

少林

武术

大全

上部

德虔 编著

北京体育学院出版社



少林武术大全

(上部)

德 虔 编著

北京体育学院出版社

前 言

少林武术乃中华民族之优秀文化遗产，它以多姿多彩的风貌，丰富的内容而在武坛独树一帜，被人们誉之为“瑰宝”、“明珠”。

距今1400多年前的北魏，位于河南省登封县嵩山的“佛门净土”——少林寺，就已开始了武术活动。“武以寺名，寺因武显”两者相得益彰。在历史前进的滚滚洪流中，少林武术世代相传，不断发展，并以其赫赫声名，威震神州，风靡海外。

对于少林武术的创立、发展、传播，少林寺僧的业绩，毋庸置疑。据史载，自隋唐以来的昙宗等十三棍僧及后代的福居、福裕、小山、月空、玄志、妙兴……均是身怀绝技的武僧。同时，民间武术与军旅武艺的普及，为少林武术的形成、充实与完善，所起的巨大作用，亦不容忽视。由是观之，则可清楚地说明：少林武术是僧俗众士智慧的结晶，共同创造的硕果。

千百年来，人们对少林武术推崇备至，起决定作用因素的是其所具有的独特风格，即：刚健有力，质朴无华，迅猛敏捷，注意实战，强调技击等与众不同的特色。无怪乎享有“少林功夫甲天下”的美名。

然而，少林武术的发展并非一帆风顺。既阅遍人间春色，亦历尽世事沧桑，饱经忧患。今天，在改革、开放的大潮推动下，少林武苑才呈现一派前所未有的繁荣景象。不但国内掀起了一股“少林武术热”，而且波及到外部世界。到少林寺投师学武者，接踵而至，络绎不绝，渴求提供资料书籍者成千上万。因此，挖掘整理少林武术遗产，便历史性地摆在我们面前。前几年已有不少行家里手著书立说，而全面、系统、科学地介绍少林武术的书籍，至今未见而世。

今日嵩山少林寺第31代皈依弟子德虔大师（王长青），为满足国内外广大少林武术爱好者的需要，与南洋少林弟子合作，将火焚少林寺前，永祥大师复制珍藏的历代少林拳谱秘抄本及新加坡同仁密存的宝贵资料，进行整理、研究，经过数年的艰苦努力，呕心沥血，玉汝于成，终于写出了《中国少林武术大全》，由北京体育学院出版社出版，公开在国内外发行。

该书洋洋二百五十万言，九千余幅精彩插图，分上、下两部，共计十九编。上部（一至五编）就少林寺的创始、建筑群，少林武术的渊源、内容、风格特点、历代著名武僧、练功秘诀、一招一势的实战运用等作了详尽的解说，并首次介绍了一百一十二套优秀拳术秘谱和南洋少林一枝梅拳术秘传功夫，还对一百多套优秀拳术作了动作说明并附图解，便于初学者习练；下部（六至十九编）收进了古今武僧秘不外传的点穴、卸骨、擒拿、轻功、硬气功和七十二艺等百余项功夫和绝技；同时还公开了鲜为人知的少林寺伤科医秘八百余方和二百二十种少林兵器的图谱，特别对枪术、剑术、棍术、九节鞭术和护身暗器的具体练法作了详细介绍，并精选百余种兵器套路，配有范图和动作分析，内容极其周详。

作为一名武术工作者，我为《中国少林武术大全》的出版、问世而欣喜万分，并表示由

衷的祝贺！“大全”内容广博、宏丰，堪称巨著。独领风骚，实是中国少林武术史上的创举。可以毫不夸张地说，是少林武术的“百科全书”，其价值是不言而喻的。由此，一方面反映了作者在少林武术方面造诣的高深，另一方面亦足以说明作者对少林武术怀有深厚的情，执着的爱，以及强烈的追求和高度的事业心，可敬可佩！

