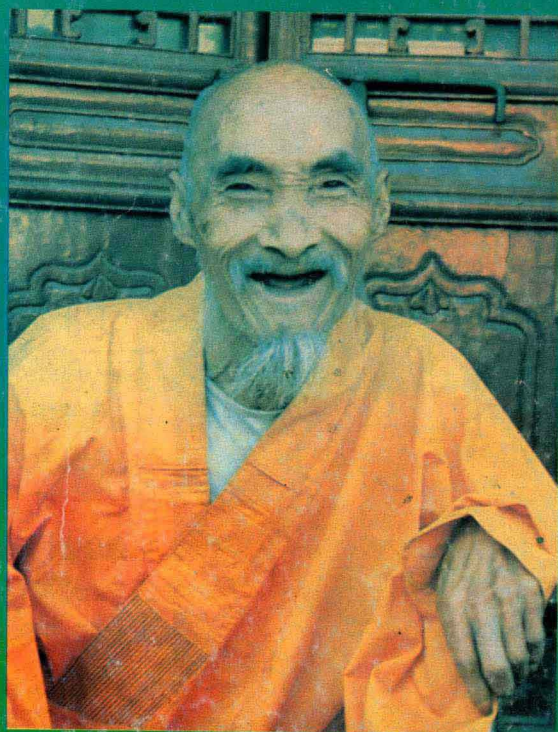




少林寺首座僧素喜大法师



少林寺方丈德禅大和尚

少林拳

(一)



嵩山少林拳研究会编
北京体育学院出版社

少林武術
名揚天下

丙辰年冬
文廣題



少林武術振

國威

少林拳一公
而題

戊辰年冬
德禪書



《少林拳》丛书稿约

为了把《少林拳》这套丛书办好，使其内容丰富、质量好、真实的反映少林寺僧和俗家演练少林武术的先进事迹及宝贵经验，更好的为国内外武术爱好者服务，提高少林武术，本部特邀海内外武林师士踊跃投稿，欢迎下列稿件：

- 一、少林寺的沿革
- 二、少林武术的起源
- 三、古今武僧轶事
- 四、少林拳术理论讲座
- 五、优秀传统套路图解
- 六、散打技法
- 七、少林拳学术探讨和研究
- 八、少林武术动态
- 九、少林武术新秀

- 十、武术气功
- 十一、武术与保健
- 十二、武林文苑
- 十三、企业广告

投稿办法：凡符合上述内容的稿件，要求资料真实，论据充足。全用规范汉字，字迹要清楚，书写整齐，标点正确。书稿用统一稿纸，蓝黑墨水横写，加盖单位公章或附单位推荐信后，向本部投寄。一经刊用，立付稿酬。发稿两个月后未接到通知者，可以另行处理。对3000字以内的稿件，一般不退稿，切勿一稿两投。

来稿寄：河南省登封县少林寺《少林拳》编辑部收。

《少林拳》编辑部

僧兵再现当年威

·行弘·

天下第一名刹——嵩山少林寺，自隋末以武勇而盛名后，历经唐、宋、元、明几个朝代，均有一支强大的僧兵队伍，到清代才逐渐衰落，及至奄奄一息……。

解放后，党和政府十分关怀少林寺和少林武术的发展，特别是在80年代，国施良策，僧兴斗志，复功习武，功夫倍增。寺院在有关部门的支持下，成立了少林寺僧武术队，由决心弘扬少林武术的永信法师任指导，年轻有为的盛祥武僧任队长，皈依弟子延孝任教练，把寺院年轻的僧人全组织起来，利用禅余时间刻苦练功，挫磨拼搏，日夜苦练，功夫超群，令人钦佩，正如一个新闻记者写道：

“天下功夫出少林，今日僧兵再现威。
拳戈技能超前人，山门重铸英雄辉。”

少林拳 丛书(一)

嵩山少林拳研究会编

北京体育学院出版社

题词 张文广 德禅

少林僧兵再现威

序言..... (1)

弘扬少林武术、振兴登封经济..... (1)

发扬少林武术、振兴中华国威..... (2)

努力加强机构和组织建设..... (3)

古今名僧

嵩山少林寺第一代方丈跋陀..... (3)

少林寺最早的武僧稠禅师..... (4)

日本和尚在少林..... (5)

今日尼姑练武功..... (6)

武德论坛

贞绪大师谈武德..... (7)

少林寺习武新戒约..... (7)

拳法基础

少林拳的特点..... (8)

论少林拳的手法..... (9)

少林马步桩功.....

拳

少林金刚拳.....

