

早一術元期
 鹹河底
 廿年一未
 祐勝



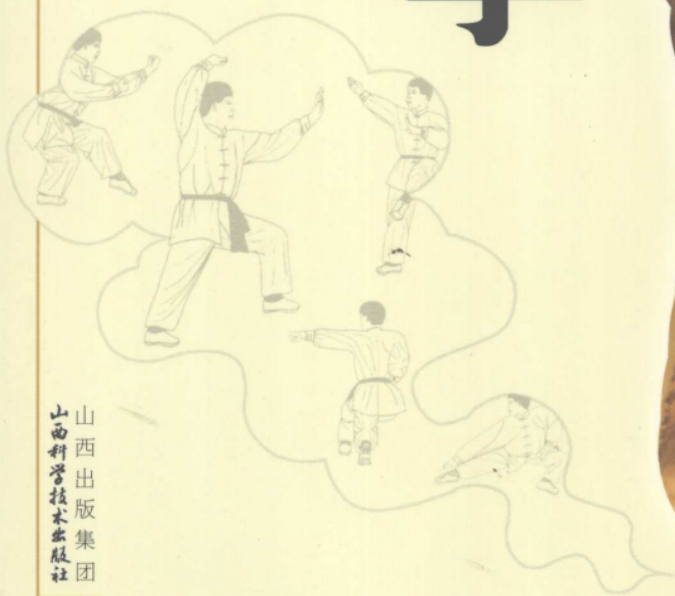
武百拳

释大悲



编著

千家功万法功，佛武百拳送真功；
 千家法万法法，得到智慧都是法。
 一窍通一通百通，内外通灵见大觉，
 内外本一，万法一源，随心所欲，
 姿势无穷，法穷无限。



山西出版集团
 山西科学技术出版社

中華術元期

戴新虎

卅年一

師

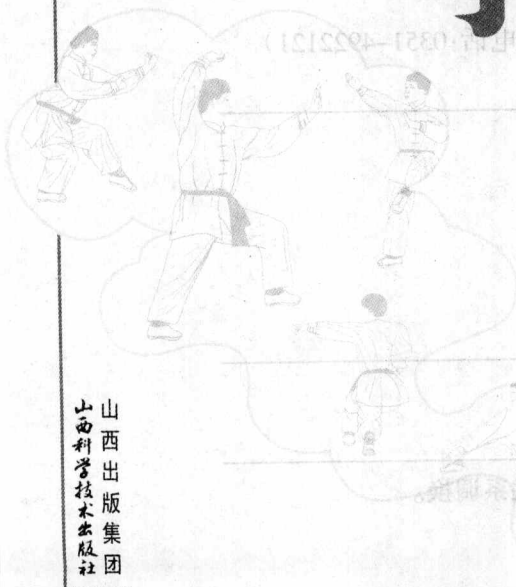


武白拳

释大悲 编著



千家族万家族，佛武百拳送真功；
千家族万家族，得到智慧都是法。
一窍通一通百通，内外通灵见大觉，
内外本一，万法一源，随心所欲，
姿势无穷，法窍无限。



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛武百拳/释大悲编著.—太原:山西科学技术出版社,2008.1
ISBN 978-7-5377-3010-5

I.佛… II.释… III.拳术—简介 IV.G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099439 号

佛武百拳

编 著 释大悲

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 19.5

字 数 362.3 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3010-5

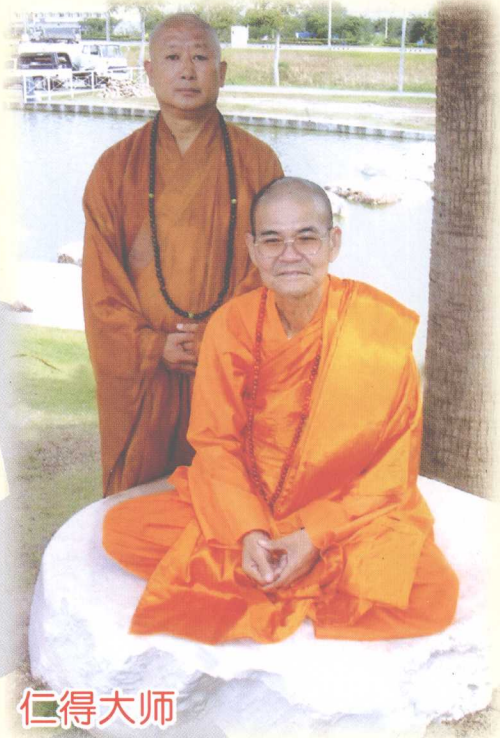
定 价 35.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



