



少林秘笈系列

SHAOLIN
JIJI ZHENGZONG

编著 杨斌

少林

技击正宗



SHAOLIN
JIJI ZHENGZONG

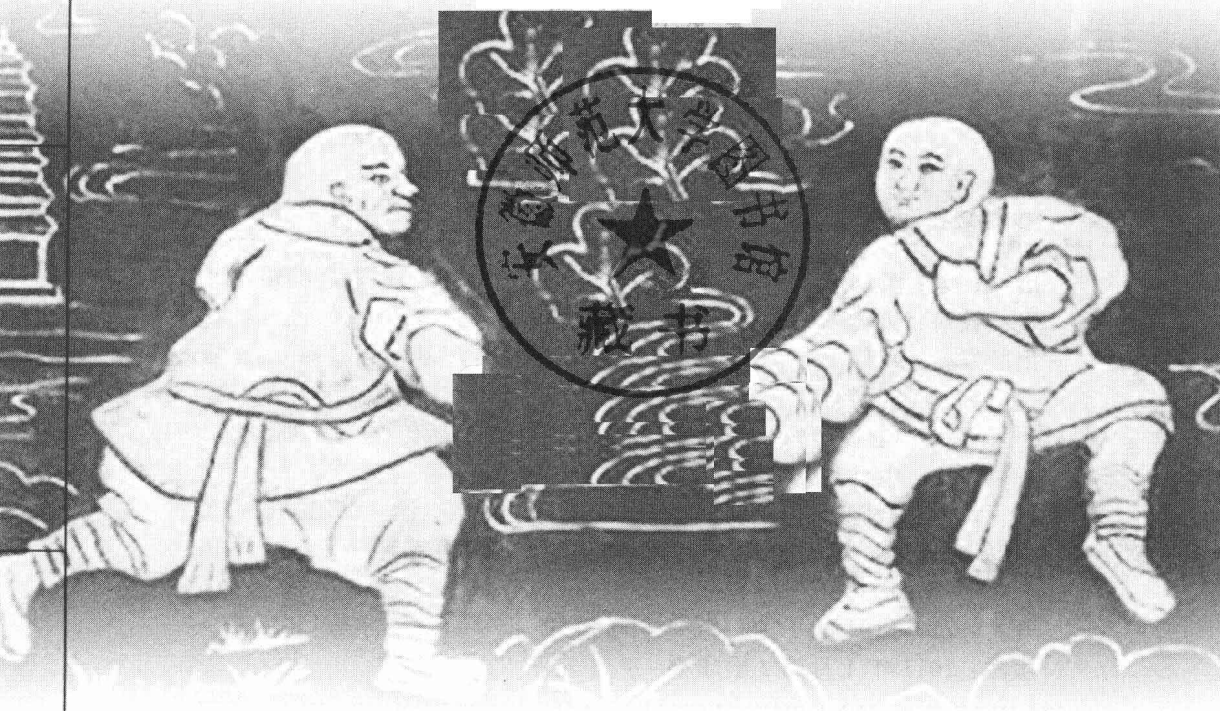


时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

少林秘笈系列 SHAOLIN
JIJI ZHENGZONG

少林技击正宗

编著 杨斌



时代出版
APPTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林技击正宗/杨斌编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5337-4654-4

I. ①少… II. ①杨… 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 073210 号

少林技击正宗

杨斌 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华
责任校对:吴晓晴 责任印制:李伦洲 装帧设计:朱婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330

印 制:合肥杏花印务股份有限公司 电话:(0551)5657639
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:9.25 字数:152 千
版次:2011 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5337-4654-4

