



少林十大武艺

单刀·双刀·三节棍·四门鞭·五虎枪·六合棍
七星剑·八卦叉·九耳连环铲·大刀

少林功夫
丛书

吴景川 主编



北京体育大学出版社

少林十大武艺

吴景川 主编

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

少林十大武艺/吴景川主编. - 北京:北京体育大学出版社,2001.6

ISBN 7-81051-592-6

I . 少… II . 吴… III . 器械术(武术) - 中国 IV . G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032813 号

少林十大武艺

吴景川 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 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:14.75

定价:23.00 元

2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-592-6/G·509

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

少林應人藝五器
十八般弘揚吉魂寶
探源求本源
嵩山少林寺 惠喜

一九九九年九月十九日



武都門心亭
道法源本

少林寺釋法慶
一九九二年九月九日



主 编 简 介



吴景川,系山东省临沂市罗庄区盛庄镇吴白庄村人,现在罗庄区委机关工作。

吴景川自幼习武,精心研练,遵循能者为师,坚持尺有所短,寸有所长,凡学者如饥似渴。多次担任临沂地市武术教练员、武术竞赛总裁判长,省级武术比赛裁判员及国际传统武术比赛裁判员,并借经常参加裁判工作之机,虚心求教,不耻下问,涉足多门拳学。曾受到许多老拳师的精心指导,受益匪浅。

吴景川从事武术教学三十余年,培养了大批武术人才,部分学生曾在全国、省、市各级武术比赛中多次获得冠军。现为国家武术一级裁判员,曾任临沂武术协会副主席兼秘书长、临沂少林拳研究会会长等职。

本书编辑委员会

顾问：吴树美	张西房	汲振章	
主编：吴景川			
副主编：李希宪	何敬东	李希恩	吴彦军
丁麒麟	王崇法	王振中	田玉宝
付秀学	朱 涛	邢宗新	孙兰欣
吴景魁	赵向东	胡晓林	聂庆奎

编 委：(按姓氏笔画为序)

王树森	王洪涛	王洪磊	王彦策
王振军	王连坤	王海龙	孙胜军
孙 毅	孙富勇	刘胜全	伊广茂
吴建友	吴 琼	吴 璇	吴 豪
杨 军	李信厚	李传厚	李昌厚
张洪波	张绍沈	夏传运	夏传彬
姜良辰	赵建荣	赵占太	董凤杰
焦淑明	颜 强	魏修东	魏化玺

编者的话

中国武术历史悠久,源远流长。

少林器械是少林武术拳系中的重要组成部分,具有鲜明的少林武术特点,是当今中华武坛上鲜艳夺目的奇葩。

十大少林武艺是少林武术器械中的一部分,其风格独特、朴实无华,具有实际锻炼价值。此书是山东省临沂少林拳研究会继出版《中国十路少林镇山拳》之后的又一研究成果。为了继承和发扬少林武术,满足广大武术爱好者的迫切需要,我们将陆续挖掘、整理出版一批主要流传于鲁、苏、豫、皖一带的传统套路,供广大武术爱好者参考。

本书整理的十路少林器械是与十路少林镇山拳配练的传统套路,并配以详细的文字说明和图解,通俗易懂,利于学练。

本人习武日浅,在整理汇编中,有疏漏和不足之处,敬请武术行家指正。

感谢少林寺首座僧释素喜大和尚和释德虔大师为本书提辞,感谢朱信勇、李瑞卿、何晓辉、顾茂森等同志为本书摄影和绘制插图。

目 录



一、概 述	(1)
二、十大武艺	(4)
(一)单 刀	(4)
(二)双 刀	(44)
(三)三节棍	(98)
(四)四门鞭	(137)
(五)五虎枪	(187)
(六)六合棍	(268)
(七)七星剑	(308)
(八)八挂叉	(340)
(九)九耳连环铲	(376)
(十)大 刀	(411)
三、练功步骤、方法、要求及注意事项	(455)

一、概 述



少林武术源出少林寺,因寺而得名,是我国武术拳系中最著名的流派之一,其历史悠久,源流深远,拳、械纷繁,别具一格,深受武术界志士的喜爱。

少林器械是少林武术中的一部分,它是人类社会发展到一定阶段的产物,并随着人类社会的发展不断丰富其内容。

远古时期人类利用木棒和石制的刮削器、砍砸器、尖状器来维护生存,并在集体劳动过程中发展了简单武器的攻防格斗技能。这些简单的攻防格斗技能则是武术长、短器械使用的萌芽,这些粗糙的生产劳动工具,则是武术器械的“雏型”。由于部落之间经常发生的战争的需要,最早发明了“五兵”,即:戈、殳、戟、酋矛、夷矛;“五刃”,即:刀、剑、矛、戟、矢。随着社会的进步,人们在长期的实践中,根据各式器械的技击特点和使用方法,逐步发展成为较为规范的、具有代表性的九种长器械和九种短器械,合称“十八般兵器”,九种长器械是:枪、棍、戟、叉、镗、钺、钩、槊、环(大刀);九种短