少

点穴的第一层功

学

少林武术的起源

谈“少林炮拳”的

少

少林十八般武艺

少林十八般兵器

少林九节鞭练法

少林四门八步鞭

武

铁沙掌药方..... (34)

少林万能止血散..... (34)

少林延寿丹..... (34)

拳械伤眼医治方..... (23)

武僧轶事

少林寺武尼之魁智瑞..... (35)

释德根二三事..... (36)

南京擂台上的巨人..... (37)

武术动态

少林拳研究会学术研讨会在少林寺
客堂闭幕..... (39)

登封县少林武术队荣获省级散打比
赛团体冠军..... (18)

瑞士教头诺瓦斯皈依少林寺..... (39)

中国最大的武术馆少林寺武术馆竣
工开业..... (40)

少众山二朝少林寺 国际比武展绝
技..... (40)

..... (41)

素喜
毛永汉武师(下)
师
威

社
厂
发行所

-188-0/G127
1号

定 价：1.20元

序 言

“天下功夫出少林”。

少林拳是中华民族古代文化的优秀遗产，是当今中华武坛上一株鲜艳夺目的奇葩。

少林拳历史悠久，内容丰富，风格独特，人民喜爱。它对于强健体魄，陶冶情操，祛病延年，御敌防身等方面都有重要作用，因而在国内受到推崇，对国外也有很大的吸引力。

为了挖掘、整理、继承和发展少林拳，弘扬少林武功，我们编辑了《少林拳》丛书。

《少林拳》立足少林寺，面向全国城乡，团结广大老拳师、教练员、运动员、武术工作者、武术爱好者和工农兵学商各界朋友，推动少林拳的挖掘、整理、普及与提高，促进群众性武术活动的健康发展，并为

中华少林武术走向世界而努力。

《少林拳》坚持贯彻“四项基本原则”和“双百”方针，贯彻有关武术的政策规定，贯彻依靠群众的办法编出，使少林拳的挖掘、整理、继承和发展的工作提高到新水平，使少林武功这一古老的国宝在当今武坛上放出更加灿烂耀目的光辉。

《少林拳》设“拳坛专稿”“拳术研究”“拳术精华”“拳术技击”“拳术套路”“十八般武艺”“少林武僧”“武术动态”“武术与保健”“古今名师”“拳坛往来”“拳坛艺苑”“拳坛广告”等部分，欢迎赐稿，并批评、建议。

本丛书一年出4集，暂定每季末月中旬出1集，16开本，每集48页，彩色封面、封底，内容图文并茂，欢迎订阅。

弘扬少林武术 振兴登封经济

登封县副县长兼少林武术协会主席 李书祥

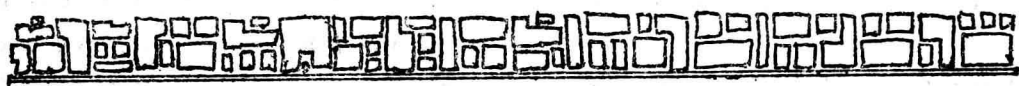
少林武术源远流长，它是我国劳动人民智慧的结晶，代表着中华民族的一种文明，是我国宝贵的文化遗产。

党的十一届三中全会以来，登封少林武术得到了恢复和发展。办起了6所武术学校，培养学生2047人，升入大专院校17人，任市地教练6人，县级教练65人，国家级武术队员2人，省武术队员13人，市武术队员7人，选进

各级武警部队15人，在国家、省、市（地）以上比赛中获金牌138块，银牌134块，今年获河南省武术散打擂台赛团体总分第1名。挖掘少林武术套路258套，其中已经整理出32套做教材进行教学。接待了34个国家和地区的3万多名外宾。少林武术的振兴，活跃了中州地区的旅游事业，提高了登封县的知名度，登封县已将发展少林武术列入经济发展战略规划。

少林武术源于登封县境内的少林寺，距今已有1400多年的历史。它以利于实战称著于世，享誉海内外，素有“少林武术甲天下”之称。过去，少林武术几经兴衰。现在，重振少林武术雄威的历史任务落在我们这代人的肩上。为了使少林武术发扬光大，我们必须以党的十三大精神为指针，以改革总

揽全局，坚持开放搞活，加强新老武术工作者的紧密团结、加强横向联合，请进来、走出去、博采众长，学习国内外各派经验，给少林武术增添新的活力。同时，以武术学校为重点，认真搞好武术研究，以普及全县武术活动为基础，一手抓普及，一手抓提高，使少林武术早日走向世界。



发扬少林武术 振兴中华国威



登封县少林武术协会副主席 宋怀珍

“少林功夫世稀有，驰名中外传千秋”。

少林武术始于北魏，著名于唐宋元明，距今已有1400多年的历史，少林功夫是寺院众僧和全国武林高手同洒血汗、刻苦研练的经验结晶。

登封县是少林武术的故乡，生在这里，长在这里，祖祖辈辈，世代子孙，都受武术源染，兴趣习武，与少林寺僧共同发展了少林武术，练就了闻名中外的少林功夫，为中华民族和中原人民增添了无限的荣光。如唐代圆静的弟子何进，宋代福湖的弟子张九，明代俗家弟子冲程斗，清代俗家弟子甘风池、李三，近代的刘经文、吴三林，现代的李根生和高级武术教练梁以全，老拳师王超凡，武林名师郑光荣、耿合营、焦红波、王松伟、梁松花、郑淑敏等，以及武术新秀刘

