

少林拳械丛书

# 嵩山少林武术基本功

主编 刘振海

副主编 吕宏军 顾问 吕学礼 吕江水



EN  
52.1  
5

中州古籍出版社

## 前 言

“天下功夫出少林”。

少林武术，源远流长，它与“天下第一名刹”的嵩山少林寺一样，千百年来，不知受到多少高士名僧、英雄豪杰和人民群众的喜爱。它蜚声武林，有种种神秘的故事流传；它名闻天下，吸引着国内外无数武术爱好者。

少林武术，是我国人民群众千百年来创造和发展起来的民间体育活动。它刚健有力，朴实无华，套路繁多，变化无穷。不仅可以锻炼筋骨，陶冶性情，祛病延年，还可以磨练意志，防身抗暴。它龙腾虎跃，优美动人，给人以美的艺术享受。

少林武术，在国内外享有崇高的声誉。为了推广少林武术和促进少林武术的提高，给广大武术爱好者提供相互学习，交流经验之便，我们通过召开座谈会、访问老拳师等形式，对少林拳械的风格、练功特点、套路内容进行发掘整理，现已整理出三百多个套路，以《少林拳械丛书》的形式，陆续与读者见面。

《嵩山少林武术基本功》是少林武术的基础，要想练好少林武术，首先要练好基本功。训练基本功是系统训练套路的

前提，又是贯穿整个套路的全过程，它在整个武术训练中占着十分重要的地位。各武术流派都有它的基本功，有些是相同的，有些是不同的。少林武术基本功较多，初学少林武术的人们要下功夫学习它、认识它、掌握它、运用它，才能由浅而深，把武术根基扎稳。

由于时间仓促，加之我们水平有限，书中不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

1988年3月

## 目 录

- |     |       |        |
|-----|-------|--------|
| 第一节 | 手型与手法 | ( 1 )  |
| 第二节 | 步型与步法 | ( 8 )  |
| 第三节 | 压腿与搬腿 | ( 14 ) |
| 第四节 | 肘法与腿法 | ( 16 ) |
| 第五节 | 跳跃与平衡 | ( 24 ) |
| 第六节 | 腰功与臂功 | ( 27 ) |

## 第一节 手型与手法

手型，包括拳、掌、指三种。拳又有实拳、虚拳之分；实拳有方拳、楞拳、瓦楞拳、风眼拳；虚拳有变换拳、鸡心拳等。掌有柳叶掌、瓦龙掌、虎爪掌、鹰爪掌等。指有针指、剪指、阴指、刈指、插手、鸡嘴指等。

### (一) 拳，

实拳(1)四指曲卷紧握，拇指压于食指、中指第二节上，拳面要平，为方拳。(图1)

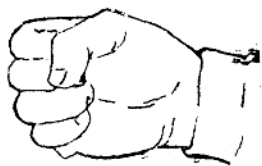


图 1

(2)四指前两节内卷扣于本节顶手心，拇指盖扣在食指第三节侧处，为楞拳。(图2)

(3)四指前二节内卷、扣于本节、拇指顶于食指、中指、无名指指甲上，为瓦楞拳。(图3)



图 2



图 3

(4) 中指卷曲节处凸出，食指、无名指、小指卷握，拇指压于中指指甲处，为凤眼拳。(图4)



图 4

虚拳(1)五指向内卷曲，拇指压于中指、无名指和食指的指甲上，内拳心呈空状，为变换拳。(图5)

(2)五指撮合紧程，内空，手腕内勾，为空心拳，又名勾手。(图6)

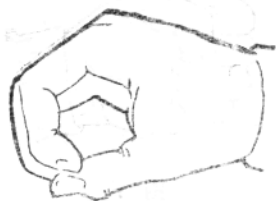


图 5

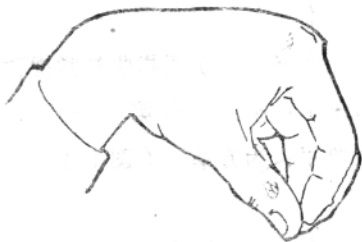


图 6

(二)掌：

(1)柳叶掌：四指并拢直伸，拇指弯屈贴靠紧食指侧下处。(图7)

(2)瓦龙掌：五指并拢稍曲，掌心成凹形，拇指紧贴靠食指侧面。(图8)

(3)虎爪掌：五指弯屈开离，成爪形。(图9)

