



少林罗汉 十八手

德虔 编著



少林功夫丛书

北京体育学院出版社

少林罗汉十八手

德 虔 編著

北京体育学院出版社

责任编辑

董美双

责任校对

少林罗汉十八手

德 虔 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.125 定价：2.20元（压膜装）

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷 印数：21000册

ISBN7-81003-305-0/G·220

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前 言

罗汉十八手是少林寺内演练最早的拳术套路之一。它招式简单，活动量小，只有十八势，适合年迈体弱和初学少林拳者演练。

关于罗汉十八手名称的由来，还有一段不寻常的故事。据传说在隋末年间，少林寺内有个叫慧生的和尚，他年近八旬，身染重病，卧禅床不起已有三载，徒弟们多方求医，百般治疗，均无良效，最后只好把寺内演练的罗汉十八手教给他一试。10日过去了，弟子们惊讶地发现师傅身体好转了，劝其继续练。又练10日，慧生竟然病愈起床。于是，他加倍演练，不仅病体痊愈，而且寿逾百岁。后来有一天，慧生突然不见了，众僧曰：“此乃正果升天。”因为和尚正果升天便被称为“罗汉”，故从此以后，人们称十八手拳为“罗汉十八手”。

罗汉十八手和其它少林武术一样，在宋元年间发展到了顶峰，当时少林寺的觉远和尚四处出访，多方吸收，又融合旧时宗法，将此拳由十八手发展到七十三手，后又增至一百三十余手，到明代发展到三百二十四手（即十八路，每路十八手）。

本书仅择前九路罗汉十八手，译成现代白话文，通俗易懂，并配有详细的图解，以利于自学。

在编写过程中，恩师素喜、已故大和尚永祥给予了大力支持，在此一并致谢。

由于本拳传练久远，文字记载不详，加之本人水平有限，书中如有不足或错误之处，恳请同道和读者批评指正。

编 者

1988年12月于少林寺

目 录

第一节	一路罗汉十八手	(1)
第二节	二路罗汉十八手	(9)
第三节	三路罗汉十八手	(18)
第四节	四路罗汉十八手	(26)
第五节	五路罗汉十八手	(35)
第六节	六路罗汉十八手	(43)
第七节	七路罗汉十八手	(51)
第八节	八路罗汉十八手	(59)
第九节	护山子门罗汉十八手	(67)
第十节	罗汉十八手实用法	(80)

第一节 一路罗汉十八手

(素璋表演)

歌 诀：

少林武艺胜千秋，独奇罗汉十八手，
父子恭手双抱月，白虎洗脸水上流，
泥里拔葱抽骨筋，推倒隔墙追败狗，
花掌一落砍倒树，迎面背掌血洒流，
双手挥砸千斤锤，崩肘露势天王愁，
一手能砍金砖碎，仙人摘茄独一手，
倒步一砍柴两节，肘锋能破贼心丢，
转身再使肘势把，仿似活龙飞云头，
花手一提紧三步，凯歌胜归仙回洞，
靠山亮出罗汉手，少林英雄传千秋。

动作顺序

一、父子恭手。二、怀中抱月（反掌）。三、白虎洗脸。四、泥里拔葱。五、上步推倒墙。六、上步掠手。七、扳掌。八、右崩肘。九、左崩肘。十、揭手砍掌。十一、仙人摘茄。十二、猛虎转身。十三、破心肘。十四、转身崩肘。十五、转身金交剪。十六、小猴抢瓜。十七、仙人归洞。十八、老虎靠山。



