

少林拳丛书之三

少林拳



北京体育学院出版社

《少林拳》丛书之三

少 林 拳

德虔 素法 主编

北京体育学院出版社

责任编辑 叶 莱
责任校对

少林拳 (三)

德 虔 素 法 主 编

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 7.25 定价: 2.65元
1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷 印数: 10,100册

ISBN 7-81003-236-4/G·160

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

“少林功夫世稀有，闻名中外传千秋”。

少林武术是中华民族古代文化的宝贵遗产之一，是当今中外武坛上一株鲜艳夺目的奇葩。

少林武术历史悠久，内容丰富，风格独特，突出实战，它对强健体魄，陶冶情操，祛病延年，制敌防身等都有着重要的作用，所以声震四方，驰名中外，特别是对广大青少年朋友更具有很大的吸引力。

为了挖掘、整理、继承和发展少林武术，特别是抢救那些曾具有卓著武功的高龄武僧和俗家弟子的宝贵经验。在有关部门的关怀下，我们组织寺内外名师成立了《少林拳》丛书编辑部，负责主编《少林拳》丛书。

本丛书将介绍少林武术的历史，少林寺古今著名武僧，少林拳术基本理论，拳术和各种兵器的优秀套路，少林实战功夫，擒拿与点穴，少林气功，拳械损伤医治等方面的精华，还兼收别家武术流派的经验。是一套武术爱好者了解和学习少林武术知识、技术的丛书。

本册主要介绍少林武术在新疆，明代奇才僧起水，学习少林拳的首要基础套路和优秀套路（少林短打拳），少林剑法，三节棍，飞镖，少林绝技（意守穴位之妙和沙掌功夫），以及有关少林拳术研究的明鉴等，都是新挖掘出来的少林武

坛瑰宝。

在编写过程中，得到少林寺方丈德禅，著名武僧素喜等老前辈的指教和少林武术协会秘书长郑光荣同志的大力支持，在此一并致谢。

由于时间仓促，文化水平有限，书中难免有许多错误，请广大读者批评指正。

编者
于少林寺
1989年8月

目 录

少林武术史考

- 少林拳在新疆.....张振国 (1)

少林武僧

- 一世奇才僧超水.....孟凡涛 (6)
边澄习武抗倭寇.....耿 直 (9)
武尼月净.....素 法 (12)
少林铁头僧.....陈敬怀 (81)
南洋弟子郑心海.....徐勤燕 (21)

少林拳基本理论

- 谈少林拳的身法和练法.....德 炎 (22)

拳术套路精华

- 少林小洪拳.....德 虔 (24)
二路小罗拳汉.....戴晓忠 (43)
少林九星连环拳.....素 法 (59)
少林短打拳.....毛景宇 (71)

少林十八般武艺

- 少林剑术基本功法……………王省印 (86)
少林五堂剑困解……………惠众 (94)
少林三节棍……………素法 (106)
少林飞镖技法……………素法 (123)
少林老虎篮困解……………素法 (128)

少林绝技

- 点穴的第三层功夫……………惠众 (152)
意守穴位之妙……………张全宪 (154)
少林铁沙掌功夫……………惠众 (168)
少林短打秘诀……………强朝芳 (173)

少林拳技研究

- 论少林拳的产生与渊源……………栗胜夫等 (179)
少林武术与气功的关系……………释永文 (194)
直拳在散打中的应用……………行魁 (205)
如何保持散打搏击“最佳竞技状态”…栗胜夫等 (208)
全国少林拳研讨会学术成果…………… (212)

少林寺伤科秘方

- 少林药方三例……………德虔 (216)
武打致使肩关节脱位的医疗……………薛青林 (219)
内伤服药禁忌……………林少忠 (223)

少林武术史考

少林拳在新疆

张振国

我国是一个古老的多民族国家。在人类社会的历史发展过程中，各族人民共同创造了灿烂的东方文明。随着各个民族人民之间的友好往来，社会经济、政治文化相互交流，优秀的少林武术在新疆也得到很大发展。

近代史时期少林拳在新疆的传播

新疆古称西域。从秦汉时期起在政治、军事、经济、文化、农业、商业、宗教等方面，就与内地有密切的联系及多渠道交流。少林拳在历史的延续过程中是以两个方面，两个渠道在新疆传播的。

（一）军事途径——嵩武军西征

清同治六年（1867）年浩罕军官阿古柏入侵新疆，建立伪政权“哲德沙尔汗国”。光绪元年（1875）清政府组建西征军征战新疆。西征军所属嵩武军十六营，本是河南的地方部队。它仿湘军兵制改“世兵制”为“募兵制”。这种兵役制度的

