

羅漢十八手

黃俊明編



志昌出版社

前言

近世少林拳棒，天下馳名。據查考，少林派形成於初唐，但自唐以迄五代、兩宋、金元，少林均不以武聞名。直至明代程冲斗著「少林棍法闡宗」後，少林方以棍法揚名；明代武家俞大猷著「正氣堂文集」、戚繼光著「紀效新書」、唐順之著「荊川武編」、何良臣著「陣紀」、茅元儀著「武備志」皆有記少林棍事（大小夜叉棍）。而少林拳則至清代康熙到乾隆間才爲世所重。

河南少林以棍法和易筋經著稱，而明室遺裔朱德疇痛禪上人，在閩粵界之九連山上所建之少林寺，則以龍蛇虎豹鶴五拳爲正宗，

痛禪上人之拳術流傳於長江流域，而被武術家譽爲上乘武功者，則是少林外功秘寶——羅漢十八手。由於其技擊功勁效大，遂有人託爲達摩僧所傳。

少林武術書籍，以明代程冲斗之「少林棍法闡宗」和清末尊我齋主人之「少林拳術秘訣附宗法圖說」二書爲正宗。「少林拳術秘訣附宗法圖說」雖有述及少林外功秘寶——羅漢十八手之名目，然不見其拳譜。筆者少時曾隨邑中叔伯習粵東少林羅漢十八手，然其拳譜已遺失於鄉間。日前返鄉，於拳友處見一少林羅漢十八手拳譜，內容雖和過去所習者略殊，但其理法極佳，因之整理出版，以保存武術寶貴遺產，供同好參閱研修。

目次

預備式	2
起點式	4
第一手	8
第二手	10
第三手	12
第四手	14
第五手	16
第六手	18
第七手	22
第八手	26
第九手	32
第十手	36

第十一手	38
第十二手	40
第十三手	46
第十四手	52
第十五手	56
第十六手	58
第十七手	60
第十八手	62
終點式	66
反原式	70

預備式 說明

預備式爲各路拳藝不可少之開明宗旨，而本拳尤加注意，宜立正身軀，並齊雙足，下垂兩股，閉口凝神，藏氣蓄勢，鎮靜張事，如面敵焉，猶兵法所謂：「守如處女，出如兔脫」者也。蓋鎮靜既慣，一旦遇敵，能察其來勢，可審慎應付，不致手慌足亂矣。



式 備 預

起點式

說明(一)

預備得法，則神凝氣充，可以演起點矣。本式由上式先將左足提起，向前踏出半步，足尖點地，身向下坐，成左吊馬步，同時雙掌直舉而起，從腰間向前伸直，高可平胸，然後再左右分開，以應下式。



(一) 式 點 起

起點式

說明(二)

本式由上式將雙掌翻起，略彎肘腕，從肩前推出，右掌成拳，左掌搭在右拳上，成抱月形，如說一聲「請了！」爲表示本拳精神無畏，態度雍容之意。本式因動作複雜，故以一二兩圖表明之。往後有複雜處亦如之，或以兩圖三圖不一定，請學者注意。



(二) 式 點 起

第一手 說明

本式由上式將右拳成掌，直起向右掠去，同時左掌亦直起向左掠去，用以分開敵人兩手，下部仍作左吊馬步，無變化，以應下手。



手 一 第

第二手 說明

本式由上式將左足踏實，右足彈直，身軀挺起，左掌成拳，收攏靠腰，右掌成拳收攏從腰間打出，虎口朝天，攻入敵人心口，以應下式。



手 二 第

第三手 說明

本式由上式將右足提起，身軀略向下坐，出左拳成掌，右拳亦成掌，兩掌相並，對膝蓋上拍下，同時膝蓋向上騰起，攻敵人撞來頭顱，以應下式。



手 三 第

第四手 說明

本式由上式將右足踏出，成右弓步，兩掌成拳，先向左右略分，成環形，收攏，拳頂相對，虎口朝下，勢成夾擊敵人兩陽，以應下式。