全书科学、系统，结构严谨，层次分明，脉络清晰，图文并茂，雅俗共赏。但因整部书的包容量极大，故而疏漏及不足之处，亦在所难免，我想读者诸君是会公正对待的。

中华武术学会委员

《少林与太极》杂志社主编

顾有义

一九九〇年三月

总 目 录

上 部

- 第一编 少林拳法基础
- 第二编 少林拳谱秘诀集锦
- 第三编 少林拳常用术语注解
- 第四编 少林武术竞赛规则
- 第五编 少林拳优秀套路图解

下 部

- 第六编 少林气功
- 第七编 少林擒拿术
- 第八编 少林点穴法
- 第九编 少林七十二艺
- 第十编 少林打插术
- 第十一编 少林长寿法
- 第十二编 少林医药秘方集锦
- 第十三编 少林枪术
- 第十四编 少林棍术
- 第十五编 少林剑术
- 第十六编 少林刀术
- 第十七编 少林九节鞭
- 第十八编 少林稀有兵器
- 第十九编 少林寺兵器图谱
- 附：少林武术大事记

上部目录

第一编 少林拳法基础..... ()

第一章 概论..... (2)

第一节 少林寺简介..... (2)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 一、山门 (2) | 二、天王殿 (4) | 三、大雄宝殿 (4) |
| 四、紧那罗殿 (4) | 五、六祖殿 (4) | 六、钟鼓楼 (4) |
| 七、法堂 (5) | 八、方丈室 (5) | 九、立雪亭 (5) |
| 十、千佛殿 (5) | 十一、白衣殿 (5) | 十二、拈香堂 (6) |
| 十三、塔林 (6) | 十四、初祖庵 (6) | 十五、达磨洞 (7) |

十六、少林寺武术馆..... (7)

第二节 少林拳的起源..... (7)

一、少林寺的开创者..... (7)

二、少林寺最早的武僧..... (8)

三、达摩与少林拳的关系..... (8)

四、少林拳与少林功夫的创始者..... (10)

第三节 少林拳术的沿革..... (10)

第四节 历代著名武僧..... (14)

- | | | | |
|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 一、稠禅师 (15) | 二、昙宗 (16) | 三、志操 (16) | 四、善护 (16) |
| 五、圆静 (16) | 六、福湖 (17) | 七、福居 (17) | 八、宗印 (18) |
| 九、惠威 (18) | 十、惠琳 (18) | 十一、海舟 (19) | |
| 十二、觉远 (19) | 十三、秋月 (20) | 十四、福裕 (20) | |
| 十五、大智 (21) | 十六、邵元 (21) | 十七、智庵 (21) | |
| 十八、智聚 (22) | 十九、子安 (22) | 二十、觉训 (22) | |
| 二一、紧那罗 (22) | 二二、智囊 (23) | 二三、边肇 (23) | |
| 二四、小山 (23) | 二五、月空 (24) | 二六、悟华 (25) | |
| 二七、惠通 (25) | 二八、明学 (25) | 二九、玄志 (26) | |
| 三十、同替 (26) | 三一、如静 (27) | 三二、清玉 (27) | |
| 三三、湛举 (27) | 三四、恒林 (28) | 三五、妙兴 (29) | |
| 三六、贞绪 (29) | 三七、经文 (30) | 三八、体性 (31) | |
| 三九、德根 (32) | 四十、许世友 (32) | 四一、行方 (33) | 四二、行书 (33) |
| 四三、永祥 (34) | 四四、素喜 (34) | 四五、素法 (35) | 四六、德虔 (35) |

第五节 今日少林拳	(36)
第二章 习拳概要	(38)
第一节 武德	(38)
一、十禁	(38)
二、十戒	(38)
三、贞绪大师论武德	(39)
第二节 穿着、场地与营养	(40)
一、习武者的穿着	(40)
二、散打护具	(41)
三、习武场地	(41)
四、饮食与营养	(42)
五、练功的时间和程序	(43)
第三章 拳术基本功	(47)
第一节 少林拳的特点	(47)
第二节 少林拳的内容	(48)
第三节 手型和手法	(49)
一、掌	(49)
二、爪	(50)
三、勾手	(50)
四、拳	(51)
五、肘	(52)
六、手法旨要	(52)
七、手法秘诀	(52)
第四节 足法和练法	(54)
一、足型	(54)
二、足的技法和练法	(54)
第五节 身型和练法	(55)
第六节 眼法	(56)
第七节 步型和练法	(57)
第八节 腿法	(59)
一、腿法初功	(59)
二、常用腿法	(61)
三、腿法秘诀	(62)
第九节 跳法	(63)
第十节 翻腾法	(64)
第十一节 桩功练法	(65)
第十二节 其他功夫练法	(66)

