

少林拳术(上册)

少林武术气功

自学教材

德 虔 素 智 刘海钦 编

北京)

6

北京体育学院出版社

少林武术气功

自学教材

德虔、素智、刘海钦编

少林拳經
精育桃李

行孝書

德禪題

己巳年

前 言

武术界素有“天下功夫出少林”之说，少林武术在我国乃至世界都享有赫赫盛名，吸引着千百万爱好者前往少林寺寻访高师，学习少林真功。

为此，笔者的师傅少林寺现任首座僧素喜大师，少林寺还俗僧素法大师，以及笔者本人经常接待来访者，还收到全国各地少林武术爱好者数以千计的来信，大部分人由于工作在身或经济困难，无法亲自到少林寺拜师学艺，要求举办函授教学，辅导他们自学少林功夫。因此，为了弘扬少林武术，继承和发展我国的这一份宝贵文化遗产，满足广大少林武术爱好者的要求，我们开办了“少林寺武术气功函授学校”，并在少林拳法研究会和少林寺现方丈德祥大师的支持下，邀集寺内外武师编写了这一适合读者自修的“少林武术气功自学教材”。

该教材分上、下册出版，上册以少林武术宗法开篇，详细阐述了少林寺及少林武术史、少林拳基本功练法、少林拳优秀套路图解、少林常用兵器技法及常用兵器精华套路图解。下册集中介绍少林气功功理、功法，如轻功、硬功、内功等具有实战意义和健身效用的功夫及其基本技法、练法和用法。此外还突出函授和自学的特点，利于读者入门，在选择内

容时既注意全面又由浅到深，便于学习和掌握，语言尽量通俗，内容尽量精化，并配有思考题，以指明重点和要点。

在编写过程中，我们还借鉴引用了有关资料，得到了少林寺方丈德禅大师、素喜七师的指教，登封县塔沟武校刘宝山、山东李锡钢对此书的出版也给予了大力支持，在此一并致谢。

由于函授经验不足，加之水平所限，书中如有不当之处，恳请专家和读者批评指教，以便再版时完善。

编 者

1989年5月于少林寺

目 录

第一章 少林武术概说.....	(1)
第一节 少林寺简介.....	(1)
第二节 少林寺武术的起源.....	(8)
第三节 少林寺武术的内容.....	(9)
第四节 少林拳的风格、特点.....	(11)
第五节 少林僧兵.....	(14)
第六节 今日少林武术.....	(16)
第七节 武德与戒约.....	(18)
第二章 少林拳术基本功夫.....	(22)
第一节 手法.....	(22)
第二节 足法.....	(32)
第三节 身法.....	(35)
第四节 眼法.....	(36)
第五节 步法.....	(38)
第六节 腿法.....	(42)
第七节 跳法与翻法.....	(52)
第八节 桩功.....	(56)
第九节 其它功法.....	(57)
第十节 少林寺释家捶把十要诀.....	(60)
第十一节 运气用气法.....	(67)
第十二节 饮食与营养.....	(70)

第十三节 练功备要	(73)
第三章 少林寺精华拳术套路图解	(77)
第一节 少林罗汉十八手	(77)
第二节 少林小洪拳	(84)
第三节 少林大洪拳	(104)
第四节 少林通背拳	(124)
第五节 少林罗汉拳	(136)
第六节 少林看家拳	(148)
第七节 少林六合拳	(162)
第四章 少林常用兵器	(190)
第一节 少林兵武器述	(190)
第二节 少林棍术	(193)
第三节 少林剑术	(207)
第四节 少林刀术	(223)
第五节 少林枪术	(232)
第六节 少林九节鞭	(246)

第一章 少林武术概说

第一节 少林寺简介

少林寺建于北魏太和十九年（公元495年），位于河南省登封县境内，中岳嵩山西段，北依五乳峰，西临少室山，少林河经山门前流过，四处山清水秀。史曰：“少林者少室之林也”，少林寺的名字即依少室山幽美的景色，茂密的山林而来。

当年，魏孝文帝时，印度高僧跋陀来中国传教，受到虔信佛学的孝文帝的礼敬，欢迎他落迹传教，于是为他在嵩山建寺。跋陀住寺后先后收慧光、稠等为弟子，成了少林寺的开创者，并任少林寺第一代方丈。

