

老拳谱辑集「第三辑」

少林拳法秘传 少林十二式

Shaolinquanfa Michuan
Shaolin Shiershi

许禹生●著

老拳谱辑集「第三辑」

少林拳法秘传 少林十二式

Shaolinquanfa Michuan
Shaolin Shiershi

许禹生●著

图书在版编目(CIP)数据

少林拳法秘传·少林十二式/许禹生著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11

(老拳谱辑集丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5377-3340-3

I. 少… II. 许… III. 少林拳 — 基本知识 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150506 号

少林拳法秘传
少林十二式

著者 许禹生

校点者 王占伟

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 8.5

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 96千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3340-3

定价 18.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，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，保存时间不长，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。

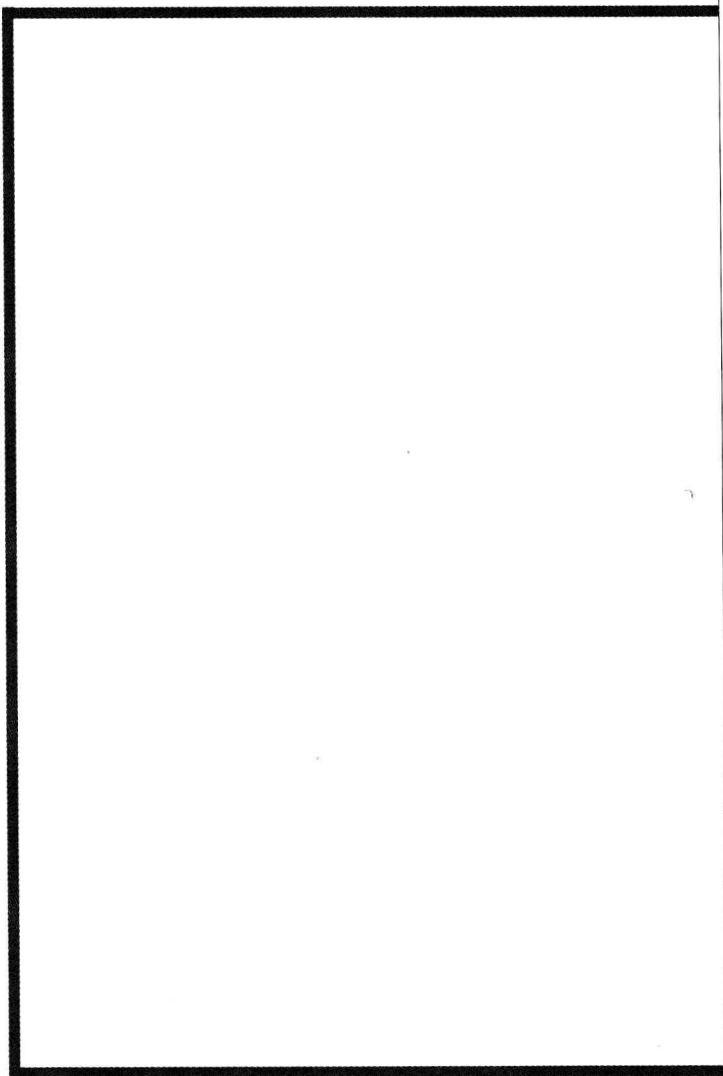
为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

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。





少林拳法秘传



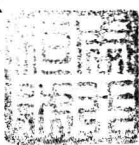


少林拳法

练手功夫

后脚略弯前脚松，双目
 看定他人胸，手出切莫用
 肩力，紧贴随手西与东。此
 手精奇不用力，弱人文士
 皆可学之。总究其理，八法
 手势，按上中下左右，坚进
 头申（点校：此字疑为“伸”字
 之误），前脚收，后曲前直。
 手中脚八字，各随所宜，随
 手上步，切勿用力。残推援
 夺，圈来撩逼；抛托插杀，
 随手顺疾；逼捺随转，借彼
 气力；手到其身，粘吸莫
 离；任彼千变，我心归一；
 彼来虽猛，以捺分敌；以柔
 克刚，以疾克速；任彼腾
 挪，彼劳我逸；随向

少林拳法 鍊手功夫



後脚略弯前脚鬆，双目看定他人胸，手出切莫用肩
 力，紧贴随手西与东，此手精奇不用力，弱人文士皆可学
 之。总究其理，八法手势，按上中下左右，坚进头申前脚收
 後曲前直，手中脚八字各随所宜，随手上步，切勿用力。残
 推援夺圈来撩逼，抛托插杀，随手顺疾，借彼气力；手到其
 身，粘吸莫离；任彼千变，我心归一；彼来虽猛，以捺分敌；
 以柔克刚，以疾克速；任彼腾挪，彼劳我逸；随向



