

少林羅漢拳

德虔 德炎 編著

北京体育学院出版社



少林罗汉拳

德虔 德炎 著

北京体育学院出版社

少 林 罗 汉 拳
德 虔 德 炎 著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)
北京体育学院印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张：2.5
1987年2月 第一版 1987年2月 第一次印刷
字数54千字 册数：1—30,000册
统一书号：7451·24 定价：0.67元

少林羅漢拳

張文廣題

中国著名武术家张文广教授为本书

题写书名

一九八六年五月

前 言

少林功夫世稀有，闻名中外传千秋。

少林武术源远流长，距今已有一千四百多年的历史，它与天下第一名刹“嵩山少林寺”一样，闻名中外，蜚声武林，吸引着国内外的游人。

少林武术是我国劳动人民和少林寺众僧千百年来艰苦磨练的结晶，它刚健有力，朴实无华，结构紧严，套路繁多。少林武术对于中华民族的昌盛和增进中外友谊起到了积极的作用，在世界上享有很高的声誉。是少林寺和中华全民族的骄傲。

为了继承和发扬少林武术，振兴中华，促进“四化”建设，少林寺众僧和皈依弟子们于一九八三年五月组成了少林寺武术挖掘整理小组，一九八六年五月成立了“少林拳法研究会”，专门对少林武术的继承、发展、普及和提高，以及有关学术问题进行探讨和研究。

为了满足全国各地武术爱好者的迫切要求，在行正法师的主持下，成立了少林寺拳谱编写委员会，把寺院历代高僧秘藏的武术资料，整理编写成“嵩山少林寺拳谱”陆续出版，供读者参考。

本册“少林罗汉拳”主要介绍罗汉拳的秘藏歌谱，概述了罗汉拳的源流、特点、练法。为了帮助初学者学练，选编了“少林小罗汉拳”，“少林大罗汉拳”一、二、三路以及“少林罗汉缠打”，并作了详细图解。以启示初学者对少林拳法每招的用法有所了解，也为练习擒拿、散打等奠定基础。

在编写过程中，得到寺院高僧行正、德禅和师父素喜的指教，特别是中国著名武术家张文广教授，在百忙中为本书题写了书名，在此一并致谢。

由于文化水平有限，时间短促，书中错误难免，敬请武林诸师和广大读者批评指正。

编者

一九八六年八月、于少林寺

目 录

- 一、少林罗汉拳概述
 - (一) 少林罗汉拳源流
 - (二) 特点
 - (三) 常用步型足法和手型
 - (四) 罗汉拳的练法
- 二、少林罗汉拳歌谱
 - (一) 妙兴大师论诀
 - (二) 贞绪大师论诀
 - (三) 少林小罗汉拳歌诀
 - (四) 少林大罗汉拳歌诀
- 三、少林小罗汉拳图解
- 四、少林大罗汉拳图解
- 五、少林罗汉缠打图解

一、少林罗汉拳概述

(一) 少林罗汉拳源流

少林罗汉拳是少林拳术中优秀的拳种之一。其来源说法不一，有说是元末紧那罗和尚所传，也有说在宋以前寺僧就演练罗汉拳了。根据寺内白衣殿现存的壁画分析，在清代寺僧演练罗汉拳的武技就已高超出众。如湛举、湛化等。三十年代的侦俊、恒林、妙头、侦绪和尚，近代的德根等大师对罗汉拳的功法和武技都很精通。

少林罗汉拳随着历史的发展，寺院的兴衰，使其套路和招数有了变化。目前寺内外常练的有：少林大罗汉、小罗汉、罗汉、醉罗汉、罗汉对练、罗汉神打等十八余套，各有所奇，各有所长。

(二) 特点

少林罗汉拳除具有朴实无华，刚健有力，刚柔相济，富有实战特色外，还另有它的独特之处：

1. 结构严谨

罗汉拳的套路，从起势到结尾的一招一势，都显示了十分严谨的气势。如小罗汉拳，起势就是震脚，接着放单叉，黑虎掏心捶。一出场就使观众感到严谨威然，惊心动魄。中段骤缓复反，刚柔相济。又如套路的后三个动作是老虎出洞，震脚劈掌，后扫趟腿，最后以五花跳步坐山结尾，给观众留

下威严壮观的印象。

2. 攻防兼备，实战性强

小罗汉的攻防兼备特点，表现在两个方面：一是每出一招，既含有发攻之途，又有防备之处，如“二郎担山”一招，前拳是攻击对方的冲拳，后拳是防身后来犯之敌而击出的阴拳；二是表现在套路中，如“倒步劈拳”和“浪子踢球”先是遇敌战而不利或暂避敌招之侵而倒步，敌迎面又使攻招，速出右拳劈撩，才不受敌攻之击，此亦名为防，防之必备。观其利攻之时，即用“浪子踢球”，踢残对方，此亦名为攻，综合谓之攻防兼备。既具有攻防兼备之能，就具有实战自卫之用，无论在旅途中，或寝室内，偶遇歹徒来犯，便可应手出击，攻之有效，防之有益，战无不胜。

