

天高地阔光阴万载人生苦短自尊自爱尊师重道追求精拳相聚不易是为有缘相处应诚可

得永年入门满手道义铁肩谨言慎行修心自勉规范行为八倡八戒

# 满手少林拳

高树华 著





滿手少林拳

高树华 著

 云南大学出版社  
Yunnan University Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

满手少林拳 / 高树华著. — 昆明 : 云南大学出版社, 2014  
ISBN 978-7-5482-2186-9

I. ①满… II. ①高… III. ①少林拳—基本知识  
IV. ①G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第279566号

策划编辑: 张丽华

责任编辑: 李红

装帧设计: 庄海萌

满  
手  
少  
林  
拳

高  
树  
华  
著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9.25

字 数: 176千

版 次: 2014年12月第1版

印 次: 2014年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-2186-9

定 价: 28.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65033244 65031070

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)

## 卷首语

高树华，祖籍云南省宣威市。幼习家传武艺，曰“满手少林拳”，及长，兼习燕青等拳术。系云南民间著名武术家。

余等不才，忝受高师树华教诲，修武而后养性凡三十年，自蒙董而渐明事理，正所谓“原如粗砺坚岗石，今具齐家平常心”。受高师恩惠习武健身，修德立品，教化存仁。师兄师弟，友爱互敬，各司其业，安家立命，虽无显赫，然亦安贫。今逢高师古稀寿诞，我等门生也多近知天命之年，因忙于生计，多年惰习武技愧对师长。值此重逢之机，回思深厚的师徒情谊，重拾学武修德的成长历程，“花开驻香，风过余声”，众师兄弟抚今追昔，对“满手少林拳”健身健智、明心静性的功效，博大精深、矛盾统一的技击原理，启睿益智、攻防合一的思辨哲理充满感怀和敬意。对现在市面上武学舞蹈化深为忧虑，进而深深感到应对“满手少林拳”趁高师尚健硕时系统整理完善，弥补原先该拳法口传身教之局限，为世人留下一部真正具有中华武术内涵、保存着朴真技法、货真价实的传世武学，以资后人参考习练。

“满手少林拳”来自民间，成熟于古战场搏杀中，二百余年来其鲜明的实战性和出身的草根性使其至今名声不显，而其收徒的严格性又令习练者较之其他武术门派少。近三十年来，中国社会风云激荡，改革日新月异，国人生活水平迅速提高，社会风气却日渐浮躁。猫伶狗俐，不择手段的处事方法大行其道，迷惑了真正中国人的心。逐利拜金成为社会价值主要取向之一，德义之选反为社会潮流的孤独，利人利己已变成今人的苦行追求。“心之所正，德之辅焉”；“义之所现，品之诚焉”。“义”“诚”“品”“德”这些人类千年追求弘扬的道德制高点和精神家园流失严重，成为当今社会的稀缺品。

“富贵不能淫，威武不能屈”“舍生取义”是中华民族几千年追求的做人境界。不屈取义需有不屈取义的本钱，习练武术是达到这一境界的必由之路，沛然正途。“满手少林拳”提供了一种修行立品的选择。做一个什么样的中国人应该成为中国社会全体国人的思考和选择。

我等“满手少林拳”门人才虽不及，资质鲁钝，仍愿围绕在高师身旁学习武技，陶冶情操，续行惟品惟德之境界。此次系统整理留存“满手少林拳”，既是我们传承这一武术奇葩的愿望和动机，也是回归精神家园的一次旅行。

有幸参与此一盛举，至为荣哉！感谢高师以七十高龄仍传授演示！

《满手少林拳》参与人员有高宇、曹世瑛、林桦、张艳华、曹新山、胡新明。

2011年1月3日（农历庚寅年十一月二十九日）

于“满手堂”

