

● 北派少林拳入门

—— 体育爱好者丛书

秦庆丰 编著

● 人民体育出版社

体育爱好者丛书

封面设计：倪东坚

责任编辑：王 洁

奥林匹克运动与世界体育大赛

体育锻炼保健知识

足 球

散手初学

减肥 长块·长高

排 球

北派少林拳入门

学跳国际标准交谊舞

台 球

钓 鱼

乒乓球

陈式太极拳入门

中国式摔跤

花样滑冰

实用器械健身法

跳水

轮滑运动

游泳

信鸽与玩赏鸟

速度滑冰

古典式自由式摔跤

勇敢者的运动——铁人三项

空手道六周通



ISBN 7-5009-0879-2/C·311

定价：3.50元

体育爱好者丛书

北派少林拳入门

秦庆丰 编著

人民体育出版社

(京) 新登字040号

体育爱好者丛书

北派少林拳入门

秦庆丰 编著

*

人民体育出版社出版

北京昌平环球科技印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 4.875印张 90千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—10,100册

*

ISBN 7-5009-0879-2/G·846

定价: 3.50元

前 言

北派少林拳法源远流长，是中华民族优秀的历史文化遗产，深受国内外武术界的推崇。

武以寺名，寺以武显。作为少林拳的发祥地少林寺，位于河南省中岳嵩山西麓，千余年来历经沧桑，既有过香烟缭绕、钟鼓齐鸣、武僧列阵的鼎盛时代，也有过屡遭兵匪劫难的历史。千佛殿、白衣殿内大型重彩罗汉图、武僧习拳对练图等珍贵壁画和地面上因武僧苦练桩功、震脚所遗留的注陷排坑，都使人感受到当年这里挥拳击腿、刀光棍影、声震殿宇、气势森严的练武场面。

自隋唐以来，就曾有“十三棍僧救唐王”、明代抗倭平乱、宋代各家武林高手齐聚寺内共研拳法而后集成拳谱、清代又曾作为反清复明以图起事之地的记载和传说。这些，使少林寺与少林拳更具学术研究的价值。

北派少林拳法是在不断吸取民间武艺和军旅实战技能精华的基础上，不断汇集、总结而逐渐形成的，可以说是集百家之大成，而自成一派。由于历史的发展，时代的变迁，嵩山少林拳法逐渐“北扩南移”，有些已形成不同风格、特点的地方拳种。目前流传于国内的北派少林拳有罗汉十八手、

少林五拳、少林大金刚拳、少林五形八法拳、十八罗汉掌、少林红拳、七星拳、朝阳拳、梅花拳、少林弹腿、少林柔拳、炮拳、八步连环拳、少林六合拳、心意把等。

少林拳的特点是身正步稳、动势紧凑、拳技舒展、威武刚烈；步法上进退有致、沉实迅敏；拳法上来去风速，迅疾力猛，劲力整透；讲究“远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒”。这些独具特色的北派拳法风格，以及明显的实战效果，深受广大武术爱好者的偏爱。如今，北派少林拳已逐渐形成了比较系统、全面、完整的理论和训练体系，随着武术专业工作者和爱好者的不断深入研究，必将得到进一步完善和发展。

秦庆丰

1992年10月于北京

目 录

第一章 北派少林拳法的起源与特点	1
第一节 北派少林拳法的起源.....	1
第二节 少林拳法的分类.....	4
第三节 少林拳术的基本形式.....	5
第四节 腿法的优势与作用.....	6
第五节 少林拳的主攻意识.....	7
第六节 拳禅一体.....	8
第七节 内外合一.....	9
第八节 怎样学习传统少林拳.....	10
第二章 少林拳中的手、眼、身、法、步	16
第一节 手型、手法.....	16
第二节 眼法.....	22
第三节 身法.....	22
第四节 方法.....	23
第五节 步型步法.....	24
第三章 传统少林拳的功法练习	31
第一节 少林马步桩功.....	31
一、基本姿势.....	31

二、呼吸与意守·····	32
三、练功要领和注意事项·····	33
四、功架与劲力·····	36
五、功法的选择·····	37
六、功效·····	40
第二节 少林外功法·····	41
一、沙袋功·····	41
二、少林排打功·····	59
三、少林铁臂功·····	61
四、少林掌指功·····	62
第三节 少林内功法·····	65
一、大金刚气功·····	65
二、五心合一功·····	76
第四节 少林拳法与劲力·····	78
第四章 少林大金刚拳（简化36式）·····	82
第一节 拳术简介·····	82
第二节 拳术概要·····	83
第三节 动作名称·····	86
第四节 图解说明·····	88
第五节 动作说明·····	88

第一章 北派少林拳法 的起源与特点

第一节 北派少林拳法的起源

少林拳因少林寺而得名，少林寺位于河南省登封县西北嵩山之中。中岳嵩山，分两条山脉，东脉名曰“太室山”，西脉名曰“少室山”，中外闻名的佛门胜地——少林寺就坐落在少室山北麓的密林深处。

少林寺始建于北魏孝文帝太和十九年，也就是公元495年。少林寺以武闻名，而少林武术又为少林古寺增添了许多神秘的色彩。“达摩创拳”的故事也随之沿传至今。达摩是继佛教大师跋陀之后来到我国传播禅学（大乘教义）的高僧。据史料记载，他是南天竺国人（即古印度人），约在公元5世纪从海路来到我国广州，后北上沿路游历讲禅说法。最后“隐于嵩山少林寺”，在少林寺宣佛讲经。达摩的禅学主张“静虑修心”，“外息诸缘，明心见性”，以“观壁坐禅”的方法使人心逐渐趋于安详、坚定，达到“无为、空净”的状态，追求一种超脱于万物和现实的佛法境界。因此在当时的佛教派别中影响较大，被尊为“禅宗初祖”。由于后来少

林寺内增制了达摩“一苇渡江”的石画像，以及达摩洞、面壁影像石、达摩造像、卓锡待泉、只履西归等遗迹，使达摩变得更加神秘。直至明清时期，托名“达摩创拳”的神化故事和传说愈来愈多。明代天启四年（公元1624年）“天台紫凝道人”借禅宗初祖菩提达摩之名编著的《易筋经》、《洗髓经》两书的问世，就是比较典型的事例。其实这两部书的内容是讲述活动筋骨、血脉和健身养生功法的，与佛教禅学法师达摩创少林武术并无关系。然而由于一些武林中人受历史的局限和宗教的影响，借达摩禅师的特殊身份，为本派拳法立名，并以佛教“隐语”的形式制造神秘氛围，使习武者陷入扑朔迷离、高深莫测之中，以谋求和确立自身的社会地位，巩固发展帮会和地方势力及本门派系的“传袭”。再一方面，当时同属于少林派系范畴的拳种，为区别于其它门派而独立存在，冠以达摩禅师的名义以示正宗。

少林拳法在长期的历史发展过程中，广泛地吸取了各朝代民间和官兵军旅实战的武术攻防绝技。从马上、步下、拳棒、长兵、短兵、双兵器、软兵器、暗器的使用，到各种技法的练功手段，兼容并蓄，形成了以徒手、器械格斗技术为主要内容和发展途径的主体形式。其中少林棍法的形成，是在明朝嘉靖四十年（1561年）。当时抗击倭寇的著名将领俞大猷，曾往嵩山少林寺，观看少林武僧习练的棍术，认为，“此棍已失古人真传”。僧众皆曰“愿受指教”，遂推举两名精壮僧人宗擎和普从，随俞到军中学习。经过两三年的苦练和战场实践，两人重回少林寺，将所学的实战棍法悉心传授大家，僧人们又结合不断来寺的各地武林高手所亲传的棍法绝技，反复演练切磋，棍艺大增，并为少林棍法著书立谱，由此

少林棍术驰名于世。

当时在我国东南沿海一带常有倭寇侵扰，他们多为日本浪人、武士、散兵、海匪等，兵刃坚利，又善刀法，沿海军民在反击中常有死伤。此时抗倭主将戚继光亲率军民，改变战术，以己之长破敌之短，运用竹尖枪、狼筅、镋钯、藤牌刀等武器，屡克倭寇。同时朝廷下旨招募兵马，平寇安民。少林寺三十余名武僧应招，在月空和天池和尚的带领下，赴上海、杭州一带抗击倭寇。由于这些武僧善用铁棍，常使敌刀无法施威，敌“遇者即仆”，闻风丧胆，可见当时的少林棍法已除去空架花招，确以实战见长。再如明代武将程冲斗，曾多次游学于少林，博采精收，将其终生所学结合少林寺棍法，编著了《少林棍法阐宗》，为后世所推崇。书中所列“大夜叉”、“小夜叉”、“阴手”、“排棍”、“穿梭”等棍法，为传统少林派棍法。

由于名寺武显，前往少林寺的武林高手、仁人志士甚多，这在促进民间武术的交流，提高少林寺拳法的武艺水平和吸取民间武术精华等方面都起到了十分重要的作用。明代武术家白玉峰，从山西慕名前往少林寺，并“皈依少林，剃度为僧”，终日潜心研习武艺，将其终生所学与多年实践经验结合起来，创编了一套内外兼修的北派名拳“五拳”（分为龙、虎、豹、蛇、鹤五种拳法）。这一拳法的形成，对以后少林寺拳法技术内容与实战方式都产生了重要影响。宋太祖未称帝时，曾得少林真传，将其武艺整理成卷谱，即后世所传“少林太祖长拳”。

曾有“天下第一名刹”之称的少林寺，几度兴衰和几经战火，其拳经、棍谱也随同百家之艺逐渐散失于民间。当时

掌握少林武功绝技的僧人和俗家弟子，在逃避官府缉拿、捕杀中纷纷北上南下逃往他乡，少林拳法也随之以各种形式“北扩南移”传于各地。其中有些拳法经过民间的交流和与当地的传统拳术相结合，进而形成了不同区域、宗属、派系和特点的地方拳种。属于少林拳术范畴的拳种，尽管每一种都有特殊内容和中心结构，但其拳理和锻炼手段、特点、技术要求，仍然围绕和遵循着少林拳术传统的技法规律和实战原则。

第二节 少林拳法的分类

近代流传的少林拳术，其分类及组合形式是相当复杂的。少林拳术在传播过程中，随着时代的变迁，由于师承和区域的不同、流传时间的长短不一，以及锻炼者的本人爱好、性格、气质、习惯等的不同，使原有技术形式、内容都发生了一定程度的变化，从而形成了近代各种各样的类型，如峨眉少林、福建少林、广东少林、东北少林、河南少林等。这是按不同区域划分的；而韦陀门、达摩门、罗汉门、金刚门、秘宗门、自然门等是以宗教门派划分的；梅花拳、炮拳、朝阳拳、大圣拳、七星拳、龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳、鹤拳等拳术，则是以物取意，重意而不重形的独特种类。

北派少林拳就其内容而言，均不外拳械、实战、功法三部分。从锻炼程序上又分为单练、对练、实战（包括按套路程序练习和自由实战搏斗）；功法上包括练意（以各种“盘坐”、“桩功”为基础的意念练习）、练气（配合拳法动作和

桩功所进行的气功功法锻炼)、练力(以实战动作为基础所进行的力量和速度练习)等各种不同层次的功与法的训练。

第三节 少林拳术的基本形式

少林拳术的表现形式有“有形”和“无形”两种。

“有形”是以武术的套路形式为主。在长期的实践中，人们将少林拳法中所采用的踢、打、摔、拿等各种单式技法和战术动作，按照实战常规、经验和假设战机的技术规律有机地结合起来，组成实战动作系列，形成不易忘记的套路形式，便于每日复习和演练。这些程序化的技术动作，每个细节(即手、眼、身、法、步)都有严格的具体要求和技术规范。到了实战中，就要根据战机打破原有的套路形式，随机应变，利用灵活突变的战术手段，进行“随意性”搏斗，这就是练拳有形、用拳无形的意思。

而“无形”的练习形式则以单式战术动作和技法组合为主，没有编排好的套路练习程序。常以随意性的假设实战练习为主要内容，进行攻防单势和散招相互配合的练习。在实战中，这种训练方法所形成的战术手段和威力是十分有效的。

北派少林拳的内容特点和实战风格，基本上是统一的。少林拳法的发展一直沿着以实战为本的原则进行，素以迅猛、凌厉的实战风格著称于世。讲究“招招有势，势势有法，法法有用”的套路形式与实战运用的完整统一。这也是区别少林拳之真伪的一个典型标志。

第四节 腿法的优势与作用

善以腿法取胜是北派少林拳又一明显特点。在众多的少林北派拳法中，“腿法”的相机运用，在拳法实战中所占的优势是十分明显的。高、中、低腿交替使用并与各种拳法的协调配合，能全面发挥北派少林拳的特殊威力。拳谚讲：“手是两扇门，全靠脚打人”，“拳法如霹雳，腿法似狂风”，“远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒”。凌厉、迅疾、猛重的少林腿法，在搏斗实战中堪称重武器。北派少林拳的腿法特点，集中体现在“硬”、“疾”、“变”三个方面。

“硬”是强调腿法的功力。讲究“重如铁、点如钉、扫如斧、踢山崩”。其中“重如铁”形容腿部力量的强大、沉重迅猛，遇之则伤。“点如钉”形容在运用点、戳、弹、蹬等腿法时，要有钢钉一样的穿透力。“扫如斧”则形容各种扫、撩、抽、摆等腿法，在实战中犹如利斧一般凶狠泼辣。

“踢山崩”顾名思义，凡用踢、弹、踹、截、踹等腿法击中对方时，应有力如断铁、踢得山崩的气势，形容攻击程度的猛烈。

“疾”是少林腿法的另一特点，以快取胜，疾如秋风扫落叶，不给对方喘息之机，在敌方尚未察觉我的攻击意图时，即以迅雷不及掩耳之势，用急速多变的凌厉腿法将对手击倒。

“变”指常用的各种腿击方法要能做到“随机应变”。腿法攻击的成功秘诀，在于各种手段的利用与战机因素的合成。在正确的判断和综合手法、步法、身法、眼法、方法、

距离、角度、时间差、劲力等诸多因素的前提下果断出击，或单用腿法进攻，或用多种技术组合连续进攻，只要运用得法，都能取得较好的战果。特别是多种腿法的技术合成，所采取的多方位组合进攻，往往能收到速战速决的效果；同时，根据对手的不同特点，准确地判断对方的技术薄弱环节，选择和制造战机，适时运用高、中、低腿法，分别击向对手的头颈、腹腔、侧肋、腰部和裆、膝、小腿胫骨等目标，不仅可以发挥远距离攻击的优势，而且可以与各种手法相结合，多方位地攻击对手，使对手连遭突袭，难以防范。

北派少林拳将腿法列为“重武器”，奠定了腿法在整个拳法结构、战术组合、功法训练中的重要地位。

第五节 少林拳的主攻意识

北派少林拳不同于其它拳种实战方式的明显特点之一是，在实战搏斗中，采取主动攻击的方式，破坏对方的攻击与防守的基本姿势和战术动作，即使在对手抢先出手时，仍采取主动迎击的方式。也就是说，“敌进我进，敌退我也进”，把对方牢牢控制在有效的攻击范围内。当确认对方实战经验不足或进攻的速度、力量、心理素质处于劣势时，可采取凌厉有效的攻势。而不摸对方底细时则往往采取“指上打下，声东击西”的“单势”及“小型组合”来试探对方的反应和防卫能力，一旦探清虚实，随即采取疾风暴雨般的打法，使对方遭到突然的连续猛击，减弱以至丧失攻击和防守能力。这种直接破坏对方心理平衡和战术准备的以突发、迅疾、强烈的多手段、多方位的猛烈进攻，可以最大限度地掌握战术

的主动权。但要注意，这种“出其不意，攻其不备”的战术对于那些反应快、防范能力强的对手则要慎用，如果盲目进攻则容易被对方反击。因此，在主动进攻的原则下，要有正确的判断，利用多变的战术发现对手的企图，做到“知己知彼”，心中有数，在捕捉和制造战机的同时，“避实就虚，后发先至”。

第六节 拳禅一体

在北派少林拳法中十分注重“拳禅一体”。拳与禅本无直接的联系，但在少林拳漫长的历史发展过程中，在“武以寺名，寺以武显”的相互联系和影响下，形成了相互制约的传统“拳禅”体系。“拳”指拳法，可健体魄、增力量、强胆识、自卫防身；“禅”指佛教禅学，在佛门中又称“禅宗”，通过持经修法达到“外息诸缘、内心无揣，心如墙壁，万念皆空、明心见性”的一种超凡的思想境界。“禅修”是佛门弟子每日练功、修持的方法，通过修持追求“佛”的意境，遵循“佛”的主张去寻求做人的道理。

那么“禅”和“拳”是怎样结合的呢？对于习武者来讲，就是“禅修”和“拳修”结合的方法。传统少林拳一般以“观壁坐禅功”为主要的内功练习（即以“盘坐”的形式，练习人体精、气、神的方法），通过集中神思（意守丹田）、排除杂念，进行调心、调息、调身的练习，逐步达到认识自我、虚怀若谷的思想境界；通过对佛学教义和佛门教规（少林十大戒规）的研究、学习，培养高尚的情操和“武德”；同时为学练少林拳打下坚实的内功基础。通过修心养

性、培补元气、修炼武德，达到“智、仁、勇”，拳禅合一的境界。

“智”就是通过禅修、拳修的锻炼，启发习武者的智慧和灵性。学习拳技法度，要明拳意，知拳理，正确感知自己的功力和潜能并使之得到适当的发挥。同时不断提高对拳艺和思想境界的追求。

“仁”指道德修养的程度。通过对拳、禅的不断理解和修炼，可以培养爱国情志，树立正确的道德观和行为规范。

“勇”指临危不惧，见义勇为。

第七节 内外合一

“内”指对气血、内气、脉络、精神的修炼而言；“外”指对皮肉、筋骨、劲力的锻炼而言。内外合一是北派少林拳刻意追求的武功境界。功法中的“马步桩功”、“眼功”、“易筋经”、“气功”等主练意、气，属于内功的修炼方法；而“排打功”、“沙袋功”、“桩靶功”、“铁臂功”则主练筋骨、皮肉和劲力，属于外功修炼的方法。

在少林拳法中，内功与外功不是独立存在的，而是相互作用、互为依存、相辅相成的。没有深厚的内功基础，不会运用意念、呼吸和内劲在拳法中发挥作用，单凭肢体的肌肉力量，很难发挥出拳技应有的威力。因此少林拳法中十分注重“神聚则气聚，气聚则力发”内外相合的拳法原则。通过内外功相结合的锻炼方法，使习武者达到“外有强健筋骨，内有坚实脏腑”的健康状态。

多年来的实践证明，通过内功的锻炼，可使习武者经络

顺通、气血不滞，对保障人体内部的健康十分有益。练拳需要用力、用意、用气、用神，消耗体能。如果不知用内功锻炼的方法“储能”，不注重“以功养拳”、“以内养外”的传统内养功夫，长期消耗下去，身体就会受到损伤。有些习武者只知刻苦练功，而不知养气、养血、养神，不但功力不见增长，而且还会长时间地感到精力不佳、底气不足，拳脚无力。因此，习武者要特别重视内功与外功的结合修炼，不可偏废。只有内功练得扎实，自感精力充沛，才能做到“意至则气至，气至则力充”，达到意念、呼吸、劲力和谐统一的拳法境界。

内功的锻炼还有祛病强身、益寿延年的功效，尤其“易筋经”、“少林气功”等功法，可有效地提高生理机能，改善体内血液循环和新陈代谢，增强心血管系统、呼吸系统和神经系统的功能，提高人体免疫力。同时，由于有意识地锻炼了呼吸机能，可使胸腔、腹部肌肉逐渐有力，扩张与收缩能力加强，这对于增强腹腔的内应力、抵御外力的打击、减少内脏的震动与伤害都能起到积极的作用。因此，少林拳谚中讲“内练一口气，外练筋骨皮”、“内练精气神，外练手眼身”是有一定道理的。在拳法套路和外功练习达到一定程度的时候，要注重结合内功的修炼，使拳艺、功法水平在原有基础上稳步提高。

第八节 怎样学习传统少林拳

学习传统少林拳要经过一个细致的理解和长期的锻炼过程，由于初学者的年龄、身体、环境、条件不同，因此在学

习少林拳时，要根据拳种特点进行选择，以适应自己的具体情况和需要。初学者学习少林拳的基本方法可归纳为：自学渐进、持之以恒、下得真功、端正学风。

一、自学渐进

一般爱好者在缺少老师的情况下，可以看书自学。看书自学时，要从简单、易学、容易理解的拳术入手，可预先将书从头至尾通读一遍，对整个篇章和每个阶段的内容有个全面的了解，然后根据自己的兴趣、爱好和可行程度进行选择。在自学过程中，有人往往只看图不看文字讲解，忽视技术要领和提示说明，因而容易出现偏差。初学者一定要仔细理解文字说明，搞清楚拳术动作的运动轨迹，将图中标的运动路线（实线、虚线箭头）对照文字细心领会，将拳脚运行的方向、起止点、定型姿态、力点、身体的位移、重心的变化等细节有机地联系起来，同时分清单个动作与连续动作的界限，建立起正确的动作概念。这一过程应依如下的顺序进行：参照书中的图像动作，结合文字说明，依次从上到下（即手眼身步）将方向、手型、手位的变化路线，眼神的配合，身体形态与角度，力点和重心，步型、步法或腿法的所在位置，逐一模仿和体会，并将其协调地组合起来，建立正确的动作定型。待完全掌握这一个动作后，再学习、分析下一个动作。其间要特别注意组合动作的协调、动作的定型与巩固。同时还可对照书中插图照着镜子进行练习，用自测的方法随时纠正错误动作。这样从单个动作——组合动作——分段动作——全套动作，不仅能学会拳术的结构和动作的方法，而且还可以逐渐理解拳术的规律、技术要

点和有关知识。

在看书自学时，最好随时标出重点段落和关键语句，以便在练习中有所侧重。如遇疑难，可求助于有实践经验的人进行解答和指导，然后在练习中加以验证。对于劲力、速度、节奏、动作幅度、布局风格，以及运动量的调节等具体问题，可通过观摩武术表演来借鉴别人的处理方法，并根据自己的年龄、体质、练功目的做恰到好处的处理。

无论是自学或从师学习传统少林拳，都要重视基本功的练习，把基础打好，才能稳步提高技术水平。传统少林拳对身体素质的要求较高，也较全面。没有相应的速度、力量、灵敏、柔韧、耐力等素质为基础，就不能高质量地完成套路动作和实战技术。

练习少林拳，要将基本功和身体素质锻炼放在首位，并且贯穿始终。专项基本功的训练是不能忽视的，诸如手型（拳、掌、爪、指）、步型（弓步、马步、虚步、丁步、四六步、跟步、仆步、歇步、插步）、桩功（四平马步桩、技击桩）、手法（冲拳、撞拳、横摆拳、崩拳、撩拳、抽拳、砸拳、钻拳）、肘法（顶肘、撩肘、横击肘、挑肘、压肘）、腿法（弹腿、蹬腿、踹腿、铲腿、扫腿、里合腿、外摆腿、截腿、踩腿、丁腿、顶膝），以及各种平衡、跳跃、滚翻、拧转动作，都是少林拳基本功的重要内容，务求正确、规范，细心体会要领，形成正确的动作概念和劲力感觉，使每一动作过程都能按照技术要领，达到手眼身法步的协调配合。在基本功练到一定水平后，才可开始进行拳术套路学习。

在拳术套路的练习有了一定水平的基础上，才能过渡到实战拳、法相结合的阶段。此后还要经过实战专项技术素质

的刻苦训练，才能适应实战的需要，增强技击实力。

传统少林拳的练习过程，是沿着一条基本素质训练——专项技术素质训练——拳术套路训练——实战专项技术素质训练——实战拳、法相结合的途径而循序渐进的。

二、持之以恒

练好传统少林拳，并非一朝一夕之功，必须经过长时期的刻苦锻炼。拳谚讲：“拳打千遍，身法自然”，“功成千日始上身”。练功、学拳不能仅凭个人的兴趣，更不可贪大求多，好高骛远。很多有成就的武术家，一生只苦苦钻研一种拳术，行、立、坐、卧都在思考拳技，如此刻意追求，到晚年还认为自己所学仍未达高深境界，所以真正练好一种拳术实属不易。

拳谚讲“拳无百日之功”，学拳就要有恒心，有毅力，长年坚持，不能一曝十寒。要想较快地学会少林拳，就必须从基础开始，步步扎实地去练，不可急于求成。从初学开始就要养成自我检查和监督的习惯，提高练功的自觉性。即使在老师的指导下也要时刻严格要求自己，完成规定的运动量，并将每次练习的重点和老师的提示与自我体会，及时地做好记录和总结，做到心中有数，不易忘记。只有这样对自己不断提出新的要求，日复一日，才能逐步养成习武习惯。同时，练拳不仅要有兴趣、求知欲和信心，而且对于环境、时间的选择也十分重要。练功的地点宜选择空气新鲜、环境幽雅、安静的地方，时间宜选择在清晨和晚上。对时间和环境的有意识选择，可以激发浓厚的锻炼兴趣，会使人感到如置身于如诗如画的仙境之中，怡然陶然，觉得练功习拳是一种

乐趣和享受，这样对保持和提高练功情绪，长年坚持锻炼，具有很好的心理辅助作用。

初学阶段，在练拳时容易出现一些困难与挫折，练习方法不当甚至会受伤。不要误认为这是练功的后果。遇到练功、习拳中的问题要认真分析，找出原因，必要时请教有实践经验的人和专家，有针对性地采取合理措施加以解决。只要练拳的方法、手段正确，练习时间、环境安排得合理，一般问题都会在持之以恒的练功实践中得到解决。

三、下得真功

练习传统少林拳要有吃苦的精神，所谓“一日练一日功，一日不练十日空”，来不得半点含糊。练拳既不能操之过急，拔苗助长，也不可放松要求，马虎松懈。少林拳的锻炼是思维和肢体高度协调的综合性训练，需要经过一段真切甚至是痛苦的磨练过程。基本功的练习既枯燥又耗时费力，练后还会腰酸腿疼。像“正压腿”，传统的锻炼过程为顶、磕、吻、拂四步练法，它体现了练功过程中的具体要求。“顶”是在压腿过程中，尽量使头顶逐渐接触被压腿的脚尖，体现了练功的初步深度；“磕”是在“顶”的基础上使前额逐步触及脚尖；“吻”是在“磕”的基础上，使嘴唇接近脚尖；“拂”是在“吻”的基础上，使下颏“拂”到脚尖，并能长时间地合住。这种经过长期刻苦训练、逐步加强的腿部柔韧性，将会为拳法的灵活和腿法的运用打下牢固的基础。传统少林拳的套路、实战方法和功法内容十分丰富，不可能在短时间内掌握，要达到逐想的效果则需要的时间更长。练拳路上没有捷径可走，只有付出汗水和时间。夏天不能因怕热而少练或不

练，冬天不能因怕冷而减功或停功。所谓“夏练三伏，冬练三九”，就是强调对自身的严格要求。

其次，在专习一种拳术的同时，可以通过观摩、学习其他的拳术技法、节奏风格的运用，并细心揣摩，吸收探索别人的经验，用以丰富和充实自己，将诸家之长集于一身，拳技必会有更大的提高。

四、端正学风

练习传统少林拳要有诚实的态度，下真功夫，学真本领。努力将所学的每一个功架、手型、手法、步型、步法、身法、眼法、平衡、腿法、跳跃等动作，都做得规范、准确，真实、完整地继承传统拳术的结构、风格和实战技术。有些初学者在学习过程中，总想先了解动作的实战含意，而一旦知道用法后，便不再刻苦用功练习了，这样在实际格斗中很难使用得上，偶而得手时还会因手上没有分寸而导致伤害事故。还有一些初学者不经过基本功、专项基本技术的练习，一开始就进行难度较大的拳法练习，结果往往不得要领，愈练愈感困难，直至半途而废。这种急功近利的学风是绝难练出真功的。所以拳谚中讲“练拳不练功，到老一场空”。习武者要引以为戒。

另外，初学者不宜随意改动套路内容，更不能将其它拳种的技巧和非武术动作硬塞进套路之中，片面追求所谓的表演效果和演练技巧。要集中精力，在拳术的功架、方法和功力上多下功夫，体现传统少林拳术“招招有势，势势有法，法法有用”的实战特点，与其固有的格局和风貌，通过刻苦的锻炼，使套路的技击、健身与艺术美和谐地统一起来。

第二章 少林拳中的手、眼、 身、法、步

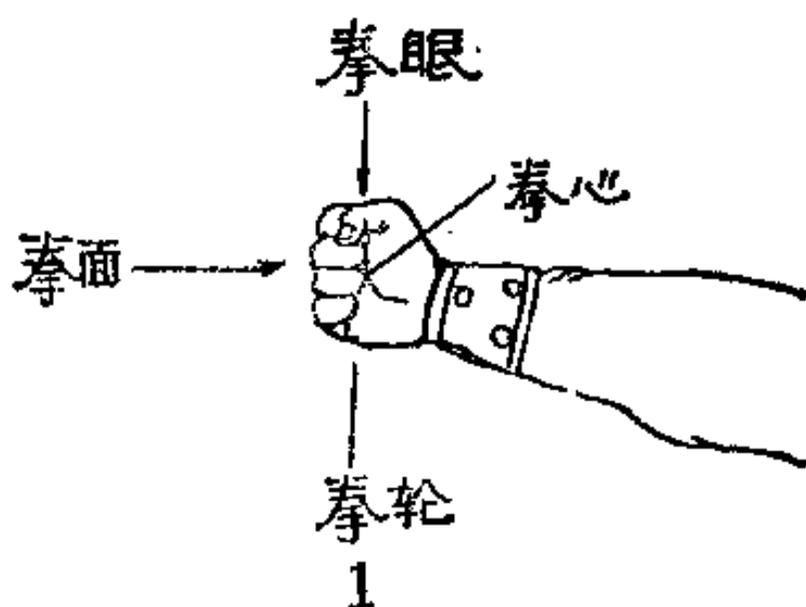
北派少林拳法素以近身搏击见长，注重从实际出发，要求习武者“眼前无敌似有敌，平时练功莫放逸，一旦进入疆场后，少流血汗多杀敌”。在这种注重实战的思想指导下，前人积累和总结了一整套锻炼的程序和方法。同时对于拳法动作要领，也要求得更加严格。其中“手眼身法步，精神气力功”，就是少林拳术中长拳与短打的功法精华。可以说，“手眼身法步”是拳法外在形态的要求，而“精神气力功”则是拳法内在功法的体现。下面仅就手、眼、身、法、步的技术内容，分别扼要介绍。

第一节 手型、手法

少林拳术的手型、手法根据实战中不同技法的要求，随攻防招式的变化而各有其用。拳谚中讲“拳家一伸手，便知有没有”，这说明手型、手法在实战中运用的正确与否，直接影响着战术的效果。在北派少林拳法中，以拳（四平拳）、掌（柳叶掌、八字掌）、勾（鹤嘴手）、爪（虎爪）、指（金剪指、三阴指）为主要手型。另外，还有单凤眼拳、双凤眼

拳、鹰手拳、蛇形掌、龙爪掌、鹰爪、龙爪、鹤爪、凤眼勾、金刚指、金铲指等特有手型。这些手型在拳术中的运用，突出体现了手型、手法在攻防实战中的不同特点和技法风格。

拳型手掌伸直后，四指并拢用力向内卷屈，指端顶住掌心，拇指紧扣食指和中指的第二指节（图1）。



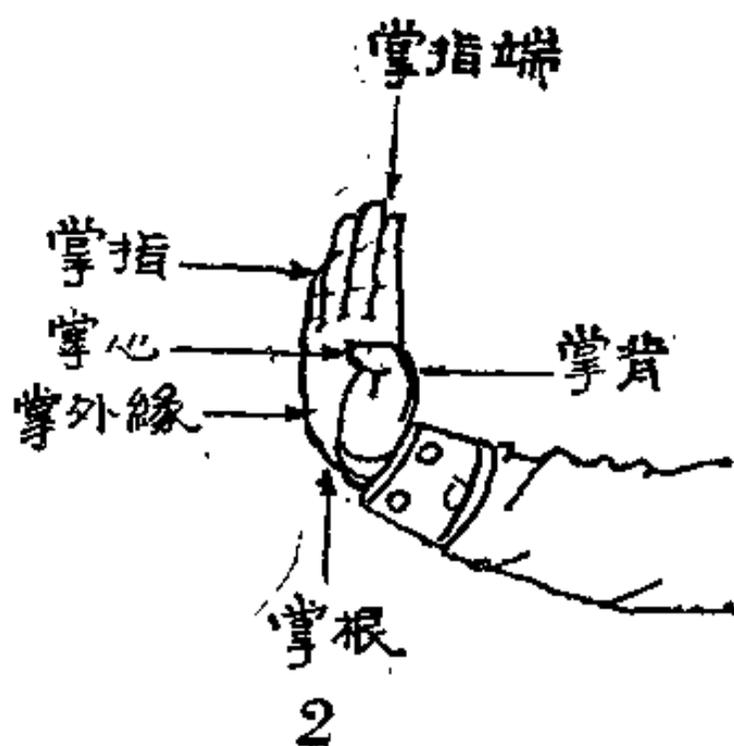
要点：拳握紧后做到拳面平、拳腕平、拳眼平、拳位平。

拳法：各种拳型在实战中的相机运用称为拳法。在格斗中，拳与对方身体相接触的位置不同而形成各种不同的“拳峰”。由于“拳峰”的变换，而使攻防过程的技术方法和攻击目标起相应的变化，进而形成不同的拳法类别。例如以拳面为拳峰的技法有冲拳、撞拳、横撞拳等，其中冲拳又分为俯拳、立拳、仰拳、斜拳、下栽拳、反臂冲拳等用法；以拳背为拳峰的技法有前崩拳、上崩拳、横崩拳、贯拳、反臂下砸拳等；以拳轮（小拇指一侧肌肉较厚的部位）为拳峰的技

