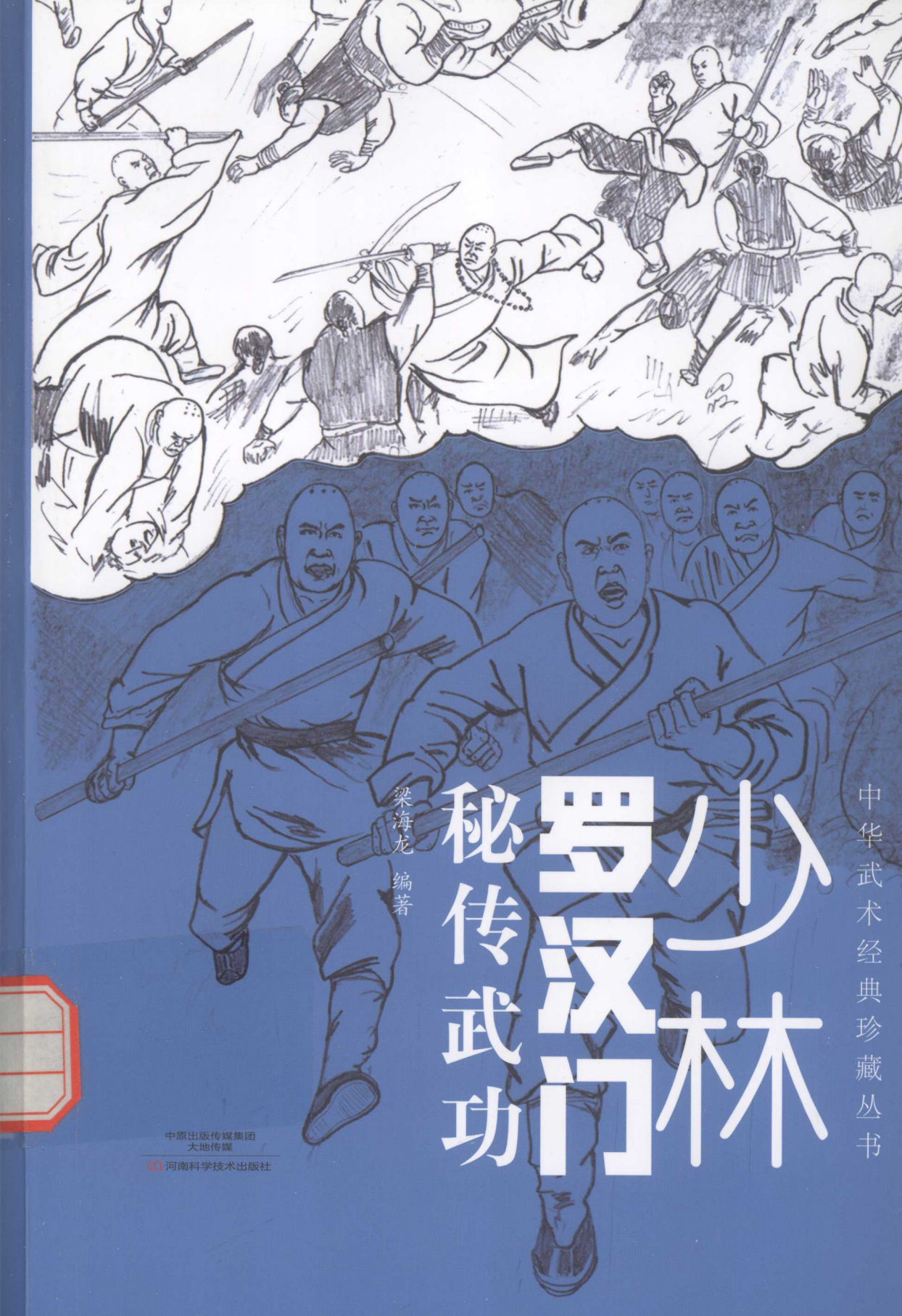




中华武术经典珍藏丛书

少林罗汉门秘传武功

梁海龙 编著

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

中华武术经典珍藏丛书

少林罗汉门 秘传武功

梁海龙 编著



河南

· 郑州

图书在版编目(CIP)数据

少林罗汉门秘传武功 / 梁海龙编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5349-7457-1

I. ①少… II. ①梁… III. ①少林武术—基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第254649号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 王晓红