第十三节 三节明亮法.....	(87)
第十四节 四梢齐论法.....	(68)
第十五节 五行合一法.....	(69)
第十六节 三性调养法.....	(71)
第四章 拳术实战技法	(72)
第一节 筋擎懈绽法.....	(72)
第二节 移身闪战法.....	(73)
第三节 有无虚实法.....	(73)
第四节 见死反活法.....	(74)
第五节 白猴洗脸法.....	(74)
第六节 二十四字法诀.....	(75)
第七节 练身行动法.....	(75)
第八节 六合练身法.....	(75)
第九节 二十四炮打法.....	(76)
第十节 三十二合上法.....	(77)
第十一节 少林释家捶把十要诀.....	(79)
第十二节 三前六要法诀.....	(81)
第十三节 前三十六通摇打法.....	(82)
第十四节 交手十六势法诀.....	(82)
第十五节 徒手格斗法诀.....	(84)
第二编 少林拳谱秘诀集锦	(85)
一、少林金石拳.....	(86)
三、少林四门拳.....	(91)
五、二路八极拳.....	(92)
七、四路八极拳.....	(93)
九、六路八极拳.....	(94)
十一、八路八极拳.....	(95)
十三、二路八极对练.....	(97)
十五、少林撑拳.....	(98)
十七、二路梅花手.....	(98)
十九、少林燕子掌.....	(99)
二一、少林关西拳.....	(100)
二三、少林饿虎拳.....	(100)
二五、三路饿虎拳.....	(101)
二七、二路伏虎拳.....	(102)
二、少林八阵拳.....	(89)
四、一路八极拳.....	(91)
六、三路八极拳.....	(92)
八、五路八极拳.....	(93)
十、七路八极拳.....	(94)
十二、八极拳对练.....	(95)
十四、小六合拳.....	(97)
十六、少林梅花手.....	(98)
十八、三路梅花手.....	(99)
二十、少林关东拳.....	(99)
二二、少林云阳拳.....	(100)
二四、二路饿虎拳.....	(101)
二六、少林伏虎拳.....	(101)
二八、少林火龙拳.....	(102)

目 录

二九、少林剪子拳	(102)	三十、少林反臂拳	(102)
三一、少林观潮拳	(103)	三二、少林六祖拳	(103)
三三、少林鸳鸯腿	(103)	三四、少林流星腿	(103)
三五、少林六合连拳	(104)	三六、少林巽门拳秘诀	(104)
三七、少林鸡爪龙腰虎头变秘诀	(105)	三八、少林五形拳	(105)
三九、少林五形掌秘诀	(105)	四十、通臂拳击秘诀	(106)
四一、通臂拳秘诀	(106)	四二、小连环拳秘诀	(106)
四三、通臂捷拳秘诀	(107)	四四、通臂连环拳秘诀	(108)
四五、大连环拳秘诀	(108)	四六、通臂拳技秘诀	(108)
四七、少林三十六抓秘诀	(108)	四八、少林二路七星拳秘诀	(109)
四九、少林三路七星拳歌谱	(109)	五十、少林长拳歌谱	(109)
五一、二路少林长拳	(110)	五二、三路少林长拳秘诀	(110)
五三、少林柔拳	(111)	五四、二路少林柔拳	(111)
五五、三路少林柔拳秘诀	(111)	五六、少林五拳秘诀	(112)
五七、少林龙拳秘诀	(112)	五八、少林虎拳秘诀	(113)
五九、少林豹拳秘诀	(113)	六十、少林鹤拳秘诀	(113)
六一、少林五形八法拳歌诀	(114)	六二、五形连环拳秘诀	(114)
六三、少林拦截螳螂拳秘诀	(115)	六四、二路少林黑虎拳秘诀	(115)
六五、三路少林黑虎拳秘诀	(116)	六六、少林铁牛盾拳秘诀	(116)
六七、少林圆功拳秘诀	(116)	六八、少林二祖拳秘诀	(117)
六九、二路少林五子拳秘诀	(117)	七十、三路少林五子拳秘诀	(118)
七一、五子拳对练总诀	(119)		