特点是：国家有事临时招募，事过随即遣散。”规定招募条件为“须择技艺娴熟年轻力壮，朴实而有农民士气为上。”同时募兵制的一大原则就是地域择勇原则，所以嵩武军官兵全部是由河南地方的子弟组建编练。这样，当地兵勇的地域性习武的民风，拳脚的特点（包括少林武术）势必影响军营的军事操练，并起到传播与推广作用。由于战争的需要，军事操练是军营的常备课目，“不练之兵断不可用。”所以军营训练除操练阵法，跑跳，鸟铳打靶外，“新募之勇每天下午则演习拳、棒、刀、矛等，”目地就是提高士兵的军事素质，“练技艺则欲一人是御数人”使每个兵勇都掌握一定水平的单兵军事格斗技能。因军事的需要，这支部队从中原开到陕甘。光绪二年（1876）跟西征军转战天山南北，平定阿古柏之乱，光复了新疆。“1880年，西征军全部留在新疆作为边防军。”从此嵩武军作为地方部队驻扎在新疆。为了解决军队的粮饷问题，清政府仿照汉武帝以来历代政府的办法，在新疆实行屯田，谓之裁兵分屯，将清军中一部分老弱残兵裁减下来，“拨络土地令其耕作”。有兵屯，旗屯等形式。从此嵩武军十六营官兵屯田戍边，与新疆各族人民一道守卫祖国的西北边防。军营可练武艺的作风及士兵地域性的尚武民风向社会渗透与扩散。因经济的因素，具有兵籍的军人自然向社会过渡，转变为庶民。少林武术从此由军事系统开始向民间传播。

（二）民事途径——清朝的屯田经济加强了中原地域与新疆地区之间社会经济文化的交流与联系

为了恢复因战争受到破坏的以小农经济为基础的封建农业经济，清朝政府采取了一些措施，增加农业生产的劳动

力。除了上述的兵屯，旗屯外，再是遗屯，就是发遣内地的“绞罪减流人犯”到新疆开荒种地，谓之遣犯助垦。新疆建省后就有陕甘、直隶、河南等七省人犯一千余人，解赴新疆，拨镇迪道垦荒种地。另还有民屯，即吸收内地农村破产农民来新疆务农，谓之移民实边。当时在伊犁、巴里坤、古城、乌鲁木齐等地区种地的汉族农民很多。有些垦地连年到内地招募劳动力。内地各个省区的破产农民成群结伴到新疆来谋生。他们以乡里为帮自成聚落，形成很多自由村落，如乌鲁木齐西郊的河南庄子，河南大队等。这些从内地来的各族人民，不管是破产农民，还是遣犯，其中都不乏善长拳脚之辈。晚清后期，新疆哥老会的反清活动，或义和拳的秘密结社，均设立神坛拳厂，吸收团众教习拳棒。这些历史事实客观地反映了新疆各族人民以习练拳棒的社会活动形式为掩护组织起来，利用武术作为工具反抗统治阶级的压迫与剥削。在这历史时期，包括少林武术的整个武术运动的发展都处于萌芽状态。

五四运动以后新疆的少林拳

民国时期随着新疆的社会经济，财政金融，文化教育的相对发展。武术的各个流派在新疆都得到传播，少林拳法也从各种渠道广为流传。现新疆巴音郭楞蒙古自治州民革主任委员蔡宗贤先生，从幼师承迪化（乌鲁木齐）陕西会馆王维汉，白彦青诸师傅学练少林功夫。曾于1932年代表新疆参加当时的第四届全国运动会的武术表演，演练少林燕青拳并获

奖。古城（奇台县）维吾尔农民古海托华地（1867—1945）幼时跟一汉族长工习练拳脚，现传三代，家学为小洪拳、太祖拳、五尺棍，尤精少林金刚十三太保功（功力拳）。同时新疆回民所喜练的少林锤、罗汉拳、炮锤、通背锤都与少林拳法有一定渊源关系。尤其是回民拳师视为至宝的天齐棍，从数代拳师口碑传闻沿袭，皆为少林寺智善和尚所传授。通过以上阐述发现一种现象，即不管是哪个省市，哪个地域流传到新疆的拳种，很多套路都冠以少林的名称。这说明少林武术在传播过程中与其他各个地域的拳术相互影响，相互融合，并不断的发展与演变，而且是不局限于仅在河南省少林寺之内存在。

