

少林武本



少林武本

河南省武术协会编
河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书为综合性少林武术套路著作。

在对少林武术风格特点、基本内容介绍的基础上，重点精选了八个套路，计有：拳术四套，刀术一套，剑术一套，棍术两套。书后附有古少林拳理、拳法摘要。

可供广大武术爱好者阅读演练，也可供专业武术工作者参考。

少 林 武 术

河南省武术协会编

责任编辑 常效明

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 10.125印张 230千字

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—121,300册

统一书号7245·7 定价1.55(平)元
2.45(精)元

繼承發展少林武
術增強人民體質為
四化服務

張文廣

一九八三年六月

于鄭州

挖掘整理繼承發展
武術遺產的先鋒

少林武術

溫毅銘書



五十年首

少正

宣統三年

休宗德祥

少林拳法世
稀有

蔡龍雲



赠《少林武术》

少林武术竖大旗，我武维扬肩负起。
毫端蕴秀振臂呼，遍地英雄挺身立。
银髯披星舞龙泉，红装戴月挥方戟。
夏忙田边单人练，冬闲日下集体议。
公余畅谈踢、打、摔，饭后笑论棚、捋、挤。
拳无空回搂、挂、盖，掌不虚发穿、砍、劈。
文武并重前人训，艺德兼修我自励。
挖掘整理任务重，继承发展求新意。
举直错枉急挥毫，去伪存真待努力。
团结奋斗治武术，一息尚存志不移。

武汉体育学院副教授 刘玉华

1983.6.29

前 言

少林武术发祥于河南登封少林寺。它以历史悠久、内容丰富和风格独特，在武林中独树一帜，自成一派，享誉中外，堪称中华武坛之奇葩。

少林武术因少林寺而得名，少林寺也因其武术而闻名，即所谓“武以寺名，寺因武显”，二者结下了不解之缘。早在北魏太和十九年（公元495年），孝文帝元宏为安顿印度沙门跋陀落迹传教而敕建少林寺时，少林武术就已具雏形；随着岁月的流逝，不断丰富，逐步提高，世代繁衍，广为流传。上下千余年，纵横几万里，其影响遍及祖国城乡，且风靡海外，素有“少林武术天下传”之说。

对于少林派武术的创立和传播，少林寺僧众曾做出过重大贡献。同时，还应看到民间的武术、军中的技击对少林武术的形成和发展也起了不可低估的作用。少林寺位居中原嵩山腹地，其得天独厚的地理位置，使之成为重要的会武场所。因此，僧俗得以云集一堂，切磋技艺，交流武事，使少林武术兼容并收，汇诸家技法于一炉。这一方面促进了技精艺湛，日臻完善；另一方面说明了它是僧俗共同的劳动成果、智慧结晶，是人民的杰作。因此，少林武术具有非凡的魅力，举世推崇。历史上不少武林高手出自少林之门，许多少林神奇轶事四海传闻，素有“天下功夫出少林”的美誉。

古今中外，一切文化艺术的发生、发展，起落、盛衰，都与政治紧密相连。千余年来，少林武术历尽沧桑，既阅遍人间春色，也饱经风雨忧患。解放前夕，已处于奄奄一息的境地。建国后，在党的关怀下始获新生。特别是最近几年，随着“武术热”的兴起，少林武术重放异彩。慕名访问少林寺的中外武林人士络绎不绝，奔赴登封投师学艺者接踵而来，渴求少林武术资料的信函多如雪片……出现了少林武术史上少有的盛况。此情此景，不仅反映了广大群众对少林武术的强烈热爱，也是中华民族尚武精神的生动体现。

因此，挖掘、整理、继承、发展少林武术，是人民的意愿，时代的需要，实属当务之急。

有鉴于此，河南省武术协会组织编写了《少林武术》一书。该书收集、整理了未发表过的，具有代表性的部分少林拳、械套路和有关理论。其中既有已故少林寺武僧口传、亲授的内容；也有久藏民间，初次挖掘出来的套路。这些都基本未加改动，保持其固有的风格，以窥少林武术的本来面貌。

