

少林长护心意门拳

素智 德虔 编著



北京工业大学出版社

少林长护心意门拳

素智 德虔 整理

冯增欣 绘图

北京工业大学出版社

内容简介

本书根据少林武术高手吴三林、刘宝山、刁行书等人所秘授的长护心意门拳谱编写而成。长护心意门拳具有刚健有力、朴实无华、刚柔相济、手法奇特、掌形多变、招势独特等特点，对提高技击和防身自卫有着特殊意义。

本书适合于广大武术爱好者使用。为了便于初学者使用，本书附有范围，标有动作路线，供读者参考。

少林长护心意门拳

素 智 德 虔整理

*

北京工业大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京工业大学印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 $1\frac{13}{16}$ 印张 42千字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数：1~28000册

ISBN7-5639-0019-5/G·9

定价：1.10元

小窗竹裏花

正宗結奇果

崇山外寺 德祥



一九八五年夏月

前 言

少林武术源远流长，少林功夫驰名中外。

号称禅宗祖庭的嵩山少林寺，自古以来以武勇而扬名于世，少林武术誉满中华。武以寺名，寺以武显。以“天下第一古刹”知名的少林寺，吸引着历代的帝王将相、英雄豪杰、文人墨客。

嵩山少林寺是少林武术的发源地。早在公元五世纪，史上就有寺僧稠禅师“跃首至梁、拳弋骏捷、跋卓超群”的记载。延至唐、宋、元、明各代，十三棍僧救唐王、月空和尚抗倭寇的故事尽人皆知。少林寺僧人集民间武术之大成，经过匡扶正义、卫国御侮的实战检验，使少林武术日臻成熟和完善，达到前所未有的境界。到了近代，由于火器的普遍使用，使武术在战争中的作用相对减弱。但少林武术在强身健体、祛病延年、擒拿格斗和防身自卫方面的功效，仍为世人所称道。

近几年来，随着国家政策的完善和科学事业的发展，少林武术也展开了腾飞的巨翅，飞向全国、飞向世界。国内外少林武术爱好者日益增多，犹如满天群星，竞放异彩。练拳习武成为振奋民族精神的象征，成为促进世界各国人民友好往来的桥梁。武术热潮汹涌澎湃、方兴未艾，可以预见，不久的将来，少林武术一定会出现于奥林匹克运动会的赛场之上。

为了传播少林武术、满足广大武术爱好者的迫切要求，现将少林武术高手吴三林、刘宝山和刁行书等人所秘授的长护心意门拳谱编写成册。为了便于初学者使用，本书附有范

图，标有动作路线，供读者参考。

本书在编写过程中，得到刘宝山、刁行书等拳师的大力支持，在此表示谢意。

由于时间短、水平有限、书中不当之处敬請武林前辈和读者批评指正。

编者

1987年10月

目 录

一、拳法源流·····	(1)
二、拳法特点·····	(3)
三、步型、手型和练法·····	(5)
四、拳谱、歌诀·····	(10)
五、动作图解·····	(12)

一、拳法源流

《少林长护心意门拳》是少林拳术中历代秘不外传的优秀套路之一，据拳谱记载，系紧那罗王所传。又据《少林武僧谱》云：“……田七伴乞讨皈依少林，改名周天保，拜惠威为师，学到少林全部武艺，精研少林长护心意门拳、仙人掌、梅花拳。知府后知田七下落，差人查访、海舟忧株连沙门，星夜含泪出山，云游四方，传授武艺，门徒数千……。”又考：“惠威是宋金时代智堂大和尚的得力弟子，武艺高强，于宋郑和四年奉旨率僧兵百人征北，痛击金兀术，为国立下巨勋……”。可证海舟是北宋年间著名武术首领，他通晓少林十八般武艺，精研“少林长护心意拳”，是少林寺研练“长护心意门拳”最早的大师。据《武僧谱》记载：练此拳者还有元代末期的子安，明代的觉训、通祥，清代的海法、寂然，民国年间的俗家弟子刘法太、刘经文、王定一等。