定价:19.00 元

版权所有,侵权必究

目 录

第一章 少林古传技击	1
一、技击入手	1
二、通行裁手	18
三、身法示要	31
第二章 少林龙形八势	33
一、龙出洞	33
二、龙摆尾	35
三、龙探爪	36
四、龙探穴	37
五、龙飞宫	38
六、龙缠柱	39
七、龙入怀	40
八、龙卷风	41
第三章 少林十三抓	42
一、青龙探爪	42
二、白蛇吐信	43
三、凤凰展翅	43
四、猿猴倒挂	44
五、饿虎扑食	45
六、豹头搂怀	45
七、野马奔蹄	46
八、白鹤亮翅	46
九、妖鹰闪身	47
十、牯牛摆头	47
十一、野兔穿洞	48
十二、燕子抄水	48
十三、金鸡抖翎	49
第四章 少林罗汉十八手	50
一、一条椽	50

二、硬开弓	53
三、架梁炮	54
四、僧敲钟	55
五、巧纫针	57
六、披身捶	59
七、拗鸾肘	61
八、劈柴势	63
九、僧推门	64
十、金勾挂	66
十一、扫荡腿	68
十二、踢球势	69
十三、鸳鸯腿	70
十四、鹰掐嗦	72
十五、挎篮势	73
十六、扭缠丝	75
十七、降龙手	77
十八、僧缚虎	78
第五章 少林二十四炮	80
一、风搅雪	80
二、一合虎	81
三、龙探爪	82
四、梅花炮	83
五、起火炮	84
六、撩阴脚	85
七、揍骗马	86
八、通袖腿	87
九、分裆腿	88
十、采堂炮	89
十一、勒马炮	90
十二、踩脚炮	91
十三、掩手炮	92
十四、交合法	93
十五、顺手脚	94
十六、搜山脚	95
十七、回溜炮	96
十八、分心脚	97
十九、倒卷帘	98
二十、扑地掩捉	99

二十一、连珠炮	100
二十二、封眼炮	101
二十三、反手箭	102
二十四、童子拜观音	103
第六章 少林真传擒拿	104
一、擒拿之真谛	104
二、擒拿与点穴之区别	106
三、擒拿与治伤之关系	107
四、擒拿与指功之关系	108
五、擒拿须寻筋相骨	109
六、人身骨骼述要	110
七、人身筋络述要	114
八、拿穴述要	117
九、擒法述要	121
十、拿法述要	121
十一、耳根之拿法	122
十二、太阳之拿法	123
十三、前颈之拿法	124
十四、后颈之拿法	125
十五、前肩之拿法	126
十六、后肩之拿法	127
十七、外肩之拿法	128
十八、上臂之擒拿法	129
十九、肘节之擒拿法	130
二十、小臂之擒拿法	131
二十一、手腕之拿法	132
二十二、腰肋之拿法	133
二十三、腿骶之擒拿法	134
二十四、大腿之擒拿法	135
二十五、膝盖之擒拿法	136
二十六、膝弯之擒拿法	137
二十七、小腿之擒拿法	138
二十八、踝骨之擒拿法	139
二十九、足心之擒拿法	140
三十、足背之擒拿法	141

第一章 少林古传技击

一、技击入手

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，纷华绚烂，不可思议。而其初时入手之方，则实差无甚悬远。兹将次第列记于下，使后学按迹而进正宗之门。

(一) 地盆

南派曰地盆，又名地盘；北派曰马步；河南派及蜀黔楚等处，又曰站桩。名异而实同也。

地盆之法，为初入门时所必要，借此练气下行。不独增长足力，且可

免血气上浮；致身干上重下轻，稍一动作，即觉喘呼足颤，有不打自跌之患。故地盆宜于初时痛下站立之功。

地盆有三，随学者取便习之。

1. 八字地盆

足如八字形，两腿蹬下，与骑乘无异。(图 1-1)

2. 一字地盆

此势如一字形，只须照八字势，将脚跟向前稍移，使两足平排如一字可也。但此较八字势稍难，学者须将八字势练过旬日，再进此也。(图 1-2)

