



少林拳法精粹

德虔 素法 编著



北京体育学院出版社

少林拳法精粹

德素 虔法 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 李 飞
责任校对 静 明
封面设计 谢 怡

少林拳法精粹

德虔·素法编著

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
涿州范阳印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 12 定价: 5.20 元(压膜装)
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷 印数: 21000册

ISBN7-81003-321-2/G·233

(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

少林拳是我国最早的武术拳法流派之一，少林功夫是我国各族人民和少林寺众僧长期艰苦磨练的经验总结。

少林拳套路繁多，约有300余套，每个套路均有其独特之处，古有“百路各有奇，套套有绝招”之说。本书从“少林寺拳谱秘抄”中精选出27套保留套路（如心意把、白猿螳螂拳、地煞拳、降妖拳、虎扑拳、崩步拳、六合拳、窜宫拳、破莲拳、黑虎拳、延寿拳等）。

为了有利于初学者学练，除公开各原拳谱秘诀外，还一一作了动作分解，并附有示范图，标有动作路线，有些还作了实用说明。

本书在编写过程中，得到少林寺方丈德祥和首座僧素喜大和尚的指教，在此一并致谢。

由于时间短促，水平有限，书中错误难免，请读者批评指正，以便再版时修正完善。

编者

1988年12月于少林寺

目 录

一、少林十趟弹腿·····	(1)
二、少林八步连环腿·····	(28)
三、少林心意拳·····	(42)
四、少林柔拳·····	(57)
五、少林心意把·····	(72)
六、少林莲花拳·····	(81)
七、少林镇山拳·····	(88)
八、少林出山拳·····	(102)
九、少林昭阳拳·····	(110)
十、少林朝阳拳·····	(124)
十一、少林风火拳·····	(134)
十二、少林虎扑拳·····	(149)
十三、少林梅花螳螂拳·····	(159)
十四、少林白猿螳螂拳·····	(178)
十五、少林玲龙拳·····	(189)
十六、少林滚龙掌·····	(201)
十七、少林戳脚拳·····	(217)
十八、少林破莲拳·····	(230)

十九、少林寧宮拳·····	(243)
二十、少林地煞拳·····	(256)
二十一、少林降妖拳·····	(268)
二十二、少林天罡拳·····	(282)
二十三、少林劈挂拳·····	(300)
二十四、少林鸡爪龙腰虎豹头变势·····	(314)
二十五、少林黑虎拳·····	(325)
二十六、少林四路六合拳·····	(338)
二十七、少林易筋经·····	(358)

