

少林

少林打擂秘诀

少林功夫丛书

德虔 素法 编著



北京体育大学出版社

6852.15
8

397542

—少林功夫丛书—

少林打擂秘诀

德 虔 素 法 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:刘 祺

责任印制:长 立 陈 莎

绘 图:姜 何 赵崇光 何 文 何 苗

图书在版编目(CIP)数据

少林打擂秘诀/德虔,素法编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(少林功夫丛书)

ISBN 7-81051-260-9

I. 少… II. ①德…②素… III. 少林拳-基本知识 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06936 号

少林打擂秘诀

德 虔 素 法 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:12.75

定价:26.00 元

1998 年 8 月第 2 版

1998 年 8 月第 2 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-260-9/G·228

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

少林武术发源于北魏，扬名于随末唐初，在宋明期间达于鼎盛，自清朝开始衰落，到民国时期流散于民间。今天时值盛世，党和人民非常重视传统武术的挖掘整理，使少林武术枯木逢春，又值盛期，饮誉海内外。

近几年来，人们对于武术健身，运动延寿和强身自卫的愿望日趋迫切。特别是广大青少年朋友，对少林打擂功夫更为好奇，不远千里来寺学艺者络绎不绝，来函求技者何止千万。为了继承祖国的宝贵文化遗产，宏扬少林武威，振兴中华，满足全国亿万武术爱好者的殷切要求，特将少林技击名师永祥和尚在寺院被焚前抄录的少林寺打擂秘诀，还俗僧素法武师珍藏的搏击资料整理编写成册，以飨读者。

本书尽量保留了原打擂秘技和词语，仅对个别过分玄虚和迷信之处做了删改。为了利于初学者自学，特在基本功练法、打擂实战法和特殊功夫练法章节中附上了详细的图解，并标有动作路线。

本书在编写过程中曾得到少林寺方丈德禅和著名武僧素云等的指教。冯增欣同志也为本书的出版做了大量的工作，在此一并致谢。

本书的大量资料年代久远，由于个人水平和知识局限很难使

其尽善尽美，因此，不揣粗陋敬献给读者，希望读者见仁见智，给予批评指正，以便再版时更正完善。

编 者

1987 年 12 月于少林寺

目 录



前 言

第一章 概 述	(1)
第一节 少林打擂术渊源	(1)
第二节 少林打擂术的特点	(3)
第三节 古今打擂规则简介	(6)
第四节 少林寺古今擂坛名人录	(10)
一、福湖大师及高徒智瑞	(10)
二、智生和尚	(11)
三、秋月大师	(11)
四、觉远大师	(12)
五、智庵和尚	(13)
六、觉训和尚	(13)
七、通祥大师	(14)
八、明学大师	(14)
九、庆望和尚	(15)
十、玄志大师	(15)
十一、湛举大师	(16)
十二、寂袍和尚	(17)

十三、恒林大师	(17)
十四、妙兴大师	(18)
十五、经文大师	(19)
十六、贞绪大师	(20)
十七、德根武师	(23)
十八、永祥武师	(24)
十九、俗家武师梁以全及杨健芳	(24)
第二章 少林打擂术基本功法	(26)
第一节 手型和用法	(27)
第二节 步型和用法	(39)
第三节 腿 法	(44)
第四节 肘 法	(48)
第五节 铁头功	(51)
第六节 铁身靠	(53)
第三章 少林打擂术特殊功夫	(55)
第一节 铁砂掌	(55)
第二节 金刚锤	(60)
第三节 千斤脚	(67)
第四节 铁扫帚	(70)
第四章 少林打擂秘诀集锦	(74)
一、生公交斗指要诀	(74)
二、擒盗秘诀	(75)

