

少林拳法真傳

德虔

編著

北京体育学院出版社



少林拳法真传

德虔（王长青） 编著

北京体育学院出版社

少林拳法真传

德 虔 编著

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

河南省登封县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张: 7.75

1986年12月 第1版 1986年12月 第1次印刷

字数: 170千字 册数: 1——40,000

统一书号: 7451.23 定价: 1.85元

少林拳法真傳

張文廣題



中國著名武術家張文廣教授為本書

題寫書名。

一九八六年十二月

序

少林功夫世稀有，闻名中外传千秋。

少林武术源远流长，距今有一千四百多年的历史，它与“天下第一名刹”嵩山少林寺一样，闻名中外。自古到今，它得到了国内外许多英雄豪杰、国王、名人及人民群众的赞颂，它蜚声于武林，吸引着国内外游人。

少林武术是少林寺众僧千百年来艰苦研练的结晶，它刚健有力，朴实无华，结构严谨，套路繁多。少林武术对于中华民族的昌盛和增进中外友谊起了积极的推动作用，在世界上享有很高的声誉。

为了继承和发扬少林武术，振兴中华，促进“四化”，少林寺众僧和皈依弟子们，于一九八三年五月成立了“少林寺武术挖掘整理小组”，又于一九八六年五月成立了“少林拳法研究会”，专门对少林武术的继承、发展、普及、提高以及有关学术问题进行探讨和研究。

为了满足全国各地武术爱好者的迫切需要，特成立了少林寺拳谱编写委员会，把寺院历代高僧秘藏的武术资料和宝贵经验，整理编写成“嵩山少林寺拳谱”。该拳谱将陆续出版，供读者参考。

本册“少林拳法真传”，是在一九八二年寺院内部传阅的资料“少林拳术秘传”一书的基础上，收集现代武术名家素林（少林寺皈依弟子）、徐祇法（少林寺还俗僧）、刘金维（少林弟子）等武林高手所奉献的珍贵资料，加以整理编

写的。本书内容丰富，资料充实，全面系统，附有范图，易学易练，对于学习和研究少林拳术的同志颇有参考价值。

在编写过程中，得到武僧素喜和寺院高僧德禅、永祥等法师及北京大学武术讲师李士信等的诚恳指教和大力支持，在此一并致谢。由于时间短促，文化水平有限，书中错误难免，敬请全国武师和广大武术爱好者批评指正。

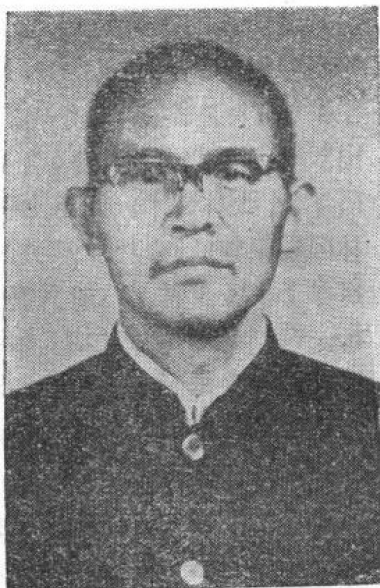
编 著 者

一九八六年十二月 于少林寺

德虔武师简介

德虔，现年44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等。



德虔近照

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。

德虔武师遵照国家体委关于“挖掘、整理、普及、提高”的武术工作方针，把自己珍藏几十年的宝贵资料整理成册，供武术爱好者学练，为了满足全国各地亿万读者的需要，和

全面继承少林武术的优良传统，曾先后奔到云南、山东、黑龙江、北京、吉林、内蒙古、新疆等二十余省市。拜访了数十名少林还俗僧和武林高手，收集了不少宝贵资料，为编写少林拳谱奠定了基础。

德虔武师在师父素喜法师和高僧德禅、行正、素法、永祥等高师指导下，昼夜整理，废寝忘食，苦战三年，终于完成了少林拳谱书稿，计一百多个套路，二百多万字。已经出版的有《少林气功》、《少林擒拿法》、《少林武术入门》、《少林武术》（四至七册）、《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，受到全国广大读者的赞扬。特别是《少林气功》和《少林擒拿法》等书，曾在香港展销，深受国际友人的欢迎。

