

少林寺武术传世藏书

少林寺武术传世藏书

少林寺武术百科全书

少室山人 著



少林寺武术传世藏书

京华出版社

少林寺武术传世藏书

G852.15-61

397692

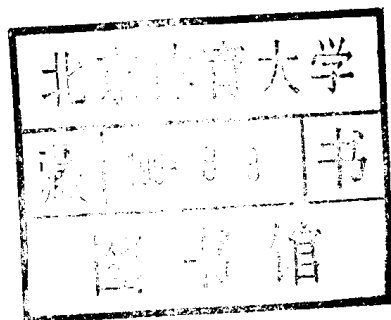
1:2

少林寺武術百科全書

第二部

少林拳術圖解

Ty28/11



京華出版社



北体大 B00075554

目 錄

第一七卷 初級拳術套路

一、一路羅漢十八手	(2)
二、二路羅漢十八手	(6)
三、三路羅漢十八手	(11)
四、四路羅漢十八手	(15)
五、五路羅漢十八手	(19)
六、六路羅漢十八手	(23)
七、七路羅漢十八手	(28)
八、八路羅漢十八手	(32)
九、九路羅漢十八手	(36)
十、護山子門羅漢十八手	(55)
一一、少林十趟彈腿	(61)
一二、少林八步連環腿	(80)
一三、少林心意把	(89)
一四、少林小洪拳	(95)
一五、二路小洪拳	(107)
一六、少林大洪拳	(113)
一七、二路大洪拳	(124)
一八、少林心意拳	(130)
一九、二路心意拳	(142)
二十、少林小通臂拳	(155)
二一、少林大通臂拳	(172)
二二、少林朝陽拳	(181)

第一八卷 優秀拳術套路

一、少林羅漢拳·····	(188)
二、二路羅漢拳·····	(194)
三、少林二門八極拳·····	(208)
四、少林小炮拳·····	(221)
五、二路小炮拳·····	(227)
六、少林大炮捶·····	(235)
七、少林小梅花拳·····	(245)
八、少林大梅花拳·····	(252)
九、少林連環拳·····	(264)
十、少林八步連環拳·····	(268)
十一、少林梅花螳螂拳·····	(288)
十二、少林燕形拳·····	(300)
十三、少林五虎拳·····	(306)
十四、少林黑虎拳·····	(313)
十五、少林猛虎拳·····	(322)
十六、少林八法拳·····	(341)
十七、少林五形八法拳·····	(353)
十八、少林蓮花拳·····	(358)
十九、少林心意長拳·····	(362)
二十、少林昭陽拳·····	(374)
二一、少林猴拳·····	(383)
二二、少林七星螳螂拳·····	(389)
二三、少林白猿螳螂拳·····	(395)
二四、少林戳腳拳·····	(402)
二五、少林劈卦拳·····	(410)
二六、少林天罡拳·····	(418)
二七、少林破蓮拳·····	(427)
二八、少林竄宮拳·····	(435)
二九、少林地煞拳·····	(443)
三十、少林降妖拳·····	(450)

三一、少林滾龍掌	(457)
三二、少林風火拳	(467)
三三、少林醉拳	(475)
三四、少林長護心意門拳	(482)
三五、少林石頭拳	(513)
三六、少林步拳	(534)
三七、少林柔拳	(547)
三八、少林綜合太極拳	(556)
三九、少林短打拳	(566)
四十、少林追風掌	(574)
四一、少林羅王十八掌	(580)
四二、少林夜叉鐵沙掌	(584)
四三、少林豹子捶	(588)
四四、少林搜風掌	(595)
四五、少林鎮山拳	(599)
四六、少林出山拳	(607)
四七、少林虎撲拳	(612)
四八、少林豹竄拳	(619)
四九、二路少林豹竄拳	(628)
五十、三路少林豹竄拳	(640)
五一、四路少林豹竄拳	(651)
五二、少林玲瓏拳	(662)
五三、少林鷄爪龍腰虎豹頭變勢	(669)