(4)鹰爪掌：拇指、食指、中指微曲，无名指、小指内勾，上三指成爪形。(图10)

(三)指：

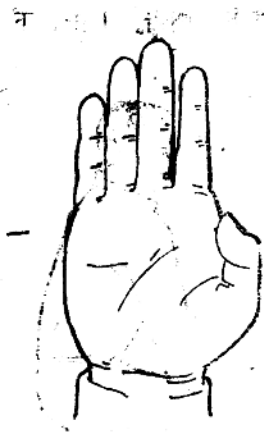


图 7



图 8



图 9

一指伸为金针指；二指伸为金剪刀指；  
三指伸为三阴指；四指伸为金剪刀指；

五指伸为摘手。另有无名指、小指弯曲内握，拇指和食指捏于中指第二节处，中指直伸为鸡嘴指。



图 10

手法：包括拳法与掌法。拳法有冲拳、砸拳、劈拳、挤拳等。掌法有推掌、挑掌、穿掌、盖手、砍手、抡手、亮掌、接手、掠手、舞花手、掠手、幌手等。

拳法：拳要滚出滚入，臂要曲而不曲，直而不直，蓄力待发。

(1) 冲拳：拳出腰间或心口、直击，侧击、上击，下击，力达拳面或拳楞。(图11)



图 11



图 12

(2) 翻拳：正、侧、背、横、扳，要滚动行拳，力达拳背。(图12)

(3) 劈拳：直劈、侧劈、抡劈，均为滚而出之，力达拳抡。(图13)

(4) 挤拳：旋而行拳近发，力达拳面或拳背。(图14)

掌法：掌法和拳法基本一样，出掌以内旋上挑竖指，回掌要外旋滚动还原。(图15)

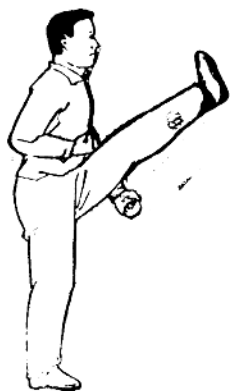


图 13



(1) 推掌：(单推、双推) 掌从腰间、肘下旋臂而出，力达掌外沿。(图14)



图 14



图 15



图 16

(2) 挑掌：臂由下而上、翘腕立掌上挑，力达掌沿。(图17)

(3) 穿掌：手心向上，上下左右穿出，力达指尖。(图18)

(4) 盖手：直腕下拍，力达掌心及指尖。(图19)



图 17

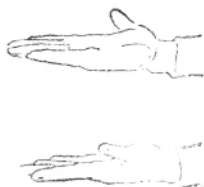


图 18



图 19

(5) 砍手：仰掌向左、俯掌向右，反掌向下，力达掌外沿。(图20)

(6) 抢手：手心向上为阳、手心向下为阴，向上、向下、向前出击者，力达指尖。(图21)

(7) 亮掌：屈臂抖腕翻掌，举于体侧或头顶，掌心向上。(图22)

(8) 接手：手心向外，拇指向下，横划弧为外搂，手心向下划弧为扒搂。(图23)



图 20



图 21



图 22



图 23

(9) 撩手：以腕关节为轴，手掌由内向上、向外缠绕，手成抓握状（又名缠手，即金丝缠腕之意）。（图24）

(10) 舞花手：两手腕相对交叉，手为虎爪掌，翻转环绕，实为变换擒拿手。（图25）

(11) 掠手：手心向上、向外展臂掠出，力达食指外沿。也有蹲身掌心向下，双掠手。（图26）

(12) 幌手：也叫领手，手以似抓面门或幌忽二目，一伸即回，另一手或抓、或打、或扣，紧密配合。正如拳谱中讲的“前手领后手追两手互换一气催”之意。（图27）



图 24



图 25



图 26



图 27

## 第二节 步型与步法

步型与步法在少林武术中类多较杂，现在基本功里略介绍20余种。何谓步型？何谓步法？举例而言，如：弓、马、虚、丁步，步不动即是型，步动则变换即是法。

(1) 弓步：前腿弯曲，膝盖与脚尖垂直，脚尖稍向内扣，后腿蹬直，腿弯绷紧，前脚内尖与后脚内跟成一线，全脚掌抓地。(图28)

