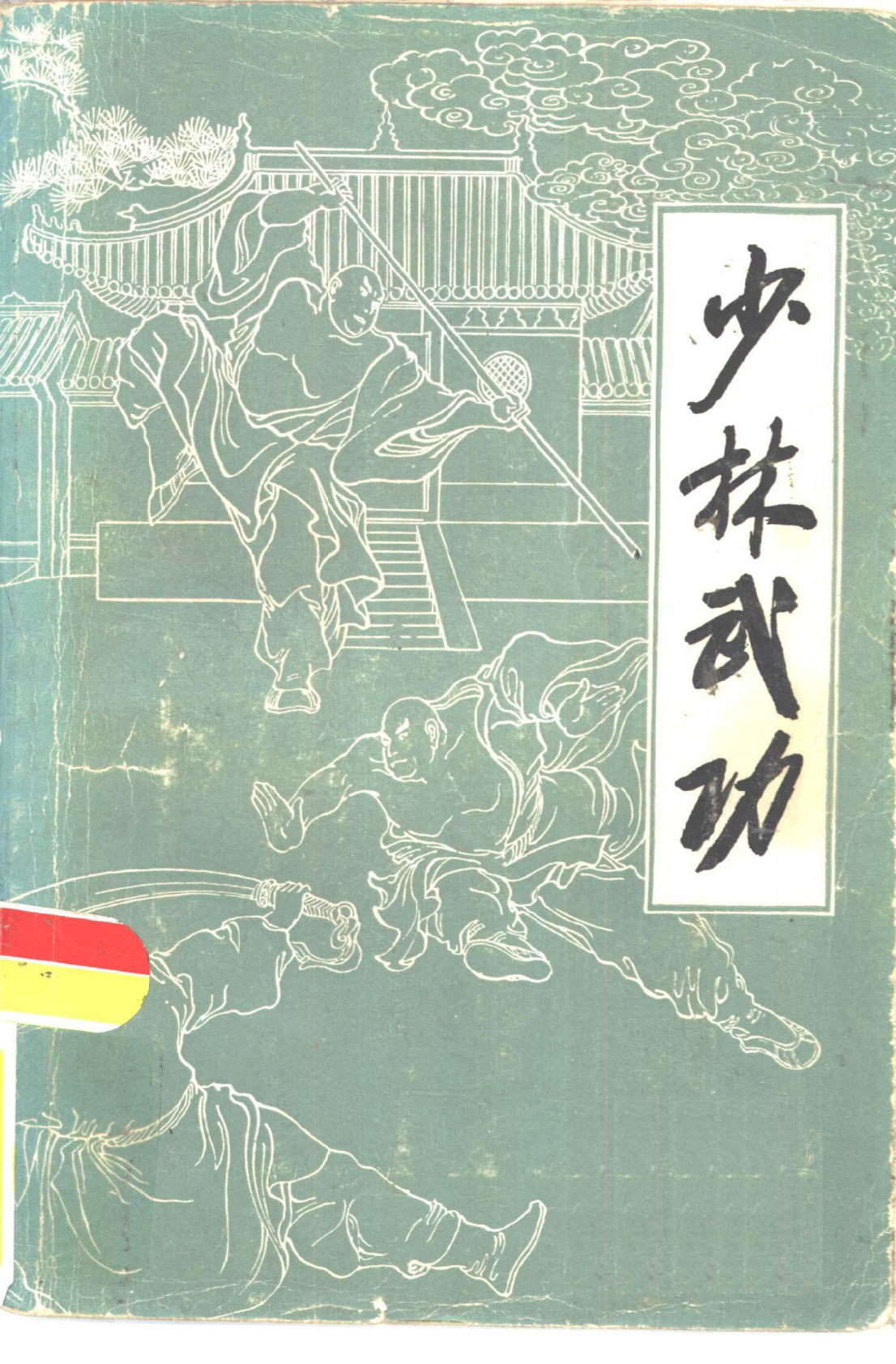


少林武功



《少林武功》编写组编

少林武功

梁洪彦题

科学普及出版社广州分社

少 林 武 功

《少林武功》编写组 编

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华西兴平里三号)

