



少林传统武术普及教材



徐勤燕 释德虔 编著



【第一册】

少林武术理论

ShaoLinWuShuLiLun

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第一册

少林武术理论

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林传统武术普及教材. 第一册, 少林武术理论/徐勤燕,
释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2736-3

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 武术-理论-中国
IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003075 号

*

人民体育出版社出版发行
紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 5.375 印张 77 千字
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2736-3/G·2635
定价: 9.00 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: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



徐勤燕 女，生于1962年，原籍山东郯城。自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。



释德虔 俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

前言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的 576 个套路中精选出 52 个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004 年 11 月于少林寺

目 录

第一章 武术概论	(1)
第一节 武术的起源与发展	(1)
第二节 少林武术的起源	(12)
第三节 少林武术的发展	(23)
第二章 武术的内容	(35)
第一节 中国武术的内容	(35)
第二节 少林武术的内容	(45)
第三节 少林武术的特点	(47)
第三章 习武备要	(55)
第一节 穿着	(55)
第二节 场地	(59)
第三节 饮食与营养	(60)
第四节 练功的时间与程序	(65)

第五节 识图学武	(68)
第六节 武术套路	
演练合格的标准	(70)
第四章 武德修养	(72)
第一节 习武十禁	(73)
第二节 少林戒约	(74)
第三节 新少林习武戒约	(76)
第五章 武术常用术语解释	(78)
一、二画	(78)
二、三画	(80)
三、四画	(81)
四、五画	(85)
五、六画	(88)
六、七画	(90)
七、八画	(92)
八、九画	(95)
九、十画	(100)
十、十一画	(101)
十一、十二画	(104)
十二、十三画	(105)

十三、十四画	(107)
十四、十五画	(108)
十五、十六画	(110)
第六章 武术教学与训练	(112)
第一节 武术教学	(112)
一、武术教学的原则	(112)
二、武术动作的教学过程	(116)
三、武术动作的教学方法	(120)
四、武术教学文件的制定	(125)
第二节 武术训练	(131)
一、训练内容	(131)
二、训练方法	(136)
第七章 少林寺历代著名武僧简介	(141)
第一节 北魏隋唐时期著名武僧	(141)
第二节 宋代至近代著名武僧	(155)
一、宋代著名武僧	(155)
二、元代著名武僧	(156)
三、明代著名武僧	(157)
四、清代至近代著名武僧	(158)

第一章 武术概论

武术是以攻防技击为主要技术内容、以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的民族传统体育项目。

第一节 武术的起源与发展

武术是我国古代人们在为适应大自然的复杂过程中产生的。早在原始社会时期，人们过着茹毛饮血、露宿荒野的生活。在弱肉强食的险恶环境中，人们以格斗、拼杀而狩猎取食，以舞蹈、欢歌来庆祝得到的丰硕果实，这就渐渐积累了徒手格斗、搏杀的自卫技术。随着历史的发展，通过节日、庆幸等种种集体跳舞方式，把格斗拼杀的狩猎动作有节奏、有秩序地表现出来，部落或氏族的长老们把有趣而有规律的拼搏动作向群众传授，又不定期地举

行会演、竞赛，如此，不仅提高了拼杀自卫本领，而且也增强了生存能力。这就是我国古代武术形式的萌芽，武术也就是自此产生的。

据我国远古文献《帝王统录》《路史》《角力记》等记载，到尧、舜、禹时代，武术的作用已推向健身祛病和以武育人了。同时也产生了养生活动，使习武者懂得了习武不仅要练外形，而且也要练内气的益处，还逐渐懂得了内外兼修，把武术的发展又向前推动了一步。

商周时期的《殷契粹编》《礼记·乐书注》等资料证明，徒手搏击，已经有甲骨文和西周青铜器上的文字记载，并且使武术开始形成了基础套路。同时，在当时的一些学校里已设有武术教育的内容，还有“春夏学干戈”将帅讲武等教学内容。由此证明，在商周时代，武术开始列入教学内容，成为中国古代文明的一个重要组成部分。

春秋战国时期，天下分裂，群雄争霸，武术广为军旅所施，抗争激烈，拼搏凶猛，大大提高了拳戈的实践、技击水平。在列国中，大都把拳戈技术出众的壮士编入军队。当时的一些文献记载，如“齐人隆技击”和“齐愍以技击强”等，都证实了当时诸侯、兵家对武术特别技击的重视。“技击”

一词也在此时代出现，一直流传至今。《庄子·说剑》宣扬了越女练剑的风尚，记载了中国女性善武还可胜任武术教官之职。另外，哲学家庄子对武术也颇有研究，他提出了与“执技论力”《礼记》“以力相商”（《谷梁传》）不同的观点：“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”这是古代武家首次用“阴阳”学说来解释拳理。此外，从“纪昌学箭”和“折竹斗剑”等典故里，可以看到人们在此时已经有了武德的修养。

