

少林罗汉拳

高翔 主编

绝技

拳功卷

人民体育出版社

少林罗汉拳绝技

拳功卷

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·拳功卷/高翔主编. -北京:人民
体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2710-X

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115988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印张 177千字
2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2710-X/G·2609

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，而且不顾高龄亲自审阅文稿，并做了不少有益的增删，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 概论	(1)
第一节 少林真传罗汉拳	(1)
第二节 罗汉拳名家简介	(2)
第三节 罗汉神打招谱	(4)
第四节 罗汉拳要诀	(5)
第二章 罗汉拳入门	(8)
第一节 手型	(8)
第二节 步法	(9)
第三节 桩型	(12)
第四节 开门法	(14)
第三章 罗汉拳法	(17)
第一节 小罗汉拳	(17)
第二节 大罗汉拳	(73)
第三节 铁罗汉拳	(129)
第四节 柔罗汉拳	(185)



第四章	罗汉功夫	(242)
第一节	舒筋活血功	(242)
第二节	罗汉蹲山功	(243)
第三节	罗汉排山功	(244)



第一章 概 论

第一节 少林真传罗汉拳

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，在少林功夫中地位极高，在武林中的名声极大。

本书罗汉拳，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，祖归嵩山少林寺，宗承“金罗汉”妙兴大师外传，是罗汉拳的民间秘支。

罗汉拳以功夫为根，主要分罗汉蹲山功和罗汉排山功两大功种，一静一动，相得益彰。另外再加舒筋活血功的辅助。

罗汉门的拳法共有四路：小罗汉拳、大罗汉拳、铁罗汉拳、柔罗汉拳。层次分明，各有偏重。

罗汉拳的技击法，定招留谱的有八类母手，每类八势，即长八手、短八手、明八腿、暗八腿、脆八打、绵八打、刚八打、巧八打，此门惯称“罗汉神打”。

罗汉拳的器械不多，仅有罗汉伏魔棍和罗汉单戒刀两种。



第二节 罗汉拳名家简介

一、“金罗汉”妙兴

妙兴大师，河南省临汝县谢湾村人，出家后法名妙兴，字豪文，因其擅长少林罗汉拳，人送绰号“金罗汉”。

妙兴因为家庭贫困，八岁时被父母送到少林寺，落发出家，做了一名小沙弥，成为恒林和尚的剃度徒。

恒林和尚，俗家姓宋，出家后法名恒林，号云松，河南省伊川县人。恒林是少林功夫的一代高人，其身材瘦小，却能发出骇人巨力。1918年，大成拳（意拳）宗师王芃斋专程来到少林寺与其切磋数月，足见其武功非凡。

恒林一见妙兴器宇轩昂，惊为奇才，认为其资质不可多得，于是极为看重，专授以少林寺正宗嫡传罗汉拳。罗汉拳是少林寺的镇寺之宝，向来只传方丈一人，妙兴人既聪明又专心学习，十余年苦练，青出于蓝而胜于蓝。

妙兴艺成之后，从此凡有俗家人拜山较技者，恒林自己不再出手，必令妙兴与之较量，妙兴每战皆胜，僧众无不佩服。后来恒林把妙兴提拔为监寺，教授众僧武功。恒林圆寂，临终遗嘱妙兴继任，更得僧众拥护，起任掌门方丈，兼少林宗派嫡系之师。其门弟子极多，僧众达到5000多人，俗家200多人，盛极一时。

妙兴大师宽宏大度，提倡打破历代宗派艺不外传之规，发扬武术、强国强种、利国利民。故少林秘技至妙兴任方丈后，传于俗家者逐渐增多，康复振老先生的师父即在当时学得罗汉拳。所以作为少林功夫真传的罗汉拳能够广播益众，妙兴大师

位列首功。

妙兴大师于 1934 年圆寂，著名武术家金警钟专作挽联纪念：“瞻被昂昂金罗汉，拳棍枪刀，交发并至，跳龙卧虎，尚武精神，豪气鹏鹏贯斗牛；叹我堂堂勇禅师，志烈秋霜，发扬国粹，救我民族，大义凛凛满乾坤。”