封面设计: 朱婧

责任印制: 张艳芳

印刷: 河南新达彩印有限公司

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 17.5 字数: 233千字

版次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定价: 39.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

目 录

第一章 罗汉神打	九
第一节 内八捶	一〇
第二节 外八捶	一五
第三节 明八打	二三
第四节 暗八打	二九
第五节 内八腿	三七
第六节 外八腿	四三
第二章 小罗汉拳	四九
第一节 小罗汉拳练法	五〇
第二节 小罗汉拳打法	一〇〇
第三章 大罗汉拳	一一七
第一节 大罗汉拳练法	一一八
第二节 大罗汉拳打法	一七四
第四章 迷踪罗汉拳	一九八
第五章 少林罗汉功	二四二
第一节 罗汉功第一段	二四三
第二节 罗汉功第二段	二五一
第三节 罗汉功第三段	二五八
第四节 罗汉功第四段	二六四
第五节 罗汉功第五段	二六九



中华武术经典珍藏丛书

少林罗汉门秘传武功

梁海龙 编著



河南

· 郑州

此为试读, 需要完整PDF请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

少林罗汉门秘传武功 / 梁海龙编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5349-7457-1

I. ①少… II. ①梁… III. ①少林武术—基本知识 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第254649号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 孟明明

责任校对: 王晓红

封面设计: 朱 婧

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新达彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 17.5 字数: 233千字

版 次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

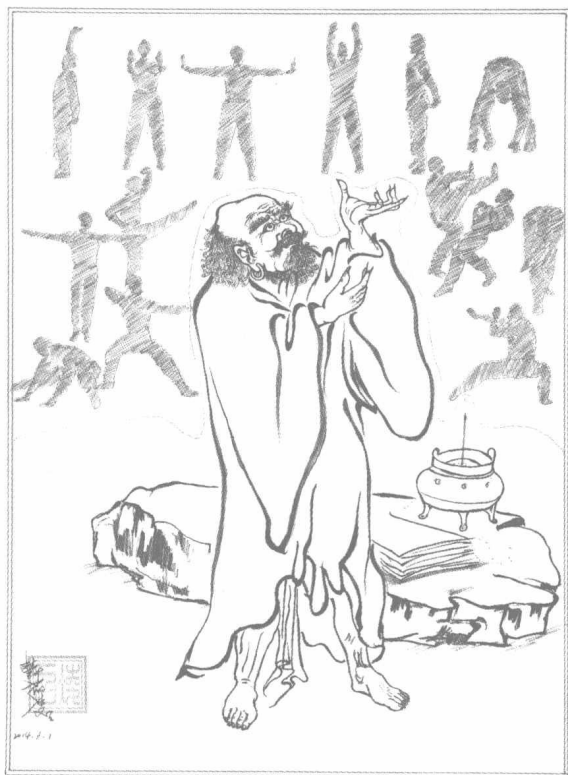
定 价: 39.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

