

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

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。

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 |

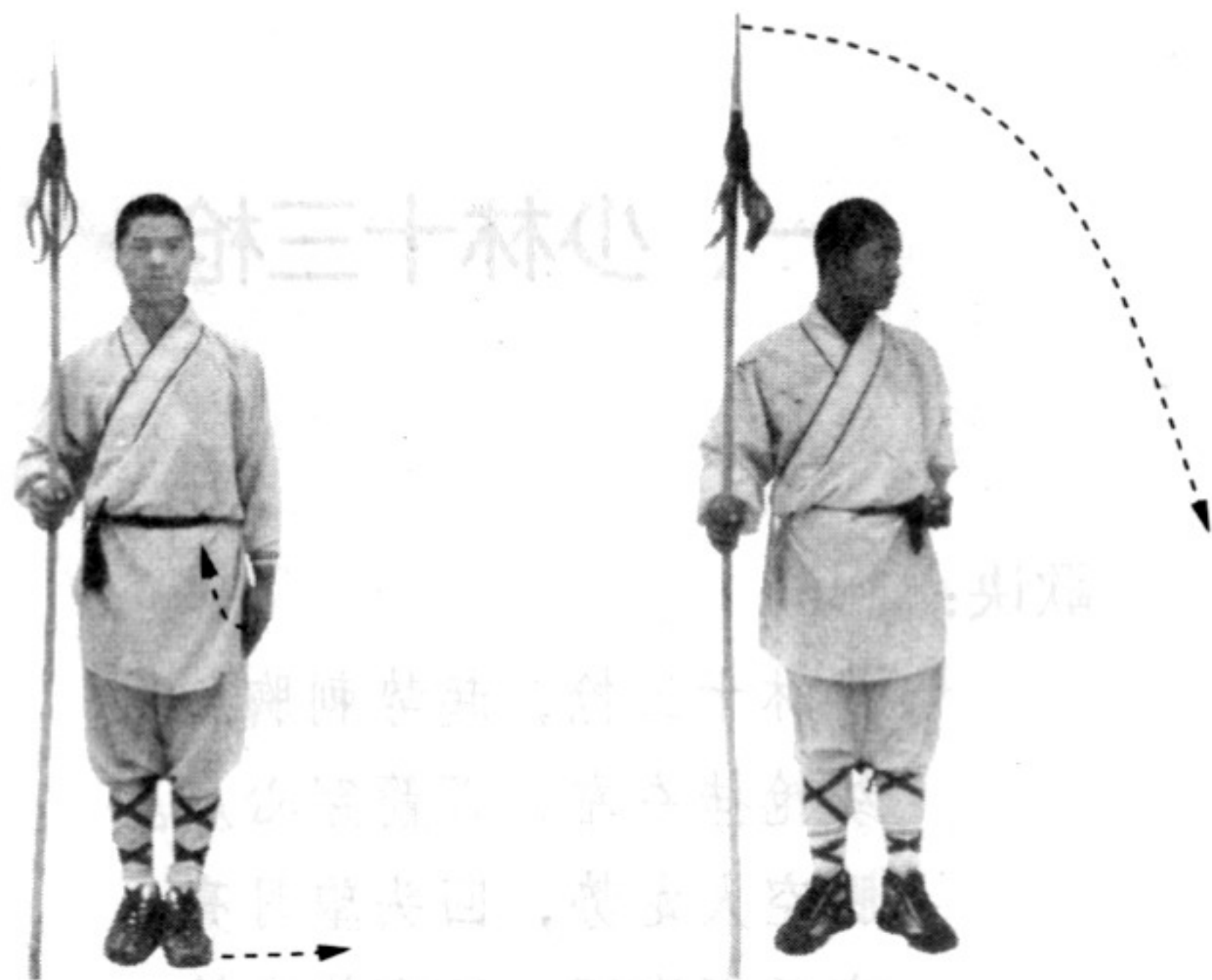


图 1



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）。

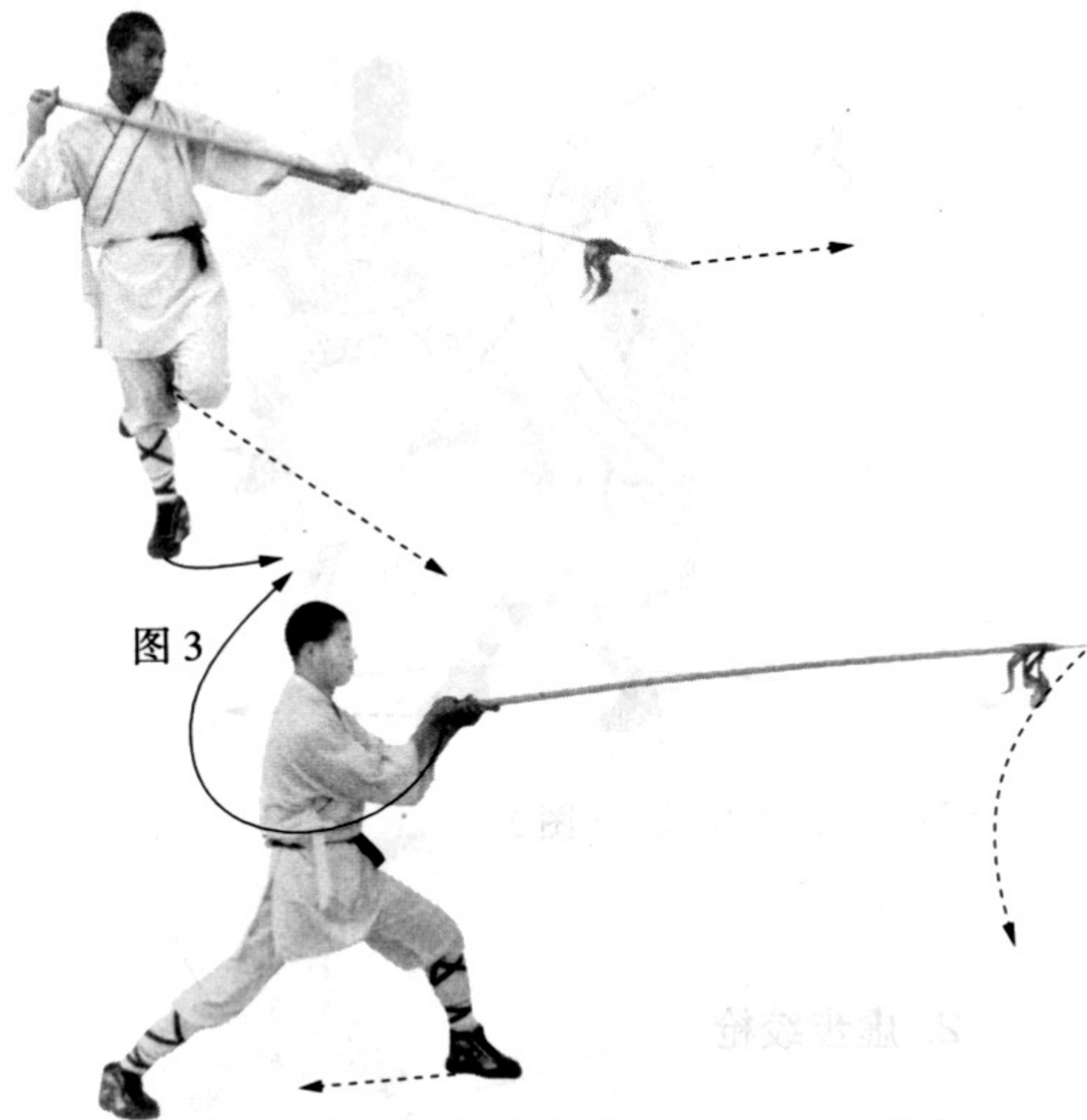


图 3

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）。

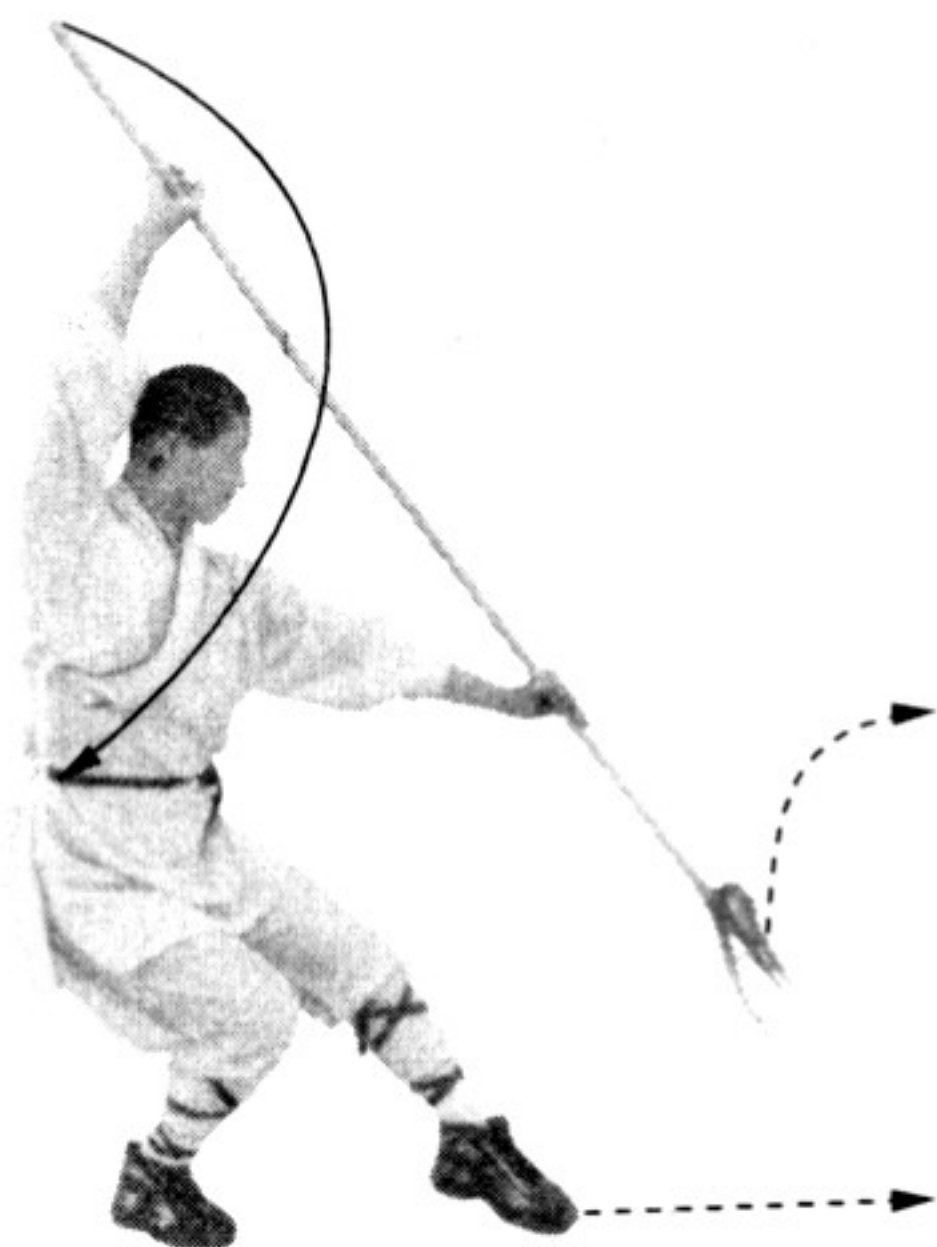


图 5

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）。

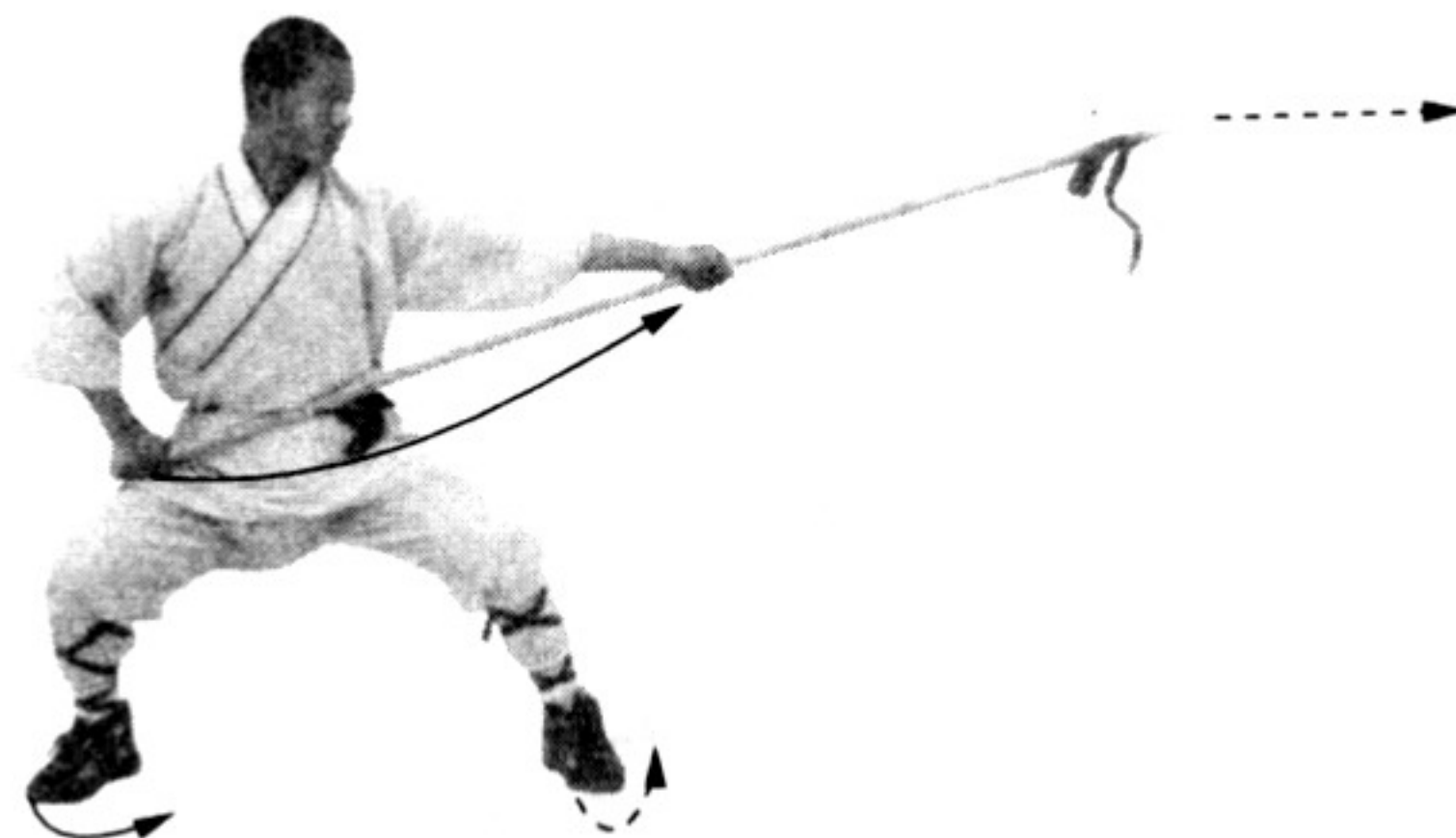


图 6

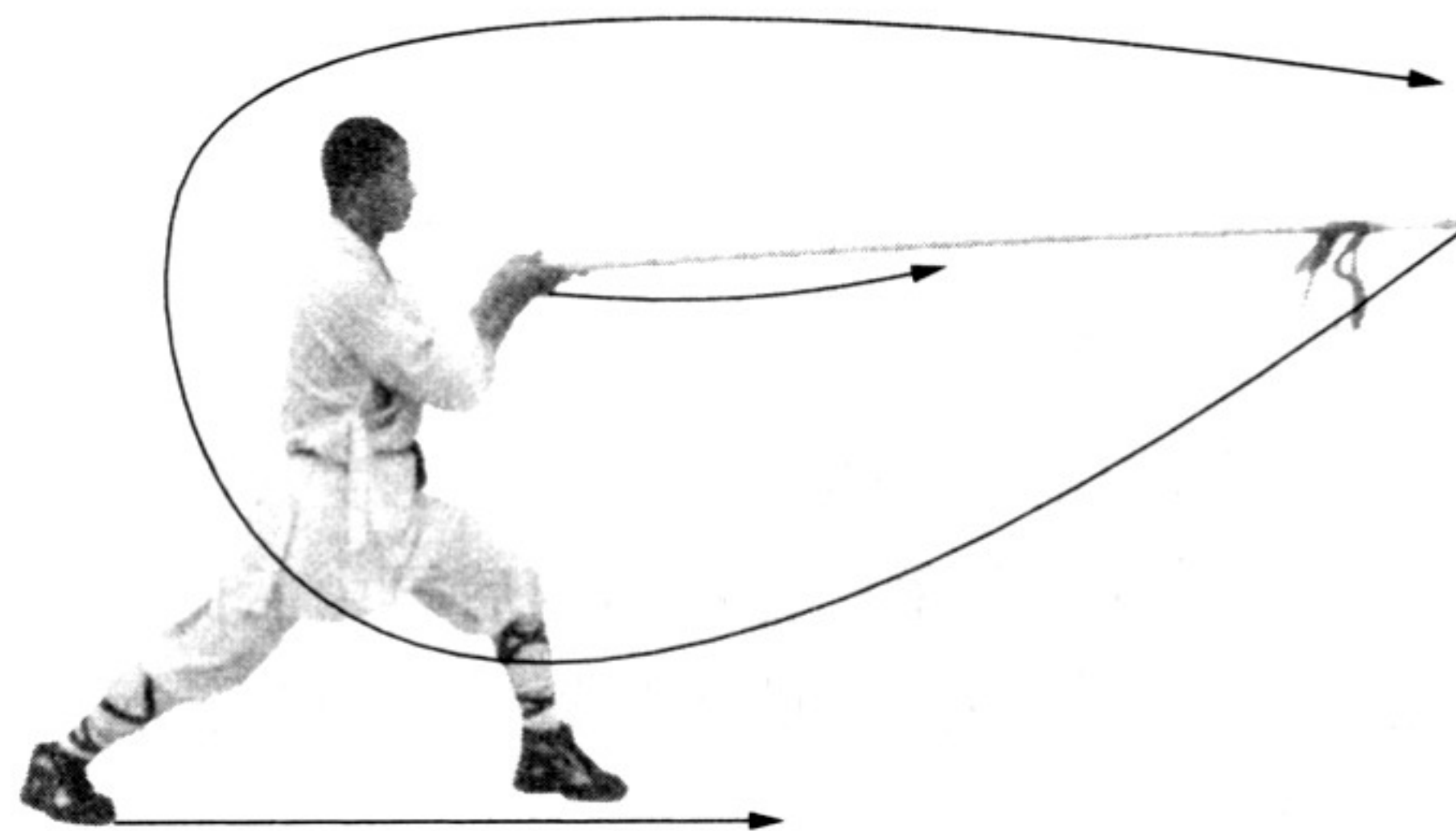


图 7

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）。

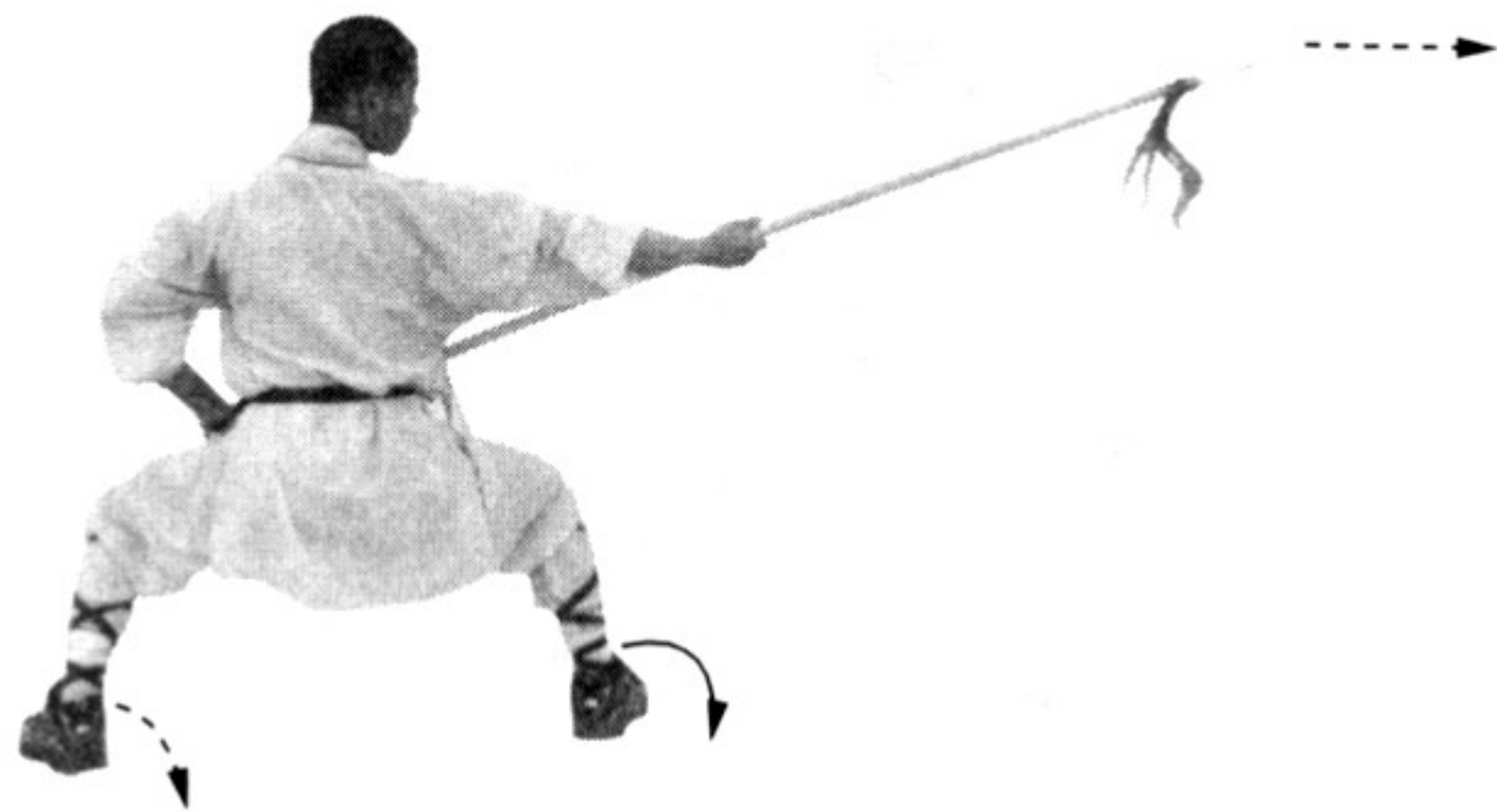


图 8

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）。

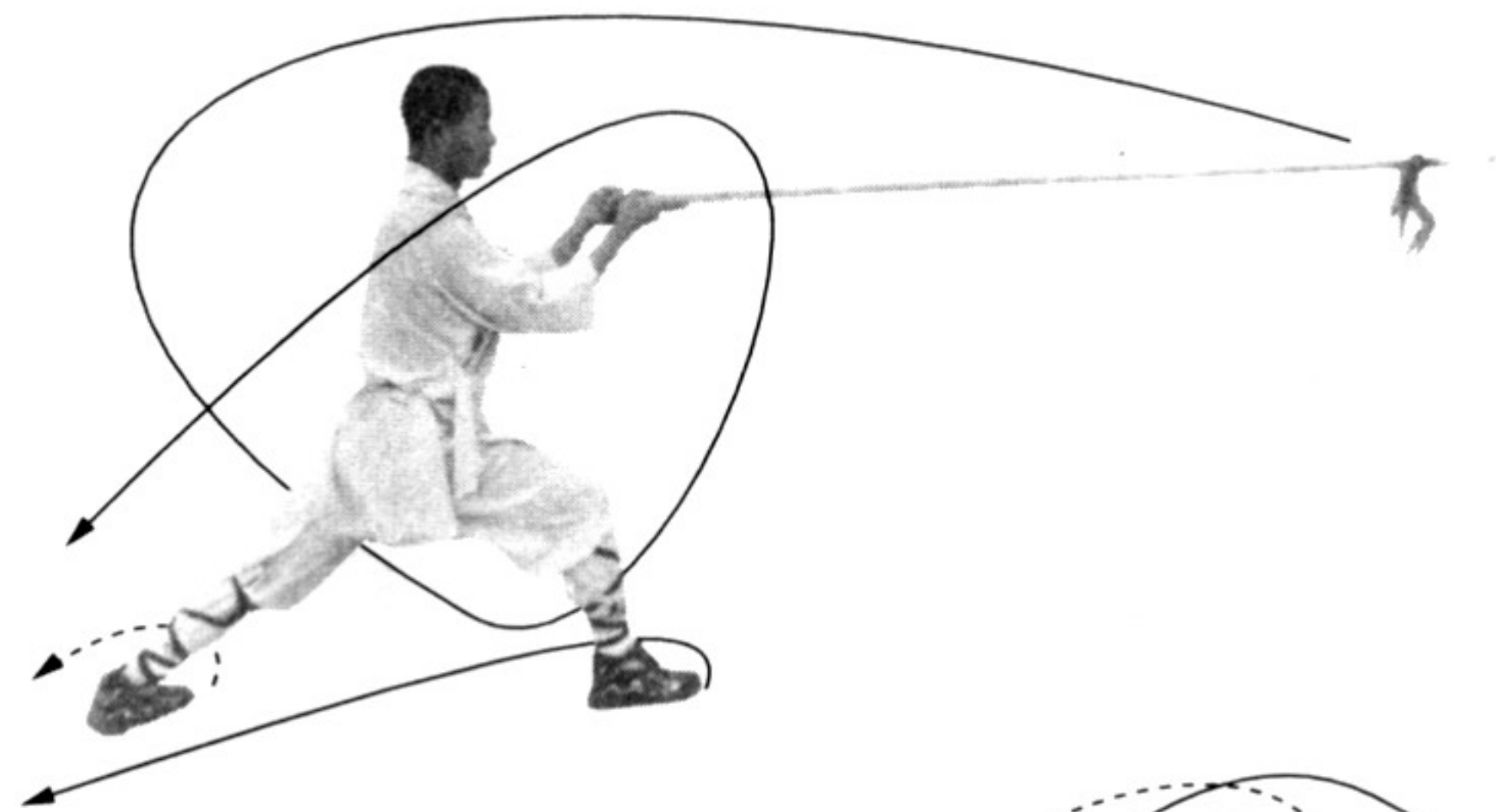


图 9

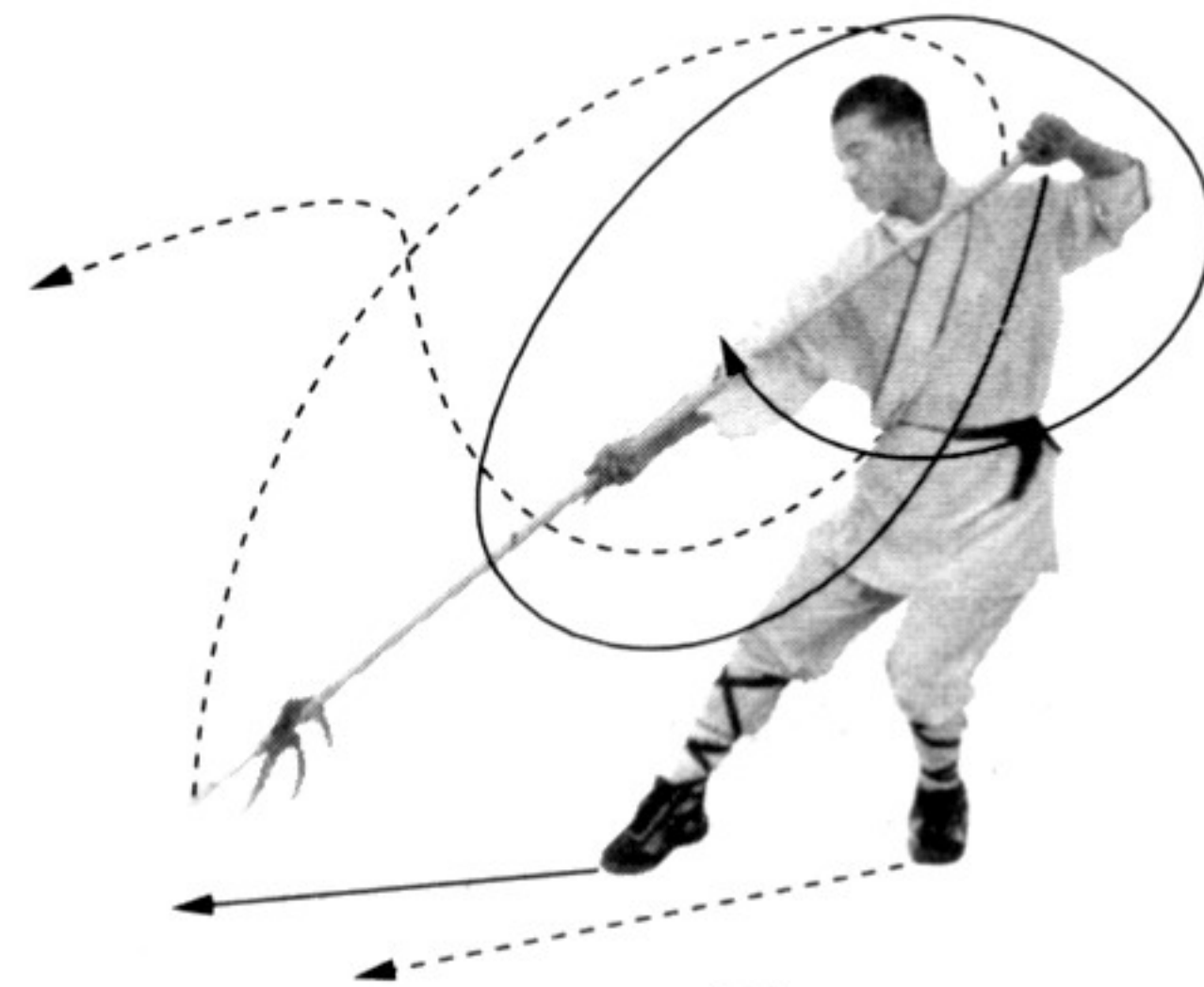


图 10

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）。

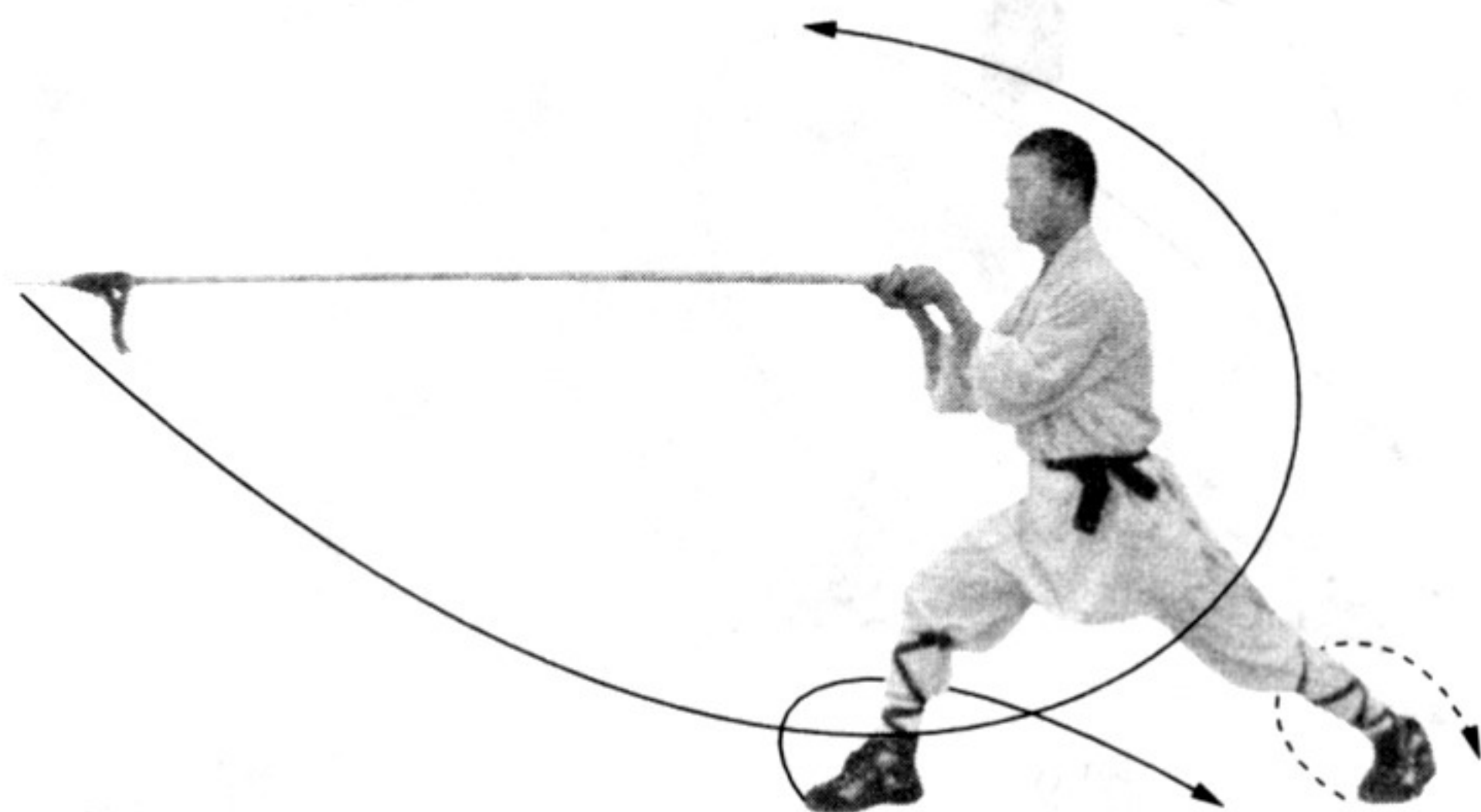


图 11

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

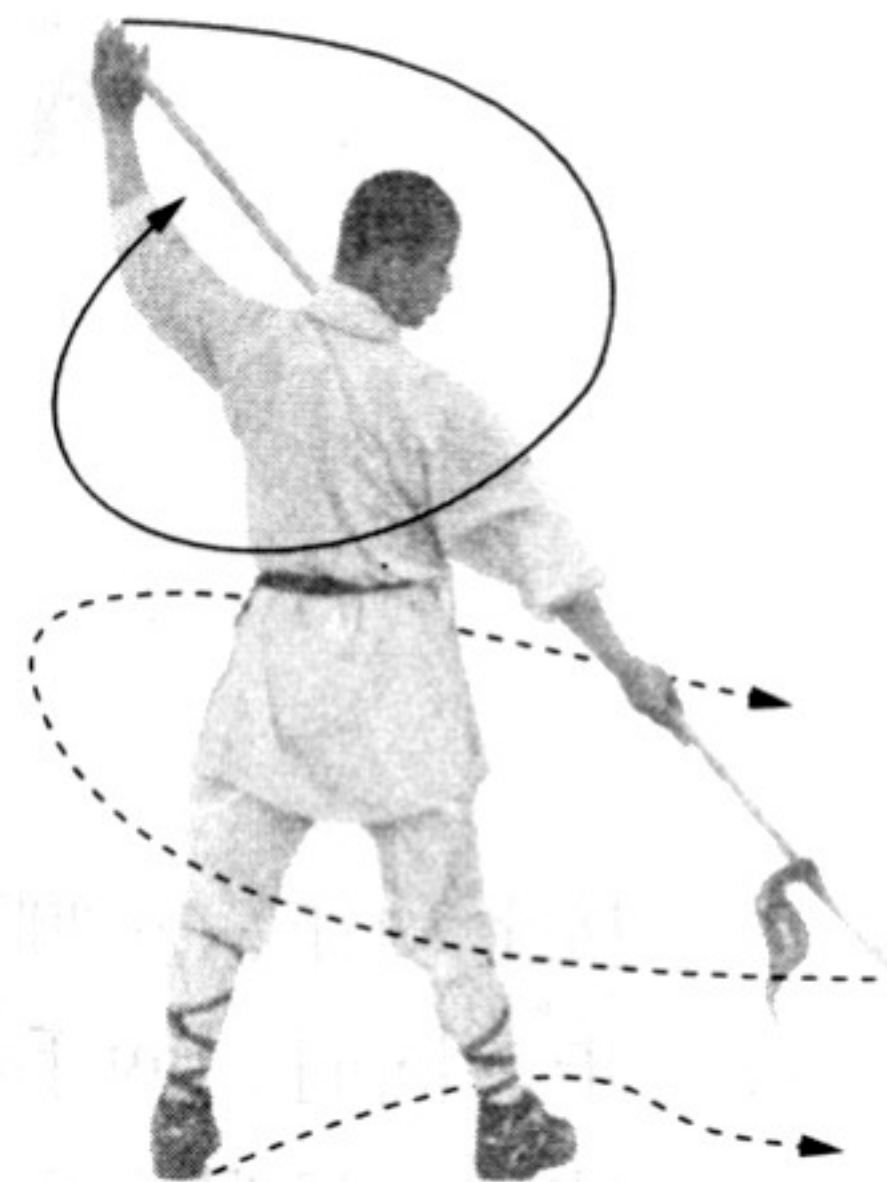


图 13

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）。

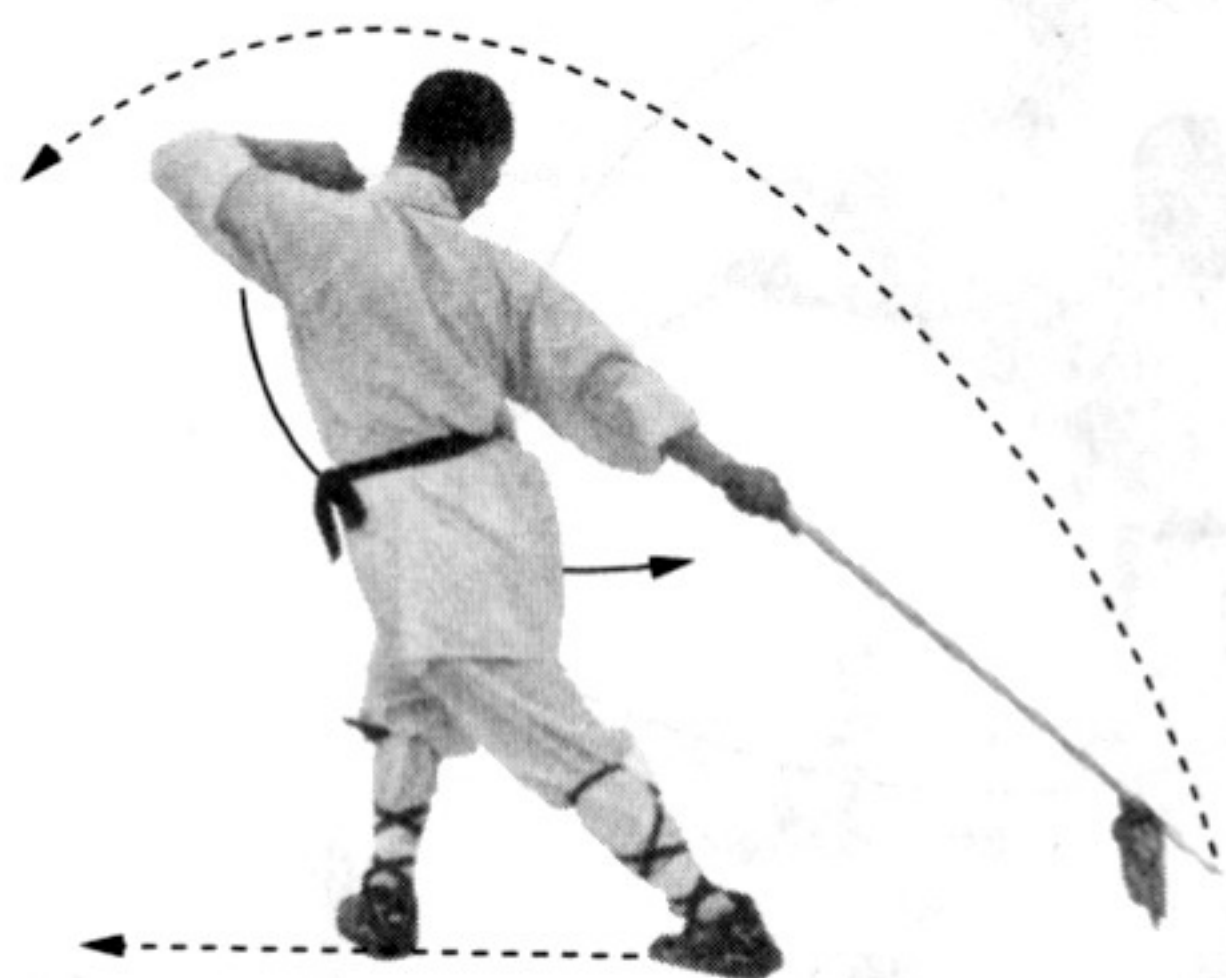


图 14

接上动作，左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成插步。同时，两手托枪向左抡舞花，然后向右侧下方绞刺，目视枪锋（图 14）。

10. 吕布托戟

抬左脚向左横跨一步，上体左转 45 度，两腿半蹲成马步，同时两手托枪随身由后向前劈刺，目视枪锋（图 15）。



图 15



图 16

11. 平心刺枪

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，两手持枪向前平刺，目视枪锋（图 16）。

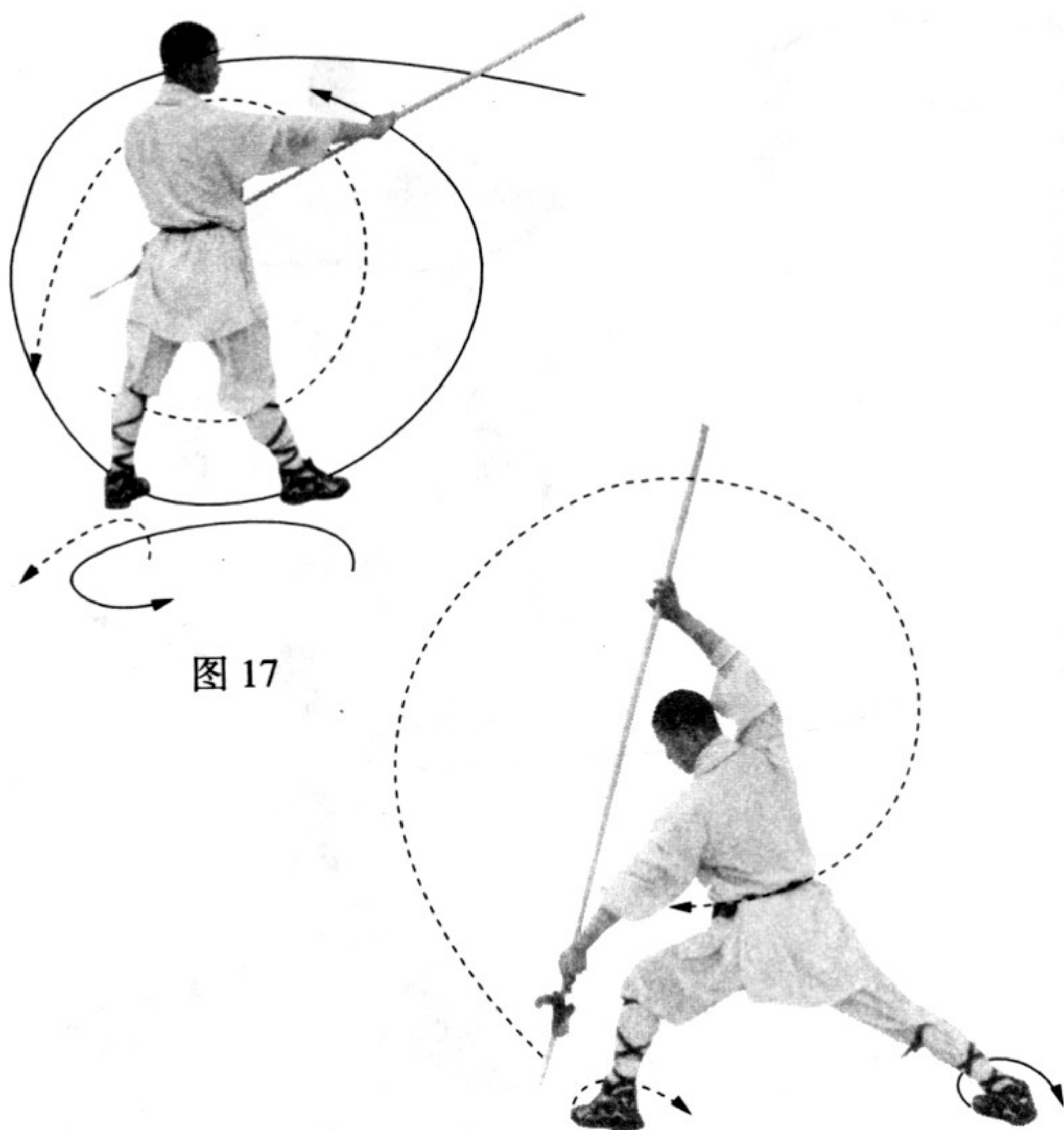


图 17

图 18

12. 夜叉探海

以两脚为轴，体向右转 90 度，同时两手托枪滑把向右穿根（图 17）。

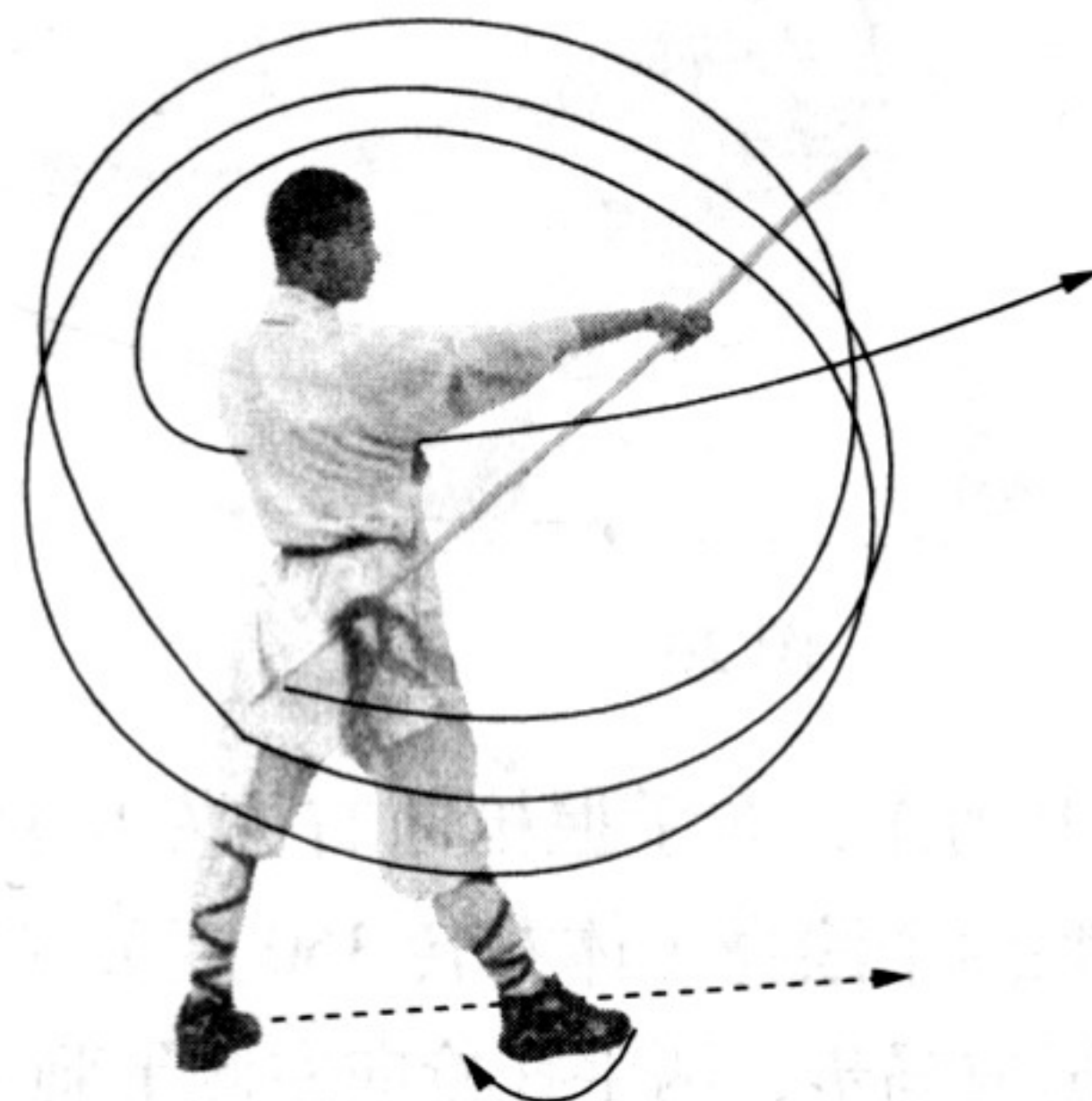


图 19

接上动作，抬右脚，再抬左脚，使身体向左转 180 度，转身后两腿成左横弓步。同时，两手托枪随身抡枪，然后向左侧下方扎枪（图 18）。

13. 单飞车轮

以两脚为轴，体右转 180 度。同时，左手脱把，右手持枪绕头过肩（图 19）。

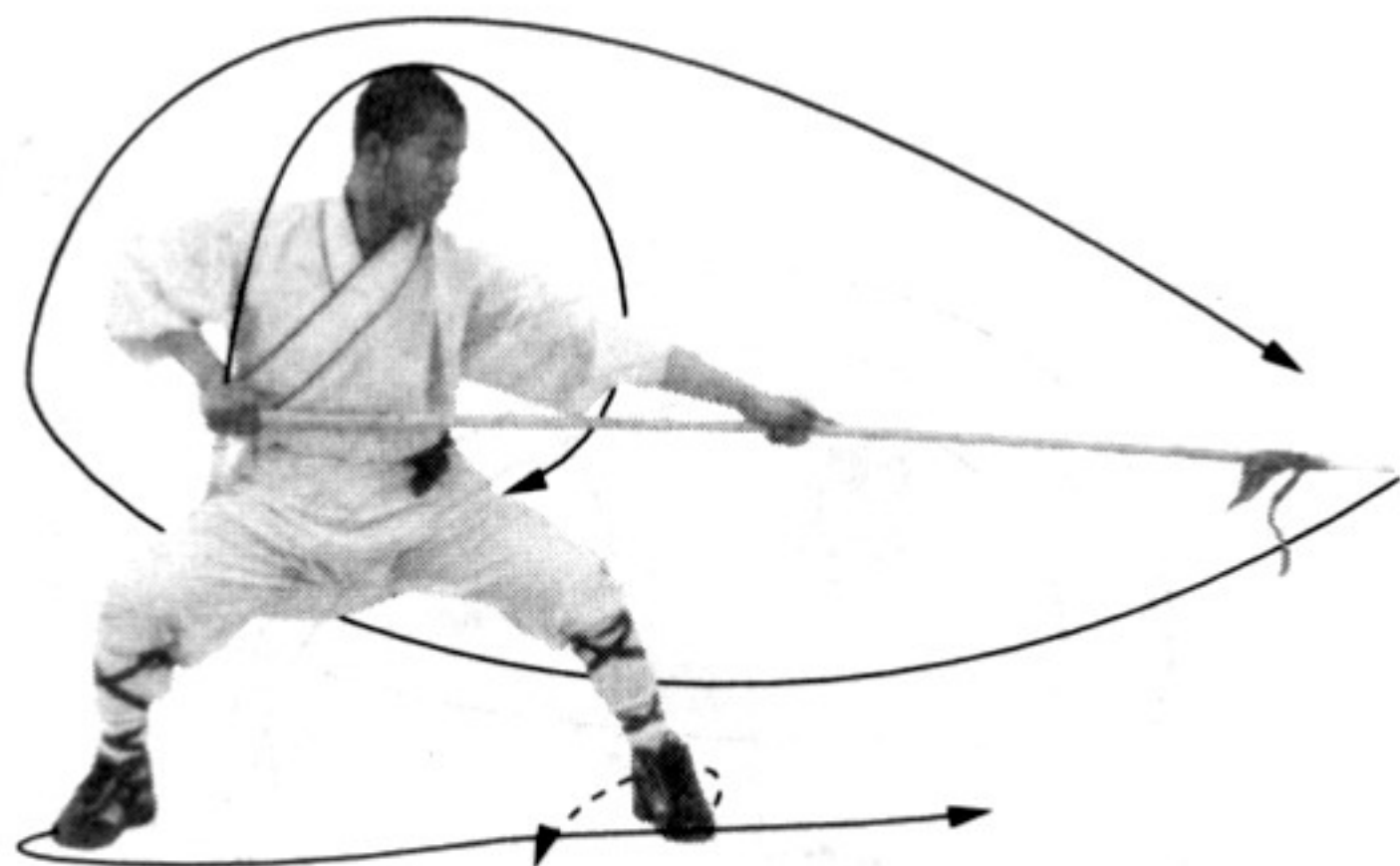


图 20

接上动作，右手握枪向右往左反复抡五圈，再向右连翻两个滚身（体右转 360 度），第二个滚身过后使两腿成马步，两手托枪向左侧平刺（图 20）。

14. 吕布托戟

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，体继而左转 90 度，使两腿成马步。同时，两手倒把，抡半舞花，然后托枪向右劈枪，目视枪锋（图 21）。