第三编 少林拳常用术语注解..... (121)

第四编 少林武术竞赛规则..... (165)

第一章 裁判人员及其职责.....	(166)
第二章 竞赛通则.....	(167)
第三章 评分标准与方法.....	(169)
第四章 少林武术主要动作规格要求.....	(171)
第五章 风格特点的要求.....	(174)

第五编 少林拳优秀套路图解..... (175)

一 少林一路小洪拳	(176)	二 少林二路小洪拳	(186)
-----------	-------	-----------	-------

目 录

三 少林一路大洪拳	(190)	四 少林二路大洪拳	(198)
五 少林心意拳	(202)	六 少林小通臂拳	(211)
七 少林大通臂拳	(225)	八 一路罗汉十八手	(232)
九 二路罗汉十八手	(235)	十 三路罗汉十八手	(238)
十一 四路罗汉十八手	(241)	十二 五路罗汉十八手	(245)
十三 六路罗汉十八手	(248)	十四 七路罗汉十八手	(251)
十五 八路罗汉十八手	(254)	十六 护山字门罗汉十八手	(257)
十七 罗汉十八手对练	(262)	十八 少林罗汉拉手对练	(280)
十九 少林罗汉拳	(290)	二十 二路罗汉拳	(295)
二一 罗汉缠打拳	(305)	二二 少林小炮拳	(310)
二三 少林二路小炮拳	(315)	二四 少林大炮捶	(321)
二五 少林小梅花拳	(329)	二六 少林大梅花拳	(324)
二七 少林连环拳	(342)	二八 少林莲花拳	(346)
二九 少林心意长拳	(349)	三十 少林昭阳拳	(358)
三一 少林猴拳	(365)	三二 少林七星螳螂拳	(369)
三三 少林白猿螳螂拳	(373)	三四 少林梅花螳螂拳	(380)
三五 少林燕形拳	(389)	三六 少林五虎拳	(393)
三七 少林黑虎拳	(398)	三八 少林猛虎拳	(405)
三九 少林工字伏虎拳	(418)	四十 少林八法拳	(438)
四一 少林追风掌	(447)	四二 少林罗五十八掌	(452)
四三 少林夜叉铁沙掌	(454)	四四 少林药子捶	(458)
四五 少林搜风掌	(462)	四六 少林金刚拳	(465)
四七 二路金刚拳	(486)	四八 三路金刚拳	(499)
四九 四路金刚拳	(510)	五十 五路金刚拳	(520)
五一 六路金刚拳	(532)	五二 七路金刚拳	(542)
五三 八路金刚拳	(552)	五四 九路金刚拳	(562)
五五 十路金刚拳	(572)	五六 少林六合拳	(586)
五七 二路少林六合拳	(597)	五八 三路少林六合拳	(607)
五九 少林风火拳	(615)	六十 少林醉拳	(621)
六一 少林长护心意门拳	(630)	六二 少林五子拳	(650)
六三 少林五合拳	(658)	六四 二路少林五合拳	(675)
六五 三路五合拳	(690)	六六 四路五合拳	(704)
六七 五路五合拳	(719)	六八 少林戳脚拳	(738)
六九 少林劈挂拳	(743)	七十 少林天罡拳	(749)
七一 少林破莲拳	(756)	七二 少林窜宫拳	(762)
七三 少林地煞拳	(768)	七四 少林降妖拳	(773)
七五 少林滚龙掌	(779)	七六 少林石头拳	(786)

