

SHAO LIN QUAN
GUN DAO XIE
TAO LU JING CUI



少林拳棍
刀械套路
精粹

刘振声 整理

北京工业大学出版社

少林拳、棍、刀械套路精粹

刘 振 海 整 理
蒲 万 钧 协助整理

北京工业大学出版社

内 容 简 介

本书收集了少林虎扑拳、六合拳、一路炮拳、二路炮拳、三路炮拳、二路梅花单刀、二人对刀(一)、二人对刀(二)、鸡爪镰、虎尾三节棍等少林武术十种。这十种武术均是秘不外传的少林武功。它们或传于古代名拳师周侗(岳飞的师父),或传于少林武僧。这些武术套路都是短小精悍,紧凑实用,功守兼备。平时练习可强身健体,延年益寿。战时使用,可防身御敌,保国卫家。

少林拳、棍、刀械套路精粹

刘振海 整理

*

北京工业大学出版社出版发行

各地新华书店经销

北京通县燕山印刷厂印刷

*

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 113千字

印数: 1~15000册

ISBN 7-5639-0114-0/G·82

定价: 2.90元

前 言

少林武艺，源远流深，是祖国的一支异花奇葩。它内容丰富，有刀枪剑棍，拳械对练，靶叉马刺鸡爪镰，铜锤锐钺日月环，流星勾拐连子捌，袖棒禅杖月牙铲。

武术艺术种类繁多，但其基本的内容是刀枪剑棍拳。拳被认为是诸艺之主。少林拳历史悠久，与少林寺齐名，真可谓：“武以寺名，寺以武显。”本书精选的虎扑拳、六合拳、一、二、三路炮拳都有一个共同的特点：短小精悍，结构紧凑，易学易用，攻狠守稳，实战性强。因此得以自宋代名拳师周侗一直秘传至今。

刀为诸艺之胆。它勇猛威武，不可不学，所以本书介绍了二路梅花单刀及二人对刀套路以供习练。“单刀看手，双刀看肘，大刀看顶手。”在练习时，无论是砍、劈、崩、扎、撩、展、抹、剁、云都要跟随刀转，身进手脚随。这是练习之要诀。

虽然拳、刀是诸艺之主、之胆，但应用最早的却是棍，因此棍被称为诸艺之祖。棍有长、短、节棍之分。虎尾三节棍，软中带硬，长短互用，是少林棍术中的佼佼者。

少林高僧释德根，俗姓韩，十二岁入少林为僧，习练少林武功。他刀枪剑棍拳样样精通，武艺精湛，功底深厚，为人正直忠厚。本作者拜释德根为师习武，朝学暮练，寒暑不辞，悉心研究，释德根师父又尽心尽力传授、点拨，因此，对少林武艺之精粹颇有体会。为弘扬中华文化，光大祖国武术艺术，特选几个优秀武术套路，整理成文，以饷读者，同时也

作为与同道武友之交流。错误之处，敬请广大读者及武友指正。

刘振海

1990年9月

目 录

一、少林虎扑拳.....	(1)
二、少林六合拳.....	(15)
三、少林一路炮拳.....	(27)
四、少林二路炮拳.....	(44)
五、少林三路炮拳.....	(61)
六、少林二路梅花单刀.....	(102)
七、少林二人对刀 (一)	(119)
八、少林二人对刀 (二)	(133)
九、少林鸡爪镰.....	(149)
十、少林虎尾三节棍.....	(171)

一、少林虎扑拳

虎扑拳是登封老拳师赵江所传。赵江现年72岁，生于一九一二年，系东金店公社游览大队圈门村人。自八岁跟祖父赵德忠习武。少林拳传到他时已历经五代。此拳是根据他献出来的套路整理而成。

