



少林传统武术普及教材



徐勤燕 释德虔 编著



【第八册】

少林器械对练

ShaoLinQiXieDuiLian

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第八册

少林器械对练

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. 第八册, 少林器械对练/徐勤燕, 释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2743-6

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 006092 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 6 印张 90 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 7-5009-2743-6/G·2642
定价: 10.00 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、少林六合棍 (1)
- 二、少林六合枪 (50)
- 三、夺匕首 (84)
- 四、大刀进枪 (119)
- 五、梢子棍进枪 (148)

一、少林六合棍

歌诀：

六合棍法那那传，出棍如同虎下山。
劈打如雷行如电，水泼难湿侠士衫。
戳刺穿捣拨撩扫，招招势势一刹间。
万夫难挡一棍勇，六合棍法妙如仙。
棍梢戳矛亦称枪，六合枪法乃此传。

动作名称及顺序

预备势

第一合

- | | |
|---------|-------|
| 1.甲泰山压顶 | 乙向外拨棍 |
| 2.甲凤凰点头 | 乙托杆摆柳 |
| 3.甲上步挑棍 | 乙向外拨棍 |
| 4.甲向下压棍 | 乙拦棍打膝 |
| 5.乙上步扫风 | 甲纵跳躲棍 |
| 6.甲飞箭穿月 | 乙退步棚架 |

- | | |
|------------|--------|
| 7.甲翻棍扫落叶 | 乙撑杆起跳躲 |
| 8.乙鸿雁展翅 | 甲退步棚架 |
| 9.乙上步穿梭 | 甲转身拨抵 |
| 10.甲乙转身托棍走 | |
| 11.甲转身打头 | 乙转身拨棍 |
| 12.甲上步捣膝 | 乙退步拨棍 |
| 13.甲上步卸胯 | 乙退步转身 |
| 14.甲向下劈打 | 乙转身绞棍 |
| 15.乙跳步打头 | 甲收步拨架 |
| 16.乙劈棍横扫 | 甲撑杆跳躲 |
| 17.甲进步戳棍 | 乙斜身拨棍 |
| 18.甲上步戳膝 | 乙插桩挡棍 |
| 19.乙上步截面 | 甲退步格棍 |
| 20.乙力劈华山 | 甲退步拨挡 |
| 21.乙上步中下刺 | 甲独立拨撩棍 |
| 22.甲乙上步舞花棍 | |
| 23.甲乙金鸡独立势 | |
| 第二合 | |
| 第三合 | |
| 24.甲上步戳膝 | 乙退步拨棍 |
| 25.甲向上挑棍 | 乙上拨云雾 |
| 26.甲上步劈棍 | 乙闪身挡棍 |

- | | |
|--------------|--------|
| 27.乙上步戳阴 | 甲退步下格 |
| 28.乙震脚扫打 | 甲纵跳抡棍 |
| 29.乙上步压顶 | 甲退步拨云 |
| 30.乙马步劈头 | 甲闪身扫打 |
| 31.乙转身风火棍 | 甲后跳步拨棍 |
| 32.甲跳步打头 | 乙退步架棍 |
| 33.甲戳棍通膝 | 乙提膝沉拨 |
| 34.乙反棍戳脚 | 甲反把拨棍 |
| 35.甲乙上步转身舞花棍 | |
| 36.乙转身劈头 | 甲转身拨棍 |
| 37.乙上步中刺 | 甲转身格棍 |
| 38.乙上步戳膝 | 甲退步撩拨 |
| 39.乙转身穿枪 | 甲退步捣腕 |
| 40.甲转身扫腿 | 乙收脚格挡 |
| 41.乙上步穿喉 | 甲退步拨枪 |
| 42.乙转身戳脐 | 甲马步格墙 |
| 43.乙转身拦打 | 甲弓步拨棍 |
| 44.乙翻身打头 | 甲转身架梁 |
| 45.甲乙转身劈棍 | |
| 46.甲乙霸王举旗 | |

