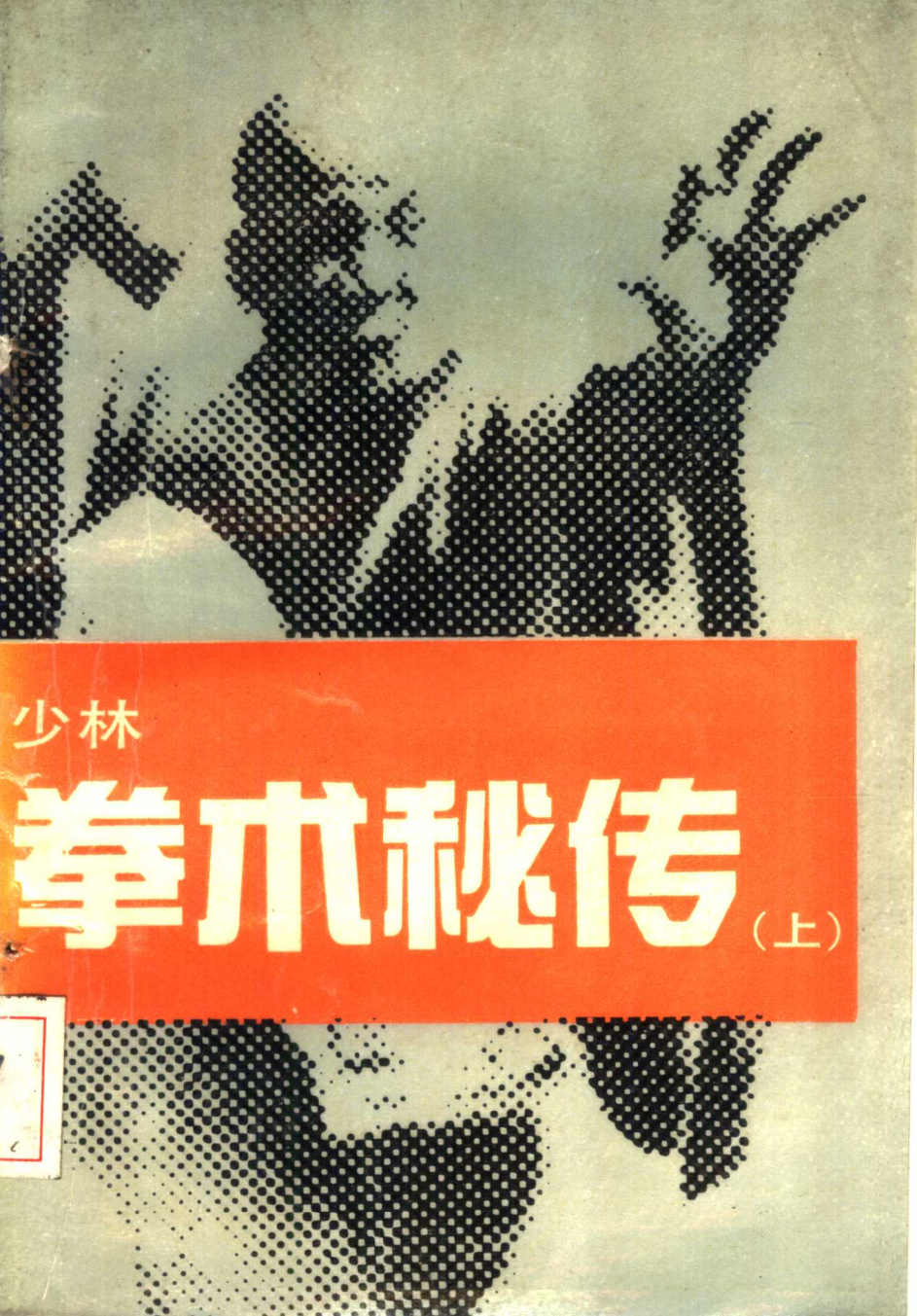




少林

拳术秘传

(上)

少林拳术秘传

(上册)

