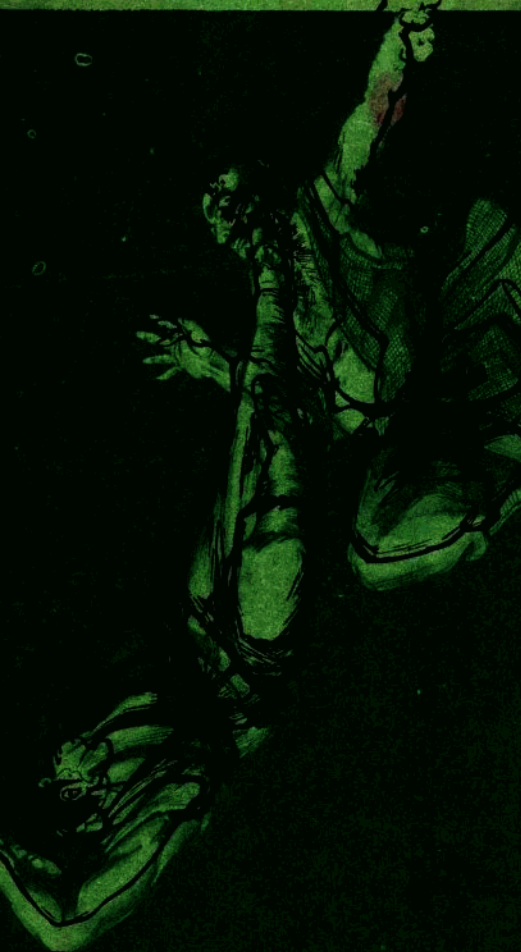




少林罗汉十八手

全套路醉拳

少林罗汉十八手

罗汉十八手的拳谱

一条棒，硬开弓，架梁炮，僧敲钟，巧纫针，披身锤，拗鸾肘，劈柴势，
僧推门，金勾挂，扫箭腿，踢球势，鸳鸯腿，鹰拍味，持篮势，扭缠丝，
降龙手，僧缚虎。

在这十八手里面，包括有六种拳法，一种肘法，两种掌法，四种腿法，五种拿法。每一手都有它不同的实用效果。为了便于连贯练习，十八手组成的拳路运动为二十四动。这个传统的拳路，既可以单人练习，又可以双人对打。现将罗汉十八手的实用法分节详述于后。

第一节 罗汉十八手实用法

一、一条棒（弓步冲拳）

动作分解：

1. 乙方，右脚在前，左脚在后（或左脚在前右脚在后），用右拳从右外侧向前摆动撞击甲方左耳部（图A1），

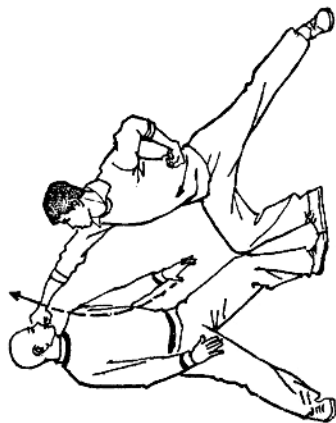


图 A 1

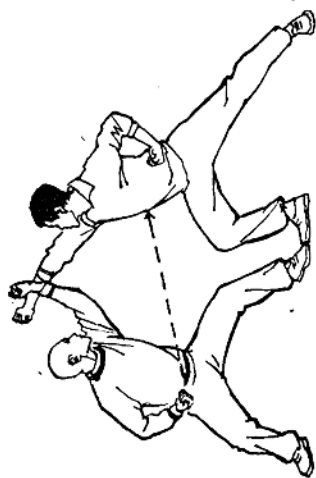


图 A 2 ①

2. 甲方，立即使左脚在前，右脚在后；左手握拳从身前屈肘向上、经额前向左绕环，用前臂近腕处绕骨一侧将乙方右拳格开，拳背朝前；右手随之握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上（图 A 2 ①）；

