

少林拳

珍诀秘要

少林拳术名冠天下。本书搜集整理了大量少林拳的珍贵资料，

涵括了少林武术基本功秘诀、少林武术法则、少林武术器械

套路秘诀、少林气功秘诀、少林打插术秘诀等几大部类，对

少林拳的传统拳论、拳谱、拳诀进行了深入发掘和展示，从

而为少林拳的理论探讨和研究提供了更加丰富的真实材料，

对于少林拳的进一步推广发展有新的积极意义。

栗胜夫 编著

人民体育出版社



少林拳珍诀秘要

栗胜夫 编著

图书在版编目(CIP)数据

少林拳珍诀秘要 / 栗胜夫编著. -北京: 人民体育出版社,
2007 (2008.9 重印)

ISBN 978-7-5009-3242-0

I. 少… II. 栗… III. 少林拳-基本知识 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 107666 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8 印张 191 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷
印数:5,001—8,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3242-0

定价:18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

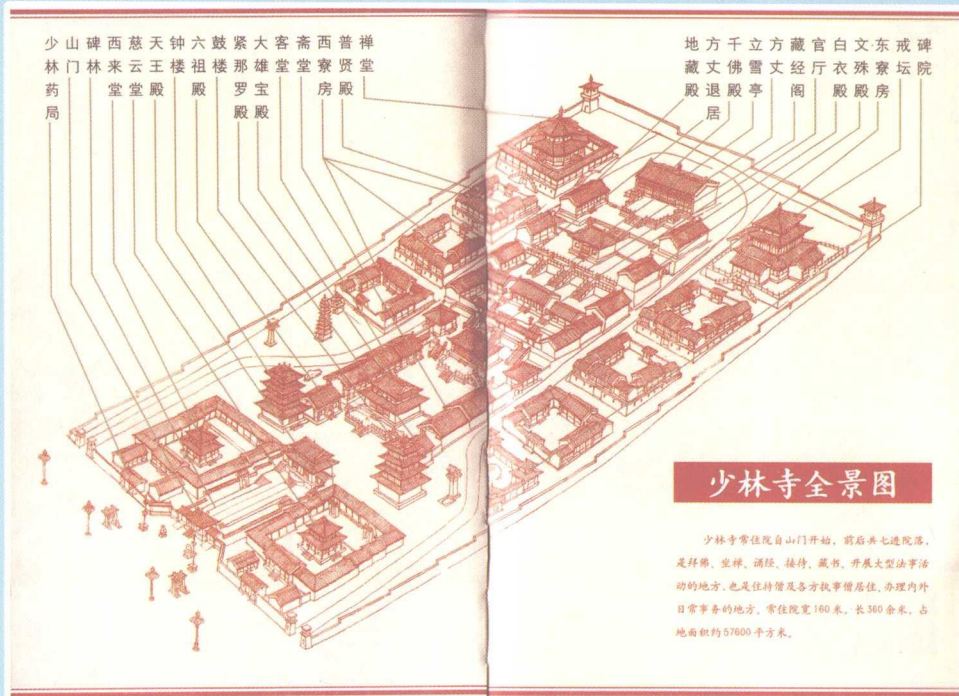
电话:67151482 (发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



千年古刹少林寺



少林寺全景图

【禅宗主题页】

佛教宗派：汉传佛教主要有八宗。一是三论宗又名法性宗，二是唯识宗又名法相宗，三是天台宗，四是贤首宗又名华严宗，五是禅宗，六是净土宗，七是律宗，八是密宗又名真言宗。这就是通常所说的性、相、台、贤、禅、净、律、密八大宗派。

禅宗教义：禅宗的基本教义是般若性空，“应无所住而生其心”，追求现世解脱成佛。禅是禅那Dhyana的简称，汉语为静虑，是静中思虑的意思，一般叫做静定。此法是将心专注在一法境上一心参究，以期证悟本自心性，这



【明】达摩一苇渡江图轴（临于时画）。此轴为少林拳师达摩一苇渡江图中最为特殊的一幅。

叫参禅，所以名为禅宗。禅的种数很多，有卢山禅，有曹溪禅，有默禅，有顿超禅。禅学方面，在中国有一支异军突起，那就是所谓“教外别传”的禅宗。这个宗所传习的，不是古来传习的次第禅，而是直指心性的顿悟顿悟的祖师禅。