公元527年，南天竺婆罗门种姓，摩诃迦叶（释迦牟尼弟子）的二十六代佛徒菩提达摩，从南天竺出发，漂洋过海，历时三年，到达广州，后至金陵（今南京），因为与梁武帝言谈不契，遂北渡长江趋魏洛阳。北魏孝昌三年（公元527年）来到少林寺，广集信徒，传授禅宗，历时九年，东魏天平三年（公元536年）达摩传法与慧可以后，离少林寺他去，死于禹门，葬于熊耳山，造塔于定林寺。

建德二年（公元573年）北周武帝于文邕采纳无嵩“定

教先后”的建议，下令禁止佛、道二教传流，遣返僧道回乡就业，寺庙观庵遂遭废弃，少林寺当然也不能幸免。大象年间（公元579——580年），北周静帝于文衍重兴佛寺，并改少林寺为陟謁寺，开皇年间（公元581—600年）随文帝杨坚复改陟謁寺为少林寺，并赐田一百顷，以供寺僧生活资费。自此少林寺佛业渐隆，七世纪初，李渊夺取政权以后，在秦王李世民讨伐王世充的征战中，少林和尚志坚、惠瑒、昙宗等十三人助战得力，为李世民建立唐王朝立了功勋，受到了李唐统治者的高度赞赏。由于朝廷的大力支持，少林寺发展很快，成为驰名中外的大佛寺，博得“天下第一刹”的称号。这一时期仍为少林寺的兴盛时期，从不少的文艺书刊中可以看到这方面的论述，特别突出地宣扬了少林派武术。元代，少林寺的和尚多达两千余人，所谓“众常两千”。明代是少林寺的鼎盛时期，从遗存的塔、石刻的数量上就可以证明这一点。清代以后，少林寺维持小康并逐渐出现了衰落趋势。

民国年间军阀混战，1928年3月，石友三火毁少林寺，这是隋代末年和清康熙初年之后遭逢的第三次大火，也是最大的一次火灾，熊熊烈火四十余天方熄。主要建筑天王殿、大雄宝殿、法堂以及两厢的钟、鼓楼、紧那罗王殿、六祖堂、香积厨、库房、东西禅堂、客堂、静室、十方堂、跋陀殿等建筑都付之一炬。少林寺志和少林拳谱木刻板、藏经以及达摩洞内面壁影石等珍贵文物俱成灰烬。赫赫有名的少林寺顿时成为残垣断壁，瓦砾堆积，满目荒凉，残破不堪的景况。解放前，少林中学校长张友三敲砸少林碑刻的年号和主要文字，破坏了古代碑刻的应有价值。佛教在历史上遭受了所谓“三武之祸”，少林寺更碰上了三火之灾，石友三和张友三就

是破坏少林文物的千古罪人。

解放后，经过整饰维护，初步改变了昔日的面貌，使之逐步成为广大人民群众参观旅游的好地方。为了更好的发挥少林寺“古为今用”的作用，1979年6月开始了全面整修工作，本着“有取有舍”和不改变古文物原状的原则，截止1986年底，先后重建了天王殿、六祖堂、禅堂、客堂、大雄宝殿、垂花门，以及后院的东配殿、西配殿等，全部翻修了原有殿堂和僧寮，增建碑廊、锺讲堂和僧舍等，经过七年多的积极努力，基本上恢复了寺院旧观，使祖国的珍贵文物得以妥善保护和利用。

思考题

1. 少林寺建于何时何地？距今有多少年？
2. 少林寺的开创者和第一代方丈是谁？
3. 跋陀的高足弟子是谁？
4. 达摩何时来少林寺，何时离寺？
5. 唐代少林寺助李世民征战立功的僧人有几位？其代表人物有谁？
6. 少林武术最盛的时期是什么朝代？
7. 石友三何时火焚少林寺？
8. 解放后人民政府为啥又复修少林寺？

