

禅合一
卷一



少林罗汉拳

SHAOLIN
SMALL ARHAT BOXING

释德扬 编著

拳譜

少林功夫五大名拳之一

始创自少林寺达摩祖师

禅武合一的大成武技

少林寺武僧总教练——释德扬亲自讲解

拳路短捷紧凑，灵活多变，刚劲有力

硬桥硬马，出手似箭，收手如绵，一招得手，连环进击

成都时代出版社

DVD名拳套路
名门正派
千年古传
少林寺武僧总教练
完整示教

少林罗汉拳

SHAOLIN
SMALL ARHAT BOXING

释德扬编著

图书在版编目(CIP)数据

少林罗汉拳 / 释德扬编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5464-0283-3

I. ①少… II. ①释… III. ①少林拳—基本知识
IV. ①G852.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第217172号

少林罗汉拳

SHAOLIN LUOHANQUAN

释德扬 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李林
责任校对	许延
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印张	6
字数	140千
版次	2010年11月第1版
印次	2010年11月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-5464-0283-3
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097



本书中所教传的功法套路是少林罗汉拳中最
为传统同时也最为精华的小罗汉拳。少林小罗汉
拳，亦名「三节罗汉拳」，又称「老架罗汉
拳」。其特点是步型多，技法广，能应对对方千
变万化之招，而且活动量较大，不仅适合青少年
演练，对于提高实战技能颇有益处。

习练小罗汉拳，不仅能够获得健康的体魄，
掌握克敌制胜的武功绝技，更能获得一种禅定的
力量，澄清心志、净化身心、蓄精养气。

本书从最基础的身法、步法、脚法、腿法，
到最精粹的拳法绝技，秘传套路二十九式，全程
演绎。细致招式解说配独到功法点拨，循序渐
进，让你迅速入门，助你快速提高，成为少林武
功高手。

序言

PROLOGUE

禅武少林

罗汉绝技

少林功夫第三十一代传人

少林寺武僧队队长兼总教练

匈牙利国家警察局武功总教练

少林嫡传武术大师释德扬

绝世武功，独家真传

为你亲身演练少林「真功」

教你炼成少林秘传绝技——

少林小罗汉拳

少林功夫，是历代少林武术家在中国传统武术基础上创立的一个武术流派。长久以来，少林功夫因其刚劲有力、朴实无华而享誉武林，又以其格斗搏击为主要的特色，引得世人争相习练。

少林功夫是中国传统佛教文化最为通俗的表现形式之一。从少林功夫的功法、套路及招法的名称，到训练的方法、对武德的要求，都有佛教禅宗的影子。少林功夫又被称为「武术禅」。

刚健勇猛的少林拳是少林「禅武」的集大成者，它要求习武者摒除不良嗜好，力戒暴与怒，对待任何挫折、侮辱、嘲讽都能坦然处之，忍辱救世，武功与禅理如一。少林拳是少林的上乘功夫，练成之后，亦刚亦柔，可克敌制胜于俄顷之间，远非拙猛之力可比。

罗汉拳是少林拳法中的精粹武艺，其体系严密，涵盖罗汉十八手、小罗汉拳、小罗汉掌和大罗汉拳等众多套路。拳路清晰简明、短捷紧凑、灵活多变。套路编排精巧严谨，打法上注重快速进退，加上冲、圈、挂、踢、弹、勾、劈等，攻防灵活，不但令对手攻无可攻，更能以迅雷不及掩耳之势进行反攻，令对手措手不及。



第一章 禅武少林 技傲天下 1

- 一、禅武合一的少林功夫 2
1. 习武悟禅 2. 禅武合一 3. 拳禅归一
- 二、少林功夫的修炼秘诀 4
1. 少林功夫的技术精要 2. 少林功夫的修习方法
- 三、少林秘传罗汉拳概述 8
1. 罗汉拳功法考源 2. 少林罗汉拳套路类别
3. 少林罗汉拳功法特色

