

河南科学技术出版社

少林功夫丛书

少林散打

● 韩绍武 编著
● 张晓青 绘图

是我们练功的目的。

为建设和保卫祖国贡献力量。

锻炼体魄，增强体质，为

继承和发扬祖国优秀的文化遗产，

持之以恒，方法正确的原则。

练功必须遵守循序渐进、

少林功夫，始于北魏，源于少林寺。



前 言

少林散打是少林武术的主要精华之一，也是防身自卫的重要手段。凡是学过武术的人，总想能够尽快地掌握散打技巧，因而有人常问，不练基本功，不学武术套路，而直接学习散打是否可行。其实这个问题并不难回答，只要分析一下套路的内容实质，自然就会明白的。不论哪一种拳术，在编排套路时，除了少数的过门动作以外，大部分动作都具有一定的攻防意识，实际上都是技击技术的假设，是一种散打自我模拟练习，所以套路是散打的基础。如果不经套路训练，而直接进行散打练习，好比学生没有上过小学，就要直接进入大学一样，是难以如愿的。长期以来，由于武术都是以套路形式进行比赛的，运动员为了使裁判多给评分，在套路中加了许多“难度大、形象美”的动作，致使套路逐渐趋向舞蹈化和体操化，失去了武术原有的攻防意义，使人们产生了“套路无用论”的观点。但是，这绝不能说明不经过套路学习就可以学好散打。

《少林散打》是以少林五子拳中的三十六天罡手和七十二地煞手为基础编写而成的。少林五子拳以专门研究打人招数而著称。由于少林五子拳只主张实际应用，而不注重外观

花样，总是以赢人为上，因而素有黑拳之称，意思是手黑。《少林散打》虽系招数，但并不是单纯的一招一势，而是几种劲，几个招连贯运用，劲里含劲，招里套招，一劲中断，三劲相连；一招落空，三招相应，以适应临敌变化的需要。因此，《少林散打》具有一定的实用价值。由于本人水平有限，难以把少林散打全部整理出来，如有不妥之处，望同好者指教。

韩绍武

内 容 提 要

本书系少林功夫丛书之一种，是广大青少年少林武术爱好者所喜爱的读物。

本书汇集整理了少林武术的精华——散打108手，即三十六天罡手和七十二地煞手。对每一手都进行了攻防实战的动作说明，并配有图解和歌诀。对于学习防身自卫术很有实用价值。

目 录

一、三十六天罡手

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 连珠短打····· (1) | 2. 散手圈栏····· (1) |
| 3. 走马洗脸····· (3) | 4. 云梦探爪····· (4) |
| 5. 双风贯耳····· (5) | 6. 顺手摘掌····· (5) |
| 7. 上步勾挑····· (6) | 8. 顺步提铃····· (8) |
| 9. 快八快····· (8) | 10. 白袍救架····· (9) |
| 11. 索手连打····· (10) | 12. 小展袍····· (10) |
| 13. 倒拔垂杨····· (12) | 14. 醉打蒋门神····· (12) |
| 15. 架架一脚····· (13) | 16. 狮子大张嘴····· (14) |
| 17. 单手领路····· (15) | 18. 开膛破肚····· (16) |
| 19. 一字八翻····· (17) | 20. 搬枝寻桃····· (18) |
| 21. 金鸡拍喙····· (19) | 22. 狮子滚绣球····· (20) |
| 23. 仙人捆柴····· (21) | 24. 顺步按势····· (22) |
| 25. 呵手切脖····· (22) | 26. 顺步通天····· (23) |
| 27. 迎门三不过····· (24) | 28. 狮子死张嘴····· (25) |
| 29. 迎门三打····· (26) | 30. 狮子死错牙····· (26) |
| 31. 对面三打····· (27) | 32. 下势取宝····· (28) |
| 33. 顺手牵羊····· (29) | 34. 铁牛耕地····· (29) |

35. 顺手拔橛…… (30)

36. 携手八快…… (31)

二、七十二地煞手

1. 大金丝…… (33)

2. 小金丝…… (34)

3. 反金丝…… (35)

4. 金丝缠腕…… (36)

5. 抱金丝…… (36)

6. 闷尖扳腕…… (37)

7. 湘子扛篮…… (38)

8. 怀中抱月…… (38)

9. 顺步折柳…… (39)

10. 鲤鱼扣颏…… (40)

11. 苏秦背剑…… (40)

12. 上步管势…… (41)

13. 上步挑抄…… (42)

14. 转身托掌…… (43)