海灯大师

生命之精妙，在于知玄，入玄，见玄机，玄之又玄。不玄不能见大智，通宏图，得正果。



仁得大师

修佛只在修自心，自心深处是佛尊。心外无佛，心外无法。众生本是未来佛。

佛法在世间，不离世间觉。当知心是佛，同体修大悲。广造寺安众僧，广弘法度众生。传授百万佛子，显见百岁活佛。不为自身求安乐，但愿众生得离苦。利益人天无量事，本老修执是楷模。诸事圆成，无量功德，利益苍生，恩照千古。



本焕长老



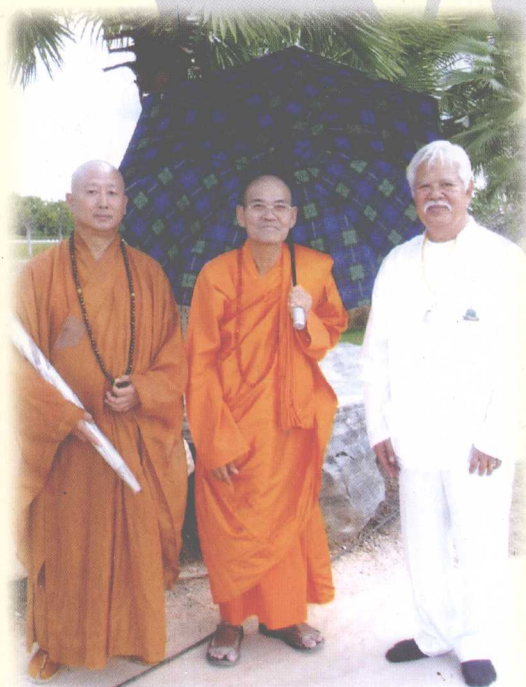
大悲法师在传授佛家功祛病法。



大悲法师



东北解放了，父亲任民兵队长，大悲法师出生当日，父亲参加第四野战军。一别整七年，一家三口团圆于哈尔滨。



仁得上师

泰国华僧大尊长仁得上师与泰国佛教大居士。



少林硬功夫神奇吧？手在空中砖碎了，头确完好！



德禅大师

世上从来就没有天生的勇者，都是修练成功的。少林武功，禅武同修，智勇双全，常胜法门。修佛之道、学武之道、人生之道、脚下即道。立身处事，实事求是，志宏艺专，苦恒博学，脚踏实地，必见真功。

