

少林武术集锦



少林武术入门

素喜 素法 传授
德虔 德炎 整理

河南科学技术出版社

少林武术集锦

少林武术入门

德虔 德炎 整理

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书对少林武术的起源、特点、内容等作了一般性的概述，对拳术基本功法和器械基本功法的招势进行了图解，并介绍了练功程序和技击知识等。

少林武术集锦

少林武术入门

索喜 素法 口授

德虔 德炎 整理

责任编辑 玉宇

河南科学技术出版社出版

河南省伊川县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 2.75 印张56千字

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数： 1—6,300册

统一书号 7245·33

定价0.50元

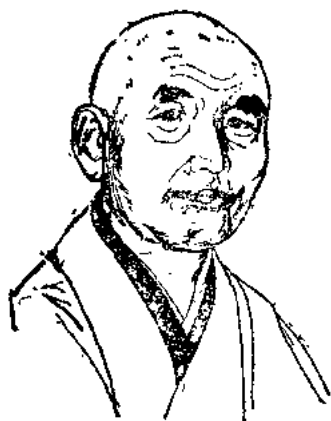
前 言

少林武术是我国宝贵的文化遗产之一。是少林众僧历经一千多年，艰苦研练的经验总结，对抗击外来侵略和增强人民体质都发挥了很大的作用。

少林武术，刚健有力，朴实无华，套路繁多，富于实战，不仅可以锻炼身体，益寿延年，而且可以抗暴自卫，磨练意志。为了满足广大读者的需要，特将嵩山少林寺著名武僧贞绪、素喜、德禅等多年珍藏的《少林武术真传》和宝贵经验整理成册。在整理过程中，曾得到少林寺还俗武僧徐祇法的具体帮助。本稿完成后，面交北京大学武术讲师李士信作了修改，特致谢意。

由于文化水平有限，武术知识浅薄，书中错误，敬请读者批评指正。

编者



素喜法师简介

少林寺第三十世首坐僧一素喜，俗姓耿，幼名栓柱，系河南省登封县城关镇南街人。1924年他7岁时，因家境贫寒无法度生，泪别双亲，出家到嵩山少林寺为僧，拜第二十九世住持僧贞绪大和尚为师。

入寺后，当杂役，因他辛勤守规，尊师爱众，受到了师父的爱戴，就将他送入寺立学堂读书。他白日读书，早晚学武，仅三年功夫就掌握了少林武术的基本套路，而且功夫很深。

素喜老师不仅刻苦研练少林武术，而且还如饥似渴地吸收众家之长，团结各武术流派的拳师。他主张各流派本应是一家，能者为师，互相学习。

素喜老师大公无私，助人为乐，平易近人。他值坐方丈室十多年，每天都把惠捐的钱，分文不短地全部交给寺院。

他数十春秋如一日，克勤克俭，把政府每月发给的10元钱都集存起来，献给祖国的建设事业。

为了继承发展少林武术，他经常带病传艺，为全国各地先后培养了100多名具有高尚武德和较高武技的人材。他与少林寺主持偃德禅法师，主持召开寺院武术挖掘整理组会议，指示众僧、山门居士、皈依弟子，要遵照国家体委关于武术工作的方针，加倍努力，分秒必争地完成挖掘、整理少林武术的工作，为振兴中华做出贡献。

素喜现任少林寺武术挖掘整理组副组长，嵩山少林武术协会常务理事，少林寺武术分会副会长，少林寺武术学校总教练，河南省佛教协会理事，黑龙江省七台河市少林武术馆名誉馆长等职。

目 录

一、概述	1
(一) 少林武术的起源.....	1
(二) 少林武术的内容.....	2
(三) 少林武术的特点.....	2
(四) 少林僧兵.....	3
(五) 今日少林.....	4
(六) 少林武德.....	6
二、拳术基本功法	8
(一) 练功总诀.....	8
(二) 手法.....	8
(三) 足法.....	18
(四) 身法.....	22
(五) 眼法.....	23
(六) 步法.....	25
(七) 腿法.....	30
(八) 跳法.....	42
(九) 翻法.....	43
(十) 桩功.....	45
(十一) 其他功法.....	47