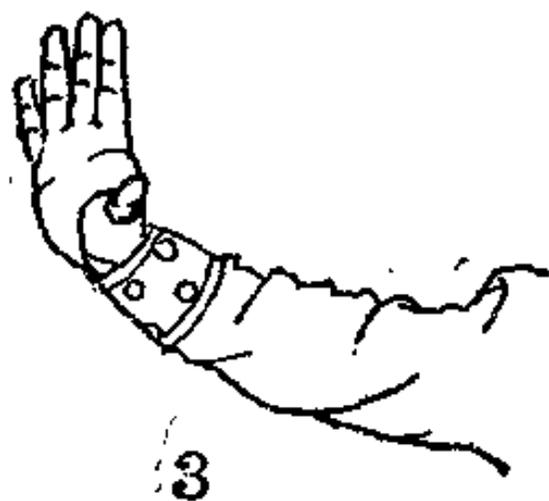
法有反撩拳、劈拳、扫拳、抽拳、抛拳等；以拳眼为拳峰的技法有撩、挑、扣、托等。

掌型

柳叶掌：四指挺直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处（图2）。



八字掌：四指挺直略分开，拇指与食指尽量撑展，呈八字形，掌心微内含（图3）。



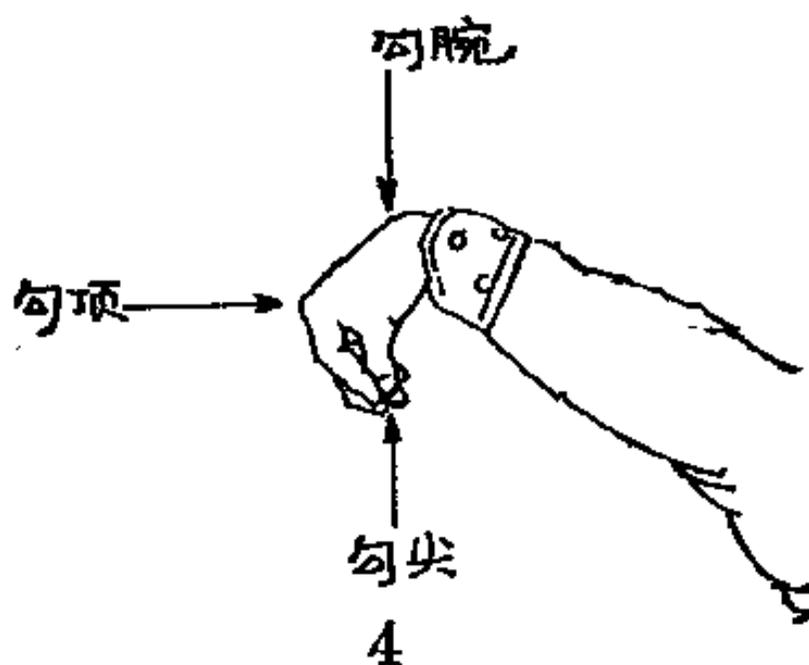
要点：成柳叶掌时，掌、指都要用力挺直，屈腕时，以小指一侧朝前为力点；八字掌掌心朝前时，以掌心或掌根为力点，同时指端要有略内扣之意。

掌法

柳叶掌：在技法中有以指端为攻击手段的穿掌、戳掌、插掌、钻掌；以掌心、掌背为攻击手段的扇掌、拍掌、压掌、挑掌；以掌外缘为攻击手段的削掌、砍掌、扫掌、撩掌、接掌、截掌、格掌、挂掌等。八字掌在技法中的运用常以撞掌、扑面掌、反击掌、托掌、推掌、按掌、抽掌、劈掌见长。在具体运用某种掌法时，必须与拳术技法相配合，做到出掌迅疾，收掌快速，顺势灵变，虚实并用。

勾型

鹤嘴手：五指指端并拢成尖，手心内含，腕部屈曲（图4）。



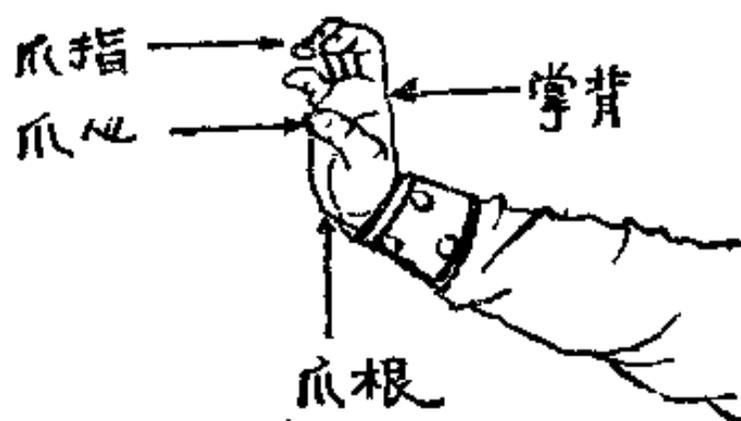
要点：四指用力并拢，指关节不可伸直，做抖腕啄击或

属腕刁手时，腕部要用力。

勾法：勾手在北派少林拳中，有以勾尖为主要技法的戳、捏、啄；有以勾指为主要技法的刁、拿、锁、扣；还有以“勾顶”、“腕背”为主要技法的擦、撞、弹、崩、压、砸等。勾法的使用讲究连续性，无论进攻还是防守，都要求拿中有打，锁中有压，刁中弹崩，十分迅猛、灵巧。

爪型

虎爪：五指尽量张开，指端内扣撑圆，掌心外挺（图5）。



5

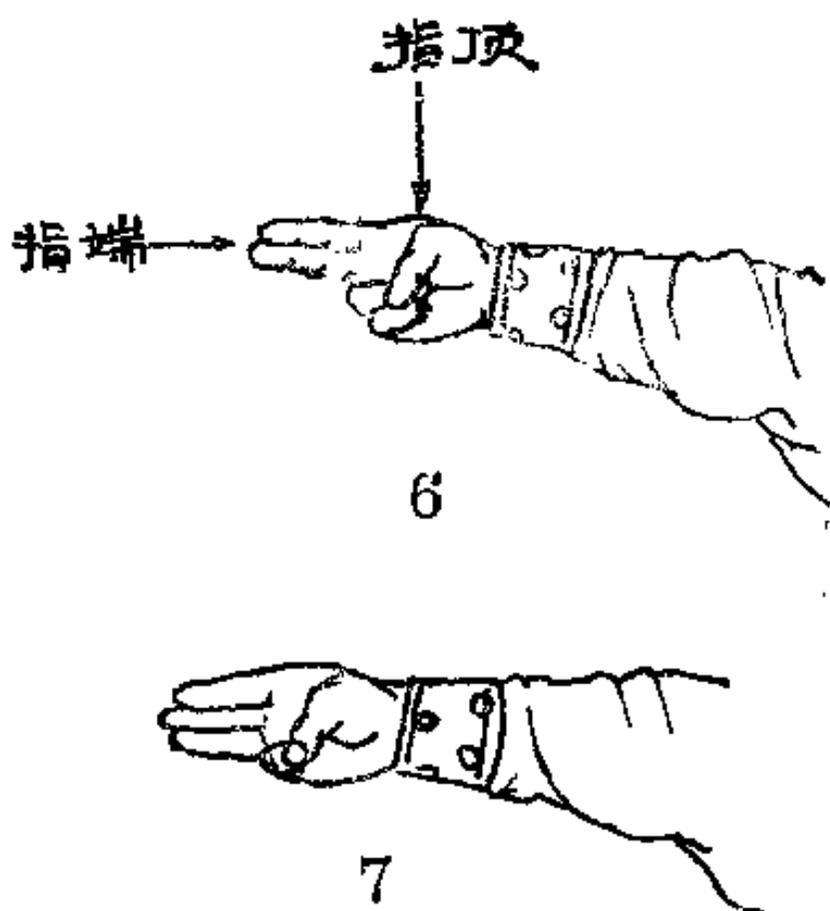
要点：爪形饱满，掌指间均匀分开，指端用力内扣。

爪法：虎爪以形取意，借以现虎形之技法。具体用法包括以指端为主的抓、挂、拿、戳、抠和掌、指互用的撞、推、搬、托、掳、扑等主要技击方法。

指法

金剪指：食指与中指挺直并拢，无名指与小指屈握于掌内，拇指内扣，屈压于无名指与小指第二骨节上（图6）。

三阴指：食指、中指、无名指挺直并拢，拇指内扣屈压于小指的第一骨节上（图7）。



要点：指端用力前挺，力达指端，腕与掌背平直。

指法：多用于点、戳、截、挑、钻、探、弹、按等技法中，与拳法相配合，常以突变、迅疾、冷脆、准确的特点，给对手以猝不及防的打击。但指的运用要特别慎重，同时要**加强手指的力量性训练，避免指端和骨节受伤。**

以上各种手型、手法的运用，必须严格按照少林拳特有的风格进行。在劲力的运用上，要“发于腰、传于肩、催于肘、达于手”。在拳术练习和实战过程中，要达到手法突变、攻势凌厉和协同互用，就必须做到腰胯灵活，肩背顺展，手臂有力，运转自如，手型相机而变，迅疾突发。同时，要达到防护得法、攻之有效的目的，还必须加强“外功法”的练习，进行各种手型的“功力”锻炼。少林拳术在拳法实战中要求

求以刚劲为主，但同时又要体现“刚柔相济”的技法原则，在战术上讲究“逢刚柔化，逢柔刚进”。

第二节 眼法

在少林拳术中，眼法是体现神态、捕捉战机和实施战术的关键。“手似箭、眼似电，手眼相跟，随身变”。拳术练习中的眼神变化，是随着动作的主动手和攻防方向相应变化的，一招一势都需要与眼神相配合。这样，不仅可以使拳术形神兼备，气势饱满，而且可以使拳法协调一致，给人以充实、清晰、威严、强悍的感受。在实战中，要目测距离，判断对方招法、技法的变化，即所谓“其机在目，预晓敌变”，对采取有效的进攻和防御手段，将起到直接的作用，有利于战术上的“先发制人，后发先至”。拳谚用“拳法之神，眼为先”、“拳无神气，空耗其力”、“眼为心之苗，眼到手到方为妙”和“拳似流星，眼似电”来描述眼法在实战和训练中的重要作用。注重眼法在拳术中的相机配合，不仅从演练的角度上可使形体动作、灵动气势、风格神韵得以完整统一，而且威武、凌厉、多变的眼神还会使对手望而生畏，为获得主动权创造有利条件。

第三节 身法

少林拳术的身法是以腰部为中心的躯干和拳术动作相配合，并与攻防意识密切协调而后变化的方法。少林拳术的身法主要有闪、展、腾、挪、起、顿、吞、吐八法。这八法的应

用，都是以腰为运动中心的攻防技术在拳法中的体现。拳谚讲“掌、腕、肘和肩，腰、背、胯、膝、脚，上下九节劲，节节腰中发”，“练拳不活腰，终究艺不高”，“起于足跟，强于腰间，发于手足”，这些都说明腰在拳法中的重要作用。要想使身法闪展灵活，进退得法，吞吐自如，就必须在日常的武术基本功训练中，加强腰部及胸、背、腹胯的柔韧性和力量的训练，使之有效地协调人体以腰部为中心的形态变化，为技击方法的实施做好铺垫。例如传统功法中的“涮腰”、“抛腰”、“翻腰”等，对培养灵活有力的身法有着很好的辅助作用。腰功练习要准确、协调地配合手、足具体的攻防动作，反复练习与感觉，对照和模仿老师的技术示范，严格把握动作细节，使技法达到正确、纯熟的程度。所谓“拳打千遍，身法自然”就是这个道理。只有躯干部位灵活自如，与手、足动作协调一致，才能形成动势多变、刚柔并举，迅蓄疾发、劲力顺达的拳法。

第四节 方法

在少林拳术中，踢、打、摔、拿等主要技法的实施过程即方法。在少林拳法的套路形式中，强调“拳打一条线”，即每一动势的形成，都要使其手位、脚位、头位（鼻端）垂直一线，使拳法动势疾中求平稳，动中求端正。

“远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒”。在方法的应用上，要根据不同的实战距离、时机及对手的不同特点，采取相应的动作。在具体打法上又讲究“避实击虚，快攻猛进，声东击西，晃上击下，攻防并施，刚柔并举”。在

踢法、打法、摔法、拿法局部技法中，有其固有的一套方法。例如腿法中有弹、蹬、截、踹、踢、闯、铲、点、打、摆、跺、撩、戳等技法；打法中有冲、撞、劈、挂、崩、扫、掠、顶、拍、点、搥、砸、挑、贯、扣、截、按、削、砍、抓、戳、推、掐、弹等技法；摔法中有缠、别、抱、压、背、绊、踢、靠、穿、耙、拧、推等技法；拿法中有缠、拿、压、刁、锁、扣、裹、拧、托等利用力学原理控制对方关节的方法。在少林拳中，仅拿法就有七十二种之多。这些技击方法在日常练习中，应逐渐做到因势利导，适时顺势地制造战机，淋漓尽致地发挥各种技法的技击效果。

第五节 步型步法

北派少林拳术的步型、步法，属于两种不同的形式，步型指静态定型，步法属动态形式。无论是由动态转换为静态，还是由静态转换为动态，都十分讲究“进步迅疾、轻灵稳实，进退有法，落步有根”。拳谚中讲：“练拳容易，走步难”，“总有千变万化，步为拳法之根”，“步为一身之根，劲力之源，运之枢纽，变化之机”。步型、步法在实战中的正确运用，是克敌制胜的关键。

下面介绍步型。

一、弓步(又称弓箭步)：两腿前后站立，中间距离约为本人脚长的3—4倍；两脚间的横向距离相当于本人的脚长；前腿屈膝半蹲至大腿接近水平，膝前垂直线与脚尖相对，脚尖微内扣；后膝挺直，前脚掌向内扣；两脚全脚掌着地，身体重心略偏于前脚。左脚在前为左弓步(图8)，右脚在前为



右弓步。

要点：立腰沉胯，身体朝弓步方向，两脚脚趾抓地，保持重心平稳。

二、马步（又称骑马蹲裆式）：两脚平行分开，中间距离约为本人脚长的3倍，两脚尖朝前，两腿屈膝半蹲，两大腿接近水平，膝前垂直线与脚尖相对，身体重心落于两腿之间（图9）。



要点：身正腰直，臀部内敛，两膝外撑成圆裆，脚趾抓地，保持身体重心平稳。

三、仆步：两脚左、右分开，一腿屈膝全蹲，膝关节略外展，脚尖外摆；另一腿伸直平仆接近地面，脚尖用力内扣，膝关节挺直，两脚全脚掌着地，身体重心偏于屈曲腿。左腿平仆为左仆步（见图10），右腿平仆为右仆步。上体略转朝仆腿方向。



10

要点：髋关节尽量松开下沉，平仆腿要向外蹬劲，脚跟、脚外缘不得掀起，塌展敛臀，沉胯扣脚，重心平稳。

四、虚步：两脚前后站立，中间距离约为本人脚长的2倍，后腿屈膝半蹲，大腿接近水平，脚尖外展；前脚尖点地，脚面绷直正对前方，身体重心落于后腿。左脚在前为左虚步（图11），右脚在前为右虚步。

要点：胯正腰直，臀部内敛，虚实分清，重心平稳。

五、歇步：两腿交叉全蹲。前脚脚尖外展，全脚掌着地；后脚前脚掌着地，脚跟抬起，臀部坐在后腿脚跟上，身体重心落于两腿之间。右腿在前为右歇步（图12），左腿在



11



12

前为左歇步。

要点：前脚成横向脚位撑地，两大腿贴紧，立腰沉胯，转动灵活，端正安稳。

六、跟步：两脚前后站立，两腿屈膝半蹲。前脚脚尖略内扣，膝前垂直线与脚尖相对；后脚脚跟抬起，脚尖朝前，前脚掌着地，大腿与地面成垂直。前后两脚间的距离约为本人脚长的两倍，左右横向距离约等于本人的脚长。右腿在后称右跟步（图13），左腿在后称左跟步。身体重心落于两腿之



13

间。

要点：上体略前倾，沉胯合裆，前脚趾抓地，后脚向后蹬地，臀部内敛，保持重心平稳。

七、四六步（又称三才步）：两脚前后站立，中间距离约为本人脚长的3倍，前脚尖朝前，略内扣约5度；后脚尖外展约45度，两腿均屈膝半蹲，身体重心若以十分计，则为前四分、后六分（图14）。



14

要点：身正腰直，臀部内敛；后膝前垂直线与脚尖相对，前膝端不超过脚尖；两腿含内合力；脚趾抓地，保持身体端正、重心平稳。

八、丁步：两脚左右站立，两腿屈膝半蹲，支撑脚脚尖朝前，全脚着地，另一脚脚尖点地，脚面绷直成丁字形，身体重心落于支撑腿。右脚尖点地为右丁步，左脚尖点地为左丁步（图15）。

要点：臀部内敛，立腰沉胯，虚实分明，重心稳固。



15



16

九、插步：两腿交叉，两脚间距离约为本人脚长的3—4倍。前腿屈膝半蹲，大腿接近水平，脚尖外展，全脚着地；后腿伸直，脚前掌着地，脚跟抬起。上体向前屈腿的外侧拧转，重心移向屈蹲腿。右腿后插为右插步，左腿后插为左插步（图16）。

要点：屈膝腿的脚位要扎实平稳，伸直腿的脚要向后蹬劲。

少林拳术的步法包括：上步、退步、弧形步、跨步、纵跳步、闪展步、扣步等。步法运用的优劣，会直接影响到动作的协调、战术的配合及效果。

在日常练习中，首先要加强步型的专门练习，使姿势规范，变化迅疾，定势稳固。其次要加强步法的转换变化能力，同时还要加强速度的练习。在动作中要做到各种不同的步型相互衔接得法，步法运用自如，并根据战机和战术的变化做到灵活稳实，上下一劲，“步到、身到、拳到，完整一

气，突变迅疾”。另外，还要加强步法与拳法的具体配合，从实战攻防意识出发，使左右闪展、进退都符合“防中有击，击中寓防”的原则，手法、眼法、身法、方法、步法融贯一体，神形合一。

第三章 传统少林拳的功法练习

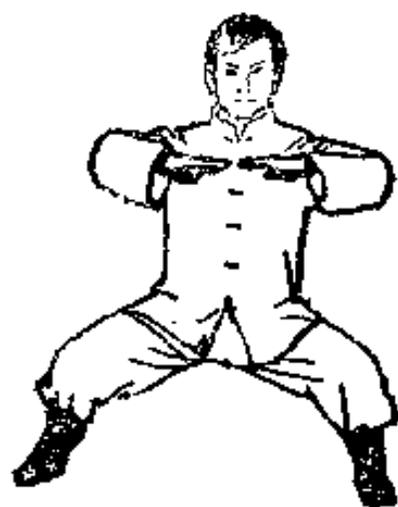
第一节 少林马步桩功

少林马步桩功在传统少林拳派中属“静功”练习。内容包括四平桩、技击桩等。传统少林拳谚语中有“习拳练桩步、房屋先立柱”、“未习打，先站桩”等说法，说明桩功的练习在少林拳法中占有很重要的位置。桩功不仅可使步法稳固、扎实、实用性强，而且对强身健体、防治疾患也有其特殊的意义。

一、基本姿势

本文介绍的“四平马步桩功”，属于北派少林拳的传统功法练习，是初学者入门的功法。

马步桩功姿势低而平，功架端正、开展，虽属“静功”练习，但强度和负荷量均较大。练功时两腿开立，两脚尖朝前，两脚间（内缘）相距约为本人脚长的三倍，两腿屈膝半蹲，两脚十趾抓地内扣，两膝外撑，身体重心落于两腿之间。上体端正，两臂屈肘环抱于胸前，两臂、肘与肩基本平行，两手成八字掌，掌心朝下，中指尖相对，四指微开，掌心内含，两眼平视前方（图17）。



17

要点：

1. 站桩时要做到头正、颈直、含胸、展背、沉肩、立腰、收臀、扣足、展膝，膝端与脚尖基本垂直。
2. 手臂、腰髋要适当放松，全身要保持四平八稳，自然舒适。

二、呼吸与意守

练功时，思想要集中在“丹田”。“丹田”在脐下一寸五分，“气海穴”与“会阴穴”之间的腹内区域。如初学时不易掌握，也可意守“肚脐”，效果也不错。练功过程中，思想不要紧张，意守和呼吸纯任自然，不可勉强。初学时只要能保持心情安静，专心守中，做到“恬淡虚无，精神内守”就可以了。

关于呼吸方法，开始练习时可采用自然呼吸法，待练习一段时间后，可逐步改为“逆式呼吸法”，即吸气时腹部自然内收，呼气时腹部充实。这时即可配合“以意领气”的导引练习法。具体练法是，当缓慢吸气时，意想气由鼻腔吸入

下行至“丹田”后，继续向腰后“命门”处吸去，此时“气充命门、两肾，气贴腰脊”。待感到吸满时，即可轻缓呼气，将气向前推至“丹田”处，此后如同拉风箱一样，气在丹田——命门间平行推拉，循环往来。如准备收功时，可将气推至“丹田”处后，意守片刻，即可缓缓收功。

在桩功练习过程中，肌体要放松，意守要“专注”，导引要自然。做到轻松顺达。呼吸时应轻缓、柔和、深长、均匀，不努不憋，纯任自然。身体保持端正稳实，不可耸肩、驼背，或有意使身体晃动。

三、练功要领和注意事项

(一) 练功前，全身要充分放松，保持自然舒适的状态。精神放松，神情安静，心平气和，要心无所思，目无所视，耳无所闻。尽量使练功的准备阶段和练功过程做到统一、和谐。

(二) 初学站桩容易疲劳，其原因就在于练功时精神和肌肉都过于紧张。可采用从头顶、颈、肩、臂、手到胸、背、腹、腰、胯、膝、足的逐段全身放松法，以消除疲劳，从而进入松沉、自然的练功状态。“放松”可以说既是站桩前的准备，又是行功中的关键。

(三) 初学桩功时一定要掌握正确的练功姿势。练功前不做剧烈活动，精神要安稳，情绪要稳定，不看书不看报，不受外界的任何干扰和刺激，排空大小便，使整个练功过程都处在一个轻松的精神状态中。练功时，衣着不宜过多，领扣要敞开，腰带要松紧适中。练功最好选择一个空气新鲜、安静、光线适中的环境，如林间、湖畔都是很好的练功场

所。身体过度疲劳、情绪不稳定时要暂停练功。

(四) 练习桩功要头向上顶，唇齿微合，舌抵上颚，下颌内收。腰背端正，心平气和。顶平则头正，肩平则身正，腿平则劲正，心平则气正。放松时，裆部要撑圆，“会阴穴”要上提，精神集中，神态自然。

(五) 初学站桩常因腿肌紧张、抖动不已而影响练功效果，此时应暂停练习，休息片刻待恢复正常后再练。高姿桩功练习，两腿负重强度小、易于持久，也有利于“意静守中，呼吸导引”。随着功力不断加深，可逐渐降低身体重心直到标准姿势。要遵照循序渐进的原则，不可急于求成。每次练功时间应因人而异，灵活掌握。

(六) 青少年进行桩功练习时，由于大腿肌肉力量较弱、膝关节负担较重，容易导致膝部习惯性变形和关节、肌肉拉伤。在站桩前，腿部和腰部应充分伸展，练习后一定要做放松运动，如按摩腿部肌肉，活动膝、胯关节，尽快消除疲劳。在练功过程中，如感到气息上涌、气憋、胸闷或动作失调时，要间歇放松调整，以免产生偏差。调整的方法是，两腿直起，采用“全身逐段放松法”使躯体充分舒松，然后再继续站桩练习。

(七) 练功中要随着一吸、一呼的自然频率，细心感觉气血在“丹田”与“命门”之间的鼓荡变化，并使之逐渐趋于轻柔、和谐，进而达到“以神入气，练息归神，意气相合，清气自生，浊气自降，真气从之，经络贯通，诸病皆除”的目的。

(八) 两手于体前按掌时（见图17），要充分做到肩松、肘沉、两掌如“轻抚按云”，不僵不滞。由于两臂抬起后静

止不动，一改平时自然下垂状态，会出现沉、胀、酸等感觉，这些均属初练功时的正常现象，不必顾虑。随着功夫渐深，上述现象会随之减弱，而劲力渐增。

(九) 桩功练习时，由于气行顺达，会使人有不同程度的“气感”，有的人感觉很强烈，如全身发热，足心、掌心、指端似有触电感，穴位产生“呼吸”；有时还会伴有热、冷、凉、胀、麻、跳等多种不同的感觉，运行、贯通于肢体的穴位经络中。这些均属正常的“得气”现象，表明对身体已经产生了积极作用。

(十) 练功人应尽量做到戒烟、酒，少吃刺激性强的食物，并注意生活规律化。特别要注意节制房事，养精固肾是非常重要的。《内经·上古天真论》讲：“精气夺则虚，精气竭绝，形体毁沮”，又说：“饮食有节，起居有常，不妄做劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，说的就是这个道理。

(十一) 初学站桩时，一般人不易做到“精神内守”的要求，其原因在于人的大脑往往不容易一下子安静下来。因此初学者，一方面要使身体尽量处于松弛、自然的状态，减少大脑因紧张而产生的兴奋；另一方面思想要“专一”，练功时不考虑工作、学习、生活中的事情，使大脑保持相对的“空”和“静”，进而做到“目光内照，神不外散，暗听内注”。如一时达不到忘情、内视、内听的状态，则可采用心理暗示的方法使自己“入静”，例如数息（默数呼吸的次数）、默念（结合一吸一呼默念字的发音，如吸、呼、静、松等字）、默示（示意自己的身体放松、安静）等方法都很有效。

四、功架与劲力

练功时由于长时间保持两臂上抬的静止姿势，肩背、胸廓上部的肌肉相对紧张，从而影响胸部的扩张与收缩，但又会自然迫使膈肌下降，促使腹式呼吸自然地产生，进而形成一种“腹实胸宽”的练功状态。这对改善心脏功能和促进内脏各器官的活动都有直接的好处。站桩时，两臂屈肘平按，还有助于调整身体的劲力平衡，长期锻炼可增强两臂的力量，提高两掌、指对于劲力变化感觉的灵敏度。两腿持续半蹲，不仅可加强腿部、足部和腰部肌肉的力量，而且可以收到少林拳术所注重的功架坚实、劲力整透、呼吸沉稳等功法效果，从而适应少林拳法运动过程的强度和复杂动势中步型、步法的变化。通过这种静力型的桩功练习，可以使人体精、气、神与手、眼、身、步充分结合，达到最大限度的统一，使劲力“源于腿足，运之腰胯，传于肩背，发于掌指”。

桩功练习是少林拳术动作姿势的基础练习手段之一，对于功架的形成及劲力、方法的准确运用都有十分重要的作用。因此，对于桩功练习的要求十分细致。在传统练法中特别讲究“松、沉、顺、注”四个字。

“松”指站桩时，身体的任何部位都处于充分松弛、舒适的状态，使马步的功架端正而自然。

“沉”则要求肩沉、肘沉、掌沉、胯沉、气沉，做到了这“五沉”，才能收到气不上浮的效果。

“顺”指动势顺、呼吸顺。练功时肌肉、关节、姿势都要顺达，不耸不僵，呼吸柔畅、顺其自然、不憋不滞，使周

身得以充分的放松和顺通。

“注”指练功过程中，不受外界环境变化的影响，要有意识地控制思绪，一心一意地专注练功。如身体产生颤动，或呼吸不规律时，可慢慢直立起身，适当放松调整，待恢复平稳后再逐渐降低姿势。

以上是功法练习的简单原则。练法虽简单，但做起来需要有耐心和恒心，真正理解功法锻炼的内容和细节，并按要求反复实践，适当调整，才可避免偏差，收到理想的功效。

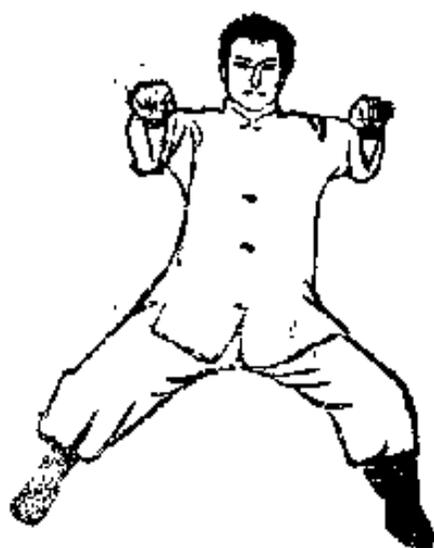
五、功法的选择

少林桩功传统的锻炼方法，分为两种不同形式。

其一为“定式”，以固定静止的锻炼方法为主。其中包括马步双掌叉腰（图18）、马步双冲拳（图19）、马步两侧双立掌（图20）、马步双顶肘（图21）、双盘肘（图22）、马步双撞拳（图23）、马步双掌托天（图24）、马步抱拳（图25）、马步合掌（图26）等等。



18



19



20



21



22



23



24



25



26

其二为“转式”，以腰、胯为中心，向左右两侧拧转，以提高腰部的柔韧性和弹性为主要锻炼目的。方法有马步叉腰后转体、双盘肘后顶等。在功法练习中，无论“定式”还是“转式”，都可结合器械负重练习。例如：马步双手直臂抓握铁球、卷拧木棒、马步提擦石锁、蹲举石担等等。另外，还有专门在木桩上（七星桩、一字桩、八卦桩、梅花桩等）进行马步桩功的练习。在桩功练习中，有的通过在木桩之间跳动练习提高马步桩的灵活和稳定性，有的肩负沙袋、身穿沙衣、头顶石盘进行劲力性的桩功练习。为了增强动作的稳定性，还有的分别在两拳、两腕、两臂、两肩、头顶和两大腿上放置水杯，这样在动作略有不稳时，水即晃出，用以检验桩功的平稳和扎实。

桩功练习多与气功结合在一起进行，有的派别强调意守“丹田”、“命门”、“涌泉”等穴，有的派别要求意守“会阴穴”、“百会穴”。对众多派别的练功方法，本书不做逐一介绍。但应说明的是桩功练习的内容实质及锻炼的目的都是大致相同的。

六、功效

通过少林马步桩功的练习，可以加强腿部力量与脚趾的抓力，提高肌群的弹力，增强腰脊、臂部的力量，提高耐力、平衡能力和对劲力的控制能力，培养底盘功夫。还可调整体态、姿势，逐步增强技击意识。

马步桩功要求心息相依，精神贯注。因此练功时，大脑皮层可得到保护性抑制。人到中年以后，身体各器官机能都开始呈现减退的趋势，体质、摄氧量、精力、记忆力等方面都开始下降，有的人还不到50岁就开始患有各种老年性慢性疾病。特别是脑力劳动者，工作中脑细胞经常处于高度兴奋状态，会使人逐渐感到头昏脑胀，思维迟钝，注意力分散。进行简易的马步桩功练习，会使过度疲劳的脑神经细胞得到调整，从而提高脑细胞的工作能力，改善中枢神经系统的机能。长时间练功后还可感到身体轻松，头脑清新，心情愉快。

呼吸是人体生命活动的重要特征之一，呼吸机能的强弱是衡量人体健康的标准。站桩功中“逆腹式呼吸法”的练习，可以强化呼吸吐纳的能力。呼吸过程中横膈膜运动幅度增大，促进了胸腹腔脏器的血液回流心脏，加速了血液循环，并使内脏器官相互推动，相互按摩，能够增强食欲和改善营养的吸收能力。这种在意识指导下的呼吸运动，还能改善血管壁的结构，使血液流量加大，静脉回流量增加，从而减轻心脏的负担。《内经》中说：“气为血之帅，气行则血行，气止则血止”。《难经》中也讲：“气者，人之根本也，根绝则其叶枯焉”。少林马步桩功在锻炼过程中所产生的“气”，不仅可以流通、传导于肌肉、内脏、组织和骨骼之间，而且可促