目 录

七七 少林步拳	(801)	七八 四路六合拳	(811)
七九 少林柔拳	(824)	八〇 少林综合太极拳	(831)
八一 少林短打拳	(840)	八二 少林看家拳	(848)
八三 二路看家拳	(864)	八四 三路看家拳	(875)
八五 四路看家拳	(890)	八六 五路看家拳	(898)
八七 六路看家拳	(905)	八八 七路看家拳	(908)
八九 八路看家拳	(914)	九十 九路看家拳	(919)
九一 十路看家拳	(923)	九二 十一路看家拳	(928)
九三 十二路看家拳	(933)	九四 十三路看家拳	(939)
九五 少林心意把	(943)	九六 少林朝阳拳	(947)
九七 少林镇山拳	(952)	九八 少林出山拳	(958)
九九 少林虎扑拳	(961)	一〇〇 少林豹窜拳	(966)
一〇一 二路少林豹窜拳	(974)	一〇二 三路少林豹窜拳	(983)
一〇三 四路少林豹窜拳	(992)	一〇四 少林玲珑拳	(1000)
一〇五 少林十三腿	(1005)	一〇六 少林罗汉十八掌	(1016)
一〇七 少林八步连环腿	(1044)	一〇八 少林十趟弹腿	(1051)
一〇九 少林鸡爪龙腰虎豹头变势	(1067)	一一〇 南少林一支梅拳	(1073)
一一一 少林罗汉喜怒拳	(1097)	一一二 少林崩步拳对练	(1104)

第一编

少林拳术基础



第一章 概 论

第一节 少林寺简介

嵩山少林寺建于北魏太和十九年（公元495年），座落在河南省登封县城西北十三公里，嵩山西段的五乳峰下和少室山北麓之间，少林溪从中流过，群山环抱，峦峰重叠，奇石点缀，松柏茂密，百鸟莺歌，风景秀丽，幽静诱人。少林寺不仅是我国的禅宗祖庭，而且也是少林武术的发源地，驰名中外，引人入胜。

南北朝时期，北魏太和十九年，安顿天竺僧人跋陀来中国传教，魏孝文帝为他在嵩山修建了寺院，因寺处少室山和茂密丛林之中，故称少林寺。跋陀在此广收门徒，盛传小乘，逐渐兴旺，亦称首任方丈，他的高足弟子僧稠禅师、慧光等都佛武兼通，修成正果。公元527年，释迦牟尼的第二十八代弟子菩提达摩经金陵到洛阳，来到嵩山，在五乳峰上的浊洞中面壁九年，广传禅法，亦称大乘。于公元536年西行。他曾传嗣给慧可，从此禅宗得以在少林寺盛行，信徒数千，达摩称禅宗初祖，少林寺称禅宗祖庭。

