

中国嵩山少林寺武功传世秘笈

少林寺通臂拳

朝华出版社



中国嵩山少林寺武功传世秘笈

少林寺通臂拳

张浏青 主编

董保国 示范

朝 华 出 版 社

(京)新登字 138 号
责任编辑:姜成安
杜 鹃
封面设计:曾 磊

中国嵩山少林寺武功传世秘笈

少林寺通臂拳

张浏青 主编

朝华出版社出版发行

中国北京车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

人民教育出版社印刷厂印刷

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 大 1/32 印张:3

1999 年第 1 版 第 1 次印刷 印数:20000

ISBN 7-5054-0640-X/G·0169

(名拳篇 15 册)定价:180.00 元

本册定价:10.00 元

中国嵩山少林寺武功传世秘笈编辑委员会

总 监 制	释永信			
主 编	张浏青			
套路整理	刘振海	释永智	张东华	张树文
图谱编辑	刁山多	释果松		
编 委	张浏青	王梦贤	张树文	刘振海
	张东华	刘春伟	姬 英	刁山多
	释果松	张淑洁	王明旭	张文甲
	张 峰	陆海龙		



中国嵩山少林寺住持释永信法师

释永信法师简介

释永信法师，中国安徽省颍上县人。1981年礼少林寺方丈行正大和尚为师出家，1984年受具足戒。

释永信法师于1984年4月，当选为少林寺管理委员会委员，协助行正方丈管理日常事务。1987年8月，行正方丈圆寂后，接任少林寺管理委员会主任，全面主持寺院工作，10月，当选为河南省佛教协会常务理事，12月，创立少林寺武僧团，亲任团长。1993年3月，当选为河南省政协委员，10月，当选为中国佛教协会理事。1994年2月，创立少林慈善福利基金会，任会长。1995年11月，当选为全国青年联合会委员。1996年5月，创办《禅露》杂志。1996年12月，当选为郑州市佛教协会会长。1998年3月，当选为全国第九届人民代表大会代表。

序

中国嵩山少林寺住持 释永信

《中国嵩山少林寺武功传世秘笈》的出版，是少林武术发展史上一件值得庆贺的喜事。我将书稿仔细看了一遍，其中一个突出的感觉是：这套系列丛书对少林武功的理论用图文并茂的方式阐述得深刻且又有独到之处，对套路的技法描绘得清晰明朗，通俗易懂。可以说，此系列丛书的出版，实实在在为少林武术的理论体系构筑了一个稳固的框架。

少林拳分内功拳和外功拳。外功拳勇猛迅疾，凌厉刚劲；内功拳寓刚于柔，朴实无华。少林拳在使用方法上要求内静外猛，所谓“守之如处女，动之如猛虎”，善于借人之力，顺人之势，基本要求是不与来势顶撞，而是以智取蛮。

我的师父、少林寺第二十九代方丈释行正禅师在世时经常对我说：“学少林功夫的目的不是为了侵犯别人，而是为了防身。击技之理，在德行不在力量，重防守不重进攻。德行可以感化人，力量只能压服人。练武的目的不仅仅在健身，更重要的是练志练胆，修德益智，通过练武来改善一个人的心理状态和精神品质。”师父之所以经常这样告诫他的弟子，是因为少林武术叫“禅武”。能称得起“禅武”的武术，不是单靠一连串的动作架式组成的，它里面包含着丰富的思想，深刻的道理。我举一个例子来说明这个问题：小洪拳开始时的第一个动作叫“怀中抱月”。这是一个准备动作，表示以礼待人，意思是说我不会先动手侵犯别人。武林英豪不应恃武逞

强，而应以礼相待。接下来的动作叫“白云盖顶”，也就是用左手解除对方的攻势，用右手护顶。这个招式还是向对方表示，这次我仍然只防不攻，希望你能就此善罢甘休。要是对方执意不肯，再次侵犯、进攻，这才“上步推掌”，进入真正的较量。

前几年，我曾把我修禅习武的体会写成一本书，叫《禅露集》。书中有几篇文章是专讲武德武略的。读者中有不少人来信，说我的文章不仅介绍了少林功夫的博大精深，更说明了少林武术中所蕴含的禅学思想、人生哲理及为人处世之道。这不过是读者的溢美之词。其实，我写《禅露集》的本意，是想抛砖引玉，以让更多的人喜爱少林功夫，挖掘和整理少林武术文化。如今，“玉”终于引出来了。这套传世秘笈的出版，对宣传少林功夫和弘扬中华传统武术文化，将起一个积极的促进作用。