进疏通十二经络、奇经八脉的气血运行，进而调理全身。宋代医书《圣济总录·神仙导引篇》中记载：“人之五脏、六腑、百骸、九窍，皆一气之所通。气流则形和，气戾则形病。”这些都进一步从中医学角度，客观地阐明了“气”对于人体生命的价值。由此可见，少林马步桩功的呼吸吐纳锻炼，会对人体健康和长寿具有直接的作用。

“马步桩功”既是必不可少的武术基本功又是祛病的良方。应用于临床，则对膝部、髌髁部关节风湿性炎症和功能性障碍，老年性肌肉萎缩症及韧带、半月板、髌骨损伤等疾患，以及腰、腿部伤愈后的恢复性疗养，都有程度不同的疗效。

第二节 少林外功法

一、沙袋功

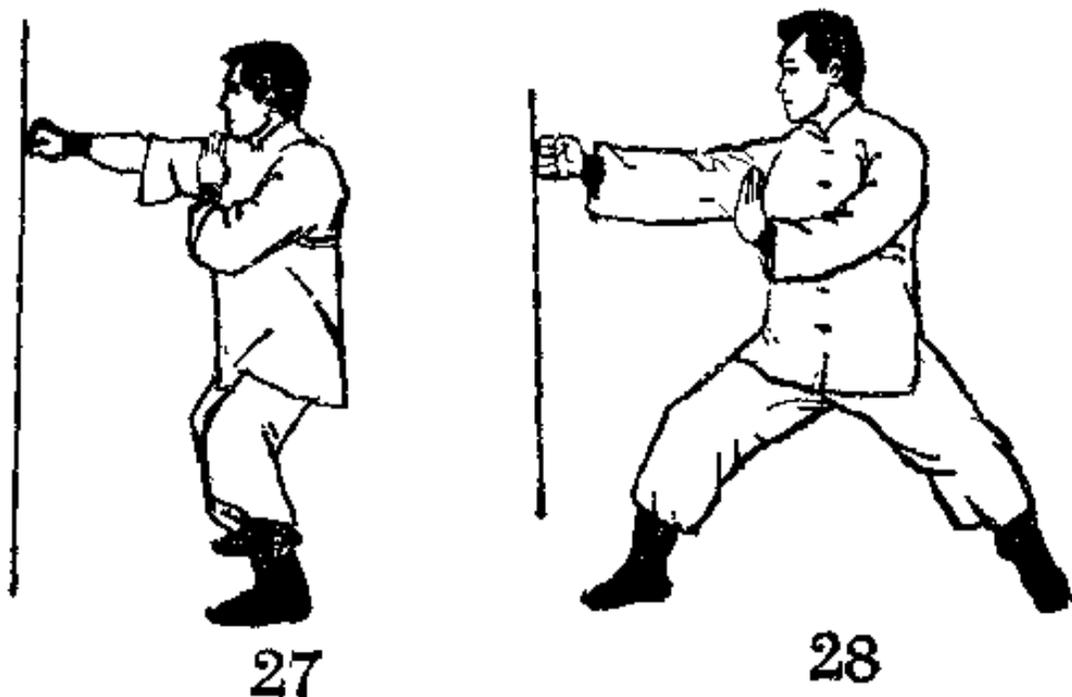
少林拳法非常重视靶、桩的模拟性实战，其中沙袋功的练习必不可少。这种功法的练习，是从基本动作、组合和套路形式过渡到实战的必要练习手段，是正确掌握击打技术和体会攻防接触（轻、重、瞬间的）的实际感觉，是提高拳法实战能力和增强功力的必要过程，也是培养实战意识的有效方法。

（一）功法练习

沙袋功的练习，是按照预定攻击手段，以吊起的沙袋为搏击对象进行的不同距离、不同角度、不同速度、不同重量、不同拳法的进攻型练习。这种练习可采用固定步型的拳法，用以熟悉、掌握基本拳法技术，了解攻防搏斗过程的基

本概念。还可采用各种步型、步法的自由组合练习，目的是充分发挥身体各部位（头、肩、胸、拳、掌、膝、腿）的攻击技术，练习协调相互配合的能力，是一种全方位的沙袋练习法。在此将定位打法的几种形式介绍如下。

冲拳：马步正身位站立。右拳由腰间向体前直线冲出，肘、腕挺直，力达拳面，拳高与肩平，正对鼻端，身体端正，左掌同时收于右肩前防护。练习时左右冲拳交替进行。此拳法意在攻击对手腹腔、下颏及面部(图27)。

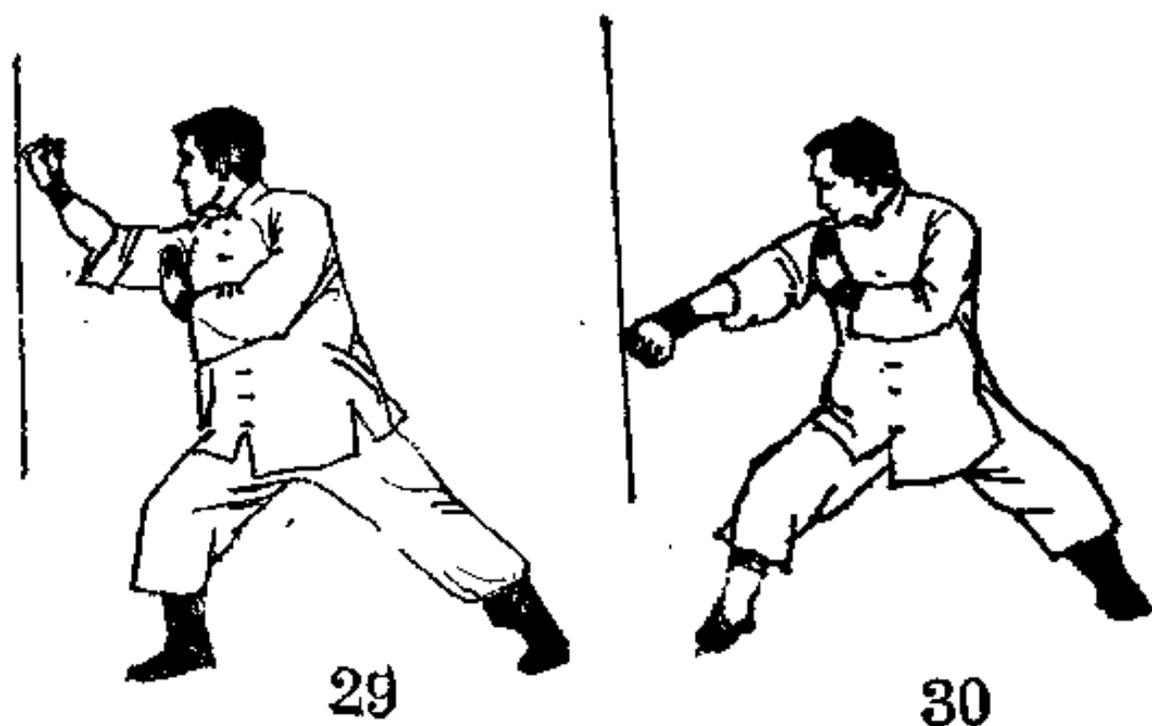


侧冲拳：，四六步（或马步）侧身位站立。右拳由腰间向右侧前方直线冲出成立拳，腕部挺直，肘部微屈，高与肩平，正对鼻端，力达拳面，身体端正，左掌同时收于右肩前防护。练习时两侧交替进行，或与其它侧身位拳法配合练习，此拳法意在攻击对手腹腔或下颏(图28)。

上崩拳：弓步侧身位，站立。右拳由腹前翻臂呈弧形向体前上方崩出。拳心朝内，肘部屈沉，腕部挺直，高与眼

平，力达拳背指骨凸起处。拳正对鼻端，身体随势略前倾，左掌防护于右肩前。练习时两侧交替进行，或与其它侧身位拳法配合进行。此拳法意在攻击对手面部（图29）。

撩拳：马步侧身位，站立。右拳由腹前向体右侧呈弧形撩出。拳心朝后，肘部微屈，腕部挺直，高与胯平，力达拳轮，左掌同时防护于右肩前。练习时两侧交替进行，或与其它侧身位拳法配合进行。此拳法意在攻击对手小腹及裆部（图30）。



横摆拳（又称侧上勾拳）：拗弓步正身位站立。右拳由腰间内旋向右、向上、向前弧形横击，拳高与头平，肘微屈略上抬，腕部挺直，拳心朝下，与头相距约30厘米，与身体中垂线相对，力达拳面。左掌同时防护于右肩前，上

体略向左侧倾，重心移向左腿。左右弓步和左右横摆拳交替练习。此拳法意在近身时攻击对手下颏、头部（图31）。

撞拳（又称上勾拳）：马步正身位站立。右拳由腰间向体前上撞，拳高与胸平，肘部沉屈，腕部挺直，拳心朝内，力达拳面，拳击出时与身体中垂线相对。左掌同时防护于右肩前，身体端正。两拳交替练习。此拳法意在近身攻击对手腹腔及下颏部（图32）。



31



32

侧扫拳：侧弓步（或马步）站立。右拳随身体右转身由胸前向右后平扫，腕部挺直，肘部微屈，拳与鼻端相对，力达拳轮。左掌同时防护于右肩前，身体端正，重心平稳。左右转身交替练习，出拳迅猛、突然，意在攻击对手腰肋及头部（图33）。

撞推掌：四六步（或马步、弓步）侧身位站立。右拳由腰间向前内旋撞出变柳叶掌，指端朝上，高与肩平，屈腕立

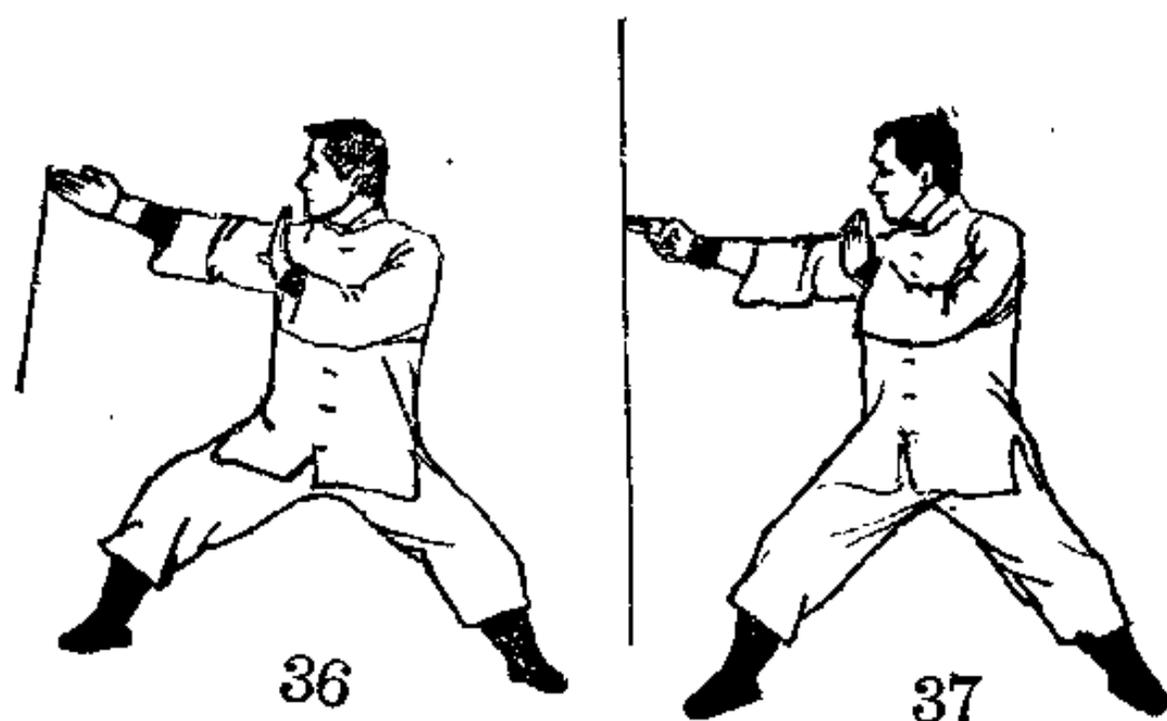


掌，肘部挺直，力达小指侧。左掌同时防护于右肩前。身体端正，掌与鼻端相对。练习时两侧交替或与其它侧身位拳法配合进行。此掌法意在攻击对手侧肋及腹腔、下颈部（图34）。

侧扫掌：同“侧扫拳”（图35）。



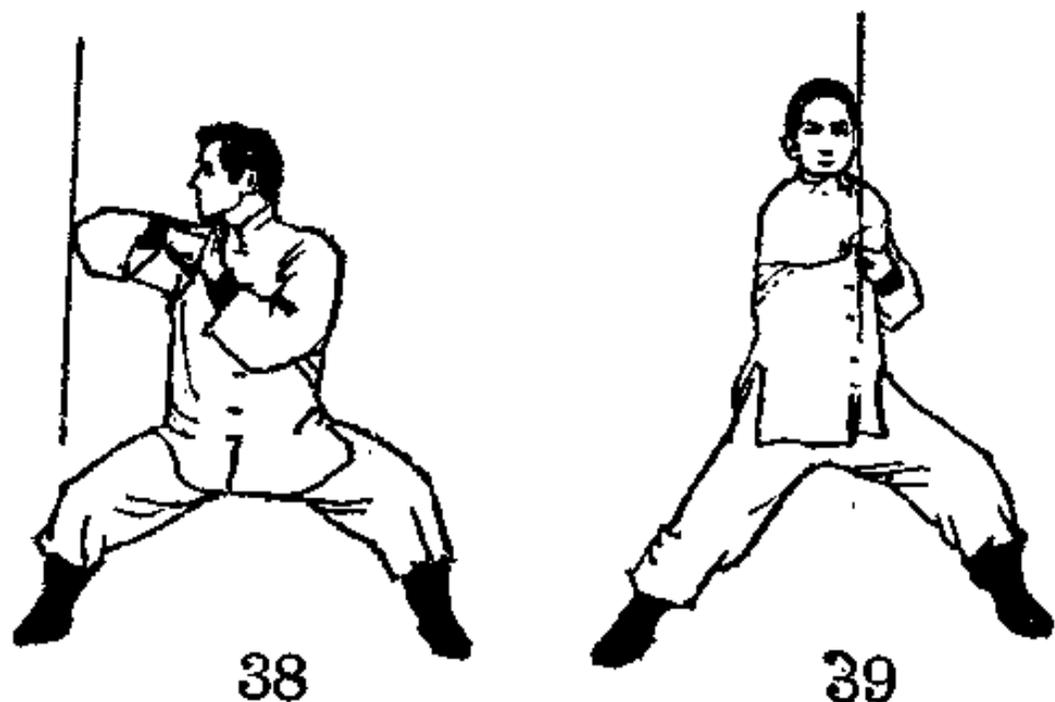
掌指戳：马步侧身位站立。右拳由腰间内旋变柳叶掌，向右侧戳击，高与肩平，腕部挺直，掌指用力并拢伸直，力达指端。左掌同时防护于右肩前。身体端正，掌与鼻端相对，练习时两侧交替或与其它侧身位拳法配合进行。要由轻戳开始，注意保护掌指安全。此掌法意在攻击对方腰肋、腹腔(图36)。



指点：马步侧身位站立。右手成剑指由腰间向右前方戳击，高与肩平，腕部挺直，食指与中指用力并拢伸直，拇指用力扣住其余两指，肘部微屈，力达指端。左掌同时防护于右肩前。身体端正，掌指击出后与鼻端相对。两手交替练习，或与其它侧身位拳法配合。练习时要注意保护手指关节的安全，不要用力过大。此指法意在攻击对手肋、腹腔、咽喉及眼部(图37)。

平顶肘：马步侧身位站立。右手握拳平屈肘，拳心朝

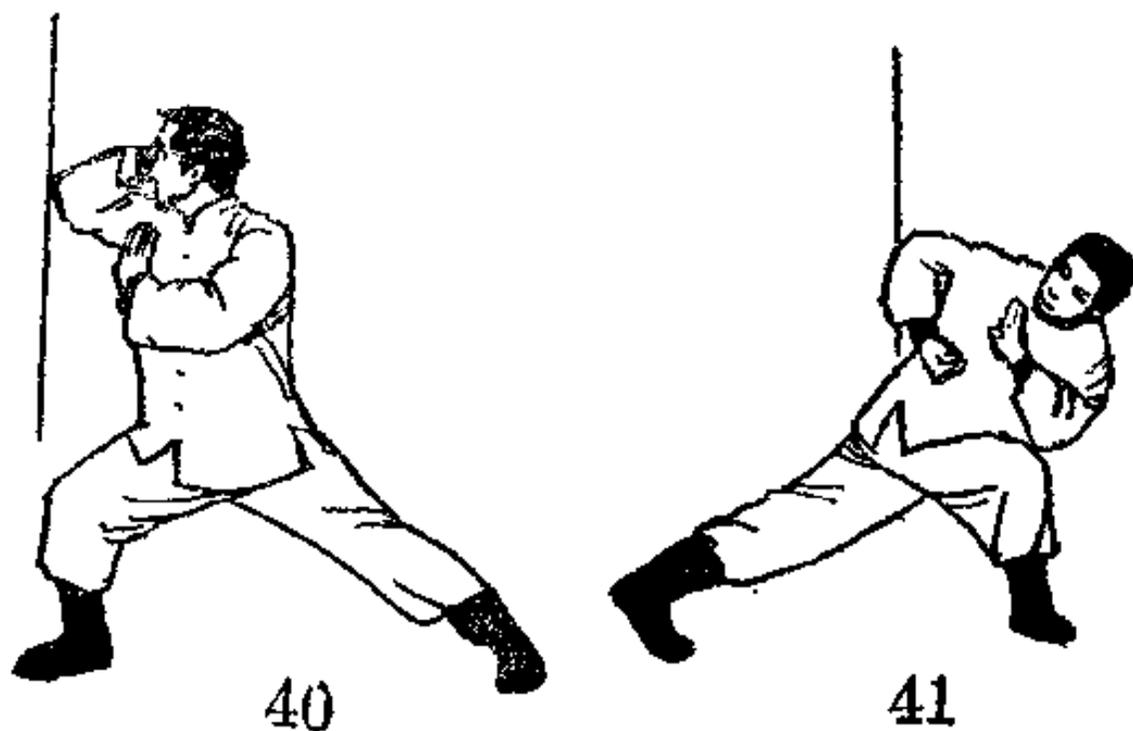
下，左掌心推按右拳面向体右侧平行顶肘，高与肩平，力达肘端。左肘随势紧贴上体，同时用力推按右拳面，右肘端与鼻端相对。身体端正。练习时可与其它侧身位拳法配合进行。此肘法意在攻击对手腹腔及腰肋部(图38)。



横击肘：马步正身位站立。右手握拳平屈肘，拳心朝下。左掌心扶按右拳面，左肘紧贴上体。右肘随上体略向右转而同时由右向前横击，肘端高与肩平（肩、肘、腕在一条平行线上），力达肘部前外侧，肘端横击至体前时与鼻端相对，身体端正。左右横击肘交替练习。此肘法意在攻击对手腰肋及头部(图39)。

挑肘：弓步正身位站立。右臂屈肘，肘尖下垂，拳高与肩平，拳心朝内，上臂紧贴上体，随后肘部向前上挑，肘高与肩平，拳心朝内置于右耳侧，肘屈紧，力达肘端外上侧。上体微前倾，左掌同时防护于右腋下。左右挑肘交替练习，

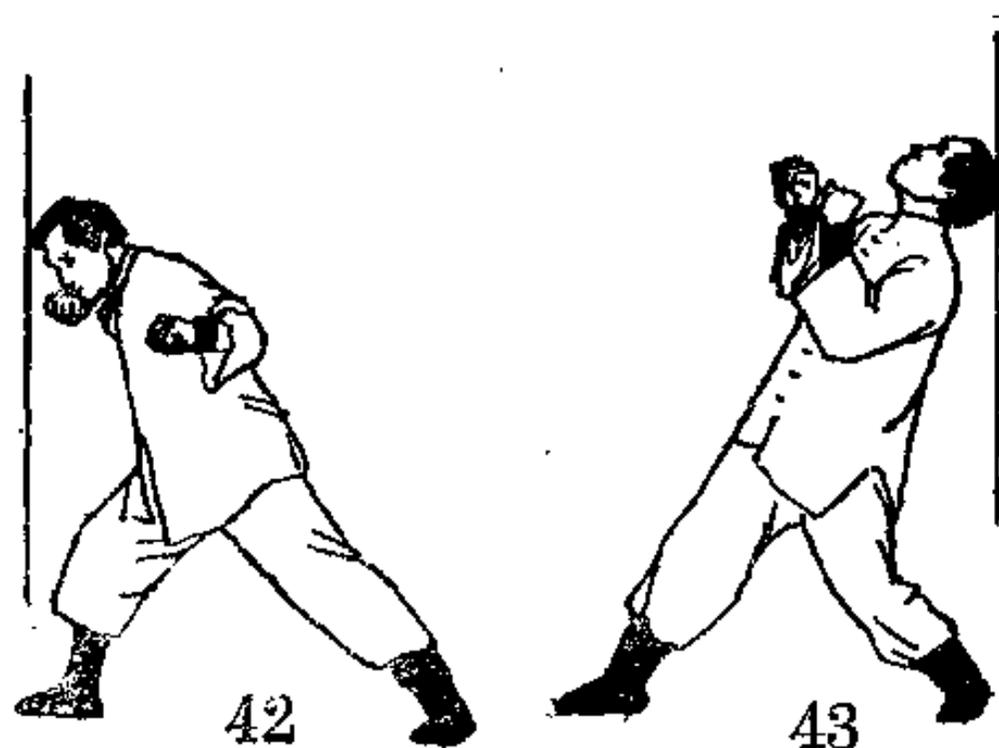
或与其它侧身位拳法、肘法配合练习。此肘法意在攻击对手胸腹及下颏、面部(图40)。



撩肘：插步反身位站立。随左插步右臂屈肘向后、向上弧形撩击，右拳紧贴上体，拳心朝上，力达肘端后侧，肘高与肩平。上体前倾，左掌同时防护于右肩前，重心移向右腿。左右插步、左右撩肘交替练习。此肘法意在攻击对手腹腔及裆部(图41)。

头前撞：弓步正身位站立。两拳握紧撑于体侧，保持身体平衡，在上体前倾的同时，头部迅速前顶，力达头前上方。顶撞时，颈部要用力挺直，下颏内收，周身同时配合用力。头顶撞到沙袋时牙齿要咬紧。初练此功时要轻度用力，掌握动作要领后再逐渐加力。头前撞可配合拳法、肘法练习。

此法意在攻击对方面部及胸、腹部（图42）。

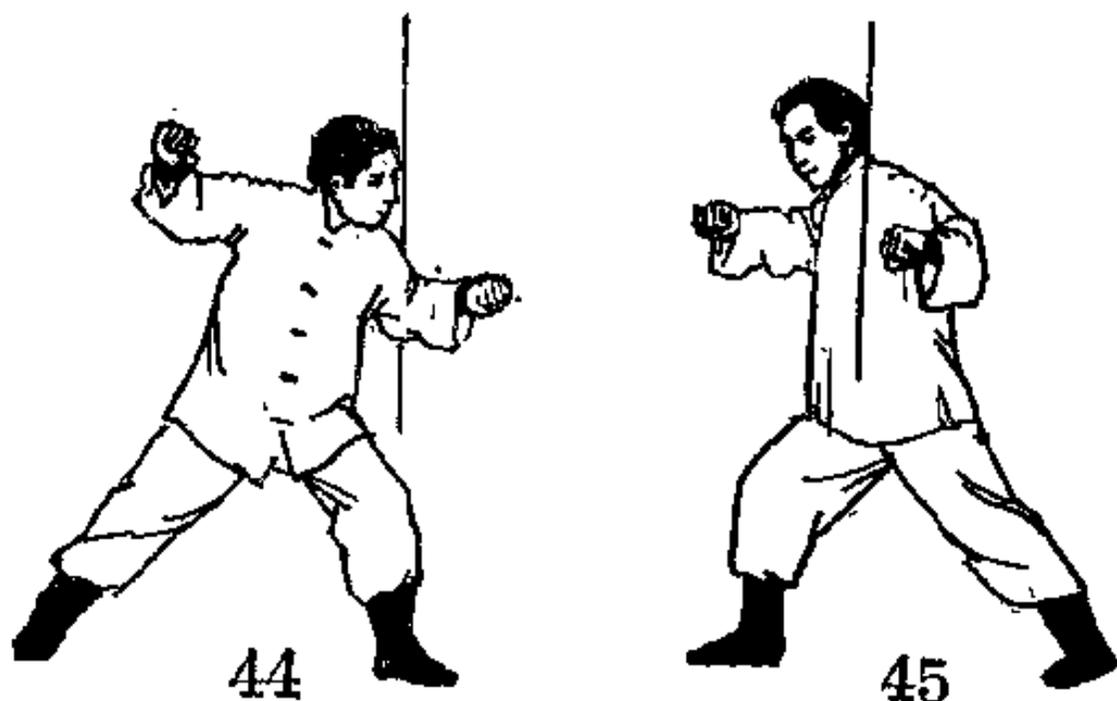


头后撞：马步或弓步反身位站立。两拳屈肘握紧，分别撑于体侧，保持身体重心平衡。向后撞击时仰身，头后顶，力达头顶正中。后撞时颈部要用力后仰，下颏上抬，牙齿叩紧。练此功要由轻度用力开始，逐步适应，要细心体察撞击后脑部的感觉，如觉不适，要暂停此功的练习。此法意在攻击对方面部（图43）。

肩撞：弓步或马步正身位站立。两拳屈肘握紧，分别置于体侧，保持身体重心平衡。随上体向左拧转，以左肩用力撞靠沙袋，力达肩臂部。撞靠时上体略前倾，腰部要用力。左右肩撞交替练习，腰部向左右拧转时，重心要稳，转动要

灵活。此法意在近身撞击对手(图44)。

胸撞：练习过程如“肩撞”动作。要配合呼吸，在胸部每次撞击沙袋的瞬间，都应配合短促有力的呼气(图45)。



侧撞膝：正身位站立。右腿屈膝提起，由右向前横撞，膝高与腰平，小腿内收，脚面绷直，力达膝端。左腿挺直，上体微左转并略向左倾，重心落于左腿，腹部内收，左、右手可配合防护，同时也起到维持身体平衡的作用。左、右侧撞膝交替练习，也可与其它拳法配合。此腿法意在攻击对手胸、腹、肋及裆部(图46)。

上顶膝：正身位站立。左腿屈膝用力向前上方顶击，小腿内收，脚面绷直，力达膝端。右腿挺直，同时立腰、收腹，下颏内收。顶膝时，两手可配合防护，可左、右膝交替上顶，也可与其它拳法、腿法配合进行。此腿法意在攻击对



46



附图 46

手腹、裆部(图47)。

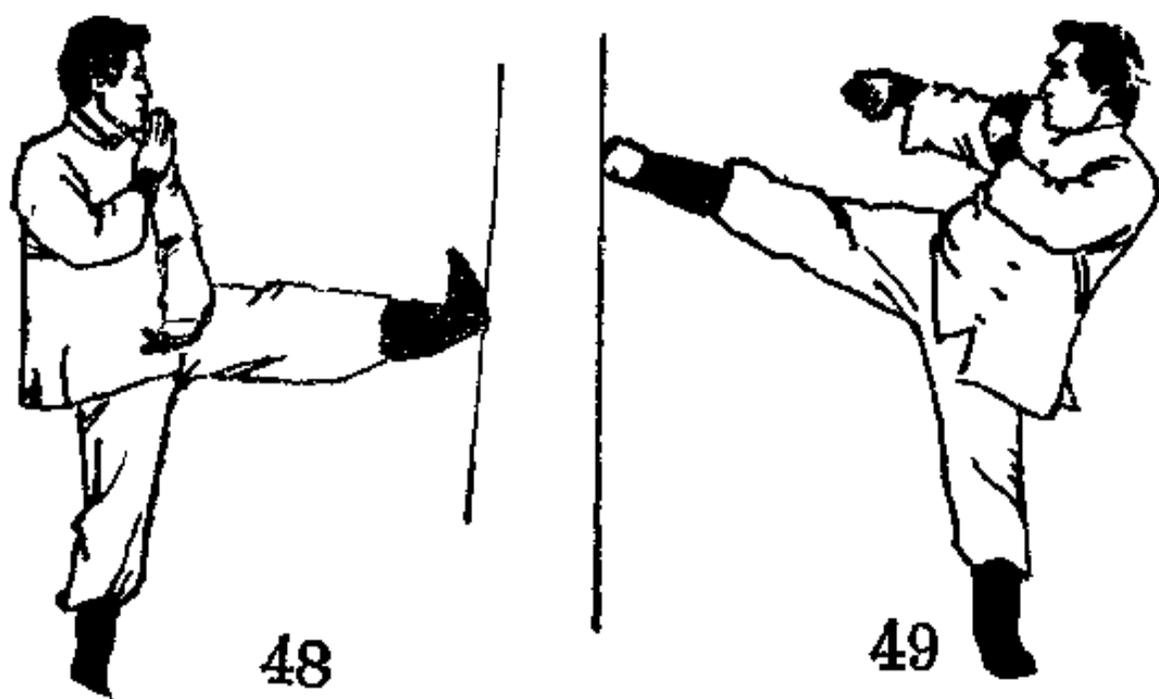
正蹬腿：正身位站立。右腿支撑，左腿屈膝后迅速挺膝向体前蹬出，脚尖朝上，力达脚跟。上体保持端正，同时做到立腰、收腹，下颌内收。两手可随势配合防护。左、右腿可



47

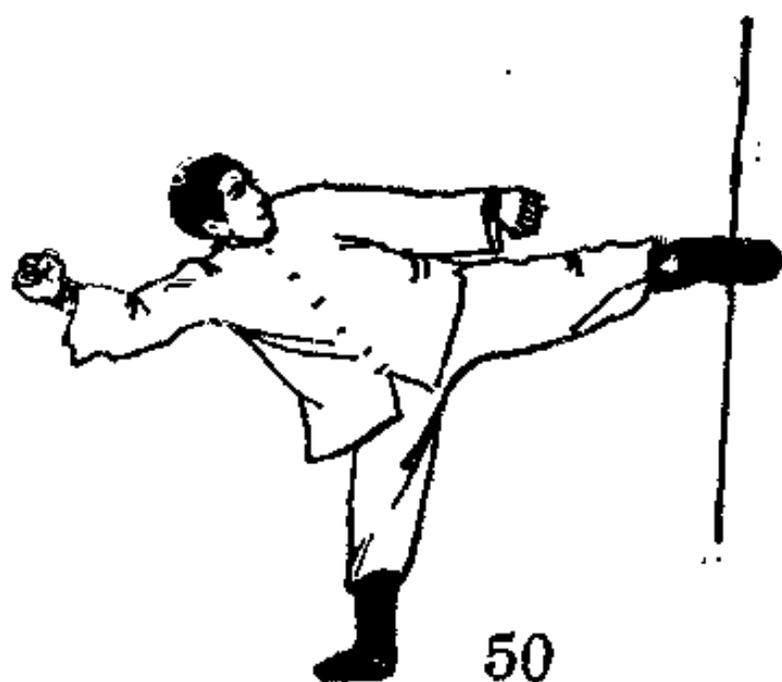
交替前蹬，或与其它拳法、腿法配合练习。此腿法意在攻击对手腹部及裆部(图48)。

侧端腿：侧身位站立。右腿屈膝勾脚抬起，成横向脚位，以脚外侧为力点向右挺膝直端，脚高与肩平，同时上体略左倾。侧端要迅速、有力，两手随势配合防护，眼看端击的方向。练习时左、右方位互换或与其它拳法、腿法形成攻防组合。此腿法意在攻击对手腰腹及上肢、面部(图49)。

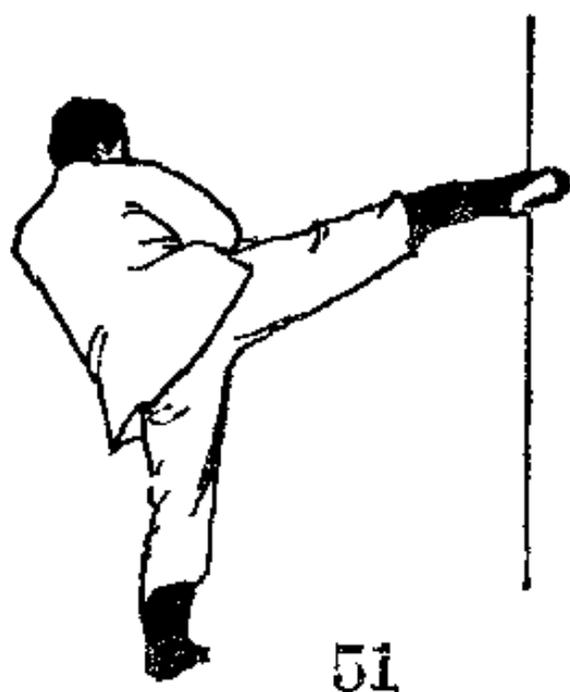


后扫腿：背向沙袋，右腿略屈，左腿随身体左转，直腿向左后上方横扫，脚面绷直，力达脚跟，高与胯平。重心移向右腿，上体右倾。转体要灵活、迅速，两手随势配合防护，眼看左腿扫击的方向。练习时可左右腿交替后扫，也可与其它拳法、腿法组合练习。此腿法意在攻击对手腰、腹及面部(图50)。