一 少林十趟弹腿

歌诀：

十趟弹功本初功，少林北脚早有名。

冲拳弹腿并转身，撩打冲击劈砸硬，

磨腕缠手并肩肘，抖劲源出力层层。

少林拳出弹腿功，卓绝奇功在其中。

动顺作序

第一趟

预备势，抱拳提膝，转身弹腿，弓步三冲拳，撇肘崩拳，卧肘弹腿，左右冲拳，撩拳翻捶。

第二趟

转身冲拳，崩肘打拳，卧肘弹腿，弓步冲拳，撩拳崩捶，拍肘栽捶，提腿卧肘，弓步冲拳。

第三趟

转身冲拳，磨掌缠腕，弹腿卧肘，弓步冲拳，藏捶弹腿，左右冲拳，弓步劈拳。

第四趟

转身冲拳，歇步双钻捶，云拳缠腕，提膝弹腿，弓步冲拳，歇步钻拳，双风贯耳，磨掌缠腕，提膝转拳，弓步冲拳。

第五趟

转身冲拳，提膝卧肘，弓步冲拳，提膝圈拳，弓步冲拳，弹腿抱拳，弓步冲拳。

第六趟

左右冲拳，卧肘弹腿，左右冲拳，弹腿抱拳，弓步撩拳，上步冲拳，斜形。

第七趟

提膝卧肘，弓步冲拳，提膝冲拳，弓步冲拳，双栽拳，抖肘抱拳，弓步滚肘，上步冲拳。

第八趟

转身冲拳，弓步摆肘，弹腿架肘，冲栽崩拳，跳步冲拳。

第九趟

转身冲拳，撩拳格肘，提膝抖肘，弹腿冲拳，跳步劈拳，内拍脚，左右冲拳。

第十趟

转身斜形，弹腿抖肘，顺步侧拳，弹腿肘拳，弓步撩掌，马步架拳，收势。

第一趟

预备势

两足开立，成小八字形，两臂下垂，五指并拢，附于大腿外侧，掌心向里，掌指向下，身胸挺直，目视前方（图1）。

一、抱拳提膝

两掌向胸前交会，再由外往内划弧，然后变拳抱于腰间；同时抬左腿提膝，目视前方（图2）。

二、转身弹腿

右脚碾地，抬左腿随身左转（90度）向前弹蹬，两拳随身抖肘环撩，目视左脚（图3）。

三、弓步三冲拳

左腿下落于右腿前，成左弓步，同时右拳向前冲击，拳心向下，左拳向外撩，然后屈肘抱于腰间，目视右拳（图4）。



图1



图2



图3



图4

接上动作，弓步不变，左拳向前冲击，拳心向下；同时右拳由前向外向后划弧，然后屈肘抱于腰间，拳心向上，目视左拳（图5）。

上动不停，弓步不变，右拳由后向前冲击，拳心向下；同时左拳由前向后外划弧，然后屈肘抱于腰间，目视右拳（图6）。

四、撒肘崩拳

左弓步不变，左拳不动，右拳由前向外反腕抖肘崩拳，拳心向上，目视右拳（图7）。



图5



图6



图7

五、卧肘弹腿

左脚不动，抬右腿向前提膝；同时两拳由外向内屈肘抖拳，上体稍向前屈，目视前方(图8)。

接上动作，左脚不动，两肘拳势不变，右腿向前弹踢，目视右脚(图9)。

六、左右冲拳

右脚向前落一步，屈膝，左腿蹬直，成右弓步；同时左拳向前冲击，拳心向下，右拳抱于腰间，目视左拳(图10)。

上动不停，弓步不变，右拳向前冲击，左拳抱于腰间，目视右拳(图11)。



图8

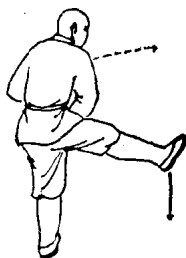


图9



图10



图11

七、撩拳翻捶

右弓步不变，左拳向外撩拳，然后由外向内旋肘翻捶，拳心向里，右拳由前向外往内划弧，然后屈肘抱于腰间，拳心向上，目视左拳(图12)。



图12

第二趟

八、转身冲拳

左脚向前上一步，两脚碾地，体向右转180度，使两腿成右弓步；同时右拳随身向前冲击，拳心向下，左拳屈肘抱于腰间，拳心向上，目视右拳(图13)。

九、崩肘打拳

右弓步不变，左拳向前屈肘由左向右崩打；同时右拳向外撩，然后变掌再由外向内拍击左前臂，目视左肘(图14)。

接上动作，右弓步不变，左拳由内向外向前往下劈打，右掌变拳抱于腰间，目视前方(图15)。



图13



图14



图15

十、卧肘弹腿

右腿不动，抬左腿向前弹踢；同时左拳由下向上向前屈肘抖拳，右拳抱于腰间，目视前方(图16)。

十一、弓步冲拳

左脚下落于右脚前一步成左弓步；同时右拳向前冲击。拳心向下，左拳向外撩打。然后屈肘抱于腰间，目视右拳(图17)。

十二、撩拳崩捶