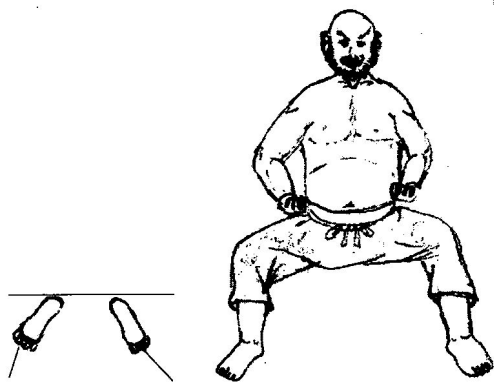


图1-1



图1-2

3. 二字地盆

又名川字地盆。其法不过仿八字势，将两足尖朝内收进，即成此势。但此势须将膝向前作跪势，令后脚跟起，而足尖落地，此练习足尖之意也。（图1-3）

练习时两手高插肋间，听气下行。迨至腿力实到酸楚难忍，无妨略事休息。总以站立时刻逐渐增加，以至两腿无痛楚而有力为功效也。

4. 地盆四忌

一忌两腿蹬下不能平正，不平则不能得力；二忌站立时腰背弯曲，腰曲则气不能下；三忌一站即起，使两腿全不受痛楚，则进功必缓而无成；四忌肩耸头斜及眼光乱视，凡练习时，肩窝欲平，头颈欲正直，眼光欲平正。

5. 要义

盖寻常未经练习之人，气多上浮，故上重而下轻，足胫又虚踏而鲜实力，一经他人推挽，则如无根之木，应手即去，此气不练所致也。故运使之入手法

门，即以马步为第一着。俗语云：“未习打，先练桩（又名站桩）”，亦即此意。苟能于马步熟练纯习，则气贯丹田，强若不倒之翁。而后一切单行手法及宗门拳技，均可以日月渐进矣。

初练马步时，如散懒之人，忽骑乘终日，腿足腰肾，极形酸痛，其力反觉减退。此名为换力，凡从前之浮力虚气，必须全行改换。但到此不可畏难，宜猛勇以进。如初夜站二小时者，次夜加增数分，总以渐进无间为最要。又，站时若觉腿酸难忍，可以稍事休息。其功效总以两腿久站不痛，觉气往丹田、足胫坚强为有得耳。

6. 地盆与桩步之别

或有问曰：少林谓之地盆，他家则名之曰站桩，其用如何？有无异同？请稍为言明，使学者有所矜势，而得用力之方。

答曰：此事最易辨别，惜人不加察耳。地盆者，短马也；桩步者，半马也。地盆为练习时之用，桩步为临敌时之用。

故地盆有一字、八字、二字之别；桩步则有子午、丁字、二字（又名长三势）之分。子午之势，如长三形，而后足稍平，与丁字后足同。丁字势则用之者少，以其略有不便也。地桩南北无异，顾以足之立地形势，只有此数，不能特创新奇耳。

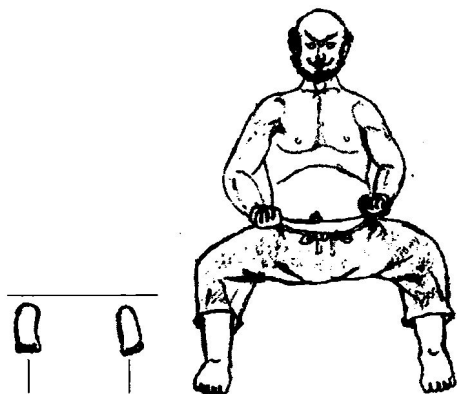


图1-3

(二) 手法

足既坚强矣，则练手尚焉。练手之法，以运使腋力，令其气由肩窝腋下运至指巅，如是而后全身之力得以贯注于手。用力久则手足两心相应，筋骨之血气遂活泼凝聚，一任练者之施用而无碍也。

手法虽有各家之别，综而论之，北派尚长手，南派尚短手。长手贵力足，短手能自顾。平时练习，非长手不能达气，对搏时非短手不足以自保。故长短互用，刚柔相济，为少林之正宗。

兹将少林南北派之各家通行手法，讲之如下：

1. 牵缘手

此法用左右手作回环护拦之势，其两手指端至熟练时，必作连环势。(图 1-4~6)