进步，何劳用力；勤演习练，于身有益；其中妙力，潇洒脱以；上中真紧，下步坚曲；逼吸存心，时刻莫遗；八门紧直，子午定向；看势分折（点校：此字似为“折”字之误）；他来虽满，吾手紧直，力来千斤，以捺紧敌，来有踪影，去无踪迹；不害吾身，何妨两得；若变吾援，莫谓不寄；彼来甚满，吾占齐力；你我俱成，尚观虚实；以实取虚，以虚取实；实实虚虚，虚虚实实。穴道三分借力，以长迎短，以直近曲；进生退死，切勿畏惧；字字循环，一能克一；奸匪莫教，切记不宜。出手残推紧却直，逼捺三分借彼力；抛托插杀随手化，圈吸援夺下所宜；聚疾能克来者猛，

进步何劳用力勤演习鍊護身有益其中妙力潇洒脱以
上中真紧下步坚曲逼吸存心時刻莫遺八門緊直子
午定向看勢分折他来雖滿吾手緊直力來千斤以捺緊
敵來有踪影去無踪迹不害吾身何妨兩得若變吾援
莫謂不寄彼來七滿吾占齊力你我俱成尚觀虛實以
實取虛以虛取實之虛之虛之實之穴道三分借力以長
迎短以直近曲進生退死切勿畏懼字之循環一能克一奸
匪莫教切记不宜出手殘推緊却直逼捺三分借彼力
拋托插殺隨手化圈吸援奪下所宜緊疾能克來者猛



吞吐招捺跌更奇。功练能尚有之教尔勤习。须演记残字者：以吾手紧直，探其虚实，就用推字粘连，紧推无有不去者。此是为实推虚也。援字者：乃演吾手法活泼，乃猿猴之捷，其虚实也。夺字者：乃夺其来力为吾所用也；圈吸，明进吾身，取其虚实，为我紧胜伸之用也。捺字者：须周身练熟，助其力猛，临时取用，其动甚速也。逼字者：逼其力强身大，使其实为虚，为我施展之用也。活变之法，手软如绵，有力用力，无力者用智，去其手紧，动手落身，口要谦逊，手不让人，久能助动，又能惊人。步手每法不换移，右足齐手迳周围；一十八手

吞吐招捺跌更奇功鍊能尚有之教尔勤習須演記殘字者以吾手緊直探其虛實就用推字粘連緊推無有不去者此是為實推虛也援字者乃演吾手法活潑乃猿猴之捷其虛實也奪字者乃奪其來力為吾所用也圈吸明進吾身取其虛實為我緊勝伸之用也捺字者須周身練熟助其力猛臨時取用其動甚速也逼字者逼其力強身大使其實為虛為我施展之用也活變之法手軟如綿有力用力無力者用智去其手緊動手落身口要謙遜手不讓人久能助動又能驚人步手每法不換移右足齊手迳周圍一十八手