少林寺塔沟武校越办越好，靠的就是脚踏实地，实实在在，认认真真，做人做事。把整个身心全部投入到事业当中去，做就一定要做得更好。



刘宝山大师

山之妙，在峰回路转；水之妙，在风起波生；人之妙，在智慧可通天动地，用之精而无所不能。



沙国政大师



马凤阁特拜师，体会坐禅参禅。



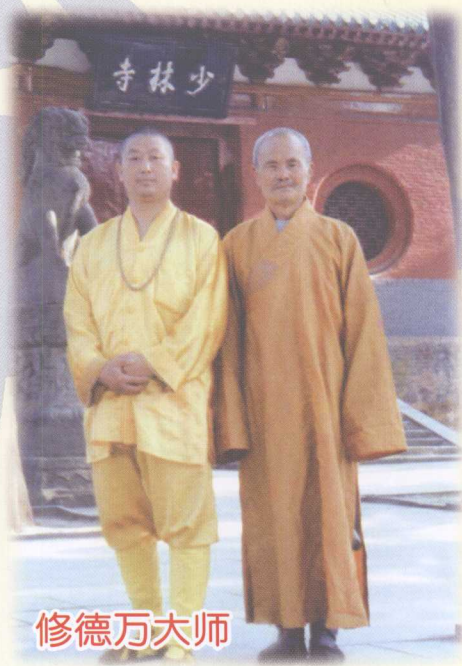
大悲法师

天下之大莫大于公；天下之小莫小于私；佛学给人智慧，大慈大悲，宽宏包容，灭我利他，使人生死圆满。大悲法师在讲授佛学般若智慧与人类无限思维。



素喜大师

功夫从磨练中变得精纯；人格从苦修中放出光明。一功成，千功应；一志定，万慧明。



修德万大师

嵩山少林寺同修德万大师。

哈哈！诸位师友，请用欢喜心，见我如是说。

导言

慧观千古，历经万劫而不古的这一中华民族文化瑰宝，武功起源于人类之初的劳动。主要萌发汇集在释、道、儒、武、医、兵、民这七大派系。

释家借此“神通”为修执成佛法密；

道家借此“仙术”为入道成仙法要；

儒家借此“正气”为开智长寿法宝；

武家借此“功夫”为上达大乘法门；

医家借此“导引”为祛疾健身法宝；

兵家借此“武艺”为卫国保家功夫。

民间历代“先知先觉”、“大智大觉”的强者，多借此“养生”、调心、调息、调形；除“外迷”启“内觉”，主动进行身心锻炼，从而成为理想事业的保证基础，始为“各种事业成功之秘密”。

武术与气功这两个词汇的出现都是近代的事。

武术，古时称为手搏、角力、武艺、相搏、相扑等，近代叫国术、国技、功夫、八式、把式等，练武称为打把式。

气功，这一概念尚处在争议阶段，科学界也有人认为，“一些所谓的气功”是“伪科学”。古人称“导引”、“吐纳”、“参禅”等是人类健身开智的养生科学。

从佛学而言，“只练武功的和尚”是“心外求法”。佛学讲究早晚课诵、密法秘修和坐禅、参禅无处不禅，有五眼六通之说。佛学之禅有养生强身之作用；更有获得佛学无上般若智慧之玄妙。但只注重修执。

武术主搏击、气功主养生，这两个词汇在中国武功界多是同修。似二实一，拳禅一如。似分实合，动静相合。本书合称“武功”，武功之根虽然在中国，却早已流传到海外，近些年来发展壮大，正在进入世界武功盛世。

佛学让我们知道：人生啊，智者借假以修真；愚者借真以修假。修真者功也；修假者罪也，人生是真真假假的，形成了千秋功罪。

千秋功罪在自己。

佛学告诉我们：人世间万事万物本是受、想、行、识的不断循环过程，多因“我识”之“外迷”而著相，本归“假”。同样一事物，让4岁的孩子讲是一种说法；让20岁的青年讲又是一种；而60岁的老人又怎样看呢，中国人怎样看，外国人怎样看，古人怎样看，现代人怎样看？万事万物之“本来”才是“真”。借假以修真，即指人类向这本来就是如此的“事与物”渐悟、顿悟的过程，修真的过程。也就是观察事与物从“有漏”到“无漏”的



境界中，“升华无限智慧”的过程。

佛学让我们知道：世俗所言之智慧，有“真”的智慧与“假”的智慧。“外迷”所得到的智慧是“假的智慧”；“无漏”所觉悟的智慧是“真的智慧”。真正的智慧超越一切的智慧，佛学称为般若（般，发音波）。般若是：正见、正悟、正觉、正思维的根本方法。

武功是高级神经中枢在特殊状态下，“功夫态”对人身巨系统、各部器官、组织的生命活动所进行的调节、修复、开启、应用，使人身巨系统，各种器官、组织充分发挥其潜在功能，以提高人类本体的博思能力、搏击能力、健身能力、调养能力，进而开发出更多惊世骇俗的高级功夫。

武功的获得过程、升华过程，是掌握有形之身体，即躯壳的通健之术的过程和运用无形之智慧，即灵魂的觉悟之术的过程，也就是“精神”与“物质”的交换过程。谁掌握了此中法窍，并把它运用到实践当中，谁将是武功大师、武功家。

一个武功大师、武功家，当他达到高深之时将是随心所欲的，似有似无的。因为一个高级的武功大师、武功家，不论他高级到什么程度，他的自身本体的能量总是有限的。由于他能正确、巧妙的超出常人的运用他所获得的智慧，即“精神”与“物质”的“交换法窍”，使有限之本体能场与无限之宇宙能场互相沟通，他才是武功大师、武功家。