妙兴大师曾手书罗汉拳秘诀：“头如波浪，手似流星，身如杨柳，脚似醉汉。出于心灵，发于性能。似刚非刚，似实而虚。久练自化，熟极自神。”遗墨犹在，真迹现珍藏于嵩山少林寺中。

二、“江南第一脚”刘百川

刘百川，安徽六安县十里沟村人，生于 1870 年。自幼习武，个性刚勇，得少林高僧杨澄云秘传，以“罗汉子母鸳鸯连环腿”击败过英国大力士。孙中山先生当时在场，亲书“尚武精神”横匾一额，嘉惠他为中华民族争气的英雄壮举。

刘百川性格剽悍，魁梧雄健。他的武术源流，属于北少林罗汉门。杨澄云秘传刘百川罗汉功夫及罗汉神打，刘百川得其精髓，身手非凡，尤其擅长罗汉腿法，出脚时快如飓风，猛如电击，能轻易折断碗口粗的树干，与人交手，往往能在须臾间踢倒对方，故有“江南第一脚”之称。

刘百川不但武功超卓，而且重义气，讲武德，为时人所推崇。杨澄云正是看重刘百川的正直任侠，才把一身武艺传授给他，还赠给他一把罗汉单戒刀，嘱咐他遵守少林戒律，做个正派的人，而刘百川始终没有违背师训。20 世纪 30 年代，刘百川任湖南国术训练所高级顾问，对传播罗汉拳贡献极大。刘百川逝世于 1964 年，享年 94 岁。



第三节 罗汉神打招谱

康师所传的罗汉拳技击法，习惯称为“罗汉神打”。定招留谱的有八类母手，每类八势。

何谓神打？“取精用宏，神中之神”“久练自化，熟极自神”“变化多端，莫测其神”，故名神打。

一、长八手

1. 当头箭
2. 当头炮
3. 灌耳锤
4. 反面锤
5. 撩阴锤
6. 穿喉掌
7. 封眼掌
8. 斩首掌

二、短八手

1. 天罡肘
2. 阴门膝
3. 铁球
4. 板肩
5. 翘尾巴
6. 钩子手
7. 提拦法
8. 搬拦法

三、明八腿

1. 跺山腿
2. 蹬山腿
3. 抽鞭腿
4. 甩鞭腿
5. 挂叉腿
6. 钉身腿
7. 镖腿
8. 凌空飞踹

四、暗八腿

1. 铲子腿
2. 尖子腿
3. 裙里腿
4. 夯脚
5. 钩子腿
6. 扫地腿
7. 堵门腿
8. 化拦腿

五、腕八打

1. 流星锤
2. 醉步锤
3. 鸳鸯尖
4. 子母钉
5. 二起脚
6. 顿错锤
7. 转环锤
8. 顺手脚

六、绵八打

1. 提拦锤
2. 搬拦锤
3. 钩手踢
4. 封门打
5. 扒门打
6. 伏虎手
7. 拆骨转
8. 举鼎摔

七、刚八打

1. 开路膝
2. 连珠炮
3. 左右开弓
4. 阴阳连环锤
5. 蹬踩刚猛法
6. 棍后鞭
7. 鸳鸯踩
8. 连环鞭

八、巧八打

1. 封眼打
2. 诱打
3. 吞身锤
4. 蹲身锤
5. 滚身锤
6. 滚身腿
7. 仰身腿
8. 闪步锤

第四节 罗汉拳要诀

头如波浪，手似流星，
 身如杨柳，脚似醉汉。
 出于心灵，发于性能。
 似刚非刚，似实而虚。
 久练自化，熟极自神。



一、“头如波浪，手似流星，身如杨柳，脚似醉汉”

此诀是对罗汉拳动作通俗形象的描述，其中既表达了罗汉拳法的境界，也包含了罗汉拳的学练要领。

1. 头为一身之主，统领全体，头如波浪是指头节要活，起伏灵动。

2. 手是攻防要节，手似流星是指出手要快，快则生劲，快则难防。

3. 身是人体躯干，其中包括肩、胸、腰，是一个综合的概念。简单地说，身如杨柳是指身法要灵，柔韧顺畅。

4. 脚似醉汉不是说如酒醉而脚下无根，而是形容步法动点的连环不断以及脚法踢出的多变难测。

二、“出于心灵，发于性能”