本书主要由顾有义同志负责整理、编辑，并得到了河南省体委有关部门、河南省体育科学研究所、登封县体委的支持与帮助。但由于首次从事这项工作，经验不足，加之水平所限，不当之处欢迎读者批评、指正。

编 者

目 录

题词

中国武术协会副主席	张 文 广
北京体育学院教授	
中国武术协会副主席	温 敬 铭
武汉体育学院教授	
中国佛教协会理事	德禅法师
河南省佛教协会副会长	
中国武术协会副主席	蔡 龙 云
上海体育学院副教授	

赠《少林武术》 武汉体育学院副教授 刘玉华

前言

- 一 少林武术的风格与特点 (1)
- 二 少林武术的内容及基本动作说明 (4)
- 三 套路选编
 - (一) 罗汉十八手 登封体委
挖掘整理组 刘振海 王西乾 (12)
 - (二) 心意拳 贾召宣 (30)
 - (三) 梅花拳 登封体委
挖掘整理组 王西乾 刘振海 (84)

- (四) 罗汉拳(一路).....登封体委
挖掘整理组刘振海 王西乾(109)
- (五) 梅花刀(一路).....登封体委
挖掘整理组刘振海 王西乾(162)
- (六) 龙形剑贾召宣(186)
- (七) 烧火棍登封体委
挖掘整理组王西乾 刘振海(235)
- (八) 阴手棍葛廷贵 杨宝生(258)

附录: 古少林拳理、拳法摘录

-登封体委
挖掘整理组王西乾 刘振海(306)

一 少林武术的风格与特点

少林武术，是千百年来在集百家之长的基础上，不断丰富、不断发展起来的。它是拳术与器械的总称。在实践中，经过千锤百炼，形成了独特的风格。

少林武术以拳术为其主体。故了解了拳术的风格特点，即可窥一斑而知全豹。

少林拳术的最大特点是注重技击，立足实战。因此，其套路结构短小精悍，严密紧凑、巧妙而多变，绝无松、懈、空、散、滞之弊。进则有方，退则有法，一气呵成。故拳理云：“身之收纵，步之存尽，手之出入，或进或退，或起或落，皆当一气贯注”。

少林拳动作的起、落、进、退，多为直来直往，在一条线上进行运动。因与对手相接，无非是正面或侧面的进攻与防守，进、退、转、侧亦无非几步之距离，直线运动最为有效，不需绕多大的圈子。因此，又有“拳打卧牛之地”与“拳打一条线”之说。这既形象地比喻了演练少林拳不受场地的限制，可大可小；又揭示了一个道理，少林拳术可在“卧牛之地”“方寸之内”施展自己的解数，发挥拳脚的威力。

少林拳主刚，要求刚健有力，勇猛快速，即所谓“起如举鼎，落如分砖”“使势千着，一快为先”。这便给人以力度感、速度感。但任何事物都是矛盾的统一体，因此，又要求刚柔相济，

快慢相间；动静相宜，外猛内静。并做到“刚在他力前，柔在他力后”，动如风，站如钉，重如山，轻如毛；守之如处子，犯之若猛虎。静则以逸待劳，动则使其无喘息之机。缓时如春风微波，风平浪静；快时如惊涛骇浪，狂奔怒泻。同时，在练习中虽迅猛激烈，思想上却要冷静、清醒。视彼势而陈己势，一旦有机可进，则连珠炮发。故拳诀云：“拳打一气连，兵战杀气勇，……内要提，外要随，起要横，落要顺，打要近，气要摧，拳如炮，龙折身，遇敌好似火烧身”。

从技击角度出发，少林拳动作的一招一式，一拳一腿，非攻即守，攻中有守，守中寓攻；反对花架子，主张简洁、洗练，质朴无华。所以动作精干，很少大开大合。并总结出“浑身无处不是拳，人身上下有十拳”之说。十拳即头、肩、肘、拳、掌、指、臀、胯、膝、足。各部随机应变，相互结合使用，其法无穷。