第二章 少林罗汉拳基础功法 13

- 一、手型 14
1. 掌 2. 爪 3. 勾手 4. 拳
- 二、拳法 18
1. 标拳 2. 阳拳 3. 阴拳 4. 砸拳 5. 飞拳
- 三、身型 20
1. 直身 2. 侧身 3. 斜身 4. 束身 5. 翻身 6. 俯身 7. 仰身
- 四、步型 23
1. 弓步 2. 马步 3. 虚步 4. 插步 5. 歇步 6. 仆步 7. 并步
8. 丁字步
- 五、步法 26
1. 上步 2. 退步 3. 跳步 4. 箭步 5. 移步 6. 纵步 7. 垫步
- 六、脚法 31
1. 踩脚 2. 摆脚 3. 泼脚 4. 恨脚 5. 勾脚 6. 绊脚 7. 旋风脚
8. 二起脚 9. 十字脚
- 七、腿法 37
1. 蹬腿 2. 正踢 3. 侧踢 4. 后踢 5. 前弹腿
6. 侧弹腿 7. 外摆腿 8. 里合腿 9. 前扫腿 10. 后扫腿
- 八、跳跃 43
- 高纵跳



九、桩功 44

- 1.马步桩 2.一字桩 3.弓步桩

桩功少林武术习练九要诀 46

第三章

少林罗汉拳 拳法绝技

49

第一段 50

第一式 合掌起式

第二式 预备式

第三式 罗汉插花手

第四式 紫燕双飞

第五式 双风贯耳

第六式 倒步切掌

第七式 弓步双穿掌

第八式 马步双砸拳

第九式 二起脚 罗汉翻书

第十式 二郎担山

第二段 60

第十一式 双云顶右弓步三冲拳

第十二式 勒马按拳

第十三式 双劈拳 双风贯耳

第十四式 紫燕双飞 弓步推掌

第十五式 手挥琵琶 罗汉撞钟

第十六式 倒歇步砍掌

第十七式 罗汉醉步插拳

第三段 71

第十八式 拉弓射箭

第十九式 罗汉观景

第二十式 退步插掌

第二十一式 力劈华山 罗汉睡觉

第二十二式 马步双推掌 双扳手

第二十三式 旋风脚 罗汉拜佛

第四段 76

第二十四式 左右仆步切掌

第二十五式 二起脚 罗汉听经

第二十六式 猛虎出洞

第二十七式 罗汉插拳

第二十八式 五花坐山

第二十九式 收式

第四章

传奇少林 武林瑰宝

85

一、少林功夫的现代运用 86

二、少林养生功 89

第一章

禅武

头如波浪，身似流星。

身如杨柳，脚似醉汉。

出于心灵，发于性能。

似刚非刚，以实而虚。

久练自化，熟极自神。

少林
技傲天下



禅武合一 的少林功夫

少林功夫是中国传统佛教文化和禅宗文化最为通俗、传播最广的表现形式之一，也是中国武术文化最为杰出的代表。少林武功产生于中国佛教禅宗祖庭嵩山少林寺，习练者主要是僧人，因此，不可避免地受到佛教中禅法的渗透影响。从功法、套路及招法的名称，到思维训练的方法、武德的要求，都有禅法的影子，因此，少林功夫又被称为“武术禅”。



1. 习武悟禅

少林宗派认为，习武者禅武双修，方能达到武功的最高境界。少林武术的动作、技击、套路中蕴含着丰富而深刻的禅宗智慧。少林寺僧习练武术，不仅是为了强身健体、防身自卫、除暴去恶及娱乐，更是把它们作为悟得人生真谛、反省自己的手段。少林僧人们正是通过对武术套路的刻苦学习，来达到超越自我、领悟禅意的目标。

2. 禅武合一

少林功夫是一个庞大的技术体系，是中国武术各个流派中，历史最久、门类最多、体系最大、境界最高的一个门派。

少林功夫以攻防格斗的人体动作为核心、以套路为基本单



达摩面壁隐石



位，动作和套路讲究动静结合、阴阳平衡、刚柔相济、形神兼备。动作设计和组合套路，都是建立在对中国古代人体医学认知之上，合乎人体的运动规律。

少林功夫的传习，按照严格的师徒关系进行。在传习少林功夫的过程中，离不开师傅的言传身教和弟子的勤奋苦练。而高水平的少林功夫传习，则完全取决于师傅的点拨和弟子的悟性。