广东省新华书店发行

韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 20印张 300千字

1983年5月第1版 1983年5月第1次印刷

印数1——1,000,000册

统一书号：7051·60200 定价：1.98元

内 容 简 介

《少林武功》是一本系统介绍少林派武术的综合性武术丛书，全书达三十多万字，近二千幅武术套路插图。本书除介绍少林武功的历史源流和基本内容外，还着重介绍了南、北少林的各种武术套路；包括拳法和刀、枪、剑、棍器械术，功夫和养生术等。全书图文并茂，通俗易懂，可供广大武术爱好者学习武术和锻炼身体参考。

编写人员：

李春生 马少元 马东俊 王铁麟 杨 戈
方世锦 程建仁 王仲平 张裕庚 张惠民
李佩弦 黄泽霖 邓锦涛 邓镇江 陈 执
傅伟忠 常维楨 文尔玲 武 友 释云峰
张宝颖 贾德华 仁 祥 光 智 陈洁芳
赵秋荣 冯础坚 陈晓武 江志琛 梁以全
马青海 司徒德世

少林武功

拳禪一體

梁漱溟題

少林
遺產

李子鳴題



振興中華

譚鐵棟

(武術家、北京大學武術協會名譽會長)

少林武求名冠天下

德祥書

(嵩山少林寺住持)

功靜步形
變化無端
虛虛實實
既广又專

貫連



揚族武
發民武

梁志强

前 言

“少林武功”是中国传统武术的一个重要组成部分，是正宗的中国功夫。它经历了千百年来武林高手的不断锤炼，逐步发展、传播，是中华民族智慧的结晶。“天下功夫出少林”，少林武功名扬四海，深受广大群众喜爱。

千百年来，我国人民群众一直把少林武功作为锻炼筋骨、陶冶性情、磨炼意志、增强体质、祛病延年、防身抗暴、抵御外敌、振兴中华、振奋民族精神的一种实用手段。近年来，国家体委多次发出关于发掘、整理武术遗产的通知，一九八二年底召开的全国武术工作会议提出：“开创武术运动的新局面，为建设社会主义精神文明服务”。为了发掘和总结祖国这一宝贵文化遗产和满足广大群众对学习少林武功以增强体质的需要，我们组织了几十名对少林武功研究有素之士，集体编写了《少林武功》一书，供广大武术爱好者学习参考。

在编写过程中得到了首都图书馆、北京图书馆、中国武术协会、北京市武术协会、北京武术队、北京东城区武术馆、河南省登封县文物保管所和嵩山少林寺、广东省武术协会、广州市武术协会等单位许多同志的大力支持，李春生、王铁麟、马少元、马东俊等同志做了大量的组织编写工作，武术家刘晚苍先生、武术史学家王利器教授，以及林厚省、宫熙、王海林、王力泉、邓潭洲、杨绍虞、王信得、徐雨辰等同志都热情地支持和帮助了编写工作，知名人士廖沫沙、

梁漱溟、连贯、李子鸣、德禅等也分别为本书题字、题词，在此一一表示感谢。

由于搜集古今资料并整理、汇编的时间匆促，加上篇幅所限，集大成不易，错漏在所难免，希望广大读者给予批评、指正，使“少林武功”这一祖国武术奇葩在神州大地开放得更加绚丽多采，流传得更加深广、久远。

少林武功的套路甚多，本书由于篇幅所限，难以全部登载，也有不少少林武术套路年久失传，或由于我们搜集、掌握不全，缺乏图谱故未登载，希望各地武林高手进一步发掘、整理、补充，待将来再版或再续时进一步充实、提高，使之完善。

编 者

封面题字：廖沫沙
封面设计：王铁麟
责任编辑：杨 戈

统一书号：7051·63300

定 价： 1.98 元

目 录

第一章 少林武功的历史源流及内容概述	(1)
--------------------	-------

第二章 拳法

一、达摩十八手	(13)
二、少林连环拳	(15)
三、少林五拳(龙、虎、豹、蛇、鹤拳)	(49)
四、少林柔拳	(71)
五、少林昭阳拳	(106)
六、子母少林拳	(122)
七、六合拳	(136)
八、少林大战拳	(142)
九、少林合战拳	(175)
十、少林脱战拳	(206)
十一、少林十字战拳	(214)
十二、南少林洪拳对练	(229)
十三、洪拳散手	(248)
十四、工字伏虎拳	(253)
十五、七星螳螂崩步拳	(296)
十六、七星螳螂拳散手	(331)

十七、侠拳	(338)
十八、圆功拳禅法	(374)
附录一：嵩山少林拳法要诀	(409)
附录二：技击术名词浅释	(415)