第一九卷 少林金剛拳

第一章 金剛拳基本功法	(680)
一、手法	(680)
二、足法	(681)
三、步法	(682)
四、腿法	(683)

五、練法步驟·····	(684)
第二章 少林金剛拳套路圖解 ·····	(685)
一、一路金剛拳·····	(685)
二、二路金剛拳·····	(704)
三、三路金剛拳·····	(722)
四、四路金剛拳·····	(734)
五、五路金剛拳·····	(748)
六、六路金剛拳·····	(762)
七、七路金剛拳·····	(776)
八、八路金剛拳·····	(789)
九、九路金剛拳·····	(801)
十、十路金剛拳·····	(814)

第二十卷 少林五合拳

第一章 少林五合拳概述 ·····	(834)
一、少林五合拳源流·····	(834)
二、少林五合拳的特點·····	(834)
三、基本功法·····	(835)
四、練功程序·····	(837)
第二章 少林五合拳套路圖解 ·····	(838)
一、一路少林五合拳·····	(838)
二、二路少林五合拳·····	(850)
三、三路少林五合拳·····	(867)
四、四路少林五合拳·····	(882)
五、五路少林五合拳·····	(898)

第二一卷 少林看家拳

第一章 看家拳的概述 ·····	(920)
-------------------------	-------

一、拳勢特點	(920)
二、基本功法	(922)
三、練法步驟	(924)
第二章 看家拳套路圖解	(924)
一、一路開山拳	(925)
二、二路迎門拳	(940)
三、三路三薦諸葛	(954)
四、四路穿心捶	(971)
五、五路五夫掌	(980)
六、六路地盤腿	(989)
七、七路梅花捶	(993)
八、八路連環捶	(1000)
九、九路連環腿	(1006)
十、十路埋伏掌	(1011)
一一、十一路僕地沙	(1017)
一二、十二路擒敵歸山門	(1024)
一三、十三路守院捶	(1031)

第二二卷 少林拳術對練套路

一、羅漢十八手對練	(1038)
二、羅漢纏打對練	(1061)
三、羅漢拉手對練	(1068)
四、少林六合拳	(1081)
五、二路少林六合拳	(1096)
六、三路少林六合拳	(1111)
七、四路少林六合拳	(1120)
八、少林崩步拳對練	(1139)
九、少林黑虎拳對練	(1149)

第二三卷 南少林拳術

一、工字伏虎拳	(1160)
二、南少林一支梅拳	(1185)
三、南少林羅漢喜怒拳	(1214)
四、南少林虎鷹拳	(1220)

397692

第十七卷

初級拳術套路

“羅漢十八手”是少林拳術中較早的初級套路之一，據“少林寺拳譜記載”：遠在隋時，少林寺武僧專門為一些因常期壁觀坐禪的和尚編了一套活動量較小，動作簡單的健身套路，初根據十八羅漢銅像各選一個動作、共十八個動作，稱為十八羅漢手。逐漸演化成有節有理的武術套路，亦稱羅漢十八手，到唐代，發展到36手，到宋末元初，經覺遠、秋月等武僧增至173手，繼至明代，才把羅漢十八手按動作性質和演變的年代，統一調整，編成十八路，共324手，並且在每路又增加了起手和收勢動作，使羅漢十八手成了一種系列拳術套路，不僅風格獨特，形象逼真，而且節律緊奏，攻防意義明確，正式列為寺院師授徒技的規範套路。