侧弹腿：正身位站立。右腿屈膝由左腿内侧提起，脚面绷



直，随身体左转，迅速挺膝由右向上、向前弹踢，脚高与肩平，力达脚面。上体略向左倾，重心落于左腿，两手同时配合防护，收腹、收臀、展髋。可左右侧弹腿交替练习，或其它拳法、腿法配合进行。此腿法意在攻击对手腰、腹及面部(图51)。



侧下踹腿：练习过程如“侧踹腿”，惟踹击高度偏低，离地30—40厘米。此腿法意在攻击对方侧膝关节及胫骨（图52）。



以上是模拟实战功法的练习，是技术实战的基础，是提高少林拳术水平的辅助练习手段。

（二）怎样自制沙袋

沙袋的外皮材料最好选用坚韧耐磨的皮革，如羊皮、牛皮、猪皮均可，另外也可用帆布制作。沙袋每天都要经历悬挂、踢、打、撞击的磨损，如果用麻袋、人造革、粗布制作，用不了多久就会破裂漏沙。

沙袋一般为圆筒形，可根据自己的需要，制作成不同的口径、长度和重量。轻沙袋的直径为15—20厘米，长度为40—60厘米，重量为15—20千克；重沙袋的直径为30—40厘米，长度为80—120厘米，重量为50—80千克。沙袋顶部安装有金属扣眼，用来穿吊绳（也可用绳将袋口扎牢）。沙袋

内可装填细沙、鬃毛和锯末，内容物要分布均匀。初练时，也可在装满细沙的沙袋四周，捆上一层棉垫或泡沫塑料等软垫，这样在赤手击打沙袋时可避免指关节和皮肤受伤，也可有效地延长沙袋的使用寿命。

为避免击沙袋时沙子从上口冒出来，要密封捆扎，也可制成双层沙袋，在外层套子与沙袋之间填塞一些柔软的物体（棉垫、海绵垫等）。每次练习后，都应将沙袋卸下来，横放于平处，使用时再挂起，以免长期垂吊而引起沙粒逐渐沉积填实。

（三）技术与规范

沙袋的大、小及悬挂的高度，要根据自己的体重、身高和练习目的而择定。轻沙袋是进行拳、掌、肘、头和高腿法练习所用，沙袋悬挂的高度为沙袋底部与练习者的髋同高。通过击打轻沙袋的练习，可使练习者逐步提高拳、肘、腿法等技术，在练习中学会正确用力，体会冲劲、崩劲、抖劲、劈砸劲、整劲、透劲、横劲、靠劲、撞劲的实际运用方法，以有效地提高实战能力。同时由于轻沙袋击出后回荡快，要求练习者必须进行迅速的判断，并配合灵活的步法做出相应的处理，对于提高拳术运用能力具有明显的作用。

重沙袋的练习以进行综合性练习为主。沙袋底部的高度为离地30厘米左右。打重沙袋的目的在于提高多种技术合成的练习，在练习中，可根据人体上、中、下有效攻击部位（即人体要害部位），展开正而、侧而、圆形环绕和转身突袭的主动进攻，在模拟实战中，充分发挥整体技术的功能。

下面向初学者介绍两种练习法。

1. 定点打法：

马步、弓步、四六步、跟步、侧身站立均可。运用基本的拳术动作进行出拳、踢腿的单一功法练习，或根据自己的弱点进行重复动作的专门练习。也可在沙袋上作出攻击目标，针对攻击目标进行锻炼。初学者在练习时，一定要从最基本的拳法（冲拳、撞拳、贯拳、扫拳等）和腿法（蹬腿、踹腿等）练起，逐渐提高出拳的速度，体会力量的运用，同时注意左右手的协调配合，一手进攻时另一手配合防御，逐步养成运用全力迅速发拳和一旦击空即能迅速回防、快速应变的良好习惯。

2. 活动性打法：

活动性打法除了具有与定点打法相同的训练作用外，还可以进行自由选择的拳法组合和模拟性实战锻炼。通过活动性打法练习，可以使拳术套路和实战技术得到进一步完善。活动性打法，可采用进攻、退守、左右闪击和回环转身进击的练习。在活动性的打法中，每发出一拳、一腿，都要有意识地运用以“腰胯为轴”的发力原则，全身协调用力，不能单凭手臂、腿足的局部力量攻击。

上述两种打法练习的时间都不宜过长，一般以2—3分钟为一组，中间休息1—2分钟，共做10—20组。

在上述打法的基础上，还可进行多沙袋的击打练习（几个沙袋吊挂在四周）。做这种练习，要求手、眼、身、法、步高度协调、敏捷，判断也要准确。由于沙袋多，速度快，稍一迟缓，就容易被悠回的沙袋撞上。所以初学时以练习单沙袋为宜，以后渐增到两个、三个，逐渐增加。多沙袋的练习对实战技术有较高的实用价值，是“以少胜多”的武术实战技术的综合性练习。通过多沙袋的练习，可以进一步检验和

提高速度、力量、身法、眼法、步法、耐力、反应和准确性，为拳术的实际运用打下坚实的基础。

(四) 注意事项

1. 练习“沙袋功”要有较大的场地，沙袋周围要有足够的空间。地面要平整，空气要新鲜，光线要充足。沙袋、手套及防护用品都要保持清洁。

2. 练习前，准备活动要充分，使身体各关节、肌肉和韧带都得到充分的活动。也可以结合“少林排打功”，用双拳、双掌或器具击拍身体各个部位，锻炼皮肤的感觉和适应能力。准备活动不充分，会造成关节扭伤和其他创伤事故，因此应特别重视。

3. 初学者练习打沙袋，应戴好护具。练习前，手要缠上绷带，戴上皮或棉手套，腕戴护腕，肘戴护肘，腿部戴上护膝、护腿和护踝。这些防护用品能有效地防止指、腕、肘、膝、踝在与沙袋的撞击和高强度摩擦中出现表皮、骨膜和韧带受伤，同时也可增加攻击的力量，提高韧带和肌肉的韧性和弹性。功深之后，防护用品可逐渐摘除。

4. 在练习过程中，气息要平稳，思想要集中，勿受外界的干扰和影响。在击打时呼吸要有规律，保持“气沉丹田，腹实胸宽”的状态。在正确掌握腹式呼吸（逆式）的基础上，使每次的发力均配合短促的呼气。这种“蓄吸发呼”的原则不仅能强化人体正常的生理功能，有益健腹，而且可以有效地协同呼吸，达到“内外合一，气力合一”的目的。

5. 击打沙袋虽然简单，但如果打法不准确，很容易引

起皮肤、骨膜和关节受伤。练习过程中，在手接触沙袋的一瞬间要做到：手紧腕挺，力达拳峰，落点准确。当然，其他部位在击打时也应如此。在练习时拳、掌均应击中沙袋的垂直中线处，这样在沙袋受力后就会向前后摆动而不会旋转。在每次击打之后肌肉应尽快放松，准备发动第二次攻击。适时地使紧张的肌肉得到休息，合理地使用力量，对有效地增强击打效果、提高持久力有很重要的作用。

6. 在练功的过程中和练功后，两手直接接触沙袋的部位，可适当揉搽一些舒筋活血的药物，如松节油、正骨水、樟脑酒和醋，以促进该部位的血液循环，增强皮肤组织的再生能力，并可使肌肉、关节、韧带的紧张状态得以缓解。但要注意，在搽药后六小时之内，不要接触冷水，以免关节和皮肤受寒而导致风湿病。

7. 沙袋练习法是武术基本功练习的内容之一，要常年坚持，循序渐进，千万不可急于求成，更不要追求“数日功成、击石透墙”等不切实际的“功夫”，以免引起偏差，影响身体健康。武术谚语讲：“一日练，一日功，一日不练十日空。”沙袋功的击打要遵循由轻到重、由慢到快、由点到面的原则，逐步增大运动量。

8. 肌肤、骨骼发生运动损伤时，要暂停练习，伤愈后再恢复。

9. 在进行重沙袋练习后，应进行“对空搏击”。抓住击打沙袋时的发力感觉，向假设敌发动模拟式的攻击。练习对空搏击的目的，在于巩固技术定型，提高身体灵活性和拳脚出击的速度，使力量练习过渡到实战技术中。沙袋功对提高技术和熟悉战术手段具有明显的作用。

二、少林排打功

“排打功”是传统少林拳中外功法的基础练习，分单人与双人两种练法。单人练习包括沙袋击法、板击法、棍击法、石拍法、撞击法等；双人练习有互击法、排打法等。少林排打功可以培养勇猛果敢、勇于进攻的精神，增强人体的抗击能力，提高运动的耐久力和爆发力。

辅助器具的制作可自己动手，用帆布或粗布做一长约50厘米、直径约8厘米的长筒形沙袋。内装绿豆、粗沙，并可掺入适量的锯末。另外，挑选光滑无裂痕的木板和木棒。器具要结实、整洁，硬度适中，长短适宜。

（一）练法

单人练习时，直立或马步桩站好，单手或双手持一小沙袋或木板、木棒，依次向自己的头、颈、肩、臂、胸、肋、腰、背、腹、髋、腿、膝、胫、踝、足背进行抡拍、抽打、撞击。如双手各持一沙袋做双击和交叉排打练习，则可扩大击打的范围。单人练习的技术要点如下：

1. 在排打前，要先用拳、掌击打，待身体适应后，再使用器具。

2. 击打、抡拍的顺序应由上至下，由轻至重。尤其在击打头、颈、腰、肋和关节时，下手要谨慎，用力要适当。

3. 击打面部、后脑、颈部及裆部时，要先进行按摩，待皮肤发热，局部肌肉和神经逐步适应后，再用掌根、手指、空拳或小指一侧肌肉较厚的部位，由轻度用力开始进行拍、打。自始至终用力都要控制适当。上述部位的击打练习不宜使用器具。

4. 功法练习后，受击部位有明显的热、胀、麻、酸感觉，呼吸感到顺畅、和谐、深长、有力。如受击部位感到筋骨疼痛不止，或体内不舒服，则应暂停练习，认真检查功法、技术要点是否正确，待调整之后再继续进行练习，以免出现伤情，影响健康。

双人练习时，双方定位或变位相互击打对方，分别以掌心、掌背依次击打对方的胸、背、腹、腰、肋、臂等部位。

定位练习以马步、弓步、跟步姿势为主，可同时配合小沙袋、木板、排棍（数根木棒捆扎一起）等，向对方准备好的部位抡击。落点要准确，击打要有节奏，并逐步加大击打的力量。受击者应同时有意识地“迎击”，以增强练功的效果。每次击打时都可利用呼气之机发声助力。

双人互击排打练习时，用力要适当，动作要协调一致，两人要同时出手、同时上步、同时转身，势到、气到、劲到、声到。发劲要整，落点要准，全神贯注，配合默契，动作协调。

（二）功法配合

练习少林排打功，身体感觉和反应都较强烈，因此适当地配合内功锻炼，是有效地保护自己、提高功效的好方法。排打功在练习过程中讲究心与意合、意与气合、气与力合。排打时有意识地发声会有助于发劲，例如“嘚”声有助于发整劲；“呐”声有助于发崩劲；“噫”声有助于发靠劲；“哈”声有助于发斩劲、推劲；“嗨”声有助于发劈劲；“嘿”声有助于发撞、击之劲。发声时要“气从丹田吐”，使声音发自腹腔；自然、短促地吐出，切不可光靠咽喉空喊。发声包括聚气、闭气、吐气的全过程，这是和发力相吻合的特殊呼吸方式。

聚气的过程是在击打前的一瞬间深深吸气，将气送至“丹田”。闭气的过程很短暂，是为发声助力做好气息的储存，然后在受击的瞬间“意至气注”该部位以增强局部的抗击能力。接着借助呼气肌和腹肌的收缩，将气快速地吐出。聚气、闭气、吐气的过程可以提高胸内压和腹内压，增强胸、腹肌肉的力量。通过意、气、力三者的配合，充分发挥周身的整劲。所以发声不是目的，而是一种有助于发挥整体力量、提高练功效果的有效手段。具体要求如下：

1. 排打功的练习，要选择环境安静、空气新鲜、温度适宜的地方，练功时最好穿单衣或只穿运动短裤，切忌穿得过多、过厚，影响练功效果。

2. 空腹、饭后、精神紧张、患有皮肤病或过度疲劳时不宜练功。初学此功时，可选择肌肉较丰满的部位进行锻炼。练功出汗时，勿让寒风直吹，练后应迅速用干毛巾擦去身上的汗水，穿上衣服。排打功练习后，不宜马上用冷水洗身。受击部位可擦一些舒筋活血药水，并避免在一定时间内（6小时）接触冷水和冷风。

3. 练功发声的音量，要根据运动量的大小、发力的强弱而灵活掌握。练习排打功要持之以恒，做到循序渐进、劳逸结合。

三、少林铁臂功

铁臂功是少林拳从基本功过渡到实战练习的基础功法，具有很强的实战意义，是珍贵的传统功法之一。具体练法如下：

面对沙袋或木桩，马步站立或结合各种步法的变化，进

行有节奏的、左右互换的格臂练习，用臂内外侧、上下侧反复靠、劈、格、撞桩靶。也可以进行双人互格臂的练习，以有效地锻炼臂部肌肉的抗击能力。

格臂功的练习，依内、外、后顺序循环进行，速度、力量、次数因人而异。格臂练习时，注意力要集中，击点要准确，肘部不宜挺直。两臂交替练习时，手臂成弧形运动，击打时要连贯、协调、顺达，腕部要挺直，拳握紧，撞击的瞬间可配合发声，臂部肌肉要适度紧张，同时注意手、眼、身、法、步的协调一致。另外还可结合哑铃、石锁、铁球、石担等器具进行动静相兼的负重练习，具体方法有举、摆、耗、抛等，以进一步提高臂部的力量。

四、少林掌指功

近身搏斗时，手是接触对手机会最多的部位。少林拳法中，拳、掌、指、腕在实战中的相机使用，素以“出手如风驰电掣，胜负分乎瞬息之间”而著称。通过少林掌指功的练习，可将少林拳“来去风速，劲路奇出，斩钉截铁，势如破竹”的功夫表现得更加充分。

少林掌指功主要以锻炼掌心、掌背、掌外缘、拳面、指关节、指端的力量为主，同时对肩、臂、肘、腕和手指关节的灵活性、对肌肉的弹性和表皮的硬度，都有直接的锻炼作用。根据初学者的特点，介绍五种功法如下：

（一）鼎功：两拳面（或两掌）撑地，两腿伸直并拢，靠墙倒立。肘、腕挺直，两拳平行，中间距离约同肩宽，腰背尽量挺直，头略抬起，眼看地面。

要求：

1. 鼎功练习时，可采取拳、掌、爪、指等不同手型支撑倒立。为了增加难度，也可做单臂支撑或倒立撑屈臂挺直练习，但这种练习形式难度较大，要注意安全。

2. 两手位与墙壁间的距离要根据情况灵活掌握，除脚以外其它部位均不得接触墙壁。呼吸要自然、顺畅，不可憋气。初学此功时，可请人协助将两腿扶上墙壁。可戴手套，也可在地上放置较软的隔垫等物，以保护手部皮肤和骨膜。

3. 练习时间因人而异，初学者控制在每次3—5分钟为宜，时间过长会产生头晕或头胀的感觉，这是练功初期出现的正常现象，可下蹲休息片刻，待适应后再练。

（二）卧撑

俯卧，两手距离与肩同宽，以拳面（或掌心、双手指尖）撑地，两腿伸直并拢，挺胸抬头，两臂反复做屈曲、伸直肘关节的运动。每次屈肘时胸部都要接近地面，其它部位保持平直。在此基础上，可接做弓腰俯身的“猫行功”。

要求：

1. 脚尖勾起，前脚掌着地。臂屈伸动作要连贯、协调、灵活、有力。练功时采用腹式呼吸，身体撑起时吸气，屈臂下降时呼气。

2. 动作要协调自然，要量力而行，不可紧张或憋气。练功时也可在肩背部、颈部放置沙袋、吊袋，或身穿沙衣进行负重练习。

（三）卷棒功

下肢取马步桩姿势，两手平行前伸略比肩宽，抓握一木或铁质圆棒，直径约3厘米，长约40—50厘米，木棒中央系一绳，绳下坠一重物（哑铃、小壶铃、铁球、重实心球、石

锁等)，垂放体前。练功时反复拧转，将重物卷上卷下。

要求：

1. 卷棒提升重物时，速度不宜过快，注意运用手指的拧卷力。手指、腕部要灵活、协调。

2. 肘部要挺直，两臂保持平行，肩不可上耸，呼吸要顺畅、自然，功架姿势要稳定、端正。

（四）抓力功（“铁球功”之一）

马步姿势站立，一手前伸与肩平，手心朝下抓握一铁球（5—6千克），另一手置于体侧，然后持铁球的手在下降的瞬间松手，另一手顺势迅速接抓铁球，并从身前用力握起。这样两手交替反复练习。

要求：

1. 铁球的重量要选择适当。

2. 以上介绍的方法为“单球抛接”，两手交替接抓铁球时要准确无误，在空中进行。

3. 马步姿势要端正，要做到沉肩垂肘，收腹含胸，下颏内收，呼吸自然。也可练习提抓坛罐的沿口，随着力量的增长，还可逐渐向坛罐内倒水或沙，增加重量。逐步加大锻炼的难度，增长功力。这种手指抓力的练习，可由五指开始逐渐减为四指、三指、两指进行。

（五）撞击功

面对桩靶、沙袋、靠垫等进行强度较大的拳击、掌击、勾啄、指戳等练习。为使手的所有部位都能得到有效的锻炼，可以采用冲拳、推掌、劈拳、劈掌、崩拳、弹掌、指掌、勾拳、挑拳、反背拳、贯拳、扫拳、砍掌、扫掌、靠掌、抽掌、戳掌、指点、勾啄、搨掌、拍掌、弹指等多种方法练

习。

要求：

1. 各种手型、手法练习，既可重复单一的动作，也可相互配合进行组合锻炼。

2. 初练此功，可戴护腕或手套进行。呼吸方法以“蓄吸发呼，退吸进呼”为基本原则。

第三节 少林内功法

一、大金刚气功

“大金刚气功”是少林大金刚拳内功法中较重要的气功练习法。它以八大金刚的动势和姿态为基础，结合“意气相合、气力通达”的气功法而组成八种动作的练习，所以又称为“金刚气功八势”。少林大金刚拳主张“禅修”，通过内功法的锻炼，达到内外功夫的统一，意念、呼吸、劲力三者合一，通达一体，为拳法技击服务。同时又可使人体经络畅通，气随意行，气督血驰，气力通达。此功法简单易学，神形兼修，效果显著。

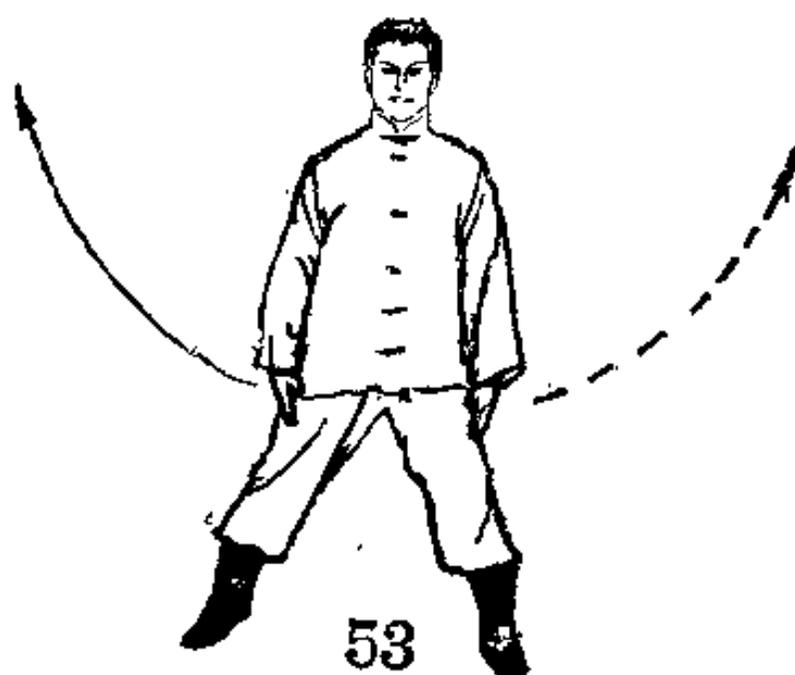
(一) 基本姿势：

1. 预备势（金刚顶立势）

两腿平行开立，脚尖朝前，中间距离约为本人脚长的三倍，两臂自然垂放于体侧，两掌心朝内。目视正前方（图53）。

要点：

① 身体端正，收腹、含胸，提裆（提收会阴穴）、沉



肩、松臂，头颈正直，下颏内收，舌抵上颚，扣齿闭唇，鼻呼鼻吸。

② 两脚站立要稳实，脚趾抓地。

③ 思想集中，意守两脚下的涌泉穴。

2. 调息（金刚伏虎势）

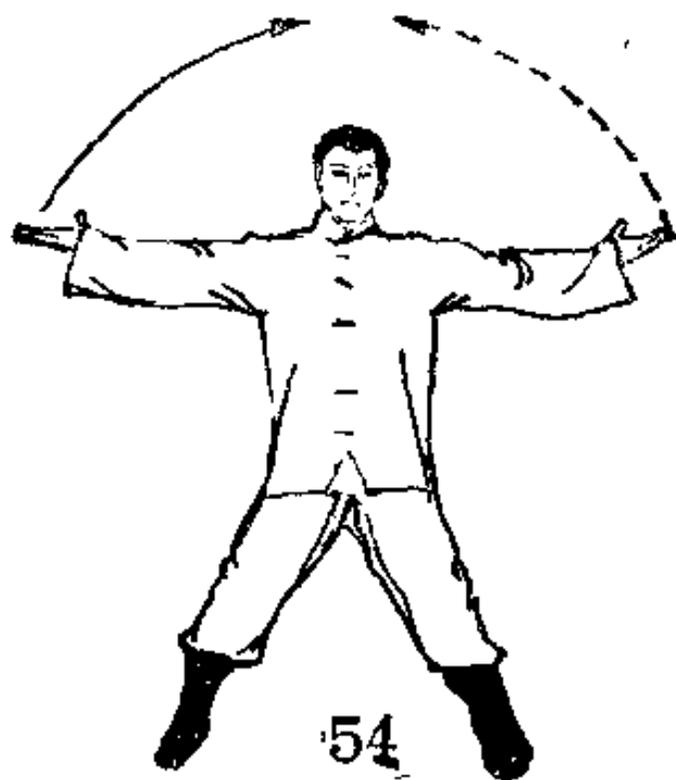
① 两臂同时外旋，两手呈八字掌，由体两侧向上抬至与肩平，肘部略沉，掌心朝上，两眼漠视前方（图54）。

② 上动不停，两臂屈肘同时向上、向内拢至头顶上方，两掌心朝下，中指相对（间距约5厘米），两眼漠视前方（图55）。

③ 上动不停，两掌同时由头顶上方经面前徐徐向下按压，两腿随势半蹲成马步。两掌按至小腹前，两臂略屈肘，腋下含空，掌心朝下，掌指相对，两眼漠视前方（图56）。

要点：

① 两臂的动作应连贯、圆活、松缓、自然。肩臂沉



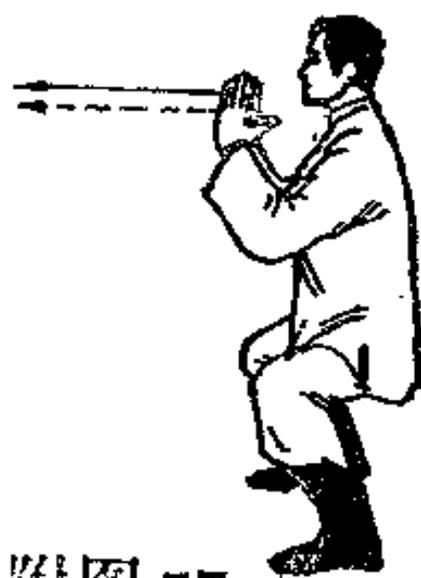
松，肘部放松随势而屈，两掌心内含，腕部不可用力。

② 两腿下蹲成马步与下按掌应同时完成。

③ 两臂抬至头顶时，要深深吸气，而后随着两掌下按而缓缓呼气。两臂上抬时，意念随势由两脚涌泉穴沿两腿后侧上升，经昆仑、承山、委中、环跳各穴至腰后命门穴，再沿体后督脉顺脊椎上升至颈后的大椎穴，经风府穴至头顶百会穴。随两掌下按，意念由百会穴、上星穴经面部至喉下的天突穴，再沿体前任脉降至丹田。

3. 撞掌（力推山门势）

① 两臂略外旋向前伸出，同时向上、向内屈肘屈腕成立掌，分别置于两肩前，指端朝上，两掌心相对，中间相距约30厘米，小指一侧朝前，肘端下垂；眼漠视前方(图57)。



② 两掌同时略外旋，向正前方推（撞）出，沉肩，腕部屈立，掌心内含朝前，指端朝上，高与眼平，中间相距约20厘米，力达掌心。两肘略屈沉，目视正前方(图58)。

要点：

① 沿体前向上屈肘成立掌时，速度要徐缓，肘部弯曲



58



附图 58

略小于九十度，同时配合吸气。

② 两掌同时用力向前平行推出时，动作要迅速、劲猛，马步保持不动。在撞推的瞬间，背部略向后撑，同时配合呼气(用鼻喷气)，使力量的发挥稳正通达，并产生震抖之劲。

③ 同时脚跟略抬起，使内气震撼，上下贯通。

④ 意念在静止过程中，由丹田引向会阴穴，向后沿督脉上升，经长强穴、命门穴至大椎穴，然后随动分别由两肩通过肩髃穴，顺臂直达双手的劳宫穴，并同时贯至十指端，然后向前猛力撞出，随之将气由掌心发至无限远。

4. 向前双冲拳（拳打南山势）

① 两掌以腕为轴，外旋约一百八十度，掌心朝上，两掌间相距约20厘米。两肘略屈，目视双掌（图59）。

② 两掌用力抓握成拳，屈肘徐徐收至腰间，拳心朝上，目视前方（图60）。



③ 两拳同时由腰间向体前冲出，肘部挺直，高与肩平，两拳成平行，拳心朝下，力达拳面，中间相距约25厘米，目视前方（图61）。



要点：

① 两掌外旋抓握成拳收至腰间的动作要连贯，速度要徐缓。同时吸气。

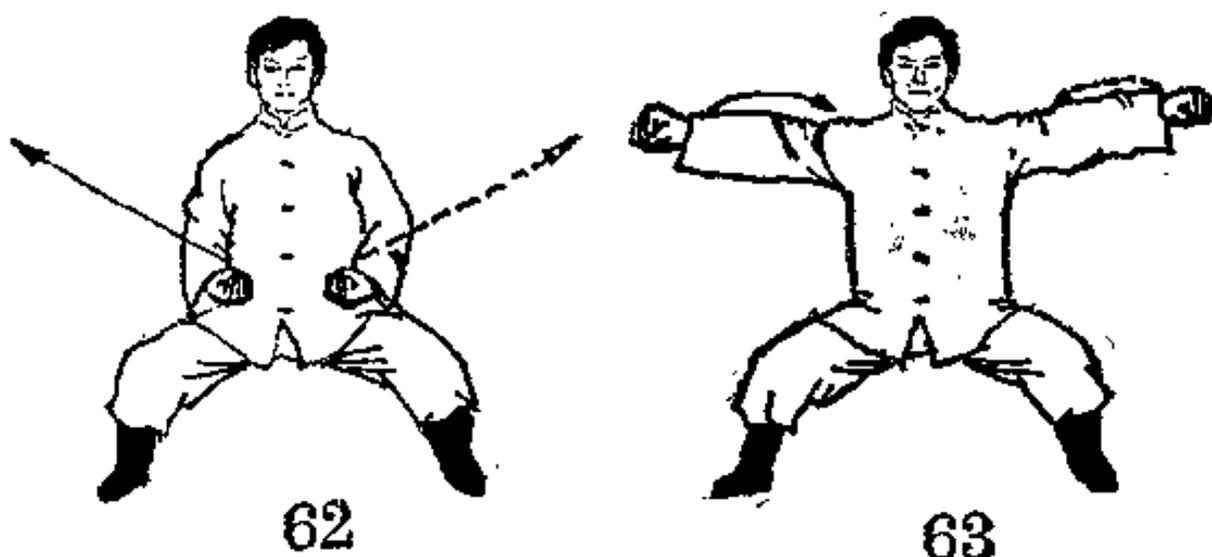
② 双冲拳时要迅速、有力，做到沉肩、挺肘、含胸、收腹、立腰、坐胯，同时呼气。

③ 随双掌外旋、抓拳，意念由无限远收入劳宫穴。双拳冲出时，意守劳宫穴。

5. 向侧双冲拳（金刚抖威势）

① 两拳迅速地用力收至腰间，拳心朝下；目视前方（图62）。

② 两拳同时向体两侧平冲，高与肩平，拳心朝上，力达拳面；肘部挺直；目视前方。（图63）



要点：

① 两拳收至腰间要用力，肘部夹紧，同时吸气。

② 两拳向体侧冲出要迅速、猛烈，并保持身体端正，腕部挺直，肩部松沉，脚趾抓地，同时配合呼气。

③ 意念注守劳宫穴。

6. 栽拳（力坠千斤势）

① 两臂外旋屈肘，两拳抬至头两侧，拳高与眉齐，肘端下垂，拳心朝内，拳面朝上；目视右拳(图64)。

② 两拳继续向内屈合，置于胸前，拳心朝下，两拳间距约25厘米，两肘平行；目视右侧(图65)。



64



65

③ 两拳经胸前同时用力向下栽落于两胯侧，肘部挺直，拳心朝后，头向左转；目视左侧(图66)。



66

要点：

- ① 两臂屈至胸前时，动作要柔和轻缓，同时配合吸气。
- ② 两拳猛力下栽时，动作要迅速，干净利落。头颈向上顶悬并左转，同时配合呼气。
- ③ 整个动作要连贯一致，中间不停顿，做到不僵不滞，迅猛力沉。意念仍注守两劳宫穴。

7. 双拳上撞（金刚托塔势）

两臂外旋，屈肘向上用力缓慢抬至头两侧，两肘弯曲约九十度，两拳平行，拳心朝内；目视右拳(图67)。

要点：

- ① 两拳由胯侧向上拧旋上举时，要保持臂部肌肉紧张，双拳紧握得微有抖动感，同时做较深长的吸气。
- ② 意念注守两手心劳宫穴。

8. 双按掌（金刚伏虎势）

① 两拳同时变八字掌，分别向头顶上方合拢，腕部随之内合，掌心朝下，指尖相对(两手中指间相距约10厘米)；目视正前方(图68)。



67



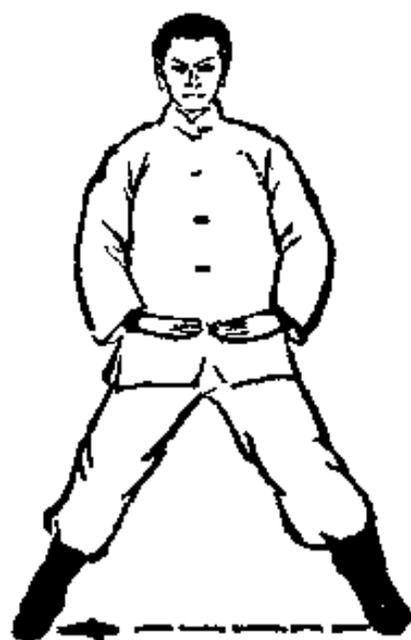
68

② 两掌按至胸前，指尖相对，掌心朝下，目视正前方（图69）。

③ 两掌继续下按，同时身体随之缓缓立起，膝挺直，头向上顶，两掌分置于腹前，掌型不变，肘略屈；目视前方（图70）。



69



70

要点：

① 两掌向头顶上方合拢时，动作要轻缓，手指要放松。意念由劳宫穴引向中指端的中冲穴，随势向头顶百会穴贯入。

② 随双掌下按至腹前，意念由百会穴向下沿体前任脉直达丹田。意守丹田5至10分钟后，引气顺两腿内侧，经膝下阴陵泉、三阴交穴降至脚心涌泉穴。意守片刻后即可收功。

③ 双掌沿体前向下按压时，臂部肌肉要充分放松，掌心内含，膝部随势缓缓挺直，用鼻缓缓呼气。

④ 肩部松沉，收腹含胸，收臀立腰，脚趾抓地，足心含空。整个动作要连贯一致、上下协调，稳重轻缓。呼吸要深长而柔和，精神内敛、沉静自然。

9. 收势：

左脚向右脚靠拢成立正姿势，两掌随势由腹前收至体侧；目视前方（图71）。



71

（二）练功要领

1. 练习大金刚气功时，要时刻注意要领，姿势、意念、呼吸、节奏要掌握正确，尤其在初学时要按照循序渐进的原则进行。

2. 全套动作要做到松紧适中，力求自然舒展，刚柔分明，内外相合。功法中除发力过程需要迅疾力猛以外，其它动势都宜缓慢。在冲拳、栽拳、推掌发力时，可适当配合发声（可发“嗨”、“嘿”音）。

