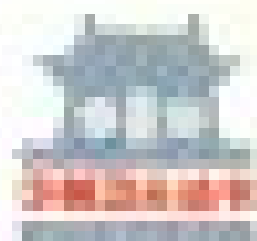


少林十八般武艺要诀

德虔 编著



北京体育学院出版社



中国文学研究



第 10 卷 第 1 期 2010 年 1 月

少林十八般武艺要诀

德 虔 编著

北京体育学院出版社

少林十八般武艺要诀

德虔 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 9.625 定价: 4.00元 (压膜装)
1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷 印数: 1—31000册

ISBN 7—81003—283—6/G·202

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

少林功夫世稀有，闻名中外传千秋。

少林武术源远流长，距今已有一千四百多年的历史。它与天下第一名刹“嵩山少林寺”一样，闻名中外。蜚声于武林，吸引着国内外游人。

少林武术是我国劳动人民和少林寺众僧千百年来艰苦研练的结晶，它刚劲有力，朴实无华，结构严谨，套路繁多。少林武术对于中华民族的昌盛和增进中外友谊起到了积极的作用，在世界上享有很高的声誉。

为了继承和发扬少林武术，振兴中华，促进“四化”建设，少林寺众僧和皈依弟子们于1983年5月间组成了“少林寺武术挖掘整理小组”。

为了满足全国各地武术爱好者的迫切需要，于1986年5月，成立了少林寺拳谱编写委员会，把寺院历代高僧珍藏的武术资料，整理编写成“嵩山少林寺拳谱”，陆续出版，供读者参考。

《少林十八般武艺要诀》是根据少林寺历代武僧所珍藏的各种器械练法和歌诀，而整编成书。本书特选编了少林寺的枪、刀、剑、棍和九节鞭等21种兵器，加以介绍；并选了21套优秀传统套路，配以详细的文字说明和图解，通俗易懂，利于学练。

本书在撰写过程中得到少林寺还俗僧徐祇法老师的有益指教，在此表示感谢。

由于文化水平有限，时期短促，书中错误难免，请读者批评指正。

编者

1988.12月 于少林寺

目 录

第一章 少林兵器要略

第一节 少林兵器概述

- 一、枪类..... (2)
- 二、刀类..... (2)
- 三、剑类..... (2)
- 四、棍类..... (2)
- 五、其它兵器..... (3)

第二节 少林兵器各论

- 一、少林枪术秘诀和练法..... (4)
- 二、少林刀术秘诀和练法..... (7)
- 三、少林剑术秘诀和练法..... (11)
- 四、少林棍术秘诀和练法..... (13)
- 五、少林九节鞭练法..... (15)
- 六、少林铲术练诀..... (17)
- 七、少林大刀练诀..... (18)
- 八、少林蛇尾戟练诀..... (20)

九、少林护手钩论诀·····	(20)
十、少林羊角拐练诀·····	(21)
十一、少林九齿钉耙论诀·····	(21)
十二、少林双头蛇茅论诀·····	(21)
十三、少林钢鞭练诀·····	(22)
十四、少林狼牙棒练诀·····	(22)
十五、少林槊歌诀·····	(22)
十六、少林铜锤歌诀·····	(23)
十七、少林大斧练诀·····	(23)
十八、少林鸳鸯钺练诀·····	(23)
十九、少林草镰练诀·····	(24)
二十、少林燕式铛练诀·····	(24)
二十一、少林梅花拐练法秘诀·····	(24)

第二章 少林兵器优秀套路图解

一、少林大花枪·····	(26)
二、少林缠头刀·····	(35)
三、少林龙形剑·····	(54)
四、少林达磨棍·····	(67)
五、少林鲁侠铲·····	(91)
六、少林春秋大刀·····	(101)
七、少林托天叉·····	(114)
八、少林羊角拐·····	(122)
九、少林金钢圈·····	(132)
十、少林九节鞭·····	(140)

十一、少林草镰·····	(151)
十二、少林双匕首·····	(160)
十三、少林宣花斧·····	(172)
十四、少林短把追魂铲·····	(184)
十五、少林双铜·····	(196)
十六、少林长把槊·····	(209)
十七、少林方天戟·····	(217)
十八、少林护手钩·····	(239)
十九、少林金花锤·····	(252)
二十、少林降魔钺·····	(266)
二十一、少林三节棍·····	(280)

