

老拳谱辑集「第三辑」

少林拳术秘诀

Shaolinquanshu Mijue
尊我斋主人●著

少林拳术秘诀

少林拳术秘诀

老拳谱辑集「第三辑」

少林拳术秘诀

Shaolinquananshu Mijue
尊我斋主人●著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林拳术秘诀/尊我斋主人著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11

(老拳谱辑集丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5377-3339-7

I. 少… II. 尊… III. 少林拳 — 基本知识 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150508 号

少林拳术秘诀

著者 尊我斋主人

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 9.75

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

字数 116千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3339-7

定价 20.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



少林拳术秘诀目录

- | | |
|-----|---------|
| 第一章 | 气功阐微 |
| 第二章 | 五要说 |
| 第三章 | 技击入手法 |
| 第四章 | 通行裁手法 |
| 第五章 | 解裁手法之真诀 |
| 第六章 | 身法示要 |
| 第七章 | 拳法历史与真传 |
| 第八章 | 技击术释名 |
| 第九章 | 禅宗之极轨 |

少林拳術秘訣目錄

- | | |
|-----|---------|
| 第一章 | 氣功闡微 |
| 第二章 | 五要說 |
| 第三章 | 技擊入手法 |
| 第四章 | 通行裁手法 |
| 第五章 | 解裁手法之真訣 |
| 第六章 | 身法示要 |
| 第七章 | 拳法歷史與真傳 |
| 第八章 | 技擊術釋名 |
| 第九章 | 禪宗之極軌 |
- 目錄



少林拳術秘訣

第十章 南北派之師法

第十一章 少林之戒約微言

第十二章 明季少林之變派

第十三章 神功說

- 第十章 南北派之師法
第十一章 少林之戒約微言
第十二章 明季少林之變派
第十三章 神功說



少林拳术秘诀

第一章 气功阐微

柔术之派别，习尚甚繁，而要以气功为始终之则，神功为造诣之精，究其极致所归，终以参贯禅机超脱于生死恐怖之域，而后大敌当前，枪戟在后，心不为之动摇，气始可以壮往。此所谓泰山倒吾侧，东海倾吾右，心君本泰然，处之若平素也。虽然是岂易言哉，每见沉心求道之士，平日养气之言，不离于口；静悟之旨，怀之在心，一旦临以稍可骇愕之事，则面目改观，手足失措，神魂摇荡失舍。如是而求能静以御敌，戛乎其难。其高尚者且若是，至于浮动轻躁者，其心气之易摇易乱，几成固有性质。故试举目而望，气功之微妙变化，空谷中几无戛然嗣响之音，此吾道之所以日衰也。

少林拳術秘訣

第一章 氣功闡微

柔術之派別，習尚甚繁，而要以氣功為始終之則，神功為造詣之精，究其極致所歸，終以參貫禪機超脫於生死恐怖之域，而後大敵當前，槍戟在後，心君本泰然，處之若平素也。雖然是豈易言哉，每見沈心求道之士，平日養氣之言，不離於口；靜悟之旨，懷之在心，一旦臨以稍可駭愕之事，則面目改觀，手足失措，神魂搖蕩失舍，如是而求能靜以禦敵，戛乎其難。其高尚者且若是，至於浮動輕躁者，其心氣之易搖易亂，幾成固有性質。故試舉目而望，氣功之微妙變化，空谷中幾無戛然嗣響之音，此吾道之所以日衰也。

第一章 氣功闡微

一



少林拳術秘訣

氣功之說有二。一養氣。一練氣。養氣而後操縱進退得其宜。如是一練氣。養氣而後氣不動。氣不動而後神清。神清而後操縱進退得其宜。如是始可言命中制敵之方。顧養氣之學，乃聖學之緊要關鍵。非僅邈爾柔術所能範圍。不過柔術之功，用多在於