随着现代军事科学的发展，拳术在战争中已失去了原有的威力，自清末到民国期间、寺僧和民间拳师的拳术已不再那么神秘了，逐步广传于世，特别是解放后，更是如此。尤其是寂勤和尚还俗后，把此拳传教给俗家弟子刘芳，刘芳传给其子刘法太，刘法太再传其子刘经文，刘经文又传给其子刘宝山，刘宝山幸能完整续承，流传至今。可谓：

“长护心门出少林。寂勤传给刘家门。刘家得艺始刘芳，宝山频传现代人。”

一九八二年国家体委在京召开了《全国武术工作会议》，提出了“挖掘、整理、普及、提高”的八字方针，中华民族的武术圣地——嵩山脚下的少林古刹象春风吹动的海面，沸腾、欢歌，寺院武僧和县级体委、县武协在各级政府的亲切关怀和大力支持下，高举兴武的旗帜，把少林武术之火炬点燃起来，它犹如九空悬挂的旭日，彩光四射，灿烂夺目……。一座武术校馆在五乳峰下，少室河畔、阳城境内矗立起来，来自全国升一个省市的青少年武术爱好者和部分国际友人，象潮水一样涌进山门和三十多个校馆，武僧和教练员们都毫不保留地把《长护心意门拳》手把手地教给学员。从此这套历代秘不外传的拳法，被数千名武术爱好者基本上掌握了。真可谓：

秘技拳把藏千春，八十年代洩墨锦。

绝技广授青少年，再展雄翅看当今。

青出于蓝胜于蓝，魁宝增辉映少林。

二、拳法特点

少林《长护心意门拳》具有刚健有力、朴实无华，刚柔相济、手法奇特，掌形多变、拳形别具一格、招势独特、富于实战的特点，对于提高技击，拳把功夫以及防身自卫有着特殊的意义，所以历代武师都视之为秘不传人的保守套路。现将主要特点分析如下：

1. 刚健有力，刚柔相济

该拳在进攻方面以冲拳、崩拳，撩拳、撩掌、劈掌、扳手，揣拳，踢腿、震脚、端脚、蹬脚、冲肘等动作为主，均以刚力、猛劲和准把袭击对方。犹如钢丝绷弦、弩弓放箭，勇不可当。

该拳每出一招，无论弹足还是击拳、推掌，在为适应战机而需要收招变势时，臂多以抖肘、晃膀；手多以抖腕、弹指、划弧等动作内收。内旋者多柔，崩、扳和外行者多刚。

2. 朴实无华，富于实战和自卫

该拳在手、足、身、眼、步法上颇具实战性，即每招每势都是从实战出发的。如：右弓步冲拳，即直接上步接近敌人，用拳冲击对方。又如踩脚，即出脚直接向前踢击对方膝盖或阴部。表面上看十分单调，也不美观，但其具有很强的实战性。不仅可以健身防病，而且久练可以力智并增，防身自卫。

3. 拳形特殊，掌形多变

该拳的拳形、握法别具一格。如瓦楞拳：击之可砸、可

劈、可冲、可钻、可切、可点，适于点打对方头部、胸肋、肚腹等部，可有效地击残对方。

掌形多变：常用柳叶掌、五花瓣掌、钳子掌、剪子手等掌形。与对方交手时，可根据战机、对方的体质和招势变化，用推、砍、劈、扳、擒拿、剪、插等手法制约对方。

4. 招势独特，变化无穷

该拳在八十三势中，自始到终，都以独特的招势出击和防御对方。如打前用丁心标拳；急攻用三箭步；对付前后用十字通臂；对付两侧用马步侧拳；远者出足弹踢；击上用飞脚；对付群盗用旋风脚；闪躲用白猿束身或撤步跨虎等。随机施招，变化无穷。

