



少林传统武术普及教材



徐勤燕 释德虔 编著



【第三册】

少林拳

ShaoLinQuan

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第三册

少林拳

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林传统武术普及教材. 第三册, 少林拳/徐勤燕,
释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2738-X

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 少林拳-教材
IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003983 号

*

人民体育出版社出版发行
紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 7.5 印张 114 千字
2005 年 7 月第 1 版 2006 年 1 月第 2 次印刷

印数: 6,101—9,130 册

*

ISBN 7-5009-2738-X/G·2637

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



徐勤燕 女，生于1962年，原籍山东郟城。自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。



释德虔 俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

少林拳

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

前 言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004年11月于少林寺

目 录

- 一、罗汉十八手 (1)
- 二、少林小洪拳 (12)
- 三、少林大洪拳 (41)
- 四、少林通臂拳 (70)
- 五、少林连环拳 (89)
- 六、少林罗汉拳 (101)
- 七、少林梅花拳 (139)
- 八、少林朝阳拳 (157)
- 九、少林炮拳 (177)
- 十、少林七星拳 (208)

一、罗汉十八手

歌诀：

少林武艺传千秋，独奇罗汉十八手。
父子拱手金丝缠，白虎洗脸把面修。
泥里拔葱抽筋骨，推倒山墙追败狗。
花掌一落砍倒树，迎面背掌飞血流。
双手力胜千斤锤，崩肘一招神鬼愁。
一掌能砍金砖碎，仙人摘茄毒一手。
倒步切掌断两节，冲肘棚肘亦神肘。
转身倒步火龙势，好似青龙旋云头。
花手一提紧三步，猛虎靠山把阵收。

动作名称及顺序

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 父子拱手 | 2. 金丝缠腕 |
| 3. 白虎洗脸 | 4. 泥里拔葱 | 5. 上步推墙 |
| 6. 泥里拔葱 | 7. 关公勒马 | 8. 左崩肘 |
| 9. 右崩肘 | 10. 泥里拔葱 | 11. 金鸡独立 |

12. 猛虎转身 13. 双手推山 14. 黑虎掏心
15. 双关铁门 16. 冲心肘 17. 泥里拔葱
18. 金交剪势

预备势

两足并步站立。两臂自然下垂，两掌附于大腿外侧，掌心向里。身胸挺直。目视前方（图1）。

1. 父子拱手

抬左脚向左半步。同时两手由下由外、向上、向内屈肘交叉亮掌，高与肩平，右手在外，左手在内。目视前方（图2）。



图1



图2



图 3

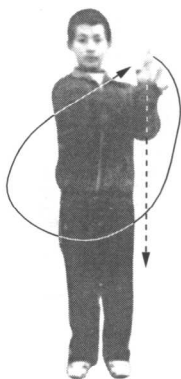


图 4

2. 金丝缠腕

两脚不动。两手向下、向外往内摩腕缠手，左手在外，右手在内，高与肩平。目视前方（图 3）。

3. 白虎洗脸

两手向上、向外、向下、向内、向右翻腕，同时向脸部划弧，然后向左屈肘成上插手，高与肩平。目视前方（图 4）。

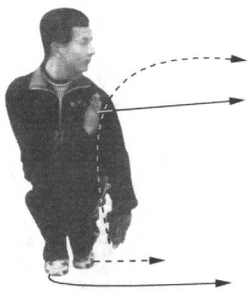


图 5

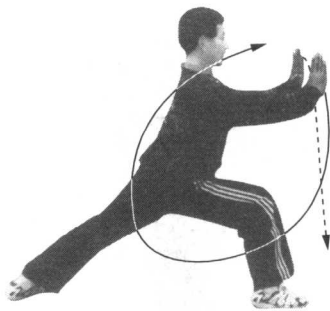


图 6

4. 泥里拔葱

震右脚，收左脚落右脚内侧，脚尖点地，两腿微蹲成虚步。同时右手在胸前划弧，然后向左屈肘亮掌，停于左肩前；左掌向左下侧劈掌。目视左侧（图 5）。

5. 上步推墙

左脚向左跨一步，以两脚为轴，体向左转 90 度。右脚向前上一步，左腿屈膝半蹲，右腿蹬直，使两腿成右弓步。同时两掌向前微屈肘推出，掌心向前，掌指向上。目视两手（图 6）。