第二节 少林寺武术的起源

少林拳出少林寺，少林功夫世有稀，

拳把本为众僧创，历代武杰扶功奇。

少林武术是我国最早的武术流派之一，始于北魏，距今有一千四百多年的历史，它出自少林寺，史据确凿，武技卓

绝。以武勇闻名天下，海内外皆知。特别是种种神奇传闻和武林雄杰人物，更是令人敬颂，诱人向往。

少林武术肇始于北魏。地出少林寺，但拳技源于何人，众说不一，有说是达摩，有说宋太祖，还有说是紧那罗等，均不妥当。为了全面继承祖先的这一宝贵文化遗产，发扬国粹、振兴中华，对少林拳技的渊源应作考证、研究。

一、僧带武艺皈少林

嵩山少林寺是我国禅宗的发源地，又位处名山翠林，山清水秀，风景如画，令人向往。不满当政的杰士和逃避官司的壮士等，大都有很高的武艺，皈依少林寺为僧后，改名换姓，隐居终生。故多把武艺授给忠于自己的嫡系弟子，如唐代的圆静，宋代的智瑞，金元时代的秋月，近代的永祥等，出家前都已是著名的武林高手，到少林寺后与众僧广泛交流武艺，取长补短，推动了少林武术的发展。

二、众僧是少林武术的奠基者

少林拳术的真正开创者不是达摩，也不是宋太祖，究竟是谁呢？据考证，早在周秦汉三国两晋时期，武术就为社会大显作为，如秦末以树枝为器械的陈胜义军，痛击朝统治者，汉代项羽的鞍戟，三国赵云的单枪破曹兵，关云长的春秋大刀过五关斩六将，吕布的孤戟战三官，刘备的双剑等都称雄于世，流传至今。会武者八方皆有，自然有很多僧人在出家前就具有很高的武艺，如：慧光年方十二，

就能反踢毬子一连五百，特别是僧稠，能以杖散虎，跃起至梁，踏墙横行，可见他的武功和轻功之高。

少林寺是我国禅宗的祖庭，众僧坐禅参悟，日久必致气血不和，精神疲倦，尤其影响消化系统，使僧食欲减退，逐日瘦弱，直接影响众僧坐禅和传教，寺院又位处深山茂林之中，当时人烟稀少，猛兽成群，出没无常，威胁众僧的生命，少林寺自北魏创建到隋、唐、元、明、清曾几度兴衰，火焚三次，常遭盗劫，这是因为当朝兴佛，赐封良田百顷，再加香火佛财兴旺，自然就成了历代起义军和盗匪进攻的对象。

上述诸因，不仅影响寺僧们坐禅和传教，而且还严重威胁着他们生命和寺院的存亡。这就迫使寺主和众僧不得不寻求健壮身体之法和苦练武术功夫，以利健体和自卫护院，宏扬佛法。

少林寺于公元495年创建后，第一个武功超群的武僧就是稠禅师（僧稠），由于文帝信佛，僧人当然也以参禅为主，练武者虽有，但人数不会太多，然而他们深知习武健身自卫之重要，渴求习武，因僧众年龄、体质之别，个人爱好之异，又不熟悉武术，这就要从头学起，会武的僧师只能先教给众徒一些简单易学的健身动作，以达到舒脉活血，增强食欲，振奋精神等健体之目的，日久天长逐渐形成了套路，如罗汉十八势、八段锦、十八手、柔拳、长寿拳等都为少林寺僧最早演练的套路。此外僧人手中的杖、拐、铲、棍，也用于活动肢体和健身，日渐形成套路，亦称兵器，以上统称少林武术。

唐高宗武德四年（公元621年）秦王李世民与郑帝王世充交战，在关键时候，少林寺以昙宗、志操、惠瑒等为首的十三僧，出征伐讨，击溃郑军，活捉了王仁则，押送唐营，

助了秦王一臂之力。后来李世民隆重嘉奖，封昙宗和尚为大将军，重赏十三僧，又赐田四十顷，准许少林寺常备僧兵。少林寺的地位由此得到提高，少林武术自此扬名于世，威震四邻，寺院逐日兴旺。

