

● 实用传统武术丛书

少林秘传技击术



◎ 穆红猛 主编

北京体育大学出版社

少林秘传技击术

穆红猛 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 吴海燕 文冰成
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

少林秘传技击术/穆红猛主编. -- 2 版. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2017. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2618 - 7

I. ①少… II. ①穆… III. ①少林拳 - 技击 (体育)
IV. ①G852. 151. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 131375 号

少林秘传技击术

穆红猛 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 240 毫米 × 170 毫米
印 张 10
字 数 167 千字

2017 年 8 月第 2 版第 1 次印刷

定 价 24.00 元

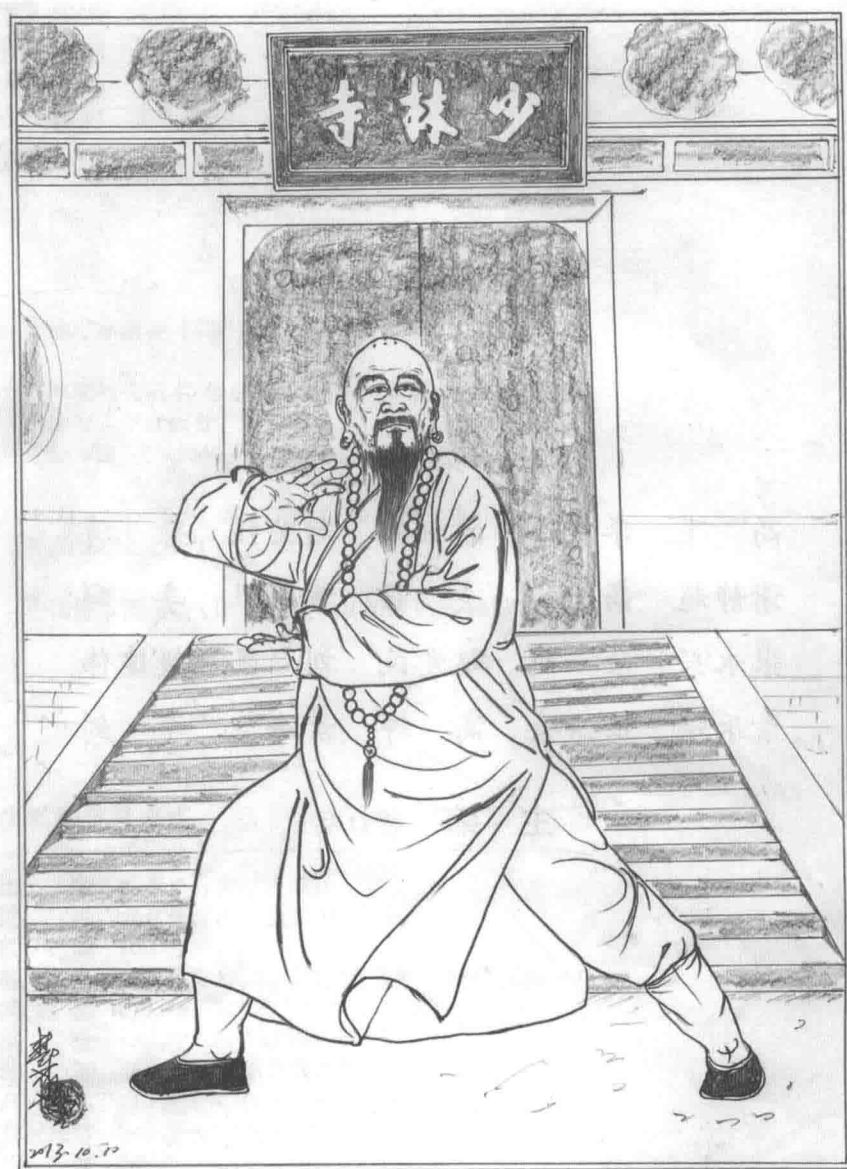
(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