一苇渡江：达摩是由天竺（古印度）国王子，其师般若多罗是古印度佛传第二十七祖。达摩得法后，经历三年寒暑，远渡重洋来到广州。梁武帝闻达摩来，派使臣迎至南京。达摩与梁武帝（信奉小乘佛教）话不投缘，因此，就渡江北上。当他来到江边看到滚滚长江波浪滔天，船只皆沉，只有岸边不远处有一座初正在割芦苇，达摩便走上前去，很恭敬地索要了一根芦苇，及至江道，

将芦苇置于江面，达摩双脚踏于芦苇上，飘飘荡荡渡江，北上佛法。据说，是观音菩萨化身成那个老妻，帮助达摩渡江北上的。

达摩西归：达摩祖师圆寂后，门徒将他葬于熊耳山，随后建塔纪念。传说西行求法的高僧宋云，在西域大戈壁中遇到已寂灭了很久的达摩祖师。他牵着双脚，肩扛拐杖，手提着一只鞋。宋云问：“大师往哪里去？”祖师答：“西归去！”宋云又问：“您为何独往？”祖师答：“你回去就知道了，但请你回去之后不要跟任何人讲遇见了我。”说完就独自向西而走。宋云回到洛阳，向皇上说明此事。皇帝大怒诧异，怀疑宋云云为戏言，为证其言，派人去熊耳山，开棺验视，棺内却只有一只鞋。



【金】达摩祖师渡江图轴（临于时画）。

慧能悟道：五祖弘传法，请诸门人各作一偈，“来呈吾看，若悟大意，付法衣法，为第六代祖”。众人只将神秀所作偈，神秀在墙上书一偈曰：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”慧能虽不识字，一闻此偈，便知未见本性，就人亦书一偈曰：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”四众皆悟。五祖将鞋脱了，曰：“亦未见过。”次日祖师至后坊，以杖击碑三下而去。慧能遂三鼓入室，五祖以袈裟覆之，不令人见，为说《金刚经》。至“应无所住而生其心”，慧能大悟。三更受法，人尽不知，便传顿教及衣钵。

禅宗经典：禅宗的禅法是在六世纪初由印度的菩提达摩传来的。过去说：禅宗单传心印，不立文字，称为“教外别传”。但初祖达摩以四卷《楞伽经》传于二祖慧可作为修心的准绳，弘忍、慧能又教人诵持《金刚般若》，这样，《楞伽》、《般若》便是此宗的经典依据。以后更有《六祖坛经》和许多“语录”的出现，不能说禅宗没有经典依据。

