



少林武术教材

● 北京体育学院武术系 河南省体委武术处 河南登封县体委 合编 ●



少林武术教材

北京体育学院武术系
河南省体委武术处 合编
河南登封县体委

安徽科学技术出版社

责任编辑及题签 任弘毅
描 图 许东侠
封面设计 宋子龙

少林武术教材

北京体育学院武术系、河南省体委等编

*

安徽科学技术出版社出版

各地新华书店经销

安徽新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.25 字数: 200,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数: 00,001—6,000

ISBN 7-5337-0434-7/G·26 定价: 3.05元

本书海外中文版由香港上海书局印制发行,

国内版不向海外发行

前 言

少林武术是我国古老而著名的武术流派之一，以刚健有力、技击性强的独特风格，在中国武坛独树一帜，历代相传，繁衍遍及海内外，享有盛誉。

古刹少林在旧社会屡遭兵燹，几经兴衰，少林武术也迭受摧残，四方流失。自从国家对传统武术引起重视后，在河南省体委大力支持下，登封县体委对少林武术进行了大量的挖掘整理工作。1973年成立的少林武术体校，还把长期保存于少林高僧名师中的以及流散于民间的珍贵武术套路和武术资料集中起来，通过教学培养人材，使少林武术得到继承发展和推广。

近几年来，北京体育学院多次派武术专业师生到登封县少林武术体校，进行教学实习，同时协助当地对少林武术作进一步的挖掘整理。1984年，根据国家体委武术挖掘整理方针，河南省体委、登封县体委和北京体育学院武术系联合组成了“少林武术挖掘整理小组”，通过广泛听取意见，全面收集素材，在教学实践的基础上，采其精华，提炼出风格突出、最具代表性的部分，编写出一套比较规范化的教材，以适应在国内外普及推广少林武术的需要。

这套教材不但经历了近几年少林武术体校教学实践的考核，其主要内容曾于1987年5月在少林寺进行汇报表演，得到河南省体委和北京体育学院领导、有关专家以及少林寺方丈、武僧的鉴定称许，并得到千余观众的赞赏。

本书所载的是少林武术教材的第一部分，包括少林武术基本练习、少林拳(二十四势)、罗汉拳、少林棍(二十四势)、少林剑(达摩剑)等。北京体育学院门惠丰副教授在提炼少林拳规律性八势创编的“少林武术操”也附载于“基本练习”一章后，以充实青少年学练之用。

少林武术教材整编组成员：门惠丰、梁以全、竺玉明。为此书撰文的有：门惠丰、梁以全、竺玉明、郑光荣、焦洪波、王赤、吕韶钧、孙民杰等。积极献技和参加套路演练者有：王松伟、梁松华、梁继红、阎治军、张树森、梁少宗。

在挖掘整理及编写过程中，始终得到北京体院武术系主任贺子文、河南省体委武术处馆长石其山以及登封县体委领导的支持和具体指导；并得到梁越、王西乾、刘振海等同志的协助；少林寺名誉方丈释德禅、方丈释行正、武僧释素喜等亲自观武和进行技术评定。

由于少林武术历史悠久，内容丰富，套路、风格繁衍甚丰，本书限于现有的技术资料，加之我们水平有限，书中难免有失误之处，敬请读者和同道们批评指正。

目 录

一、少林武术概述.....	1
(一)少林武术的源起与发展.....	1
(二)少林武术的特点和作用.....	4
(三)今日的少林武术.....	5
二、少林武术基本练习——基本功与基本动作.....	7
(一)桩功.....	7
(二)手型.....	9
(三)拳法.....	11
(四)掌法.....	15
(五)肘法.....	16
(六)步型.....	17
(七)步法.....	19
(八)步型的基本动作.....	23
(九)腿法.....	30
(十)跳跃动作.....	47
附：少林武术操.....	52
三、少林拳——二十四势.....	65
四、罗汉拳.....	80
五、少林棍——二十四势.....	114
六、少林剑——达摩剑.....	140

一、少林武术概述

少林武术是我国古老而著名的武术流派之一，它以刚健有力、技击性强的独特风格，在武术界独树一帜，在国内外久负盛名，故有“天下武术出少林”之誉。少林武术始于南北朝，盛于隋、唐、宋、明，历代相传，支脉繁衍，遍及全国各地，真可谓源远流长。

(一)少林武术的源起与发展

古时候人兽同居。人，飞不如禽，走不如兽。禽兽以爪牙扑人，人以技、智制服禽兽。技击术萌始于是，至周末已渐兴盛。《荀子》云：“齐人隆技击”。《汉书》云：“齐民技击强”。这说明我国人民很早就掌握了技击术。

