

少林寺武术传世藏书

少林寺武术传世藏书

少室山人 著

少林寺武术百科全书



少林寺武术传世藏书

京华出版社

少林寺武术传世藏书

G85215-61
1:4

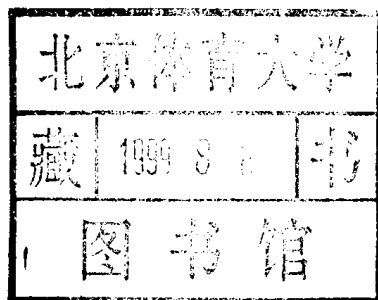
397698

少林寺武術百科全書

第四部

少林絕技

Ty28/13



京華出版社



北体大 B00075271

(京)新登字215號

責任編輯: 李 樺

封面設計: 馮向杰

.....
圖書在版編目(CIP)數據

少林寺武術百科全書/少室山人編著——北京:京華出版社,1995.8

ISBN 7-80600-099-2

I. 少… II. 少… III. 武術—套路(武術)—少林寺,中國—百科全書 IV. G852-61

中國版本圖書館CIP數據核字(95)第08815號
.....

少林寺武術百科全書

少室山人 著

京華出版社出版發行

(北京市東城區張自忠路3號東院1103信箱郵編100007)

山東供求報社印刷所印刷

全國新華書店經銷

*

787×1092毫米 1/16 255印張 插頁:64 4500千字

1995年8月第1版 1995年8月第1次印刷

印數:1—2000(套)

ISBN 7-80600-099-2/G.44 (全四部) 定價:530.00元

目 錄

第三二卷 散手與格鬥

- 一、少林羅漢格鬥一百擔八招……………(2)
- 二、少林八步連環拳攻防技法……………(79)
- 三、羅漢十八手攻防技法……………(106)

第三三卷 少林氣功

- 第一章 少林氣功的源流及功理……………(138)
 - 第一節 少林氣功源流……………(138)
 - 第二節 少林氣功特點……………(139)
 - 第三節 少林氣功宗法……………(139)
 - 第四節 少林氣功功理……………(144)
- 第二章 少林內功……………(148)
 - 第一節 少林靜禪功……………(148)
 - 第二節 少林十段功……………(150)
- 第三章 少林柔功……………(152)
 - 第一節 少林風擺柳功……………(152)
 - 第二節 少林金剛拳……………(152)
 - 第三節 少林一指金……………(153)
 - 第四節 少林八段錦……………(153)
 - 第五節 少林童子功十六式……………(157)
 - 第六節 易筋經十二式……………(160)
 - 第七節 少林入門第一段功……………(164)
- 第四章 少林輕氣功……………(173)
 - 第一節 少林飛毛腿功……………(173)
 - 第二節 少林跳砂坑功……………(174)
 - 第三節 少林流星步功……………(174)

第四節 少林二指禪功	(176)
第五章 少林硬氣功	(180)
第一節 少林指鑽牆功	(180)
第二節 少林掌分磚功	(181)
第三節 少林拳分石功	(183)
第四節 少林頭撞壁功	(183)
第六章 少林太和氣功	(185)
第一段功 睡法十八勢	(185)
一、迎風招展法	(186)
二、陳壇蘇醒法	(186)
三、右單手展旗法	(186)
四、左單手展旗法	(187)
五、左一足蹬天法	(187)
六、右一足蹬天法	(187)
七、兩足朝天法	(188)
八、大仙屈膝法	(188)
九、英雄左側卧法	(188)
十、英雄右側卧法	(188)
一一、英雄左定針法	(189)
一二、英雄右定針法	(189)
一三、右醉漢撲地法	(189)
一四、左醉漢撲地法	(189)
一五、金蟾曬腹法	(190)
一六、左手脚輪行法	(190)
一七、右手脚輪行法	(190)
第二段功 禪坐法	(190)
一、大鵬展翅法	(191)
二、右大鵬斜展法	(191)
三、左大鵬斜展法	(191)
四、三花聚頂法	(191)
五、羅漢拜佛法	(192)
六、五氣朝陽法	(192)

