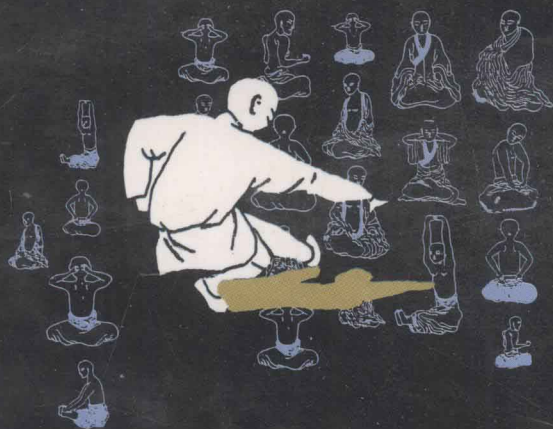


通俗少林绝技



通俗少林绝技

泽 冥 编著

华南理工大学出版社

〔粤〕新登字 12 号

责任编辑	之 实
装帧设计	梁健莹
书 名	通俗少林绝技
编 著	泽 冥
出版发行	华南理工大学出版社 (广州五山 邮编 510641)
经 销	广东省新华书店
印 刷	广东省禺印刷厂
规 格	787×1092 毫米 32 开 6.75 印张 150 千字
版 次	1996 年 1 月第 2 版 1996 年 1 月第 2 次印刷
印 数	10101 - 20100 册
书 号	ISBN7 - 5623 - 0543 - 9/G · 89
定 价	6.80 元

前 言

“浮屠善幻多技能，少林拳法世稀有。”

少林功夫，传说为梁武帝时达摩禅师所创，后来经历代少林武宗的发展，演变为各类拳种。少林拳法，刚柔沉实，吞吐抑扬，强劲雄武，气势磅礴，历来是中华武术的翘楚。

通俗少林绝技，旨在迅速制服来犯者。它要求攻击时因势而发，能去、能就、能刚、能柔、能打、能走。该攻则攻，鼓其气勇往直前；该退则退，领其气含身而回。熟练至此，在他人施暴时，既能制服对手又能保护自己。

本书从少林武德、人体要害部位出发，介绍少林技法要领、少林技击法则、少林技击基本功训练，精选罗汉散打、罗汉十八手、连环八步等少林绝招。这些招法，动作矫捷健壮，简洁有力，而又刚柔相济，是极具威力的少林拳法功夫。

编者在编选过程中，力求做到文字简明扼要，图解清晰易辨。习者在练习过程中，若能做到循序渐进，以脑为主帅，眼为先锋，头、肩、肘、手、胯、膝、足随之而行，持之以恒，一定能掌握这套少林绝技的要领，达到强身壮体、抗暴除邪的目的。

目 录

第一章 概述	(1)
一 少林武德要旨	(1)
二 少林技法要领	(2)
1. 头部要领	(2)
2. 口部要领	(3)
3. 肩部要领	(3)
4. 肘部要领	(3)
5. 手部要领	(3)
6. 胸部、背部要领	(4)
7. 腰部要领	(4)
8. 臀部要领	(5)
9. 胯部要领	(5)
10. 膝部要领	(5)
11. 足部要领	(6)
三 人体要害部位	(8)
(一) 人体薄弱部位	(8)
1. 头部薄弱部位	(8)
2. 胸腹薄弱部位	(11)

(二) 人体经络要害	(12)
1. 头面部的重要穴位	(14)
2. 胸腹部的重要穴位	(15)
3. 肩背部的重要穴位	(17)

第二章 少林技击法则

一 手足法则

(一) 手法肘法

1. 拳	(18)
2. 掌	(20)
3. 勾	(21)
4. 指	(22)
5. 肘	(23)

(二) 足膝法

1. 左右弹	(23)
2. 左右踹	(23)
3. 左右铲	(24)
4. 左右勾	(24)
5. 左右蹬	(24)
6. 左右摆	(24)
7. 后蹬腿	(24)
8. 后摆腿	(24)
9. 侧弹腿	(25)
10. 前顶膝	(25)
11. 斜顶膝	(25)
12. 冲撞膝	(25)

二 基本架式	(25)
(一) 步型	(25)
1. 四六步、六四步	(25)
2. 龙踩步	(26)
3. 蛇盘步	(26)
4. 弓步	(27)
5. 虚步	(27)
6. 歇步	(28)
7. 坐盘	(29)
8. 丁步	(29)
9. 独立步	(30)
10. 扣步	(30)
11. 自然步	(30)
(二) 步法	(31)
1. 滑步	(31)
2. 左右闪步	(32)
3. 垫步	(33)
4. 转闪	(33)
5. 跨闪	(34)
6. 滑并	(34)
7. 冲刺	(34)
8. 疾退	(35)
(三) 击打	(36)
1. 拳	(36)
2. 掌	(40)
3. 肘	(43)
(四) 踢打	(46)