少林虎扑拳歌诀

此路虎扑拳，短小又精干；
崩掠抓打势，抢冲蹬撞板；
转拨栽压拿，进退求自然；
久练自奥妙，少林自古传。

少林虎扑拳各节名称

预备式

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 转身提手炮 | 2. 上步掠手 |
| 3. 饿虎扑食 | 4. 退步束身 |
| 5. 摇身幌膀 | 6. 转身单叉 |
| 7. 起身冲天炮 | 8. 转身左单叉 |
| 9. 起身提手炮 | 10. 转身掠手 |
| 11. 跟步磕腿抢手 | 12. 束身插花十字手 |
| 13. 上步一拳 | 14. 上步一拳 |
| 15. 肋里炮 | 16. 黑狗钻裆 |
| 17. 跳步栽拳 | 18. 转身扳手 |
| 19. 野雀蹬枝 | 20. 转身炮 |

21. 上步冲肘

22. 转身推掌

23. 五花

24. 坐山

收势

少林虎扑拳图解

预备式

身体直站、两脚微开与肩同宽；两臂自然下垂、五指并拢贴靠于体两侧裤缝间，双手抱拳屈肘提至腰间、拳心向上，目视前方（图 预备式①②）。



①



②

图 预备式

要求：头要端正、颈微收，含胸、塌肩、收腹，两拳紧贴腰间，求其自然。

1. 转身提手炮

①体左转90度，右脚抬起向前跳步、左脚屈膝后勾提起，两拳不动、目视前方（图1-①）。

②左脚向前一步着地、屈膝成弓步；同时，左拳变掌向前下伸、掌心向里、右拳下伸、向前下游臂、以拳背微向上提碰击左掌心、目视前方（图1-②）。



图 1-①

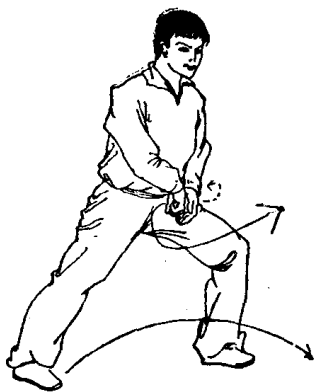


图 1-②

要求跳步敏捷，右拳碰击有力。

2. 上步掠手

右脚向前一步，屈膝成弓步，同时，右拳变掌顺右臂外下接收回腹前，掌心向上、右掌向前直伸，掌指向前、掌心向上、置于右膝前，目视右掌(图 2)。



图 2

要求：跳转宜速，右弓步于右掠手同时进行。

3. 饿虎扑食

左脚向前一步、脚尖着地屈膝成虚步；同时，两掌向两侧划弧内旋、五指微屈成虎爪形向前扑击、掌心掌指向下，目视前方(图3-①②)。

要求：肢体协调，扑击有力。

4. 退步束身

左脚向后倒退一大步，右脚收至左脚前、脚尖着地、两

腿屈膝，身向下蹲成右虚步；同时，两手夹臂屈肘划弧向下拍击、左手先拍，右手随之，两手置于胸前、掌心掌指向下，右手在前、左手在后，目视前方（图 4）。



图 3-①



图 3-②



图 4

要求：退步宜速，双手拍击连贯快而有力。

5. 摇身摆膀

①右脚微提向前一步；同时，左掌外旋收回腰间，掌心向上，右掌外旋随右腿外向上操撩微伸、掌心向上，掌指向前，目视右掌（图 5-①）。



图 5-①



图 5-②

②左脚向前一步、体右转90度、两腿屈膝成马步；同时，左掌随左腿外侧上操撩后变拳，右掌变拳、两拳紧贴胸前、接着上体右扭猛然向左摇幌抖膀，目视前方（图 5-②）。

要求：手向上操撩与提腿同时进行、摇身幌膀、肢体协调自然、发力就在肩膀猛然的抖动瞬间。

6. 转身单叉

①将身直起、左脚屈膝提起、右腿支撑；同时，双拳变掌向右甩摆，置于右肩侧、目视左侧（图 6-①）。

②右脚蹬地起跳、体左转180度、左、右脚先后落地、左腿屈膝全蹲，右腿向右直伸、全脚掌着地；同时，左拳收至腰间，拳心向上，右拳变掌随体转屈臂内旋下栽按击、置于裆前、拳心向里、拳眼向左、目视右侧（图 6-②）。