(2) 马步：两脚开立，稍宽与肩(脚距约两脚半长)，脚尖内扣，全脚掌抓地屈膝下蹲，大腿面要平。所谓四平马步(即肩平腿平之意)。(图29)



图 28



图 29

(5) 虚步：后脚斜向前，全脚落地，前脚向左前（约半脚），脚尖点地，两腿屈膝下蹲，前大腿面要平，成虚步。（图30）

(4) 单叉步：一腿屈膝全蹲，一腿向同侧平铺直伸，脚掌抓地，脚尖内扣（通称叫仆步）。（图31）



图 30



图 31



图 32

(5) 盘步：两腿交叉下坐，前脚掌着地，后脚跟离地，臀部坐于腿上。（图32）

(6) 坐盘：两腿交叉下坐，前脚外侧着地，后腿与脚面着地，臀部着地。（图33）

(7) 丁步：一腿屈膝下蹲，全脚落地支撑，另一腿屈膝，脚尖点于支撑脚腰处。（图34）



(8) 丁字步：两腿开立，一脚向前，一脚横站，前脚跟对后脚腰，相距一脚半。(图35)

(9) 偷步：一腿直立，全脚落地；另一腿从直腿后偷穿插直伸，脚尖点地(便于转身)。(图36)



图 34



图 35



图 36

(10) 鸡行步，  
两脚前后叉开下蹲，  
后腿膝盖顶前脚窝，  
此步在少林七星拳势  
中多采用。(图37)



图 37



图 38

(11) 小弹步：又名  
鹤行步，左右脚前  
后开立，两腿屈膝

微蹲，重心右移偏重于右腿；同时，左脚跟离地，脚尖及前

掌滑地，向后挖地扒行勾起，接着勾起脚，再向前落地，此时重心左移于左腿。右脚跟离地，脚尖及前掌滑地，向后挖地扒行勾起，接着勾起脚，再向前落地，依次前行。此步多在少林“梅花刀”及“月牙铲”套路中运用。（图38）

(12) 骑龙步，前腿外跨移内屈膝，脚掌落地成弓步状，后腿弯曲、脚尖点地成跪形，但膝不着地。然后前移后随，左、右依次前行。此步又名带脚，多在少林单拳功法“荒荒不定交”中运用。（图39）

(13) 軋步：前脚脚尖朝前，后脚外开40度，两腿屈膝下蹲，前脚尖离地扬起、脚跟滑地前行，后脚相起相随。少林“达摩剑”套路中有此步法，“心意把”中多用此步。（图40）



图 39



图 40

(14) 垫步，前脚脚尖朝前，后脚外开40度，后脚提起踏于前脚处，前脚同时前移。（图41）

(16)箭步：前脚脚尖朝前，后脚外开40度，后脚腾起向前跃进先落地，接着前脚再向前跳落成弓步状。(图42)

(16)跟步：前脚向前大跨一步，后脚随跟半步。(图43)

(17)连步：前脚向前大跨一步，后脚滑地前行半步呈马步状。少林“六合连拳”及“梅



图 41



图 42



图 43



图 44

花拳”套路中多采用此步。(图44)

(18)十字步：两脚开立与肩同宽，一脚向内斜45度前方进步，脚尖点地，两腿微屈成高虚步状，然后前脚移回原处，另一脚向内斜45度前方进步，脚尖点地，两腿微屈成高虚步状，依次进行。少林拳谱里曾经提到：“常走十字路，莫忘撩阴手。”就



是指此种步法的。这种步可作单练练习，常在“十字闪把”中体现出来。(图45)

(19)催步。前脚脚尖朝前，后脚向外斜立，接着后脚向前滑地催与前脚处，同时前脚再前进一步，依次前行。(图46)

(20)螳螂步。两脚前后开立，进时，后脚滑地跳向前脚处。同时，前脚再前滑进一步，仍成开立状；退时，前脚向后跳于后脚处，同时，后脚再后退一步开立，依次进行。此步在目前散打中多采用。(图47)

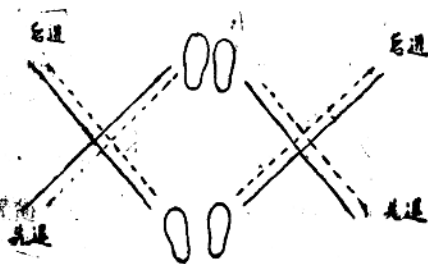


图 45



图 46



图 47