3. 上动未停，甲方随即身躯左转，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步；左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳向前平伸疾冲，击打乙方腹部胸骨剑突处，拳心朝下；乙方即被击伤（图 A

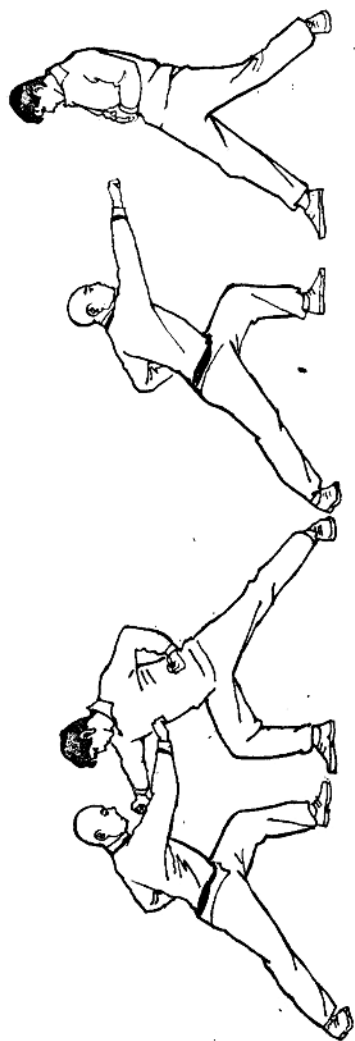


图 A 2 ②

图 A 2 ③

2 ②③)。

要领说明：

1. 对方掴击我方左耳部，可能击打耳部上方的太阳穴，也可能击打耳部下方的颈动脉。我方的左拳格挡必须是根据对方的击打部位或向上迎、或向下迎，高低不是固定不变的。但是，格挡一定要用近腕关节处的桡骨去磕击乙方近腕关节处的桡骨；

2. 我方使用“一条椽”弓步冲拳时，拳的疾冲、右腿的后蹬、左拳的收抱，一定要在同一时

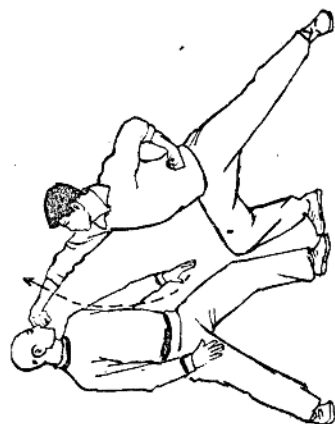


图 A 3

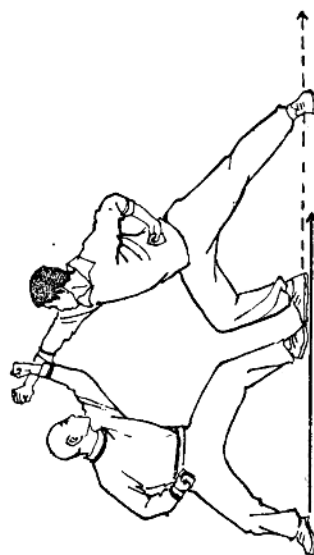


图 A 4 ①

间内完成，使冲拳借助于蹬腿的地面反作用力更加迅速有力。同时击打的部位要准确，必须击中对方腹部胸骨剑突的地方，即俗称心窝的地方；

3. 如果对方捆击我方左耳部（图 A 3），我方用左拳将其拳格挡磕开（图 A 4 ①），对方撤步后退；我方须急速使右脚上前直逼对方（图 A 4 ②），变右弓箭步仍用右拳击打对方胸骨下端剑突部位（图 A 4 ③④）；