德 虔 编著

北京体育学院出版社

少林拳术秘传(上)

德虔 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京通县张家湾印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 8 定价: 3.65元(压膜装)

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷 印数: 1—40000册

ISBN7-81001-284-4/G·203

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

少林拳術秘傳
古今首次展現

少林方丈

德輝



德虔武师简介

德虔，现年45岁，是嵩山少林寺第三十世著名武僧素喜法师的皈依弟子，俗姓王，幼名省印，学名长青，字松柏。系河南省登封县大金店乡王上村人。



现任登封县政协委员、登封县少林寺气功函授学校校长、登封县武术协会副秘书长、少林寺武协分会副会长兼秘书长、少林寺拳谱编写委员会副主任兼总编辑、北京大学中国武术气功学会技术顾问、贵州三都县观音寺武术学校名誉校长、少林拳研究会秘书长等职。

德虔武师曾参加过大型彩色记录片“中华武术”和日本拍摄的“中国民间武术”等影片的排演，特别是一九八五年十月，率徒不远万里到祖国最西的边城伊犁兴办少林武术馆，又于1985年春节受伊犁军区的委托，率领伊犁武术队到中苏边界慰问表演，赢得了两军的热烈欢迎。

德虔武师还在师父素喜法师和高僧德禅、行正、素法、永详等指导下，进行了少林武术的“挖整”工作，并陆续出版了《少林气功》、《少林擒拿法》、《少林寺跌打损伤秘方》、《少林医秘集锦》、《少林点穴法》、《少林拳法真传》、《少林看家拳》、《少林十八般兵器》等三十多部武术专著，受到全国广大读者的赞扬。有些书还曾在香港展销，深受国际友人的欢迎。

3B063/05

277711

前 言

少林武术是我国流传较早的武术流派之一，相传自北魏少林寺建寺起，就有寺僧演武练艺，后经一千多年代代相传，演练实战及与民间的交流，发展成为具有包括拳术在内的，内容丰富，实战技击性强，动作奇巧灵活，风格独具，威名远播中外的著名武术流派。享有“天下功夫出少林”的美誉。

少林武术中最早出现的要数拳术，它套路繁多，传流最广，具有动作朴实，不重外形，着重实战效果，攻猛防严，进退攻守均在一条线上，“拳打卧牛之地”及变化无穷的特点。对于健康延寿，防身自卫，甚至搏击实战均有良好的实效。

本书汇集了少林寺流传下来或秘传单传的拳术若干种，其中大多数是少林名师永祥和尚生前抄录的寺藏秘谱。这些资料的原本已于1928年军阀石友山火焚少林寺时被毁。为了再现少林拳术的真容，特将它们整理编写出来，以飨读者。

在本书的整理编写过程中，少林寺现任方丈德禅大师，首座僧素喜师傅均不吝赐教，在此表示感谢。

由于大量资料均年代久远，传抄难免有误，虽然我们尽可能做了考证研究，也难免有漏，恳请读者仁者见仁，智者见智，给予指正，以便再版时完善。

编 者

1989、4、

目 录

第一章 少林寺及少林武术	(1)
第一节 少林寺简介	(1)
第二节 少林武术概说	(5)
第三节 少林武僧简介	(9)
第二章 少林拳法指要	(14)
第一节 手法指要	(14)
第二节 腿法指要	(29)
第三节 身法、眼法指要	(40)
第四节 少林拳入手指要	(45)
第三章 少林小洪拳	(51)
第一节 少林一路小洪拳	(51)
第二节 少林二路小洪拳	(71)
第四章 少林大洪拳	(82)
第一节 少林一路大洪拳	(82)
第二节 少林二路大洪拳	(103)
第五章 少林点穴法	(115)
第一节 少林点穴法概说	(115)
第二节 少林点穴法秘诀	(129)
第三节 点穴的常用手法	(140)
第六章 少林擒拿法	(149)
第一节 少林擒拿法概说	(149)

