

【上卷】

德虔 德炎 编著

中国

武术

武术大全

北京体育大学出版社

995977
995976

淮陰師範學院
圖書館藏書

中国少林武术大全

(上 卷)

德 虔 德 炎 编著



淮阴师范学院图书馆 995977



北京体育大学出版社



856503
策划编辑 林 木
责任编辑 张清垣
审稿编辑 金 鑫
责任校对 文华工作室
绘 图 笔画工作室
版式设计 辅仁工作室
责任印制 陈 莎



图书在版编目(CIP)数据

中国少林武术大全/德度,德炎编著. - 2版. - 北京:
北京体育大学出版社, 2006.10
ISBN 7-81003-401-4

I. 中… II. ①德…②德… III. 武术-中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 082851 号

中国少林武术大全 德度 德炎 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 145.875
插 页 8

2006 年 10 月第 2 版第 2 次印刷 印数 3000 套

定 价 350.00 元(上、下卷)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



中国嵩山少林寺



少林寺白衣殿内捶(拳)谱壁画

全国政协副主席周铁农为本书题辞

弘扬中华文化
传承少林功夫

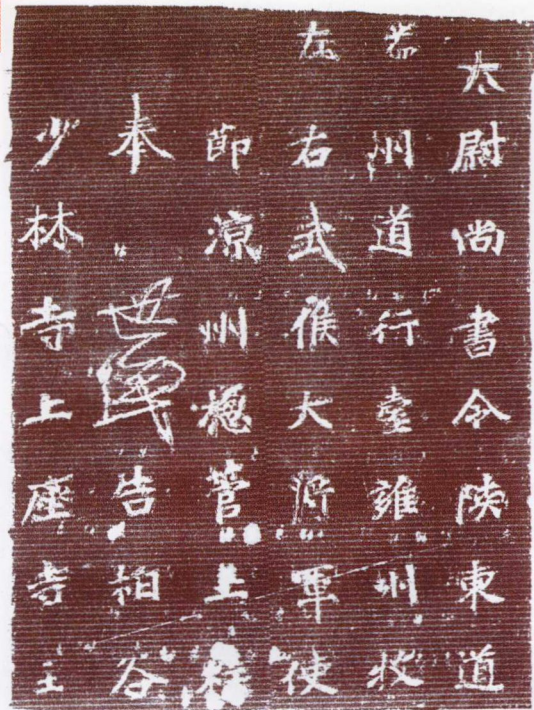
周铁农
二〇〇六年
七月九日

為少林武術大全再版題

武功真諦
傳承之橋

栗勝夫 貳零零陸年八月

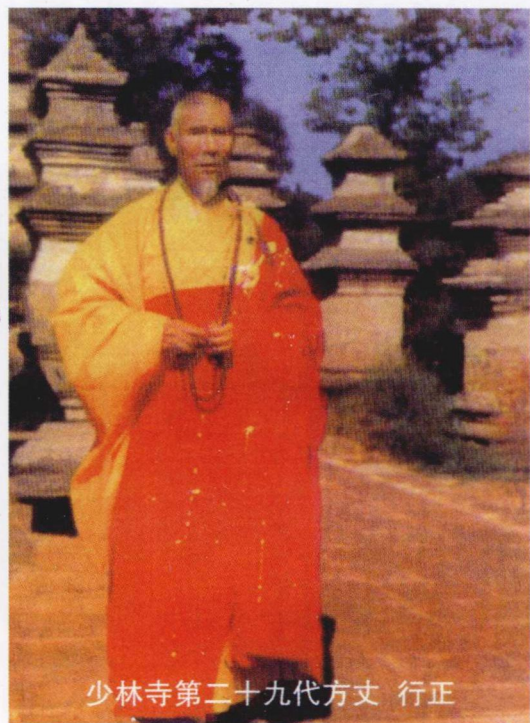
河南大学武术学院院长、教授栗胜夫为本书题辞



此为唐代《太宗文皇帝御书碑》之三，记唐武德三年（公元620年）郑王世充作乱，秦王李世民率军讨之，少林寺主志操率昙宗等十三僧伏山岭袭击郑军，助了秦王一臂之力。后太宗皇帝特嘉奖少林寺十三僧，赐田一百顷，封昙宗为大将军。碑上“世民”二字为唐太宗李世民亲笔所书。