3. 练功时间的长短，可因人而异。由于大金刚气功动作简单，效果明显，所以可以根据自身感觉多练习几遍。一次练功控制在半小时内为宜，每天早晨、下午或晚间练习均可。

4. 在练功过程中，由于气机发动，周身血液循环加快，所以全身或局部发热、出汗均属正常现象，但要防止出汗过多而耗气。

5. 练功过程中精神要集中，不受外界的任何干扰，情绪要稳定、乐观。过饥、过饱、过度疲劳时不宜练功。练功环境要清洁、安静，空气新鲜。

6. 大金刚气功在马步姿势上特别讲究头正身直、涵胸收腹、肩背顺展、松腰沉胯、展膝扣足。要避免出现气涌上浮、气短拳慢、上重下轻、飘然无根的偏差。

二、五心合一功

“五心入丹田”一说，源于金刚气功功法筑基之论。所谓“五心”，即指两手心的劳宫穴、两脚心的涌泉穴和头顶中心的百会穴。练此功法，必须分五个步骤循序而行，练功时取坐姿、站姿均可。

（一）意守丹田功

练习时，精神要集中，专心用意想丹田。要求身体端正，各部位充分放松，逐渐求达凝神守中的状态。呼吸要细缓、轻柔，可采用“随息”或“止息”方法，协调配合动作。

（二）意通涌泉功

意守涌泉穴3至5分钟后，随着吸气，意念由脚涌泉穴沿腿骨正中上行至两便之间会阴穴汇合，再向上直通丹田。意

在丹田注守片刻，再随着呼气向下通达会阴穴，而后分成两股沿两腿骨下达涌泉及五趾端。意守片刻（配合随息）后吸气，重复前述动作。

（三）意通双劳宫

两臂前伸与肩平，两掌立起，掌心朝前，指端朝上，先凝神注守劳宫穴3至5分钟，随吸气，意想气由劳宫穴顺两臂骨通过肩向颈前天突穴汇合，再过胸前膻中穴向下直通丹田。注守片刻后（配合随息），随呼气意念由丹田原路返回。此时两臂不动，两掌伸平，手心朝下，食指、中指并拢成“金刚禅指”（剑指），气由两臂直通两手指端。略停片刻，随后吸气，重复前述动作。

（四）意通百会功

意守头顶百会穴约5分钟后，随吸气意想气由百会穴而向下，通过颈椎、胸椎、脊椎、腰椎到命门穴，随之向前归入丹田。意守丹田片刻后（配合随息），随缓缓呼气，意想气由原路返回，上通百会而出。然后，再重复前述动作。

（五）五心入丹功

也是金刚筑基功法中的上乘功法。它是在上述四步功的基础上进行锻炼的。在练此功时，宜审慎而行，不可急于求成，否则易出偏差。在练习上述四步功时，其五穴即已打通，就可开始“五元归一”法的练习（即五心入丹田）。练习时，先入静，意守丹田约10分钟（配合随息）后，配合吸气，气随意行，自百会、两劳宫、两涌泉五穴同时引真气归入丹田。此时意不可勉强，要做到轻松、顺达、不阻不滞。初练时可能顾此失彼，但久练之后，就可达到自然、引之即归，轻而易举。开始习练第五步功时，也可分别按前四步功的练

法依次归入丹田，但最后仍要做到同时“五心入丹田”。五路真气归入丹田后，即意守3分钟（配合随息或止息），然后配合呼气，五路真元又顺原路返归各穴。待略停注守片刻后，再吸气重复练习“五心入丹田”。

上述每一步功法，每日应练习1—2小时，若按古法“百日换功”的要求，是每一步功练习百日之后再练习下一步功法。功法顺序不宜颠倒。金刚“五心归丹”一术，由于吸地阴、采天阳、收万物，终成混元之气入“丹田”，因此功力较大，气感较强。“五心归丹”功把大自然中的阴、阳、万物之气采入，与自身元气贯通起来，在体内往返运行，存正排邪，会产生意想不到的功力。此功法不仅可使真元充足、气血强盛、经络畅通，而且与劲力相合，则气督血驰，气至而力显。从养生意义上讲，能起到安神养血、扶正驱邪、延年益寿的作用。

第四节 少林拳法与劲力

少林拳法的劲力有整劲、寸劲、崩劲、合劲、螺旋劲、沉劲等几十种之多。通过练习，要将这些劲力恰当而巧妙地与拳法的风格、结构、实战意识紧密结合在一起。这些劲力在练习和应用方法上，是根据拳术的不同实战特点以及战机的转化组成的。为便于读者理解和掌握，下面就几种主要劲力的特点作些介绍。

整劲：发力时整体推进，利用全身的力量攻击对方，其表现形式以沉实稳重见长，迅猛发出全身抖动之劲，以身体的重量及蹬地产生的反作用力和惯性作为“力源”，以肩、

肘、腕、胯、膝、足、头等部位攻击对手。这种整劲的特点是：势沉劲猛，沿直线或弧形进击，往往能打出上乘的“透劲”。其关键在于全身动作协调，将整体的力量集中于一点。

寸劲：寸劲多见于发寸拳、寸腿时，其特点是势小节短，迅疾突然，常用于突袭或借势反击，虽力度小于整劲，但实战效果却十分明显。常以上下翻飞和左右连击的形式出现。

崩劲：常借助身体的拧转而发出，以肘关节为轴呈弧形崩抖之势，以对手的面部、腹腔、侧肋、阴部为目标，以拳面、拳背、指背（反弹）为力点。其特点是靠身近击，突发沉实，疾如闪电。崩拳时肘关节始终保持沉垂的动态，同时注意左、右手攻防的配合并结合腰胯拧转，使之全身劲力协调。

合劲：借用整体的力量，形成两臂间、两拳间或肘膝与手足之间的上下、左右方向对应的合力。这种合劲的运用，以腰、胯为轴，同时充分利用肩背、膝足的协调配合，使爆发力在相对力量中产生。练习合劲时，腰部要“灵而不软，立而不僵，动而不滞，劲发坚挺”。将合劲融于踢、打、摔、拿等技法中，在靠身近打中使用，颇具威力。其特点是劲沉迅猛，攻防兼备。

螺旋劲：在交手时，利用拳、掌沿不同的弧形旋转，能在与对手接触的瞬间，根据自己的意图和感觉，迅速转移对手的力点和方向，有效地化解对手的攻势，并同时借势、借机贴近对手身体，或打、或摔、或擒住对手。在攻敌过程中，适时运用螺旋劲法，能发挥出不同寻常的力量。在研究和运用螺旋劲时，要在松紧、刚柔、虚实等矛盾的变化中仔

细体会和寻找动作感觉。

上述这些不同的劲力，基本上都是在“沉劲”的基础上发展变化而成的，因为沉劲容易控制对手，便于发出迅猛沉实的劲力。在运用以上不同劲力的瞬间，要充分发挥其效能，就要使拳法与身法、步法、眼法协调配合，利用眼神的变化、身法的带动和拧转，以及步法角度的有效位移，使击打的效果更趋明显，并努力使反应、战机、距离、空间感觉、速度、呼吸等因素，都能为劲力的有效发挥创造条件。

初学者学拳最感困难的就是对于武术劲法的理解，正如拳论所讲，“拳术劲法最难”，“拳法贵于懂劲”，“拳法劲法，一通则百通，拳理即为劲道”。

为使爱好者进一步了解拳法中用劲的原理，现将先父秦铁英先生所遗拳术文稿《国术体用概论》中的“劲法”一文介绍给读者，以供参考。

“拳术至胜者，在于技击之近搏。技击乃武术之根基也。其本在于精壮、神威、功法精到。论劲力之别，可分：陷于肩臂者谓之力，能通达于整体者谓之劲，其力坚也。然拳法之用，重于整劲，如矢之离弦，其透于身也。常云七分巧劲，三分力。又云，善用兵者，贵之神速。然搏技之玄妙，均在此耳。绝非尽平生之力而拼之。用劲故难，然劲大于敌，用之不当反为敌用，用之过早，空耗而不中，用之过迟易被其制。因而无论何时，拳势应如‘弓满待发’。初时练法，务须先求步法、拳法之确正，按其拳势，细心揣摩，习之日久，肩背之力，腰胯之力，腿足之力，自然贯通一体，劲道顺达而整矣。然柔法，意态舒缓，松沉自如，神气含而不露，手法严谨，动如旋流，柔中寓险，其势如蓄中藏锋；

而刚法凌厉，震神怒眼，拳势险峻、道劲，如干将莫邪，其锋迎刃而摧，其势为刚，威也。行拳存于刚柔之间，必致气韵浩然，刚柔合一。拳法始终，气宜沉荡，而不宜浮，万不可妄发拙力而攻之。用之法，则逢柔刚进，逢刚柔化，外刚内柔，刚柔相济，方懂其拳略之玄妙，最忌以力相抵。然施以巧，顺其力，善以沉、托、分、闭、起、顿、吞、吐八字用法而行之，贯穿于六劲，即：刚柔、虚实、直横矣，斯术功法其深也。然以导引之巧，使之失以平衡，重心不固，得势而攻，以柔顺为主。得势迅疾而发，使敌无喘息之机，多以刚进为主。又然武技者，仅以功架一味求低，又误两腿间重心之平稳，角度之优劣，劲力发而僵滞，其搏技甚难持久，故有习之多年，败于一旦者，此误不可不慎。欲得少林拳术身法之稳固，整体风骨坚挺，劲力达顺，攻防疾敏自如，故劲力取根，达于腿，腰为枢纽，传于肩背，贯于手足，与内法相通，故以意运腿臂，以气贯指足是矣，然观其拳法之胜败、之优劣，绝无南北诸派、内外家而分，其基均取于功法深浅，力坚神速。故善用劲者，乃终至胜者。

第四章 少林大金刚拳（简化36式）

第一节 拳术简介

少林大金刚拳又称“金刚罗汉拳”，是我国北派少林拳中较为古老的拳种之一，是进行武术锻炼，掌握实战技能，并具有武术史学研究价值的优秀拳法。此拳由先父秦铁英先生（1889—1967，同盟会员）晚年亲授。据先父讲，此拳源于宋末元初，至明代传习于嵩山少林寺，并作为少林寺武僧保护山门威严的必习拳法。后由于历史上“反清复明”的原因，这一拳派长期隐踪秘迹，于民间秘密传习才得以较完整地保存下来。

“少林大金刚拳”属于近身搏斗型拳法，以八大金刚动势为基础，共九九八十一变化。拳势古朴，注重实战，具有发力猛重、疾稳、沉实、整透的风格，以及招势简捷、短促迅疾、手腿并用、攻防并施、避实击虚、刚柔相济的特点。手法上善连打重击，来去风速，劲路奇出，斩钉截铁，势如破竹，得势近身，非摔即拿，相机并用。技法上讲究远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒。同时拳法内容非常重

视内功的锻炼，以使人体意、气、力等内外功夫能融贯一体，逐步深化，应用于实战技击和健身养生。

“少林大金刚拳”十分注重“拳禅一体”。拳法中的“禅”包括两层意思，第一是“修心明性”，通过对“禅”的修行悟道，去寻求做人的规范和处世的哲理；第二是“修持根基”，通过武术功法（内外功）的修炼，培养深厚的武术功夫，为达到少林拳法的高深境界，打下牢固的基础。

“金刚”为宇宙间顶天立地者，是持正义、镇慑邪恶之神。庙宇殿堂之侧，多塑有“哼、哈二将，四大天神，八大金刚”等护法神的塑像，被视为守国保民、护佛镇妖的象征。“金刚”的姿态威武、刚烈，因此“少林大金刚拳”十分注重“金刚之躯，叱咤风云，无坚不摧，所向无敌”的气度和风范。本书所介绍的“简化36式”，就是作者依据传统大金刚拳法（81式）的基本内容，在总结教学实践的基础上，取其精华编成的。谨供武术爱好者在进行传统少林拳法练习时，作为初学入门之先导。

第二节 拳术概要

一、特点与风格

少林大金刚拳在练习过程中，十分讲究一硬、二快、三巧、四合。

一硬。在攻防练习时，出手要斩钉截铁，势如破竹。

二快。攻防动作来去风速，迅疾力整，如利箭穿革，目光如电闪，气势近逼人。

三巧。拳法“刚柔互用，避实击虚，借力使力，相机用招，闪展迅敏，进退轻灵”。

四合。借丹田沉荡、内气发动之功，做到“气力合一，蓄满突发，劲力整透”。使内、外相合的实战特点和凌厉迅疾的拳术风格融为一体。

二、拳术与呼吸

少林大金刚拳采用“腹式呼吸”法，按照“退吸进呼、柔吸刚呼、蓄吸发呼”的原则，融于动作之中。以大金刚拳法中的“穿林入洞”式（即四六步左架右冲拳）为例：随左手向前上方格架，左脚随势上半步，此动为吸气（小腹部内收）；右拳由腰间向正前方直线冲出的同时，右脚向前方迈出一步，成右四六步，同时配合动作呼气（小腹部充实，同时鼻腔配合短促呼气）。在拳术练习中，要正确运用呼吸方法，逐步形成自然和习惯。练拳时要特别注意避免憋气，做到顺其自然。如起势与收势中的调息动作，就是以腹式呼吸为基础的深呼吸运动。这种深呼吸可以帮助人体较快地调整呼吸，使情绪安稳、精神内敛、气息深长而顺达，既可为激烈的动作做好精神和气息上的准备，又可使练拳后的气息逐渐恢复平和，而使整个练拳过程气势不懈，精神不散，做到气息与形态变化的高度统一。

在拳术练习中，腹式深呼吸运动能使人体产生一种“腹实胸宽”的最佳生理状态。整个呼吸过程自然地集中到腹部，胸腔的负担会相对减轻，这便可使气息顺畅，通体宽松，这样身体动作的重力会自然下沉，脚实步稳，为突然发劲和连续动作做好气息、力量和动势体态的各项准备。呼气

时，腹部凸实，全身气充、力实，能使发劲突然猛烈，势疾力坚。由于人体腹部（即丹田处）位于身体中轴线的正中，此处随势而动，能牵动全身，对于协调动作、发动各种劲力，以及攻防技法的实施都有直接的作用，因此拳术动作与呼吸配合，要经过长期不间断的有意识练习，才能逐步理解、体会和形成规律。呼吸不可强制，更不能在练拳过程中形成张口呼吸、伸颈、耸肩，以及气涌上浮等错误姿态。在运动量和速度达到高潮时，呼吸频率会相应加快，会产生暂时的供氧不足，这时可按照拳法的节奏和韵律，利用运动过程中的动作变化和停顿间隙，采取短时深吸气等方法，有意识地将气引向腹部。但此时仍要坚持用鼻呼吸，轻闭口齿，尽量减轻胸部的紧张，增大吸氧量。在发力时要做到刚柔适度，先松后紧，紧后即松，松要松得透彻，紧要紧得充分，做到柔而不懈，刚而不僵。这样动作、劲力与呼吸的有机、协调地配合，才会使拳术攻防手法严密，神气贯注，重心扎实稳固，技法迅疾灵变。

三、拳法与规范

姿势正确，是达到练功效果的关键，可以逐步建立正确的动态与静态相兼的动力定型，有利于攻防动作的实施，使劲力、技法得到充分的发挥。少林大金刚拳具有动势迅速、方法连贯、刚柔相济、虚实分明、沉稳灵变的技术风格，和踢、打、摔、拿诸法紧密协调、互为应用的特点。在攻防动作中重点突出武术的打法和摔法，对于战术手段及所攻击的具体部位，都有严格的技法规范。对拳术的功架、劲力上的要求，归纳起来有以下几点：

出拳迅疾，腿法刚猛。
身正立腰，步灵稳重。
腹实胸宽，敛臀肘沉。
蓄松内含，发力整透。
身法合顺，进退严密。
劲从根起，气吐丹田。

在少林大金刚拳术练习过程中，还要注重“拳打一线”的原则。以简化36式为例，全套动作共两段，一去一回，在原位收势；在拳术中踢、打、摔、拿的攻击方向，均以前、后为目标，因此拳法更显简捷、清晰，容易掌握。

第三节 动作名称

第一 段

起势

1. 正身拱立（并步推掌）
2. 捧月归山（旋腕开步双抱拳）
3. 青龙探爪（原地双冲拳挑掌）
4. 风云入寂（双掌下按）
5. 玉柱撑天（左提膝双顶肘）
6. 双龙出洞（马步前侧双冲拳）
7. 霸王举鼎（马步双栽撞拳）
8. 金刚抖威（左提膝架拳）
9. 黑虎掏心（马步撞冲拳）
10. 金刚翻云（翻劈马步横靠）

11. 玉瓶倒挂 (回身挑拳)
12. 金刚伏虎 (弓步崩拳)
13. 风扫残云 (歇步压肘横扫拳)
14. 双龙出洞 (弓步双冲拳)
15. 乌龙探海 (格拳马步下撩)
16. 白蛇吐信 (右弓步上穿掌)
17. 三环套月 (进步连击肘)
18. 乌龙翻转 (上步翻身劈拳)
19. 回头望月 (独立平衡)
20. 金刚抖威 (右转身横摆拳)
21. 青龙探爪 (弓步冲拳推掌)
22. 黑虎掏心 (马步撞拳)
23. 天王托塔 (提膝双合拳)

第 二 段

24. 霸王举鼎 (双弓步撞拳)
25. 黑风贯日 (上步贯冲拳)
26. 追风赶月 (上步截踹腿)
27. 扑胸撞穴 (双架头撞冲拳)
28. 罗汉卧石 (震脚左仆步)
29. 力劈华山 (左右上步劈拳)
30. 穿林入洞 (四六步撩架冲拳)
31. 黑风贯日 (右弓步上崩拳)
32. 叶底藏花 (插步推掌)
33. 青龙出水 (劈拳马步冲拳)
34. 霸王举鼎 (马步双栽撞拳)

35. 金刚拜佛 (马步合掌)

36. 风云入寂 (并步按掌)

收势

第四节 图解说明

1. 图解中的运动方向,是以图中人面对的方向为前,背向的方向为后,体左为左,体右为右。在文字说明中,凡有“随势”或“同时”两字的,不论先写或后写身体的某一部分动作,都要求一齐活动,不要分先后去做。掌指的方向,系指掌型中不包括拇指在内的其余四指端的朝向。

2. 书中的动作名称是采用新、旧对照的形式编写的。为了便于读者查阅和了解,将传统的动作名称列在左边。

3. 图中的动作趋势用实线和虚线表示,实线(—→)表示右手、右脚的运动方向;虚线(---→)表示左手、左脚的运动方向。正面插图无法表明的动作,配以附图补充说明。

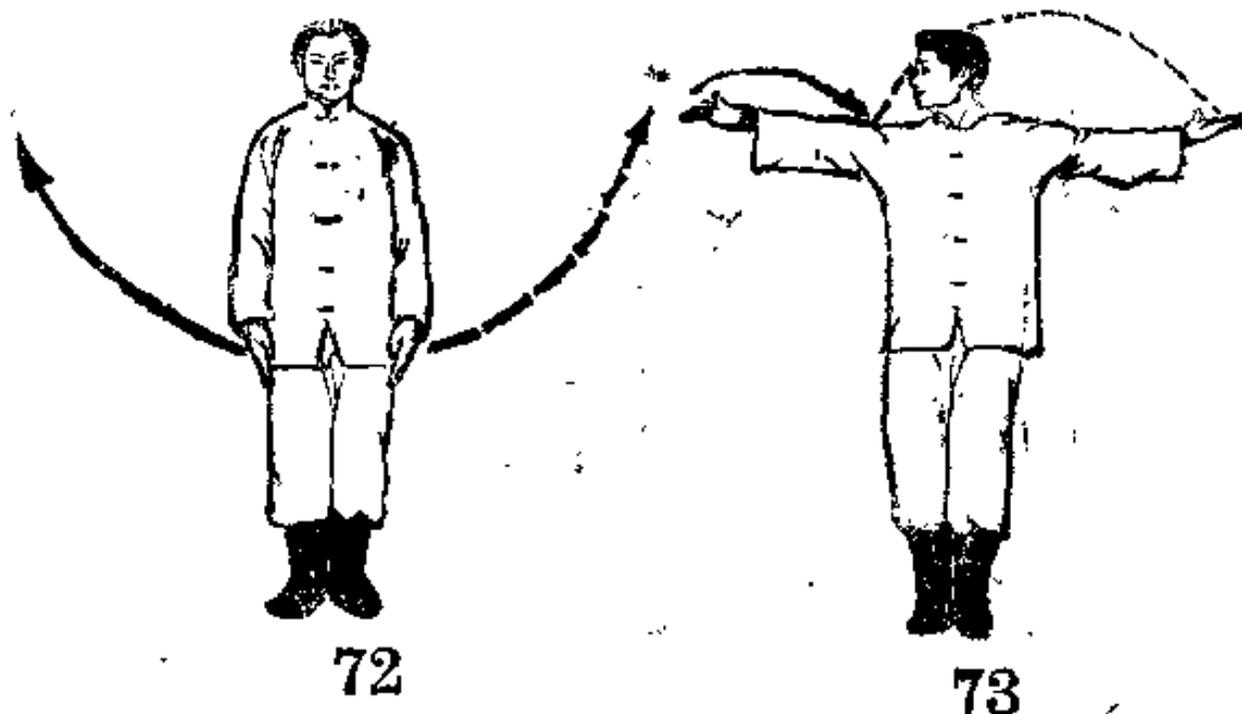
第五节 动作说明

第一段

起势

身体自然站立,两腿伸直并拢;两臂自然下垂,五指并拢分别贴靠于腿外侧,掌指朝下;目视前方(图72)。

要点:



72

73

① 全身放松，头颈正直，舌抵上颚，唇合齿扣，下颌内收，胸腹自然内含。

② 做到安静、端庄、稳固，思想集中，意守丹田。

1. 正身拱立（并步推掌）

① 两臂外旋由体侧同时上举，肘部略沉，掌（八字掌）心朝上，抬至肩平，眼随势看右掌（图73）。

② 两臂屈肘向上、向内，经面前向胸前相合，右掌变拳，左掌指推按右拳面，手心均朝前下方，置于右肩前，两肘平行，上体随势略右转，目视右拳（图74）。

③ 两手推至体前正中，上体随之左转；肘关节略屈，两臂平行两肩高，两手心朝前，目视前方（图75）。

要点：

① 左掌推右拳前推时，身体转动要配合得协调、自然，两臂不可过于用力，眼睛要随势而动。

② 此动用法：向右引敌手，随之迅疾推撞敌面部。还



74



75



附图 75

可用做传统的“拳礼”。

2. 捧月归山（旋腕开步双抱拳）

① 右拳变八字掌，与左掌同时外旋，指端朝前，掌心朝上，高与肩平，两掌间相距约10厘米；目视双掌（图76）。

② 两掌变拳屈肘收至腰间；左脚向左迈出一步；目视前方（图77）。

要点：

① 两掌外旋时要屈腕沉肘，向外划弧成圆，腕部要灵活。

② 两拳收至腰间与左脚移步要同时完成，两膝挺直，脚趾抓地，两肩要松沉。

③ 此动用法：以双掌向两侧格分敌手后，速以两掌外缘夹撞敌之颈部。

3. 青龙探爪（原地双冲拳挑掌）



76

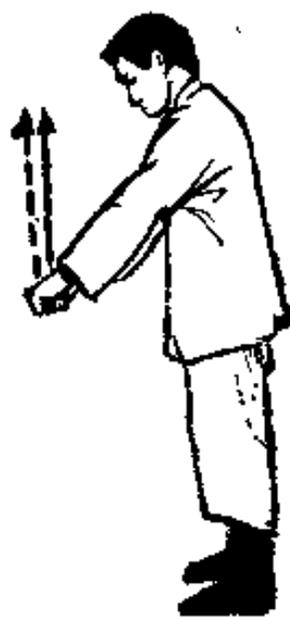


77

① 两拳向体前下方冲出，拳心朝下，中间相距约20厘米。力达拳面；目视前下方（图78）。

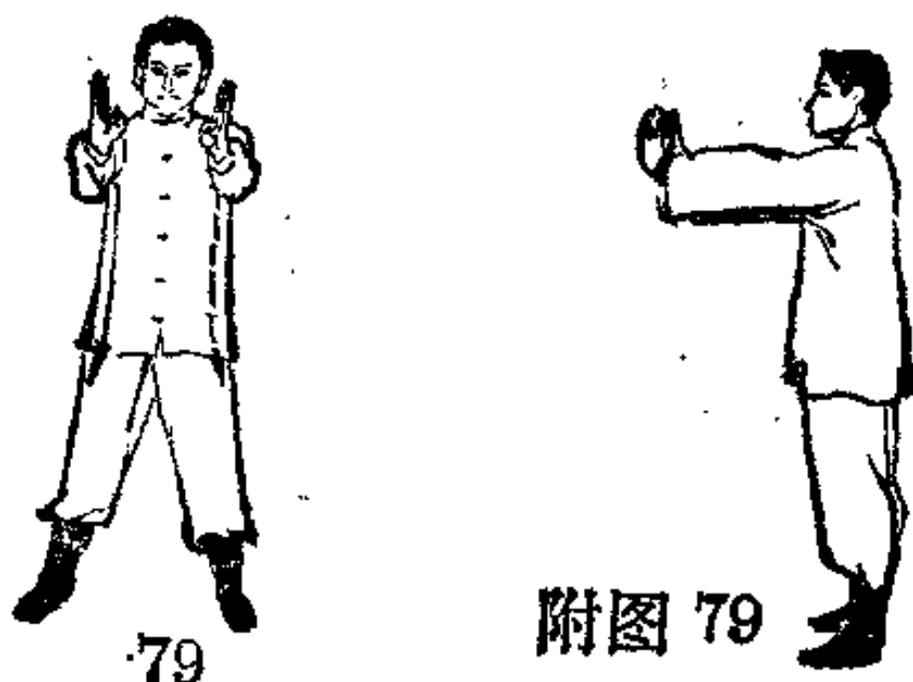


78



附图 78

② 两拳同时变柳叶掌，向体前抖腕挑起，指端朝上，力达腕部，小指一侧朝前，目视前方（图79）。



要点：

① 双拳向腹前冲出时，要迅速、有力。

② 双挑掌以腕部为轴，要用力，略发崩，挑之劲，两臂随之上移与肩平，肘部略屈沉，肩部前伸，背部后撑，并保持头、颈、腰身正直。

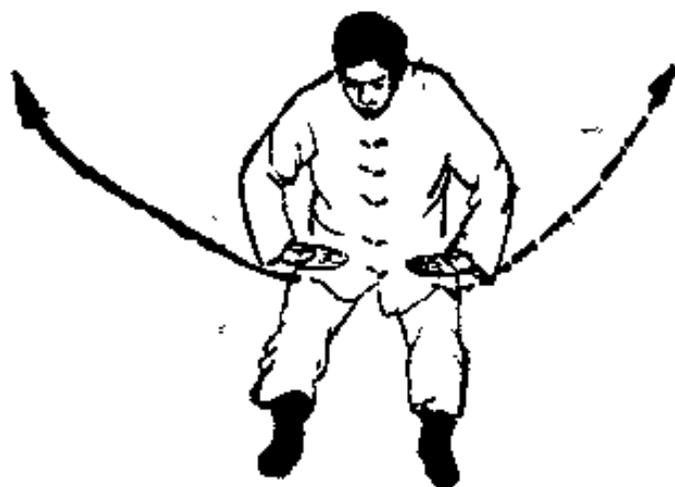
③ 此动用法：以双拳击敌腹腔，敌迎击时，速以双掌崩挑。

4. 风云入寂（双掌下按）

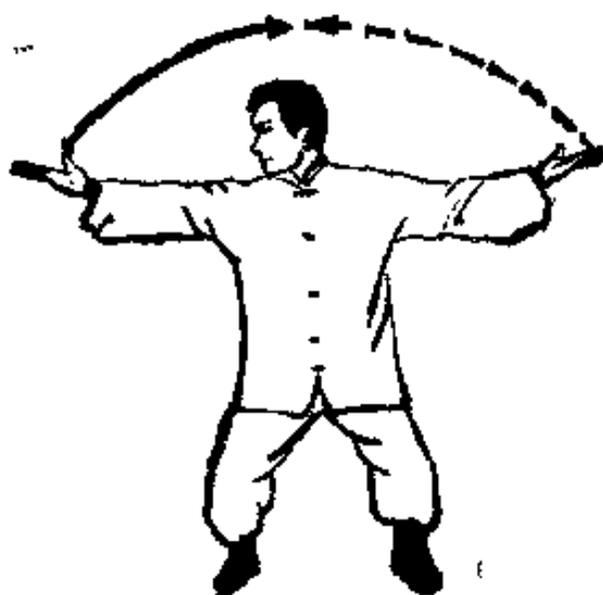
① 两臂屈肘外旋向下以掌背拍击大腿上侧，两腿随势半蹲，两掌心朝上；指端相对；目视前下方（图80）。

② 两臂沿弧形向两侧抬起，掌心朝上，高与肩平；目视正前方（图81）。

③ 两臂屈肘，两掌向上、向内合拢至头顶上方（百会



80



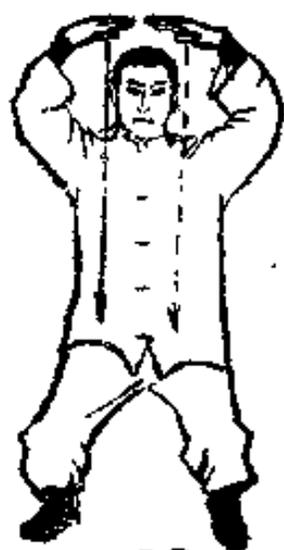
81

穴)，掌心朝下，中指相对，两掌间相距约10厘米，腕微屈；目视前方（图82）。

④ 两掌继续经面前向下按至腹前，腕部随之略沉，掌心朝下，中指相对，两肘略屈；两腿腕势立起，膝部挺直；目视前方（图83）。

要点：

① 两掌背击拍大腿要响亮。



② 双掌下接的同时，两腿直起，头向上顶，动作要稳重、协调，掌心内含；两手上合与下接掌时两臂不可紧张，做到收腹含胸，肩沉肘顺。

③ 此动注重“调息”；双掌屈肘上抬时配合吸气，下按时配合呼气。

5. 玉柱撑天（左提膝双顶肘）

两掌变拳上抬，屈肘向两侧用力顶出，两肘平行与肩同高，拳心朝下，置于两肩前，同时左腿迅速提膝，右腿挺直，目视正前方（图84）。

要点：

① 双顶肘要与提膝同时完成，动作要迅速、有力。

② 右脚要五趾抓地，右腿直立，保持身体平衡；下颏内收，腹部略内含，肩部沉颏。

③ 此动用法：以双肘端击两侧之敌，以膝顶撞身前之敌。



84



85

6. 双龙出洞 (马步前侧双冲拳)

① 左腿向左侧落步，脚尖朝前，两腿随势半蹲成马步；两臂屈肘外旋用力收至腰间，拳心朝上，力达拳背；目视前方（图85）。

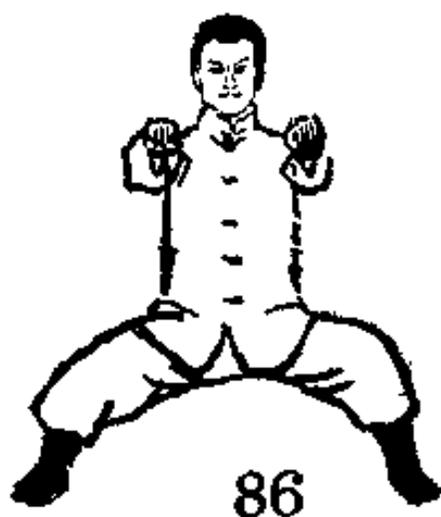
② 两拳由腰间同时向前冲出，肘部挺直，拳心朝下与肩同高，中间相距与肩宽，力达拳面；目视前方（图86）。