第二节	少林实用擒拿秘诀	(151)
第三节	少林擒拿常用手法	(155)
第四节	少林卸骨法	(159)
第七章	少林散打功夫	(163)
第一节	铁沙掌	(163)
第二节	金钢捶	(169)
第三节	千斤脚	(175)
第四节	铁扫帚	(178)
第五节	少林散打秘诀	(182)
第八章	少林伤科秘方	(188)
第一节	少林跌打损伤方	(183)
第二节	少林点穴擒拿致伤急救方	(223)
第三节	少林膏药方	(243)
第四节	少林健身延寿方	(247)

第一章 少林寺及少林武术

第一节 少林寺简介

少林寺为我国佛教禅宗祖庭,但其命运多舛,屡历兴衰。其兴盛之时曾多达十处之多,其衰落时仅河南省登封县嵩山少林寺岿然独存。于是人们自然地就会循着这一脉络溯到少林寺的初创之时。

《登封县志》和《少林寺志》记载,在北魏太和年间,西域高僧跋陀来到中国,受到虔信佛学的孝文帝的礼敬。跋陀其人“学务静摄,博通经文”又“性爱幽栖,林谷是托”,所以经常游历嵩山。当时的嵩山以少室山北麓五乳峰下地势和景色为最佳,诗云:“少室山前五乳峰,振衣千仞许谁从;黄河淼淼舒晴练,洛邑微微见蚁封;足缩羊肠回俗驾,眼空鳌极荡尘胸;乾坤胜地钟灵异,云雨时时起蛰龙。”见此灵异之地,跋陀油然而生辞谢人世之意,孝文帝闻知,于太和二十年(公元496年)“敕就少室山为之造寺”。这就是我国最早的富有传奇色彩的第一座少林寺。

少林寺不仅有皇赐寺宇,而且还有皇田、皇粮供给,所以建寺初期,各方人士便纷纷而至,跋陀于是剃度了不少有特

艺专技者入寺。比如能在井栏边反踢键子一连五百的慧光，以及后来练成神功的稠禅师等均是跋陀的高徒。少林寺在跋陀时代已经具有了相当的规模，培养出了一批中国高僧，为少林寺的延续和兴盛奠定了基础。

少林寺建成 30 年后，即北魏孝昌三年（公元 527 年），天竺僧菩萨达摩由金陵渡江，来到嵩山少林寺，并在寺外的山洞面壁九年。后出山西行，于东魏太平三年（公元 536 年）圆寂，葬于熊耳山，立塔定林寺。

达摩在山洞面壁期间，广收门徒，传播大乘，历代授嗣，称为初祖。以后的慧可为二祖，僧灿为三祖，道信为四祖，弘忍为五祖，慧能为六祖。因弘忍在欲授给神秀法嗣时发现慧能的空无观点比神秀彻底，便把法衣授给了慧能，即引起神秀与慧能的激烈斗争，慧能被迫逃到广州，在岭南传教，称为南宗，神秀在北方传教，称为北宗，从此使禅宗分为南北两派。

自宋代起，少林寺的方丈都由皇帝任命，亦称钦命方丈。

明朝末年，传说皇帝把八位太子送到少林寺为僧，在南院专门修了八座大楼，亦称皇城（现仍留有旧城残垣）。皇上曾派一名高僧来少林寺任方丈，因他考虑八个太子不好管教，也不好治罪，于是就去别寺隐居了。从此少林寺就没有了方丈，而仅有“当家的和尚”管理寺院的一切事物。

历代封建王朝为了维护其统治地位，大都提倡信佛和兴修寺院。如隋开皇年间（公元 581——600 年），隋文帝杨坚特赐少林寺柏谷坞田一百顷。李世民在讨伐王世充的战争中，得到少林寺和尚的帮助，登上了唐朝皇帝的宝座，

