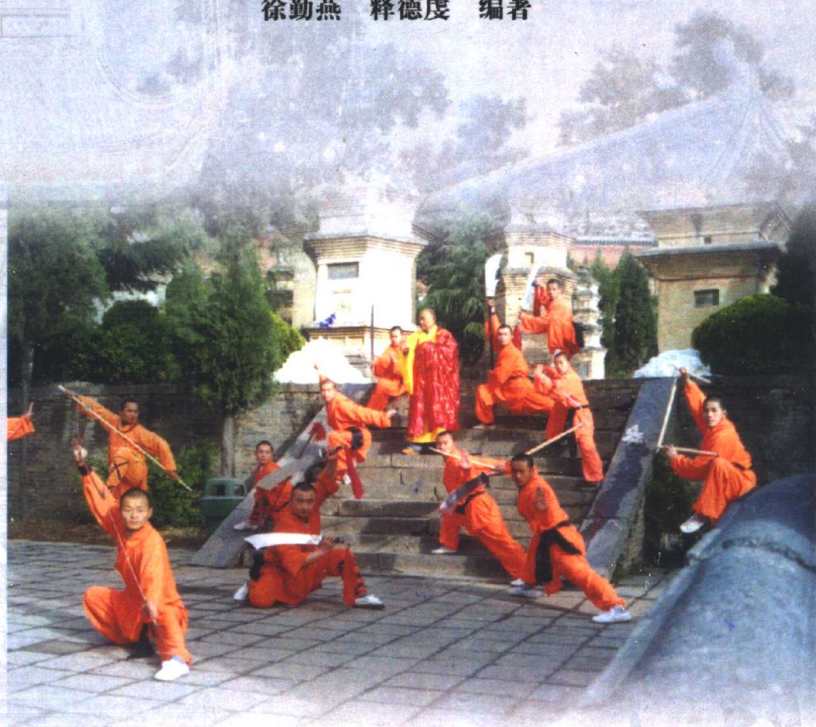


少林传统武术普及教材

徐勤燕 释德虔 编著



【第六册】

少林稀有器械

ShaoLinXiYouQiXie

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第六册

少林稀有器械

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林传统武术普及教材. 第六册, 少林稀有器械/徐勤燕, 释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2741-X

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 器械术(武术)
-中国-教材 IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006094 号

*

人民体育出版社出版发行
紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 11.375 印张 174 千字
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2741-X/G·2640
定价:15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



徐勤燕 女，生于1962年，原籍山东郯城。自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。



释德虔 俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

前 言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004年11月于少林寺

目 录

- 一、少林草镰 (1)
- 二、少林双铜 (26)
- 三、少林宣花斧 (46)
- 四、少林护手钩 (68)
- 五、少林达摩杖 (90)
- 六、少林转堂拐 (121)
- 七、少林佛尘 (141)
- 八、少林追魂铲 (167)
- 九、少林滚堂鞭 (189)
- 十、少林双流星 (215)
- 十一、少林铁扫帚 (241)

- 十二、少林雁翅镜 (267)
- 十三、少林托天叉 (288)
- 十四、少林长把槊 (302)
- 十五、少林方天戟 (318)

一、少林草镰

少林草镰是少林十八般兵器中的一种重要器械，是少林寺武僧在练拳术的基础上，结合寺外农家用具草镰之长，演练而成的一种常用兵器。

宋代少林寺福居和尚与宋太祖故有深交。太祖喜欢练习武功，调集将士常住少林，和寺僧互教互学、取长补短，使少林武术更加发展。少林草镰也是同期发展起来的。明代的悟雷、洪荣、广顺等更精心研练，还使用单、双草镰和对练破枪鞭等套路。清代的清伦、清真、静梁等对少林草镰技术又有新的发展，练有 36 招，流传至今。

少林草镰既可以割麦、割草，又可以防身护院，保护寺内财产不受盗贼侵犯，还可以抵挡棍枪和匕首等兵器。

歌诀：

单手拿起一把镰，开山劈岭种稼田。

回手反腕撩起镰，单拔小麦不忙乱。

真君担山连手镰，左右钩挂反手镰。
倒挂金钩拨麦镰，云顶插花挂青镰。
海下桑针破草镰，单足提起后甩镰。
金刚引路罗旋镰，猴子藏宝仆身镰。
旋卷霹雷上九天，大鹏展翅落高山。
白鹤斜飞七星镰，子牙钓鱼渭水边。
转手甩镰一大片，前后左右拨四面。
三十六镰使得好，播过麦田播秋田。
祖师留传拨镰手，耕种田园守寺院。
冲锋陷阵战贼兵，擅破长枪和铁鞭。
成名高士心害怕，软弱之徒更胆寒。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 独立接镰 | 2. 回手撩镰 |
| 3. 农夫拨麦 | 4. 金牛奔山 | 5. 连手劈镰 |
| 6. 独立撩镰 | 7. 左钩挂镰 | 8. 反手挑镰 |
| 9. 上步捅镰 | 10. 倒挂金铃 | 11. 转身九星 |
| 12. 回手挂镰 | 13. 洞宾扬镰 | 14. 搂砍拨麦 |
| 15. 反手上挂 | 16. 白猿偷桃 | 17. 倒吊银灯 |
| 18. 云顶拨麦 | 19. 海底捞月 | 20. 回身倒挂 |
| 21. 进步拨镰 | 22. 提膝甩镰 | 23. 腋下藏花 |