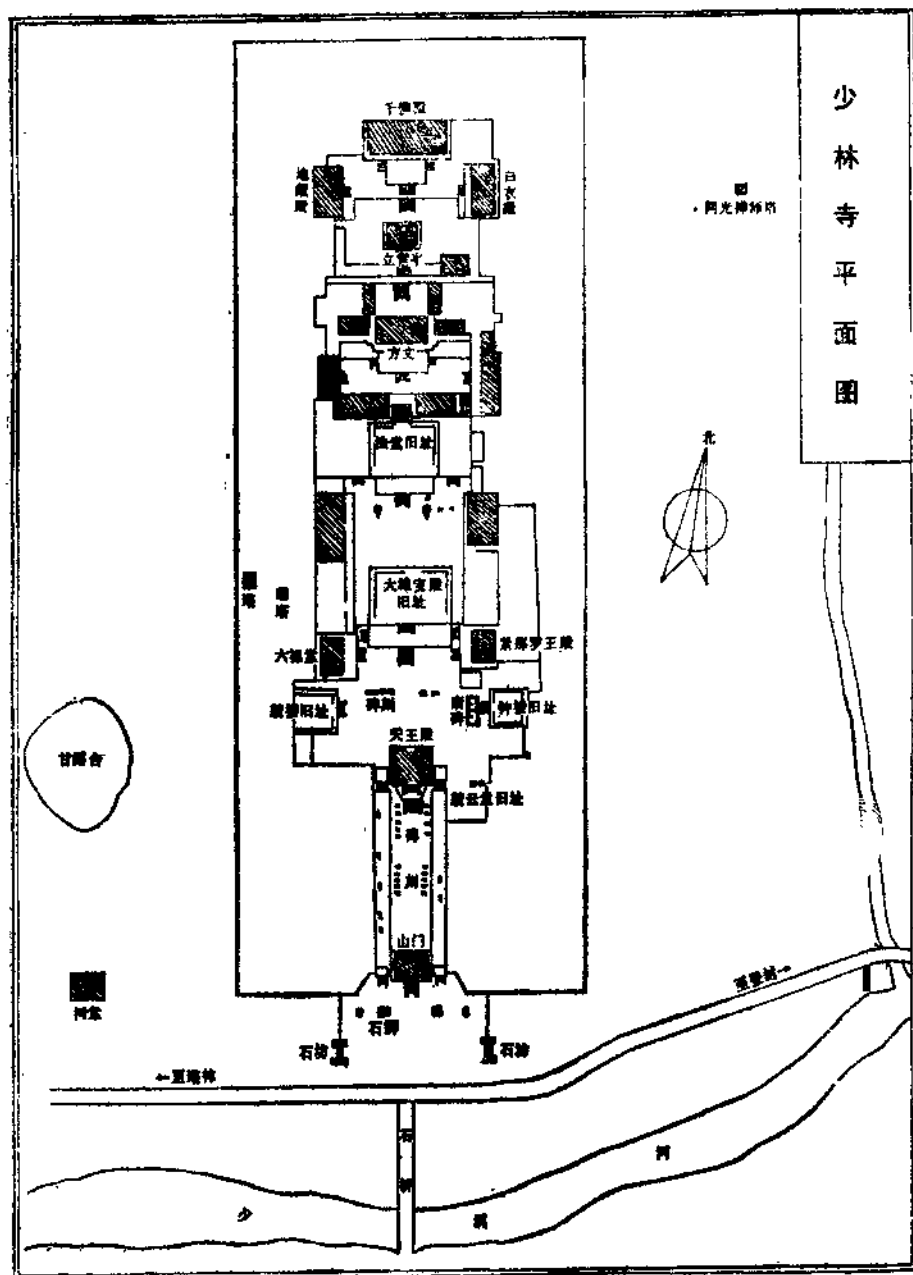
隋文帝杨坚兴佛，十分重视少林寺的修建，并赐田一百顷，供寺僧生活养息。唐初，寺僧因武勇助唐有功，得到李世民重赏，赐田四十顷，封县宗为大将军，允许寺院常备五百僧兵，寺容发展盛旺，博得“天下第一名利”之称，驰名中外。宋代寺院和武术继得发展，僧达二千。明代，是少林武术发展的极盛时期，僧增数千，英杰层层，功勋如山，称为“少林春秋时期”。到清代逐渐衰落。民国十七年（公元1928年），军阀石友三火烧少林寺，大火漫燃四十余天，主要殿宇（如藏经阁、天王殿、大雄宝殿、钟鼓楼等）被焚，许多珍贵文物和拳谱均燃尽为灰。

解放后人民政府十分关心少林寺的整修和少林武术的发展，先后投资近千万元复修，天王殿、大雄宝殿和拳谱堂等已按原貌建成，山门、初祖庵也已修复开放。1988年又投资七百万元另建了大型新颖的“少林寺武术馆”，并于当年9月26日正式开业。接收外国留学生和聘集全国武林高手，来厅交流武技，再现当年武威。

寺内现存殿宇大约三万多平方米。藏经阁、钟鼓楼门前旗杆和二祖庵等也将陆续动工，在不远的将来，“天下第一名利”的嵩山少林寺即可恢复全貌，甚则更加壮观，它将以禅更静，以武更雄的奇姿，为振兴中华民族和促进中外文化交流及增强中国同世界各国人民的友谊做出更大的贡献。（参看少林寺全景平面图）

一、山门

山门是少林寺的大门，建于清代雍正十三年（公元1735年），门额悬挂的“少林寺”