少林寺第二十九代方丈行正大和尚，在治理好寺院的同时，积极支持少林武术的继承和发展工作，指导德虔撰写了多部少林武术专著，为弘扬少林武术做出了贡献。

为赞颂他的功德，德虔特立碑于客堂院内。



少林寺第二十九代方丈 行正



少林寺第二十九代名僧方丈德虔



少林寺第三十代住持素喜



1982年8月15日少林寺拳谱编撰委员会在少林寺成立，全体成员在寺内合影。



少林寺高僧德禅（左二）、素喜（右一）等在少林寺院接见以宗道臣（中）为团长的日本少林弟子朝山归宗团



1953年，著名武僧素喜（左）、永祥（右），在少林寺山门前为国家体委武术处领导及河南省体委领导表演少林六合拳。



少林寺著名僧医德禅大和尚（前中）同德虔（左）、永镇（右）在嵩山五乳峰下鉴定中草药



少林寺第二十九代名誉方丈德禅大和尚向德虔传授少林骨伤科医技



1990年少林拳国际学术报告会在登封举行，图为全体与会代表合影。



少林寺第三十代住持素喜大和尚在1990年少林拳国际报告会上荣获双杯大奖



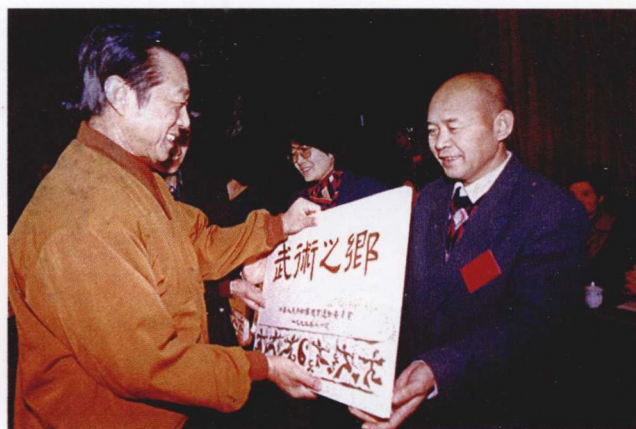
少林拳研究会顾问徐祇法大师在 1989 年全国少林拳学术研讨会上表演少林八极拳



德虔法师在 1990 年少林拳国际学术报告会上荣获优秀论文一等奖



1991 年，时任国家体委副主任、中国武术研究院院长的徐才先生（左）高度赞扬《中国少林武术大全》问世，并同作者亲切交谈。



1992 年，时任中国武术研究院院长、中国武协主席的张耀庭先生向德虔大师授匾。



少林寺主持素喜大和尚在少林寺山门前指导弟子德虔（前左）、德献（前右）演练技击术



著名少林武术家梁以荃（右）同德虔法师在大塔寺演练少林神打术



北京体育大学出版社为《中国少林武术大全》出版发行，在少林寺立碑纪念。素喜大和尚到场向北京体育大学出版社时任社长吴枫桐致谢。



新加坡社会发展部庄日昆部长为德虔法师题词



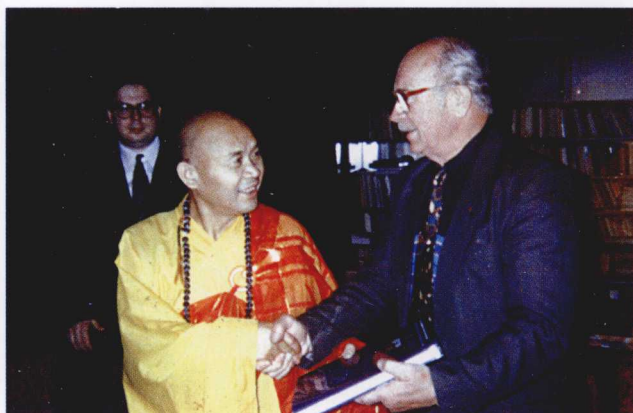
德虔法师在新加坡访问期间，同新加坡少众山国术体育主任郑心海（右）畅谈共同发展少林武术大业。