修、张诚、李云龙、冯根怀、梁少飞、韩晓富、毕金贵、阎治军、郑跃峰、赵东霞等，都以超群的少林武功，助注武林，为中华民族和登封人民赢得了崇高的荣誉。

党的十一届三中全会以后，国行良策，民增斗志，使少林武术得到空前未有和史无前例的发展，对增强人民体质，促进旅游事业，发展登封经济，起了推动作用。

近几年来，我们虽然在数次武术比赛中，屡获金牌，但距上级和60万登封人民对我们的要求，还相差很远。因此，我希望全县武术志士和少林寺院众僧，要以现有成果为起步点，紧密团结，取长补短，共同为弘扬少林武术，提高实战技术而奋斗，使少林武术誉满中国，走向世界，为增辉少林，振兴中华武术而作出更大的贡献。

努力加强机构和组织建设

登封县少林武术协会秘书长 郑光荣

登封县少林武术协会是我县武术工作者自发组织起来的群众团体。1982年县武协成立以来，在发展少林武术事业，推动少林武术的开展方面发挥了巨大的作用。但历史赋予我们艰巨的任务，绝不能有了成绩沾沾自喜，一切从零做起，扎实工作，采取得力措施，努力把登封变成名符其实的武术之乡。当前我们着重抓好以下几项工作：

一、充分发挥基层群众武术组织的作用。基层武协担负着组织群众、发动群众的任务，对普及少林武术关系很大。各乡镇和有条件的部门必须尽快建立起武协。已建立武协的乡镇，抓紧完善制度和组织开展活动。

二、稳妥地办好武术学校，搞好科学管理，使这些学校真正成为研究、发展少林武

术的重要基地。

三、建立一支散打和套路的专业队伍，从事专门训练，发扬武术的特点，提高搏击技术，起到健身自卫、竞技、表演、修身养性等效能。

四、加强登封武术队伍中老中青之间的团结，消除门派之见，正宗之争，树立互相尊重，共同切磋武技，取长补短之风，将少林武术提高到一个新的水平。

五、认真搞好少林武术的挖掘整理工作，健全挖整班子，对少林武术的起源、发展、今后的方向和任务、如何提高少林武术的应用价值等进行专门研究和探讨。同时积极学习外地和其他拳种的长处，取其精华，充实少林武术，使它更适应社会发展的需要。



嵩山少林寺第一代方丈——跋陀

●张银山●

根据《登封县志》记载：少林寺建于魏孝文帝大和十九年（公元495年），位于河南省登封县城西北25里的五乳峰下，少室山北麓，创始人是跋陀。（又名佛陀）公元464年印度沙门和尚跋陀由西域来到中国，魏孝文帝为他建立此寺……。根据《景德传灯录》记载：会佛陀任少林寺主，译翻十地诸经。《慧光传》云“往佛陀磷师所授三归”。又言“会佛陀任少林寺主，勒那初译《十地》，至今合翻，事在别传”。

据此，嵩山少林寺的开创者应是跋陀禅师，少林寺的第一代主持（方丈）也是跋陀。

少林寺最早的武僧 稠禅师

●王省印●

嵩山西脉的少室山，群峰耸峙，翠列如瓣，象一朵盛开的莲花。山阴林木繁茂，峡谷葱笼，一座修葺一新的千年古刹少林寺，座北向南，面对少室山，背依五乳峰，傍依大片古塔林更显得景色清秀，雅静幽深了。

这便是公元464年来我国的印度沙门和尚跋陀(又名佛陀)

“屡往嵩岳”看中的幽美环境，这便是公元495年北魏孝文帝让跋陀翻译佛经，并为他建造的少林寺。

跋陀不仅译经，还招收了一些小和尚作为佛门弟子，在这些小和尚中，有个身材瘦小、体质单薄小孩叫稠，他光头净脸，品质优良，又很聪明伶俐。阅读佛经，他理解得快，牢记不忘。每到没事休息的时候，也常和同伴们一起作跳跃、摔跤、拳击的游戏。但因为身材瘦小，体质单薄，跳跃，总是被别人超过，摔跤，总是被压在别人身下；拳击，总是成别人拳击的对象。往往吃尽了



苦头，被别人羞辱、戏弄。

他很苦恼，便跑进殿去，闭上殿门，抱住佛旁手握金刚杵的侍卫大力士说：

“我因为体质薄弱被他们羞辱、戏弄，活着还不如死了！大力士，你以力量之大远近闻名，不能保护我吗？我咋能也象你那样呢？”