15. 脑后捣肘…… (43)

16. 缠指拧腕…… (44)

17. 霸王摘盔…… (45)

18. 索手扎打…… (45)

19. 老虎大扛腿…… (46)

20. 顺手蹬腿…… (47)

21. 顺水推舟…… (48)

22. 里扒外扒…… (49)

23. 里捞外捞…… (49)

24. 滚花绣…… (50)

25. 横搬地星…… (51)

26. 托掌掐喉…… (52)

27. 二龙戏珠…… (52)

28. 倒口袋…… (53)

29. 横跨截腿…… (53)

30. 偷步撑脚…… (54)

31. 移步挑豁…… (54)

32. 白鹤亮翅…… (55)

33. 凤凰单展翅…… (56)

34. 拉手横端…… (57)

35. 白马翻蹄…… (57)

36. 拍手随打…… (58)

37. 金鸡扎嘴…… (59)

38. 飞仙上弓…… (59)

39. 左右切肋…… (60)

40. 仙人摘茄…… (60)

41. 分手撩阴…… (61)

42. 包老扑蝶…… (62)

43. 窝里开炮…… (62)

44. 遍地梅花锦…… (63)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 45. 十字拉拽…………… (64) | 46. 二郎丢袖…………… (65) |
| 47. 白虎洗脸…………… (66) | 48. 小监牢…………… (67) |
| 49. 错身打掌…………… (68) | 50. 滚手探打…………… (69) |
| 51. 乌龙盘打…………… (69) | 52. 贴身靠打…………… (70) |
| 53. 迎门盖打…………… (71) | 54. 反正耳巴…………… (71) |
| 55. 转环耳巴…………… (72) | 56. 单手贯耳…………… (73) |
| 57. 夜马上槽…………… (74) | 58. 三手连打…………… (74) |
| 59. 五手连打…………… (75) | 60. 白蛇吐芯…………… (76) |
| 61. 四拳横贯…………… (77) | 62. 贯耳打肋…………… (78) |
| 63. 双手撞掌…………… (79) | 64. 随就变化…………… (80) |
| 65. 跪地求情…………… (80) | 66. 鸳鸯脚…………… (81) |
| 67. 夜关店门…………… (82) | 68. 五子登科…………… (83) |
| 69. 四连环腿…………… (83) | 70. 窝里牵马…………… (84) |
| 71. 伯牙抚琴…………… (85) | 72. 换手点罗成…………… (86) |

一、三十六天罡手

1. 连珠短打

歌曰：

开拳一百势单八，连珠短打艺中花。

不招不架一下过，招招架架挨十下。

连珠短打，又称连珠炮，攻击目标主要是胸部和腹部。

①甲上右脚用右拳向乙胸部猛击（图1）。②如果乙用其左手挑架引开，甲左拳随即击乙胸部（图2）。③当乙用其右手挑架引开，甲右拳乘机再击乙腹部或胸部（图3）。这样一来一往，一上一下，两拳交替直打，快速猛攻，使乙没有喘息之机，必然被甲击败。如果乙撤步欲走，甲须用拉拉步相随，顺肩逼背，以助其力。

2. 散手圈拦

歌曰：

圈中有拦拦中圈，上圈下拦随势变。

出手诱敌运奇谋，勾挑易使防最难。

①当乙上右脚用右掌向甲打来，甲吸胸收腹微提左脚，

注：图中除注明外，右为甲，左为乙。

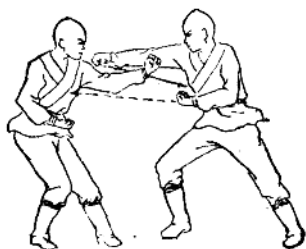


图1

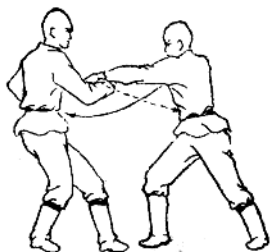


图2

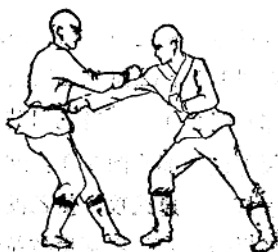


图3



图4

随即上左脚，从外侧锁住乙右脚，甲用左手抓住乙右手向右横推，随即用右手向乙脸部甩打（图4）。②乙受击后欲出左手架接，甲用左手从右手下出手去抓乙左手，随即向左后斜拉，甲右手抽出顺势横推乙肩或旋打其脑后，同时，甲左脚向右横踢，使乙失去重心，必然倒下（图5、6）。拉、推、踢三种动作同时进行才能干脆利索，恰到好处。