4. 对方如用左拳捆击我方右耳部，我方则以右拳格挡，以左拳使用“一条杠”击打对方，左

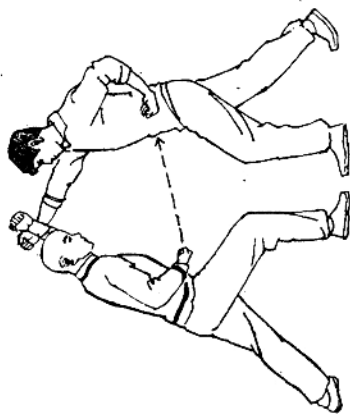


图 A 4 ②



图 A 4 ③

右都可使用。

二、硬开弓（马步架打）

动作分解：

1. 乙方，在甲方右脚在前、左脚在后站立的情况下，左脚向前，右脚在后（或右脚向前左脚

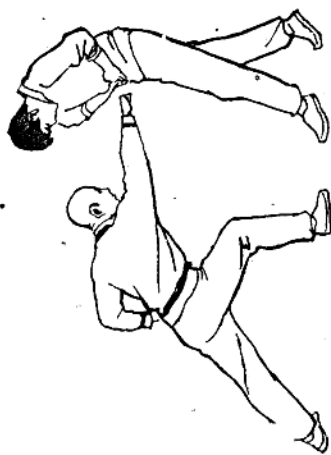


图 A 4 ④

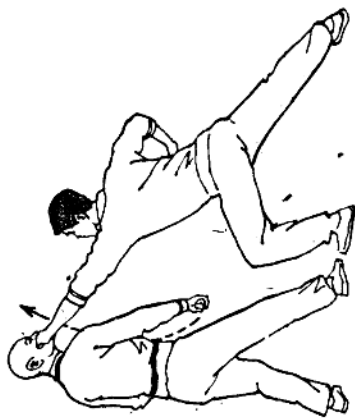


图 A 5

在后)，用左拳从左外侧向前摆动插击甲方右耳部，或太阳穴或颈动脉（图 A 5）；

2. 甲方，立即右手握拳从身前屈肘向上、经额前向右绕环，用前臂近腕处尺骨一侧将乙方左拳格开，拳眼朝左；左手随之握拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上（图 A 6 ①）；

3. 上动未停，甲方随即左脚向前上一步，身躯右转，两腿屈膝成马步；同时，左拳从腰间向左直臂平伸疾冲，击打乙方左肋下、拳心朝下；乙方即被击伤（图 A 6 ②③）。

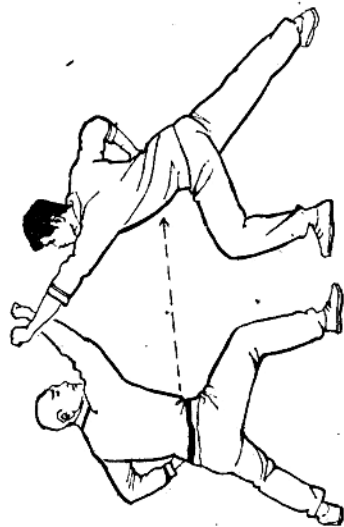


图 A 6 ①

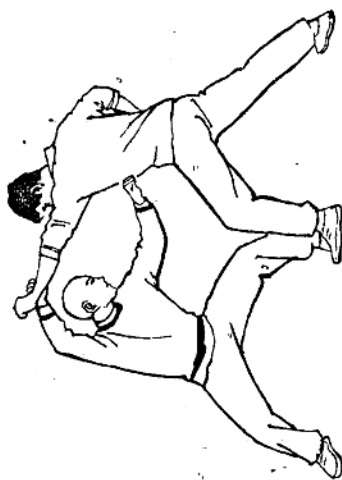


图 A 6 ②

要领说明:

1. 使用“硬开弓”马步架打，当左拳向前（左）平伸疾冲时，右臂肘必须在同一时间内向后（右）迅速拉回，凭借两臂的一冲一拉、向前向后互相作用的力，使冲拳更加迅猛；
2. 击打的部位可以肾部、可以脾部，这要看对方在向你进攻时哪一部位最容易被你击中而定；
3. “硬开弓”根据对方的攻势可以左右随机使用。

