

珍藏本

少林传统套路精选

河南科学技术出版社

少林寺

王西乾
释永信

刘振海
李书祥

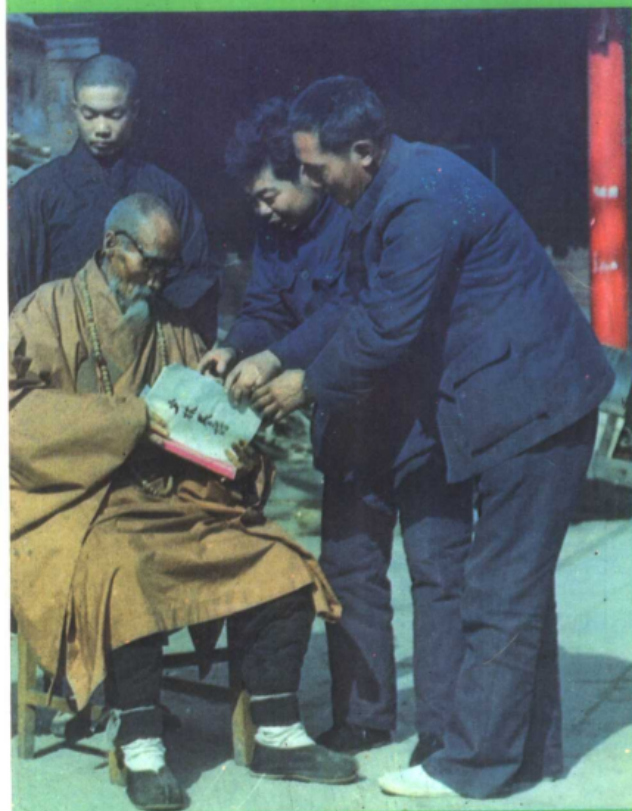
整理
审订





王西乾 河南省登封市人,1945年生。青少年时代拜嵩山少林寺末代武僧教练释德根大师习练少林拳。擅长少林大小洪拳、炮拳、罗汉拳等,精于少林内功心意把。1984年曾任

登封县少林武术协会副秘书长。1993年被评为二级编剧。除著有《少林洪拳》、《少林武术》等书外,还创作了《少林达摩》、《三闾少林寺》等电影文学剧本。1988年《少林达摩》剧本由香港唯溢影业公司、中央新影厂、中国电影制作合拍公司摄制完成,并向国内外发行。王西乾现为登封市文化局戏剧工作研究室主任。



德禅大师在审订《少林拳谱》。
右边第一人为刘振海先生。



刘振海 河南省登封市人,1935年生。青年时期追随少林寺末代武僧教练释德根大师学习少林武术。曾任登封市体委少林武术挖掘整理小组组长,挖掘整理出《少林武术拳械录》,多次在武术刊物《武林》、《中华武术》上发表武术文章,并出版了多部传统少林武术套路著作,曾获国家体委传统武术挖掘整理奖。

ISBN7-5394-1753-0 / G · 442

定价 15.50 元

少林传统套路精选

(珍藏本)

王西乾	刘振海	整理
释永信	李书祥	审订

河南科学技术出版社

少林传统套路精选 王西 刘振海 整理
(珍藏本) 释永信 李书梅 审订

责任编辑 韩家显

河南科学技术出版社 郑州市农业路73号

郑州市中华印刷厂印刷 河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 12.125印张 269千字

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

印数: 1—5000册

ISBN7—5349—1753—0/G·442

定价 15.50元

序 言

少林居士王西乾、刘振海挖掘整理的《少林传统套路精选》一书就要出版了，我为之高兴。在此之前，两位居士曾虔诚地要我为之审订稿件。审订不敢当，我与两位居士一向交厚，细心拜读乃义不容辞。

反朴归真，这是我细读全书的慨叹。少林武术是在我国流传最广、影响最大的古老拳种之一，而今少林寺地区流行的拳械套路多半皆系我寺40年代武僧教练释德根大师所传。本书所介绍的套路仅是释德根大师所传的一部分。拳械套路是人们在长期的练习实践中，逐渐择其确切实用的方法，编为定式，以便从事教习。每一个套路之所以有自己不同的特点，是因为每个套路的定式（即所练习的基本招式）不同。一个定式在一个套路中反复出现，即说明此式即该套路的主要定式，必须反复练习。例如：少林小洪拳中的推掌式特别多，套路运行中间又有连三掌、上步又三掌，练习起来非常吃力。其实，小洪拳的主要特点就是：以掌指并拢（柳叶掌）推掌为主要定式，以练习掌法为主。曾见少数习少林拳法者，尚未入门，即嫌其动作吃力，将其删掉，殊不知这些套路是1000多年来先人实践之精华。功力不如先人，却强攻先人传留之精华，拙矣！