北魏孝文帝太和十九年(公元495年)，印度僧人佛陀来中国传教。孝文帝尊崇佛事，为佛陀僧在嵩山五乳峰下建立少林寺。佛陀僧喜爱中国武技，他收了两个中国弟子，一个叫慧光，一个叫僧稠，都是练武的高手。慧光身体轻灵矫健，能在井栏上倒踢钻子，一连五百。僧稠刚出家时，身体羸弱，常受到师兄弟的戏弄和欺侮，便发愤练武以自强，后来竟练就了一身好功夫，可以横踏壁行数百步，跃首至于梁数四，以及引重千钧。传说，他曾挥杖赶走了在少林寺门前交斗的两只猛虎。这些会武术的僧人，“每休暇，常角力，腾越为戏”，应该说，他们是少林武术的创始人。事隔三十二

年之后，即北魏孝明帝孝昌三年（公元527年）印度大乘派僧菩提达摩，来中国嵩山少林寺传授佛教禅宗。他不主张用文字传教，而采用壁观的办法，静坐修心。他在嵩山五乳峰上的一个天然石洞中，面壁九年，“寂坐修悟”，这是史实。但后人传说达摩禅师由于长期静坐，精神和肉体都不免困倦，而且身居深山密林之中，经常受到毒蛇猛兽的威胁和干扰。他感到修心必须健体，久静必欲动。于是倡导僧众在“坐禅”之后，效法民间研习武技，健身自卫。这种达摩开创少林拳的传说，据多方考证实属附会，并非事实。而少林达摩剑的名，亦属剑以寺名。

少林武术的走出寺院，大振声威，还是在隋末唐初。当时隋将王世充窃据洛阳称王，直接阻碍了唐王朝的统一。高祖李渊带兵征伐失利，次子李世民被掳入洛阳。高祖书约少林寺僧助战。唐武德三年（公元620年），寺僧应诏参战，击败王世充，生擒王仁则于柏谷庄。寺僧中立战功者十三人。其中昙宗和尚被封为大将军。太宗李世民继位后，赐给寺田四十顷，盖僧房二千余间，寺院面积扩大到五百四十余亩。僧众多达二千余人。封少林寺和尚为“五荤和尚”，准许吃肉饮酒。并教寺内建立兵营，训练僧兵。这时的少林寺达到了极盛时期，被誉为“天下第一名刹”，并以武功闻名于世。

少林寺养僧兵后，练武就直接与作战联系起来了。这就为少林武术的发展，提供了非常有利的条件。为了提高实战能力，寺僧们不仅练拳术、器械，而且也加强了对轻功、气功、马步战术的探讨和研练。还经常邀请各地武术名人入寺传艺指教。各方武术名人也慕名而至，传经送宝。这样少林寺实际上已成为全国会武之地，使它有机会博采众家之长，集武术精华于少林；同时少林武术也得以广为流传。

宋初少林寺僧福居，曾先后汇纳了宋太祖赵匡胤的长拳、韩通的通背拳、马蒨的短打等十八家拳法精华，著成拳谱，传流后世。

金元时期，原有武术功底的觉远和尚自到少林寺出家后，不满足于少林原有武术水平，便携资西出，访师于山西、陕西、甘肃兰州等地，聘请名师李叟、白玉峰入寺传授武艺。李叟传授大、小洪拳，棍术，擒拿术。白玉峰传授气功及龙、虎、蛇、鹤拳等。该寺还有位福裕和尚，因保国有功，曾被元王朝封为晋国公（至今寺内存有碑刻）。元至正年间，少林寺有位日常担任厨役的和尚，棍法很好，公元1351年红巾军围攻少林寺，他挺身而出，自称乃“紧那罗王”，用拨火棍击败红巾军。众僧惊叹他的棍法高强，争相学习，继而传播，逐渐演变成现在的少林棍，至今寺里还供奉着这位紧那罗王的神像。明代程冲斗在《少林棍法阐宗》一书中，也曾言及少林棍法原出于紧那罗王。

明代中叶，倭寇侵扰我国东南沿海。在抗倭斗争中，少林武僧挺身杀贼，发扬了爱国主义精神，写下了可歌可泣的篇章。杭州抗倭中，少林僧人参加了逐退倭寇的战斗。松江抗倭中，少林寺月空和尚组织的三十多名武僧全部英勇牺牲。明天启五年立的少林观武碑中，曾有诗文赞颂武僧的功绩：“暂憩招提试武僧，金戈铁棒技层层。刚强臂有降魔力，习惯轻挟搏虎能。定乱策勋真正果，保邦靖世即传灯。中天缓急无劳虑，忠义毗卢演大乘。”

