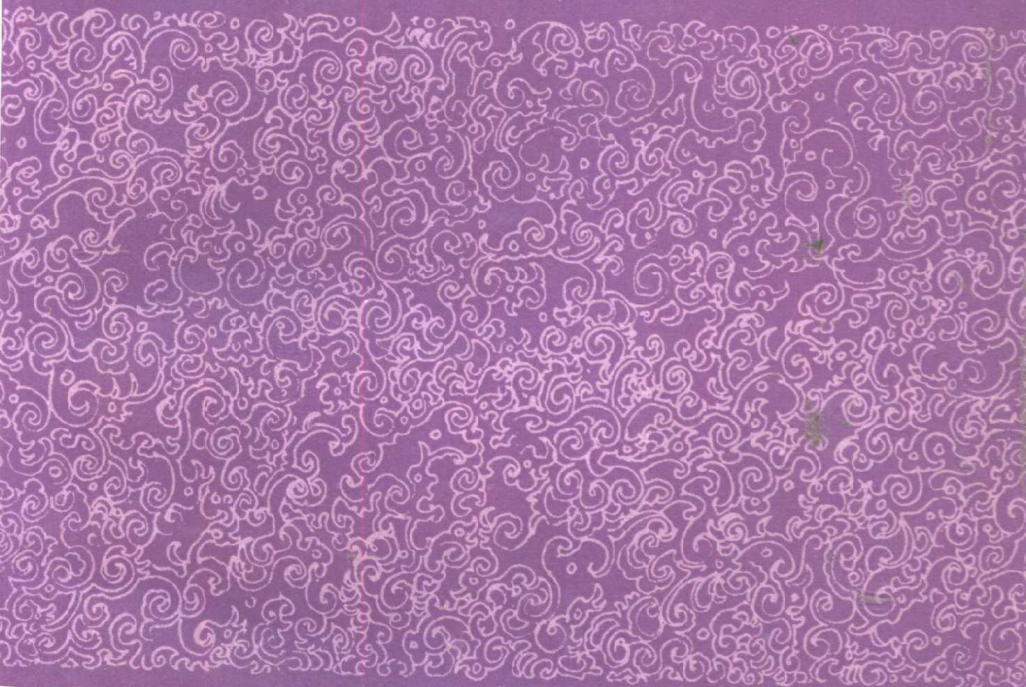




北派少林拳入门

—— 体育爱好者丛书



秦庆丰 编著

● 人民体育出版社

体育爱好者丛书

北派少林拳入门

秦庆丰 编著

人民体育出版社

(京) 新登字040号

体育爱好者丛书

北派少林拳入门

秦庆丰 编著

*

人民体育出版社出版

北京昌平环球科技印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 4.875印张 90千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—10,100册

*

ISBN 7-5009-0879-2/G·846

定价: 3.50元

前 言

北派少林拳法源远流长，是中华民族优秀的历史文化遗产，深受国内外武术界的推崇。

武以寺名，寺以武显。作为少林拳的发祥地少林寺，位于河南省中岳嵩山西麓，千余年来历经沧桑，既有过香烟缭绕、钟鼓齐鸣、武僧列阵的鼎盛时代，也有过屡遭兵匪劫难的历史。千佛殿、白衣殿内大型重彩罗汉图、武僧习拳对练图等珍贵壁画和地面上因武僧苦练桩功、震脚所遗留的洼陷排坑，都使人感受到当年这里挥拳击腿、刀光棍影、声震殿宇、气势森严的练武场面。

自隋唐以来，就曾有“十三棍僧救唐王”、明代抗倭平乱、宋代各家武林高手齐聚寺内共研拳法而后集成拳谱、清代又曾作为反清复明以图起事之地的记载和传说。这些，使少林寺与少林拳更具学术研究的价值。

北派少林拳法是在不断吸取民间武艺和军旅实战技能精华的基础上，不断汇集、总结而逐渐形成的，可以说是集百家之大成，而自成一派。由于历史的发展，时代的变迁，嵩山少林拳法逐渐“北扩南移”，有些已形成不同风格、特点的地方拳种。目前流传于国内的北派少林拳有罗汉十八手、