3. 连环冲击，攻之必破

小罗汉套路中，多以连续攻击法，并表现在一招一势和整个套路中。如“连环三捶”，即攻击对方时，瞬间连冲三拳，使对方无招架之力，还击之暇。在整个套路中也是如此，如“金鸡独立”，“鹞子钻云”两招，前者用脚踢敌方下肢，对方必出招防护，又速起飞脚弹踢，使对方措手不及。

4. 下身攻法多

罗汉拳套路中，下身攻法的招势很多，如“箭步单叉”、“罗汉睡觉”、“猛虎跳涧”、“铁牛耕地”、“后扫趟腿”等，都是乘敌人下身失防时，突然出使低势攻法击敌，使对方来不及防护。但下身攻法中，有些是使对方麻痹引敌冒犯，乘机擒敌之招。如“罗汉睡觉”一招，在此套路中出现两

次，第一次，反击招势是“转身千眼”，第二次的反击动作是“双手推窗”，都充分证明这一点。

（三）常用步型足法和手型

1. 步型：

罗汉拳套路中常用的步型有弓步、马步、虚步、仆步、歇步，插步等，对初学者会有一定困难，所以先学练小罗汉拳则比较合适。

2. 足法：

常用足法有：踢、蹬、踹、钩、飞、旋、摆等。其详细练法，需参阅“少林拳法真传一书（德度编著）。

3. 手型：

常用手型有：拳、掌、爪、钩等。其具体练法，参阅“少林拳法真传”。

（四）罗汉拳的练法

少林罗汉拳在结构、招势、步型和手法方面具有独特之处，在学练时必须从基本功着手（即、手、足、身、眼、步法），经刻苦演练，有一定基础之后，再重点突破。如跳法、翻法、打法、地趟功夫等，都要练习熟练之后，再开始学练套路，并综合实用。其具体练法如下：

1. 基本功的练法

每天早晨起床后先跑步15—20分钟，宜锻炼和增强身体素质，然后寻找一块空气新鲜的阔地（宽畅的室内也可），

开始拨筋，踢腿，活动四肢和全身关节，宜达到灵活应便。继之结合冲拳、推掌等，适当练习各种步法，最后练翻、跳、腾空动作。

2. 击打功法

击打功夫主要是指拳击和劈掌而言。此功在罗汉拳中占重要地位，招招势势，不离拳掌，出之拳，收变掌，出之掌，收变拳，拳掌互用，招招不离。所以应下苦功，演练击打功夫。其具体练法如下：

(1) 打砂袋

在院内或练功场地栽一木桩，吊上大砂袋，（一般用白细帆布缝制成直径25—30厘米，长40—45厘米的口袋，内装砂粒）吊的位置与练功者的心口相平，每天早晚寻空余时间，演练击拳或砍掌，也可面对砂袋练撞头功和用脚练弹踢功等，每天2—3次，每次30—50发，练至三个月后，可渐增每日300—500发。但切忌操之过急；击伤手足，贻误练功。

(2) 打木人

砂袋仅可锻炼手足等部位的功力，却不能掌握好把位，如单有功力而不能击中把位者，亦难以战胜对方，为此必须取木，制成木人，栽于院内或练功场地上，每天挤空练打木人身上的要害部位。

木人的高低应与练功者基本相同，否则，不宜研练。打木人之练法，基本与打砂袋相似，但初练时用力不要太大，每次击数都要酌情减少。初练者每天1—2次每次15—30发，用力由轻增重，三个月后渐增至每天击打150—300发。

以上两种方法都是少林寺僧研练拳掌硬功的真传。只要苦心演练，持之以恒，几十年如一，定能练成铁拳铜掌，击

之必中，中之必效。

3. 跳跃功

罗汉拳中用翻跳招势较多，如“箭步单叉”、“鹞子钻云”，“猛虎跳涧”等都是跳跃快步进攻的动作，如果平时不练好这种功夫，何能入手学练？其练法有二，一是加强身体素质锻炼，练好基本功，平时走路遇到平、坦软地时，也可乘机练跳。二是在练功场地上挖一个直径60厘米，深1米的圆坑，内填砂粒，初练时，坑内的砂面，距地平面约一尺，练功者下坑，运气后往上跳，每日练跳15—30次，逐渐抛去坑内砂子，降底砂面，直到能跳上2尺至2尺半时，开始在小腿上缠砂条袋或戴铁瓦，重量由轻增重，若戴砂袋或戴铁瓦的腿能跳1米高时，去掉戴物，即可高跳到1米半左右。此时再改练跳远，天天如一，坚持不懈，久能成功。在此基础上结合演练“二起脚”、“旋风脚”、飞摆莲”等腾空跳跃动作，将一举成功。

4. 套路演练

拳术的套路是武术老前辈们历经一千多年艰苦研练的心血结晶，是理法结合，实践攻防功夫的艺术组合，罗汉拳更是如此。所以要在良师的指教下，认真学练罗汉拳的各种套路。学练时必须作到：

- (1) 动作准确、目标准确。
- (2) 手型、步型正确，
- (3) 手足身眼步法协调，
- (4) 型态逼真，
- (5) 动作熟练，节奏严谨。
- (6) 理解一招一势的用途。