15. 鹞子连翻身

先抬左脚，后抬右脚，连续向左翻身（体左转 360 度）跳步，转身后两腿落成马步，两手托枪，向右侧斜挑，目视右侧。

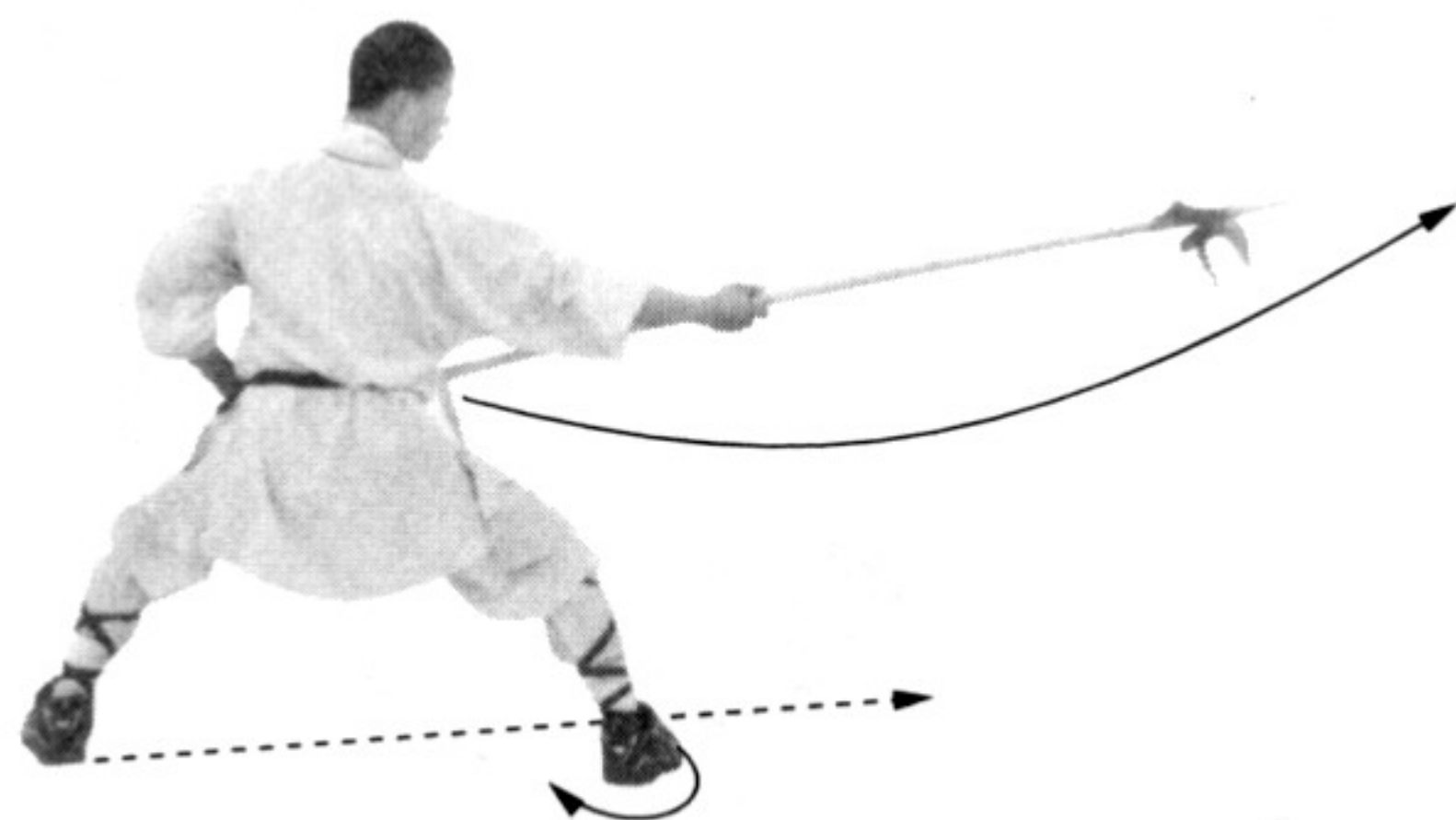


图 21



图 22

16. 夜叉探海

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上半步。同时，两手倒把，持枪根向前戳（图 22）。

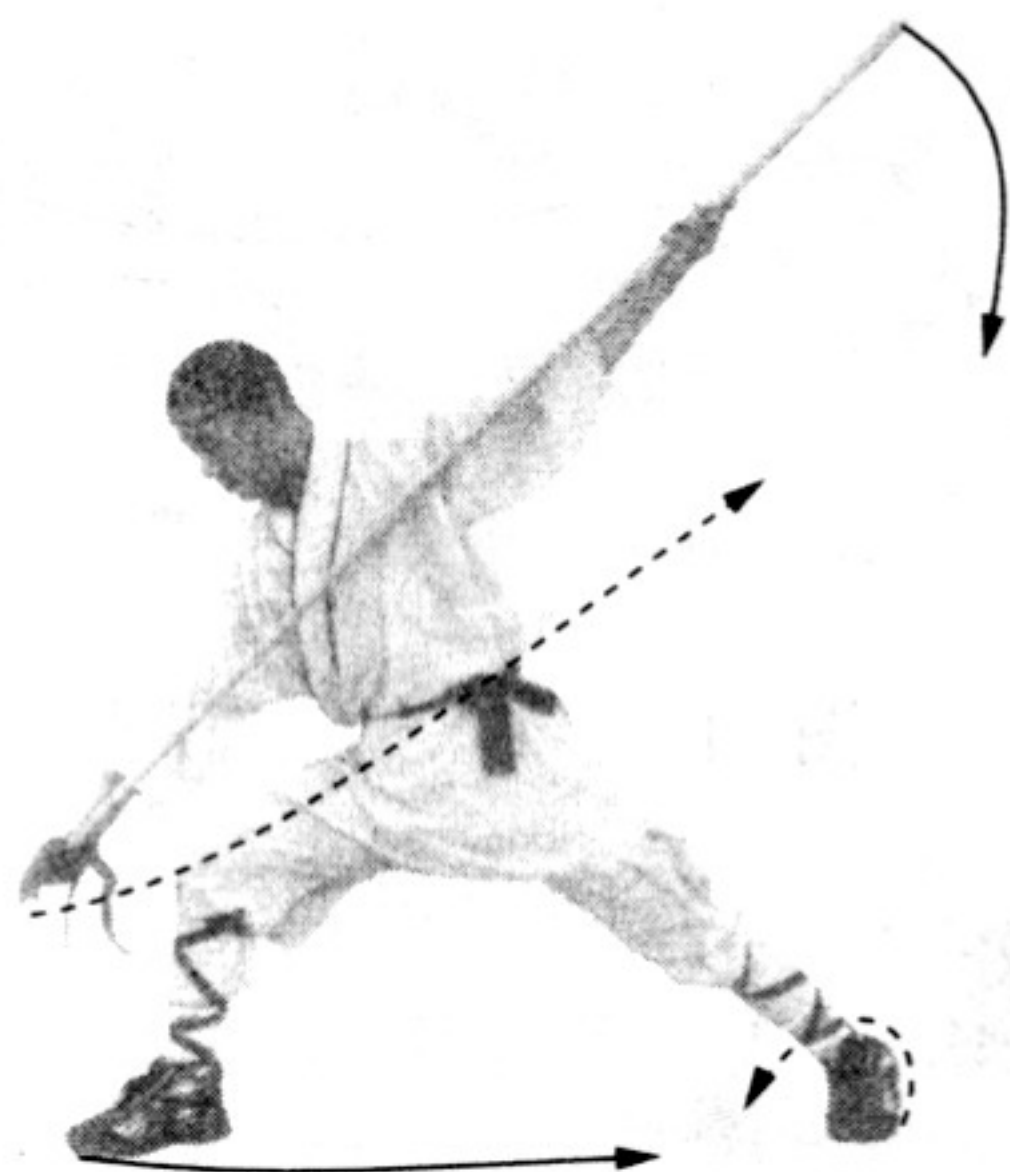


图 23

接上动作，右脚后退半步，体右转 180 度，使两腿成右弓步。同时，两手倒把，向前下方扎枪，目视枪锋（图 23）。

17. 仙人指路

以两脚为轴，体左转 180 度，抬右脚向前上一步，与左脚成并步。同时，左把向下滑，两手握枪上端随身向前进枪根（图 24）。

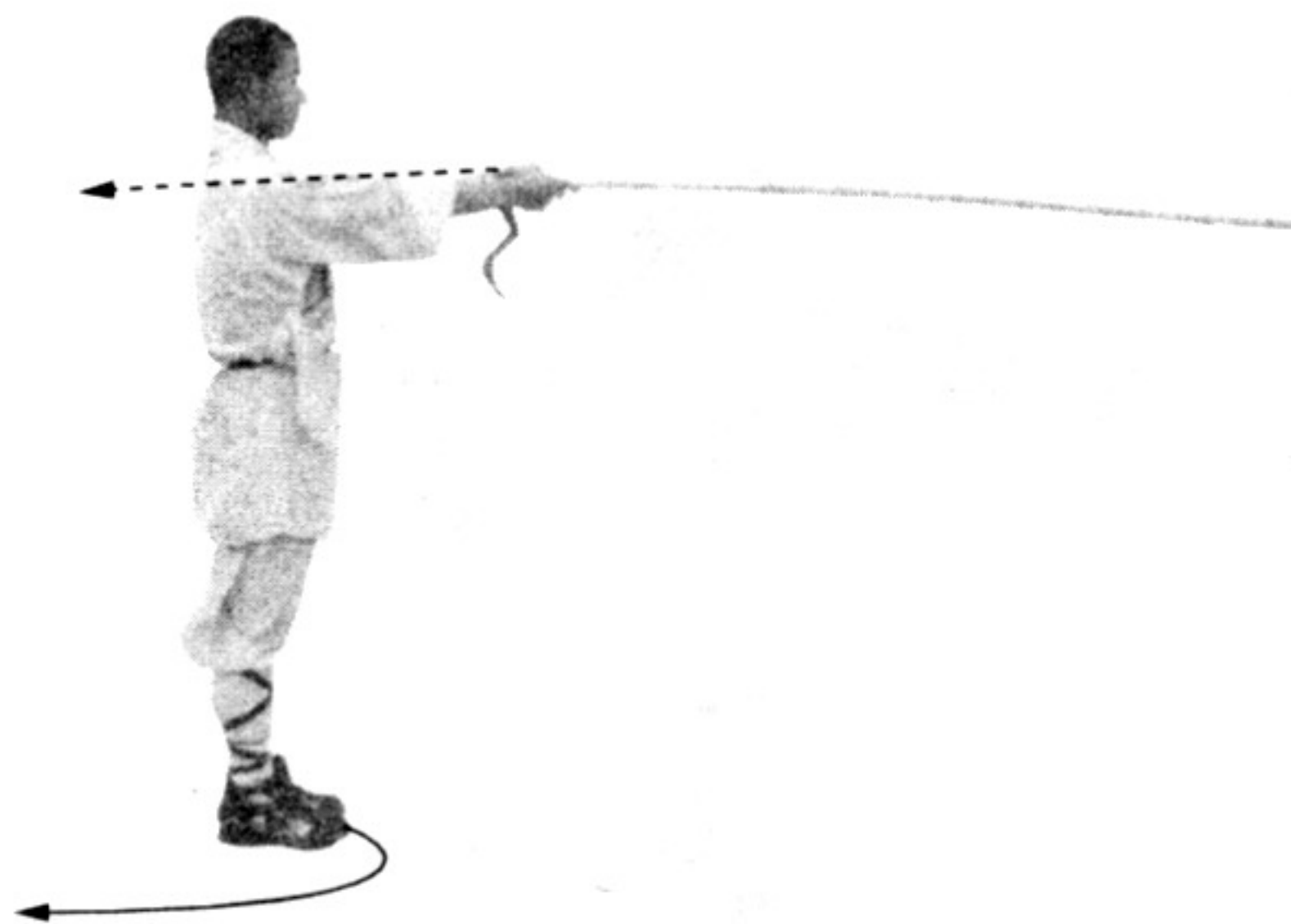


图 24

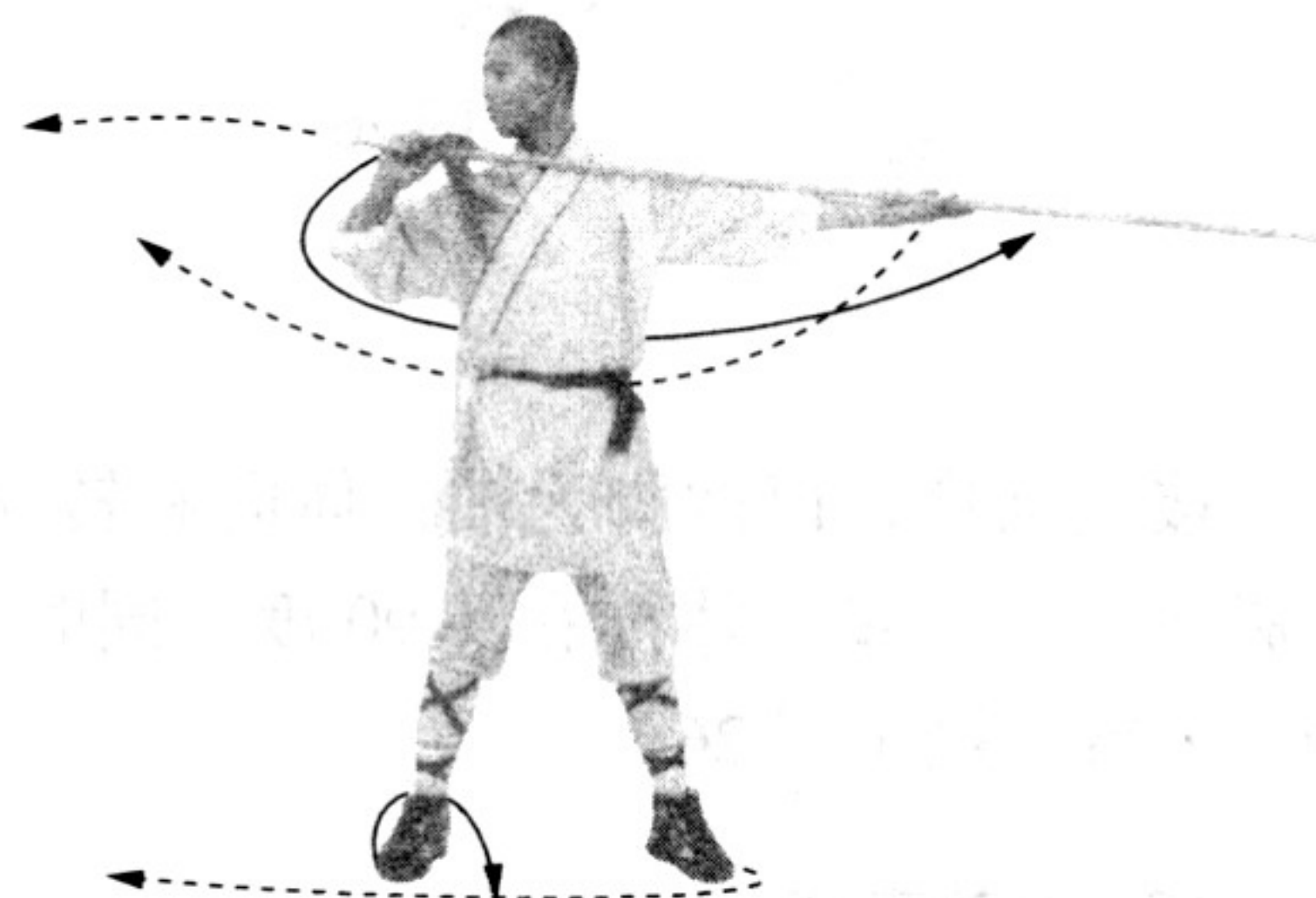


图 25

18. 织女穿梭

右脚后退半步，体右转 90 度。同时，两手滑把，枪锋向右稍进（图 25）。

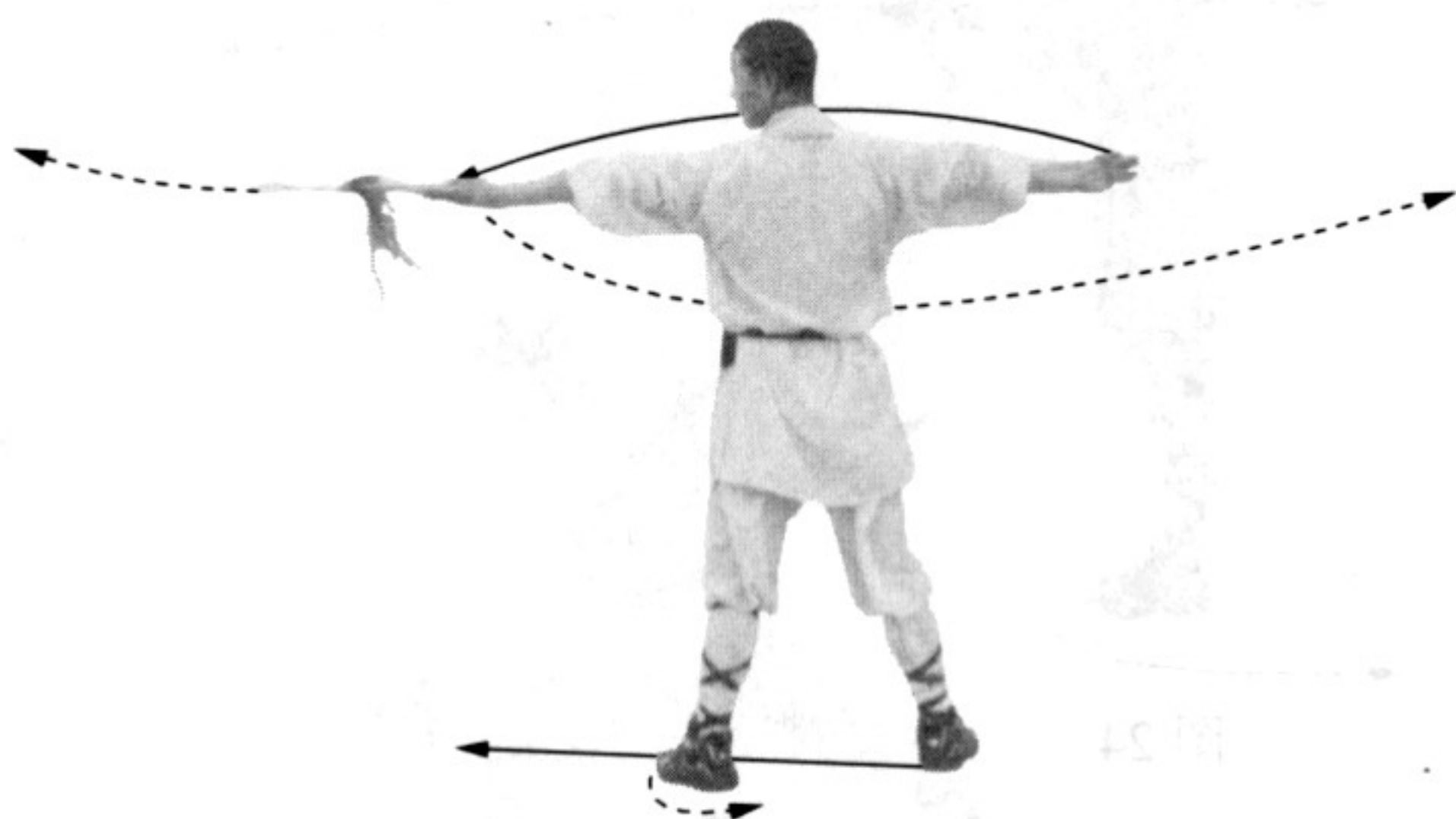


图 26

接上动作，以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，体再右转 90 度。同时，两手换把，展臂托枪（图 26）。

19. 白鹤亮翅

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，体继而左转 90 度。左手脱把，向左侧展臂亮掌；右手持枪，向右侧穿枪。目视右枪（图 27）。

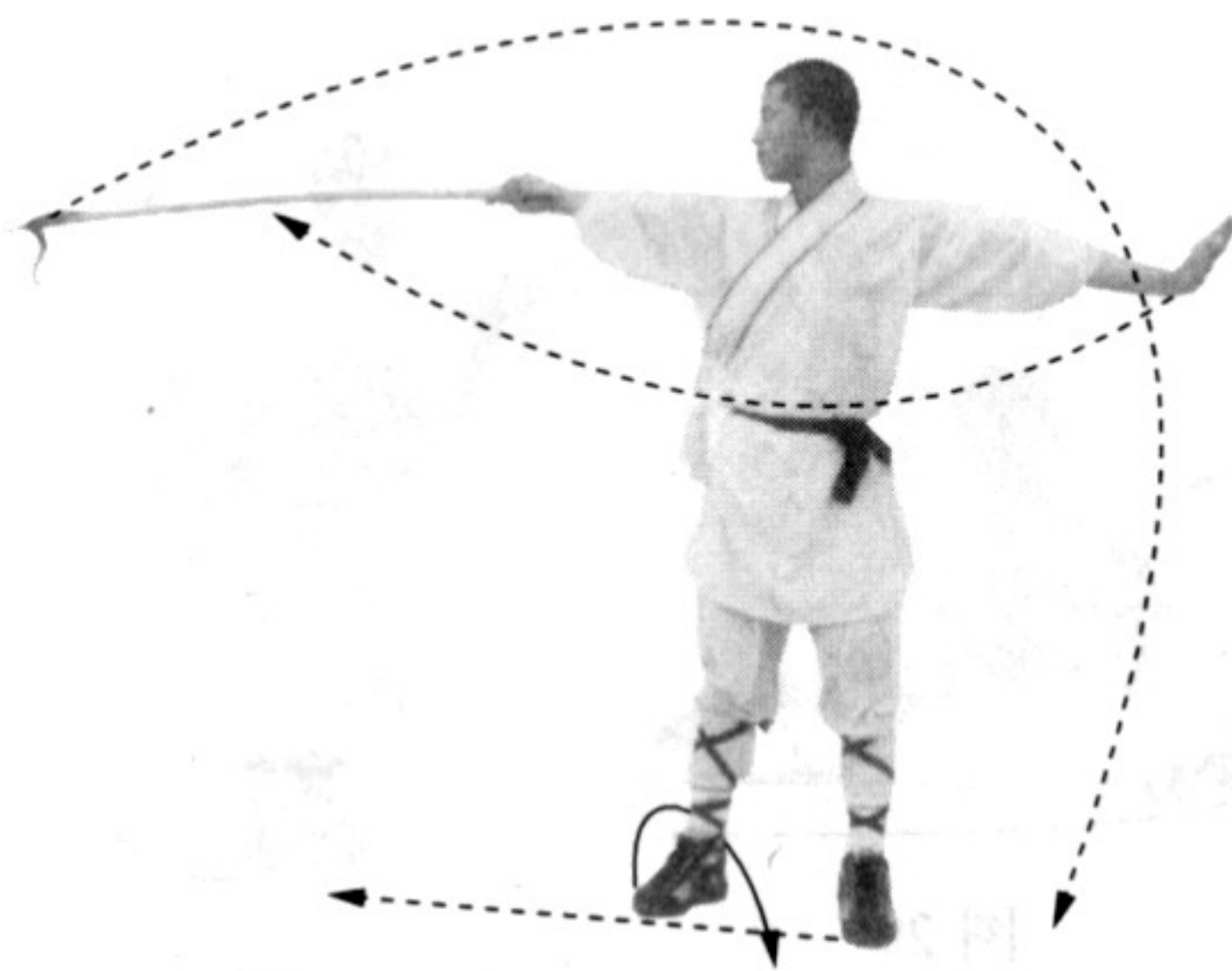


图 27



图 28

20. 箭步单叉

以两脚为轴，向右转身抡舞花（图 28）。

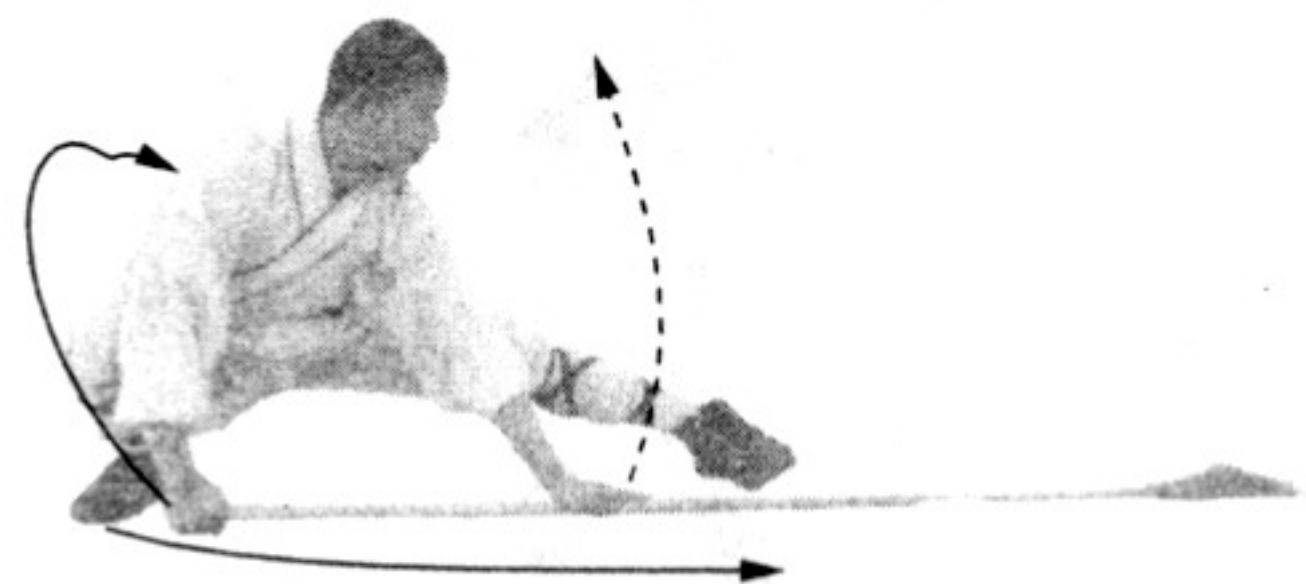


图 29

接上动作，抬两脚向前箭跳一步，左脚落于右脚前，使两腿成左仆步。同时，两手托枪随身势向左侧前方劈枪（图 29）。

21. 戳胸枪

起身，抬右脚向前上一步，震脚（响亮），与左脚成并步。同时，左手向后滑把，两手握枪向前刺（图 30）。

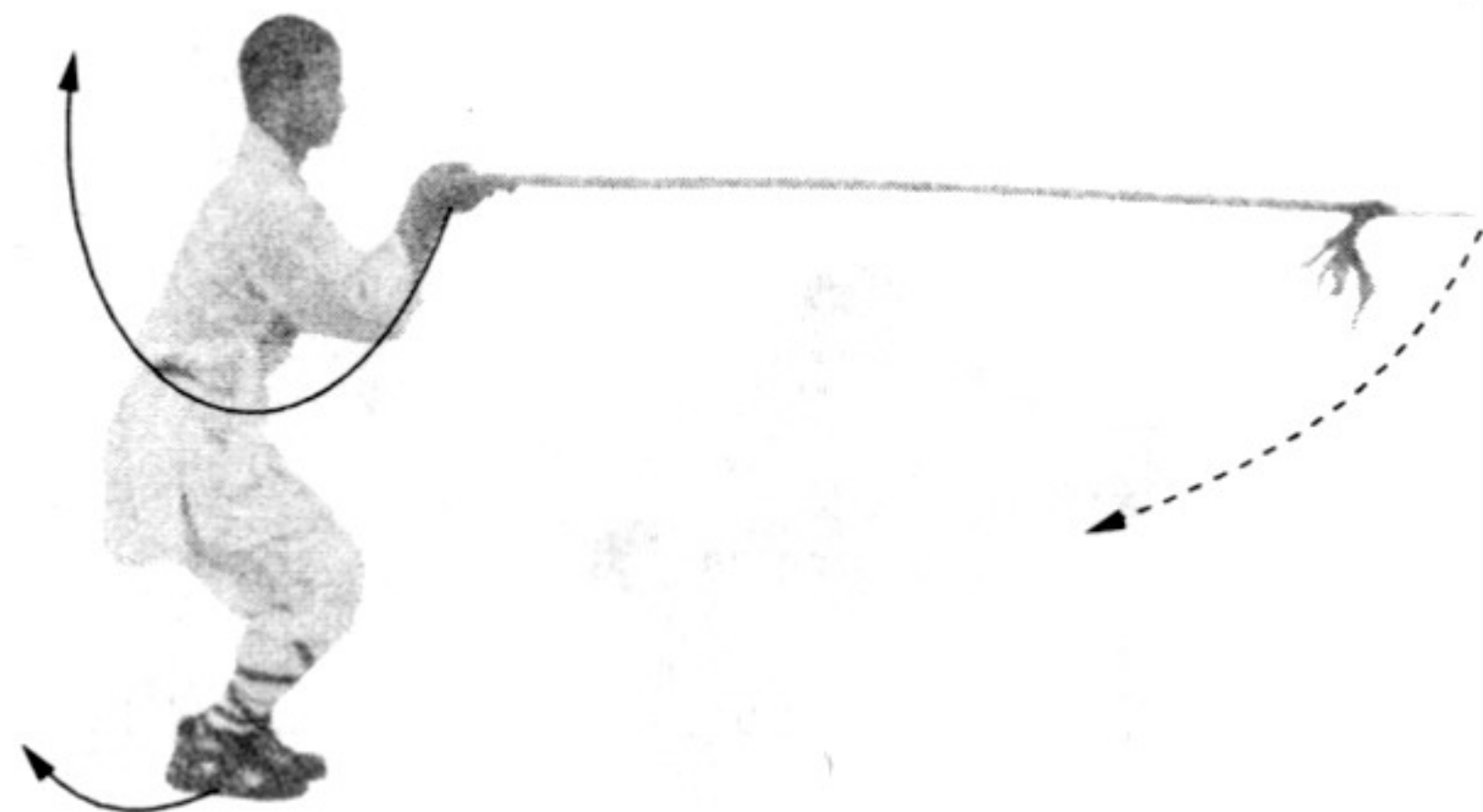


图 30

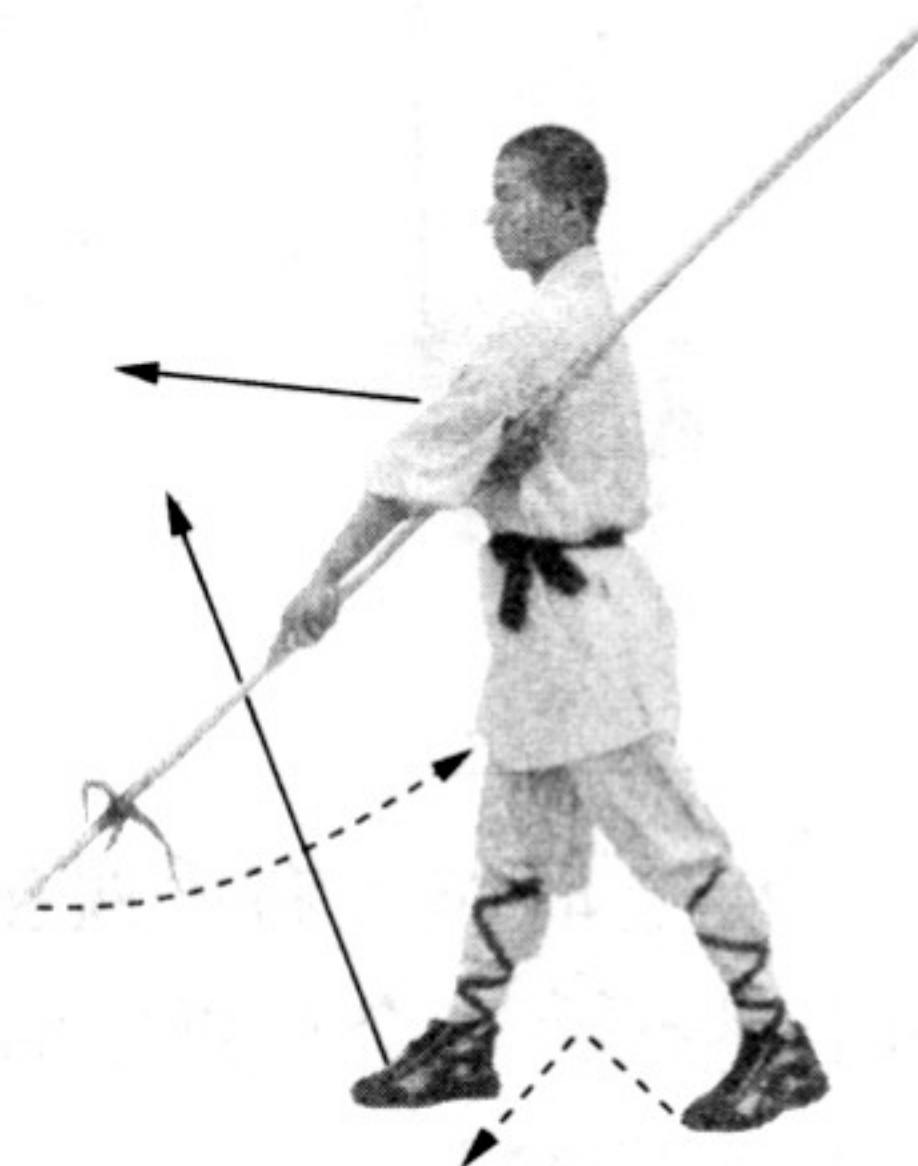


图 31

22. 舞花二起脚

右脚后退半步，体右转 135 度，两手握枪随身向右抡舞花（图 31）。



图 32

接上动作，右手脱把，左手持枪，抬脚向前、向上跳跃，当全身腾空时，抬右手拍击右脚面（响亮）（图 32）。

23. 回头望月

两脚落地后右脚在前，体向左转 90 度，使两腿成右弓步。同时，左手握枪抡半花，背于身后，右掌变拳向右架肘亮拳，目视左侧（图 33）。

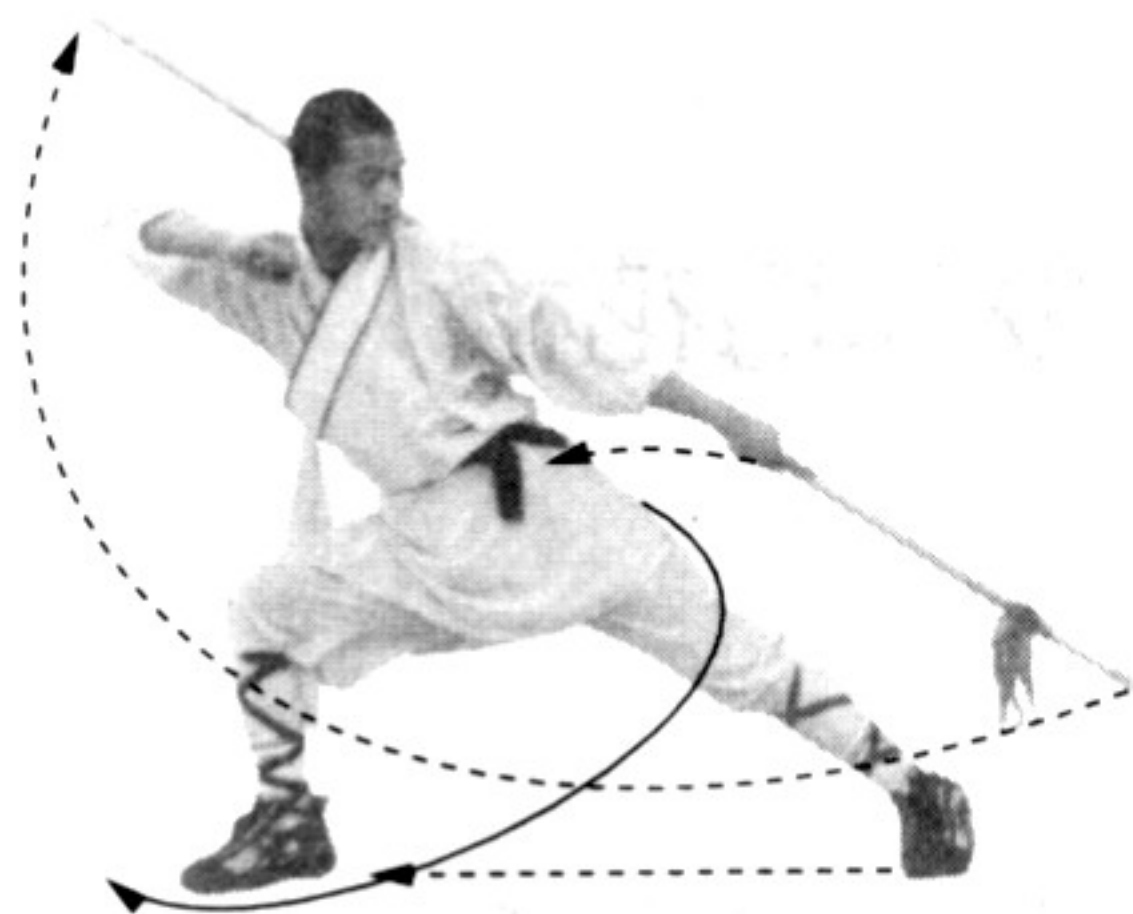


图 33



图 34

收势

收左脚与右脚成并步，左手握枪，向右抡半花，右手接枪，沉把竖枪于身右侧，左手划弧后垂臂抱拳于腰间，目视前方（图 34）。

二、少林梅花枪

歌诀：

少林梅花枪，起势凤朝阳。
 吕布托戟势，枪锋过胸膛。
 向上锁咽喉，偷施撩阴枪。
 舞花迷魂阵，巧施回马枪。
 更有绞肠沙，织女穿梭忙。
 金鸡独立招，上下均抵挡。

枯树盘根拦腰打，难抵少林梅花枪。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 丹凤朝阳 | 2. 金鸡独立 |
| 3. 吕布托戟 | 4. 马上刺枪 | 5. 穿心枪 |
| 6. 二郎担山 | 7. 回马枪 | 8. 左右绞枪 |
| 9. 锁喉枪 | 10. 太公划船 | 11. 十字披红 |
| 12. 吕布托戟 | 13. 回马杀枪 | 14. 迎门劈枪 |
| 15. 夜叉探海 | 16. 织女穿梭 | 17. 金鸡锁喉 |



图 1



图 2

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 18. 舞花 | 19. 提靴纳枪 | 20. 弹枪踢球 |
| 21. 旋风枪 | 22. 锁喉枪 | 23. 绞枪 |
| 24. 枯树盘根 | 25. 织女穿梭 | 26. 拦腰枪 |
| 27. 锁喉枪 | 28. 燕子掠水 | 29. 丹凤朝阳 |

预备势

两脚并立，身胸挺直，两臂下垂，右手握枪，左掌附于左大腿外侧，目平视（图 1）。

接上动作，左脚向左跨半步，左掌变拳，抱于腰间，目视左侧（图 2）。



图 3

1. 丹凤朝阳

两脚不动，左拳变掌，向左侧摆掌，掌心向左，掌指向上，目视左手（图 3）。

2. 金鸡独立

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，抬左腿向前提膝。同时，右手握枪向右侧前进枪，左掌上架于头上前方，目视枪锋（图 4）。

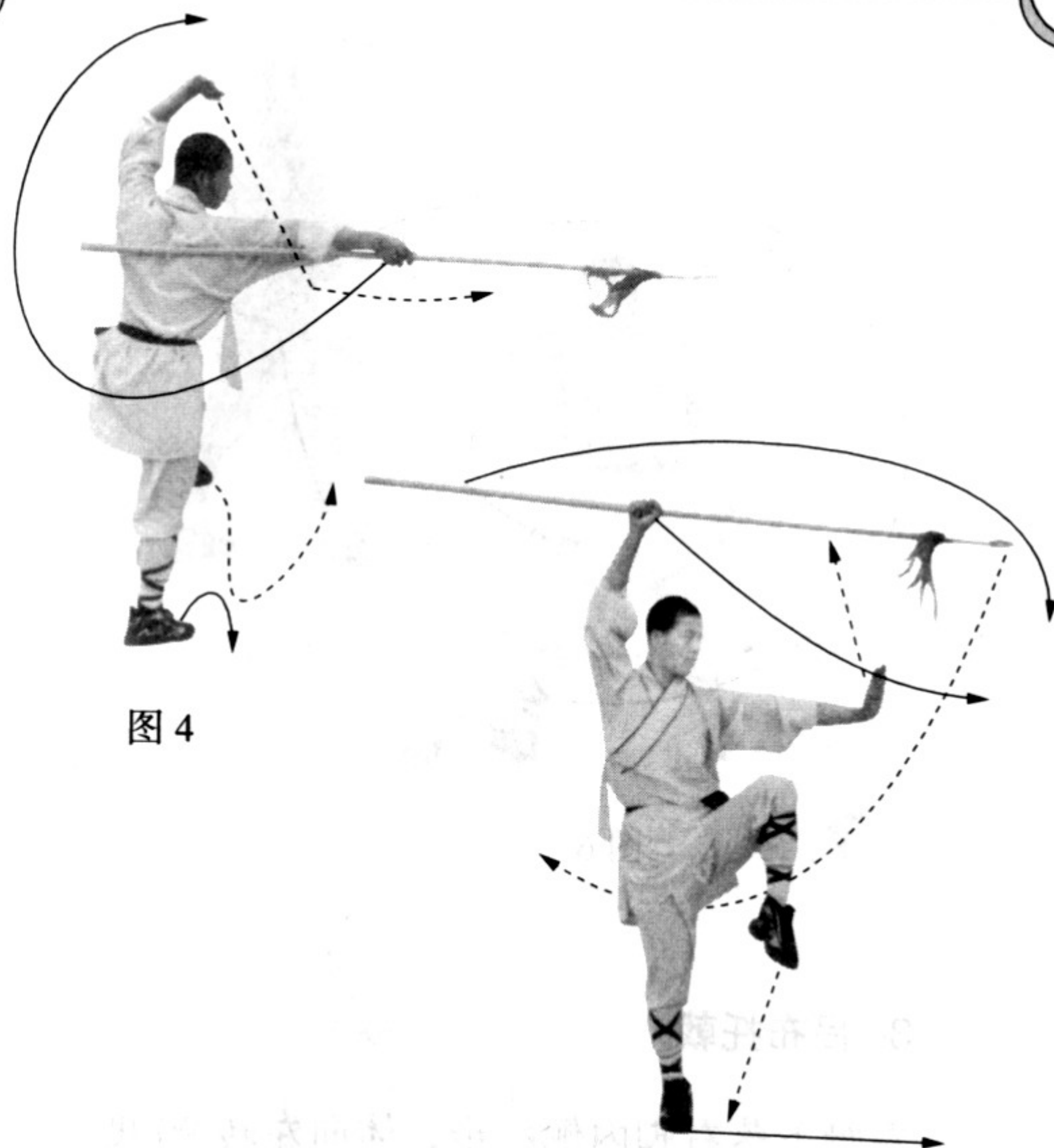


图 4

图 5

接上动作，左脚下落右脚内侧一步，体右转 180 度，右脚向后退一步，抬左腿向前提膝。同时，右枪收回胸前，然后举臂架枪于头上，枪锋向左，左掌向左推出，目视左手（图 5）。

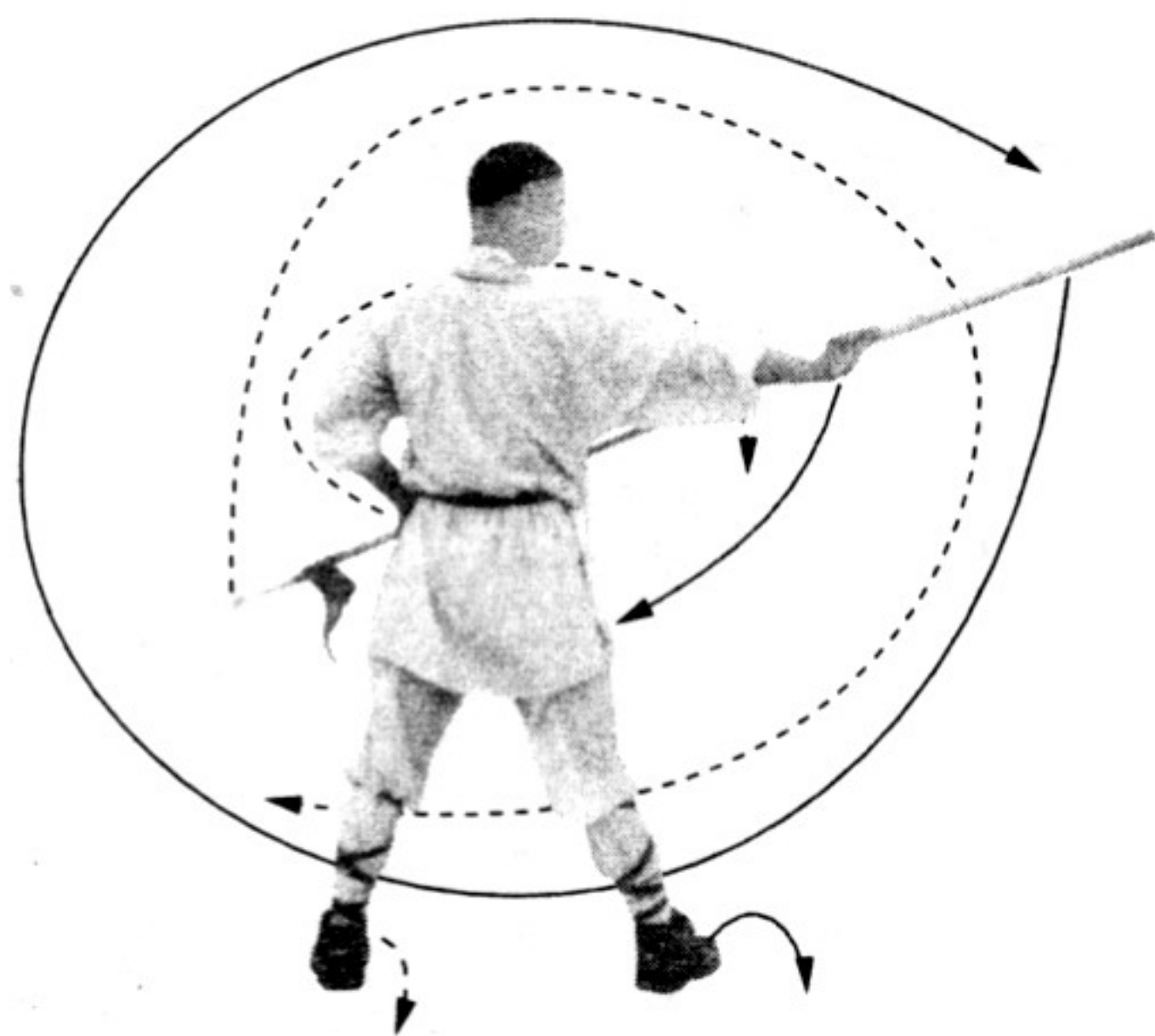


图 6

3. 吕布托戟

左脚下落右脚内侧一步，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，体继而左转 90 度。同时，枪抡半舞花，左手接枪，使枪体斜卧身前，枪锋向左，目视枪根（图 6）。

4. 马上刺枪

两脚不动，两手握枪由左向右抡舞花（图 7）。

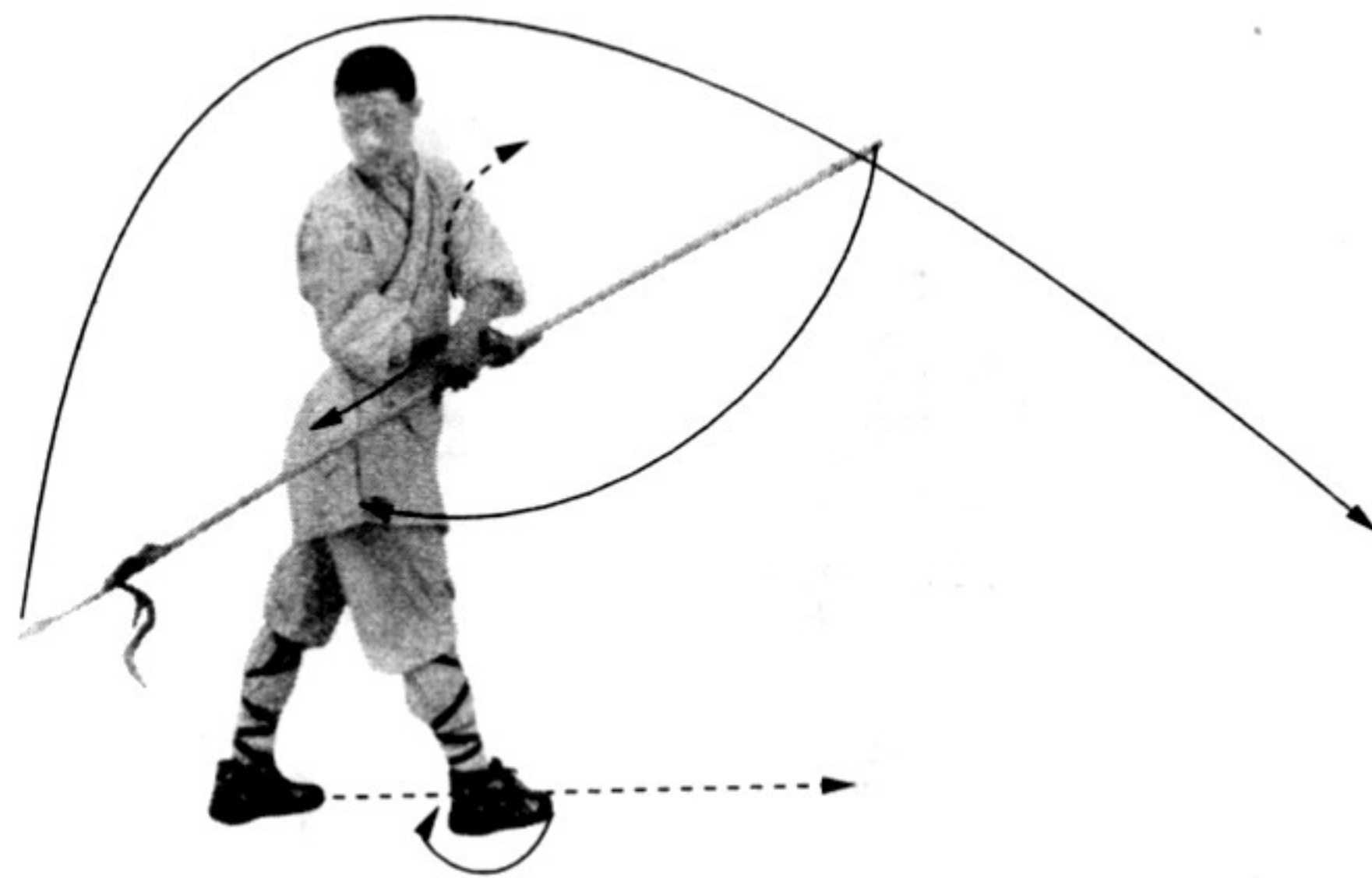


图 7

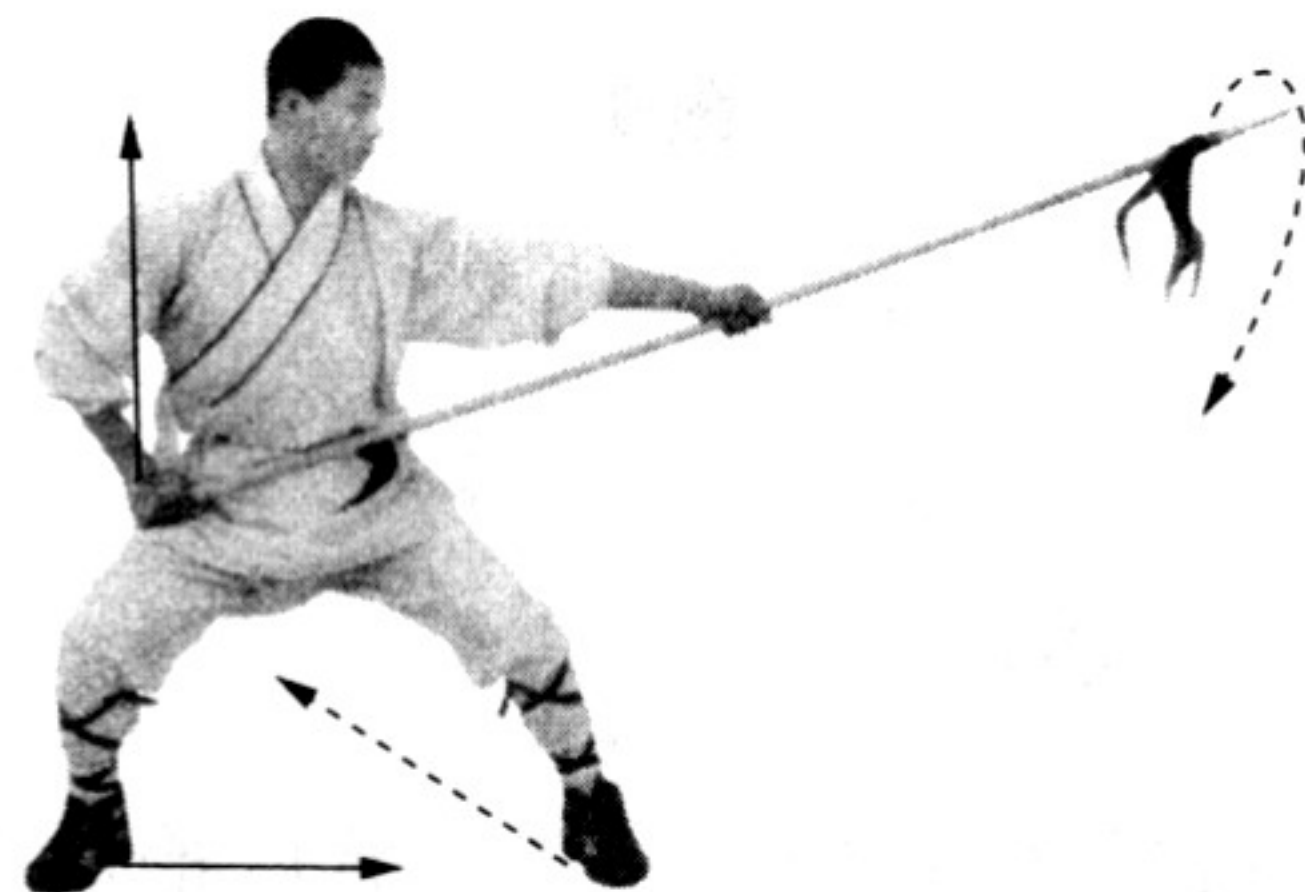


图 8

接上动作，左脚向前上一步，体向右转 90 度，两腿屈膝半蹲成马步。同时，枪由后向前绕头向右侧前方斜刺，目视枪锋（图 8）。

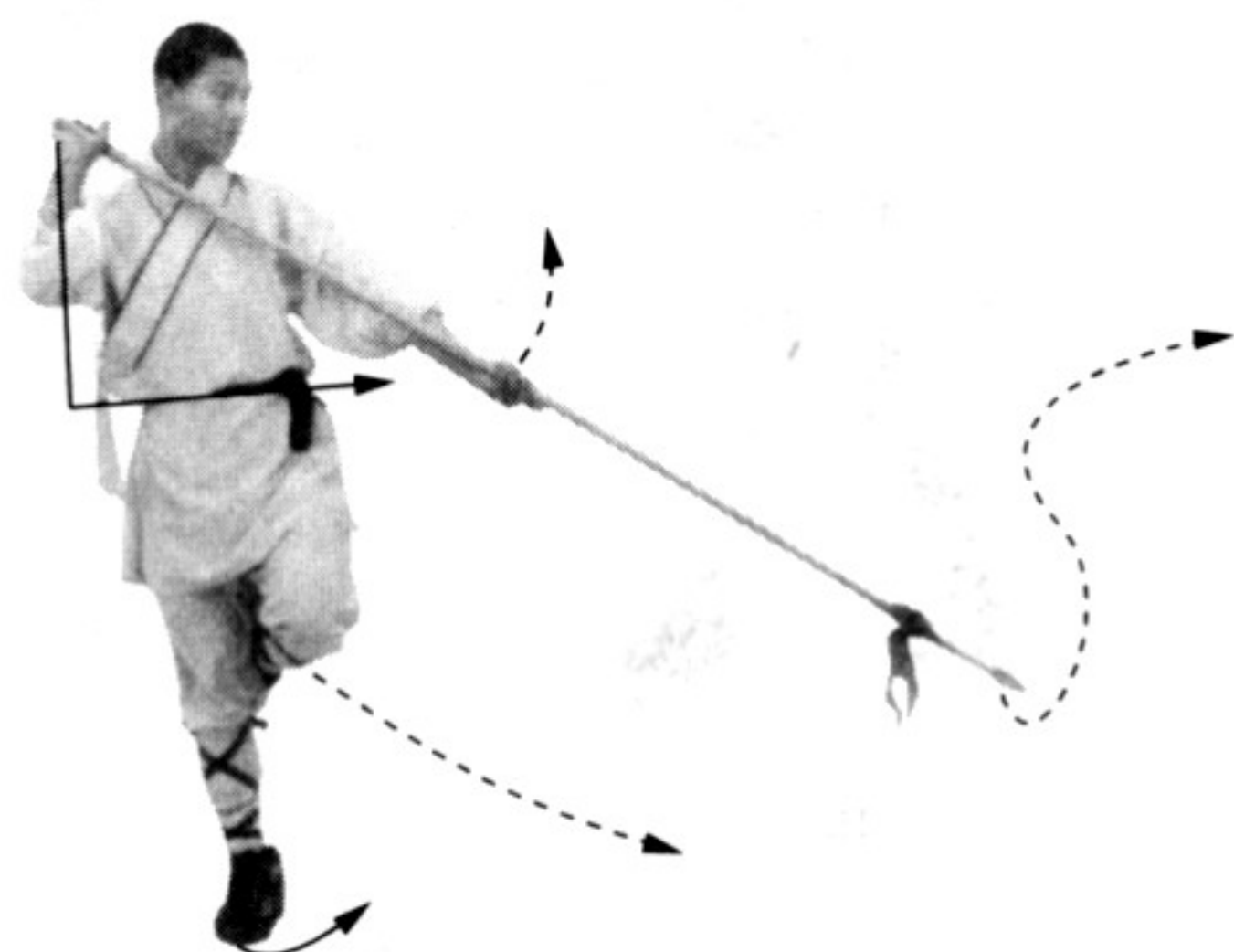


图 9

5. 穿心枪

抬右脚向左横上一步，然后抬左脚向后提膝，枪锋下沉（图 9）。

接上动作，左脚向左侧落地，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，两手托枪向左绞枪，然后左把后移，推枪向前直刺，目视枪锋（图 10）。