第三章 刀、枪、剑、棍等器械术

一、少林单刀	(418)
二、少林双刀	(421)
三、春秋大刀技击四法	(432)
四、潭柘寺刀法	(436)
五、少林长枪	(440)
六、少林连环枪	(442)
七、少林九宫剑	(465)
八、少林棍法	(494)
九、子母少林棍	(502)
十、南少林十三枪棍	(519)
十一、大钯(三股叉)	(545)

第四章 功夫简介

1. 梅花桩功	(574)	2. 沙包功	(575)
3. 轻功	(576)	4. 上岳功	(576)
5. 卧虎功	(577)	6. 排打功	(577)
7. 铁扫帚	(578)	8. 龙爪功	(578)
9. 鹰爪功	(578)	10. 铁珠袋	(579)

11. 石柱功	(579)	12. 陆地飞行法	(579)
13. 轻身术	(580)	14. 直膝跳高	(580)
15. 铁布衫功	(581)	16. 纸墩功	(581)
17. 推山掌	(582)	18. 合盘掌	(582)
19. 螳螂爪	(583)	20. 竹叶手	(583)
21. 拈花功	(584)	22. 锁指功	(584)
23. 石葶荠功	(584)	24. 点石功	(585)
25. 金针指	(585)	26. 铁臂功	(585)
27. 分水功	(586)	28. 鞭功	(586)
29. 玉带功	(586)	30. 千斤闸	(587)
31. 鹰翼功	(587)	32. 流星桩	(588)
33. 翻腾术	(588)	34. 空手入白刃	(589)
附录：练功方药	(589)		

第五章 少林养生术和少林禅修

一、达摩易筋经	(591)
二、益寿阴阳法	(598)
三、少林禅修	(612)

第六章 武术健身益寿的医学基础

.....	(616)
-------	-------

第一章 少林武功的历史

源流及内容概述

少林武功是我国著名的武术流派之一，其历史悠久，影响深广，是中国传统武术的一个重要组成部分。“少林拳”、“少林棍”在我国武术史上占有重要的一页。

少林武功起源于古代嵩山少林寺，并因而得名。嵩山少林寺位于河南省登封县嵩山少室五乳峰下。它创建于南北朝时期北魏太和十九年(公元四九五年)，是孝文帝为安置印度僧人跋陀前来嵩山落迹传教而建。

跋陀禅师主持少林寺后，四方学者闻风皆至，徒众数百。这样，大量的民间武者都充当了少林寺的杂役。在跋陀主持少林寺时，就已经有一些会武术或其它技能的青少年子弟被剃度为少林寺小和尚了。象惠光和尚，十二岁时在洛阳城天街的井栏上反踢毽子，一口气能连续反踢五百次，跋陀感到很惊奇，就把他剃度为小和尚，作为自己的弟子。跋陀的弟子僧稠当小和尚时，体质羸弱，常受一些会武术的小和尚的戏弄，后来便发奋练武，居然练得拳捷骁武，体健身灵。跋陀禅师为创建少林寺，翻译佛经，传授佛法作出了巨大贡献，少林拳谱中还有跋陀传授方便铲和一路大刀记载。

传说北魏孝明帝孝昌三年(公元五二七年)，印度高僧达摩来到嵩山少林寺传授佛教的禅宗，面壁九年，静坐修心，被尊为中国佛教禅宗的初祖。当年达摩终日静坐，不免筋骨

疲倦，又加上在深山老林，要防野兽和严寒酷暑的侵袭，在传经时，他发现好些弟子禅坐时间久了，昏昏欲睡，精神不振。为了驱倦、防兽、健身、护寺，达摩等人仿效我国古代劳动人民锻炼身体各种动作，编成健身活动的“活身法”传授僧人，此即为“少林拳”的雏形。此外，达摩在空暇时间还练几手使用铲、棍、剑、杖等防盗护身的动作，后人称之为达摩铲、达摩杖、达摩剑，以后，他又吸取鸟、兽、虫、鱼飞翔、腾跃之姿，发展“活身法”，创造了一套动静结合的罗汉十八手。后来经过历代僧徒们长期演练、综合、充实、提高，逐步形成一套拳术，达百余种，武术上总称“少林拳”。其中起过重要作用的是元代少林派拳术大师白玉峰、觉远上人、李叟等人，他们精心研究少林拳法，注意拳法的整理和传授，将少林拳中的“罗汉十八手”发展为七十二手，以后又发展到一百七十三手，第一次系统地整理出一套少林拳法。

