

中華武術文庫 理論部

拳械錄 中國武術

中國武術協會審定

《中國武術拳械錄》編纂組編

人民體育出版社

中华武术文库 理论部

中国武术拳械录

《中国武术拳械录》编纂组编

中国武术协会 审 定

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

中国武术拳械录
(中华武术文库·理论部)
《中国武术拳械录》编纂组编

中国武术协会审定
人民体育出版社出版
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 16开本 40.5印张 800千字
1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷
印数: 1—2,000册

*

ISBN7-5009-0777-X/G·746 定价: 33.00 元

责任编辑: 郑小峰
封面设计: 倪东坚

《中国武术拳械录》编纂组

主 编：徐 才

执行主编：夏柏华

编纂人员：（以姓氏笔画为序）

叶道洁	关铁云	李兴东	张小琴
周金彪	林荫生	袁 晞	徐 浩

2005/12

出 版 说 明

为了继承和发展中华民族优秀传统文化遗产,挖掘整理武术优秀传统套路,介绍武术科研成果,整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书,使武术图书系列化,我们出版了这套《中华武术文库》,由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版,包括新中国成立以前历代有关武术的专著、人物、拳术、器械,以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的套路、理论和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之,举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等,都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”(包括“拳术类”、“器械类”)。这本《中国武术拳械录》是《中华武术文库》“理论部”之一。

本《文库》力求文字通俗易懂,道理深入浅出,材料真实可靠,内容科学准确,图文并茂,便于自学,利于查阅,使之成为武术工作者和爱好者的万有文库。

中国武术协会为审定《中华武术文库》特成立了中华武术文库审定委员会,聘请专家学者担任审定委员。

敬希读者指正。

前 言

1982年12月国家体委召开的全国武术工作会议提出：“继续做好武术遗产的挖掘整理工作，把继承和发展结合起来。”1983年至1986年国家体委和各级体委成立了武术遗产挖掘整理组，发动和进行了三年的挖整工作。由于各级体委和参加挖整工作同志的艰苦奋斗和成千上万的老拳师、武术工作者的艰辛努力和无私奉献，取得了十分可喜的成绩。其中编纂《武术拳械录》的工作，由各省、自治区、直辖市体委在组织普查的基础上，编写上报地方拳械录达651万字。国家体委武术研究院《中国武术拳械录》编纂组经过初编、调研、考证和广泛征求各级体委拳械录编纂组同志和名家学者的意见，几经修改，择其内容较翔实的先出版71个拳种的拳械录。

此书重点介绍了各拳种的源流、拳理和特点，选录了各种拳在其漫长的发展过程中形成的技术体系，包括功法、套路和对抗形式的动作名称（其中包括1600余个拳、械、对练的拳谱）。这对较全面地了解、研究和学练某拳种技艺会有很好的指导作用。对各拳种的代表人物，本着叙事为主，结合该拳种的创立、发展、沿革和传播的过程，只提及贡献大、影响较广的拳师，不以论资排辈开列传系表。对拳种的分布，鉴于此次挖整工作是国内普查，暂不包括在台湾、港澳和世界其它地方的分布情况。

为了便于读者查阅，拳种的目录按每个拳种名称第一个汉字的笔画数目多少排列。同画数的，按起笔、（点）—（横）丨（竖）ノ（撇）ㄣ（折，包括乚、ㄣ等笔形）的顺序排列。

此书的编纂工作是在各地上报材料的基础上进行的，而各地的材料又是许多老拳师响应国家的号召，积极主动地献拳经、拳谱和技艺所提供的素材。在编纂过程中又得到各级体委和老拳师、专家学者及有关编写人员的热情支持和协作，还得到了天津体育学院、沈阳体育学院和成都体育学院的人力支援，在此一并表示诚挚的谢意。

中国武术历史悠久，源远流长，内容丰富，博大精深。但是由于中国长期处于封建社会，经济落后，文化落后，武术主要是以身传口授的形式世代相传，有关武术的文献资料遗留很少，口碑材料较多，加上各地挖整的广度和深度也不平衡，书中所列有的拳种内容虽经反复修改，但不足或错误之处仍属难免。热诚希望专家学者、老拳师、广大的武术工作者和读者对本书予以批评指正，以帮助我们修改充实，不断完善。

《中国武术拳械录》编纂组

1991年6月

目 录

二 画

- 八门拳.....(1)
 八极拳.....(14)
 八法拳.....(26)
 八卦掌.....(28)

三 画

- 三皇炮捶.....(63)
 弓力拳.....(88)