三、步型、手型和练法

长护心意门拳法中常见的步型有马步、丁步、并步、虚步、弓步、插步、歇步、仆步等，现将各种步型的标准和练法分述如下。

1. 马步

步型：两足开立，相距三脚，身胸挺直，两腿屈膝半蹲，两足尖内扣。两手屈肘抱拳或拳附大腿上部，形如骑马，这种步型称为马步，又称马步桩（图12）。

练法：每天早晨或晚饭一小时后，寻一平坦地方，依上法作成马步。初练，每次保持一分钟，待久练站稳后，开始练向前，向两侧冲拳、推掌等动作。久之可以练马步桩，每次练站桩30分钟，继则逐步增至1—2小时，还可在两大腿上放石块或站人，持之以恒，定能成功。

实战应用：在与对方交手时，一可牢固盘桩，阻止对方前进；二可施展手招，侧击或前击对方。如马步侧冲拳、前冲拳、前推掌等。

2. 弓步

步型：分弓步、撤弓步和横弓步三种。

弓步：即一脚在前屈膝半蹲，一脚在后，腿要蹬直，形如长弓。两足尖向里扣，合裆（图5）。

撤弓步：与弓步的区别在于两足之间的距离比弓步长一足（图6）。

横弓步：即一脚在左，一脚在右；一腿屈膝，一腿蹬

直，两足尖向前在一条横线上（图41）。

练法：平日多练上弓步，即前腿屈膝，后腿蹬直。然后练转身弓步，即两脚碾地，向后一只脚方向转身90度，成横弓步。再转身180度成与原来方向相反的顺弓步，依此往复旋转成左右弓步、左右横弓步，练至自如规格后，再配合手的动作，如冲拳、推掌等。

实战应用：在与对方交手中常用的招势有弓步冲拳、弓步推掌、弓步抢手、弓步劈拳、十字通臂、二郎担山等，均为向前或向左右冲击和撩打对方的胸腹部及推击对方。

3. 并步

步型：两脚并立，中距2—3寸，两足尖向前，身胸挺直（图1）。

练法：多练一只脚的上步或收步与另一只脚成并步，着重使两只脚的脚尖在一条直线上。两脚成并步后，要站稳。

实战应用：一般多用于各种套路的预备式和收尾，也用于上步震脚和双震脚的并步。为的是加强站势的牢固，更有力地袭击对方。如并步推掌，并步冲拳等。

4. 虚步

步型：虚步是此拳中常用的步法之一，即一脚站稳，另一只脚在前或在内侧近处稍提脚跟，两腿半蹲（图7）。

练法：平常多练两腿半蹲、收步提跟，以蹲式向前跳步后，仍然再落成蹲式虚步。注意全身重量始终放在踏实地面的一条腿上，束身虚步练纯熟后再练拳和拳的劈打、撩砍、进击等。

实战应用：虚步用于敌强我弱的情况，躲闪对方的进招，暂时出招攻防。如：虚步撩劈、虚步亮掌、虚步阳拳、虚步崩肘等。

5. 丁字步

步型：一脚立地踏实，另一脚附在实脚前或内侧，足跟提起，脚尖点地，如钉形（图11）。

练法：类似虚步，但与虚步不同点是附足的足跟提得较高。所以平日要常练蹲腿和提跟，形成丁字步后，两腿站稳，推之不动，移之灵活，跳之可远。然后，再练拳、掌的劈、撩、击打等动作，达到协调有力。

实战应用：基本与虚步相同。

6. 插步

步型：即左脚在身的右侧，右脚在身的左侧，使两腿成“×”形（图11）。

练法：主要多练两脚向反向移步和以两脚为轴，身向左或向右转体180度。形成插步后，两脚着地要稳，然后再练拳和掌的击、打、撩、劈等。

实战应用：插步在交手中也是一种过渡步式，多在闪躲对方凶猛的攻势或转身对付他人的进招。如：插步撩拳、插步亮掌、插步崩捶、转身插步拦手等。

7. 歇步

步型：两腿形成插步后，全蹲成歇步，又叫坐盘（图12）。

练法：先练好插步，然后练两腿全蹲。当练得很自然时，再练拳掌动作，特别是转体歇步更须多练。比较不易练的是腾空后落地成歇步，这需要一段艰苦的研练。如：旋风脚接罗汉睡觉、二起跺脚接罗汉坐毡、青龙行空接仙女散花等。

