



# 少林拳谱

德虔珍藏

SHAO LIN QUAN PU

第二册

人民体育出版社

# 少林拳谱

## 第二册

德虔 珍藏

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林拳谱. 第二册 / 人民体育出版社编. -北京: 人民体育出版社, 2010

德虔珍藏

ISBN 978-7-5009-3795-1

I. 少… II. 人… III. 少林拳-套路 (武术)  
IV. G852.151.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233028 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 9.75 印张 190 千字  
2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3795-1  
定价: 21.00 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: 67118491  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 出版前言

坐落于嵩山西段的少林古寺，因少林武术而名扬天下。一千多年来，历代少林武僧曾保存下丰富的少林武术及医学的珍贵资料。可惜，一九二八年军阀混战时的一把大火，将这些珍贵的历史资料化为灰烬。现在我们能读到唯一保存下来的《少林拳谱》，还多亏了为此作出重大贡献的永祥和尚。

释永祥生于一九一三年，七岁时皈依佛门。一九二六年，年轻的永祥鉴于时局危艰预感到保护少林武功秘籍的紧迫性，于是在住持贞绪及德禅的支持下开始了艰苦而秘密的复抄工作。一九二八年一月永祥终于抄完了全套《少林拳谱》，随即奉师命携手抄本返回家乡（吉林长春），连人带手抄本长年秘藏。直至二十世纪八十年代，中华大地百业复兴，永祥方取出深藏了五十多年的秘籍重回寺院，并于圆寂前将《少林拳谱》托付德度珍藏。

释德度没有辜负永祥的期望，此后二十多年，他依据《少林拳谱》做了大量少林古籍的挖掘整理工作，先后编写了几十本少林武术专著，发行到世界四十多个国家地区，被誉为『少林书王』。二〇〇七年，德度不幸患癌症，他想应将手中的

秘籍公诸于世，开始与出版社接洽。谁知德虔二〇〇八年病情恶化，临终再三嘱托其妻德炎，务必实现其遗愿。

现在出版的这部武术界期待已久的《少林拳谱》，系根据永祥的手抄本影印。即便手抄本（或原资料）之中存在不少失误，个别内容从今天来看甚至难以理解，但为了保持拳谱的原貌，出版时未作丝毫改动。为方便阅读，将原谱四十八卷依序分为八册，分册时考虑的只是每册的页数大致相当，并无内容结构上的讲究。

愿《少林拳谱》的影印出版为弘扬少林武术作出应有的贡献。

# 珍惜武术抄本 钩沉散佚谱诀

序《少林拳谱》影印本

人民体育出版社即将出版《少林拳谱》影印本。此谱原藏登封人、少林寺皈依弟子德虔先生处。德虔，俗姓王，名长青，二〇〇八年八月辞世西归。泣别德虔先生时，笔者曾书一挽联，表述我对他的敬重和悼念。联云：德艺双馨，武籍留世，世代传流长；虔心礼佛，一生为善，善举随史青。横批：德虔长青。

笔者与德虔先生结缘，几近三十年。缘头就起于这部《少林拳谱》抄本。

说来话长。在武术热波及海内外的二十世纪八十年代初，少林武术书籍随武术爱好者对少林武功的倾慕受到了广泛的青睐。就在此时，署名德虔编著的少林武术专书，源源不断地问世，短短的几年间，就出版了近二十本。

德虔编著为何如此之速、如此之多？他的技艺源自何人，资料出自谁手？带着这些疑问，我寻访了德虔先生。得知其技师从少林寺第三十世首座僧素喜大和尚，文字依据出自少林寺僧释永祥留下的《少林拳谱》手写本。当时，素喜大和尚健在，无须再疑。唯永祥不知去向，且德虔不肯出示永祥遗墨，心中疑虑未能全消。

一九八九年四月十九至二十二日，《首届全国少林拳学术邀请研讨会》在登封召开。二十二日下午会议闭幕后，德虔先生在其家正房设晚宴款待友人。其间，引我

离席，进入厢房，拿出了他从未示人的《少林拳谱》稿本。并告知，可以抄录、拍照，时间只能一夜，中间不能出屋。我同意了。于是，被锁在这间厢房里，目不转睛地将永祥留下的三十七册四十八卷《少林拳谱》抄本和德虔收藏的清乾隆十三年刻本《少林寺志》等有关文献翻检了一遍。我说『翻检』而不说『翻阅』，是因为我不仅想知道全稿大致内容，还想审视其中是否藏匿着需要特别关注的要点和疑点。