四 画

- 文圣拳.....(106)
 文拳.....(108)
 五枚花拳.....(112)
 五梅拳.....(118)
 五童气功拳.....(128)
 太极元功.....(130)
 太极拳.....(132)
 太祖拳.....(154)
 少林五祖拳.....(162)
 少林拳.....(182)

五 画

- 永春白鹤拳.....(224)
 功力拳.....(238)
 龙形拳.....(246)
 龙虎拳.....(249)
 四季拳.....(251)
 四通捶.....(259)
 白虎拳.....(261)
 白眉拳.....(263)

六 画

- 壮拳.....(266)
 地术犬法.....(279)
 西凉掌.....(283)
 自然门.....(289)
 华拳.....(291)

- 孙膑拳.....(297)
 红拳.....(301)

七 画

- 形意拳.....(329)
 茆家拳.....(351)
 巫家拳.....(357)
 李家教.....(372)
 连城拳.....(376)
 邱鹤拳.....(384)
 佛汉拳.....(388)
 龟牛拳.....(404)
 鸡拳.....(407)

八 画

- 青龙拳.....(409)
 拦手门.....(413)
 虎尊.....(421)
 咏春拳.....(429)
 岳家拳.....(434)
 侗拳.....(456)

九 画

- 洪拳.....(460)
 南佛拳.....(479)
 查拳.....(481)
 泉州少林花拳.....(498)

十 画

- 莫家拳.....(502)
 鸭形拳.....(505)
 秘宗拳.....(506)
 鸳鸯拳.....(516)
 通背拳.....(527)

十一画

- 梅山拳.....(543)
 弹腿.....(548)

十二画

猴拳.....(554)

十三画

意拳.....(559)

福州鹤拳.....(561)

福建罗汉拳.....(567)

猿功拳.....(575)

十四画

蔡李佛拳.....(579)

蔡家拳.....(585)

熊门.....(587)

十五画

醉拳.....(589)

劈挂拳.....(592)

十七画

螳螂拳.....(597)

螺旋拳.....(609)

十八画

翻子拳.....(611)

戳脚.....(625)

八 门 拳



源流

八门拳是西北地方拳种之一。据拳谱记载，八门拳是清朝嘉庆年间燕山武术家常巴巴以宋、元遗技为蓝本，取觉远访白玉峰时所留拳技为素材，集诸家之长所创。常巴巴初创此拳仅有炮拳、撕拳之分。经过长期演练变革，由朴实、雄浑风格的炮拳、撕拳，逐渐发展为稳健、敏捷、刚阳、柔绵、奇巧等多种风格的百余种拳械套路。按其风格特点和演练方法的差异，分为捶拳和单拳两大类型。捶拳朴实、沉稳、注重技击；单拳秀美、轻灵、奇巧、讲究体用兼备。八门拳的发展，在技法上继承了基本拳术简洁、实战的特长；在套路编排上力求紧凑，更趋于攻防的合理性；在单拳中更加强调身法多变、腰腿柔韧，并丰富了纵蹦跳跃，跌扑滚翻的动作。

分布

甘肃、青海、宁夏、新疆等地。

拳理

八门拳以古代阴阳学说为指导思想，采八卦之原理，依其变化，结合武术技击规律，生拳八法，推演出八门拳法。

八门拳演练遵八法之规：

1. 手八法：平分手、立分手、平腕手、牵元手、点骨手、研髓手、翻竿手、舞花手。

2. 身八法：吞胸、凸背、垂肩、抱肘、紧裆、松胯、换步、扁裆。

3. 上八法：翻、粘、叠、闪、搂、打、滕、封。

4. 下八法：踢、弹、扫、挂、丁、弓、扭、拐。

5. 缠打八法：锤奎夺带、风摆荷叶、野马闯槽、倒摘金冠、珍珠卷帘、白马脱缰、狮子滚球、力劈华山。

6. 顾腿八法：按掌贯肘、扭步拓掌、顺梁半转、提腿顾腿、绊中进步、顺势勾挂、顺势下砸、换腿护腿。

7. 行八法：进速、退捷、左截、右拦、攻上、击下、前遮、后护。

8. 总八法：猫窜、狗闪、兔滚、鹰翻、鹿愣、猿柔、鹤立、虎扑。

手法讲究一势八番：切、劈、拓、削、按、推、斩、捌。要做到稳、准、狠、猛、密，出奇制胜。

步法讲究踏、遇、偷、掏、闪、越、窜、跟。要做到稳而不死，活而不乱，走步管步，进退自如。

腿法惯用暗腿，讲究踩、跺、桩、踹、铲、踪、勾、鼎。

八门拳还有九大法、十捶、十五斩、三十六跤。

特点

八门拳手法简练，多掌法；出手密集，发劲迅猛充实；形法连贯，随走随打，巧妙多变。

功法

八门拳练功方法有踢、打沙袋，挂牛皮

筋，站桩，跳坑等。

套路

(一) 徒手套路

1. 炮拳

拳 谱

抡手单鞭世间稀，冲天炮安第二回；
闪炮三拳金刚服，开门叉神独占魁；
燕子夺窝鸾炮救，黑虎裹晕炮又催；
朝阳一炮往前送，两耳开炮双手推；
穿枝后带鸳鸯步，箭步回来遍身催。