③ 两拳迅速收至腰间，拳心朝上，头随势左转；目视左侧（图87）。

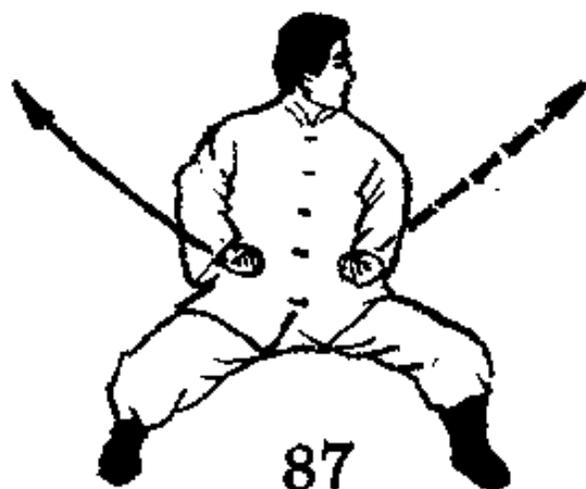
④ 两拳同时向体两侧平冲，拳心朝下，力达拳面；头随势右转；目视右拳（图88）。

要点：

马步要稳固、扎实，两脚趾抓地，头正身直；下颏内收，收腹含胸，双肩沉顺，立腰开胯，展膝收臀；双拳冲出



86



87



88



89

要有力，收至腰间要迅速。

7. 霸王举鼎（马步双栽撞拳）

① 两臂略外旋，屈肘向上抬起。两拳心朝内，高与头平，目视右拳（图89）。

② 两拳屈肘内扣，经两肩向下用力挺肘栽拳，拳心朝后，分别置于胯侧；头随势左转，目视左侧（图90）。

③ 两拳略外旋向上屈肘撞拳，用力缓慢上顶（略含震



90



91

抖劲)至头侧,力达拳面,拳面朝上,拳心朝内;目视左拳(图91)。

要点:

① 下栽拳时,要迅速有力,头颈随势上顶,两肩下沉,同时配合呼气。

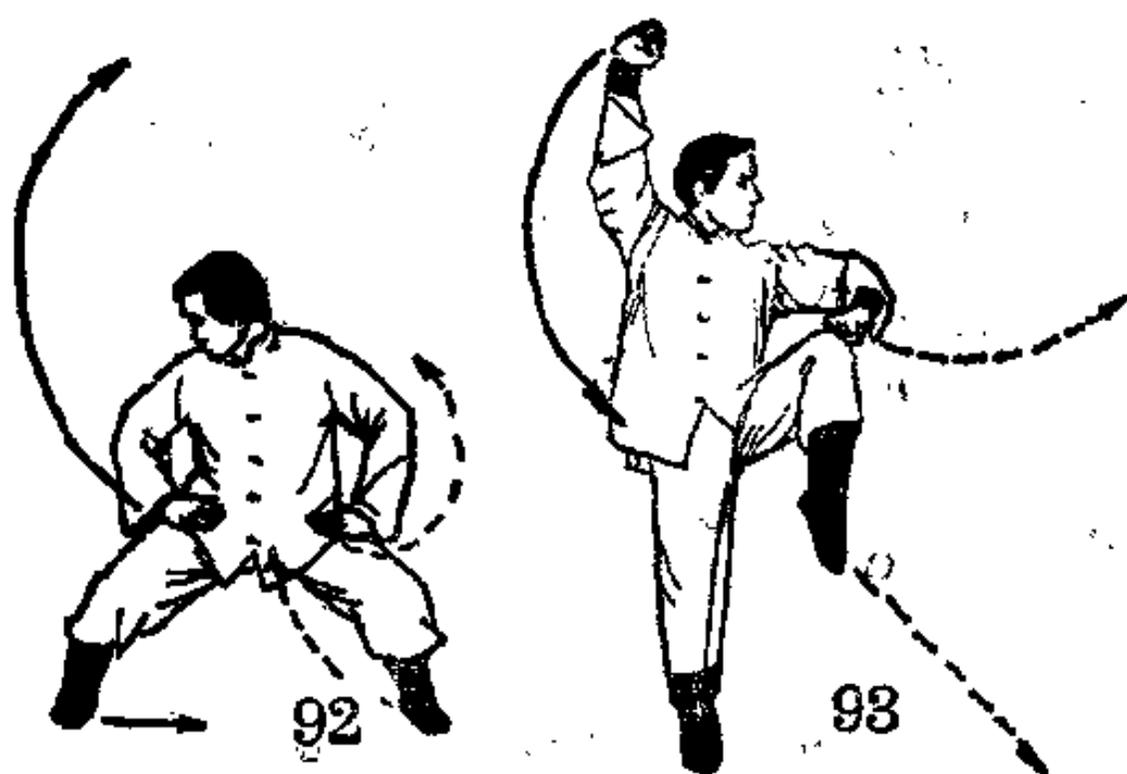
② 双拳上撞要用力,臂部略有抖动,力达拳面,速度要慢,以腹部发力。两脚脚趾抓地,以助双拳上撞之势。

③ 此动用法,可解脱敌抓、抱之困,将臂用力内旋下栽,随之翻手上撞能重击敌之胃部或下颏。

8. 金刚抖威(左提膝架拳)

① 两拳同时变八字掌经体前外旋下压,分别置于两大腿上,指端相对,掌心朝下,面肘弯曲;目视右侧(图92)。

② 右脚向左移半步,屈膝震脚,膝部随之挺直,脚趾抓地;左腿迅速屈膝提起,小腿内收,脚面绷直;右掌随势向右、向上、屈肘擦至头顶上方变拳,拳眼朝下,力达拳



面，左掌同时向左、向上、向内屈肘变拳下栽，置于左膝上，拳心朝左前下方；目视左侧（图93）。

要点：

- ① 双掌击拍大腿要响亮，沉肩屈肘，劲力下沉。
- ② 两臂相继回环摆动时，要自然、协调，动作幅度不宜过大。左拳下栽要与左提膝同时完成。
- ③ 右掌在头顶变拳时，要有向前欲击之势。
- ④ 眼睛要明亮，目光敏锐，随右手而动，并略含怒感。
- ⑤ 此动用法：破解敌抓领之危；左手先压敌腕，右拳随之击敌头部，并同时用膝顶击敌之裆部。

9. 黑虎掏心（马步撞冲拳）

- ① 左脚向前落步，右腿蹬直成左弓步，右拳屈肘收至

腰间，拳心朝上；左拳随势变柳叶掌向体前撩起，腕部横屈，掌心朝前下方，沉肩略屈肘，上体随之前倾，目视左掌（图94）。



94

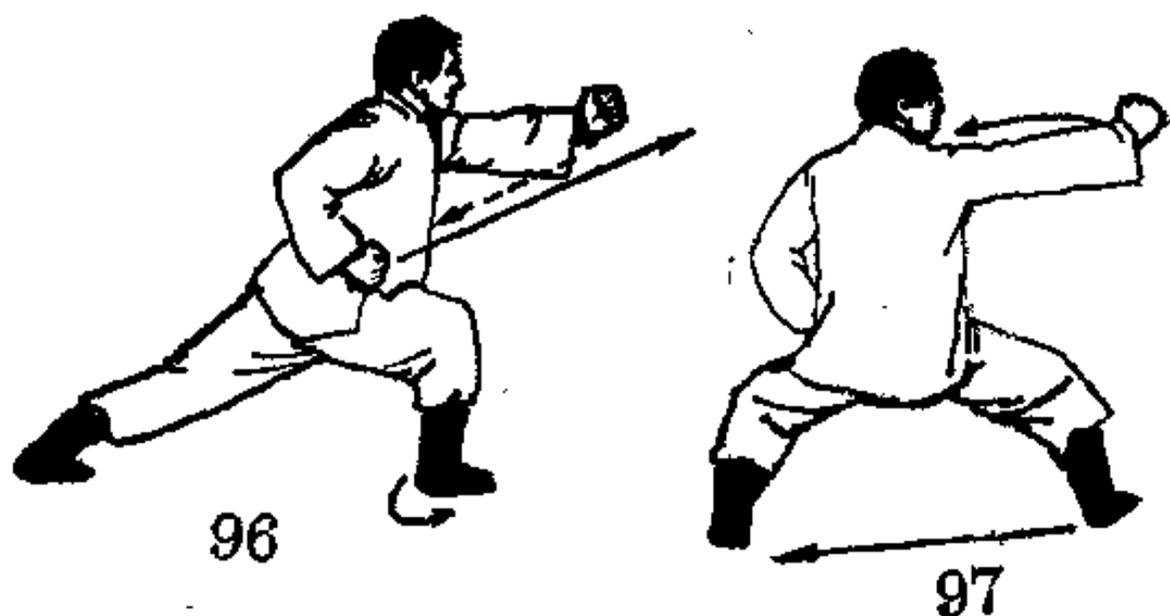
② 右脚向前上步，上体随势左转，两腿屈膝半蹲成马步；右拳向右前上方撞出，拳面朝上，高与眼平，肘端下垂，左掌下落拍按右肘窝，指端朝后，掌心朝下，目视右拳（图95）。



95

③ 身体略右转，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步；上体略前倾，右拳随势收于腰间，拳心朝上，左掌变拳向前冲出，拳眼朝上，高与肩平，肘部微沉，力达拳面；目视左拳（图96）。

④ 身体左转，两腿屈膝半蹲成马步；左拳随势屈肘收至腰间，拳心朝上，右拳同时由腰间向右冲出，拳眼朝上，高与肩平，肘部微沉，力达拳面，目视右拳（图97）。



要点：

① 向右撞拳与向上右步要迅速、敏捷，同时完成。右拳猛力上勾时，拳、臂要略紧张，保持颈直、肩沉、肘垂、腕挺、拳顶的姿态，左掌拍按要响亮。

② 左、右冲拳要连贯、迅速，拧腰顺肩，打出“寸劲”。

③ 变换步型时，腰胯转动要灵活、迅疾、稳固。使上下动作配合得协调、顺达，节奏明显。

④ 功架要端正，拳击出后，拳位、鼻端与前脚位上下

相应，同时做到唇闭齿扣，下颏内收，立腰收臀。

⑤ 此动用法：撩起敌手后，用拳连击敌之下颏、面部、腹腔。

10. 金刚翻云（翻劈马步横靠）

① 右脚收至左脚内侧，脚尖点地成右丁步；右拳变柳叶掌屈肘收至左肩前，指端朝上，目视右侧（图98）。



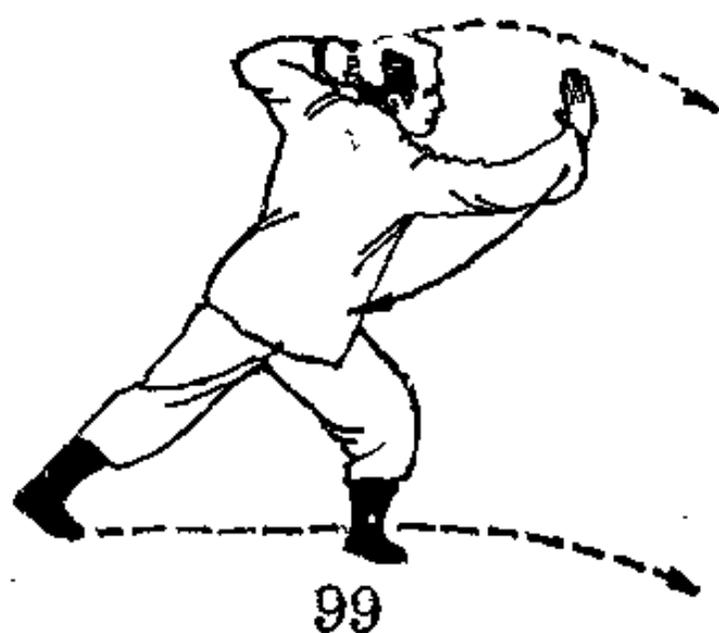
98



附图 98

② 右脚向右侧迈一步，脚尖略外撇，左腿挺直，脚跟抬起，上体随势略右转，上体微前倾；右掌由肩左侧向上、向前抡劈，指端朝上，力达掌外缘，左拳由腰间屈肘上提至头左后侧，拳心朝外，肘端朝后；身体重心移向右腿；目视右掌（图99）。

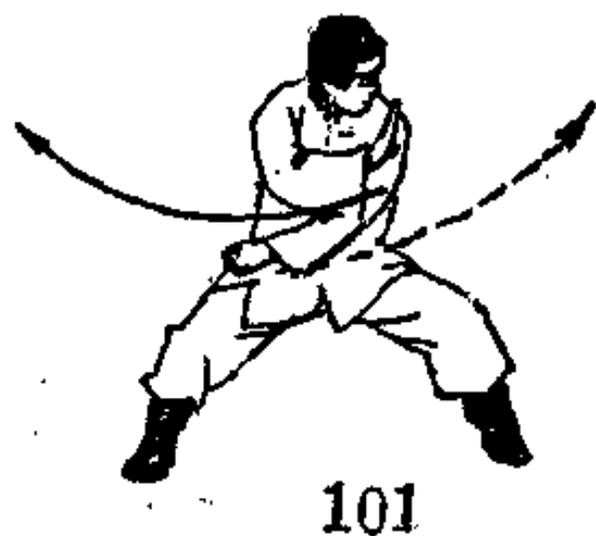
③ 左脚向前迈一步，屈膝半蹲成马步；右掌继续向下劈落至腹前，前臂紧贴腹部，指端朝前，掌心朝下；左拳随势向前、向下抡劈，高与肩平，肘部略沉屈，腕部挺直，拳眼朝上，力达拳轮；同时身体右转，重心落于两腿之间；目



视左拳（图100）。

④ 上体略右转，左拳继续向下劈至腹前右侧，臂部紧贴身体，拳心朝上，力达拳轮，右掌同时向上移至左肩前，指端朝上，掌心朝左；目视左侧（图101）。

⑤ 左拳、右掌（随势变拳）分别由腹前、肩前同时向身体两侧横靠，两拳心朝下，高与肩平，肘部微屈；目视左拳（图102）。



要点：

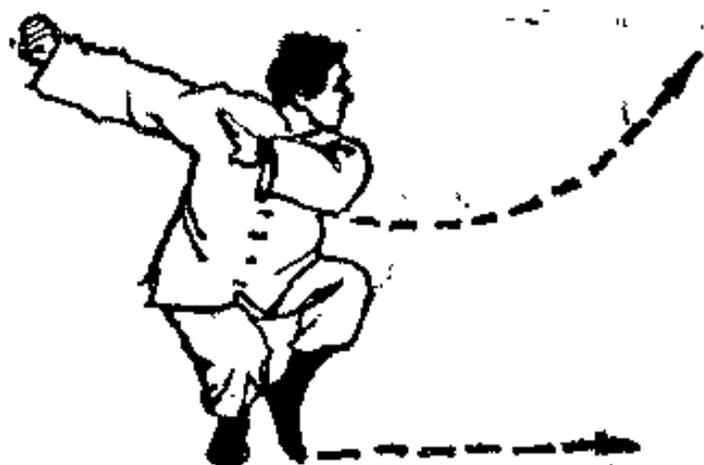
① 翻身抡劈要连贯、迅速、有力。右拳、左掌依次抡劈皆呈立圆。肘部不可挺直，身体转动配合要协调。

② 马步横靠时，两臂要同时向两侧后方用力，拳腕挺直，力达拳轮及前臂外侧，身体重心要保持平稳。

③ 此动用法：当对方进攻时，迅速用右掌挂压敌手，左拳击敌头、面部，右手顺势搬住对方手臂，借势近身靠打对方下颏及咽喉部。

11. 玉瓶倒挂（回身挑拳）

① 左腿迅速收至右脚内侧，脚尖着地成左丁步，左拳变柳叶掌随势屈肘收至右肩前，掌心朝后，指端朝上，目视左侧（图103）。



103

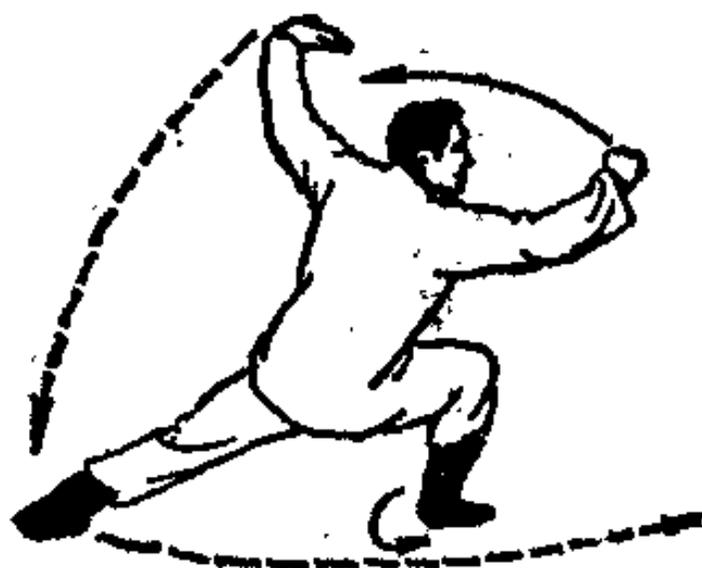
② 左脚向前上一大步成左弓步，左掌变八字掌由右肩前向前上撩至头前方，腕部屈立，小指一侧朝上，上体略前倾，右拳不动，目视左掌（图104）。

③ 右脚向前上一大步，身体左转成右弓步，右拳向



104

下、向前、向上弧形撩起，高与眼平，肘略屈，拳面朝上，左掌继续向上撩架至头侧后方，肘微屈，掌心朝上，指端朝前，上体略前倾；目视右拳（图105）。



105

④ 右脚跟外旋，身体随之左转，左脚同时向右脚后插

步，脚跟抬起，两腿屈膝下蹲；右拳继续向上撩至右肩前，拳心朝下；左掌同时划弧按至体前下方，腕部屈立，掌心朝下，指端朝右，上体略前倾，身体重心落于两腿之间，目视左掌（图106）。



106

要点：

① 上步转体要灵活、协调，左手向前撩掌时，重心要低，两臂的运行要连贯、有力，成立圆穿撩，肘关节不可挺直。

② 整个动作重心要稳，做到肩背顺展、沉髋收臀，手眼相随，步法灵活。

③ 此动用法：左手向上撩架对方进攻手臂的同时，右手由对方两腿间穿过，将对方顺势扛起，借用惯性转身将对方从自己肩上摔下。

12. 金刚伏虎（弓步崩拳）

① 身体左转，左脚跟着地，右脚随势内收，脚尖着地成右丁步，身体重心移向左腿，上体直起；右拳由右肩前向前下栽，拳心朝内，置于左胯前；左掌上抬至右肩前，掌心朝右，掌指朝上；目视右侧（图107）。



107

② 右脚向前迈步成右弓步，上体随势略前倾，右拳随右脚上步由腹前向右上崩，肘微屈，拳高与眼平，拳眼朝上，力达拳背指骨；左掌同时由肩前随势下按，置于胯左侧，肘微屈，指端朝前，掌心朝下；目视右拳（图108）。



108

要点：

① 丁步栽拳姿势要低，重心要稳，右臂紧靠上体，全身有紧裹之感，身体直立，做到立腰、坐胯、收臀、撑背、合肩。

② 弓步右崩拳时，整体动作要协调，劲力要迅猛，力发整透，左右两臂要适当紧张，要有瞬间抖发之劲，同时以腰胯助力。

③ 姿势要舒展、正直，上下动作协调一致，同时完成。

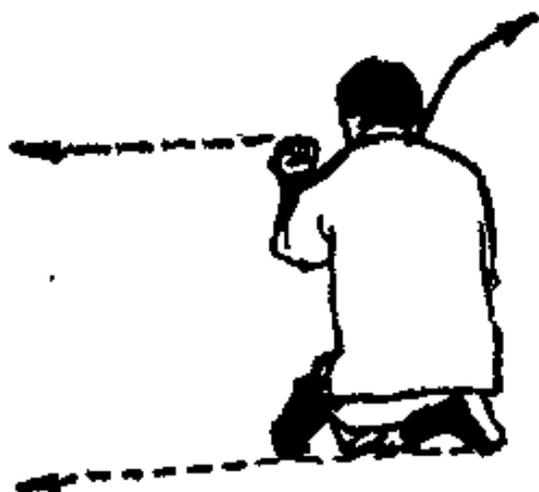
④ 此动用法，当对方进攻时，迅速握挂敌手，上步近身靠打，用反背崩拳击敌面部。

13. 风扫残云（歇步压肘横扫拳）

① 身体姿势不变，右拳变八字掌，屈肘拍击前胸，肘端下沉，指端斜朝上方，左手变拳随势向上摆至头后侧，目视前方（图109）。



② 身体右转，右脚随势内收，脚尖外撇成横向脚位，脚内侧朝前，左脚跟同时抬起，两腿屈膝下蹲，成左歇步；随之以左肘端为力点，向前下压，左拳置于左肩侧，拳心朝内，目视左拳（图110）。



110



附图 110

③ 左脚向左横跨一步，屈膝扣足，两腿半蹲成马步；左拳随势内旋向体左侧横击，拳高与肩平，拳心朝下，力达拳轮，肘部微屈；左掌由胸前同时向上、向头右上方成弧形撩起；目视左拳（图111）。

要点：

① 右手拍胸要用力，身体同时略向左转；左肘沉压要有向内裹旋之劲。

② 左拳横扫、右掌上撩要迅速、有力，做到头正身直，立腰屈背，沉肩垂肘，步稳臀敛。

③ 此动用法：如敌右手抓我衣领（前胸），我速用右掌用力拍击控制敌手，不使之逃脱，同时，以转身左压肘控



111

制敌肘部反关节，如敌反抗，速以左掌防护擦架，左拳同时猛击敌颈侧或面部。

14. 双龙出洞（弓步双冲拳）

① 身体向右转，右腿内收，脚尖着地，重心移至左腿成右丁步；右拳随势收至腰间，拳眼朝上；左拳变柳叶掌经上向右划弧压按至右肩前，指端朝上，掌心朝右，屈肘横置胸前；目视前方（图112）。



112

② 右脚向前上步，成右弓步；右拳随势向前冲出成立拳；左掌变拳向左冲出成立拳；目视右拳（图113）。



113

要点：

① 双冲拳要迅速、有力，同时完成。并做到肩顺、肘沉、腕挺，背展、收腹、坐胯，重心稳固，力达拳面。

② 此动用法：左掌速压敌手，右拳顺势冲击敌右肋。

15. 乌龙探海（格拳马步下撩）

① 右脚内收，脚尖落于左脚内侧，成右丁步；右拳外旋，随屈肘向内横格，收置于体前左侧，高与眼平，肘端朝下，拳心朝内；左拳变八字掌，屈肘向内推按右前臂；目视右侧（图114）。

② 右脚向右迈步，两腿半蹲成马步；右拳变八字掌，与左掌由体前分别向两侧下方撩撑，掌心朝后、力达掌外缘；目视右掌。（图115）。

要点：



114



附图 114



115

① 右臂向左横格时，以前臂外侧为力点，左掌推按右臂要击响。

② 擦掌时两肘略屈，与步型配合协调，同时完成；做到撑背、沉肩，立腰、开胯，含胸收腹，臀敛，扣足展膝。

③ 此动用法：以前臂横格敌手，并顺势进步，以右掌

反撩其裆部。

16. 白蛇吐信（右弓步上穿掌）

①身体略右转，右脚内收，脚尖落于左脚内侧，成右丁步，右掌随势收至腰间，掌心朝上，指端朝前，左掌由体左侧向上、向前弧形摆压，屈腕，屈肘，指端朝右，掌心朝前，高与肩平，目视左掌（图116）。



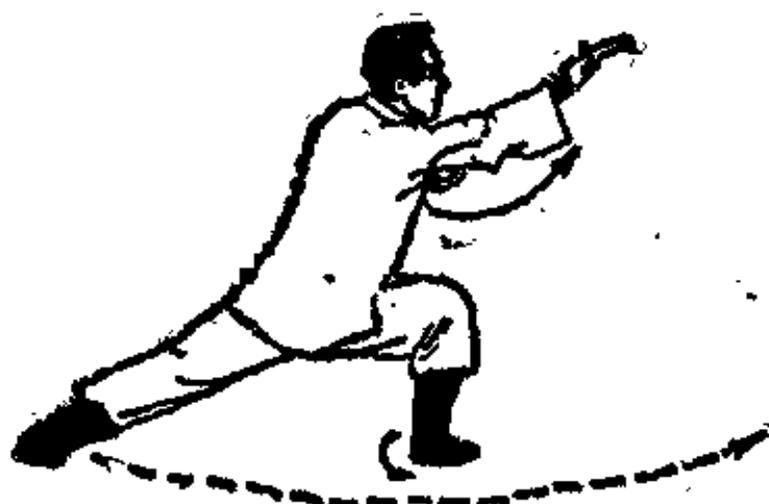
116

②右脚向前上一步，左腿蹬直，成右弓步；右掌沿左掌内侧向前上方穿出，指端朝前，掌心朝上，高与眼平，力达指端；左掌收至右腋下，掌心朝下，指端朝右；目视右掌（图117）。

要点：

①右掌向前上穿时，动作要迅速，肘部略沉，上体略前倾。

②做到展背顺肩，收腹含胸，下颏内收，头颈正直，发劲要柔中透刚，迅疾灵巧；重心稳定，上下动作要协调一致，同时完成。



117

⑨ 此动用法：左掌压按敌手，右指端戳击敌目或咽喉。

17. 三环套月（进步连击肘）

① 左脚迅速向右插步，前脚掌着地，上体前倾，右脚跟随势外旋成左插步，右掌变拳，屈肘收至体前，以肘端为力点经下向右上方前顶，拳心朝内，置于右胸前；左掌由腋下向右推按右拳面，掌指朝上，掌心朝右；目视右侧（图118）。



118



附图 118

② 右脚跟外旋，左脚内旋，身体随势左转，两腿屈膝半蹲成马步；右肘向左横击，力达肘端，拳心朝下；目视前方（图119）。



119



附图119

③ 右肘向右侧顶出，手位不变，目视右侧（图120）。



120

④左掌变拳屈肘向左侧顶出，成双顶肘，目视前方（图121）。



121



122

要点：

① 插步后撩肘、转身横击肘和马步侧顶肘的动作要清晰、短促、有力；力达肘端；做到沉肩立腰、重心稳固，劲力顺达。

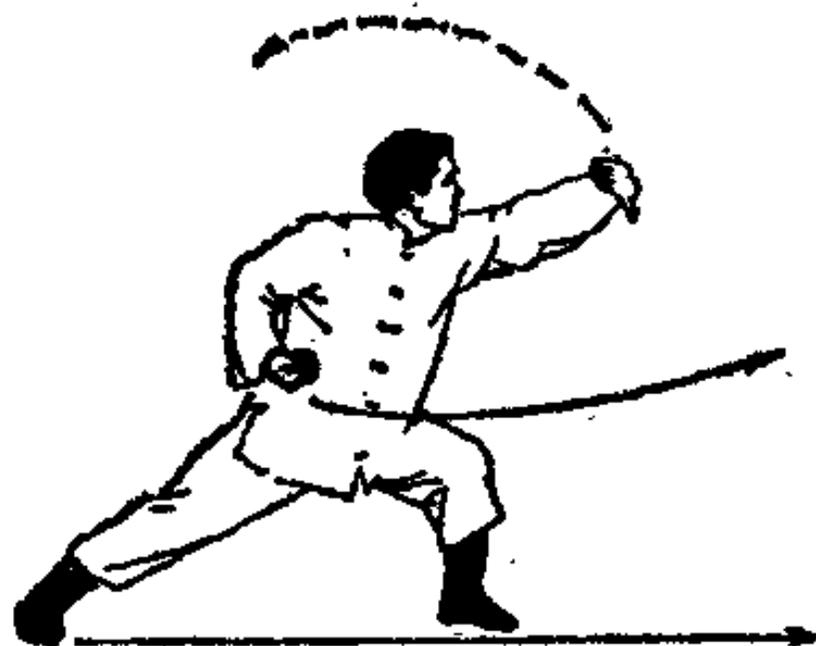
② 此动用法：借机近身以肘法连击进攻敌之侧肋、头部和腹腔。

18. 乌龙翻转（上步翻身劈掌）

① 左脚收至右脚内侧，脚尖着地成左丁步，同时左拳变柳叶掌推按右拳面，掌指朝上；目视左偏（图122）。

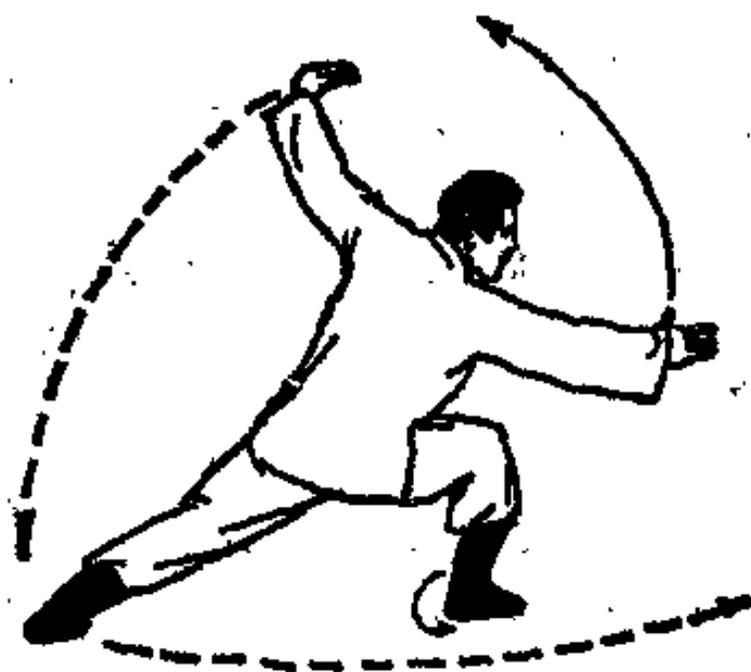
② 左脚向左上步，成左弓步；左掌变八字掌向前撩起，腕部横屈，高与眼平，掌指朝右，掌心朝前；右拳同时屈肘收至腰间，拳心朝上；上体略前倾，目视左掌（图123）。

③ 身体左转，右脚随势上步，屈膝半蹲成右弓步；左掌



123

继续经上撩至头后侧，掌心朝上；右拳变八字掌由腰间向前上撩至齐腰高，掌指朝前肘略屈，目视右掌（图124）。



124

④ 身体左转，左脚向右后插步，屈膝，脚跟抬起，右脚

跟外旋，重心落于两腿之间，上体略前倾；左掌下摆按至体前下方，指端朝前，掌心朝下；同时右掌继续上撩，置于头右后上方，指端朝后，掌心朝上；目视左掌（图125）。



125



126

⑤ 右脚跟外旋，左脚跟内旋，脚跟着地，身体随势略左转，成四六步，右掌向前下抡劈至右膝内侧，指端朝前下方，掌心朝左；左掌屈收至右肩前，指端朝上，上体随势略前倾；目视右掌（图126）。

要点：

① 两臂成立圆绕环抡劈要连贯、有力；步法要与上肢动作配合得协调、自然、灵活，同时完成。

② 要展背顺肩，腕肘屈沉，以腰带臂，步法敏捷，重心稳实，手眼相随。

③ 此动用法：以左手撩抓敌右臂，顺势近身（右手搂抱敌上身）将敌背起，随撤步转身将其摔于地。

19. 回头望月（独立平衡）

身体略左转，左腿略挺直，右腿迅速向体左后侧撩起，举于后上方，脚尖朝左，高与腰平，上体随势前倾，拧腰上翻成望月平衡；右臂由体前向右上方撩起，置于头右侧，高与头平，拳心朝下，左拳向左撩摆，肘部微屈，高与肩平，拳心朝下；目视左侧（图127）。



127

要点：

- ① 后撩腿要迅速有力，以小腿后侧为力点，膝部弯曲不宜过大。
- ② 两拳配合拧腰用力横撑，与右撩腿动作同时完成；身体重心落于左腿，要做到立腰、顺肩、开胯、拧腰、抬头，重心稳固。
- ③ 此动用法：右腿向后撩击敌腿，并同时向左拧身将其-摔倒。

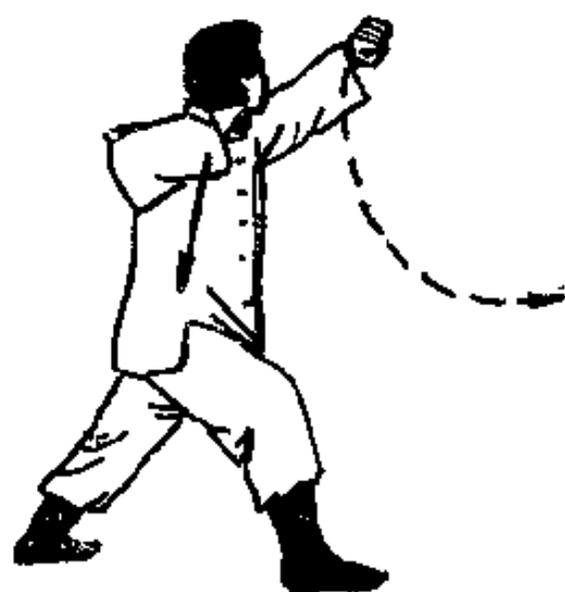
20. 金刚抖威（右转身横摆拳）

- ① 右腿向后落步，身体随势略右转立起，两腿略屈，

右拳变虎爪屈肘置于体前，左拳随右转体置于体左前侧，高与肩平，拳心朝下，目视左拳（图128）。



128



129

② 身体继续右转，左脚跟外旋，右脚跟内旋，成右弓步；左拳随转体向体前左上方弧形横击，置于头左上方，拳心朝下，力达拳面，肘部横屈；右虎爪随势变拳向下挂压后置于头右侧，肘部横撑，拳心朝下；身体重心落于两腿之间，上体微前倾；目视左拳（图129）。