左弓步不变，右拳向外撩打，然后屈肘抱于腰间，左拳由后向前由内向外屈肘崩捶，拳心向里，目视左拳(图18)。



图16



图17



图18

十三、拍肘栽捶

左弓步不变，右拳向前变肘由右向左摆打；同时左拳变掌由左向右拍击右肘前臂(响亮)，目视右肘(图19)。

接上动作，左弓步不变，右肘变拳，由上向下栽击，拳心向后，左掌变拳抱于腰间，目视前方(图20)。

十四、提腿卧肘

左脚不动，抬右腿向前提膝；同时右拳由下向上抖腕卧肘，拳心向里，左拳抱于腰间(图21)。

十五、弓步冲拳

右脚下落于左脚前一步成右弓步；同时右拳向前冲击，拳心向下，左拳向外撩打，然后抱于腰间，目视右拳（图22）。



图19



图20



图21



图22

第三趟

十六、转身冲拳

两脚碾地，体向左转180度，成左弓步；同时左拳随身向前冲击，拳心向下，右拳随身向外撩打，然后抱于腰间，目视左拳（图23）。

十七、转掌缠腕

两脚不动，左弓步不变，两拳变掌，交腕（左手在上）向反方向磨掌缠腕（图24）。

十八、弹腿卧肘



图23

抬右脚向前弹踢；同时两掌变拳，右拳向外撩打，然后向前屈肘亮拳，拳心向里，左拳抱于腰间，目视右拳（图25）。

十九、弓步冲拳

右脚下落于左脚前一步成右弓步；同时右拳向前冲击，拳心向下，左拳向外撩打，然后向内屈肘抱于腰间，目视右拳（图26）。



图24



图25



图26

二十、藏捶弹腿

抬左腿向前提膝，同时右拳由前向后屈肘吊捶，左拳变掌由左向右拍打右手背腕，目视前方（图27）。

上动不停，右脚不动，左脚不落地向前弹腿；同时左拳变拳，在胸与右拳环弧，然后由内向外撩打，再屈肘抱于腰间，目视左脚（图28）。



图27



图28

二十一、左右冲拳

左脚下落右脚前一步，使两腿成左弓步；同时左拳向前冲击，拳心向下，右拳向外撩打，然后屈肘抱于腰间，目视左拳（图29）。

上动不停，抬右脚向前上一步，成右弓步；同时右拳向前微上方冲击，拳心向下，左拳向外撩打，然后屈肘抱于腰间，目视右拳（图30）。

二十二、弓步臂拳

两脚不动，弓步不变，右拳由前上方向下沉肘劈拳，拳心向下，左拳向外撩打，然后屈肘抱于腰间，目视右拳（图31）。



图29



图30



图31

第四趟

二十三、转身冲拳

抬右腿向前上一步，两脚碾地，体向右转180度，使两腿成右弓步；同时右拳随身向前冲击，拳心向下，左拳随身向外撩打，然后屈肘抱于腰间，目视右拳（图32）。

二十四、歇步双钻捶

右脚不动，抬左脚前上与右脚并步，然后两腿全蹲屈膝成歇步；同时两拳随身由上向下钻击，拳心向下，目视两拳（图33）。

二十五、云拳缠腕

起身，两脚成并步；同时两拳由下向外向上往内屈肘插腕冲拳（图34）。

接上动作，两脚不动，两拳变掌，向反向转掌缠腕，目视两掌（图35）。



图32



图33



图34



图35

二十六、提膝弹腿

右腿不动，抬左腿向前提膝；同时两掌由上向下擦臂插掌，两掌相对（图36）。

接上动作，右脚立地，左脚不落地向前弹踢；同时两掌变拳由内向外擦打，然后左拳向前屈肘抖拳，拳心向里，右拳屈肘抱于腰间，目视左拳（图37）。

二十七、弓步冲拳

左脚下落于右脚前一步，成左弓步；同时左拳向前冲

击，拳心向下，右拳向外撩打，然后向内屈肘抱于腰间，目视左拳（图38）。



图36



图37



图38

二十八、歇步钻拳

抬左脚向前上一步，与右脚并步，两腿全蹲成歇步；同时两拳在胸前划弧，然后由上向下钻击，拳心向下，目视两拳（图39）。

二十九、双风贯耳

起身，使两脚成并步，两拳由下向外向上划弧，然后向前合击，高与肩平，拳心相对，目视两拳（图40）。

三十、磨掌缠腕

两腿不动，两拳变掌由左向右磨掌缠腕（图41）。



图39



图40



图41