第一章 少林兵器要略

第一节 少林兵器概述

少林兵器种类繁多，原说8长8短，共18种。即18般兵器。到宋代以后，发展到了20多种。但常用的仍是：枪、刀、剑、棍、大刀、铲、戟、钩、锤和九节鞭等（参看常用兵器图）。13和尚救唐王之后，李世民奖封少林，僧兵队伍壮大，少林寺同王朝的关系逐渐密切。唐宋等王朝还常派将官到少林寺习武学艺，这些将官在学习期间也把自己的特长武技传授给寺僧们。如：关公的春秋刀，程咬金的月牙斧，罗成的梅花枪，宋朝高怀德的黑虎铜锤，杨家将的二十一名枪等，都先后传入少林寺，被武僧们所掌握。寺僧们在此基础上，经过千百年反复实践、推敲，同时又虚心学习其他门派、名家的武艺精华，使之种类日益增多，技艺也日臻完美，可谓“十八般武艺样样俱全。”

在少林兵器中，最为著名的是棍术。棍出似猛虎，舞行似巨龙，扫打似疾风，轟森一过平。棍术传说始于普僧紧那罗和尚，他以烧火做饭为役，但抽空苦练，日久称雄，曾有“手持烧火棍，击退万千兵”之雄威，后称“紧那罗王”。从此众僧多练棍术。由唐到明，棍术尤为兴盛。后因寺院屡遭摧残，少林兵器武技等大部失传，流传至今的简述如下：

一、枪 类

少林枪、梅花枪、六合枪、十三名枪、二十一名枪、三十一名枪、大花枪、八阵枪、九刀枪、二人对刺枪、对花枪、十八名枪、二十七名枪、三十六名枪、八十四门枪、罗家枪、张飞长矛、十枪架、六门枪势和枪对刀等。

二、刀 类

少林单刀、少林双刀、一路大刀、二路大刀、关公春秋刀、缠头刀、燕青刀、血溅刀、八仙刀、梅花单刀、少林追风刀、双刀滚膛、太祖卧龙刀、六路双刀、对练刀、刀对刀、单刀进双刀、座山刀、单刀长形刀、连环刀和单刀破双枪等。

三、剑 类

少林单剑、二堂剑、五堂剑、达摩剑、七星剑、龙形剑、龙泉剑、飞龙剑、白猴剑、玄德双剑、梅花剑、上盘八仙剑、细女剑、嫦娥剑、青龙剑、飞花剑和八仙剑等。

四、棍 类

少林棍、齐眉棍、风火棍、齐天大圣棍、六合阴手棍、小梅花棍、云阳棍、十八点齐眉棍、阴手棍、猿猴棍、排棍、

穿梭棍、小夜叉棍、大夜叉棍、少林俞家棍、单盘龙棍、双盘龙棍、上沙排棍、中沙排棍、下沙排棍、天齐棍、罗王棍、烧火棍、流星棍、细女穿线棍、飞龙棍、流星棍和五虎群羊棍等。

五、其它兵器

九节鞭、绳索、流星、草镰、方天戟、吕布乾坤戟、方便铲、鲁智深大铲、三股叉、铜锤、少林拐、虎头钩、梅花拐、风魔杖、双鞭、钢鞭、月牙铲、乌龟圈、梢子棍、七尺铁棒、马牙刺、黄忠箭、八戒笏、大头棒、少林双拐、达磨杖、猿猴套和匕首等。

正如贞俊大和尚诗中所说：

少林武艺十八般，刀枪剑戟样样全。

胜过杨家陈兵馆，少林刀枪银光闪。

百年内拳当刀用，千年棍棒破天关。

由此可以看出，少林兵器种类之多，武艺之高。但少林武技之冠，乃拳和棍也。

第二节 少林兵器各论

一、少林枪术秘诀和练法

少林枪术是少林武术兵器的重要组成部分。兵法说：“枪为兵器之王也”。自古以来，历史上曾有无数的名将，以枪平寇，靠枪安帮。正如枪谱所云：“丈八纓枪挡万军，势如破竹声如雷”。三国虎将赵子龙，长坂坡前胜曹兵；唐代罗门对花枪，子孙代代旋乾坤，就是“枪为兵器之王”的史证。少林枪的威力，如“小山和尚单枪破阵”，近代湛举和尚“六合枪威震中州”等实例，不胜枚举。

(一) 秘诀

少林枪谱秘传：

枪为兵器王，纓枪丈八长，出如蛟龙飞，进似蛇吐信。左右上下刺，起收似海翻。枪冠诸兵器，单卒能推山。枪握手中间，四指左一边。五指向内扣，随势能飞旋。收枪如搜虎，出枪如射箭。扎枪如斗豹，压枪如压山。双目瞪眼辨细祥。目是探兵脑为帅，挥枪飞舞刹那间。乘胜追刺连环枪，挑枪如龙把海翻。内外相合顾前后，跳步登山似闪电。虎力若得真宗气，五行生克终回原。

对刺枪法秘诀：

少林枪法谱曰：

枪似箭，身如弓，二人扎枪用足蹬。枪摆动，一阵风，去无影，来无踪。扎倒还嫌松，扎倒还嫌迟，出如箭，回如线，远近都看见。低来砸，四平枪，立水架，回马枪，方便下卸步，单扎锁口穴。拿枪飞上马，英名榜前列。