新中国成立后少林拳在新疆的普及推广

建国后，由于新疆地区国民经济建设的需要，全国各省，各行各业的人材源源不断的支援边疆。武术这个民族形式的体育运动也得到了新生。由于进疆支边人员地域的复杂状况，新疆的拳种流派错综复杂，可以说就是兼容百家，五花八门。80年代初随着席卷全国的武术热，新疆也掀起社会性的习武高潮。全疆各地前往嵩山少林寺求师访友者不计其数，他们学习深造回去之后，在全疆各地积极推广普及少林拳艺，使少林武术在天山南北得到空前发展。例如塔城地区的农民业余武术队，博尔塔拉蒙古自治州博乐市城关红旗公社红旗武术学校。这些学校的组织者与教练员都曾经在河南登封县少林武术学校进修学习过。1985年少林寺还俗僧德度

法师（俗名王长青）到新疆传艺，教授少林拳法。德虔法师沿天山北麓到达伊犁，在伊犁地区政府和体委的配合下开办了伊犁地区“少林武术馆”。德虔法师任副馆长兼总教练，徐勤艳任副总教练，韩风合任霍城县伊车嘎善分馆馆长，少林寺还俗僧任分馆总教练，德皎任主教。德虔法师和素法大师等在此向学员全面地传授了少林功夫，如少林小洪拳、大洪拳、通臂拳、黑虎拳、螳螂拳、六合拳等。器械有：少林形龙剑、达摩剑、梅花枪、梅花刀、烧火棍、齐眉棍、五虎群羊棍、九节鞭、鲁侠铲等，还开办了散打班、教练员培训班和裁判员训练班等，为伊犁地区十三个兄弟民族培训了数以百计的武术骨干，推动了边疆武术运动的发展，为保卫边疆和建设边疆，作出了贡献，在新疆体育武术史上留下了值得纪念的一页。

1986年1月5日，少林武术馆受伊犁军区司令部的委托，德虔法师率领他的弟子韩风合、刘和平、张世义和侯守山等组成一支精干的武术队，冒着冰雪严寒，前赴中苏边界的霍尔果斯关卡给苏联边防军专门表演了少林功夫，他们以雄壮的英姿和高超的拳戈，赢得了苏军官兵的热烈掌声。

德虔法师在伊犁期间，还倡导并亲自组织了“伊犁地区首届武术比赛”，其弟子张世义夺得了全能冠军，韩风合和侯守山等都分别获得了单项金牌。伊犁电视台还专门放映了他们的精彩武技，受到当地各族人民的欢迎。



一世奇才僧超水

孟凡涛

超水，号九如，洛阳城人，俗家姓张名九，皈依后拜敏吾大和尚座下，师赐法名超水。他武文全才，佛武双举，技艺精湛，谦谨好学，德艺居魁，28岁就任少林寺方丈。被后世弟子称为少林寺一世奇才。

超水法师年幼时家境贫寒，常外出讨饭，然后端回家来孝敬常年抱病的父母和兄长。饱尝人间黄莲之苦。明万历四十一年年末的一天，数九寒天，大雪飞飘，洛阳城内到处都是片凄凉景象。在城内一个十字街口处，有几个衣不遮体、瘦小的小乞丐挤抱在一起，相互取暖。因连日大雪，洛阳城内家家关门闭户，小张九和小伙伴们一起被大雪围困在这块小小的避风墙角里。值此，少林寺得道高僧敏吾大和尚前去朝拜白马寺，回来正巧路经此十字路口，发现了这几个在风雪中冻得浑身打颤的孩子。敏吾大师在少林寺的超群武艺待人宽厚仁慈之心在当时是有名的，见此景他慈善之心顿发，当下从腰间掏出所带的铜钱，分别给了这几个小孩，孩子们接过铜钱都好像忘记了寒冷，欢跳着各自向自己的家散去，唯有张九接过铜钱后却“蹶通”一声原地跪在敏吾大师面

前，开口说道：“寒九铜钱灼透心，乞丐得志定酬恩”。敏吾大师大为吃惊，低下头去仔细看了看小张九，见他果然与别的孩子长得不同。暗想：小小年纪，虽为乞丐，竟如此知礼，且出口成章，胸有大志，定是聪明过人，非凡人也，将来必有大成。于是回以诗曰：“乞丐有志非乞丐，来日有望成丞君。”张九听罢，纳头便拜，口尊师父，敏吾见他天资聪明，早已从心里喜欢，连忙点头，上前扶起张九。于是师徒二人同奔少林寺而去。自此张九皈依少林寺，成为敏吾大师的得意弟子，敏吾赐他法名超水。