王西乾、刘振海两位居士是我寺释德根大师的入室弟子，专习少林武术。早年追随释德根大师习少林武术，卓有建树。两位

是河南省登封市体育运动委员会少林武术挖掘整理小组的创建人，刘振海居士一直在体委少林武术挖掘整理小组工作，直到退休。今见两位整理的传统套路，皆依从师所学，一丝未改师父所教之招式，实在令人高兴。我想这也是广大武术爱好者的心愿。此外，本书又收进了明末清初我寺僧人带往边塞的部分拳术套路，更使人兴奋不已。少林武术本来就是集百家之大成，它由寺院到民间，再由民间回归寺院，集百家于一家，顺乎自然。其根深叶茂，长盛不衰之因正在于此。

《少林传统套路精选》的出版，是继承、发扬少林武术的一件大好事，高兴之余，累赞数语，聊以为序。阿弥陀佛！

中国嵩山少林寺 释永信

乙亥春于佛灯下

少林拳源流考证

少林拳术佳天下。少林拳是我国流传最广，较为古老的拳种之一。它既有刚劲有力的外功拳，亦有柔和无比的内功拳（刚柔在拳术训练中是不能截然分开的：外功拳刚外柔内；内功拳柔外刚内；皆刚柔相济）。

它始于北魏。因为少林寺兴建于北魏太和十九年（公元495年），魏孝文帝元宏敕建。魏书释老志载：有西域沙门名跋陀，有道业，深为高祖所敬信。诏于少室山阴，立少林寺而居之，公给衣供（魏书释老志，3040页）。木刻版少林寺志载：跋陀自西来，有道业，深为高帝所敬信，诏于少室山阴立少林寺以居之。周大象中改为陟岵寺。隋开皇中复名少林寺。唐太宗为秦王时有赐少林书。高宗、武后常幸此地。清康熙四十三年御书匾额颁悬寺内，雍正十三年奉敕重修。

跋陀在少林寺传灯于僧稠、慧光。其后，传灯转移，没有在少林寺传宗接代，继续发展。

以上时间，没有少林拳之记载，更无少林拳派之片言只字。

北魏孝昌三年（公元527年），南天竺婆罗门种性，摩诃迦叶（释迦牟尼之弟子）第二十八代孙菩提达摩来中国传教。达摩初到南海，后至金陵，止于嵩山少林寺。

达摩在少林寺后锦屏山的半山腰一个石洞里（洞为天然石洞，即现在的达摩洞）坐禅9年，始接收少林寺僧神光为弟子，

取名慧可，即少林寺禅宗二祖。其后，离少林寺西归，寂于禹门，葬于熊耳山的定林寺（该寺后改为空厢寺）。因为达摩首先在中国传教佛中的禅宗，所以他即被后人尊为中国佛教禅宗的初祖，嵩山少林寺也就成为中国佛教禅宗的祖庭。这期间少林寺虽有达摩九载面壁之碑刻及达摩面壁之影石（据少林寺名誉方丈释德祥大师讲，他见到过面壁影石，但此影石毁于1928年的战火）之记载，但无寺僧练习拳脚之记事，更无达摩传习少林拳之记载。

关于达摩是否传习少林拳，是否是少林拳的创始人，众说纷纭，莫衷一是。笔者认为：达摩创少林拳是没有任何根据的，但少林拳的创立与禅宗的“坐禅”亦即“壁观”却有一定的联系。