只要遵循以上六个标准，去学练拳术套路，认真苦练，一般都可学好，但还应虚心向武林诸师请教，善取别人之长，补自己之短。

二、少林罗汉拳歌谱

(一) 妙兴大师论诀

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，熟极神通。

(二) 真绪大师论诀

少林罗汉拳，先师罗王传，
出捶如砸石，收把影不见，
劈撩似釜行，恨脚声震天，
抓如虎擒羊，单叉一丈远，
失局大睡觉，得机虎出山，
破口燕钻云，良机仙下凡，
击着硬如刚，出拳如螺旋，
回捶快如风，屈肘柔如绵，
亦名刚兼柔，软硬应势变，
孤不低众者，腾云上九天，
狼虎围团团，大鹏雄翅展，
落地扫膛腿，火驹奔燎原，
惩妖压山下，罗汉笑归山，

合掌拜佛祖，武艺千招验，
稳坐沙门前，众僧尊英贤。

(三) 少林小罗汉拳歌诀

少林罗汉拳法妙，十八路段节节高，
一路亦名小罗汉，二十七招魁奇娇，
金剪下插千斤砸，左右进拳敌难逃，
罗汉睡觉憾暴客，起身一枪泉眼涝，
夜叉大坐双漏底，金鸡独立雄狮嚎，
鹞子钻云狗吃月，二郎担山奇一招，
跃步连环冲三拳，转身偷施侧耳炮，
一足踢开万重山，夜叉过河巧撩刀，
转身弓桩双抱捶，神童仰头阴面笑，
浪子踢球百丈远，罗汉转身大睡觉，
千斤砸捶靠山势，一脚踢翻马上槽，
罗汉巧使金交剪，铺地可降卧龙蛟，
大雁飞天云化雨，白猴偷步观星貌，
老虎出洞惊千里，泥里拔葱独一招，
打虎靠山镇沙门，罗汉拜佛取仙桃，
此拳亦名小罗汉，苦练十秋功夫好。

(四) 少林大罗汉拳歌诀

罗汉出山喷云烟，震脚冲捶声震天，
跳步单叉如虎扑，阴阳对掌护腹前，

转身弹踢取阻泉，黑虎掏心人防难，
莲花盘坐迷抖拳，马上挥掌彩光闪，
架撩铁掌高一着，转身手影似火线，
拨手踢腿巧取阴，一掌亦可推倒山，
猿猴束身呈败式，上步摆肘对心尖，
阴阳捶打如穿梭，又起坐盘冲神拳，
跳步三抓下载捶，劈腿如就雷炸天，
罗汉睡觉憾敌势，紧骑骏马架打拳，
蹬腿又施下冲拳，横马砍掌分肉烂，
下取偷施卧地炮，跳步紧用三冲拳，
马桩猛虎大抖身，引敌切记开门扇，
偷步抄手取咽喉，虚步亮掌是假缘，
孤战群狼大扫趟，一脚踢开万重山，
大鹏反爪抓脸皮，弹腿冲拳谓连环，
破心攻用三冲肘，阳崩阴捶是古验，
五花卧枕撩敌志，蹂脚再加下冲拳，
击上疾施冲天炮，驰马崩捶可闯关，
野马分鬃击两边，单叉推掌危转安，
二起飞脚跃天边，斜上四步闯锁线，
连环三拳溅红水，仆步掠掌破下泉，
掠手踩脚上下取，转身摆尾仙下凡，
上步七星双进捶，马步单鞭击两边，
金鸡独立上下取，转身一掌劈破脸，
弓步掏捶取心肝，青龙折身可过关，
猛虎出洞奔山川，仆步撩掌闪红线，
老虎藏威实出实，二起踩脚飞云端，

大呵一声虎坐山，白虎节堂谁敢犯，
威镇山门罗汉拳，苦心练艺需十年。

少林大罗汉拳动作顺序：

第一路

预备势

- | | |
|----------|-------------|
| 一、卧地阳捶， | 二、跳步单叉、 |
| 三、并步措掌， | 四、转身踢腿， |
| 五、黑虎掏心， | 六、歇步左冲拳， |
| 七、马步穿掌， | 八、马步左侧掌、 |
| 九、弓步掠掌 | 十、拨掌踢腿， |
| 十一、上步撩掌， | 十二、收步束身， |
| 十三、上步摆肘， | 十四、弓步阳拳， |
| 十五、歇步冲拳， | 十六、三抓双震脚栽捶。 |
| 十七、劈腿， | 十八、罗汉睡觉， |
| 十九、二起冲拳， | 二十、跳步坐山架， |

收势

第二路

- | | |
|-------------|------------|
| 二十一、马步左架打， | 二十二、蹬腿下冲拳， |
| 二十三、转身马步砍掌， | 二十四、跳步冲拳， |
| | (猛虎大抖身) |
| 二十五、马步端掌， | 二十六、偷步抄手， |
| 二十七、虚步亮掌， | 二十八、扫趟腿、 |
| 二十九、劈腿， | 三十、踩脚， |
| 三十一、大鹏反爪， | 三十二、弹腿冲拳、 |