

少林武术要略

永斋 王超凡 德虔 选编

北京体育学院出版社



少林武術要略

張文廣題

中国著名武术家张文广教授为本书

题写书名。

一九八六年五月

少林武术要略

少林寺拳谱编写委员会 永 斋 选编
王超凡
德 虔

北京体育学院出版社

少 林 武 术 要 略

永 斋 王超凡 德 虚 选编

※ ※ ※

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

•

32开本787×1092毫米1/32 印张: 3

1986年11月. 第1版 1986年11月 第1次印刷

字数: 62千字 册数1——30,000

统一书号: 7451·21 定价: 0.85元

嵩山少林寺拳谱编写委员会名单

名誉主任：德 禅

主 任：行 政

付主任：王超凡 素 喜 德 虔 永 信
素 法

总 编：德 虔（王长青）

付总编：王超凡 永 斋 德 炎

编 委：素 月 素 林 永 文
永 安 冯增欣 吕江水

一九八六年五月

前 言

少林功夫世稀有，闻名中外传千秋。

少林武术源远流长，距今已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。自古以来，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，吸引着国内外的游人。

少林武术是我国劳动人民和少林寺众僧千百年来艰苦磨炼的结晶，它刚劲有力，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作用，在世界上享有很大的声誉。

为了继承和发扬少林武术，振兴中华，促进“四化”建设，少林寺众僧和皈依弟子们于一九八三年五月间组成了“少林武术挖掘整理小组”。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，于一九八三年五月，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，整理编写成“嵩山少林寺拳谱”。

本书概要地介绍了少林拳术练功十法、少林武功旨要和常练套路的动作名称，亦称《少林武术要略》。

本书是学习少林武术的基础资料，若学需练武术套路，还需参阅德虔编写的《少林拳法真传》、《少林十八般兵器》、《少林气功》、《少林擒拿法》和《少林点穴法》等

书。

在编写过程中，得到少林寺武僧素喜、还俗僧素法和皈依弟子德虔、素林、素月、德炎等武师的诚恳指教，特别是中国著名武术家张文广教授，在百忙中为本书题写了书名，在此一并致谢。

由于文化有限，加之编写时间短促，书中错陋之处在所难免，敬请武林高师和广大武术爱好者批评指正。

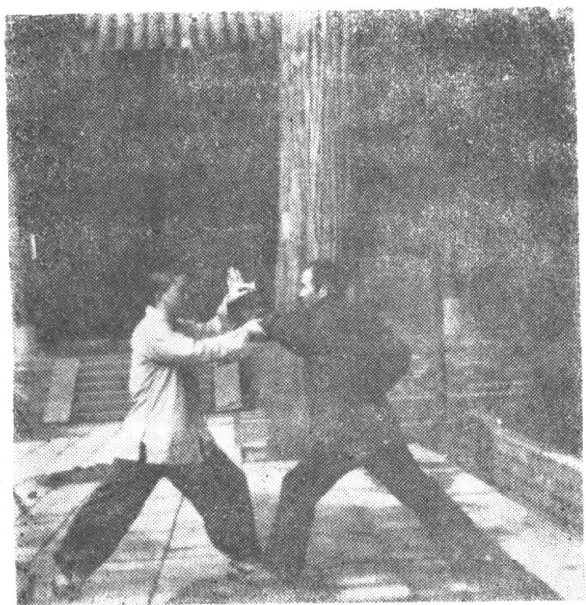
编 者

一九八六年五月于少林寺



嵩山少林寺監院行政法師近照

AAI 32/16



德虔和永信在少林寺千佛殿前演练六合拳

目 录

第一章 少林拳法概要..... (1)

一、少林拳术十法

- (一) 三节..... (1)
- (二) 四梢..... (3)
- (三) 五行..... (4)
- (四) 身法..... (8)
- (五) 步法..... (11)
- (六) 手足法..... (12)
- (七) 上法进法..... (15)
- (八) 顾法、开法、截法、追法..... (16)
- (九) 三性调养法..... (18)
- (十) 内劲法..... (20)

二、少林武功旨要

- (一) 运气用气法..... (21)
- (二) 纳气分路法..... (22)
- (三) 移身闪站法..... (22)
- (四) 有无虚实法..... (23)
- (五) 呼吸动静法..... (23)

第二章 少林武术套路招势选..... (24)

- 一、少林小洪拳..... (25)
- 二、少林大洪拳..... (26)