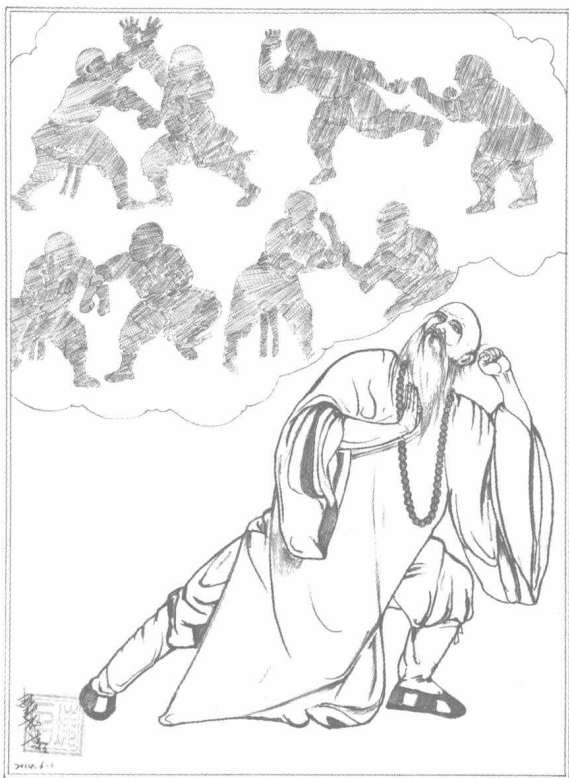
中华武术经典珍藏丛书编委会

(排名不分先后)

高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超
徐 涛	谢静超	高 翔	凌 召
黄无限	李 群	张永兴	余 鹤
刘 昆	殷建伟	张 宪	景乐强
王松峰	高 绅	景海飞	



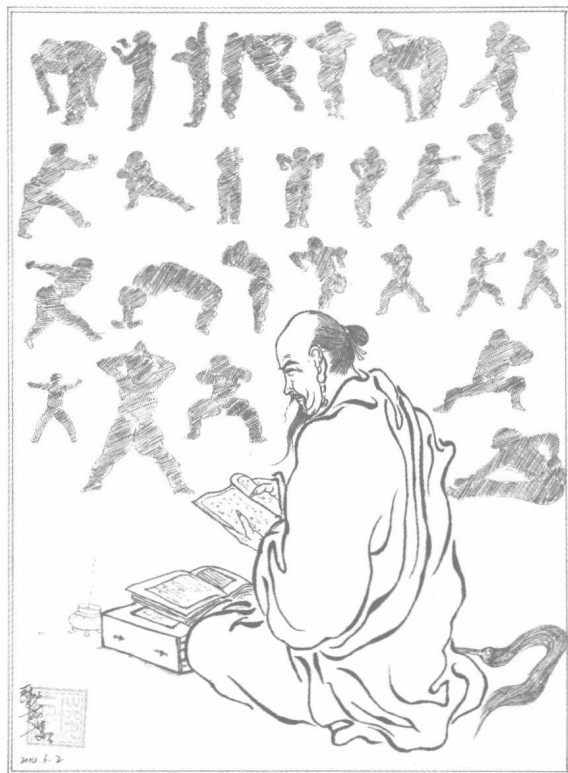
1. 据传，南北朝梁武帝时期，达摩大师创“先天罗汉十八手”，被认为是少林罗汉拳法之开端。（图1）



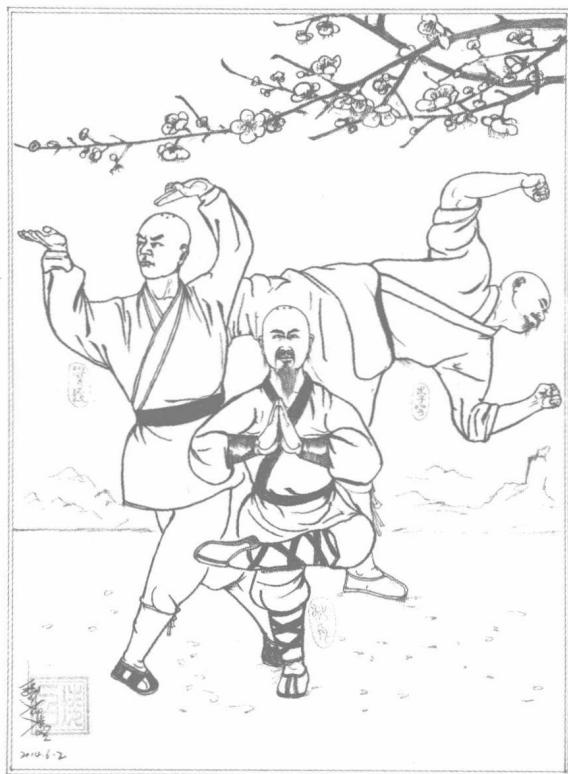
2. 宋初，福居禅师在“罗汉十八手”的基础上，综合当时武林多种短打法，创编“少林罗汉短打”。（图2）