可是，手握金刚杵的泥胎大力士连低头看他一眼都不看。他抱着大力士的腿摇，又差点把它摇折。他想，那些常把他羞辱、戏弄的人不正是经常活动、锻炼，才变得体强力壮了吗？他松开了大力士的腿，开始活动、锻炼了。

他每天除了读经、跟着师父跋陀做佛事和杂务外，就是坚持踢腿、扭腰、抓扑、腾跳、摔打、冲击……，一次次动作，一遍遍苦练，天天如此，月月照常……。

时间长了，小和尚们不见稠休息时间玩耍，就起疑心，想找找他，看他干什么。在大殿里，见他一人闭门练武，就说：“啊！

这小子一人在这练武啊！来，试一试！”说着，上前又想戏弄他。稠笑着赶紧后退，并且说：“我恐怕抵不住你们。”大家上前拉他的胳膊，却拉不动了，这才感到惊疑。有人还是要他站过来试试，他勉强说：“好，我为你们试试。”只见他稍稍活动了手脚，跃身跨上墙壁，自西至东横行如飞，又一纵身跳上殿梁，从这根跳上那根，三、四根大梁，各距丈余，他身一缩，腿一弹，“噔”的一声，闪到；从梁上轻轻落地时，又一运气，把地上的千斤香炉提了起来。这时，想羞辱、戏弄他的人，不仅不敢说再同他比试，而且只是低头流汗，连仰脸看他一眼也不敢看了。

跋跢知道了稠的本领，夸奖他说：“自

葱岭以东，禅宗之最，汝其人矣。”便更加精心地培养他。他便成了跋跢一系的二祖，人称“稠禅师”。

跋跢之后，稠禅师作了少林寺的住持和尚。这对少林寺和尚为了健身、防身开展练武活动起了推动作用。

稠禅师曾经到少林寺东边的嵩岳寺说法，惊动得寺内和尚百人来听。

稠禅师曾到怀州西王屋山去，听说两只猛虎交斗，咆哮如雷，响彻天空，震得山崖晃。稠禅师只用锡杖驱赶，两只猛虎慌忙散去。

从此，稠禅师更有名望了。

（根据《登封县志》《朝野全载》《高僧传》等资料整理）

日本和尚在少林

●张银山●

邵元，日本僧人，于至正年间来到嵩山少林寺。照公和尚是当时的方丈，对邵元表示欢迎，以诚相待，妥善地作了安排。

就这样，邵元与照公的关系十分密切。第二年8月15日，两人在去法王寺察法返回的道上，邵元谨慎地说道：“师兄，能否把少林武术传授给我一点呢？”照公和尚略一思忖，答道，“按说少林武术是不轻易传人的，不过……，你做为一个虔诚的少林弟子，是应该略传一二

的。”邵元闻听，十分感动，合十道：“阿弥陀佛”。

第二天一大早，照公就把邵元领到千佛殿，亲自教他练武。日复一日地练功，邵元进步很快，照公和尚十分高兴。先任他为文书，后任命为首座僧。

邵元在少林寺将近20年的时间，习武占去了16年，最后获得少林真功绝技。即将离寺时，照公方丈突然圆寂。致使邵元悲痛欲绝。

按照寺院的习惯，邵元组织众僧把方丈照公火化。

火化后便在塔林中部造了一个别具风格、雄宏参天的墓塔。邵元为了表达自己的心意和友情，提笔写了一个塔铭，以示自己对照公和尚的怀念。

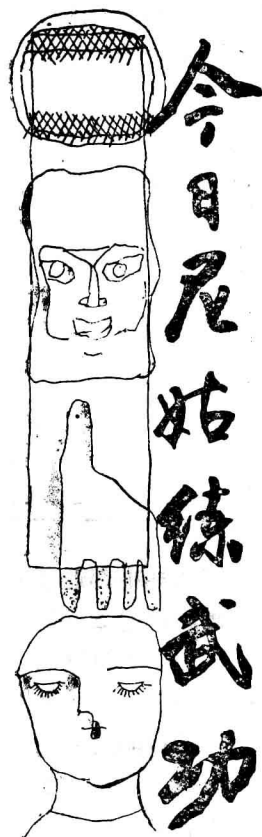
墓塔建成后，邵元又在塔前静待七七四十九天，于至正二十年，辞别山门返回日本。

邵元回国后，广收门徒，传播少林禅宗和武技。他这种做法受到日本人民的高度赞扬和各界人士的尊重，并获到“国魂”称号。

郭沫若先生到少林寺参观，当得知照公和尚的塔铭是日本僧邵元所题时，诗兴

大作，挥笔写道：“邵元撰写照公塔，仿佛唐僧留印年，花开花落沤起灭，何缘衰痛

着陈言”。



徐勤艳

嵩山自北魏以后，寺庙林立，多达72座。据寺内现存的古碑记载：汉明帝时有洛阳出家的中国第一个比丘尼——阿潘，就住在今日的永泰寺。（原为明练寺）继阿潘之后，来嵩出家的村姑