1. 右弹	(46)
2. 左弹	(46)
3. 右铲	(46)
4. 左铲	(47)
5. 右勾	(47)
6. 左勾	(49)
7. 右蹬	(49)
8. 左蹬	(50)
9. 正蹬	(50)
10. 后蹬	(51)
11. 侧踹	(52)
12. 右摆	(52)
13. 左摆	(52)
14. 后摆	(52)
15. 下踩	(53)
(五) 顶撞	(54)
1. 上顶	(54)
2. 前顶	(55)
3. 右横	(55)
4. 左横	(55)

第三章 少林技击基本功

一 体能训练

(一) 适应性身体训练

1. 头部功夫	(58)
2. 眼部功夫	(59)
3. 臂部功夫	(60)

4. 腰部功夫	(66)
5. 腿的功夫	(70)
(二) 基础技巧训练	(76)
1. 前滚翻转	(76)
2. 后滚翻转	(77)
3. 抢背滚翻	(77)
4. 前倒摔功	(78)
5. 前扑虎功	(79)
6. 侧摔倒功	(79)
7. 跃起倒跌	(80)
8. 后倒跌功	(80)
9. 跃起后倒	(80)
10. 搓腿功法	(81)
11. 抱腿功法	(81)
12. 背摔功法	(82)
13. 转腿功法	(83)
14. 挑腿功法	(84)
15. 拔腿功法	(84)
二 器械训练	(85)
1. 沙包	(85)
2. 实心球	(85)
3. 拉皮条	(86)
4. 插沙桶	(86)
5. 木棍	(87)
6. 桩子	(87)
7. 沙袋	(89)
8. 干层纸	(91)

9. 杠(哑)铃	(91)
三 心理战术	(93)
(一) 心理分析	(94)
1. 观察环境	(94)
2. 感知对方	(94)
3. 试探反应	(95)
4. 果断决定	(95)
(二) 战术规律	(95)
1. 突出手先发制人	(96)
2. 以静待动出奇制胜	(96)
3. 忽阴忽阳随机应变	(96)
4. 以假乱真诱敌伏击	(96)
5. 不同对手的战术要求	(97)
第四章 通俗少林拳绝技	(98)
一 罗汉散打	(98)
1. 晃蹲击脾	(98)
2. 蹲身崩肋	(98)
3. 斜倾击肝	(99)
4. 侧斜击腹	(99)
5. 拨压甩打	(100)
6. 砸臂击头	(101)
7. 俯腰崩腹	(101)
8. 后移直击	(102)
9. 推腕回击	(103)
10. 右摆击脑	(103)

11. 拨挡摆头	(104)
12. 跑蹲盖打	(105)
13. 勾掏小肚	(105)
14. 右闪俯击	(106)
15. 金鸡独立	(107)
16. 拔腿击腹	(107)
17. 插喉顶裆	(108)
18. 抓裆踹肋	(109)
19. 鸳鸯双腿	(109)
20. 黑虎掏心	(111)
21. 右肘横击	(111)
22. 反掌搥面	(112)
23. 左滑扫肋	(113)
24. 提膝左端	(114)
25. 右架撞心	(115)
26. 抬挡落击	(116)
27. 撞胸砸脊	(117)
28. 下截跪顶	(118)
29. 抱腿卡喉	(119)
30. 踢裆砍颈	(121)
31. 扼喉绊弹	(122)
32. 抓阴击顶	(123)
33. 折腕转拉	(124)
34. 锁喉扭摔	(126)
35. 右转勾砸	(127)
36. 击头撞面	(128)
二 罗汉十八手	(129)

1. 虎口叉喉	(129)
2. 虚步推掌	(131)
3. 掩肘挽臂	(132)
4. 砍掌开弓	(134)
5. 劈砸架打	(136)
6. 掳手降龙	(138)
7. 回身敲钟	(140)
8. 托肘纫针	(142)
9. 拨手横砍	(143)
10. 格臂击腹	(145)
11. 冲拳挂勾	(147)
12. 推掌扭丝	(150)
13. 拧腰扫腿	(152)
14. 抡臂劈砸	(153)
15. 冲拳上踢	(155)
16. 蹬地踢腹	(156)
17. 转体劈柴	(157)
18. 御抓缚虎	(158)
19. 开弓迎拳	(160)
20. 格拳拗肘	(161)
21. 鸣钟降龙	(163)
22. 纫针刺敌	(164)
23. 推门御劫	(165)
24. 虚步护身	(167)
三 八步连环	(168)
1. 凌空双锤	(168)
2. 双风贯耳	(169)