清代满族为了加强对汉族的统治，曾下令严禁少林寺僧练武，违者杀头。道光八年满族大员麟庆代表朝廷祭祀中岳，他住少林寺时要看一下寺僧们的武功，寺僧在麟庆面前“讳言不解”，不敢承认他们继续在练武。麟庆对寺僧们说：“少

林拳勇自昔有闻……，只在谨守清规，保护名山，不必打诳语。”寺僧们才敢在殿前表演拳技。麟庆看后，佩服少林拳法矫捷罕见，与世俗不同。清代描绘当时众僧练武动人情景的巨幅壁画，至今还保存在白衣殿。

(二)少林武术的特点和作用

少林武术流派的形成与发展，是寺内历代僧众吸收我国民间长期流传的健身技击术，以及各家流派拳术之特长，兼收并蓄，融会贯通，长期研练的结果。

少林武术具有独特的风格。它的套路结构紧凑，动作朴实刚健而敏捷，攻防严密，招势灵活多变，劲力运用灵活而有弹性，着眼于实战，不练花架子。

少林寺白衣殿南北山墙上，各有一幅寺僧们练武的壁画，称为“捶谱”，是清代道光年间绘制的。画的是六合拳对练，各种器械对练，生动地记述了寺僧练武的情景，也突出了少林拳手、眼、身、法、步的特点和攻防意义。千佛殿内一排排练功的脚印窝，就是寺僧们一代复一代刻苦练功的见证。

少林拳首先要求练好基本功，即蹲马、站桩等等。在演练套路的形式上，有“拳打卧牛之地”一说。这不仅说明演练时场地大小不受限制，即使在实战中，也能充分利用狭小不利地形，迅速发挥出自己武艺的威力。“拳打一条线”，也是少林拳最鲜明的一个特点。它的各种套路演练时，起、落、进、退、反、侧、收、纵都在一条线上活动，这是根据实战的需要而设计的。手、眼、身、步的诸法要求是，手法：曲而不曲，直而不直，滚出滚入，运用自如；眼法：起望眼、

落望天，以目注目为鹄，以审敌势，身法：起横落顺，掌握重心，不失平衡；步法：进步低、退步高，轻灵稳固，抬腿踢脚轻如惊鸿，重如泰山。在使用的方法上，要求内“静”外“猛”，所谓“守之如处女，犯之如猛虎”，并善用借人之力，顺人之势，制其人之身，不与来势顶撞，四两拨千斤，以智胜蛮。常声东击西，指上打下，佯攻而实退，视退而实进，虚虚实实，刚柔相济，乘势飞击，出手无情，直取要害。它又以秀如猫、抖如虎、行如龙、动如闪、声如雷，来形容技击的变化多端。在动静呼吸运气用气方面，也有自己的特色。拳诀说：“拳打十分力，力从气中出，运气贵于缓，用气贵于急，缓急神其术，尽在一呼吸。”并以肩与胯、肘与膝、手与足的外三合和心与意、意与气、气与力的内三合之法，内外形成一体。用鼻呼吸，集中劲力；必要时用嘴发出吼声，以震敌胆，克敌制胜。

(三)今日的少林武术

中外闻名的古刹少林，虽在旧社会迭遭破坏，但伴随着我国今日各项建设的繁荣兴盛，旅游事业的迅速发展，政府近几年已拨款将少林寺修葺一新。少林武术在各级政府的重视支持下，得到了应有的继承和发展。在登封县于1973年成立了少林武术挖掘整理小组和县武术体校。长期失散在高僧、名师中以及民间的大部分珍贵资料已挖掘收集起来，作了部分的整理。截至目前，已挖集拳术、器械166套，文字资料约146万多字。已正式出版发行书籍14本。书、报、杂志发表文章25篇，拳术、器械套路24个。其余部分正在继续整理。这就为少林武术的全面继承和健康发展，提供了先决条件。

在发掘整理少林武术的同时，登封县充分发挥少林寺这个武术中心的优势，为全国各地培训武术人才，并为大专院校输送了五名武术专业生，为兄弟省级优秀队选送了九名优秀运动员，给兄弟县、市培养了九十多名业余教练员。在国家、省、市级重大比赛中，获得191枚奖牌。配合拍摄过《少林弟子》、《杨家将》、《木棉袈裟》、《少林童子功》、《体校一日生活》、《海灯法师在少林》等十三部电影、电视片。接待过美国、日本、联邦德国、意大利、新加坡、印尼等十多个友好国家武术代表团，作了相互交流。为国内外游客作过五百余场武术表演，观众多达八万余人次。1980年县武术体校又派出两名教练员赴日本作拳技交流，受到日本朋友的好评。