1990 年德虔法师在新加坡为新加坡少竹山国术会会长吴坤算（左）和泰国高僧威敦（中）题赠诗画



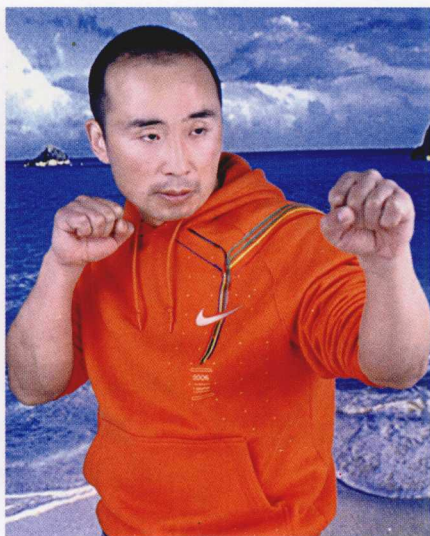
1999 年 12 月，少林寺国际武术学院院长德虔法师赴俄罗斯访问讲学期间，同俄罗斯人民友谊大学校长洽谈互派留学生事宜。



1999 年 12 月，少林寺国际武术学院院长德虔法师在圣彼得堡体育学院同院长洽谈互派留学生事宜。



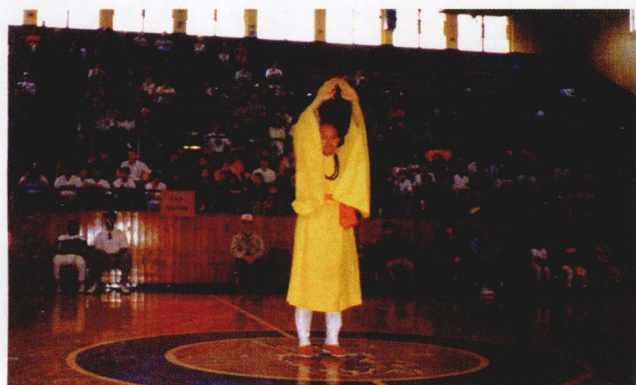
少林寺皈依弟子、少林运动医学学会秘书长徐勤艳女士在撰写《少林功夫词典》



德虔的大弟子任河(法号行乾)擅长散打,曾在首届少林武术节登封赛场荣获 60 公斤级散打冠军。



河北满城少林寺住持德相大师在少林寺山门前练功



德虔法师在美国华盛顿体育馆表演少林易筋经



1992 年德虔法师在纽约向美国弟子传授易筋经



2001 年 9 月, 德虔法师应日本熊本市少林武术馆馆长佐伯国雄邀请, 为日本教练讲授少林武术。



俄罗斯人民友谊大学历史系主任、欧洲武术协会主席马斯洛夫, 专程来中国河南登封拜德虔为师。



德虔院长为来自俄罗斯、乌克兰等国的武术教练传授少林棍术及达摩易筋经



德虔院长为前来少林寺国际武术学院学习的俄罗斯、乌克兰武士颁发结业证书



1989年7月，少林寺国际武术学院院长德虔率团参加马来西亚沙撈越州国际武术龙狮节大赛。



少林寺国际武术学院教练王龙在马来西亚世界武术大赛中获奖，组委会主任田承凯（中）为王龙颁奖。



1990年12月，德虔法师在新加坡为南洋弟子讲授少林武术及骨伤科医术。



德虔法师1992年访美期间，在旧金山候机厅为美国空乘人员针灸治病。



德虔法师在新加坡为华侨针灸治病

序 一

德虔法師原著《少林武术大全》自一九九零年出版以來，除在國內大量發引外還發引到美、日等八十六個國家和地區，受到廣大讀者及專家的一致好評，認為《少林武术大全》不但史料真實而且內容豐富，圖文并茂，通俗易懂，字字如金，招招震心，捧書者如獲至寶，愛不釋手，視為終身之師也。《少林武术大全》再版，實乃是聚少林寺家僧和俗家弟子一千五百多年艱苦演練之真諦也是少林武术文化之寶典。

隨著我國經濟、旅遊、文化事業的空前發展，從武者與日俱增，《少林武术大全》早在十年前已經脫銷，近年來家多武术愛好紛紛來信來函要求巨著再版。德虔法師不負眾望，在原著的基礎上又進引精修細改，使巨著的內容深邃至善至美。

我曾拜談過此書，受益非淺，念聞「巨著」再版甚感高興，為此特揮筆執言：衷心祝賀《少林武术大全》再版，願巨著為弘揚中華傳統武术和促進中外文化交流及增進人們體質健康作出更大的貢獻，同時也為德虔大師勤奮好學、靈靈為人師表的高尚品質表示誠摯的敬意和欽佩。