2. 撕拳

拳 谱

拥手单鞭如对架，左右双腿染黄沙；
手执裹晕英雄怕，捆捶换拳紧相架；
扯钻开肘人倒去，难步进前又回家；
三撕两穿真可夸，拥手十字单鞭式；
就地火龙鸳鸯腿，火炮夺窝腿中花；
背身提肘当心顶，弹腿梢腿肉中麻；
叶里盗桃随手取，大鹏展翅身子斜；
穿枝以发闪披救，摇闪定步后边斜；
封步单撒随势上，对腿三拳金刚斜；
要知此拳名和姓，一路撕拳出八门。

3. 九环拳

拳 谱

一伸进步势为先，二斩山岳少半边；
三握须防平肘发，四拥身下必有胯；
五袖立肘胸前挂，六伏底防镖子跤；
七离急势定心肘，八围黑狸有肘腿；
九鞘又带双贯耳，身擒手捆现抓拿；
九加连环合富家，头背肩胯带绵手；
再加九门夸连手。

4. 七星捶

拳 谱

七星宝捶逞英豪，两手双分在当头；
凤凰展翅从小势，套步拷捶削一脚；
连打两捶称英雄，燕子衔泥飞得高；
退步分手双手抄，上步三分带单鞭；
左右打虎自逍遥，凤凰展翅腾空去；
扭坐拍地拷双捶，前打钻捶分手存；
云手三分顺步过，单鞭连带背前腿；
连打二脚带攒腿，窝肘翻身攒一捶；
退步三捶拷一捶，分开云手顺步过；
转身出捶敲一手，翻身马步一捶凶；
上步带胯逞威风。

5. 登州捶

拳 谱

登州浮云逞刚强，吓退杨林兵败将；
得胜好汉小罗成，四品花势程咬金；
老龙定计徐茂公，东挡西挡谢映登；
南打北打王伯当，中央好汉鲁明月；
外挡英雄单雄信，内挡英雄鲁明星；
大犯山东秦叔宝，夜打登州逞威风。

6. 燕青单拳

拳 谱

小小燕青一朵梅，梁山英雄卢俊义；
忠义堂小弟从命，打擂台全凭梅花；
左插手金钩钓鱼，右插手美女抱瓶；
前插手蛟龙摆尾，后插手猛虎翻身；
梅花手尖梢撩眉，扬皂手古树盘根；
上擂台金鸡独立，下擂台兄弟仁义；
要知此拳名和姓，燕青打擂定太平。

7. 八虎单拳

拳 谱

此拳出世在宋朝，八王贤爷仁义高；
令公在朝为元帅，忠心不改独占鳌；
左斜势蛟龙出水，右斜势猛虎吞羊；
三闯辕门穆柯寨，中平一势谁能挡；
大郎插下伏虎势，二郎能使紫金镖；

三郎怀恨勒战马，四郎临阵施拖刀；
五郎削发为和尚，六郎紧闭三关口；
七郎力劈潘豹死，八郎能使九环刀；
要知此拳名和姓，杨家八虎保宋朝。

8. 八锦单拳

拳 谱

八锦出世在八门，出手先关两扇门；
左斜式乌龙摆尾，右斜势顺步撩阴；
中打秦王挂宝剑，后打六郎闭三关；
阴掌合封世间稀，太祖神腿人少知；
迎分一掌落世上，天下英雄得少知。

9. 醉单拳

拳 谱

开手先立朝阳式，醉跌一跤参佛像；
单臂和尚看佛经，后洞达摩回头望；
弥陀举起降魔杵，护法手指天衣缊；
左右抱脚前后转，拧身下坐用单鞭；
转身摆莲双跨虎，身披袈裟向前屈；
慈航怀抱净水瓶，百鹤童子拜观音；
降龙和尚擒龙背，伏虎和尚虎翻身；
长老和尚心专意，放下蒲团讨金丹；
长眉和尚笑哈哈，护法重把天衣缊；
布袋和尚把经念，二位和尚对棋盘；
金鸡独立把名扬，拳术英雄逞刚强；
鲁达酒醉性发狂，身披袈裟进佛堂；
祖师上面讲佛经，智深听了学长生；
要问此拳真姓名，醉打山门鲁智深。