我相信，习武之人若能认真研读这套传世秘笈，必定能使自己的品行和武功跃上一个新的境界。

最后，恳请国内外高僧大德、武林师友不吝赐教，献珠示玉，以使少林功夫体系更丰富、更圆满。同时恳请社会各界有识之士伸出友谊之手，给这套传世秘笈的发行和宣传提供方便，本僧在这里合十致谢了。

阿弥陀佛！

前 言

闻 笱

少林寺，座落在钟灵毓秀的中岳嵩山。因地接神州河山之南北浩气，寺纳中华文明之千古精髓而辉煌百代。

少林寺，既是禅宗祖庭，又是武林圣地。

少林寺武功以其刚健雄猛、轻敏矫捷的英勇气势，以其寂无他念、性静神清的禅定素质成为我国流传最广、影响最大的武术流派之一。

少林武功始于南北朝，盛于隋、唐、宋、明、清，距今已有一千五百年历史。一千五百年的岁月沧桑把少林武功陶冶、锤炼得愈加博大精深、技艺超群、枝脉繁衍。具有如此旺盛生命力的奥秘就在于，少林武功独具禅拳归一的特有风格。少林寺要求所有健身习武的僧人，必须先从禅定开始，以禅入武，以禅悟武，禅拳归一。常言道：“拳打脚踢小道术，唯有一理通天地。”这通天地的“一理”，就是技艺之理在德行而不在力量，为防守而不为进攻，为健身而不为行暴，更为练志练胆，修德益智，通过练武来完善一个人的心理状态和精神品格，所以世人称为“武林禅”。武林禅有三种境界：一为习武强身，护寺卫国；二为以武为媒体，弘扬佛法；三为习武悟禅，明心见性。这独特的风格形成了“天与地合，拳与禅合，人间正气，少林宗风”！

少林武功之所以流传百世，还在于它具有从“十三棍僧助唐王”为始的忠义报国、助善惩恶的武德风范；在于它以

达摩祖师为楷模的刻苦进取、求定得慧的至理追索。少林武功所闪烁的是我们中华民族优秀传统文化的灿烂光芒。

少林武功经过一代又一代僧人的演练、完善，已成为中华武林的瑰宝。“武以寺名，寺以武显”，少林武术誉满全球，少林弟子遍布世界。为进一步继承和弘扬光大中华民族优秀传统文化，我们聘请了少林寺和国内有关专家，挖掘与整理出《中国嵩山少林寺武功传世秘笈系列丛书》，以供天下所有少林武功爱好者学习、研练、收藏。

目 录

少林拳的精神	1
少林拳的特点	2
少林拳的发力浅谈	3
少林武功四法简易式	5
少林武术基本功	18
少林寺通臂拳	47
一、预备式	49
二、鸡形步双刃手	50
三、枪手后跳单叉式	52
四、丁步怀中抱月	52
五、上步推掌	53
六、转身右推掌	54
七、转身左推掌	55
八、摇身平心炮	56
九、左右劈山坐山	58
十、左右云顶	60
十一、天王托塔	62
十二、上步折柴	63
十三、上步两抢手	64
十四、上步通臂式	65
十五、云顶转身端肘	66
十六、上步卧枕	68
十七、上步双枪手	69
十八、转身右端肘	71

十九、上步卧枕72

二十、撩手下扎拳73

二十一、冲天炮74

二十二、提手炮75

二十三、三砸拳卧枕76

二十四、弓步枪手78

二十五、二起脚79

二十六、坐山架80

二十七、收势82

永信法语83

少林拳的精神

在练习每一套拳法中，都离不开精神。少林拳法的精神则是从身体的四个方面体现出来的。这四个方面就是“四梢”。即：发为血梢，牙为骨梢，舌为肉梢，指甲为筋梢。古谱曰：“有气才有精，有精才有神，有神才有力。精气神力，缺一不可。”则天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神也。练拳有一动，必有一静。在静之中，思想就有着必动之念，孕育着崩发之势。在出拳的同时，必须四梢齐。发为血梢，要怒发冲冠；牙为骨梢，牙可断金；舌为肉梢，舌可摧齿；指甲为筋梢，指甲如钢钉一般，如此才能达到真动与真静的境界。如此坚持，功则日有所长，月有所变，久练必成钢。

