

# 少林寺拳法

以柔克剛・護身練膽的武術

釋 禪著





# 少林寺拳法

以柔克剛·護身練膽的武術

釋 禪 著

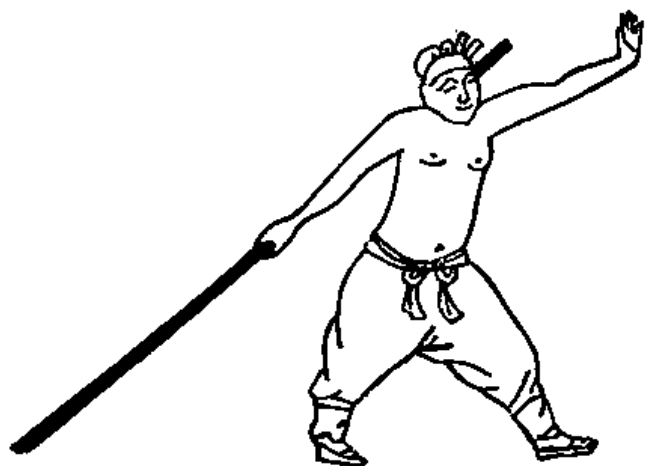
武 陵 出 版 社 印 行

# 少林寺拳法

譯者	釋 禪	
出版者	武 陵 出 版 社	
登記證	局 版 臺 業 字 第 1 1 2 8 號	
社 址	臺 北 市 南 港 區 興 南 路 1 8 0 巷 5 弄 9 之 3 號	翻
權 辦 事 處	永 和 市 秀 朗 路 2 段 2 1 3 巷 1 7 弄 2 6 號 2 樓	印
電 話	9 2 8 0 2 2 5	
所 法 律 顧 問	王 昧 爽 律 師	必
地 址	臺 北 市 懷 寧 街 1 7 號 四 樓	
郵 政 劃 撥	1 0 5 0 6 3	
有 印 刷 者	協 明 印 刷 廠	究
地 址	臺 北 市 武 成 街 7 6 巷 5 6 號	

定價100元

※缺頁或裝訂錯誤可隨時更換※



少林寺拳法，發源於中國河南省的少林寺。自達摩祖師以來，為禪僧護身練膽、強身健體之用，與坐禪共同修練的一門武藝。修練期間，必須以長期足不出戶為主要原則，而且僅僅以入山剃度的佛門弟子為傳授對象。

本書公開少林寺拳法，強調學習者必須遵守中國武術傳統的規定，即「入門者，不發誓維護正法，則不可修練」一條。並考慮初學者的條件，詳細地解說拳法的奧秘，使得學習者都能心領神會，以期深入悟境。

而作者最大的心願，是使世界上最古老而最具歷史的少林寺拳法，能夠讓更多的人士知曉，正確地了解到其中所蘊含的深奧義理，繼而發揚光大中國的正統武藝。

## • 少林寺拳法



# 少林寺拳法

以柔克剛·護身練膽的武術

釋 禪 著

武 陵 出 版 社 印 行

# 少林寺拳法

譯者	釋 禪	
出版者	武 陵 出 版 社	
登記證	局 版 臺 業 字 第 1 1 2 8 號	翻
社 址	臺 北 市 南 港 區 興 南 路 1 8 0 巷 5 弄 9 之 3 號	
權 辦 事 處	永 和 市 秀 朗 路 2 段 2 1 3 巷 1 7 弄 2 6 號 2 樓	印
電 話	9 2 8 0 2 2 5	
所 法 律 顧 問	王 昧 爽 律 師	必
地 址	臺 北 市 懷 寧 街 1 7 號 四 樓	
有 郵 政 劃 撥	1 0 5 0 6 3	究
印 刷 者	協 明 印 刷 廠	
地 址	臺 北 市 武 成 街 7 6 巷 5 6 號	