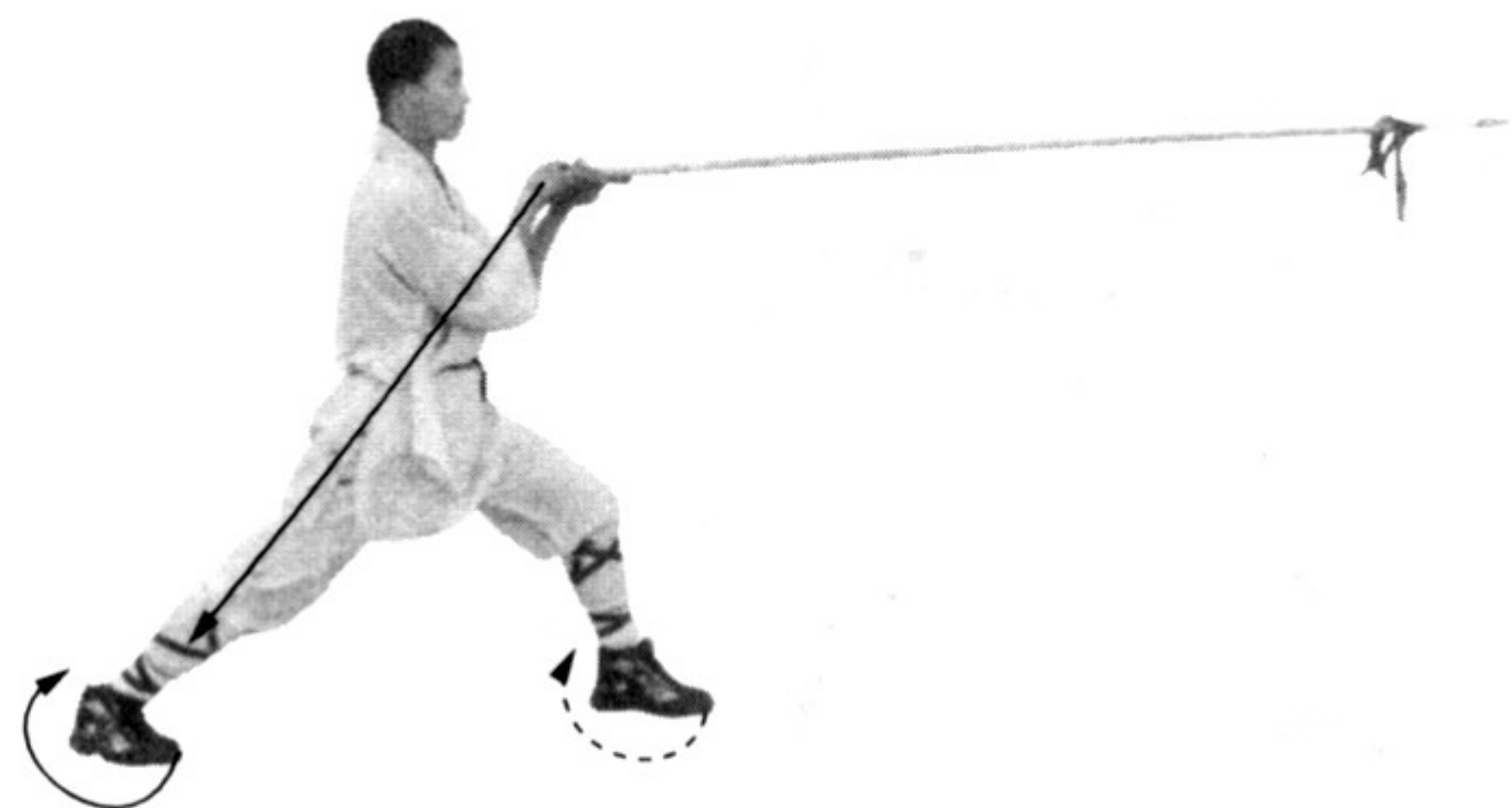


图 10



图 11

6. 二郎担山

以两脚为轴，体向右转 90 度，左腿全蹲，右腿伸直，使两腿成右仆步。同时，枪根向右进，停于右脚之上，目视枪根（图 11）。

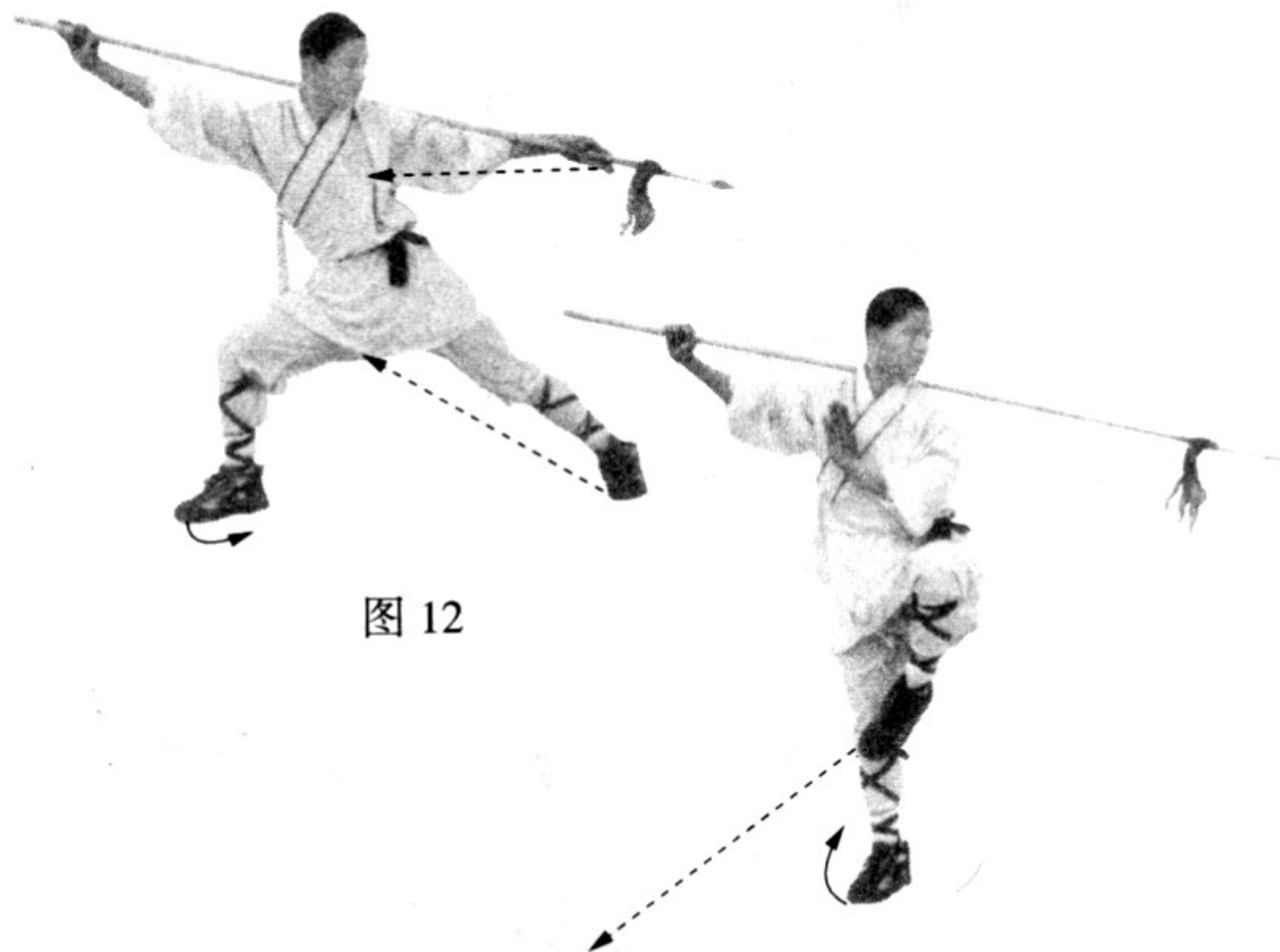


图 12

图 13

接上动作，起身，使两腿成右弓步。同时，右手举把，使枪体绕头落于两肩上，枪锋向后，目视枪锋（图 12）。

7. 回马枪

右脚不动，抬左腿提膝。同时，左手脱把，向右屈肘亮掌，目视左侧（图 13）。

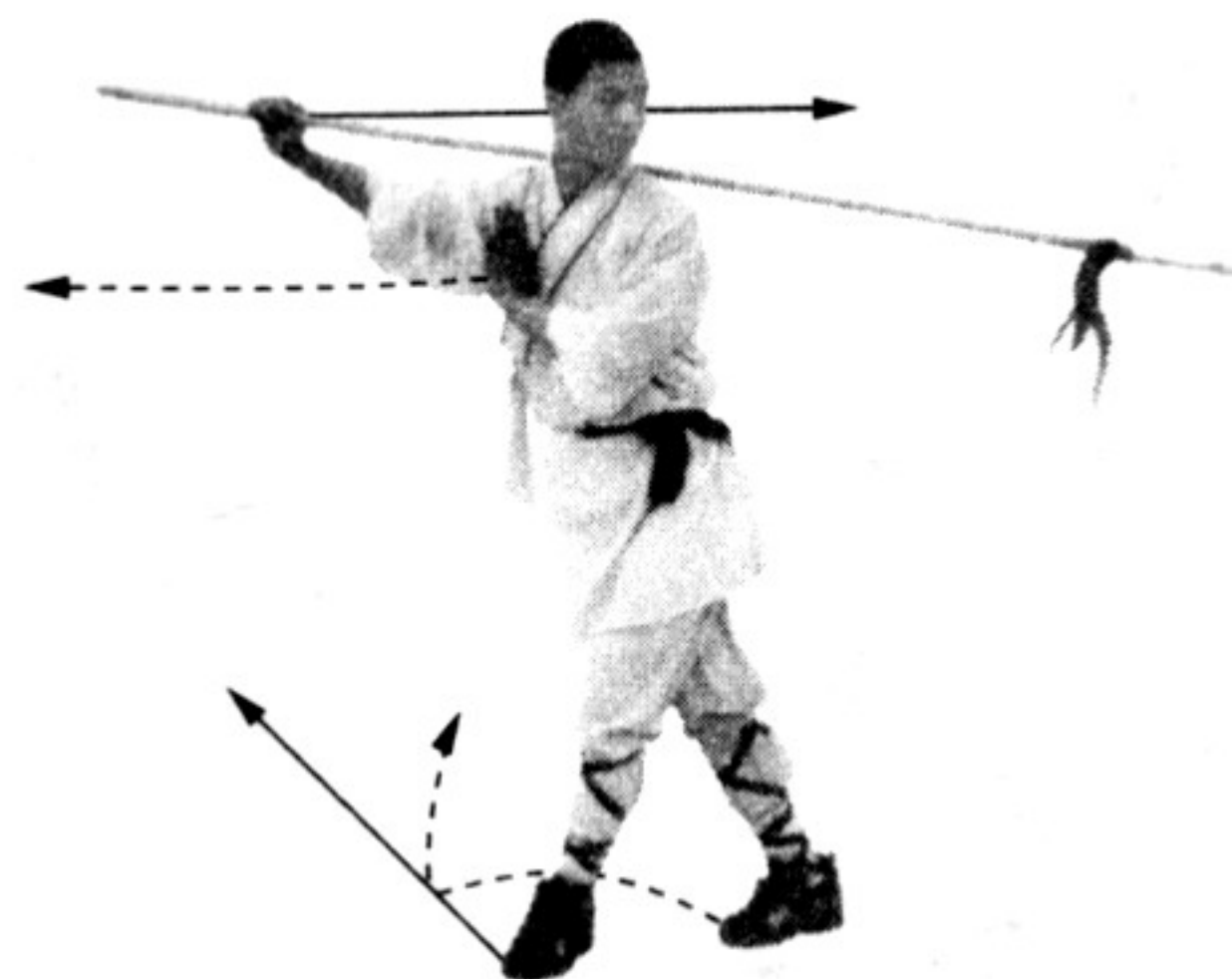


图 14

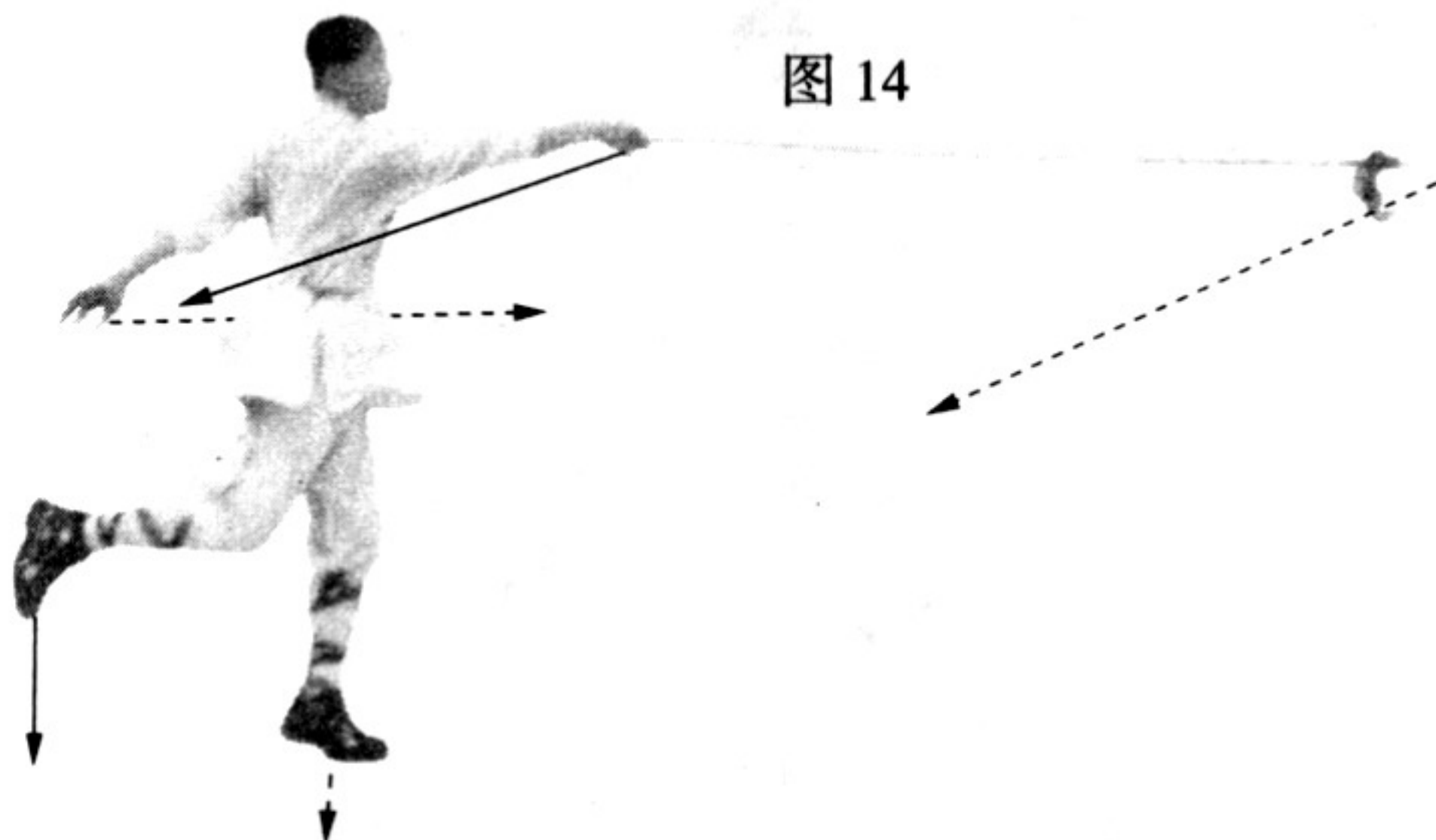


图 15

接上动作，左脚向右落一步，使两腿成插步，左手不变，目仍视左侧（图 14）。

接上动作，抬右脚向前上一步，然后先抬左脚，后抬右脚，向右翻身（体转 360 度）跳步，左手脱把，右手握枪前刺（图 15）。



图 16

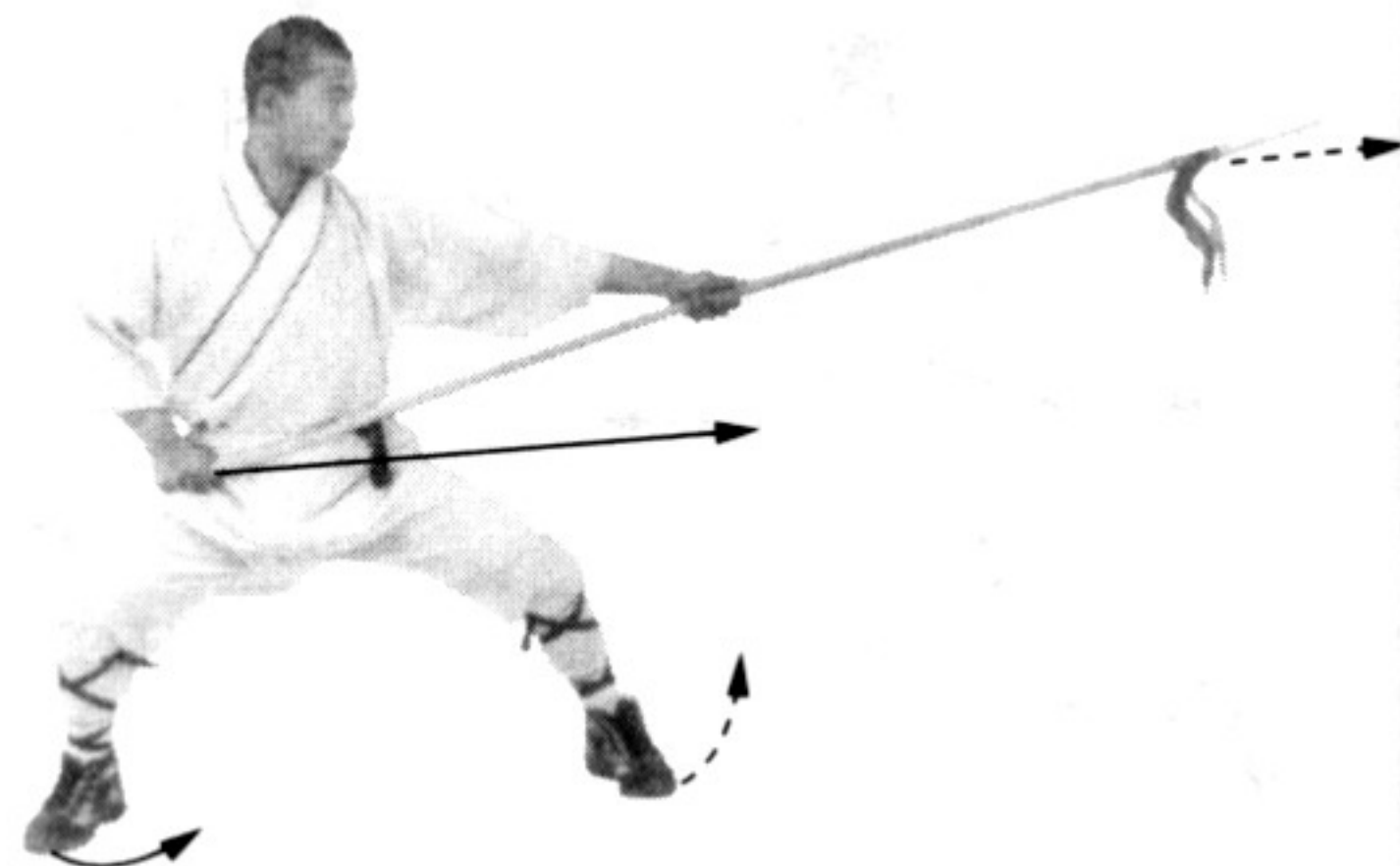


图 17

8. 左右绞枪

两脚落地成开步，两手托枪，由右向左绞枪，目视枪锋（图 16）。

接上动作，左脚向左跨半步，使两腿成马步，两手托枪，由左向右绞枪，目视枪锋（图 17）。

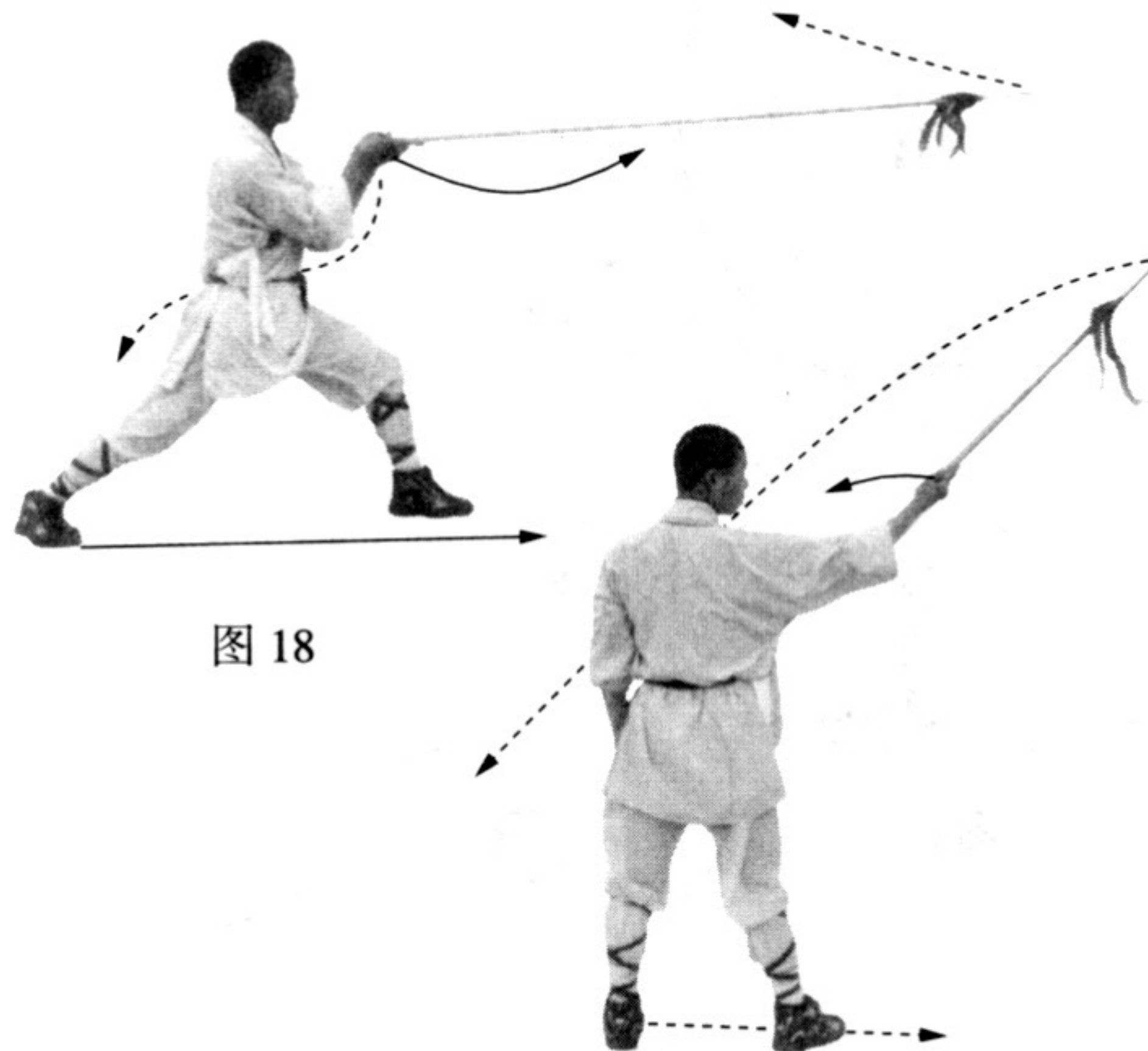


图 18

图 19

9. 锁喉枪

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，向前上方直刺，目视枪锋（图 18）。

10. 太公划船

右脚向前上一步，体向左转 90 度，同时右手向上移把，两手斜托枪（图 19）。

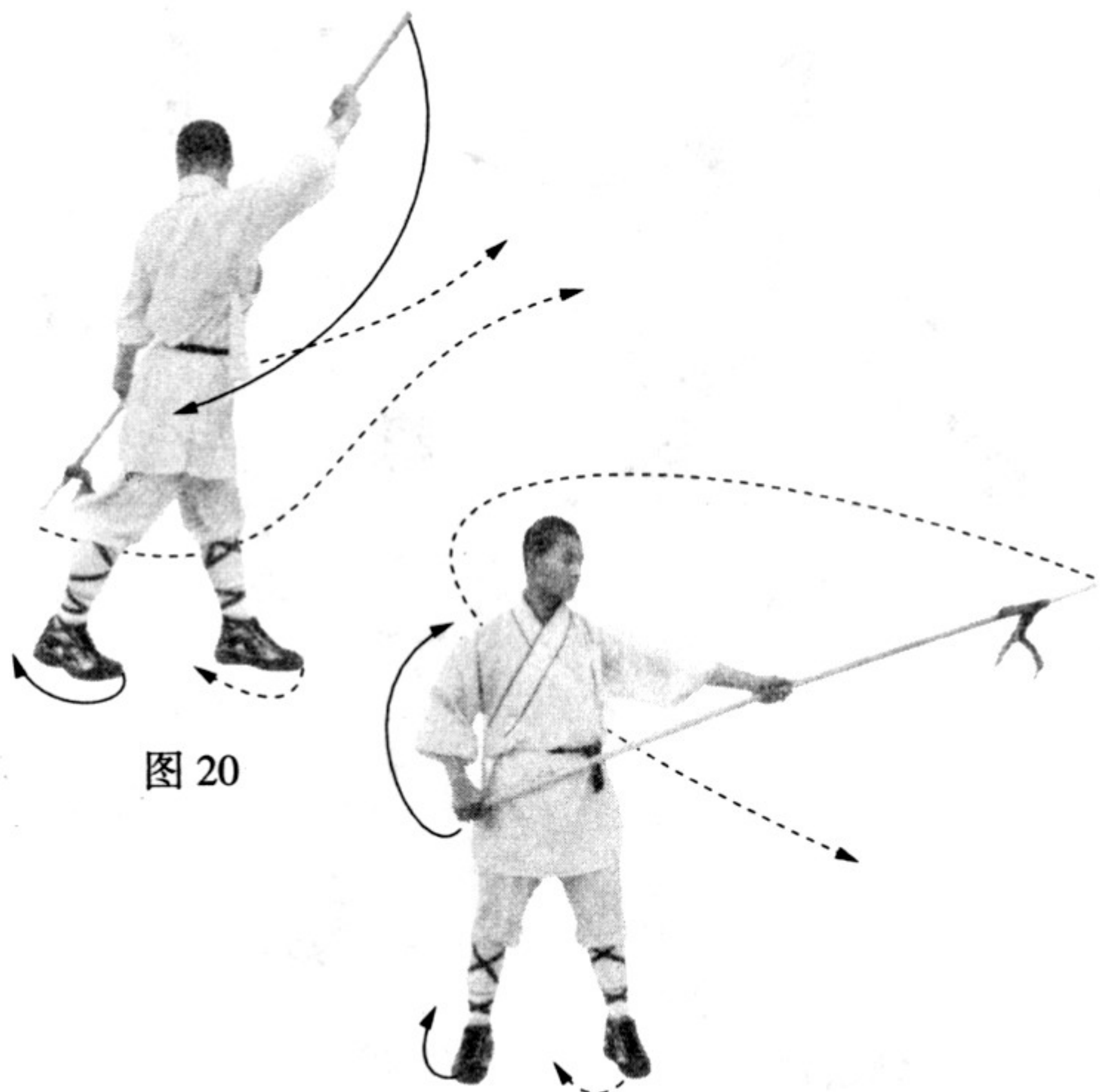


图 20

图 21

接上动作，左脚向前上一步，两手倒把，向后划枪，目视左侧后方（图 20）。

11. 十字披红

以两脚为轴，体向右转 90 度，两手握枪随身势向前斜托枪，目视枪锋（图 21）。

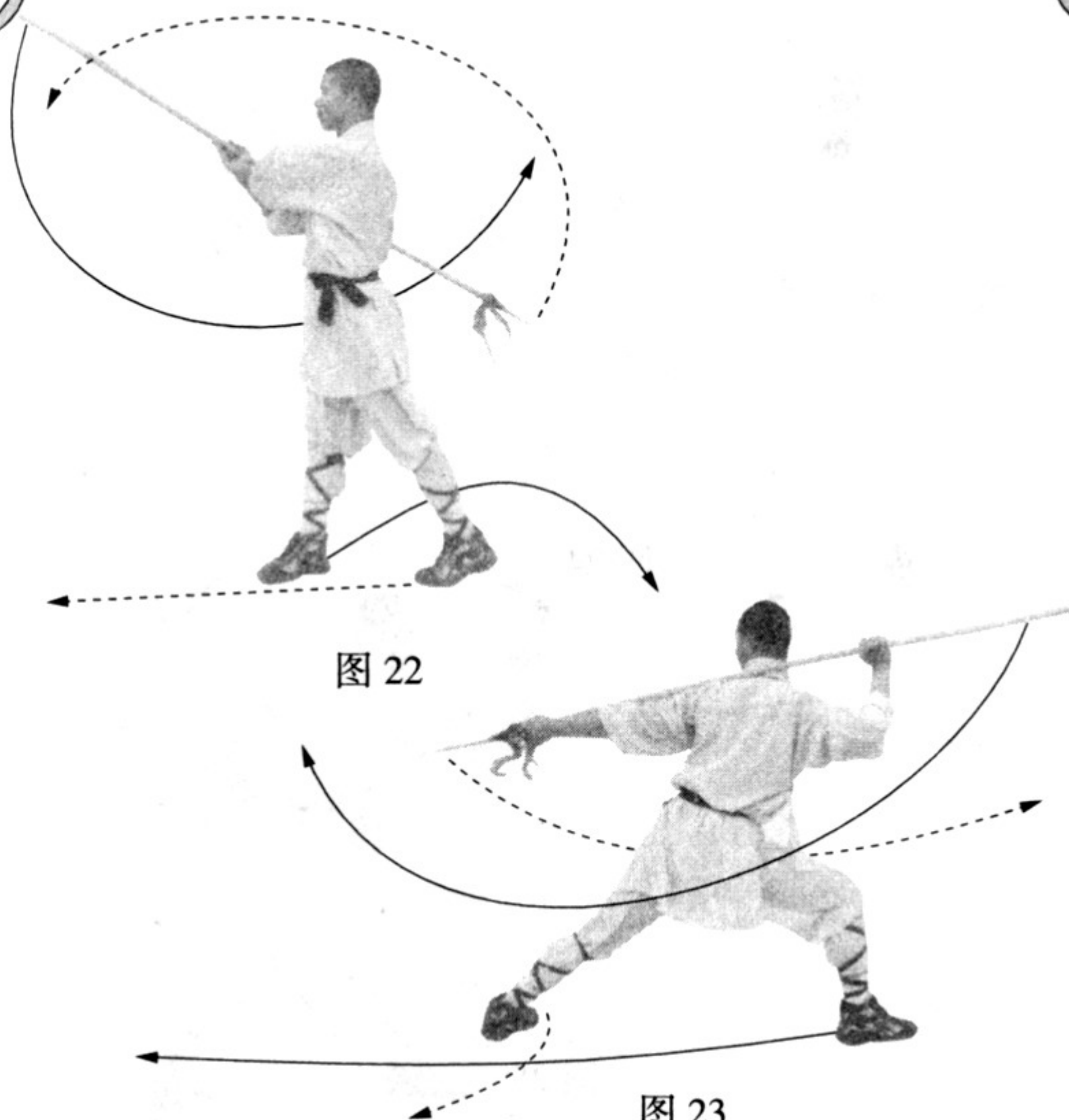


图 22

图 23

接上动作，以两脚为轴，体向右转 90 度，枪抡舞花（图 22）。

接上动作，左脚向前上一步，体右转 45 度，抬右脚向右横垫一步，使两腿成右横弓步。同时，枪抡半花，然后两手托枪上架绕头落肩上，目视左后方（图 23）。

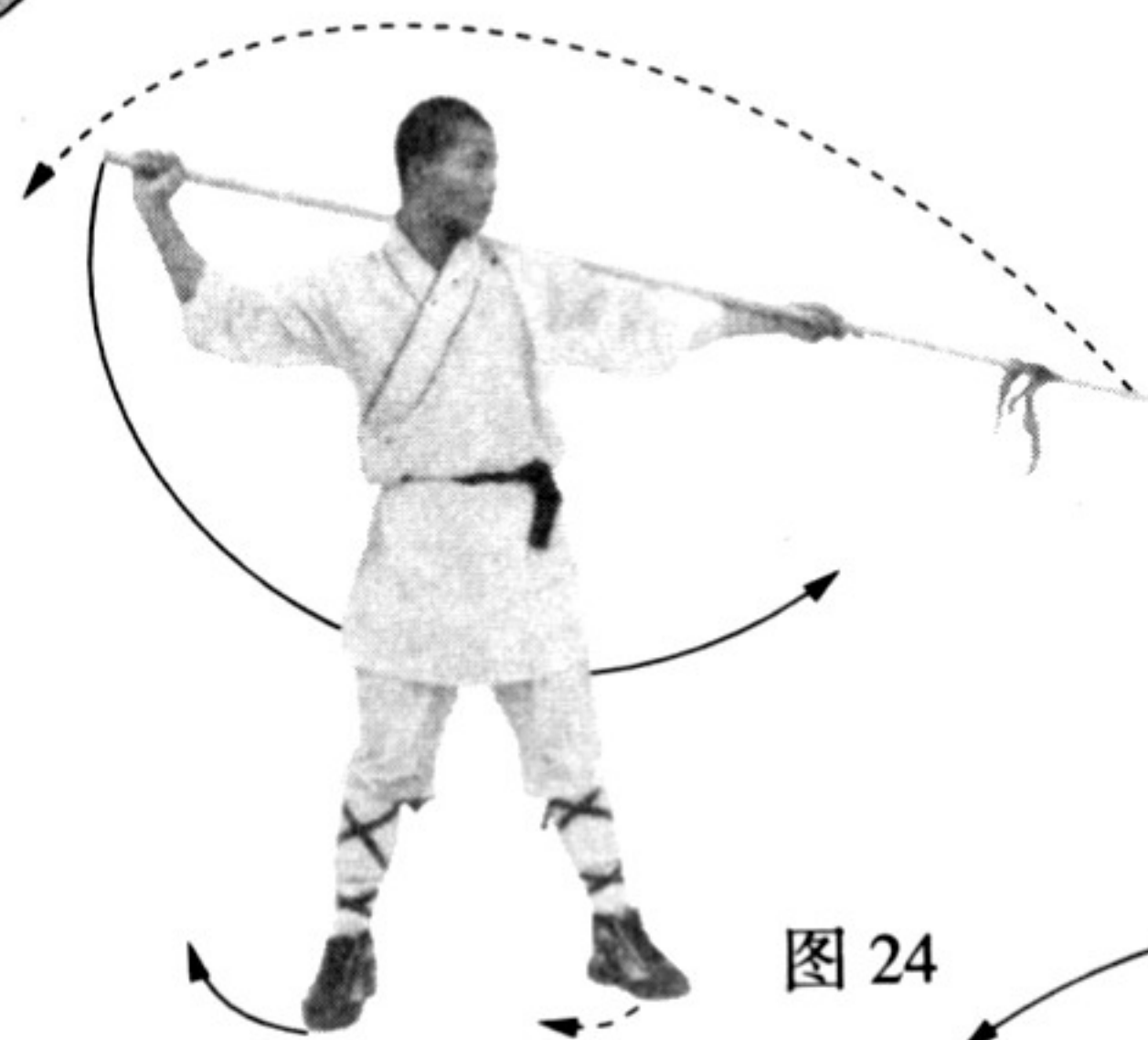


图 24

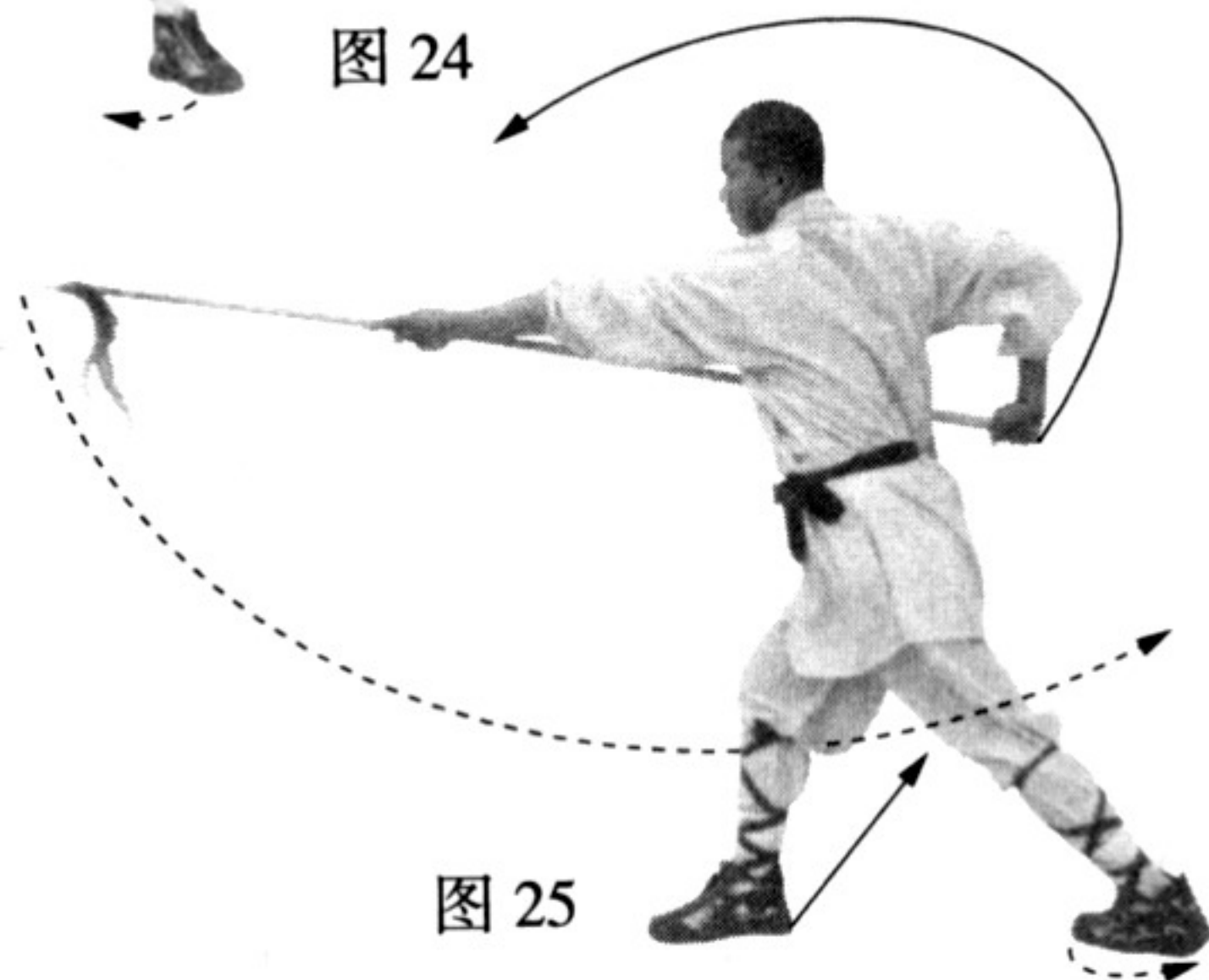


图 25

12. 吕布托戟

抬右脚向后左侧落一步，体向右转 180 度，使两腿开步，枪仍背于肩，目视左侧（图 24）。

接上动作，以两脚为轴，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，枪由后绕头向前斜劈，目视枪锋（图 25）。

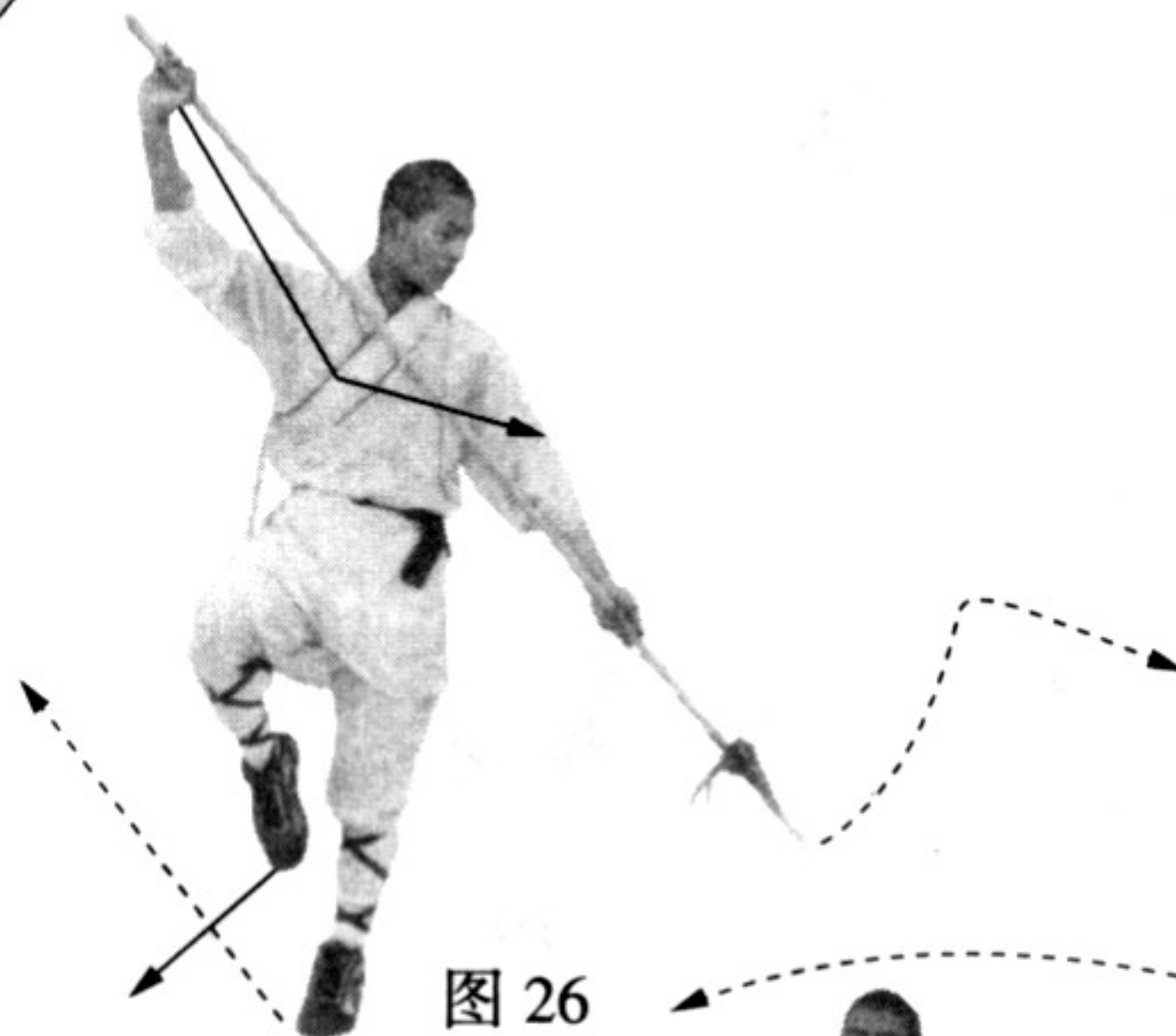


图 26

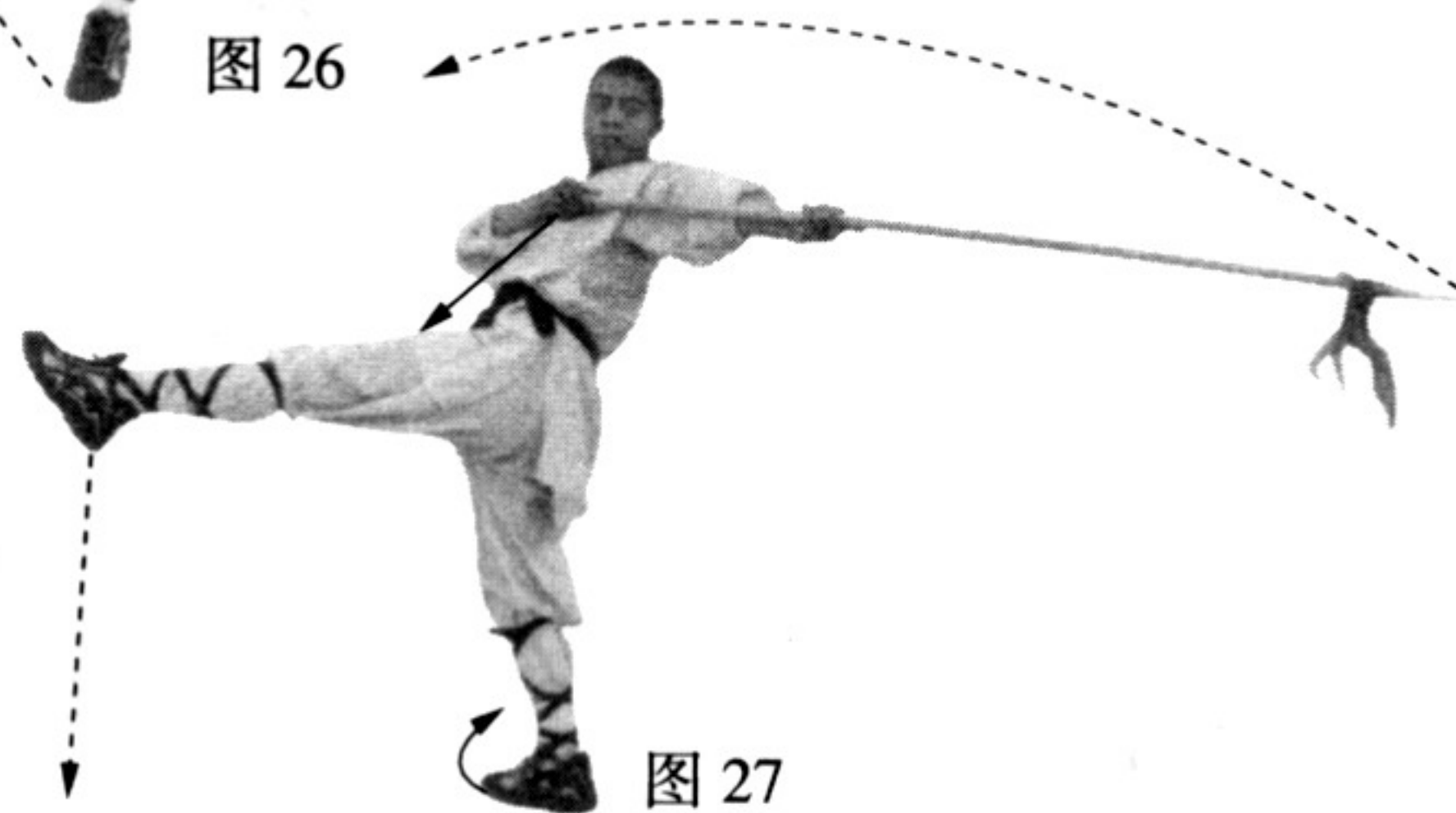


图 27

13. 回马杀枪

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚提膝。同时，两手托枪向左拨枪，目视枪锋（图 26）。

接上动作，右脚向右落地，体向右转 45 度，抬左脚向前弹踢。同时，左把后滑，两手握枪向后仰身刺枪（图 27）。

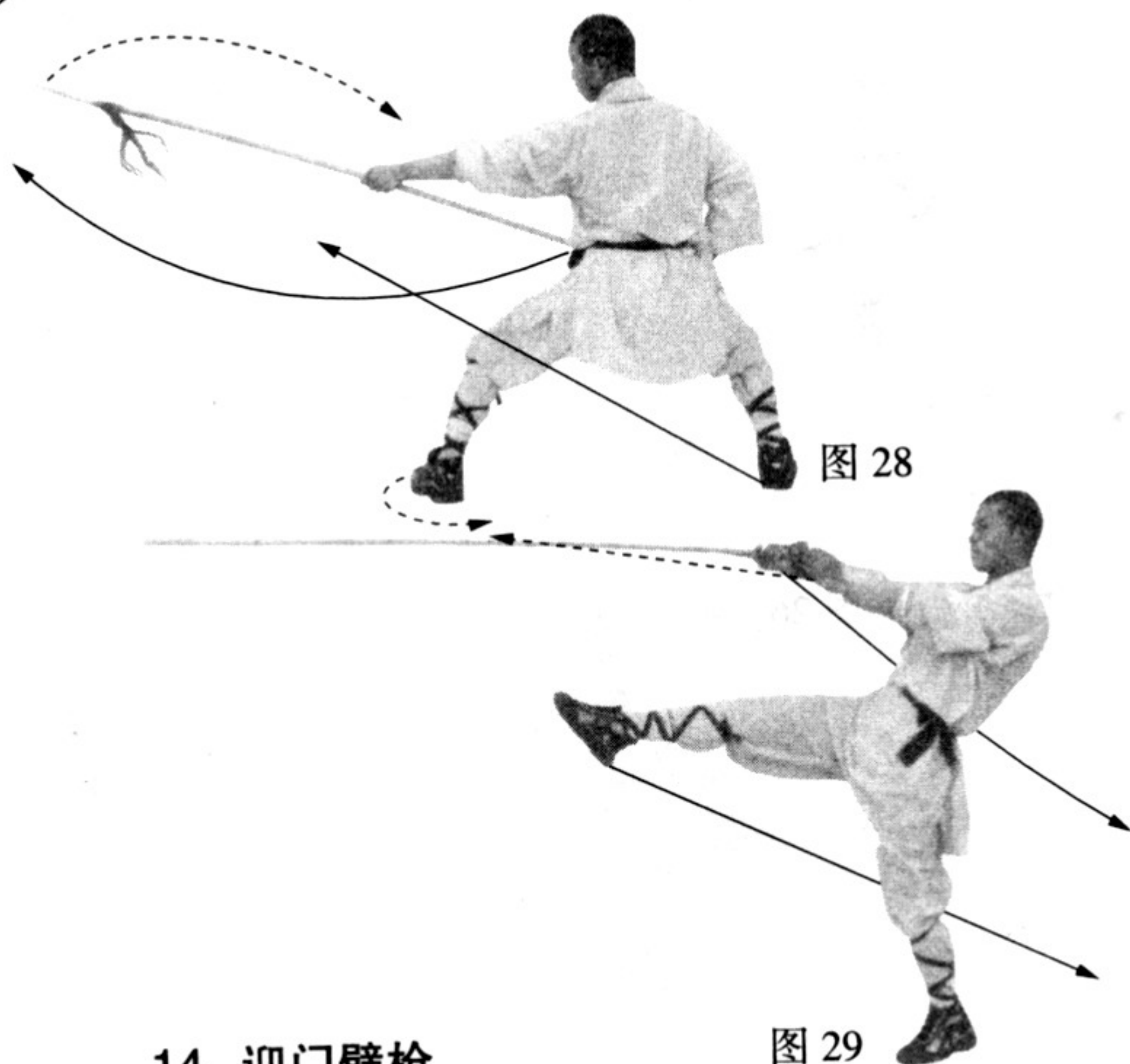


图 28

图 29

14. 迎门劈枪

左脚向前落一步，体向右转 90 度，两腿屈膝成马步。同时，两手握枪由后向前劈枪，枪锋向左侧前方，目视枪锋（图 28）。

15. 夜叉探海

以左脚为轴，体向左转 90 度，抬左脚向前弹踢，两手倒把，握枪头向前撩把（图 29）。

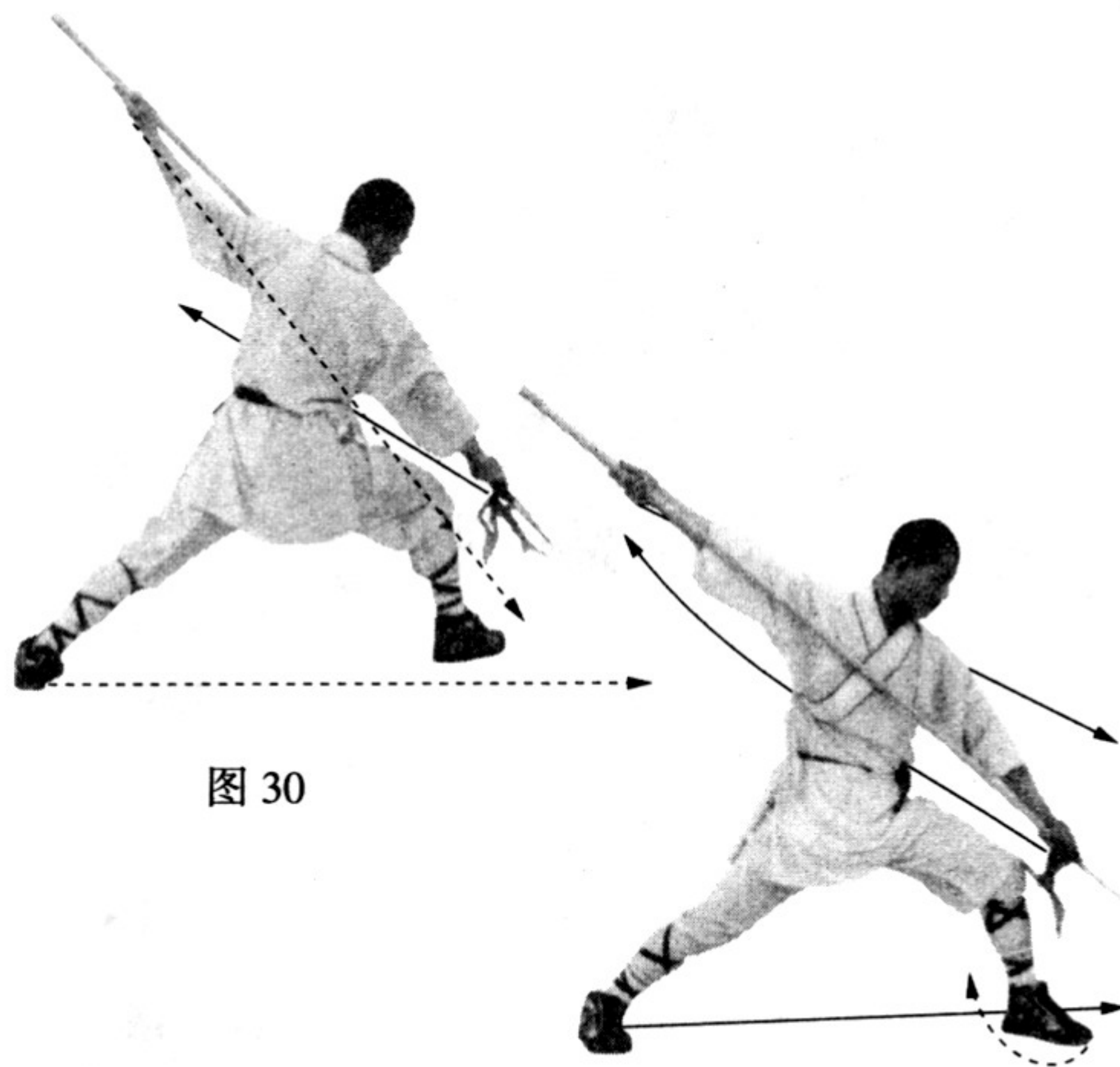
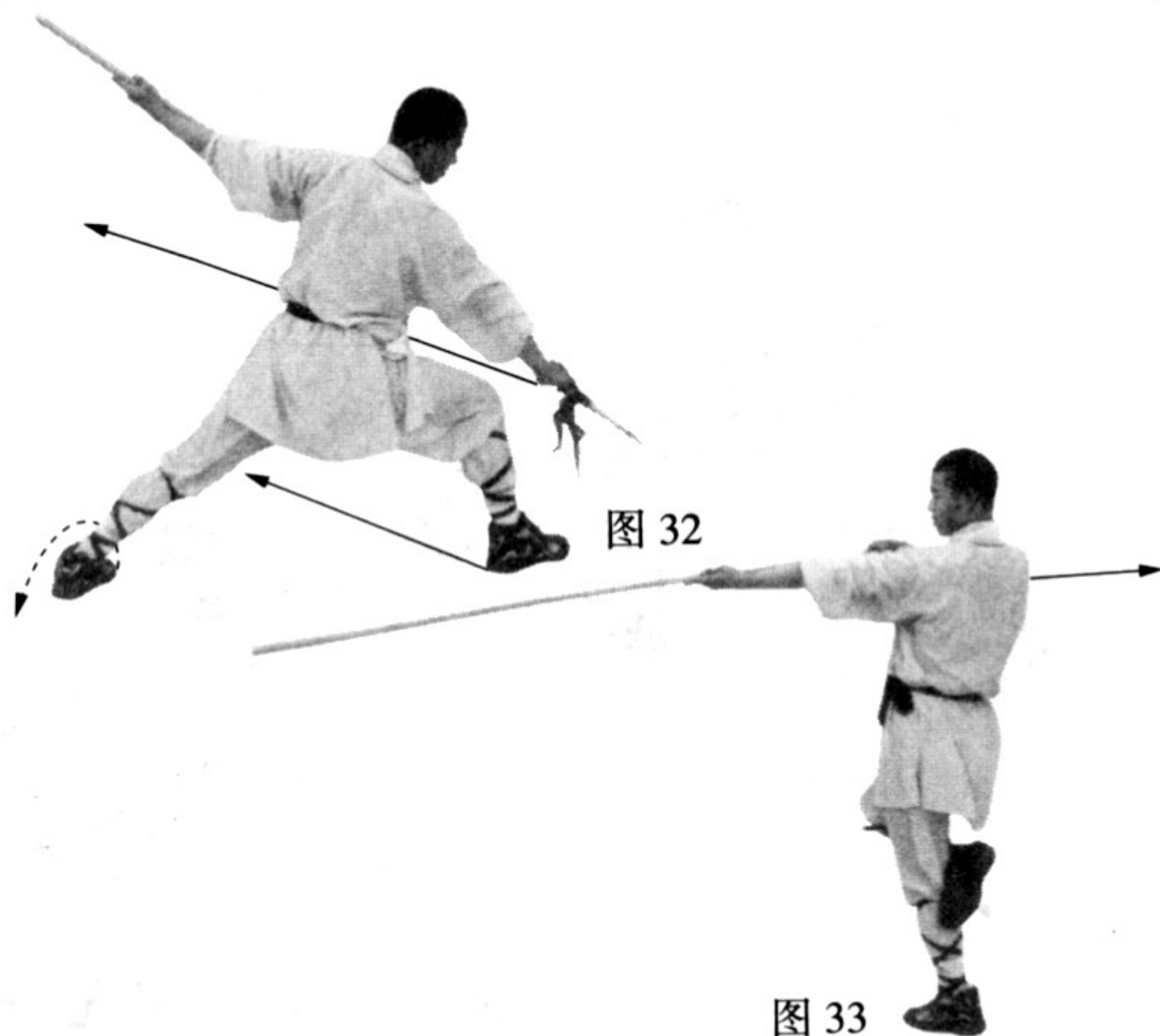


图 30

图 31

接上动作，右脚向后落一步，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，右手拉枪，左手滑把，两手托枪向右侧斜刺（图 30）。

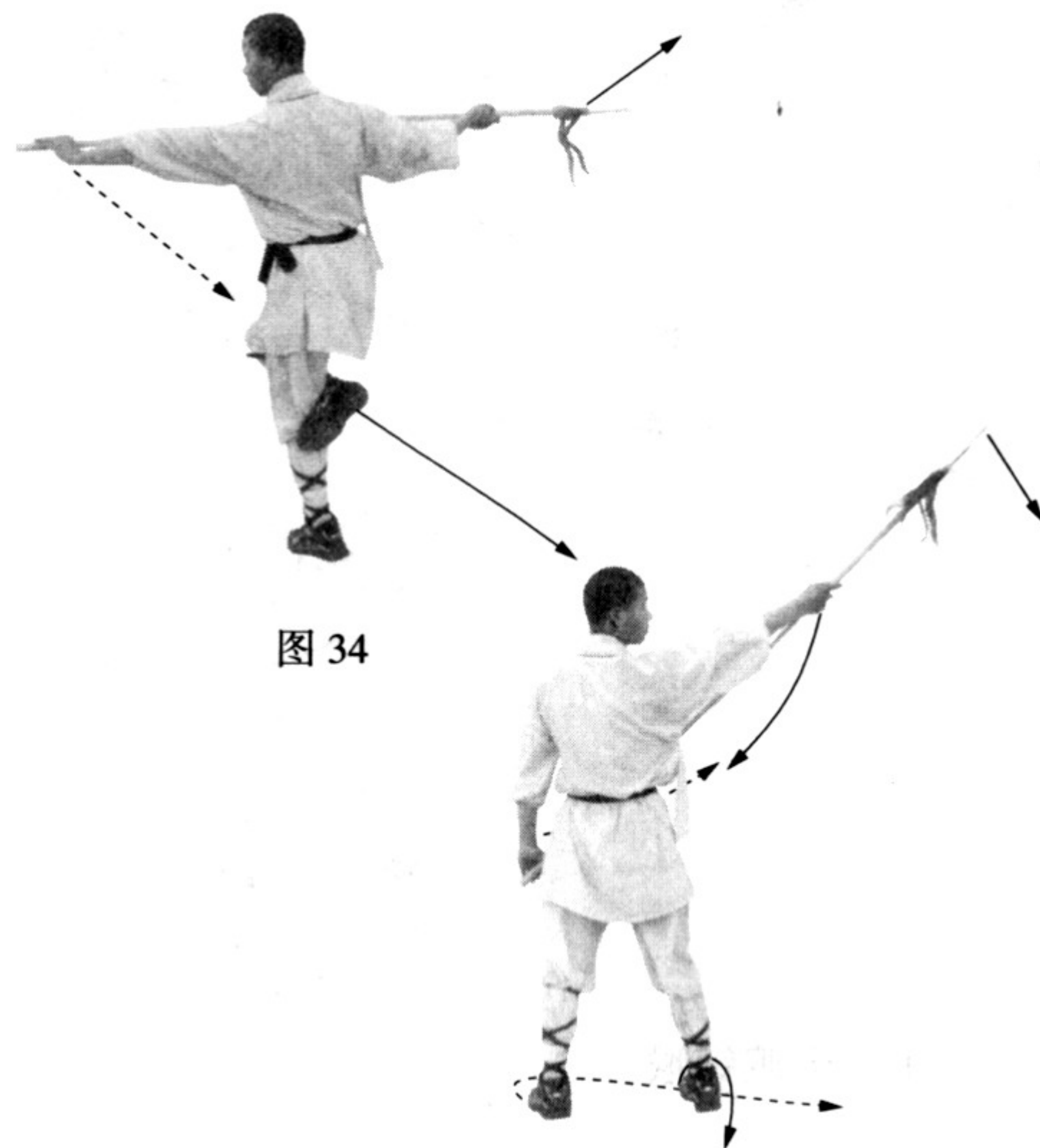
接上动作，抬左脚移于右脚后外侧一步，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时，两手换把，向左斜刺枪（图 31）。



