



# 嵩山少林拳法

梁以全 著

山东教育出版社

# 嵩山少林拳法

梁以全 编著

\*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

\*

350×1168毫米32开本 3.5印张 6插图 46千字

1982年12月第1版 1982年12月第1次印刷

印数1—450,000

书号 7275·105 定价 0.67 元

## 写在前面的话

少林武术首创迄今，已有一千四百多年的历史。它是我国珍贵的文化遗产，著名的武术流派之一。千百年来，誉满中外，但因少林寺几经兴衰，三遭火焚，不仅大部分建筑与佛典资料均被毁坏，而且少林武术也遭到摧残，濒于灭绝的境地。

解放后，在各级党政领导的关怀与支持下，登封县体委整理复制了一些材料，但仍满足不了广大武术爱好者的需要。尤其是近年来，少林寺开放，游人云集，观赏交流武术的，采访索要资料的，已应接不暇。因此编写典籍，记述少林拳术技艺的工作，已成当务之急。

为了继承发展少林武术，登封县体委武术教练梁以全同志在县委的领导支持下，以《少林拳法删集》、《少林易筋经》、《十八家拳法讲》、《少林正宗》、《少林气功论》、《少林拳术秘诀》、《国术理论教范》、《少林武术提纲》、《中国体育史》、《少林武当考》等有关少林武术的资料为依据，结合他个人掌握的少林拳的理论和拳术史略、器械套路等，细加研究，拟分几个部分编著成册，以便于广大武术爱好者参考。现将部分内容：少林拳的历史简况，少林武术的特点和

Full 00

作用，少林拳术、器械套路名称，以及少林拳的技击和散打歌诀，少林长拳套路等写出，至于其它技击、散打，各种拳术，器械套路，待今后继续编写。

关于少林长拳的来历，据有关资料记载，是五代十国时期，各地英雄来少林会武，宋太祖赵匡胤参加会武，将此拳交流于寺。长拳内容丰富，攻防严密，招势灵活多变，实用性强，又系少林短打手法，历代寺僧多研习之，故又名为少林三十二手短打。少林拳谱讲：长拳即短打，短打是长拳。现已成为少林拳术套路中著名的拳种之一，广为流传。编著者梁以全同志，世居少林武术之乡，河南省登封县骆驼崖村。他的祖上从清代道光年间，在少林寺高僧湛德和尚门下学到此拳，祖孙五代认真研练探讨，积累了丰富的练功经验，深得要领。梁教练内外功均有较深的造诣，已成为河南武术界知名拳师，曾多次参加全国、省、地武术运动会，获得好评，还不断和国内外名拳师交流拳技。一九八〇年十月应日本少林寺拳法联盟邀请，出访日本，在武术界享有盛誉。他在编写这个套路时，为了便于读者记忆套路各个动作名称和含意，特地编成歌诀，对武术界亦是一个贡献。