一、一路羅漢十八手

一路羅漢十八手，共十八個動作，從第一招的“父子拱手”到最後一個動作“老虎靠山”，都貫穿着攻防嚴密的一條紅綫，主要發揮手上功夫的抓、撩、撲、扳、摔、攔、插等，以兩手之拔法進攻對方要害部位，其防法主要是退、轉、閃、躲、縮等避開對方之攻招，同時又巧妙和合理的利用攻上防下，攻左防右，虛實兼用或攻防兼備、或一攻一防等，達到攻則不露蔽，防則尋機攻，遇強不挨打，遇弱必取勝，無戰則健身，有戰則勝敵的目的。同時也很注意腿法、肘法、身法和步法的配合，尤其注重眼法，招招作到：“手到眼到，眼隨招進，眼隨勢神，招前以眼決策，招後以眼定略……此乃一路羅漢十八手之功法妙訣矣。

1. 歌訣：

少林武藝傳千秋，獨奇羅漢十八手，父子拱手雙抱月，白虎洗臉水上流，泥裏撥葱抽筋骨，推倒隔牆追敗狗，花掌一落砍倒樹，迎面臂掌血灑流，雙手揮砸千斤錘，崩肘露勢天王愁，一手能砍金磚碎，仙人摘茄獨一手，倒步一砍柴兩節，肘鋒能破賊心丟，轉身再使肘勢把，仿似活龍飛雲頭，花手一提緊三步，凱歌勝歸仙回洞，靠山亮出羅漢手，少林英雄傳千秋。

2.動作順序

1.父子拱手。2.懷中抱月(反掌)。3.白虎洗臉。4.泥裏撥葱。5.上步推倒牆。6.上步掠手。7.扳掌。8.右崩肘。9.左崩肘。10.揭手砍掌。11.仙人摘茄。12.猛虎轉身。13.破心肘。14.轉身崩肘。15.轉身金交剪。16.小猴搶瓜。17.仙人歸洞。18.老虎靠山。

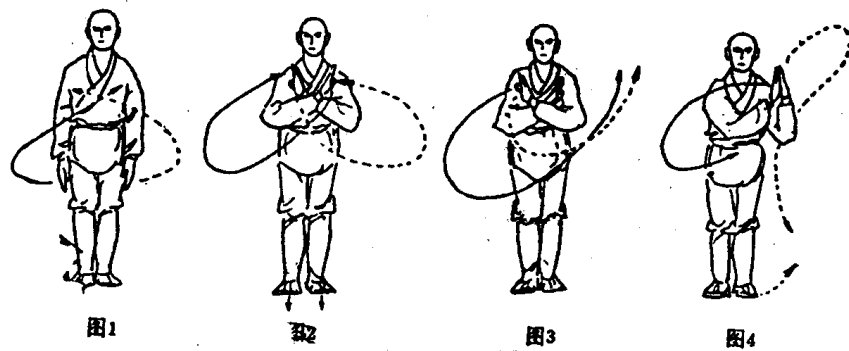
3.動作圖解

(1)預備勢 足立八字,兩臂下垂,五指并攏;身胸挺直;目視前方(圖1)。

(2)父子拱手 左脚上前半步,右腳跟上成并步;兩手由兩側向前屈肘交插於胸前(插花手),右手在上,兩掌心向外,掌指向上;目視兩手(圖2)。

(3)懷中抱月(反掌) 兩腳不動;兩手同時向兩側撥,然後屈肘向胸前回掠,於胸前交叉成插手,左手在上,右手在下;目視兩掌(圖3)。

(4)白虎洗臉 兩腳不動;左手與右手環弧擦掌,右手向前向上屈肘推掌,掌指向上,掌心向外;目視右掌(圖4)。



(5)泥裏撥葱 右腳不動,上體左轉45度;左腳跟離地提起,腳尖點地成虛步;左掌由上向下方劈,右掌向右樓手,然後向左屈肘護胸,掌心向裏;順勢兩腿向

下微蹲;目視左掌(圖5)。

(6)上步推倒牆 左脚跟落地,上身向左轉45度,右脚前上一步,左腿蹬直成右弓步;兩掌由下向前屈肘搶出,兩掌心向前,掌指向上;目視兩掌(圖6)。

(7)上步掠手 右脚不動,左脚前上一步,落於右脚外側為虛步;同時上體右轉90度;左掌回胸前由上向下向左劈,右手由右向左屈肘搶出,掌心向裏,護於胸部;目視左掌(圖7)。