少林五拳、少林大金刚拳、少林五形八法拳、十八罗汉掌、少林红拳、七星拳、朝阳拳、梅花拳、少林弹腿、少林柔拳、炮拳、八步连环拳、少林六合拳、心意把等。

少林拳的特点是身正步稳、动势紧凑、拳技舒展、威武刚烈；步法上进退有致、沉实迅敏；拳法上来去风速，迅疾力猛，劲力整透；讲究“远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒”。这些独具特色的北派拳法风格，以及明显的实战效果，深受广大武术爱好者的偏爱。如今，北派少林拳已逐渐形成了比较系统、全面、完整的理论和训练体系，随着武术专业工作者和爱好者的不断深入研究，必将得到进一步完善和发展。

秦庆丰

1992年10月于北京

目 录

第一章 北派少林拳法的起源与特点	1
第一节 北派少林拳法的起源.....	1
第二节 少林拳法的分类.....	4
第三节 少林拳术的基本形式.....	5
第四节 腿法的优势与作用.....	6
第五节 少林拳的主攻意识.....	7
第六节 拳禅一体.....	8
第七节 内外合一.....	9
第八节 怎样学习传统少林拳.....	10
第二章 少林拳中的手、眼、身、法、步	16
第一节 手型、手法.....	16
第二节 眼法.....	22
第三节 身法.....	22
第四节 方法.....	23
第五节 步型步法.....	24
第三章 传统少林拳的功法练习	31
第一节 少林马步桩功.....	31
一、基本姿势.....	31

二、呼吸与意守	32
三、练功要领和注意事项	33
四、功架与劲力	36
五、功法的选择	37
六、功效	40
第二节 少林外功法	41
一、沙袋功	41
二、少林排打功	59
三、少林铁臂功	61
四、少林掌指功	62
第三节 少林内功法	65
一、大金刚气功	65
二、五心合一功	76
第四节 少林拳法与劲力	78
第四章 少林大金刚拳（简化36式）	82
第一节 拳术简介	82
第二节 拳术概要	83
第三节 动作名称	86
第四节 图解说明	88
第五节 动作说明	88

第一章 北派少林拳法 的起源与特点

第一节 北派少林拳法的起源

少林拳因少林寺而得名，少林寺位于河南省登封县西北嵩山之中。中岳嵩山，分两条山脉，东脉名曰“太室山”，西脉名曰“少室山”，中外闻名的佛门胜地——少林寺就坐落在少室山北麓的密林深处。

少林寺始建于北魏孝文帝太和十九年，也就是公元495年。少林寺以武闻名，而少林武术又为少林古寺增添了许多神秘的色彩。“达摩创拳”的故事也随之沿传至今。达摩是继佛教大师跋陀之后来到我国传播禅学（大乘教义）的高僧。据史料记载，他是南天竺国人（即古印度人），约在公元5世纪从海路来到我国广州，后北上沿路游历讲禅说法。最后“隐于嵩山少林寺”，在少林寺宣佛讲经。达摩的禅学主张“静虑修心”，“外息诸缘，明心见性”，以“观壁坐禅”的方法使人心逐渐趋于安详、坚定，达到“无为、空净”的状态，追求一种超脱于万物和现实的佛法境界。因此在当时的佛教派别中影响较大，被尊为“禅宗初祖”。由于后来少

林寺内增制了达摩“一苇渡江”的石画像，以及达摩洞、面壁影像石、达摩造像、卓锡待泉、只履西归等遗迹，使达摩变得更加神秘。直至明清时期，托名“达摩创拳”的神化故事和传说愈来愈多。明代天启四年（公元1624年）“天台紫凝道人”借禅宗初祖菩提达摩之名编著的《易筋经》、《洗髓经》两书的问世，就是比较典型的事例。其实这两部书的内容是讲述活动筋骨、血脉和健身养生功法的，与佛教禅学家师达摩创少林武术并无关系。然而由于一些武林中人受历史的局限和宗教的影响，借达摩禅师的特殊身份，为本派拳法立名，并以佛教“隐语”的形式制造神秘氛围，使习武者陷入扑朔迷离、高深莫测之中，以谋求和确立自身的社会地位，巩固发展帮会和地方势力及本门派系的“传袭”。再一方面，当时同属于少林派系范畴的拳种，为区别于其它门派而独立存在，冠以达摩禅师的名义以示正宗。

少林拳法在长期的历史发展过程中，广泛地吸取了各朝代民间和官兵军旅实战的武术攻防绝技。从马上、步下、拳棒、长兵、短兵、双兵器、软兵器、暗器的使用，到各种技法的练功手段，兼容并蓄，形成了以徒手、器械格斗技术为主要内容和发展途径的主体形式。其中少林棍法的形成，是在明朝嘉靖四十年（1561年）。当时抗击倭寇的著名将领俞大猷，曾往嵩山少林寺，观看少林武僧习练的棍术，认为，“此棍已失古人真传”。僧众皆曰“愿受指教”，遂推举两名精壮僧人宗擎和普从，随俞到军中学习。经过两三年的苦练和战场实践，两人重回少林寺，将所学的实战棍法悉心传授大家，僧人们又结合不断来寺的各地武林高手所亲传的棍法绝技，反复演练切磋，棍艺大增，并为少林棍法著书立谱，由此