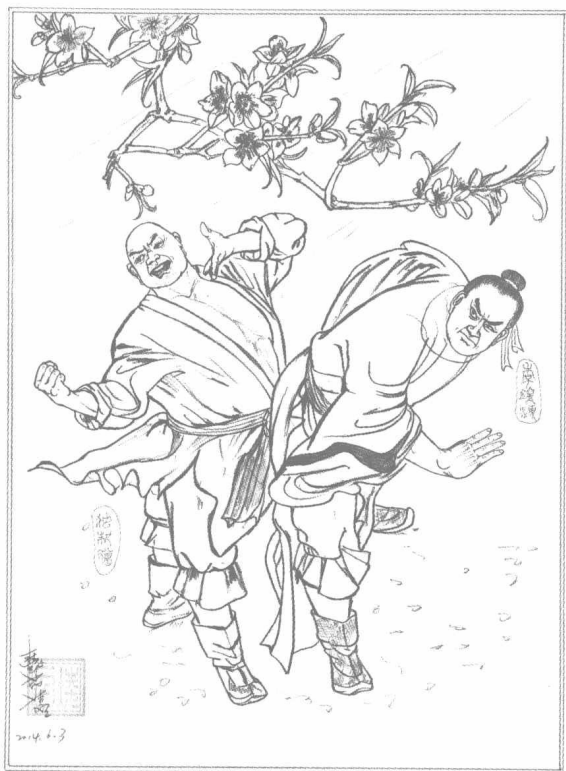


3. 福居的弟子升霄在师传《罗汉拳谱》的基础上, 写成《少林衣钵真传》, 完整记述了罗汉门拳功。
(图3)

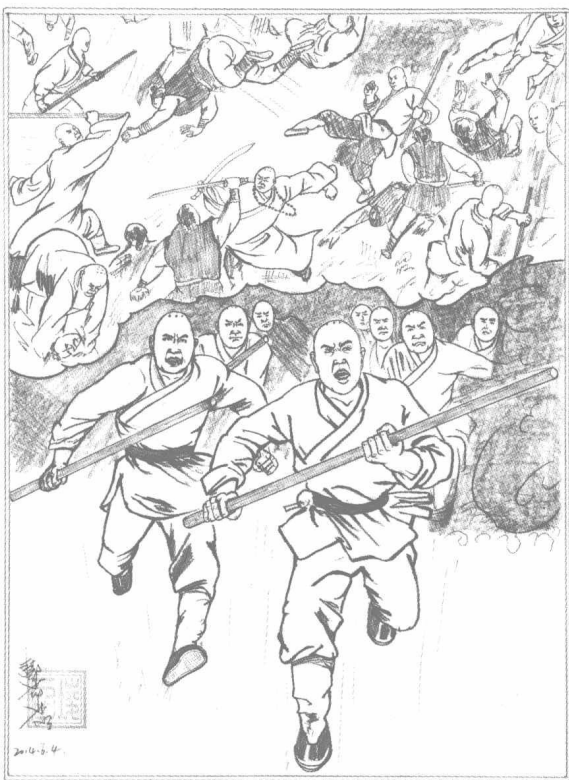


4. 金元时期, 秋月禅师(白玉峰)与觉远上人、李叟同去少林寺, 共研拳谱, 阐幽发微, 将罗汉拳法增演成了十八路之多。
(图4)