达摩在孝昌三年（公元527年），离开梁武帝，北上嵩山少林寺，曾有“一苇渡江”之说。少林寺也有“一苇渡江”的碑刻。但此碑刻于明代天启年间，依此推测，当时应该是“依苇渡江”，即依靠芦苇渡过长江倒有可能，若真的达摩当时能“一苇渡江”，来到少林寺后，就无必要壁观9年了。若说达摩在来中国之前就精通拳法，何以天竺国只有达摩一人善拳法，且没有传留于天竺老家呢！笔者认为：由于达摩所传教的禅宗，不主张文字传教，主张“寂坐修心”。这样，僧众们坐久了的时候就有筋肉困倦、精神萎靡、健康衰退的趋势。况且又居住在深山老林之中，经常有遭受毒蛇猛兽侵袭的危险，所以僧众们在修行活动中，便在华佗“五禽戏”的基础上作一些简单的肢体活动，以恢复久坐的困倦。又根据虎跃、猿攀、鸟飞、蛇爬等动作做一些有节奏顺序的肢体活动。时间久了，就逐渐抽理成一套“心意拳”的雏形。可能这也就是最早期的少林拳了。以此可知，早期的少林拳，完全是以健身为目的的。

少林拳的发展，无不与其实用及为统治阶级服务有着密切的关系。

隋末，王世充占据洛阳称王道帝，当时，隋文帝把离少林寺25公里的柏谷坞（今在河南省偃师县境内）封给少林寺，作为养寺之地。王世充在柏谷坞这个地方修了一座颍州城，派他的侄子王仁则守城。唐高祖武德三年，秦王李世民，奉诏讨伐王世充。当时，李世民由太原出兵，战将千员，声势浩大。就在李世民讨伐王世充这期间，住在柏谷坞的僧人志操、惠阳、昙宗等13人，捉住了守颍州城的王仁则，献给了李世民，为李世民破洛阳立了大功。在唐高祖武德四年，有功於唐的少林寺僧受到了唐王朝的封赏，敕封昙宗为大将军僧，并赐田400亩，水碾一具，并准许少林寺养僧兵。这为僧俗习少林拳提供了极为有利的条件。僧众们以习武为荣，俗家习武者也不断涌向少林寺。当时，少林寺实有僧兵2800多人。房屋5000余间，成为驰名中外的大佛寺，有天下第一名刹之称。少林拳也随之传于四方。

少林寺自“十三和尚救秦王”（即活捉王仁则，有一说是救了李世民。李世民当时是隋炀帝封的秦王）之后，声名大振。健身运动，用于拼杀格斗，取得如此意想不到的殊荣，从此少林拳有了双重的意义，既可健身防身，又可利用于格斗拼杀。这也是少林拳迅猛发展的原因之一。因而，在军队内也设立了拳术教官，民间抗暴也组织了团社，少林寺僧在社会上任教者也不乏其人。因此，少林寺僧徒日众，仅习拳术就满足不了需求，逐渐向器械枪刀剑戟方面发展。谈到枪刀剑戟，众所周知，远在春秋时代已有剑；上古时代已有石刀、石斧、石箭头；秦代的戟已很考究。此项又可说明远在少林寺修建前，中国已有武术。

元代，至正年前（公元1341~1368年）少林寺有一个烧火

的僧人，自称是“紧那罗王”，他的棍法很好，1351年红巾起义时，他曾单人持棍击退红巾军。现在少林寺白衣殿东墙上绘有“紧那罗王御红巾”巨幅彩绘，事情虽掺入了神话（这也是不可避免的，佛门的一切成功，都有菩萨佛祖保佑），但紧那罗王御红巾是历史事实。明代程冲斗著的《少林棍法禅宗》一书，也言及少林棍法源出紧那罗王。

连篇累赘似乎与少林拳的源流无关，其实不然。少林拳的发展与少林寺的盛衰休戚相关。

宋金时代的福裕禅师，被后人誉为少林寺的中兴之祖，因为，福裕禅师主持少林寺院工作时，他把当时为宋打天下的名将的武艺，收进少林寺院，他多次请老将（退休老将）到寺习武艺，并整理成册。其间，有宋太祖的长拳、韩通的通臂拳、郑恩的缠封、温原的短拳、马籍的短打、孙恒的猴拳、黄佑的靠身、绵盛的面掌、金祥的克手通臂、高怀德的摔将硬崩、刘兴的将手勾搂、燕青的擒拿摔法、林冲的鸳鸯脚、孟苏的七拳七式、崔连的窝里炮、杨滚的棍将直入、王郎的螳螂拳等，都传入少林寺，并用文字整理成册，记录在案。这个时期福裕禅师总结了各家之手法，演练了360余门。如罗汉拳，仅是其中一门，即罗汉门。罗汉门包括十八罗汉功、先天罗汉十八手、罗汉拳等。元末明初，武当丹士张三丰，精于少林，复从而翻之，能以静制动，名曰内功，实为太极。张三丰为太极之鼻祖，其技也源出少林。

