



高德江 编著

少林武术

—— 连手短打
达磨杖



黑龙江科学技术出版社

G85

808765

172

G852

26

C.1-3

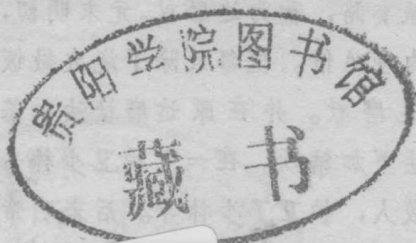
少林武术

——连手短打、达磨杖

高德江 编著

G852

19



贵阳学院图书馆



GYXY808765

黑龙江科学技术出版社

一九八二年·哈尔滨

编 著 者 的 话

少林武术是中国武术的主要流派之一，国内外久享盛名。本书包括少林连手短打、达磨（俗传写作“达摩”）杖两个武术套路。连手短打，传说是宋朝初年，嵩山少林寺住持和尚福居，为发展少林武术，先后三年研练少林拳法，留下的拳种之一。达磨杖，又称少林短棍。传说是禅宗初祖达磨用来走路、练体、护身所创。后来经历代和尚研练成武术器械套路，称为达磨杖。元末明初，少林寺内有一烧火和尚，名为哑叭僧。他每天除了烧火做饭外，就是以烧火棍为械演练达磨杖。并在原达磨杖法的基础上，又进一步研练，使杖法更加精妙。在一次护卫少林寺战斗中，他用烧火棍击退了敌人，护卫了少林寺。后来明帝封哑叭僧为大圣紧那罗王，从此，紧那罗王永驻少林寺。他演练地烧火棍法，后人称少林短棍。少林短棍与达磨杖招法相同。河南省《登封县志》中，也有关于“达磨杖”的记载。

一九四六年，我在晋察冀边区野战二纵四旅十二团工作时，跟刘占山老师学了连手短打和达磨杖。刘老师之父刘洪魁在嵩山少林寺出家为僧，后还俗保镖。刘老师本人自幼随父学少林武功，后在旧军队里任武术教官。一九四六年，参加我解放军。连手短打和达磨杖是刘老师不许外传的套路。三十多年来，我一直按照老师的嘱咐，自己暗练，没有外传。

一九七九年国家号召发掘与整理武术遗产，繁荣武术运动，为实现四个现代化服务，我献出了这两个套路。并代表黑龙江省参加了在南宁市召开的第一届全国武术观摩交流大会。会上表演了连手短打和达磨杖，受到广大观众的好评，并获得大会奖章一枚。

根据哈尔滨市武术运动协会和广大武术爱好者的要求，并在各方面的大力支持下，现将连手短打和达磨杖整理成册，供广大体育工作者和武术爱好者参考。由于我的武术运动知识浅薄，且缺乏整理经验，书中难免存在缺点和错误，希望广大武术爱好者批评指正。

编著者



目 录

连手短打·····	1
特点·····	1
手型手法和步型步法·····	2
动作说明·····	6
达磨杖·····	49
特点·····	49
杖的各部位名称和基本握杖法·····	50
十二杖法·····	50
练习动作姿势要求·····	52
动作说明及要诀·····	52
套路路线图·····	93
附录	
少林寺与少林武术概略·····	94
少林寺僧传捶要诀·····	101
防身交手要诀·····	105
嵩山少林寺武术诗词选·····	106

连手短打

· 特 点 ·

连手短打系少林短打之类，它是以拦截挤靠、踢打搂抱、勾挂绊扫等徒手摔打动作，并按照攻守、进退、虚实、刚柔等规律构成的套路。全套共四趟，每趟九个技击手法（每个手法中含有几个小手法），共计三十六招。各招动作节奏分明，迅速敏捷，劲健有力，法势严密，是徒手格斗和健身的一种传统套路。其基本特点是：披身小架，靠体摔打，引手入扣，连绵手法。

披身小架 即手、脚、肘、膝不敞大门开小门，不出远门守家门。发拳要求曲而不曲，直而不直，滚出滚入，进退自如。这种披身小架有四快：进的快，退的快，封的快，打的快。

靠体摔打 靠就是贴近的意思。少林捶谱中讲：“打人须进身，靠近才打人”。短打的身法主要是滚出滚入，靠身摔打。

引手入扣 引手是诱彼出手。少林捶谱中讲：“前手虚，后手实，前一叫，后一递”。引彼出手，彼不出手我为实手，彼若出手我为虚手，引手入扣按我手法击之。

连绵手法 连手短打的手法是一手接一手，一环套一环，一招一势连绵不断。出手一击不中再击，再击不中继续击，使彼没有喘息之机。

• 手型手法和步型步法 •

手 型 手 法



图 1

【拳】也称封眼拳。四指并拢，向内紧握，拇指堵在拳眼上。这种拳的特点，既能防止拆拇指，又能使用挂、擦、带的手法。（图 1）



图 2

【掌】也称爪掌 拇指展开伸直，其余四指略展开，微屈，象勾不是勾。它的特点是变化手型快，又能勾挂。（图2）



图 3

【钩】也称刁钩。食指、中指、无名指和小指略展开，拇指贴于中指第二节骨处，向后弯屈成钩手。（图 3）

【拧拳】 在出拳时拳心朝上，向出击的方向移动。当快到击点时（离击点一寸处），快速向内拧转并用猛力前击成俯拳。

【砸拳】 上臂抬起叠肘，以拳轮为力点，从上向前甩臂，猛降落。

【扣拳】 上臂抬起叠肘，以拳背为力点，从上向前伸肘猛击（臂微屈）。

【侧立掌】 掌指朝上，腕关节朝拇指一侧上屈，使拇指一侧与小臂成九十度。

【反背掌】 一般是利用甩臂轮劈力量，掌背向对方面部击之。

【横掌】 掌指横倒，小指一侧在前，拇指一侧在后，猛力前击。

步 型 步 法



图 4

【大弓步】 错步站立，前腿屈膝半蹲，脚尖微向里扣；后腿膝部挺直，脚尖里扣，斜向前方。（图 4）



图 5

【弓步】 两脚前后分开，前腿屈膝前弓，后腿微屈，重心主要放在前腿上（重心四六开，前腿六，后腿四）。（图 5）



图 6

【马步】 两脚分开，距离约两脚半宽，屈膝半蹲，上身挺直，收胯，敛臀。

(图 6)