和皇室公主，陆续不断。少林寺在隋朝中期住有很多比丘尼，后因兵荒马乱，众尼迁居到永泰寺。

现在少林寺初祖庵的两个比丘尼——释永梅和释永珍就是1982年少林寺圆寂的方丈——释行正的弟子。

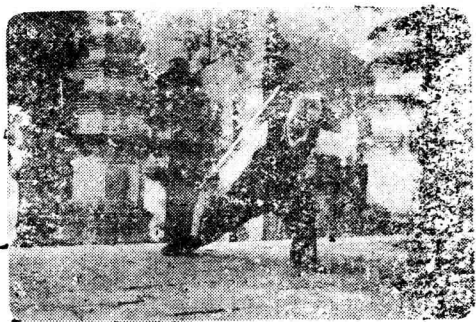
她们两个从佛学院培训班回到少林寺后，便到初祖庵居住了下来。初祖庵位于少林寺北2公里五乳峰下的阜丘上，是众僧为纪念达摩禅师建造的一座幽静、典雅、风格独特的寺院。

永珍和永梅，原籍河南永城县人，俗姓孙，是叔伯姐妹，自幼同学念书，相处很好，志同道合，久有学习和研究佛学之志，于1933年得到父母同意，出家到少林寺为尼，拜行正大和尚座下为徒，师赐法名分别为永珍、永梅。按照寺院的规矩，比丘尼在寺内，不准姐妹相称，也

得称师兄师弟，年龄大的叫永梅，年龄小的叫永珍，她们也只有兄弟相叫了。

她兄弟俩住进这座幽静、阴森的寺院后，奋读佛经，静心参禅。白天上山砍柴，忙于耕耘，在院内种植了多种花卉和蔬菜，有时还要下山挑水。清晨和夜间在院内刻苦习武，忙得不可开交。永梅善剑，永珍善刀，兄弟俩常在草坪演练对打、搏击。刺剑如龙腾，刀砍如劈山，声声如炸雷，拳戈破寂静，可谓：

“比丘尼承少林风，
身居深山禅影静，
青春永伴山河林，
今日尼姑扬武功。”



貞緒大師談武德



◁ 郭夢竹 ▷

武术也是一项锻炼身体的体育活动，不要把它看得过分神秘，深不可测，更不能怀有不正确的目的。否则，就会走向邪路。

少林寺第29世大和尚贞绪大师，是30年代闻名中州的著名武师。他不仅武艺高强，而且武德高尚，曾收过几百名徒弟，在授艺时，总是以武德为重，武艺为副。贞绪在少林寺拳谱最后一卷“论少林习武戒约”一篇中写到：

“武德有良师，苦恒出高手。

习武先挨打，笑颜迎人欺。

宁可受人打，决不先打人。

持技做歹事，辜负先师心。”

高尚的道德品质，是培养和衡量一个武士成长为武林高手的首要条件。有了高尚品质，加上苦心研练，几十年如一日，才能学到真正的少林功夫。

“习武先挨打，笑颜迎人欺”，考两句话的意思是，凡学武的人，与人发生口角，别人先动手打了自己，宁可吃点亏，也绝不能先动手打人，不仅不动手反击，而且还要笑脸而去。

“宁可受人打，决不先打人”，这两句的含义是：习武者肚量要大，宁可被别人先打几拳，也不动手还击，更不能因吵架或挨了骂，就先动手打人。当然对于损坏国家和人民利益的暴徒之类，还是要着情采取一些还击行动的。

“持技做歹事，辜负先师心”，这两句的含义是：每个武士，决不能仗自己有点武艺，就胡作非为，打架、斗殴，欺负老幼残弱，否则，就完全辜负了先师的辛勤培育和教导，而成为大家唾骂的人，甚至受到国法制裁。

因此，每个武士都必须具有高尚的武德。

少林寺习武新戒约

► 惠 众 ◀

为了引导寺僧和俗家弟子继承少林武术，重扬少林武威，少林寺第29代方丈德禅大和尚与少林拳研究会招集众僧和俗家少林武术名师于1984年5月共同商讨订立了少林习武新戒约：