史书所载“达摩”一苇渡江图



少林功夫力量神——紧那罗王铜像



清代少林壁画

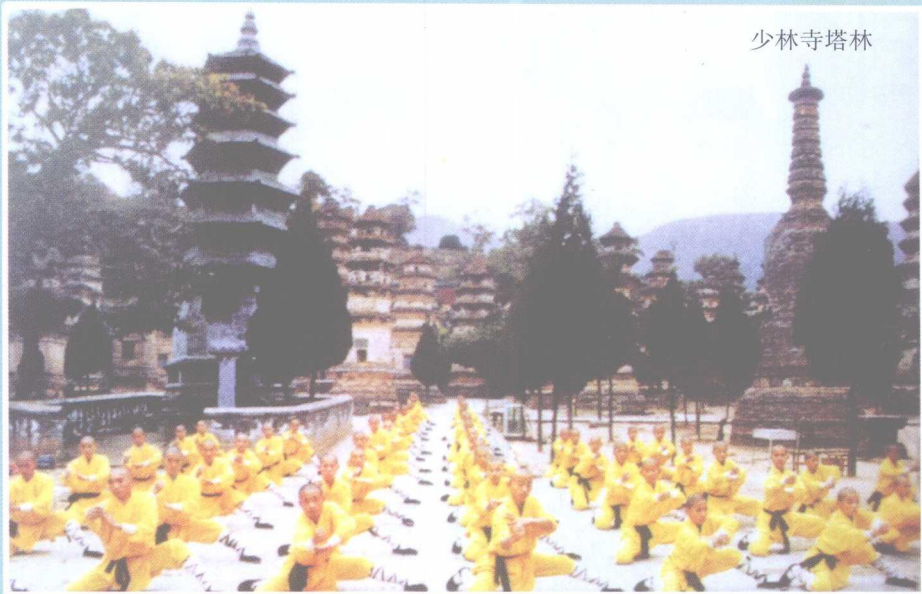


明代时少林寺做饭用的大铁锅



少林六合拳对练图

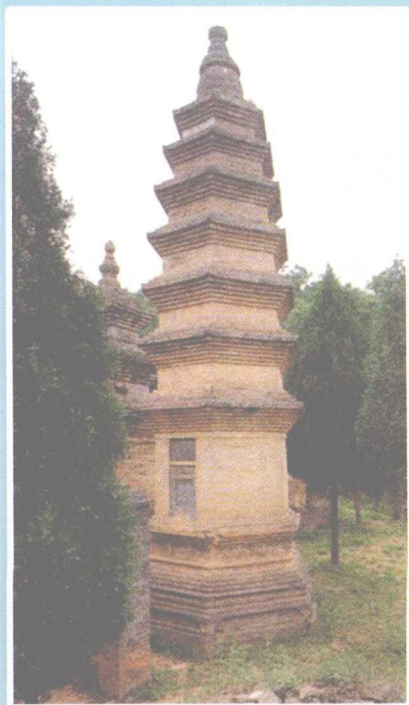
少林寺塔林



元代灵隐禅师塔



元代中林禅师塔





俄罗斯总统普京访问少林寺



少林功夫国际学术研讨会在少林寺举行

前言

少林拳是中华武术的代表与缩影，它犹如一座民族文化的经典大厦，凝聚着无数武林志士的智慧和心血。由于对少林武术的偏爱，笔者自 1979 年便重视了对少林武术相关史料的收集。1983 年，一部《少林寺》电影放映，荡起了少林武术的热潮，国内外众多武术爱好者，不远万里，来到少林求学武技，形成了一个特殊的少林武术现象。为适应形势所需，1988 年秋，河南大学与登封县政府联合创办了河南大学少林武术学院（校址就是现在的嵩山少林寺武术馆），笔者受命在该校主持日常工作，一晃眼就是七年之久。由于学校距少林寺只有百米之遥，所以，晨至少林寺门前活动筋骨，夜伴佛梆钟声入眠。武术圣地的春秋生活使已如入仙境，至今时有所思，夜有所梦，回味无穷。尤为难忘的是，在此期间，与众多少林高僧、民间拳师、青年新秀广泛接触，交流技艺，为进一步领略少林真谛、收集武术资料创造了得天独厚的优越条件。这真可谓是天赐良机，与少林有缘。在此以前，本人对“天下功夫出少林，少林武术甲天下”一语不以为然，感到这只不过是武术门派间夸张之词而已，可自从置身于少林腹地，便知此言的真正内涵。少林寺是靠参与军事发家、靠改革禅宗扬名的。当然，它更不能脱离华夏文化的哺育。纵观少林拳的发展历史，与古代的军事、政治、经济、哲学、军事、佛、儒道、易学、医学、导引养生均有密切关系。在长期的发展过程中，少林武术汲取了诸子百家的理论精华，逐步形成了风格独特

的少林武术文化体系。少林寺又是中西文化交融的历史见证者。一个中华武术，一个佛教禅宗，构成了少林拳独特的风格特点和有力支撑。

少林武术驰名中外，影响之大，成了中华民族文化的金字招牌。其主要原因是因为它具有丰富的文化底蕴，多彩的传奇故事，感人的民族精神。随着历史的演进，如今的少林武术也与其他武术门派一样，功能作用也在悄然地发生着变异。在那勇者思斗的冷兵器时代，它曾是维护权利的有力助手。热兵器时代的到来，使其军事作用在逐步削减，甚至到了无用武之地的窘境。可少林武术又是一条神奇的科学链，自身具有灵活开放、包容吸收、与时俱进的适应调节功能，在智者思谋、文明进步的今天，它又成了强身健体、修身养性的良好手段。少林武术作为民族的宝贵财富和非物质文化遗产，在民族传统体育项目中，占据着突出的位置。回眸过去，正视现实，展望未来，我们很有必要对其有一个系统、全面的深入了解。文化具有时代性，一个时代有一个时代的个性特点。今天，世人对于中华民族传统文化的重视程度不断加强，武术文化的研究也有了可喜局面。笔者把少林拳相关资料进行梳理，旨在能从某些侧面反映少林拳的本来面目，为世人全面了解中华武术的实质提供参考。

