

少林功夫丛书

少林

德炎 编

棍

法

大

全



万利出版社



—少林功夫丛书—

少林棍法大全

德 炎 编

万利出版社出版

少林功夫丛书
少林棍法大全

德炎 编

万利出版社出版发行

787×1092毫米 32开本 4.5印张 110千字
2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

ISBN8-5378-3298-2/G·I39

定价:8.80元

目 录

第一章 少林棍术概论

- 第一节 少林棍术源流.....5
- 第二节 少林棍术的特点.....5
- 第三节 少林棍术的内容.....7

第二章 少林棍术宗法

- 第一节 步型和步法.....9
- 第二节 常用技法.....12
- 第三节 练棍秘诀.....13

第三章 少林棍谱集锦

- 一、小夜叉棍谱.....18
- 二、大夜叉棍谱.....18
- 三、阴手棍谱.....19
- 四、破棍谱.....20
- 五、六合阴手棍谱.....23
- 六、六合风里夜叉棍谱.....24
- 七、细女穿线棍谱.....25

八、六回排棍谱	25
九、白蛇棍谱	26
十、少林夜叉棍对练谱	27
十一、少林天齐棍谱	28
十二、少林上盘八仙棍谱	29
十三、少林五虎群羊棍谱	29
十四、少林大圣棍谱	30
十五、少林旋风棍谱	31
十六、少林梅花棍谱	32
十七、少林飞龙棍谱	34
十八、少林劈山棍谱	35
十九、小夜叉对练棍谱	36
二十、二路梅花棍谱	36
二十一、小六合棍谱	37

第四章 少林棍法问答38

第五章 少林棍术优秀套路图解

一、少林风火棍	48
二、少林达摩棍	56
三、二路达摩棍	78
四、少林猿猴棍	91
五、少林穿梭棍	104
六、少林流星棍	115
七、少林风魔棍	126

—少林功夫丛书—

少林棍法大全

德 炎 编

万利出版社出版

少林功夫丛书

少林棍法大全

少林功夫丛书
少林棍法大全

德炎 编

万利出版社出版发行

787×1092毫米 32开本 4.5印张 110千字
2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

ISBN8-5378-3298-2/G · I39

定价:8.80元

目 录

第一章 少林棍术概论

- 第一节 少林棍术源流.....5
- 第二节 少林棍术的特点.....5
- 第三节 少林棍术的内容.....7

第二章 少林棍术宗法

- 第一节 步型和步法.....9
- 第二节 常用技法12
- 第三节 练棍秘诀13

第三章 少林棍谱集锦

- 一、小夜叉棍谱18
- 二、大夜叉棍谱18
- 三、阴手棍谱19
- 四、破棍谱20
- 五、六合阴手棍谱23
- 六、六合风里夜叉棍谱24
- 七、细女穿线棍谱25

八、六回排棍谱	25
九、白蛇棍谱	26
十、少林夜叉棍对练谱	27
十一、少林天齐棍谱	28
十二、少林上盘八仙棍谱	29
十三、少林五虎群羊棍谱	29
十四、少林大圣棍谱	30
十五、少林旋风棍谱	31
十六、少林梅花棍谱	32
十七、少林飞龙棍谱	34
十八、少林劈山棍谱	35
十九、小夜叉对练棍谱	36
二十、二路梅花棍谱	36
二十一、小六合棍谱	37

第四章 少林棍法问答

38

第五章 少林棍术优秀套路图解

一、少林风火棍	48
二、少林达摩棍	56
三、二路达摩棍	78
四、少林猿猴棍	91
五、少林穿梭棍	104
六、少林流星棍	115
七、少林风魔棍	126

第一章 少林棍术概论

第一节 少林棍术源流

少林棍术是少林武术的重要组成部分。据少林拳谱和少林武僧录记载,始于北魏,兴于唐宋,盛于明,距今有一千多年的历史。武德四年(公元621年)秦王李世民与郑王王世充在东都交战,关键时刻,少林寺以昙宗、志操等率领十三武僧骑马挥棍,在呢岑口伏击,打败郑军,得世民嘉奖。元末,烧火僧紧那罗在红巾军路经嵩山时,持一根烧火棍,腾云展技,击退红巾大军。此传说虽然荒谬,但可知其棍术之强,武艺之高。自此,众僧多练棍术,精研其技,套路逐增,继入明代,棍法仍盛。如智善和尚的棍术,技艺高超亦可独棍胜百强,孤杆战百刀,后因性暴同师兄弟不和而出山,远走祖国西北,到各省游方收徒传艺。在甘肃临夏市郊有座纯堂,他传宗少林棍术的齐天庙,立有石碑,主要记述了他在临夏一带传授少林棍术的事迹,后人称天齐棍,一直流传到今天。