取敵制勝之中。故於養氣為尤不可緩也。聖學之緊要關鍵。非僅邈爾柔術所能範圍。不過柔術之功，用多在於

練氣與養氣雖同。出於一氣之源。源有虛實動靜。及有形無形之別。養

氣之學。以道為歸。以集義為宗。法練氣之學。以運使為效。以呼吸為功。

以柔而剛。為主。以剛而柔。為極。致及其妙用。則時剛時柔。半剛半柔。

遇虛則柔。臨實則剛。柔退而剛進。剛左而柔右。此所謂剛柔相濟。虛實

同進者也。

以上練氣之說。中有玄妙。不可思議。若泛觀之。幾如贅語重疊。無關

宏旨。詳加詮釋。精微乃見。今釋之如左。

(一)運使。既云練氣。則宜勤於運使。運使之法。以馬步為先。又莊名

氣功之說有二：一養氣；一練氣。養氣而後氣不動，氣不動而後神清，神清而後操縱進退得其宜，如是始可言命中制敵之方。顧養氣之學，乃聖學之緊要關鍵，非僅邈爾柔術所能範圍。不過柔術之功，用，多在於取敵制勝之中，故於養氣為尤不可緩也。

練氣與養氣，虽同出于一氣之源，覺有虛實動靜及有形無形之別。養氣之學，以道為歸，以集義為宗法。練氣之學，以運使為效，以呼吸為功，以柔而剛為主旨，以剛而柔為極致，及其妙用，則時剛時柔，半剛半柔；遇虛則柔，臨實則剛；柔退而剛進，剛左而柔右；此所謂剛柔相濟，虛實同進者也。

以上練氣之說，中有玄妙，不可思議，若泛觀之，几如贅語重疊，无关宏旨，詳加詮釋，精微乃見，今釋之如下。

(一)運使。既云練氣，則宜勤於運使。運使之法，以馬步為先(又名站桩)。



以身之上下伸缩为次(如是则腰肾坚强,起落灵捷,将来练习拳法,无腰酸腿战之病),以足掌前后踏地,能站立于危狭之处而推挽不坠为效果。究其练成功时,虽足二寸在悬崖,而坚立不能动摇也(足掌前后踏地须练习久,始能平推挽。即常人之足掌,则前后不相应,故一倾跌也)。以上乃练足之法。盖寻常未经练习之人,气多上浮,故上重而下轻,足胫又虚踏而鲜实力,一经他人推挽,则如无根之木,应手即去。此气不练所致也。故运使之入手法门,即以马步为第一著。俗语云:“未习打,先练桩(又名站桩)。”亦即此意。苟能于马步熟练纯习,则气贯丹田,强若不倒之翁,而后一切柔术单行手法,及宗门拳技,均可以日月渐进矣。

初练马步时,如散懒之人,忽骑乘终日,腿足腰肾,极形酸痛,反觉未练以前,其力比练时减退,此名为换力。凡从前之浮力虚气,必须全行改换,但到此不可畏难,宜猛勇以进。如初夜站二小时者,次夜加

第一章 氣功開微

三

行。練。初。日。丹。語。即。而。傾。推。二。踏。以。身。之。上。下。伸。縮。爲。次。如。是。則。腰。腎。堅。強。起。落。靈。捷。將。來。練。習。拳。法。無。腰。酸。腿。戰。之。病。以。足。掌。前。後。踏。地。能。站。立。於。危。狹。之。處。而。推。挽。不。墜。爲。效。果。究。其。練。成。功。時。雖。足。二。寸。在。懸。崖。而。堅。立。不。能。動。搖。也。上。方。乃。練。足。之。法。蓋。尋。常。未。經。人。掌。之。足。後。踏。地。則。前。後。不。應。故。上。重。下。輕。足。蹺。又。虛。踏。而。鮮。實。力。一。經。他。人。推。挽。則。如。無。根。之。木。應。手。即。去。此。氣。不。練。所。致。也。故。運。使。之。入。手。法。門。即。以。馬。步。爲。第。一。著。俗。語。云。未。習。打。先。練。站。又。樁。名。亦。即。此。意。苟。能。於。馬。步。熟。練。純。習。則。氣。貫。丹。田。強。若。不。倒。之。翁。而。後。一。切。柔。術。單。行。手。法。及。宗。門。拳。技。均。可。以。日。月。漸。進。矣。