第四合

第五合

47.甲乙上步交锋

48.乙上步断胫 甲提膝端棍

49.乙跳步扫桩 甲转身格挡

50.乙蹠步压顶 甲马步架梁

51.乙上步捣脚 甲退步拨棍

52.甲上步打头 乙退步拨云

53.乙反手撩打 甲退步拨棍

54.甲乙错身上步端棍走

55.甲乙转身交锋

56.甲上步打头 乙退步拨云

57.甲上步截喉 乙退步格挡

58.甲进步戳腿 乙退步拨打

59.甲上步捣脚面 乙退步撩棍挡

60.甲上步挑月 乙退步拨云

61.甲上步中平刺 乙退步招架势

62.甲上步拨打 乙退步反拨

63.甲上步戳棍 乙提膝挡格

64.甲乙舞花端棍走

第六合

收势

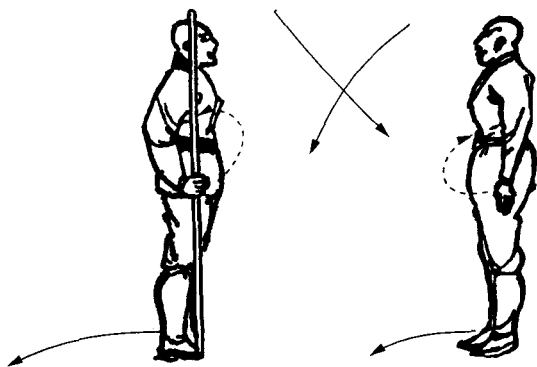


图 1

预备势

甲乙并步对面直立（图 1 中系白腰带者为甲，系黑腰带者为乙），右手握棍，左手五指并拢，附于大腿外侧，掌心向里，身胸挺直。目视对方。

第一合

1. 甲泰山压顶 乙向外拨棍

甲右脚前上一步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右

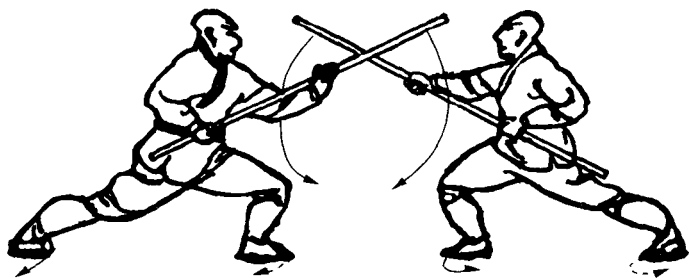


图 2

弓步，同时右手提棍由右向左抡舞花，左手接棍，两手握棍向前上方劈打，目视前方；乙右脚向后退一步，两腿成左弓步，同时两手托棍向前由左向右拨甲棍体，目视对方（图 2）。

2. 甲凤凰点头 乙托杆摆柳

甲两腿碾地，体左转 45 度，两手握棍，由上向下劈打乙左脚；乙两脚碾地，体稍向右转，同时两手托棒，由右向左拨棍，目视甲棍（图 3）。

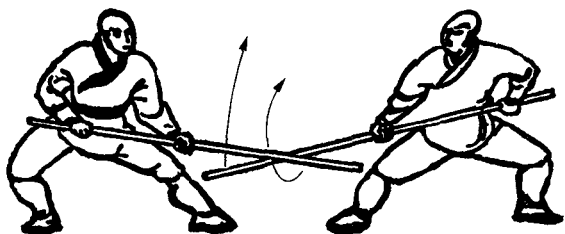


图 3

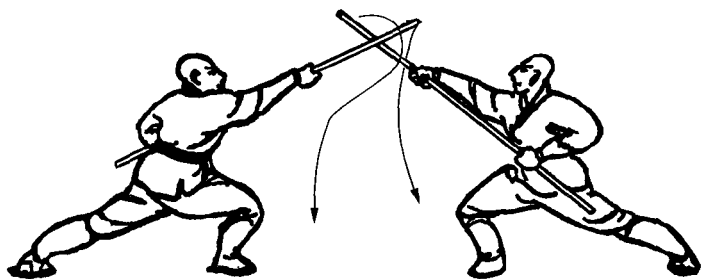


图 4

3. 甲上步挑棍 乙向外拨棍

甲右弓步不变，两手托棍由上向下猛挑；乙双手握棍向上、向外拨棍，目视对方（图4）。

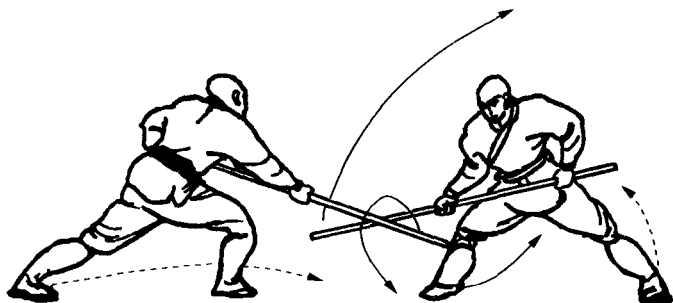


图 5

4. 甲向下压棍 乙拦棍打膝

甲两手握棍由右向左拨，然后用力向下压；乙两手持棍向左向右拦打对方右膝，目视对方（图5）。

5. 乙上步扫风 甲纵跳躲棍

乙右手向下滑把，两手握棍，由左向右翻棍，然后由右向左扫打甲足踝；甲速纵身跳起，两手收棍向右抡，目视对方（图6）。

6. 甲飞箭穿月 乙退步棚架

甲两脚前落，成右弓步，同时两手托棍随身势