明嘉靖年间，有觉远上人，乃世家子，性豪爽，因事皈依洪蕴禅师。觉远上人见四方之士挟资来学者日众，深知此技未臻绝境，不能够为众人之长，他就云游四方。先后把传于闽粤慈恩寺的武技学回，在兰州遇兰州大侠李延寿，李善擒拿术。后又访白玉峰，白祖居太原，为大河南北技击之泰斗。觉远上人、李延

寿、白玉峰三人同到洛阳同福寺研习武艺，李、白二人感觉远上人志诚，尽传其技，同归少林寺。后来白玉峰剃度为僧，号秋月禅师。李延寿之子也皈依少林寺，号澄慧禅师。这一时期，少林拳发展较快，技法更精。秋月禅师分少林拳为龙、虎、豹、鹤、蛇五拳。觉远上人传一贯禅师，一贯禅师遍游黔、川、秦、晋、齐、燕等地，遍传其技，使少林拳法来自民间又回到民间。

少林拳除健身之外，用于征战，保卫国防，在历史上也不乏其人。

明代，小山和尚曾带领少林寺武僧赴松江一带御倭寇，为国立功。今天，少林寺门前的一对石狮子及东西两座碑坊，即为表彰小山带领寺僧为国立功所立。寺内有小山和尚功德碑，塔林有小山和尚寿塔。据传，小山和尚曾三次挂印为帅，为国立功。由于少林寺有僧兵，所以少林寺为历代统治者所注意。自“十三和尚救秦王”之后，历代少林寺方丈和尚，均有朝廷委派。清代，少林寺方丈彼岸禅师圆寂之后，未及时上报清廷备案。所以，自彼岸禅师之后，少林寺只有主持僧，而无有方丈僧。

清初，痛禅上人，是明福王的堂叔。明亡后，他遁入少林寺，誓不事清。为了反清复明，他苦练功夫，招兵买马，遍访天下善技者劝入少林寺，密图反正。后为清廷察觉，痛禅逃离少林寺。少林寺两遭火烧之由显而易见。少林寺遭火焚，僧徒走散，随之少林拳术又回到民间。

民国初年有云松和尚，善少林拳法，为登封县僧会司司长。后有妙兴大师亦善少林拳法，为登封县民团团总。三四十年代，少林武功教练有释贞俊、释贞续及吾师释德根大师。

吾师释德根大师，偃师县关帝庙村人，7岁出家于巩县回郭镇妙米寺。幼年从师于吴三林大师。吴三林从师于其父吴轱辘。

吴轱辘为少林寺还俗僧人。写到此处，不得不赘述一下吴轱辘还俗一事，吴轱辘原出家于巩县妙米寺，学艺于少林寺。据吾师讲：当时他们所住的寺院距少林寺有10多公里山路，每天晚上吴轱辘都要到少林寺同少林寺僧友一起练功。一次一人正行在山道上，抬头见一只猛虎卧坐道中，当时他一个人，正在20多岁年纪，心想：去少林寺吧，有猛虎挡道；不去吧，这一晚怎么也熬不到天明。转念一想，我就是学武的，一只老虎挡道就怕了，不如打！他想到此，就一挽袖子举拳向猛虎冲去。猛虎不见了，他又向少林寺奔去，似乎听到了师兄弟们的练功声。自此以后，吴轱辘武艺大进，一次他想试一试武艺，想露一手，他就在少林寺通往登封县城的山道上，截留了交皇粮的独轮车队。当时交皇粮的车队共12辆车，13个人，其中一人为押运官。他一人使刀就范，把皇粮运返妙米寺，放在寺内的阁楼上，放13人离去。这13人到登封县衙报案，官府立即派四五十人的捕快到寺捉人。捕快到寺将上述情况同吴轱辘的老师讲明之后，师父一气之下，责令吴还俗出寺。当时吴把粮及粮车交给捕快，自己拜别师父，只穿一条短裤离开寺院，吴家距寺院不远，吴轱辘刚到家，捕快们就跟了上来。当时吴家很穷，住一孔窑洞，家中只有老母。老人见儿子出家，如今被赶出寺院，时值初冬，母亲忙让儿子上煤火台上取暖。吴轱辘刚坐下，捕快们便涌到了洞口，当时没有什么武器，只有大刀长矛。捕快们深知吴有功夫，不敢贸然进洞。有几个用长矛往洞里扎，吴顺手接住插进煤渣坑内，众见如此，只好好言相劝，要吴好汉做事好汉当，到县衙投案。在县衙大堂，吴对截留皇粮供认不讳，县官要治其罪，吴低头不语。县官发令上刑，谁知吴已施展轻功飞上大堂前的卷棚上。县官同衙役追出院子，吴已在城墙上边，众人追出城墙门，吴已奔