10. 贯拳

拳 谱

双手推出天空月，左右藏腿随意上；
金鸡独立肘膝对，上步反撩左右手；
右腿提起双手推，转身栽手腿偏踩；
马步上举抱刀势，打虎式金刚举剑；
燕子衔泥朝阳起，挑手随带双飞燕；
拉弓式双手平拉，抡手鞭单十字手；
朝阳手鹊雀穿枝，钩手腿步法跟随；

抡手窝肘足尖起，开肘狮子要搬桩；
三挑本是炮拳手，左右双腿往里催；
独立童子拜观音，分手上步前后斩；
左踢蹠子右手推，踢腿折骨女抱瓶；
前扑海底捞明月，回身落下平肘式；
撑腿左右连环打，左踢腿转身闪跃；
踢腿倒步龙摆尾，端坐罗汉念弥陀；
裹眉又带朝阳式，插步转使拧身腿；
野马倒纵倒上槽，跨虎登山世间稀；
穿插前进连身转，霸王举鼎力勿馁；
反身开手穿杨箭，左拦右划踏桩腿；
转身出掌急如雷，斩手法鹞子翻身；
踢腿收回龙现爪，左右抡手又斩腿；
白马跳江身法妙，抡手十字单鞭式；
撑捶转身捞心肘，鲤鱼跳浪龙门开；
花手踢腿收回式，抡手单鞭代窝捶；
分手双飞同时发，跳后跟随包头腿；
背撩捶使踢奔腿，龙虎爪上下相应；
倒拨单拉闯遂阳，转身贯耳上前打；
反身又槌盘膝捶，就地发起包头腿；
跳腿又带皂手捶，左斩右砍向前摧；
抡手单鞭身随起，退后两步行敬礼。

11. 周家小母拳

拳 谱

周家小母非等闲，搓擦顺气寿延年；
首先英雄独立式，定神双手来拍肩；
进步面前撩双斩，回首捣捶两肋边；
转身又把腿来踢，顺步左腿紧相连；
三换捶，松步绽，顺步腿踢腿里面；
三采衣，左右关，转身老虎猛下山；
起身上前一步关，上下打的子午莲；
大小轮儿抬肘悬，反身就要使下翻；
穿枝穿袖都要使，拧斩需要腿相连；
扭腰翘胯左右转，破膝撩肘梅五点；
蜜蜂采花势乱点，摸肋倒取摩天岭；
回首吕布倒采金冠，力使古树连根倒；
紧跟孙膑过玄关，背上娃娃入进府；
拦手就往下身拦，转心使的空心肘；

野鸡倒嗦用指点，拦手使的蹉桩腿；
急忙又把右腿添，画眉白鹤把翅展；
孙猴挂拐真威严，分手跺子真凶险；
打一合封真稀罕，若明此艺其中理；
不能起祸惹事端。

12. 金剛拳

拳 谱

此拳出世在太空，魔家四神显神通；
大金刚撩衣举塔，二金刚怀抱琵琶；
三金刚手拿蝴蝶，四金刚混阳伞行法
孙悟空神通广大，杨二郎空中抖衣；
红孩儿空中玩耍，牛魔王从天降下；
哪吒倒踩风火轮，韦陀怀抱降魔杵；
金眼护法众随跟，要问此拳名和姓；
魔家四将显神通。

13. 七势连拳

拳 谱

头势使拳无对架，玉龙照眼目生花；
两耳听风追人魂，左打摸肋镜缠花；
梅花遍地金钱落，存着使招染黄沙。
二势劈拳最刚强，五赶三载赛神枪；
陈香子斧劈华山，二手争分势为先；
鞭打姚期闪门斗，苏秦背剑恨商鞅。
三势二人紧缠头，插花代剑鬼神愁；
左手摸肋冲牛头，月里盗桃是火候；
铜锤挂面面皮破，三势元春真不错。
四势手头好正举，两手举起乾坤杯；
钩雷斩打催人命，还打珍珠倒卷算；
魁星摸肋吃一惊，钟馗夺袋不放松。
五势提锤压英豪，猿猴望月逞他能；
天王倒托黄金塔，五势五道五道行；
火里莲花金刚指，将军一见自恃强。
六势青龙倒入水，白蛇吐信伤人嘴；
金龙入洞诸神怕，猛虎出窝鬼见愁；
钻心定步人难躲，再若起手敲骨碎。
七势运步身代剑，双手摸肋逞英豪；
将军带剑斩人首，鹭鸶扭定麒麟桥；