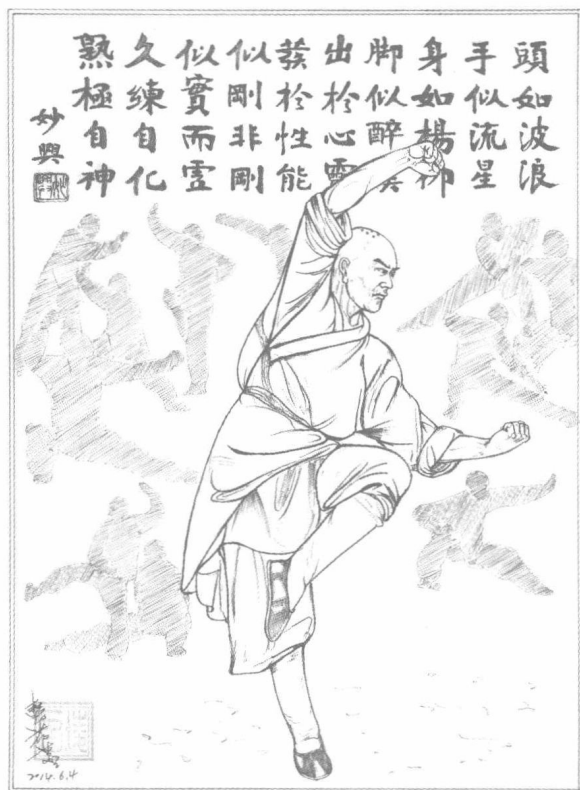


5. 明代，少林高手辈出，独杖僧、李镜源等，皆擅长罗汉拳，威震武林。（图5）

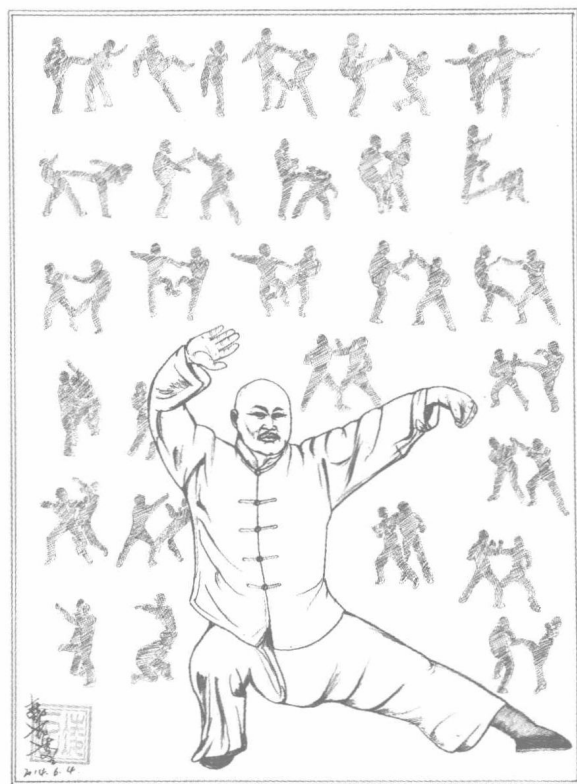


6. 明嘉靖年间，倭寇扰边，少林僧兵奔赴沿海抗倭，保家卫国，屡建战功，被誉为“三百罗汉降妖”。（图6）





7. 民国初年，少林妙兴大师被武林誉为“金罗汉”，其罗汉拳出神入化，名重一时。（图7）



8. 将少林罗汉门广传于民间者，乃民国时期的罗汉拳大师刘百川，其“罗汉神打”无人能敌，被誉为“江南第一脚”。（图8）



目 录

第一章 罗汉神打	九
第一节 内八捶	一〇
第二节 外八捶	一五
第三节 明八打	二三
第四节 暗八打	二九
第五节 内八腿	三七
第六节 外八腿	四三
第二章 小罗汉拳	四九
第一节 小罗汉拳练法	五〇
第二节 小罗汉拳打法	一〇〇
第三章 大罗汉拳	一一七
第一节 大罗汉拳练法	一一八
第二节 大罗汉拳打法	一七四
第四章 迷踪罗汉拳	一九八
第五章 少林罗汉功	二四二
第一节 罗汉功第一段	二四三
第二节 罗汉功第二段	二五一
第三节 罗汉功第三段	二五八
第四节 罗汉功第四段	二六四
第五节 罗汉功第五段	二六九