此手能练圆时，则指臂灵活，一切手法，皆不难迎刃而解。此为初学步时，所当经心练习者也。

此手之用法：如敌人以手或木棍

击来，则以左右随势缘格，敌手与物遂落空不能中。于是，再进逼一步，随机以取敌之要害。

此手又名猿手，盖猿每遇击，必用此种手势，灵捷异常。故即以之为名。

【按】

此手法即当今之称为大小花手，也称为云手，也有称之为风摆柳手法。形势上虽大同小异，其意义法则是一样的。两手交替画圆，不但有防守之机，同时也有进攻之能。



图1-5

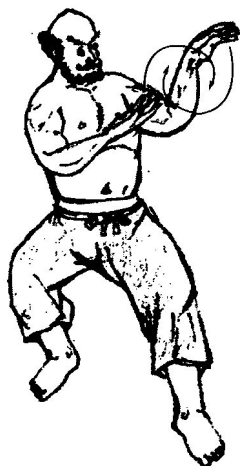


图1-4



图1-6

2. 缠手

此手又名阴牵缘手。

与前手稍不同者，前手阴阳互用，此手纯用阴（即掌下覆之势）；前手作正面势，此作侧势（或左侧、右侧）。譬如左手朝前缠，右手则从腋下（乃左手腋下）尽力格出。如是循环，或左右练习，自能有功也。

此手又名蛇缠手。盖取与蛇之缠绕树枝相同，以故纯用覆掌阴手出之。（图1-7~10）

此手用法与牵缘手相异者，牵缘

取正面之格拦势，此则取侧面，乘势以挥击敌人之腋窝，且并作回护勾格下部御敌之用。能熟练之，自有妙境。

演练时，手向内缠，非向外缠，观勾格二字自明。若向外缠，则与相去已甚。学者谨记之。

【按】

缠手法练习有数时，不但能缠敌臂施以锁拿，同时还有缠颈、缠腿等法，是在牵缘手的基础上进一步的演化。



图1-7

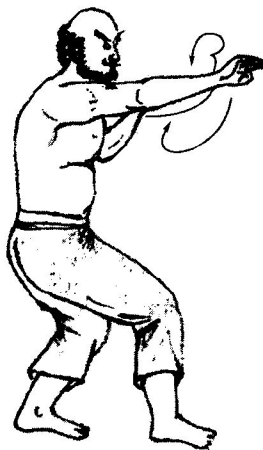


图1-8



图1-9



图1-10

3. 长短分龙手

北派最喜练此手。许多名师巨子，其演练手法即开始于此。盖方家技士，以此为演习最冠冕。

其法：用手左右分排，如左长则右短，右长则左短。故又名排闼手。江湖卖技者，则名此为开门手。（图 1-11~16）

此手之用力，以前肘及掌缘向外翻滚，而两掌心必须相应，且练时足作子午桩，下半马（即身稍向蹬下之意），力自肩窝腋里运出。



图1-11



图1-12



图1-13



图1-14

此手用法，亦为分格之用。到熟练时，即格即打，即打即格，无须重行换手，换手即迟慢也。

【按】

图 1-11 为原始形状；图 1-12 为演化后的带进攻性的形状；图 1-13 为表演及套路形势时的形状；图 1-14 为进一步的演化后，接近实战的形态。势虽有异，而运化全在灵活机变。



图1-15



图1-16

4. 剪手

此手阴辟阳合，相叉如剪，故名
为剪手。

此手之用力，亦以掌缘及两肘为
要。但有一最宜注意者，两手叉剪时，
身宜稍侧，而胸向内吞。如是，与敌遇，
方不致被紧逼，而失其宽绰进退之势。
(图 1-17~22)

此手之用法，可以格压敌人之手，
而取推排敌人之势，在善于妙用耳。
昔有一剪手名家，因其练习勤苦，两
臂如铁，如与人搏，经其两手叉剪，则
手骨必折断，亦江湖中之绝技也。