少林棍术驰名于世。

当时在我国东南沿海一带常有倭寇侵扰，他们多为日本浪人、武士、散兵、海匪等，兵刃坚利，又善刀法，沿海军民在反击中常有死伤。此时抗倭主将戚继光亲率军民，改变战术，以己之长破敌之短，运用竹尖枪、狼筅、镋钯、藤牌刀等武器，屡克倭寇。同时朝廷下旨招募兵马，平寇安民。少林寺三十余名武僧应招，在月空和天池和尚的带领下，赴上海、杭州一带抗击倭寇。由于这些武僧善用铁棍，常使敌刀无法施威，敌“遇者即仆”，闻风丧胆，可见当时的少林棍法已除去空架花招，确以实战见长。再如明代武将程冲斗，曾多次游学于少林，博采精收，将其终生所学结合少林寺棍法，编著了《少林棍法阐宗》，为后世所推崇。书中所列“大夜叉”、“小夜叉”、“阴手”、“排棍”、“穿梭”等棍法，为传统少林派棍法。

由于名寺武显，前往少林寺的武林高手、仁人志士甚多，这在促进民间武术的交流、提高少林寺拳法的武艺水平和吸取民间武术精华等方面都起到了十分重要的作用。明代武术家白玉峰，从山西慕名前往少林寺，并“皈依少林，剃度为僧”，终日潜心研习武艺，将其终生所学与多年实践经验结合起来，编创了一套内外兼修的北派名拳“五拳”（分为龙、虎、豹、蛇、鹤五种拳法）。这一拳法的形成，对以后少林寺拳法技术内容与实战方式都产生了重要影响。宋太祖未称帝时，曾得少林真传，将其武艺整理成卷谱，即后世所传“少林太祖长拳”。

曾有“天下第一名刹”之称的少林寺，几度兴衰和几经战火，其拳经、棍谱也随同百家之艺逐渐散失于民间。当时

掌握少林武功绝技的僧人和俗家弟子，在逃避官府缉拿、捕杀中纷纷北上南下逃往他乡，少林拳法也随之以各种形式“北扩南移”传于各地。其中有些拳法经过民间的交流和与当地的传统拳术相结合，进而形成了不同区域、宗属、派系和特点的地方拳种。属于少林拳术范畴的拳种，尽管每一种都有特殊内容和中心结构，但其拳理和锻炼手段、特点、技术要求，仍然围绕和遵循着少林拳术传统的技法规律和实战原则。

第二节 少林拳法的分类

近代流传的少林拳术，其分类及组合形式是相当复杂的。少林拳术在传播过程中，随着时代的变迁，由于师承和区域的不同、流传时间的长短不一，以及锻炼者的本人爱好、性格、气质、习惯等的不同，使原有技术形式、内容都发生了一定程度的变化，从而形成了近代各种各样的类型，如峨嵋少林、福建少林、广东少林、东北少林、河南少林等。这是按不同区域划分的；而韦陀门、达摩门、罗汉门、金刚门、秘宗门、自然门等是以宗教门派划分的；梅花拳、炮拳、朝阳拳、大圣拳、七星拳、龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳、鹤拳等拳术，则是以物取意，重意而不重形的独特种类。

北派少林拳就其内容而言，均不外拳械、实战、功法三部分。从锻炼程序上又分为单练、对练、实战（包括按套路程序练习和自由实战搏斗）；功法上包括练意（以各种“盘坐”、“桩功”为基础的意念练习）、练气（配合拳法动作和

桩功所进行的气功功法锻炼)、练力(以实战动作为基础所进行的力量和速度练习)等各种不同层次的功与法的训练。

第三节 少林拳术的基本形式

少林拳术的表现形式有“有形”和“无形”两种。

“有形”是以武术的套路形式为主。在长期的实践中，人们将少林拳法中所采用的踢、打、摔、拿等各种单式技法和战术动作，按照实战常规、经验和假设战机的技术规律有机地结合起来，组成实战动作系列，形成不易忘记的套路形式，便于每日复习和演练。这些程序化的技术动作，每个细节(即手、眼、身、法、步)都有严格的具体要求和技术规范。到了实战中，就要根据战机打破原有的套路形式，随机应变，利用灵活突变的战术手段，进行“随意性”搏斗，这就是练拳有形、用拳无形的意思。

