

## 序 言

少林居士王西乾、刘振海挖掘整理的《少林传统套路精选》一书就要出版了，我为之高兴。在此之前，两位居士曾虔诚地要我为之审订稿件。审订不敢当，我与两位居士一向交厚，细心拜读乃义不容辞。

反朴归真，这是我细读全书的慨叹。少林武术是在我国流传最广、影响最大的古老拳种之一，而今少林寺地区流行的拳械套路多半皆系我寺40年代武僧教练释德根大师所传。本书所介绍的套路仅是释德根大师所传的一部分。拳械套路是人们在长期的练习实践中，逐渐择其确切实用的方法，编为定式，以便从事教习。每一个套路之所以有自己不同的特点，是因为每个套路的定式（即所练习的基本招式）不同。一个定式在一个套路中反复出现，即说明此式即该套路的主要定式，必须反复练习。例如：少林小洪拳中的推掌式特别多，套路运行中间又有连三掌、上步又三掌，练习起来非常吃力。其实，小洪拳的主要特点就是：以掌指并拢（柳叶掌）推掌为主要定式，以练习掌法为主。曾见少数习少林拳法者，尚未入门，即嫌其动作吃力，将其删掉，殊不知这些套路是1000多年来先人实践之精华。功力不如先人，却强攻先人传留之精华，拙矣！

王西乾、刘振海两位居士是我寺释德根大师的入室弟子，专习少林武术。早年追随释德根大师习少林武术，卓有建树。两位

是河南省登封市体育运动委员会少林武术挖掘整理小组的创建人，刘振海居士一直在体委少林武术挖掘整理小组工作，直到退休。今见两位整理的传统套路，皆依从师所学，一丝未改师父所教之招式，实在令人高兴。我想这也是广大武术爱好者的心愿。此外，本书又收进了明末清初我寺僧人带往边塞的部分拳术套路，更使人兴奋不已。少林武术本来就是集百家之大成，它由寺院到民间，再由民间回归寺院，集百家于一家，顺乎自然。其根深叶茂，长盛不衰之因正在于此。

《少林传统套路精选》的出版，是继承、发扬少林武术的一件大好事，高兴之余，累赞数语，聊以为序。阿弥陀佛！

中国嵩山少林寺 释永信

乙亥春于佛灯下

## 少林拳源流考证

少林拳术佳天下。少林拳是我国流传最广，较为古老的拳种之一。它既有刚劲有力的外功拳，亦有柔和无比的内功拳（刚柔在拳术训练中是不能截然分开的：外功拳刚外柔内；内功拳柔外刚内；皆刚柔相济）。

它始于北魏。因为少林寺兴建于北魏太和十九年（公元495年），魏孝文帝元宏敕建。魏书释老志载：有西域沙门名跋陀，有道业，深为高祖所敬信。诏于少室山阴，立少林寺而居之，公给衣供（魏书释老志，3040页）。木刻版少林寺志载：跋陀自西来，有道业，深为高帝所敬信，诏于少室山阴立少林寺以居之。周大象中改为陟岵寺。隋开皇中复名少林寺。唐太宗为秦王时有赐少林书。高宗、武后常幸此地。清康熙四十三年御书匾额颁悬寺内，雍正十三年奉敕重修。

跋陀在少林寺传灯于僧稠、慧光。其后，传灯转移，没有在少林寺传宗接代，继续发展。

以上时间，没有少林拳之记载，更无少林拳派之片言只字。

北魏孝昌三年（公元527年），南天竺婆罗门种性，摩诃迦叶（释迦牟尼之弟子）第二十八代孙菩提达摩来中国传教。达摩初到南海，后至金陵，止于嵩山少林寺。

达摩在少林寺后锦屏山的半山腰一个石洞里（洞为天然石洞，即现在的达摩洞）坐禅9年，始接收少林寺僧神光为弟子，

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**