匾，是清圣祖玄烨亲笔写的。门阶下，神道两旁盘卧着一对石狮。门前东西两侧立有明代嘉靖年间建造的石碑坊，雕有二龙戏珠、丹凤朝阳和狮子滚绣球等图案，工艺高超，栩栩如生。石坊上还刻有额文和联语，东坊的额文是“祖源帝本”，联语是：“地在天中四海名山为第一；心传宫外十方法教是初元”。西坊的额文是：“嵩山禅林”。联语是：“双双玉井碧澄冷漫千秋月；六六玄峰翠耸光连万壑云”。门内正中盘坐一尊弥勒佛塑像，笑颜乐极，诱额欣欢。

二、天王殿

进了山门，走尽通道，登上台阶，便是天王殿。宽三间，深二间，内塑四大天王像。原来外塑有金像，1928年被军阀石友三火焚，于1985年修复。

三、大雄宝殿

位于天王殿后，深四间，阔五间，是少林寺的主殿。雍正十三年（公元1735年）奉整重修，乾隆十年（公元1745年），有登封县令重修，殿内原有康熙皇帝御写的“宝树芳莲”的匾额，大雄宝殿和殿外的秦槐、汉柏等宝贵文物，都在1928年被石友三火焚。解放后，人民政府于1981年又筹资修复。殿外现存一盘明嘉靖四十三年（公元1564年）造的大石磨，直径119厘米，上扇厚33厘米，下扇厚25厘米。还有一口明万历四年（公元1576年）造的大铁锅，高91厘米，口径165厘米，厚3厘米，重一千三百斤。西院有宋代修建的释迦塔和弥勒塔各一座。

四、紧那罗殿

位于大雄宝殿的东侧，内祀有蓬头浓眉、裸背赤足的紧那罗王塑像，手持烧火棍，两脚踏两峰，雄壮威严，形像逼真。

五、六祖殿

位于大雄宝殿的西侧，内祀有达摩、慧可、僧灿、道信、弘忍和慧能塑像，此殿被焚于1928年，人民政府于1982年重新修复，新供的六祖玉石像，洁白透银，雪亮耀目。

六、钟鼓楼

钟楼位于紧那罗殿南，建于元代，高十丈，悬有大钟，重11000斤，粗四人围，声闻三十里，造型美观大方，钟上铸有“金章宗泰和四年三月重壹万壹千斤铸造”字样，民国十七年石友三焚楼，钟落摔坏，残钟仍存原楼基处，楼前竖有唐太宗李世民亲自草签的文帝御书碑和乾隆诗碑。

鼓楼位于六祖殿南，建于元代大德年间，与钟楼相对，方三间，高三层，面向东，民国十七年被焚。

七、法堂

法堂又名藏阁，位于大雄宝殿后正中，是高僧讲经说法的场所，原殿宽五间，深四间，内祀有达摩、释迦牟尼等塑像，清乾隆八年（公元1743年）奉整在此藏存经卷，所以又称藏经阁。1928年，被石友宝火焚，除很多经书被焚外，历代武僧传抄的拳谱、武僧谱和征战簿等宝贵资料都燃尽为灰。

八、方丈室

位于法堂后上方，是寺院的主房，是方丈理事的指挥所，也是方丈的住房，宽五间，深三间，面积约二百五十多平方米。清乾隆十五年（公元1750年）九月至十日，皇帝游中岳庙时，路过少林寺，夜宿方丈室，后称之“行宫”。

方丈室内祀有达磨铜像，佛像两边挂有联语：“松室夜灯禅影静”，“沙庭春雨道心空”。室外走廊东侧悬一个铁钟，重六百斤，门前盘卧两只陶瓷彩色雄狮。

九、立雪亭

立雪亭也叫达摩亭，位于方丈室后两丈高之台阶上，建于清代，深阔各三间，殿内神罩中祀有达摩、慧可、弘忍塑像，相传是慧可曾在亭前待跪向达摩求法，雪深过膝，断臂佛前，感动达摩，才传法给他，故称立雪亭。现存有清乾隆皇帝御写的“雪印心珠”额匾，亭前有千枝柏两株，枝条屈屈，弯垂遮亭，别有景观。

