



少林

拳术秘传

(下)

少林拳术秘传

(下册)

德虔 编著

北京体育学院出版社

少林拳术秘传(下)

德虔 编著

北京体育学院出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 宣化印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32印张: 8.75定价: 4.15元(平装)
1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷 印数: 1—40000册
ISBN 7—81003—285—2/G·204.
(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

本书是《少林拳术秘传》上册的续篇。是继上册集中介绍少林寺沿革、少林武术渊源与发展、少林基本功、少林点穴、擒拿及伤科救治、少林散手功夫之后，对少林拳术中具有代表性和实用性的拳术套路，以及一些常用兵器的使用的汇集。

在本书编写过程中精选了少林寺已故和尚永祥大师生前从少林寺抄录的珍贵拳谱，以及从民间流传至今的优秀拳种，并加以整理、研究，配以详细的动作图和通俗的解说，一般读者均可以本书为范，自学少林拳。

本书的编写过程中，得到来自各方的支持，其中少林寺现任方丈德祥大师为本书题词，首座僧素喜师傅不吝赐教，给予了指导。王斌、冯增兴为本书插图，这里一并致谢。此外少林寺拳谱编写委员会对本套书的编写也给予了大力支持，特列于此，以表谢意：

顾问：德祥 主任：素喜 副主任：德虔、素法 总编辑：德虔（兼）编委：德炎、德刚、德水、德亮、德扬、冯增欣。

少林拳套路繁多，全部整理出来实属不易，恳请少林拳专家及诸读者不吝赐教，仁智相见，对本书及少林拳的整理给予批评指导。

编著者

1988. 5.

目 录

第一章 少林通臂拳	(1)
第一节 少林小通臂拳	(1)
第二节 少林大通臂拳	(26)
第二章 少林罗汉拳	(38)
第一节 少林罗汉十八手	(38)
第二节 少林小罗汉拳	(47)
第三章 少林炮拳	(57)
第一节 少林小炮拳	(57)
第二节 少林二路小炮拳	(67)
第四章 少林梅花拳	(80)
第一节 少林小梅花拳	(80)
第二节 少林大梅花拳	(92)
第五章 少林连环拳	(112)
第六章 少林莲花拳	(120)
第七章 少林心意长拳	(127)
第八章 少林昭阳拳	(148)
第九章 少林六合拳	(163)
第十章 少林实用兵器	(190)
第一节 少林实用兵器概说	(190)
第二节 少林枪术	(192)

第一章 少林通臂拳

第一节 少林小通臂拳

一、拳谱

足立八字双抱拳，三步纫手抱月圆。
左右三掌劈华山，平心一炮开山泉。
左右劈山声震天，坐山云顶托塔冠。
搬柴上步两抢手，斜行云顶把肘端。
卧枕起身两抢掌，斜行云顶托肘尖。
三卧枕势冲天炮，踢手似炮血飞泉。
三步三捶往下砸，卧地两手抢喉眼。
转身上步反纫手，起身一掌脚飞天。
左面一掌左脚弹，二起飞脚鹤翅展。
单叉鸽子把林钻，上步劈腿掌推山。
小虎抱头卧地翻，单摆抢手脚风旋。
摆手卧枕把身安，平心响炮鹤亮翅。
单叉鸽子把林穿，手足身眼似猴猿。
劈腿转身上三步，纫手恨足斜腿摔。
弓步斜行端反肘，卧枕上步两抢挽。
斜行云顶端反肘，三卧枕头旋风转。

恨脚劈腿推三掌，撩手大虎抱头前。
卧地开炮加两抢，弓步斜行云飞天。
端肘顶住泰山峰，梅鹿卧枕虎坐山。
少林通臂罗王传，手足身眼似猴猿。
苦练通臂三十年，胜过武松闯虎关。

歌诀：

左右双开板，攒手似飞沙。
黄龙去探瓜，稳稳单托塔。
五龙捧圣势，白猴献果瓜。
摇护急换步，大体成一家。
出身显手势，眼前不可藐。
梅花即卧枕，束身是妙法。
积崩滑靠势，急勇不卸甲。
振手速转身，落脚似雪花。
乘势三踩脚，磨手括肘压。
呼风又唤雨，又使旋风脚。
跨开气象凶，心动身形随。
双手捧日月，脚尖将地抓。
七十二蟠桃，用时毫不差。
八卦护中丹，捞袖来所把。
要知诗中意，速来少林坐。
历代众拳师，血谱武林歌。