图5



图6

3. 走马洗脸

歌曰：

直来横去斜拽拉，出手莫忘朝脸发。

顾面必然肋间虚，腰窝一锤难招架。

①乙用右手直拳向甲打来，甲用左手抓住乙右手向右斜推，同时，用右手顺对方右臂向其面门甩打（图7）。②如果乙出左手来接，甲左手再抓乙左手向左引拉，同时，右手下沉回收，再甩打乙脸部（图8）。如果乙出右手来接，甲



图7



图8

用右手抓乙右手向右引拉，同时用左手向乙右侧腰窝打击（图9）。

4. 云梦探爪

歌曰：

打下为虚实为上，

胸有成竹莫着慌。

诱敌出手随就变，迎门一掌命多伤。

甲上右脚出右手向乙腹部打击，乙出右手来接，并用左手打甲右耳部，甲右手迅速回收格开乙左手，用左手搂开乙右手，随即，甲用右掌由上向乙脸部砍打或用掌指点抓，同



图9

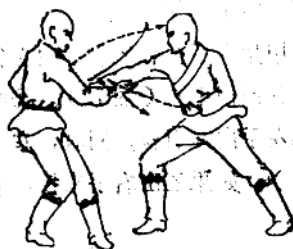


图10



图11

时用左脚踢乙裆部（图10、11、12）。云梦探爪也叫单凤夺窝。此掌甚毒，不可轻易运用。因为打中脸部要满脸开花，打中眼睛眼睛要瞎，打中鼻梁鼻塌血流，打中嘴部唇裂掉牙。



图12

5. 双风贯耳

歌曰：

双拳压顶两手分，险过随进打耳门。

掌根搓按巧用力，纵然不聋也发闷。

乙上左步用双手从上向甲头部打来（有时也会一手进击），甲用双手从里向外格开，随即用两手向乙的耳部或太阳穴处搓打（要用掌根搓打），同时，出右脚踢乙裆部（图13、14）。如果乙向甲胸部以下部位打来，甲可吸胸坐

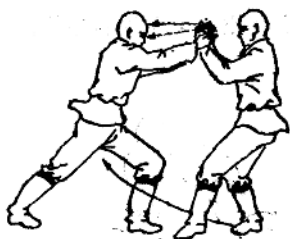


图13



图14

身，使其放长，再用双肘下压外分或两手拨开，随即向乙耳部打去，也可用双拳回打乙太阳穴处。打中后半天听不见声音，甚至能把耳膜打穿，造成终身是聋。如果用手直打，不过一时疼痛而已，耳内不能贯风击穿耳膜。

6. 顺手摘掌

歌曰：

明是单掌暗成双，后手不离前肘旁。

不接就打架回勾，鬼车飞转到泉乡。

图 15

①甲上右脚用右掌顺心口方向，向乙胸部打去，掌心向下，左掌在右肘旁，掌心向上（图15）。②如果乙由下出右手来接，甲右掌随即下沉叼擒回拉，同时，甲左手去推打擒拿乙方。扭腰顺肩，以助其力（图16、17）。

不管乙从何处出手，都可对付。上来托接，推向一旁；下来刁抓，回拉斜引，中来搂滚，使之落空，甲左手顺势就打，出其不意，十打九准。



7. 上步勾挑

歌目：

动手奥妙何须问，不是前推就后撤。

左拉右拽反正变，上步勾挑势随心。

此势属于散手圈拦的范畴。①当乙右手直拳向甲打去，而且上的是左脚，如果甲用右手抓住乙右手，而且甲左脚也在前的话。那么甲必上右脚去勾乙的左腿，用右手向后斜拉，左手顺推其肩，手脚用劲方向相反（图18、19）。②如果乙

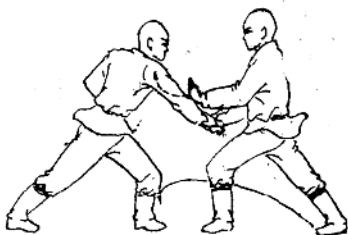


图18

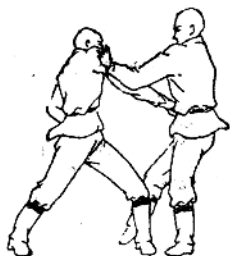


图19

用右直拳向甲打去，而且上的是右脚，如果甲右手抓住乙右手，而且甲的右脚也在前的话，这样就不具备使用圈拦的条件，要想使用圈拦，必须上左脚先推乙，迫使乙右脚退步，这时甲再用右脚去勾乙的左腿，同时甲抓着乙右手向后斜拉，

