



少林七星拳

文：文杰

各位喜愛健身運動的朋友，據聞有一部名為《新少林寺》的功夫動作電影正式開拍，該片邀請少林寺大師教授演員一套少林拳法——少林七星拳，將真功夫融入戲中。

少林七星拳是少林武術的基礎，特點是短小精悍，靈活多變，貫穿全身百節；亦剛亦柔，遇柔則剛，遇剛以柔克剛，以智避剛，待機剛烈猛進，且有“拳打臥牛之地”之稱，取勝於妙用之中。今期本刊率先向大家介紹一下這套拳法。

拳法動作名稱及順序

少林七星拳共有三十九式，以下逐一向大家示範。

少林七星拳 歌訣

少林七星拳	掌形襲五辨
招式技法奇	也去一條線
亦有十字路	四方應其變
花爪制人妙	雞形步法連
縱橫連八法	千手破方關
上中下地捶	趟腳掃百川
更有金骨肘	亦可衝破天
遇強束身溜	鴿子巧翻山
靈機施地炮	飛腳如電閃
崩挑亦推掌	天中隱有天



預備式



束身亮爪



挑手



馬步插掌



橫欄捶



臥地拳



溜地炮



迎面崩爪



趟腳



束身



踩腳



轉身推窗



雞形拳



束身



纏手



趟腳



束身



三冲拳



束身



挑手



趟腳



束身



架肘抱拳



震腳拐肘



擺腿



橫打拳



架肘



震腳下載拳



下崩拳



崩肘



趟腳



束身



二起踩腳



鴿子翻身



單鞭



束身



兩冲拳



金雞獨立



坐山勢



收勢

少林功夫真正的含意不單只是功夫，還包括心靈的修行，將功夫與心靈合二為一，發揮禪武的精神。如果讀者想更清楚了解，或想修練這套拳法，可以向少林武術文化協會查詢。電話：66130958/28553299；地址：俾利喇街137-145號寶豐大廈9樓B座。

精
武
十