1、拥护政府，遵纪守法，维护国家和人民的利益。

2、凡吾习武之门徒，概及健身壮体

为标，孝国兴业和益助民众为本。

3、凡吾沙门弟子都必严守院规，保持宗风，参禅精佛，恒习书文，兼考医史，苦练武功，坚持不懈，出新出奇，使少林武术打出中国，走向世界，为国争光，为少室增辉。

4、凡吾习武之徒必须认贤为师，谦虚好学，尊敬师长，崇扬武德。

5、尊重别家别派，取长补短，严禁排外言行，团结同道，互助互帮，共同求艺。

6、孝敬父母，尊老携幼，团结群众。

7、严禁持技行凶，欺负残弱和作劫行盗及诈骗他人。

8、凡习武徒众，严禁嗜酒吸烟，非格作色和调戏妇女。

9、严禁把武技轻易授给无德之徒。

10、凡吾习武得技之徒，必应国诏，为国拒贼，为民除恶，保卫国家建设和民众利益，为发扬少林武术和振兴中华做出有益的贡献。

少林拳是我国最早的武术流派之一，亦名少林派。少林拳具有朴实无华架，刚健有力，刚中有柔，刚柔相济，结构紧严，起横落顺，出疾收快，滚出滚入，招势多变，重在实战和套路繁多等特点。

一、朴实无华架

少林拳的一招一势，都是根据攻防的需要而创编的。从一个套的起势到结尾，始终都贯穿了实战的要求。每一招式，既有攻，又有防，也就是说，出之一招，不仅要打中对方，而且还有防己受犯之用，或者说我打不着你，也不让你打着我，此谓攻防兼备。综合来说，就是不讲好看的花架子，只论实际的攻防效能。如“少林小洪拳”的第1招“白云盖顶”，左掌云绕上架于头前上方，主要是防护自己的头部，不受对方打击，右手向右下撩打，是攻的方法，向外撩打右侧的来犯之敌。

二、刚健有力、刚柔相济

刚健有力：即出之手足，用其所助力，以刚为主，谓之刚健有力。“刚”，顾名思义，就是硬，出招要硬要猛，才能重击对方，如小洪拳的推掌，大洪拳的轰手，炮拳的崩捶等，都出之刚健有力。

刚柔相济：即刚中有柔，柔中有刚，合称为刚柔相济。具体说来就是混合，用时有

少林拳的特点

先刚后柔，也有先柔后刚。如出招发力猛，收招滑柔轻浮，中把力猛，谓之柔中有刚。综合为刚柔相济。

三、滚出滚入

滚出滚入是少林拳法的明显特点，主要指出拳、抢掌，即出拳或出掌前为阳（拳心或掌心向上），出拳或出掌后变阴（拳心或掌心向下），使手臂出收像螺旋一样，向前后击对方要害部位，如大洪拳之抢手，通臂之冲拳等。

四、出疾收快、招势多变

出手打人或抬脚踢人，均要疾速，越快越妙，收把同样要神速。可谓“打人不见手，见手非为能”，就是形容出把收招，都要速快，快到使人看不见形影就把对方打了，谓之出疾收快。

招势多变，指击人之招，制人之势的变化很多。根据战机的需要，一会用手，一会用脚，一会击拳，一会撩掌，应势而变。同对方交手时，上用冲拳，被对方封住或避开时，可收拳为爪，去抓对方或突然抬脚踢击对方阴部。

五、结构紧严、起横落顺

少林拳的大部分套路，由起势到结尾，始终都很紧凑，每个套路都是前辈武师根据实战的需要编成的系统组合招把，所以招招有节，势势有律，十分紧凑。如黑虎拳和炮拳等都明显的突出了少林拳结构紧严的特点。

起横落顺，指在套路的第一个动作是转身横起而出招，即“起横”，在完成套路的全部动作时，刚好又落脚在原来的位置上，此为落顺，两者合称为起横落顺。如小洪拳、大洪拳和罗汉十八手等。

六、拳打卧牛之地

“拳打卧牛之地”，顾名思义，只要有卧下一条牛的地方，就能演练少林拳，出招打人，发挥自己的武威。如罗汉十八手、莲花拳和小洪拳等。

七、拳打一条线

“拳打一条线”是区别少林拳和其它拳法的主要标志之一。具体说来，就是一个套路从起势到结尾，始终都保持在一条线上运动，也有个别套路偶有十字运动，但是多数动作仍是保持在一条线上。如七星拳和四门拳等。

论少林拳的手法

高级武术教练 梁以全

谈手指，手有五指，各有三节，唯大拇指的根节隐于肉内，藏而不露，象太极也。一只手有十五节，两只手合数为三十节，似一个月的三十日。古人把它分成金、木、水、火、土来讲，冬日短，夏日长，春秋两季平。中指属心主夏，独长为火。小指属肾主冬，独短为水。食指属肝主春为木。无名指属肺主秋为金。二指相等，春秋相平。大拇指属脾主土。旺于四季，兼于四德，独挡一面。故四指缺一二尚能持物，若无大拇指，