少林武术历史悠久，内容丰富，套路繁多，风格独特，但限于目前参考资料贫乏，作者写出的东西也难免有不当之处，敬希读者批评指正。

郑玉昆



1. 1980年4月，日本少林寺拳法开祖宗道臣来中国访问时，和作者亲切谈话。



2. 作者曾于1980年10月访问日本。在日本少林寺表演大会上，宗道臣二世宗由贵向作者赠送了礼品。



3. 作者曾于1980年10月访问日本。图为欢迎大会的集体合影。

# 目 录

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| 一、少林拳术的历史简况 .....                     | (1)  |
| (一) 少林拳的渊源 .....                      | (1)  |
| (二) 少林拳的形成与发展 .....                   | (2)  |
| (三) 少林拳术流派与其它拳术流派的区别 .....            | (4)  |
| (四) 少林拳术和器械的种类 (包括技击、散打、<br>气功) ..... | (6)  |
| 二、少林拳术的特点与作用 .....                    | (8)  |
| 三、谈谈练拳 .....                          | (13) |
| (一) 为什么要练拳 .....                      | (13) |
| (二) 拳法中人身各部分的练习 .....                 | (13) |
| (三) 什么时候是练功的黄金时代 .....                | (23) |
| (四) 拳法要点 .....                        | (24) |
| 四、少林拳十法要论 .....                       | (28) |
| (一) 明三节 .....                         | (28) |
| (二) 齐四梢 .....                         | (29) |
| (三) 闭五行 .....                         | (29) |
| (四) 身法 .....                          | (30) |
| (五) 步法 .....                          | (30) |
| (六) 手足法 .....                         | (31) |
| (七) 上法与进法 .....                       | (31) |
| (八) 顾法、克法、截法、追法 .....                 | (32) |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| (九) 三性调养法·····        | (33)        |
| (十) 劲法·····           | (33)        |
| <b>五、谈打法</b> ·····    | <b>(35)</b> |
| (一) 讲审势·····          | (35)        |
| (二) 八打八不打·····        | (36)        |
| (三) 少林十二散手歌·····      | (36)        |
| (四) 打法二十四字诀·····      | (38)        |
| (五) 五官四肢合心歌诀·····     | (43)        |
| (六) 练身行动歌诀·····       | (44)        |
| (七) 严察交口法·····        | (44)        |
| (八) 见死返活法·····        | (44)        |
| (九) 起落法·····          | (45)        |
| (十) 脚手法歌诀·····        | (47)        |
| (十一) 掌法歌诀·····        | (47)        |
| (十二) 白猴出洞扳进歌诀·····    | (48)        |
| (十三) 白猴洗脸法歌诀·····     | (49)        |
| (十四) 虎扑把歌诀·····       | (49)        |
| (十五) 技击歌诀·····        | (50)        |
| (十六) 攻守八法歌诀·····      | (51)        |
| (十七) 踏洪门与踩边门歌诀·····   | (52)        |
| (十八) 进退歌诀·····        | (53)        |
| (十九) 左右趋避法歌诀·····     | (53)        |
| (二十) 技击用力暗诀·····      | (53)        |
| (二十一) 远近前后歌诀·····     | (54)        |
| (二十二) 谈“闪战”与“移身”····· | (55)        |
| (二十三) 少林散手四十五势·····   | (55)        |



|    |                    |      |
|----|--------------------|------|
| 六、 | 解裁法歌诀              | (61) |
| 七、 | 气功略谈               | (62) |
|    | (一) 拳与气的法理         | (62) |
|    | (二) 气的真义           | (62) |
|    | (三) 养气与练气          | (63) |
|    | (四) 运气与用气          | (64) |
|    | (五) 气力解            | (65) |
|    | (六) 血分和气分          | (65) |
|    | (七) 纳气分路法          | (66) |
| 八、 | 少林长拳               | (67) |
|    | (一) 少林长拳颂          | (67) |
|    | (二) 少林长拳三十二个动作名称歌诀 | (68) |
|    | (三) 少林长拳动作名称       | (69) |
|    | (四) 少林长拳图解         | (70) |

# 一、少林拳术的历史简况

少林拳术是我国著名的武术流派之一，它以刚健有力、朴实无华的风格，套路繁多、利于实战的特点，在武术界独创一家，在国内外久负盛名，有“少林武术甲天下”之称。它始于南北朝，盛于隋、唐、宋、明，历代流传，枝脉繁衍，遍及全国各地。

## (一) 少林拳的渊源

古时候人兽同居。人，飞不如禽，走不如兽，禽兽以爪牙扑人，人以智技制服禽兽，技击术开始创造，周末始渐完备。荀子云：齐人隆技击。汉书云：齐民技击强。这说明我国很早就有了技击术。

北魏孝明帝孝昌三年（公元五二七年），印度僧菩提达摩，来中国河南省嵩山少林寺，传授佛教禅宗。他不主张用文字传教，而采用“壁观”的办法，静坐修心。他在嵩山五乳峰上的一个天然石洞（原名蚩尤洞，今名达摩洞）中，面壁九年，“寂坐参悟”。由于长期静坐，精神和肉体都不免困倦，而且身居深山密林之中，经常受到毒蛇猛兽的威胁。他便根据山林中虎跃、

猴攀、鸟飞、虫爬等动作，并效法我国劳动人民生产和锻炼身体的各种活动，初创了简单的体操活动，作为健体护身术来研练。有时也练几手方便铲、手杖、棍棒等动作。遇到野兽侵袭时，便以此与之搏斗，这就是达摩铲、达摩杖等器械名称的由来。达摩初创的这些简单动作，称不得什么拳术，仅是从此开创了少林寺僧众健身习武之风。