三、散手秘诀	(76)
四、打擂要诀	(76)
五、少林交战诀	(77)
六、散手交战歌	(78)
七、交战拳把歌	(79)
八、擒拿二十四穴歌	(79)
九、擒拿二十要害歌	(81)
十、致命三十六穴歌	(82)
十一、点打二十六穴歌	(84)
十二、十八残穴诀	(85)
十三、拿脉秘技诀	(87)
第五章 少林打擂术实战法图解	(89)
第一节 觉远七十四散手	(89)
第二节 散手摔拿抓法	(125)
第三节 散手攻防法	(144)
第四节 拿把对拆法	(161)
第五节 飞虎摔打法	(178)
第六节 飞龙摔拿法	(193)
第七节 龙虎交战法	(211)
第八节 摔打四十法	(227)
第九节 踢打摔拿法	(248)
第十节 擒敌四十五手	(263)
第十一节 踩打对手法	(285)
第十二节 对拆一百手	(301)

第十三节 秘传擒拿法	(349)
第十四节 秘传点穴实战法	(377)
附录 擂台伤残救治方	(393)
一、伤科救治概略	(393)
二、晕厥急救方	(394)
三、内外止血方	(394)
四、消肿止痛方	(395)
五、整骨接骨方	(396)
六、伤后补养方	(397)