七、撩袍瑞帶法	(192)
八、彌勒揉腹法	(192)
九、須彌展袖法	(192)
十、後回身避法	(192)
一一、左天地混合法	(192)
一二、右天地混合法	(193)
一三、大仙左甩袖法	(193)
一四、大仙右甩袖法	(193)
一五、右太公點將法	(193)
一六、左太公點將法	(193)
一七、金剛護體法	(194)
一八、羅漢護身法	(194)
第三段功 高坐法	(194)
一、中平高坐法	(195)
二、將軍右傳令	(195)
三、將軍左傳令	(195)
四、舉火燒天法	(195)
五、掩耳避雷法	(195)
六、坐馬擔槍法	(196)
七、力托千斤法	(196)
八、中平開花	(196)
九、燈光護身法	(196)
十、童子朝祖法	(197)
一一、右關羽斬將法	(197)
一二、左關羽斬將法	(197)
一三、右拐李打坐法	(197)
一四、左拐李打坐法	(197)
一五、鐘離揮扇(左)	(198)
一六、鐘離揮扇(右)	(198)
一七、大雁落山法	(198)
一八、羅漢護心法	(198)
第四段功 站轉法	(198)

一、八字站樁法	(199)
二、馬步單鞭法	(199)
三、金剛亮臂法	(199)
四、太師左托鞭	(199)
五、太師右托鞭法	(200)
六、猛虎右出洞	(200)
七、猛虎左出洞	(200)
八、右雙龍出海法	(200)
九、左雙龍出海法	(200)
十、右回身閃避法	(200)
一一、右烏龍進洞法	(201)
一二、左回身閃避法	(201)
一三、左烏龍進洞法	(201)
一四、右舉旗進兵法	(201)
一五、左舉旗進兵法	(201)
一六、海下取寶法	(202)
一七、羅漢把門法	(202)
一八、老君觀陣法	(202)
一九、懷中抱月法	(203)
第七章 少林氣功資料集粹	(203)
二、納氣分路法	(203)
三、呼吸動靜法	(203)
四、內壯論	(204)
五、凝神氣穴	(204)
六、下部行動	(205)
七、氣功闡微	(205)
八、習氣功之實益	(208)

第三四卷 少林打擂秘招

第一章 少林打擂術概說	(214)
第一節 少林打擂術淵源	(214)
第二節 少林打擂術特點	(215)

第三節 古今打擂規則簡介	(216)
第二章 少林打擂術基本功法	(219)
第一節 手型和用法	(219)
第二節 步型和用法	(225)
第三節 腿法	(228)
第四節 肘法	(230)
第五節 鐵頭功	(231)
第六節 鐵身靠	(233)
第七節 少林打擂秘訣集錦	(234)
第三章 少林打擂術實戰法圖解<共12套>	(236)
第一節 覺遠七十四散手	(236)
第二節 散手摔拿抓法	(253)
第三節 散手攻防法	(262)
第四節 拿把對拆法	(271)
第五節 飛虎摔打法	(279)
第六節 飛龍摔拿法	(287)
第七節 龍虎交戰法	(296)
第八節 摔打四十法	(304)
第九節 踢打摔拿法	(314)
第十節 擒敵四十五手	(320)
第十一節 踩打對手法	(330)
第一二節 對拆一百手	(338)

(第三五卷 少林點穴法

第一章 點穴總論	(364)
第一節 點穴須知	(364)
第二節 人體穴位及氣血流注	(366)
第二章 少林點穴法的三層功夫	(380)
第一節 第一層功夫	(380)
第二節 第二層功夫	(382)
第三節 第三層功夫	(385)
第三章 點打常用要穴	(387)