三、大通臂拳·····	(27)
四、小通臂拳·····	(28)
五、少林龙拳·····	(31)
六、少林朝阳拳·····	(32)
七、少林罗汉拳·····	(33)
八、少林炮拳·····	(35)
九、少林长护心意门拳·····	(37)
十、少林燕形拳·····	(39)
十一、少林猴拳·····	(40)
十二、少林猛虎拳·····	(41)
十三、少林金刚锤·····	(45)
十四、少林七星螳螂拳·····	(46)
十五、少林罗汉十八手·····	(48)
十六、少林拦截螳螂拳·····	(49)
十七、少林五合拳·····	(51)
十八、少林五虎拳·····	(52)
十九、少林醉拳·····	(53)
二十、少林六合拳·····	(55)
二十一、少林耳巴六合拳·····	(57)
二十二、少林黑虎拳·····	(60)
第三章 少林兵器套路选·····	(62)
一、少林梅花棍·····	(62)
二、少林六合棍·····	(63)
三、少林虎尾三节棍·····	(65)
四、杨家枪·····	(66)

五、少林梅花枪.....	(67)
六、少林八仙剑.....	(68)
七、少林达磨剑.....	(69)
八、少林燕青刀.....	(71)
九、少林昆仑双刀.....	(72)
十、少林春秋大刀.....	(72)
十一、少林九节鞭.....	(73)
十二、少林草镰.....	(76)
十三、少林方天戟.....	(77)
十四、少林钢鞭.....	(78)
十五、少林梅花拐.....	(79)
十六、少林三节鞭对枪.....	(80)
十七、少林三股叉对枪.....	(80)

附:

一、少林寺监院行正法师简介.....	(82)
二、著名少林武术师王超凡简介.....	(83)
三、德虔武师简介.....	(84)

第一章 少林拳法概要

(永文)

一、少林拳术十法

少林寺武术将“三节、四梢、五行、身法、步法、手足之法、上法进法、顾法(开法、截法、追法)、三性调养法、内劲法”叫做十法；它是综合手、眼、身法、步、精神、气、力、功、攻防、内外、劲法、三性调养等方面总结出来的理论。练习少林武术必须明了十法，才能不出偏差，收效迅速。

(一) 三 节

人的全身分为三节：手肘为梢节，腰腹为中节，足腿为根节。再进一步说，三节中，又各分为三节。如手为梢节之梢节，肘为梢节之中节，肩为梢节之根节；胸为中节之梢节，心为中节之中节，丹田为中节之根节；脚为根节之梢节，膝为根节之中节，胯为根节之根节。三节之要诀是“梢节起、中节随、根节追之。”即“起、随、追”三字。例如冲拳的动作，拳为梢节之梢节，拳起动后肘(中节)随肩(根节)追，只有这样才能发力顺达。向前进步时脚起、膝随、胯追。这样才能重心前移，十趾抓地稳如泰山。少林寺

拳谱中说：“梢节不明恐中人七十二把擒拿，中节不明遍身是空，根节不明恐中人之盘跌，故三节贵明也。”明梢节是指两手互换，身心相随，互为救护的意思。明中节是指手不离心，肘不离肋，高挑低压左右拦裹的意思。如“手起撩阴，肘发护心”，身应随手而动。要知远近明老嫩，手到身到，步变身转，不给对方进击的空隙，明根节指进步低退步高。进步低，可避免被对方勾、挂、挑，避搬腿之患，退步高，可避免对方勾绊，利于进退。“起、随、追”三字十分精确、恰当。三节贯成一气，进退得法。如根节，退步时，膝随胯追，身体重心后移，十分协调。否则，步进身不进，步退身不退，手法再熟也运用无力。因此，对三节必须明了的地方，就是手脚身的精密配合。在击打时心勇而进拳进身进步，全身之力集于拳面，就会迅速。罗汉拳的动作都是全身三节（手、身、脚）配合行动，进退击打之时皆带身法，身手脚步内外溶为一体，此为练习之要诀。少林寺拳谱中说：“上法须知先上身，脚手齐到斯为真，拳中有搓谁能解，明了其意妙如神。”此意即手、身、脚齐到，三节贯一。少林寺拳谱中指出：“手到不如身到，身到不如心到，先到以心，后到以身。”犹如写字，意在笔前，出必中的，心一动而百体从令。三节明则内外合，克人就无有不利。三节之理论，初看简单，细察则玄而又玄，如不精研熟琢，细细体察，是不易达到高水平的。

