

少林罗汉拳

高翔 主编

绝技

实战卷

人民体育出版社

少林罗汉拳

绝技

少林罗汉拳

少林罗汉拳

少林罗汉拳绝技

实战卷

高翔 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林罗汉拳绝技·实战卷/高翔主编. -北京:人民
体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2711-8

I. 少… II. 高… III. 少林拳-基本知识
IV. G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第115989号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 8.875印张 190千字
2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2711-8/G·2610

定价:16.00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)

罗汉拳挖整小组成员名单

组长兼主笔：高 翔

顾 问：高德福 康复振

组 员：（排名次序不分先后）

高 峰 高 飞 徐 涛

景乐强 谢静超 余 鹤

丁文力 黄无限 马 飞

王长虹 李贡群 杨红旗

赵爱民 胡继军 殷国杰

摄 影：范建新

前 言

罗汉拳开门何时，创自何人，已无从查考，但其一直被
视为少林寺的镇寺之宝，在少林功夫中的地位极高，在武林
中的名声极大。

此拳影响最大的名家是“金罗汉”妙兴和“江南第一
脚”刘百川。妙兴是河南嵩山少林寺的方丈，威震一方，其
遗墨“罗汉拳秘诀”真迹犹藏少林。刘百川是安徽武术家，
勇冠武林，曾以“罗汉子母鸳鸯连环腿”击败英国大力士，
孙中山先生为之亲书“尚武精神”，嘉惠其英雄壮举。

本书内容，由河南罗汉拳大师康复振老先生传授，功技
精妙、风格独特，体系完整，自成一家。若推本溯源，祖归
嵩山少林，宗承妙兴外传，是罗汉拳的民间秘支。

康复振老先生，河南人，虽出身学界，而由文跻武，文
武双全，专攻罗汉拳，经年浸淫，功力深厚。康师不但无私
献宝，而且又不顾高龄亲自审阅文稿，并作了不少有益的增
删，令我非常感动。在此我代表罗汉拳挖整组向康师致以崇
高的敬意！

罗汉拳挖整组组长兼主笔 高翔

目 录

- 第一章 长八手 (1)
- 第二章 短八手 (28)
- 第三章 明八腿 (55)
- 第四章 暗八腿 (79)
- 第五章 脆八打 (103)
- 第六章 绵八打 (142)
- 第七章 刚八打 (184)
- 第八章 巧八打 (223)



第一章 长八手

一、当头箭

【招法单练】

1. 箭鼻法

(1) 开门势预备。以左势开门预备为例，下同。(图 1-1)

(2) 左转棱拳向前冲击，拳心向下，拳眼向右，拳面向前，位高同鼻。(图 1-2)



图 1-1



图 1-2



2. 箭眼法

(1) 左门预备。

(2) 左拳向前冲击，拳心向下，拳眼向右，拳面向前，位高同眼。(图 1-3)

注：

1. 在解说单练动作时，为便于说明和节省篇幅，皆以有准备的左势开门预备为开始，所谓左势指预备势中的左手、左腿在前。

2. 为了更利于实战，学者在练习时就不必再拘泥开门的固定预备势，要活学活练，可在掌握各动作精髓后，任选预备姿势及各种桩步，操练出拳踢腿，以获得随势出招的技击能力。



图 1-3

【实战举例】

1. 箭鼻法

(1) 敌我对峙。以我方左势开门对敌为例，下同。(图 1-4)



图 1-4



图 1-5



图 1-6



图 1-7

(2) 我见机
急进，用左拳快
速冲击敌鼻子。
(图 1-5)

2. 箭眼法

(1) 左门对敌。
(图 1-6)

(2) 我见机急
进，用左拳快速冲击
敌眼睛。(图 1-7)

注：

1. 在解说实战各招时，也以有准备的左势开门对敌为例。
2. 只要有利于攻防，在实战技击中，任何开门势都可采用，不必死搬硬套，要能举一反三。其实实战时也常有突然交手的情况，应立即反应进入攻防状态，则无对峙门户可言。但其招法不变，学用时自请领悟。

【要点解析】

1. 此招是前手顺桩冲拳，利用距敌较近的前拳，抢夺先机，先发制人，其劲法在快与准。箭，快也。
2. 此招长短皆宜，易发易收，出入便捷，所以常用在初战时，先手如箭，当头点击，对敌突袭，敌稍懈即中。
3. 此招是重击的前奏。即使不中，也能滞敌来招，扰其视线，悖其头位，乱其势架，使其丧失主动权，然后伺机给予重创。

二、当头炮

【招法单练】

1. 炮脸法

(1) 左门预备。(图 1-8)

(2) 右拳向前冲击，拳心向下，拳眼向左，拳面向前，位高同脸。(图 1-9)



图 1-8



图 1-9



图 1-10

2. 炮耳法

(1) 左门预备。

(2) 右拳向前冲击，拳心向下，拳眼向左，拳面向前，位高同耳。(图 1-10)

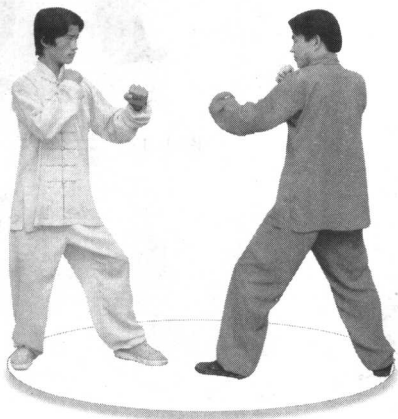


图 1-11

【实战举例】

1. 炮脸法

(1) 左门对敌。(图 1-11)