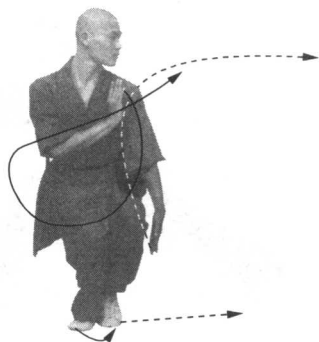


图 7

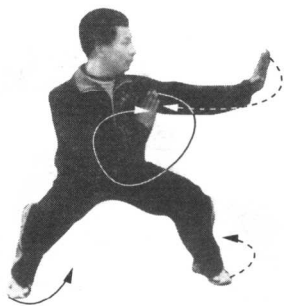


图 8

6. 泥里拔葱

左脚向前一步，两手向前往下拍打，然后体向右转 90 度，收左脚落右脚内侧成丁字步。右掌向左屈肘推手，左手向左侧下方劈掌，两腿微蹲。目视左侧（图 7）。

7. 关公勒马

左脚向左跨一步，两腿半蹲成马步，同时两掌向左侧抓，然后往后拉再变掌，向左侧屈肘推出。目视左手（图 8）。

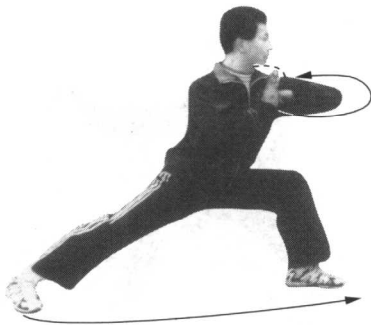


图 9

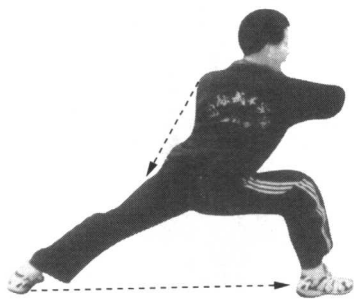


图 10

8. 左崩肘

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时左掌变拳，向前屈肘前扛，右臂向内屈肘；右掌附左拳。目视左肘尖（图 9）。

9. 右崩肘

抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时右掌变拳，向内屈肘前扛；左拳变掌，向内屈肘，左掌附右拳。目视右肘尖（图 10）。

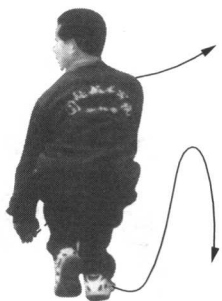


图 11

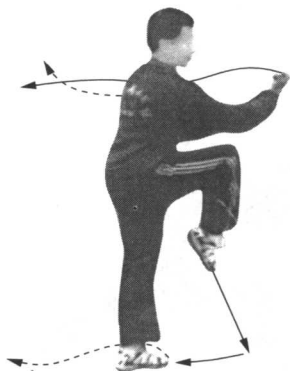


图 12

10. 泥里拔葱

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬左脚向内收一步，与右脚靠拢，脚尖点地成左丁字步。同时右拳变掌，向左屈肘亮掌；左掌向左侧下方劈击。目视左侧（图 11）。

11. 金鸡独立

抬右脚向右跨一步，体向右转 90 度，再抬右腿向前提膝。同时两掌向前屈肘抢出，掌心向上。目视右手（图 12）。

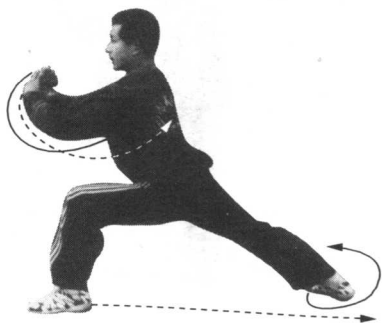


图 13

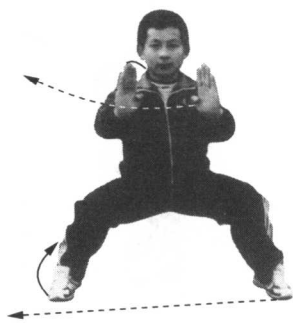


图 14

12. 猛虎转身

右脚下落左脚前一步，体向左转 180 度，抬右脚向前跳步，左脚落右脚前落成左弓步。同时两掌向前插掌推出。目视两手（图 13）。

13. 双手推山

左脚向后退一步，体向左转 90 度，两腿屈膝成马步。同时两掌向前推出，掌心向前。目视前方（图 14）。