少林拳術秘訣

四

增數分。總以漸進。無間。為最要。又站時。若覺腿酸。難忍。可以稍事休息。息其功效。總以兩腿久站。不痛。覺氣往丹田。足既堅強矣。則練手尚焉。詳後法。練手之法。以運使腋力。令其氣由肩窩。腋下。運至指顛。如是而後。全身之力。得以貫注於手。用力久。則手尚。足兩心相應。筋骨之血氣。遂活潑。凝聚。一任練者之施用。而無礙也。足。二呼吸。肺為氣之府。氣乃力之君。故言力者。不能離氣。此古今一定之理。大凡肺強之人。其力必強。肺弱之人。其力必弱。何則？其呼吸之力微也。北派柔術。數十年前。乃有專練習呼吸。以增益其氣力者。成功之偉。頗可驚異。其初本為寡力之夫。因十年呼吸練習之功。有增其兩手之力。能舉七、八百斤以上者。南派則練運使之法多。練呼吸之法少。蓋以呼吸之功。雖能擴加血氣。時或不慎。反以傷身。後以慧猛師挈錫南來。傳授呼吸之妙訣。於是南派始有練習之者。未幾。

增數分，總以漸進無間為最要。又站時若覺腿酸難忍，可以稍事休息，其功效總以兩腿久站不痛，覺氣往丹田，足胫堅強為有得耳。足既堅強矣，則練手尚焉（手法詳後）。練手之法，以運使腋力，令其氣由肩窩腋下運至指顛。如是而後，全身之力得以貫注于手，用力久則手足兩心相應，筋骨之血氣，遂活潑凝聚，一任練者之施用而無碍也。

（二）呼吸。肺為氣之府，氣乃力之君，故言力者不能離氣。此古今一定之理。大凡肺強之人，其力必強；肺弱之人，其力必弱。何則？其呼吸之力微也。北派柔術，數十年前，乃有專練習呼吸，以增益其氣力者，成功之偉，頗可驚異。其初本為寡力之夫，因十年呼吸練習之功，有增其兩手之力，能舉七、八百斤以上者。南派則練運使之法多，練呼吸之法少。蓋以呼吸之功，雖能擴加血氣，時或不慎，反以傷身。後以慧猛師挈錫南來，傳授呼吸之妙訣，於是南派始有練習之者。未几



斯术大行，遂于运使之时，兼习呼吸，而南派柔术，因以一变。兹将慧猛师之口传秘诀，记之如下。

呼吸有四忌。

(一)忌初进时太猛。初时以呼吸四十九度为定，后乃缓缓增加，但不可一次呼吸至百度以外。

(二)忌尘烟污杂之地。宜于清晨或旷寂幽静之所行之。晚间练习，宜在庭户外，不可紧闭一室中。

(三)忌呼吸时以口出气。初呼时不妨稍以口吐出肺胃之恶气，以三度为止。向后之呼吸，须使气从鼻孔出入，方免浊气侵袭肺部之害。又呼吸时，宜用力一气到底，而后肺之涨缩，得以尽吐旧纳新之用，而气之以生。

(四)忌呼吸时忽乱思想。大凡人身之气血，行于虚而滞于实。

斯。術。大。行。遂。於。運。使。之。時。兼。習。呼。吸。而。南。派。柔。術。因。以。一。變。茲。將。慧。猛。師。之。口。傳。秘。訣。記。之。如。左。

呼吸有四忌。

(一)忌初進時太猛。初時以呼吸四十九度為定。後乃緩緩增加。但不可一次呼吸至百度以外。

(二)忌塵煙污雜之地。宜於清晨或曠寂幽靜之所行之。晚間練習。宜在庭戶外。不可緊閉一室中。

(三)忌呼吸時以口出氣。初呼時不妨稍以口吐出肺胃之惡氣。以三度為止。向後之呼吸。須使氣從鼻孔出入。方免濁氣侵襲肺部之害。又呼吸時。宜用力一氣到底。而後肺之漲縮得以盡吐舊納新之用。而氣力以生。

(四)忌呼吸時忽亂思想。大凡人身之氣血。行於虛而滯於實。



如思想散弛，则气必凝结障碍，久之则成气痞之病。学者不可不慎焉。

以上四忌，须谨慎避之，自无后患。迨至成功时，则周身之筋脉灵活，骨肉坚实，血气之行动，可以随呼吸以为贯注，如欲运气于指尖臂膊，及胸肋腰肾之间，意之所动，气即赴之，倘与人搏，则手足到处，伤及肤理，不可救疗。气之功用神矣哉！

洪惠禅师曰：“呼吸之功，可以使气贯周身。”故有鼓气胸肋腹首等处，令人用坚木铁棍猛击而不觉其痛苦者，由于气之鼓注包罗故也。但有一处为气之所不能到者，即面部之两颊是也，击他部虽不痛，唯此部欲相反耳。