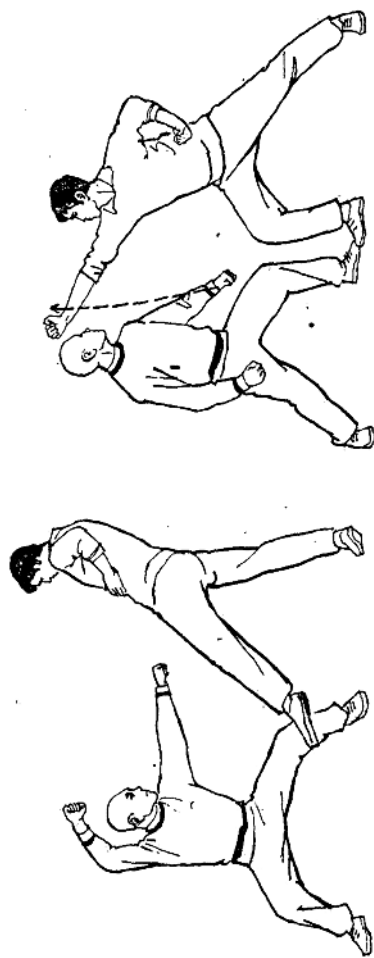


图 A 6 ③

图 A 7

三、架梁炮（弓步架打）

动作分解：

1. 乙方，在甲方左脚在前、右脚在后站立的情况下，右脚向前（或左脚向前）用右拳从上向下劈砸甲方头顶（图 A 7）；
2. 甲方，立即左手握拳从身前屈肘向上用前臂尺骨一侧将乙方右拳架阻，拳眼朝下；同时，

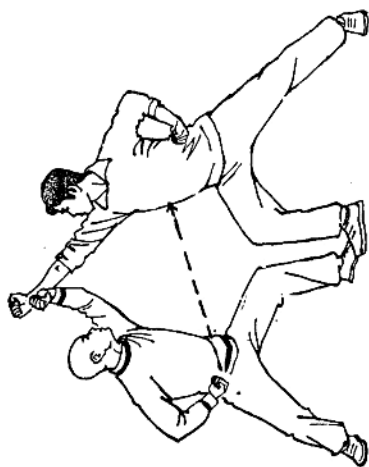


图 A 8 ①

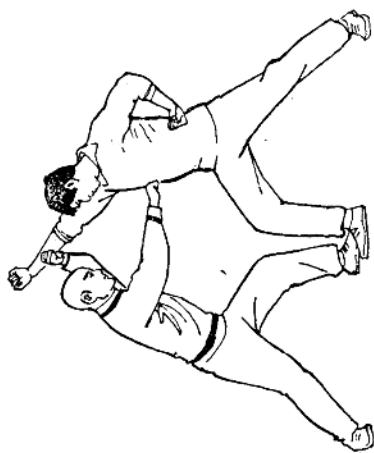


图 A 8 ②

右手握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；身躯微向后移，两腿均屈膝（图 A 8 ①）；

3. 上动未停，甲方随即身躯左转，右腿蹬直，左腿屈膝，成左弓箭步，右拳向前平伸疾冲，击打乙方腹部胸骨剑突部位，拳心朝下，乙方即被击伤（图 A 8 ②③）。

要领说明：

1. 左拳前臂向上“架梁”阻格对方劈砸时，必须同时使身躯微向后移两腿微蹲。身向后移是为了闪避对方的拳势；腿微蹲是为了冲拳时便于蹬伸把身体和冲拳的力作用于地面，而后凭借地



