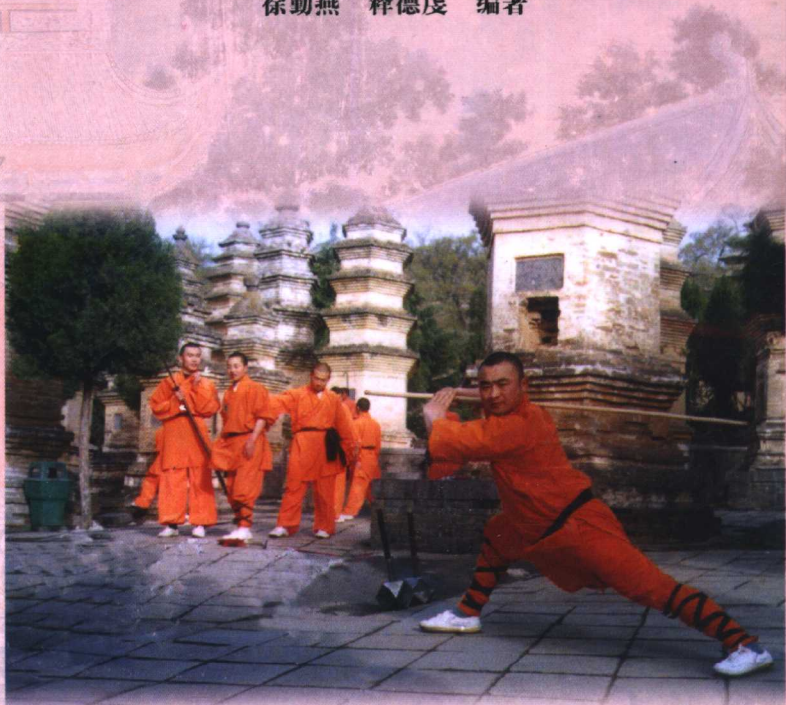


少林传统武术普及教材

徐勤燕 释德虔 编著



【第四册】

少林棍

ShaoLinGun

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第四册

少 林 棍

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. 第四册, 少林棍/徐勤燕,
释德虔编著. -北京: 人民体育出版社, 2005
ISBN 7-5009-2739-8

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 棍术(武术)-中
国-教材 IV. G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003982 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 7.25 印张 104 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 7-5009-2739-8/G·2638
定价: 11.00 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、少林阴手棍..... (1)
- 二、少林齐眉棍..... (28)
- 三、少林达摩棍..... (69)
- 四、少林烧火棍 (102)
- 五、少林风火棍 (126)
- 六、少林猿猴棍 (141)
- 七、少林流星棍 (161)
- 八、少林穿梭棍 (179)
- 九、少林风魔棍 (197)

一、少林阴手棍

歌诀：

少室棍法挪威传，威力本是悟空传。
金鸡独立打上下，风扫落叶打一片。
泰山压顶劈华山，左右撩阴似风卷。
夜叉探海扎千丈，出梢猛如怒放箭。
横进如就梭往返，鹞子翻身霎钻天。
猿猴束身卧枕势，诱敌遭击丧黄泉。
二十六式阴手棍，少林武艺不轻传。

动作名称及顺序

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 金鸡独立 | 2. 苏秦背剑 |
| 3. 左右撩阴 | 4. 泰山压顶 | 5. 力劈华山 |
| 6. 回头望月 | 7. 金鸡旷野 | 8. 云顶撩棍 |
| 9. 猿猴束身 | 10. 黑虎蹬山 | 11. 太监顶门 |
| 12. 卧枕 | 13. 金鸡独立 | 14. 鹞子翻身 |
| 15. 拦腰棍 | 16. 仙人指路 | 17. 金鸡独立 |