接上动作，右脚移于左脚后外侧一步，体向右转 270 度，使两腿成右弓步。两手换把，握枪向右侧前方斜扎枪（图 32）。

16. 织女穿梭

以两脚为轴，体向左转 45 度，抬右腿提膝。同时，左手向后滑把，两手握枪向前刺枪根（图 33）。



接上动作，右手向右侧拉枪，使枪锋向右（图 34）。

接上动作，右脚向右落地，左把下压，使枪锋斜向上（图 35）。

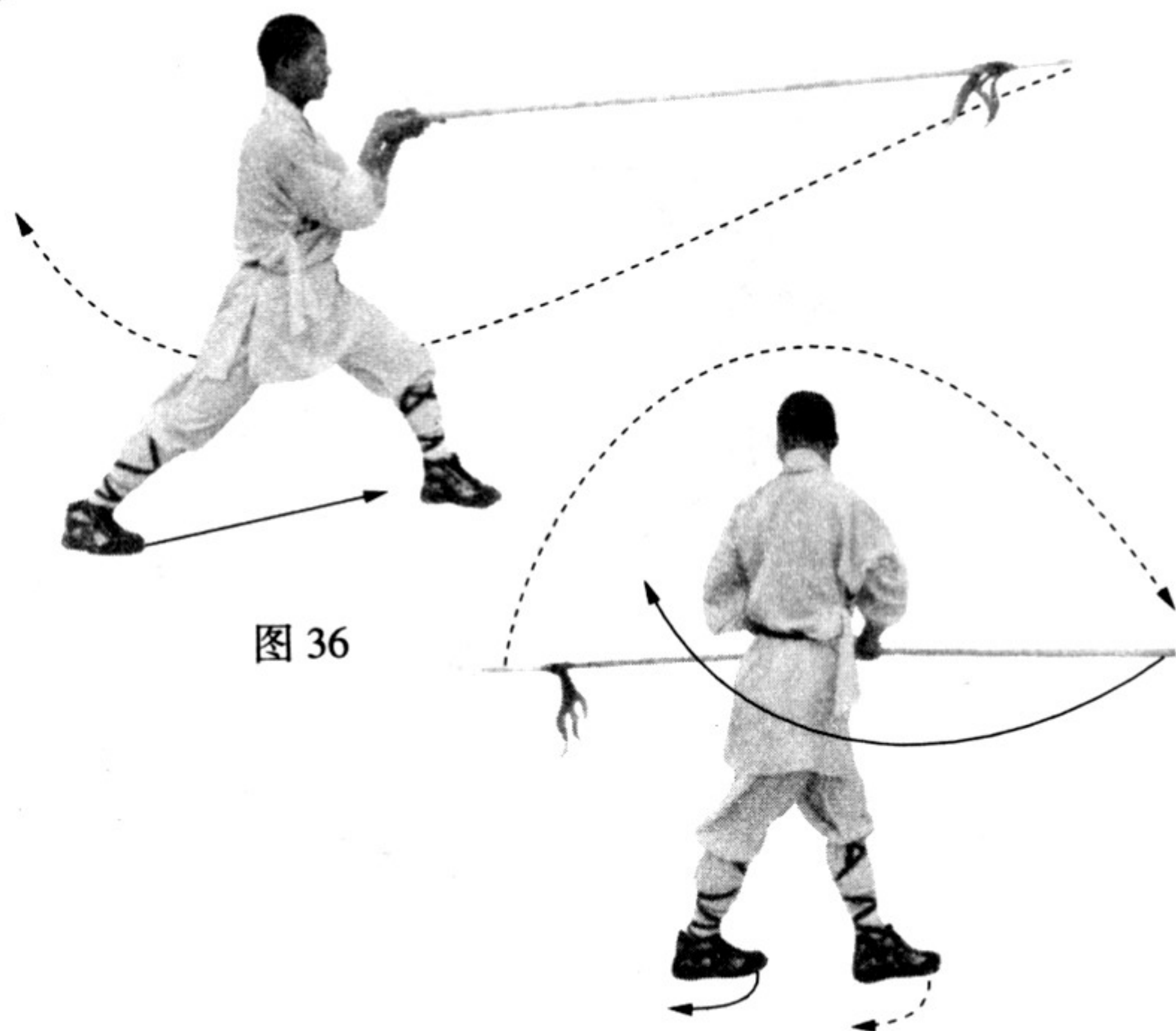


图 36

图 37

17. 金鸡锁喉

接上动作，以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时，右把后滑，两手握枪向前直刺（图 36）。

18. 舞花

右脚向前上半步，向左抡舞花（图 37）。

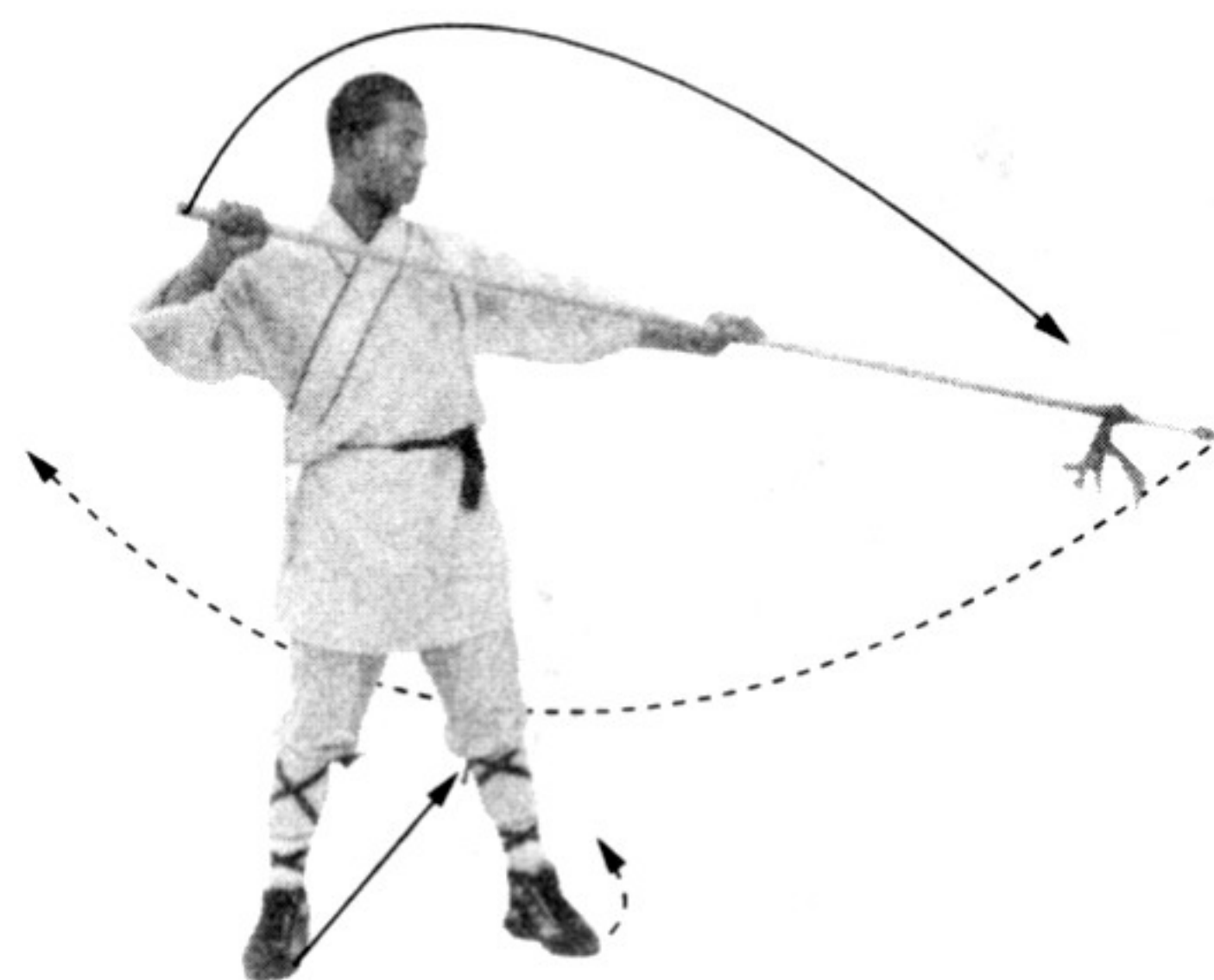


图 38

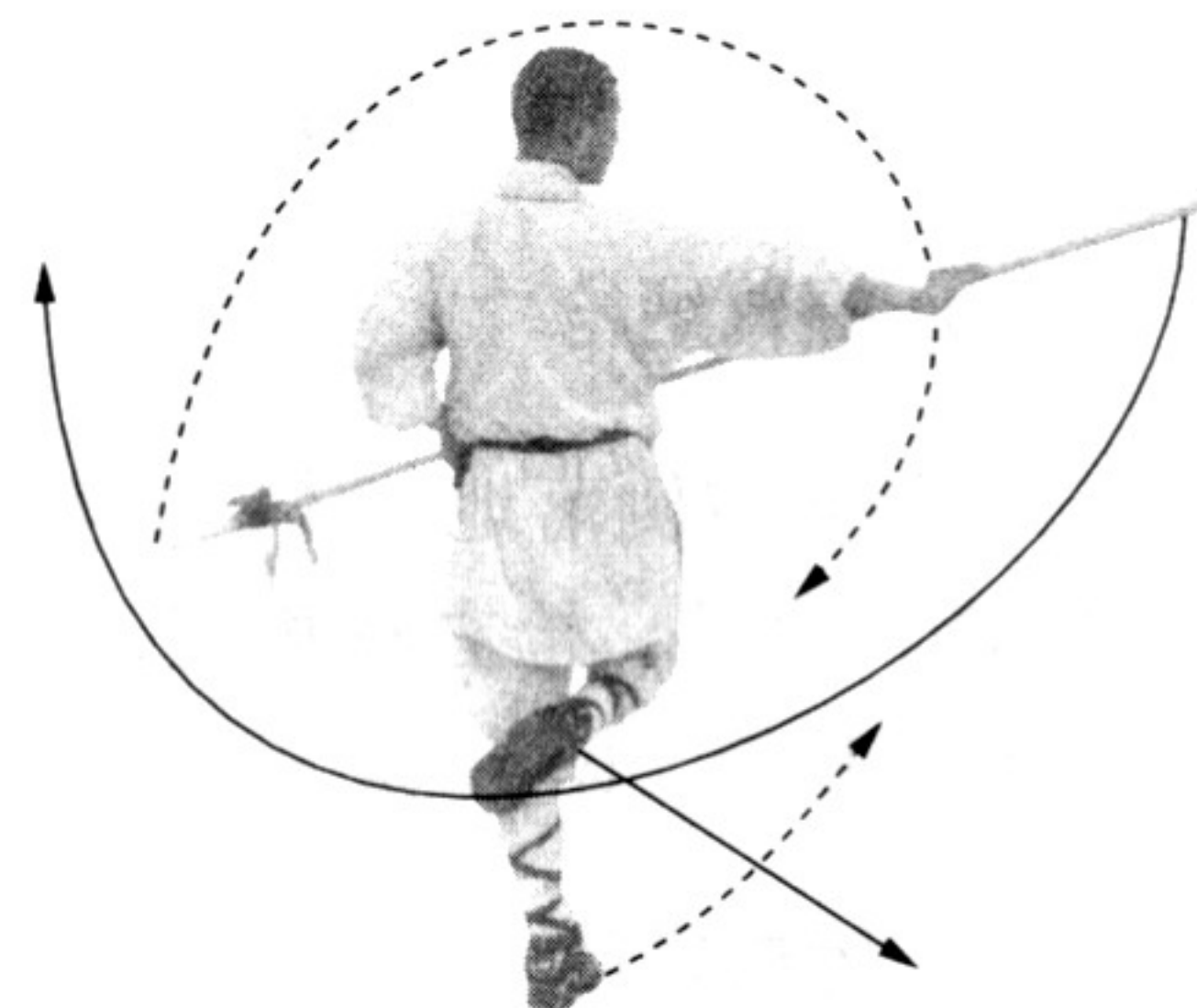


图 39

接上动作，往右抡舞花（图 38）。

接上动作，体向左转 90 度，抬右脚向后提跟，向左抡舞花（图 39）。



图 40

19. 提靴纳枪

右脚向右侧落地，体向右转 90 度，抬左腿向前提膝。同时，枪右抡舞花，然后倒把向前斜扎枪，目视枪锋（图 40）。

20. 弹枪踢球

左脚稍向下沉，然后猛力向前踢枪，目视枪锋（图 41）。

21. 旋风枪

左脚向前落地，体左转 90 度，抬右腿向后屈

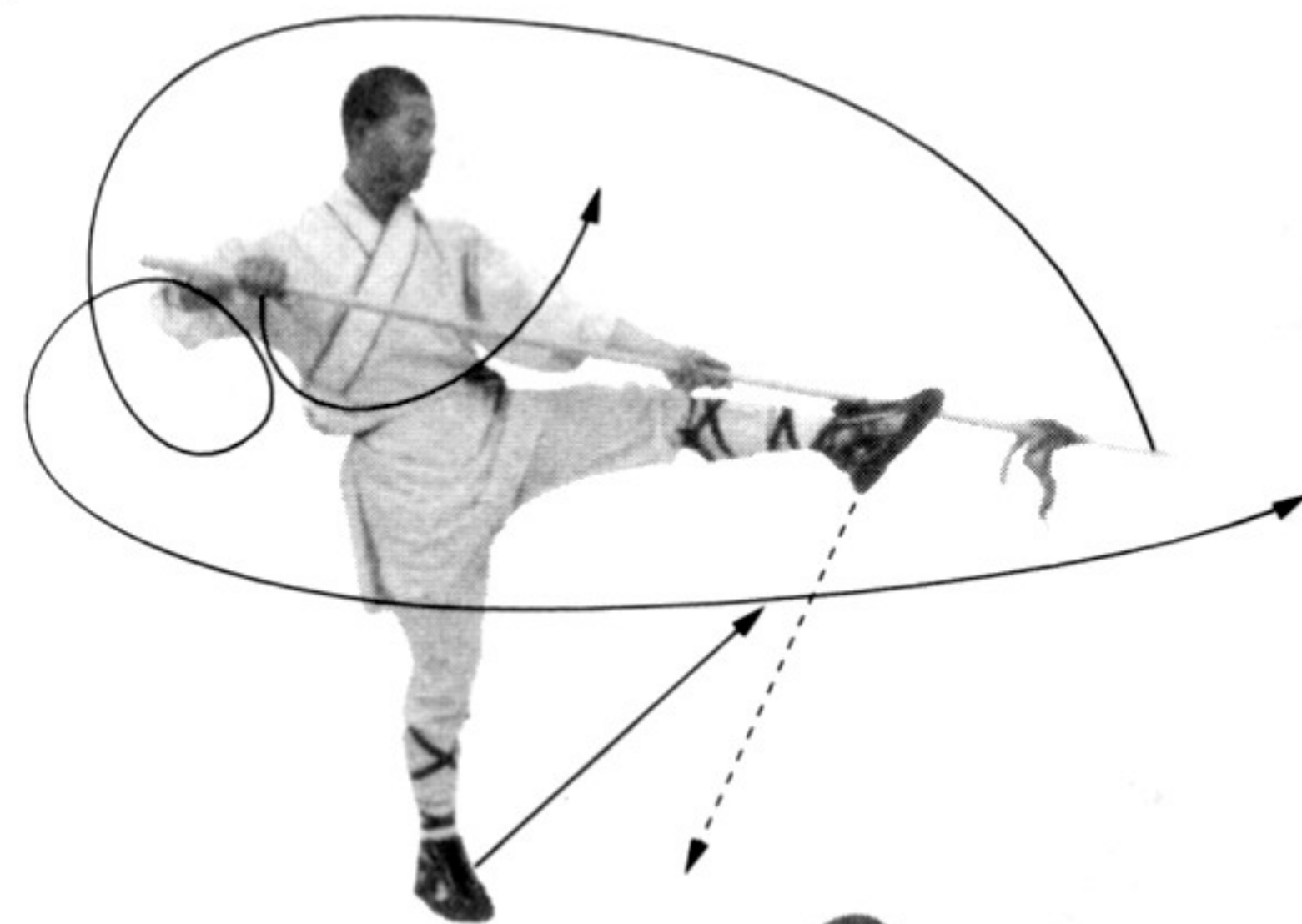


图 41

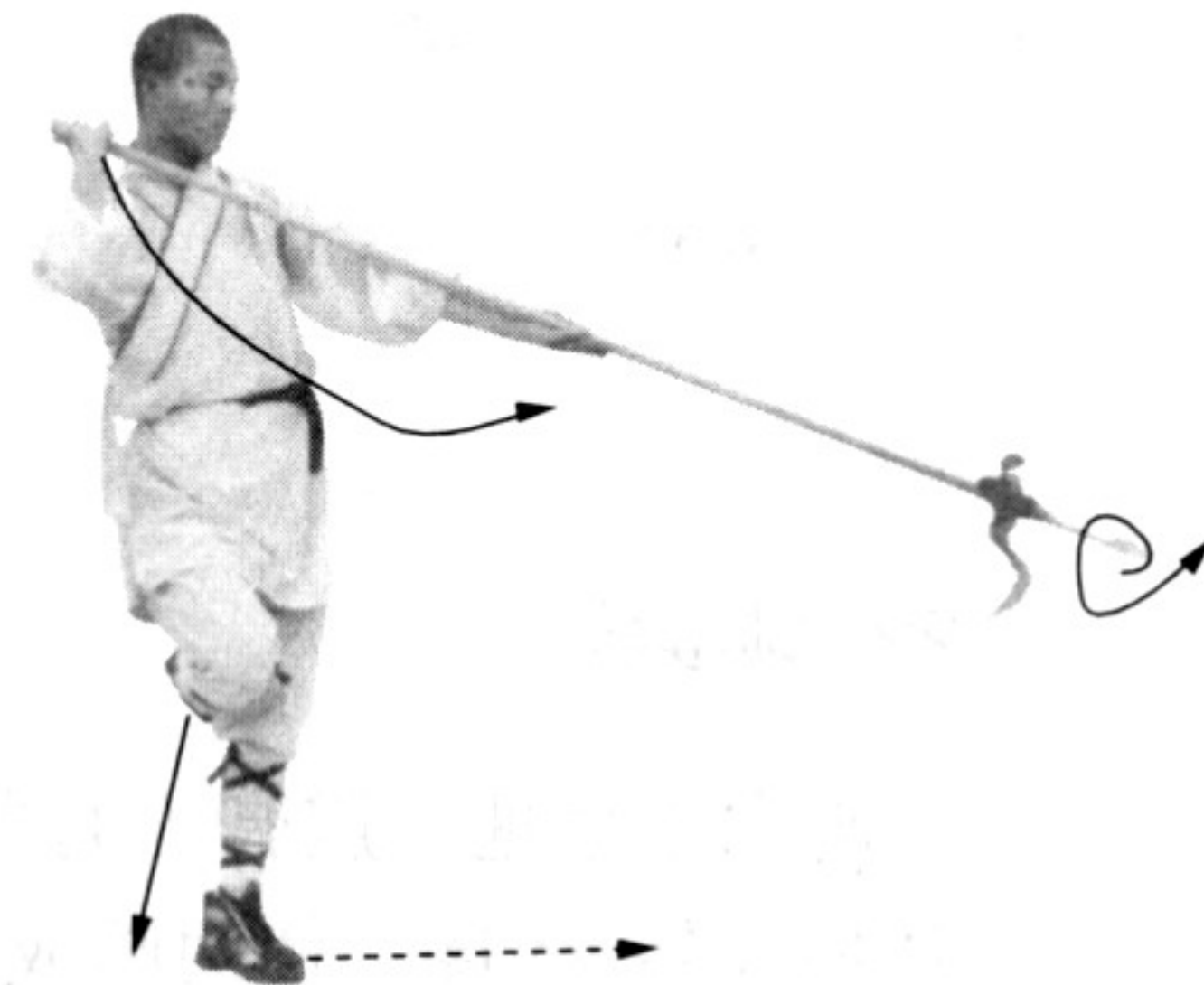


图 42

足。同时，左手向后滑把，两手握枪，由前向后抡枪。然后右脚向前上一步，以左脚为轴，抬右腿提膝，体向左转 360 度，枪随身转，向前斜刺，目视枪锋（图 42）。

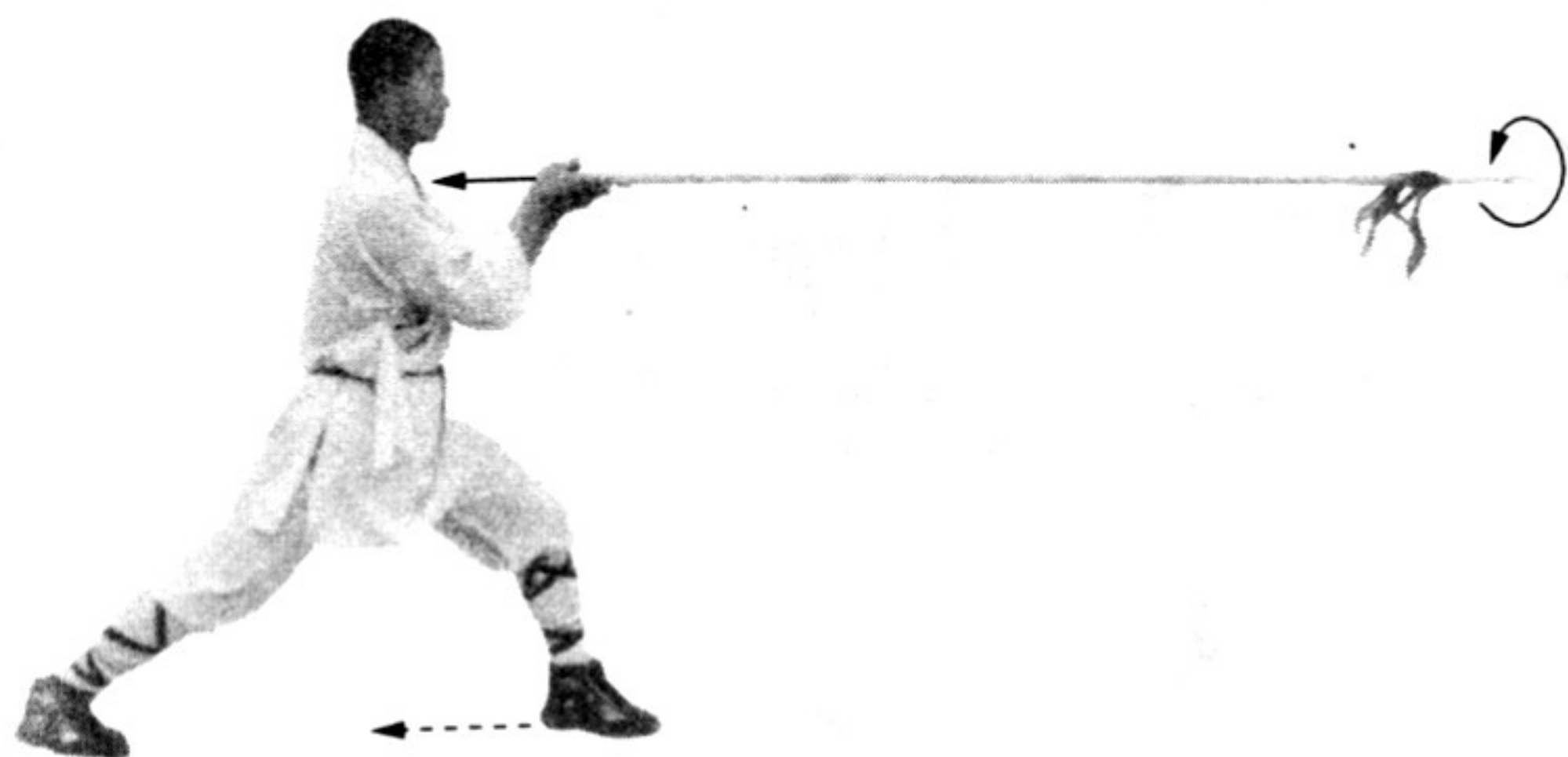


图 43

22. 锁喉枪

右脚向下落地，震脚（响亮），左脚向左上一步，体向左转 45 度，使两腿成左弓步。同时，左手后滑把，两手托枪前刺绞再前刺，目视枪锋（图 43）。

23. 绞枪

左脚向后倒半步，两手持枪由右向左绞（图 44）。

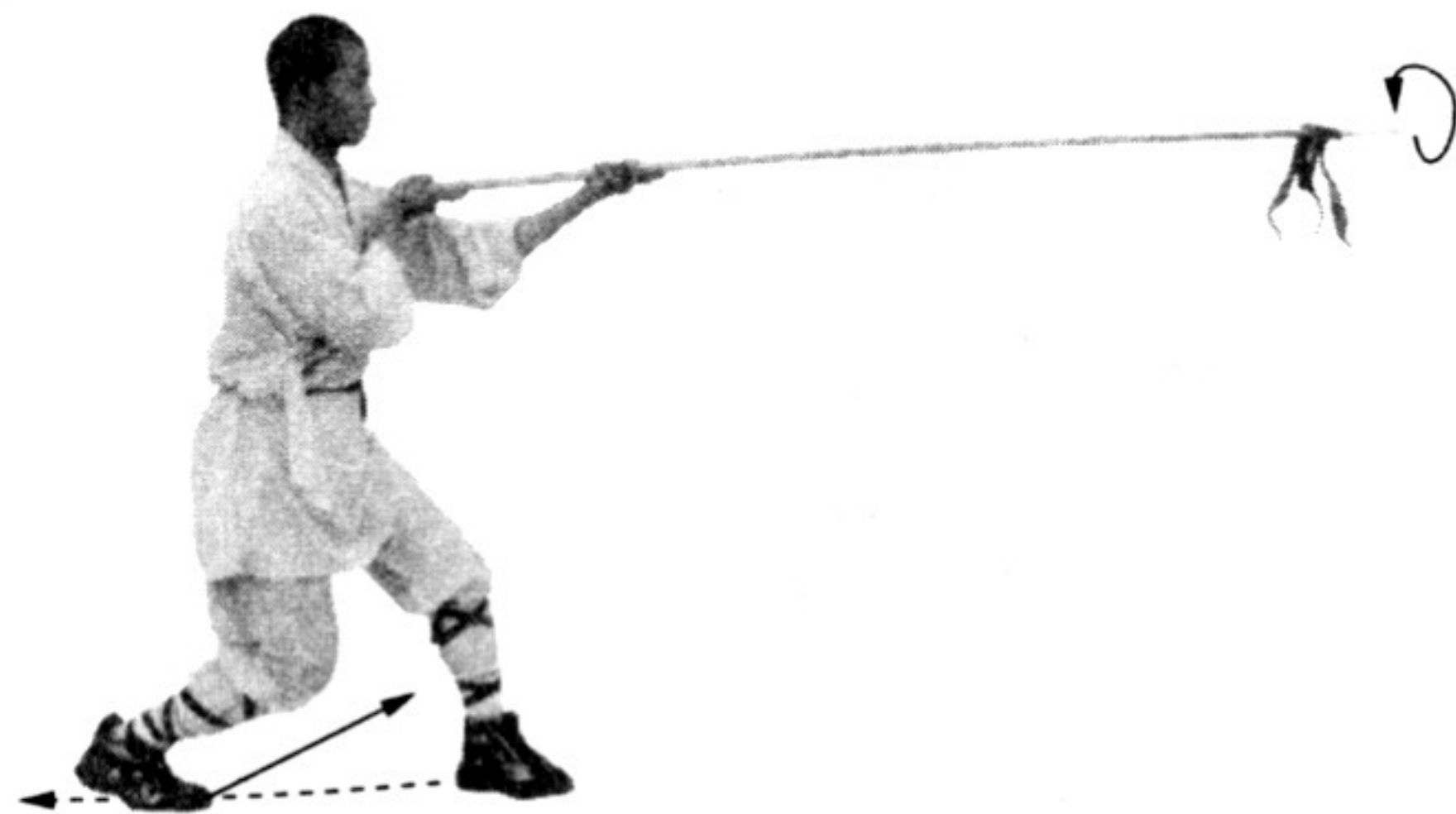


图 44

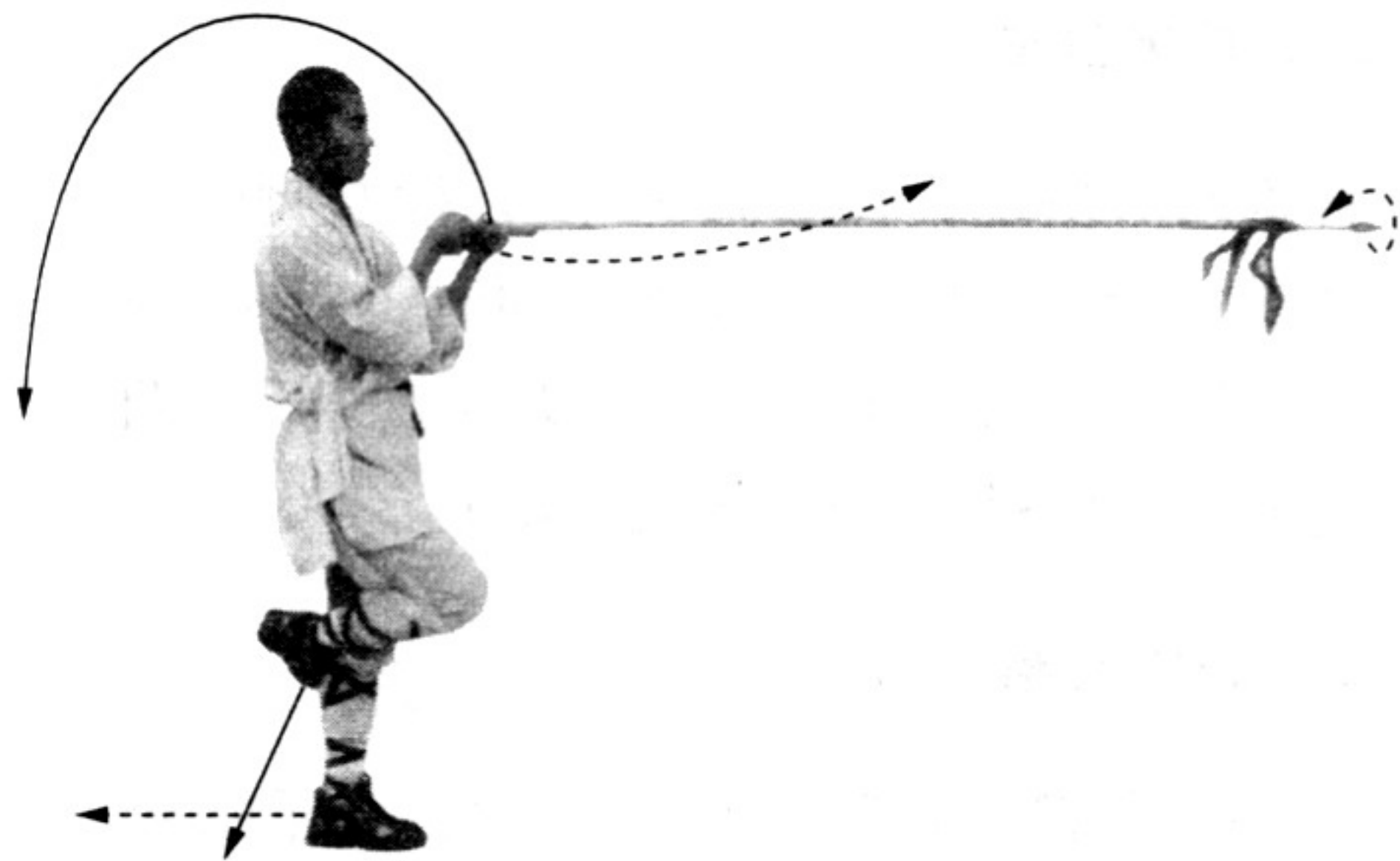


图 45

接上动作，左脚再向后退半步，抬右腿提膝，两手握枪由右向左绞枪（图 45）。

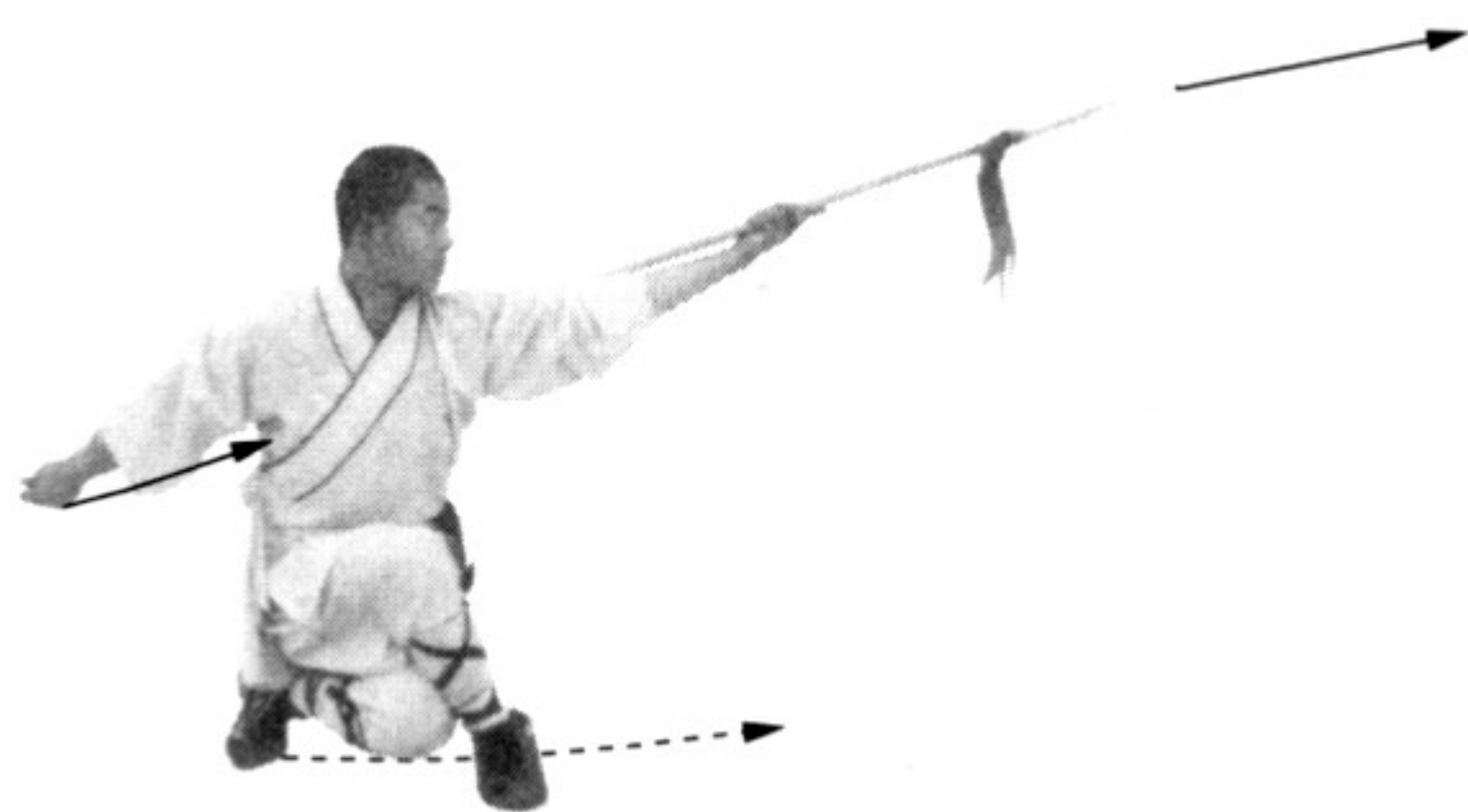


图 46

24. 枯树盘根

右脚向后落地，体右转 90 度，抬左脚落于右脚后外侧一步，使两腿成插步。同时，向左绞枪，左手向前移把，两手向上架枪过头背于背后，两腿全蹲成歇步，目视左侧枪锋（图 46）。

25. 织女穿梭

起身，左脚向左跨一步。同时，右手送枪向左，左手伸臂托枪（图 47）。

接上动作，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，体继而左转 90 度，左手脱把，右手握枪向右侧穿枪，目视右侧（图 48）。

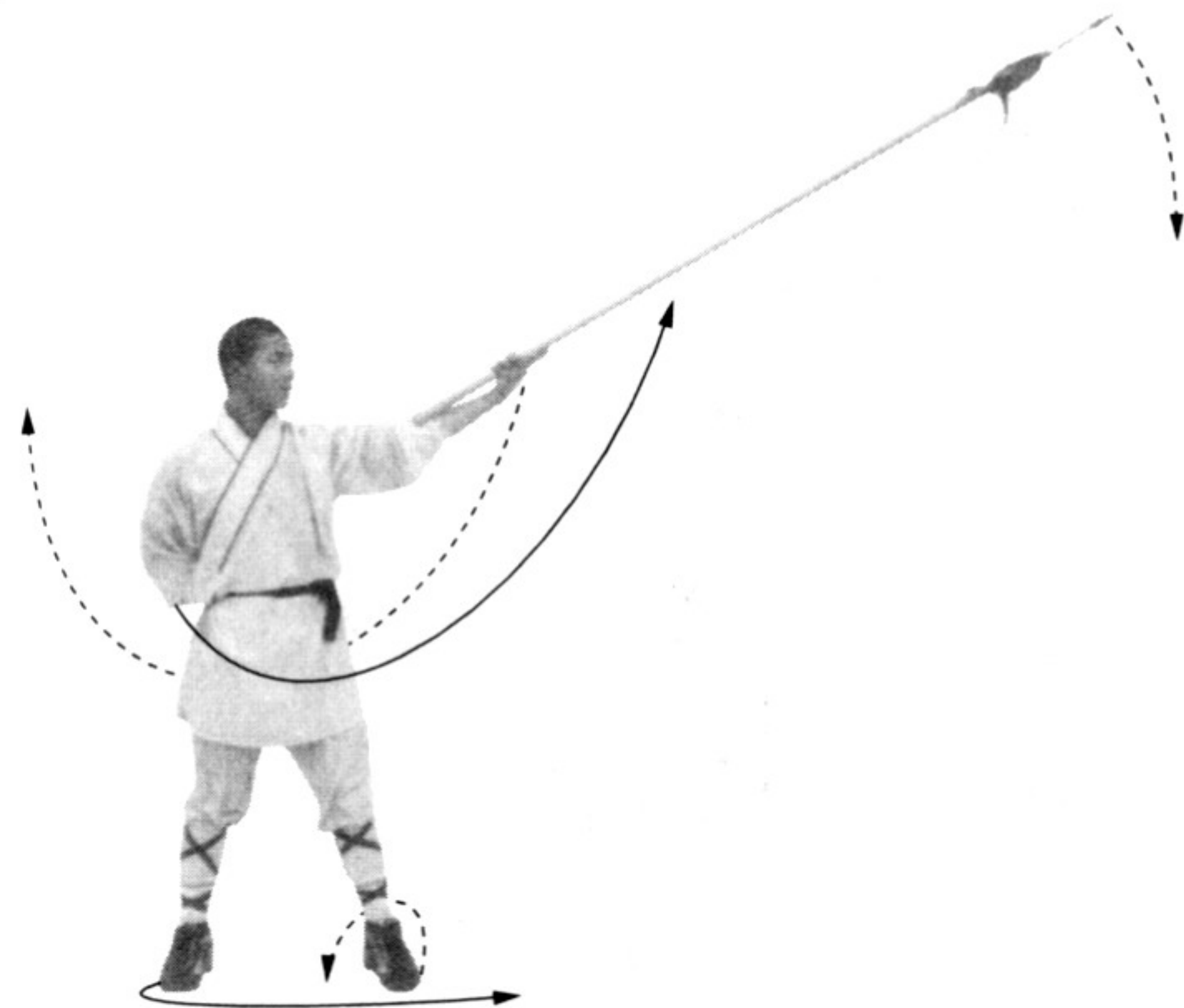


图 47

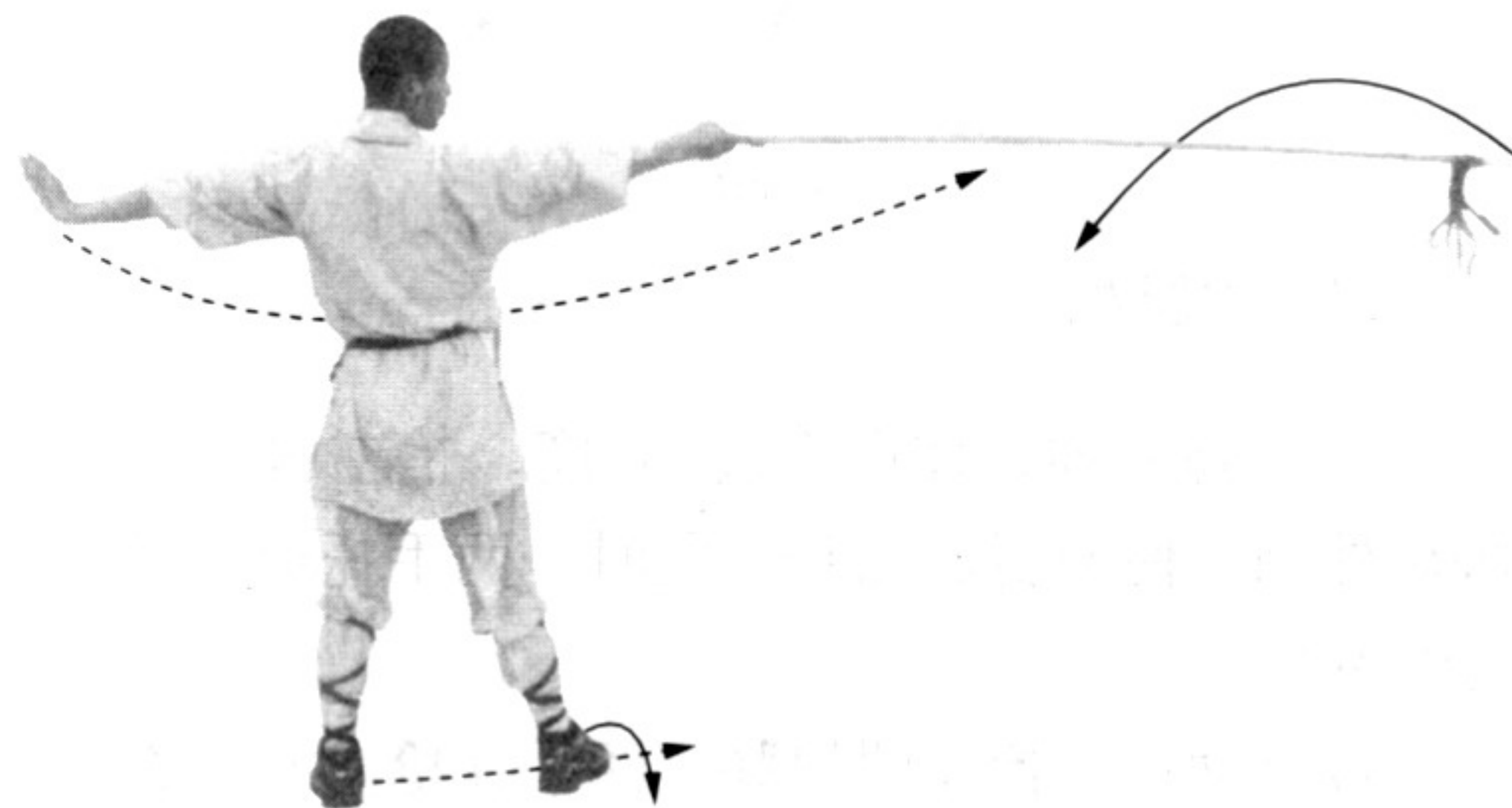


图 48

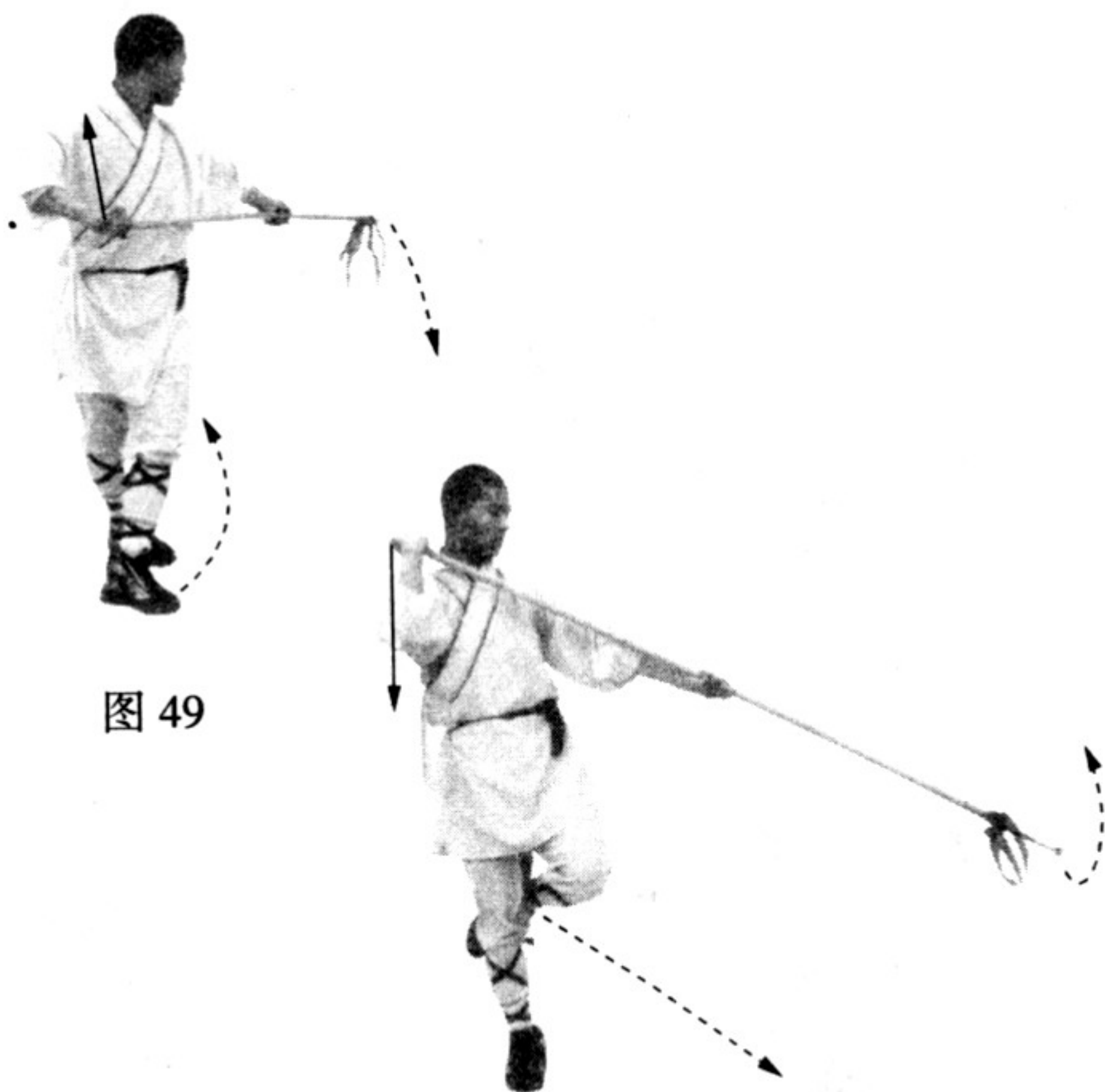


图 49

图 50

26. 拦腰枪

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚移于右脚后外侧，使两腿成插步。同时，两手托枪向后拦（图 49）。

接上动作，抬左腿提膝，两手托枪向左前方拦枪（图 50）。

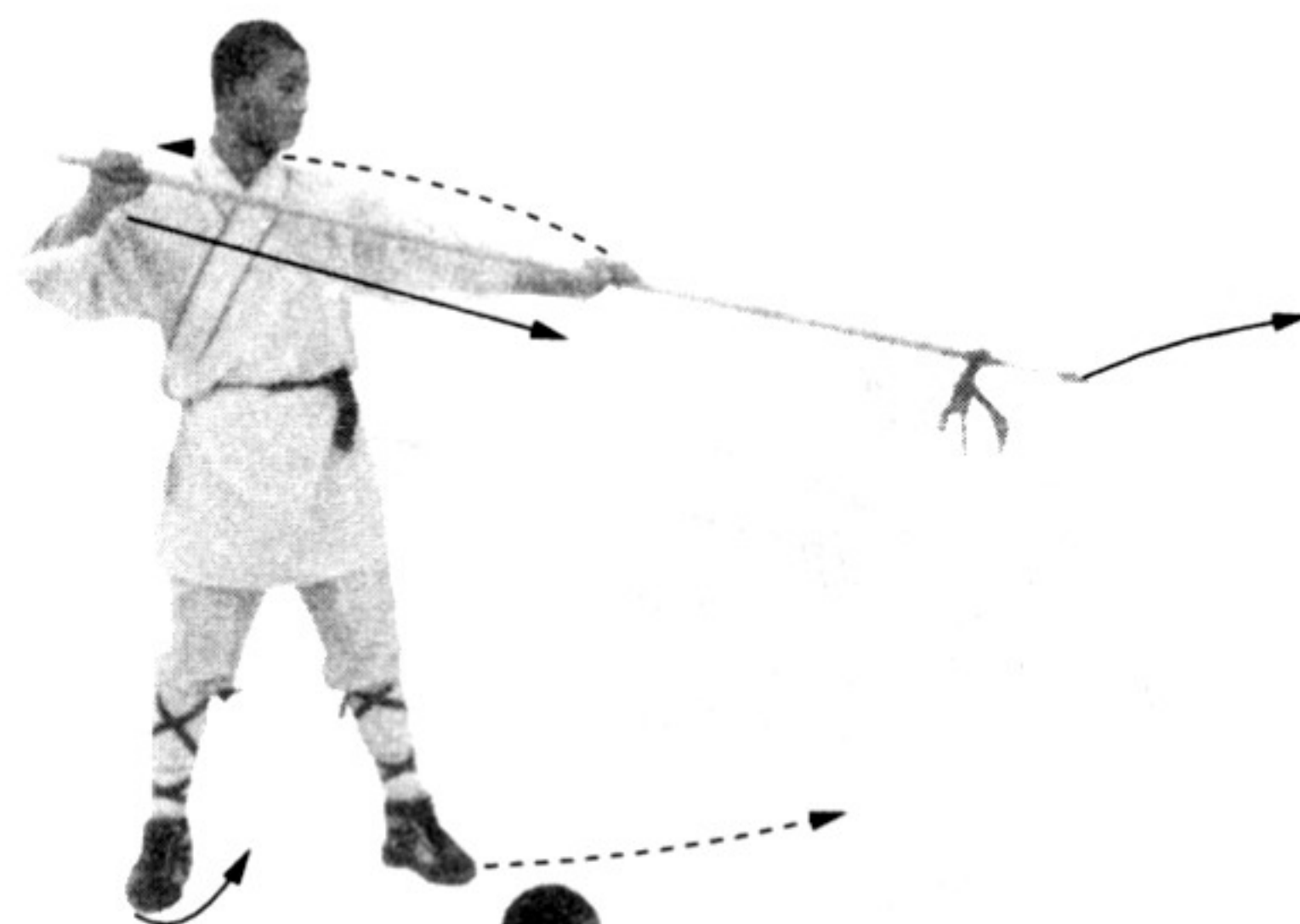


图 51

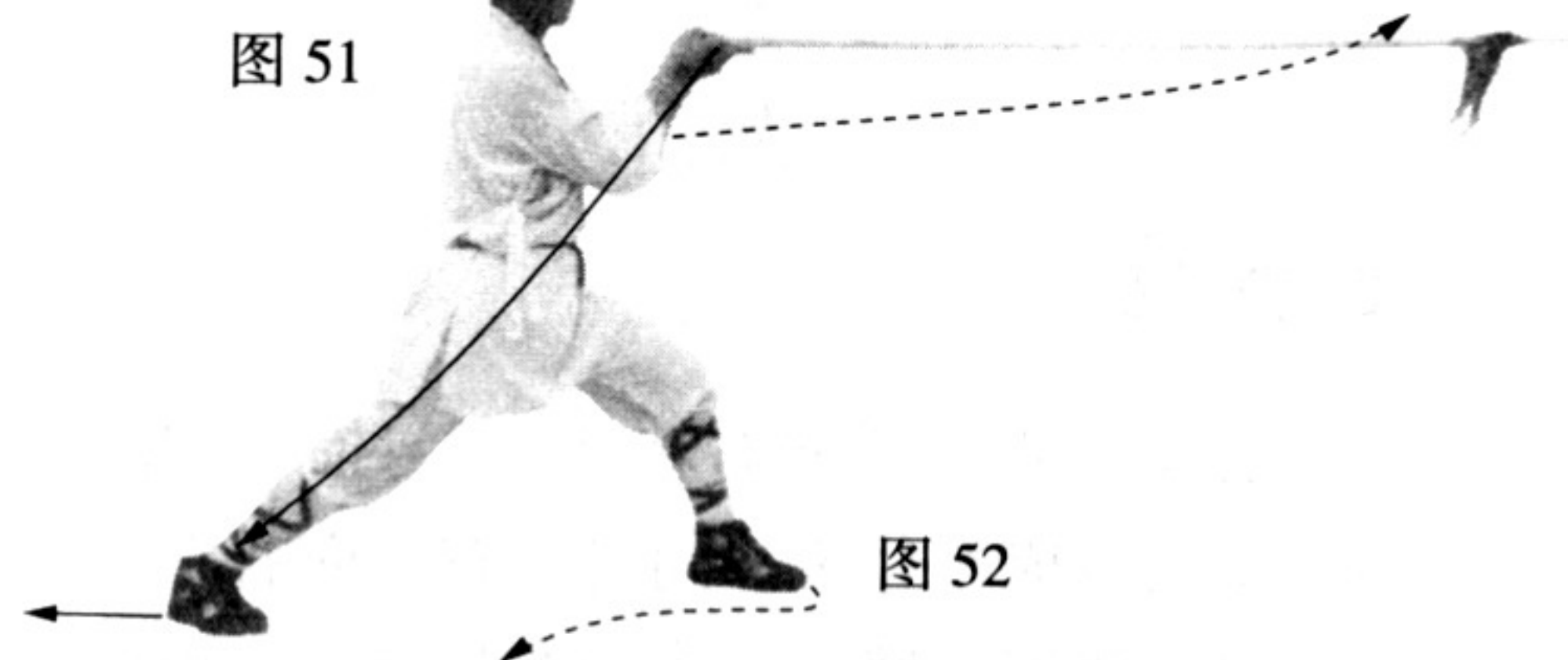


图 52

接上动作，左脚下落于右脚左侧一步，同时，两手托枪由右向左拦（图 51）。

27. 锁喉枪

左脚向左跨半步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，左手向后滑把，两手托枪向前直刺（图 52）。

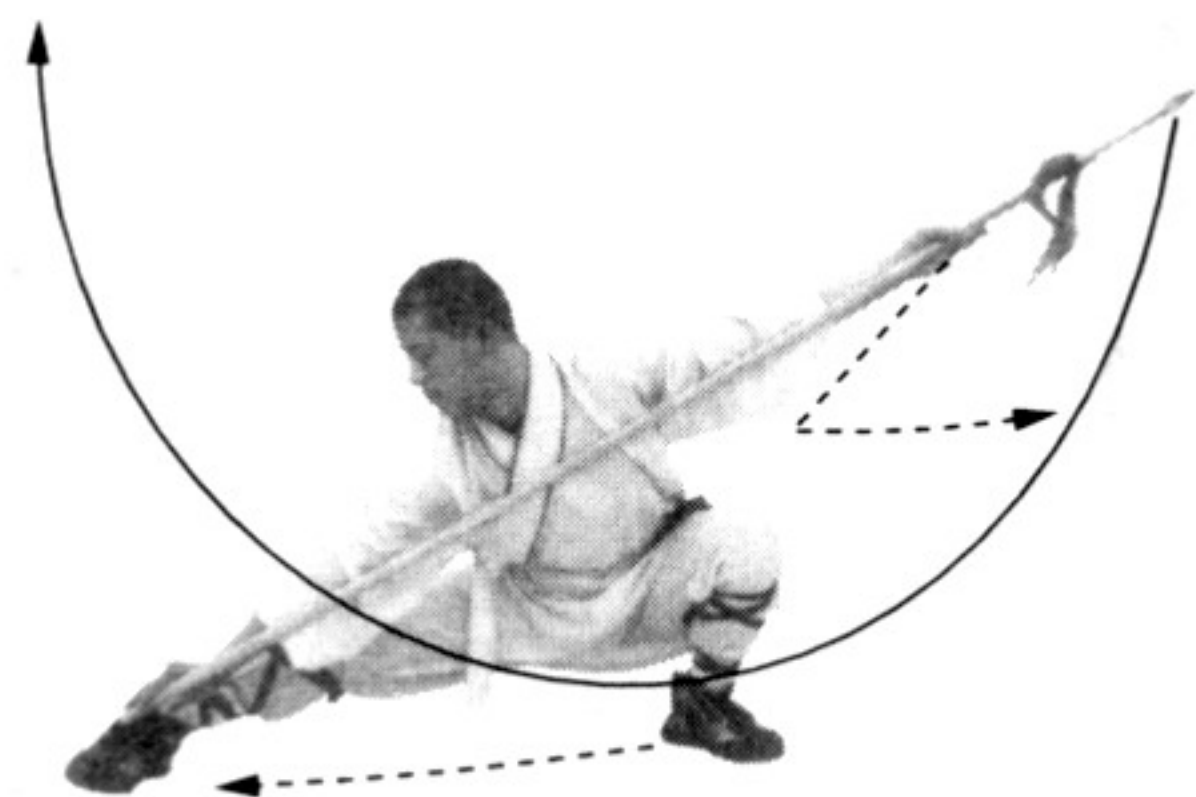


图 53

28. 燕子掠水

左脚后退半步，体向右转 90 度，抬右脚向右移半步，使两腿成右仆步。同时，右手向右下方拉把，左手向上滑把，使枪根附于右脚前，目视枪根（图 53）。

29. 丹凤朝阳

起身，两手托枪由左向右上方撩枪，然后收左脚与右脚成并步。同时，枪向右竖直沉把，使枪锋向上，左手向左伸臂摆掌，目视左手（图 54）。

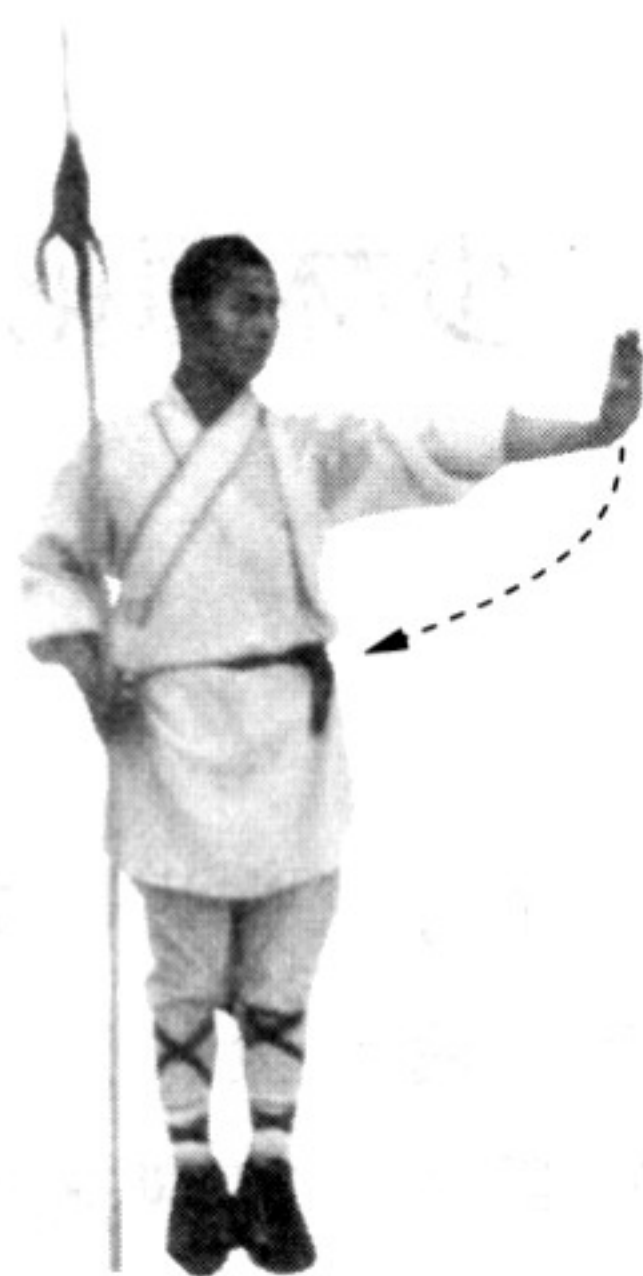


图 54

收势

两脚不动，收左手向内，垂臂，掌附大腿外侧，掌心向里，目视前方。

三、少林梅花刀

歌诀：

少林梅花刀，势势妙奇巧。

云顶藏花阴，骤施穿心刀。

怀抱琵琶势，鹞翻燕水抄。

翻云覆雨现梅花，万急掏出武松刀。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 白云盖顶 | 2. 腋下藏花 |
| 3. 回头望月 | 4. 腋下藏花 | 5. 白鹤亮翅 |
| 6. 云顶 | 7. 怀抱琵琶 | 8. 左右舞花 |
| 9. 燕子钻云 | 10. 左右云顶 | 11. 武松藏刀 |
| 12. 穿心刀 | 13. 鹞子翻身 | 14. 穿心刀 |
| 15. 云顶 | 16. 怀抱琵琶 | 17. 磨盘刀 |
| 18. 云顶 | 19. 武松藏刀 | 20. 分心刺 |
| 21. 翻云覆雨 | 22. 左右穿心 | 23. 云顶 |
| 24. 怀抱琵琶 | 25. 云顶 | 26. 平心刺 |