器械是：刀、剑、斧、铜、鞭、拐、锤、棒、杵。而后随着兵器的演化和种类的增多，“十八般兵器”即泛指多种武艺，在各个时期有着不同的说法。

少林武技明显于世，始于隋末唐初，因十三棍僧参与了讨伐王士充的战役，并打败王士充，活捉王仁则，为唐王朝的统一天下立下汗马功劳，受到了李世民的嘉奖，因而名声大震，四方武林好手云集，相互交流促进，在拳法、兵仗、功法等各方面都有了长足的发展和雄厚的基础，后来自成体系，逐渐发展成为少林武术。

少林器械的发展和拳法、功法相辅相承，是僧民结合的产物，其中有代表性的有昙宗、福居、觉远上人，赵匡胤、俞大猷、白玉峰、李叟等。特别是宋初的福居禅师，曾邀请十八家著名武术家到寺传技三年，不但传授了各种拳法，而且传授了不少器械的使用方法，后经汇集取舍，得到进一步流传。在历朝历代中，有不少武僧在出家前就精通武术，有的慕名而来，有的迫于生计，有的迫于官逼，有的看破红尘，纷纷投奔到少林寺，削发为僧。少林寺倡导众僧习武，积极鼓励武僧出山四方访师求艺，虚心学习各地武林高手之精华，回寺后再把学到的武技授于众僧，这对少林武术常盛不衰，做出了极大的贡献。少林寺已成为武林的集散地，僧民广泛交流武艺，取长补短，推动了少林武术的发展。现存少林寺白衣殿内的壁画，就生动地表现了当时少林和尚练拳习武的场景。

总之，少林器械的发展不是孤立的，也并非一人所创，它凝结了千百万僧众及民间诸家的智慧和心血，随着历史的变迁、发展，不断充实，逐渐自成一体。

目前，在鲁南、苏北一带流传的少林器械套路比较多，有十路

少林单刀、雪片刀、梅花刀、滚膛刀；少林双刀、梅花双刀、六合双刀；拦门厥、手梢子棍、大梢子棍、大二节棍、三节棍；四门鞭、梅花鞭；少林枪、五虎断门枪、六合枪、四门枪、花枪；少林棍、风魔棍、六合棍、五虎群羊棍、行者棍；少林剑、七星剑、提袍剑；月牙铲、少林马叉、朴刀、大刀等器械。其中，随少林十路镇山拳配练的器械有五长、五短，合列为少林十大器械，为：一路单刀、二路双刀、三路三节棍、四路四门鞭、五路五虎枪、六路六合棍、七路七星剑、八路八挂叉、九路九耳连环铲、十路大刀等。这是清末民初武术名家杨秀山（少林拳二十八世）在沂州（临沂旧称）国术馆传授的，后又在临（沂）、郯（城）、苍（山）、枣（庄），以及苏北等地乡村广为授徒，又由弟子宋德聚、张如松、何秀奎、吴树美、郭庆方、杨宝德、沙运金、张西房、于化龙、徐敏武、伊宝友等老拳师再传至今。

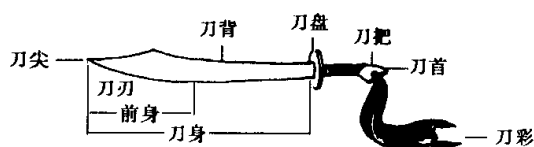
二、十大武艺



(一) 单 刀

1. 器械构造

单刀的构造大体包括刀身和刀把两部分,刀身包括刀尖、刀刃、刀背;刀把包括刀盘、刀柄、刀首、刀彩。(见下图)