# 序

某年近九旬，早年参加学运革命，离休后含饴弄孙，颐养天年，近年身染沉疴，缠绵病榻乃专心与疾病斗争，盖不屈其也。

四弟树华自幼遵父嘱习学我家祖传武术“满手少林拳”，由于刻苦专心，长年不辍，在我四弟兄中得家传武学最多，在昆明、曲靖同行中薄有微名。前者树华弟曾告知他有意将“满手少林拳”写出来，打破家规公诸于世，弥补口传身教有所遗漏而贻害后人，毕竟他已是七旬之岁，趁仍清健，现在做这事正当其时，否则晚矣。武术乃国之瑰宝，“满手少林拳”于我家虽敝帚自珍，然习练其内功心法，动作招式对增进健康、强身护体均有显著效果。当下国家进步，社会和谐，我辈应打破该拳不得传出之训，让更多人可了解，学习这门武学，强身健体，健康长寿，共享太平盛世。历四年，日前树华弟将其所著《满手少林拳》书稿呈交于我审看，并嘱我作一小序。看着厚厚的稿子，我心生感慨，此事于四弟殊为不易，而此稿不仅原原本本系统记述了“满手少林拳”的传统套路、招式，更将他六十余年习武的感悟、体会毫无保留地介绍出来，有传承，有创新。尤其是保留了“满手少林拳”最精华的内涵，“由战阵杀技演变为近身搏斗技法，只有实战特点一直保持不变”，抓住了“实战”这一民间武术最有价值的特点，也是“满手少林拳”最大的特点。更有意义的是，他强调学习武术的目的不是简单地掌握搏斗技法，而是追求忠义诚恳、提高个人品德修养的一种有效途径，是对中国传统精神、文化的回归。在我看来这一点当下尤其值得提倡。

话至此处，我想寄语本书读者几句，我们做任何事情，都离不开坚持、反省、进取这六个字。练习武术是一个长期的过程，非一朝一夕之功。唯有打破所谓绝招迷思，速成幻想，脚踏实地，一步一招坚持练习才能牢固掌握，运用自如，持之以恒是练成武功的基石，不停反省、思考进取是获得成功的推进剂。祈盼读者喜爱这本《满手少林拳》，并从中体会到中华文化的博大精深，延续中国武学的汤汤巨流，强健国民身体心智，此乃《满手少林拳》之幸！勿此为序。

耄耋叟 高树才

2014年10月20日

# 目 录

第一章 引 言 .....	(1)
一、什么是“满手少林拳” .....	(1)
二、满手少林拳渊源简介 .....	(2)
三、满手少林拳正宗传人谱系 .....	(3)
第二章 满手少林拳拳理及搏击原则 .....	(4)
一、满手少林拳拳理 .....	(4)
二、满手少林拳的搏击原则 .....	(5)
(一) 料敌机先 .....	(5)
(二) 连消代打 .....	(5)
(三) 手手相连 .....	(5)
(四) 避实击虚 .....	(5)
(五) 以退为进 .....	(6)
第三章 满手少林拳的基本功及训练方法 .....	(7)
一、手型与手法 .....	(7)
(一) 手型 .....	(7)
(二) 手法 .....	(8)
二、步型与步法 .....	(8)
(一) 步型 .....	(8)
(二) 步法 .....	(10)
(三) 腿法 .....	(11)
三、内功心法 .....	(12)
(一) 十八罗汉功 (文十八式) .....	(12)
(二) 少林七星功 .....	(14)

(三) 北斗七星功 .....	(17)
<b>第四章 满手少林拳套路 .....</b>	<b>(19)</b>
一、满手十八式拳 .....	(19)
二、八卦拳 .....	(26)
三、五虎拳 .....	(39)
四、满手三十六式拳 .....	(57)
五、黑虎单鞭 .....	(72)
六、满手单刀 .....	(87)
七、双匕首 .....	(101)
八、等身风火棍 .....	(111)
<b>后 记 .....</b>	<b>(129)</b>