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 24. 大仙指路 | 25. 枯树盘根 | 26. 旋转拨镰 |
| 27. 大雁展翅 | 28. 悟空藏宝 | 29. 左右拨镰 |
| 30. 仆身拨镰 | 31. 凤凰展翅 | 32. 旋转风雷 |
| 33. 鸿雁落滩 | 34. 紫燕斜飞 | 35. 七星拨镰 |
| 36. 太公钓鱼 | 37. 转身甩镰 | 收招归原 |



图 1

预备势

足立八字，身胸挺直。左手屈肘握镰护于左侧，手心向内，镰头向上；右掌贴近右大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 1）。

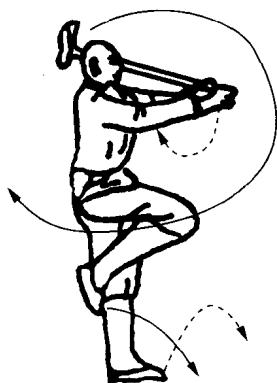


图 2

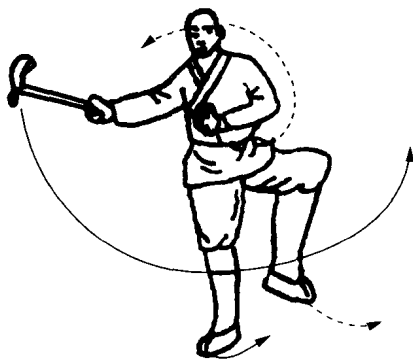


图 3

1. 独立接镰

两脚为轴，体向左转 90 度，提右腿成独立势。同时右手在胸前接镰，两手心相对，镰头向后。目视前方（图 2）。

2. 回手撩镰

右脚在前落地为轴，体右转 90 度，左腿提起成独立势。同时右镰由左向右环弧，甩撩于身右侧，镰头向右，刀尖斜向上；左掌屈肘护胸，掌心向里，掌指向上。目视右前侧（图 3）。

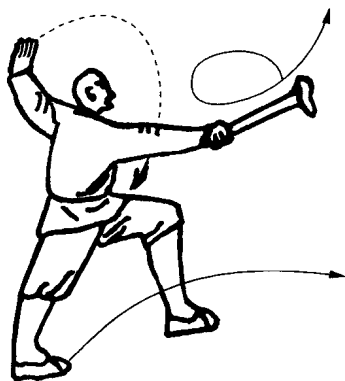


图 4

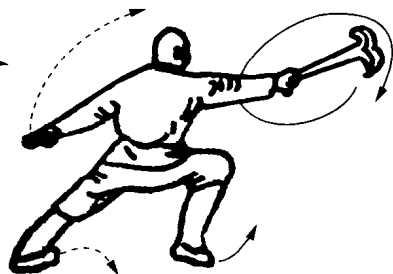


图 5

3. 农夫拔麦

右脚为轴，体左转 90 度；左脚在前方一步下落，屈膝成左弓步。同时右镰由后向前拨击，镰头斜向前，刀尖向左；左掌展于左侧，掌心向下，掌指斜向外。目视前方（图 4）。

4. 金牛奔山

抬右脚前上一步落地，屈膝变成右弓步。同时右镰环弧前撩，镰头斜向前，刀尖斜向下；左掌展于身后，掌心向后，掌指斜向后。目视前方（图 5）。

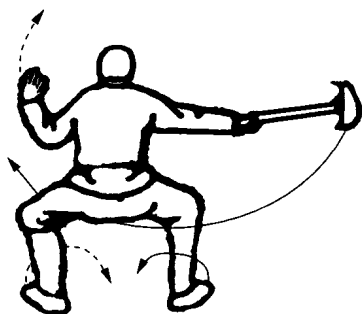


图 6



图 7

5. 连手劈镰

双脚离地前移半步，两腿变成马步。右镰在右前方环弧连劈，镰头向前，刀尖向下；左臂屈肘，展于左肩外侧，掌心向外，掌指向上。目视前右侧（图 6）。

6. 独立撩镰

右脚为轴，体左转 180 度；左腿向前提膝，成独立势。同时右镰由后向前钩挑撩起，镰头向前，刀尖向上；左掌展于前方，掌心斜向前，掌指向上。目视右前方（图 7）。

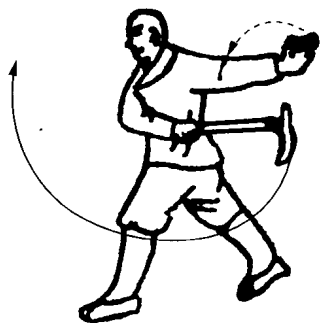


图 8



图 9

7. 左钩挂镰

左脚向前一步落地。同时右镰由前向左环弧钩挂于身后左侧，镰头向后，刀尖向下；左掌外展于左后侧方，掌心斜向外，掌指斜向后。目视前方（图 8）。

8. 反手挑镰

接上势。右镰由后向前挑击，反腕，镰头向前，刀尖向上；左掌展于身后左侧，掌心向左，掌指向后。目视前方（图 9）。