武功锻炼的法窍是“静”与“动”的“法窍”。静即调神，动即调气，静动结合即神气结合调精。神、气、精的调整过程是互助、互促、互利、无分、无离、合而为一的。

多在“动”上追求，怕失去内灵内觉，久之连外形的通达也没有得到。

多在“静”上追求，怕失去外形通达，久之连内灵的觉悟也没有得到。

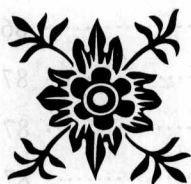
练武功，应当动静相兼、博思（智慧）、搏击（功夫）与调养（养生）相助，内外相修、玄俗相照，有限与无限相一。

千家功万家功，佛武百拳送真功；千家法万家法，得到智慧都是法。一窍通一通百通，内外通灵见大觉，内外本一，万法之源，随心所欲，姿势无穷，法窍无限。

此书专为研究佛学、武功、博思、搏击、开智、养生的人所写，是觉悟者、智慧者所阅读的书。读此书，不仅仅是为了满足好奇心、观赏心，而是让与此书有缘的人，从心里得到人生美妙的智慧，佛学和武功、健身与养生及各种事业成功的方法窍门与秘法秘诀。

天之高，地之广，海之深，宇宙之无限，人生“圆满如意”的法窍妙在“搏博”二字。孔子入太庙每事问，三人行必有我师。

得道无先后，学术有专功，人世间万事万物本无常住，躯壳是要寂灭的，只有智慧永生。



contents



导 言 1

第一章 搏搏少林功

一、少林拳的起源与兴盛 2

二、少林拳的秘法、秘诀 7

(一) 少林拳的独特风格 7

(二) 少林拳对人体各部的锻炼要
求 8

(三) 少林拳的秘法、秘诀 14

1. 少林寺僧传捶要诀 14

2. 家传捶把十要歌诀 17

3. 交手三前六要诀 18

4. 六十四绝招歌诀 19

5. 二十四字诀 20

6. 护身诀 23

7. 十二手法破解要诀 23

8. 见死反活法 24

9. 猿猴洗脸法与白猿出洞板进歌

诀和虎扑把歌诀 24

10. 攻守八法与入洪门踩边门和进

退法 25

11. 远近前后和闪战移身诀 ... 27

12. 拳打八大劲和人身有十

拳与技击用力暗诀 28

13. 短打十八势秘诀 29

14. 玄志大师散打秘诀 30

15. 袍公打擂秘诀 31

16. 二十四炮打法与前三十六

逍遥打法 31

17. 通祥大师护寺擒盗秘诀 ... 31

18. 搏击五十法 32

19. 智生大师搏击常胜秘诀 ... 36

20. 少林交战秘诀 36

21. 少林散打交战秘诀 36

22. 拆解法歌诀 37

23. 觉远大师七十四散手对折

秘诀 37

24. 散手摔拿抓破法歌诀 38

25. 散手攻防法歌诀 39

26. 拿把对折法歌诀 40

27. 飞虎摔打法歌诀 40

目
录

佛 武百拳



28.飞龙摔拿法歌诀	41	17.长护心意门	86
29.龙虎交战法歌诀	41	18.梅花螳螂拳	87
30.摔打四十法歌诀	42	19.太祖长拳	87
31.秋月大师踢打摔拿法歌诀 ...	43	20.六合拳	87
32.擒敌四十五手歌诀	43	21.七星拳	88
33.踩打对手法歌诀	44	22.少林小炮拳	88
34.对折一百手歌诀	45	23.关东拳	89
35.大悲大师应敌法要诀	47	24.二路罗汉拳	89
36.擒拿法秘诀	47	25.大罗汉拳	90
37.点穴法秘诀	52	26.阴手棍	90
38.卸骨法秘诀	58	27.阴阳棍	91
(四) 少林拳械谱	60	28.少林单刀	91
1.五步拳	60	29.少林短棍	91
2.连环拳	63	30.少林十三枪	91
3.小洪拳	66	31.梅花单刀	92
4.大通臂拳	77	32.二路达摩剑	92
5.朝阳拳	83	33.六合棍	92
6.一路大洪拳	83	34.六合枪	93
7.二路大洪拳	83	35.齐眉棍	93
8.三路大洪拳	83	36.单刀破枪	93
9.小通臂拳	84	37.春秋大刀	93
10.少林大炮拳	84	38.朴刀破枪	94
11.梅花拳	84	39.少林连环枪	94
12.七星螳螂拳	84	40.达磨杖	95
13.五型十六法	85	41.少林双刀	95
14.十路弹腿	85	42.少林单拐	95
15.小罗汉拳	86	43.拐子破枪	96
16.龙拳	86	44.大悲法师谈习武成才	96