秦汉三国时期，武术继续发展，在都市和农村都盛行角抵戏和射武戏，帝王也常借观武戏之机考察或选拔武士。汉朝还提倡“居则习民以射法”“出则教民以应敌”，发动群众兴武，不仅利于百姓健身，而且也可保家卫国。

学剑是秦汉三国之际的奇传美风，从帝王将相到平民百姓都喜欢。曾流传有“学书不成去学剑”的名句。三国时期的鲁肃、刘备、曹丕等都学剑或击剑，而且技法甚高。有的甚至全家老幼皆习剑术，可谓“剑技之家代有人”。《汉书·艺文志》收录《剑道》38篇，是我国较早的剑技理论成就。大量出土的此时代的画像石之刻画内容，如鸿门宴舞剑图、丸剑画像图、单人舞钺图、剑盾对双戟

图、空手进枪图、徒手相搏图等，都是记述当时武术的生动写照，也更进一步说明秦汉三国时期武术器械技术发展的盛况，同时还为武术图解的产生奠定了基础。

两晋南北朝时代，武道仍在持续发展。西晋陈寿的巨著《三国志》中有“武艺”一名，南朝萧统的《文选》中出现了“偃闲武术”之称，从此，角抵、技击、手搏、剑道、武艺等前称改为一个广义的代名词——武术。特别是武术器械在此时有较大的发展，如单器械之刀、戟、槊等，双器械之双剑、双戟、双刀等，还出现了一手舞大刀、一手挥长矛的新技。另外，在武术整理方面有了显著的成就，如《马槊谱序》《古今图书集成·戈矛部·马槊谱序》等都是宝贵的武谱珍著。总之，两晋南北朝时期武术的发展对后代立了三大功：一是产生了“武术”名称，二是出现武“谱”，三是使武术开始形成了技有术、舞有套、套有谱的雏形，为中国武术逐渐形成系统、完整、理法合一的技术理论和拳谱、戈谱、技击谱等专著奠定了基础，或者说开辟了道路。

隋唐以后，武术随着文学艺学的发展和战争的需要，在技术和形式上都有了新的独特的发展。

最重要的是武术与文学艺术的融合，尤以剑术为突出。唐代，习剑者遍及朝野，普及至男女老少，因而名家辈出。有文人习剑，也有武人习文云诗，文武兼备，武艺更美。如兰陵老夫、裴旻先生，公孙大娘、李白等都是当时习剑的典范。唐代伟大诗人杜甫就吟出“来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光”之舞剑诗句。据唐代有关史料记载，当时著名的画家吴道子、书法家张旭等也都喜欢剑术，这说明唐代武术（剑）、文学（诗）、书法、绘画已融合一体，可谓剑术舞练与艺术美学融会贯通之创举。武则天执政时，还特别设立了武举制，定期开科选拔武勇人才，并且专门编制了《射经》，这都充分说明唐代有着浓厚的“尊武崇艺”气息。

宋代，武术更进一步发展，其特点有二：一是众武术门派开始创编本系统的拳谱，如少林拳、西环拳、岳家拳、武松拳等都有了拳谱或拳经、拳诀。二是朝廷重视，普及于民。如宋太祖亲自集合百名勇士授剑术，宋神宗设武学。南宋时，“禁中教场”，表现出“百艺俱呈”的习武景象。宋代各时期还颁布有“教阅法”，对军民“授以兵械，教之击刺”。根据《宋史》记载，宋代有着“三时务

农，一时讲武”，“带弓而锄，佩剑而樵”的风气。另外，还特别兴盛器械对练，甚至有百人参加对练，表现了宋代上至朝廷、下至百姓的全民尚武、习武盛景。

元代，蒙古人统治中原，担心汉人造反，便禁绝“聚众围猎”“弄枪棒”“习武艺”，使武术的发展受到阻碍。后来，虽然耶律楚材恢复中原历史悠久的文化，使武术能在戏剧中再现，但大多为花架子，使武术远离实际，削弱了自卫技能。

明代，是我国武术发展的春秋时期，不仅各武术门派在全国各地都乘机发展，而且军旅将帅亲自对兵授技，还著书立说，使武术的发展更加繁荣、系统，形成了一套完整的武术学科。如抗倭名将戚继光、俞大猷等撰写了很多武术专著，像戚继光的《纪效新书》《练兵实记》、俞大猷的《正气堂集》、何良臣的《阵记》、程宗猷的《耕余剩技》、茅元仪的《武备志》、唐顺之的《荆三先生文集》、王圻的《三才图会》等，都是明代武家颇有实践价值的武术宝著。明代武术兴盛的又一标志是武术套路猛增，多达百余。如拳术有宋太祖三十六长拳、六步拳、猴拳、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四奔探马、八闪翻、十二短、吕红八下、绵张短打、