则手无大用。其相舍之妙不假不借，不强不制，自有天然之巧。

少林派独伸一指为金针指，二指齐伸为金剪指；三指并伸为三阳指；四指并伸为金

铲指；五指并伸为掌。

谈掌，掌、其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，始而完整一气，形成一体。少林过去长期沿用的掌型，是五指并拢紧贴，叫做柳叶掌（又名班禅掌）。现在多用四指并拢，拇指弯曲，紧贴于食指根侧。另

邮购新书

军警实用格斗术（上、下）压膜装

本书全面、系统地介绍了在各种情况下的擒拿、格斗技术，以及练就过硬功夫的方法。书中配有大量教学插图，文字通俗易懂，既是广大解放军指战员、武装警察部队干部、战士、公安干警治安保卫队员进行擒拿、格斗训练的教材，也是体育工作者、武术爱好者及广大群众强健体魄防身自卫的必不可少的参考书。本书定价5.0元，（含邮费）如欲购买，请按第38页办法办理邮购。

一种是五指分开，指老微曲，如虎爪状，叫做虎爪掌。虽两种形状和名称不同，但用法则同。少林派掌型较多，仅举常用两则。在实用中，有阴、阳、横、顺之别。但在演练和使用的方法上，多以指向外翻转滚出滚入，注力掌心。以觉远上人的长环掌法为宗旨。总以肩窝吐力，力透肩、肘、腕三关，气贯掌心。制敌多以面部眉心，肋穴为取击点，且有双掌齐出，单掌独进之妙用。掌法有：推、抱、搂、板、斩、切、挑、压、缠、拔、勾、挂、托、按、擒、拿等等。但遇“虚无”之仙着全破。可见“虚无”之妙，超他着一等。

谈勾手五指，紧捏，掌心含空，手腕内勾，型成鹰嘴状。演练使用时，多以指尖领气。制击敌裆部为主击重点。

谈拳，拳者，握而不伸也，适其指，聚其气，其握法有二。一、除大拇指外，其余四指，并拢伸直，然后四指的二三节，指骨（有指甲的一节为指骨）向内弯曲。最后握其姆指，使它的指骨压在食指、中指的第

二指节上。紧握，握固一齐着力，击之不散，分之不开，方为含窃之妙。此即是土贯四德，五行团聚之理。拳诀讲：握拳如叠饼，角楞要齐整，内中蓄其气，拳击方成功。二、除拇指外，四指并拢伸直，二、三节指，指骨向内弯曲，顶住掌心，拇指的指尖，扣于食指的二节上侧。紧握，握固，一齐着力，成三楞型。拳谱中讲：拳分三个楞，力量含其中，行拳力顺达，击中是楞型，此种握法多用于武术散手中。

以上拳型虽为两种，演练和使用的方法上则一。拳要滚出滚入，臂要曲而不曲，直而不直。要运用灵活而有弹性的劲法，方可显示出少林派拳法之妙用。

歌诀：

手的变化、决策于腕。
 掌根锐骨，即为腕劲。
 灵龙活泼，刚柔蓄隐。
 擒拿点打，无不应顺。
 手腕含窍，方可制人。
 腕滞力拙，徒劳费神。

《少林拳》丛书编辑部成员名单

名誉主任：	李书祥	宋怀珍	梁以全
顾问：	素智	栗胜夫	郭梦竹
主任：	郑光荣		
副主任：	德虔	行孝	永信 德刚
总编辑：	德虔		
副总编：	素法	张敏	刘海滨
编委：	圣祥	德炎	行弘 冯增欣 孟凡涛
	德胶	王斌	

少林武大的桩功很多，如梅花桩功、椅子桩功、丁字桩功、马步桩功等，特别是马桩功，在少林武术中占有重要地位，是练成百种功夫的首要基本功。要练好少林拳，则必须先练好马步桩功。现就少林马步桩功十趾抓地，两手握拳向前平推。头要顶，口要闭，肩要松、腰要直，臀要收，肛要提，站要园，膝要展，足要扣，胸要挺，目平视。

二、练法和用法

选一平坦地方，依马步动作规格站定，舌抵上腭，闭口，鼻施呼吸，初练每次站桩5—10分钟。每日早晚各1次，1个月后增加至每次站桩20—30分钟，3个月后，增至40分钟至1小时，1年后增至每次长达2小时。能够恒站桩亦告初功成就。在此基础上加练推掌、侧击、上托、前按等动作。然后练撑重功夫，即站桩后，头顶石块由轻到

的练法要求介绍如下：

一、步型和要求

两脚开立，距离比肩稍宽，两腿屈膝半蹲，重心在两脚之间。两肩与大腿成水平，重，终增至头能顶重200斤左右的石块或其他重物时，“百斤头

少林马步桩功

少林寺武术馆 冯根怀

功”告成。再练两腿撑人功，即让两个小孩同时站在练桩功者的左右两大腿上部，时间由短增长，小孩由小到大，直增至两个大人，终增至4人，亦可用在大腿上放石块等法，加重两腿的撑重力，此功亦称“铁桩子”，有百人推之不移，千人踢之不动之能，亦称“泰山桩”。