刁 山 多

少 林 拳 的 特 点

每一个动作在外观看来，有眼、手、身、法、步组成，而每一个动作都有起、随、追在内伏着。所谓起、随、追就是梢节起，中节随，根节追。人体的梢节是手臂，中节是腰部，根节是腿部。而手臂也分为三节：掌为梢节，肘为中节，肩为根节。少林拳每一个动作，都要做到手起、身随、步追。眼是一面旌旗，向哪里看，就向哪里打。在进攻中，每个动作都有三势，就是起、随、追。如古拳谱曰：“身心一动手脚随，要将两拳并一腿，前手起，后手随，两手护，步前追。手到不如身到，身到不如步到，步到不如心到。”少林拳一招必有三势，而三势则是：起、随、追也。

刁 山 多

少林拳的发力浅谈

少林武术源远流长，在历史上曾因屡立战功而为世人所重视、所崇拜。这其中很重要的原因，就是它的实战性颇强。而它的实战性除了因为它有与其它武术共同的因素之外，还因为它有特殊的结构、特殊的发力方法，以及它与禅法的高度融合。

首先，谈一下少林拳的动作结构。历史上少林寺确有拳谱。拳谱讲：“四指掷握，拇指独当一面，击之不开，分之不散，是谓拳。”这是最早讲少林拳握拳的方法，也是少林拳的基本要领。只有做好这个基本动作，才能发挥拳的力量。拳是拳法的集中体现。只有动作准确，才能更好地表现出力的所在。试想，如你用力出击时，拳无力而散，其结果就可想而知了。所以做好这个基本动作，不但是技术的要求，也是精神的准备和增强必胜信心的重要因素。而击拳的动作又分为上、中、下三节。三节的动作依次名为起、随、追。拳法动作中有起、随、追，方为动真。我们看一个动作很简单，可是从力学上，从科学的方法上，都是颇有讲究的。少林拳法中的每个动作都要求内五行、外五行与自然界的五行相结合，每套拳中不重复的三十六个动作都与兵法上的三十六计相对照。这也是少林拳实战性强，多次荣立赫赫战功的奥妙吧！其次，每个动作中还讲究左与右的配合，但未必都是两拳相配合。如有一句话叫“拳左打，右肘拉，拳头握紧力量发。”这就说明拳与肘也应配合，而且这个肘配合得非常妙，是一

般人看不到的配合，又如拳法有“拳打膀劲如开弓”之说，在实战中都能起到意想不到的效果。

只有动作的准确，才能达到力的充分表现和理想的效果。动作的三节发力过程表现为梢节起、中节随、根节追。而内力驱动为肩起、肘随、拳追。表面动作受内力驱动，内与外的结合增强了力度。如肩起，实际是肩扭而身转。肩扭带动身转，身转促使肘随而提高拳追的速度和力度。光以上的动作达不到最大限度的发力。古拳谱讲：“肘发护心，力从根出。”也就是说，力是从根发出，要求发力的同时，要足心离地，五脚指用力抓地，使根部完美地协助上部发力。

所以说最大的发力因素还在于内功，也就是现在人们所说的气功、硬气功之类。古拳谱说：“脾动大力功。”并讲此功系少林寺八大功法之一。脾即脾脏，系人体五脏之一。脾动必有内气所促，而达到脾动就是发了最大的力度。脾脏与大脑运动最有直接的互动关系，所谓“思伤脾”是也。拳的发动在于心，也就是禅的具体的谐调、指导，使各系统相互配合，达到最大限度的发挥和组合，实现万法归心这一禅的原则。

释 永 智

少林武功四法简易式

示范拳师：释永智 释果松

“手、掌、拳、步”武功四法要目如下：

一、手法：枪手 扳手 勾手 蛇形手 螳螂勾手

二、掌法：推掌 虎爪掌 柳叶掌 柳叶掌正式 柳叶掌反式 梅花掌

三、拳法：虎拳 四平拳

四、步法：右龙形步 左龙形步 右鸡形步 左鸡形步
四六步 右登山步 左虚步 左弓步 左歇步 左丁步 椅子桩 左仆步 半马步 马步