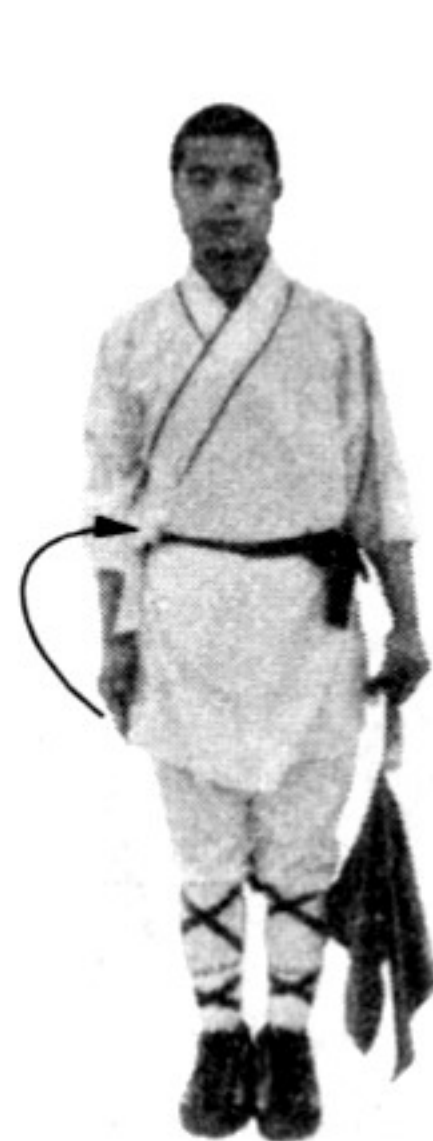


图 1

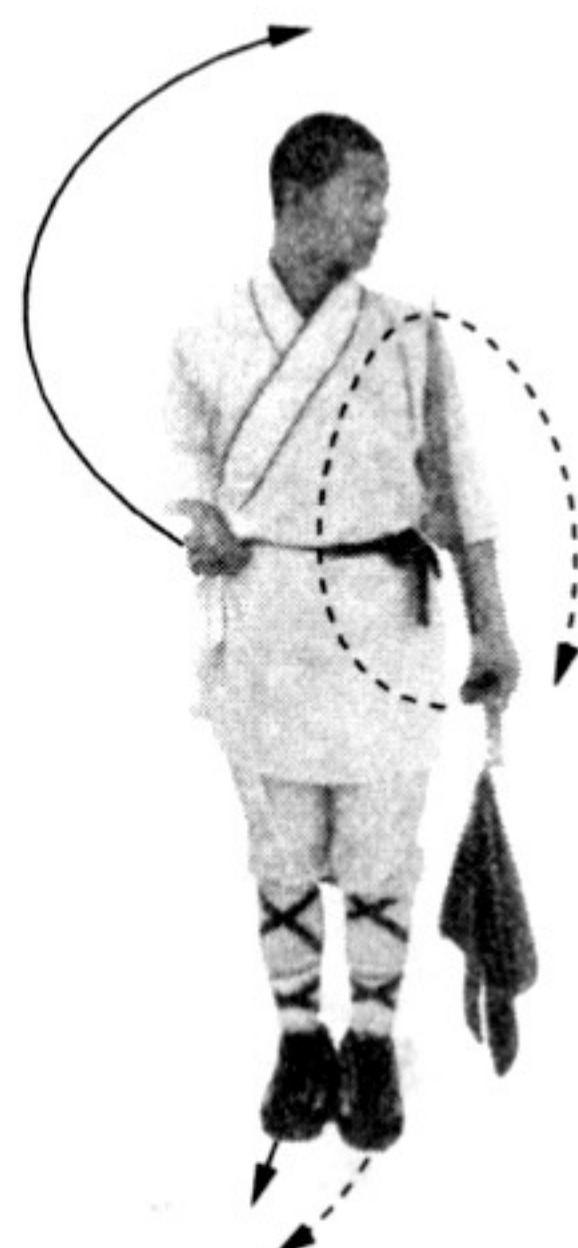


图 2

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 27. 单扇风 | 28. 旋风脚 | 29. 鹞子翻身 |
| 30. 平心刺 | 31. 云顶 | 32. 武松藏刀 |
| 33. 平心刺 | 34. 大滚身 | 35. 金鸡独立 |
| 36. 燕子掠水 | 37. 抛刀接刀 | 38. 坐山势 |
- 收势

预备势

两脚并立，身胸挺直，左手抱刀，使刀背贴臂，刀刃向前，刀尖向上，右掌附于右大腿外侧，目视前方（图 1）。

接上动作，右手由下向上、向内划弧，然后变拳，抱于腰间，目视左侧（图 2）。

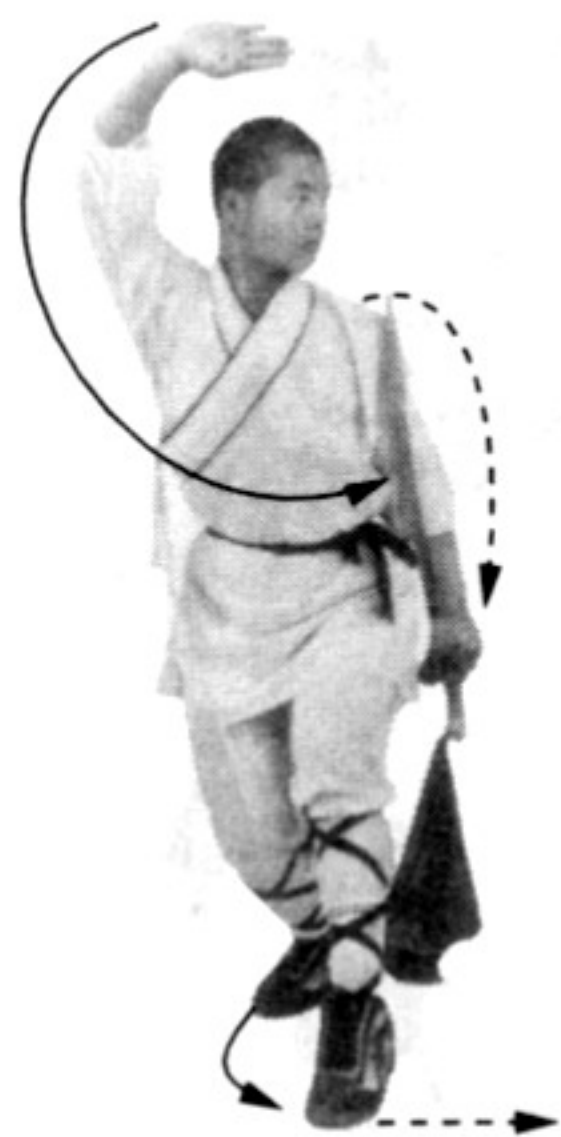


图 3

1. 白云盖顶

抬右脚向前上半步，再抬左脚向前上一步，两腿微屈，使两腿成左虚步。同时，左手握刀向内划弧，然后落回原处，再抬右拳变掌，由下向上、由内向外划弧，上架头上前方，目视左侧（图 3）。

2. 腋下藏花

抬左脚向左跨半步，体向左转 90 度，两腿半蹲，抬右脚向前震脚，与左脚成并步。同时，刀随体转向内屈肘抬把，右掌由上向下、向左屈肘，插掌，落于左腋下，掌心向上，目视前方（图 4）。

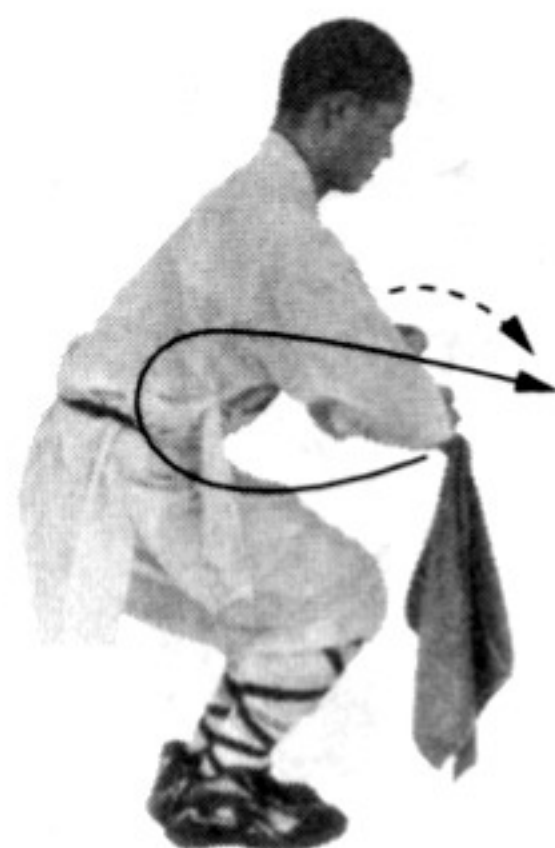


图 4



图 5

3. 回头望月

抬右脚震脚（响亮），落回原处。同时，右手由下向外撩打，然后向内屈肘插手，落于左肘之上（图 5）。

接上动作，右脚后退一步，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，右掌随身向右上划弧架掌，左手持刀伸臂，左脚展，目视左后方（图 6）。



图 6

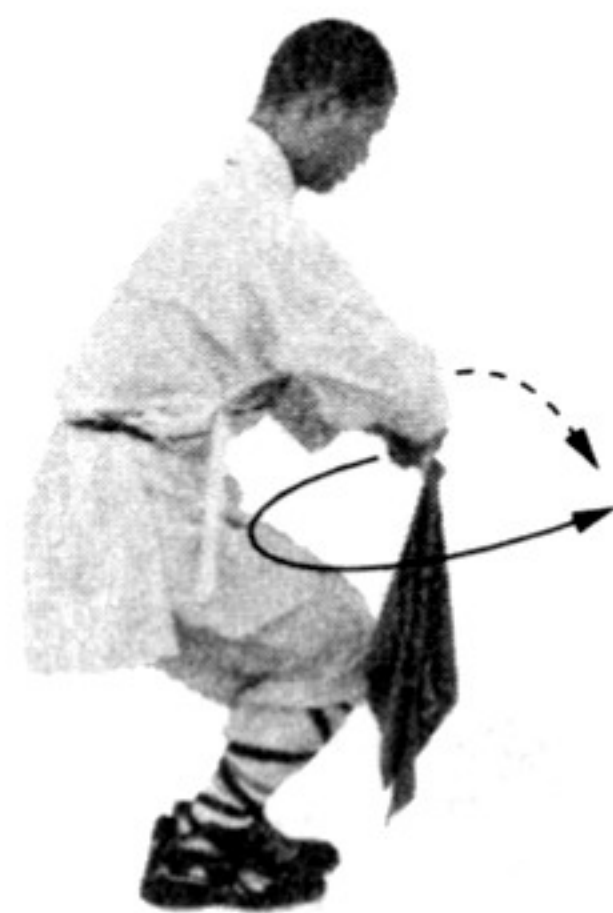


图 7

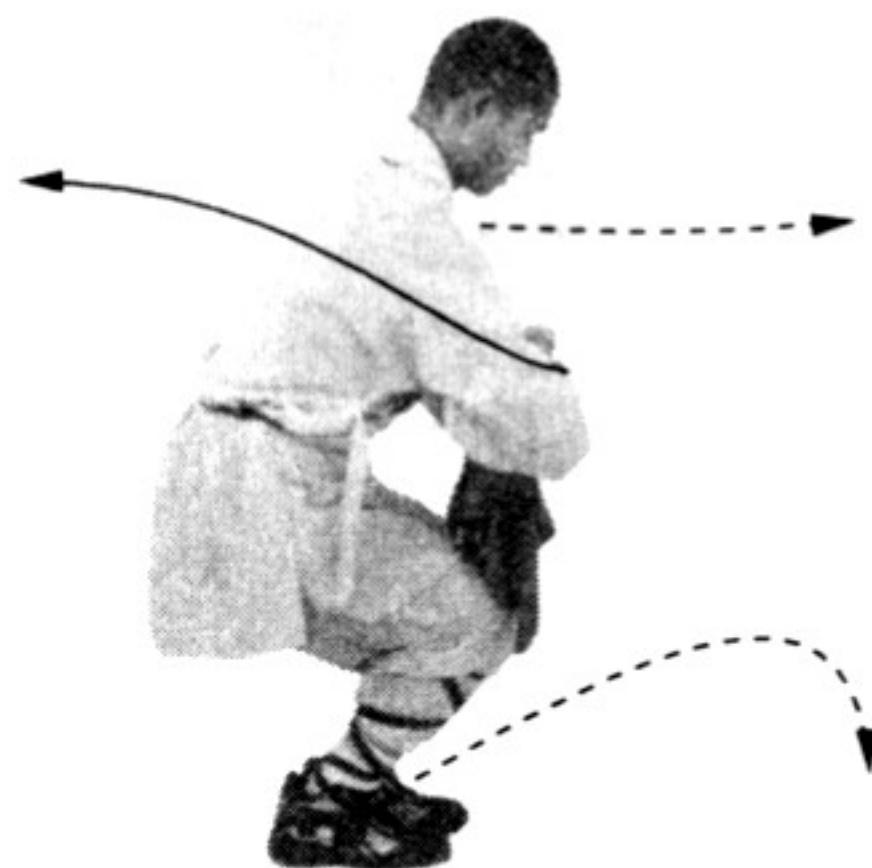


图 8

4. 腋下藏花

体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，震脚（响亮），与左脚成并步，两腿半蹲。同时，左刀随身向右屈肘抱刀，右臂向左屈肘，右掌藏于左腋下，目视前方（图 7）。

接上动作，抬右脚再震右脚，与左脚成并步。同时，右手向外撩打，然后向内屈肘插手，掌落在肘上，目视右手（图 8）。



图 9

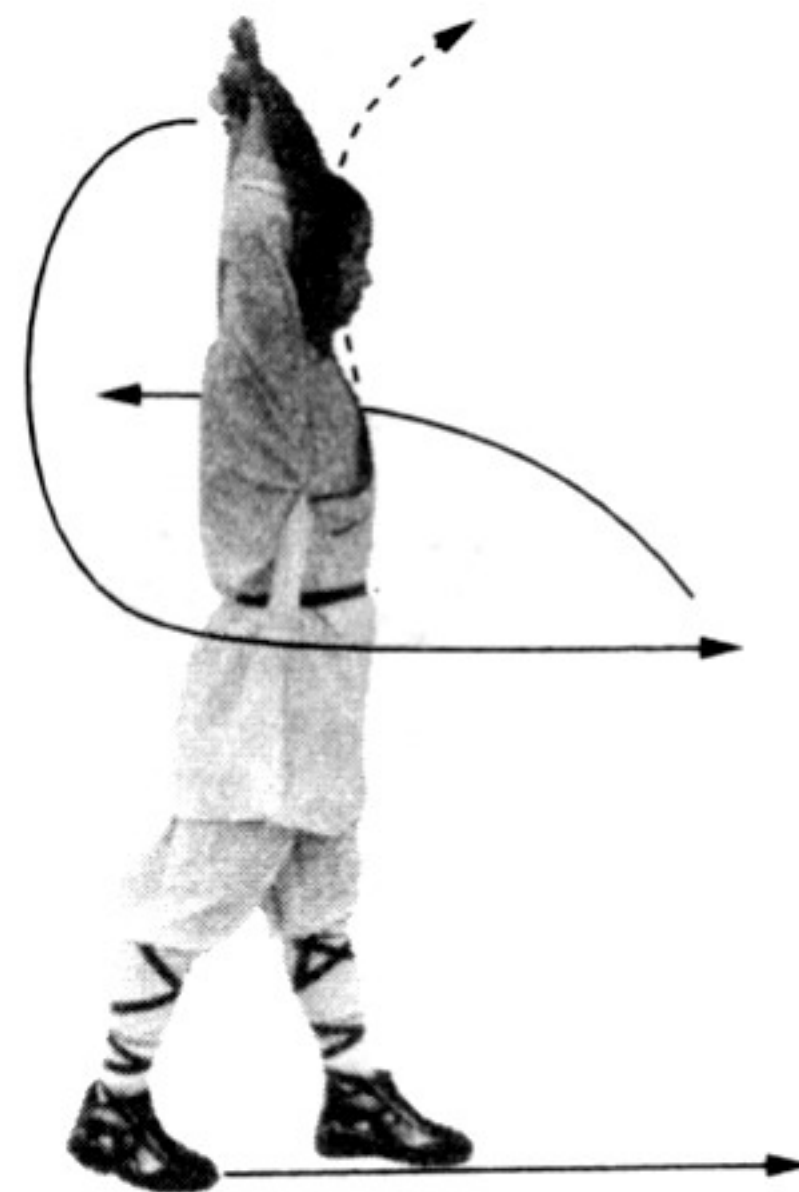


图 10

5. 白鹤亮翅

抬左腿向前提膝，同时右手与左抱刀手同时两侧展臂，高与肩平，目视前方（图 9）。

6. 云顶

左脚下落于右脚前一步，右手与左抱刀把在头上会合，右手接刀（图 10）。



图 11

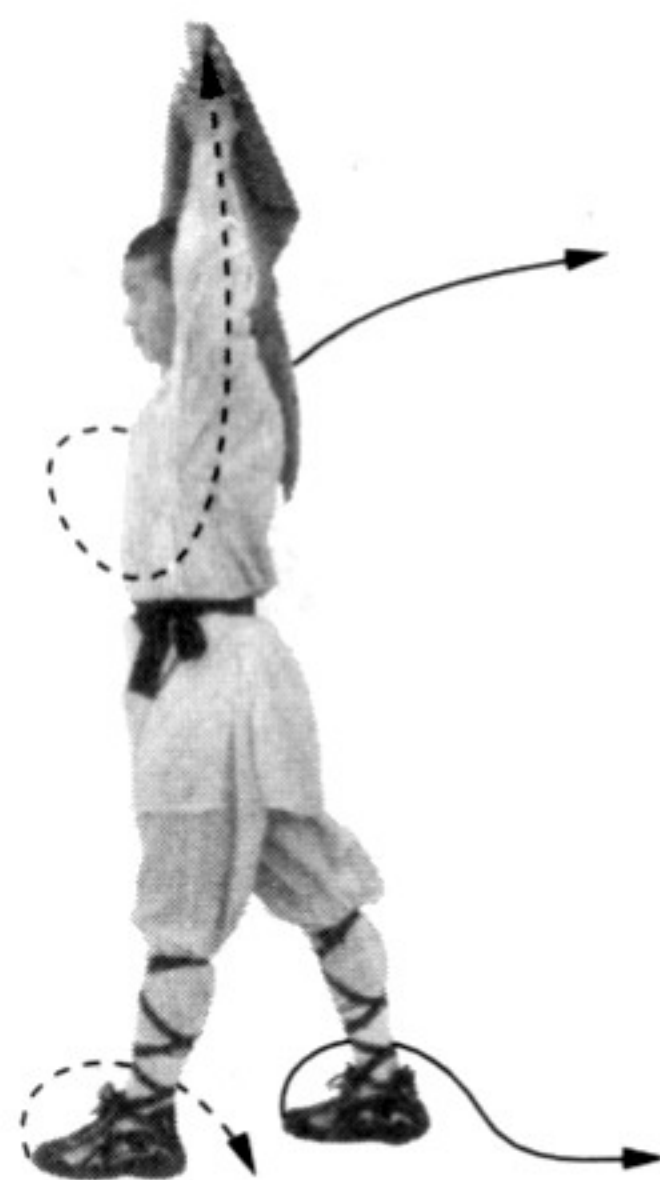


图 12

接上动作，右手刀由头上向后云旋，然后由后向前、向左撩打，落于左腋下，左掌架于头上左侧（图 11）。

接上动作，左脚向前上半步，体右转 180 度。同时，右刀随身云旋于头上，左手向上与右手刀把相附，然后抬右脚后倒半步（图 12）。

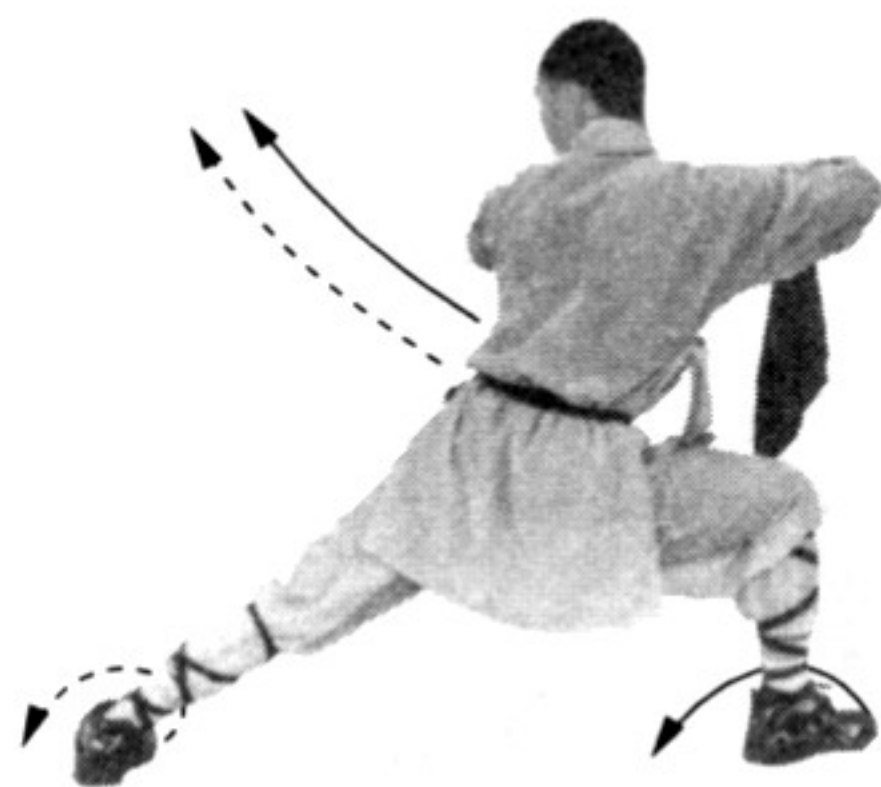


图 13



图 14

7. 怀抱琵琶

右脚向右跨半步，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，双手抱刀，由后向前掬肘架刀，刀尖斜向下，目视左后侧（图 13）。

8. 左右舞花

体向左转 90 度，左手扶贴右手腕后，协力由右上方向左上方撩刀（图 14）。

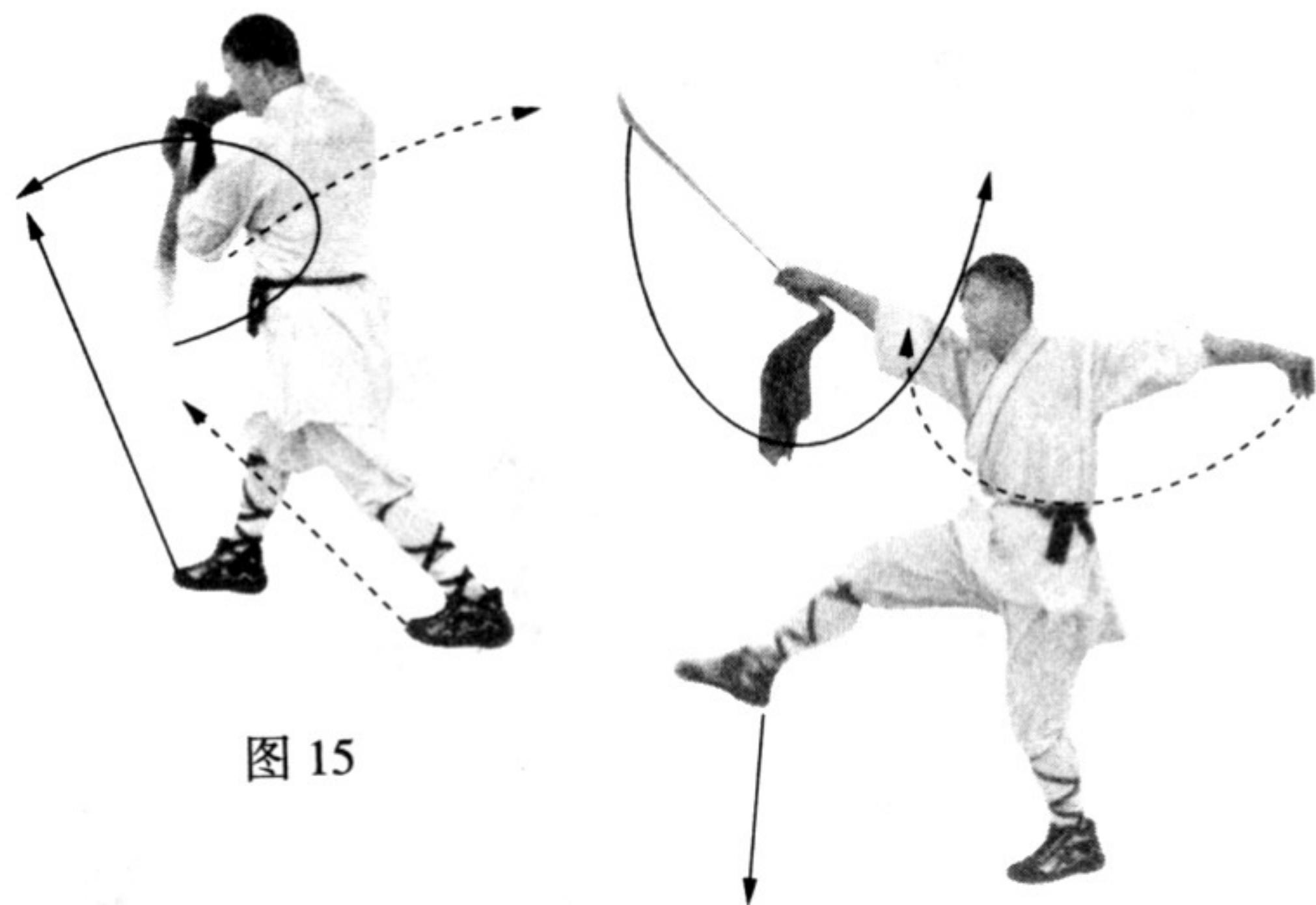


图 15

图 16

接上动作，右脚向前上一步，右手刀由左上方向右下方撩刀（图 15）。

按上法，上左脚向右撩刀，然后上右脚向左撩打，先后交替抡刀花。

9. 燕子钻云

抬两脚向前、向上跳跃，同时右手刀向前、向上弹刺，当全身腾空时，右脚向上弹踢刀体，目视刀尖（图 16）。

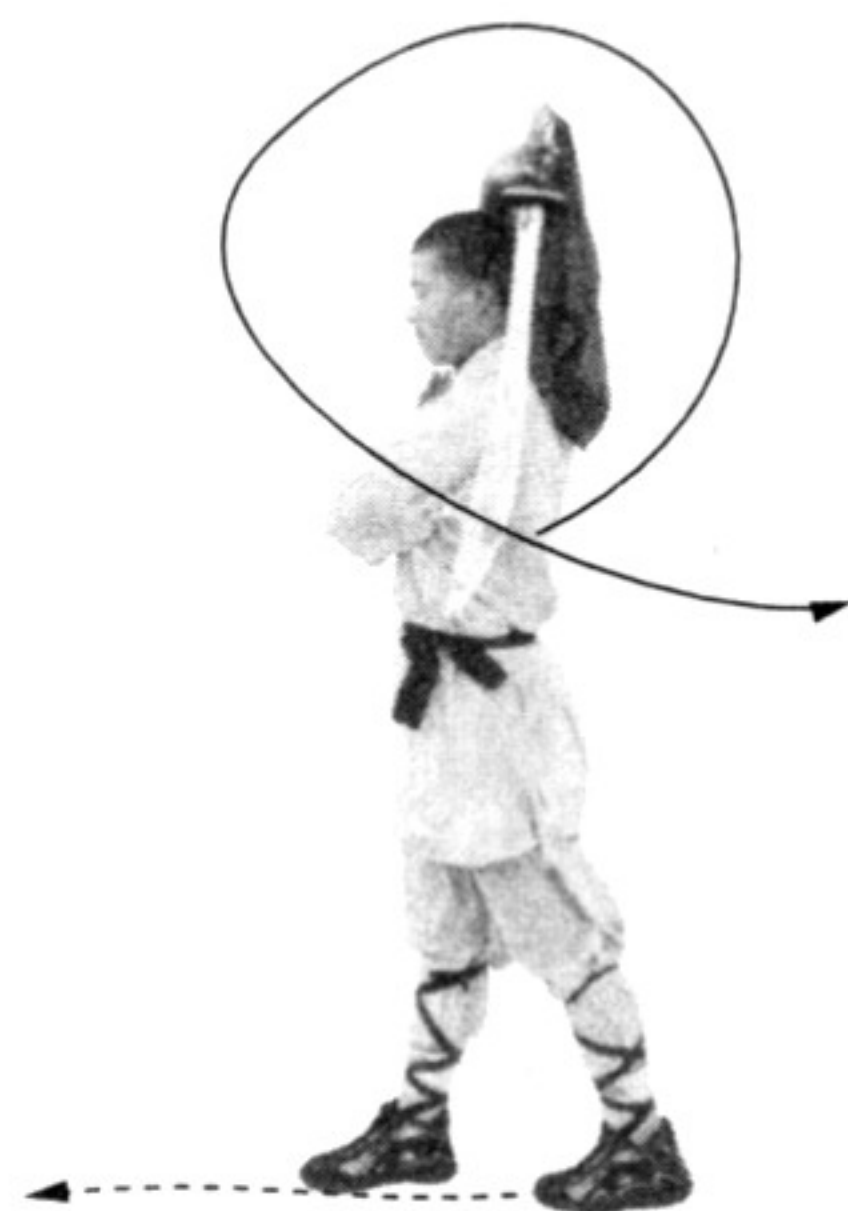


图 17

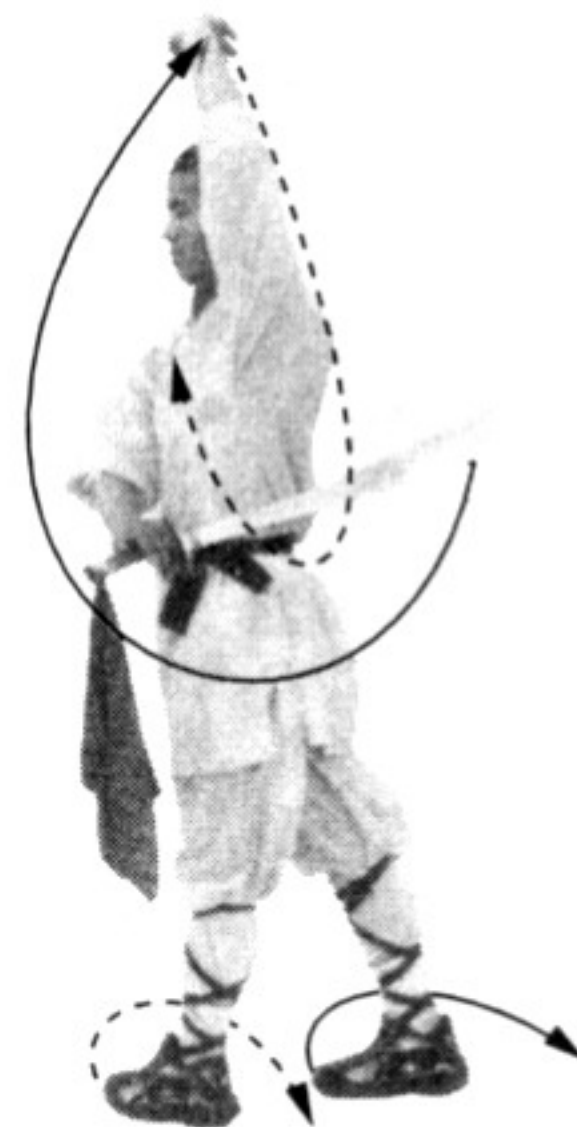


图 18

10. 左右云顶

右脚下落于左脚前一步，右手持刀由右向左绕头旋一周（图 17）。

接上动作，左脚向前上一步，同时右手持刀由右向左后方撩刀，高与肩平，左手上架于上左侧（图 18）。

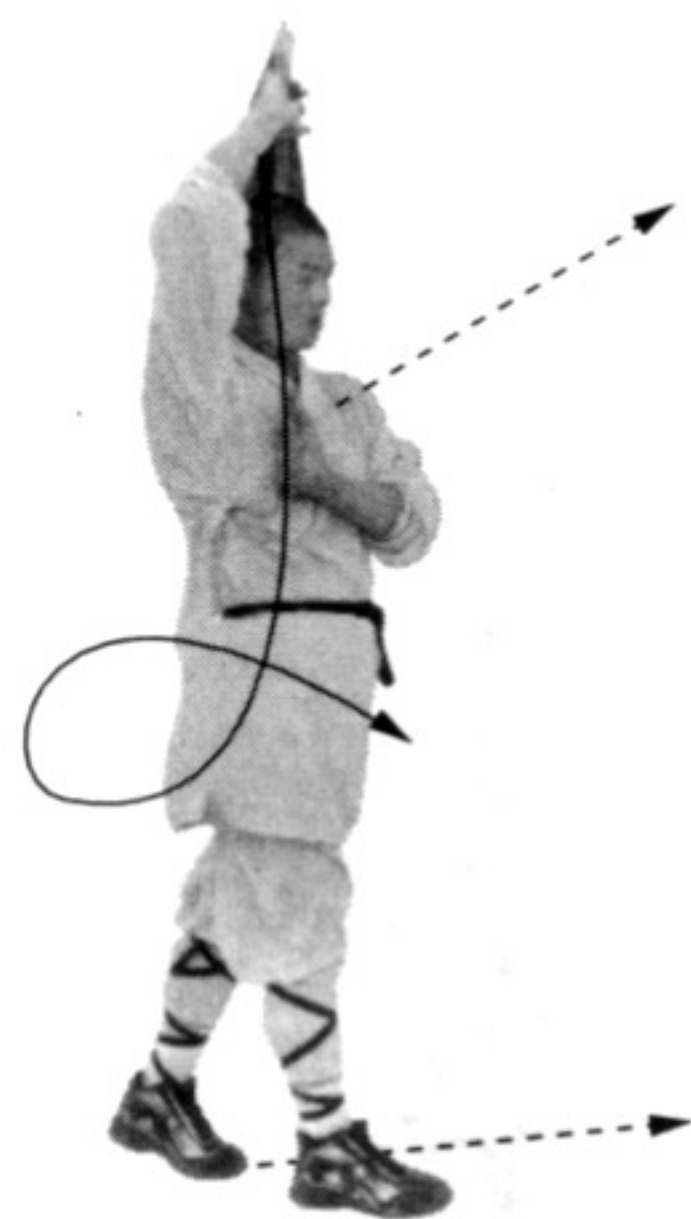


图 19



图 20

11. 武松藏刀

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成拖步。同时，右手持刀随身由右向左绕头旋一周，左手向内屈肘亮掌，停于右腋外，目视前方（图 19）。

接上动作，抬左脚向前上一步，两腿微蹲成左虚步，同时，右手持刀由上向右下方撩刀，刀刃向后下，刀尖停于右膝后，左手向前屈肘推出，掌心向前，目视左手（图 20）。

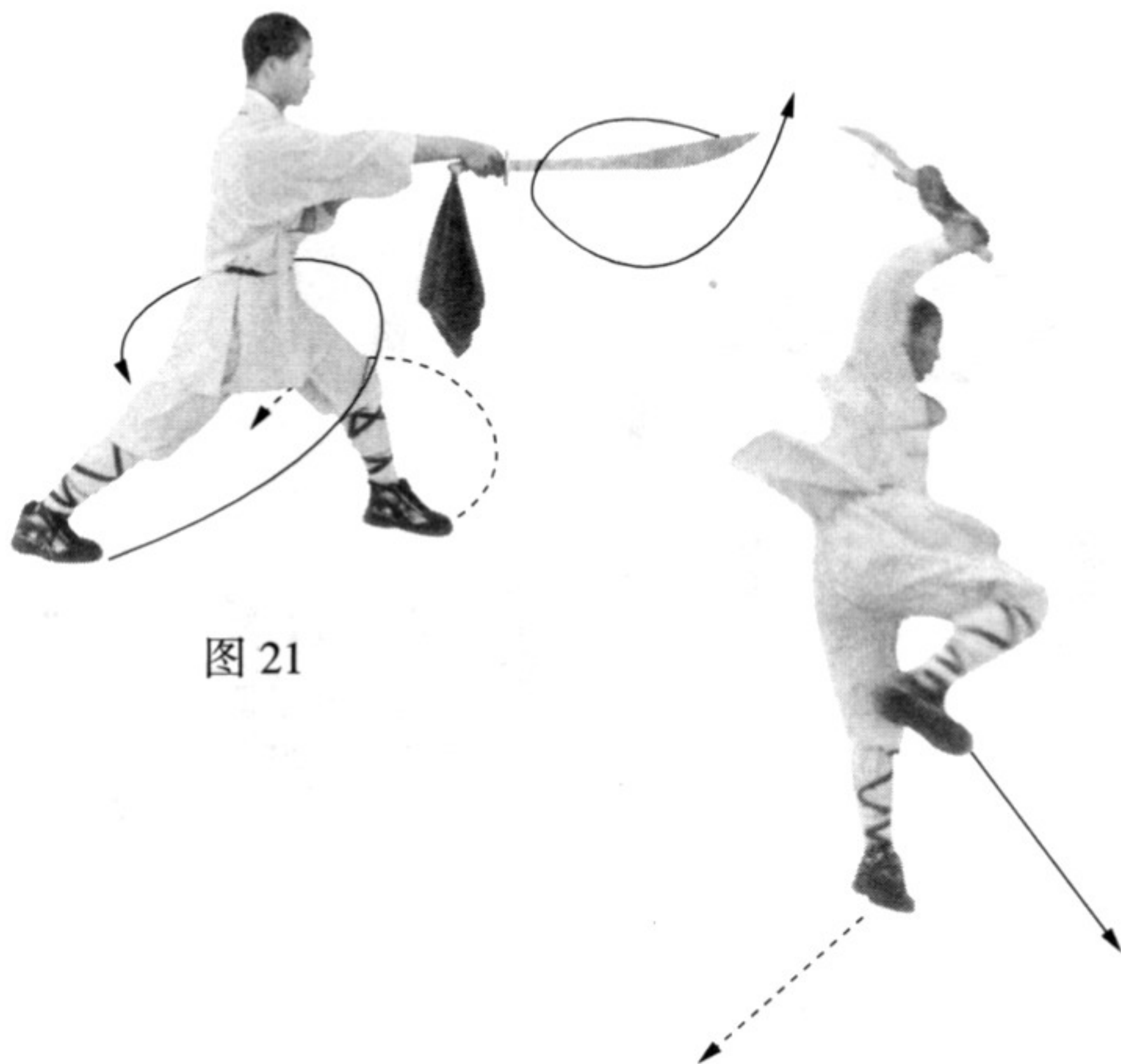


图 21

12. 穿心刀

左脚向前上半步，使两腿成左弓步。同时，右手持刀向前平刺，刀刃向下，左手向内屈肘护于右腕内，目视刀尖（图 21）。

图 22

13. 鹞子翻身

抬右脚向前上一步，速抬左脚，再抬右脚向左转身（360 度）跳步，使全身腾空（图 22）。

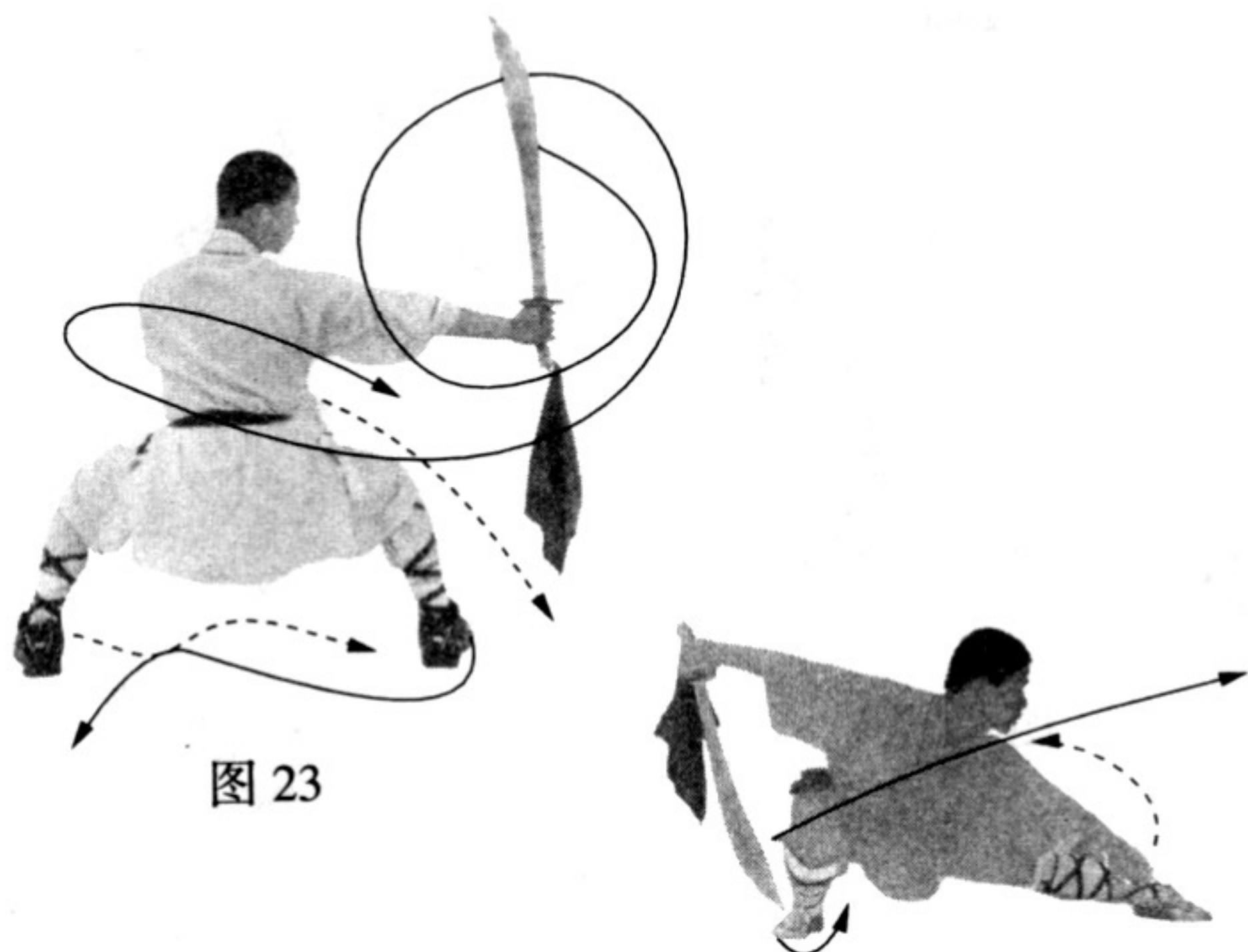


图 23

图 24

接上动作，两脚落地后右脚向前上步，体向左转 90 度，两腿屈膝成马步。同时，右手持刀向右侧横劈，然后竖刀，目视右侧（图 23）。

14. 穿心刀

抬两脚向右转身 180 度跳步，左脚落于左侧，仆地伸直，使两腿成左仆步。同时，右手持刀向右返左抡两个舞花，然后向后展臂藏刀，左手向左侧下方掠手，目视左手（图 24）。

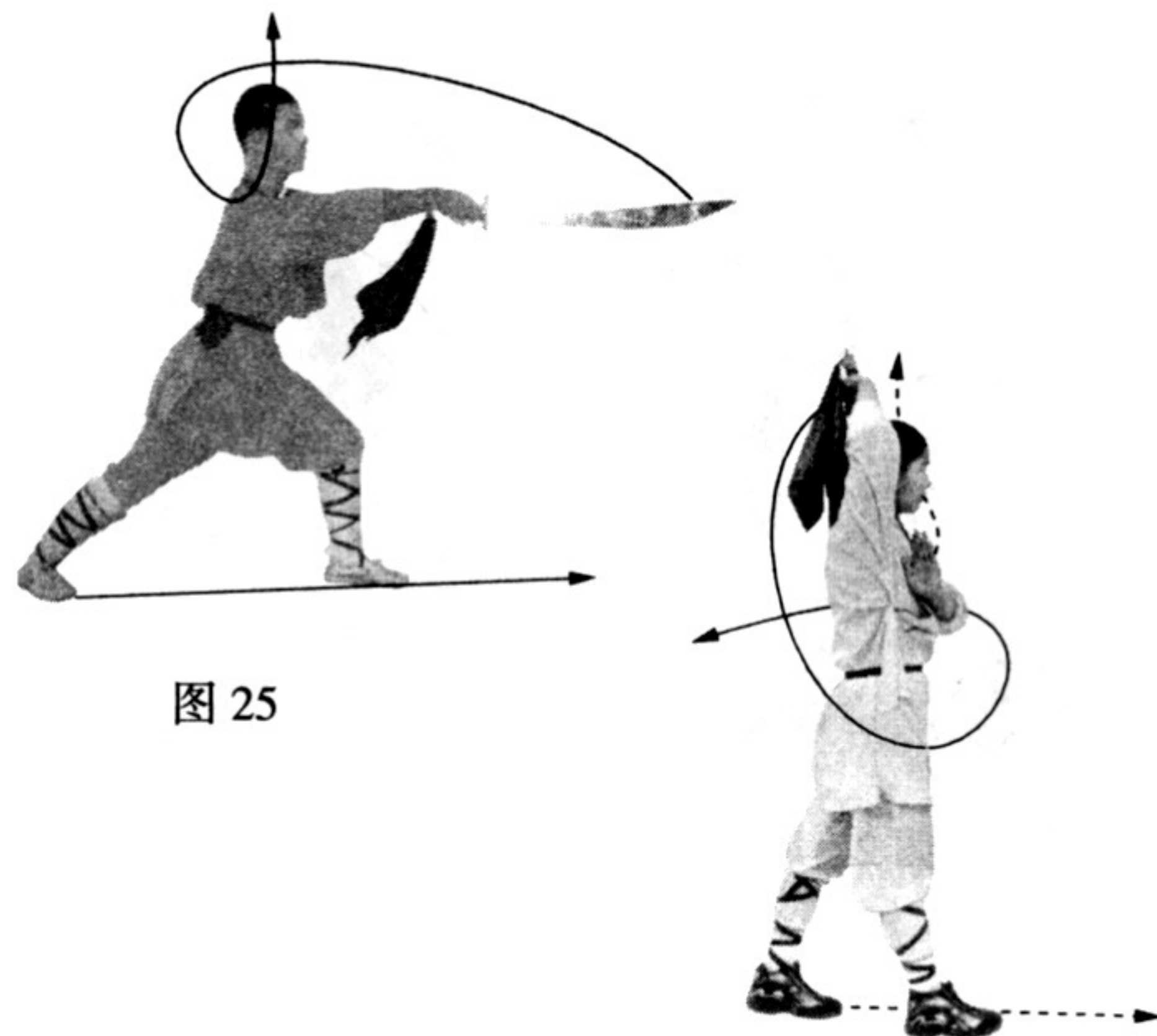


图 25

图 26

接上动作，起身，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，右手持刀向前平刺，刀刃向下，左手屈肘，护于右腕，目视刀尖（图 25）。