呼吸之术，当时北派最盛，而西江河南两派，则以长呼短吸为不传之秘法。河南派则名此为丹田提气术。西江派则名之为提桶子劲

少林拳術秘訣
如思想散弛，则气必凝结障碍，久之则成气痞之病。学者不可不慎焉。

以上四忌，须谨慎避之，自无后患。迨至成功时，则周身之筋脉灵活，骨肉坚实，血气之行动，可以随呼吸以为贯注，如欲运气于指尖臂膊，及胸肋腰肾之间，意之所动，气即赴之，倘与人搏，则手足到处，伤及肤理，不可救疗。气之功用神矣哉！

洪惠禅师曰：“呼吸之功，可以使气贯周身。故有鼓气胸肋腹首等处，令人用坚木铁棍猛击而不觉其痛苦者，由于气之鼓注包罗，故也。但有一处为气之所不能到者，即面部之两颊是也。击他部，虽不痛，唯此部欲相反耳。

呼吸之法，河南派则名此为丹田提气术。西江派则名之为提桶子劲。



(劲即气力之俗称也)。究之名虽异而实则无甚差别。其法直身，两足平立，先呼出浊气三口，然后屈腰，以两手直下而后握固提上。其意以为若携千斤者然。使气贯注丹田臂指间，迨腰直时，急将手左右次第向前冲出，而气即随手而出，不可迟缓。唯手冲出时，须发声喊放，方免意外之病。自此以后，则手或向上冲，或左右手分提（仍须屈腰与前同），总以气血能贯注流通为要。又向上冲时，觉得气满腋肋之间。左右分提时，仍伸指出而握拳归，俨如千万斤在手，则丹田之气，不期贯而自贯矣。但提气时，须渐渐而进，有恒有断，为成功之效果。学者须静心求之，勿视为小道野术可也。

(三)刚柔。柔术虽小道，精而言之，亦如佛释有上中下三乘之别。三乘为何？即刚柔变化二者而已。其宗派法门，千差万异，虽各有其专家独造之功，而刚柔变化之深浅，即上中下所由判焉。上乘者，运

第一章 氣功闡微

七

之勁。俗稱氣力。究之名雖異。而實則無甚差別。其法直身。兩足平立。先呼出濁氣三口。然後曲腰。以兩手直下。而後握固提上。其意以為若攜千斤者然。使氣貫注丹田。臂指間。迨腰直時。急將手左右次第向前冲出。而氣即隨手而出。不可遲緩。惟手出時。須發聲喊放。方免意外之病。自此以後。則手或向上冲。或左右手分提。與前同。腰總以氣血能貫注流通為要。又向上冲時。覺得氣滿腋肋之間。左右分提時。仍伸指出而握拳歸。儼如千萬斤在手。則丹田之氣。不期貫而自貫矣。但提氣時。須漸漸而進。有恆不斷。為成功之效果。學者須静心求之。勿視為小道野術可也。

(三)剛柔。柔術雖小道。精而言之。亦如佛釋有上中下三乘之别。三乘維何。即剛柔變化二者而已。其宗派法門。千差萬異。雖各有其專家獨造之功。而剛柔變化之深淺。即上中下所由判焉。上乘者。運



少林拳術秘訣

八

柔。而。成。剛。及。其。至。也。不。剛。不。柔。亦。柔。亦。剛。如。猝。然。臨。敵。隨。機。而。動。變。化。無。方。指。似。柔。也。遇。之。則。剛。若。金。錐。身。似。呆。也。變。之。則。捷。若。猿。兔。敵。之。遇。此。其。受。傷。也。不。知。其。何。以。傷。其。傾。跌。也。不。知。其。何。以。傾。跌。神。龍。夭。矯。莫。測。端。倪。此。技。之。神。者。矣。但。柔。而。成。剛。一。段。工。夫。非。朝。夕。所。能。奏。效。此。上。乘。中。技。術。也。所。謂。中。乘。者。何。即。別。於。上。乘。之。謂。也。其。故。因。學。者。初。學。步。時。未。蒙。名。師。之。傳。授。指。點。流。於。強。使。氣。力。剛。柔。無。出。入。之。用。藥。力。或。猛。力。等。強。練。手。掌。臂。腿。之。專。技。不。辭。痛。楚。朝。夕。沖。搗。蠻。習。遂。致。周。身。一。部。分。之。筋。肉。氣。血。由。活。動。而。變。為。堅。凝。死。壞。致。受。他。種。之。病。害。其。與。人。搏。也。尋。常。人。睹。其。形。狀。則。或。生。畏。懼。之。心。而。不。敢。與。較。若。遇。上。乘。名。家。則。以。柔。術。克。之。雖。剛。亦。何。所。用。俗。諺。云。泰。山。雖。重。其。如。壓。不。著。我。何。此。剛。多。柔。少。之。所。以。非。上。乘。也。