通变技法拳根源，通背砍法打手长。

14. 八步转

拳 谱

摆步斜身忙四点，转身坐马在前边；
左手架右手铲，直心捶紧跟在后边；
梅英挂画实好看，太阳穴五指闹鬼判；
阴里撮挑往上翻，退步卧虎猛一闪；
上步催足往进钻，鹞子翻身往下攒；
梅山紧靠在后边，借力还劲往前看；
身子一窝忙三点，两把抄手往进钻；
金杈子当还不算，上打耳轮裹紧肩；
有人在我当面站，双手分足往里钻；
泰山靠紧跟后边，冲天炮照顶往下翻；
迎面担肘也好看，两把筛子往进钻；
金丝缠腕平肘发，真行步莫贪慢；
跨腿炮紧相连，黑虎掏心在两边；
指心右肩照心钻，鹞子翻身往下拌；
平肘点是在面前，探囊取物也好看；
抽梁换柱紧相连，歪拐六脚十三件；
李逵钓鱼占江边，有人当面站；
泰山靠进跟在后，身子一斜连三点；
打手开门要见三，有人他在前面站；
迎面风足头二斩，鹞子翻身往下攒；
两手评足单看看，手脚掂牢卧虎势；
有人问此拳名姓，八步转手八十点。

15. 八门九锁拳

拳 谱

八门九锁不非轻，未曾起手先关门，左右分腿朝里发；

披心一拳染黄沙，一打金钩吊鳌鱼，二打分手加八快；

三打月里去盗桃，四打四两拨千斤，五打五路梅花炮；

六打孙猴挂双拐，七打子母对母子，八打八番梅花鹿；

九打要跃遥纵步，要知此拳名和姓，八门九锁真名姓。

16. 八门奇势连环拳

拳 谱

此拳出世无对敌，拥手推开双贯车，饿马奔槽单劈式；

贯手擒拿交挽手，抽回四两拨千斤，翻身通背合对手；

左右崩腿掩身栖，翻身捶抽梁换柱（子母捶），旋转插步（左右）拍肋捶；

左绊拦路鸡吸身，撩肘蝴蝶梅花展，燕子垒巢反挂彩；

白鹤亮翅旋风绞，拦路二展七星掌，翻身带壳膝锥怀；

就地连环小闸跤，三展摘梅翻身捶，虎卧中堂胸窝肘；

挂彩撩肘开八门。

17. 八门掌

拳 谱

八门拳理真堪夸，开式先打猴献花；
分龙手法紧相加，双切掌下落梅花；
三挑进身贯耳轧，抽闪神腿英雄怕；
旋风沙连冲腿掌，垫骨研髓左进剑；
右挂拐手左催玉，雷里炮捶面门发；
蝴蝶掌开蜂采花，卧牛探蹄削掌杀；
双展翅势四平架，劈踹撩扎下扳插；
分手斫掌连续发，轱辘换背桩必下；
撩阴掌接背勿挂，背鼎穿袖第一家；
穿梭掌加旋环打，金砖落地势如虾；
捞缠掌跟倒麻冠，珍珠卷帘难又妙；
玉环步发鸳鸯腿，背跤紧加燕双飞；
抽扯拳打腿面捶，鸚鵡抱展双掌推；
龙晒背招炮冲天，魁星摸项锁喉咽；
合缝掌及拱龙桩，紫鹞入林越向前；
左踩右跺上下翻，燕子篡巢心胆寒；
此拳名为八门掌，生死休伤巧夺天。

18. 八门母

拳 谱

进步大手身献花，蝴蝶展分进描塌；
回手一发双敌妙，左右倒旋敲骨髓；
闪靠进步提肘攻，探海式两耳定魂；
走马展闪抱天虎，通背捶对面闪电；
刁手发出蛇头箭，毒蝎反尾在肚中；
神龙飞进猛摆尾，掌肩靠深奥难测；
魁星展摆动不定，抽身展闪步埋伏；
反身做函两肩在，连环展神鬼皆寒；
刺猬绞滚进堂路，反身背腿捶催急；
滚豆展叶底盗机，怀抱月五龙捧圣；
反身靠菩萨舍身，左右展二蜜争蜂；
里外翻蝴蝶采花，撩衣分进急敲磬；
侧一步迎门夺彩，闪躲式下至抽心；
通便切截打手长，肋下拳法投耳门；
上打咽喉中打心，下打阴身也非轻；
谁人学拳得精深，天下豪杰皆尊敬。