于是对少林寺和尚重赏封爵，赐田四十顷，使少林寺成为驰名远近的大佛寺，博得“天下第一刹”的赞誉。

宋代寺院田产已达一万四千多亩，寺基五百四十亩，楼台殿阁五千四百多间，僧徒多达两千余人，寺内共藏经书九千五百多卷。元代皇庆元年（公元 1312 年），元世祖封赐福裕和尚为“大司空开府仪同三司”，后又追封为晋国公。据少林寺志和古碑记载，在福裕和尚主持期间，少林寺非常兴盛，达到“兴仆起废，训徒说法，施者如岳，来者如归市”的盛况。清代初期的诸位皇帝对寺院的修建都很重视，其中以雍正十三年（公元 1737 年），整修工程最大，雍正亲自审阅寺院的修建图，特命河南总督王士性主持其事，将雍正十二年漕运节省的米价和全河南的积累公款全部投入建寺工程。

清代康熙皇帝还亲书匾额“少林寺”，至今仍悬挂于山门。乾隆皇帝于公元 1750 年 9 月 30 日亲临少林寺，写下了“夜宿少林寺”的五言律诗。乾隆皇帝还在少林寺的佛殿写过一块匾额和四付对联。至今仍悬在寺内。除此之外，历代文人墨客亦慕名而来，留下了许多脍炙人口的佳作。如唐朝的王知敬，宋朝的苏东坡，元代的赵孟頫，明代的董其昌等都留有亲笔书画，笔法浑厚流畅，艺术价值极高，是研究少林寺历史与文化的宝贵资料。

少林寺塔林，是历代高僧的墓园。有 14,000 多平方米，现存古塔 240 多座，造型古朴，形态各异，工艺精巧，反映了隋、唐、宋、元、明、清以来的建筑技术水平，也是少林寺极好的历史见证。

少林寺历代都以武术威镇天下，闻名中外，受到历代统治者的重视和利用。有时用以卫国攘外，有时又用以镇压农

民起义军。少林寺为兵家常争之地，历史上曾三次被焚。最后一次被焚是民国十八年（公元1928年），军阀混战，石友三火焚少林寺，熊熊烈火漫延四十余天，主要建筑和殿宇，都付之一炬，少林寺藏经阁内的珍贵文物俱成灰烬，僧侣也星散而去，赫赫少林寺因此毁于一旦。

解放后，少林寺回到了人民手中，政府连续拨款数百万元，修缮了大部分殿宇，使少林寺旧貌重现，巍峨壮观。

少林寺不仅在国内享有盛誉，而且也蜚声世界。早在元朝泰定元年（公元1312年），日本僧人大智来到少林寺苦学武艺十二年之久，回日本后广传于人。后来另有位日本禅师召远和尚，于公元1397年来少林寺，任首座僧，奋读经文，苦习武术。

1979年，日本少林拳法联盟会长宗道臣大和尚，携女儿宗有贵及随从专程来少林寺归宗，并同主持僧德禅和高僧素喜等法师在客堂进行了多次交谈及武技交流。后来又相继于1980年、1981年和1982年来少林寺。为了表彰他不遗余力推动中日少林拳法交流的事迹，特于1982年在少林寺碑林为他立下了“日本大和尚宗道臣归山纪念碑”。

1984年10月，新加坡体育国术会也来少林寺认宗拜师，树立了“南洋少林寺弟子归山朝圣”碑。此外，还有美国、德国、英国、法国、意大利等二十多个国家的宗教界、武术界、新闻界人士，以及一些国家的首脑来少林寺游访，促进了中外文化及武术交流，宏扬了少林威名。

第二节 少林武术概说

少林武术是中国武术的一支重要流派，主要指在少林寺内演练或从少林寺流传出来的具有独特风格的武术。关于它的起源目前还存在一些争论，但有一点是共同的，即它不是由外来僧人带来或独创的，而是在中国这片土地上受中国武术的影响或直接取材于中国武术而产生的。据史料记载，在北魏孝文帝太和年间，印度高僧跋陀来到中国，受到了孝文帝的礼敬，于是在林木茂盛，景色幽美的嵩山为其造寺落迹传教，一时间人们闻风而至，跋陀从中剃度了一批聪明伶俐，善武好动的弟子，其中能在井栏边反踢键子一连五百的惠光和后来练成神功的稠禅师倍受跋陀青睐，说明跋陀对寺僧们习武和运动是默认和支持的，虽然这与静心参禅有所不符。由此可见做为民间“俗界”而来的中国僧人，他们所演练并被跋陀青睐的特殊技巧和搏斗功夫，必然是受久已流传在中国大地上的“武术”的影响。可以说他们从少林寺建寺初期即把“武术”带进了少林寺。