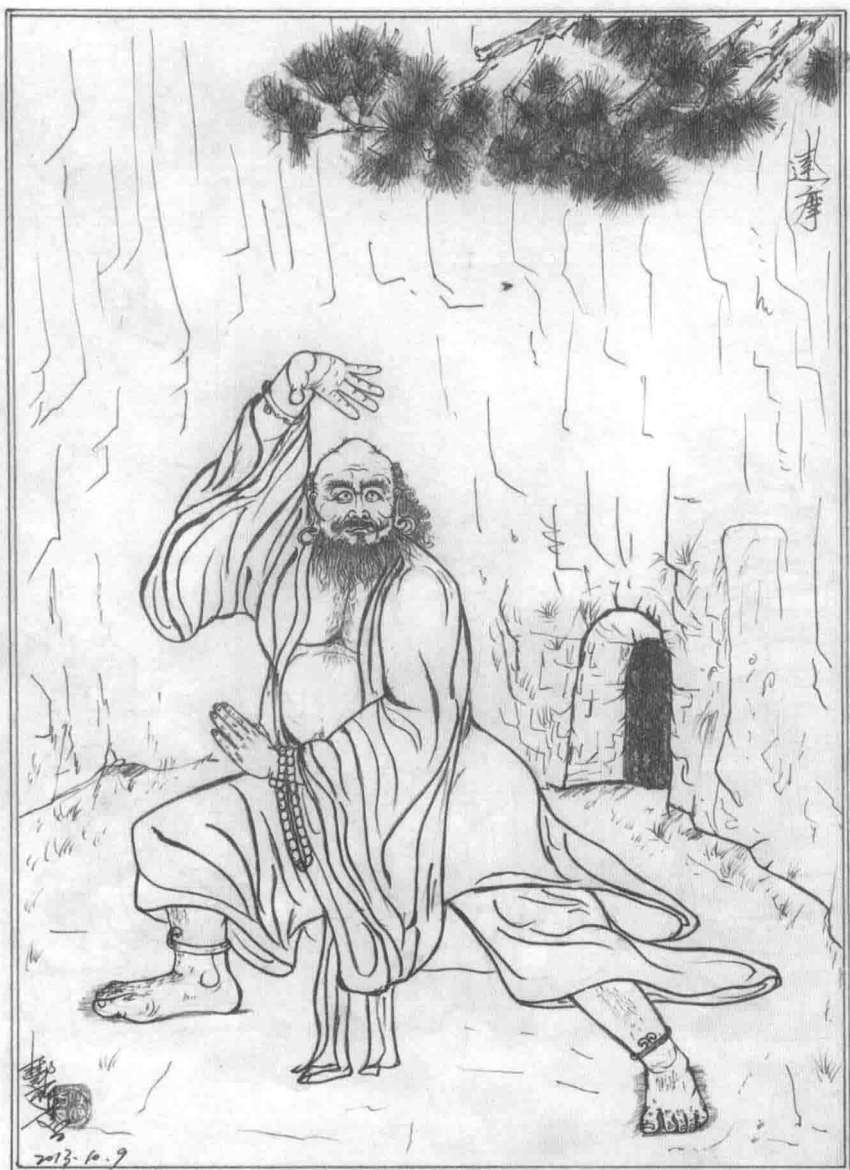
(排名不分先后)