通练就，临时取用随所宜。

凡练功夫，保养为主，
久练成刚，熟则生巧。

棍法散抄

子午保定

捕漏庄堂左右两开，
一见退步潇步，棍起棍落，
放力而行，切莫畏惧。

庄堂势

庄堂一棍，腊(点校：手
头字典未查到此字，造字待考)
结落子，手脱放力，提步抢
势，一棍手断，带破天门，
自然如跌退。

通练就臨時取用隨所宜
凡練功夫保養為主久練成剛熟則生巧

棍法散抄

子午保定

捕漏庄堂左右两开一见退步潇步棍
起棍落放力而行切莫畏惧

庄堂势

庄堂一棍腊结落子手脱放力提步抢势
一棍手断带破天门自然如跌退



四門不入

為泰山勢陽棍落陰棍起一擗一摘捕漏棍起棍落手斷不悞

金猫捕鼠

劈逢門一棍保臍上保子午單標橫摆棍法落於手剪馬三棍左右一樣共計十六棍另有摘花之傳

五馬破槽

進步逢門一棍提步洗手一棍捨右卑勢一棍剪馬一棍上卑逢門盡力一棍放捨退步看勢

四門不入

為泰山勢，陽棍落，陰棍起，一擗一摘（點校：此字音 zhe）捕漏，棍起棍落，手斷不悞。

金猫捕鼠

劈逢門一棍，保臍上，保子午，單標橫摆棍法，落于手。剪馬三棍，左右一樣，共計十六棍。另有摘花之傳。

五馬破槽

進步逢門一棍，提步洗手一棍，捨右卑勢一棍，剪馬一棍，上卑逢門，盡力一棍，放捨退步看勢。



拦路虎

回马当头一势，进步达魔（点校：应为“摩”字之误）二十四棍可敌，无虚（点校：疑为“须”字之误）秘传也。

白虎卑势

漂爪一棍，复沙卑势落，棍响手断左右开，复棍响手断。

白虎当头坐

第二合阵势，金鸡尾样，上步弥陀请佛，反刁黄龙去洞，放枪拦草，缠泥包身，班结两边落棍，下面一棍相同，棍法无鞭。

拦路虎

回马当头一势进步达魔廿四棍可敌无虚秘传也

白虎卑势

漂爪一棍复沙卑势落棍响手断左右开复棍响手断

白虎当头坐

第二合阵势金鸡尾样上步弥陀请佛反刁黄龙去洞放枪拦草缠泥包身班结两边落棍下面一棍相同棍法无鞭



金鸡玉兔

第二合阵势，金鸡尾样，当堂白虎一棍反搭人伦，小漂刁势放，劈面保身，班结落棍，讨子断堂，二边都是一样，时习抄练不误。

海内摇桩

第三合，左关右关包围，拳结放棍，讨子断手无异，两边都是一样，母（点校：疑为“毋”字之误）分上下，特勤抄练。

丢枪埋传

第四合，白虎去抛枪，当堂阴势起，草内睛蛇藏，埋藏头等看，右见漂白虎，依下把祸消，那有不应之手，理莫厌抄。

金鸡玉兔

第二合阵势金鸡尾样当堂白虎一棍反搭人伦小漂刁势放劈面保身班结落棍讨子断堂二边都是一样特勤抄练不误

海内摇桩

第三合左关右关包围拳结放棍讨子断手无异两边都是一样毋分上下特勤抄练

丢枪埋传

第四合白虎去抛枪当堂阴势起草内睛蛇藏埋藏头等看右见漂白虎依下把祸消那有不应之手理莫厌抄



四门等静

第五合，四方白虎起，三关保六奇，东西与南北，四方难得，子午中央拦路虎，回马去达魔（点校：应为“摩”字之误），切莫懒惰。

达魔（点校：应为“摩”字之误）连

第六合，达魔（点校：应为“摩”字之误）文口二十四，藏头抬脑去达摩，左拗棍，右拗棍，各人抄练，时时演习。

南阳棍势

第一合搥（点校：音zong，《康熙字典》上收有此字）样，白虎扬鞭阴棍起，捕漏方知子到宫。就手人伦（点校：此字似为“抡”字之误）番（点校：此字应为“翻”字之误）天印，子午刁来杀一棍。上番下番寻道，跌处逢之难脱身。对左扫上原捕漏，保膝阴刁去抽堂。卑结落棍，诸君切记。

四门等静

第五合四方白虎起三关保六奇东西与南北四方难得
子午中央拦路虎回马去达魔切莫懒惰

达魔连

第六合达摩文口二十四藏头抬脑去达摩左拗
棍右拗棍各人抄练时时演习

南阳棍势

第一合搥样白虎扬鞭阴棍起捕漏方知子到宫就手
人伦番天印子午刁来杀一棍上番下番寻道跌处
逢之难脱身对左扫上原捕漏保膝阴刁去抽堂
卑结落棍诸君切记



饿鸡捡食

第二合，向右杂棍回马，片甲开门闭户，抢步见势难妨（点校：此字似为“防”字之误），回头白虎快至，班结阴棍临胸，依旧回马片甲，精再难以提防，拗枪小格复棍，回头拗虎性烈，进步烈势出枪，此棍向前归正，何有难得抄习，一场小色俱多。

五马破槽

第三合，看势棍来，对面提步，一棍自然伤他右手。对右势一结，连伤他二手，拗势之棍必伤他人之手。中门一势退步，刁堂抢步几步，一棍连伤五棍，不得有誤，口度其中。

饿鸡捡食

第二合向右雜棍回馬片甲開門閉戶搶步見勢難妨回頭白虎快至班結陰棍臨胸依旧回馬片甲精再难以提防拗枪小格復棍回頭拗虎性烈進步烈勢出鎗此棍向前歸正何有難得抄習一場小色俱多

五馬破槽

第三合看勢棍來對面提步一棍自然傷他右手對右勢一結連傷他二手拗勢之棍必傷他人之手門一勢退步刁堂搶步幾步一棍連傷五棍不得有誤口度其中



白虎左睛蛇

第四合，对左白虎势，草内睛蛇，大漂埋伏，虎势临胸，伤耳伤面伤手，去枪（点校：疑为“抢”字之误）二边，都是一样，细蜜（点校：应为“密”字之误）多端。

金猫捕鼠

第五六合，在内横步，滴漏伤手，反达人伦，提鞭劈逢门，伤头手三处之功。然后捕鼠十六棍，另有别路，切莫灰抄。

少连子午棍

第一合，庄堂之势最难当，收步原来上几忙，包罗天地淹三光，斗头中门都来看，四海遥（点校：此字似为“瑶”字之误）池喜洋洋。劝君要小心也。

白虎左睛蛇

第四合对左白虎势草内睛蛇大漂埋伏虎势临胸伤耳伤面伤手去枪二边都是一样细蜜多端

金猫捕鼠

第五六合在内横步滴漏伤手反达人伦提鞭劈逢门伤头手三处之功然後捕鼠十六棍另有别路切莫灰抄

少连子午棍

第一合庄堂之势最难当收步原来上几忙包罗天地淹三光斗头中门都来看四海遥池喜洋洋劝君要小心也