本路拳可分为三段，每段动作分别是：

- 第一段：**1. 预备势 2. 上步三纫手，3. 怀中抱月，
4. 左右三推掌，5. 劈山，6. 平心炮，7. 马步上架拳，
8. 左右云顶，9. 天王托塔，10. 撒柴，11. 两抢手，

12. 斜行, 13. 右云顶端左肘, 14. 卧枕, 15. 抢手, 16. 斜行, 17. 左云顶端右肘, 18. 三卧枕, 19. 冲天炮, 20. 提手炮, 21. 三鞭锤, 22. 跳步单叉, 23. 卧枕。

第二段: 24. 上前三步切手, 25. 怀中抱月, 26. 上步推掌, 27. 右踩脚, 28. 右左三推掌, 29. 左右三推掌, 30. 二起脚, 31. 白鹤亮翅, 32. 单叉, 33. 鸽子钻林, 34. 劈腿, 35. 连推三掌, 36. 虎抱头, 37. 海底炮, 38. 擦手抢手, 39. 旋风脚, 40. 摆手卧枕。

第三段: 41. 平心炮, 42. 白鹤亮翅, 43. 单叉, 44. 鸽子钻林, 45. 上步反切手, 46. 泼腿, 47. 抢手, 48. 斜行, 49. 右云顶端左肘, 50. 右卧枕, 51. 抢手, 52. 斜行, 53. 左云顶端右肘, 54. 三卧枕, 55. 旋风脚, 56. 连推三掌, 57. 两抢手, 58. 斜行, 59. 左云顶端右肘, 60. 左卧枕, 61. 收势。

二、动作图解

1. 预备势

两腿并拢立正, 两手握拳抱于腰间, 挺胸、抬头, 目视前方(图1)。

2. 上步五切手

体左转 90° , 顺势左脚前上一步, 右脚跟上一步, 左脚再跟上半步, 落于右脚内侧, 脚尖点地, 身体半蹲成左虚步, 同时, 两拳变掌, 五指稍向内并拢, 形似猴爪, 向前屈肘抢



图1

出，掌心向下，右掌置于左手腕内侧，目视两掌（图2）。

3. 怀中抱月

左脚踏实，右脚后撤一步，两脚碾地，体右转90°，收左脚落于右脚内侧，脚尖点地成虚步，两掌变拳，经前由外向内划弧，屈肘环抱胸前，两拳相按，拳心向下，目视前方（图3）。



图2

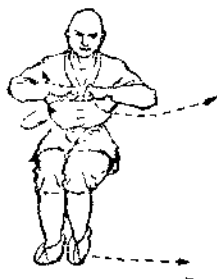


图3

4. 左右三抱掌

左脚左移一步，体左转90°，左腿弓，右腿蹬直，成左弓步，两拳变掌，左掌经右腋下向前成侧立掌推出，肘微屈，掌指向上，右掌平端于腰侧，目视左掌（图4）；接着体右转180°，右腿弓，左腿蹬直成右弓步，顺势右掌以侧立掌推出，目视右掌（图5）；体再左转180°，左腿上步，屈膝