高 飞	李贡群	潘祝超	赵义强	徐 涛
谢静超	高 翔	凌 召	黄无限	李 群
张永兴	余 鹤	赵爱民	刘 昆	殷建伟
景乐强	王松峰	高 绅	景海飞	李 剑

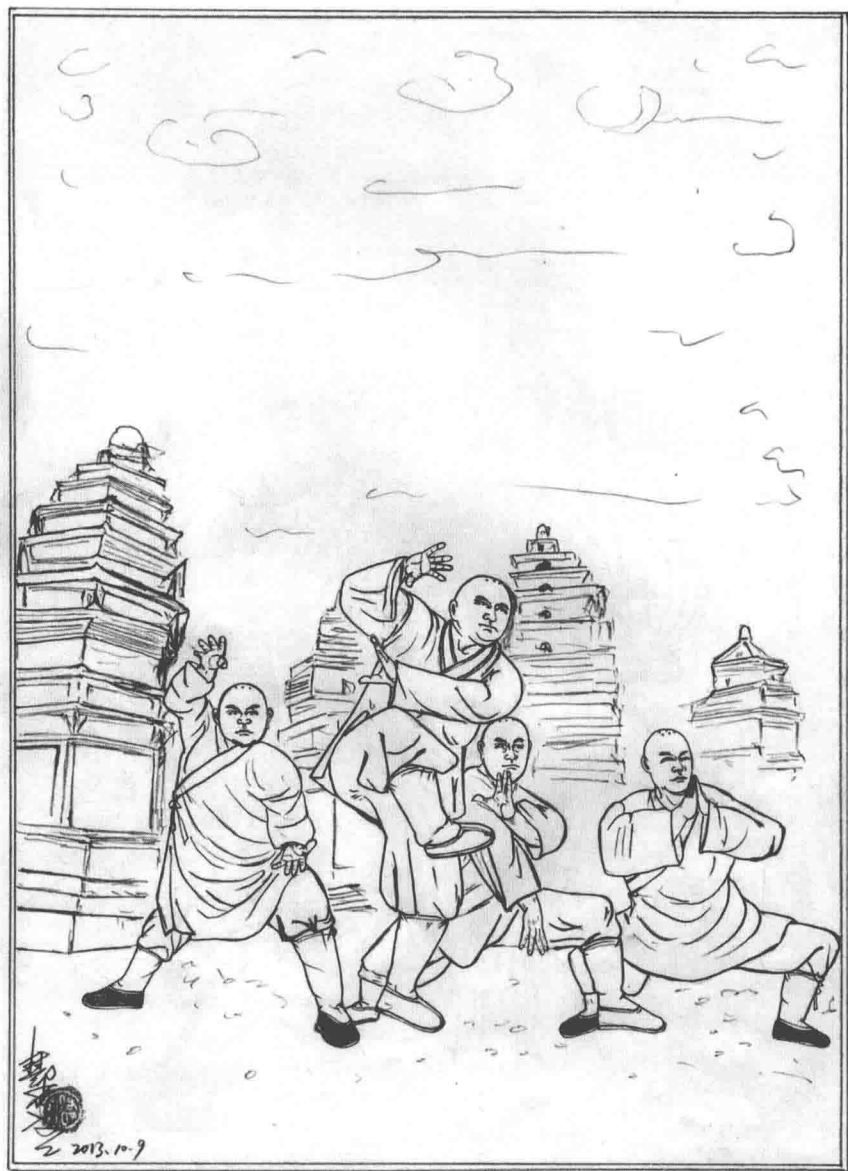
主 编 穆红猛



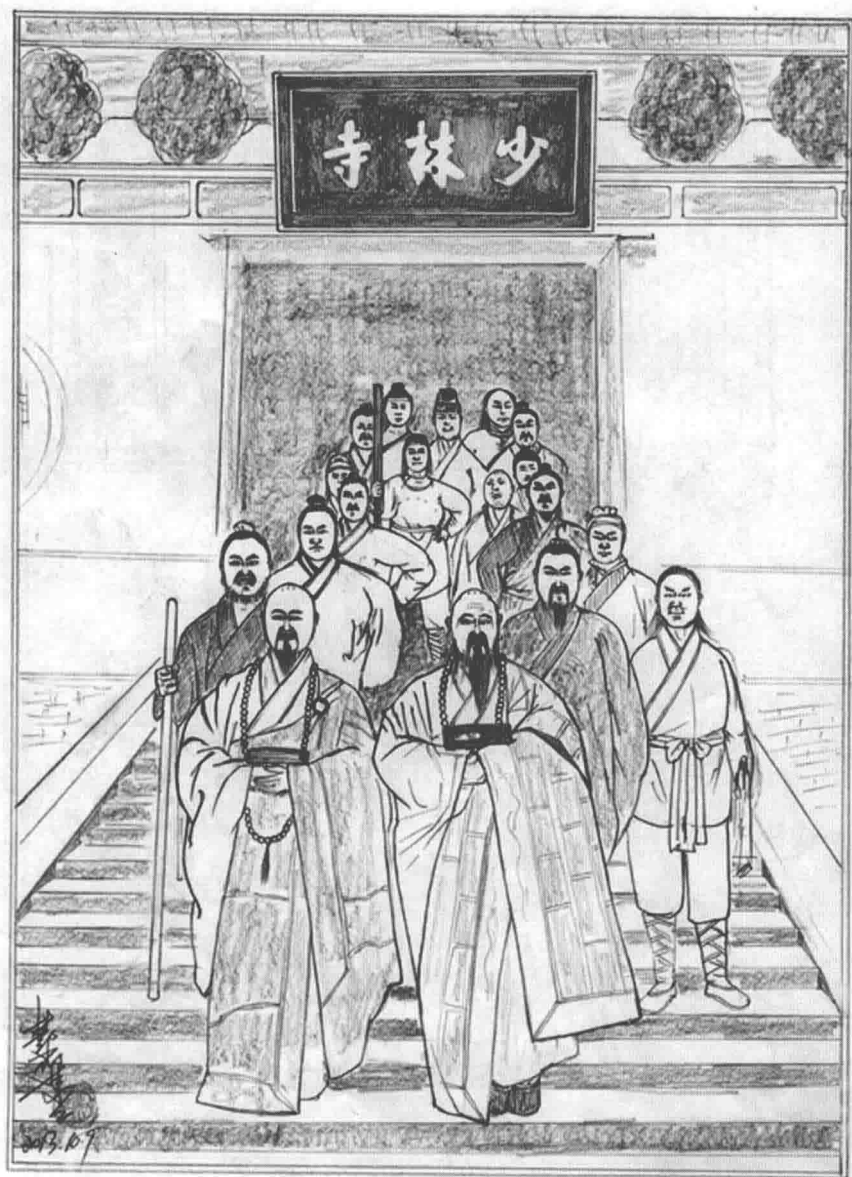
北魏太和年间，跋陀主持少林寺，招收数十名孤儿为小沙弥，教授武术，此为少林寺武术之开端。