(二) 器械套路

1. 炮棍

棍 谱

枪棍一扎太阳红，连扎三枪一并行，大花子盖世难挡；

紧加鞭随带身跨，麒麟比马快前打，蜚龙滚地纵一步；

赵子龙保皇太子，左打青龙吸海水，右打猛虎来吞羊；

前打拨草来寻蛇，后打玉龙落地忙，六郎神枪护心枪；

带转连扎连三枪，顶膝枪玉龙摆尾，大盖花世上无双；

要知此棍名和姓，一路炮棍出八门。

2. 八虎棍

棍 谱

八虎神棍天下强，仁贵跨杆世无双，黑虎取鞭人莫测；

罗成挂剑闯一场，五虎群羊琵琶势，六郎战杆夺命枪；

猛虎出洞腾空走，霸王顶膝谁敢挡？白虎显身往外闯；

马超托枪按八方，暴虎凭何分左右，子龙救主把名扬；

黑虎扑食三路进，翼德提枪占当阳，群虎下山英雄怕；

骑马下山传八郎。

3. 八薤棍

棍 谱

棍式五行透八卦，提枪猛如地雷发，中平枪式分闭扎；

回身落下虎坐式，枪挑鲤鱼水里耍，太公钓鱼神鬼怕；

行者伏虎真可夸，前卷枪迎面劈压，后松绕天王托塔；

平三摆金丝缠身，赛枪式步下玲珑，藏头棍跃纵伤人；

换手法狮子滚阵，向左拉青龙人海，向后撩白虎腾空；

大步装彩身法稳，白马分鬃要横行，翻身插下恶虎式；

回头又设陷龙坑，持枪反撩连身段，拔草寻蛇紧相连；

鹤养神金鸡得食，背刺枪神鬼难进，一窝蜂上下相应；

拉枪探海深浅定，劈卧虎身法要平，向右逼顶膝枪式；

向左扰浮云盖顶，骑马式追人之魂，败一式三枪夺命；

回头蛇紧盘吐信，扫云枪前后顾定，定南针奇妙通神；

三反海地黑天昏，双头棍要辨雌雄，闯八门独能得胜；

出五行棍法要精，上下扫丧门背折，向中撩刀法不同；

组丝棒鸳鸯相并，撒明杖恶虎丧身，金

轮棍急忙遮拦；

天晴棍白鸽悬空，盘中枪云中反身，前后刺神龙出现；

反身打恶虎从风，转身蓬猴掉棒，半边风棍法为宗；

青撩棍出洞入洞，裹肩式张良评箫，盘龙棍拨转乾坤；

跨竿式寒风撩眉，虎折食转身推掌，换手打鹞子翻身；

夺命枪湘子板箏，探地穴钻刁贴靠，过玄关急忙飞腾；

鹞子入林寻古松，后旋棍斧劈华山，右斜式大火烧天；

左缠腰青龙现爪，右缠腰大鹏展翅，灵官枪谁敢敌战。

大圣棍盖世无双，要知此棍其中意，八薤神棍世间稀。

4. 十步条子

歌 谱

一步开拳在中央，二步赶拳下南唐，三步立枪分摆扎，四步条子一条龙，五步黑驴倒上桥，六步折子一窝蜂，七步七棍若搬挑，八步赶缠一杆枪，九步罗汉阴阳棍，十步条子赵匡胤。

5. 琵琶条子

歌 谱

怀抱琵琶列势强，翻海三棍最难挡；左拷杆青龙摆尾，右拷杆白虎翻身；中平式草里寻蛇，黑虎镖拦路伤人；退一步鹞子入林，翻身棍神鬼皆惊；寒风摆眉人难挡，回身按下埋伏枪；浪里挑沙分两行，行者带棒打八方；要知此棍名和姓，琵琶条子出少林。

6. 八路条子

歌 谱

一撑就地船涨沙，二虎天蓬如莲花；

三钹四钹神鬼怕，五扭四海撑得法；
 六扑狂叉虎登山，七风摩菩萨把地扫；
 八路条子千变化，双头棍浪里挑沙；
 扑蓬子鹞子翻身，树缠山出洞入洞。

7. 六门棍

歌 谱

天青出势两路分，反手一棍需留神；
 紧连天门虎翻身，翻身跃步虎出林；
 再纵一步人难禁，天门一棍火烧身；
 出洞入洞左右行，倒折一步如蛟龙；
 就地扑蓬拨云霄，竖轮折子在其中；
 十里埋伏鬼神惊，倒打走马见真行；
 王莽篡位来得急，湘子平箫不放松；
 老龙晒背盖世奇，猛虎出洞势更惊；
 要知此棍名和姓，卧龙打的金刚动。