2. 基本动作

(1) 缠 头

刀尖下垂,刀背沿左肩贴背过右肩,头部正直。

(2) 裹 脑

刀尖下垂,刀背沿右肩贴背绕过左肩,头部正直。

(3) 劈 刀

刀由上向下为劈,力达刀刃,臂与刀成一直线。抡臂刀沿身体右侧或左侧抡一立圆;后抡劈要求与转体协调一致。

(4) 砍 刀

刀向右下方或左下方斜劈为砍。

(5) 截 刀

刀刃斜向上或斜向下为截,力达刀刃前部。

(6) 撩 刀

刀刃由下向前上为撩,力达刀刃前部。

(7) 挂 刀

刀尖由前向上、向后或向下、向右为挂,力达刀背前部。上挂向上、向后贴身挂出;下挂向下、向后贴身挂出;抡挂贴身立圆挂一周。

(8) 扎 刀

刀刃朝下、朝上或朝左,刀尖向前直刺为扎,力达刀尖,臂与刀成一条直线。

(9) 抹 刀

刀刃朝左,由前向左弧形抽回为抹,高度在胸腹之间,刀达刀刃。

(10) 斩 刀

刀刃朝左(右),向左(右)横砍,高度在头与肩之间,刀达刀刃,臂伸直。

(11) 扫 刀

刀刃朝左(右)、向左(右)横砍,与踝关节同高为扫,力达刀刃。

旋转扫刀要求旋转一周或一周以上。

(12) 云 刀

刀在头顶或头前上方平圆绕环为云。云刀时头要后仰或向左肩侧倒。

(13) 崩 刀

沉腕,刀尖猛向前上崩,力达刀尖。

(14) 点 刀

提腕,刀尖猛向前下点,力达刀尖。

(15) 挑 刀

刀背由下向上挑,力达刀尖。臂与刀成一条直线。

(16) 按 刀

左手附于刀背或左腕,刀刃朝下,向下平按。

(17) 格 刀

刀尖朝下,刀刃朝外,向左、右摆动格档为格刀。

(18) 藏 刀

刀身横平藏于左腰后为拦腰藏刀;刀身坚直藏于左臂为立藏刀;刀身平直藏于右髋侧为平藏刀。

(19) 背 刀

右臂上举,刀背贴靠右臂和后背右侧为背后背刀;右臂侧平举,刀背顺贴于右臂为肩背刀。

(20) 推 刀

刀尖朝下,刀刃朝前,左手附于刀背前部向前推出为立推刀。刀尖朝左为平推刀。

(21) 错 刀

手心朝上,刀刃朝前,刀尖朝右前方,平向后稍压再向前推出。

(22) 架 刀

刀刃朝上,由下横向上为架,刀高于头,力达刀身,手心朝里或朝外。

(23) 分 刀

刀尖朝左,左手附于右腕右刀背,两手由上向左右分开。

(24) 带 刀

刀尖朝前,刀刃朝左,由前向侧后抽回为带刀。

(25) 抱 刀

刀柄朝前,两手相交,刀背贴于左臂,向前平举为平抱刀。

(26) 捧 刀

刀尖朝前,刀刃朝上,将刀平捧于胸前。

(27) 背 花

以腕为轴,刀在身前、身后向下贴身立圆绕环,刃背分明,刀和腰部转动协调一致。

(28) 剪腕花

以腕为轴,刀在臂两侧向前下贴身立圆绕环,刃背分明。

(29) 撩腕花

以腕为轴,刀在臂两侧向前上贴身立圆绕环,刃背分明。

3. 风格及特点

单刀是历代重要兵器之一,它流传广,实用性强,在诸般兵器中被誉为“百兵之君”,在武术器械中属短器械。

少林单刀与其他各家刀法基本相同,主要是缠头裹脑动作,加上劈、砍、撩、挂、扎、斩、扫、架,点、云、抹、截,崩、错、分、压,推、抱、托、带以及腕花、背花、藏刀等刀法组成的套路练习。劈刀、砍刀是

刀的主要方法,演练单刀时要明确刀为一面刃,利于劈砍和“刀术尚猛”的技法要求,注意不持刀的闲手与身法的密切配合。拳谚云“单刀看手”,主要讲的是不持刀的手与刀法、身法的配合要协调一致,这样才能做到手与刀合,刀与身合,步随势变,身械协调,才能充分发挥刀的威力,使动作做得合谐、稳健、有力。

单刀的主要特点是:勇猛、快速、气势剽悍。演练起来要突出一个“猛”字,突出一个“快”字,但要注意刀法清晰,要刚劲有力,气势逼人,迅疾如风,给人一种气势威猛,所向披靡的感觉和凛然的气概。拳谚云“刀如猛虎”,就说明了刀的基本特点。

4. 重点提要

单刀由谢步挎虎、猛虎抱头、夜叉探海等动作开势,全套短小精悍,是快攻急进的路子,要突出一个“猛”字。初接触刀术有一定的难度,特别是叠刀扑腿、背刀旋风脚、云刀裹脑、三环套月、凤凰旋窝、行步带刀、解怀跳踢、抡背滚身等动作,势与势之间要衔接好,要快而不乱,刀法清晰,有的动作需要单练、多练才能配合好。如:行步带刀,就需要先把行步走好;拦刀滚身,就要先把滚身练好。平时,要多练习结合其他刀法的缠头、裹脑动作。

5. 套路歌诀

上步按掌抱刀势,	仙人指路掌推前;
谢步挎虎寒鸡步,	猛虎抱头横腰拦;
披身裹脑合刀势,	夜叉探海侧身悬;
回身撩袍跺子脚,	侧身拽带回头观;
鹞子翻身挂刀势,	刀劈顽石势蹬山;
仆腿按窝先叠刀,	进身窜刀坐山拦;