三、器械基本功法	51
(一) 棍法.....	51
(二) 剑法.....	56
(三) 刀法.....	60
(四) 枪法.....	63
(五) 鞭法.....	67
四、练功程序	69
(一) 练功时间.....	69
(二) 练功场地.....	69
(三) 练功服装.....	70
(四) 功前药助法.....	70
(五) 练功前的活动.....	73
(六) 腿功次序.....	73
(七) 跳翻程序.....	74
(八) 步法、手法和桩功.....	75
(九) 软功.....	77
五、技击	78

一、概 述

少林武术是我国古老的优秀武术流派，亦名少林派。少林武术具有“朴实无花架，刚健有力套路多，勇猛敏捷利实战，久练能健身延年，武艺超群自卫能”的特色，驰名中外。

（一）少林武术的起源

少林武术起源于少林寺院。少林寺建于公元495年南北朝北魏时代，座落在河南省登封县中岳嵩山，秀丽的五乳峰山下，巍峨的少室山前。

公元527年，印度僧达摩不远万里，来中国少林寺传教。他主张静卧修心，寝坐参悟，曾久居浊洞，面壁九年。由于长期静卧，而致他体细疲倦，又因深居山林，常遭猛兽威胁，所以迫使他寻求振神健身和防犯山患的措施。他与众僧根据山林中禽兽之动作和人们生产中的各种动作，初创舒筋活血，振奋精神，抗击猛兽的心意拳。在此基础上，经过历代众僧长期艰苦的研练、推敲、改进，虚心苦学寺院内外高名武师之长，吸收历代名将武技之精华（如宋代皇帝赵匡胤的三十六长拳、岳飞的十八手，唐代程咬金的月牙斧、罗成的梅花枪；三国虎将关云长的春秋刀、名医华佗

的五禽戏等都先后传入少林寺)，逐渐形成了少林武术。

（二）少林武术的内容

少林武术，早期仅有罗汉十八手一种，后逐渐发展成著名的罗汉拳。宋代，就增加到300余种。清末以后，少林寺历遭封建王朝和反动军阀的摧残，拳术大部失传，现在寺僧和院外艺老掌握的拳术套路仅有小洪拳、大洪拳、通背拳、炮拳、罗汉拳、猴拳、七星拳、心意拳、柔拳、梅花拳、太祖长拳、黑虎拳、伏虎拳、饿虎拳、螳螂拳、醉拳、连三锤、十八滚、十八翻、罗汉十八手、提手炮、大炮锤、小炮锤、关铁门、朝阳（昭阳）拳、连环拳、莲花拳、长护心意门拳等70多套。

器械套路有梅花枪、十三名枪、十八名枪、二十一名枪、三十六名枪、对花枪、杨家枪、罗叉破门枪、六合枪，梅花刀、春秋刀、飞刀、少林乾坤刀、龙虎刀，达摩剑、龙泉剑、二堂剑、五堂剑、七星剑、龙行剑、飞龙剑、大虹剑、小虹剑、飞梭剑、玄德双剑、对刺剑、细女剑，开山棍、猿猴棒、风火棍、劈柴棍、五虎群羊棍、夜叉棍、六合棍、破阵棍、一路排棍、罗王棍，方天戟，方便铲、智深铲、回杀铲、黑虎铜锤、虎头双钩、一路草镰、九节缠鞭等60余套。

（三）少林武术的特点

少林拳械套路是少林武术的重要组成部分，朴实无华，刚健有力，结构严谨，节奏鲜明，来去风速，势如破竹，利

于实战。练武时要以刚为主，刚中寓柔，刚柔相济。战略上要沉着果断，内静外猛；虚实兼用，声东击西；视退而实攻，视攻而实退；失局时退而引敌入伏，利局时攻而猛烈；策活机灵，变化无常。

