少林传统武术普及教材

徐勤燕　释德虔　编著



【第五册】

少林常用器械

ShaoLinChangYongQiXie

人民体育出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

少林传统武术普及教材

第五册

少林常用器械

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

作者简介



徐勤燕　女，生于1962年，原籍山东郯城。自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。



释德虔　俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前 言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004年11月于少林寺

目 录

一、少林十三枪 …… （ 1 ）

二、少林梅花枪 …… （ 24 ）

三、少林梅花刀 …… （ 56 ）

四、少林双刀 …… （ 90 ）

五、少林达摩剑 …… （112）

六、少林春秋大刀 …… （150）

七、少林朴刀 …… （183）

八、少林月牙铲 …… （214）

一、少林十三枪

歌诀：

少林十三枪，起势刺胸膛。
绞枪挂右左，万箭穿心房。
腾空火龙势，回头望月亮。
夜叉探海深，吕布戟胜枪。
仙人指路明，白鹤展翅膀。
左右飞车轮，腾空钻天上。
鹞子连翻身，枪谱泄秘藏。

动作名称及顺序

预备势　1. 平心刺枪　2. 虚步绞枪
3. 平心刺枪　4. 吕布托戟　5. 平心刺枪
6. 虚步绞枪　7. 万箭穿心　8. 火龙势
9. 回头望月　10. 吕布托戟　11. 平心刺枪
12. 夜叉探海　13. 单飞车轮　14. 吕布托戟
15. 鹞子连翻身　16. 夜叉探海　17. 仙人指路

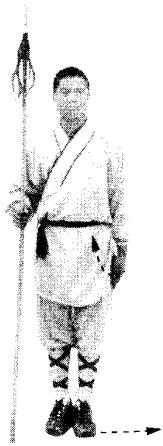

图 1

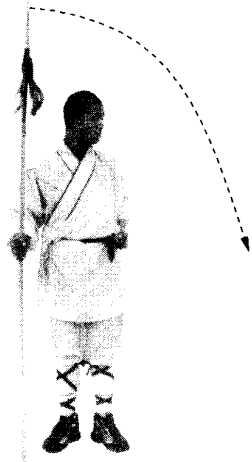

图 2

18. 织女穿梭　19. 白鹤亮翅　20. 箭步单叉
21. 戳胸枪　22. 舞花二起脚　23. 回头望月收势

预备势

两脚并立，身胸挺直，右手握枪，左臂下垂，掌附左大腿外侧，目视前方（图 1）。

接上动作，左脚向左横开半步，左掌变拳，抱于腰间，头向左摆（图 2）。

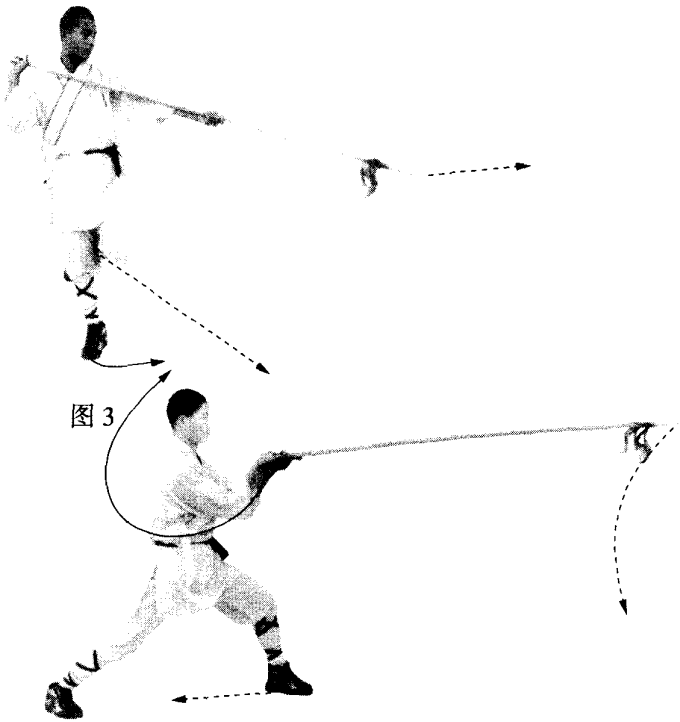

图 3

图 4

1. 平心刺枪

抬左脚，左平接枪（图 3），再抬右脚向前跳一步，左脚下落于右脚前，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，左手向后滑把，两手托枪向前平刺（图 4）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图 5