柔而成剛，及其至也，不剛不柔，亦柔亦剛，如猝然臨敵，隨機而動，變化無方。指似柔也，遇之則剛若金錐。身似呆也，變之則捷若猿兔，敵之遇此，其受傷也，不知其何以傷；其傾跌也，不知其何以傾跌。神龍夭矯，莫測端倪，此技之神者矣。但柔而成剛一段工夫，非朝夕所能奏效，此上乘中技術也。

所謂中乘者何，即別于上乘之謂也。其故因學者初學步時，走入旁門，未蒙名師之傳授指點，流于強使氣力，剛柔无相濟互用之效，或用藥力或猛力等，強练手掌臂腿之專技，不辭痛楚，朝夕冲搗蛮习，遂致周身一部分之筋肉气血，由活动而变为坚凝死坏，致受他种之病害。其与人搏也，寻常人睹其形状，则或生畏惧之心，而不敢与较；若遇上乘名家，则以柔术克之，虽刚亦何所用？俗谚云：泰山虽重，其如压不著我何。此刚多柔少之所以非上乘也。



木以柔为贵，至于专使气力，蛮野粗劣，出手不知师法，动步全无楷则，既昧于呼吸运使之精，复不解刚柔虚实之妙，乃以两臂血气之力，习于一拳半腿之方，遂自命个中专家，此下乘之拳技，不得混以柔术称之，学者所宜明辨也。

中乘之术，不过偏于刚多柔少之弊，然尚有师法派流，变而求之，不难超入上乘之境界。唯下乘者，无名师益友之指授，日从于插沙（乡之拳师，教人用木桶盛沙使紧，每日以手指频频插之，使指尖硬于铁石）打椿（即用圆木一段钉入于地中，每日朝夕用足左右打之，初浅而次第加深。如能打翻入地二三尺之桩，则足力所击遇之必习必伤折，此拳师教人练习足力之法。当时潮州嘉应肇庆等处多爱习之）拆钉（敲钉于板壁中，每日用手指拆之，以能拔出最深之钉为功效。如与人斗指力，到处皮肤为之破裂。此亦西江派所最爱练习者也）、磨掌（磨掌之法，每日将掌边向棹缘几侧等处频频擦磨，至皮外老结坚硬时，再以沙石勤擦，并以桐油等物涂之，总以掌缘坚皮高起刚硬如铁为止。故人遇其掌，骨所落无异金石之器也）之事。究其所到，不过与全未练习之人遇，则颇堪恐怖；如一旦逢柔术名家，鲜有不败者矣。

第一章 氣功闡微

術以柔爲貴。至於專使氣力。蠻野蟲劣出手不知。師法動步全無。楷則既昧於呼吸運使之精復不解。剛柔虛實之妙。乃以兩臂血氣之力。習於一拳半腿之方。遂自命個中專家。此下乘之拳技。不得混以柔術。稱之學者所宜明辨也。

中乘之術。不過偏於剛多柔少之弊。然尙有師法派流變而求之。難超入上乘之境。界惟下乘者無名。師益友之指授。日從於插沙鄆鄉。以手指數類人插之木桶盛沙硬使緊。每日打椿卽用圓木一段釘左於地。以之拳指類人插之木桶盛沙硬使緊。每日打椿卽用圓木一段釘左於地。必之初淺而頻人插之木桶盛沙硬使緊。每日打椿卽用圓木一段釘左於地。之傷折此拳次第加人深指尖硬使緊。每日打椿卽用圓木一段釘左於地。習振釘效。如釘拳師數人練習。足力之法。當三潮尺之格。則足力所擊之處。多受練也。習磨掌。外磨老掌。結堅凝。時再將沙邊向指。振之。以能拔出最深。派之。所釘最愛者緣也。磨掌高起。無硬如鐵。爲止。故人之事。究其所到。不過與全未練習之人遇。則頗堪恐怖。如一旦逢柔術名家。鮮有不敗者矣。

九