图 6-①

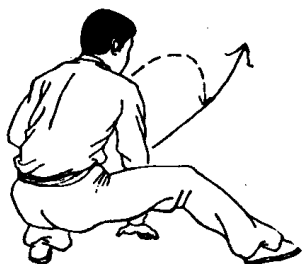


图 6-②

要求：转跳宜速，按击有力。

7. 起身冲天炮

将身直起、重心右移、体右转90度、右腿屈膝成弓步；同时，左拳变掌向前划弧下按至右肘处、右拳屈臂向前上冲、拳心向里、高与鼻平、目视前方（图 7）。

要求：起身要快，上冲有力。

8. 转身左单叉

将身直起、重心后移、右脚后收提起、左脚蹬地起跳、体右转90度、右、左脚先后着地、右腿屈膝全蹲、左腿向左直伸，全脚掌着地、成单叉势；同时，右拳变掌收回、接着双掌向体两侧，向上、向内、向下划弧下按，置于裆前、掌心向下，目视左侧（图 8）。

要求：转跳宜速、下按有力。

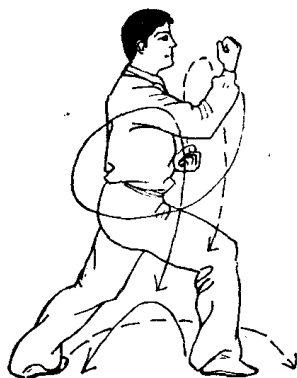


图 7

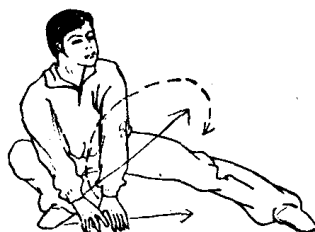


图 8

9. 起身提手炮

将身直起、重心左移，右脚跟着并与左脚处、成立正势；同时，左手向上、向左、向下划弧下按、置于腹前，右拳屈臂以拳背游臂碰击左掌心、目视前方（图 9）。

要求：起身宜速、碰击有力、力贯右拳背。

10. 转身掠手

体右转90度，右脚向右跨一步，屈膝成弓步；同时、左拳屈臂置于腹前、拳心向上、右拳变掌向右上甩摆而出、掌心向上、目视右侧（图 10）。

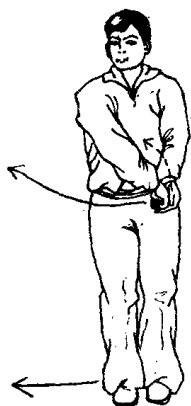


图 9



图 10

要求：转身宜速、右掌甩摆迅猛有力，力达食指外沿。

11. 跟步磕腿抢手

重心前移、左脚屈膝微提、并靠磕贴于右脚脖处；右腿微屈支撑、同时，右掌微屈收回，左拳变掌、掌指向前、掌心向上，顺右掌心向前穿抢而出，目视前方（图 11）。

要求：磕腿要以左脚面碰贴右腿后面，并与抢手同时进行、抢击有力、力达指尖。



图 11

12. 束身摆花十字手

①左脚后退半步、重心后移、左腿微屈、右腿直伸；同时，左手收回腰间、掌心向上、右手内旋翻转环绕向下拍击、置于体前、掌心向下，目视右掌（图12-①）。

②右脚后退一步、左脚收至右脚前、脚尖着地、腿微屈、

成高虚步；同时，右掌外旋、左掌前微伸，接着双掌以指背向下弹打衣襟、而后向两侧、向上划弧展开，目视前方（图12-②）。



图 12-①



图 12-②

③两腿屈膝、身向下蹲；左脚尖着地成虚步；同时、双掌里合、两臂交叉下落、置于胸前成插花十字手，右掌在上、掌背相对，掌指向上，目视前方（图12-③）。

要求：右掌翻转拍击要快有力，双掌弹拍衣襟要力达指稍，两掌外展要肢体协调一致、束身要小。



图 12-③

13. 上步一拳