图 A 8 ③

图 A 9

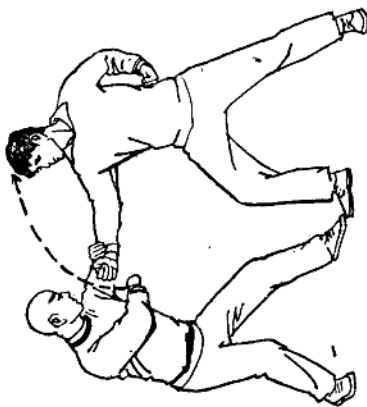
面的反作用使用冲拳更有力；

2. “架梁炮”根据对方的拳势可以左右使用。

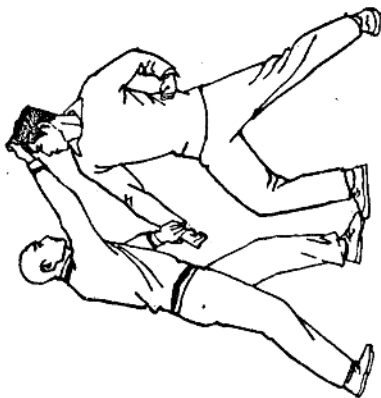
四、僧敲钟（掳手磕打）

动作分解：

1. 乙方，在甲方左脚在前、右脚在后站立的情况下，右脚向前（或左脚向前）用右拳从上向



图A10①



图A10②

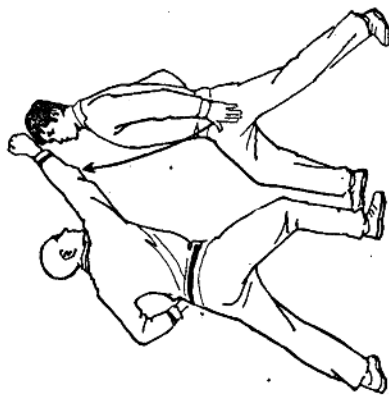
下劈砸甲方头部（图A9）；

2. 甲方，立即使身躯向后闪，避开乙方的劈砸；同时，左手从左侧向上屈肘绕环抄起，在额前向里、向下将乙方右拳腕部掳住往下按，拇指一侧朝向自身；右手握拳从身前屈肘提起，拳心朝下（图A10①）；

3. 上动未停，甲方继续掳住乙方右拳腕向下按；右拳由左臂里面向上、向前绕环翻起，用拳背前缘边部磕击乙方前额，拳心朝上；身躯随之向前逼近乙方，右臂也随势由屈到伸，乙方即被击伤（图A10②③）。



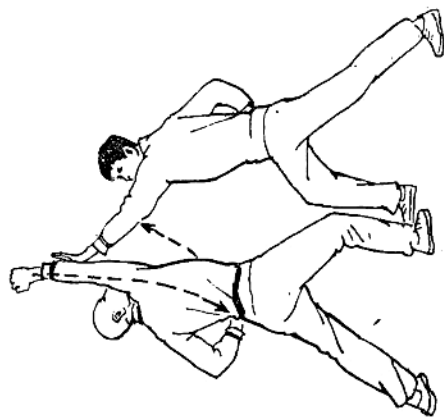
图A10③



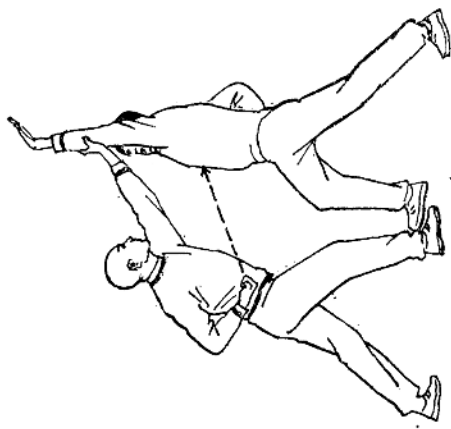
图A11①

要领说明:

1. 闪身、掳手、磕打的动作要迅速连贯，中间不能有丝毫地停顿。否则，对方在右腕被掳后，左拳将会乘隙进攻；
2. 右拳磕打，须注意腕肘不能僵劲，应该象抽鞭子似地将前臂、拳手甩出；特别是腕关节，在右拳从身前屈肘提起时，也须向掌心一面屈起，这样便于磕打时甩腕；