实战应用：在两人交手中，此招势多用于靠近对方，处于低势时，用拳掌袭击对方膝以下部位，或面临高个对手，

寻机袭击对方的下肢要害部位。亦可在暂处劣势时，以此麻痹对方，待机还击。如：歇步撩阳、歇步撩掌、枯树盘根、仙女散花等。

8. 仆步

步型：一条腿屈膝全蹲，一条腿仆地伸直，两足尖向前，挺胸塌腰（图12）。

练法：这种步式也叫单岔。在少林拳法中较常用。平时研练时，先两脚大步距立，然后左右腿相互全蹲，一连十次，继增20—30次。当仆步练成后，可以配合拳、掌的劈、掠、撩、砸等动作。如此苦练纯熟后，改练向左或向右横跳仆步和腾空落地后成仆步。

实战应用：与人交手处于被动时，可仰身变成仆步，寻机袭击对方下肢。特别在位处低势时，可以借此势骤施前扫腿或后扫腿，扫倒大片敌人。常用招势有仆步切掌、仆步砸拳，仆步掠手，仆步撩拳等。

9. 足法的特殊攻防作用

俗语说“南拳北腿。”少林拳，腿在实战中占有重要地位，而足连腿，所以足法更为重要。《长护心意门拳》中常用的足法招势有旋风脚、震脚、跺脚、后蹬脚、二起脚、内拨脚、端脚、弹脚等。“足法手之连，足为腿之矛”。据历代少林著名武僧习武和打擂之经验，仅两只脚，能使一个武杰东征西讨，除暴安良，矗立擂台，扬名四方。在实战中“足”的用法更是百招各奇。如：旋风脚可以横扫千军，突出重围；二起跺脚可以寻缺突破，越高脱险；拨脚可以制倒巨人；震脚可以踏残对方脚面；后蹬脚可以暗制对方从后方侵袭等等。这些都是足法的妙用。

另外，小飞脚、摆脚、弹腿等都是攻防兼施的有力招

势，如用拳击对方上部作虚势，乘对方不备突然以小飞脚或踢腿袭击对方阴部、胫骨等。在防护方面亦有明显效果，对方出双手向我下腹部或阴部侵犯，我可用小飞脚、踢腿、提脚等给以踢击。

总之，足法在长护拳中是智、技的巧妙结合，在战略上具有用之必胜的特殊意义。

四、拳谱歌诀

长护心意门拳长，	八十三势招招强。
白蛇吐信照胸中，	二龙戏水把人伤。
金沙飞掌伤人面，	冲天炮拳直打上。
寒鸡入群跨虎势，	急忙转身铁扇挡。
提膝砸手闻声响，	转脸七星人难防。
二郎担山赶日月，	双关铁门击太阳。
马步骤出崩仙掌，	起落进退把人伤。
提膝栽把疾如风，	探马扫式最妙强。
马步崩出飞心掌，	捶出打脸溅红光。
虚步实行朝上打，	十字通臂前后伤。
阴阳出手妖难躲，	探马冲捶击胸膛。
撤步炮捶挡脚手，	金鸡独立提膝梁。
猿猴束身观战势，	左右踩脚连声响。
腋下藏花崩九天，	虚实捶打把人伤。
武松脱铐独出奇，	猛虎跳涧窜三丈。
猴子摘桃给唐僧，	风卷劈雷崩天堂。
大鹏端起撩阴脚，	提膝蹬腿截断桩。
火神分金破肚肠，	左右飞掌削耳光。
疾步一掌崩开石，	脚手并用敌难防。
盯心标拳虎掏心，	跨虎待机把敌伤。
二郎担山赶太阳，	探步骤出神肘掌。
大开门户诱敌进，	闭门抓鸡全入网。