



# 少林棍法大全

德虔 德炎 编著



北京体育学院出版社

# 少林棍法大全

德 虔  
德 炎 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄  
责任校对  
封面设计 谢 怡

**少林棍法大全**

德虔 德炎 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  
北京昌平印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7.75 定价: 3.60元 (压膜装)

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷 印数: 21000册

ISBN 7-81003-304-2/G·219

(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

少林棍术在少林功夫中占有很重要的地位，素有“棍为少林功夫之魁”之说。

一 少林棍术始起北魏，扬名于唐，发展于宋，极盛于元、明，衰落于清，至今有1400多年的历史。少林棍术是少林寺历代众僧为健身抗兽而创，广泛吸收全国武林棍法精华，经过长期艰苦磨练，不断革新，逐渐发展起来的棍棒功夫。历代武僧大都以棍棒武技而显威扬名，如唐代武德四年（公元621年）的昙宗、志操等十三僧，宋代的成边将军惠威，元末的烧火僧紧那罗，明代的拒寇英雄月空，清代的湛德，民年的恒林，近代的猴棍大师德根等，都以超群的棍技和大无畏的英雄气概，为国平寇，为民除害、为振兴中华民族和发展生产立下了丰功伟绩。故少林棍术在历代寺僧和武林界均有很大影响，练棍技和考棍术者甚多，明代著名武术家程冲斗著的“少林棍法阐宗”和“少林棍法秘传”及解放后上海体育学院教授，中国政协副主席蔡龙云先生所著的“少林拳棒阐宗”等都是少林棍法的珍著。

少林棍术历史悠久，内容丰富，棍技奇特独具一格，深受海外武术爱好者欢迎，特别是近几年来，不远万里来少林寺学棍技的国内外学者，络绎不绝，来函求艺者数以万计。

为了满足海内外武术爱好者的需要，现将少林寺著名武僧永祥和尚在梵寺前撰写的“少林棍法秘谱”、整理编写出版、供读者参考。

本书不仅阐述了少林棍法源渊、特点和具体练法及历代

武僧练棍秘诀，而且还公开了33套棍法秘谱，特别对12套优秀棍术套路详细作了分析，并附有范图，标有动作路线，易学易练。

由于时间短促，文化有限，书中不当之处难免，请读者批评指正。

編著者

1989年3月于少林寺

# 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| <b>第一章少林棍术概论</b> ..... | ( 1 )  |
| 第一节 少林棍术源流.....        | ( 1 )  |
| 第二节 少林棍术的特点.....       | ( 2 )  |
| 第三节 少林棍术的内容.....       | ( 8 )  |
| <b>第二章少林棍术宗法</b> ..... | ( 5 )  |
| 第一节 步型和步法.....         | ( 5 )  |
| 第二节 常用技法.....          | ( 7 )  |
| 第三节 练棍秘诀.....          | ( 9 )  |
| <b>第三章少林棍谱集锦</b> ..... | ( 13 ) |
| 一、小夜叉棍.....            | ( 13 ) |
| 二、大夜叉棍.....            | ( 14 ) |
| 三、阴手棍.....             | ( 14 ) |
| 四、破棍.....              | ( 15 ) |
| 五、六合阴手棍.....           | ( 18 ) |
| 六、六合风里夜叉棍.....         | ( 19 ) |
| 七、细女穿线棍.....           | ( 20 ) |
| 八、六回排棍.....            | ( 20 ) |
| 九、白蛇棍谱.....            | ( 22 ) |
| 十、少林夜叉棍对练.....         | ( 23 ) |
| 十一、少林天齐棍.....          | ( 24 ) |
| 十二、少林上盘八仙棍.....        | ( 25 ) |

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 十三、少林五虎群羊棍·····           | ( 25 )        |
| 十四、少林大圣棍·····             | ( 26 )        |
| 十五、少林旋风棍·····             | ( 27 )        |
| 十六、少林梅花棍·····             | ( 28 )        |
| 十七、少林飞龙棍·····             | ( 29 )        |
| 十八、少林劈山棍·····             | ( 30 )        |
| 十九、小夜叉对练棍·····            | ( 31 )        |
| 二十、二路梅花棍·····             | ( 32 )        |
| 二十一、小六合棍·····             | ( 33 )        |
| <b>第四章少林棍法问答·····</b>     | <b>( 34 )</b> |
| <b>第五章少林棍术优秀套路图解·····</b> | <b>( 45 )</b> |
| 一、少林风火棍·····              | ( 45 )        |
| 二、少林达磨棍·····              | ( 53 )        |
| 三、二路达磨棍·····              | ( 72 )        |
| 四、少林猿猴棍·····              | ( 84 )        |
| 五、少林穿梭棍·····              | ( 98 )        |
| 六、少林流星棍·····              | ( 109 )       |
| 七、少林风魔棍·····              | ( 121 )       |
| 八、少林烧火棍·····              | ( 137 )       |
| 九、少林齐眉棍·····              | ( 151 )       |
| 十、少林大夜叉棍·····             | ( 178 )       |
| 十一、少林六合棍·····             | ( 198 )       |
| 十二、少林俞家棍·····             | ( 233 )       |