(2) 我见机急进，用右拳猛力冲击敌脸门。(图 1-12)





图 1-12

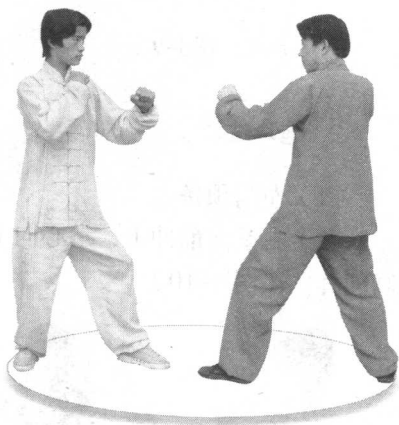


图 1-13



图 1-14

2. 炮耳法

(1) 左门对敌。

(图 1-13)

(2) 我见机急进，用右拳猛力冲击敌耳门。(图 1-14)

【要点解析】

1. 此招与上一招皆是打击敌之头部，武谚常讲：“打人先打头。”此乃技击至理。头部不但有要害部位，如眼球、鼻梁、双耳、太阳穴等，一旦击中，非同小可，轻则头破血流，重能晕死。而且从人整体而言，头部是总部，若受到打击和压制，眼睛看不见来招，拳脚找不到目标，劲节发不出力量，周身失势，被动挨打。所以用拳对准敌方头部，一而再，再而三，狂轰滥炸，是实战的绝招。

2. 实战搏击时，敌方头部变动较大，敌若正身则打其脸门，敌若侧身则打其耳门，见机即上，不必拘泥。

3. 箭拳和炮拳，拳形相同，劲法不同，上一招注重快击，此一招强调重击；炮，重也。利用扭桩后拳，蓄力充足，整体爆发，能对敌造成极大的威胁力和杀伤力。

三、灌耳捶

【招法单练】

1. 前灌法

(1) 左门预备。

(2) 左拳向前里摆击，手臂适屈，拳眼向上，拳心向里，拳面向右，位高同耳。(图 1-15)



图 1-15



2. 后灌法

(1) 左门预备。

(2) 右拳向前里摆击，手臂适屈，拳眼向上，拳心向里，拳面向左，位高同耳。(图 1-16)



图 1-16

【实战举例】

1. 前灌法

(1) 左门对敌。(图 1-17)

(2) 我见机急进，用左拳猛力摆击敌耳门。(图 1-18)

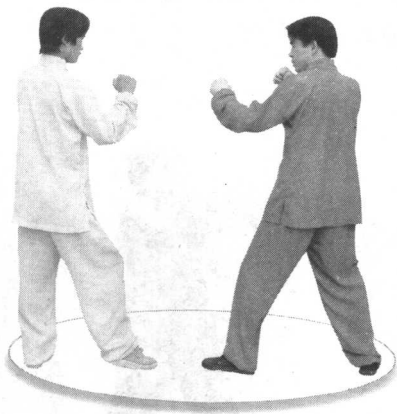


图 1-17



图 1-18

2. 后灌法

(1) 左门对敌。(图 1-19)

(2) 我见机急进，用右拳猛力摆击敌耳门。(图 1-20)

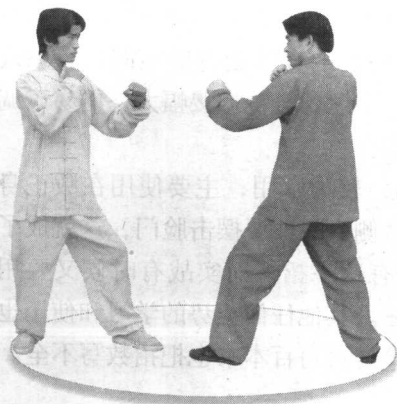


图 1-19



图 1-20

注：

1. 实战的发劲形式，基本上分为两种，一种前劲势，一种后劲势，主要指单发，以开门势时手节的前后位置而分。如采取左门对敌，即左为前，右为后。

2. 前劲势，借助身法桩形，就近发力，速度必快，突然难防；后劲势，能充分地利用腰力，发出巨劲，猛烈难挡。前劲势和后劲势虽然手节打出用形相同，但由于手节位置的不同和发力预备的差异，就产生了



前后不同的动势，对全身的协调配合也产生了不同的要求，有着非常微妙的细节区别和连带偏重。

【要点解析】

1. 此招专伤耳位，耳部也属要害部位，轻击则剧疼难忍，敌立即失力，重则能致其耳聋。

2. 此招是摆拳法，和前两招的直拳法有所不同。直拳攻击距较长，而此招弧形侧击，中短劲势，拧腰幅大，更易于调动整力，最难防御，伤害极烈。

3. 灌锤打耳，专打耳门，较为常用，主要使用在敌正身时，这样最易捕捉目标。若敌侧身时即要摆击脸门，这就成了灌脸锤。“罗汉神打”中没有这一招，而实战有时候又要用到，这就需要学者的举一反三。其他任何招势的学习和使用也如此，都要融会贯通，否则笔者再写百本书也把招数写不全。

四、反面锤

【招法单练】

1. 打脸法

(1) 左门预备。

(2) 左拳向前上砸出，拳心在里，拳眼在左，拳棱在外，位高同脸。

(图 1-21)



图 1-21