又，剪手之取势，身宜稍侧，左剪
则左手在前，用右手尽力斫入，以右
手叉压至左手之肘弯为止。唯叉合时，
右手之指端，只可叉过左手肘弯外一
寸余，否则，恐被敌人封逼，致不能变
化。此最忌也(右剪时同)。又剪叉时，
无论左右侧，前后手俱宜稍平，倘前

手失于弯曲高起，其弊害亦可虑也。

剪手颇具变化，叉合时两掌向上，
名为阳手；一分开则为阴手。其势如
骨牌中之长三形，可以乘势而点击敌
人之咽喉及目部要害处。

剪手最灵快，取敌亦甚得力，能
精练则受用无穷。唯有一事，须谨记
者，凡无论何手，如系使用掌时，其拇
指须紧贴掌缘，微带曲势，切不可放
开。此在平常练习时，经心记之，则习
惯自然，无拇指分开之弊。前四指亦
须紧排平直。此通行法耳。

【按】

剪手之法在峨眉也称踏袖手，其
动作变化速度相当快，其实用图很难
尽情表达的。在许多拳派中的“十字
手”便是剪手之缩影，诀要全在两掌
腕之间的变化。



图1-17



图1-18



图1-19



图1-20



图1-21

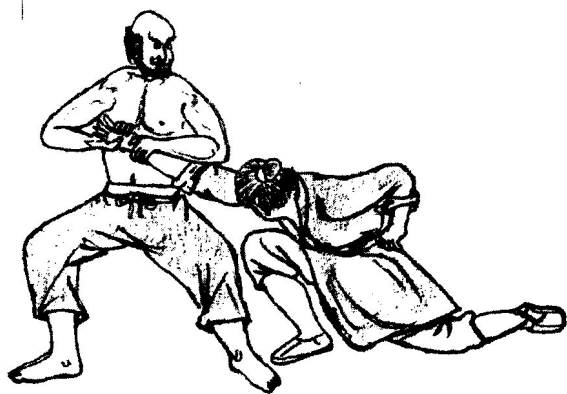


图1-22

5. 斫挑手

又名切手,取如刀之斫切物也。

此手有双斫、单斫之分。单斫则一手挑拨,一手斫击敌人之膀肉及脉根耳部或腿部等处;双斫则两手长短齐出,带挑带斫,极为便捷。(图1-23~28)

此手操法,即从剪手稍为变化。虽名为切手,但出手时,总宜侧身排掌,斜向斫出,方能得力。

【按】

此手法为攻防兼备之法,有上挑下砍之寓意。



图1-23



图1-24



图1-25



图1-26



图1-27



图1-28

6. 托手

黔派名为天托手。

操练时亦宜左右分演。如左手托上,右手则向身侧勾拨而下;右托,则左手亦如之。故又名前托而后勾。托用掌心力,向上托起,若端长木盘然。勾用腕力、指力。(图 1-29~32)

此手用法,可以托开敌人之手臂,乘机以拊击其肋后,使其立身不稳,力无所用,取侧势故也。

【按】

此手法分为明暗两势同时变动,绝非单一之托,往往与切、砍、击同用。



图1-29



图1-30

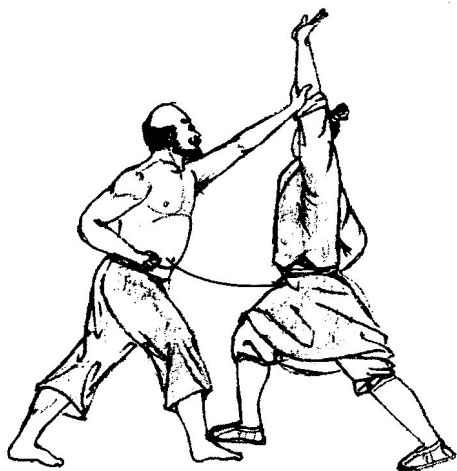


图1-31



图1-32