## (二) 少林拳的形成与发展

少林拳的形成和发展，实际上是历代僧众，参照我国民间长期流传的健身技击术，以及他家拳术之特长，兼收并蓄，融会贯通，长期研练的结果。

特别是在隋末唐初，隋将王世充窃据洛阳称王，与唐高祖对抗，直接阻碍了唐王朝的统一。高祖李渊带兵征伐失利，太宗李世民被掳入洛阳。高祖书约少林寺僧助战，寺僧应诏参战，击败王世充，生擒王仁则于柏谷庄（柏谷庄是隋高祖杨坚，于开皇年间，赐给少林寺的屯田，王世充在柏谷庄建立了一座瓌洲城，派他的侄子王仁则镇守）。僧兵中立功者十三人。其中昙宗和尚被封为大将军。太宗继帝位后，赠寺田四十顷，盖殿宇僧房两千余间，寺院面积扩大到五百四十亩，僧众多达两千余人。封少林寺和尚为“五晕和尚”，准许吃肉饮酒。并允许寺内建立兵营，训练僧兵。少林寺达到了

极盛时期，被誉为“天下第一名刹”。

少林寺养僧兵后，练武就直接与作战联系起来。这就为少林武术的发展，提供了非常有利的条件。为了提高实战能力，寺僧们不仅练拳术器械，而且亦加强了对轻功、气功、马、步战术的研练。还经常邀请各地武术名人，入寺传艺指教，各方武术名人也慕名而至，传经送宝。这样少林寺实际上已成为全国会武之地，使它有机会博采众家之长，集武术精华于少林。同时，少林武术也就广为流传。例如宋初，曾先后汇纳了宋太祖赵匡胤的长拳，韩通的通背，马藉的短打等十八家拳法的精华，著成拳谱，流传后世。又如金元时期的觉远和尚，出家到少林后，感到寺内武艺不佳，便携资西出访师于陕西、甘肃兰州，聘请名师李叟、白玉锋，入寺传授武艺。李叟传大、小洪拳，棍术，擒拿术。白玉锋传气功及龙、虎、豹、蛇、鹤拳等。再如明代抗倭名将俞大猷，曾入寺传授临阵实用的棍术。这样少林武术与诸家流派取长补短，互相交流促进。经过历代研练和总结，才发展成为拳术、器械具臻佳境，内容丰富多采，体系完整，套路精湛，支脉繁衍的武术流派，独放异彩，驰名中外。古人神化达摩创造少林拳，主要是表白少林武术的高古神秘罢了。

另一说法是，少林寺僧练武之风，并非始于达摩

僧，而是首创于跋陀<sup>①</sup>的两个弟子慧光和僧稠。跋陀是印度僧人，于北魏孝文帝太和十九年（公元四九五年），来中国传教，比达摩早来三十二年。孝文帝尊崇佛事，为跋陀建少林寺。跋陀爱中国武术，收了两个弟子，一个叫慧光，一个叫僧稠，均是练武的能手。慧光身子轻灵，能在桥栏杆上踢毽子。僧稠刚出家时，身体羸弱，常受师兄弟的戏弄和欺侮，他便决心发奋练武以自强，后来竟练就了一身好功夫。传说，他曾挥杖赶走在少林寺前争斗的两只猛虎。

以上两种说法何者为准，尚需作进一步考证。

### （三）少林拳术流派与其它拳术流派的区别

据少林寺有关武术资料记载，少林拳主要突出一个“硬”字，以刚劲遒拔著称。用深呼吸法，运用丹田之气，而发劲达于四肢，练头、手、身、足，坚如铁石，捷如游龙，称为外家拳，又名外功拳。

北宋时，有张三丰，研习少林术，得其精华，而又

---

<sup>①</sup>跋陀是释迦牟尼第二十七代弟子。达摩是二十八代弟子。达摩在少林寺九年，将衣钵传于弟子慧可，留《洗髓经》、《易筋经》于少林寺，除《洗髓经》慧可未传世外，《易筋经》已被少林僧众作为健身术来研练。这可能就是少林武术的起源吧。达摩于西魏文帝大统二年（公元五三六年），离开少林寺，死于嵩门千圣寺（今洛阳龙门），十二月葬于熊耳山，造塔于定林寺。

参以道家冯一元穴道术三十六手，推阐长拳七十二路。并以华佗“五禽戏”的道理，扩充为十二形（流传至今为形意拳），采用少林之内功，用自然呼吸法，使丹田之气，上达顶门（头顶），下通海底（肛门），充实皮肤以保五脏，发明太极拳，授徒于武当山，北方人多称之为内家拳，又名内功拳。

同时峨嵋后山，有许靖氏之子孙，精通少林术。气功由其探讨研练，传至长眉老祖，方始授徒，为峨嵋派。

以上三派，除峨嵋派在社会上少见外，少林、武当两派，明清以来枝脉很多，虽练法不同，其目的则一。内功宜主静，外功宜勤动。不静则气不清，神不定。不动则手不敏，足不捷，身不灵活。至于刚柔相济的讲法，少林派主张以刚乘强，先刚而后柔。武当派主张以柔乘能，先柔而后刚。归根结底，不离其宗。