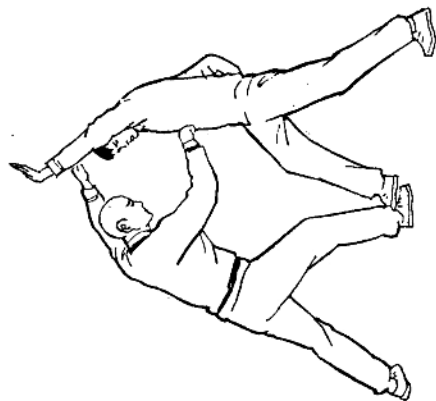
图A11②



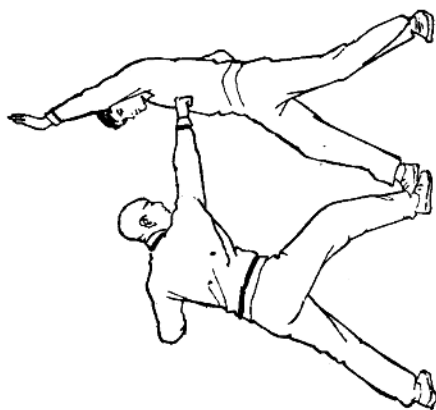
图A12①

3. 磕打的部位以对方的前额眉间为宜；

4. “僧敲钟”也可以根据对方的拳势左右使用。以下诸手都是如此，不再说明。



图A12②



图A12③

五、巧纫针（托肘穿打）

动作分解：

1. 乙方，右脚在前、左脚在后站立（或左脚在前右脚在后站立），当甲方右弓箭步（或左弓

箭步)用右拳向头顶劈砸时,即用左手直臂向上将甲方右臂肘托起,准备使右拳击打,左手小指一侧朝前(图A11①②);

2.甲方,在乙方向上托肘右拳尚未出击时迅速用左手从身前直臂上举,将乙方左臂肘托住,小指一侧朝前;与此同时,右拳抽回屈肘收抱于右腰侧,拳心朝上(图A12①);

3.上动未停,甲方随即用右拳向前平伸疾冲,击打乙方左肋下方,拳心朝下;同时左手握拳向左肩处收回,拳心朝下;乙方即被击伤(图A12②③);

要领说明:

1.使用“巧别针”这一手,托肘、抽拳、出击必须快速贯串一气。托肘或出击迟缓和都会给对方造成有隙可乘的机会;

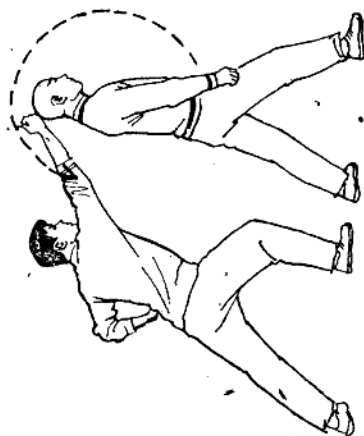
2.托肘的部位,一定要托在对方上臂接近肘关节的地方,这样对方就失去向下压的力量,托对方的前臂,就难以收到应有的效果;

3.右拳出击、左拳收回,是凭借一冲一拉相互作用的力使右拳出击更重,因之左拳的收回也不能忽视。

六、拔身锤(翻身劈砸)

动作分解:

1.乙方,在甲方右脚在前、左脚在后站立的情况下,从甲方的身后使右脚向前(或左脚向前),用右拳击打或劈砸甲方脑后(图A13);



图A13



图A14①

2. 甲方，立即左手握拳臂内旋从下向前、向上、向身后直臂弧形绕环，身躯随之从左向后转，用左拳近腕关节处的尺骨一侧向乙方右臂骨劈击，拳眼朝上（图A14①）；
3. 上动未停，甲方继续再使右拳臂外旋随身躯向后转动之势向上抡起，用拳轮一侧向乙方头顶砸下，拳眼朝上；同时，右腿蹬直，左腿屈膝，成左弓箭步，乙方即被击倒（图A14②③）。