第一節 致命三十六穴	(387)
第二節 致暈十一穴	(389)
第四章 少林點穴法圖解	(390)
第一節 不同手型點穴法	(390)
第二節 要害穴位點打法	(394)
第五章 點穴與治病	(405)
第一節 治療範圍	(405)
第二節 點穴手法	(406)
第三節 點穴治療的配穴方法	(407)
第四節 百穴識記歌	(412)
第五節 取穴尺寸折算法	(413)
第六節 常用穴取法	(414)

第三六卷 少林擒拿術

第一章 骨筋肌絡穴論	(418)
第一節 論骨	(418)
第二節 論筋	(420)
第三節 論肌肉	(420)
第四節 論經絡	(421)
第五節 論穴道	(422)
第二章 常用擒拿法	(424)
第一節 身體各部位擒拿法	(424)
第二節 擒拿十八法	(428)
第三節 解脫三十二法	(429)
第四節 擒拿十技法	(432)
第五節 擒拿七十二手法	(435)
第六節 安公擒拿六妙法	(440)
第七節 擒拿八法	(441)
第八節 擒拿卸骨十九招	(442)
第九節 卸骨論	(443)
第十節 解裁十法	(444)
第三章 擒拿招勢圖解	(446)

第一節 拿法三十二招圖解	(446)
第二節 四十六擒拿法圖解	(456)

第三七卷 少林七十二藝

第一章 少林七十二藝概述	(478)
一 少林七十二藝源流	(478)
二 少林七十二藝內容	(479)
三 少林七十二藝的特點	(480)
四 少林七十二藝的練法與要求	(480)
五 少林七十二藝法則	(481)
六 少林七十二藝與拳械的關係	(481)
七 少林七十二藝與氣血的關係	(482)
八 少林七十二世與臟腑的關係	(483)
九 少林七十二藝與年齡的關係	(483)
十 少林七十二藝之難易	(483)
第二章 少林七十二藝基本功練法	(485)
一、六字功	(485)
二、頭面耳鼻目口功	(485)
三、舌齒身功	(486)
四、內外功夫秘訣	(486)
五、懸金錢	(487)
六、掛佛珠	(487)
七、千層紙	(487)
八、如意圈	(488)
九、懸棉槌	(488)
十、打木人	(488)
一一、踢木樁	(489)
一二、踢稱錘	(489)
一三、凝神固精	(489)
第三章 少林七十二藝圖解	(491)
一、鐵臂功	(491)
二、排打功	(494)

三、鐵掃帚功	(496)
四、足射功	(499)
五、腿踢功	(501)
六、銅砂掌(竹葉手)	(503)
七、蛇形術(蜈蚣跳)	(505)
八、提千斤	(507)
九、羅漢功	(509)
十、鐵頭功	(512)
一一、四段功	(515)
一二、鐵布衫功	(518)
一三、雙鎖功	(521)
一四、上罐功	(523)
一五、石鎖功	(525)
一六、鐵珠袋	(529)
一七、千斤關	(532)
一八、鞭勁功	(534)
一九、分水功	(536)
二〇、玉帶功	(538)
二一、鷹翼功	(539)
二二、跳躍法(登高超遠法)	(543)
二三、霸王肘	(545)
二四、一指金剛法	(547)
二五、拔釘功	(549)
二六、一指禪功	(550)
二七、石椿功	(553)
二八、金鐘罩	(555)
二九、鐵牛功	(557)
三〇、旋風掌	(559)
三一、卧虎功	(560)
三二、拔山功	(563)
三三、金龍手(合盤掌)	(565)
三四、推山功(推山掌)	(567)

三五、踢木樁(踢樁功)	(572)
三六、鷹爪功	(575)
三七、斬魔劍	(578)
三八、玄空拳	(580)
三九、金砂掌(摩擦術)	(581)
四〇、鐵砂掌	(584)
四一、飛行功	(587)
四二、槍刀不入法	(588)
四三、五毒追砂掌(五毒手)	(592)
四四、飛檐走壁法	(593)
四五、一綫穿	(595)
四六、躡縱術	(598)
四七、金鏟指	(600)
四八、揭諦功	(602)
四九、梅花樁	(605)
五〇、拈花功	(608)
五一、螳螂爪	(609)
五二、跑板功	(611)
五三、閃戰法	(613)
五四、金刀換掌功	(616)
五五、輕身術	(619)
五六、鐵膝功	(623)
五七、陸地飛行術	(625)
五八、穿簾功	(627)
五九、浪裏鑽(泗水術)	(629)
六〇、點石功	(632)
六一、琵琶功	(634)
六二、柔骨功	(635)
六三、壁虎游牆術	(638)
六四、門襠功	(640)
六五、翻騰術	(641)
六六、布袋功	(646)