南北朝梁武帝普通七年，达摩“寓止嵩山少林寺”。据说当年达摩为寺僧秘传了一套先天罗汉元始十八手，被视为“少林各师派之正统宗法”。



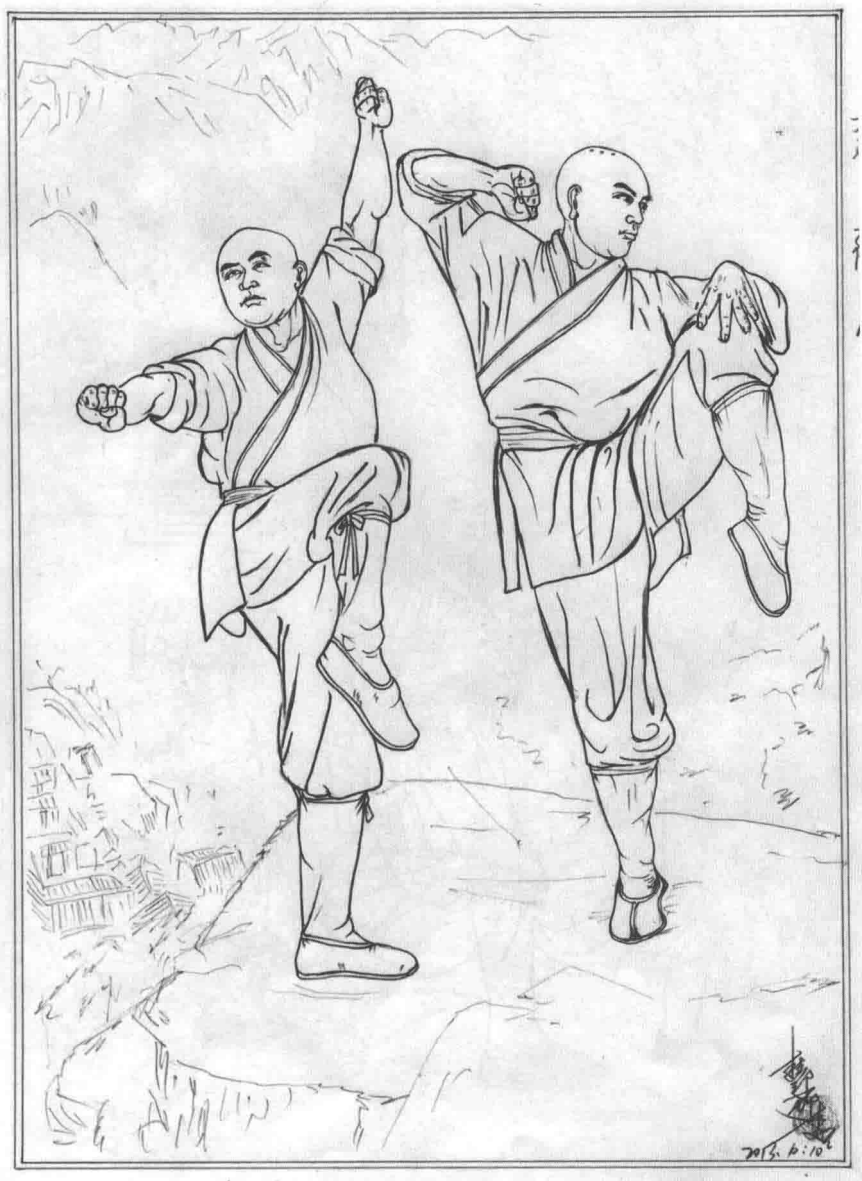