关于日本武术之由来，据说是元代时，日本僧人大智于泰定元年（公元一三二四年），来中国少林寺学艺十二年，得少林武术之精英，后传播于日本，人多研习。甲午战争时的辽东战役中，竟立“巨功”，尊斯术为武士道。今天日本少林寺拳法联盟重来中国少林寺，认祖续宗，交流拳技，可见此说非为谬谈。

#### (四) 少林拳术和器械的种类(包括技击、散打、气功)

##### 1. 拳术:

少林拳单练的,既有刚劲突出的外功拳,也有柔和无比的内功拳。外功拳有小洪拳一路,大洪拳十二路,老洪拳一路,朝阳拳一路,长捶拳两路,梅花拳两路,炮拳三路,罗汉拳两路,通背拳三路,长护心意门拳一路,七星拳三路,关东拳两路,以及青龙出海拳、护身流星拳等。内功拳有心意拳和柔拳。对练的有扳手六合,咬手六合,耳把六合,踢打六合等七路。

##### 2. 器械:

少林拳的器械分单练和对练。枪、刀、剑、棍、长、短、软、硬、尖、刺、勾、刃,样样都有,原有十八般兵器之说,实际上详细计算名类尚多,不易胜数。今举几例说明。常用单练的枪有十八名枪、二十一名枪、二十四名枪、三十一名枪、四十八名枪、梅花枪、豹花枪、杨家枪等几种。单练的刀有少林梅花单刀、奋勇单刀、滚堂单刀、朴刀、劈四门双刀、滚堂双刀、春秋大刀等十多种。剑有达摩剑、二堂剑、行龙剑、乾坤剑等六种。棍有少林烧火棍、眉齐棍、猿猴棍、镇山棍、双盘

龙棍、五虎群羊棍等。其它的如单铜、双铜、虎头双钩、双草镰、单拐、双拐、马牙刺、月牙铲、双乌龟圈、双套三环、双袖圈、九节鞭、绳标、三节棍、梢子棍、三股叉等。对练的有：白手夺枪、白手夺刀、双枪对刺、刀砍刀、大刀破枪、朴刀破枪、单刀破枪、双刀破枪、匕首破枪、单拐破枪、双拐破枪、棍破枪、梢子棍破枪、草镰破枪、三股叉破枪、三节棍破枪、九节鞭对棍、方便铲破枪、月牙铲破枪、六合棍对练、眉齐棍对练等。

### 3. 技击和散打：

有闪战移身把、虎扑把、心意把、游龙飞步、丹凤朝阳、威身靠打、老君封门抱葫芦、叶底偷桃、仙人摘茄、脑后砍瓜、猛虎登山、毒蛇探穴、黑虎掏心、金丝缠法、迎门铁扇子、拔步炮、小鬼篡枪、金蟒缠身、鹞子钻林等一百余种。

### 4. 气功：

有易筋经、小武功、混元一气排打功、阴阳气功、点穴功等。



## 二、少林拳术的特点与作用

少林拳之所以能够千年流传，受人敬仰，虽受一些神话传奇的影响，但主要还是因为它的功夫过硬，风格独特，立足于实战。它的套路结构紧凑，动作朴实健壮而敏捷，攻防严密，招势多变，力量的运用灵活而有弹性，着眼于实用，不练花架子，具有很多自卫的特色。

少林寺白衣殿的南北山墙上，各有一幅寺僧练武的壁画，称为“捶谱”，是清代道光年间绘制的。画的是六合拳对练，各种器械对练，生动地记述了寺僧练武的情景，也突出了少林拳手、眼、身、法、步的特点和攻防意义。千佛殿内练功的脚窝，就是寺僧们一代复一代，刻苦练功的见证。

少林拳首先要求练好基本功，即蹲马、站桩。在演练套路的形式上，有拳打“卧牛之地”一说。这不仅说明演练时场地大小不受限制，即使在实战中，也能充分利用狭小不利地形，迅速发挥出自己武艺的威力。“拳打一条线”，也是少林拳最鲜明的一个特点。它的各种套路，演练时起落进退，均在一条线上，这是根据实战的需要而设计的。如身法有八要讲：起、落、进、退、反、侧、收、纵都要求在一条线上活动。手、眼、身、