六七、蛤蟆功.....	(648)
六八、千層紙功.....	(651)
六九、彈子拳.....	(652)
七〇、鎖指功.....	(654)
七一、追風掌功.....	(655)
七二、軟玄功.....	(657)

第三八卷 少林長壽法

第一章 少林長壽法概說.....	(660)
第一節 少林長壽法源流.....	(660)
第二節 少林長壽法特點.....	(663)
第三節 少林長壽法內容.....	(664)
第二章 寺僧食規與食譜.....	(665)
第一節 寺僧食規.....	(665)
第二節 寺僧食譜.....	(666)
第三章 生活條件與節律.....	(673)
第一節 生活環境.....	(673)
第二節 住室.....	(674)
第三節 僧人的衣着.....	(675)
第四節 起居規律.....	(676)
第四章 自然健身法.....	(678)
第一節 新鮮空氣健康法.....	(678)
第二節 日光健身法.....	(679)
第三節 冷水浴健身法.....	(679)
第四節 暑寒風健康法.....	(680)
第五章 少林按摩健身法.....	(680)
第一節 常用按摩手法.....	(681)
第二節 常用保健按摩配方.....	(684)

第三九卷 少林寺傷科秘方

第一章 少林寺傷科概論.....	(688)
第一節 少林傷科用藥要訣.....	(688)

一、少林傷科治法總論	(688)
二、少林傷科用藥論	(688)
三、中藥十八反歌訣	(689)
四、中藥十九畏歌訣	(689)
五、用藥驗訣	(689)
第二節 辯證秘訣	(690)
一、跌打損傷辯生死訣	(690)
二、辨不治之症秘訣	(691)
三、人體四季行血十二時辰傷訣	(691)
四、十二時辰傷血主藥歌訣	(691)
五、十二時辰血脈行之部位訣	(692)
六、破傷總論	(693)
七、損傷左右論	(694)
第二章 少林寺跌打損傷秘方	(695)
第一節 少林寺練功秘方	(695)
第二節 跌打損傷秘方	(700)
第三節 少林僧醫治損傷驗方	(713)
第四節 僧醫治水火燙傷驗方	(723)
第五節 破傷風驗方	(728)
第六節 毒蟲咬傷驗方	(729)
第七節 食物藥物煤氣中毒急救方	(733)
第八節 急救吊死溺死暴死方	(737)
第九節 少林寺骨科疾病驗方	(739)
第十節 損傷內脏驗方	(743)
第十一節 外傷雜病驗方	(745)
第十二節 瘡瘍科驗方	(758)
第三章 點穴損傷救治法	(764)
第四章 點傷七十二脈門穴治法	(779)
第五章 少林針灸秘集	(787)
第一節 德禪方丈針灸驗說	(787)
第二節 少要釋家僧醫捷針十八法	(789)
第三節 德虔法師針灸臨床驗方集錦	(790)

一、頭痛	(790)
二、腰痛	(791)
三、胃脘痛疼	(791)
四、牙痛	(792)
五、急性腮腺炎	(792)
六、失眠症	(793)
七、風濕性關節炎	(793)
第四節 少林寺針灸秘訣	(795)
第五節 少林寺針灸驗穴秘抄	(796)