少林武术有“拳打卧牛之地”之说，即在研练和实战中不受场地大小的限制，地方再小也能发挥自己的威力。少林拳还有“拳打一条线”之特点，即起横落顺始终保持一条线上。

（四）少林僧兵

少林武术始创阶段，只是为了健身益寿、抗御猛兽和保护寺院。随着社会的发展，少林寺僧也参与了社会政治、军事。隋末唐初，武德四年（公元621年），齐王李元吉与王世充交战于东都，被郑军打败。在千钧一发之际，少林寺武僧主志操、惠场等率领僧兵，在扼岭口伏击，拦住王世充的后路，击溃了郑军，活捉了王世充的侄子王仁则，助了李世民一臂之力。唐王李世民十分赞赏，并高度评价了少林僧兵的战功，亲自接见和嘉奖了僧兵首领，又赐赠良田40顷。从此少林寺与少林僧兵就逐年兴旺，闻名于世。

明代嘉靖年间，日本侵略军，多次在我国东南沿海地区骚扰。在国危民难的时刻，少林武僧月空和尚奉旨挑选了30多名和尚组成了一支精干的队伍，星夜开赴前线，以铁棒为械，英勇战斗，不怕牺牲，终于击败了倭寇。

清代，顺治皇帝担心少林僧兵谋反夺位，便下令禁止少林寺僧练武。从此，少林寺僧只能在夜深人静时，偷偷地练

武，使少林武术的发展受到了很大阻碍。而且练武的越来越少。有些高手，如真山、真孜、如意、海清、洪诚等高僧都先后离开寺院，远走内蒙古、山西、甘肃、福建、合肥、吉林等地，把少林武术传送到大江南北、长城内外。

抗日战争时期，德禅法师组织众僧，在皮定钧司令员的领导下，成立了“少林抗日政府”，在王指出一带开展游击活动，严惩了日本侵略军和汉奸卖国贼。

中国人民解放军南下时，德禅法师亲自送弟子行方、素祥、素龙等参军入伍，并嘱咐他们到部队后要听首长的话，英勇杀敌，为国立功，为少林寺争气。僧兵们入伍后，冲锋陷阵，顽强杀敌，屡建战功，很受部队欢迎，有的还晋升为营长、团长、师长。特别是许世友和钱钧，原来都出家在少林寺，他们少年宏志，苦练武艺，很有功夫。参加革命后，南征北战，久经沙场，成为功勋垒垒的人民解放军指挥员。

（五）今日少林

野火烧不尽，春风吹又生，
少林名古刹，雄矗绿丛中，
红日迎东风，众僧欢聚厅，
老僧开颜笑，频传练武声，
桃李满天下，少室扬美名。

党和政府十分关怀少林寺的修建和僧人的生活。1963年春，李先念主席（当时任国务院副总理）来河南视察，还专程到少林寺，接见了德禅法师，并亲切交谈两个小时之久，

专门对继承和发展少林武术作了重要指示。从此，寺僧们个个精神焕发，信心百倍，齐心协力，重整院规，置备兵器，演练武艺。寺院又现那种“白天耕良田，深夜苦练拳，刀枪耀眼明，僧兵满寺院”的盛景。

政府把少林寺列为国家重点文物保护单位，先后拨款数百万元。为了尽快发展少林武术，正在寺院东侧修建“少林武术厅”，还在寺内修建了一个专供僧人练功的“习武堂”。县体委在1981年成立了“少林武术体育学校”，1982年12月24日成立了“登封县少林武术协会”。1983年春，又陆续成立了“少林寺武术分会”，“大金店武术分会”，“登封县教育系统武术分会”。接着又成立了“少林寺武术学校”，寺院内还成立了“僧人武术队”。据不完全统计，登封县少林武术班、校已建成十余所，每年可培养出大批武术师资和武术新秀。