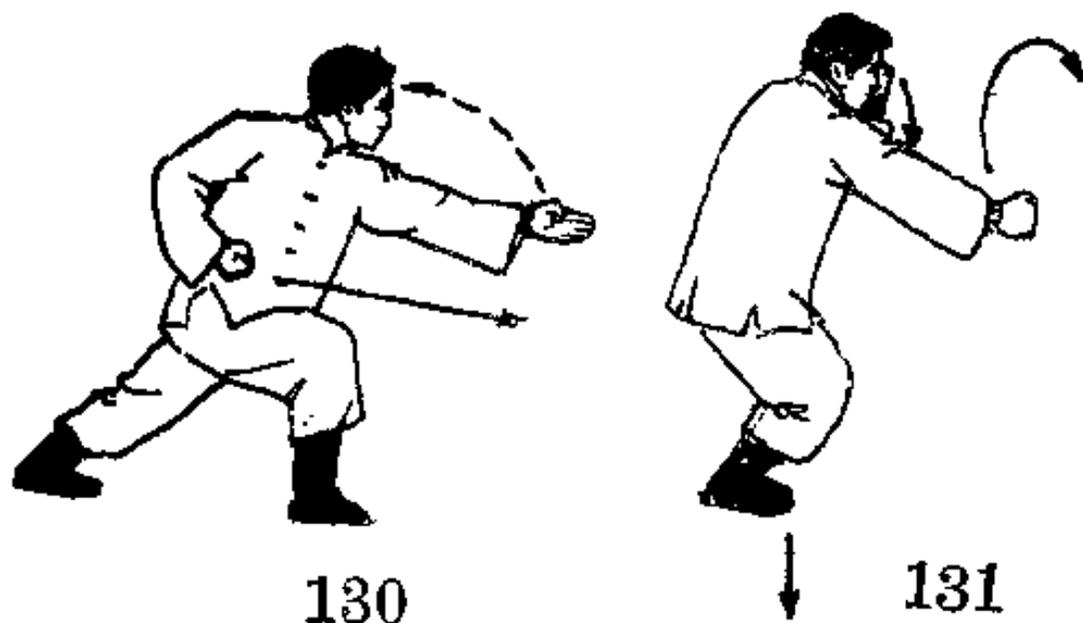
要点：

- ① 望月平衡落步要稳，转体要迅速。
- ② 在左拳成横摆拳贯击的同时右虎爪挂压，爪指用力，劲力在腰胯拧转的瞬间突然发出，打出抖劲。
- ③ 此动用法：右虎爪向下挂压背后之敌的来拳，同时左拳借转体的惯性横击敌之头部。

21. 青龙探爪（弓步冲拳推掌）

- ① 身体略右转，左拳变柳叶掌向下、向前撩掌，指端

朝前，力达拇指一侧；右拳随势由肩前降至腰间，拳心朝上；身体重心略下降，上体前倾；目视左掌（图130）。



② 左脚提起，震脚踏至右脚内侧成并步；左掌变拳屈肘收至头左侧，拳心朝内，肘端下垂，右拳向前冲出成立拳，力达拳面；目视右拳（图131）。

③ 右脚向右横跨一步，成右弓步，右拳变柳叶掌，由体前向上、向头右侧格架，屈腕，掌心朝前，掌指斜朝左上方，力达掌外缘；左拳变柳叶掌，收至右肩前，掌心朝右，指端朝上；目视前方（图132）。

④ 右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步；右掌继续经头前向右、向下摆至腰间变拳，拳心朝上；左掌由右肩前沿体前向下、向左、向上、向右绕至右肩前屈腕立掌；目视前方（图133）。

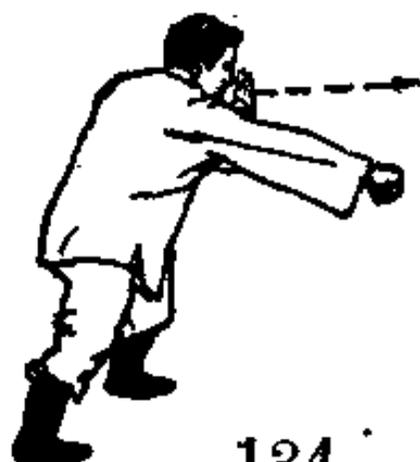
⑤ 上体略前倾，右拳随势内旋向前下方冲出，拳心朝下，力达拳面；目视右拳（图134）。



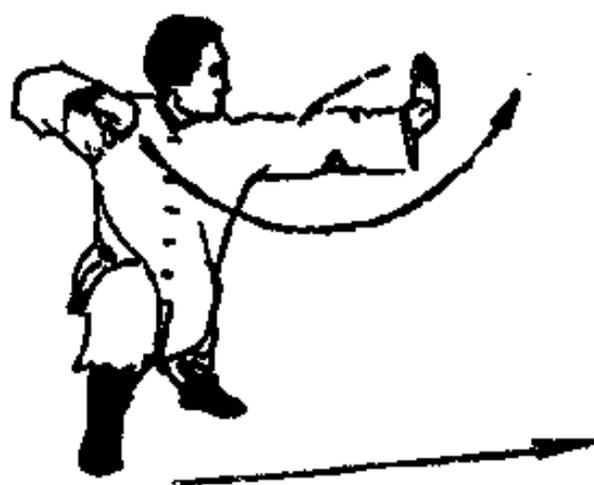
132



133



134



135

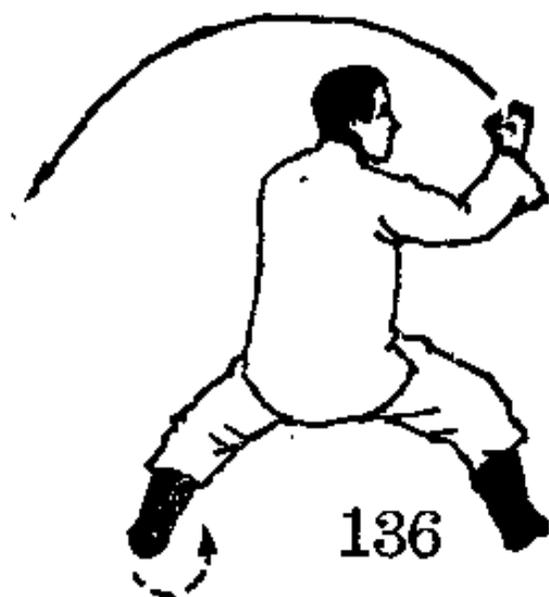
⑥ 左腿蹬直，右腿屈膝半蹲成右弓步，右拳随势屈肘收至右肩前，肘端抬起后撑，拳心朝下，左掌由右肩前向前用力推出，高与肩平，腕部屈立，小指一侧朝前，力达掌外缘；目视左掌（图135）。

要点：

- ① 左、右弓步转换要灵活，定势要端正。
- ② 图132动作，两手应成横向立圆贴身运动，要求圆活、协调、连贯，与身法密切配合。
- ③ 冲拳、推掌要正对鼻端，做到迅速、有力，节奏明显。
- ④ 用法：用格架动作击开敌拳后连续重击敌之小腹、胃部或面部。

22. 黑虎掏心（马步撞拳）

右脚向前迈出一步，身体随势左转，两腿同时半蹲成马步；右拳向前成弧形撞拳（即上勾拳），高与眼平，拳心朝内，力达拳面；左掌随势拍击右肘；目视右拳（图136）。



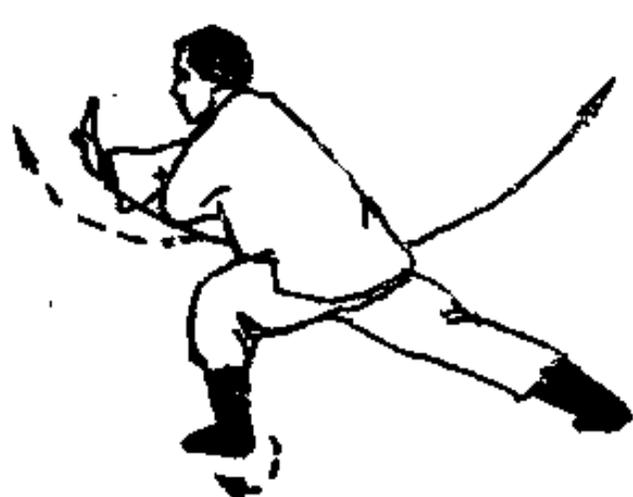
要领：

- ① 右脚上步时，先以脚前掌着地，待脚跟迅速外旋后再着地。
- ② 撞拳要迅速、有力，身法端正。

③ 用法：敌进攻时，速以左掌下接拍击敌之来拳，同时，以右撞拳击敌之腹腔或下颏。

23. 天王托塔（提膝双合掌）

① 身体左转，右腿蹬直，左脚跟内旋成左弓步；上体随之前倾，右拳变柳叶掌向上、向左弧形压摆，高与肩平，指端朝上，掌心朝前；目视右掌（图137）。



137



138

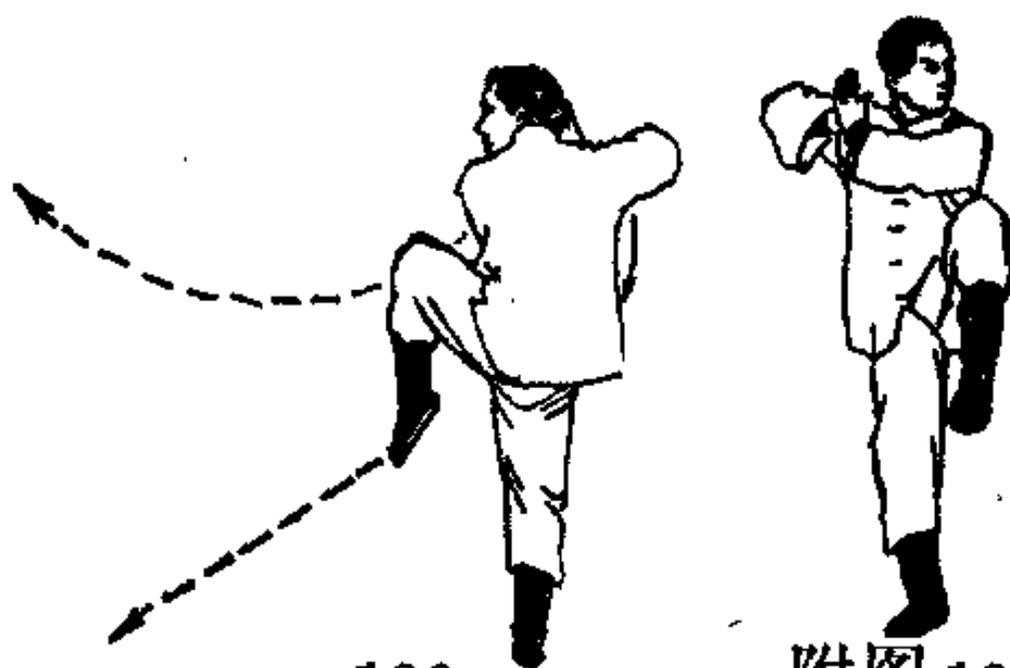
② 左脚跟外旋，身体随势右转，两腿屈膝半蹲成马步；同时两掌向下经腹前向两侧上方撩起，高与肩平，掌心朝上；目视右掌（图138）。

③ 右腿挺直，左腿迅速屈膝提起；两臂由体两侧同时向上、向内成弧形合掌，置于右肩前，腕屈立，指端高与眼平，掌心相对，两肘横置于胸前；目视左侧（图139）。

要领：

① 两臂弧形摆压要迅速、连贯、柔和，不僵滞，相互配合协调。

② 提膝合掌动作要同时完成，左膝端与鼻端上下相



139

附图 139

对，重心变换要清晰；做到头正颈直，下颏内收，收腹涵胸，立腰合胯，扣足挺膝。

⑧ 此动用法：右掌拍压敌手后，两掌同时合击敌之头或耳部，随势左膝猛撞敌之裆部或腹腔。

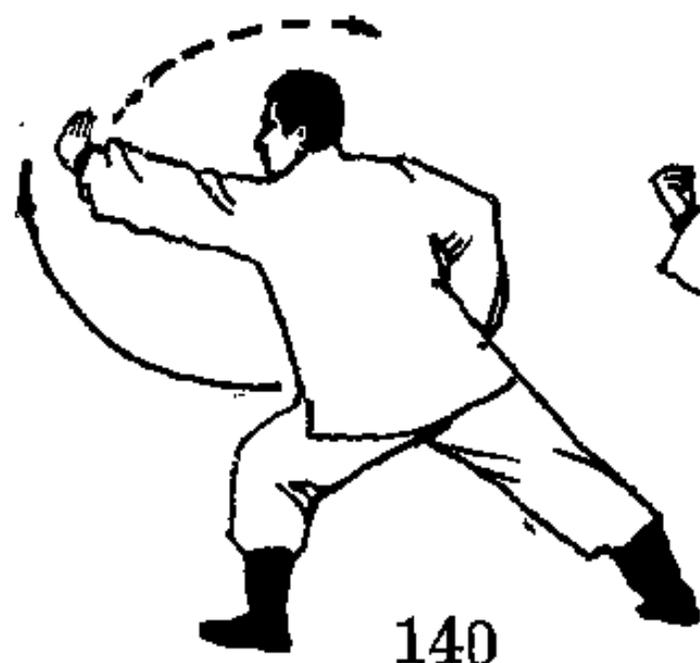
第二段

24. 霸王举鼎（双弓步撞拳）

① 左脚向前落步，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，身体随之略前倾，左掌向下、向前上方弧形撩起，高与眼平，掌心朝前，力达掌外缘；右掌变拳收至腰间，拳心朝上，目视左掌（图140）。

② 左掌继续向头左上方弧形撩架变拳，拳心朝上，身体随势左转，右拳向前上方划弧勾撞，屈肘下垂置于体前，拳高与鼻端相对，拳心朝内，力达拳面；目视右拳（图141）。

③ 右臂屈肘向左横格，右拳摆至头左侧，力达前臂外



140



①41

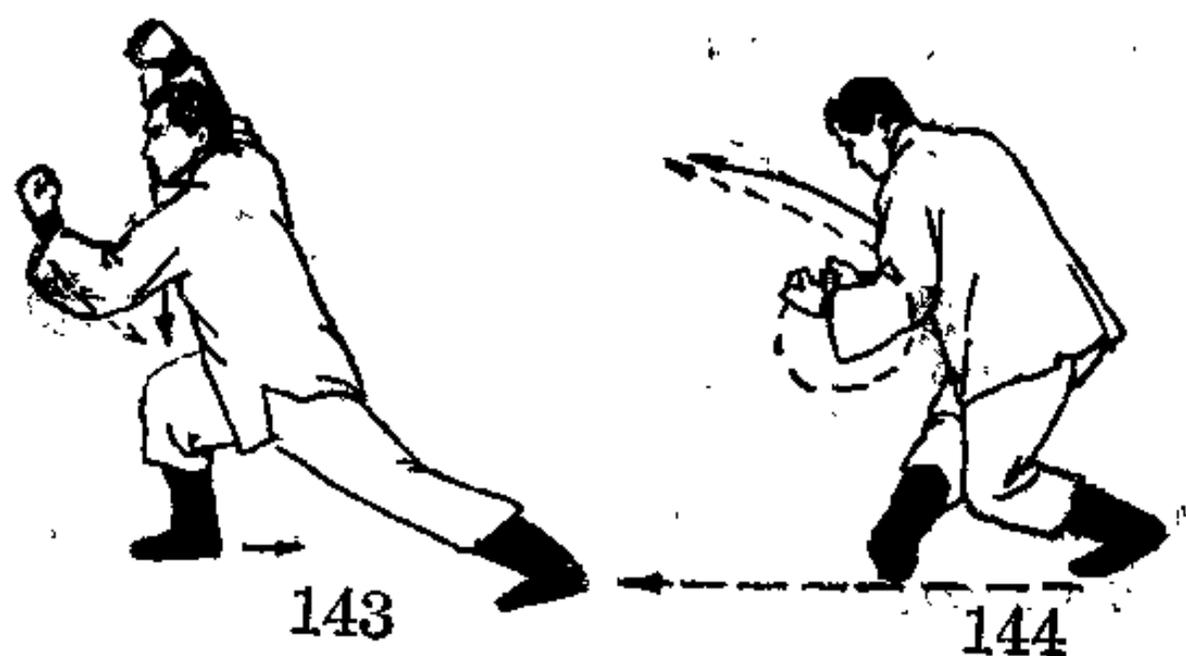
侧；左拳随势外旋收至左肩前，两肘下垂，拳心朝内，目视前方（图142）。



142

④：右脚向前上步成右弓步；身体随之右转，右拳下落经体前向头右上方弧形撩架，拳心朝前；左拳同时下落经

腰间向前上方弧形上勾撞拳，拳与鼻端相对，拳心朝内，力达拳面，屈肘，肘尖朝下；上体随势略前倾，目视左拳（图143）。



要领：

① 左右撩、撞拳要迅速、有力、稳固。

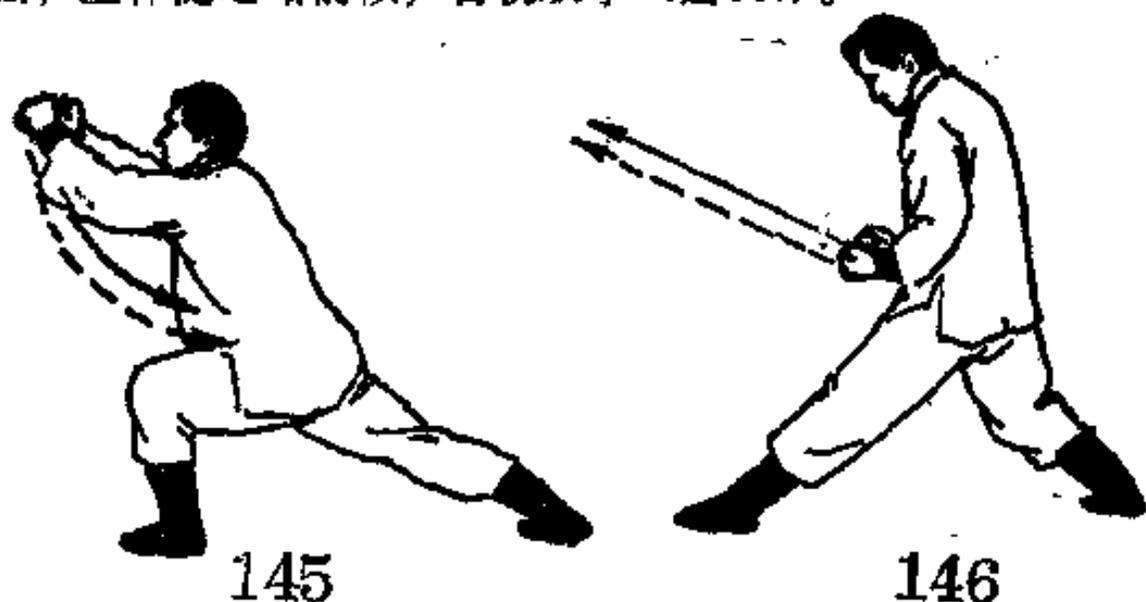
② 两臂摆动要灵活自然，做到沉肩坠肘，腕部挺直，下颏内收，收腹涵胸，坐胯敛臀，步法清楚，借腰胯转动之机而助发力。

③ 此动用法：当对方攻击我中路时，速以前臂向下挂压敌来拳，同时以撞拳猛击敌之腹腔、下颏。

25. 黑风贯日（上步贯冲拳）

① 右脚脚尖外撇略内收，成横向脚位震脚落地，左脚跟随势略抬起，两腿屈膝下蹲，两拳同时向下屈肘砸拳，肘臂紧贴身体，两拳心朝上，前臂与地面平行，力达拳背；上体略前倾；目视双拳（图144）。

② 左脚向前上步成左弓步，两拳分别经两侧向前上方划弧贯击，两肘微屈，拳高与眼平，拳心朝下，力达拳面；上体随之略前倾；目视双拳（图145）。



③ 身体重心偏重于右腿，右腿屈膝，左腿挺直，上体直立；两拳随势外旋、沉肘收至腹前，臂肘紧贴上体，前臂与地面平行，拳心朝上，力达拳背；目视双拳（图146）。

④ 右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步；两拳同时内旋向前冲出，高与肩平，拳心朝下，力达拳面；目视前方（图147）。



要点:

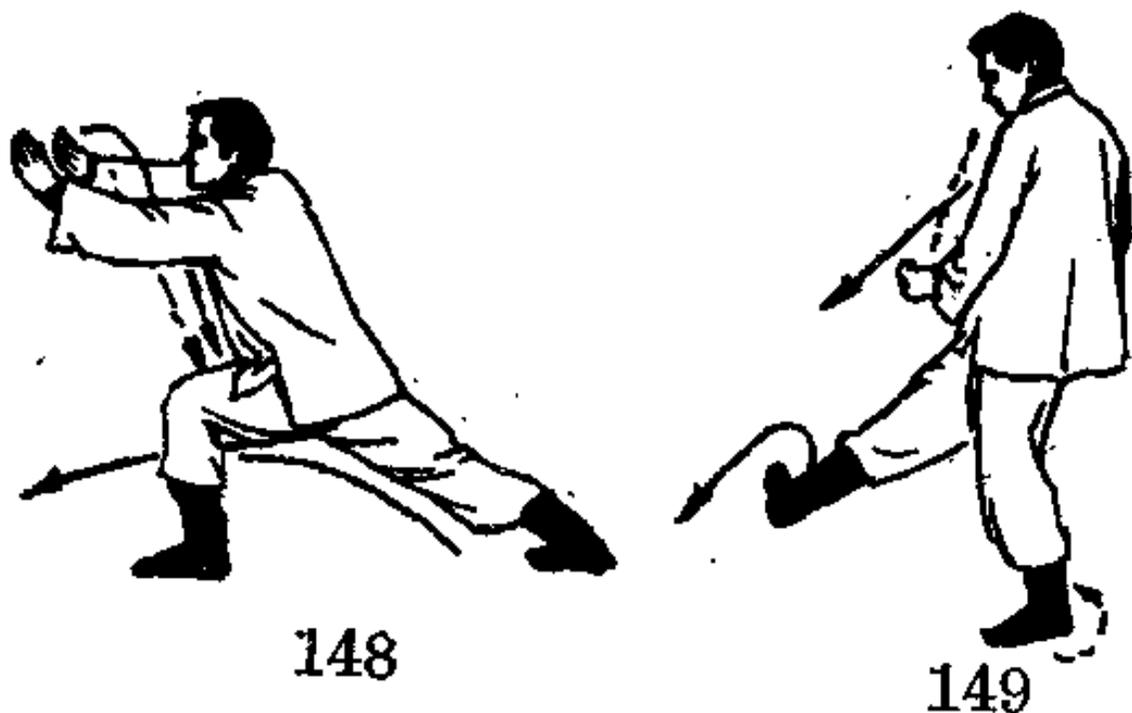
① 横摆拳（双峰贯耳）、双冲拳的出拳速度要快，力量要猛，重心稳固，功架扎实。

② 双拳收回压砸要有力，节奏要明显，重心变换清楚，两攻两防与身法的配合要协调；避免耸肩、挺腹和凸臀。

③ 此动用法：将对方从中路攻来的拳、腿猛力向下砸击后，迅速反击对方头部或腹腔。

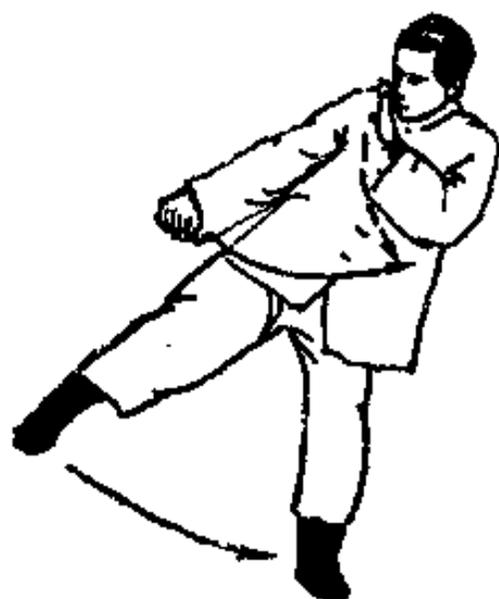
26. 追风赶月（上步截踹腿）

① 两拳同时变八字掌，肘微屈，两掌于体前屈立，随势上体略前倾；目视双掌（图148）。

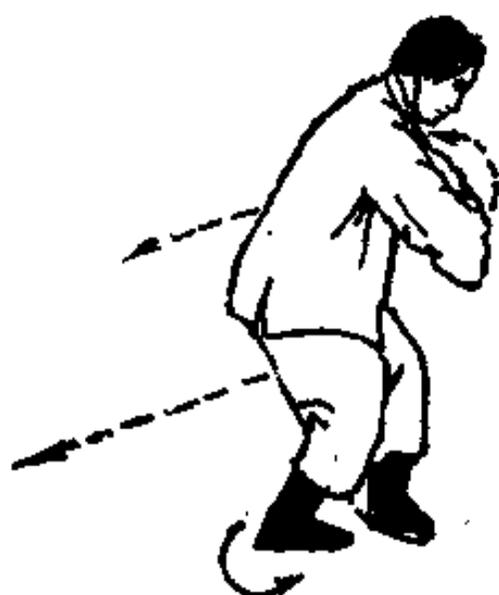


② 两掌外旋变拳，右拳屈肘收至腰间，拳心朝上，左拳置于腹前，两臂紧贴身体；左腿随势直起，右腿提起，右脚勾起成横向脚位向前下方横踩（截腿），膝挺直，力达脚心；同时身体略右转；目视右脚（图149）。

③ 身体左转，左脚跟迅速内旋，右腿随势内旋屈膝收回，再向右下方用力踢出，膝挺直，右脚勾起成横向脚位，力达脚外缘；同时右拳提经肩前向胯右侧下截，拳心朝下，力达拳轮，左拳变柳叶掌抬至右肩前，指端朝上，掌心朝右，上体左倾；目视右脚（图150）。



150

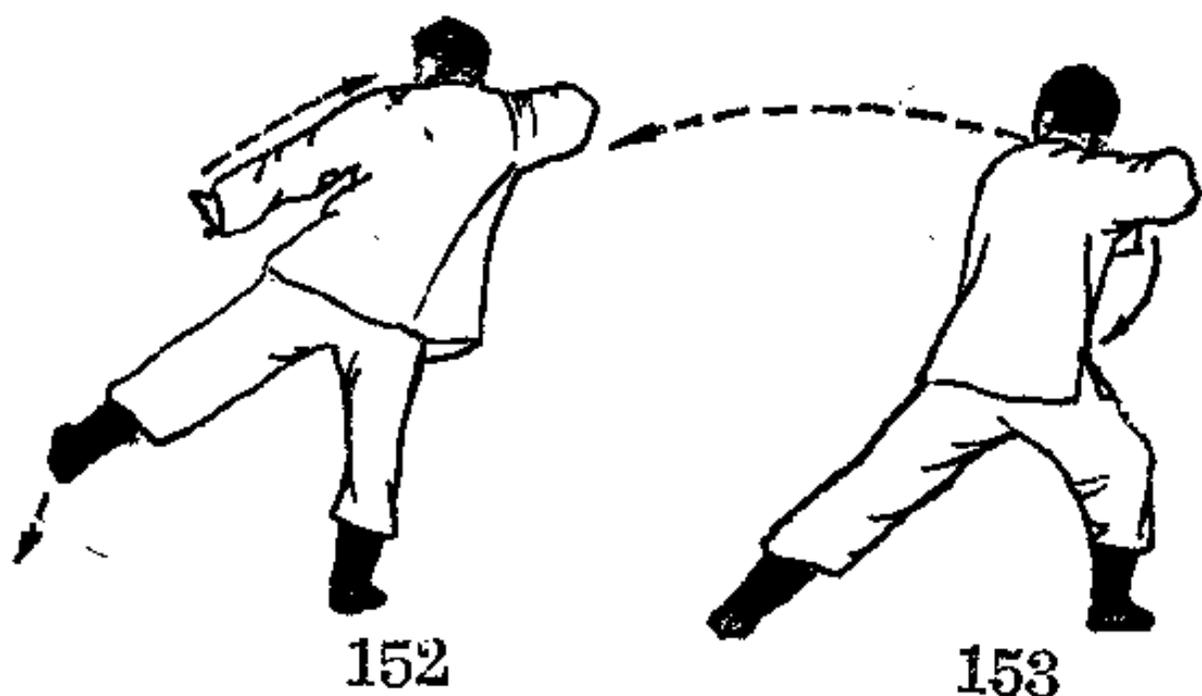


151

④ 身体左转，右脚尖内扣收落至左脚内侧，两腿屈膝半蹲，上体略前倾；右拳收至腹前，拳心朝下；左掌随势扶按右拳背；目视双手（图151）。

⑤ 右脚跟外旋，身体迅速左转，重心移至右脚，右腿挺直，左脚勾脚提起，随转体用力向左下方踢出，力达脚外缘，上体随之右倾；左掌向左下方截掌，掌心朝下，指端朝前，力达掌外缘；右拳随势屈肘上提至右肩前，肘端后撑，拳心朝下；目视左掌（图152）。

⑥ 左脚向左侧落地成右弓步；左臂屈肘，左掌扶按右拳面；目视左侧（图153）。



152

153

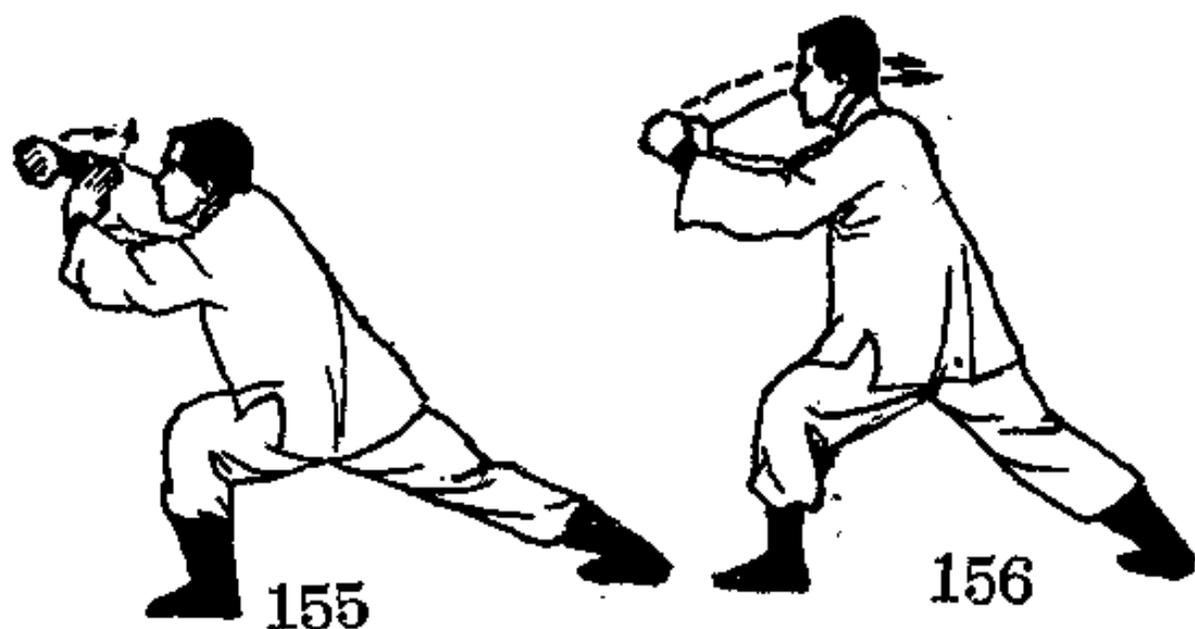
⑦ 身体略左转，右腿蹬直，左腿屈膝半蹲成左弓步；左掌由肩前向左平掳，指端朝右，掌心朝前，高与眼平；右拳收至腰间，拳心朝上，上体略前倾；目视左掌（图154）。