另有一种推测，在少林寺建寺初期或稍后的一段时间内，嵩山还是一个人迹罕至的茂密山林，野兽经常出没于寺院周围，对寺僧们宁静的修禅生活产生了威胁，这一现实情况又迫使寺僧们掌握防御的本领，主动去习武。同时参禅静悟，以静为主的寺院生活对寺僧们的身体有极大的影响，造成寺僧们志迷神昏，肢体萎靡，这也使他们对运动产生了渴望，自然会主动运动，当然过分激烈和幅度太大的运动显然又不适于寺院内演练，因此出现一些类似导引的修练动作也

是可能的。这诸种原因和客观条件造成了少林寺僧主动参加运动的动因，可以说此时少林寺内所有的运动与现在意义上的少林武术不能同日而语和等量齐观，但它是少林武术的萌芽。

此后一段相当长的时期内，中国社会发生了巨大的变化：皇朝不断更替，战争的烽烟四起，社会在动荡中不断向前发展，使得中国武术在战争的现实需要的催化下有了巨大的提高和发展，它成了一些人赖以自恃的条件，所以得到了一些人专们的研究和发展。处在风雨漂摇、动荡不安的中原大地上的少林寺，此时也并没有因为超凡的佛法而摆脱世俗社会的影响。相反由于官府一向重视佛教，屡赐良田财物，使得少林寺更加兴盛起来，并雇用了大批的佃农，而投奔少林寺的人们也越来越多，其中不少武林高手，使多种武术传入了少林寺，并和少林寺的武功相结合，逐渐向独特化方向发展。隋末农民起义象一阵狂飙席卷了中原大地，他们的矛头直接指向了压在他们头上的剥削阶级，拥有大量佃农的少林寺也受到了冲击，主持僧不得不组织专门的队伍保护寺院的安全，于是在少林寺出现了僧兵，他们在武术方面各有专长，并且树立了自己的风格。后来十三棍僧救助秦王李世民就充分展示了少林寺武僧和少林寺武术的威力，使得少林寺和少林寺僧兵一举闻名天下，奠定了少林寺“武以寺名，寺以武显”的基础。从此少林寺内养有僧兵的独有现象被确立并一直延续了下来，这对少林寺武术来说是一个重要事件。

既然少林寺僧因助李世民而名扬天下，并被加封赏赐，使少林寺口碑皆传，因此人们自然会把少林的所有东西都与少林寺的威名联系在一起，少林武术也就是这样一举传开

的。不过它当时仅是一个“雏儿”而已。

唐皇李世民勒石表彰少林武僧，又明令少林寺可以豢养僧兵，这对于少林寺出现文僧武僧之别，重视发展和研究武术无疑是一个促进和鼓励。事实确是这样，少林寺不仅自己演练研究，而且还常常与民间交流，这表现在几个方面，首先少林寺僧都是由民间而来，他们为僧是简单的，但他们出家前的背景却是复杂的，这中间许多人都是能文会武的，有的甚至武艺高强，他们将民间武术带进寺院，与寺院已有武术形成融合，必然互有促进。其次，少林寺以武闻名天下，天下武林高手自然都以能与少林寺僧切磋技艺为荣，所以打擂等形式的比武也促进了少林武术的发展。另外很重要的一点，即少林寺有一个良好的习武环境，僧兵有足够的时间习武，而且少林寺的威望也使他能够邀集天下高手。五代十国时期，少林寺主持福居就曾邀集全国十八家武林高手汇聚少林寺，切磋月余，吸取众家之长，最后汇集成拳谱，这是少林武术集大成的一个例证。