(8)扳掌 左脚跟落地,右脚不動,左脚向左橫跨一步,使兩腿成馬步;左掌由下向上向左側屈肘扳掌,掌心向裏,掌指向上,右掌護胸;目視左掌(圖8)。



圖5

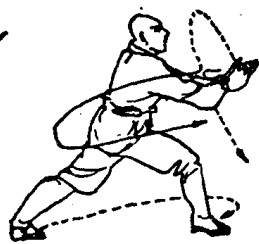


圖6

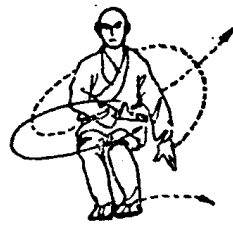


圖7



圖8

(9)右崩肘 兩脚碾地,體左轉90度,使兩腿成右弓步;右掌向前向外砍掌,然後屈肘向前,由右向左擺;目視右前方(圖9)。

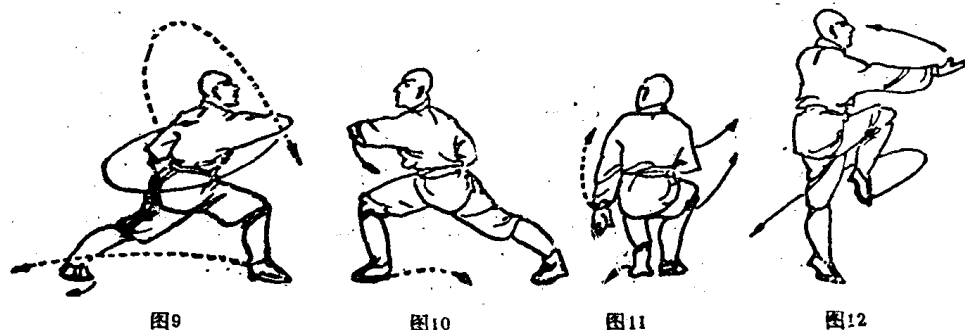
(10)左崩肘 兩脚碾地,上體右轉180度,左脚向前跨一步,屈膝,兩腿成左弓步;左掌向右前方領後起肘上崩、前頂,右掌護胸;目視前方(圖10)。

(11)揭手砍掌 右脚不動,收左脚落於右脚內側成虛步;順勢上身右轉,兩腿屈膝下蹲;左掌由上向左下方砍,右掌護胸;目視左側(圖11)。

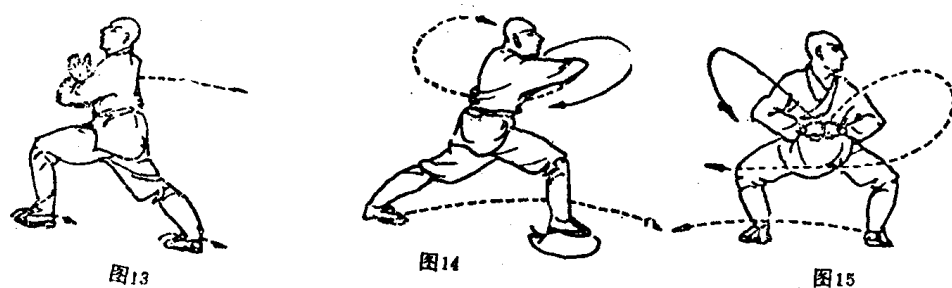
(12)仙人摘茄 右脚前上一步,右腿提膝,上身右轉45度;左掌向左撩掌,右手向前猛搶,掌心向上,掌指向前;目視右掌(圖12)。