基于这些特点，少林拳对手、眼、身、步提出了独特的要求。手法，要求出拳、击掌“曲而不曲，直而不直”，过曲，则欠一寸而击之不中，过直，则力量之运用较难回旋。其出击之方法是滚出滚入，这样就会产生旋转、灵活而富有弹性的力量。眼法在拳术中至关重要，一举一动均以眼察看，因此，必须头随势转，手到眼到，以目注目，以审敌势。所以眼要明亮有神，眼明方能手快，并露出咄咄逼人之势。身法，在定势中要正，不可低头、弯腰、突臀。拳谚曰：“低头弯腰，武艺不高”。而在运动中则应进退和顺，起落自然，变换灵活。并要和手脚密切配合，即所谓“身以滚而起，手以滚而出，身进脚手随，三节自可齐”。步法，要做到轻灵敏捷，沉实稳固。步乃一身之根，直接影响整体动作，“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”。

内外合一、形神兼备是少林拳整体动作的特点。每个姿势和

动作必须手到、眼到、身到、步到。且身体各部要密切配合，协调一致，即所谓“肩与胯合，肘与膝合，手与足合”。

拳论中将思想称之为心，“心一颤，四梢皆至，内劲即出”“心动勇气生”“心动必形随”。所谓“心与意合，意与气合，气与力合”，实际上是讲技击格斗和套路演练中思想和行动要高度统一。

总之，少林武术是一种套路结构严密紧凑，动作刚健迅猛，攻防灵活有致，意识、动作统一，具有独特风格的一大武术流派。

二 少林武术的内容及 基本动作说明

(一) 少林武术内容

少林武术的内容丰富多彩，但在漫长的历史过程中，有的失传，有的散存于民间，有的仅见文字记载，其技术形式尚不可知。故有待于今后和武林同行共同努力，进一步挖掘整理。现将我们所收集到的作一介绍。

1. 拳术类：有罗汉十八手、大红拳、小红拳、朝阳拳、梅花拳、九拳、罗汉拳、炮拳、通臂拳、长锤拳、金刚拳、六合拳、黑虎拳、七星拳、少林短打、长护心意门、心意拳、柔拳、猴拳、少林太极拳等。

2. 器械类：少林器械套路名目繁多，计有：

刀术（梅花单刀、奋勇单刀、分心刺单刀、少林单刀，六合双刀，滚堂双刀等）。

剑术（达摩剑、二堂剑、龙形剑等）。

枪术（十三枪、十八枪、二十七枪、二十一名枪、三十一名枪、爆花枪、四十一名枪、八十四枪、大枪等）。

棍术（烧火棍、阴手棍、眉齐棍、震山棍、少林棍、风波

棍、风魔棍、大夜叉棍、小夜叉棍、单盘龙棍、双盘龙棍、劈山棍、猴棍等)。

此外还有方便铲、大刀、戟、铜、双铜、九节鞭、猿手鞭、绳鞭、流星锤、铁棒锤、双锤、三节棍、梢子棍、虎头钩、双钩、拐子(达摩杖)、双拐、三股叉、月牙、马牙刺、匕首、峨眉刺、套三环、草镰、袖圈等。

3.对练类:分徒手对练、徒手与器械对练、器械与器械对练。

徒手对练有咬手六合拳、盖手六合拳、耳把六合拳、踢打六合拳、三合拳等。

徒手与器械对练有白手夺枪、白手夺棍、白手对匕首等。

器械与器械对练有单刀对单刀、二合刀、二堂剑对刺、对齐眉棍、群羊棍、对枪、对鞭、大刀破枪、单刀破枪、棍穿枪、草镰合枪、双刀破枪、齐眉棍合枪、拐子合枪、拐子合齐眉棍、方便铲合枪、节鞭对棍、铜鞭合枪、月牙合枪、月牙合铜、梢子棍合枪,三英战吕布,五虎群羊等。

此外尚有少林散手、少林气功。

(二) 少林武术基本动作说明

少林武术的动作和其它长拳流派雷同者很多,故不一一赘述,只就其基本的、主要的动作加以说明。

1.手型

(1)拳:有下列三种

①方拳:五指卷紧即为拳。其握法是将五指伸直并拢,而后,除大拇指外,其余四指一齐弯曲卷紧,大拇指以第二节指骨紧压于食指、中指第二节指骨上。拳面平,外形方正(故名方拳)。