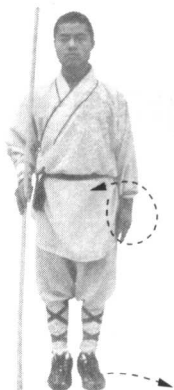


图 1

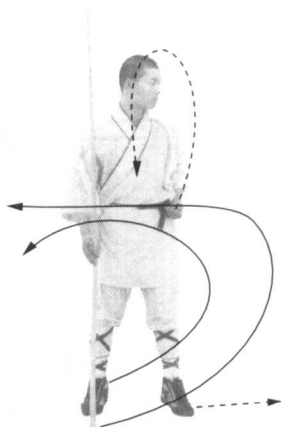


图 2

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 18. 黄忠放箭 | 19. 穿心棍 | 20. 玉女穿梭 |
| 21. 鹞子翻身 | 22. 秋风扫落叶 | 23. 金鸡独立 |
| 24. 浪子踢球 | 25. 夜叉探海 | 26. 坐山势 |
- 收势

预备势

两足并步站立，两臂下垂，右手握棍，左手附于大腿外侧，掌心向里。目视前方（图 1）。

1. 金鸡独立

接上动作，左脚向左跨半步，左掌由外向内划

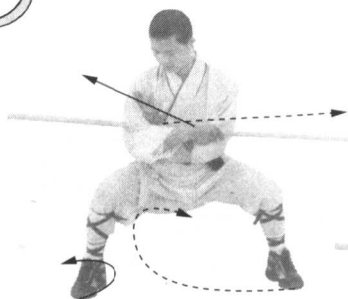


图 3

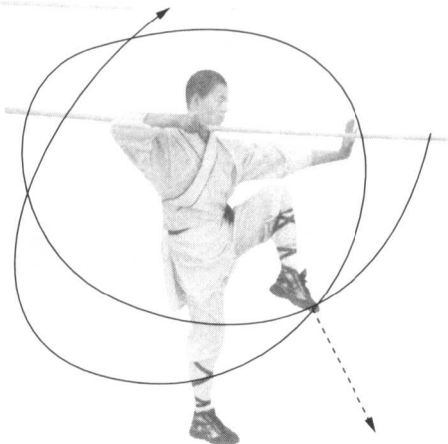


图 4

小弧，然后变拳抱于腰间，头向左摆。目视左侧（图 2）。

左脚向左跨半步，两腿屈膝半蹲成马步，同时右脚向左踢击棍根，左手接棍向左挽半花，棍体平卧于上腹前，棍梢向左，左手向内屈肘，掌亮右肩前（图 3）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，抬左腿提膝。同时，棍随身上移，位于肩上，左手向前推出。目视前方（图 4）。



图 5

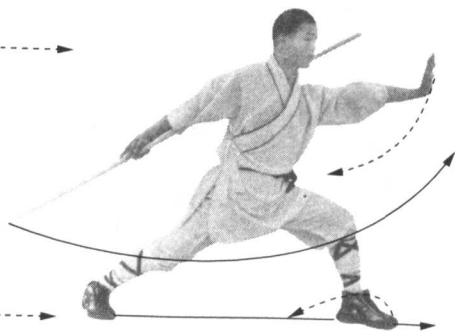


图 6

2. 苏秦背剑

左脚向前落地，右手握棍由前向后抡两圈，然后背于身后，左手屈肘亮掌（图 5）。

接上动作，震右脚（响亮），抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时右手握棍随身仍背于身后，左手向前推出。目视左手（图 6）。

3. 左右撩阴

抬右脚向前上一步，体左转 90 度，两腿屈膝成马步。同时右手握棍抡纵舞花，然后两手托棍根

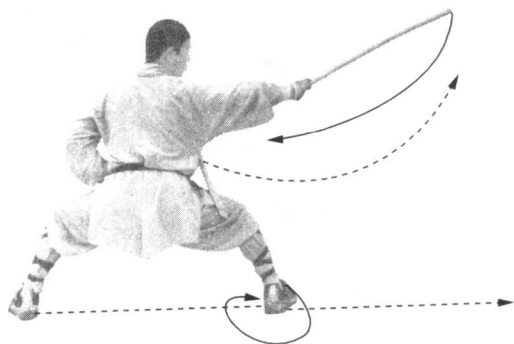


图 7

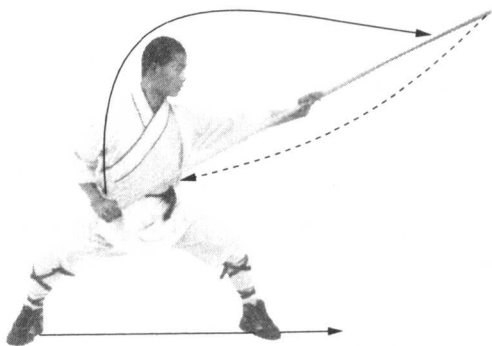


图 8

由下向上挑（图 7）

接上动作，体右转 90 度抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步，同时两手持握棍由下向上挑（图 8）。