此功在实战方面，多用于孤抗百袭和待机反攻，亦可用铁扫帚之招制倒群敌。既可健体延寿，又可加练气功奇技，以桩生技，利于健体、防犯和自卫。



少林寺还俗僧

徐祇法

少林金刚拳是少林寺拳法中的精华。具有刚健有力，刚柔相济，攻骤守严，快如闪电，动如雷，变如云，行如龙，猛如虎的特点。在形态上紧凑、逼真，独具一帜，为少

林秘不外传的保守套路之一。

相传是宋代少林寺的方丈福居禅师，热心扶武，虚心好学。邀请了全国18家武林高手会集少林寺，互相交流武艺，吸取了众

家之长，创出了少林金刚拳，授给寺僧们研练，流传至今。

歌诀曰：

“金刚力士站如桩，独龙出洞窜前方。
金鹏展翅虚步站，野马分鬃踢撩裆。
怀中抱月护胸膛，倒踢北斗回头望。
魁星抱斗独立站，野马转峰踞一傍。
饿虎登山逼近打，老虎坐洞避刀枪。
雀地龙走下盘找，元帅传令奔胸膛。
饿虎登山近前冲，梨花舞袖甩对方。
野马弹蹄撩裆踢，饿虎登山冲力强。
紫燕钻云天边跃，白猿孝母敞前方。
野马行空勾踢打，老君封门推双掌。
将军勒马捶栽下，黄忠抢关架打忙。
金龙旋云飞身跃，闭门推月双推掌。
老虎坐洞避风险，大鹏展翅力量强。
野马弹蹄撩裆踢，仙人坐洞稳如桩。
大鹏展翅两肩贯，野马弹蹄撩踢裆。
饿虎登山逼近打，恨夫来迟紧护防。
过关斩将牵敌倒，罗汉铁臂砸下方。
白猿献书迎面进，左右用法都相当。
二郎担山起日月，金豹扣瓜左右忙。
大鹏斜飞跃式展，白猿献书迎面堂。
青龙盘瓜单足采，罗汉钻井击下方。
野马转峰回身踢，天鹅下蛋砸敌忙。
鸿门射雁仙山落，迷糊手法三搅忙。
罗汉还礼中上行，罗汉合十拜佛王。
收势归原停步立，金刚站堂望八方。”

动作顺序

预备势，独龙出洞，金鹏展翅，野马弹蹄，怀中抱月，倒踢北斗，魁星抱斗，野马转峰，饿虎登山，老虎坐洞，雀地龙走，元帅传令，饿虎登山，梨花舞袖，野马弹蹄，紫燕钻云，白猿孝母，野马行空，老君封门，将军勒马，黄忠抢关，金龙旋云，闭门推月，老虎坐洞，大鹏展翅，野马弹蹄，仙

人坐洞，大鹏展翅，野马弹蹄，饿虎登山，麒麟亮势，过关斩将，罗汉铁臂，黄忠抢关，金鹏斜展，白猿献书，二郎担山，金豹扣瓜，大鹏斜飞，白猿献书，二郎担山，大鹏展翅，青龙盘爪，罗汉钻井，野马转峰，天鹅下蛋，黄忠抢关，绷手摆莲，鸿门射雁，迷糊搅手，罗汉还礼，罗汉合十，收势。

预备势：

两足成八字站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌五指并拢，掌心向内，掌指向下，目视正前方。（图1）

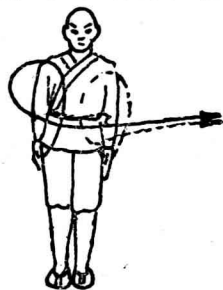


图 1

独龙出洞

两脚碾地，向左转体90度，抬右脚，原地震落地。同时左脚前上一步屈膝成左弓步，两手同时变拳，由前向右后上方划弧，再向下向前直臂冲出，两拳心向下，目视两拳。



图 2 （图2）

（实用）：此势又叫双龙出洞，或称弓步双冲捶、弓步双冲拳。如果敌人由前方向我击来，我用双拳向上架挑，化开敌手后，迅速冲击敌人胸膛，或者两肋，使敌受伤败阵投降。

谱拳曰：

“独龙出洞力量强，进击敌人急如枪。
拳似流星快如电，直奔肋间和胸膛。
敌人若中我的拳，伤筋动骨跌当场。
嵩山少林传绝艺，三山五岳美名扬。”

二、金鹏展翅

右脚不动，在原地屈膝半蹲。左脚向展