扭丝

扭丝过肩接地行，就地扑蓬进中平；
 浪里淘沙带缠腰，六抹扭丝枪中豪；
 扭丝当枪枪进膛，上打一棍命黄泉。

风摩

风摩迎风棍为先，翻身一枪染黄泉；
 左一枪老龙晒背，右一枪火龙出洞；
 玉带缠腰扭丝棍，风摩见顶揭地行。

六头

六棍头出不停留，溜身折步如雷吼；
 二回头打里肩头，折步前进出蛟口；
 黄龙翻身凭你由，接连翻身风摩头；
 单鞭一出鬼见愁，打的江湖水倒流；
 要知此棍名和姓，五抡五折在其中。

铁门门

铁门门来前后拦，四大金刚里面站；
 左右翻身人难进，扬开三棍人难防；
 上步提腿来护膝，进步童子拜观音。

8. 梅花条子

歌 谱

雪里迎风棍为总，转身就下定南针；
 锁喉枪难挡难堵，夜叉探海八面翻；

浪子行船左右荡，横挡铁枪王彦章；
 梅花傲雪迎风立，存孝伏虎占中央；
 要知此棍名和姓，棍打梅花一片扬。

9. 黄龙条子

拳 谱

黄龙出水显神通，翻云覆雨在掌中，倒
 拔杨柳鲁智深；

怀抱琵琶在昭君，绾花转身陆文龙，三
 打龙袍包文正；

六郎三枪刺韩昌，金瓜击顶是楚平，哪
 吒闹海千层浪；

拖枪救主赵子龙，举手架起降魔杵，起
 脚蹲腰伏虎形；

鞭撻平王尸翻滚，鹞子三翻两转身，绾
 花盘龙赵匡胤；

苏秦背剑拜兄弟，天王托塔朝天棍，斧
 劈瓦岗程咬金；

风火轮车左右转，二郎下山扫妖气，霸
 王御甲在乌江；

六郎端枪救柴郡，斛斗翻云行万里，左
 右绾花扫千军；

怀抱太子理朝政，十三太保显威风，前
 后绾花把身护；

尉迟鞭打收式成。

10. 七十二路花枪

枪 谱

手执一根梨花枪，暗埋三着在内藏，锁
 喉空心回马势；

大将对敌胆丧亡，九品金莲十层叶，五
 福捧寿朝凤凰；

群蜂采花纷纷舞，蝴蝶寻梅闹嚷嚷，猛
 虎翻身通天柱；

蛟龙暗背驾海梁，犀牛卧角倒望月，海
 马分鬃翻波浪；

一接二进车轮旋，三出乱跑四堵墙，七
 星拜斗乾坤转；

五鬼闹判地狱闯，九子连环冲大寨，十
 里埋伏追霸王。

斜扫横挡兵百万，左右分逼千员将，来往攒手依前势；

斜下中手谁敢挡，上脚遮拦并护膝，退步童子把行香；

纽手三枪实难躲，刷开二棍哪能防，分枪侧步勾拦挡；

柳叶点扛扑胸膛，组丝连进三五步，冲开中平滴水枪；

回马杀手英雄怕，追魂夺命逞刚强，翻缠滚扎安天下；

背起面发定国邦。

11. 高家枪

枪 谱

枪山立势刚强，八王斜势不忙，前有金拦护膝；

后有虎背神枪，金毛狮子滚阵，宝剑斜插秦王；

上有浮云盖顶，金棒捞地难挡，尉迟公翻身鞭打；

飞身走步要提防，左斜势蛟龙吸水，右斜势猛虎吞羊；

急步连环三枪，回头勒马高望。

12. 枪山

枪 谱

枪山立势望日早，下扎枪势绝人情，一把攢起连天照；

左搬倒抱靠山林，乌龙摆尾腾空去，仙人修桥嘱扶人；

鬼提枪棒掉了魂，手里穿针去两头，上拦下顾精神发。

倒把之式防追赶，回头立势定中平，枪山要打铁庙门；

上有白猿把好势，下有飞龙入海能，要知此枪名和姓；

十八路枪定太平。

13. 混元大刀

刀 谱

白猿提刀显神通，托刀一势定太平，走马三刀赛闪电；

车轮战法扭乾坤，前翻刀全护身体，后翻刀青龙现爪；

左翻刀凤凰腾空，右翻刀白虎转身，破四门大鹏展翅；

劈八方刀法不同，上刺刀蛟龙入海，下刺刀飞虎生风；

九环刀斜横直冲，混元刀上下按定，退斩刀神鬼皆惊；

翻斩刀势不定立，萱花刀千层盖顶，开山刀就地扑云；