在信仰层面，少林功夫可分为禅定、愿力、持咒、戒律、禅宗五个层面。这五个层面糅合在少林武术的功法套路之中，贯穿在少林僧人日常的武术练习之中。

3. 拳禅归一

少林武术集南北派之大成，荟萃各家拳术之精华，是少林功夫中“禅武”的集大成者。练拳要求练习者摒除不良嗜好，力戒滥用暴力，对任何挫折、侮辱、嘲讽坦然处之，忍辱救世。气运周身，贯通百节，通达四梢。手足动处气先到，血为气盾威力雄。武功与禅如一，是少林的上乘功夫，练成之后，亦刚亦柔，可克敌制胜于俄顷之间，远非拙猛之力可比。

少林功夫与禅宗的共性——悟

禅宗作为佛教的一个流派在中国影响比较大，“不立文字、触物即佛”，这种“不立”与“皆立”的思想，对少林派武术是启示极大。禅宗，既不主张读经，也不提倡繁琐的仪式，摒弃了渐修的传统修行方式，而是在仔细观察和深刻思考事物时一种对“终极存在”的认识，即“顿悟成佛”。所谓“顿悟”是指对于外界事物超越时空的一刹那间的大彻大悟，从而形成“棒喝”“直指人心 见性成佛”的重直觉顿悟、轻逻辑分析的思维方式和修行模式。

少林武术自身的传承方式和练习模式与禅宗有很多相似之处。因此二者能够以“悟”为纽带。

宗教增强武术神秘性

少林派武术中有许多关于神助、神授的故事，如僧稠学艺、边澄学艺以及紧那罗护寺等。这些故事出现的初衷可能各不相同，相同的是无形中使少林派武术在人们心目中的地位明显高于其他非宗教影响下的武术流派。少林派武术的神秘化迎合了中国民间文化心理的需要，为少林派武术的发展拓宽了空间，同样，少林派武术的发展对佛教在中国的广泛传播也起到了积极的宣传和推动作用。

二、 少林功夫的 修炼秘法



1. 少林功夫的技术精要

少林功夫在功法套路上讲究“出招进招一条线”，意思是它的每个动作和套路从起势到收势，如起、落、进、退、闪等，始终都保持在一条直线上，以便能在最短的时间用最快的速度、最大的力量、最短的距离产生最佳的打击效果。

在招法上，少林功夫有“老嫩”之分。“老”指的是招势太过，“嫩”指的是招数不及。招势的“老嫩”决定功效的发挥。“老”者会失重心，“嫩”者不能近敌，易被对方顺势制之。为避免这两类弊端，少林功夫在手法讲究“非曲非直滚出滚入”。

“非直非曲”是指上肢力量在运动后取静止姿势时，上臂与前臂之间呈夹角，滚攻易防，既避免手臂直伸造成盘络暴露，易受侵击，又避免手臂太屈，出手无力。一拳一掌力量最大的瞬间在非曲非直之间。

“滚出滚入”是指人体的上肢和躯干在运动过程中呈螺旋状前进，以协调周身力量全力迅速出击。旋转中的前进给人以飘忽不定的感觉，旋转中的进攻也可以随时攻防结合。身形的滚出滚入，起横落顺。起势以正身为先，横进横退，利于进退速度。落势以侧身为后，缩小攻击面积，有利于防守。身形的起横落顺，形成了拧身滚动的滚出滚入运动。身形的滚动，使对方难以捕捉。而手形的滚出滚入一方面增加杀伤力，另一方面有利于手臂的自我保护。

少林功夫演练不受场地的制约，素有“拳打卧牛之地”的说法。所谓“拳打卧牛之地”，即只要有能卧下一头牛的地方就可以演练少林功夫。传统的少林僧人习武方法都是在一个长约6米，宽约6米的地方进行。这样做的目的，一是方便随时随地练功，二是在实战中也能在狭小的区域中发挥功效。