明代乃至清初是少林武术的鼎盛期，此间由于民族矛盾的激化，战争和反抗使武术的重要性得到了升级，武术在实战中显示了他的作用和威力。明嘉靖年间，倭寇对我国沿海地区不断侵扰，少林寺派出以月空和尚为首的三十多位武僧队伍，杀赴前线。他们武艺超群，英勇作战，威震敌胆，后来终因他们对兵阵不熟，寡不敌众，在重创敌人之后全部英勇牺牲。他们超凡的武功为少林寺增添了更大的光彩。少林武术在实战中得到了检验，受到了锻炼。同时少林寺仍然不断吸收民间武术精华，当时的武术高手，戚继光、余大元等就曾将自己的绝技传授给少林寺僧，使少林武术内容更加丰富，更

富有实战意义。

清初许多明朝遗老，志士仁人不忍国破家亡，脱离红尘，皈依少林寺，并以恢复山河为己志，使少林寺实际上成了反清复明的基地，武术成为重要的工具，所以这一时期少林武术得到了更大的发展，许多传奇故事都与少林寺联系在一起，此时可以说少林武术已独具风格，并成为中国武术中的一颗璀灿的明珠。

少林寺是多难的，少林武术也随之屡遭禁练，但做为“国粹”，做为中国体育文化的一部分，它顽强地传流了下来，我们应将其发扬光大。

少林武术的内容非常丰富，有“十八般武艺”、“七十二功夫”、“机关木人”之说，但归类划分，可概括为三类。

拳术：包括罗汉拳、大小洪拳、通臂拳、六合拳、梅花拳、少林五拳、昭阳拳、潭腿、柔拳、金刚拳、醉八仙、练步拳、功力拳、翻子拳、鹰爪拳等，还有徒手对练拳术，如二十四炮、踢打六合拳、一百零八对拳、接潭腿等以及擒拿、点穴等技艺。

器械：包括有少林棍、少林枪、少林刀、少林剑、少林暗器、少林短兵、少林拐等十八般武艺俱全。

功夫：有内功、外功之分，传说有七十二艺。富有代表性的有铁布衫、排打功、铁沙掌、轻功、气功等。

第三节 少林武僧简介

少林寺以武扬名，从隋末、唐、宋、元、明、清、民国至今出现了许多功夫卓越的武术高手和英雄豪杰，成为我们民族的骄傲，是少林寺的自豪和光荣，应为武术爱好者铭记。

北魏：洪遵、惠远两位高僧，不仅有很高深的佛学知识，而且善医习武，他们对达磨杖和风魔拐有特殊研究，堪称自己的绝技。

隋末：紧那罗，是一位烧火僧，平素少言寡语、不修边幅，性格孤僻，但在黄巾军进攻之时却脱颖而出，他善舞火棍，技法神奇。传说他有“单棍飞出旋乾坤，击溃黄巾万卒军”的声威。寺僧后来称他“紧那罗王”，尊他为少林武法之圣。至今寺内还保存着他赤足裸背足踏五乳峰，手持烧火棍的神威塑像。

唐初：善护、志操、惠场、昙宗、善惠、明高、灵宪、善胜、智守、道广、智兴、僧满、僧丰，是有名的十三棍僧，曾救驾秦王李世民，使少林武术扬名天下。另外，圆静、玄约、悲安、洪转、同光、灵云等也是著名的武僧。特别是洪转高僧，棍法独具风格，仅次于紧那罗。

宋代：著名的武僧高手有福居、良价、良寂、文益、慧寂、本寂、本淑、本正等和尚。

元代：最有名的是福裕和尚。他博学多才，精通经文，又善武习医，德高望重，于皇庆元年（公元1312年），钦封为大司空开府仪同三司，又追封为晋国公。在他任方丈期间，一年三次令武僧在法堂示演奇技，对优者奖赐金银，对