（二）四 梢

四梢指血梢、骨梢、肉梢、筋梢。发为血梢，牙为骨梢，舌为肉梢，甲（指甲）为筋梢。四梢齐，指齐而发力，是发欲冲冠，牙欲断金，舌欲摧齿，甲欲透骨的意思。少林寺拳谱中说：“明了四梢加一力。四梢齐则内劲出矣。”其要点在于：意识引导气血达到这些部位，从而凝神聚气，使身体各系发出更大能量。心里想着四梢用劲，使身体各部位有所应答，再经过神经的反馈作用，传到大脑，以对动作进行调节，故能齐力。因此“发欲冲冠”之时，头必有意识上顶。这样，不仅避免了低头探腰的毛病，而且因气贯毛发，加速毛细血管网的代谢，增加了肌肉作功的能量。所谓明了四梢多一力，就是这个意思。又加“牙欲断金”，指使面部肌肉处于紧张收缩状态，增加了有关肌群的收缩力，紧扣牙齿以集元神。“甲欲透骨”意识上把力贯在指梢抵指甲上，使气血充至指端，以利于劲力的发挥。从攻防角度上分析，劲发四梢也是科学的。如“牙欲断金”时牙齿紧扣，而“舌欲摧齿”时舌在齿内，在对抗时即使下颏受到击打，也不会磕牙及咬自己的舌头。舌顶上腭利于唾液的分泌及全身力量的贯注。设想四梢用力时，由于意识引导相关部位紧张，该处毛细血管网的代谢交换过程一定加强，其协同肌和对抗肌也必然配合工作，因而使代谢加强，内分泌增加，心肺等系统加强作功，产生超出一般的能量。所以，齐四梢后，感觉击打额外有力。试将四梢所集之力放松，就会明显地感到松劲。此与“易筋经”之静力性肌肉用力收缩有相同之义，和气功有内在之联系。

少林寺老前辈当时显然不可能有先进仪器测试四梢齐所引起的血液、生物电、呼吸、代谢等方面的变化，但他们根据自身丰富的实践经验，总结出科学的四梢齐发力方法，以增强锻炼身体的效果。这的确是非常可贵的。少林寺有关四梢齐之论述如下：“四梢齐则内劲出矣。齐之之法，必其发欲冲冠，甲欲透骨，牙欲断金，舌欲摧齿。心一战而四者皆至。盖气从丹田而生，如虎之恨，如龙之惊，气发而为声。声随手落，手随声发。故一技动而百技动，则四梢齐，劲力无有不出矣。”

（三）五行

五行指金、木、水、火、土。古代一种学说认为，自然界和人体都能用五行生克化的学说进行解释。武术界也应用五行学说解释五官、五脏及攻防变化生克的方法。少林武术讲五行相克，五行相合。五行外应以之五官，内应人之五脏。如“心属火，心动勇力生；肝属木，肝动火焰冲；肺属金，肺动沉雷声；肾属水，肾动快如风；脾属土，脾动大力攻。此五行之属于内也。”又如“肝属木，在五官上开窍于目；肺属金，五官上开窍于鼻；肾属水，五官上开窍于耳；心属火，五官上开窍于人中。而最宜知者，手心通心属火，鼻尖通肺属金尤不可不知。火到金化，自然之理。余可类推”。火到金化指手打鼻疼，火能克金。少林武术讲合自己之五行以克敌之五行。

五行相生指金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。金代表肺。金生水，指肺强气壮能助肾水足固，动作自

然并能疾快，以气催力之理。水代表肾。水生木，指肾水足能养肝。肝强，自能目光锐利有神，且肝为养血之腑，肝强而筋爪利，所以说肝动火焰冲，只有耳聪目明，才能指挥手足随心所欲，纵横往来。因此，武术界有养精化气，养气化神的说法。肝通于目，目为先行，所以目之强弱，有赖于肝。而在五行学说中，肾，又为肝之母。木生火。心属火，所以说“肝动火焰冲”。目视心生，眼注视后心意动，心意动后气血即运到进行击打之手足。所以说“心动勇力生”。因此，肝强而目明，目明而勇力即生。火生土。脾五行属土，为五行之主，万物土中生。脾胃是人体代谢的基础，心动（动指思想，如攻防击打的意念）同时，植物性系统各器官代谢增强，以适应肌体作功的需要。心就是指神经系统。心动能加强脾胃作功，因而说“火能生土”。土生金。金指肺脏，土为五行之母。脾胃吸收营养，只有营养充足，代谢才能加强，肌肉才能强劲有力。人体一切活动都依靠营养代谢供应能源，所以说，“一身之望属土”。脾胃机能良好，肌肉收缩有力，肺活量增大，才能适应气体代谢的需氧量。因人的力量有赖于气，所以俗称“气力”。气壮力大是自然之理。气血运行，为人体生命活动，肌肉作功的必要条件。练习武术就是运气血，以达到随心所欲、心到气血即到的目的。脾胃强而营养足，营养足而身强，身强而气自壮，所以说“土生金”。

知道了五行相生的理论，还要懂得五行相合的理论。把五行练成一家（气）。

五行相合，就是指“合而有助”的道理。少林寺拳谱中说：“耳与心合多益精，目与心合多益明，口与心合多益