第一章 概 述

~~~~~

## 第一节 少林打擂术渊源

据《少林拳谱》记载，早在宋代天祐年间，福湖和尚就常教弟子智瑞、智兴等在寺内演练打擂武艺。弟子们常常因练功而受伤。福湖大师因此立下了奖赏章法：凡交手中打伤他人者，赏银一钱，被人制伤者赏豆腐一斤，补养身体。在师傅的严教下，弟子们勤学苦练，武艺倍增，仅3年时间智瑞、智兴等就练成了一身本领，常赴寺外打擂，多数载誉而归，成为武林高手。

到了元初，觉远和尚不满足于仅得罗汉十八手之衣钵，多次出山拜师，八方求艺，在兰州与武林高手李叟相遇，遂又结识大师白玉峰，三人同归少林寺，潜心研练少林武艺，将少林拳术增创为70余手，使少林一宗因此兴盛。觉远本人尤重散手，其徒成名者有觉泽、澄惠等。特别是觉泽，打擂武艺超群，一人常与百人搏斗，几乎百战百胜，有“小赵云”之称。他编有《飞虎摔

打三十招》和《飞龙摔拿三十七势》。

元代的智安、智聚、子安、觉训等在散手技法、格斗、打擂方面，技高一筹。他们在继承前人功夫的基础上，把气功等特技贯穿于散手和打擂之中，使少林武术在内容和功夫方面更加丰富。智安编有《龙虎交战三十一招法》。

明代是少林武术发展的顶峰，在散手拳法和打擂方面更有创新。如同祥、同梅、玄烂、同禧、明学、悟华、普便、庆望等，都是擂台上的常胜将军。特别是同祥法师不仅精通擒拿和打擂术，常以一胜百，而且在晚年还编有专著——《擒记要》，它包括擒十六手，拿十八法，缠十三路，共计四十七手。这是拳谱中关于散手、擒拿、打擂实战的最早记载。至今仍流传于武僧之中。另一位庆望和尚，年轻有为，在20岁时就武艺超人，并以搏击之长，镇恶拿盗。他奔走大江南北，名震东西，写有《踢打擒拿二十四势》和《散手攻防三十二势》、《散手四十五手》等。比较详细地阐述了散手实战中的足踢、拳打、手擒和智技合一的攻防妙招。

清代虽然统治者屡次下令禁止习武，迫使部分武僧出山，但却未能禁止住雄杰立志保国和振兴民族之志。他们昼隐夜习，反到把少林功夫的火种吹向四面八方，可谓“艺授八方，功夫更强”。

清代少林寺著名的打擂高手有玄志、如静、湛德、湛举、寂聚、寂袍等，特别是玄志和尚，在临终前编写了《拿把对拆法》和《散手摔拿抓破法》等打擂实战专著，流传至今。湛举和尚编写了《三十六散手》，为发展少林散手技法作出了可贵的贡献。

民国初年，宗风仍盛。恒林率众剿土匪，妙兴点倒吴佩孚，

经文南京夺冠军，贞绪塔林胜百兵，德根西安征狂徒，永祥夜驱十三盗等，都宏扬了少林功夫之威，验证了少林散手打擂术的卓绝。其时在武术理论方面更有发展。如恒林编有《少林擒拿七十诀》和《摔打四十法》，妙兴大师编有《点穴》、《擒拿》等专著，贞绪著有《洪拳对打三十五势》，永祥编有《踩打三十一招》，这些都发扬了少林打擂术“攻猛防固，势骤变疾，招把灵敏，实战性强”的特点，为继承少林武术传统和发扬少林散手技击水平起到了有益的作用。

## 第二节 少林打擂术的特点

少林打擂术是少林寺历代武僧艰苦磨练的血汗结晶，在技法和战术上有许多独特之处。

### 一、功源于拳 势出于招

拳谱云：“拳为诸艺之源”。少林寺历代宗师认为拳术是一切武艺之源，如果拳术练得好，手、足、身、眼、步法协调，套路结构严紧。练久则手足灵敏，真气充盈，呼吸自如，爆发力强，劲力实足。在宋代少林拳的套路已增加到 170 余套，每个套路都有它的特点，每一招都有特殊的打人或防身作用。如罗汉十八手善用两手去抓、打、劈击敌人；少林洪拳善用掌推、扳、抓，用脚踢、腿弹、拳冲、肘顶；炮拳的双手合击，足踢脚踩；通背拳的抖臂崩拳；螳螂拳的手勾、插、搂、刁；猴拳的跳、攀、爬、

抓、蹬；虎拳的猛打猛冲；龙拳的腾、翻、扑打等都为打擂攻防提供了招把。师傅在授徒教艺时，总是先教拳，并逐招逐势地批解其实战意义，然后再教二人对练，如“六合拳”、“罗汉缠打”、“崩步拳对练”和“散手四十五势”等，并以此验证徒弟们掌握的实战本领。

为了提高弟子们的实战功夫，往往从十套拳、百套拳中集中选出数百或上千精华招势，编成打擂套路，授给弟子，专门训练和提高其实战技术。因此，少林打擂术的真正功夫大都来源于拳术，若想成为高手，必须练好基本功——拳术。

## 二、全身皆招 浑身打人

少林拳谱曰：“少林拳浑身打人”。少林打擂术，不仅用手抓、推、劈、抢、插、刁、摔，用足踏、踢、绊、蹬、踹，用肘顶，用背靠，用膝跪，用臀撅，用身体压制人，而且还可头撞、肩扛、牙咬等，可谓全身皆招，浑身都可打人。少林寺历代名师都注重将全身各部位击人贯穿在打擂术中，发挥全身骨、肉、骸、节的作用。

## 三、攻骤退疾 虚实兼施

“攻骤退疾，虚实兼施”是少林擂坛取胜的妙诀。即在判断有利时猛招骤势攻击对方，可能失利时退如疾风，或左右闪躲，急转擒敌。在战术上，要着情施实，视机行虚，虚实兼顾。