预备势

足立八字，两臂下垂，五指并拢，身体挺直，目视前方（图1—①）。

图1—①

左脚上前半步，右脚跟上成并步，两手由两侧向前屈肘交插于胸前（插花手），右手在上，两掌心向外，掌指向上，目视两手（图1—②）。



图1—②

二、怀中抱月（反掌）

两脚不动；两手同时向两侧拨，然后屈肘向胸前回掠，于胸前交叉成插手，左手在上，右手在下，



图1—③

目视两掌（图1—③）。

三、白虎洗脸

两脚不动，左手与右手环弧擦掌，右手向前向上屈肘推掌，掌指向上，掌心向外，目视右掌

(图1—④)。

四、泥里拔葱

右脚不动，左脚跟离地提起，脚尖点地为虚步；左掌由上向右下方劈，右掌向右接手后向左屈肘护胸，掌心向里；顺势两腿向下微蹲，上体左转45°，



图1—④

目视左掌(图1—⑤)。



图1—⑤

五、上步推倒墙

左脚跟落地，上身向左转45°，右脚前上一步，左腿蹬直成右弓步；两掌由下向前屈肘抡出，两掌心向前，掌心向

上，目视两掌(图1—⑥)。

六、上步掠手

右脚不动，左脚前上一步，落于右脚外侧为虚步；同时上体右转90°；左掌回胸前由上向下向左劈，右手由右向左

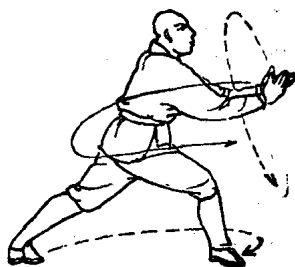


图1—⑥

屈肘抢出，掌心向里护胸；目视左掌（图1—⑦）。

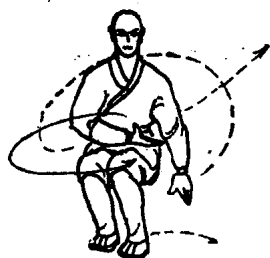


图1—⑦

掌心向里，掌指向上，右掌护胸，目视左掌（图1—⑧）。

七、扳掌

左脚跟落地，右脚不动，左脚向左横跨一步，使两腿成马步，左掌心由下向上向左侧屈肘扳掌，掌



图1—⑧

视右前方（图1—⑨）。

八、右崩肘

左脚碾地，右脚前上一步，两脚碾地，体左转90°，成左弓步；右掌向前向外砍掌，然后屈肘向前，由右向左摆；目

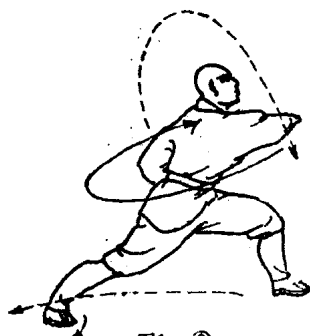


图1—⑨

九、左崩肘

两脚碾地，上体右转180°，左脚向前跨一步，屈膝，两腿变左弓步；左掌向右前方领后起肘上崩、前顶，右

靠护胸，目视前方（图1—⑩）。

十、揭手砍掌

右脚不动，收左脚落于右脚内侧成虚步；顺势上身右转，两腿屈膝下蹲；左掌由上向左下方砍，右掌



图1—⑩

护胸，目视左侧（图1—⑪）。



图1—⑪

前，目视右掌（图1—⑫）。

十一、仙人摘茄

右脚前上一步，右腿提膝，上身右转45°；左掌向左撩掌，右手向前向下猛抢，掌心向上，掌指向前



图1—⑫

十二、猛虎转身

右脚向前侧落一步，两脚碾地，体左转180°成左弓步；同时两手向前抓，然后两掌回胸前，屈肘插掌，目视前方（图1—⑬）。

十三、破心肘

两脚碾地，体右转180°，右脚向前上一步，成右弓步；

右拳起肘向前向右摆，拳心向下，左拳向右落砸击右臂，顺势再向右击右肘端（响亮）；目视前方（图1—⑭）。

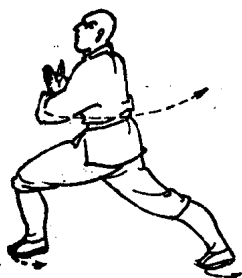


图1—⑬

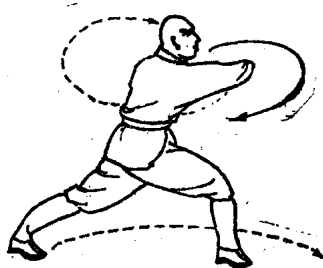


图1—⑭

十四、转身崩肘

左脚前上一步，两脚碾地，体右转90°成马步；两手随势架肘，同时向两侧崩击；目视左侧（图1—⑮）。