3. 截手锁喉	(172)
4. 脚跟踹腹	(174)
5. 马步侧击	(175)
6. 连珠三炮	(176)
7. 骑龙回遁	(179)
8. 披身砸锤	(181)
9. 四平架打	(182)
10. 五丁开山	(183)
11. 弹腿却敌	(185)
12. 捉将擒王	(186)
13. 旁冲侧打	(187)
14. 换傍挤靠	(189)
15. 破静制动	(190)
16. 单风贯耳	(191)
17. 黑虎掏心	(192)
18. 金鸡独立	(193)
19. 批颊挂面	(195)
20. 单鞭推碑	(196)
21. 双炮逢源	(197)
22. 琵琶中抱	(198)
四 点穴擒拿	(199)
1. 斜劈华山	(200)
2. 金刚穿针	(200)
3. 十字揣盘	(200)
4. 金鸡出笼	(200)
5. 弯弓射虎	(200)
6. 斜身双切	(200)

7. 美女穿梭 (200)
8. 暗出陈仓 (201)
9. 上下交攻 (201)
10. 扭金断玉 (201)
11. 拨云见日 (201)
12. 马踏残雪 (201)

第一章 概 述

一 少林武德要旨

练习少林武术，要以修习武德为入门功夫。

纵观少林历代高僧，在传授武艺的同时，均以先传武德为首。

少林寺拳谱《论武德》中写道：

武德育良师，苦恒出高手。

习武先挨打，笑颜迎人欺。

宁可受人打，绝不先打人。

持技做歹事，辜负先师心。

这是少林高祖的一腔良言。习武者应谨记在怀，可忍则忍，忍得一时之气，可免火并之怨。切不可恃强凌弱、自欺欺人。古人习武之时，莫不认真考虑到“心”的问题。“心”与人生之“道”密不可分，“心”乃气功武学之源，是生命的象征，悟心即透理，故保持纯净之心，便可纳入天地万物，胸怀顿开。

习武之人宁可多受些委屈，也不要与人争短长，更不宜动辄出手打人；如遇歹徒欺压善良，拦路抢劫，染事生非，则

应挺身而出、维护正义；须以高尚的道德观捍卫自身尊严，不要因一时冲动酿出恶果，切记以理服人方为上策。

武德是选拔、培育和衡量一个练功者的基本条件，习武者先习德，以德教为首，以武技为副。没有高尚的品德，就不可能勤学苦练、持之以恒。端正思想、潜心苦练、心思会悟、身体力行，自然会体味到其中的奥秘。

二 少林技法要领

少林功夫经千百年流传，僧俗共同研练，内容系统完整，动作千姿百态。胆、力、势、变、识、巧、攻、防使其技能变得复杂，临场一击摆脱困境又貌似简单快捷，但即使是简单动作，仍须经过长久磨练。学习之初，要把基本功扎好。古训说得好：“练拳不练功，到头一场空。”这个功大概不只是指功力，似乎也包含着基本功训练的意思。

练功过程应注意：

1. 头部要领

头打起意占中央，浑身齐到人难挡。

脚踏中门抢地位，就是神仙也难防。

头要自然上顶，颈部要自然垂直，头为周身之主，要时刻保持中正，颈部也要有意识竖直，动作中虽有起落旋转，头颈都要始终向上顶力，同身体方向、位置的变换紧密配合，不可随意前俯后仰、左歪右斜或自由摇晃，千万注意动作不造作，既不僵硬也不呆板。

2. 口部要领

口要上下合闭，以利于津液分泌，切不可紧闭双口，神态安逸、精神集中，不能皱眉怒目、咬牙切齿，也不应随意嬉笑。上颌向内微收，以鼻吸气、呼气为主。

3. 肩部要领

肩打一阴反一阳，两肘只在暗处藏，
左右全凭盖世功，束展二字使敌亡。

肩要松。松肩亦称沉肩，随机要注意肩关节松沉，肘关节松坠，两肩微微成合抱之势，这样做可使上肢舒展，激发肌肉合拢从而易于激发力量。肩松则气力到肘，促使两臂动作敏快，亦能沉稳扎实。松肩还应与舒胸结合起来，可帮内气下沉，使下肌更加稳固。切忌用指力使肩高耸而导致动作生硬，甚至左右肩一高一低，这些都不符合生理要求，应从维持左右平衡为佳。

4. 肘部要领

肘打如同石投井，虽有铁网亦难顶。
进身上绕使敌动，手起肘落即成功。

肘的位置在肩、手之间，承上达下。肘部运动时要注意下垂，使气运行于手。故要求肘要坠。这样，动作才会活泼自如，两膊圆贯无滞，使腰背之劲力运行至腕、手。发力时注意两肘不离肋，两手不离中门，前攻、后守紧随身体，扩张舒展要有速度，加强动作的爆发性能。

5. 手部要领

手打起意在胸膛，其势好似虎扑羊。