三、广泛吸收全国武林之精华

少林寺饱尝了武术的甜头，于是倍加重视，倡导众僧习武。众僧在原练套路的基础上，加以摸索、推敲、改进，又提倡互学，寺主鼓励武僧出山访师求艺，虚心学习各地武林高手之精华，取长补短，刻苦演练，坚持不懈，终于演练成具有朴实无华架，刚健有力，招势敏捷，变化无穷，富于实战，宜于健身自卫特色的拳术，亦称少林功夫。特别是宋代方丈福居禅师为了提高众僧的武艺，邀请全国十八家武林高手，会集在少林寺交流武艺，从中吸取精华，汇成拳谱，广授徒众，使少林拳增至280余套，兵器增至170余套，共计460余套，为发展少林武术做出了不可磨灭的贡献。

金元时期，觉远和尚为了提高武技，出山西行，在兰洲访到李叟，在洛阳找到武林高手白玉峰，同归少林寺，在白氏的指教下，觉远和尚和众僧学到了五拳和搏击武艺，使罗汉十八手增加至一百七十三手，为完善和提高罗汉十八手的套路和技击水平起了主导作用。

元代福裕和尚不仅倡兴禅法，在山东、河北、长安等地建立了五座少林寺，而且把少林武术传到了各地支寺，远到日本。为普及少林武术起了先躯作用。

明代是少林武术兴旺发展的时期，寺僧发展到三四千人，寺僧几乎全都习武，常住院组成了一支强胜的僧兵队伍，

武技功夫也发展到了新的高度，明政府十分重视少林僧兵，仅在嘉靖和万历年间，就数十次调遣少林僧兵赴边征寇，如月空和尚抗倭寇，小山三接招讨印，便公赴南平犯贼，参公、三奇平边患等，都充分显示了少林僧兵超绝的武功和高度的爱国主义精神。

据《正气堂集》记载，明嘉靖年间，方丈和尚小山为了提高寺僧的武艺，特选拔了年少勇为的宗肇、普从二僧，随俞大猷南征，三载后得到剑法真诀，回山门授技于众僧。

清代，虽然统治者数次下令禁止习武，大部分武僧离寺四散，存者也不敢公开练武，但却把少林武术的火种引向了天涯海角，这些僧人在全国各地传艺，反而使少林武术得到了广泛的普及。如玄志的弟子祖德在两广，真灵的弟子如静在海南，清玉、清真去峨嵋，湛刚在上海，湛奇在淅川，寂袍在太原等，都把少林功夫广泛传于俗家，同时也有在晚年重返山门，把在寺外学到的别门之长带到寺院，授予众僧，对发展少林武术起了推动的作用。

四、达摩与少林武术的关系

据《少林寺志》记载，达摩于公元527年秋在广州登陆，住光孝寺，后到少林寺，定居在五乳峰下半山腰的一个山洞里，面壁静坐，长达九年……在魏天平三年（公元536年）圆寂，葬于熊耳山，立塔于定林寺（今河南省陕县李村乡陆沟村的田野里）。

十一世纪初才编写的《景德传灯录》说，达摩在后魏孝明帝太和十年十一月二十日“屈于洛阳”；其后“寓止于嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然”。到太和十九年丙辰十月五

日，乃端居而逝。这样他在少林寺面壁的时间恰好是九年，成了后人传说附会的时间依据，其实《景德传灯录》这段记载是经不起推敲的。首先“太和”是北魏孝文帝拓宏跋的年号。其次，据《太平寰宇记》载：嵩山少室山的少林寺是拓跋宏在迁都洛阳的同一年（即太和十九年、公元495年），为来自天竺佛陀建寺，达摩是在太和十年（公元486年）来洛阳的这。时还未建寺，达摩怎能寓止于少林寺呢？再说太和十九年少林寺新建成时，已是《景德传灯录》所谓达摩端居面逝的时候，面壁九年更无从说起了……。据《少林棍法阐宗》记载：“元至正年间，红巾军作难，偶有奋神挥棍而出，跨立嵩山御寨之上，退了红巾军，一僧谓众曰：若知退红巾军何也，军即观音大士化身紧那罗是也”。此种说法虽然荒谬，但却影示了紧那罗棍术武技之高超，寺僧从此尊其为紧那罗王。武林界尊为紧那爷是也。在这十六世纪末叶，还未说达摩与少林武术有任何关系。

