

老拳谱辑集「第三辑」

少林拳图解

Shaolinquan Tujie
金一明●著

山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集「第三辑」

少林拳图解

Shaolinquan Tujie
金一明·著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林拳图解 / 金一明著. —太原: 山西科学技术出版社,
2009. 11

(老拳谱辑集丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5377-3338-0

I. 少… II. 金… III. 少林拳—图解 IV. G852.15-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150502 号

少林拳图解

著者 金一明

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 8

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

字数 68千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3338-0

定价 16.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



作者序言

橫縱十萬里，上下五千年，苟為一國，必有存立與自衛之方，始不為列強所吞并。吏治之改良，法律之修訂，可謂善矣，然未足與言存立也。文化之灿烂，辭章之优美，可謂善矣，亦未足與言自衛也。是故言固本圖強者，不仅在文事之修明，而在武事之兼備。孔子云：有文事者，必有武備。文武二者，相提并論。以全國而言，司文事者，則發皇文治。司武事者，必丕著武功。以個人而言，能文者，亦須能武。能武者，亦應能文。上馬殺賊，下馬草露布，丈夫處世，當如是耳。或謂事業有大小之分，人體有強弱之別；釣者身俯，身者身仰，此為事業之不同。駝負百鈞，蚊負

作者序言

橫縱十萬里。上下五千年。苟為一國。必有存立與自衛之方。始能不為列強所吞併。吏治之改良。法律之修訂。可謂善矣。然未足與言存立也。文化之燦爛。詞章之優美。可謂善矣。亦未足與言自衛也。是故言固本圖強者。不僅在文事之修明。而在武事之兼備。孔子云。有文事者。必有武備。文武二者。相提並論。以全國而言。司文事者。則發皇文治。司武事者。必丕著武功。以個人而言。能文者。亦須能武。能武者。亦應能文。上馬殺賊。下馬草露布。丈夫處世。當如是耳。或謂事業有大小之分。人體有強弱之別。釣者身俯。射者身仰。此為事業之不同。駝負百鈞。蚊負

少林拳圖解

作者序言

一



一粒，此强弱之不同。为士者，不能使为农。为工者，不能使为商。各执其业，各行其志。又安可以一人之身，而作兼人之任哉？余曰：非此谓也。夫能刚者未必不能柔；知静者未必不知动。故练拳者，尽可无荒尔业。工作者，亦可以兼事习拳。盖以凡百事业之成功，无不赖乎体魄之强健与夫意志之坚定。体魄愈强，则意志愈坚。意志坚，自能绝嗜欲，耐劳苦，不畏艰险，不惧压迫，然后主义始能推行，而理想乃能实现。现民众之意，即一国之国魂。国魂既有所寄托，则其精神之奋发，物质之改进，必有若决江河，一日千里之势，国家始能存立而臻于自强之地位矣。中华民国，次殖民地之国家也。支那人民，老大之病夫也，衰弱已达极点。非有坚苦耐劳之行，曷胜挽救危亡之任，故非人人有强健之体魄，人

少林拳圖解

作者序言

二

一粒。此强弱之不同。爲士者。不能使爲農。爲工者。不能使爲商。各執其業。各行其志。又安可以一人之身。而作兼人之任哉。余曰。非此謂也。夫能剛者未必不能柔。知靜者未必不知動。故練拳者儘可無荒爾業。工作者亦可以兼事習拳。蓋以凡百事業之成功。無不賴乎體魄之強健。與夫意志之堅定。體魄愈強。則意志愈堅。意志堅。自能絕嗜欲。耐勞苦。不畏艱險。不懼壓迫。然後主義始能推行。而理想乃能實現。民衆之意志。卽一國之國魂。國魂既有所寄託。則其精神之奮發。物質之改進。必有若決江河。一日千里之勢。國家始能存立而臻於自強之地位矣。中華民國。次殖民地之國家也。支那人民。老大之病夫也。衰弱已達極點。非有堅苦耐勞之行。曷勝挽救危亡之任。故非人人有強健之體魄。人



人各尽其职务，从事于奋斗不可。

拳术者，强身之机械也，奋斗之助手也。顽夫闻之可以兴起，懦夫闻之可以立志。能易薄弱之身躯，成刚劲体魄，变鲁钝之性情为英挺气节。其有效于人民也如此。吾人又安可弃其本体固有之技能而以雕虫末技视之哉？是用唤醒同胞，振袂而起，共作闻鸡起舞，莫辞运臂之劳，看谁捷足先登，一显男儿身手。走也。丁年习技，未遇名师，马齿徒增，虚抛岁月。兹值服务江苏省国术馆之际，遇同宗佳福老先生者，金陵五老之一，善技击者之巨擘也。先生任馆中少林教官，年届八旬，而神清气足；长拳短打，别具专长；跳跃如猿，身轻腿快，诚所谓松柏愈老而愈健矣。以所摄少林拳影片见示，丐余为之编著，爰费匝月之光阴。探明