第一章

罗汉神打



“罗汉神打”之名，源起于民国时期“江南第一脚”刘百川大师所传少林罗汉拳技。

罗汉拳法源于嵩山少林寺，内外兼修、变化多端、神鬼莫测，历来只授于寺内武僧，被奉为镇寺珍宝，秘不外传。至清代末期才传入民间，一支由妙兴大师北传金警钟（以罗汉拳内硬功夫为主）；另一支由澄云大师南传刘百川（以罗汉拳技击术为主）。特别是刘百川，技艺惊人，被武林界誉为“江南第一脚”，其所传罗汉拳技击法被誉为“罗汉神打”。

“罗汉神打”包括内八捶、外八捶、内八腿、外八腿、明八打、暗八打。

技击歌诀云：罗汉七星，步走丁丁，左搬右冲快如风，左右流星奔当胸。上不拦，低不架，中心捶，变八卦。两手不离怀，神鬼不敢来。拳眼腰脚练四星，步走丁丁要进身。头要顶，桩要稳，摔发松肩莫因循。罗汉神打世间无，招急如电快如风，倒翻风火回身腿，退步倒踢显奇功。摇身晃膀似蛇行，鬼头探脑见虚盈，流行轻快如走冰，两脚出入如坐骑。马上马下，便是肩肘腕胯膝。又云：两膝出入如坐骑，两脚轻快如走冰。

第一节 内八捶

一、头

【技法】

1. 敌方抓住我方双手腕。（图 1-1）
2. 我方迅速分开敌方双手，左脚跨进敌方胯下，同时，用头部撞击敌方面部。（图 1-2）

【要点】

在敌方欲近身摔打我方时，我方可抢先逼近用头打之法制敌。

二、肩

【技法】

如果敌方闪身避过我方头部的撞击时，我方可用右肩顺势撞击敌方胸部。（图 1-3）

【要点】

抓住时机，连续进攻，使敌方处于守势。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

三、背

【技法】

当敌方从背后或侧面向我方抱来时，我方可用背部或配合头部撞击敌方胸部或面部。

(图 1-4)

【要点】

抓准时机，顺势连续进击。



图 1-4

四、肘

【技法】

当敌方向我方扑近时，我方迅疾下蹲，展开双肘，向敌方胸或腹顶击。(图 1-5)

【要点】

以静制动。



图 1-5

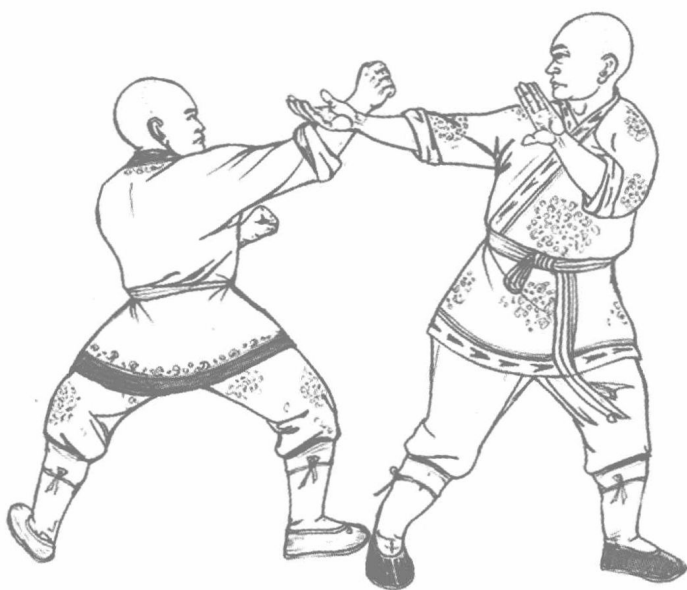


图 1-6

五、腕

【技法】

与敌交手时，我方可用手腕间的变化，使自己身体侧面对准敌方身体的正面，以占优势，易攻易守。

（图 1-6）

【要点】

腕法能缩小受敌面积，使敌方露出空当。

六、胯

【技法】

敌我双方逼近，上肢互相缠打时，我方以侧胯撞击敌方下身。（图 1-7）

【要点】

配合上肢，破坏敌方的步法。



图 1-7