# 第一章 引言

中国人称功夫为武术，世人称武术为功夫。

少林寺地处中原腹地，中原历来为兵家必争之地，古来得天下者必取中原，所谓“逐鹿中原”“定鼎中原”即是。少林寺素有禅宗祖庭地位，自公元475年以来为护法弘法，其武学盛炽，经久不衰。“武以寺名，寺因武显”，其武学博大精深，源远流长，门派众多，故少林寺向称“禅武合一”，少林寺武术也是天下武学大宗，有“天下功夫出少林”之美誉。

## 一、什么是“满手少林拳”

“满手少林拳”属少林拳众多分支之一。“满”的意思是指“多”“变”“全面”。“满手”即“与彼相搏，攻防具备，如全身有手，全身似手”。“满手少林拳”是一种利用全身部位参与攻防搏斗，技击方法变化多样的少林拳法。

“满手少林拳”的特点：近身（贴身）短打。

“满手少林拳”的宗旨：交友所为，防身所用；重在实战，不计形式。保身护体为基，健身益智为基础，明性修德为高。

“满手少林拳”的常用步型：一马二弓三虚四仆五独六盖七转八回。“马”即马步，“弓”即弓步，“虚”即虚步，“仆”即仆步，“独”即独立式，“盖”即盖步（前、后），“转”即转身，“回”即回身。

“满手少林拳”的常用站式：蹲不蹲，站不站；两手抱胸前，头摆身不定，移动两脚间（尖）。

“满手少林拳”的常用手法：拳、掌、指、肘、膝、胯、腿。

“满手少林拳”的技法：打、切、搂、推、靠、挤、顶、拍、撞等。

“满手少林拳”内外兼修，以外家拳为主，辅以独门运气行功之法。包含有基本功练习、基本技术动作、拳术套路、器械套路、擒拿摔跤、十八罗汉功、少林七星气功、北斗七星气功等内容。既有外家拳刚、快、准、脆的特点和鲜明的

技击方法，又有气息导引、调和内脏器官养生调理、气息运行的内家功法，是兼收并蓄、自成一家、内外具备的中华武术奇葩。在防身健身、修性尚德、聪辩启智方面独树一帜，是对传统少林拳法的继承和发扬，尤其适合青少年习练。

本书介绍“满手少林拳”基本套路四套，基本器械四种。

“满手少林拳”使用身体部位击打介绍：

拳——四平拳，单凤眼拳、双凤眼拳，根据不同击打部位用不同拳型。

掌——立掌、柳叶掌、八字掌，攻防俱用。

指——戳、点，用于精确击打对方要害部位。

肘——顶、栽、撞等，用于近身大力击打，攻防转换。

胯——挤、靠等，用于贴身调整距离及使用擒拿手法。

膝——顶、撞等，用于近身下盘攻防。

腿——蹬、踢、踹、切等，用于中远距离攻防。

## 二、满手少林拳渊源简介

“满手少林拳”为高氏祖传拳术。

高氏家谱因历史原因已焚毁于20世纪60年代那场动乱中，其祖籍考证溯及十分困难。据现有文献记载，高氏居今云南省宣威市乐丰乡新村（原名扯格<sup>①</sup>乡高田村），亦称红岩村，因村后断崖山石为红石而得名。高氏家族修文习武，代代相传。“满手少林拳”发端于高氏家族秘技，成熟验证于清朝咸丰至同治年间，时间大约是1850—1870年。这一段时间中国大地由于政治黑暗，统治者昏庸腐朽，国内贫富不均，两极分化严重，土地兼并矛盾突出，文不昌明，武不修备，遂内忧外患，兵事纷争。此时爆发了轰轰烈烈的太平天国农民起义（1851—1865年），英、法、俄等列强又勾连入侵，引发第二次鸦片战争，广大人民群众生活在水深火热的动荡中。高氏先祖高禄受正统教化，忧国忧民，于乱世中将膝前二子高朝显、高朝凤从军出征，参与兵事。高朝显咸丰八年（1858年）获清朝颁授六品军功，后阵亡。高朝凤也于咸丰八年获清朝颁授八品军功。高氏为清朝政府封赠云南宣威扯格乡红岩村奖其军功。