少林拳作为民族文化中的一个子系统，既有高雅深奥的古典哲学典籍，也有民风民俗化的表述内容。各种各样的谚语、格言、歌谱、要诀等，都是少林武术理论的有机成分。它们标志着少林武术的文化特征，体现着少林武术文化的精髓，是代代少林武僧和民间武师言传身教、延续技艺的重要桥梁。

中国有句俗语叫近墨者黑，近朱者赤。在少林地区办学期间，使笔者感到吃惊的是，不少当地的老拳师们，生活简朴，为人忠厚，性格开朗，善交朋友。凡一提到少林武术的具体内容，

他们都有属于自己的特长表现。一讲武，他们能把掌握的拳谱背得滚瓜烂熟。一论理，他们口若悬河，妙语连珠。一搭手，他们兴奋无比，讲攻论防，十分精到。在科学昌明的今天，科技进步，文化发达，交通便利，武术的传承应该精英辈出，后来居上。世界上，每一种文化的良性传承可从三个方面给以评价。一是接受本文化的人的数量与质量；二是本文化的传播是否具体而全面；三是本文化的传承是否有创新与发展。目前的少林武术与中华武术其他门派一样，传承不力。最近二十余年来，虽说少林武术的爱好者数以万计，空前繁荣。但沉下身来，认真考究少林武术的历史与现状时，便不难发现，明代至清代，少林拳各项套路多达三百四十余套。而现在所保留下来的大致不过四十余种。巨大的数字反差，也使我们闻到了警示钟声。面对少林拳的现状，少林寺现任方丈释永信也深感焦虑，他认为，少林武术这一“非物质文化遗产传承的核心是生活在该文化空间或习得文化表现形式的人……20世纪以来，越来越多的少林寺高僧大多身怀绝技而逝，拳谱秘诀和禅武合一的精髓也逐渐消亡”（释永信，《少林功夫》少林书局，2006年5月版，第176页）。很显然，他忧虑的“习得文化表现形式的人”指的是深领少林武术文化的大师级人物，并非是对少林武术感兴趣的一般练习者。看来，盛名之下少林拳同样面临着传承危机。少林拳的萎缩不单单是技术层面，重要的是文化血脉、民族精神。面对这一实事，国家已经将少林武术作为文化遗产进行保护，这的确是一件值得庆幸的大事。

少林武术是一个独特的文化体系，内容广泛，博大精深。本书的主要内容有的来自秘本亲抄，有的来自口头表述，有的来自专业书籍，有的来自古迹野史。或只言片语，或系统专辑，或雅或俗，或文言，或白话，间而有之。为了尊重史料的本来面目和

文化特点，笔者除了对资料中不少错漏之处进行修改外，还力求维持它的原型。当然，根据武术的实际情况，也有一些新的内容充实于其中。本书是少林拳的点滴之作，不能代表少林拳的全貌。例如，有关中医方面的治病处方，表现人体各种潜能的硬功、轻功、铁砂掌、点穴法、绝招绝技等，都没有列入其中。尽管如此，在资料整理的过程中，还难免有不少错漏存在，甚至有些关键字词也没有得到完全的修正。其中的“易经筋”就是一个例子，在梳理过程中，笔者共参考了六个版本，最后才得出现在的基本形状。

少林拳历史悠久，源远流长，内容丰富，普及面广。由于历史的原因，不少重要史料毁于天灾人祸，另有部分流入大众民间。当下，少林武术的技术之作多如牛毛，理论专著则不为多见，但愿本书具有抛砖引玉的功效，能为少林拳的有效传承起到积极作用。

作者

2007年4月

目 录

第一章 少林拳基本功秘诀	(1)
第一节 手功秘诀	(2)
一、手功	(2)
二、肘功	(8)
三、肩、臂、腕功	(9)
第二节 腿功秘诀	(11)
一、脚功	(11)
二、膝功	(15)
三、胯功	(16)
四、步型、步法	(17)
五、腿功	(24)
第三节 身功秘诀	(30)
一、腰功	(30)
二、身法	(33)
三、几种基本动作的练法	(34)
第四节 头功秘诀	(36)
一、头功	(36)
二、眼功	(37)
三、耳功	(40)
四、面功	(41)