将身直起、右脚向前一步、屈膝成右弓步；同时，左手横臂

外格、变拳收回腰间，拳心向上，右掌变拳向前击出、拳心向下，目视前方（图 13）。

要求：起身宜速、击拳有力。

14. 上步一拳

左脚向前一步，屈膝成左弓步，同时，右拳外旋收回腰间，拳心向上、左拳向前击出，拳心向下，目视前方（图 14）。

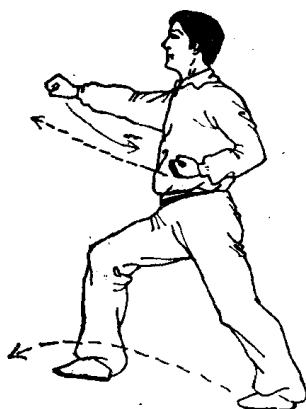


图 13



图 14

要求：收拳与出拳同时进行，击拳有力。

15. 肋里炮

右脚向前一步，体左转90度，两腿屈膝，身半下蹲成马步；同时，左拳横臂向左上隔架，置于头顶左上方、右拳随转体屈臂向左横击，拳眼向上、目视左前（图15）。

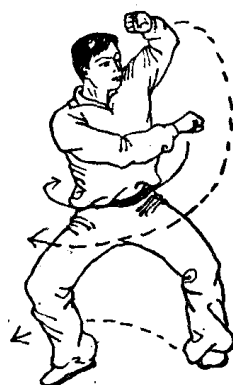


图 15

要求：转身宜速，左臂隔架

与右拳打肋要同时进行、击拳有力。

16. 黑狗钻裆

①将身直起、以右脚为轴体左转270度、左脚提起向左跨落一步、两腿屈膝成马步；同时，右拳变掌收回腰间、掌心向上、左掌向前下直臂伸出、掌心向上、掌指向前，目视前下方（图16-①）。

②体右转90度，蹲身成马步，右掌插左掌下变拳，收回腰间、拳心向上、左掌回收后再向左侧推出、掌指向上，目视前方（图16-②）。

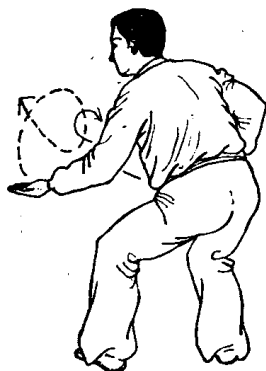


图 16-①

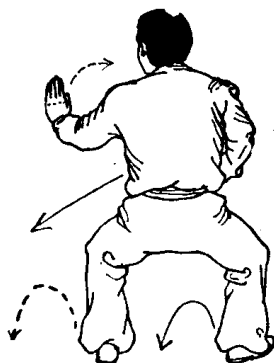


图 16-②

要求：转身宜速、右掌插击稍高右膝、收拳于推掌要同时进行、推掌有力、力达外指沿。

17. 跳步截拳

将身直起、右脚向左脚处跳踏一步，体左转90度接着左脚再向前一步，屈膝仍成弓步；同时，右拳向前下直击、拳心向下、左掌屈臂置于右肩处，掌背向外，目视右拳（图17）。

要求：跳步敏捷、击拳有力。

18. 转身扳手

体右转180度、右脚抬起即落屈膝成弓步；同时，左手收回腰间、掌心向上、右手随体转向前扳击，高于脸平、掌心向里、目视前方（图18）。



图 17



图 18

要求：转身宜速、扳击有力、力达右拳背。

19. 野雀蹬枝

①左脚面绷平向前踢击、右腿支撑；同时，右掌屈臂收回胸前、接着两掌指背向前下弹击、而掌心相向、目视前方（图19-①）、

②以右脚为轴、体右转135度、左脚屈膝上提；两掌变拳收至胸前、掌心向里、目视左侧（图19-②）。

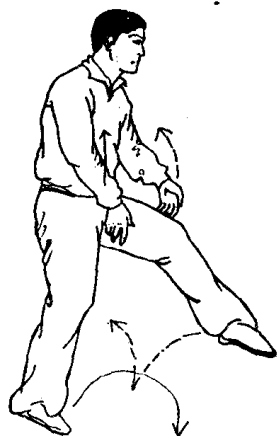


图 19-①

③上动不停、上肢不动、接着左脚向左后下蹬，目视左下方（图19-③）。

要求：弹指及踢腿同时进行、快而有力、右腿支撑要