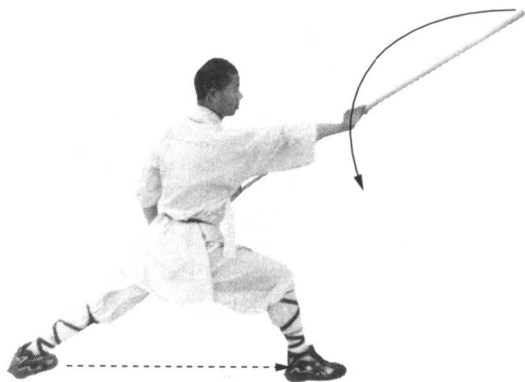


图 9

4. 泰山压顶

抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时两手握棍由前向下、向后返前由上往前上方打。目视棍根（图 9）。

5. 力劈华山

抬左脚向前上一步，与右脚成并步。同时两手握棍抡舞花，然后移把，托棍下部，使棍梢点地（图 10）。

接上动作，抬两脚向上跳起，两手托棍向上、向后抡（图 11）。

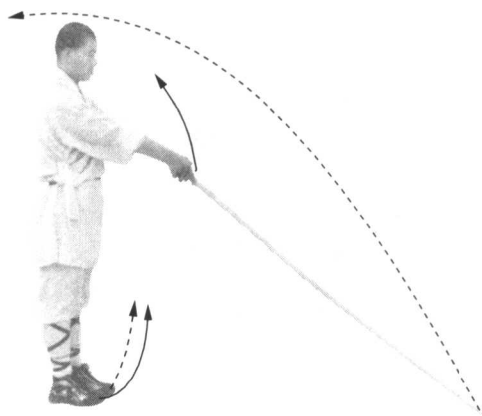


图 10

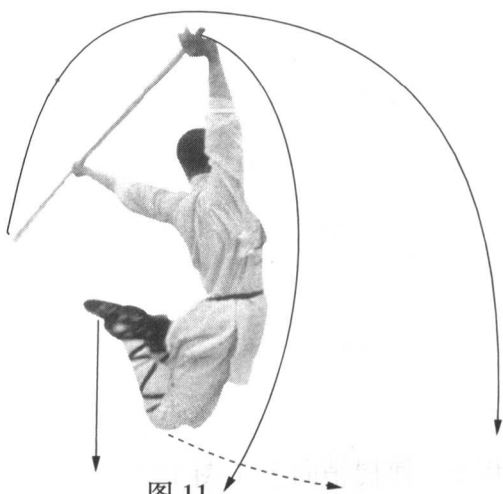


图 11

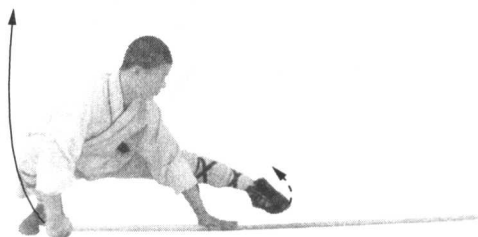


图 12

接上动作，两脚向前、向下落地，使两腿成左仆步，同时两手托棍由上向左侧前下方劈棍（图 12）。

6. 回头望月

起身，体向左转 90 度，两手移把向前压棍，然后两腿变成右横弓步，同时两手托棍，斜卧腹前。目视左侧（图 13）。

7. 金鸡旷野

抬左脚向前上半步，两腿微蹲，同时两手握棍纵抡半花，使棍梢向上（图 14）。