定價100元

※缺頁或裝訂錯誤可隨時更換※

序——不出門的秘技為什麼要再公開呢……

少林寺拳法的名稱，廣泛地被人知道是最近幾年的事情。西元一九三二年，我從中國回到日本時，在本國開始教導拳法之初，當時，知道少林拳法的人少之又少，可說沒有，僅能在武俠小說中看到描述鐵球飛在空中的武術傳說，幾乎看不到有人以正式的拳法來介紹。到目前為止，仍然有人誤以為是空手道，諸如此類的例子實在不勝枚舉。

那麼少林拳法究竟是怎麼樣的一個拳呢？這是發源在中國河南省的少林寺，自達摩祖師以來，爲了禪僧的護身練膽及增進身體的健康，坐禪及進行武術修練。並以長期地足不出戶爲原則，而僅以入山接受剃度成爲佛門弟子者爲對象，在此之外的人，嚴格地拒絕教導傳授拳法。何竟如此嚴苛地拒絕傳授外人呢？那是因爲這種拳法的技巧，當成武技的話，非常具有威力，萬一，不謹慎而傳授給一些心術不正的人，因而被誤用、濫用，恐怕將會發生許多不良的結果。

看了本書之後，各位將會明白少林寺拳法是不靠力氣的強大，或者以拳頭來取勝的武術。其乃利用經脈醫法的要點，也就是輕輕地攻擊經絡秘孔，其所持之威力巨大無比，即使一

位柔弱的少女，也能使一個大男人斃命。

因此，我也遵守了中國的這套傳統，將它傳入日本時，凡入門者，不發誓維護正法，則不許他修練。但是，因為藉故這個傳統，恐怕會在不知不覺中失去原來的真實本質。因此，終於在出版社的一再邀請之下，下定決心公開少林拳法。在寫本書之前，還特別考慮到要使些未曾學過武術的讀者，或者是根本不明白武術拳法的人也能看得懂，特別想辦法加以詳細地解釋說明，使得讀者都能夠一目了然，完全會意，並深入其境。

本書著作的最大宗旨，是使世界上最古老而又最具有歷史性的少林寺拳法，能夠讓更多的人知道，並且正確地理解解拳法所蘊含的深奧義理，即是作者的最大心願。

西元一九六三年七月

宗道臣



# 目 錄

序——不出門的秘技為什麼要再公開呢.....	〇〇三
「現今日本又怎樣行起的少林寺拳法.....	〇二一
「什麼是少林拳.....	〇二二
1. 現在也有人要來搗亂武館.....	〇二二
請通知這裏的師父.....	〇二二
倒下去的合氣道七段.....	〇二四
「少林寺拳法有什麼大不了」.....	〇二八
理想的護身術.....	〇三〇
2. 中國少林寺所傳的秘術.....	〇三一
何謂「武」.....	〇三一
以獲勝為目標的武道.....	〇三三
吊脖子或與牛格鬪是修行嗎.....	〇三五

從七十五高齡的老人到六歲幼兒都可學習.....	〇三六
支援中國民族運動的拳法.....	〇三八
仁王像的姿勢也是少林寺拳法.....	〇三八
達摩祖師傳給中國的拳法.....	〇四〇
義和團事件是拳法的秘密結社所發起.....	〇四二
中國的拳法已滅絕了.....	〇四五
二 少林寺拳法就這樣傳來日本.....	〇四七
1. 我繼承了少林寺義和門前的法統.....	〇四七
十七歲成為天涯孤離浪跡四處的經歷.....	〇四七
「昭和維新」的動盪時代.....	〇四九
成了特務機關的滿洲.....	〇五〇
第一次知道拳法.....	〇五二
對秘密結社的工作.....	〇五六
尋求拳士到中國各地走動.....	〇六八
由於拳法的緣故檢回了一條命.....	〇六〇

跟老師正式修行·····	○六一
終於接受傳法的印信·····	○六四
2. 用拳法來克服戰後的混亂·····	○六六
由於戰敗看到人類的真面目·····	○六六
撤退部隊的中隊長·····	○六八
把你帶到司令部來·····	○七一
讓你一個人去當好孩子·····	○七四
有生以來第一次的大演說·····	○七六
所要直接告訴的司令部呢·····	○七八
偕通譯人員抱必死之決心逃脫·····	○八〇
仰望國旗而哭泣·····	○八二
3. 在日本傳授少林寺拳法·····	○八三
滿載旅客列車中的一件英勇事跡·····	○八三
利用廢棄物品當作設立武館的資本·····	○八八
紅旗和舞廳·····	○九〇