2. 少林功夫的修习方法

少林禅宗讲究在现实的日常生活中修行，实现学佛目标。少林功夫作为少林寺僧日常生活的一部分，也被纳入到学佛修禅的程式中。

修习少林功夫一般要遵循以下9个步骤：

①通过各种途径，知道少林寺，认识少林功夫

②被少林功夫所包含的精神、品质感动，产生仰慕向往之心

③在内心规划自己的人生，立志学习少林功夫，形成了人生抱负

④肯定自己所选择的目标，从热爱到痴迷

⑤进入艰苦的习武阶段，直接接触少林功夫本身

⑥习武一段时间，开始对少林功夫有理性认识，认识到少林功夫丰富的文化内涵

⑦学习少林功夫，时刻感受到寺内的佛教气氛，对少林功夫的理性认识转化为佛教信仰

⑧感悟佛教

⑨彻底明白佛教智慧里的真谛，体悟到宇宙人生的真实本性

禅宗的基本教义是般若性空，追求心灵解脱。只有将这种般若性空精神贯彻到少林功夫的演练过程中，才能获得一种其他武术流派难以企及的境界，从而形成少林功夫特有的、有益于提升精神境界的宗教神韵。

【少林武艺，取众家之所长】

少林派武功并非一人所创，而是凝结了千百万人的心血，是在漫长的岁月中由无数武林高手发展流传下来。少林支派众多，有“三大家”“四大门”之说。“三大家”是：红家少林、孔家少林、俞家少林；“四大门”是：大圣门、罗汉门、二郎门、韦驮门。现今流传在武林上的众多武术派别，诸如六合、八极、劈挂，通臂、太祖、燕青、洪拳、翻手、猴拳、螳螂、醉拳、咏春等，大都是从少林武术中发展出来的。

【少林武术基本练习法之呼吸】

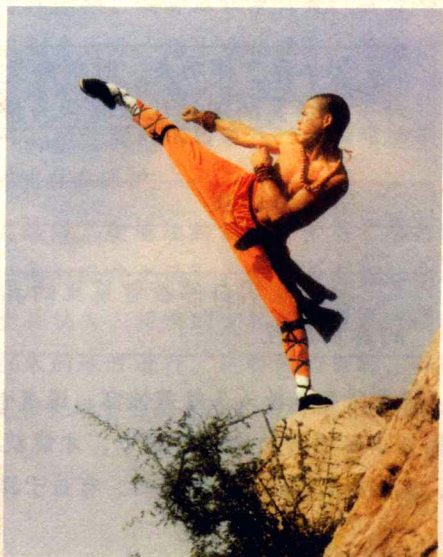
对于呼吸在武艺修习过程的重要性，自古就有“外练筋骨皮，内练一口气”之说。

少林武术有专练习呼吸来增强实力者，其成效非常大。其初，本为寡力之夫，因十年练习呼吸之功，有增其两手手力能举七百斛以上者。

【少林武僧团】

武僧团的前身是少林僧兵。少林僧兵起源，一般都认为起源于唐初。相传，唐初少林十三棍僧救唐王有功，唐王颁诏允许少林寺常备僧兵。到了宋代，传说宋太祖曾来少林寺，并调遣各路诸将轮驻少林，一来授艺于僧兵，二来取少林武术之长。明代是少林寺僧兵规模最大的时期。

为了继承和发扬传统的少林武术，少林寺于1979年成立少林武术队，释素喜任第一任队长，释素云为第二任。1989年，少林武术队更名为少林武僧团，仿照历史上的僧兵体制，职能则变为通过表演少林武术，弘扬祖国传统武术文化，宣传少林禅宗正法。