天齐棍、达摩棍，还广泛流传在内蒙、青海、甘肃、新疆等。

万历甲寅年春，少林武术家程冲斗著的《少林棍法阐宗》，记叙了寺僧常练小夜叉棍、大夜叉棍、破棍等招势和图解，还有他写的《少林棍法秘传》记载了大夜叉一路棍术和少林俞家棍对练的招法，为继承和发扬少林棍术作出了不可磨灭的贡献。

入清后，少林武术逐渐衰落，武僧多在深夜练功，但棍术未失传，如湛德和尚把大夜叉棍、六合棍、眉齐棍等都传授给了弟子。

民国年间，虽然军阀石友三在1928年火焚少林、烧尽拳谱，但不少著名武僧如贞俊、恒林、贞绪等都很重视棍术，先后把齐眉棍、五虎群羊棍、六合棍、八仙棍、风火棍传给了弟子，猿猴棒、猴棍、白蛇棍等传给众徒，从而流传至今。

解放后，随着古刹少林的复修，少林武术如雨后春笋，得到蓬勃的发展，特别是1982年12月，国家体委在京召开了全国武术工作会议，颁发了“挖掘、整理、普及、提高”的八字方针，在登封县体委的关怀下，少林寺于1982年3月成立“少林寺武术挖掘整理小组”，方丈德禅大和尚任组长，领导众僧和皈依弟子积极投入少林武术的挖掘整理工作，经过7年时间，挽救了大部分将要失传的棍术套路，如大夜叉棍、小夜叉棍、齐眉棍、劈山棍、上盘八仙棍、破棍夜叉阴手棍、六合棍、猿猴棍、五虎群羊棍、少林俞家棍、旋风棍、细女穿线棍、流星棍、大圣棍、梅花棍、飞龙棍、单盘龙棍等30余个套路，使少林棍术复春再盛。

今日少林寺内年轻僧人和县体委十余名武术教练以及社会上的百余名武术精英，都在为继承与发扬少林棍术及其它传统兵器而加倍努力地演练和提高技艺，使之能够赶超前人。

第二节 少林棍术的特点

少林棍术具有朴实无华，架势险，“一条线上打一片，舞花护身密如雨，前进激棍如枪穿”的特点。棍谱曰：“棍打一大片，枪扎一条线”这句名言，明确地区别了棍术和枪术的特点。而少林棍术因历代出师，卢院和应诏征战杀敌，保卫国防之战急，所以在套路中招招势势，只讲实战效果，不讲外形美观。

少林棍在技法上以打、挑、劈、拦、撩、扎、戳、架、扫、刺、砸、压、旋、翩、绞、搏、捣、舞等，此十八法为基本法招。

在练法上以臂力为主，即甩棍、轮棍、劈棍、捣棍、刺棍等，多次练翻身、跳跃和舞花。

少林棍在用法上，以实战为标，进前以刺棍，猛而狠、疾而准；左右善拦打，如就骤起风向后退，多用棍根林；如就倒穿梭，向下打，多用劈压砸；下反上多用挑、崩法，卸步转身走，棍贴身舞花。

少林棍结构紧严，凶猛健捷。起如闪，行如龙，收如电，势如炸雷，变化无穷，攻防兼备，独具一格。

第三节 少林棍术的内容

少林棍的种类有：大棍、齐眉棍、大梢子棍、梢子棍、手梢子、三节棍、铁棍等。

1. 大棍

长八尺五寸左右。

2. 大梢子棍

也称长梢子棍，长五尺左右，另外连结棍梢（长1尺三寸），梢头和棍尾全用铁或铜装箍，方宜加重打击力量和坚固耐用。

3. 齐后棍

长度不一，以练武者的身材高低，上平眉头为度。

4. 手梢子棍

此是短小的梢子棍，长一尺三寸左右，连接有梢头，两手各握一根，也称双梢子。

5. 三节棍

即用三节短木棍，中间用铁或铜环连接，棍头和棍梢全用铁装箍。

6. 铁棍

盛行于明代，少林寺僧兵赴东南沿海平击倭寇，痛击敌人，见用此器。铁棍重量大多为35斤左右。

另外还有二节棍、大头棍、随手棍等。此类均有长处，宜在演练时酌情选用。

少林棍的演练套路很多，尤其是明代十分兴盛，寺僧常练的套路多达五十余套，如齐眉棍、风火棍、烧火棍、齐天大圣棍、罗王棍、梅花棍、盘龙棍、五虎群羊棍、猿猴棒、大夜叉、小夜叉、云阳棍、阴手棍、排棍、破棍、四门棍、六合棍、六合风里夜叉棍、天齐棍、达摩棍、六合杆、降妖梢子棍、镇山棍、旋风棍、白蛇棍、流星棍、劈山棍、梅花双手梢、三节乾坤棍、三节棍进枪、月空神铁棍、穿梭棍、细女穿线棍、上沙六回排棍、中沙排棍、下少排棍、十八点齐眉棍、少林俞家棍、风魔棍、斩手棍、飞龙棍、火烧对练棍等。