图 7

【摆步】 错步站立，前脚尖外展，膝微屈，后脚跟提起，屈膝，脚尖着地正对前方。(图 7)



图8

【虚步】 也称守门步。两脚前后分开，约与肩宽，两腿弯屈(弯屈要合适，太直死板，太屈无力)；身体斜向前方，并微向前倾，体重主要放在后腿(重心四六开，前腿四，后腿六)。这种步型使自己与对方接触面小，稳定性大，便于向任何方向移动，有利攻防。(图8)

【顺手脚】 一腿微屈立地，一腿先使小腿后屈抬起，脚面绷平，脚尖微里扣，用力向前弹踢（高于大腿根部）。

【裤裆脚】 一腿微屈站立，一腿屈膝抬起，脚尖上翘，以脚跟为力点，向体外侧横端（高于大腿根部）。

【前截腿】 一腿直立，一腿屈膝提起，然后立地之腿略蹲，提起之腿脚尖外展翘起，以脚底为力点，向前下方斜蹬。

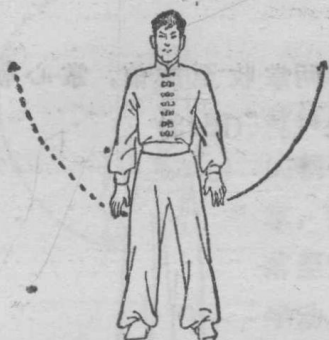
· 动作说明 ·

预 备 势



图 9

①两脚并步站立，两手五指并拢，直臂贴靠在两腿外侧，成立正姿式。
(图 9)



②左脚向左开步，与肩同宽，目平视。（图10）

图 10



③上动稍停，两臂侧平举，掌心朝下，两掌略高于肩，目平视。（图11）

图 11



④两臂外旋，使掌心朝上，两臂于体前合拢。（图12）

图 12



图 13

⑤屈肘，两掌收至胸前，掌心朝斜上，同时吸气。（图13）



图 14

⑥两臂内旋，使掌心朝下按至体两侧，同时气沉丹田。（图14）



图 15

⑦上动稍停，左掌变勾手，直臂与身体成三十度角上提至头部左上方，勾尖朝下。然后向右移至头部上方时变掌，掌指朝上，向右向下，沿右肩前下落至腹前，掌心朝下，掌指朝右。目随手动。(图15)



图 16

⑧右手变勾手，直臂与身体成三十度角上提至头部右上方，勾尖朝下。然后向左移至头部上方时变掌，掌指朝上，向左向下，沿左肩前下落至腹前，掌指朝上，掌心朝左。目随手动。(图16)



图 17

⑨上动不停，左掌变勾手，勾尖朝下，经胸前提至头部上方，左勾手勾尖与右手掌指相对。目视左勾手。(图17)

第一趟



图 18

1. 跨虎式

①右脚后撤一步，屈膝下蹲，左腿微屈，成左虚步。上体微右转，左勾手变掌，掌指朝上，向右推出，右掌收至右腰侧，掌心朝上。目视左掌。(图18)



图 19

②上动不停，体微左转，左臂内旋，掌心朝下落至腹前变勾手，向后方勾起，勾尖朝上。同时右小臂内旋经胸前架于头部右侧，掌心朝左前，掌指朝上，同时头向左转。目视左前方。（图19）

（注）彼左拳或掌打我上盘，同时右脚踢我中盘，我右臂上架彼之左掌，同时左手向外勾彼之右脚而封之。

2. 双穿喉

①右脚向右前四十五度处上步，屈膝前弓，左腿微屈，成右弓步。右掌心向下按至左腋下，同时左勾手四指伸直并拢，拇指微屈紧靠食指，掌心朝上，成仰掌，从右掌上方向前穿出。目视左掌。（图20）



图 20

②右腿挺膝直立，左腿屈膝提起，成右独立步。同时，左臂内旋，左掌变俯掌下接收至右腋下，右臂外旋，右掌成仰掌从左掌上方向前穿出。目视右掌。（图21）



图 21

（注）彼右拳（掌）打我中盘（或我用引手入扣法，诱彼出手防上），我右手下按其小臂，左手以掌指为力点从右臂上向彼咽喉戳击；彼必用右手防我左手，我左小臂速

内旋变俯掌，下按其右小臂，右掌以掌指为力点从左臂上截击彼咽喉。

3. 掏肋掌



图 22

①身体左转一百三十五度，左脚向前落步，屈膝前弓，右腿微屈，成左弓步。同时，右臂屈肘内收，左掌贴于右小臂外侧洗出，架至左肩前，掌心斜朝右下方。（图22）



图 23

②右掌以小指一侧为力点，掌心斜朝上向左下方推出，高与膀平。目视右掌。（图23）

（注）彼左拳打我上盘，我左臂向左侧格出，上左斜步，右掌以小指一侧为力点击彼左肋。



图 24

4. 绞手翻

①右脚提至左脚内侧震脚，腰向右拧，右掌收至右腰侧，同时左手变拳，小臂外旋，以左大臂为力点向内下压。（图24）