十、千佛殿

位于达摩亭后，也叫毗卢阁，建于明万历十六年（公元1588年），以贮藏经，阔七间，深三间，高二十余米，是寺内最大的佛殿，殿中神罩中祀有铜铸的莲花座毗卢佛像，殿内还有玉雕的南无阿弥陀佛像一尊，达摩脱纱像一尊，殿内四壁绘有五百罗汉朝毗卢壁画，面积约三百平方米，艺术卓绝，造形颇奇，独具一格。殿内砖地上留有四十八个洼坑，是历代武僧演练少林功夫的足迹。殿中后壁下是一道排兵器架，陈列着武僧们使用的十八般兵器。

十一、白衣殿（拳谱殿）

位于千佛殿的左侧，又名拳谱殿，建于清代，内祀白衣大士铜像，殿内南北两壁绘有少林拳戈演技图谱，生动逼真的刻画了武僧演练六合拳、六合枪、枪对刀、擒拿、散手等少林正宗功夫的绝招妙势，殿内后壁上还绘有唐初三和和尚救秦王李世民的蓬头裸背、脚踏双峰、手持烧火棍、迎战红巾军的神奇雄姿。东北和西南壁角分别绘有文殊和普贤两位菩萨，

神罩南北壁绘有降龙和伏虎的壁面。

十二、捶谱堂

捶谱堂位于天王殿南侧，官道碑林的西侧，是一九八四年省古建队建造的，堂中院阔宽，中矗石山，花草点缀，分外诱人，堂门题有联语：“效劳社稷永葆中华男儿志，除暴安良传统炎黄子孙风。”堂院四廊一周共二十四间，总面积八百多平方米，按照少林拳谱的内容塑造了二百一十八尊武僧演练小洪拳、大洪拳、通臂拳、罗汉拳、六合拳、八段锦和十八般兵器对练等武功形姿的塑像，还有十三和尚手持棍棒，痛击郑王世充及月空和尚率僧勇战倭寇的雄姿。尊尊塑像，虎威龙腾，雄骁多姿，使人眼花缭乱，栩栩如生。

十三、塔林

塔林位于寺西约300米的山脚下，是少林寺历代和尚的坟墓，共有古塔250多座，是我国最大的塔群，亦称塔林。塔林中现存有唐贞元七年（公元791年）至清代嘉庆八年（公元1803年）间各代砖、石墓塔，一般为一至七级，高度在15米以下，大都有雕刻和题记。其工艺精细美观，具有很高的艺术和历史研究价值。

公元1935年，少林寺第二十九世住持贞绪大和尚得知一连匪兵在塔林破坏墓塔，飞步赶到，义正严词的训斥了匪连长，哪知匪首老羞成怒，命令十几个兵卒进攻绪公，他出招破之，匪兵又增加一位，绪仍胜之，连长急了，命令全连齐攻贞绪，绪公仅施一个扫腿，匪兵个个倒地，哭嚎残叫，连长才收了兵，赞扬说，“少林功夫真不虚传”。这就是绪公塔林驻连兵的轶事。

十四、初祖庵

初祖庵位于少林寺西北约二公里处的五乳峰下，群峦环抱，风景秀丽，现仅存一座大殿，建于宋代宣和七年（公元1125年），深阔各三间，整个殿房有八角石柱十六根，殿内有四根石柱，均是精致的浮雕，有握杆执鞭的武士，翻滚的游龙，潇洒的舞凤，飘然的飞云和庞大的盘龙等；另有八根石柱上雕有莲、菊、萱草、飞天、坐佛、孔雀穿花、群鹤闹莲、凤戏牡丹等图案。神台须弥座和殿墙的石护脚上雕刻有卷草、猛狮、麒麟及山水人物等，形象生动，栩栩如生，工艺跋翠，诱人观赏。

殿南东南角有一株“六祖手植柏”，相传是六祖慧能禅师于唐朝初年，从广州回来带的幼树，栽于此处，以表示对达摩的尊敬和怀念。这棵千年古柏，现在仍然生肌蓬勃，枝叶茂密。

人民政府于1986年已整修了主殿和配殿，新造了围墙，已完全恢复到当年那种“五乳峰下殿宇辉，金碧灿烂映山水，禅圣面壁九春秋，众僧因果彩垒垒”的盛景。

初祖庵，现在成了尼姑庵，这里住着少林寺第三十三代僧尼永珍、永梅等7位年轻的八