《中国武术史》云：“李靖所序的所谓《易筋经》、《洗髓经》得皮、得肉、得骨、得髓、皆由《景德传灯录》脱胎而来。后人逐步牵强附会达摩少林寺初祖，不少武术专著也附会共说，以讹传讹。1915年尊我斋主人著的《少林拳术秘诀》1921年朱鸿寿著的《少林拳法图说》，1919年郭希汾著的《中国体育史》1924年孙禄堂著的《太极拳》，以及1926年出版的《汤显祖达摩拳诀》等书，均附会达摩创少林拳之说，使此说弥漫于各种武术专著”。

总之，根据很多文献史料记载，可以考证，达摩比佛陀晚到少林寺三十多年，所以他不是少林寺的开创者，也谈不上是少林寺的初祖，他不会武术，谈不上是少林武术的创始人，

但也不否认达摩在中国佛教史上和少林寺的地位，他的禅学和空无观点，根深蒂固地印在了少林寺古今僧人的脑海中。

由此可见，少林武术的创编不限于一个人，而是少林寺众僧把寺内初创的健体动作，同全国武林高手的武术之精华相结合而产生的拳法套路，经过艰苦演练，反复推敲，长期实践，逐渐形成的著名武功，亦称少林功夫，闻名中外，流传至今。所以说少林武术是祖国的瑰宝，是全中华民族的骄傲。

现在人们对少林武术比较一致的认识是：

少林拳是众僧在自己创编的健身动作的基础上，广泛吸收武林精华，经长期推敲、磨练，逐渐发展起来的一个较大的武术流派。它与达摩毫无关联，达摩创少林拳之说，纯属后人攀附。少林武术扬名于唐，盛于明，衰于清，当今又兴。至于它的渊源是否可以追溯至北魏，还有待考证。

思考题

- 1、少林寺的第一个武僧是谁？
- 2、为什么说达摩不会武术？
- 3、少林拳起源于何时？盛于何时？
- 4、少林武术是怎样发展起来的？
- 5、简述少林拳的起源发展。

第三节 少林寺武术的内容

一、少林拳术

少林拳术早期仅有罗汉十八手一种，以后逐渐发展成著

名的罗汉拳，宋代就增加到300余种。清末以后，少林寺历遭封建王朝和反动军阀的摧残，拳术大部失传，现在寺僧和院外艺老掌握的拳术套路仅有小洪拳、大洪拳、通背拳、太祖长拳、炮拳、罗汉拳、猴拳、七星拳、心意拳、梅花拳、柔拳、黑虎拳、伏虎拳、饿虎拳、螳螂拳、醉拳、连三锤、十八滚、十八翻、罗汉十八手、提手炮，大炮锤、小炮锤、关铁门、朝阳（昭阳）拳，连环拳、莲花拳、看家拳、金刚拳、五合拳、破莲拳、劈挂拳、挫脚拳、六合拳、降妖拳、天罡拳、地煞拳、窜宫拳、窜林拳、滚龙掌、九星连环掌、七星连环掌、捷气掌、降龙十八掌、八阵拳、少林八极拳、长护心意门拳等140多种拳套。

二、器械套路

有梅花枪、十三名枪、十八名枪、二十一名枪、三十六名枪、赵氏枪、秦氏枪、对花枪、杨家枪、罗汉破门枪、六合枪、梅花刀、春秋刀、飞刀、少林看家刀、少林乾坤刀、龙虎刀、罗汉刀、地堂刀、达摩剑、龙泉剑、二堂剑、五堂剑、七星剑、龙行剑、飞龙剑、大虹剑、小虹剑、飞梭剑、八仙剑、窜林剑、细女剑、玄女剑、对刺剑、玄德双剑、开山棍、猿猴棒、风火棍、眉齐棍、五虎群羊棍、人仙棍、夜叉棍、六合棍、破阵棍、看家棍、一路排棍、罗王棍、凤魔棍、方天戟、方便铲、智深铲、回杀铲、托天叉、黑虎铜锤、虎头双钩、一路草镰、达摩杖、羊角拐、转堂拐、九节练子鞭等130多套。

关于“少林拳”，1989年在少林寺举行的首次少林拳研讨会做出了较为肯定的结论，他们认为：