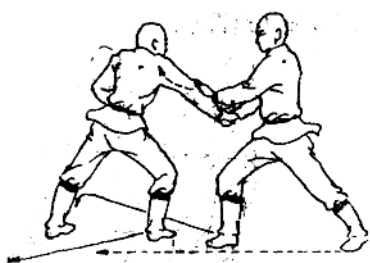


图20



图21

用左手顺推乙肩，手脚用劲方向相反，这样圈拦就很自然地用上了（图20、21）。

8. 顺步提铃

歌曰：

牢记借力不费力，多谋善辨寻时机。

恰到好处妙中妙，顺势下抓须上提。

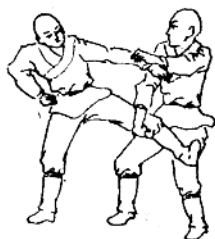


图22

如果甲使用圈拦时，乙抬腿后退，未被圈住，这时甲可上步，乘乙撤步之机，顺势下抓乙的前腿上提，并用前肩撞击对方，很容易使乙失去重心而倒下（图22）。

9. 快八快

歌曰：

以快制快快中快，我快有意快更快。

顾下难以同顾上，不及掩耳速雷来。

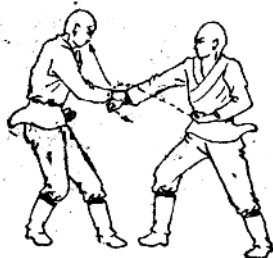


图23

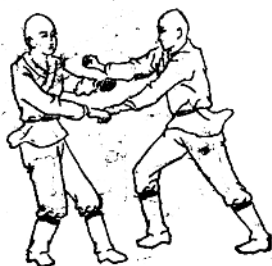


图 24

甲用右直拳冲打对方腰部，乙必然出手欲抓，不等乙抓住或抓死，甲右手下沉，用左手去按抓乙出的手，同时，甲右手抽回，再向乙脸部打去（图23、24）。由于此势动作迅速，干净利索，打下为虚，打上为实，有意设下圈套，因而一打就准。

10. 白袍救架

歌曰：

敌进我退莫停留，两臂缠绕寻机求。

退抓敌手须外引，上步横推在肩头。

①乙用右拳向甲猛击，

甲败势退步，乙穷追不舍。

甲用左手反臂拨开乙右手，

左脚向外上步（图25）。②

接着，乙用左手向甲头部打去，

甲用右手拨开，再用左手

反抓乙左臂（图26）。③

甲接着向右引拉，并用右手

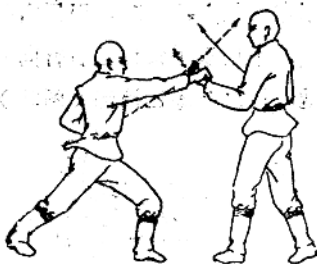


图25

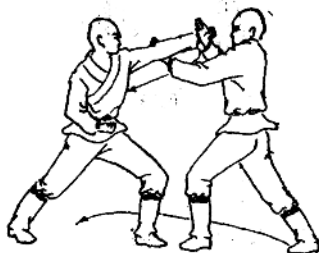


图26



图27

顺推乙左肩，同时右脚上步，转到乙左侧。随即用连珠短打相随，向乙攻击（图27）。

11. 索手连打

歌曰：

敌拳打来莫着慌，一手抓拉一手帮。

两手紧握斜拉拽，撩阴一脚见阎王。

①乙方用左直拳打甲，甲急吸胸撤右脚，身向左错开，用左手搂抓乙左臂，右手也随抓乙左臂，甲双手索住乙左臂向其右侧斜拽。同时甲右脚撩阴踢乙裆部（图28）。②如果乙用右拳从上反击时，甲用右手反抓乙右臂，左手也随抓乙右臂，甲用双手索住乙右臂向其左侧斜拽。同时甲右脚向后落地，以左脚踢乙裆部（图29）。

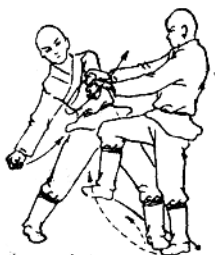


图28



图29

12. 小展袍

歌曰：

穿过五关斩六将，刀劈秦琪杀蔡阳。

两手搅缠敌门开，拳打脚踢神鬼忙。