15. 云顶

右脚向前上一步，使两腿成拖步，同时右手持刀由右向左绕头返前旋云（图 26）。

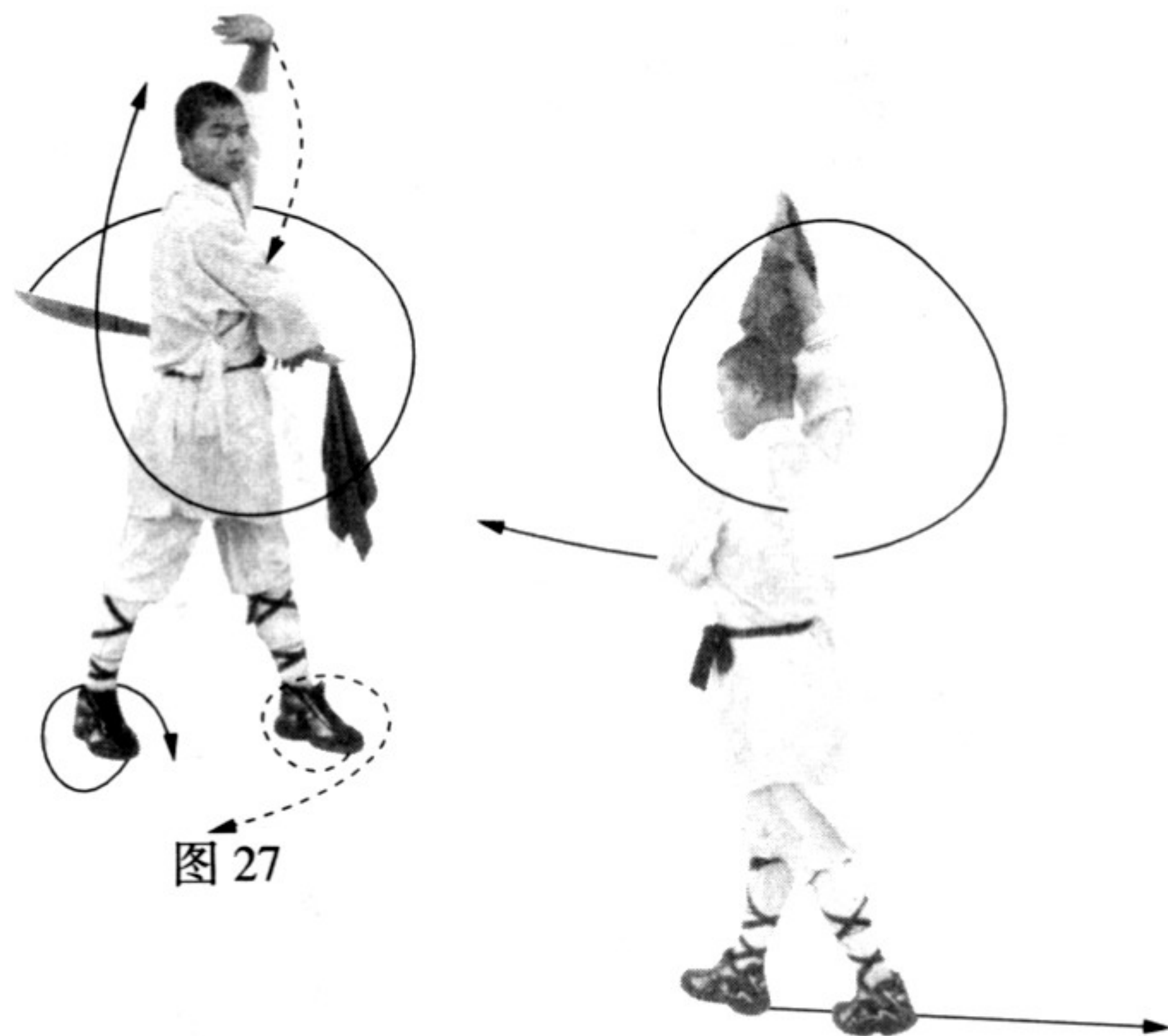


图 27

图 28

接上动作，左脚向前上半步，右手持刀由头上向右、向左腰后搂刀（图 27），由左向右、向上绕头云旋，左手屈肘护于右腋下，目视前方（图 28）。

16. 怀抱琵琶

右脚向右跨一步，使两腿成右横弓步。同时，左手扶协右手刀把向右侧掙肘、抱刀，目视左侧

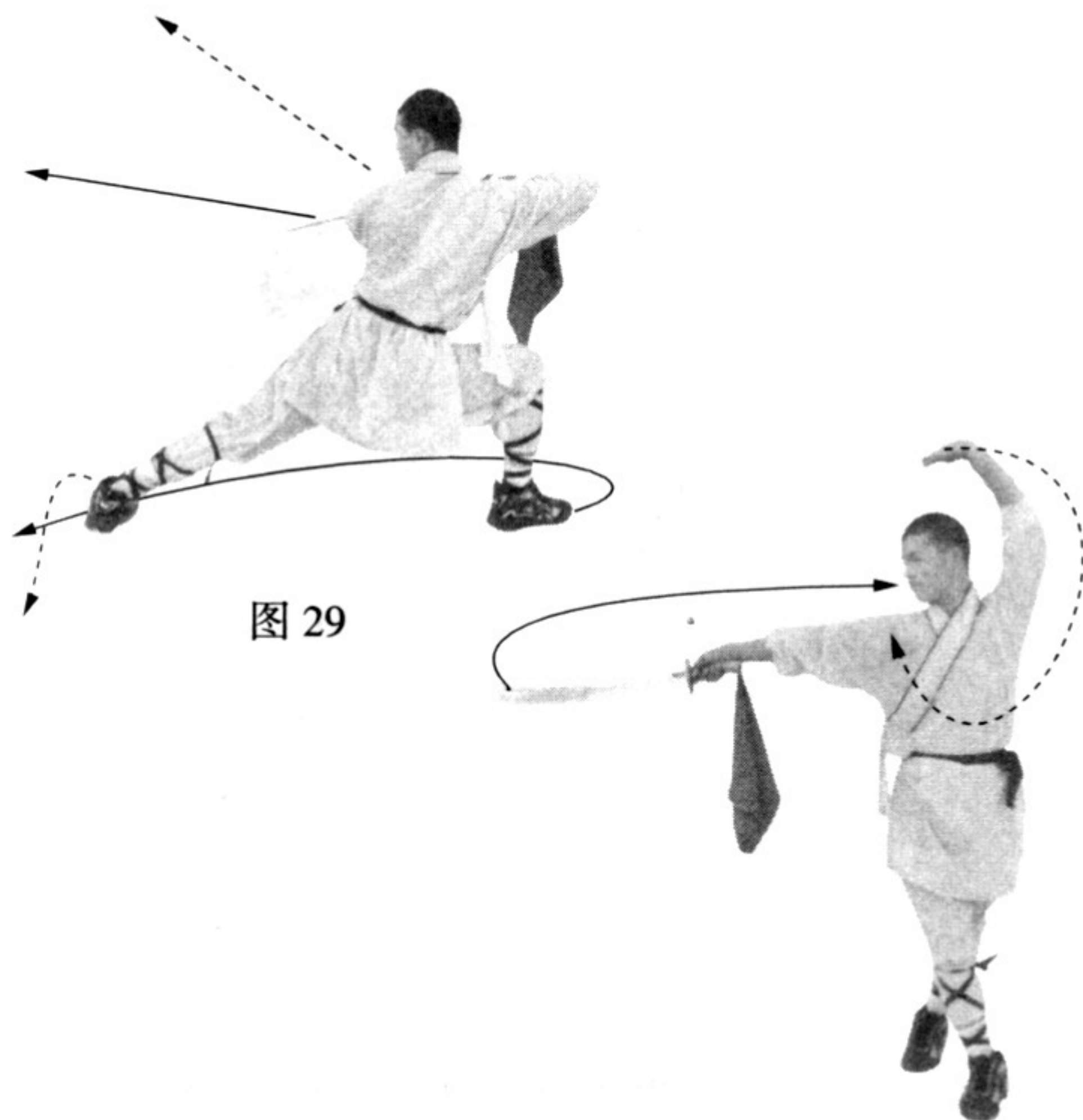


图 29

图 30

（图 29）。

17. 磨盘刀

体左转 90 度，右脚向前上一步，体再左转 90 度，抬左脚移于右脚后外侧，使两腿成插步。同时右手持刀向右侧平刺，左手上架头上前方，目视右刀（图 30）。



图 31



图 32

接上动作，以两脚为轴，体向左转 360 度，使两腿仍成插步，同时，右手持平，刀随身向左磨一周，刀刃向前，刀尖向右，目视刀尖（图 31）。

18. 云顶

两脚不动，体右转 90 度，使两腿成拖步。同时，右手持刀由右向左绕头云旋，左手屈肘护于右腋下（图 32）。



图 33

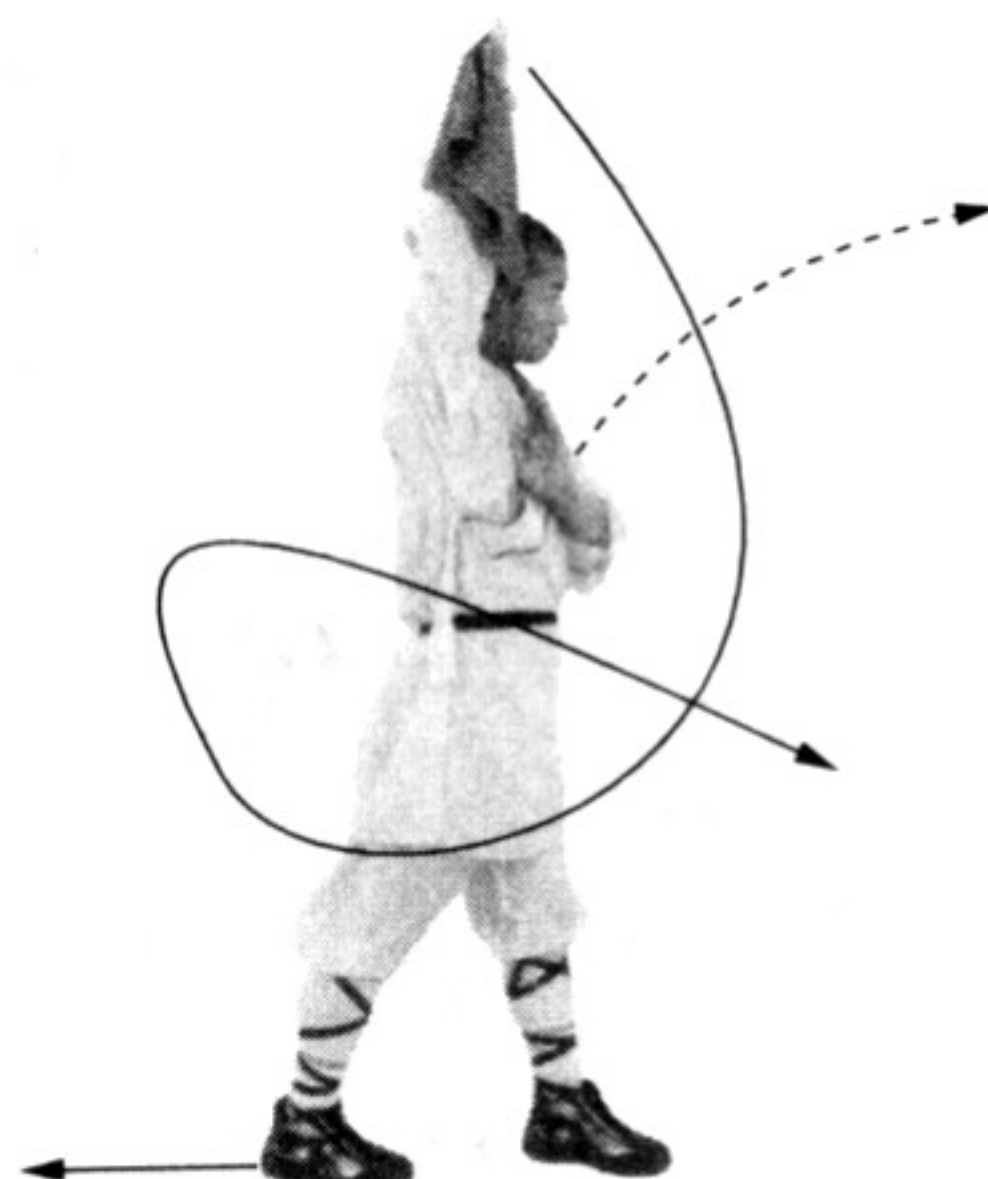


图 34

接上动作，右脚向前上一步。同时，右手刀由向下、向左腰后方撩刀，左掌上架头上前方（图 33）。

19. 武松藏刀

左脚向前上一步，体右转 180 度，右脚向后倒一步。同时，右手持刀随身由右向左腰平撩刀，左手屈肘护于右腋下，目视前方（图 34）。

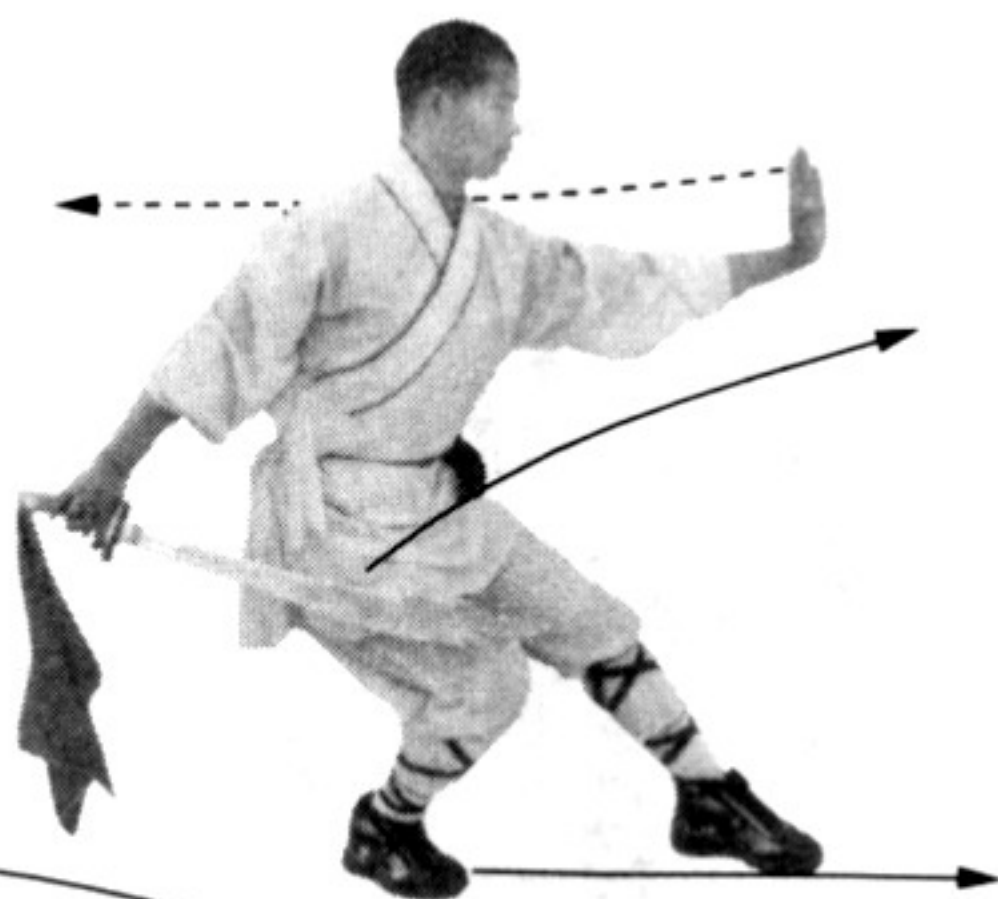


图 35

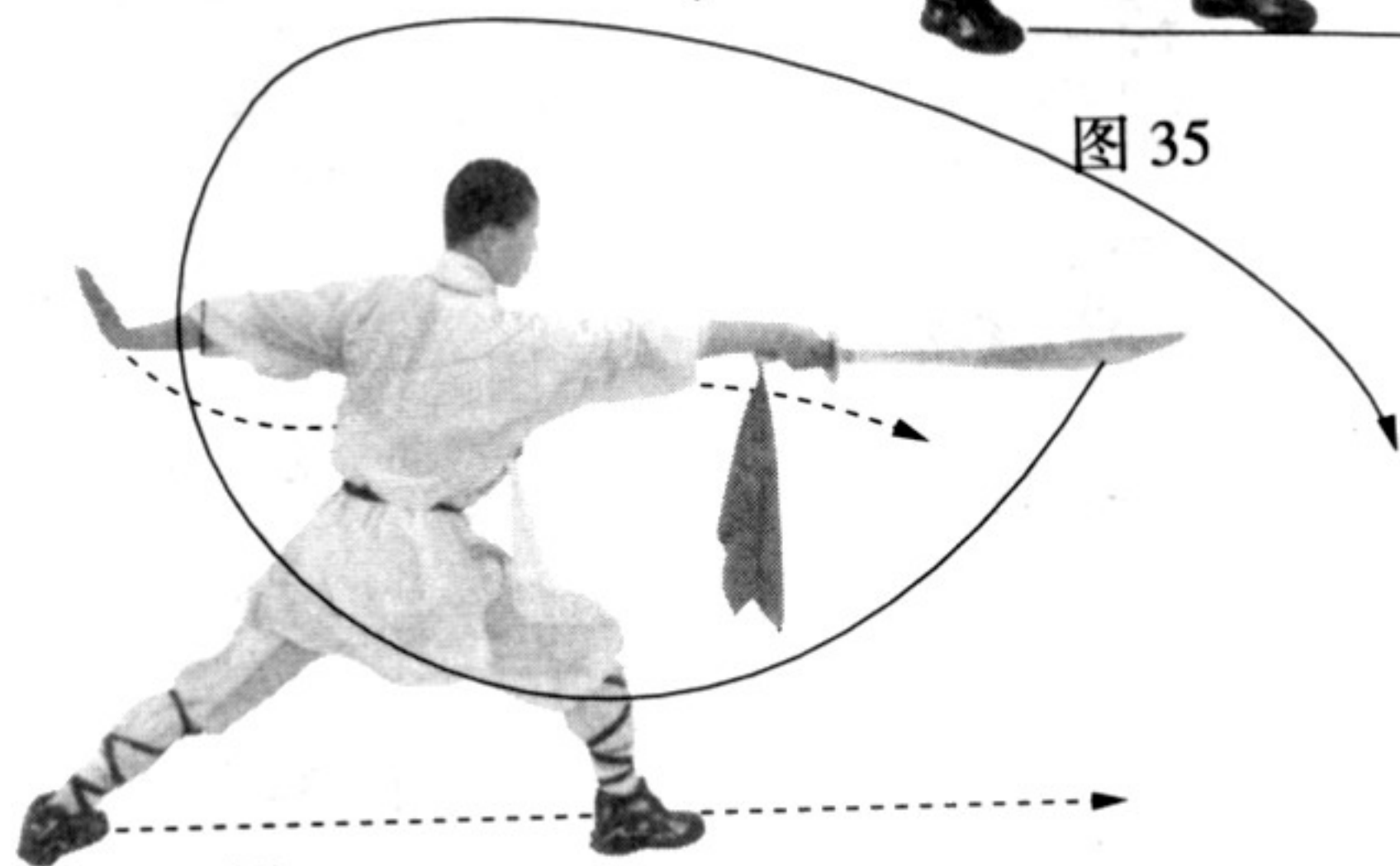


图 36

接上动作，右脚向后拉半步，两腿微蹲成左虚步。同时，右手持刀由前向后甩臂抖刀，使刀尖平膝，左手向前推出，目视左手（图 35）。

20. 分心刺

右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时，右手持刀由后向前直刺，左手向后展臂摆掌，目视刀



图 37

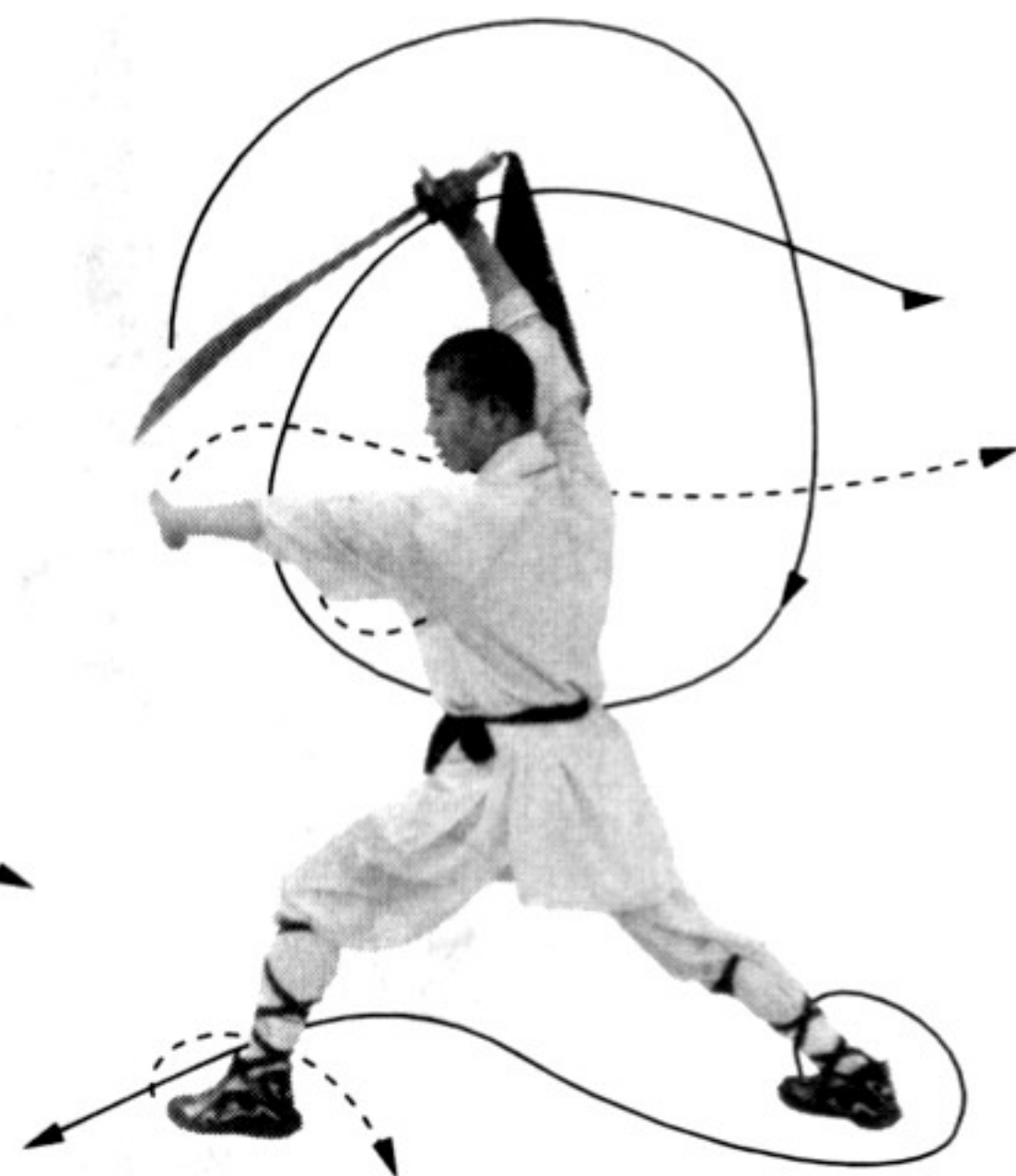


图 38

尖（图 36）。

21. 翻云覆雨

左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时，右手持刀由前向下、向后、向上划弧举臂架刀，高于头，刀尖斜向下，左掌向前推出，掌心朝前，掌指向右，目视左手（图 37）。

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度，右脚后倒一步，使两腿成左弓步。同时，右刀随身由前向下、向后再向上举臂架刀，高于头，刀尖斜向下，左手向前推出，掌指向右（图 38）。

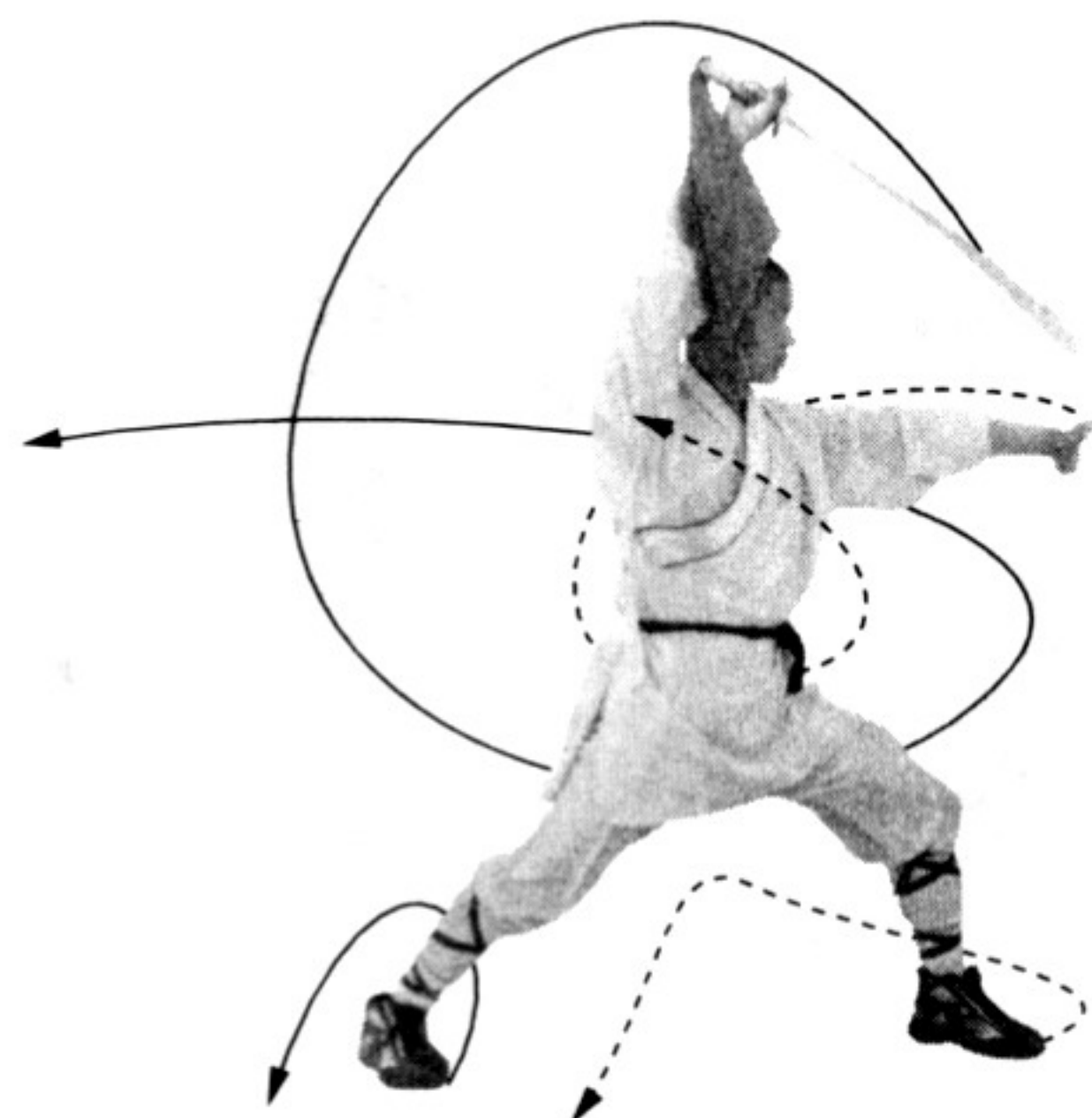


图 39

接上动作，体右转 180 度，右脚后倒一步，使两腿成左弓步。同时，右手持刀，由上向后、向下再返前向上举臂架刀，高于头，刀尖斜向下，左手向前推出，掌指向右，目视左手（图 39）。

22. 左右穿心

抬两脚向左转身（180 度）跳步，右脚落左脚前。同时，右刀随身向前平刺，左手向内屈肘，护于右腋前，目视刀尖（图 40）。

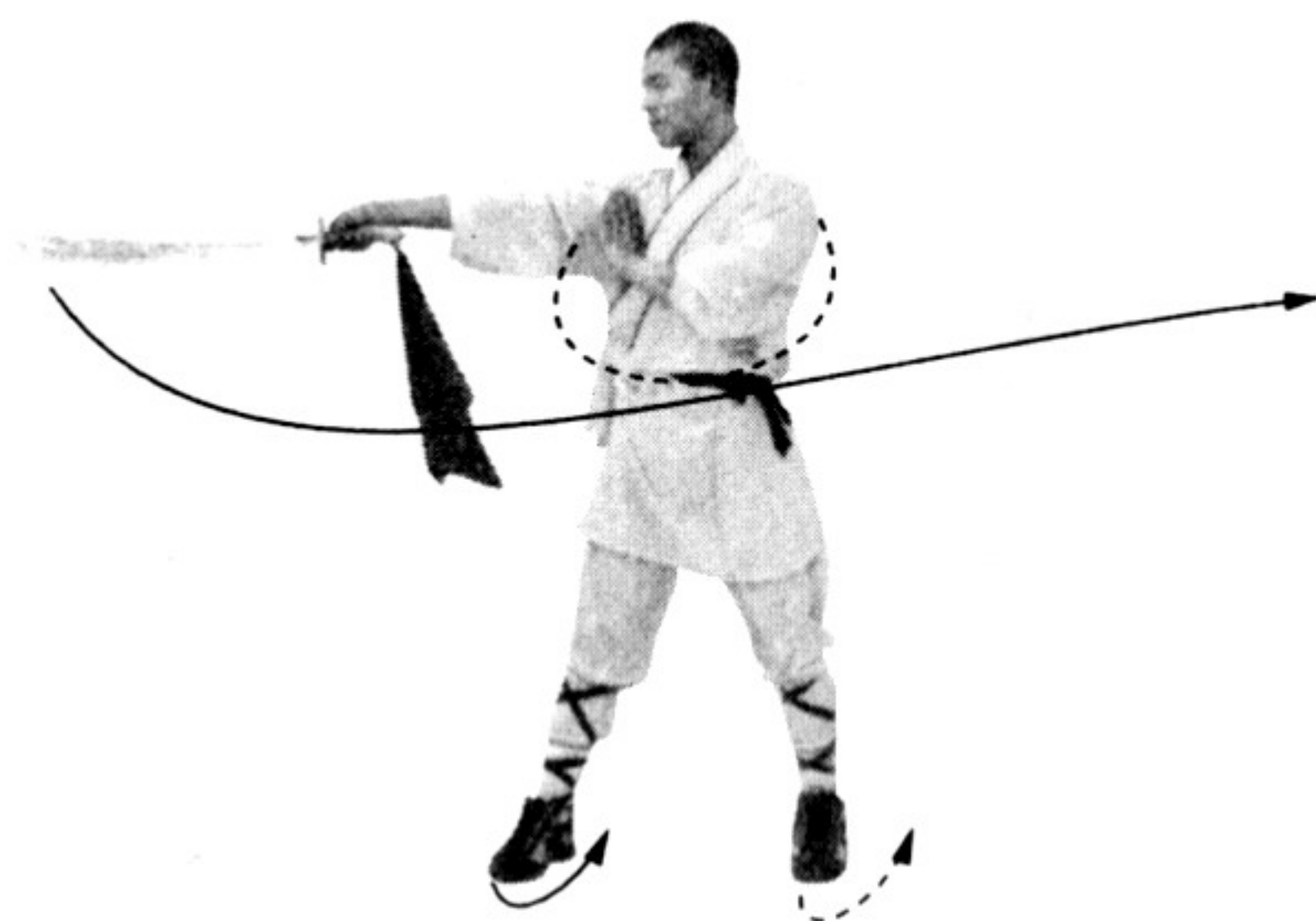


图 40

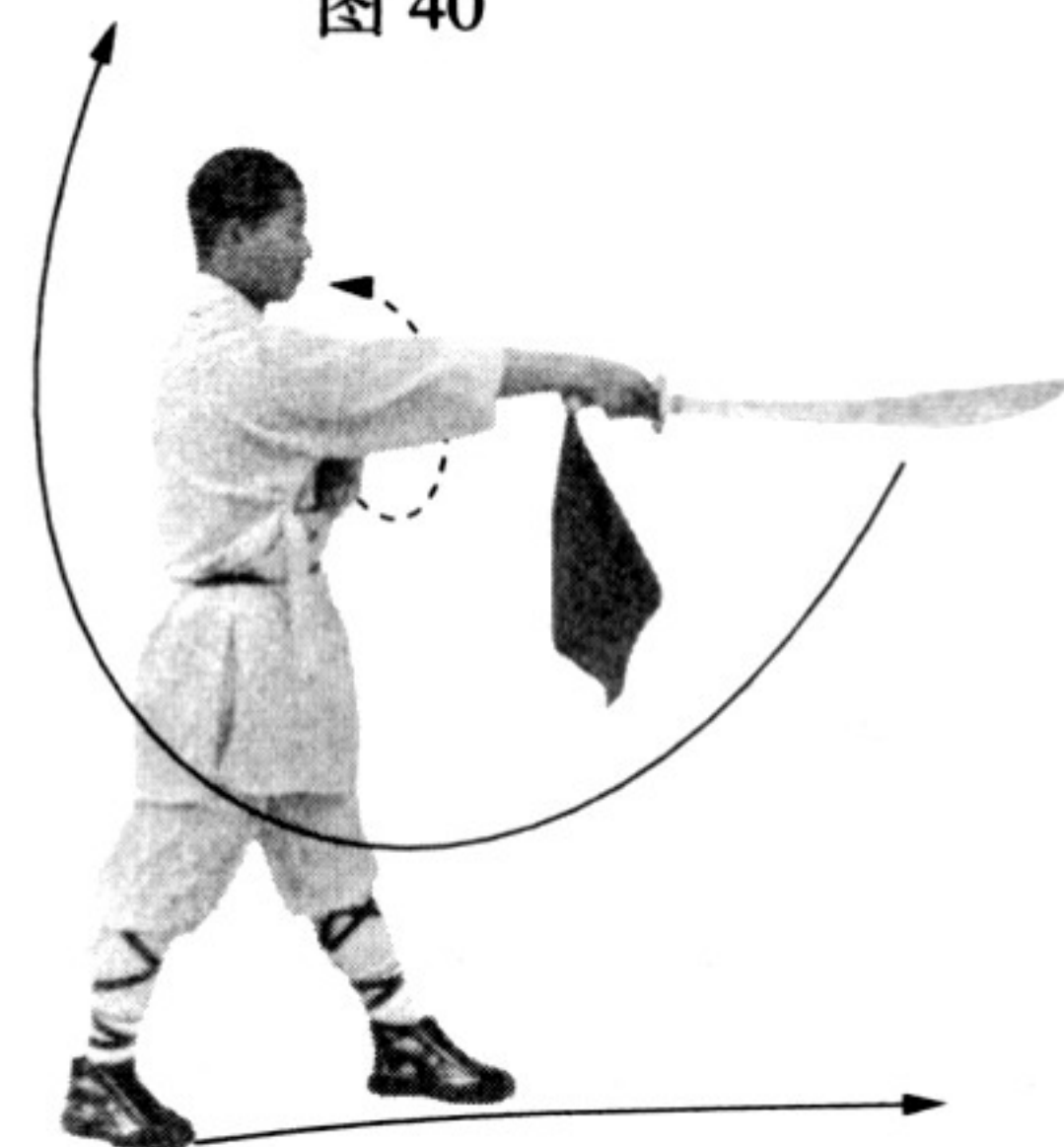


图 41

接上动作，体向左转 90 度。同时，右刀向前平刺，左手屈肘，护于右腋下，目视刀尖（图 41）。



图 42

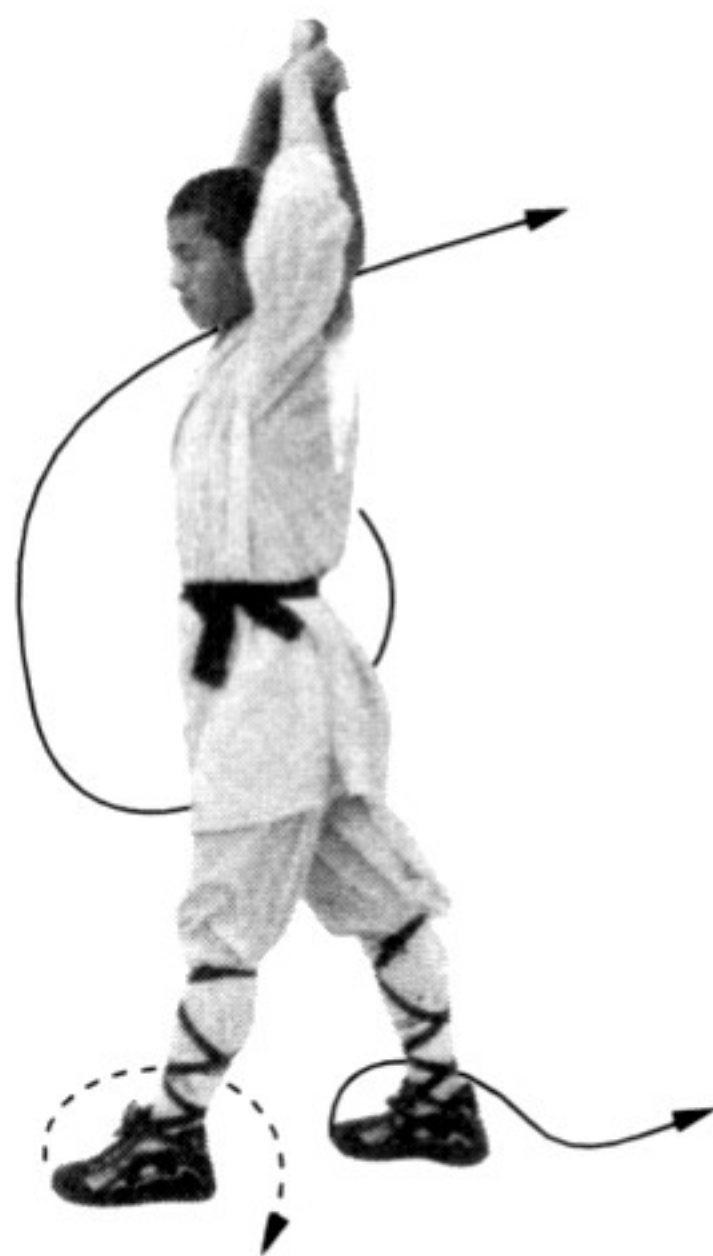


图 43

23. 云顶

右脚向前上一步，同时，右手刀由前向下、向后返上绕头云旋，左手屈肘护于右腋下，掌指向右（图 42）。

接上动作，左脚前上一步，体向右转 180 度，右腿后退一步。同时，右手刀随身由左后向上、向前绕头云旋，左手屈肘护于右腋前，目视前方（图 43）。

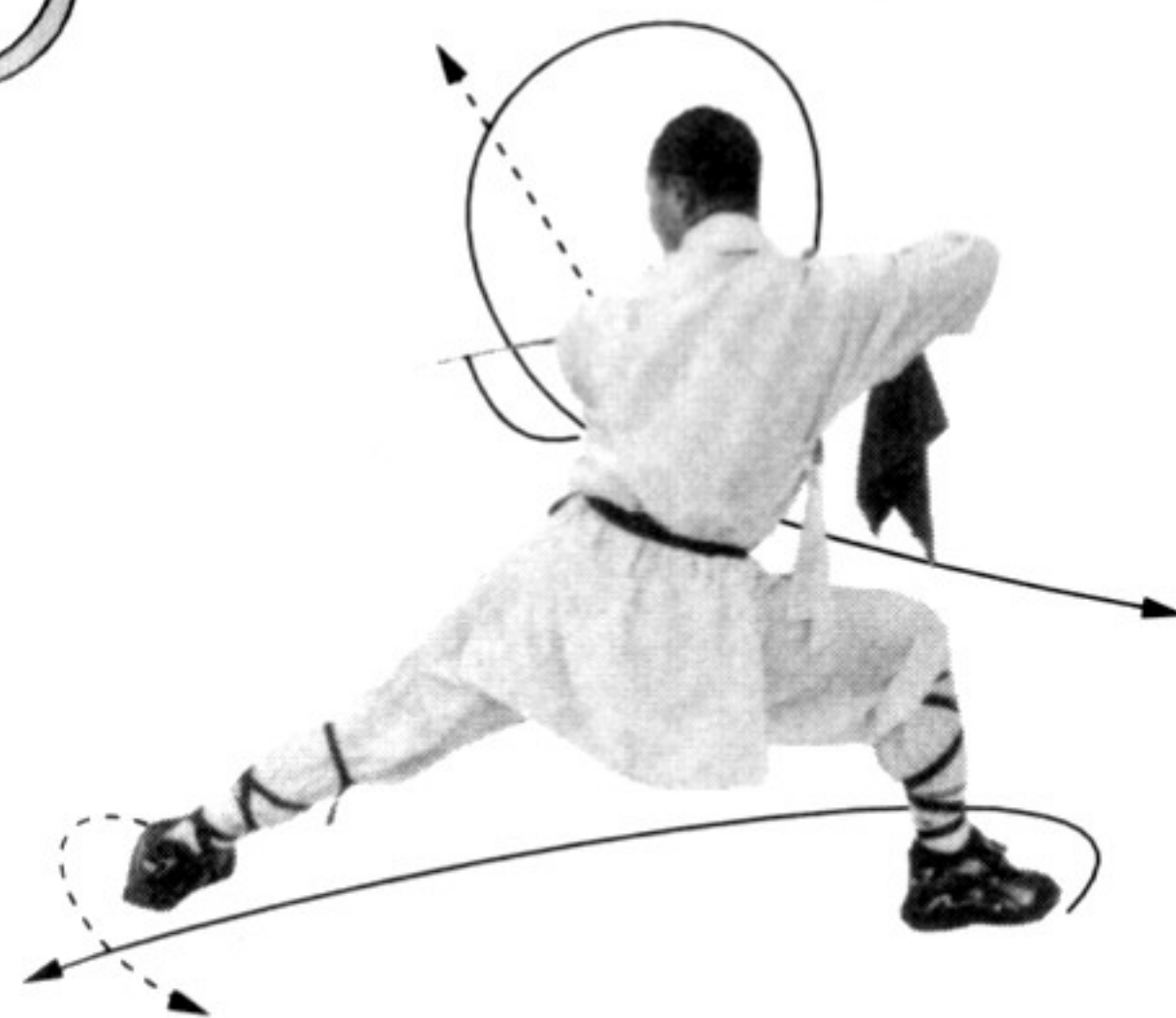


图 44

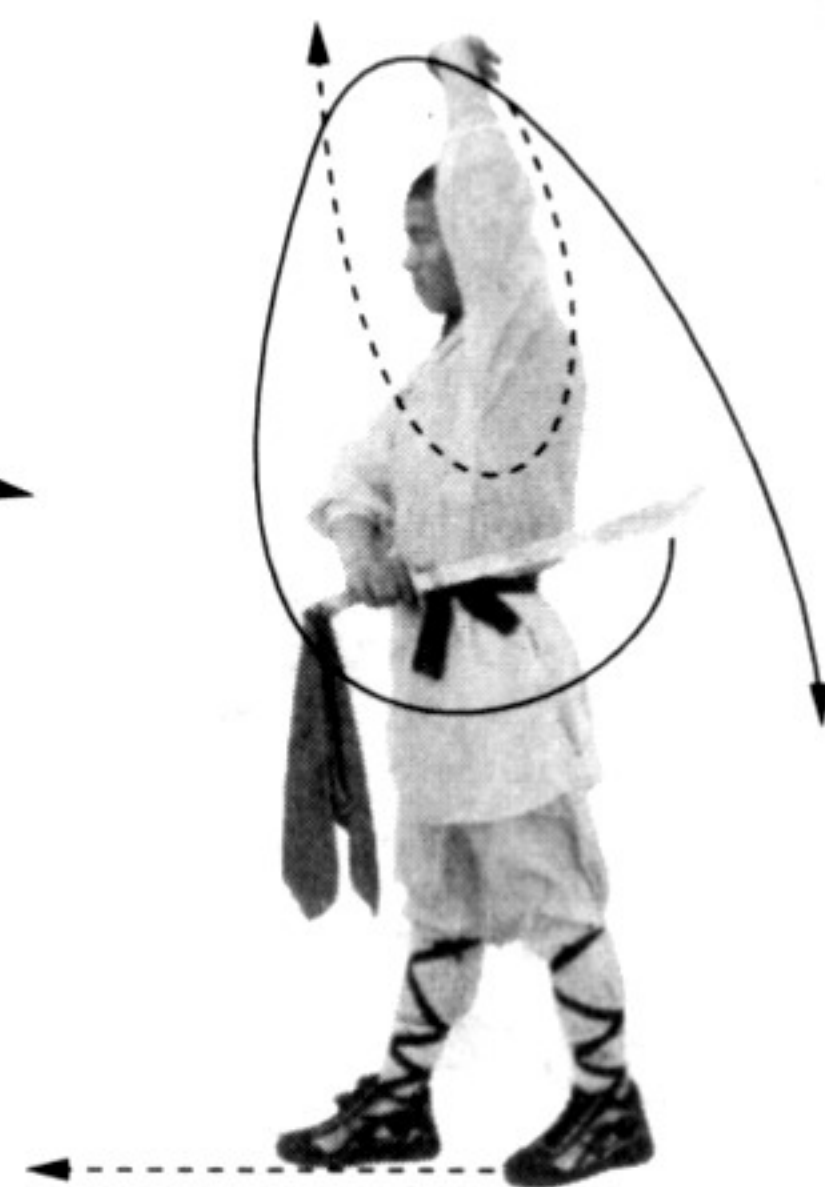


图 45

24. 怀抱琵琶

以两脚为轴，体向右转 90 度，右脚向右跨半步，使两腿成右横弓步。同时，右手刀由右向下再向右撩刀，然后左手扶右把，向右侧掬肘架刀，高与肩平，刀尖向左，目视左侧（图 44）。

25. 云顶

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，右手持刀随身向头上云刀，然后由上向下、向左云刀，刀与腰平，刀尖向后，左手举臂亮掌（图 45）。

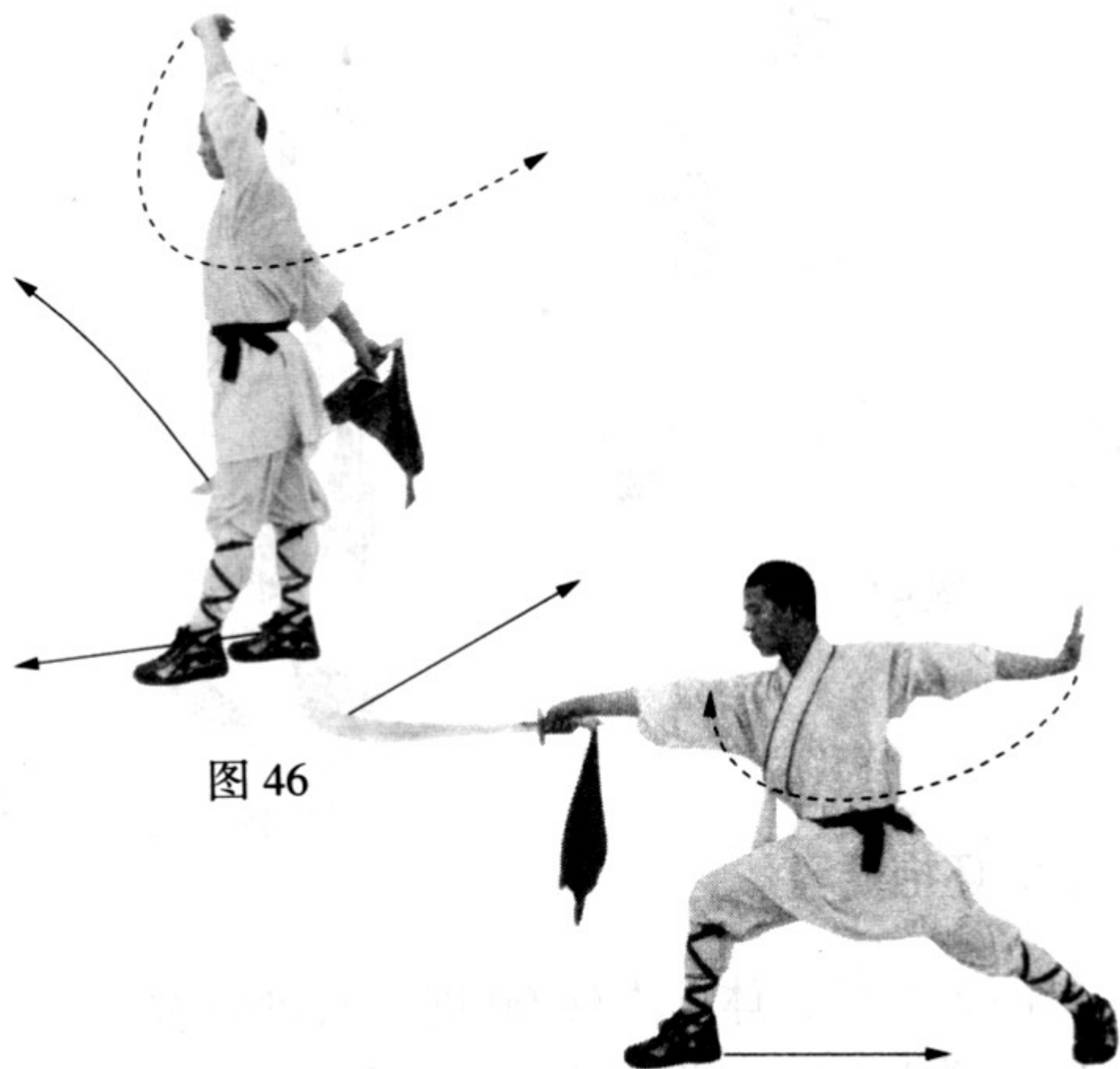


图 46

图 47

接上动作，左脚向前上一步，右手持刀由后向前、向右、向上返后往前在头上云旋一周，然后右手垂臂沉刀，左手举臂亮掌（图 46）。

26. 平心刺

右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时，右手持刀由后向前平刺，左手向后展臂摆掌、目视刀

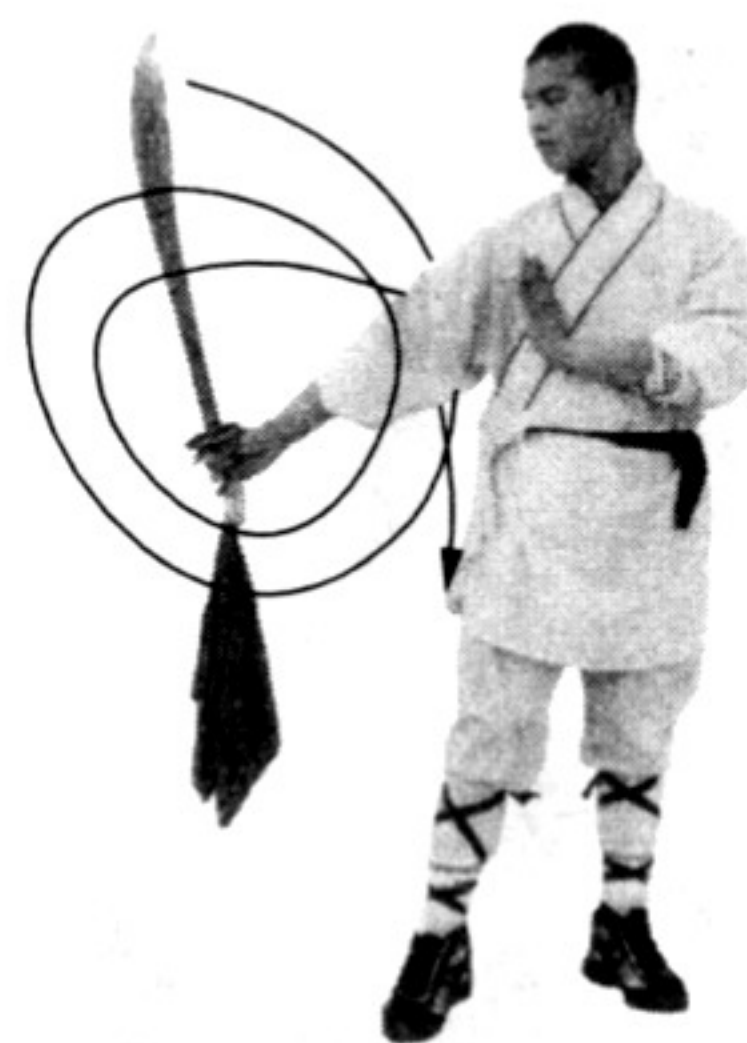


图 48

尖（图 47）。

27. 单扇风

右脚向后收半步，右手持刀由前向后再由后向前反复挽花五次，左手向内屈肘，掌立右腋前（图 48）。

28. 旋风脚

接上动作，右刀挽花后，刀背在右臂后（图 49）。

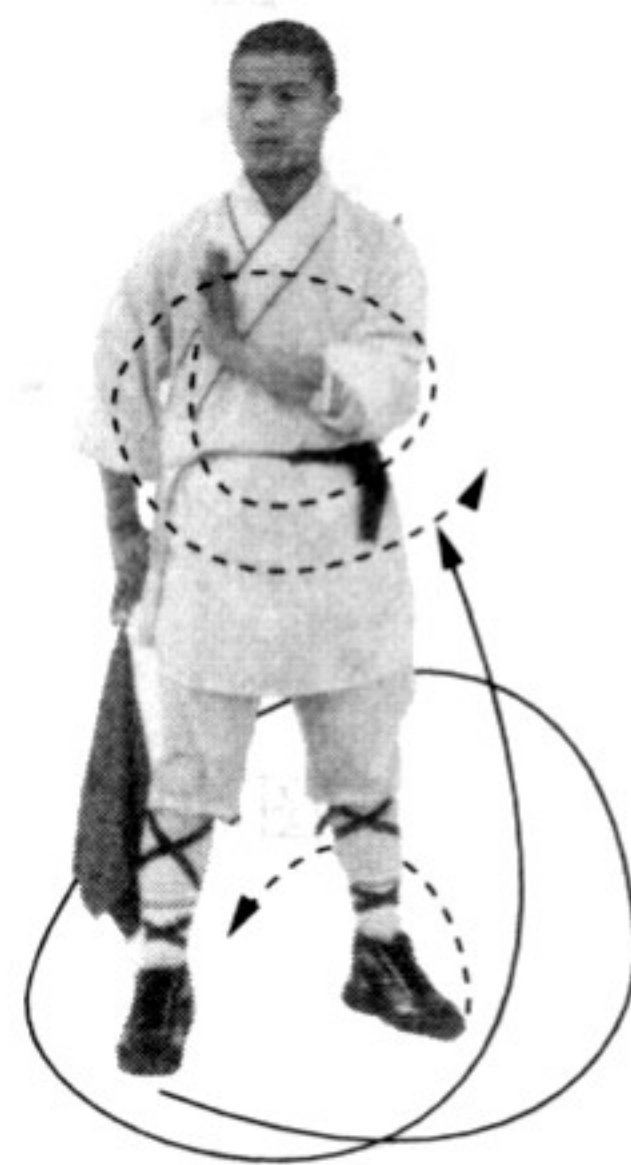


图 49

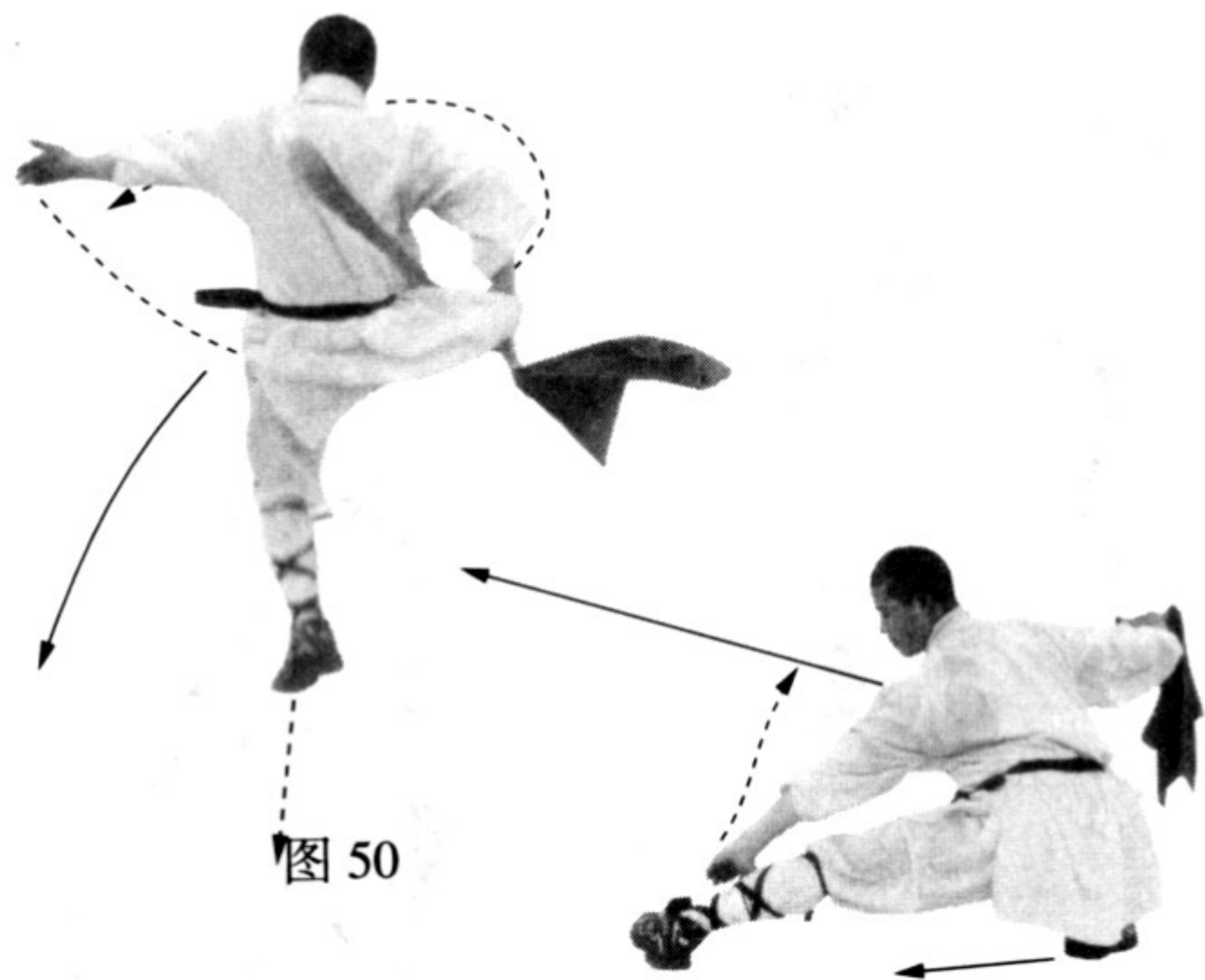


图 50

图 51

接上动作，抬两脚向左转身（180度）跳步，当全身腾空时，出左掌拍击右脚面（响亮），目视左手（图50）。

29. 鹞子翻身

两脚落地后，再速抬右脚向左转身（90度）跳步，使两腿成左仆步。同时，右刀由后往前舞花，然后向右扛肘抽刀，左掌向左掠手，目视左手（图51）。



图 52

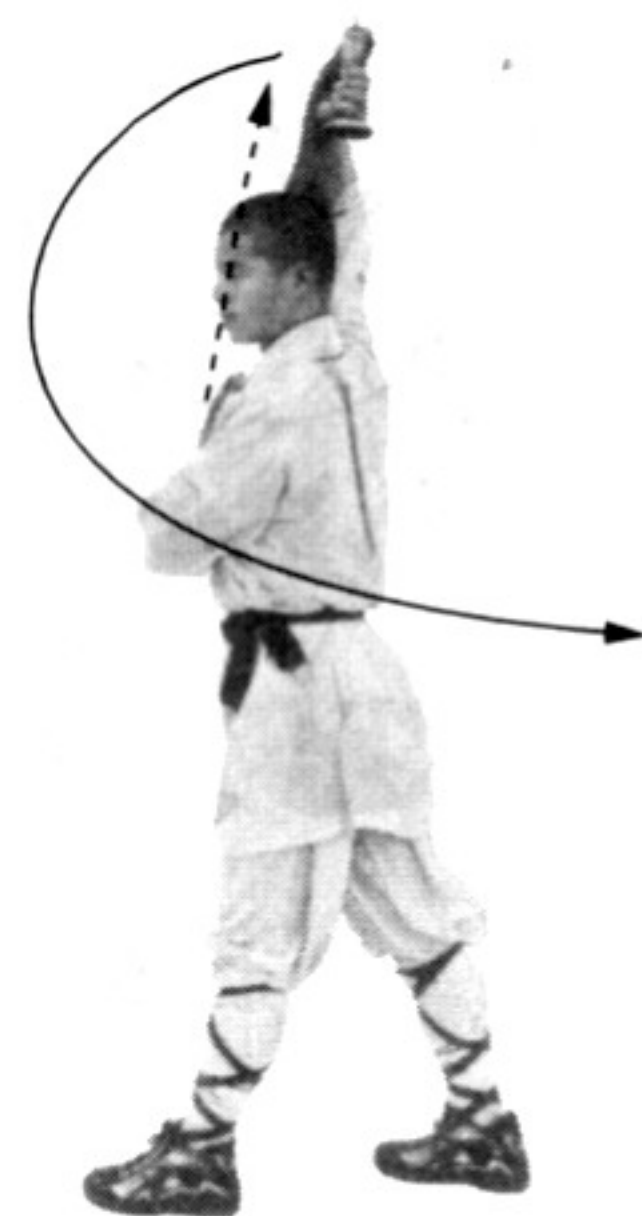


图 53

30. 平心刺

起身，右脚随身向前上半步，使两腿成拖步。同时，右手刀向前平刺，左手向内屈肘护于右腋前，目视刀尖（图52）。

31. 云顶

两脚向前稍滑寸步，同时右手刀由右向左绕头云旋（图53）。



图 54

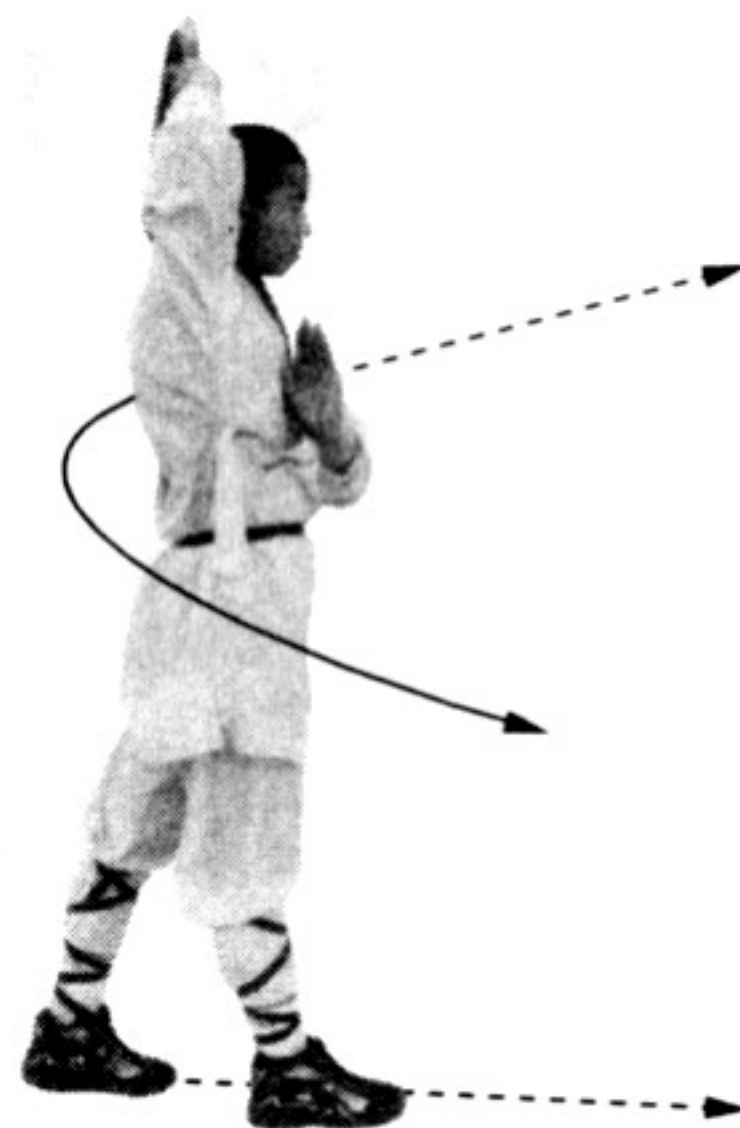


图 55

右手刀由上向左下方拦腰搂刀，左手举臂架掌于头上前方（图 54）。

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成拖步。同时，右手刀随身由左向右后方再向左裹脑云旋（图 55）。