第四十卷 少林內科醫秘集錦

第一章 少林寺內科秘方	(808)
第二章 少林寺僧醫臨床驗方	(829)
一、五官科驗方	(829)
二、脾胃科驗方	(845)
三、瘟病驗方	(859)
四、痰症驗方	(860)
五、蟲病驗方	(862)
六、肺痰咳喘門驗方	(863)
七、心神諸疾驗方	(870)
八、血病驗方	(873)
九、全身腰腿關節痛驗方	(879)
十、骨蒸潮熱病驗方	(889)
十一、小便常見病驗方	(892)
十二、大便燥結驗方	(896)
十三、脫肛驗方	(897)
十四、內科雜病驗方	(897)
十五、皮膚病驗方	(898)
第三章 小兒科常見病驗方	(900)
第四章 少林中藥延壽方	(907)

397698

第三二卷

散打與格鬥

一、 少林羅漢格鬥一百擔八招

少林羅漢格鬥術，也叫散打，是少林寺歷代武僧研練實戰功夫的優秀套路之一，具有剛健、樸實、突出擊實戰的特點，始於南北朝，盛行於隋唐，流傳至今。

羅漢散打中，進攻、防守，兩者是對立的，又是統一的。攻中有守、守中有攻，而融為一爐。進退要以心為主宰，眼、手、足隨之而去，不貪不歉，不即不離。不拘按打、拱打、斬打、衝打、肘打、肩打、胯打、頭打，退步打、進步打、橫步打，跳步打，以及上下左右，前後百般打法，都要一齊相隨。心細膽大，面善心惡。靜似山岳，動如迅雷。要做到：縮身如貓軟如棉，抖身如虎硬如剛。練習羅漢散打的練功者，一定要先將所學的招招勢勢，反復的運用于實戰之中，經千錘百煉，真打實鬥，逐步達到隨心所欲，運招自如的目的。近敵用肘膝，遠敵用手足，貼身即擒拿、點穴、卸骨制勝。

招勢名稱

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1、後仰挑崩 | 2、纏臂抓拿 | 3、抬臂護頭 | 4、晃蹲擊脾 |
| 5、拍按打腕 | 6、上右砸 | 7、滾臂斜架 | 8、探身擊碗 |
| 9、扭身下砸 | 10、提腳點膝 | 11、左轉勾撥 | 12、側身擊肘 |
| 13、蹲身崩肋 | 14、後閃踢膝 | 15、晃頭踩膝 | 16、托肘抓穴 |
| 17、抓腕壓臂 | 18、斜傾擊肝 | 19、側斜擊腹 | 20、反崩刁腕 |
| 21、外旋撞臂 | 22、撥壓甩打 | 23、刁腕擊鼻 | 24、砸臂擊頭 |
| 25、俯腰崩腹 | 26、後移直擊 | 27、推腕回擊 | 28、右擺擊腦 |
| 29、撥擋擺頭 | 30、跪蹲蓋打 | 31、左擺擊腦 | 32、勾掏小肚 |
| 33、右閃俯南 | 34、跨閃擊打 | 35、後轉甩擺 | 36、左下擋抓 |
| 37、屈提勾腿 | 38、扭身格擋 | 39、擡身左撥 | 40、金鷄獨立 |
| 41、蹲身下閃 | 42、撤步搬腳 | 43、撥格直搗 | 44、撥踹踢腎 |
| 45、撥腿擊腹 | 46、提腿踹胯 | 47、左碰擊腹 | 48、插喉頂襠 |
| 49、抓擋踹肋 | 50、砍腕鏟腹 | 51、右刁踢襠 | 52、鏟膝擊胸 |
| 53、鴛鴦雙腿 | 54、拍壓擊領 | 55、後閃蹬腹 | 56、黑虎掏心 |
| 57、下閃挑肘 | 58、掛格踩腿 | 59、平勾擊頭 | 60、右肘橫肚 |
| 61、反掌扇面 | 62、掛腿蹬肚 | 63、擋腿連擊 | 64、拉腿勾絆 |
| 65、下掛踹膝 | 66、左滑掃肋 | 67、扭身別腿 | 68、提膝左踹 |
| 69、右架撞心 | 70、抬擋落擊 | 71、封腿擊領 | 72、勾腿砸胸 |