高氏定居云南宣威后，为防仇家报复、山贼侵扰，处事低调，乐于农桑，偃武修文。敛武藏技秘不示人，仅家人可秘习武技以防贼，故即使在当地百多年来，知高氏务农蒸酒者众，识高氏持武者寡。“满手少林拳”也在半地下家传私

<sup>①</sup> 扯格，为云南彝族话，意为富饶幸福之意。

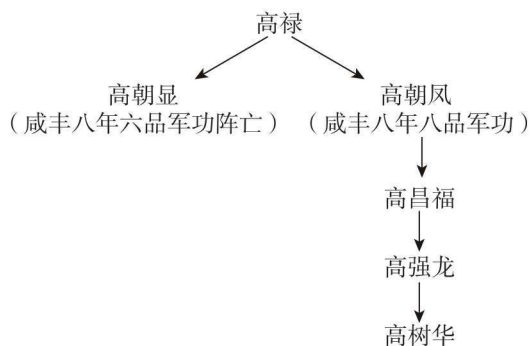
授中延续至今，由战阵杀技演变为近身搏斗技法，只有实战特点一直保持不变。

高树华 1942 年 12 月 13 日出生于云南宣威市，为家中四子中幼子，后在昆明平板玻璃厂工作。20 世纪 80 年代中期退休，现居于云南省昆明市西郊玉案山园照寺旧址<sup>①</sup>。

树华幼年随父习练家传“满手少林拳”，身体及品性得到很好锻炼，为人重情宽仁，内心狭义忠厚，少年时在故乡颇有仁孝之名，及长得燕青拳名师李鑫荣垂青，倾囊相授。到昆明参加工作后，为人低调，谦虚好学，与云南当地武术名家等前辈名宿均有交往，也向前辈高人请益，进一步完善提高自身武学修养。同时广交朋友，切磋武功，与当代昆明武术名人多有来往，交情甚笃，人品武技赢得朋友们广泛赞誉。树华从不挟技自重，没有门派陈念，有教无类，门人弟子既有国家公务员、企事业单位领导、职工，亦有贩夫走卒等等不一而足。凡有年轻人上门求教皆视其资质因材施教。欲列门墙者则需多方考察其人，品性德行可资信任方收列门下，品性德行未经验证者则婉言拒之，至今已教诲学生百余人。

### 三、满手少林拳正宗传人谱系

高氏家族谱系自先祖高禄起按“禄、朝、昌、强、显（因避忌高朝显之显改为树字）、忠、厚”谱系如下：



“满手少林拳”高氏传人谱系图

高树华为“满手少林拳”第五代传人。

<sup>①</sup> 园照寺，始建于隋朝，位于云南省会昆明市西郊玉案山东南山麓，19 世纪毁于杜文秀农民起义军围攻昆明战役。原为滇中三大名寺之一。

## 第二章 满手少林拳拳理及搏击原则

### 一、满手少林拳拳理

作为少林拳的一个分支，“满手少林拳”也具有少林拳的基本特征。它不仅是一系列的动作、套路、器械、擒拿、摔跤这些技击方法的练习，这些技击方法只不过是“满手少林拳”的表象。学习“满手少林拳”是要通过对这些技击方法的习练，达到防身强身之功效，更重要的是从中领悟到习练者自身身体素质、思想境界、为人处世等提高圆融后带给练习者的乐趣，体会一个人自信心、自律感建立的过程和以武止斗乐享人生的满足感，是对武术更高层次的诠释。

“满手少林拳”讲究由外入内、由繁入简的习练。它内静外猛、刚劲有力；朴实无华、变化无穷。秀如猫，斗如虎，静若处子，动如脱兔；形如龙，动如风。虚实相间，声东击西；击点打面，攻防一体。起落进退，反侧身动，圆出圆入。手曲而不曲，直而不直，出拳旋转，起横落直，起直落横。抬腿轻如鸿毛，落地稳如泰山。连接丝丝入扣，进退环环相衔。轻动自如，身法灵活。拳打卧牛，利于实战。