皈依后，超水待师如父，衣食起居各方面都诚恳孝敬，师徒二人如同父子，超水性本诚直无私，腹藏宏志，师甚启重，视为良材。敏吾大师把自己所学的全部功夫、佛学、医学等知识都传授给了超水，让他白天习文书经卷，晚上练习武艺。超水也喜爱佛经，诚心归佛，读起书来爱不释手，干起活来不论重活、脏活、累活，从不用师父们安排，争着去干。因此，他深得敏吾大师和各位大师们的重信，众师都精心授艺于他。超水天资极佳，且有雄才大略。他苦恒习武，佛武双修，废寝忘食。数年后，终获少林真功，拳、把、兵器、七十二艺等都被他全部熟练掌握。他善练双拐、草镰、绳鞭、气功、延寿法等，武艺超群，威姿独帜。又善文通经，口舌爽朗，讲经说法，能应百疑之询，答对如流。颂经千条，出口成章。众僧无不钦佩，称之为“奇才”。28岁时被众僧推任为少林寺方丈，后升僧官。他治院有策，训徒有方，使寺院逐日昌盛。尤尚道德，从不贪图财利，且豪爽忠义，屡次扶弱济贫，常开库救济寺外贫困的老百姓。他倡导弟子们：为倡佛法，广兴少林，要佛武双举，文武全才。他

题书给弟子明学诗曰：

精览圣经皓肝胆，习武铸造礼魄颜，
佛武奇才辉沙门，少室千古盛威存。

（根据《少林寺武僧志录》资料整理）

边澄习武抗倭寇

耿 直

明代正德年间，东洋倭寇多次侵扰我国沿海一带。倭贼所到之处，践踏土地，蹂躏人民，奸淫烧杀，无恶不作，中国人民义愤填膺，无不为抗倭卫国献计出力。

边澄是个普普通通的中国农民。他听说倭寇在中国沿海一带的暴行，气愤的说：“倭寇践踏我大好河山，屠杀我无辜人民，我怎能坐视无睹？”他决心到前线杀敌卫国。

可是边澄身为农民，又不会使枪弄棒，挥刀舞戟，凭什么去杀敌？因此，心里又十分着急。他到处拜访武师、高手。听说少林寺十三棍僧救秦王闻名天下，便想到少林寺去学习武技。

这天，他来到少林寺，见了知客、住持后虽被收纳，削发为僧，但却被分配到僧人厨房，当了炊事僧。他整天和锅碗瓢勺、火柱、面杖、煤锨、火铲打交道，学不到武艺怎么抗敌卫国。他又陷入了苦闷。后听说元代至正年间，寺内有个烧火僧人，自称“紧那罗王”，棍法很好，一个人便可击退群兵，便安心从事炊务。他在厨房里烧火、做饭、挑水、摘菜，什么活都干。闲下来时，便细心观察武僧们习拳练武，学习他们的一个招手、一个跨步，一招一势、一枪一刀，每一个动作、每一个套路，都记在心里，再练习多遍。火柱当剑、乾杖为刀、水桶是盾、煤锨代枪，挥舞砍杀、腾跳躲

闪，只见龙腾虎跃，只听呼呼山响。随着时间一天天的过去，他的武技也一样样增多。就这样，他当了三年炊事僧，样样饭菜会做；练了三年拳脚，拳、棍、刀、枪、十八般武艺样样精通。

这天，他要辞别住持和众僧兄弟上前线了。住持想到他是个炊事僧，炊务成绩突出，只是没有教他学习打斗武技，感到不安，表示愿意挽留，并委任武术高手教艺。边澄却说：“我已经略知一点，可以与敌拼斗了。”住持说：“你整天忙于炊务，哪有功夫练武？”边澄说：“小僧多在炊务之暇演练一、二。”住持还不放心，要他当场试作表演，并指定寺中武技高手与他打，边澄说：“谢住持，请，领教。”

演练在千佛殿前平场进行。双方拉开架势，虎视眈眈，有如二狮相斗。边澄伸拳出腿，动作敏捷，击上打下，阻左挡右，佯攻实退，虚守实攻，真中有假，虚中有实，打得对方连连败退，招架不住；住持看得眼花缭乱，大为吃惊，连口称赞：“好、好、好，你已经登堂入室了，完全可以上前线了！”

边澄在住持为他举行的全寺僧人最隆重的欢送会之后，连连向佛主双手合十，口念“阿弥陀佛”，向住持和众僧施礼拜谢，口称“抗敌卫国”。而后跨马上路，直奔江南前线。

在前线，边澄和众将士遇到很多倭敌。边澄总是一马当先，舍身奋战。多次交战，所遇倭敌没有能抵得过他的。

一次，倭敌派人假装进贡前来伺探边防，并要挟边澄独自一人较量武艺。边澄奏请太守张津，张津答应。边澄便弃马持耙应战。哪知倭贼十几个人，各持枪支一齐围上，企图使边澄这个武艺高强的少林武僧猝不及防而被挫败，从而整个