第二章 威巍百拳械

一、国内外近百种拳法根谛和秘法、

秘诀 97

(一) 查拳 97

(二) 花拳 99

(三) 华拳 100

(四) 唐拳 101

(五) 西凉掌 102

(六) 八极拳 103

(七) 三皇炮捶 104

(八) 大悲拳 106

(九) 少林金刚禅自然门 106

(十) 佛门御术喇嘛拳 108

(十一) 佛汉拳 109

(十二) 石头拳 110

(十三) 曦阳掌 111

(十四) 南拳 112

1. 广东南拳 113

李家教 114

2. 福建南拳 115

(1) 南枝拳 115

(2) 鸣鹤拳 116

(3) 五祖鹤阳拳 117

(4) 福建少林罗汉门 118

3. 四川南拳 120

(十五) 峨嵋缠丝拳 121

(十六) 化门三十六闭手 122

(十七) 峨嵋拳 123

(十八) 峨嵋派拳术 129

(十九) 蹉跎门 130

(二十) 邹家拳 131

(二十一) 瑶家拳 132

(二十二) 秀拳 133

(二十三) 五势梅花桩 134

(二十四) 梅花捷拳 136

(二十五) 秘宗拳 137

(二十六) 东北秘踪拳 138

(二十七) 迷踪艺 140

(二十八) 地螳拳 141

(二十九) 戳脚拳 142

(三十) 太祖拳 144

(三十一) 翻子拳 145

(三十二) 戳脚翻子拳 146

(三十三) 鹰爪翻子拳

(也称鹰爪拳) 147

(三十四) 脱铐 147

(三十五) 螳螂拳 148

(三十六) 太极梅花螳螂拳 ... 149

(三十七) 任氏七星螳螂拳 ... 149

(三十八) 龙桩拳 151

(三十九) 峨嵋派五龙拳 152

1. 青龙拳 152

2. 盘龙拳 153



3. 乌龙拳	153	(六十六) 八卦掌	197
4. 火龙拳	154	(六十七) 形意八卦掌	198
5. 龙形拳	155	(六十八) 姜氏八卦掌	199
(四十) 鸡拳	156	(六十九) 樊氏八卦掌揉身转 ...	200
(四十一) 仿鸟迹	156	(七十) 四象拳	201
(四十二) 猴拳	160	(七十一) 自然门	202
(四十三) 蛇拳	161	(七十二) 截拳道	205
(四十四) 鸭形拳	161	(七十三) 大成拳	207
(四十五) 疯拳	162	(七十四) 泰拳	209
(四十六) 五禽戏	162	(七十五) 跆拳道	211
(四十七) 醉拳	163	(七十六) 忍拳道	212
(四十八) 通臂拳	166	(七十七) 踢拳道	212
(四十九) 劈挂拳	168	(七十八) 柔道	213
(五十) 孙膂拳	168	(七十九) 空手道	214
(五十一) 陕西红拳	169	(八十) 日本武术	215
(五十二) 空门拳	170	(八十一) 拳击	216
(五十三) 岳家拳	171	(八十二) 摔跤	218
(五十四) 少林岳记门	174	二、器械根谛秘法、秘诀	219
(五十五) 少林五形八法拳 ...	176	(一) 器械论	219
(五十六) 六合门	178	(二) 古器械 470 种名称参考 ...	219
(五十七) 喻家六合门	180	(三) 18 般兵器源流	222
(五十八) 六合八法拳	181	(四) 30 余种常用器械秘	
(五十九) 形意拳	182	法、秘诀	223
(六十) 太极拳	185	1. 枪	223
(六十一) 陈氏太极拳	189	2. 刀	225
(六十二) 杨氏太极拳	192	3. 剑	226
(六十三) 吴氏太极拳	193	4. 戟与戈	228
(六十四) 武氏太极拳	195	5. 斧与钺	229
(六十五) 孙氏太极拳	195	6. 月与钺	229