32. 武松藏刀

左脚向前上一步，两腿微蹲成左虚步。同时，

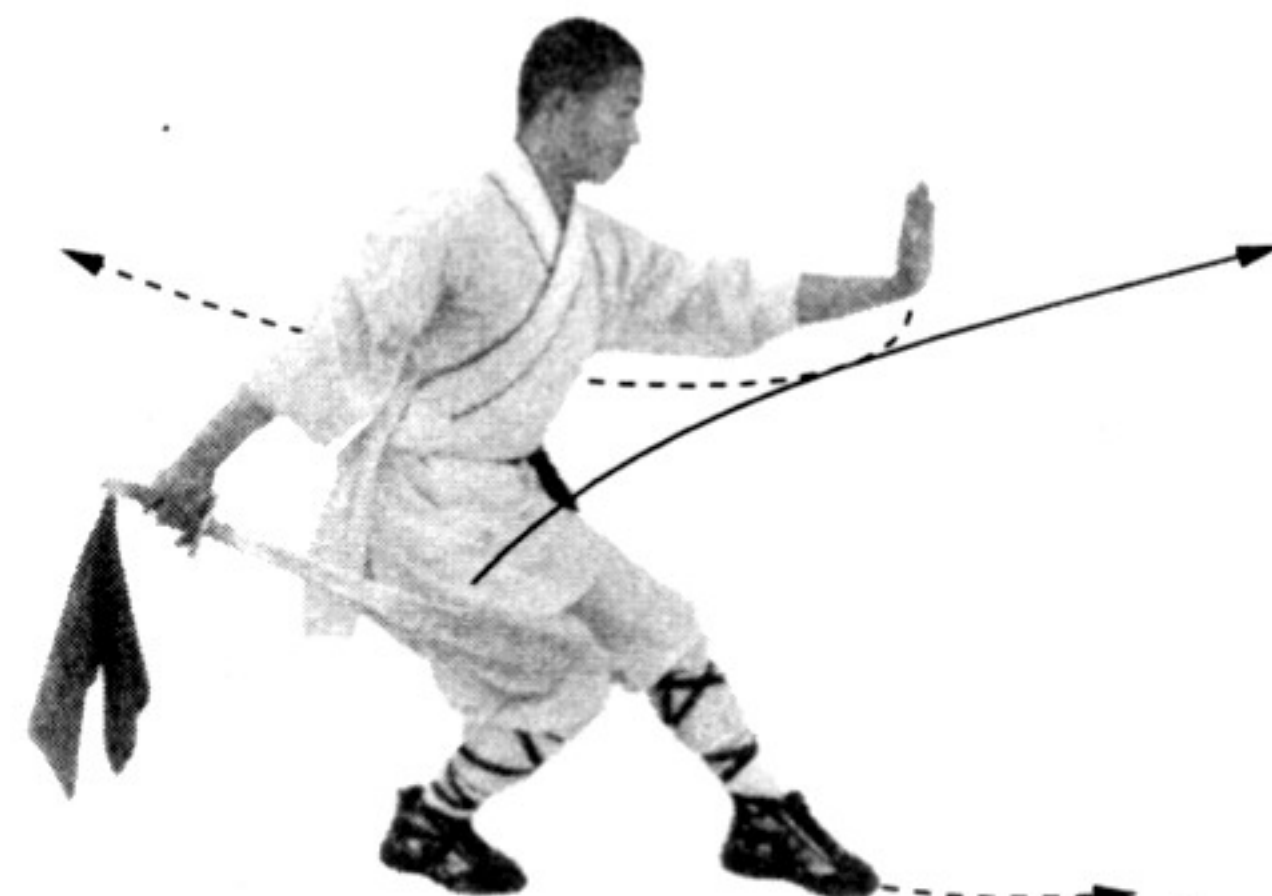


图 56

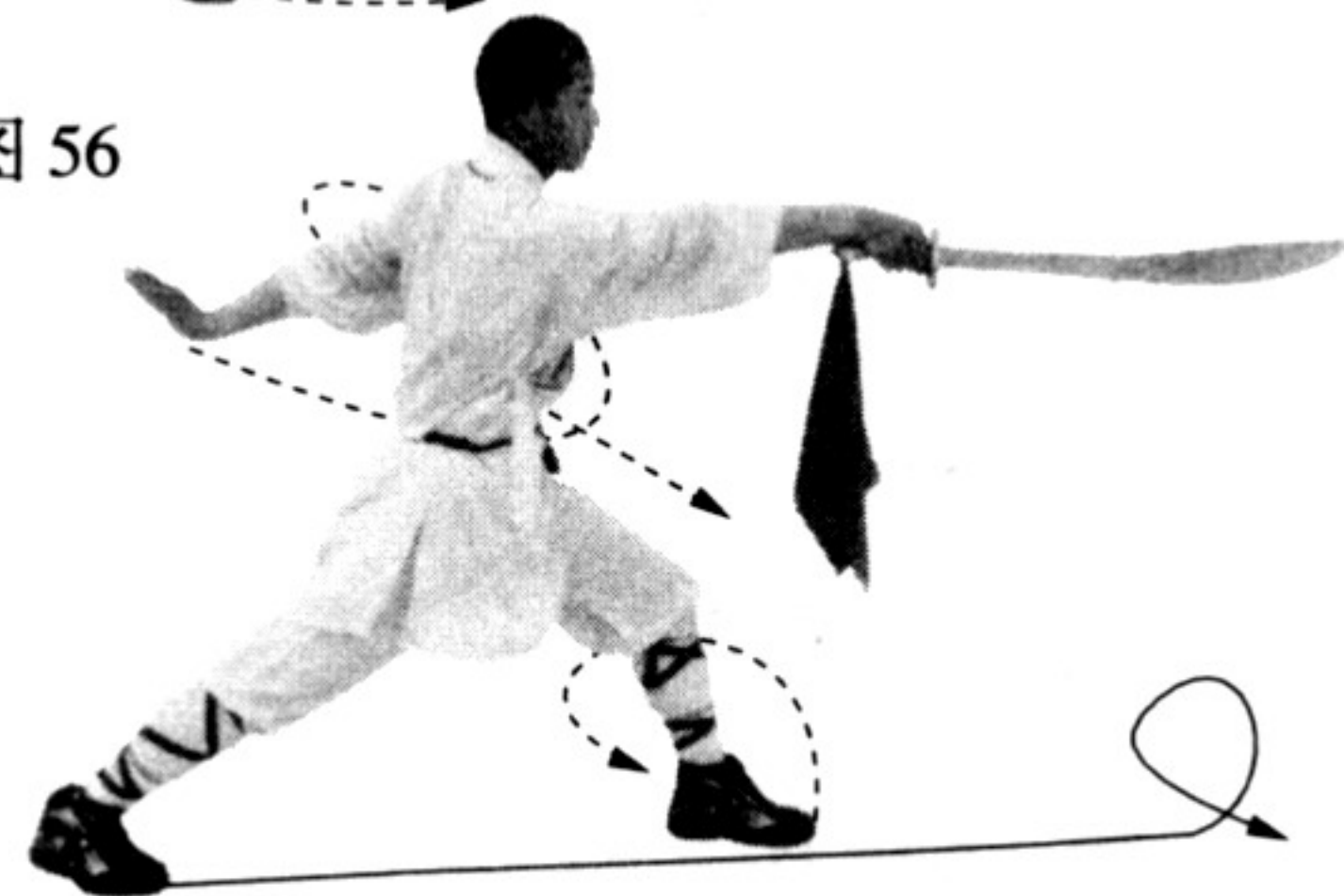


图 57

右手持刀由上向前再往下后方拉刀，刀尖与右膝相平，左手向前推出，目视左手（图 56）。

33. 平心刺

抬左脚向前半步，使两腿成左弓步。同时，右手刀向前直刺，刀尖向前，刀刃向下，左手向后甩臂撩掌，目视刀尖（图 57）。

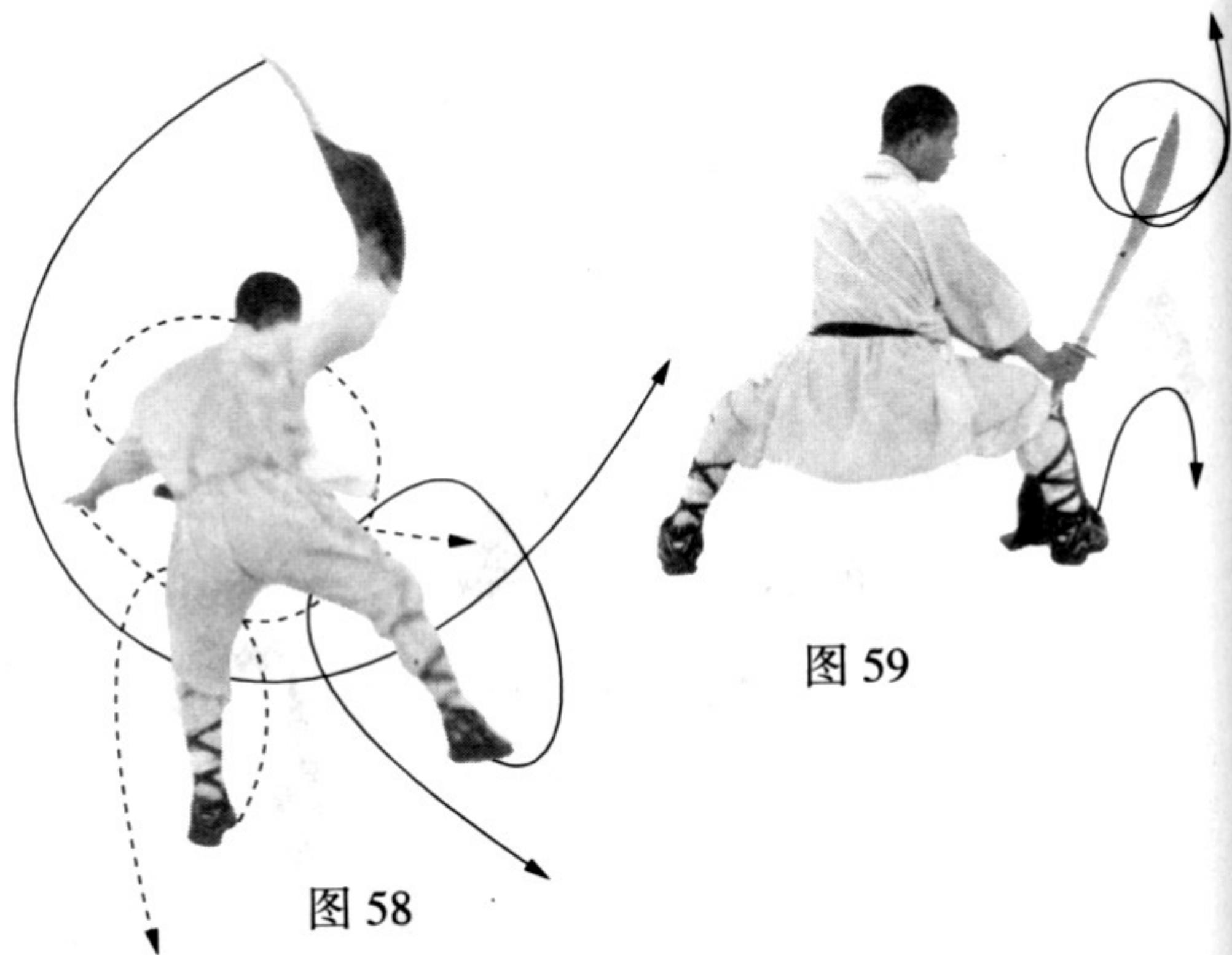


图 59

图 58

34. 大滚身

右脚向前上一步，抬左脚向左翻身 360 度跳步，刀随身撩，左手向左甩臂摆掌（图 58）。

接上动作，两脚落地后，两腿屈膝半蹲，使两腿成马步。同时，右手持刀随身向右侧劈刀，左手屈肘护于右腕部，目视右刀（图 59）。

35. 金鸡独立

体向右转 90 度，抬右腿向前提膝，同时随身

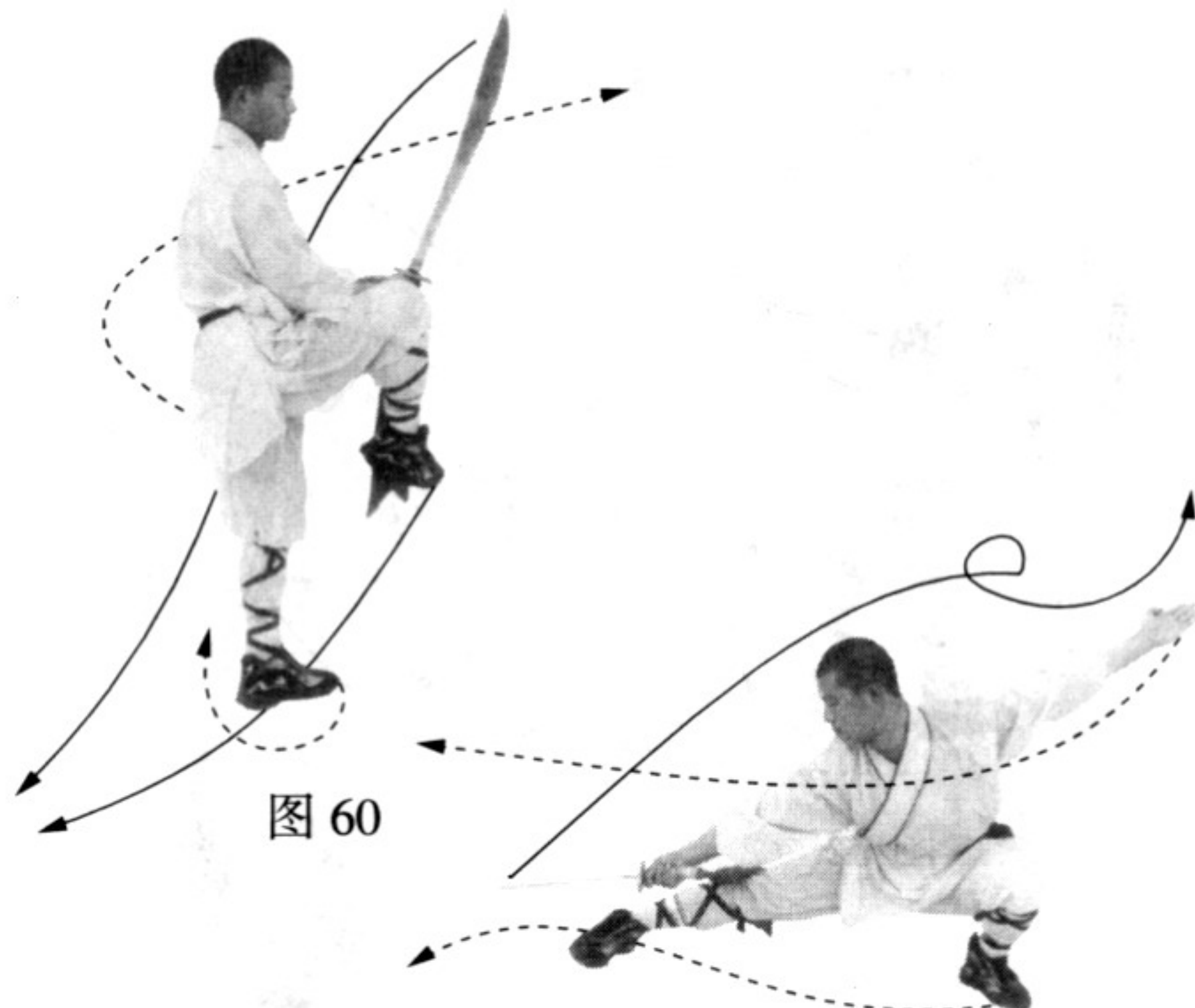


图 60

图 61

势由下向上扬刀，使刀把与膝下方相平，刀尖向上，左手屈肘护右腕，目视前方（图 60）。

36. 燕子掠水

右脚向后落一步，体右转 90 度，使两腿成右仆步。同时，右手刀挽半舞花由上向右下方插刀，使刀贴近右腿，刀尖向右，左手向左展臂亮掌，目视右刀（图 61）。

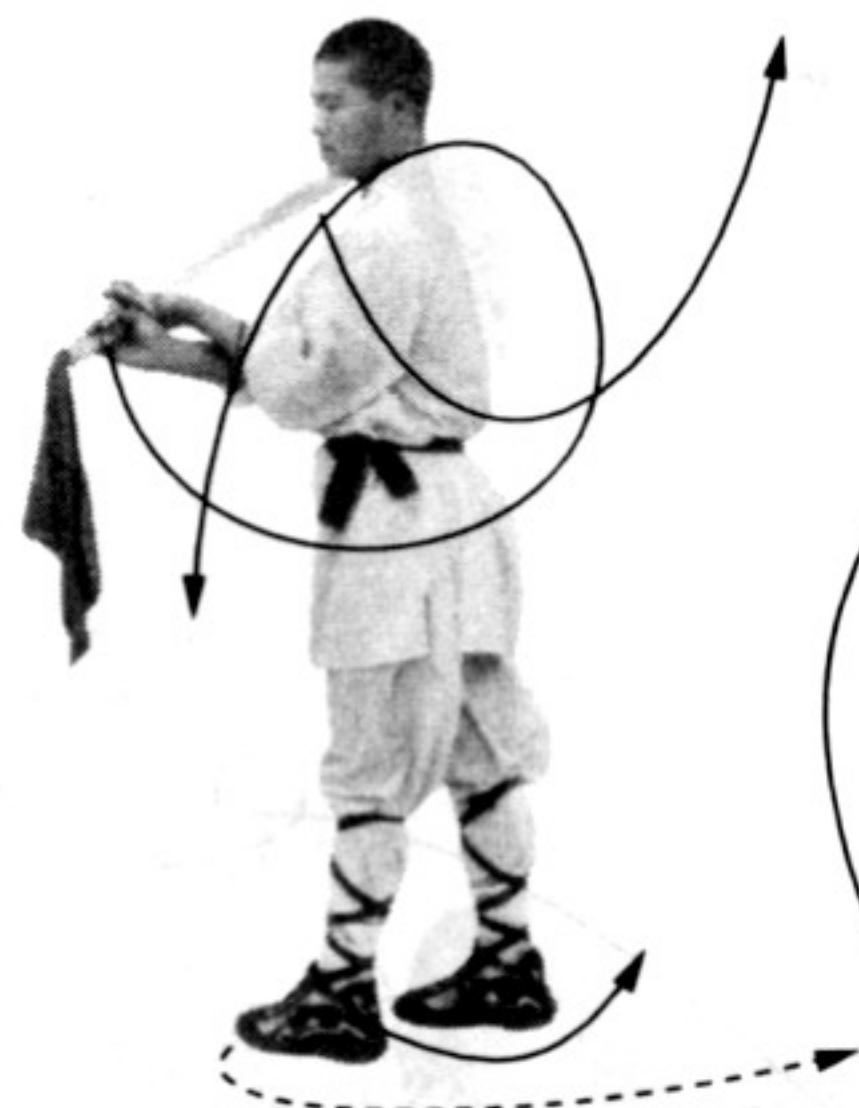


图 62



图 63

37. 抛刀接刀

起身，收左脚移于右脚外侧，同时右手接刀向左上方抛刀，左手接刀，然后抬右脚向左跳步震脚（响亮），落于左脚左侧，使两腿成插步（图 62、图 63）。

38. 坐山势

抬右脚向左跳步，震脚（响亮），左脚向左跨

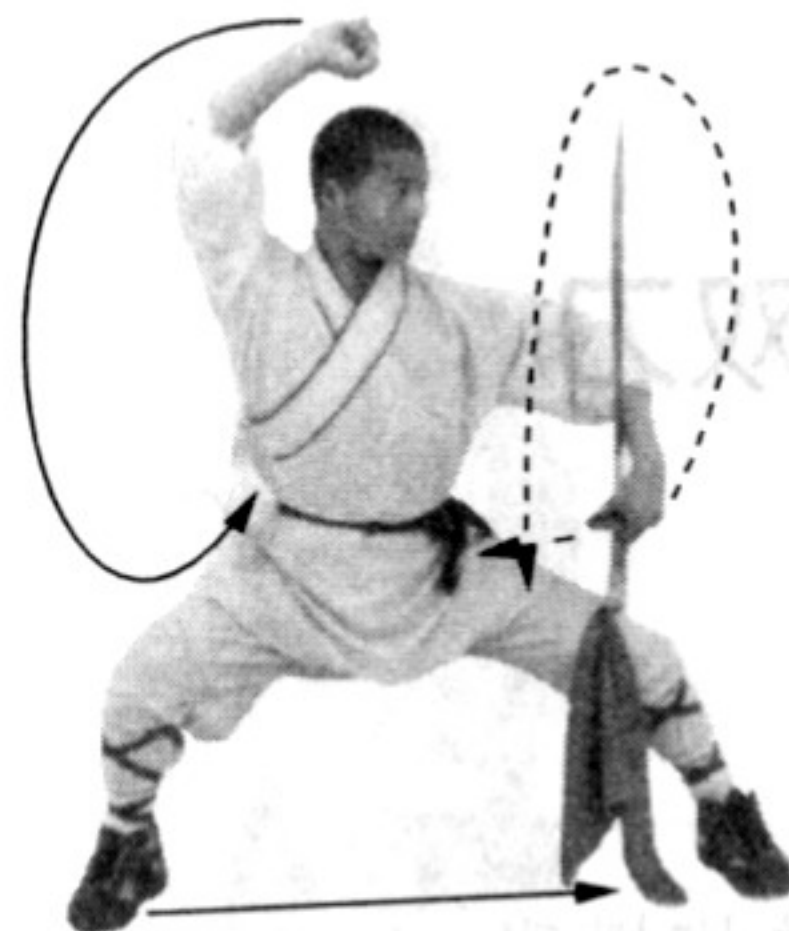


图 64



图 65

一步，两腿半蹲成马步。同时，右掌变拳，由右向左、向上划弧，然后再由左向右、向上划弧，上架头上前方，刀把竖于左膝上方，刀尖向上，目视左侧（图 64）。

收势

收右脚与左脚成并步，右拳由上向下、左刀由下向上再往下划弧，然后两臂下垂，左手抱刀，右掌附腿，目视前方。（图 65）。

四、少林双刀

歌诀：

双刀招势奇，起势蝴蝶飞。
 金鸡独立取上下，普施阴刀腋藏花。
 老虎出洞排山倒，云刀如雨八面洒。
 进退巧施双蝴蝶，紫燕展翅两边杀。
 老虎靠山抖威风，白蛇吐信如箭发。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 蝴蝶双飞 | 2. 金鸡独立 |
| 3. 分心刺 | 4. 二郎担山 | 5. 腋下藏花 |
| 6. 老虎出洞 | 7. 双手扇扇 | 8. 左右云顶 |
| 9. 打虎式 | 10. 交替抡花 | 11. 左右云顶 |
| 12. 打虎式 | 13. 金鸡独立 | 14. 落地生根 |
| 15. 燕展翅 | 16. 云顶 | 17. 打虎式 |
| 18. 蝴蝶扇风 | 19. 云顶 | 20. 打虎式 |
| 21. 旋风脚 | 22. 撩阴刀 | 23. 滚身劈刀 |

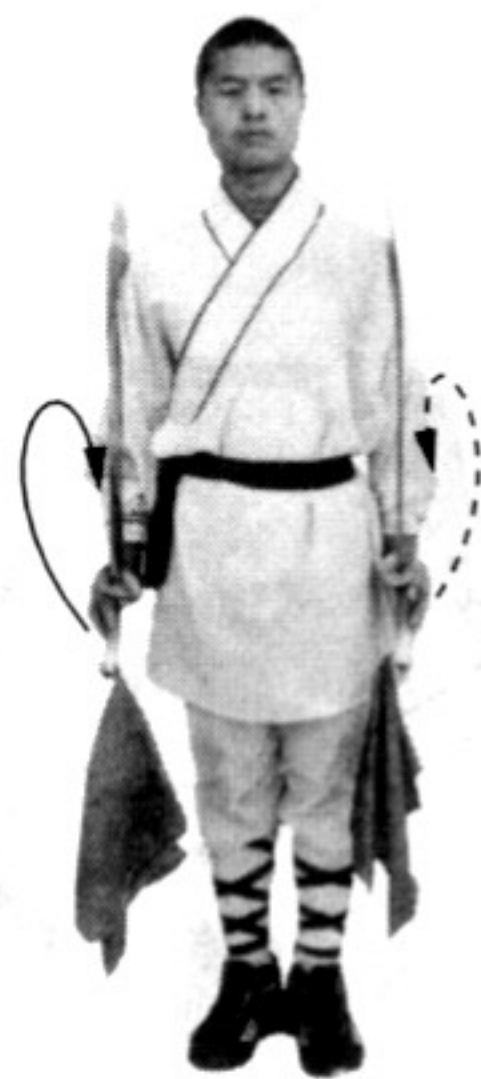


图 1



图 2

24. 白蛇吐信 25. 腋下藏花 26. 金鸡独立
 27. 坐山势 收势

预备势

两脚并立，身胸挺直，两手抱刀于臂前，刀锋向上，目视前方（图 1）。

1. 蝴蝶双飞

两手持刀同时向外挽花，然后向两侧前方抖臂刺刀，目视前方（图 2）。



图 3



图 4

接上动作，抬右脚向前稍上步，然后左脚向前上半步，两腿微蹲成左虚步，同时两刀向前、向外、往后再返前抡刀花（图 3）。

2. 金鸡独立

以右脚为轴，体向左转 90 度，抬左脚向前提膝。同时，右刀向前撩，然后抽刀屈肘架于胸前，左刀向前展臂栽刀，目视前方（图 4）。



图 5

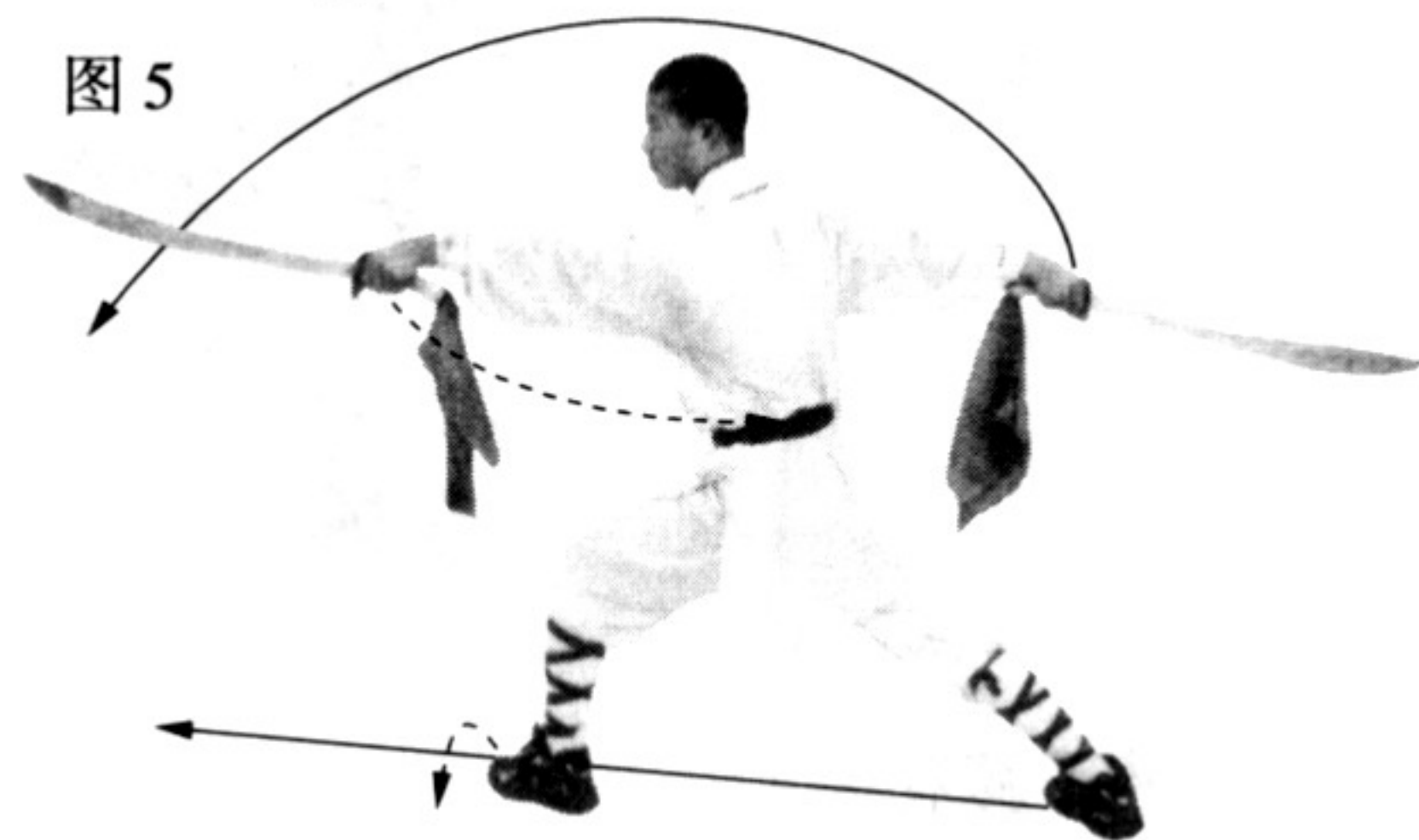


图 6

3. 分心刺

左脚向前落一步。抬右脚向前上一步，体向左转 90 度，使两腿成马步。同时，右刀向右平刺，左刀屈肘向后掩刀，目视右刀尖（图 5）。

4. 二郎担山

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，左刀由后向前直刺，目视左刀尖（图 6）。

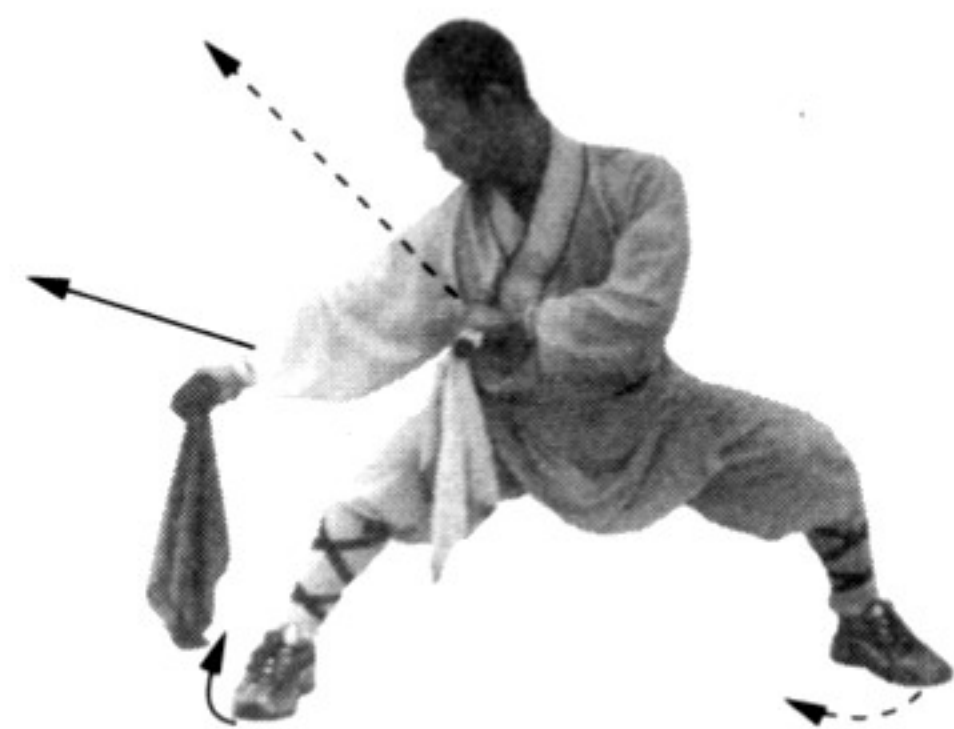


图 7

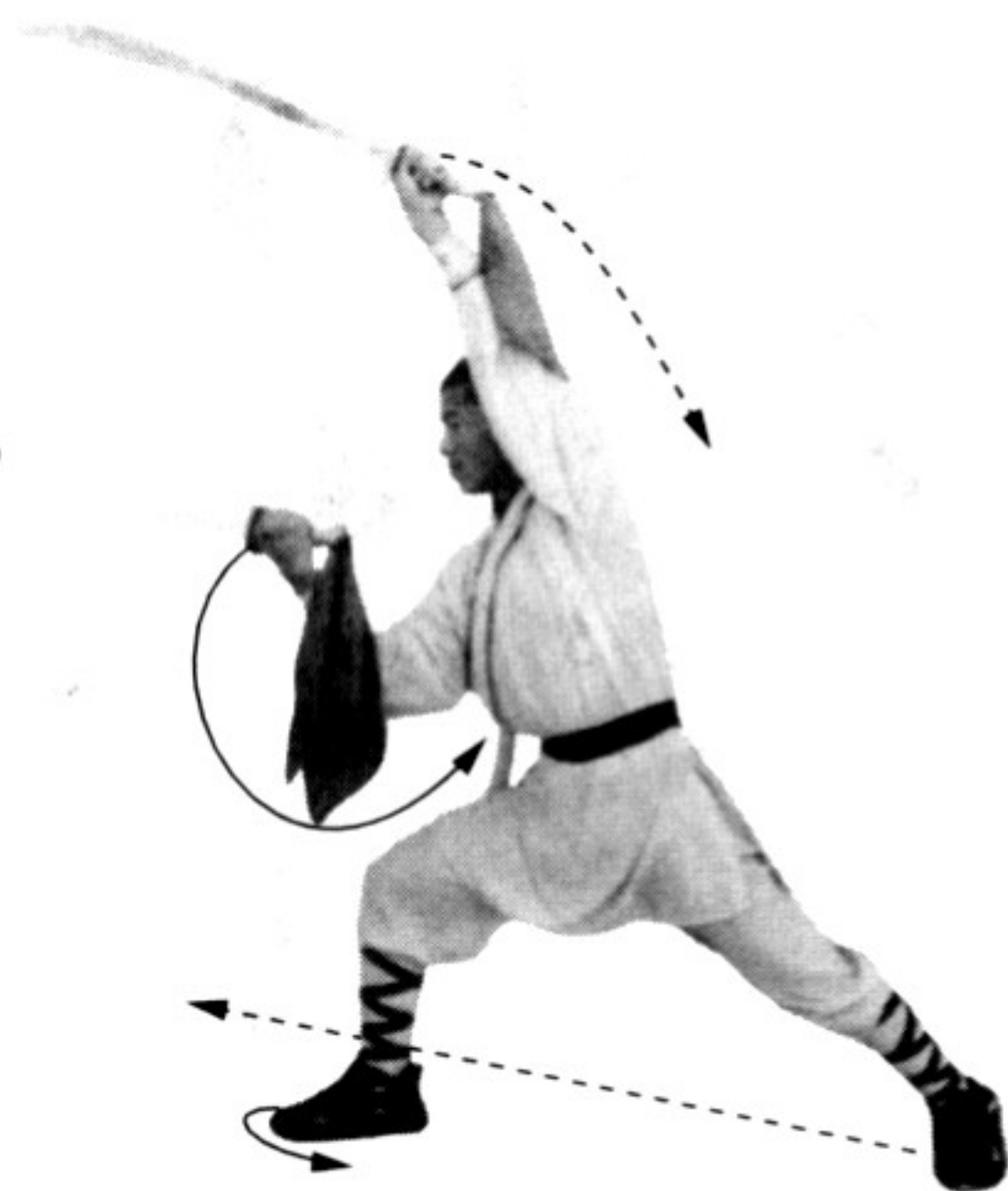


图 8

5. 腋下藏花

抬右脚向前上步，体向左转 90 度，使两腿成马步。同时，右刀随身向右侧后方斜砍，左刀随身向右掩于右腋下后，目视右刀尖（图 7）。

6. 老虎出洞

以两脚为轴，体向右转 45 度，使两腿成右弓步。同时抽右刀，再向右侧撩刀，左刀举臂架于头上前方（图 8）。



图 9

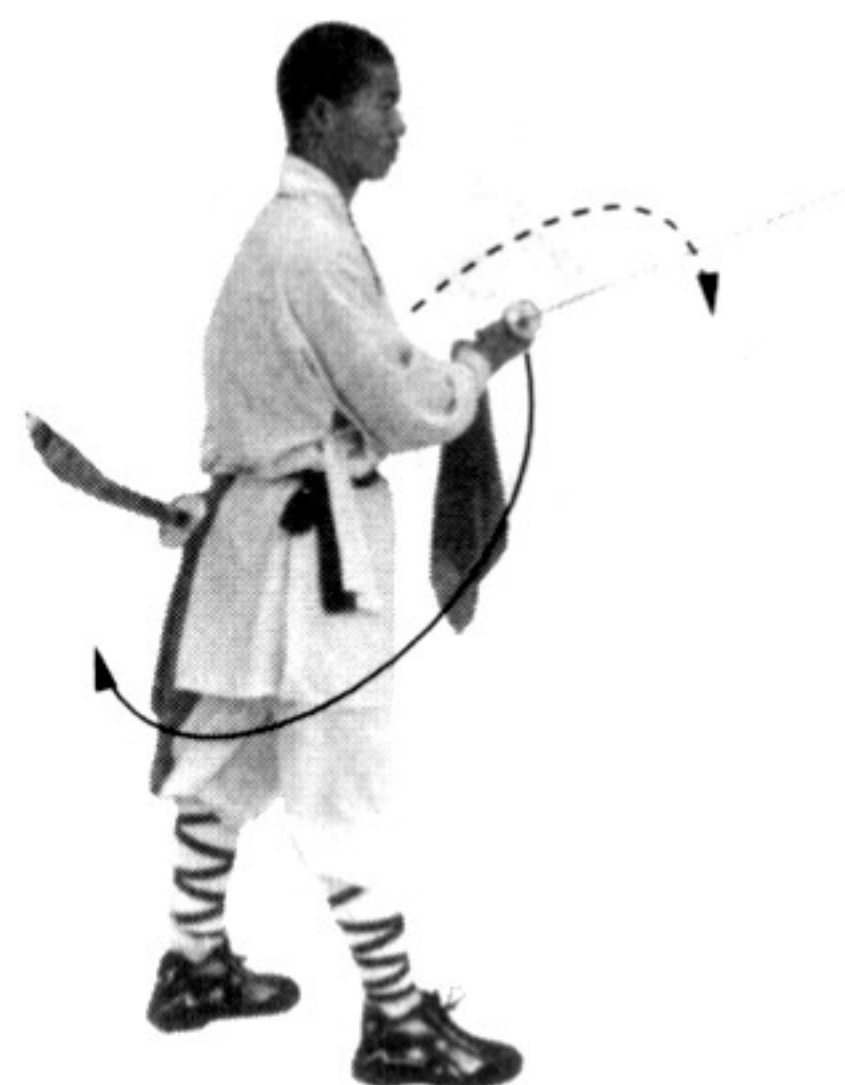


图 10

7. 双手扇扇

抬左脚移于右脚后外侧，体向左转 180 度，同时两手刀随身势挽花（图 9）。

接上动作，右脚向前半步，同时两手刀继续向两侧挽花（图 10）。



图 11

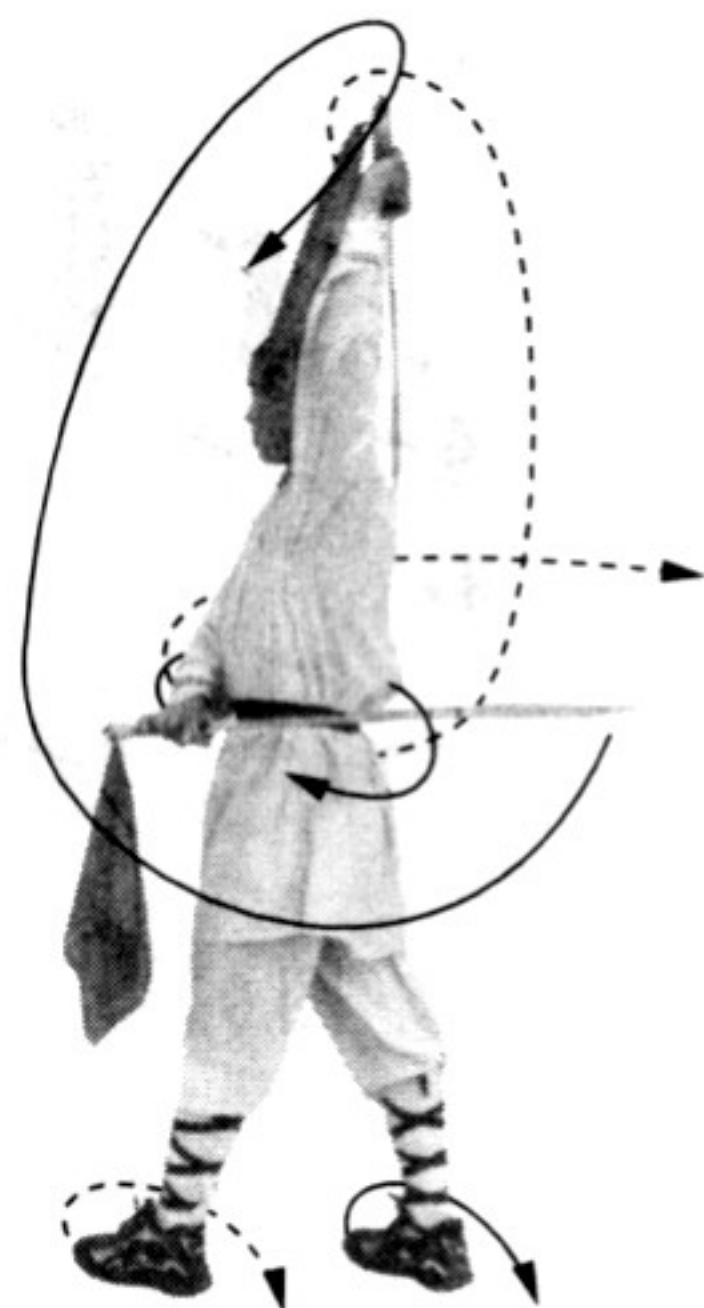


图 12

接上动作，左脚向前上半步，两手刀继续向两侧挽花（图 11）。

8. 左右云项

左脚向前上半步，再抬右脚移于左脚后外侧，体向右转 180 度，左刀随身向上云于头上，右刀向左屈肘掩刀，刀尖向后（图 12）。

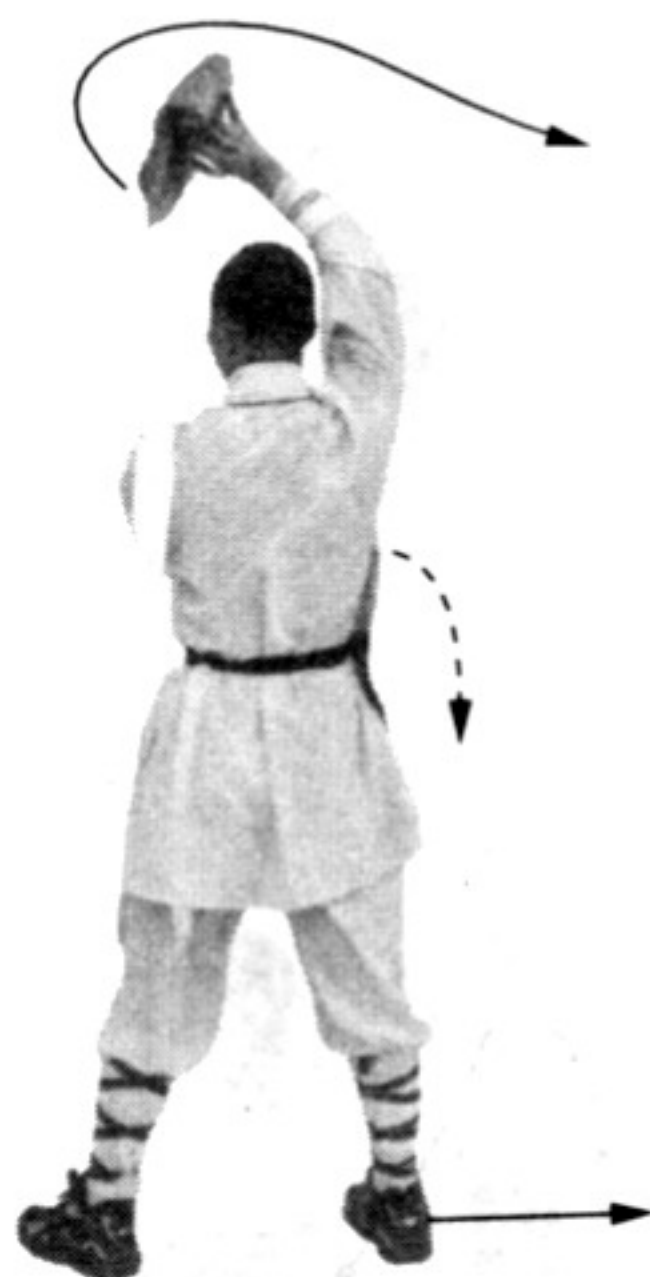


图 13

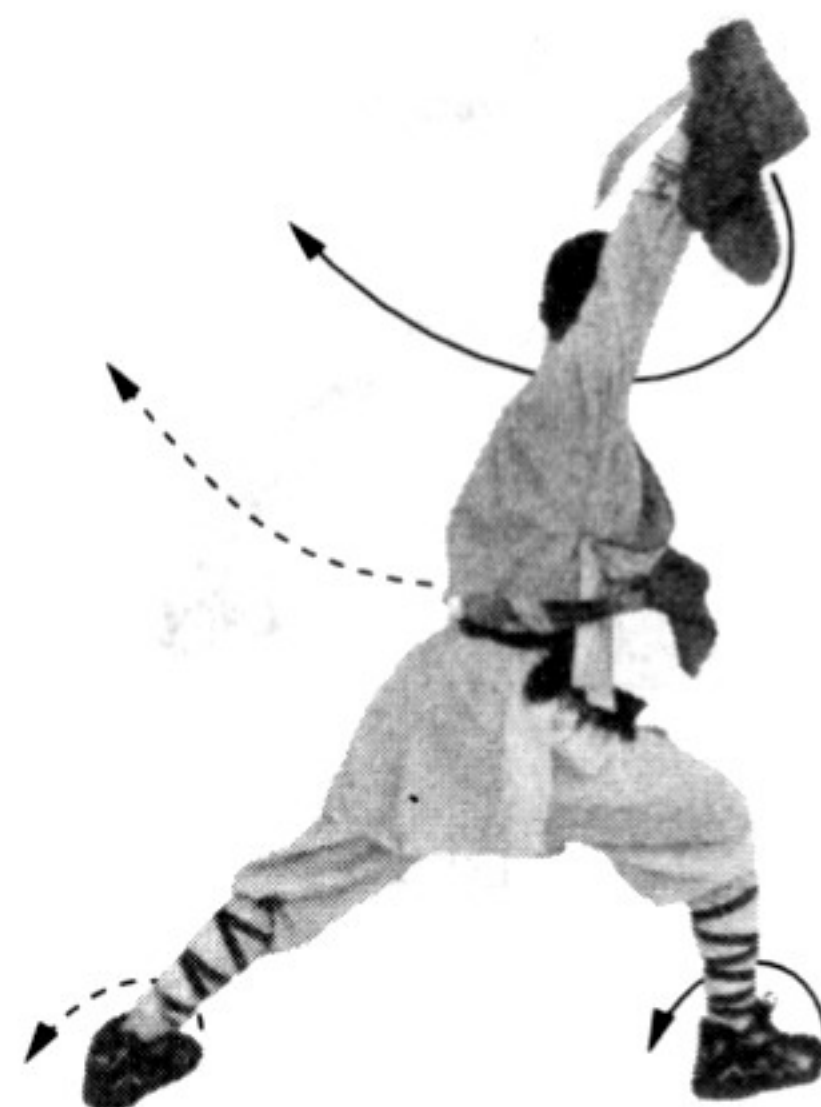


图 14

接上动作，体向右转 90 度。同时，右刀由下向上云于头上，左刀由上向下、向右掩刀，刀尖向下（图 13）。

9. 打虎式

右脚向右跨半步，使两腿成右横弓步。同时，右刀向右侧举臂拉刀，刀尖向左，左掩刀不变，目视前方（图 14）。

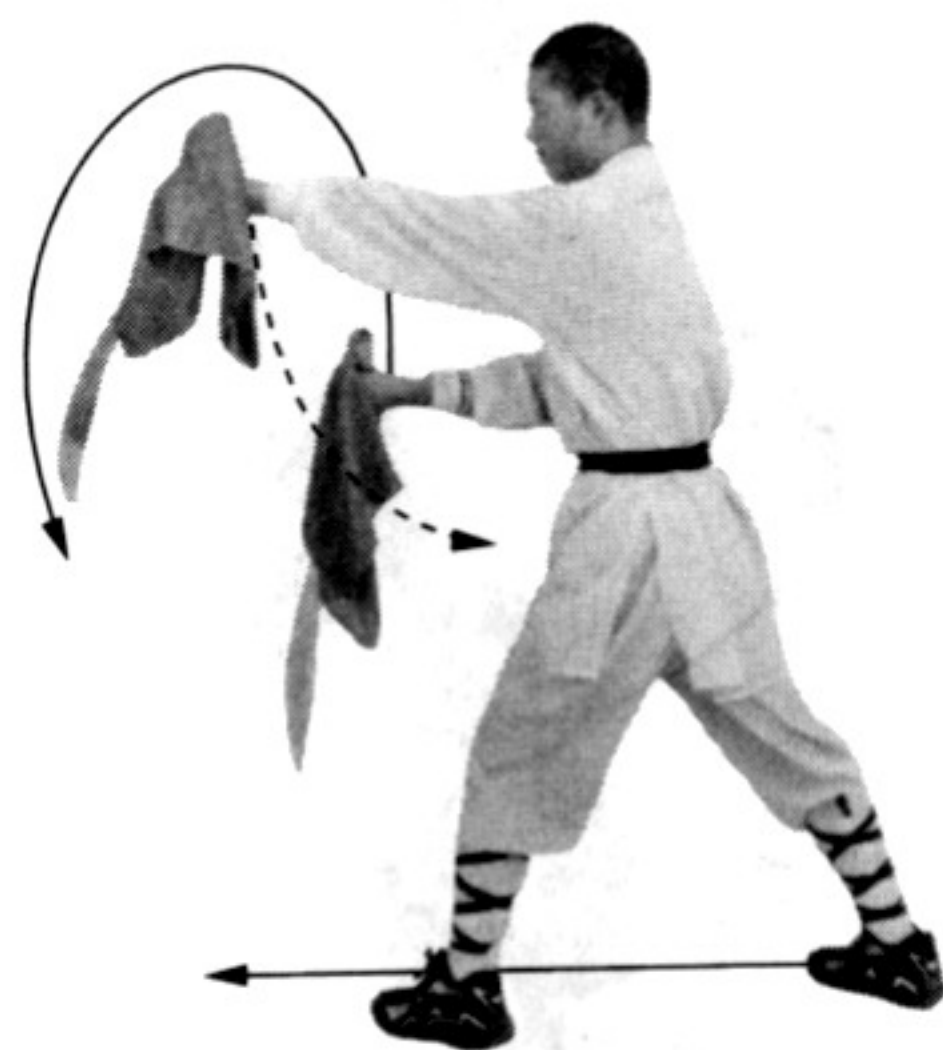


图 15

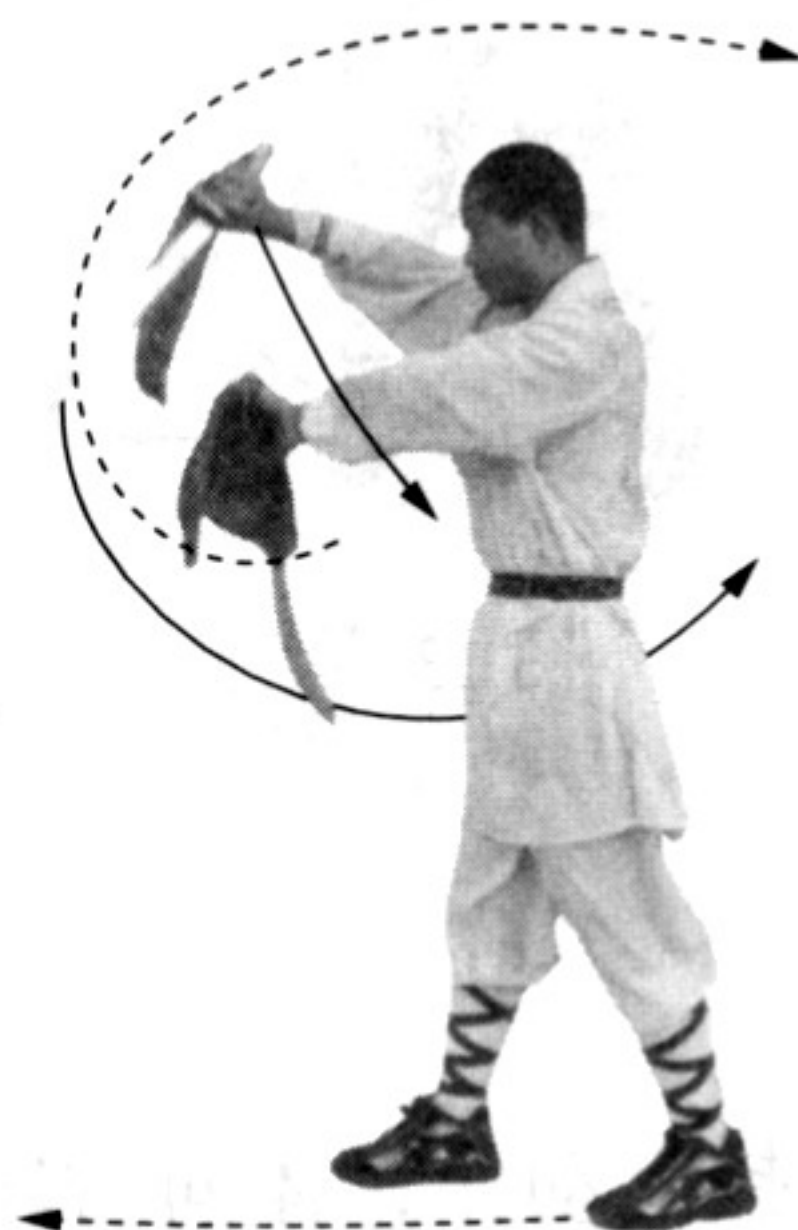


图 16

10. 交替抡花

以两脚为轴，体向左转 90 度，两刀先由右向左再由左向右挽花（图 15）。

接上动作，右脚向前上一步，两刀由左向右再由右向左反复挽花（图 16）。

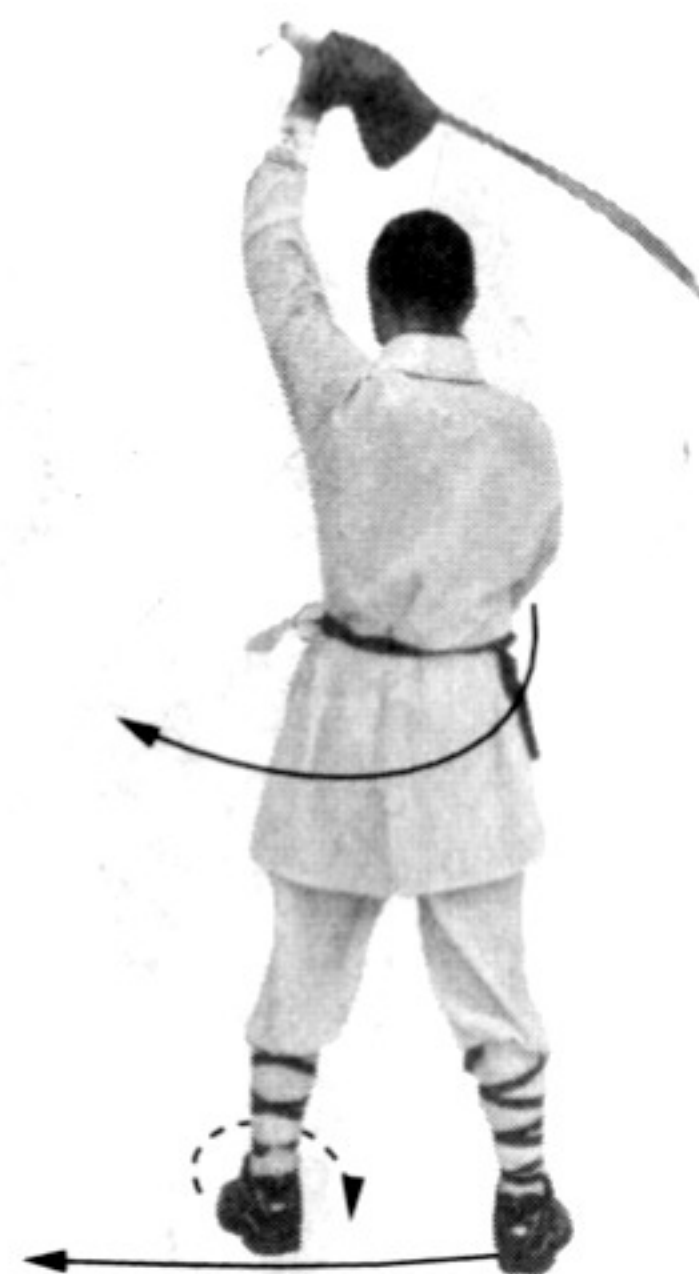


图 17

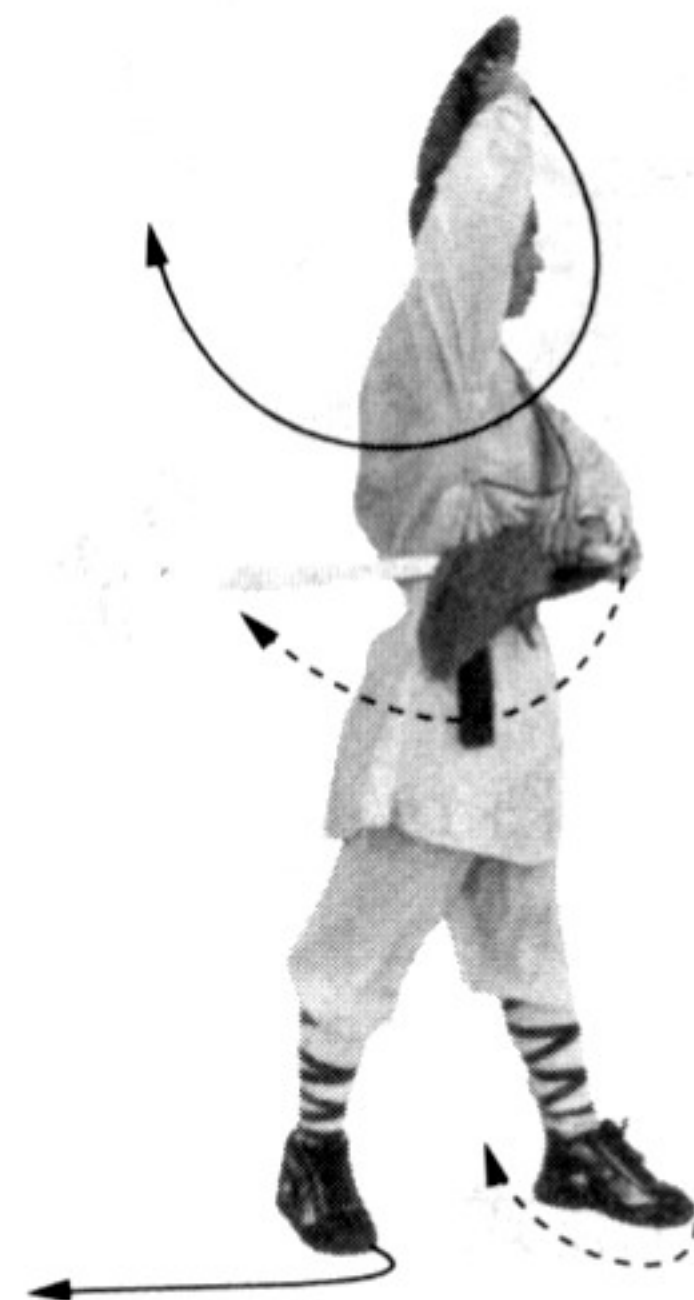


图 18

11. 左右云顶

左脚向前上一步，体右转 90 度，左刀由下向右、向上云于头上，右刀向左屈肘掩刀，目视前方（图 17）。

接上动作，右脚移于左脚后外侧，体向右转 90 度，同时，右刀由下随身向上云刀，高过于头，刀尖向下，左刀向右掩刀（图 18）。

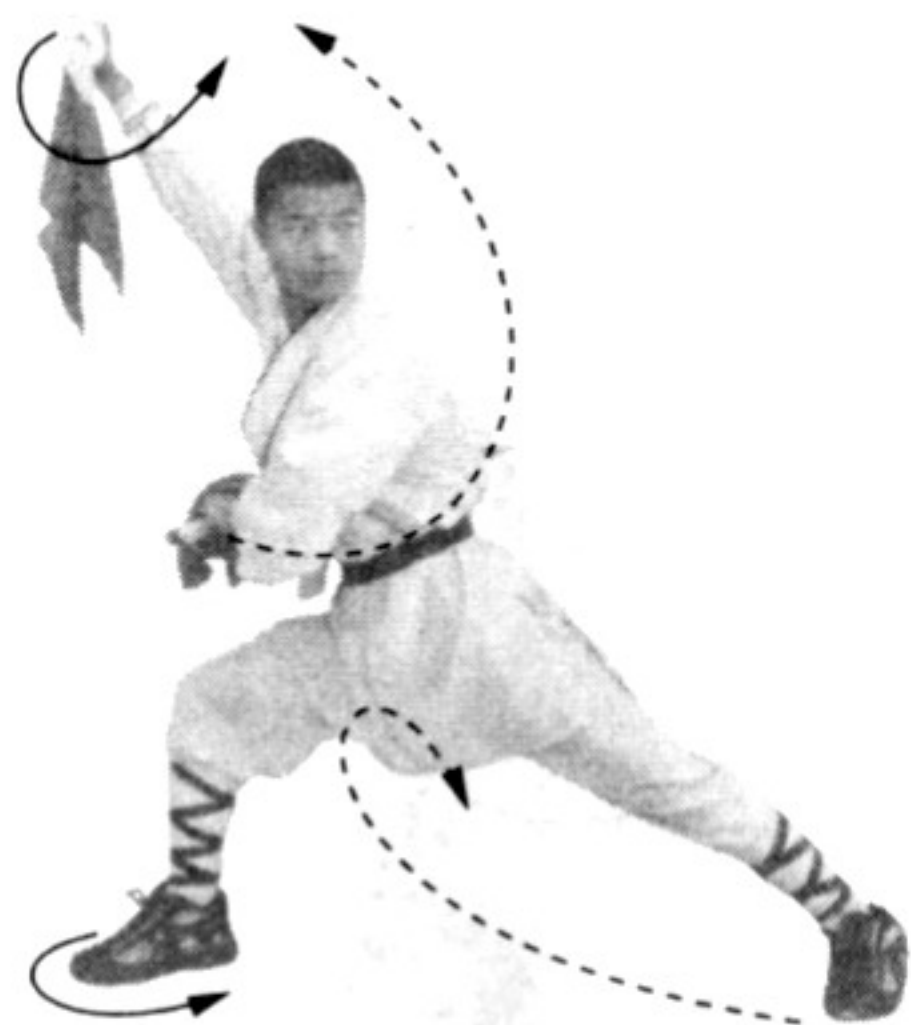


图 19



图 20

12. 打虎式

以两脚为轴，体向右转 90 度，使两腿成右弓步。同时，右刀随身向右侧上方举臂架刀，左刀向右屈肘掩刀，目视左侧（图 19）。

13. 金鸡独立

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬左腿向前提膝。同时，左刀先向左侧前方劈，然后随提膝而向上屈肘撩刀，右刀随身而举臂背刀，刀刃向后，目视前方（图 20）。