而“无形”的练习形式则以单式战术动作和技法组合为主，没有编排好的套路练习程序。常以随意性的假设实战练习为主要内容，进行攻防单势和散招相互配合的练习。在实战中，这种训练方法所形成的战术手段和威力是十分有效的。

北派少林拳的内容特点和实战风格，基本上是统一的。少林拳法的发展一直沿着以实战为本的原则进行，素以迅猛、凌厉的实战风格著称于世。讲究“招招有势，势势有法，法法有用”的套路形式与实战运用的完整统一。这也是区别少林拳之真伪的一个典型标志。

第四节 腿法的优势与作用

善以腿法取胜是北派少林拳又一明显特点。在众多的少林北派拳法中，“腿法”的相机运用，在拳法实战中所占的优势是十分明显的。高、中、低腿交替使用并与各种拳法的协调配合，能全面发挥北派少林拳的特殊威力。拳谚讲：“手是两扇门，全靠脚打人”，“拳法如霹雳，腿法似狂风”，“远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒”。凌厉、迅疾、猛重的少林腿法，在搏斗实战中堪称重武器。北派少林拳的腿法特点，集中体现在“硬”、“疾”、“变”三个方面。

“硬”是强调腿法的功力。讲究“重如铁、点如钉、扫如斧、踢山崩”。其中“重如铁”形容腿部力量的强大、沉重迅猛，遇之则伤。“点如钉”形容在运用点、戳、弹、蹬等腿法时，要有钢钉一样的穿透力。“扫如斧”则形容各种扫、撩、抽、摆等腿法，在实战中犹如利斧一般凶狠泼辣。

“踢山崩”顾名思义，凡用踢、弹、蹬、截、跺等腿法击中对方时，应有力如断铁、踢得山崩的气势，形容攻击程度的猛烈。

“疾”是少林腿法的另一特点，以快取胜，疾如秋风扫落叶，不给对方喘息之机，在敌方尚未察觉我的攻击意图时，即以迅雷不及掩耳之势，用急速多变的凌厉腿法将对手击倒。

“变”指常用的各种腿击方法要能做到“随机应变”。腿法攻击的成功秘诀，在于各种手段的利用与战机因素的合成。在正确的判断和综合手法、步法、身法、眼法、方法、

距离、角度、时间差、劲力等诸多因素的前提下果断出击，或单用腿法进攻，或用多种技术组合连续进攻，只要运用得法，都能取得较好的战果。特别是多种腿法的技术合成，所采取的多方位组合进攻，往往能收到速战速决的效果；同时，根据对手的不同特点，准确地判断对方的技术薄弱环节，选择和制造战机，适时运用高、中、低腿法，分别击向对手的头颈、腹腔、侧肋、腰部和裆、膝、小腿胫骨等目标，不仅可以发挥远距离攻击的优势，而且可以与各种手法相结合，多方位地攻击对手，使对手连遭突袭，难以防范。

北派少林拳将腿法列为“重武器”，奠定了腿法在整个拳法结构、战术组合、功法训练中的重要地位。

第五节 少林拳的主攻意识

北派少林拳不同于其它拳种实战方式的明显特点之一是，在实战搏斗中，采取主动攻击的方式，破坏对方的攻击与防守的基本姿势和战术动作，即使在对手抢先出手时，仍采取主动迎击的方式。也就是说，“敌进我进，敌退我也进”，把对方牢牢控制在有效的攻击范围内。当确认对方实战经验不足或进攻的速度、力量、心理素质处于劣势时，可采取凌厉有效的攻势。而不摸对方底细时则往往采取“指上打下，声东击西”的“单势”及“小型组合”来试探对方的反应和防卫能力，一旦探清虚实，随即采取疾风暴雨般的打法，使对方遭到突然的连续猛击，减弱以至丧失攻击和防守能力。这种直接破坏对方心理平衡和战术准备的以突发、迅疾、强烈的多手段、多方位的猛烈进攻，可以最大限度地掌握战术

的主动权。但要注意，这种“出其不意，攻其不备”的战术对于那些反应快、防范能力强的对手则要慎用，如果盲目进攻则容易被对方反击。因此，在主动进攻的原则下，要有正确的判断，利用多变的战术发现对手的企图，做到“知己知彼”，心中有数，在捕捉和制造战机的同时，“避实就虚，后发先至”。