一夜太短暂了，我虽然又抄录、又拍照、又思索，却未能看到永祥留下此谱的明证。天亮时门开了，面带微笑的德虔走进门来。他似乎知道我的疑问，递了一封来自吉林省长春市铁北试验机厂的信给我。此信是永祥从其义女处发给德虔的。内容主要是关于保存和应用《少林拳谱》的嘱托。永祥于一九八三年因患肺结核离开少林寺回义女家治疗前，将此谱留给德虔，有了明证。

武坛中所谓『拳谱』，指某一拳系、或某一拳种、或某一流派、或某一师承传留的记述本门传承沿革、技法要诀、技术体系、修炼程式以及伤病救治方法等的文本。凡未经刊刻公开者，概称手写本或抄本。这类抄本弥足珍贵，原因有二：

一是以抄本稀罕难得而显珍贵。众所周知，拳家视武术为『制人育人之术』。既以之为制服对手的方法，又以之为完善自身、救死扶伤的方法。虽有谱，却不肯轻易示人，更不会轻易传人。乃至，稍有疏失，就可能因天灾人祸，毁于一旦。还有的拳家重实践轻理论，不立文字，纯以口授。或者缺乏运笔能力，难以记录下传承谱系和技法诀要。若遇意外，免不了出现人去技失、未及成文的情况。再就是冷

兵器时代视拳谱抄本内容为『无预于大战之技』，在冷兵器让位于火器后又被视之为粗俗之作，均未能引起必要的关注列为刊刻对象，得不到应有的保护和传播。于是，本就难得一见的拳谱抄本日有亡佚，越来越少，越来越珍稀。

二是因抄本富有的学术价值而显得珍贵。例如，抄本中记录的武术技艺，反映着一定时期武术传播的种目状况。其中总结出的技法要诀和修炼程式，反映着当时武术技术的发展水平。而各种技艺的师承传绪，反映着武术发展的历史沿革。这些，对于研究武术发展历史、揭示武术发展规律、理清武术技术演变的脉络，以及充实武术理论和技术体系，都有着重要的价值。

鉴于上述两点，不论抄本是否是真本、珍本，还是真中有假或假中有真的慎用本，我们都要感谢拳谱写本或抄本的原作者、抄录者、收藏者和出版者。同时，希望藏有拳谱抄本的同好，公开『秘籍』，也希望有志于武术研究的同仁们，携手钩沉散佚谱诀，为光大武术先贤遗作的学术价值和现实价值，作出我们后学者的努力。

逝者如斯，奉献永存！

康戈武

二〇一〇年春节

## 前言

据《少林拳谱》记载，北宋建隆元年（九六一年），少林寺方丈福居大和尚，一连三次招集关内外高手会集少林，进行武艺交流。在此基础上，根据福居大师的指示，由弟子灵智、灵丘等广泛吸取众家之长，绘集成《少林拳谱》。拳谱包括十八家拳械，其中有宋代以前十三棍僧的十三路看家拳、十三棍僧的稀有兵器、孙恒的猴拳、孟苏的七十二艺、崔连之的炮拳、王郎的螳螂拳、黄忠的罗汉十八手及通臂拳、杨滚的大力金刚拳及六合拳、燕青的擒拿点穴功法、高怀德的春秋大刀。总的来说，《少林拳谱》四十八卷由福居大师和灵智、灵丘等弟子汇编，其中拳术一百七十三路，兵器一百三十三路，另集奇功，共计三百三十路，绘图三千八百五十幅。

历经了千余年的历史动荡，现在唯一保存下来的这套《少林拳谱》是永祥和尚手抄的。二十世纪八十年代病重的永祥把自己珍藏多年的《少林拳谱》交给了德度，德度于病榻前双手接过去。由于少林拳谱失传很久，很多套路寺里的和尚也不会练，于是德度在之后的几年里一边挖掘整理一边四处访名师。