藏經閣

少林秘传

罗汉拳概述

罗汉拳，为少林五大名拳之一，是中华传统武术中的一个组成部分。禅宗罗汉拳讲究拳禅一体，功夫与技术相结合，养身技击并重。

1. 罗汉拳功法考源

罗汉拳，相传创自天竺僧人达摩。梁大通丁未时，达摩赤足入中原，在少林寺演说禅宗，见众僧个个面黄肌瘦、精神不振，甚至有萎靡盹睡、病体夭折者，于是创罗汉拳十八手传授给僧众，修炼不过几个月，个个变得精力充沛。

达摩所创罗汉十八手，当时并没有先天后天之分。金元时，白玉峰剃度入少林，得此十八手，并融合变化，阐幽发微，增为一百零八手，以切合一百零八罗汉的数目。因此后来少林寺有先天、后天罗汉拳之说，先天罗汉拳即达摩所传的罗汉十八手，后天罗汉拳则为白氏所创的罗汉一百零八手。

【斋后消食，习诸武艺】

少林寺因地处少室山阴而得名，山上森林茂密环境清静优雅，但常有猛兽出没。出于自身安全考虑，少林僧人必须习练搏斗技巧，这为少林武术的诞生奠定了基础。

另一方面，僧众的修行方式以静坐顿悟为主，枯燥单调，对身体健康也造成影响。因此，出于健身娱乐的需要，少林寺僧在食余饭后以武为乐、以武健身。《续高僧传》就有“斋后消食，习诸武艺”的记载，可以说，武术在当时是少林寺的一种体育活动，而以强身娱乐为目的进行的一些“大比武”，极大地促进了少林派武术的发展。





2. 少林罗汉拳众技

少林罗汉拳是少林功夫中的精粹，体系严密、套路众多。少林罗汉拳主要分为罗汉十八手、大罗汉拳、小罗汉拳和小罗汉掌等几大类。

罗汉十八手是罗汉拳系列中最古老的套路，也是少林武术中比较古老的拳术之一，全套动作共有十八个招式，动作古朴、简练、易学、易练；大罗汉拳共有十八路，此拳由少林寺十八位罗汉所创，各路拳法风格皆不相同，是少林罗汉堂的镇寺之拳，历来为少林寺所珍藏，为历代武林中人所推崇；小罗汉拳的动作数量和动作招法，比大罗汉拳短小、简单，比较容易学练，实用价值也较高；小罗汉掌的掌法动作则较多，实用性很强。

罗汉拳是在练习桩架、修脉、行气、运劲、发力、念力、灵力、法力、神通的基础上，进一步练习套路。在练习套路的过程中，要以意领神，无人当有人，反复操练。一旦真功练到手，罗汉拳的技击之术自然就成了。

3. 少林罗汉拳功法特色

罗汉拳是少林外家拳法之一。它套路编排精巧，“拳路清晰简明，短捷紧凑，灵活多变”，整套拳打起来非常流畅、美观。拳法刚劲有力，硬桥硬马，“出手似箭，收手如绵，一招得手，连环进击”。拳法当中非常注重进退快速，加上冲、圈、挂、踢、弹、勾、劈等，手法攻防灵活，不但令对手无法进攻，更可以迅雷不及掩耳之势进行反攻，令对手措手不及。

它的拳理渗透“相生相克、此消彼长、物极必反”的中国传统哲学观点，其手型变化体现着阴阳五行之说——“仰掌为水，立掌为木，扑掌为火，握拳为土，钩手为金”。同时，各种手形又有不同的运动要求：“水技如行云流水，木技穿插如动箭，火技如炎冲云天，木技下沉重如铁，金技变形如钩。”变化多端的“三掌一拳一钩”造就了罗汉拳的灵活，往往在实战中能出奇制胜。

“罗汉拳练武者可分为三种境界：以力行，偏刚偏柔，刚而不柔，柔而不刚，为下乘；以气行，能刚，能柔，刚柔相济，气达全身，为中乘；以神运，虚实互补，刚柔俱化，劲透体外，为上乘。”

“一字马一片身”是罗汉拳独特的攻守方法。无论进攻还是防守，罗汉拳以自己的侧身对准对手的正中，前手似弓，随机应变以寸劲或防或攻，后手相随，或上或下，守中护肋。