少林拳的发展与禅宗是密不可分的。禅宗讲求自我反省，觉悟提高，它结合了古印度的佛经要义与中国道教、儒家的观点学说，成为具有中国特色、符合中国国情的全新宗教哲学理论，是对生命本源、天人一体自然观的感悟，并且将这种感悟传达给别人，渡人渡己，普救众生。因此，少林拳习练者也是通过对武术的训练领悟人生、生命价值，认知自然社会，即所谓“拳道天心，禅武一如”。“满手少林拳”也不例外，也需对上述拳理认真学习，仔细体会，融会贯通。所不同者，习练“满手少林拳”还需完成由外及内、由繁入简的心路历程，练习武技，修习心法，从而真切体会出“法无定法，势无定势”“手眼身法步，精神气力功”“养练结合，武宗精髓”“拳义如链，环环相连”“拳打千遍，身型自然”“练是课本，用亦文章；心存一静，灵在巧变”“进不进，静不静，左右摇

头身不定”“出拳无拳是境界”。为求真而习武，因习武而得道。

“满手少林拳”不仅仅是强身健体、制服对手的小技，更是健智养性，提高自我认识层次、思想境界的利器。圆融而不圆滑，刚强而不刚愎，宽仁而不执着，自信而不自误。

## 二、满手少林拳的搏击原则

对搏攻略：有力直接上，力弱走两旁，力均巧灵变。

不耗时久战，速战速决；寻时机找破点；巧妙灵活善变应对。

### （一）料敌机先

“凡事预则立，不预则废”，与人对搏也是一样。如不料敌机先，即有效预先判断出对方意图，在搏斗中就会陷入被动，疲于应付导致失败。“满手少林拳”在平时训练中注重“料敌”的训练。在与人对搏时必先对对方做出一个整体判断，对方的身型、气质、意图等先进行一个总体评估，做到心中有数，对攻防双方的实力未战已先有心理准备，然后根据当时对搏的环境条件决定是主动进攻还是防守反击。有了上述心理、思想准备后利用本门拳法中最有针对性的招式，采用适合的技法控制对方直至将其制服。

### （二）连消代打

“满手少林拳”以实战搏杀为主，与传统少林拳搏击方法有所不同。北方人高大些，传统少林拳是长拳大马，打长击远。南方人相对矮小，“满手少林拳”根据这一特点因势利导发展为贴身近战。连消代打是近身相搏的一种技法。即与对方相搏时尽量贴近对方，出招需在对方生理必然做出反应的部位，以一击防守顺势数击进攻的连贯招式使搏斗中的主客方瞬间转换，即化解了对方的攻势，阻滞其招式不能连贯击出，又为己方的进攻创造了条件，进而制服对方。

### （三）手手相连

“满手少林拳”的精髓在“满手”二字，全身有手，全身似手。因此在招式运用中出手谨慎，攻防中不以一击一防为宜。防守招式展开后即是进攻的开始，而进攻招式发动时又是防守的准备。搏斗中一旦进入攻防节奏则招招递进，绵绵不绝，直至失去出手条件或伺机再次发动，到制服对方为止。

### （四）避实击虚

所有的武家都把避实击虚作为本门武术技击的要诀，细研之下其见解各有不同。“满手少林拳”对避实击虚的要求有两个层次，一是判断决定为先，绝不打

无准备之战，绝不做无谓相争；二是搏斗时攻防招式以引诱调动对方为上，在条件相适、战机出现才一击中敌要害制胜。

### （五）以退为进

“满手少林拳”以贴身实战为最大特点，所有的攻防都以制服对手为最高选项，因此掌握攻防的时机至关重要，必要时往往采取盖、插、转、回等步伐拉开距离，以利诱敌进入己方设下的圈套中，打击对方暴露出来的薄弱部位，以制服对手。

通过对上述五个特点的简单介绍，不难看出“满手少林拳”在贴身实战全身有手、全身似手大特点下具体招式运用中也具有一些独特之处。只要经过长期习练，必然会大大提高自身防范不良侵害的能力，对于生活在当下社会中的人们利用一技之长强身健体、维护自身安全也是大有裨益。