7.钩	230	19.流星	237
8.钗与飞钗	231	20.铲	237
9.鞭	231	21.绳索	238
10.铜	233	22.绳镖	238
11.锤	233	23.鞭杆	239
12.抓	233	24.飞石	239
13.鎗	233	25.狼筈	240
14.棍	234	26.链	240
15.棒	235	27.针	240
16.圈	236	28.匕首	240
17.钹	236	29.腰带	241
18.拐	236		

第三章 佛学妙智慧

一、佛是一切智慧的

总称	242
----------	-----

二、佛学大小乘的区别 243 |

(一) 小乘佛教的基本理论 ...	243
-------------------	-----

(二) 人天乘与大乘佛法	247
--------------------	-----

三、佛学各宗精要 250 |

(一) 俱舍宗 (小乘)	250
--------------------	-----

(二) 成实宗 (小乘)	251
--------------------	-----

(三) 律宗 (大乘)	252
-------------------	-----

(四) 天台宗 (大乘)	252
--------------------	-----

(五) 华严宗 (大乘)	252
--------------------	-----

(六) 法相宗 (大乘)	253
--------------------	-----

(七) 三论宗 (大乘)	253
--------------------	-----

(八) 密宗 (大乘)	254
-------------------	-----

(九) 净土宗 (大乘)	258
--------------------	-----

(十) 禅宗 (大乘)	259
-------------------	-----

1.头祖达摩大师	260
----------------	-----

2.二祖惠可大师	262
----------------	-----

3.三祖僧璨大师	263
----------------	-----

4.四祖道信大师	264
----------------	-----

5.五祖弘忍大师	264
----------------	-----

6.六祖慧能大师	265
----------------	-----

7.正法眼藏 佛祖源流	269
-------------------	-----

8.禅来禅去	271
--------------	-----

(十一) 南传上座部佛教	272
--------------------	-----

1.南传佛教简介	272
----------------	-----

2.南传佛教特点	273
----------------	-----

四、禅定是一切智慧的发源 ... 274 |

1.四禅天	274
-------------	-----

2.四禅定	275
-------------	-----



3.八定 276

4.八定根本 276

五、禅定对武功的贡献 277

1.禅定与少林寺武功 277

2.搏博智慧是武功修炼

秘诀 277

六、参禅坐禅心法（动静

禅心法） 279

（一）参禅心法（八要） 280

1.大德见高功 280

2.禅无所不在 280

3.八要常体练 280

4.四个无限是根本 280

5.五事常调整 281

6.无念法常持 281

7.空寂显真元 281

8.得智慧神通 281

（二）坐禅心法（十二法窍） ... 282

1.“气”的真义由来 282

2.“气化”即生化之道 283

3.精、气、神关系之说 284

4.姿势、呼吸、意守 284

5.动与静 286

6.五官、五脏、六腑、四肢 ... 286

7.养气与练气 287

8.运气和用气 287

9.气力解 288

10.血分和气分 288

11.纳气分路法 289

12.念力与能量 289

少林七十二艺名称 290

历史上少林寺十大分院

所在地 290

大悲法师 291

贞绪大师 293

永祥大师 297

经文大师与其子宝山大

师和天下第一武馆 299

大悲法师笔后心音 302

第一章

搏搏少林功

拳者：治情操，活经络，健机体，习手足，蓄聪敏，积机关，以求攻守之胜。

习者：进如电，退如风，头似波浪，脚如磐石，身像飞龙，手似流星。出于心灵，发自性能。似刚非刚，因敌而用。似虚而实，随机而变。守之如处女，柔而不弱；攻之如猛虎，凶而适度。交手欲胜敌，自练先胜己。多练自熟，熟极自巧，巧极自神。

欲斗者：心为君，胆为帅，手足为兵，耳目为旌旗，沉气勇力生。陈己势，察敌情，见机而后动。动则知得失之计，静则察进退之理，形则设死生之机，斗则解有余之不足。扬己长，击敌短。后人发，先人至。遇软需硬进，遇硬需软磨。一念萌动，四肢皆应。