德虔武师不仅苦练武技，而且严遵师教，武德高尚，尊老扶幼，团结同道。

总之，德虔武师为人忠直，忠诚于武术事业，几十年如一日，为继承和发扬少林武术，振兴中华，建设四化做出了可贵的贡献。

行 雷

一九八六年五月

目 录

第一章：少林拳术的发展.....	(1)
一、少林拳术的起源.....	(1)
二、少林拳术的内容.....	(2)
三、少林拳术的特点.....	(2)
四、少林僧兵.....	(3)
五、今日少林武术.....	(5)
六、练功的场地、设施与营养.....	(7)
七、练武应有的道德品质.....	(11)
第二章：拳术基本功法.....	(14)
一、练拳总诀.....	(14)
二、手型和练法.....	(15)
三、足型和练法.....	(24)
四、身型和练法.....	(26)
五、眼功练法.....	(28)
六、步型和练法.....	(30)
七、腿的功法.....	(34)
八、跳法.....	(44)
九、翻腾法.....	(45)
十、桩功练法.....	(47)
十一、其他功夫练法.....	(49)
第三章：拳法诀招秘传.....	(51)
一、运气用气法.....	(51)

二、纳气分路法·····	(52)
三、呼吸动静法·····	(53)
四、劲警懈绽法·····	(54)
五、移身闪战法·····	(55)
六、有无虚实法·····	(57)
七、见死反活法·····	(58)
八、白猴洗脸法·····	(59)
九、练身行动法·····	(60)
十、六合炼身法·····	(61)
十一、二十四炮打法·····	(61)
十二、三十二合上法·····	(63)
十三、少林释家捶把十要诀·····	(67)
十四、三前六要歌诀·····	(73)
十五、练拳秘诀·····	(75)
十六、前三十六通摇打法·····	(77)
十七、十六势招法·····	(77)
第四章：拳术优秀套路图解 ·····	(81)
一、少林猴拳·····	(81)
二、少林七星螳螂拳·····	(93)
三、少林燕形拳·····	(106)
四、少林五虎拳·····	(117)
五、少林追风掌·····	(129)
六、少林罗王十八掌·····	(141)
七、少林夜叉铁沙掌·····	(148)
八、少林豹子捶·····	(158)
九、少林搜风掌·····	(169)

十、少林猛虎拳·····	(117)
十一、少林八法拳·····	(209)

第一章 少林拳术的发展

少林武术是我国古老的优秀武术流派，亦名少林派。少林武术具有“朴实无花架，刚健有力套路多，勇猛敏捷利实战，久练健身可延年，武艺超群能自卫”的特色，所以驰名中外。

一、少林拳术的起源

少林武术起源于少林寺院。少林寺建于南北朝北魏时代太和十九年（公元495年），座落在河南省登封县中岳嵩山，秀丽的五乳峰山下，巍峨的少室山前。

公元527年，印度僧普菩达摩不远万里，来中国少林寺传教。他主张静卧修心，寝坐禅悟，因久居浊洞，面壁九年。由于长期静卧，致使他体神疲倦，又因深居山林，常遭猛兽威胁，所以迫使他寻求振神健身和防犯山患的措施，他与众僧根据山林中禽兽之动作和人们生产中的各种动作，初创出舒筋活血、振奋精神，抗击猛兽的心意拳。在此基础上，经过历代众僧长期艰苦的研练、推敲、改进、虚心苦学寺院内外高名武师之长，吸收历代名将武技之精华，（如宋代皇帝赵匡胤的三十六长拳，岳飞的十八般手，唐代程咬金的月牙斧，罗成的梅花枪，三国虎将关云长的春秋刀，名医华佗的五禽戏等都先后传入少林寺），逐渐形成了少林武术。