隋唐时期，少林武术发展演变为四大名门，即罗汉门、韦陀门、大圣门、二郎门。



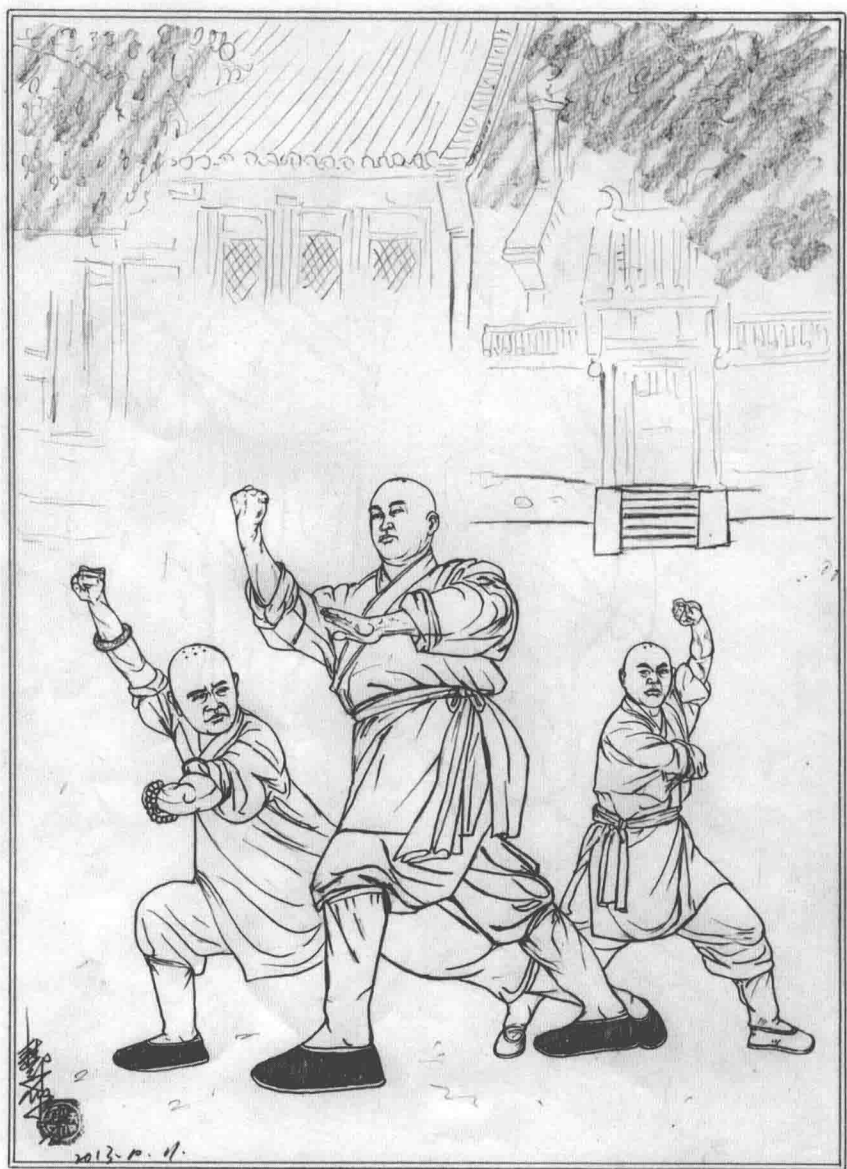
宋初，福居禅师联合天下武林十八名家，于嵩山少林寺共研武学，留下了许多珍贵的武功秘籍。从此，少林武术定谱传习，发展更快。