少林拳圖解

作者序言

三

人各盡其職務。從事於奮鬪不可。拳術者。强身之機械也。奮鬪之助手也。頑夫聞之可以興起。懦夫聞之可以立志。能易薄弱之身軀。成剛勁體魄。變魯鈍之性情。爲英挺氣節。其有效於人民也如此。吾人又安可棄其本體固有之技能而以雕蟲末技視之哉。是用喚醒同胞。振袂而起。共作聞鷄起舞。莫辭運臂之勞。看誰捷足先登。一顯男兒身手。走也。丁年習技。未遇名師。馬齒徒增。虛拋歲月。茲值服務江蘇省國術館之際。遇同宗佳福老先生者。金陵五老之一。善技擊者之巨擘也。先生任館中少林教官。年屆八旬。而神清氣足。長拳短打。別具專長。跳躍如猿。身輕腿快。誠所謂松柏愈老而愈健矣。以所攝少林拳影片見示。丐余爲之編著。爰費匝月之光陰。探明



珠于驪龍領下，示後學終南之捷徑。庶好之者，得按圖索驥，易于學步。書成，述其意旨如此。國術同志，盍兴起乎。

中華民國二十年四月

維揚金一明氏

序于江苏省國術館訓育處

少林拳圖解

作者序言

四

珠於驪龍領下。示後學終南之捷徑。庶好之者。得按圖索驥。易於學步。書成。述其意旨如此。國術同志。盍興起乎。

中華民國二十年四月維揚金一明氏序於江蘇省國術館訓育處



吳序

金君一明，以所著《少林拳三十七勢》相示。此拳為白下金佳福氏之長技。佳福先生得之徐淦林氏。徐得之鮑。聞授鮑者為江南大俠甘鳳池之再傳弟子。則此技系淵源于甘氏可知。甘精內功，純以神行。則此派為甘之一部又可知矣。得一明君表彰之。余固知嗜國術者，行將人手一編也。其姿勢左宜右有，全神俱到。其說明更深入淺出，一覽無遺。一明君自序云：有文事者，必有武備。技以文傳，相得益彰。殆所謂文事武備兼賅者。請轉持其語以贈之。

民國二十年四月

吳心谷氏識于京口

吳序

金君一明。以所著少林拳三十七勢相示。此拳為白下金佳福氏之長技。佳福先生得之徐淦林氏。徐得之鮑。聞授鮑者為江南大俠甘鳳池之再傳弟子。則此技係淵源于甘氏可知。甘精內功。純以神行。則此派為甘之一部又可知矣。得一明君表章之。余固知嗜國術者。行將人手一編也。其姿勢左宜右有。全神俱到。其說明更深入淺出。一覽無遺。一明君自序云。有文事者。必有武備。技以文傳。相得益彰。殆所謂文事武備兼賅者歟。請轉持其語以贈之。

民國二十年四月吳心穀氏識於京口



少林拳圖解

吳序

三



序

八段錦傳自武穆。少林拳系出寺僧。今之研究國術者，多以八段錦作初，而不知習少林拳。古人妄談宗派，鄙夷方外，故對少林拳恒淡漠視之，以致法善意美之秘笈，不能風行于世，良可惋惜。今金佳福、金一明兩先生，精通拳技，名聞大江南北。每于暇日，將斷簡殘篇之少林拳，匯訂成編。尋墜緒之茫茫，復旁搜而遠紹。在圖影之左，詳加立說，意在闡明微旨，啓迪後進。用心之深，殊堪敬佩。查斯編已在《上海時報》陸續刊載，讀者質疑問難之書，恒日有數起。于此可見國人对此術，尚有相當興趣。茲此書版權已讓予中西書局。乞序于余。无以應，書此數言，以示介紹。

退園主人書于時報編輯室
民國二十年十一月九日

序

少林拳圖解 序

八段錦傳自武穆。少林拳係出寺僧。今之研究國術者，多以八段錦作初階。而不知習少林拳。古人妄談宗派，鄙夷方外，故對少林拳恒淡漠視之。以致法善意美之秘笈，不能風行於世。良可惋惜。今金佳福、金一明兩先生，精通拳技，名聞大江南北。每於暇日，將斷簡殘篇之少林拳，彙訂成編，尋墜緒之茫茫，復旁搜而遠紹。在圖影之左，詳加立說，意在闡明微旨，啓迪後進。用心之深，殊堪敬佩。查斯編已在上海時報陸續刊載。讀者質疑問難之書，恒日有數起。於此可見國人對此術，尚有相當興趣。茲此書版權已讓予中西書局。乞序於余。無以應，書此數言，以示介紹。