五、口功	(41)
六、项 (颈) 功	(42)
第五节 其他基本功的练法	(42)
一、平衡功	(42)
二、桩功练习	(44)
第六节 少林拳的基本特点	(48)
一、拳打一条线，拳打卧牛之地	(48)
二、动作迅猛，快速有力	(49)
三、曲而不曲，直而不直，滚出滚入，富有弹性 ...	(49)
四、眼法以目注目	(49)
五、进低退高，起横落顺	(50)
六、注重内外三合的协调配合，以气催力	(50)
七、以声助威，增加气势	(50)
八、套路附歌诀，动作多比喻	(51)
九、内容丰富，特色鲜明	(51)
第二章 少林武术法则	(52)
第一节 少林拳 (捶) 把十要秘诀	(52)
一要 明三节	(52)
二要 齐四梢	(53)
三要 闭五行	(53)
四要 身法活	(54)
五要 步法连	(54)
六要 手足合	(55)
七要 上、进法	(55)
八要 顾法、开法、截法、追法	(56)
九要 三性调养	(56)

十要 使内劲	(58)
第二节 临敌应战要诀	(60)
一、移身闪挪战法	(60)
二、有无虚实法	(61)
三、筋擎懈绽法	(61)
四、见死反活法	(62)
五、白猿洗脸法诀	(63)
六、扳唤搅掠法	(63)
七、呼吸动静法	(64)
八、迎风转换法	(65)
九、六合练身法	(67)
十、五官合心法	(67)
十一、练身行功法	(68)
十二、严察交口法	(69)
十三、战时起落法	(69)
第三节 少林拳理要诀	(70)
一、拳脚捷要论	(70)
二、天远机论	(71)
三、论技法	(71)
四、六字诀	(72)
五、少林短打要诀	(74)
六、三前六要法诀	(77)
七、少林十三手歌诀	(78)
八、少林二十四炮手打法	(80)
九、少林三十二合法	(82)
十、打法擒法名目	(85)
十一、徒手格斗法诀	(86)

第四节 习练少林拳术要诀	(87)
一、练拳诀语	(87)
二、阴阳起落要诀	(88)
三、出拳要诀	(88)
四、进退要诀	(88)
五、趋避法诀	(88)
六、少林掌诀	(89)
七、秋月大师掌诀	(89)
八、内外兼修，重视用气	(89)
九、十二型	(90)
十、练功难度递增歌诀	(90)
十一、少林习武总要	(90)
十二、身法指要	(92)
十三、手法指要	(92)
十四、步法指要	(93)
十五、眼法指要	(93)
十六、气法指要	(93)
十七、百法同源	(94)
十八、六合指要	(94)
十九、道勿乱传	(94)
第三章 少林武术器械套路秘诀	(95)
第一节 少林枪术要诀	(97)
一、枪术基本技法	(97)
二、少林枪练战秘诀	(103)
三、论扎枪	(112)
四、讲天时	(112)

五、少林枪术套路优选	(113)
六、八母枪法三字经	(113)
附：《手臂录》卷下梦绿堂枪法（并序）	(114)
附：程冲斗十六枪势	(119)
第二节 少林棍术	(123)
一、少林棍十八法歌诀	(124)
二、少林棍术秘诀	(125)
三、少林俞家棍歌诀	(126)
四、少林俞家棍八刚法	(126)
五、少林俞家棍十二柔法	(126)
六、少林俞家对棍要诀	(127)
七、少林俞家使棍要诀	(127)
八、少林俞家棍总歌诀	(127)
九、打法诀语	(127)
十、少林太祖棍法谱	(128)
十一、棍术八法	(128)
十二、对练棍诀	(128)
十三、梢子棍练诀	(129)
十四、达摩棍法诀	(130)
第三节 少林刀术	(130)
一、少林大刀歌诀	(131)
二、关公刀谱	(131)
三、春秋大刀歌诀	(131)
四、刀术实战要诀	(132)
五、双刀练诀	(132)
六、双刀歌诀	(133)
七、腕花秘诀	(133)