隋末唐初，少林寺方丈为了保护庙宇的安全，从寺僧中选出身强力壮、勇敢灵巧或善于拳击械斗者组织成一支专门队伍。最初，他们的任务是护寺，以后，寺僧参与了政治活动，寺养僧兵，形成武僧。客观形势要求武艺向精湛的技击方面发展，开始了有组织的、严格的僧兵训练，操练棍棒。每日晨光曦微，武僧们同起而习之，冬练三九，夏练三伏，长年不断刻苦练习武艺，对少林武术的发展、提高起了很大的作用。

少林寺的不少文物是少林拳起源的历史见证，特别引人注目的是白衣殿内的“少林拳谱”壁画，描绘了当年少林寺和尚练拳习武的真实情景：宏伟的寺院，张灯结彩，三十个身

少林武功的历史源流及内容概述

著短装，精神奕奕的健壮武僧，分成十五对，在演练少林拳，拳打脚踢，栩栩如生。除了行拳图外，殿内还有寺僧演练器械、挥舞棍棒的壁画，南北两壁有少林武术的“捶谱”，画面突出两个武僧摆开

对打的架势，冲拳、按掌对练。

千佛殿是当年少林寺的练功房，地堂上还有四十八个寺僧



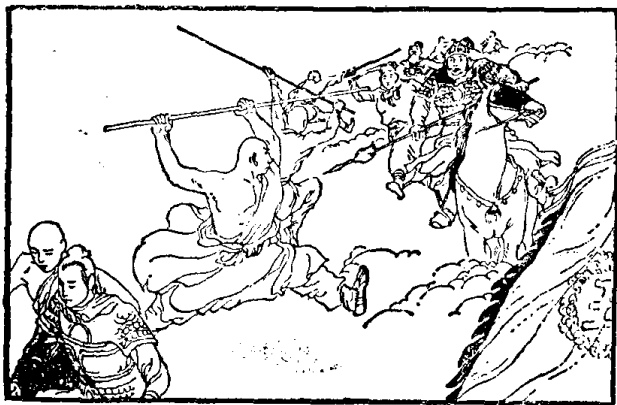
“站桩”的遗迹；只见砖铺的地面上留下两行直径约四、五十厘米的锅底状圆坑，一个个间隔约二米半，据说是众僧苦心学艺，两脚踏踩而成，反映了古代少林寺僧苦练少林武功的真实史迹。

少林寺不少武僧在出家之前就精通武术，不少武艺高强的人士不满封建制度，看破红尘，削发为僧，成为僧兵队伍的骨干。少林寺还经常到各地邀请武林高手到寺传授拳法、棍法，发展少林武功。五代十国时高僧福居特邀十八家著名武术家到少林寺演练三年，各取所长汇集成少林拳谱，明代抗倭名将俞大猷也曾到少林寺传授棍术，所以少林寺实际上成了一个有名的会武场所，群英荟萃，各显神通。少林寺博采百家，在吸收各武艺之长后，又逐步发展成为包括有马战、步战、轻功、气功、徒手以及各种器械等许多种套路

少林武功的历史源流及内容概述

的武术流派，后代弟子结合中华民族固有之武技精华，融汇贯通，发展充实成为名扬中外的少林武功。

少林武技名显于世，始于隋末。武僧昙宗、志操、惠场等十三人，技艺超群，应秦王李世民邀请，参加讨伐王世充战役。出师大捷，解救李世民，打败王世充，活捉王仁则。唐太



宗登基后，重赏少林寺僧，赐少林寺大量庄田银两，扩建少林寺，准许少林寺成立僧兵队伍。昙宗被封为大将

军，其余的人“时危聊作将，事定复为僧”。少林武功，经受实际战斗的考验，拳艺更有发展，从此，名驰遐迩，开创了少林武功的新时期。少林寺极盛时期，占地一万余亩、大殿十四座、房屋多达五千间、寺僧发展到二千余众，其中拥有武艺高强的僧兵五百多人。传说宋代的开国皇帝赵匡胤和民族英雄岳飞等人，也得过少林真传，赵匡胤喜爱拳术，传下太祖长拳，曾将他的拳书藏于少林寺。古代《少林拳术精义》一书说岳飞神力得自某高僧，高僧所授岳飞的神勇力法在反金卫国中功勋卓著。明朝少林寺小山和尚挂过三次帅印征边，朝廷为表彰他的功绩，在少林寺前建立旗杆和石狮。