被冠以打架和尚之雅號.....	〇九二
三、少林寺拳法可修養人性.....	〇九五
1. 現今還存在著的達摩祖師之教導.....	〇九五
我是達摩之子.....	〇九五
為確立自己英勇的信心.....	〇九六
何以拳法及禪宗並未同時傳到日本.....	〇九八
中國拳法也是日本柔術之祖.....	一〇〇
空手道亦即起源於中國拳法.....	一〇一
2. 墜落的現代佛教.....	一〇二
變成一名書呆子的大和尚.....	一〇二
裝腔作勢而手腕被切斷.....	一〇四
十三萬人的葬禮和尚.....	一〇五
剃度可達極樂世界.....	一〇七
專門賺取日常費用的觀光和尚.....	一〇九
佛教的慈悲和基督教義中的愛.....	一一一

連甘地也選擇了暴力·····	一一三
3. 少林寺拳法的特徵·····	一一四
拳禪如一的修行·····	一一四
剛柔一體的技法·····	一一五
磚瓦乃用於建築屋頂覆蓋之用而非供毆打之途·····	一一七
不殺活人拳——守主攻從·····	一二〇
二人為一組作為練習·····	一二〇
少林寺拳法與其他武術的最大不同點·····	一二一
在三年之後才斃命·····	一二五
整體的醫法——治療心臟癱瘓症·····	一二七
4. 我對少林寺拳法未來下賭注·····	一二九
令我感到是件不可思議的事·····	一二九
差不多一半是希望別人幸福·····	一三一
十五萬人的同伴·····	一三三
假冒者與少林寺拳法之演練·····	一三五

II 少林寺拳法入門.....	一三七
1. 少林寺拳法的基本知識.....	一三八
第一課 調息與氣力.....	一三八
一、調息——呼吸的方法.....	一三八
二、調息的方法.....	一三八
△坐著的調息法.....	一三九
△一面活動並又一面調息的方法.....	一四〇
三、氣合——聲的發出方法.....	一四一
第二課 眼觀四方及六感.....	一四一
一、注意四面八方——轉神的動態.....	一四一
△獨自一個人能做到的訓練法.....	一四二
△兩人一道進行的訓練法.....	一四二
二、第六感.....	一四三
第三課 腳的架式.....	一四三
一、腳的位置.....	一四三

1. 字形的站立·····	一四四
2. 鉤腳站立·····	一四四
3. 交叉腳的站立·····	一四四
二、站法·····	一四五
1. 基本站立·····	一四五
2. 前屈站立·····	一四六
3. 後屈站立·····	一四六
4. 貓腳站立·····	一四六
5. 四股站立·····	一四六
6. 伏虎站立·····	一四六
三、腳的運作方法·····	一四六
△出伸的腳·····	一四七
1. 又入而來的腳·····	一四七
2. 交替換的腳·····	一四七
3. 搖晃的腳·····	一四七

△後退的腳	一四七
1. 退後的腳	一四七
2. 順退腳	一四七
△橫腳	一四八
1. 橫腳	一四八
2. 蟹腳	一四八
△迴轉腳	一四八
全迴轉腳	一四八
以腳力的訓練法	一四八
1. 青蛙跳	一四八
2. 空踢	一四九
第四課 身體的動作	一四九
一、利用身體運作來防止的方法技巧	一四九
1. 轉身承接	一四九
2. 反身接擊	一五一



3. 身後移之承接	一五二
4. 如流水艇的承接	一五二
5. 屈身承接	一五一
6. 閃開之承接	一五一
7. 轉身之承接	一五一
8. 伏身	一五二
二、略略地高舉身體而移動位置	一五二
1. 前承接之身	一五二
2. 後承接之身	一五二
第五課 身體的架式和布陣法	一五二
一、身體的架式	一五二
△身體架式的基本外觀	一五三
1. 合掌架式	一五三
2. 待氣的架式	一五三
3. 己的架式	一五四