己势者：起落、横顺、进退、攻守是也。起如举鼎，落似分砖。横如高山滚石，顺似水中按球。进退有方，攻守有法。出拳击掌滚出滚入，曲而不曲，直而不直。眼与心合，心与意合，意与气合，气与力合，力与手合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合，合之生力，力可克敌。

察敌者：观敌头肩、肘拳、掌指、臀胯、膝足也。腿动敌欲攻，手到肩先动，脚起胯先提，咬牙头欲碰，缩身肘必出，身近提膝碰，拳近用指戳，退让胯臀动。

少林拳博大精深，本书万不及一。愿习者汇千种机巧，集万家精华，勿执门派，悉心研究，习气砺志，益智强身，不畏邪恶，匡扶正义（摘自：嵩山少林寺塔沟武校《传统少林拳套路教程》）。

世间无常，时间无常，人生无常，道也无常；前面的因，种下后面的果，因缘果报，真实不虚。人生要“得”到，首先要明白“失”去，“得失无常”处理好，才能“生死觉悟”，美妙人生入达完美。武功会搏击“动”，就要会养生“静”；“动静无常”处理好，才能形神并进，武功技法入达上乘。“讲搏击法，法法无常”。取上而先下，击左而先右，见虚而实之，见实而虚之，



或实实虚实，或虚虚实实，或虚实虚虚，或实实虚虚等等。人生路美妙玄奇，时时处处变化万千，充满无常，绪行无常，绪法无我，涅槃寂静。在这无常的世界里，怎样生存？怎样成功？到底什么是人生的秘法、秘诀呢？

海纳百川，方能为海；山容寸土，始得成山。会当临绝顶，一览众山小。高贵人格的地基和人生成功的秘法、秘诀就是“搏博”二字。

人生苦短，百年似箭，珍爱生命，绽放光明。生命之光“搏博”二字，一武一文，一弛一张，一动一静，一拳一禅，一刚一柔，一勇一智……有多少人能真正地了解和获得这“搏博”二字之妙用呢。

搏：勇气、力量、拼搏；博：知识、智慧、渊博。是世界上少有不朽的东西之一，因为它们是不朽的，它们也能够使你得到永生。

你见到我，我们有缘，让你我携手向前，探索远古，解开当今，深入明了，佛学智慧，武功真谛，乃至人类生存的勇气与力量，知识与智慧，我们先从嵩山少林寺开始吧。

一、少林拳的起源与兴盛

走南闯北，而知地广；渡江航海，而明流深；观百家，经名师，而懂己微。

小我、大我、超我、无我、无所谓有我，无所谓无我，而见真佛。厚德载物，空涵万有，包容乃大，无量大光明。

浩浩少林寺，巍巍少林拳，搏博禅武学，弘宏英雄志。多少人和你情相系，多少人和你生命连，多少人把你敬仰，多少人是你铸造的英雄汉。

中华民族的瑰宝，中国佛学大乘的策源，禅学业林的祖庭。

武学功夫的圣地，少林拳法之根，少林寺！少林拳！

少林拳是中国功夫中最为著名的拳种。少林拳的诞生，应从达磨^①祖师，在中国河南登封嵩山少林寺面壁九年，创编健身十八式，把当时少林寺由跋陀住持的小乘派，变法为大乘派。开创禅宗，许可寺僧习武强身为起始。据传：惠可断臂求法时，雪地开红花，流血很多，达磨用袈裟止血，袈裟也变成红色。此后学佛的人，都以惠可断臂求法的事迹，激励戒、定、慧的提升，少林寺也修建了“立雪亭”。此为佛教无上庄严的“大红主衣”之由来。袈裟是指僧人衣服，包括海青、罗汉衫、主衣等等一切僧服。

达磨大师认为，“灵魂欲其静而悟；躯壳欲其健而通；非健则无以行血而走气；非静则无以证悟而成佛。”

由于少林拳“度人为善禅也，禁人为恶武也，禅武一如，厚德载物，武

^①达磨：达磨与达摩，在少林寺史记和拳谱中记载的都是达磨；在民间习惯用达摩。