退園主人書于時報編輯室

二十，十一，九。



策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。





少林拳圖解總目

序言

題字

題詞

肖像

少林拳真旨

少林拳源流

少林拳姿勢歌訣

少林拳進退歌訣



少林拳圖解總目

序 言
 題 字
 題 詞
 肖 影
 少林拳真旨
 少林拳源流
 少林拳姿勢歌訣
 少林拳進退歌訣



少林拳趨避歌訣
 少林拳行功歌訣
 少林拳之五法
 少林拳之五檔
 少林拳手法略說
 少林拳腿法略說
 少林拳各个姿勢方向
 路线对照圖
 少林拳第一路姿勢說
 明
 少林拳第一路姿勢攝
 影
 拳术結論

少林拳圖解 總目

二

少林拳趨避歌訣
 少林拳行功歌訣
 少林拳之五法
 少林拳之五檔
 少林拳手法略說
 少林拳腿法略說
 少林拳各箇姿勢方向路線對照圖
 少林拳第一路姿勢說明
 少林拳第一路姿勢攝影
 拳術結論



◎少林拳第一路姿势图解细目

第一势 请手

第二势 左穿花手

第三势 右穿花手

第四势 黄鹞落架

第五势 怀中抱月

第六势 左冲天炮

第七势 右冲天炮

第八势 马裆衝拳

少林拳图解 · 细目

少林拳第一路姿势图解细目

- | | |
|-----|------|
| 第一势 | 请手 |
| 第二势 | 左穿花手 |
| 第三势 | 右穿花手 |
| 第四势 | 黄鹞落架 |
| 第五势 | 怀中抱月 |
| 第六势 | 左冲天炮 |
| 第七势 | 右冲天炮 |
| 第八势 | 马裆衝拳 |

—



第九勢 雙貫拳
 第十勢 雁落沙灘
 第十一勢 項心肘亮翅
 第十二勢 白鶴拳
 第十三勢 挂面肘
 第十四勢 肋下掌
 第十五勢 捺击朝陽
 第十六勢 单凤拉弓
 第十七勢 拗步箭冲
 第十八勢 弓

少林拳圖解 細目

第九勢 雙貫拳

第十勢 雁落沙灘

第十一勢 頂心肘

第十二勢 白鶴亮翅

第十三勢 掛面拳

第十四勢 肋下肘

第十五勢 捺擊掌

第十六勢 單鳳朝陽

第十七勢 拗步拉弓

第十八勢 弓箭衝拳



第十九勢 抽拳切掌

第二十勢 雙挑拳

第二十一勢 躺襠切掌

第二十二勢 單鳳朝陽

第二十三勢 雙蓋拳

第二十四勢 懷心腿

第二十五勢 二郎擔衫

第二十六勢 袖底切掌

第二十七勢 猴兒摘桃

第二十八勢 翻身劈擊

少林拳圖解

細目

三

第十九勢 抽拳切掌
 第二十勢 雙挑拳
 第二十一勢 躺襠切掌
 第二十二勢 單鳳朝陽
 第二十三勢 雙蓋拳
 第二十四勢 懷心腿
 第二十五勢 二郎擔衫
 第二十六勢 袖底切掌
 第二十七勢 猴兒摘桃
 第二十八勢 翻身劈擊



少林拳圖解 細目

- | | |
|-------|------|
| 第二十九勢 | 躺襠切掌 |
| 第三十勢 | 偏花七星 |
| 第三十一勢 | 二郎擔衫 |
| 第三十二勢 | 雙撞拳 |
| 第三十三勢 | 流星趕月 |
| 第三十四勢 | 金鷄獨立 |
| 第三十五勢 | 馬襠衝拳 |
| 第三十六勢 | 雙圈手 |
| 第三十七勢 | 七星收手 |

- | | |
|-------|------|
| 第二十九勢 | 躺襠切掌 |
| 第三十勢 | 偏花七星 |
| 第三十一勢 | 二郎擔衫 |
| 第三十二勢 | 雙撞拳 |
| 第三十三勢 | 流星趕月 |
| 第三十四勢 | 金鷄獨立 |
| 第三十五勢 | 馬襠衝拳 |
| 第三十六勢 | 雙圈手 |
| 第三十七勢 | 七星收手 |