目前国家旅游总局及河南省外办，已投资在少林寺修建演武厅，今后将招收国外学员开班授课。

我们深信“少林武术”这份灿烂珍贵的文化瑰宝，在中国以至世界各地，将会大放异彩。

二、少林武术基本练习

——基本功与基本动作

(一) 桩 功

一、面壁功

1. 两腿交叉，屈膝盘坐，两脚的外侧缘以及臀部着地。两手扶于膝关节上，肩臂放松，头颈正直，两目垂帘。(图1)或两掌相叠，掌心向上，放于腹前，右手在上，如此进行练习。(图2)



(图1)



(图2)

2. 两腿交叉，右腿屈膝，大小腿均着地，左腿盘于右腿上，左脚放在右腿膝关节处。两手相叠于腹前，右手在上，两肘自然外展，肩部放松，头颈正直，两目垂帘。(图3)以上是左式。右式则右腿在上，其余同。(图4)

要求：头悬，项直，肩臂放松，上体正直，口齿自然合拢，舌抵上腭。垂帘下视，意守丹田，排除杂念，呼吸自然。



(图3)



(图4)

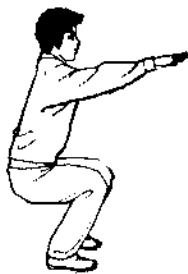
二、椅子桩

1. 两脚并拢，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平，两臂前举与肩同高、同宽，两手变掌，掌心朝下，两眼平视。(图5)

2. 做法同上，但两脚分开下蹲，与肩同宽。(图6)



(图5)



(图6)

要求：敛臀，直背，上体正直。头上顶，下颌内收。

三、丁步桩

两腿并拢屈膝半蹲，右脚全脚着地，左脚脚尖点地，置于右脚内侧。重心偏向右腿，身体略右转。两手握拳，左拳下

栽置于左小腿外侧，拳心向后，右臂屈肘，右拳置于右肩前，拳心向里。头左转，目视左前方。（图7）

以上是左丁步桩。右丁步桩则右脚尖点地，其他动作与左丁步桩相似而方向相反。（图8）



（图7）



（图8）

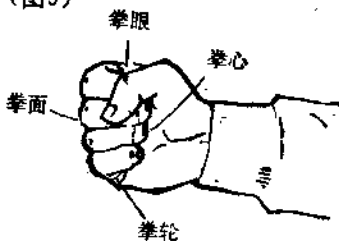
要求：两腿靠紧，上体要直，微前倾。头上顶，下颌内收。

（二）手 型

一、拳

四指并拢卷屈，拇指紧扣在食指和中指的第二指节上。

（图9）



（图9）

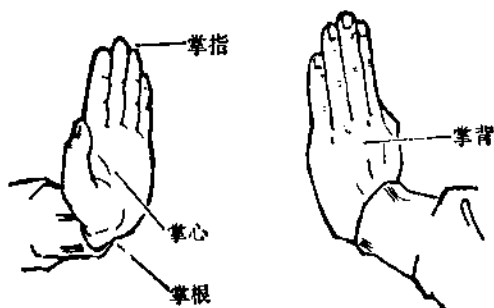


（图10）

要求：拳紧握，拳面平，直腕。掌心向下为俯拳(图10)；拳眼向上为立拳。

二、掌

1. 柳叶掌：四指并拢伸直，拇指微屈，紧扣于掌外沿。(图11)



(图11)

要求：四指并拢，掌指上翘。

2. 虎爪掌：五指分开，第一、二指节略向手心弯曲。(图12、13)

要求：五指分开，用力内扣。



(图12)



(图13)

三、勾

屈腕，五指第一指节捏拢。(图14)

要求：五指捏紧，成梅花状。



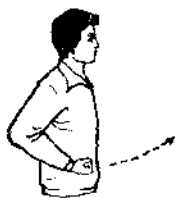
(图14)

(三) 拳 法

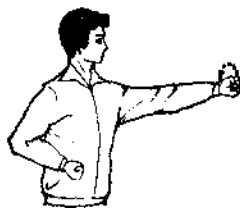
一、冲拳

预备姿势：身体直立，两拳抱于腰间，肘尖向后，拳心向上。沉肩，挺胸，下颌内收，目视前方。(图15)

动作说明：拳由腰间向前猛力冲出成俯拳，力达拳面，然后随着反弹力，小臂微屈。(图16、17)



(图15)



(图16)