第二章 少林棍术宗法

少林寺历代武僧在棍术技法方面积累了宝贵的经验，如棍术的步法、棍术技法、练法等，都具有独特、用之得效及出棍取胜的击技秘诀。

第一节 步型和步法

一、步 型

“拳为诸艺之源”，少林棍术的步型和步法基本与拳术相同，常见的步型有：弓步、马步、仆步、歇步、虚步、扬步、丁字步等。

1. 弓 步

前回屈膝半囔，全脚着地，足尖街向内扣，使膝部与脚尖垂直，另一条腿用直，脚尖顺前里扣，全脚着地，两腿站形如长弓，亦称弓箭步。

在棍术中多以上步功敌，如弓步戳棍、弓步劈棍，或者封挡对方来犯之招，如弓步架棍、弓步格棍等。

2. 马步

两脚开立，间距略宽于肩（约等于三顺脚之长），两腿屈膝半蹲，两足尖向前，稍向外张，挺胸塌腰，形如骑马，故称马步。

在棍术中的马步，主要用于架棍、横穿棍和侧劈棍等，宜防敌之砸棍、戳棍和侧戳棍击对方等。

3. 仆步

一腿屈膝全蹲，全脚着地，足尖向前，使臀部靠近小腿，另一腿仆地伸直，全脚着地，足尖内扣，尽量挺胸。

在棍术中如仆步劈棍、仆步砸棍、仆步云棍、仆步格棍等，主要用于低势棍扫、棍扫对方下部。

4. 歇步

两腿形成插步后屈膝全蹲，前脚全着地，足尖稍向外张，后脚尖着地，使臀部接近后脚小腿，身胸尽量挺直。

在棍术中，如林步架棍、宜低势抵挡的努棍、砸棍、歇步横戳棍，均宜于低势用棍们击对方。

5. 虚步

前腿稍屈，足尖轻浮点地，后腿半蹲，全脚着地，足尖稍斜向前。

在棍术中，如虚步撩棍、虚步架棍、虚步托棍等，都是虚步的架式。虚步是一种短暂的过渡性步型，攻则宣探敌情，得利乘机上步，防则便于退守，此步有着十分重要的战术意义。

6. 丁字步

两足并立，一足全脚着地，另一脚尖点地，紧靠于全脚着地一脚的内侧，两腿半蹲，使其脚尖点地的一脚形如丁字形，故称丁字步。

在棍术中，丁字步的用法略同于虚步，但却不象虚步那样常用。

7. 插步

两腿呈X形而立，脚尖向前，稍向外张。

在棍术中，如插步戳棍、插步挑棍、插步舞花棍、插步点棍等，多属转身性攻防动作，是临时过渡性步型。

二、步法

《少林拳谱》曰：“定则为型，动则为法”，这是区别步型和步法的准确定义。少林棍术中，常用的步法有跳步、上步、退步、滑步、纵步等。

1. 跳步

抬前脚带后脚向前跳步。

在棍术中，如跳步戳棍、跳步劈棍等，主要是距敌人稍远时，抢时机快步向前攻击对方。

2. 踮步

抬后脚带前脚向前跳步，两脚落地后，使前脚仍在前，后脚仍在后。

在棍术中，如踮步戳棍、踮步劈棍等，主要是快步近前攻击对方。

3. 上步

即抬后脚向前迈步。

在棍术中如上步戳棍、上步撩棍，主要是近前以接近对方，宜利于攻击对方之有效部位。

4. 退步

即前脚向后脚后方退步。

在棍术中，如退步绞棍、退步格棍等。主要用于因失利而后退，宜避躲对方进攻之招法。

5. 滑步

即不明显抬脚，而用脚跟踝部的劲力向前附地滑动，既可向

前滑，又可向后滑。在棍术中，多宜偷袭急攻时向前滑步，躲避而急退时则用后滑步。

6. 纵步

即向前上方跳步者为纵步。

在棍术中，位处低势或矮倭时，宜纵步向上，持棍攻击对方有效部位。

第二节 常用技法

少林棍术的基本技法有打、跳、拦、撩、劈、砸、扫、搗、扎、架、刺、旋、压、横打、翻打、崩、绞、舞，共十八法，棍谱云：

“少林棍术十八法，跳撩扫劈砸搗打。

扎刺旋压榨打架，翻打崩绞舞十八，

诸法密合手足步，眼望身行出招把，

劲出两臂源丹田，征服妖魔在割杀。”

1. 握法

以食、中、无名和小指为一侧，拇指为另一侧，把棍钳握在手中。要做到紧而易滑，滑而不松，易于换把之要求。

2. 打法

双手握棍由上向下打。

3. 挑法

双手握棍由下向上挑。

4. 拦法

由外向内拦拨。

5. 撩法

由内向外打，或由前向后、或由后向前撩打。

6. 扫法