第六节 拳禅一体

在北派少林拳法中十分注重“拳禅一体”。拳与禅本无直接的联系，但在少林拳漫长的历史发展过程中，在“武以寺名，寺以武显”的相互联系和影响下，形成了相互制约的传统“拳禅”体系。“拳”指拳法，可健体魄、增力量、强胆识、自卫防身；“禅”指佛教禅学，在佛门中又称“禅宗”，通过持经修法达到“外息诸缘、内心无揣，心如墙壁，万念皆空、明心见性”的一种超凡的思想境界。“禅修”是佛门弟子每日练功、修持的方法，通过修持追求“佛”的意境，遵循“佛”的主张去寻求做人的道理。

那么“禅”和“拳”是怎样结合的呢？对于习武者来讲，就是“禅修”和“拳修”结合的方法。传统少林拳一般以“观壁坐禅功”为主要的内功练习（即以“盘坐”的形式，练习人体精、气、神的方法），通过集中神思（意守丹田）、排除杂念，进行调心、调息、调身的练习，逐步达到认识自我、虚怀若谷的思想境界；通过对佛学教义和佛门教规（少林十大戒规）的研究、学习，培养高尚的情操和“武德”，同时为学练少林拳打下坚实的内功基础。通过修心养

性、培补元气、修炼武德，达到“智、仁、勇”，拳禅合一的境界。

“智”就是通过禅修、拳修的锻炼，启发习武者的智慧和灵性。学习拳技法度，要明拳意，知拳理，正确感知自己的功力和潜能并使之得到适当的发挥。同时不断提高对拳艺和思想境界的追求。

“仁”指道德修养的程度。通过对拳、禅的不断理解和修炼，可以培养爱国情志，树立正确的道德观和行为规范。

“勇”指临危不惧，见义勇为。

第七节 内外合一

“内”指对气血、内气、脉络、精神的修炼而言；“外”指对皮肉、筋骨、劲力的锻炼而言。内外合一是北派少林拳刻意追求的武功境界。功法中的“马步桩功”、“眼功”、“易筋经”、“气功”等主练意、气，属于内功的修炼方法；而“排打功”、“沙袋功”、“桩靶功”、“铁臂功”则主练筋骨、皮肉和劲力，属于外功修炼的方法。

在少林拳法中，内功与外功不是独立存在的，而是相互作用、互为依存、相辅相成的。没有深厚的内功基础，不会运用意念、呼吸和内劲在拳法中发挥作用，单凭肢体的肌肉力量，很难发挥出拳技应有的威力。因此少林拳法中十分注重“神聚则气聚，气聚则力发”内外相合的拳法原则。通过内外功相结合的锻炼方法，使习武者达到“外有强健筋骨，内有坚实脏腑”的健康状态。

多年来的实践证明，通过内功的锻炼，可使习武者经络

顺通、气血不滞，对保障人体内部的健康十分有益。练拳需要用力、用意、用气、用神，消耗体能。如果不知用内功锻炼的方法“储能”，不注重“以功养拳”、“以内养外”的传统内养功夫，长期消耗下去，身体就会受到损伤。有些习武者只知刻苦练功，而不知养气、养血、养神，不但功力不见增长，而且还会长时间地感到精力不佳、底气不足，拳脚无力。因此，习武者要特别重视内功与外功的结合修炼，不可偏废。只有内功练得扎实，自感精力充沛，才能做到“意至则气至，气至则力充”，达到意念、呼吸、劲力和谐统一的拳法境界。

内功的锻炼还有祛病强身、益寿延年的功效，尤其“易筋经”、“少林气功”等功法，可有效地提高生理机能，改善体内血液循环和新陈代谢，增强心血管系统、呼吸系统和神经系统的功能，提高人体免疫力。同时，由于有意识地锻炼了呼吸机能，可使胸腔、腹部肌肉逐渐有力，扩张与收缩能力加强，这对于增强腹腔的内应力、抵御外力的打击、减少内脏的震动与伤害都能起到积极的作用。因此，少林拳谚中讲“内练一口气，外练筋骨皮”、“内练精气神，外练手眼身”是有一定道理的。在拳法套路和外功练习达到一定程度的时候，要注重结合内功的修炼，使拳艺、功法水平在原有基础上稳步提高。

第八节 怎样学习传统少林拳

学习传统少林拳要经过一个细致的理解和长期的锻炼过程，由于初学者的年龄、身体、环境、条件不同，因此在学