二、少林拳术的内容

少林拳术，早期仅有罗汉十八手一种，后逐渐发展成著名的罗汉拳，宋代就增加到三百多种，清末以后，少林武术屡遭摧残，拳术大部失传，现在寺僧和院外艺老掌握的拳术套路仅有小洪拳，大洪拳，通臂拳、炮拳、罗汉拳、猿拳、七星拳、心意拳、柔拳，梅花拳、太祖长拳、黑虎拳、伏虎拳、饿虎拳、螳螂拳、醉拳、连三锤、阴风掌、十八滚、十八翻，罗汉十八手、飞花掌、提手炮、莲花掌、大炮锤、搜风掌、小炮锤、关铁门，朝阳（昭阳）拳，连环拳、莲花拳、长护心意门拳，反臂掌、追风掌、夜叉铁沙掌，少林八法拳，八阵拳、八极拳、五虎拳、猛虎拳、豹子拳、狗拳、蛇拳、太祖散掌、心意长拳、罗王十八掌，五子拳、看家拳、金钢拳、金石拳、破连拳、地熬拳、五风拳、灰狼拳、风火拳、飞涉掌、流星锤、格斗拳、六合拳、五虎群羊拳、缠封拳等一百多套。

三、少林拳术的特点

少林拳具有朴实无华，刚健有力，结构严谨，节奏鲜明，来去迅速，势如破竹，利于实战和自卫防身等特色。

练习时，以刚为主，刚中有柔，刚柔相济。战略上要沉着果断，内静外猛；虚实兼用，声东击西；视退而实攻，视攻而实退；失局时退而引敌入，利局时攻而猛烈；策活机灵，变化无常。

少林拳术有“拳打卧牛之地”之说，即在研练中不受场地大小的限制，地方再小也能发挥自己的威力。少林拳还有“拳打一条线”之特点，既起横落顺始终保持在一条线上。

四、少林僧兵

少林武术在初创阶段，只是为了健身益寿，抗御猛兽和保护寺院。随着社会主义的发展，少林寺僧也参加了与社会政治、军事。隋末唐初，武德四年（公元621年），齐王李元吉与王世充交战于东都，被郑军打败。在千钧一发之际，少林武僧主志操，惠扬等率领僧兵，在扼岭口伏击，拦住王世充的后路，击溃了郑军，活捉了王世充的侄子王仁则，助了李世民一臂之力，唐王李世民十分赞赏，并高度评价了少林僧兵的战功，亲自接见和嘉奖了僧兵首领，又赐良田40顷。从此少林僧兵就逐年兴旺，闻名中外。在唐、宋、元、明时期都多达二千名。唐代著名武僧有：善护、志操、惠珣、昙宗、善惠、明高、灵惠、善胜、智守、道广、智兴、丰满、觉仁、觉义、投宏等。

宋代著名的武僧有，福居、福洪、斋诚等。

元代有紧那罗，福俗、菊庵、息庵、灵庵等。

明代是少林僧兵发展的顶峰，多达二千五百余人。因当时倭寇不断到我国东南沿海一带骚扰，祸国殃民，明政府多次派少林僧兵赴前征战，平击倭寇。其中最著明的是月空、月行、月灵、已空、悟空、色空、半空、萨空、悟须、周友、周参、洪洪、普使、小山、造化、天池、一舟、大虚、东

明、古泉、大用、碧溪、大有、西堂、古峰、普从、宗擎、洪纪、洪转、广按、宗想、宗岱、边澄、道宗、道法、庆盘、庆余、同贺、铭清等。特别是小山和尚，曾三次率领明军和众僧兵，英武奋战，屡立战功，传说现在山门前寺两侧立的石碑坊和盘卧的石狮子，就是明皇王为少林寺武僧庆功而赠送的嘉奖品，还有旗杆，（已损坏），这都表现了少林武僧在当时的超绝功夫和高度的爱国主义精神。

清代顺治皇帝担心少林僧兵谋反夺位，便下令禁止少林寺僧练武，违者杀头。从此，少林武僧四散，投奔八方，余僧只能在夜深人静时，偷偷地练武，使少林武术的发展受到了很大的阻碍。而且练武之人越来越少。有些高手，如真山、真改、智善、普照、如静、如忌、海清、湛诚等高僧，都先后离开寺院，远走内蒙古，山西，甘肃、福建、合肥，吉林等地，把少林武术传送到大江南北，长城内外。可谓：野火烧不尽，春风吹又生，火种永不息，武花遍地红。