图1—⑮

十五、转身金绞剪势

两脚碾地体右转90°，左脚向前上一步，左腿屈膝成左

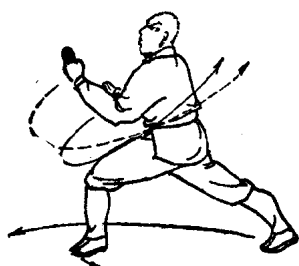


图1-16

地，体左转90°，两腿成马步，顺势上体左转45°，两掌由右向左前方抓，然后屈肘内搂，掌心向里；目视右侧(图1-17)。

十七、仙人归洞

收左脚与右脚成并步；两掌由内向外撩打，然后回胸前向上屈肘成插手，掌指向上，

掌心向外，目视前方(图1-18)。



图1-17

弓步；同时两掌回胸前屈肘交插，左手在外、右手在内，两掌心向外；目视两手(图1-18)。

十六、小猴抢瓜

右脚前上一步，两脚碾



图1-18

十八、老虎靠山

右脚向左横跨一步，屈膝成左弓步；两手同时由下向上推出，然后变拳，向前冲击，右拳屈肘护胸，左拳屈肘护

腰，目视右侧（图1—⑱）。

收势

收左脚与右脚并步站立，两手五指并拢，在胸前环弧后下垂，贴于大腿两侧下方，掌心向里，身胸挺直，目视前方。



图1—⑱

第二节 二路罗汉十八手

拳诀曰：

少林罗汉十八手，八手一百四十六，
两手周旋胜刀枪，疾出疾收穿咽喉，
任凭暴客招刁奇，难胜少林十八手，
呼气指弹入九霄，吸气花掌捞腑流，
跳步如猿千筋斗，劈掌如雷血淋头。

动作顺序

一、铁牌护心。二、火神分金。三、金童开帘。四、白鹤亮翅。五、天王托塔。六、二起踩脚。七、燕扑蝴蝶。八、将军亮剑。九、金佛托天。十、黑虎破胆。十一、孤战群敌。十二、双手托月。十三、锋刀泼林。十四、送暴进洞。十五、推崖凿界。十六、猛虎扑食。十七、白猿攀空。十八、父子拱手。收势。

预备势

足立八字，两臂下垂，五指并拢贴于大腿外侧，身胸挺直，目视前方（图2—①）。



图2—①



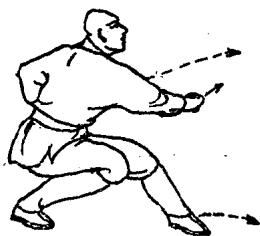
图2—②

一、铁牌护心

左脚移于右脚前外侧半步，两拳变掌向上向外再向内抖腕划弧，然后两手向内屈肘上插，两掌交腕，右内左外，掌心向里，掌指向上，目视前方（图2—②）。

二、火神分金

左脚向左跨一步，体左转90°；左手外掠后变拳向内抖腕，然后藏于左腋下，拳心向上；同时左腿屈膝，右腿深屈，右手由下向外向上再向内划弧一圈，向右前方劈掌，目视右掌（图2—③）。



三、金童开帘

起身，两脚同时向前跳一大步，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步；两掌成五花瓣掌由胸前屈肘推出，掌心向前，右掌置于左胸前；目视两掌（图2—④）。

图2—④

四、白鹤亮膀

体右转90°，顺势左腿提膝，两掌随势回胸前由下向上内旋后，同时从胸前向两侧伸展，两臂高与肩平，掌心向上，目视前方（图2—⑤）。

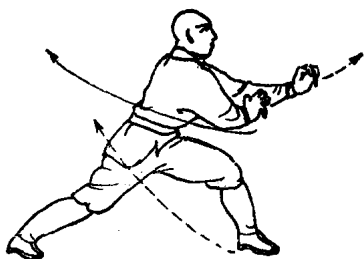


图2—④



图2—⑤

五、天王托塔

左脚落于左外侧一步，两脚碾地，体右转90°，右腿屈膝成右弓步，两手回胸前内旋抖腕，左掌变拳直臂向后甩击，拳落于左臀外侧，拳心向后，接着左拳变掌，两手由右腋外向内划弧后由下向前向上

斜抡托出，掌心向上，掌指略向前，上体向前倾探，目视右手（图2—⑥）。