单刺刀追魂夺命，护背刀旱地拔葱，紧架刀左右按定；

六合刀前后追紧，三才刀上下分逼，寸步刀进退走阵；

混元刀独能胜敌，真托刀传于圣贤。

14. 关刀（春秋大刀）

刀 谱

青龙一举吓人魂，力退四寇破黄中，杯酒未温斩英雄；

马未到时车胄之，虎牢关前追吕布，白马关前刺文魁；

万马军中斩颜良，五关斩将也不怕，翼德助鼓斩蔡阳；

河梁赴会臣保主，吓退魏延来受降，怒斩庞德巴江死；

独立钢刀刺刚强，刀举江岸世间稀，黄河渡口斩秦琪；

要知此刀名和姓，一路荆襄出太平。

15. 定宗刀

刀 谱

此刀出世在宋朝，令公举刀逞英豪，清风扫月平坠月；

马鞍桥斜担双刀，马到临阵使托刀，推

斩刀能挡雄兵;

举此刀万人胆惊,破四门八面威风,马上单刀斜式拥;

万马军中使托刀,坐马式稳如泰山,定宋刀法千古传。

16. 梅花刀

动作名称

(1) 握刀式 (2) 朝阳式 (3) 虚步穿刀 (4) 二起脚 (5) 马步抱刀 (6) 弓步前推 (7) 右虚步撩刀 (8) 跟步抡劈 (9) 左右横抹 (10) 转身挤步 (11) 裹胸搜刀 (12) 独立上举 (13) 马步亮刀 (14) 提腿挑挂 (15) 倒插斜刺 (16) 转身撩刀 (17) 跟步抹刀 (18) 鸡蹲步抱刀 (19) 转身挤步 (20) 裹胸搜刀 (21) 双缠头 (22) 鸡步抱刀 (23) 转身挤步 (24) 裹胸搜刀 (25) 跃步倒插 (26) 歇步下按 (27) 翻身亮刀 (28) 转身搜刀 (29) 退步刺刀 (30) 反身劈刀 (31) 上步撩刀 (32) 转身搜刀 (33) 虚步撩刀 (34) 提腿下压 (35) 弓步推刀 (36) 马步亮刀 (37) 弓步三撩刀 (38) 虚步搜刀 (39) 单缠头 (40) 缠撩右踢 (41) 坐盘斜下抹 (42) 鸡步把刀 (43) 转身挤步 (44) 左弓缠头 (45) 左手接刀收势

17. 武松刀

刀 谱

武松刀,名势好,此刀出世在宋朝,武松手中称英豪;

提钢刀,说弟过,为哥报仇寻一趟,野马分鬃护身刀;

旋风醉式跌一跤,鱼摆腰下三水,手腿打的把门鬼;

上楼梯反刺刀,猛虎翻身纵进堂,掩身栖左劈刀;

鹞子翻身当地砍,护膝踏刺掩身柄,六

郎紧逼醉跌式;

拨云划开前心照,鹞子翻身使砍刀,西门鬼使神腿;

武松好汉刀取腿,乌龙旋身吐红水,舍身遍地等杀西门鬼;

飞轮拨手撒身回,武松进房见灵牌,为哥报仇杀牲两命齐;

蝴蝶追醉往下翻,翻身斜着此没式,狮子楼染黄沙;

武松神腿忙抡刀,宋朝年间称英豪,要知此刀名和姓,武松单刀出山东。

18. 川龙鞭杆

歌 谱

栖膝架起川龙棍,飞身下势斩黄龙,樵夫担柴入山林;

盘头裹脑斩单通,鹞子三翻转身抡,云绕巫山锁苍松;

金针落地千斤重,转身三打白骨精,子胥提鞭追楚平;

雨打芭蕉向前进,鲤鱼纵身跃龙门,托塔天王是李靖;

六郎三枪刺韩昌,左右横挡扫千军,怀抱琵琶昭君女;

张飞芦荡打公瑾,左右落花向后引,孙猴吊棒闹天宫;

花子夹棍手脚忙,斧劈瓦岗程咬金,白猿献果敬玉皇;

龙归大海把身隐。

19. 金家鞭

歌 谱

单鞭一见鬼见愁,动手一鞭情不留,翻身一鞭势难挡;

勒马单鞭进四门,上一鞭乌云盖顶,下一鞭苏秦背剑;

豹尾鞭难架难招,左一鞭猛虎翻身,右一鞭青龙现爪;

缠三鞭阵前救驾,鞭出一路迎风摆眉,