張文廣撰文



耿占立 書

所成手榴彈下流

序二

德虔著《少林武术大全》自一九九零年出版后，受到海内外同道读者之赞誉者，致好评，其史料真实可靠，内容丰富，全面编排系统，图文并茂，通俗易懂，洋洋三百余万言，字字如珠，句句如珠，实为少林武僧和俗弟子一千五百多年来智慧的结晶，集少林武术之大成，随着祖国百业俱兴，各行各业全面腾飞之际，欣闻《少林武术大全》经过精心修订，补充完善，再版发行，此乃大地生一草，一言衷心祝贺，少林武术大全再版发行，也是德虔大师为弘扬中华传统武术文化，如增修人类健康，康乐，作出贡献，表示敬意，和鼓掌，今提于上。

李士信

丙戌年秋 北京 燕园



前 言

少林武术是中华民族的优秀文化遗产，其历史久远，积淀深厚；其内容丰富，多姿多彩；其声望广播，闻名于世。

少林寺建于北魏太和十九年，位于河南省登封市嵩山的五乳峰下，少室山前，距今已有 1500 年的历史。“武以寺名，寺以武显”，两者相得益彰。在历史的不断演进过程中，少林寺武术世代相传，不断发展。

据史载，北魏的稠禅师，隋末唐初的昙宗等十三棍僧及后代的福居、福裕、小山、月空、玄志、妙兴、贞绪、素喜等，均是身怀绝技的武僧。其间，民间武术与军旅武艺亦为少林寺武术的形成、充实与完善，起了不可忽视的巨大作用。可以说少林武术是历代僧俗大众共同智慧的结晶。

少林武术以其刚健有力、质朴无华、迅猛敏捷、注重实战、强调技击等鲜明的特色，饮誉神州。无怪乎享有“少林功夫甲天下，天下英雄出少林”的美名。

今逢盛世，百业俱兴，少林武苑也呈现出一派前所未有的繁荣景象。不但国内掀起了一股长盛不衰的“少林武术热”，而且海外慕名到少林寺投师学武者也大有人在，此中渴求提供资料书籍者不可计数。因此，挖掘整理少林武术遗产，便历史性地摆在我们面前。

我出生于武术世家，祖父王朝禄喜欢武术，擅长少林罗汉拳、九节鞭、弓箭等；父亲王忠义，毕业于黄埔军校，戎马倥偬之中，也喜练少林拳。在我 6 岁时父亲将我送入少林寺，拜在素

喜门下为徒，专学少林拳械，得师言传身教。对于所学，即是参加社会工作后，也从未停练。1980年我重返少林寺，继续跟师深造，聆教真谛。特别需要提到的是，1982年喜得永祥和尚在少林寺火焚前秘抄的四十卷“少林拳谱”。同年3月我便开始整理编写工作，先后赴山东、新疆、内蒙、广东等17省，行程三万里，采访还俗僧，抢救挖掘拳械套路，获得了大量的第一手资料。经过9年不寻常的艰辛努力，终于编著成《中国少林武术大全》。这部书总计三百万字，一万六千幅插图，分上、下两卷。上卷就少林寺的始创、建筑群、少林武术的形成与发展、历代著名武僧、练功秘诀、一招一势的实战运用等作了详尽的讲述，特别是对126套优秀拳术作了详细介绍。下部收进了十八般武艺和点穴、卸骨、擒拿、轻功、硬气功、七十二艺等百余项功夫和绝技，同时还公开了鲜为人知的少林寺骨伤科医秘八百余方，介绍了枪术、剑术、棍术、九节鞭术和护身暗器的具体练法。此次再版，则对全书内容进行了必要的修改和增删，替换了动作图片，以使其相对更准确、更完善。

由于本人水平有限，再加上篇幅巨大，难免存在谬误之处，敬请武林界同仁和广大读者批评指正。

德 虔

2006年9月

全 书 要 目

上 卷

- 第 一 编 少林拳法基础
- 第 二 编 少林拳谱秘诀集锦
- 第 三 编 少林拳常用术语注解
- 第 四 编 少林武术竞赛规则
- 第 五 编 少林拳优秀套路图解

下 卷

- 第 六 编 少林气功
- 第 七 编 少林擒拿术
- 第 八 编 少林点穴法
- 第 九 编 少林七十二艺
- 第 十 编 少林打擂术
- 第十一编 少林长寿法
- 第十二编 少林枪术
- 第十三编 少林棍术
- 第十四编 少林剑术
- 第十五编 少林刀术
- 第十六编 少林九节鞭
- 第十七编 少林稀有兵器
- 第十八编 少林兵器对练
- 第十九编 少林兵器总谱
- 第二十编 少林医药秘方集锦
- 附 录 少林武术大事记