(13)猛虎轉身 右脚向前側落一步,兩脚碾地,體左轉180度成左弓步;同時兩手向前抓,然後兩掌回胸前,屈肘插掌;目視前方(圖13)。

(14)破心肘 兩脚碾地,體右轉180度,右脚向前上一步,成右弓步;右臂變肘,向前向右擺,拳心向下,左拳向右落砸擊右臂,順勢再向右擊右肘端(響亮);目視前方(圖14)。



(15)轉身崩肘 左脚前上一步，兩脚碾地，體右轉90度成馬步；兩手隨勢架肘，同時向兩側崩擊；目視左側(圖15)。

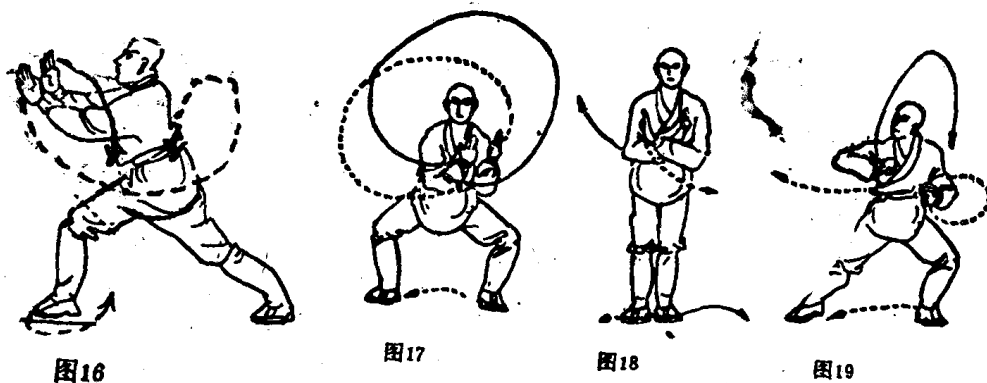


(16)轉身金絞剪勢 兩脚碾地，體右轉90度，左脚向前上一步，左腿屈膝成左弓步；同時兩掌回胸前屈肘交插，左手在外、右手在內，兩掌心向外；目視兩手(圖16)。

(17)小猴搶瓜 右脚前上一步，兩脚碾地，體左轉90度，使兩腿成馬步，上體順勢左轉45度，兩掌由右向左前方抓，然後屈肘內擡，掌心向裏；目視右側(圖17)。

(18)仙人歸洞 收左脚與右脚成并步；兩掌由內向外撩打，然後回胸前向上屈肘成插手，掌指向上，掌心向外；目視前方(圖18)。

(19)老虎靠山 右脚向左橫跨一步，使兩腿成左弓步；兩手同時由下向上推出，然後變拳向前衝擊，右拳屈肘護胸，左拳屈肘護腰；目視右側(圖19)。



(20)收勢 收左脚與右脚并步站立；兩臂自然下垂，兩手五指并攏，在胸前環弧後下垂，貼於大腿兩側下方，掌心向裏，身胸挺直；目視前方。(同圖1)。

二、二路羅漢十八手

二路羅漢十八手是在一路羅漢十八手的基礎上進化而發展起來的，主要在步法上向前進了一大步，第一路以拖步、走步為主的步式進化到掛弓步、跳步、麒麟步等，特別增加了躍步、飛腳，在手法上，開始用搶手、掠手、四平拳等，其身法有了大轉身、滾身等，使其手足身眼步法都有了較大的變化，除活動量增大，使全身骨節均得鍛煉外，在技法上也有了發展，增強攻勢，攻法和攻招，如鋒刀潑林、二起采腳、猛虎撲食等，都體現了該路十八手步法，技法的變化。二路十八手的特點是撩、掠、托、打、推、搶、棚架、跳、飛、躍、躡、綜合驟攻、疾速、猛撲，攻防兼備，重在攻，變幻皆在一霎那……。