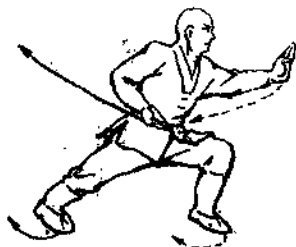


图4

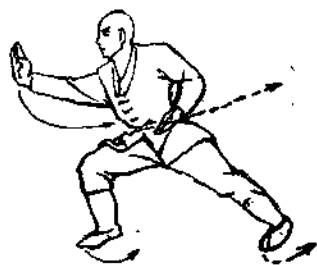


图5

成左弓步，顺势左掌成侧立掌推出，目视左掌（图6）。

5.劈山

收左脚落于右脚后半步，俾右转90°，右脚后撤半步，两腿微屈成高马步，同时右掌经上向右方划弧下劈，掌心向里，掌指向下，左掌收护腰间，目视右前方（图7）。

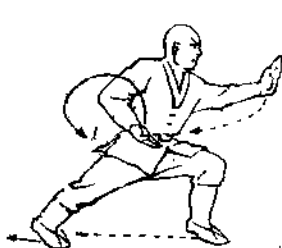


图6



图7

6.平心端

左脚左移半步，速抬右脚与左脚并步震脚（响亮），同时右掌变拳向左与左掌在胸前下方相击（响亮），目视前方（图8）。



图8



图9

7.马步上架拳

右脚向左跨跳一步。右拳变掌向左下方劈，左掌向右下方劈（图9），两腿落地成马步，两掌变拳收回胸前，右拳经外向上划弧，上架于头前上方，拳心向前。左

拳向左上方划弧后直臂下栽于左膝部，拳心向里，目视左侧（图10）。

8. 左右云顶

体右转90°，左脚前上一步，同时两拳变掌，左掌由左向右绕头划弧一



图10



图11

周，目视前方（图11）；右脚前上一步，右手由右向左绕头划弧一周，目视右前上方（图12）。

9. 天王托塔

右腿前上一步屈膝前弓，左腿蹬直，成右弓步，右掌由上经后划弧向前上方抢出，全臂向上斜，掌心向上，左掌屈肘由下向前上方抢出，掌心向上，置于右肘内侧，上体稍向后仰，目视右前方（图13）。



图12



图13



图14

10. 搬柴

两脚碾地，体左转180°，提左膝，足尖向下，同时，两掌划弧变拳，下按于左膝上，形如搬柴，目视前方（图14）。

11. 两抢手

左脚前落，屈膝成左弓步，同时两拳变掌，左掌随势经右腋下向前平掌穿出，掌心向上，右掌平端于腰间，置于右肘内侧，目视左掌（图15）；



接着上右胸成右弓步，同时右穿掌，目视右掌（图16）。 图15

图 16

12. 斜行

上体右转时，仍成右弓步；两掌变拳，经外向右划弧，屈肘平掌，高与肩平，肘尖外顶，拳眼相对，右臂稍高于左肘；目视左肘前方（图17）。

13. 右云腿端左肘



图17



图18

左脚前上半步，落于右脚前侧成左虚步；两拳变掌，左掌经里向前划弧屈肘上穿，掌心向里，掌指向上。右掌经下向左上绕

头一周，落于胸前左肘际，目视左掌（图18）。

14. 卧抢

左脚后退一步，体左转90°，成左弓步，两掌变拳收回胸前，接着右拳经下向上方划弧一周，落于右膝外侧，臂伸

直，拳心向外，左拳经前向左上方屈肘上冲，拳心向内，高与耳平，上体略左倾，目视右前方（图19）。

接着左腿蹬直，屈右膝成右弓步向右卧枕，目视左前方（图20）。



图19

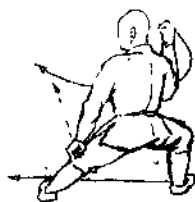


图20

15. 抢手

起身，两脚碾地，体左转90°，右脚前上一步屈膝，成右弓步，同时两拳变掌，右掌由后经腋下向前平掌抢出，掌心向上，掌指向前。左掌前抢，置于右肘际，目视右掌（图21）；