154

⑧ 右拳迅速向前上方贯击，拳高与眼平，拳心朝下，肘、腕微屈，力达拳面；左掌略收回以掌心迎击右腕，指端

朝上，上体略前倾，目视右拳（图155）。



要点：

① 右截腿，右、左端腿与右横摆拳（贯拳）动作要连贯、迅速、有力、清楚，一气呵成。

② 每种腿法均应配合攻防手法，要准确到位；拳、腿合击要力猛、灵活、沉实、全身协调；截腿时脚位正对体前；端腿时要做到身体正直，敛臀，劲力短促、顺达。

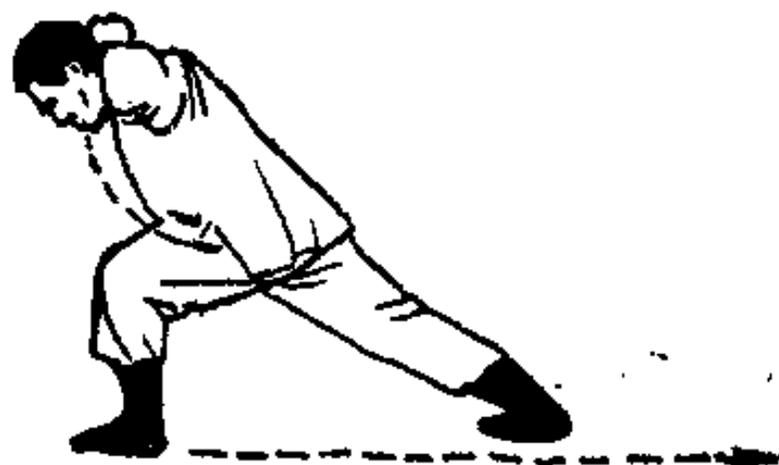
③ 此动用法：顺势缠压敌腕后，速以截腿、端腿击敌膝关节之侧、前胫骨等处；同时采用“击下打上”的拳法，突袭敌之头部；连击腿法也可单势使用。

27. 扑胸撞穴（双架头撞冲拳）

① 左掌变拳，右拳下落，两拳相对于体前，高与肩平，拳心相对，上体略直起，目视前方（图156）。

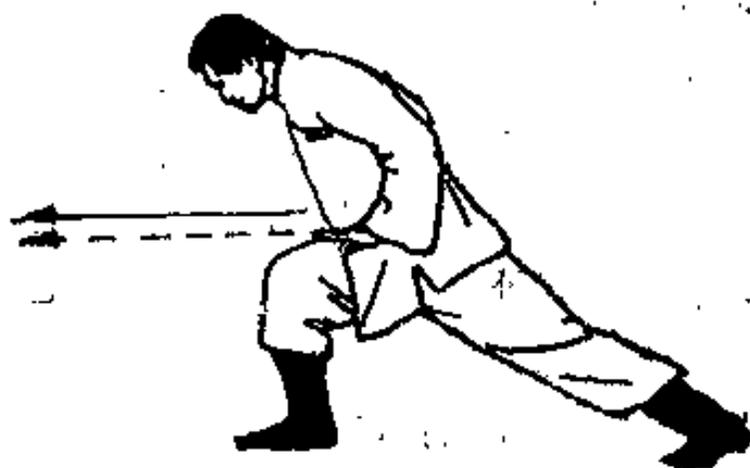
② 两拳两肘向内、向上屈肘格架，分别置于头两侧，拳高与头平，拳心相对，肘端下垂，力达两拳眼；顺势上体

前倾，颈部挺直，前额向前顶撞；目视前下方（图157）。



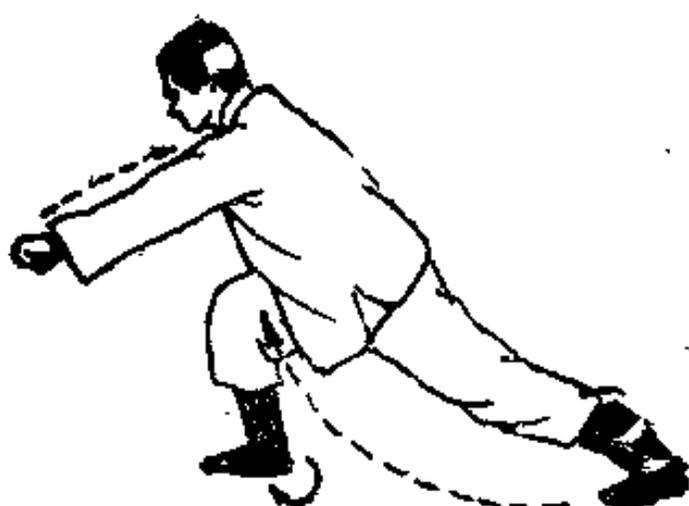
157

③ 左脚迅速后撤一大步成右弓步；两拳变柳叶掌，由头后侧向下按至两胯侧，屈腕靠紧上体，掌心朝下，指端朝前，力达掌心；目视前下方（图158）。



158

④ 两掌同时变拳，向体前下方用力冲出，拳心均朝下，高与腹平，力达拳面；目视前下方（图159）。



159

要点:

① 头部前顶时，不要闭眼，要扣齿闭唇，下颏内收，头击要准确、适时、势猛、突然。

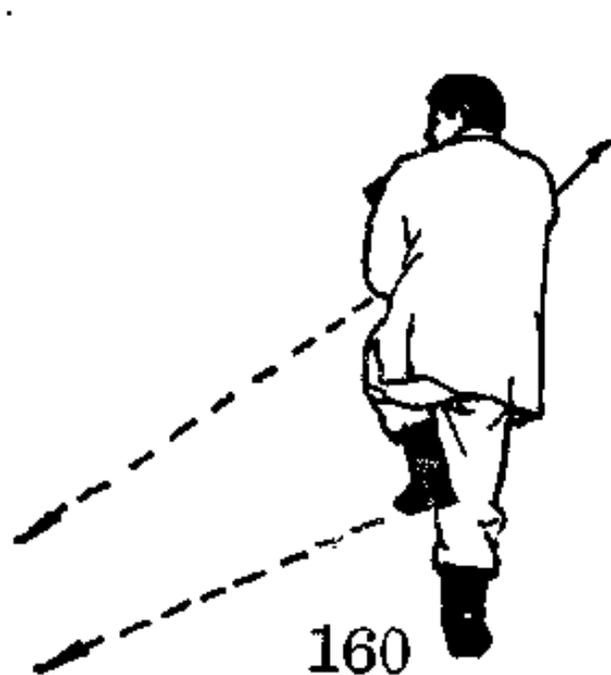
② 两掌向体前压按要与左脚后撤同时完成。

③ 此动用法：敌近身欲抓抱或用拳打时，顺势向头两侧格架敌手，同时以头部猛撞敌之腹腔和面部；如敌反抗，速压敌反击之手，双拳击敌之腹腔、肋侧。

28. 罗汉卧石（震脚左仆步）

① 身体速右转，右脚抬起，脚尖外撇后原地震脚下落，腿略屈，重心落于右腿；左腿随势勾脚屈膝提至右膝内侧；左拳变柳叶掌，屈肘收至右肩前，指端朝上，掌心朝右；右拳屈肘收至左肩前，拳心朝内，上体略前倾；目视左侧（图160）。

② 左脚迅速向左下侧踢出，脚尖内扣，力达脚外缘，膝挺直，右腿随势屈膝下蹲成左仆步；左掌向左下方挺肘截



160



附图 160

击，掌心朝下，力达掌外缘，右拳屈肘上抬至右肩前，掌心朝下，肘后撑，高与头平，上体略左倾，目视左掌（图161）。



161



附图 161

要领：

- ① 震脚要以脚心为力点，不可用脚跟着力下震。
- ② 左下踹腿要迅速、有力，身体重心随之下沉，髋要开展，避免凸臀。

③ 两肩要尽量前伸，两臂成一条线，做到展背收腹，立腰扣足，动作协调，同时完成。

④ 此动用法：格开敌手臂的进攻后，速用左踹腿猛击敌人膝侧、胫骨或脚踝。

29. 力劈华山（左右上步劈拳）

① 左脚迅速收回右脚内侧，脚尖着地，成左丁步，左掌随势屈肘内收，以掌根推按右拳面，指端朝上，掌心朝后；目视左侧（图162）。



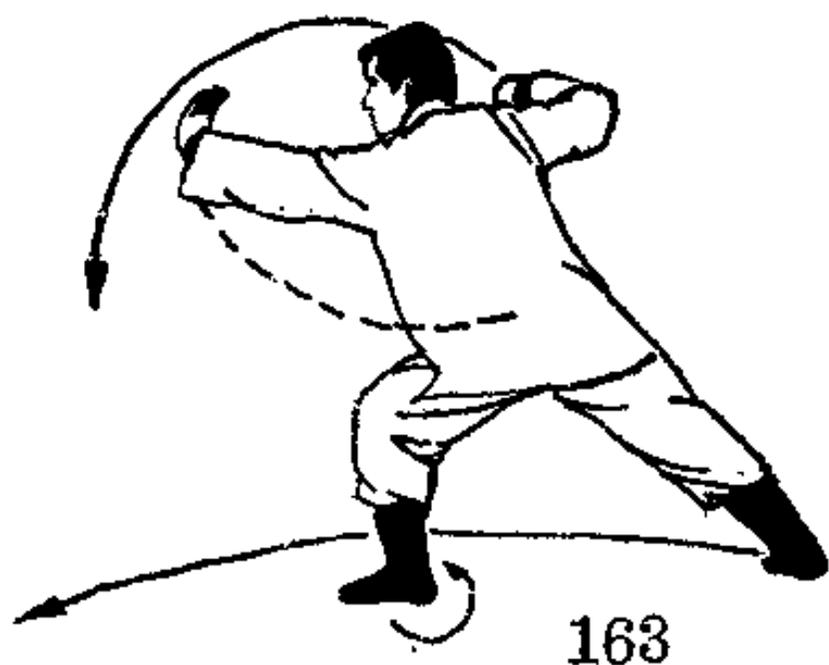
162



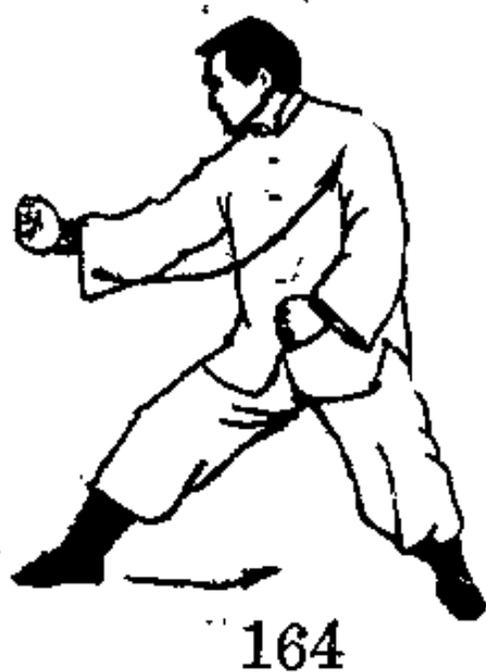
附图 162

② 左脚向左迈出一大步成左弓步；随势左掌由右肩前向上、向左前方成弧形抡劈，腕屈立，指端朝上，掌心朝右，小指一侧朝前，力达掌外缘，指端高与眼平；同时，右拳由右肩前上抬至头右后侧，肘端朝后，上体随之略前倾；目视左掌（图163）。

③ 身体左转，右脚随势向前上一大步，两腿屈膝半蹲成四六步；左掌继续向下劈落至腹前变拳，拳心朝内，

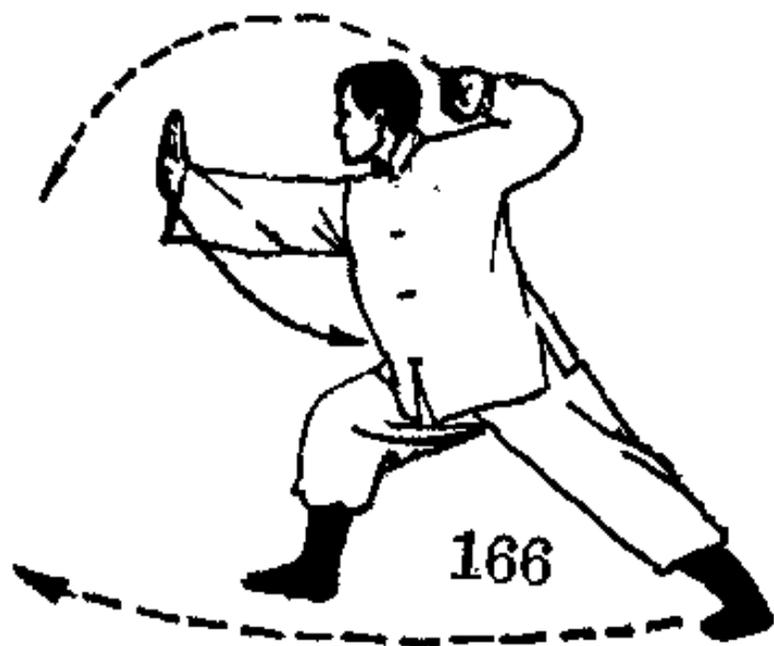


左臂紧贴身体；右拳经上、向前下劈拳，拳眼朝上，力达拳轮；目视右拳（图164）。



④ 右脚略收回，脚尖着地，右拳随势变八字掌，屈肘收至左肩前，掌心朝外，指端朝后；目视右侧（图165）。

⑤ 右脚向前迈半步，屈膝半蹲成右弓步；右掌随势由左肩前经上向前下抡劈至肩平，指端朝上，小指一侧朝外，力达掌外缘；左拳抬至头左后侧，肘端后撑，拳轮朝上，拳心朝外；上体随之略前倾；目视右掌（图166）。



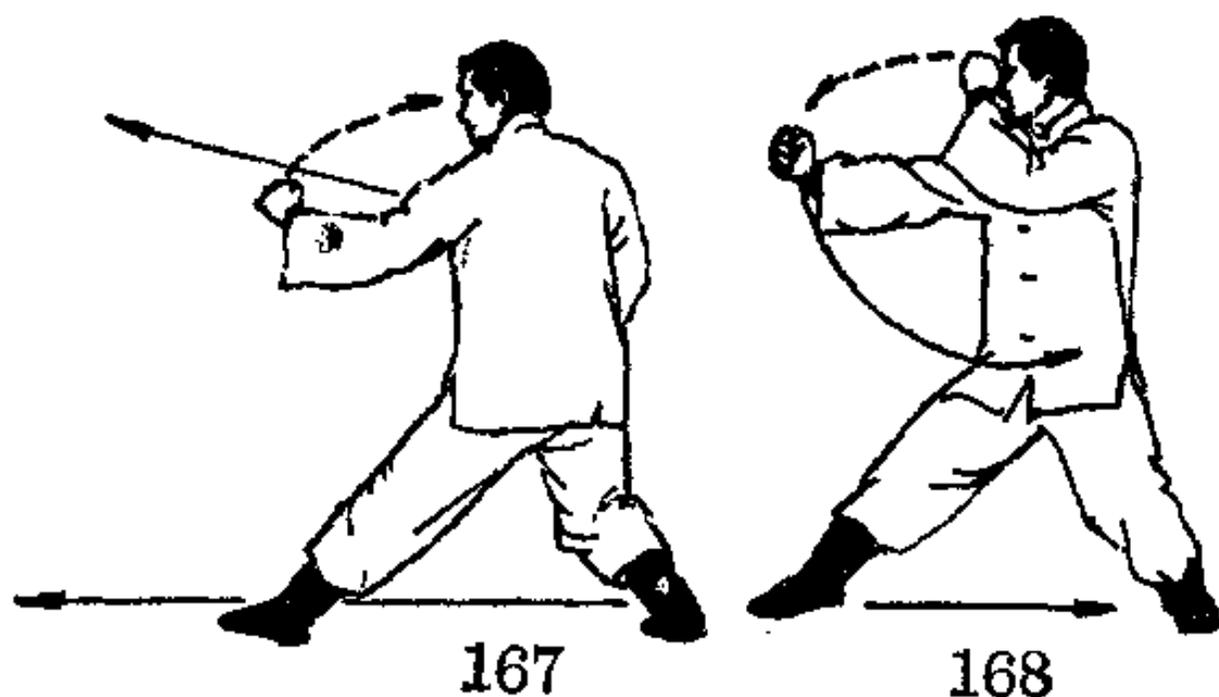
⑥ 身体迅速右转，左脚向前上一大步，右脚跟内旋，两腿屈膝半蹲成四六步；右掌劈至腹前变拳，拳心朝内，右臂紧贴身体；左拳经上向前下抡劈至胸平，肘略屈，拳眼朝上，力达拳轮；目视左拳（图167）。

要点：

① 两臂相继抡劈，皆以前臂外侧及掌外缘为力点，发力要沉稳、顺达、迅猛；手法、身法、步法配合要协调。

② 劈拳与上步要同时完成，力达前臂外侧和拳轮，做到顺肩、展背、收腹、涵胸、腰正、胯沉、足扣、膝稳。

③ 此动用法，左、右掌分别挂摆敌手后，迅速近身靠打敌之面部、颈侧及锁骨处，同时上步别住对方腿部，将其摔



倒。

30. 穿林入洞（四六步撩架冲拳）

身体左转，右脚随势向前上一大步，左脚跟内旋，两腿屈膝半蹲成四六步；左拳屈肘上抬至头左倒，拳心朝内，力达拳眼；右拳从腰间随势向前冲出成立拳，高与肩平，正对鼻端，力达拳面，肘微屈；目视右拳（图168）。

要点：

① 撩架与冲拳要尽量发挥全身的整劲；与步法配合要协调，同时完成。

② 此动用法：以左臂向上格架敌拳，同时右脚踏入敌两腿之间，速发右拳猛击敌之下颌或腹腔。

31. 黑风贯日（右弓步上崩拳）

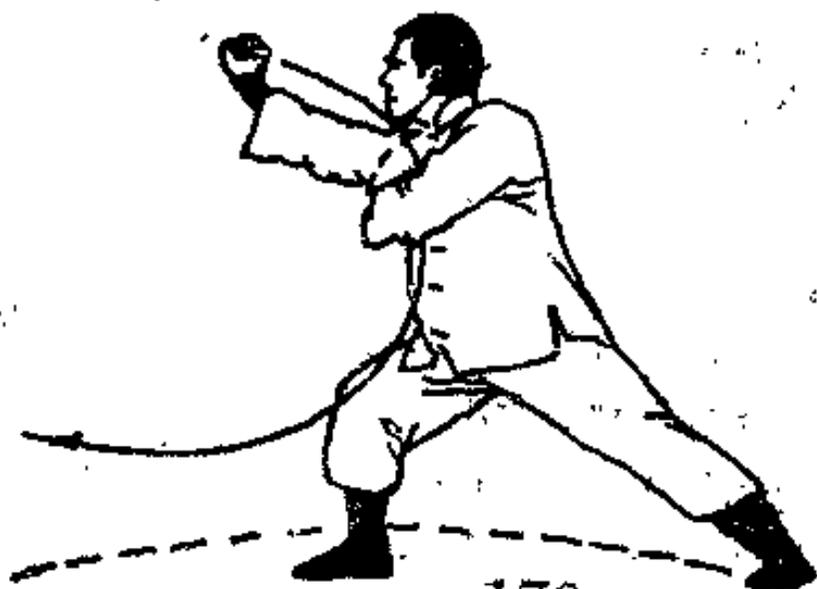
① 右腿内收半步，脚尖着地，左拳变柳叶掌向前下压至肩前，掌腕横屈，掌指朝右，掌心朝下，掌外缘朝前；右拳随势向下收至腹前，拳心朝内，右臂紧贴上体；重心移至左

腿，目视左掌（图169）。



169

② 右脚向前迈一步成右弓步，上体略前倾；右拳随势由腹前经左臂内侧向上、向前翻拳上崩，肘略屈，肘端下垂，拳高与眼平，掌心朝内，腕挺直，力达拳背指骨；左拳屈肘下按至右腋下，掌心朝下，指端朝右；目视右拳（图170）。



170

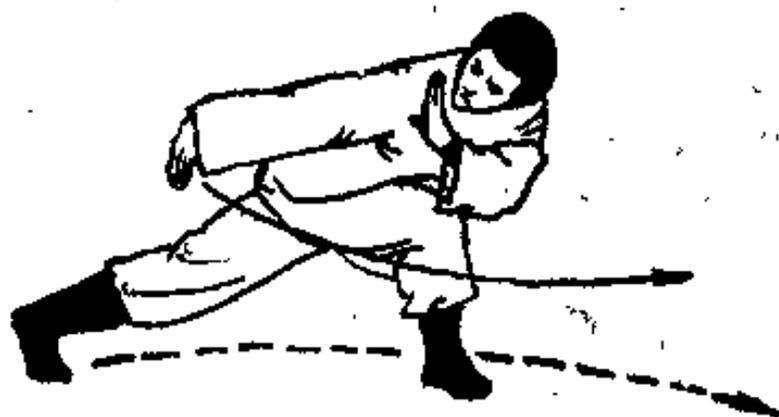
要点：

① 右拳、左掌配合要紧密、协调，成立围绕环按压、翻打，拳位正对鼻端。右拳与弓步要同时到位。

② 此动用法：以左掌压敌拳迅速上步做右崩拳，猛击敌之面部。

32. 叶底藏花（插步推掌）

身体左转，左脚顺势向右腿后插步，前脚掌着地，脚跟抬起，膝挺直，右脚跟略外旋成左插步；上体前倾，胸部靠近右大腿，重心移向右腿；右拳变八字掌内旋，向内、向下、向右后侧反臂推按，肘部挺直，掌心朝后，指端朝下；左掌顺势屈肘向上收至右肩前，指端朝上，掌心朝后；目视右掌（图171）。



171

要点：

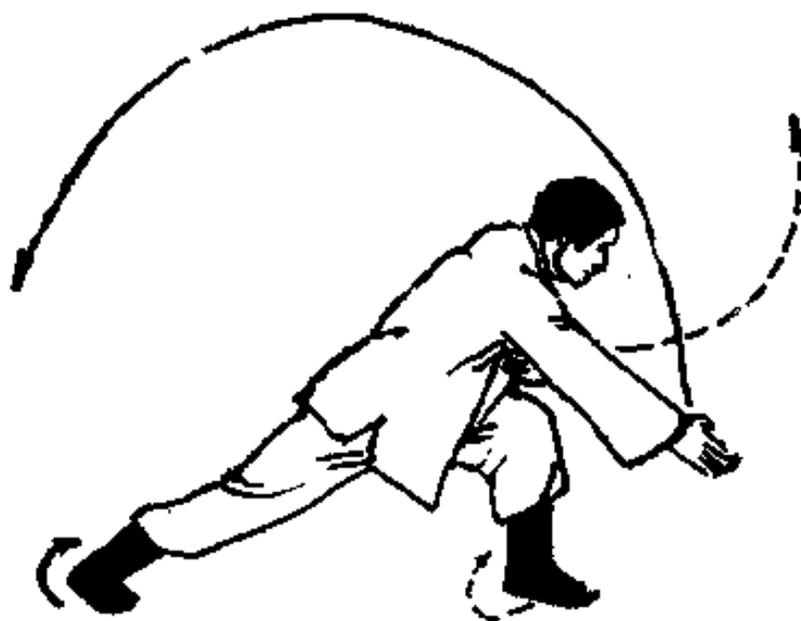
① 右掌推按与左插步配合要协调，同时完成。

② 插步要做到展背顺肩、拧腰顺胯。

③ 此动用法：左手抓按敌手臂或衣领，同时转身撤步，右掌顺势截按敌支撑腿之膝侧，将敌摔倒。

33. 青龙出水（劈掌马步冲拳）

① 身体略左转，左腿随势向前迈一大步成左弓步；右掌由后向前摆至左膝前，肘腕挺直，指端朝前下方，高与膝平；左掌随势按至右腋下，屈肘横置胸前；掌心朝下，指端朝右；上体前倾；目视右掌（图172）。



172

② 身体速向右转，左脚跟随势外旋，右脚跟内旋成右弓步；右掌随势向上、向右、向下成立圆抡劈，高与肩平，肘微屈，指端朝前上方，小指一侧朝前，力达掌外缘；左掌同时向上摆至体后侧，高与肩平，指端朝上，掌外缘朝后；上体略前倾；目视右掌（图173）。

② 右掌继续向下抡劈，收至右腰间变拳，拳心朝上；左掌继续经上向前下抡劈，高与肩平，腕部横屈，指端朝右，掌心朝下，力达掌心；目视左掌（图174）。

③ 身体迅速左转，右脚跟随势外旋，两腿屈膝半蹲成马步；右拳由腰间向右冲出，肘微屈，高与肩平，拳眼朝



173

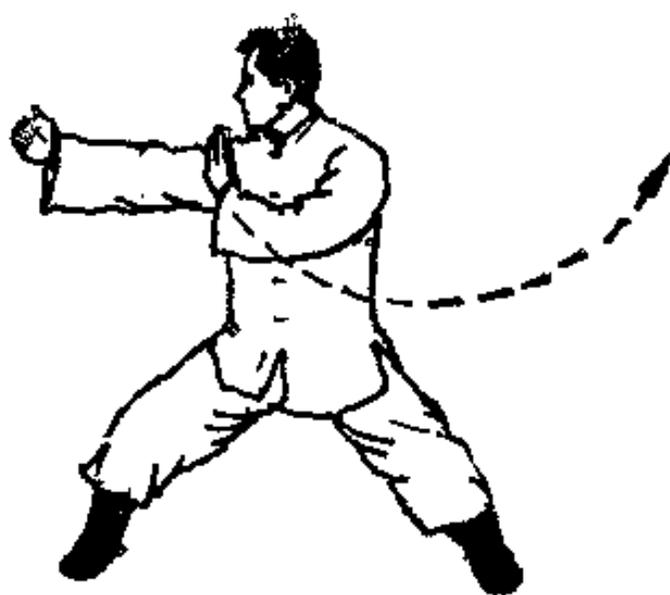


174

上，力达拳面；左掌同时屈肘收至右肩前，指端朝上，掌心朝后；上体正直；目视右拳（图175）。

要点：

① 两臂抡摆要成立圆，肘部不可挺直。眼随右拳。



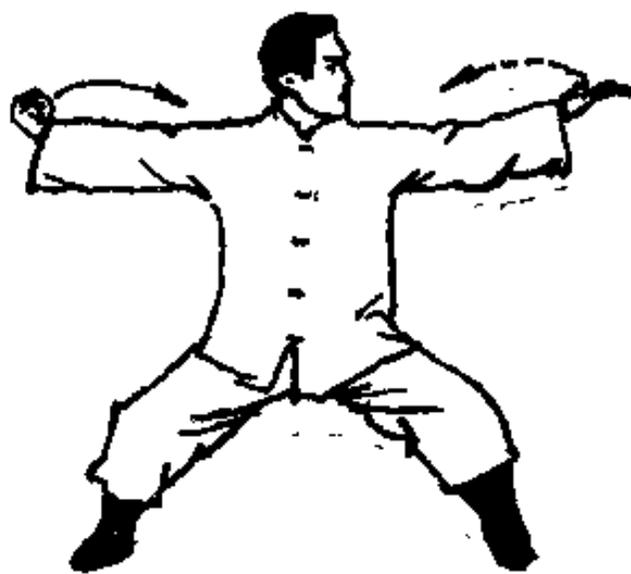
175

② 弓步、马步转换要清晰，身体重心要稳固，右拳冲出后与鼻端相对。

③ 此动用法：以左右劈掌重击敌进攻之手足，随后突发右拳击敌腹腔或下颏，同时左手迅速收至肩前。

34. 霸王举鼎（马步双栽撞拳）

① 左掌外旋，向下沿体前向左上撩至体侧，指端朝左，掌心朝上；目视左掌（图176）。



176

② 左掌变拳,与右拳同时屈肘上举至头两侧,两拳高与眼平,拳心相对,肘端下垂;目视左拳(图177)。



177



178

③ 两拳同时屈肘向内合至胸前,两拳平行,拳心朝下;目视前方(图178)。

④ 两拳继续向两侧下方用力栽拳,两肘挺直,拳心朝后,力达拳面,分别置于两胯侧;目视左侧(图179)。



179

⑤ 两拳由体侧略外旋，屈肘向上缓慢用力地顶起（含抖动之劲）至头两侧，拳心朝内，拳面朝上，两臂屈肘，肘端下垂，力达拳面，目视右拳（图180）。



180



181

要点：

① 图177两臂屈肘撩起时要轻缓，然后突然用力向下栽拳，注意头要上顶，肩要下沉，立腰坐胯，全身力整，做到先缓后快，先柔后刚，节奏明显。

② 向上顶拳时，手臂要充分紧张，徐徐上顶，同时足趾抓地，以助用力；下颌内收，头正身直，重心稳固、沉实。

③ 此动用法：用下栽拳挣脱对方抓抱我身体的手臂；然后重击敌之腹腔或下颏。

35. 金刚拜佛（马步合掌）

两拳同时变八字掌，屈肘内合，指端与鼻端相对，两腕屈立，掌心相合，两肘平行横置胸前，目视中指端（图181）。

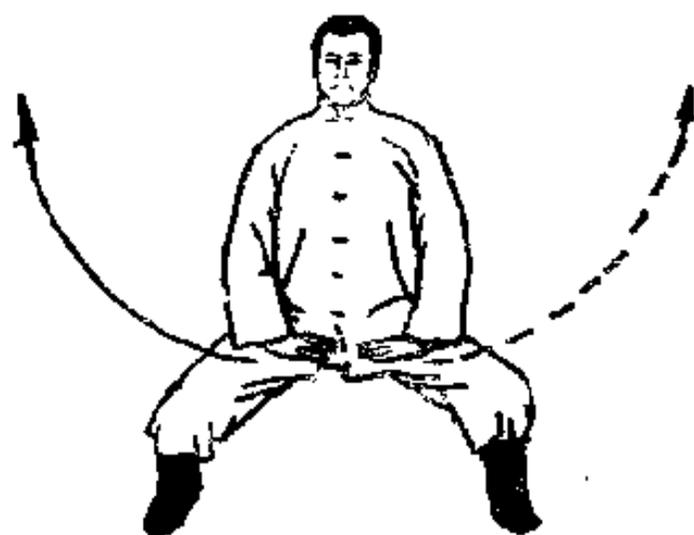
要点：

两掌向内合至头前时，中指端与面部相距约20厘米，动

作要轻缓柔和。

36. 风云入寂（并步按掌）

① 双掌由体前向下按至腹前，两肘略屈，两掌指端相对，掌心朝下，目视前方（图182）。



182

② 两掌外旋分别向体两侧抬至肩平，两肘微屈，指端分朝两侧，掌心朝上，目视右掌（图183）。

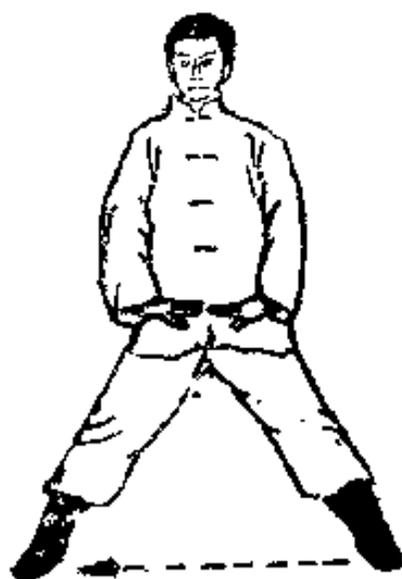


183

③ 两掌继续向上、向内合至头顶上方，指端相对，掌心朝下，与头顶（百会穴）相距约20厘米，目视前方（图184）。



184



185

④ 两掌沿体前向下，徐徐按至腹前，腕部随之下沉，指端相对，掌心朝下，肘部微屈；两腿缓缓立起，重心落于两腿之间；目视前方（图185）。

要点：

① 两掌弧形摆动要圆活、自然。

② 双掌下按与两腿蹬直同时完成。做到头正身直，掌心内含，肩部松沉，臀部内敛，足趾抓地，重心平稳。

③ 此动用法：重在“调息”；即两掌上抬时吸气，双掌下按时呼气，随动作节奏适宜调节，做到深长、轻缓、自然，不努不憋。

收势

左脚向右脚靠拢成立正姿势；两手由腹前下垂，贴靠于

腿侧；目视前方（图186）。



186

要点。

① 身体端正，下颏内收，立腰沉肩，臀部内敛，收腹涵胸，全身放松，呼吸平稳。

② 此动可配合自然呼吸，使情绪安穩，意识集中于丹田。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 北派少林拳入门

作者 =

页数 = 1 4 8

S S 号 = 0

出版日期 =

封面页	
书名页	
版权页	
前言页	
目录页	
第一章	北派少林拳法的起源与特点
	第一节 北派少林拳法的起源
	第二节 少林拳法的分类
	第三节 少林拳术的基本形式
	第四节 腿法的优势与作用
	第五节 少林拳的主攻意识
	第六节 拳禅一体
	第七节 内外合一
	第八节 怎样学习传统少林拳
第二章	少林拳中的手、眼、身、法、步
	第一节 手型、手法
	第二节 眼法
	第三节 身法
	第四节 方法
	第五节 步型步法
第三章	传统少林拳的功法练习
	第一节 少林马步桩功
	一、基本姿势
	二、呼吸与意守
	三、练功要领和注意事项
	四、功架与劲力
	五、功法的选择
	六、功效
	第二节 少林外功法
	一、沙袋功
	二、少林排打功
	三、少林铁臂功
	四、少林掌指功
	第三节 少林内功法
	一、大金刚气功
	二、五心合一功
	第四节 少林拳法与劲力
第四章	少林大金刚拳(简化36式)
	第一节 拳术简介
	第二节 拳术概要
	第三节 动作名称
	第四节 图解说明
	第五节 运动说明
附录页	