抗日战争时期，德禅法师组织众僧，在皮定钧司令员的领导下，成立了“少林抗日政府”在少室山一带开展游击活动，严惩了日本侵略军和汉奸卖国贼。

中国人民解放军南下时，德禅法师亲自送弟子行方，素祥、素龙等参军入伍，并嘱咐他们到部队后，要听首长的话，英勇杀敌，为国立功，为少林寺争气。僧兵们入伍后，冲锋陷阵，顽强杀敌，屡立战功，很受部队欢迎，有的还晋升为营长、团长、师长，特别是许世友，钱钧原都出家在少林寺，他们少年志宏，苦练武艺，很有功夫。参加革命后，英勇杀敌，屡立战功，南征北战，为中国人民的解放事业立下了伟大功绩。

五、今日少林武术

千年古刹又复生， 殿宇辉煌耀眼明
八十年代换新容， 众僧重练少林功，
目望僧兵满寺院， 桃李满天尽英雄。

解放后，少林寺回到人民手中，国家十分重视整修少林寺和少林武术，多次拨款修建。

一九六三年春天，李先念主席同十几位部长来河南视察工作，专程来接见了德禅法师，在客堂亲切交谈，二小时之久，专门对少林寺的全面工作和发展少林武术作了重要指示。

一九八五年，国家领导人胡耀邦，赵紫阳等少先后来少林寺视察，胡耀邦总书记说：“武术学校也可长期的，也可短期的，学三五天，十来天，能学会一套也行。”今年六月中央高干王照华，黄民伟、季宗权、江涛等来寺特为如何发扬少林武术工作作了指示，并且都挥笔提了词。

各级首长的关怀和鼓励，使众僧精神焕发，信心百倍，齐心协力，重整院规，制备兵器，苦练功夫，寺院又重现出当年那种“白天耕田地，深夜练武艺，刀枪耀眼明，僧兵满寺院”的盛景。

“少林武术传全球，八十年代花更红”。

一九八二年春天，日本少林寺拳法联盟会长宗道臣，率队来少林寺归山拜祖，在碑林立了“日本大和尚宗道臣归山

纪念碑”。一九八五年十月，新加坡国术团也来少林寺拜师学艺，在碑林立了“少林南洋弟子归山朝圣”纪念碑。今年八月，美国华林寺全体武士来少林寺拜寺僧为师学少林拳法，在碑林立了“归宗朝圣”纪念碑。另外还有德国、英国、法国、泰国、意大利、澳大利亚、荷兰、西班牙等二十多国的体育界和国际友人都先后来少林寺商谈拜师学武或派留学生等学习中国少林功夫。总之，少林寺和少林武术，在国际上的威望越来越高，它将增强中国世界同世界各国人民的友谊和促进全球人类的体育事业放出光辉灿烂的奇彩。

为发扬少林瑰宝，振兴中国武术，上级还投资数百万元在寺东修建了中国少林演武厅，在寺内修建了少林捶谱堂，塑造了历代武僧苦练绝技的英雄形象。

一九八二年国家体委在京召开全国武术工作会议后，少林武术更上一层楼，县体委和少林寺先后成立了武术学校，培训了数千名武术新秀，还有不少外国学者来少林寺学习武术和交流经验，促进了中外文化的交流，使少林武术的火种撒向世界各地。

嵩山脚下的登封人民，喜练少林武术，无论是机关厂矿，还是农村学校，军营或路旁，都有三五一组，十人一片的在演练拳棒刀枪，擒拿对练等。据不完全统计，现在全县有五万多人会练3——5套少林武术，真称得上是少林武术之乡了。

县体委体和寺院遵照国家体委关于“挖掘、整理、普及、提高”的武术工作方针，都先后成立了“少林武术挖掘整理小组”，发动寺内外老拳师和高手大搞挖掘整理，收集了大量的宝贵武术资料，抢救了即将失传的优秀套路，陆续