1 拳訣曰

少林羅漢十八手，八手一百四十六，兩手周旋勝刀槍，疾出疾收穿咽喉，

任憑暴客招刁奇，難勝少林十八手，呼氣指彈入九霄，吸氣花掌撈腑流，
跳步如猿翻筋鬥，劈掌如雷血淋頭。

2 動作順序

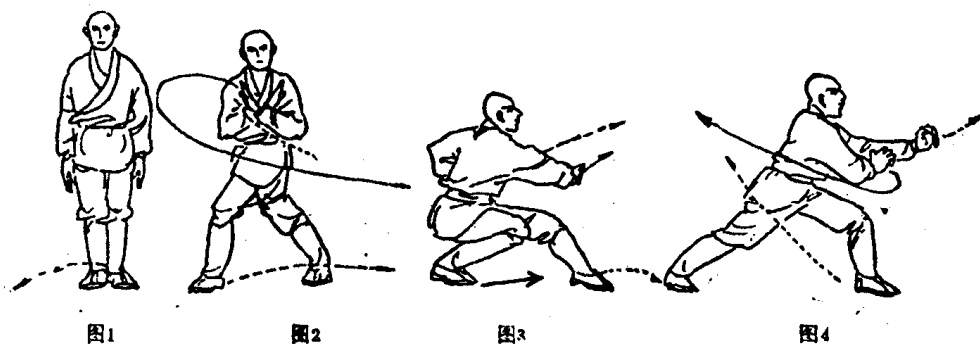
一、鐵牌護心。二、火神分金。三、金童開簾。四、白鶴亮翅。五、天王托塔。六、
二起踩脚。七、燕撲蝴蝶。八、將軍亮劍。九、金佛托天。十、黑虎破膽。十一、孤戰群
敵。十二、雙手托月。十三、鋒刀潑林。十四、送暴進洞。十五、推崖鑿界。十六、猛虎
撲食。十七、白猿攀枝。十八、父子拱手。收勢。

3 動作圖解

(1)預備勢 足立八字；兩臂下垂，五指并攏，貼於大腿外側，身胸挺直；目視
前方(圖1)。

(2)鐵牌護心 左脚移於右脚前外側半步；兩拳變掌，向上向外再向內抖腕劃
弧，然後兩手向內屈肘上插，兩掌交腕，右內左外，掌心向裏，掌指向上；目視前方
(圖2)。

(3)火神分金 左脚向左跨一步，體左轉90度；左手外掠，然後變拳向內抖



腕，再藏於左腋下，拳心向上；同時左腿屈膝，右腿深屈，右手由下向外向上再向內劃弧一圈，向右前方劈掌；目視右掌(圖3)。

(4)金童開簾 起身，兩腳同時向前跳一大步，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步；兩掌成五花瓣掌由胸前屈肘推出，掌心向內，右掌置於左胸前；目視兩掌(圖4)。

(5)白鶴亮翅 體右轉90度，順勢左腿提膝；兩掌隨勢回胸前由下向上內旋後，同時從胸前向兩側伸展，兩臂高與肩平，掌心向上；目視前方(圖5)。

(6)天王托塔 左腳落於左外側一步，兩腳碾地，體右轉90度，右腿屈膝成右弓步；兩手回胸前內旋抖腕，左掌變拳直臂向後甩擊，拳落於左臀外側，拳心向後，接着左拳變掌，右手由右腋外向內劃弧後由下向前向上斜搶托出，掌心向上，掌指略向前；上體向前傾探；目視右手(圖6)。

(7)二起踩腳 左腳向後移，屈膝抬起，出右掌拍擊左腳跟部，然後左腳落地，先起左腳，後起右腳向前向上彈踢，足面繃平；當全身騰空時，出右手向前向上拍擊右腳面(響亮)，左掌迅速變拳抱於腰間；目視右掌(圖7)。

(8)燕撲蝴蝶 左腳先落地，右腳下落於左腳前一步，體左轉180度，速抬右腳向前跳一步，左腳向後翹，左拳變掌，與右手同時向前上方撲抓後合擊(響亮)，上體前傾；目視兩掌(圖8)。



