

張孔昭
孫國中
整理 著

少林 正宗

北京師範大學出版社

拳經

鐵門大法

少林寺玄機和尚傳授身法



中車為閃肘上如展翅
落下如披下法皆從此出

脚懸顛離式又曰金雞獨立亦名
寒雞步凡提步皆從此生鐵拐李
漢鍾離皆從此化出

橫行勢



八仙醉步圖式

此法最得勢人
猛猴學者不可
不習練此圖也

張孔昭 著
孫國中 整理

少林正宗拳經

北京師範大學出版社

少林正宗拳經

張孔昭 著 孫國中 整理

北京師範大學出版社出版發行
全國新華書店經銷
北京師範大學印刷廠印刷

開本：787×1092 1/32 印張：6.5 字數：73千
1988年11月第1版 1989年4月第2次印刷
印數：8 001—29 000

ISBN7-303-00472-6/G·246

定價：3.60元

致讀者

孫國中

您，也許是一位專業武術工作者，也許是一位習武有年的業余武術家，也許您剛剛開始武術生涯，也許您對武術理論有着濃厚的興趣……。總之，您希望得到一本真正的拳術理論著作。那麼，您不用到處尋找，您手中的這本《拳經》就是目前最有權威的一本少林正宗拳理。迄今為止還很少有少林武術著作，可以與它媲美。有了它，您就等于有了一位高明的老師，如果您習武有年，悟性聰敏，那您將在熟讀精思之中得到真傳。有了它，您不但可以領略武術拳理的真諦，而且您的散打技能將更上一層樓。正如書中所言「欲不臨場心手亂，閉居發奮讀斯篇」。

拳經目錄

拳經序

..... 一

注張孔昭先生拳經序

..... 三

拳經

..... 五

問答歌訣二十款悉盡其中之秘

..... 六

周身秘訣十二項

..... 一二

下盤細密秘訣

..... 一五

雙管秘法第一

..... 一五

中管秘法第二	一七
外管秘法第三	一七
邊盤秘法第四	一八
少林寺短打身法統宗拳譜	一九
場中切要	二三
守身切要	二三
步法	二三
手法	二三
肘法	二四
偷步法	二四
奸步法	二四
梅花步法	二四
步法跌人勾法	二五
捷法	二五

提法	二一五
顛法	二一五
膀法	二一五
踹法	二一六
剔法	二一六
身法操持	二一六
審勢	二一七
粘身	二一七
到身	二一七
一片	二一八
用力	二一八
一錢	二一九
借力	二一九
偷力	二一九

走場..... 三〇

走盤..... 三〇

總論人身殺手猛迅精微秘要..... 三六

論八面肩頭..... 三六

張橫秋先生傳授習練手法秘要..... 三四

口傳百法..... 三六

論一閃之法(即虛步也)..... 三七

走左右盤開法..... 三七

走中盤門法..... 三八

走外盤門法..... 三八

提勁運用之法..... 三九

迷拳..... 四〇

迷拳盤..... 四〇

迷拳用肩法..... 四一

醉八仙歌	四五
死手解救	四七
拳法備要	四八
總歌訣	四八
身法指要	四九
手法指要	四九
步法指要	四九
眼法指要	五〇
氣法指要	五〇
百法同源	五一
步法之圖	五一
道勿濫傳	五二
交盤口訣	五二

附圖

..... 五三

呆架式.....五五

鐵門大法.....五六

戲珠大法.....五七

捉蟾大法.....五八

壓頂大法.....五九

單披式.....六〇

猴拳護胸式.....六一

踹躅式醉步.....六二

閉陰大法.....六三

掃陰大法.....六四

勒馬步插掌式.....六五

提步鐵門式.....六六

騰挪偏閃式.....六七

已出插掌式.....六八

左肩出勢式	六九
垂肩式	七〇
八仙醉步圖式	七一
葫蘆式	七二
站步式	七三
鐵拐李顛踉式	七四
破打邊盤式	七五
中盤式此破法	七六
走外盤式	七七
玄機和尚步式	七八
走盤太極八步全圖	七九
玄字步	八〇
論玄字步	八〇
張李盤步 ^ 一 v	八一

張李盤步	八二
顛狂歌訣	八三
雙閃歌訣	八三
寒鷄步訣	八三
鐵牛耕地	八三
閃步歌訣	八三
左右鐵掃	八四
論下步秘要	八四
少林寺短打推盤步法	八四
梅花五步法	八六
後記	八七