# 目 录

## 第一册

第一卷 武德与概论

第二卷 少林拳术秘诀

第三卷 少林小洪拳

第四卷 少林大洪拳

第五卷 少林罗汉拳

第六卷 罗汉十八手 通臂拳

第七卷 少林梅花拳 少林梅花手

## 第二册

第八卷 少林七星拳 朝阳拳

第九卷 少林看家拳

第十卷 少林金刚拳

第十一卷 少林炮拳

第十二卷 少林长护心意门拳

第十三卷 少林五合拳

第十四卷 少林六合拳

### 第三册

第十五卷 少林猛虎拳

第十六卷 少林梅花螳螂拳

第十七卷 少林心意长拳

第十八卷 少林八步连环腿 少林腿法秘诀

第十九卷 少林连环拳

第二十卷 少林心意拳

第二十一卷 少林昭阳拳

第二十二卷 少林猴拳

### 第四册

第二十三卷 少林拳诀集锦

第二十四卷 少林八法拳

第二十五卷 少林工字伏虎拳

第二十六卷 罗汉神打一百担八招

第二十七卷 罗汉十八手一百二十七手

### 第五册

第二十八卷 少林棍法阐宗

第二十九卷 少林枪谱

第三十卷 少林剑谱

第三十一卷 少林铲术

第三十二卷 少林刀谱

### 第六册

第三十三卷 少林寺伤科秘方(上)

第三十四卷 少林寺伤科秘方(中)

第三十五卷 少林寺伤科秘方(下)

第三十六卷 少林稀有兵器

第七册

第三十七卷 少林气功秘笈

第三十八卷 少林兵器总谱

第三十九卷 少林点穴秘诀

第四十卷 少林七十二艺(上)

第四十一卷 少林七十二艺(中)

第四十二卷 少林七十二艺(下)

第八册

第四十三卷 少林擒拿打插秘决

第四十四卷 少林拳法精要招技

第四十五卷 少林大刀谱

第四十六卷 达磨易筋经 少林八段锦

第四十七卷 少林武僧名录(上)

第四十八卷 少林武僧名录(下)

中華民國十六年春月吉日

永祥



德虔珍藏

少林七星拳 朝陽吳年

# 少林拳譜

第八卷

少林七星拳序曰

少林七星拳爲少林有特別拳技。少林洪拳、羅漢拳、炮拳、通臂拳、梅花拳、看家拳、虎拳、豹拳、猴拳、金剛拳、五合拳、地煞拳、羅漢十八手、朝陽拳等均  
有明顯的拳打一條線等特點。惟有少林七星拳有東  
西南北行走進退即十字路也。七星拳是少林寺八代  
師父或者說家祖世代相傳的一種特別拳術。如拳  
經曰：少林七星拳在早有少林寺武僧清靈所演練  
進化而續至。查少林拳經有載清靈系登封少室  
溪畔劉氏男兒。幼年康少林寺出家當和尚也。

七星拳

序二

少林七星拳歌訣曰：

少林七星拳 掌形雙五瓣 招勢技法奇 亦走一條線  
偶走十字路 四方應其變 花爪刺人妙 剪力指亦鋒  
縱橫連八法 百陣破萬關 上中下地極 趟脚擇百川  
更有金剛肘 亦可衝敵殘 遇強求身溜 鷄子巧翻山  
靈栽施地炮 飛脚如雷閃 崩挑推神掌 天外現有天  
七星拳法妙 本是劉氏傳。

七星拳招勢曰：

起勢 束身亮爪 挑手 馬步掃掌 橫攔捶

臥地垂溜地炮 迎面崩爪 趙脚 束身 踩脚 轉身  
雀窗 鷄形步 束身 纏手 趙脚 束身 三衝拳  
束身 挑手 趙脚 束身 架肘 摺拳 震脚 拐肘  
擺脚 橫打 捶 架肘 震脚 下截拳 下崩捶 崩肘  
趙脚 束身 二起 踩脚 鷄子翻身 單鞭束身  
兩衝拳 金鷄獨立 坐山架 收勢

七星拳練訣曰

七星行趙脚 下捶要橫猛 揚手成剪指  
頭隨項擺動 可走十字路 橫打攔腰捶。