2. 虚步绞枪

右脚不动，收左脚向后半步，两腿微蹲，使两腿成虚步。同时，左手向前滑把，两手托枪向前下方绞刺，目视枪锋（图 5）。

3. 平心刺枪

左脚向前上半步，以两脚为轴，体右转 90 度，使两腿成马步。同时，两手托枪上挑（图 6）。



图 6

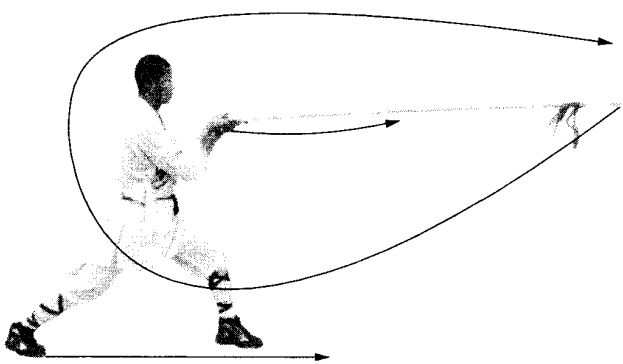

图 7

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，左手向后滑把，两手托枪向前平刺，目视枪锋（图 7）。

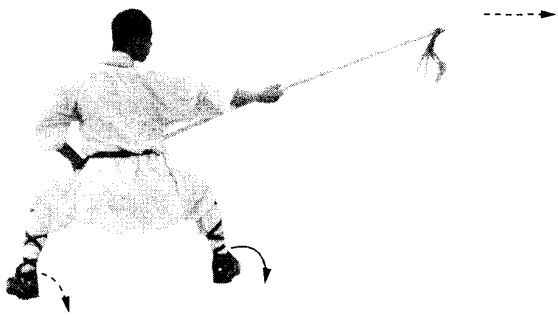

图 8

4. 吕布托戟

抬右脚向前上一步，体左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时，两手托枪由前向后再由后向上、向前托枪，然后倒右把，两手托枪向前斜刺，目视枪锋（图 8）。

5. 平心刺枪

以两脚为轴，体右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，右手向后滑把，两手托枪向前平刺，目视枪锋（图 9）。

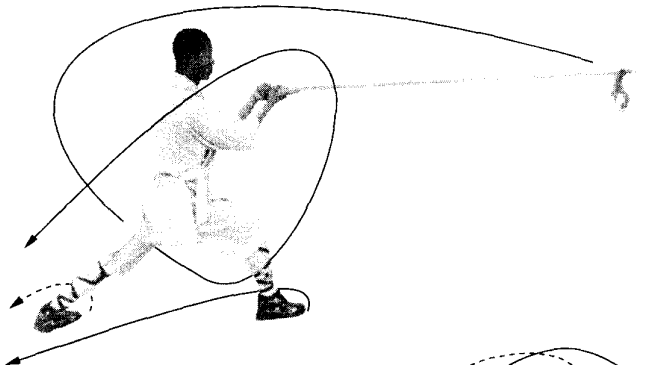

图 9

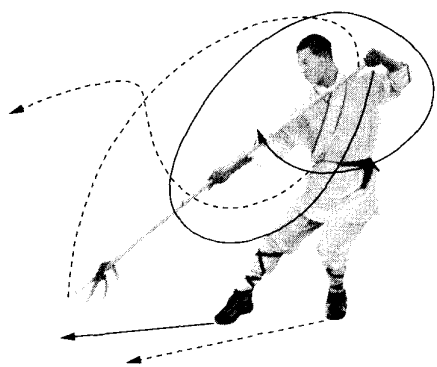

图 10

6. 虚步绞枪

以两脚为轴，体向左转 180 度，抬右脚向前上一步，两腿微蹲成虚步。同时，两手持枪随身向左抡舞花，然后向前绞枪、扎枪，目视枪锋（图 10）。

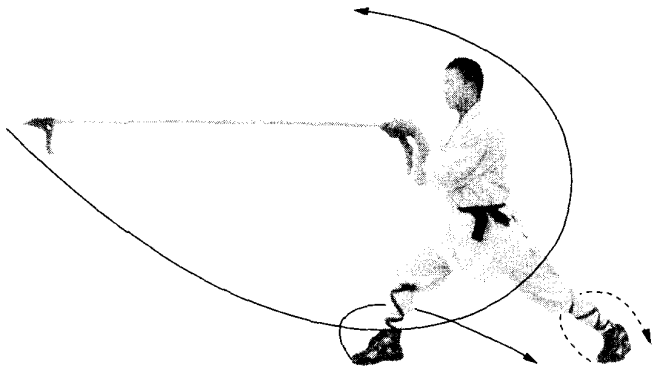

图 11

7. 万箭穿心

抬两脚向前垫跳一步，右脚落于左脚前，使两腿成右弓步。同时，右手向后滑把，向前刺枪（图 11）。

8. 火龙势

先抬左脚，后抬右脚，向右翻身（体向右转 180 度）跳步，左脚落右脚前，两腿微蹲成虚步。同时，两手倒把，托枪上架（图 12）。

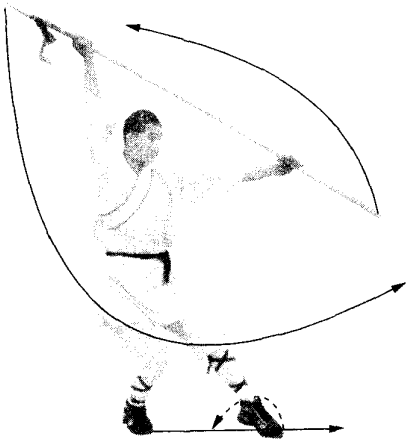

图 12

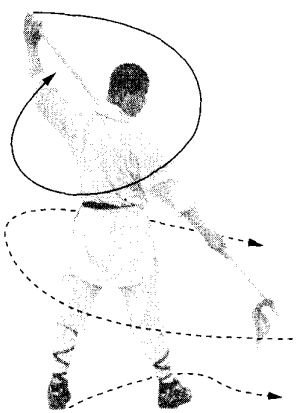

图 13

9. 回头望月

右脚向前上一步，体左转 90 度，同时两手托枪由后向下返前撩枪（图 13）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com