宋代打擂宗师福湖大和尚曰：

“擂坛常胜者，攻如六月雨；  
随霹雳时降，骤势推巨桩；  
若遇强中手，可使回马枪；  
退如流星走，疾闪左右方；  
进退夹实虚，诱缠拉长秧；  
虚引虎入口，关门打恶狼；  
耗尽强者力，反掌擒魔王。”

其意思是：凡打擂常胜者，均在猛攻，一发招就有霹雷闪电，暴风骤雨之势。若发现对方体壮技强，硬拚无益，则有策略地快速后退，寻机杀个回马枪。这是智胜之法。

#### 四、击则连三，变化多端

“击则连三，变化多端”是少林打擂术的主要特点之一。“击则连三”是指得利时要连续出击克敌。恒林大师曰：“不得时者待之，危者避之，得机者击之，得利者连击，击则连三，暴劲制敌。”如三轰手、三枪手、三冲拳、三砸捶、三冲肘、连三脚等，都是在得机得利时连环出击，追敌只有招架没有还手，甚至制敌伤残的招法。

“变化多端”是指打擂中招势的无穷变化、湛举的高徒寂袍法师云：

“打擂全靠眼，神随来招动，  
拳来用拳挡，手来用手掩。  
敌有百招变，我有千招还，  
一招制一招，变幻妙如仙，  
以变应其变，得胜擂坛。”

这是擂台实战中非常重要的一个方面，是少林寺僧练功的重点之一。

## 五、智劲合一，寻机制敌

少林寺历代武僧无论是征战杀敌，还是护院驱盗除恶，或是平日研练，都遵循宗祖觉远上人“智劲合一，寻机制敌”的秘训。在演练时，先苦练劲力，同时训练智谋，最终达到智劲合一。否则单凭虎劲而无智谋，只能是老牛被猿欺；单凭智而无劲，则成秀才惧犬声。历史上，如唐代昙宗活捉王仁则，宋代智瑞擒途盗，元代智庵除呆徒，明代月空平倭寇，清代玄志矗擂台，近代经文获冠军，现代德宇得金怀等，都是练成智劲合一，遵循祖训的明证。

## 第三节 古今打擂规则简介

中华武术从它产生之日起，始终伴随着人类的生存斗争、军事实战、防身自卫、健身娱乐等各种活动而发展，并且这些活动始终是武术产生、发展的动因。少林武术亦如此。古代关于打擂的记载多见于军事著作和小说，其历史不下千年。少林拳术名扬全国，自然免不了擂台上的角逐。事实上少林寺确实出现过一批擂台名人。在他们的影响下少林拳法除了本身的实用意义外，自然也曾依据擂台这种比武形式进行过专门的尝试和发展，所以少林打擂术也就有一些自身的独特风格。

## 一、旧时打擂规约

古时候的打擂，形式多种多样。其中规模较大的有战时选将出征和设擂比武等。届时到处张贴皇榜，影响极大。其次是民间节日上，武师之间的即兴比武，他们在大庭广众之下，自愿出战，热闹非凡，给节日凭添了色彩。还有武师之间为了争一时之高低，引起搏斗，这也是一种打擂。

旧时的打擂是没有统一成文的规则的，其比赛亦多属随机性的。比赛双方均在武林中相延成习的规矩约束下，临时订下契约，有时叫“生死文书”，以此来确定他们比武所用的方式，输赢的判定标准，以及一些善后事宜。其大概内容有：

①自愿出战，生死自负。

②--对一比武，其它人等退避，不得相助。

③不准偷放暗器，不准结众报复。

④胜负判定一般以被打下擂台或被打死、击伤，亦或自己认输来定，并当众宣布。

## 二、现代散手比赛规则

打擂这种武术形式经历了漫长的历史。由于比赛双方以生命做赌注，往往不是你死我活，就是两败俱伤。到了民国年间，打擂之风渐衰。新中国成立后很长一段时间没有举办过打擂比赛。近年来随着武术运动的广泛开展，打擂又以散手的形式出现了，并且已举办过多次全国比赛和国际邀请赛。现在的散打在技术上

和内容上与过去的打擂虽是一脉相承，并均以中国武术为基础，也保留了擂台的形式，但在很大程度上已改观了。首先是制定了统一的比赛规则和严密的保护措施。其次参赛的运动员必须佩带护具，以防止发生伤害事故。目前由于散手运动刚刚恢复，规则还不尽完善。所以各次大赛根据需要均有特别规定。现择常用的规则概要介绍如下。

### （一）运动员按体重分级参赛

1. 48 公斤级：48 公斤以下。
2. 52 公斤级：48—52 公斤以下。
3. 56 公斤级：52—56 公斤以下。
4. 60 公斤级：56—60 公斤以下。
5. 65 公斤级：60—65 公斤以下。
6. 70 公斤级：65—70 公斤以下。
7. 75 公斤级：70—75 公斤以下。
8. 81 公斤级：75—81 公斤以下。
9. 81 公斤以上级：81 公斤以上。

### （二）比赛中禁击、得分部位以及攻击方法

禁击部位：脑部、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

得分部位：面部、躯干、大腿和小腿。

攻击方法：可以用任何流派的技术动作进攻，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。