宋代，少林短打威震武林，罗汉短打为其中佼佼者。



宋代之后，少林武术广泛流传民间，发展更为兴盛，出现了戳脚、太祖等众多拳种。



明代，少林炮捶、洪拳、六合拳，名重一时。



少林武术在明代中期达到高潮，拳技千姿百态，几乎成了中国武术的代名词。

目 录

第一章	少林技击入门	(1)
第二章	少林心意把	(7)
第三章	少林虎扑把	(18)
第四章	少林闪战移身把	(25)
第五章	少林沾衣十八跌	(30)
第六章	少林靠身擒打	(49)
第七章	少林罗汉短打	(89)
第八章	少林古谱拳诀辑要	(125)



少林技击入门

《少林拳术秘诀》载：“技击之术，学之不难，求精为难。少林南北两宗之衣钵，争奇斗异，如当春之花，纷华灿烂，不可思议。而其初时入手之方，则实相差无甚悬远。”本章主要介绍少林拳技的基本手形、步形，而其拳脚招法，留待以下几章详解，请读者细心阅读。

一、手 形

(一) 拳

四指并拢弯曲，紧握于掌心内，拇指扣压在中指与食指的第二节骨处。(图 1-1)

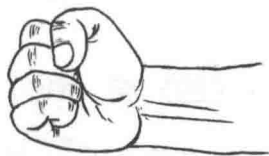


图 1-1

(二) 掌

1. 柳叶掌：四指并拢、伸直，拇指弯曲，掌尖向上，掌心向前。(图 1-2)
2. 八字掌：拇指伸开，虎口张开，其余四指伸直。(图 1-3)
3. 荷叶掌：五指用力分开，掌心微凹。(图 1-4)



图 1-2



图 1-3



图 1-4





(三) 勾 手

1. 屈腕，五指撮拢。(图 1-5)
2. 屈腕，拇指与食指、中指撮拢，无名指、小指依次内屈。(图 1-6)



图 1-5

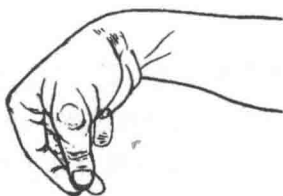


图 1-6

(四) 虎 爪

五指用力分开，第二、三节指骨弯曲，第一节指骨尽量向手背的一面伸张，掌心吐力。(图 1-7)

(五) 二龙指

中指与食指伸直自然分开，其余三指屈于手心，拇指压在无名指、小指的第一指节上。(图 1-8)



图 1-7



图 1-8



二、步 形

(一) 弓 步

一腿屈膝，大腿水平，脚微内扣，全脚掌着地，膝部与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚掌着地（两脚间距约为自己的脚掌三脚半）。（图1-9）

(二) 马 步

两脚左右开立（两脚间距约为自己脚掌三脚），脚尖微内扣，屈膝半蹲，大腿接近水平。（图1-10）



图1-9



图1-10

(三) 仆 步

一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，全脚掌着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣。（图1-11）

(四) 虚 步

一腿屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地脚尖斜向前；另一腿前伸，微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。（图1-12）



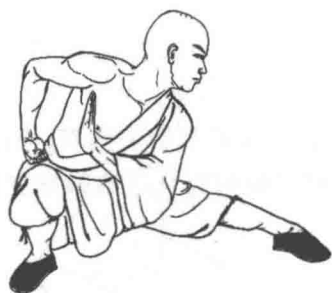


图 1-11



图 1-12

(五) 歇 步

两腿交叉屈膝全蹲，前位脚全脚掌着地，脚尖外展；后位脚脚跟离地，臀部外侧紧贴小腿。(图 1-13)

(六) 坐 盘

两腿交叉叠拢下坐，臀部和下面腿的外侧及脚面均着地，上面腿的大腿靠近胸部。(图 1-14)

(七) 丁 步

两腿并拢半蹲，一脚全脚掌着地，另一脚脚尖点地，靠在支撑脚内侧，支撑腿大腿成水平。(图 1-15)



图 1-13



图 1-14



图 1-15