此诀讲的是罗汉拳武学心法。

1. 少林拳经上讲：“心性者，君也；手足者，臣民也。君有乾纲独断之明，而后臣民效指挥如意之势。手足运用，莫不由心，得之于心，方应之于手。”心性并不是唯心主义的东西，以它指导习武实践，能使思维器官的活动和肢体的活动有序配合，做到“心动形随”“神形兼备”“内外合一”。

2. 此诀又说明了练习罗汉拳要用心，讲究悟性。外练内悟才是练就绝技的重要法门，所以罗汉拳秘诀在于学者要举一反三，融会贯通，自悟自明。

3. 此诀还揭示了罗汉拳的实战要则，要求在临敌技击时，必须审时度势，灵活运用，“运用之妙，存乎一心”即类同此

意。

罗汉拳又名“性功罗汉拳”，说明了罗汉拳对心性的重视。

三、“似刚非刚，似实而虚”

此诀主要讲解罗汉拳刚柔虚实的变化哲理。

1. 罗汉拳是实战武术，用之技击，若软手软脚，即使击中而不能重创，如同给敌挠痒，此拳何用之有！所以要求劲猛有力，硬打快攻，讲究高度杀伤，即其“刚”。而一味用刚，一味强攻，不讲战法，必引起功力过度消耗；或遇强敌，刚不如人，用刚打之无异于以卵击石，用刚防之又无异于螳臂挡车，所以还要用柔，即“非刚”。非刚还包含造势、乘机、借力、化劲等要素。

2. 要想伤敌，必须打中要害，方能收到效用，否则无的放矢，纵有千钧之力，此招何用之有！所以实战中要讲“实”，即“实打”和“打实”。而敌又不是任我宰割的羔羊，其必动防、阻挡或闪避等，这时我又必须收招换势，随机应变，即“实”成“虚”。若“实”不成“虚”，必易为敌所乘。另外我先用虚招，佯攻敌方，诱其上钩，再突变实招伤之，也属此范畴。

总之，以刚为主，刚柔相济，虚虚实实，变化多端，才是真正的罗汉拳。

四、“久练自化，熟极自神”

1. 指练成罗汉绝技全靠多练、苦练、久练，锐志持恒是功力上身的惟一途径。

2. 指罗汉拳久练后，熟能生巧，而入神化之境。



第二章 罗汉拳入门

第一节 手型

罗汉拳没有特殊的手型，都是少林派所惯用的砖棱拳、柳叶掌、五花爪、钩子手。

一、砖棱拳

四指并齐捲握，卷贴手心，拇指紧扣食指与中指的中节指骨上，形同砖块，拳面平正。（图 2-1）

二、柳叶掌

五指并紧伸直，拇指弯曲，内扣于虎口处，掌形扁长，如同柳叶。（图 2-2）



图 2-1



图 2-2

三、五花爪

五指内屈，指节分开，形如五花瓣。（图 2-3）

四、钩子手

五指指端撮拢捏合，腕节里弯，俗称“钩子手”。（图 2-4）



图 2-3



图 2-4

第二节 步 法

妙兴大师说：“罗汉法门以步为先。”步法的运用在技击实战中占有极其重要的地位，其好坏直接关系到用招的成败。从进攻讲，再猛的力量，再妙的招势，步身不到，空放一炮，何用之有。从防守讲，可以起到卸化、削弱、浪费敌强大劲力并转变战势的极大作用。



一、进步法

进步指前腿先动，带动后腿，速度较快，步幅较小，非常稳当。（图 2-5、图 2-6）



图 2-5



图 2-6

二、上步法

上步指后腿先动，越过前腿，带动身体，向前进势，步幅大，进距长。（图 2-7、图 2-8）

三、飞步法

飞步也叫跳步，指双腿同时屈膝蓄力，然后向上、向前跳进，超越原位，落至前方。速度快，突然性强。（图 2-9、图 2-10）