# 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，在呃岑口伏击，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，还广泛流传在内蒙古、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，先后把眉齐棍、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，经过七年时间，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、单盘龙棍等三十余个套路，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林精英，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，前进戳棍如枪穿”的特点。棍谱曰：“棍打一大片，枪扎一条线。”这句名言，明确的区别了棍术和枪术的特点。而少林棍术因历代出于护院和应诏征战杀敌，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、翻、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，多用棍根捣，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。

**大棍：**长八尺五寸左右。

**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。

**齐眉棍：**长度不一，以练武者的身材高低，上平眉头为度。

**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。

**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。

**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，宜在演练时着情选用。

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、七天大圣棍、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、达磨棍、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、下沙排棍、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、插步、丁字步等。

（一）弓步：前腿屈膝半蹲，全脚着地，足尖微向内扣，使膝部与脚尖垂直，另一条腿蹬直，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。

（二）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，梢向外张，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。

（三）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、棍劈对方下部。

（四）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，如歇步架棍、宜低势抵档的劈棍、砸棍、歇步横戳棍，均宜于低势用棍侧击对方。

（五）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，攻则宜探敌情，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。

（六）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。

（七）插步：两腿呈×形而立，脚尖向前，稍向外张。

在棍术中，如插步戳棍、插步挑棍、插步舞长棍、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。

(一)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。

(二)跬步：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，如跬步戳棍，跬步劈棍等，主要是快步近前攻击对方。

(三)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。

(四)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，宜躲避对方进攻之招法。

(五)滑步：即不明显抬脚，而用脚根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，多宜偷袭急攻时用前滑步，躲避而急退时则用后滑步。

(六)纵步：即向前上方跳步者为纵步。

在棍术中，位处低势或矮矮时，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、挑、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，挑撩扫劈砸搗打，

扎刺旋压横打架，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。”

一、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。

二、打法：双手握棍由上向下打。

三、挑法：双手握棍由下向上挑。

四、拦法：由外向内拦拨。

五、撩法：由内向外打，或由前向后，或由后向前撩打。

六、扫法：双手握棍，使棍的一端由左向右，或由右向左溜地横扫，或由前向后扫打一圈。

七、捣法：双手握棍竖提，使棍的一端由上向下方或侧后下方斜捣。

八、扎法：双手握棍体中段，使棍体向上横推，横架于头上方。

九、刺法：棍经胸前急速向前追刺，或回马向后追刺。

十、劈法：双手握棍由上向下往身体两侧劈打。

十一、砸法：跃步使棍由上向前下方猛疾砸打。

十二、旋法：即舞花，在转身变势或换把时，双手握棍体中段，顺轮或倒轮舞花，以防转身和变势中遭敌击中。

十三、压法：双手握棍，用棍体前段由上向下用力下压，使敌器械下沉。

十四、横打法：双手持棍横击敌方腰部或侧腹部。

十五、翻打法：在交手中，为了适应战机，转身翻身的同时举棍扣打。

十六、戳法：略同刺法，但锐弱于刺，而劲强当刺，亦盾而刚。

### 第三节 练棍秘诀

#### 一、练棍总诀：

开胸大势气聚凶，束身小势聚精神。  
两腿弯弯通身硬，足尖抓地往上蹬。  
前腿虚实好使唤，后腿踏实防推横。  
身法若有真窍道，点罢足尖用实功。  
七节八寸要练实，十二节气要练通。  
眼瞪神奕肝气发，口裂鼻张肺气张。  
唇下背弓发心气，咬牙根发肾气通。  
面恨威威不输胆，眉扬眼瞞看得清。  
前腿一硬后不沉，力从足下动神情。  
后腿一硬前一纵，气能摧口力即雄。  
若要交手先下手，动静手起肩头风。  
我先出手为急战，上下左右要走空。  
沾手随地为滑战，输赢廉气硬体通。

#### 二、打法诀语：

双手握棍出势强，快如放箭飞杀场。  
一棍打出二棍防，三棍失防打鼻梁。  
向前打白虎拦路，往后打海底抽筋。  
向左打转身捕鱼，往右打夜叉分河。  
独出势玉龙绞柱，为逃命仙人脱衣。



战群敌一阵旋风，闹天宫棍乘流星。  
折了棍低身溜脚，夺了棍送他回家。

### 三、少林夜叉六回排棍练诀：

诗曰：

夜叉排棍罗王传，阴手阳手天地旋。  
六回招势法绝妙，下中下希人难防。  
一回上杀头开花，二回中杀取肝胆。  
三回下杀断阴根，四回二郎把山胆。  
五回千字城眉棍，六回沉香棍劈山。

### 四、夜叉排棍练诀：

枪棍丹田一气催，打棍双手如闪电。  
压棍两臂硬如钢，劈棍呵声房掉梁。  
阴手用于下虚时，阳手劲挑破九阳。  
舞花一线似罩网，云棍翻天降龙王。  
泰山压顶猿束身，回马棍拨寻印堂。  
跳追逃敌莫脚声，箭棍疾风穿腑房。

### 五、梢子棍练诀：

梢子棍如金刚销，施缠腰动随抬脚。  
使出梢子一条龙，一路清风四下行。  
上边打的龙戏水，下边打的水戏龙。  
左右撩甩飞如梭，前后猴跳搔天庭。  
一节展开空中走，一节飞舞头上行。