在登封县，无论是寺院或学校，工厂或农村，机关或矿山，地头或兵营，幼儿园或家庭，男女老少，都在闲空时间争先恐后地练拳舞剑弄刀，会练武术的已达两万人左右，真可谓“武术之乡”了。

县体委和少林寺院还先后成立了“少林武术挖掘整理小组”，对少林武术进行全面系统的挖掘整理。已整理出的资料，将交有关出版社陆续出版。

目前，寺院众僧和县武术班、校的师生及民间拳师们，团结一致，艰苦研练，誓为继承和发展少林武术，振兴中华，增进同世界各国人民的友谊，信心百倍地工作。

(六) 少林武德

应该认识到，武术和打球、跑步、体操一样，也是一项锻炼身体的体育活动，不要把它看得过分神秘，深不可测，更不能怀有不正确的目的。否则，就会走向邪路。

少林寺第二十九世大和尚——贞绪，是三十年代闻名中州的武师。他不仅武艺高强，而且武德高尚，他一辈子，从未同别人吵过嘴，更谈不到打架斗殴了。他亲自收过几十个徒弟，在授艺时，总是以武德为首，武技为副的。贞绪在少林寺拳谱最后一卷《论武德》中写道：

“武德育良师，苦恒出高手。

习武先挨打，笑颜迎人欺。

宁可受人打，绝不先打人。

持技做歹事，辜负先师心。”

高尚的道德品质，是衡量和培育一个人成长为武林高手的决定因素。有了高尚的品质，加上苦心研练，几十年如一日，才能学成真正的少林武术。

“习武先挨打，笑颜迎人欺。”

凡学武练武的人，与人发生口角，甚至别人先动手打了自己，宁可受点委屈、吃点亏，也绝不能先动手打人。

“宁可先挨打，绝不先打人。”

会武者肚量要大，宁可被别人先打几拳，也不能动手还

击别人。更不能因吵架或挨了骂，就先动手打人。当然，对歹徒、恶人的还击另当别论。

“持技做歹事，辜负先师心。”

每个武士，绝不能仗自己有点武艺就胡作非为，打架斗殴。否则，就完全辜负了老师的辛勤培育和教导，而成为众人唾骂的人，甚至受到国法制裁。

因此，每个习武者都必须具备高尚的武德：

- ①明确习武目的，端正习武态度。
- ②拥护党和政府，遵纪守法，维护国家和人民的利益。
- ③尊敬师长，团结武友，孝敬父母，扶老携幼。
- ④严禁持技欺弱，称王称霸，更不能行凶打人。
- ⑤刻苦习武，强健体魄，为人民多做贡献。
- ⑥不得将武技传授给一切品德不良的坏人。

二、拳术基本功法

(一) 练功总决

少林武艺十八般，拳法首列诸艺源。
拳法一通晓百械，拳法初功尤占先。
运气用气与纳气，手足身步眼法全。
筋法合法练身法，虚实进退灵中练。
指法掌法与拳法，筋警懈綻是要关。
呼吸动静久磨练，枪刀剑棍拳为源。
单练功深双群打，对练步步出实战。
少林功夫贵苦恒，少林武技妙在精。

(二) 手 法

1、掌

(1) 正立掌：四指并拢伸直，拇指弯屈，掌尖向上，掌心向前(图1)。主要用于推击对方。

(2) 侧立掌：四指并拢伸直，拇指弯屈，掌尖向上，掌心向侧前方(图2)。主要用于劈击对方。

(3) 倒立掌：四指并拢伸直，拇指弯屈，掌尖向下(图3)。掌心向前叫阳倒立掌，掌心向后叫阴倒立掌。主



图1 立掌



图2 侧立掌



图3 侧立掌



图4 反掌

要用于推或托对方腹部。

(4) 反掌：掌击出后，掌心向侧或向后（图4）。主要用于偷击对方面部。

(5) 仰掌：也叫抢掌，击出后掌尖向前，掌心向上。