再上左脚成左弓步，左掌向前平掌抢出，右掌同时向前平穿，置于左肘际，目视左掌（图22）。



图21

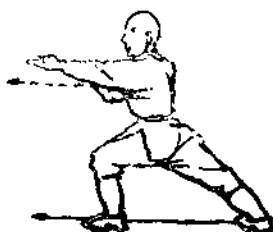


图22

16. 斜行

右脚前上一步成右弓步，上体右转，两掌变拳内收，两臂屈肘平架，高与肩平，肘尖稍向外扛，两拳眼相对，拳心

向下，目视左侧（图23）。

17. 左云顶端右肘

两拳变掌，右掌经前向右上绕头划弧一圈，微屈肘经前掠下，置于胸前，掌心向里，掌指向上，同时，左脚向前上一步，右脚紧跟上半步成右虚步；同时左掌



图23



图24

向左下划弧向左屈肘上端右肘，目视前方（图24）。

18. 三卧枕

左脚后退一步，体左转90°，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，两掌变拳，右拳向右上绕弧后下砸，落于裆前，拳心向里，左拳上摆，屈肘夹肋，上架于左耳下，上体左倾，目视右侧（图25）；抬右脚，重心右移成右弓步，左拳经前向左上方划弧后下栽于裆前，拳心向里，右拳经左绕弧穿上，肘内摆护肋，拳架于耳际，上体右倾，目视左侧（图26）；依上法再向左卧枕。



图25



图26

19. 冲天炮

右脚左移，与左脚并步震脚（响亮），同时左拳经前屈肘上冲，高与鼻平，拳心向里，右拳经前由外向内划弧后，向右屈肘横击，拳落于左肘下方，拳心向里，目视前方（图27）。



图27



图28

20. 提平炮

左脚左移一步，抬右脚与左脚并步震脚（响亮），同时左拳变掌向右与右拳在胸前相击（响亮）。两腿微蹲，目视前方（图28）。

21. 三砸捶

左脚左移一步，体左转90°，左腿弓，右腿蹬直成左弓步，同时左掌变拳，经后向上划弧后向前下方砸击，拳眼向下，右拳抱于腰间，目视前下方（图29）；

右脚向前一步成右弓步，按上法出右拳向前砸击（图30）。



图29



图30

再上左脚成左弓步；砸左拳，目视左拳（图31）。

22. 跳步单叉

双脚右跳一步，右跳伸直，左腿屈膝落地成仆步；左拳抖腕后抱于腰间，右拳经上向外划弧后下砸于裆前，目视右侧（图32）。

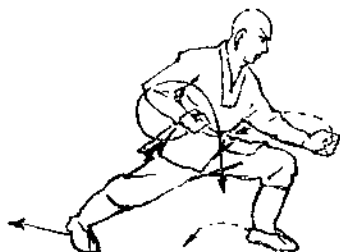


图31



图32

耳际，右拳由下向上划弧一圈后下护于裆前，拳心向里，上体向左倾斜，目视右侧（图33）。

24. 上前空步 翻手

起身，左脚略收再前上半步，右

23. 卧枕

起身，右脚左移，左脚向左上一步屈膝，右腿蹬直成左弓步；左拳经左向上绕弧，屈肘夹肋冲击，置于左



图33

脚随之前上一步，上体左转90°，随势左脚再上一步，脚尖点，身体下蹲成左虚步，同时两拳变爪，两臂随身势向左划弧，左前右后屈肘置于体前，目视前方（图34）。

25. 怀中抱月

左脚跟踏实，右脚后退一步，两脚碾地，向右转体90°，收左脚落于右脚内侧成左虚步，同时两爪变拳，由外向内划弧，屈肘环抱胸前，两拳相接，拳心向下，目视前方（图35）。

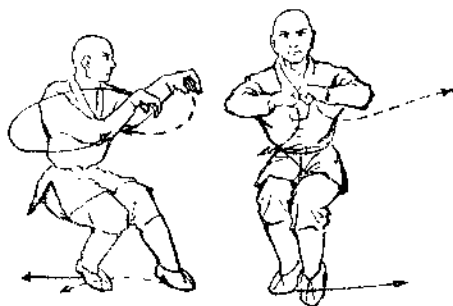


图34

图35

26. 上步挑掌

体左转90°，右脚左上一步，屈膝成右弓步，同时两拳变掌，左掌经右腋下成侧立掌向前推出，掌心向外，掌指向上，肘部微屈，右掌平端于腰侧，掌心向上，目视左掌（图36）。

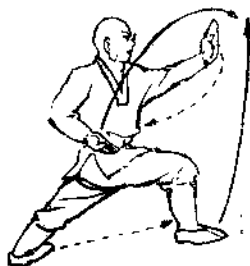


图36

27. 右踩脚

左脚前上一步，接着起右脚向