当然，“满手少林拳”经过两三百年的发展、演变，经历冷兵器、热兵器到今天核武器时代，其实用为先的精髓始终一以贯之，没有因时代的发展变化走向表演化、舞蹈化。其中包含的人生智慧与追求不是上述只鳞片爪的介绍所能涵盖，内中大法尚需习练者在长期的锻炼中不断加以体会琢磨。

## 第三章 满手少林拳的基本功及训练方法

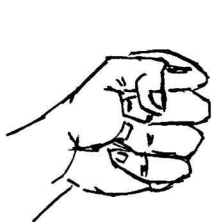
### 一、手型与手法

#### (一) 手型

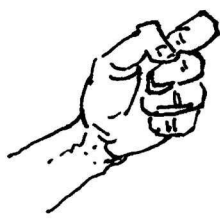
##### 1. 拳

四指回握，拇指屈节于食指、中指第一指节处为拳。

拳根据握法最常用的称“四平拳”、凤眼拳（单凤眼、双凤眼），如图：



四平拳



单凤眼拳



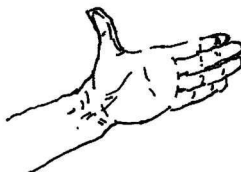
双凤眼拳

##### 2. 掌

四指伸直，拇指紧贴于食指指根部位称“柳叶掌”，拇指分开与四指成90度角的掌型称“八字掌”，如图：



柳叶掌



八字掌

### 3. 勾

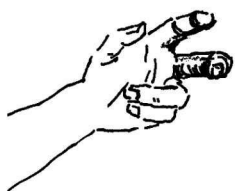
五指指尖聚拢，手腕内收称为“勾”，如图：



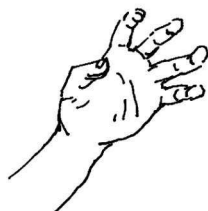
勾

### 4. 爪

有鹰爪、虎爪等。



鹰爪



虎爪

## (二) 手法

拳法主要有冲拳（直拳）、摆拳（平摆、斜摆）、勾拳三种。另外各门派还有异型拳用于对特殊部位的击打。如凤眼拳等。

掌法主要有穿掌、推掌、剑指等。

勾法主要有勾、锁、挂等。

爪法主要有抓、扣、拿等。

肘击以顶、撞为主。

## 二、步型与步法

### (一) 步型

#### 1. 马步

武术最基本之步型。两脚左右开立约为脚长3~4倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿成水平，眼看前方。两手握拳于腰间，也可两手成掌，两臂平举



立掌。

**要点：**头正、挺胸、立腰、扣足。

易犯错误：

- (1) 脚尖外撇。纠正：脚跟外蹬。
- (2) 两脚距离过大或过小。纠正：量出了脚距离后再下蹲成马步。
- (3) 弯腰跪膝。纠正：挺胸、立腰膝盖不得超过脚尖。

## 2. 弓步

武术最基本之步型。前脚微内扣，全脚掌着地，屈膝半蹲，大腿成水平，膝部约与脚面垂直。另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚掌着地。上体正对前方，两手抱拳于腰间。两脚之间距离一般为习练者两步左右。弓步有左、右之分，应左、右交换练习。

**要点：**头正、挺胸、立腰；前腿弓，后腿绷。

易犯错误：

- (1) 后脚拔跟或外掀脚掌。纠正：要脚跟蹬地。
- (2) 后腿曲膝。纠正：挺膝后蹬。
- (3) 上体前倾。纠正：沉肩、立腰。

## 3. 虚步

后脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地。前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。

虚步有左、右之分，应交换练习。

**要点：**挺胸、立腰、虚实分明。

易犯错误：

- (1) 虚实不清。纠正：支撑腿下蹲后，前脚尖再着地。
- (2) 支撑腿蹲不下或蹲不住。纠正：多练习。



马步



弓步



虚步