出3公里之遥，也有一名武官向吴射了一箭，吴接箭插地，身立箭杆之上双手合十施礼后返身而去。官府见粮已追回，又见其武艺高强，不再追究。吴轱辘从此还俗，娶妻生子，尽将其艺传其子吴三林。吾师释德根大师尽学其艺，后为少林寺武术总教官。少林寺自吾师之后，并无正式武术教官。此话随有些神话或出入，但少林拳从民间到僧人，又从僧人到民间的交往渠道多矣。

综上所述，少林拳是在没有建立少林寺之前就有的，只是在少林寺修建之后，少林寺僧博采众长，熔百家于一家，取长补短，去粗取精，日臻完善，自成一家。

由是观之，少林拳贵在集百家之大成而又独具一格。少林拳乃是我国劳动人民的集体智慧的结晶，并非一人独创。少林拳并非只存在于少林寺，而是遍布全国各地。而今已发展到世界各地。以此，我国各个武术派别均应抛弃门户之见，互相取长补短，加强团结，奋发共进，把我国的优秀文化遗产继承下来，使其发扬光大，团结全人类，造福于全世界。

王西乾

1995年4月

目 录

第一章 少林燕青拳

- 一、动作名称..... (1)
- 二、动作图解..... (2)

第二章 少林一路通臂拳

- 一、动作名称 (25)
- 二、动作图解 (27)

第三章 少林二路通臂拳

- 一、动作名称 (58)
- 二、动作图解 (59)

第四章 少林猿猴拳

- 一、动作名称 (74)
- 二、动作图解 (75)

第五章 少林鼉拳

- 一、动作名称 (86)
- 二、动作图解 (87)

第六章 少林一路洪拳

- 一、动作名称..... (113)
- 二、动作图解..... (114)

第七章 少林二路洪拳

- 一、动作名称..... (127)

二、动作图解·····	(128)
第八章 少林三路洪拳	
一、动作名称·····	(137)
二、动作图解·····	(138)
第九章 少林四路洪拳	
一、动作名称·····	(149)
二、动作图解·····	(150)
第十章 少林五行连环拳	
一、动作名称·····	(163)
二、动作图解·····	(164)
第十一章 少林十三枪	
一、动作名称·····	(172)
二、动作图解·····	(173)
第十二章 少林老刀	
一、动作名称·····	(191)
二、动作图解·····	(193)
第十三章 少林一路梅花刀	
一、动作名称·····	(210)
二、动作图解·····	(213)
第十四章 少林二路梅花刀	
一、动作名称·····	(235)
二、动作图解·····	(236)
第十五章 少林罗汉十八手	
一、动作名称·····	(256)
二、动作图解·····	(257)
第十六章 少林梅花拳	

一、动作名称.....	(272)
二、动作图解.....	(274)
第十七章 少林罗汉拳	
一、动作名称.....	(296)
二、动作图解.....	(298)
第十八章 少林烧火棍	
一、动作名称.....	(346)
二、动作图解.....	(349)

第一章 少林燕青拳

一、动作名称

预备势

(一) 捋手捶

(二) 马步搂打

(三) 打虎势

(四) 转身挑打

(五) 捋打

(六) 霸王脱靴

(七) 别捶

(八) 进步叠肘

(九) 勾步震脚

(十) 进步搓掌

(十一) 虚步磨掌

(十二) 并步一捶

(十三) 转身撩阴手

(十四) 纵步抱月

(十五) 五花炮

(十六) 冲天炮

(十七) 挂面脚

(十八) 脱靴

(十九) 霸王撞掌

(二十) 转身搂打

(二十一) 转身搂打

(二十二) 十字脚

(二十三) 转身顶肘

(二十四) 拐子脚

(二十五) 并步一捶

(二十六) 转身撩阴手

(二十七) 纵步抱月

(二十八) 纵步

(二十九) 转身掩手

(三十) 饿虎掏心

(三十一) 开门

(三十二) 封门

(三十三) 打虎势

收势