拳經序

羅振常記

《拳經》、《拳法備要》各一卷，傳抄本，其法爲少林宗派。據其題名，則張孔昭撰，曹煥鬥注。按其內容，則孔昭之法，煥鬥述之，非孔昭原著也。

自來書之注解，概列本文于前，而附注其下，以爲區別。此書則本文注解，初無界限。其《拳法備要》不署張名，圖又爲曹所補，似全爲曹作。然《拳經》中雙管秘法，後附張先生原歌訣，可見《拳經》亦非張氏原文也。

凡技術由師傳授，而弟子記錄者，往往有之。曹與張顧年代不相及，故其序中言讀張氏之書，揣摩而得。竊疑張氏徒衆至乾隆時，猶有存者，曹實在傳而得其法，不然僅據原書，固

不能爲此發明也（所謂夢二老人傳授，當是讐言）。

康熙時，武術盛行，其後浸衰。此書未有光緒廿六年，王某手錄一行。是年爲庚子，適當拳亂，故有聞風興起，而假舊本重錄者，其實此爲真正拳法，與拳匪之邪術不同也。少林棍法有明刊本，坊間已印行。拳法流傳頗罕，故爲校印。原抄不免訛字，且排類不整，字句時參俚俗歌訣，平仄不協者多。蓋武術及術數兩類之書，強半非出通人行文，例多繁冗。今粗加潤色，俾其明順，至關係拳法字面，均仍其舊，固一字不爲更動也。

注張孔昭先生拳經序

拳法者，衛身御侮之善術也，其原始于少林。吾邑張孔昭先生曾遇異人傳授，其術獨臻神妙。其時從學者甚衆，而得其真傳者，惟程子景陶、胡子我弘、張子仲略三人而已。嗣後支分派衍，漸失其真，間有能者崛起，名震一時。大都皆筋努骨突任氣用力，而于先生運用之法，變化從心之妙，概未之聞也。蓋先生拳法，藏神在眉尖一線，運氣在腰囊一條，發如美人之採花，收如文士之藏筆。諸葛君之綸巾羽扇，羊叔子之緩帶輕裘，差可仿佛。夫豈有圭角之可尋哉？

余兄弟四人，余行列第三。伯兄衍者，字珮玉，處凌弱暴寡之鄉，常恐受侮，甚好武技，家嚴不之禁，更爲博請高明教之。時余年十三，從塾師讀書，每自館歸，隨之練習。年十八，

得孔昭先生從余族高伯祖，在壺關縣任中，所撰《拳經》，藏之館中，如獲異寶。日夕研求，至練打十則之法，志一神凝，即苦心思索，忽夢有二老人爲余指授，自後數夢之，覺身益軟，氣益活，心悟練氣之妙。及年廿八，因屢應童試不售，遂出門求進取，數次皆病困而歸。此後乃專心習藝，漫遊江淮、兩浙、荆楚間，閱人甚多，所遇勁敵不能悉數，幸無敗衄。

今退隱于家，追思既往，尚覺暴氣未除，深自韜晦。因諸同志欲廣其傳，不容自秘，爰就平日所得，將《拳經》詳爲解釋。併圖各像式，以虛待實之法，使人一目了然，便于練習。然用法之妙，全凭內力，非言語所能盡，必如病偻丈人之承蜩，如養由基之射虱。用志不紛，乃凝于神，始有得心應手之能，更無筋努骨突之弊。

于以上追孔昭先生之真傳，其庶幾乎？不揣固陋，謹序其端。時乾隆四十九年，歲在甲辰，陽月中浣之吉，曹煥門在東識。

拳經

橫秋 張孔昭 述
在東 曹煥鬥 注

拳法之由來，本于少林寺。自宋太祖學于其中，而名遂傳天下。其後溫家有七十二行拳，三十六合鎖，二十四棄探馬，八閃番，有十二短打，呂紅有八下之剛，山東有李半天之腿，鷹爪王之拿，張敬伯之打，此皆名傳海內，名得其妙者也。然或有上而無下，或有下而無上，惟能取勝于人，未可概爲全美。至于張鳴鶻者，生平極好武藝。于是挾重資，游海內，遍訪名家。或慕其下盤之善，而效其下焉；羨其上架之美，而學其上焉。兼