图5

图6

图7

图8

(9)將軍亮劍 左腳落於右腳前一步，屈膝成左弓步，上體稍向右轉；左掌由前向外再向內劃弧後屈肘向右插掌，掌心向裏，右掌握成劍指，由前向下向外劃弧後屈肘，掌豎於頭右側上方，拇指一側向裏，掌指向上；目視左側(圖9)。

(10)金佛托天 收右腳與左腳并步震腳(響亮)；兩手由兩側向頭前回掠，在頭

前下方合擊；然後抬左脚提膝，足尖向下，兩手向內抖掌後反手由兩側向上托架，兩掌心向上，掌指相對；目視兩掌(圖10)。

(11)黑虎破膽 左脚落於左側一步，體左轉90度，順勢右脚向前上一步屈膝，左腿蹬直成右弓步；兩手隨勢回胸前由右向左甩，然後右臂屈肘，由內向外向前衝，掌心向外，左手向外攔掠後平端於腰側，掌心向上；目視前方(圖11)。

(12)孤戰群敵 右脚後撤一步，兩脚碾地，體右轉180度，使兩腿成插步；右手隨勢向後甩劈，轉身後向外掠，然後屈肘後頂，掌心向上，左手由胸前向左側推出，掌指向上；目視左掌(圖12)。

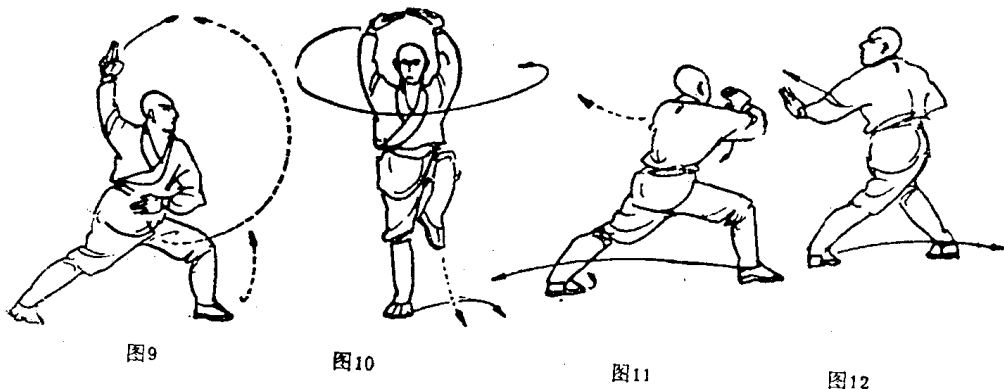


图9

图10

图11

图12

(13)雙手托月 右脚前上一步，體左轉90度，使兩腿成左弓步；兩手同時由外向內劃弧，然後再分別繞腋下抖腕，向前向上搶出，掌心向上，掌指向前；上體略向前探；目視前上方(圖13)。

(14)鋒刀潑林 抬兩脚向前縱跳一步，右脚趕先落地，體左轉90度，左腿全蹲，右腿伸直成右僕步；兩手隨勢由左向下向右橫撥，兩掌心向下；目視右側(圖14)。

(15)送暴進洞 起身，體左轉90度後成左弓步；兩手由胸前抖腕後從右向左，經胸前搶出，掌心向上，右手置於左肘際；目視左手(圖15)。

(16)推崖鑿界 兩脚碾地，體右轉180度，兩手隨勢回胸前由內向外劃弧，抬兩脚向前跳一步，左脚落於右脚後一步，右腿屈膝，成右弓步；兩手同時由胸兩側向前向上成側立掌推出，掌指向上，上體向前傾；目視兩掌(圖16)。

(17)猛虎撲食 兩脚碾地，體左轉180度，抬右脚向前跳一步，左脚屈膝後翹；右手變五花瓣掌向前下方抓，上體向前探；目視右掌(圖17)。