白话解歌：

二人对站双回蹬，枪如长龙身似弓。
足踢枪根一声起，虎斗虎来龙斗龙。
刺声嘹嘹似疾风，来去风速不见影。
你退我进双交锋，你刺我拨你落空。
你挑我砸压你倒，趁机刺你地溜平。
你强我弱调马走，乘机回马刺你胸。
对刺莫忘穴法妙，四平枪刺寻锁颈。
我枪若被你击落，白手夺枪是英雄。

散孔六合枪秘诀：

前手正，后手硬，仰手合手背有空。
不如平正对三尖，一枪扎去如钉钉。
去似箭，回似线，刺人头，扎人面。
眼要灵，枪要快，功夫需久刻苦练。
练枪法，巧练手，他枪抽回我枪发。
他刺枪，我拨枪，眼疾手快心莫慌。

阴阴阳阳全使出，枪法妙绝神难防。

罗艺枪法：

枪是丈八枪，亦称兵器王。马上能杀战，前刺丁字样，斜刺用八字，妙术后三枪。二人见了面，先用枪去挡。他勒马逃走，我背后一枪。此法罗艺传，妙在背后枪。

(二)少林枪的练法：

1. 持枪：身挺直，足立八字，两臂自然下垂，两目平视。右手握枪，食指、中指、无名指和小指并拢内屈，拇指一侧在内，枪握手中，枪锋向上，枪体竖直，枪根着地。

2. 刺枪：分上刺、中刺、下刺。上刺咽喉；中刺胸膛；下刺裆部或刺脚面等人身之下部。

3. 压枪：即用枪猛力压住对方枪之上部。

4. 拨枪：即由内向外拨枪。

5. 挑枪：即由下向上挑枪。

6. 扎枪：即用手持枪向前下方或枪向后下方扎枪。

7. 背枪：枪由腋下向后抡划，使枪转至背后，枪锋向上，用于一些套路的结尾动作。

8. 绞枪：即枪向前或下方刺后，以枪头绕枪刺的位置划弧。

9. 舞花：即枪体随身舞、顺舞花、倒舞花、半舞花。

练枪歌诀：

少林枪法先师传，绝技来自拳法源。

右手持枪左手扶，平日多把手臂练。

夜深星满山河静，持枪前刺一气连。

弓步出枪如发箭，枪根扎地练跳远。
莫忘枪杆随身变，练成如疾飞云烟。
使出虎力压枪杆，回枪起落如闪电。
舞花顺逆似火线，回马杀枪斗智验。
他追我退痹敌击，他退我进莫追慢。
敏寻良机扎要害，常练闪躲应万变。
练枪先从防着手，气功桩功尤为先。
枪杰能出良拳手，十八拳法是根源。
牢记罗汉十八手，七十二艺刻心间。
妙枪能降十八械，罗门枪法练三年。
如饥吞学诸家艺，取长补短是明见。
对花枪法妙此矣，想获绝技需苦练。

二、少林刀术秘诀和练法

少林刀是少林武术的常用兵器之一，它朴实无花架，敏捷利索，云姿风势，气吞山河，别具一格，很受人民群众的欢迎。目前，流传下来的有：少林单刀、梅花刀、追风刀、坐山刀、太祖卧龙刀、少林双刀、二合双刀、滚堂刀、刀对刀、单刀进双刀、缠头刀、燕青刀、穿刀六合刀、对劈大刀、南院双刀十一招、春秋大刀、血溅刀、五虎刀、青龙刀、八仙刀和五虎群羊刀等。

(一)少林刀术歌诀：

跋陀刀练诀：

刀是跋陀刀，兵家离不了。
棚丁用背刀，左挡右前盖。
前劈面后砍颈，中劈胳膊两肋间。
下劈马蹄妙，背后三刀人人惊。
第一闭刀回马刀，第二劈刀拦腰刀。
第三斗智回马刀，昙宗三刀用的妙。
唐朝江山刚而娇，小山三刀用的巧。
明历挂帅征三遭，一把大刀立功劳。

单刀歌诀：

出手三尺刀，马平能全变。
云已浮手闭，马错要捋刀。
步战要用力，扶助力如咬。
力合气来用，群英也难逃。
又曰：单刀看手，大刀看走。
劈撩扎刺猛似虎。

少林一路单刀秘诀：

怀中抱月云顶走，蝴蝶展翅先缩刀。
左扫腿来右扫腿，滚身闪身刺一刀。
龙滚身法真为妙，观音使起莲花刀。
滚身跃步莲花舞，撩刀再砍人难逃。
舞花云顶刀出鞘，舞花起脚鞘出刀。
蝴蝶展翅龙凤舞，垫步转身腋窝刀。