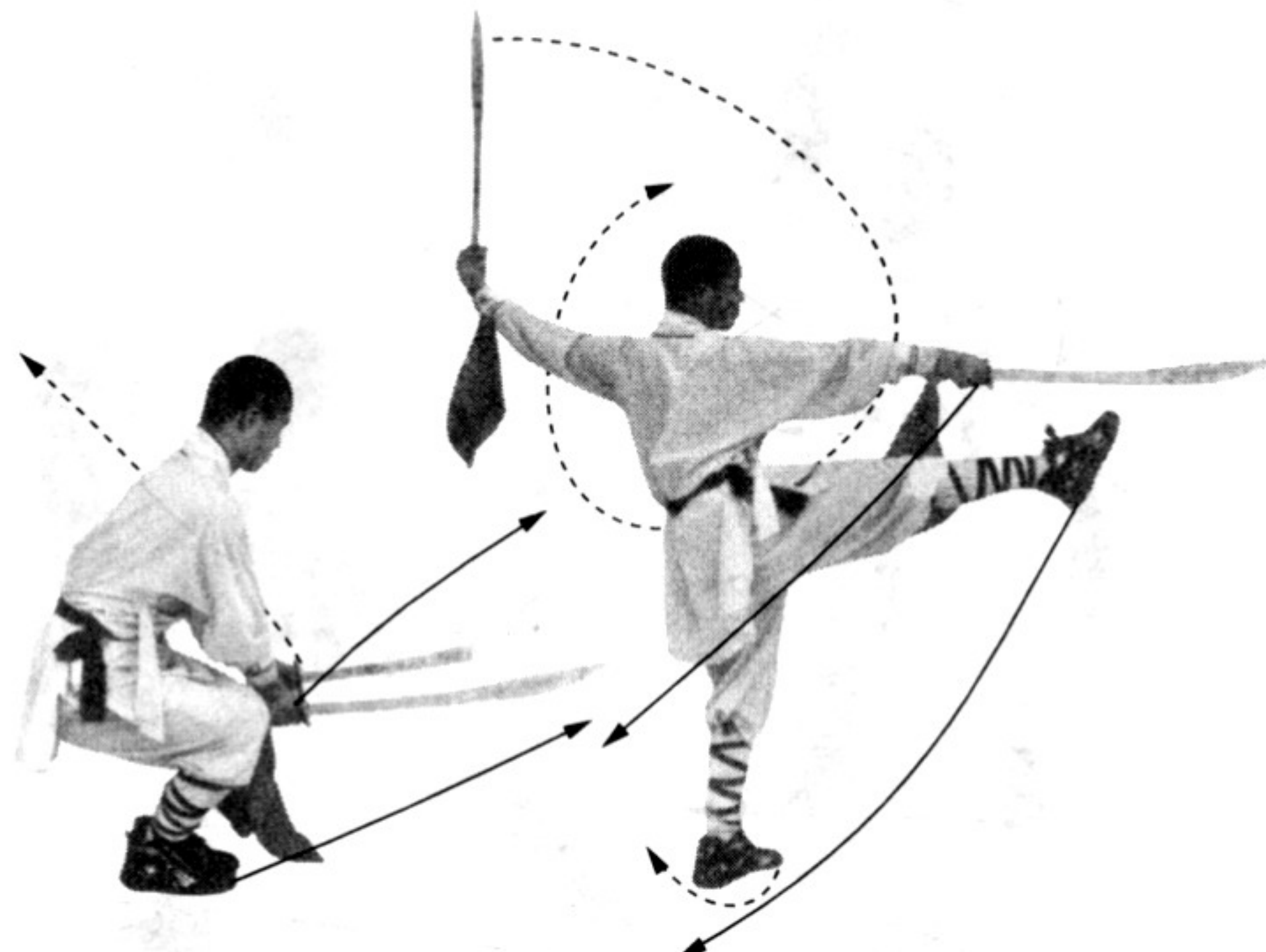


图 21

图 22

14. 落地生根

左脚向下落地，震右脚（响亮）。同时，两手握刀向前上方劈刀，然后再向下劈，两腿半蹲，目视双刀（图 21）。

15. 燕展翅

抬右脚向前弹踢，同时右刀由下向上、向右侧猛刺，左刀由下向上、向左后方展臂栽刀，刀尖向上，目视右手刀（图 22）。

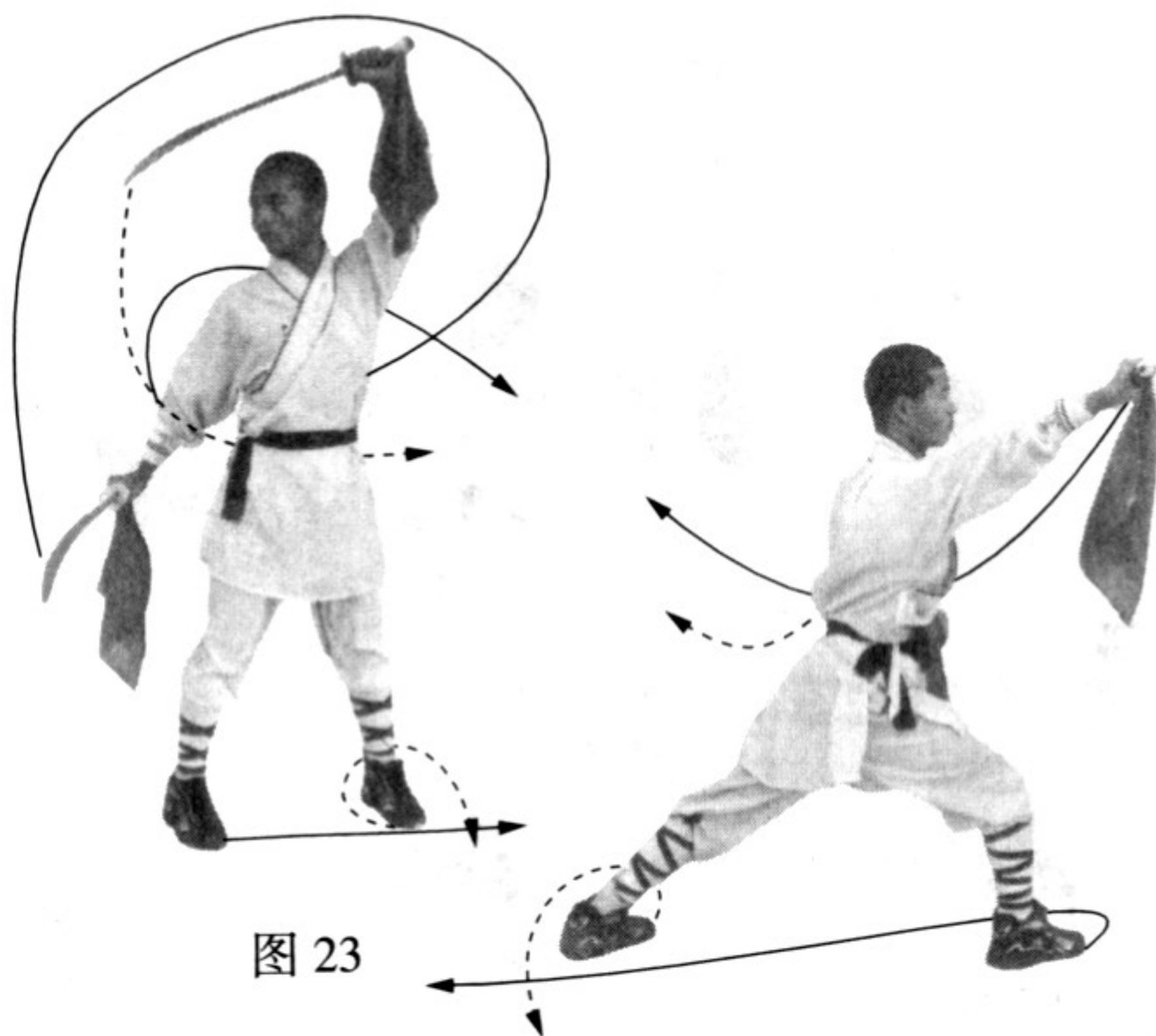


图 23



图 24

16. 云顶

右脚向后落一步，体向右转 90 度，使两腿成开步。同时，左刀随身向头上云刀，右刀由前随身向左屈肘亮刀，目视右侧（图 23）。

17. 打虎式

右脚移于左脚后外侧，体向右转 270 度，使两腿成右弓步，右手刀从下向上、由后往前云头，刀尖横向左，左手向左屈肘掩刀，目视前方（图 24）。

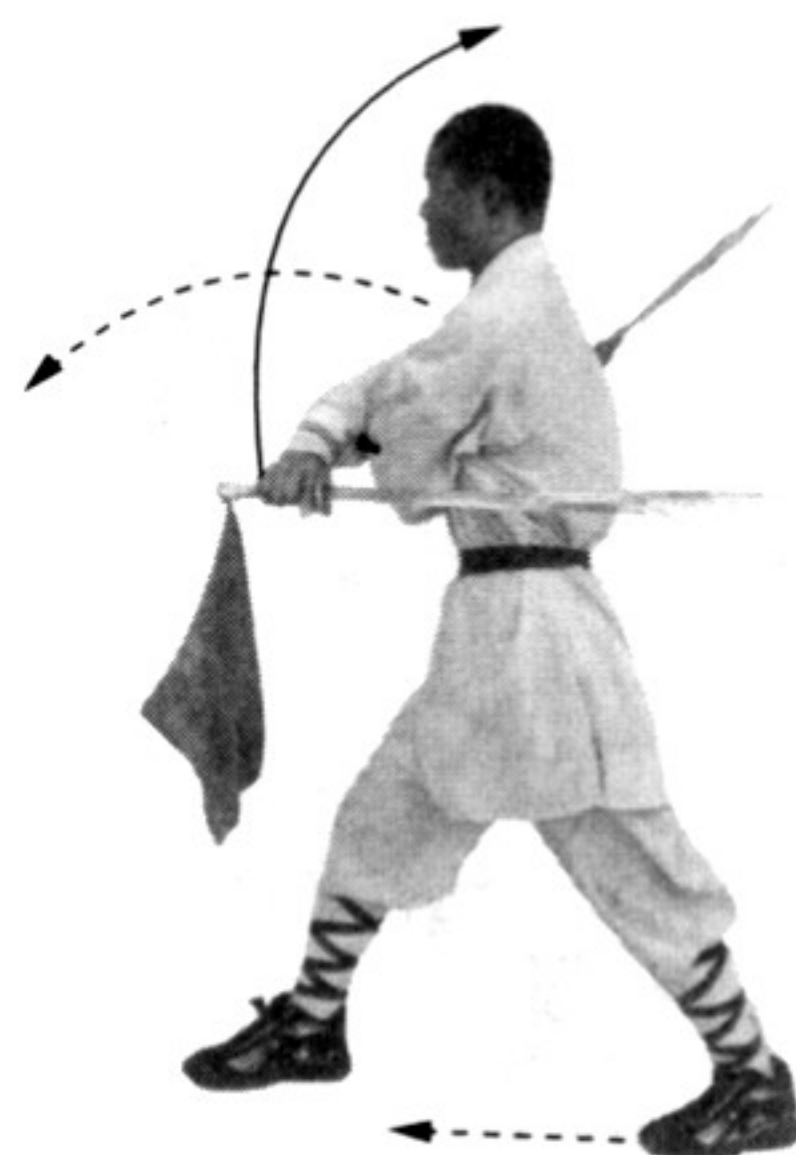


图 25

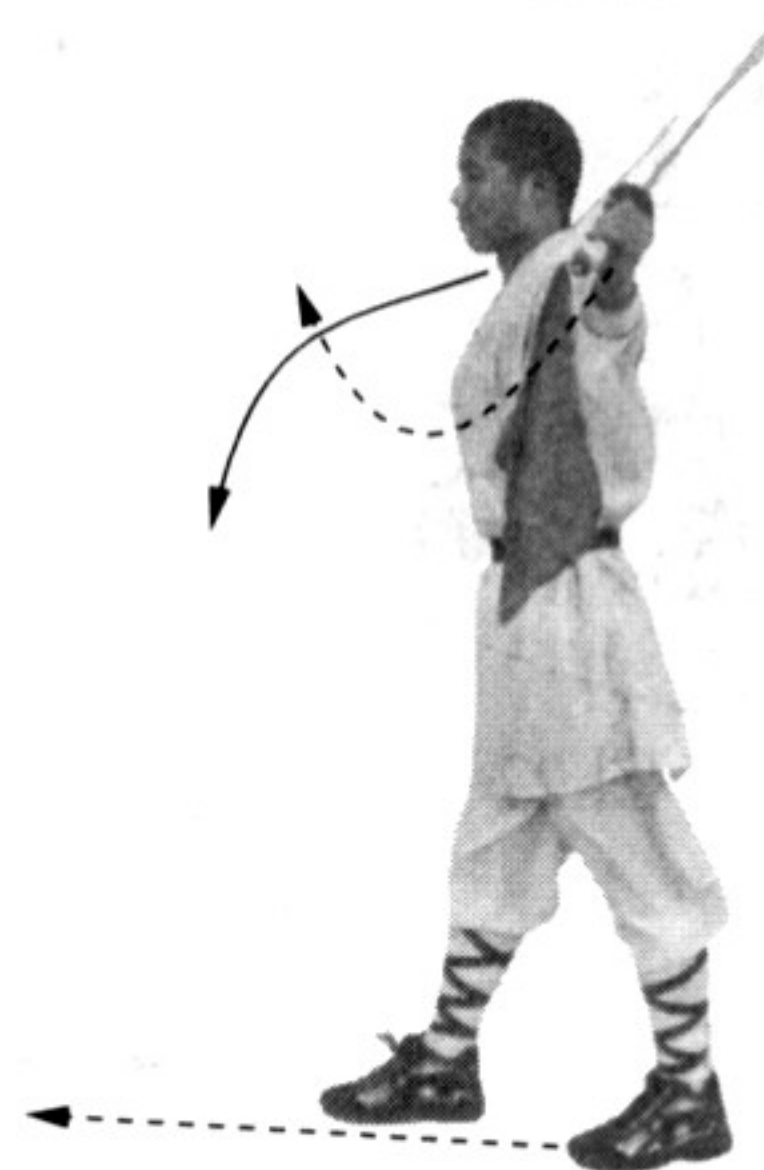


图 26

18. 蝴蝶扇风

以两脚为轴，体向左转 180 度，右脚向前上一步。同时，两手向前往后再返前往后交叉抡花（图 25）。

接上动作，左脚向前上半步，两手刀向前交叉挽花（图 26）。



图 27



图 28

接上动作，左脚向前上半步，两手依然向前、向两侧交叉挽花（图 27）。

19. 云顶

以两脚为轴，体向右转 180 度，右脚向后倒一步。同时，右刀随身向头上云一圈，左手刀向右屈肘掩刀（图 28）。



图 29

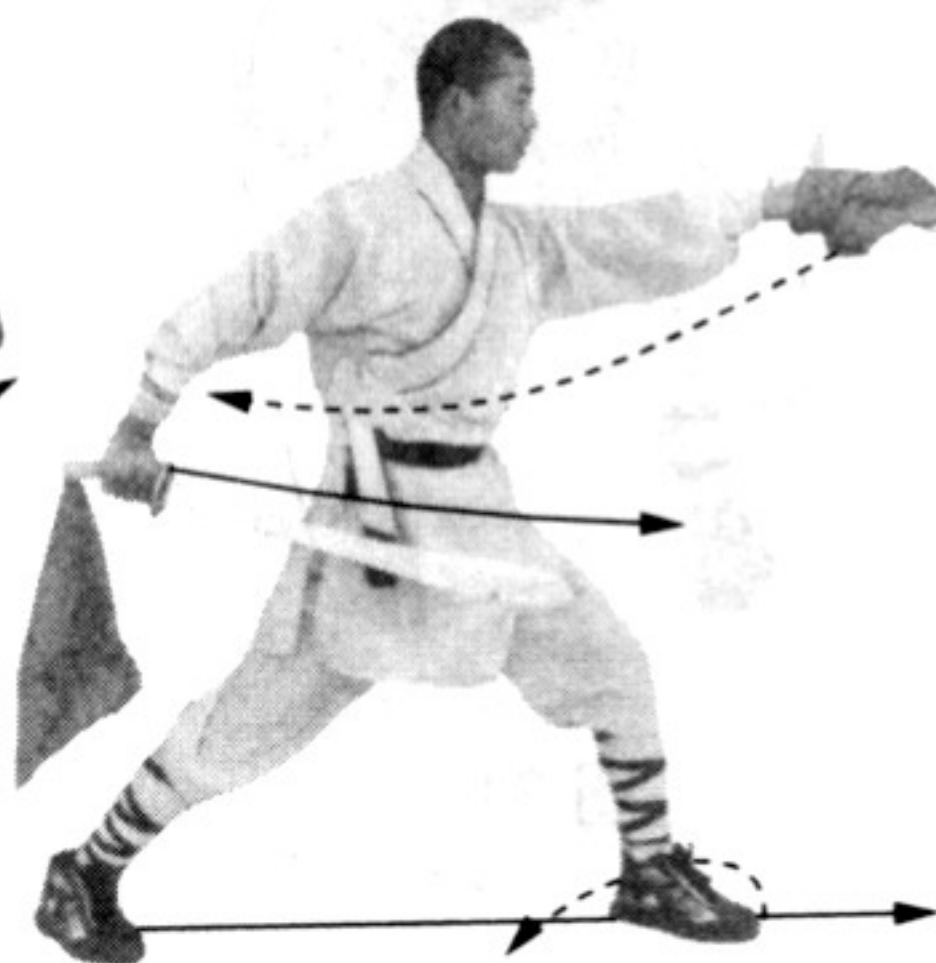


图 30

20. 打虎式

右脚后退一步，体向右转 180 度，使两腿成右弓步。同时，右手刀由上向右举臂拉刀，刀尖向左，左手向右屈肘掩刀，目视前方（图 29）。

21. 旋风脚

以两脚为轴，体向左转 180 度，两腿成左弓步。同时，左手向左撩刀，右手随身压刀，目视前方（图 30）。

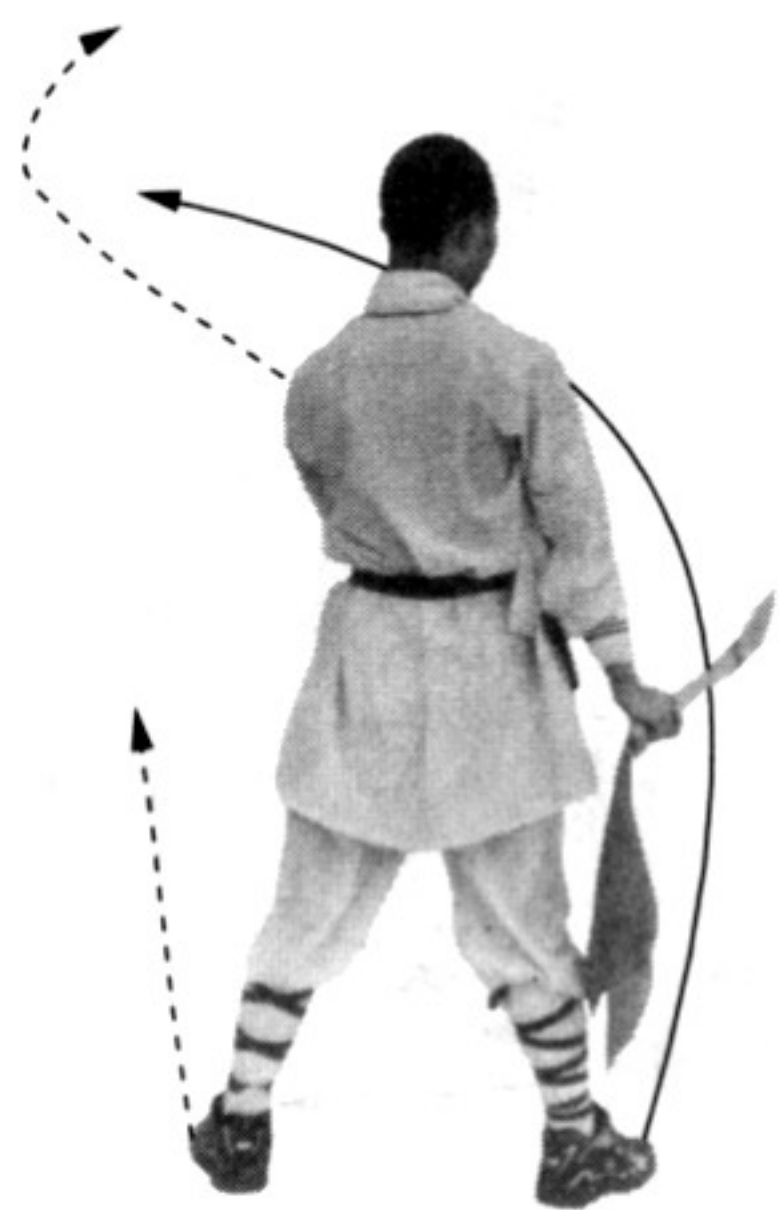


图 31

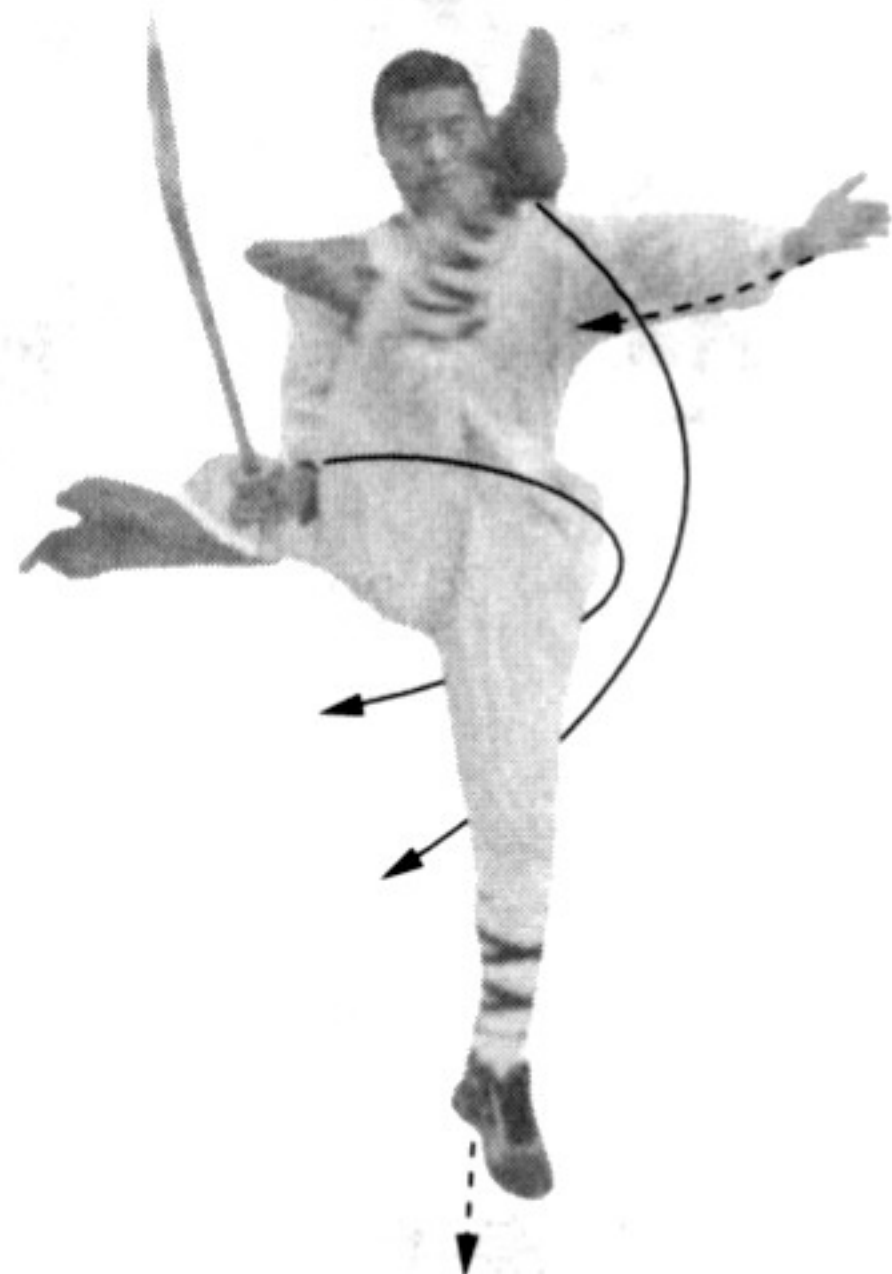


图 32

接上动作，右脚向前上一步，右刀向前抹刀，左刀向右掩刀于右腋下（图 31）。

接上动作，先抬左脚，后抬右脚，向左转身（360 度）跳旋，当全身腾空时，右腋夹住左刀，左手向上、向右拍击右脚内棱（响亮）（图 32）。



图 33



图 34

22. 撩阴刀

两脚落地后右脚在前，左脚在后。同时，左手向右接刀，与右刀同时由下向前、向上撩刀（图 33）。

接上动作，左脚移于右脚后外侧，使两腿成插步。同时，两手刀由右向上、向左返右下方撩刀，两腿半蹲，目视两刀（图 34）。

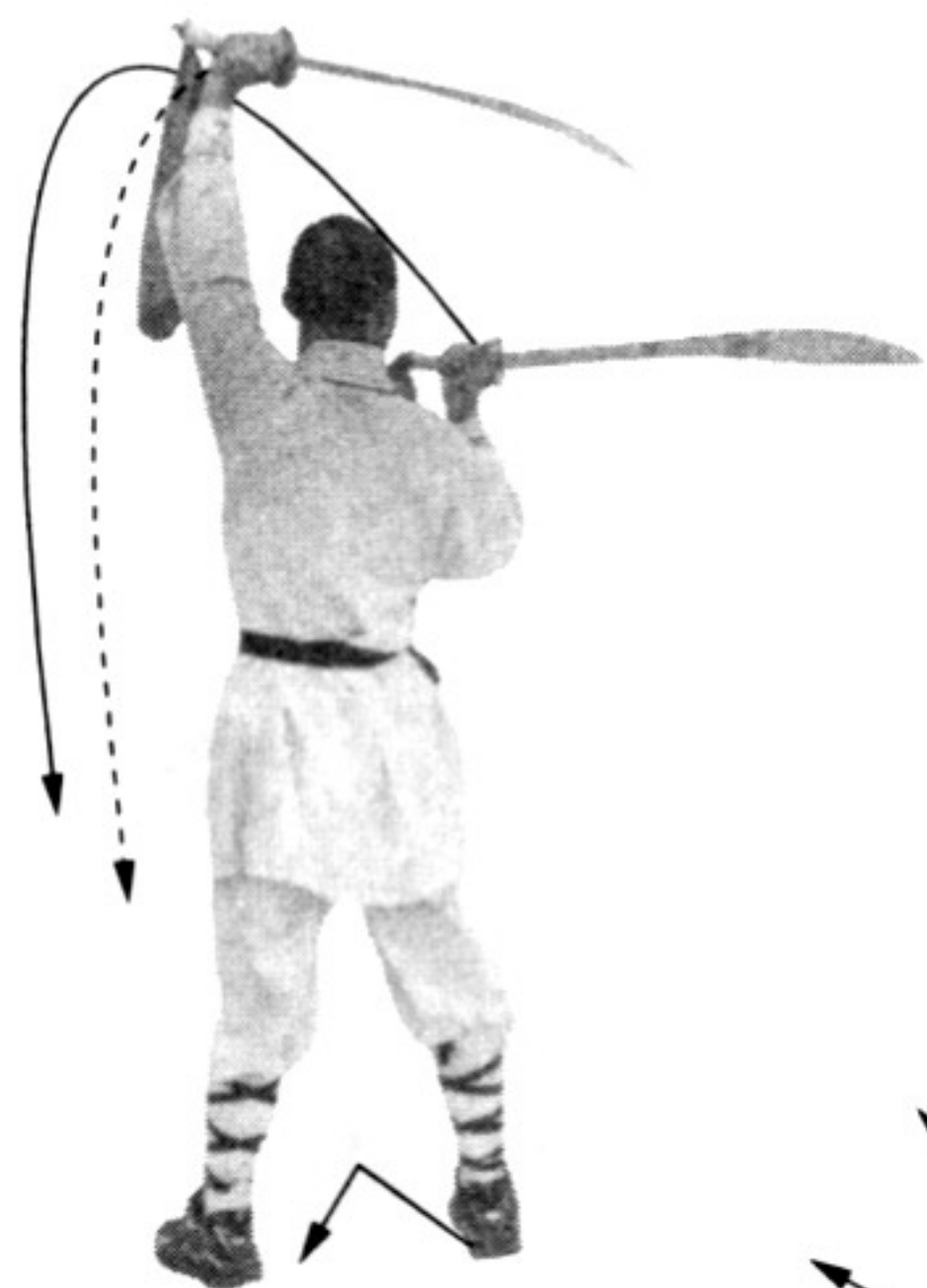


图 35

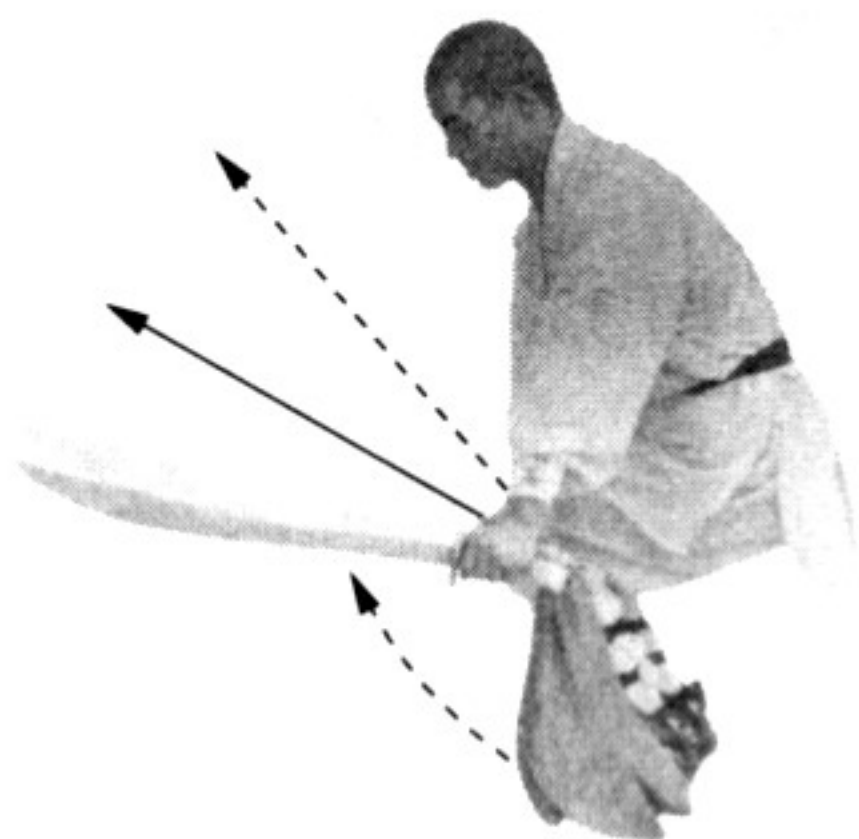


图 36

23. 滚身劈刀

以两脚为轴，体向左转 180 度，同时两刀随身势向前上云刀（图 35）。

接上动作，体向左转 90 度，震两脚（响亮）全蹲，同时两刀由上向下劈，目视两刀（图 36）。

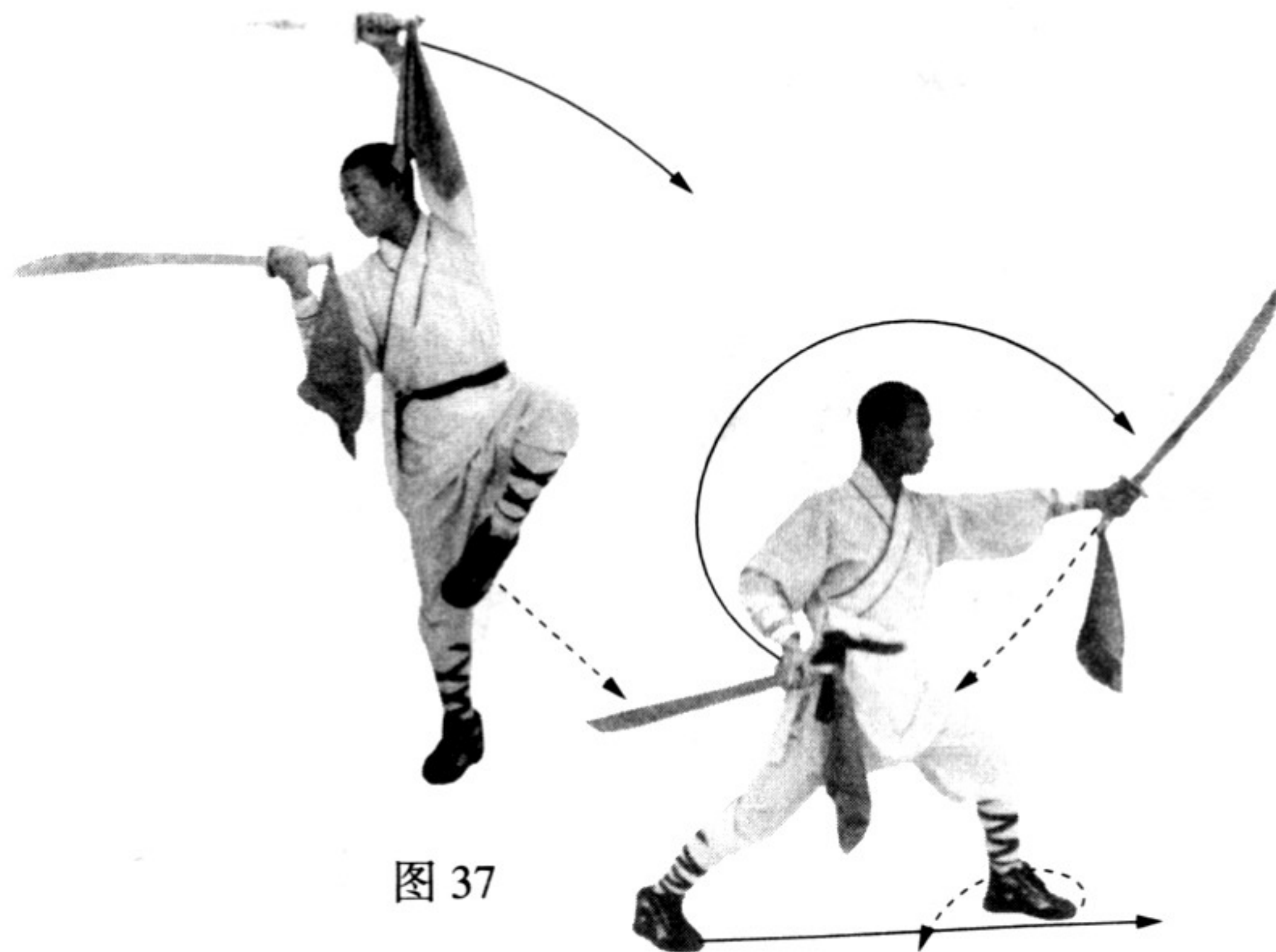


图 37

图 38

24. 白蛇吐信

体向左转 90 度，抬左腿提膝。同时，右刀屈肘向右侧前猛刺，左刀举臂上架，目视右刀（图 37）。

25. 腋下藏花

左脚向左下落一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，左刀向前劈，右刀藏于身后，目视左刀（图 38）。

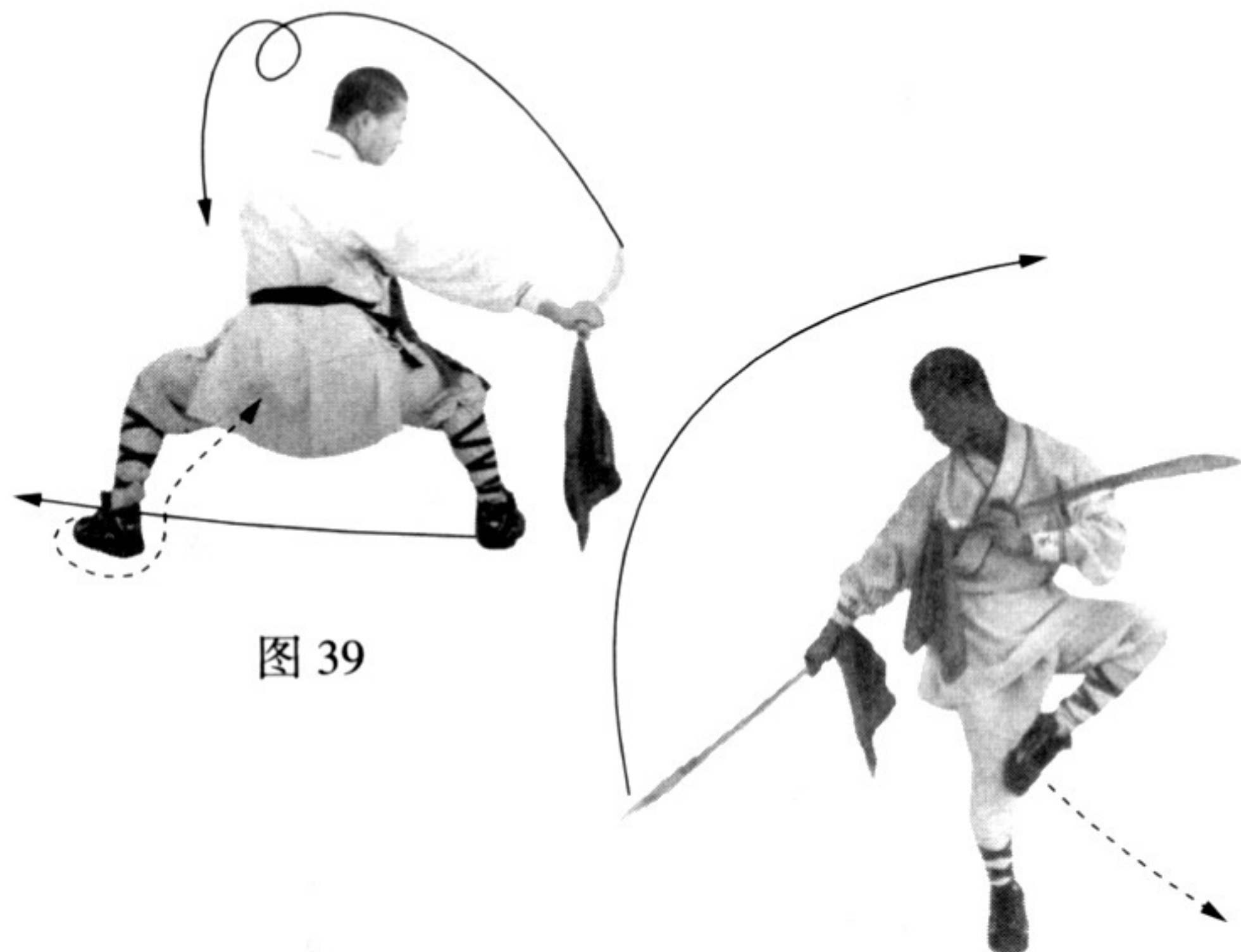


图 39

图 40

接上动作，右脚向前上一步，体向左转 90 度，使两腿成马步。同时，右刀在头上云旋一圈，然后向右侧下方砍，左手向右掩刀（图 39）。

26. 金鸡独立

右刀向头上云施一圈，体向左转 180 度，抬右脚向前上一步震脚，抬左腿提膝，同时，右刀向右侧下方劈刀，左手屈肘抱刀（图 40）。



图 41

27. 坐山势

左脚向左落地，两腿屈膝半蹲成马步。同时，右刀由下向上举臂架刀，左刀向内屈肘抱刀，目视左侧（图 41）。

收势

收右脚与左脚成并步，同时，右刀由上向下、左刀由右向左划弧，然后垂臂沉刀，身胸挺直，目视前方。

五、少林达摩剑

歌诀：

达摩剑法验，少林祖师传。
劈挑刺撩抹，绞穿斩挎点。
扫掇隙挽花，扫云速架剑。
水泼针不入，回马制人残。
多施仙指路，巧用燕钻帘。
取下树盘根，凤凰把头点。
骤见鹞翻身，火神分金现。
二马分鬃势，夜叉探海泉。
四十二妙技，源出少室山。

动作名称及顺序

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 预备势 | 1. 童子拜佛 | 2. 怀中抱月 |
| 3. 回头望月 | 4. 燕子钻帘 | 5. 二龙戏珠 |
| 6. 枯树盘根 | 7. 鹞子翻身 | 8. 横江飞渡 |
| 9. 二郎担山 | 10. 绞肠沙 | 11. 凤凰点头 |

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 12. 二马分鬃 | 13. 夜叉探海 | 14. 仙人指路 |
| 15. 定阳针 | 16. 鹞子钻林 | 17. 火神分金 |
| 18. 枯树盘根 | 19. 火神分金 | 20. 金鸡独立 |
| 21. 仙人指路 | 22. 狮子张口 | 23. 仙人指路 |
| 24. 野马分鬃 | 25. 金鸡独立 | 26. 紫燕钻帘 |
| 27. 饿虎扑食 | 28. 枯树盘根 | 29. 二马分鬃 |
| 30. 浮土挹袖 | 31. 枯树盘根 | 32. 朝天一炷香 |
| 33. 绞肠沙 | 34. 二龙出海 | 35. 紫燕斜飞 |
| 36. 声东击西 | 37. 白猿探果 | 38. 大鹏展翅 |
| 39. 夜叉探海 | 40. 燕子钻帘 | 41. 仙人指路 |
| 42. 童子拜佛 | 43. 还原归真 | 收势 |

预备势

两脚并立，
身胸挺直，两臂
下垂，左手握剑，
剑体背于左臂后，
剑尖朝上。同时，
右手抱拳，放于
腰间，头向左摆
(图1、图2)。

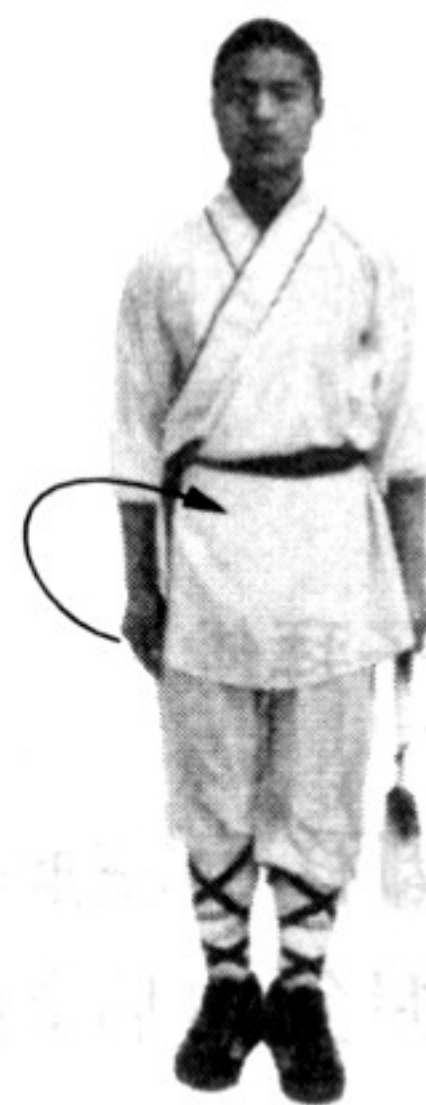


图1



图 2

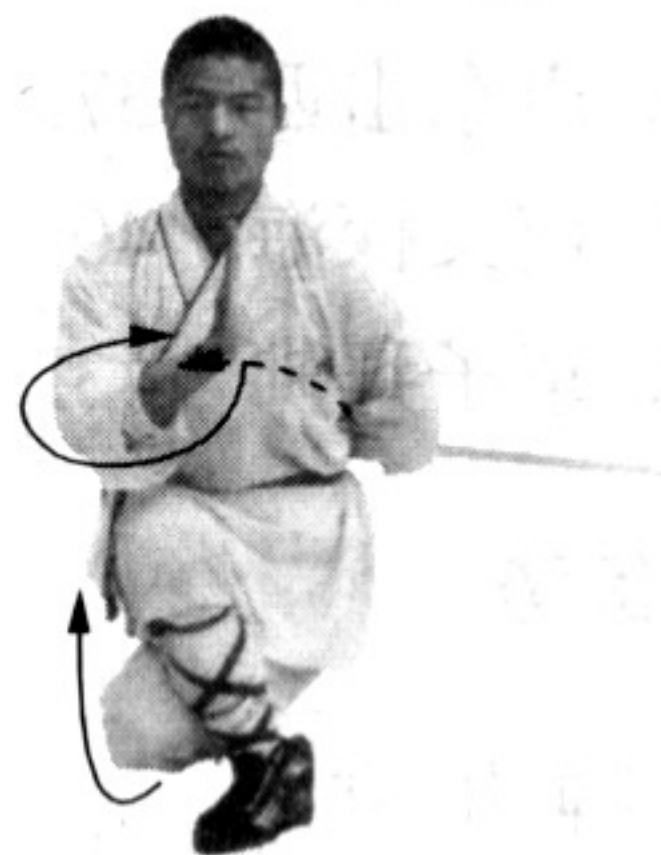


图 3

1. 童子拜佛

抬右脚移于左脚前外侧，使两腿成插步。同时，左手握剑向后抬臂藏剑，剑尖向左，右拳变掌，由下向上再向下划弧，然后向内屈肘亮掌，掌指向上，两腿全蹲成歇步，目视前方（图 3）。



图 4

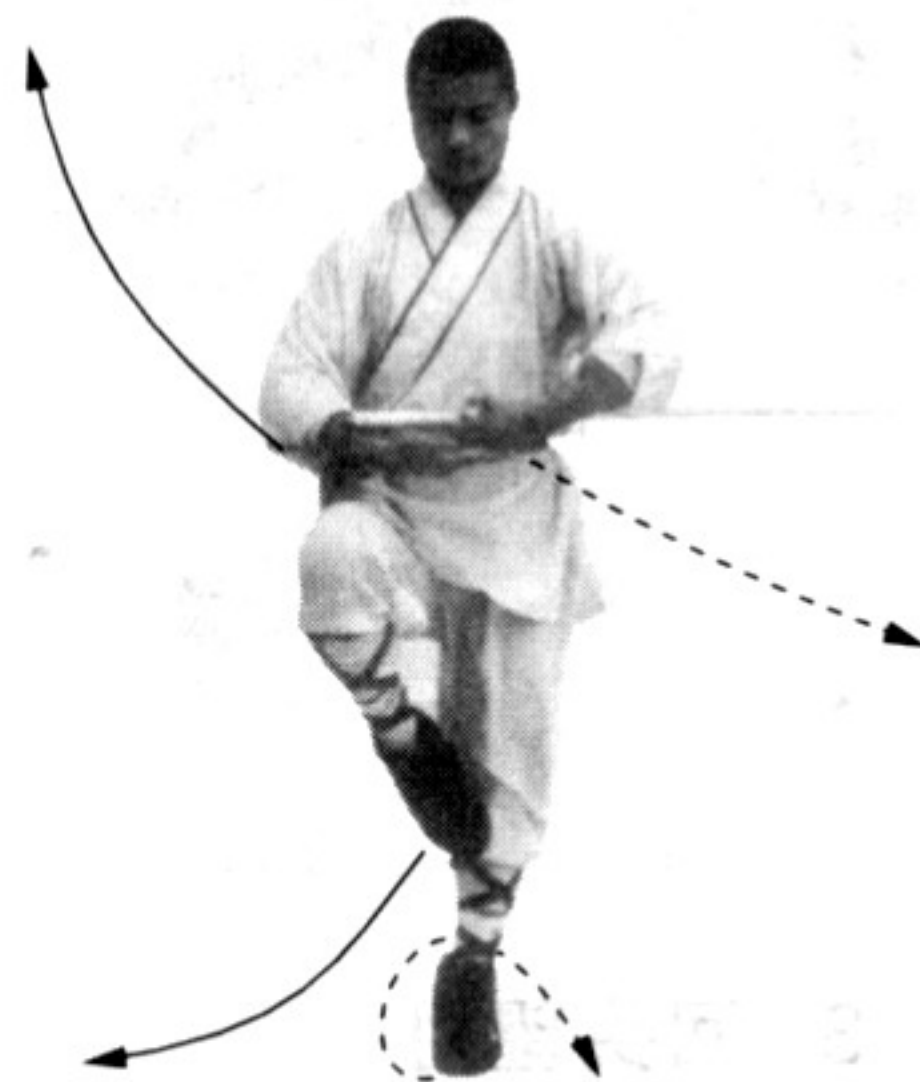


图 5

2. 怀中抱月

起身，抬右腿提膝，同时，左剑由后向前屈肘停剑，右剑指由内向外再向内屈肘扶于左剑把上（图 4）。

接上动作，左脚不动，右提膝不变，右剑指停于左剑把之下（图 5）。



图 6

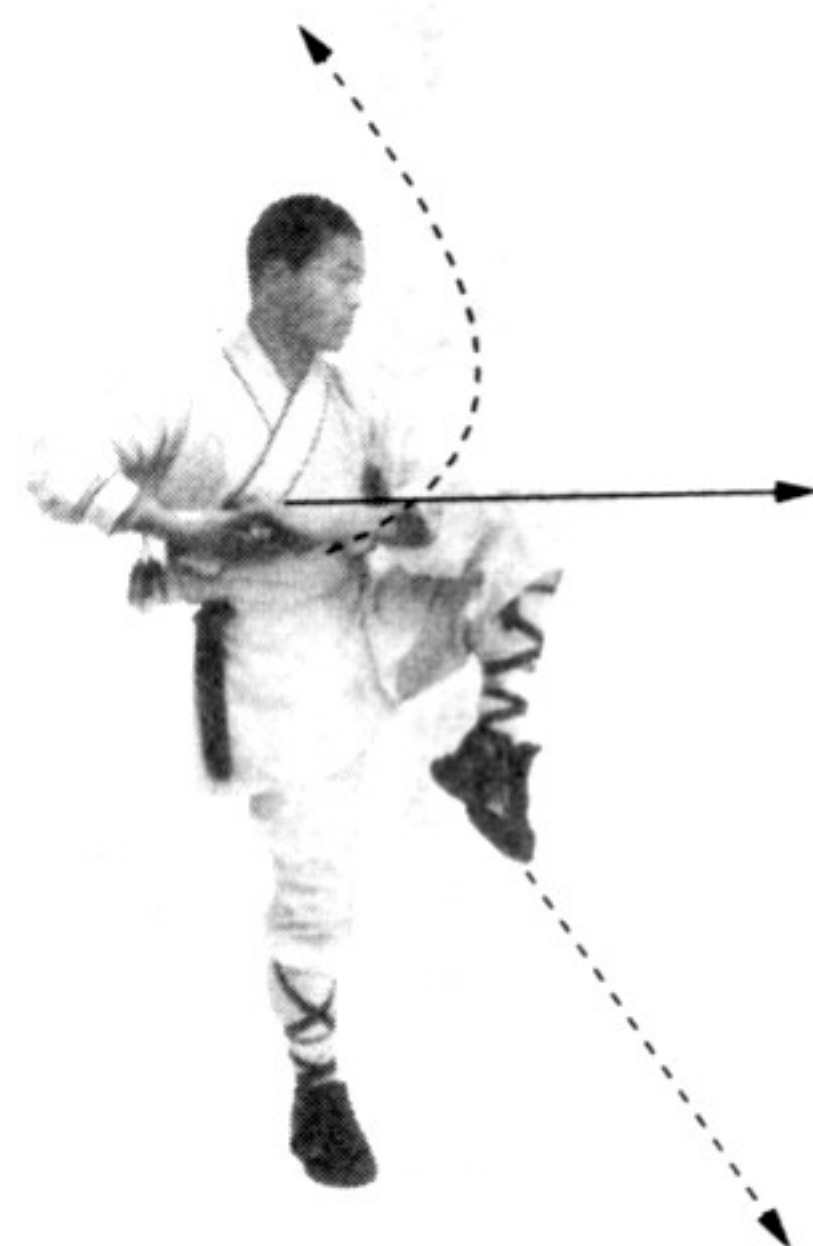


图 7

3. 回头望月

右脚向右落一步，体向右转 90 度，右腿屈膝，使两腿成右弓步，左剑随身向后展臂竖剑，右剑指向前举臂亮指，目视左侧后（图 6）。

4. 燕子钻帘

以两脚为轴，体向左转 90 度，收左脚提膝。同时，左剑随身势后抽，剑体附左膝之上，剑尖向前，右手向内屈肘扶握剑把（图 7）。

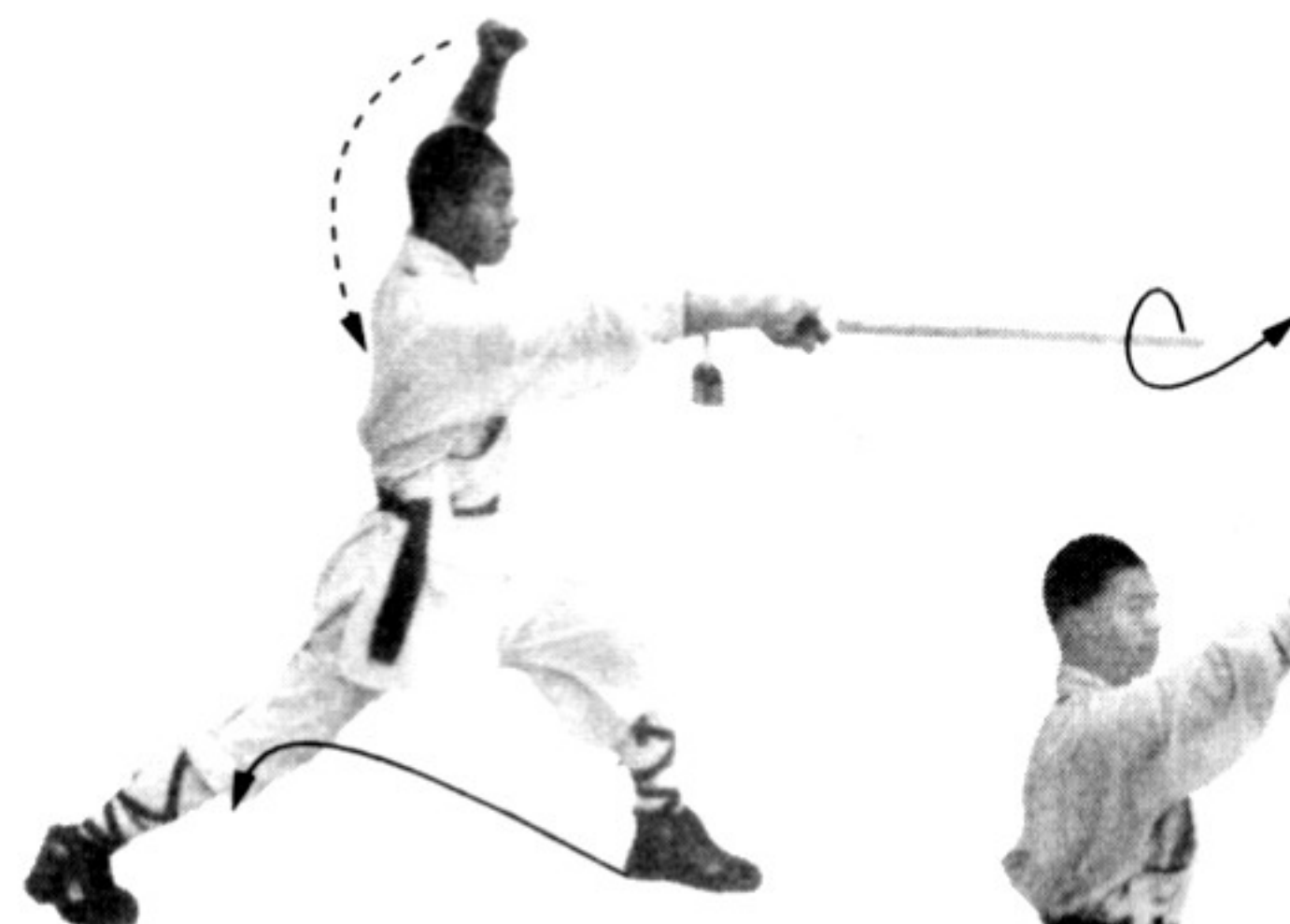


图 8



图 9

接上动作，左脚向前落地，使两腿成左弓步。同时，右手握剑向前直刺，左手举臂架掌，目视剑尖（图 8）。

5. 二龙戏珠

抬右脚向后屈足，右手剑由内向外挽花，然后向前上方直刺出，左剑指向后屈肘，指贴于背，目视剑尖（图 9）。

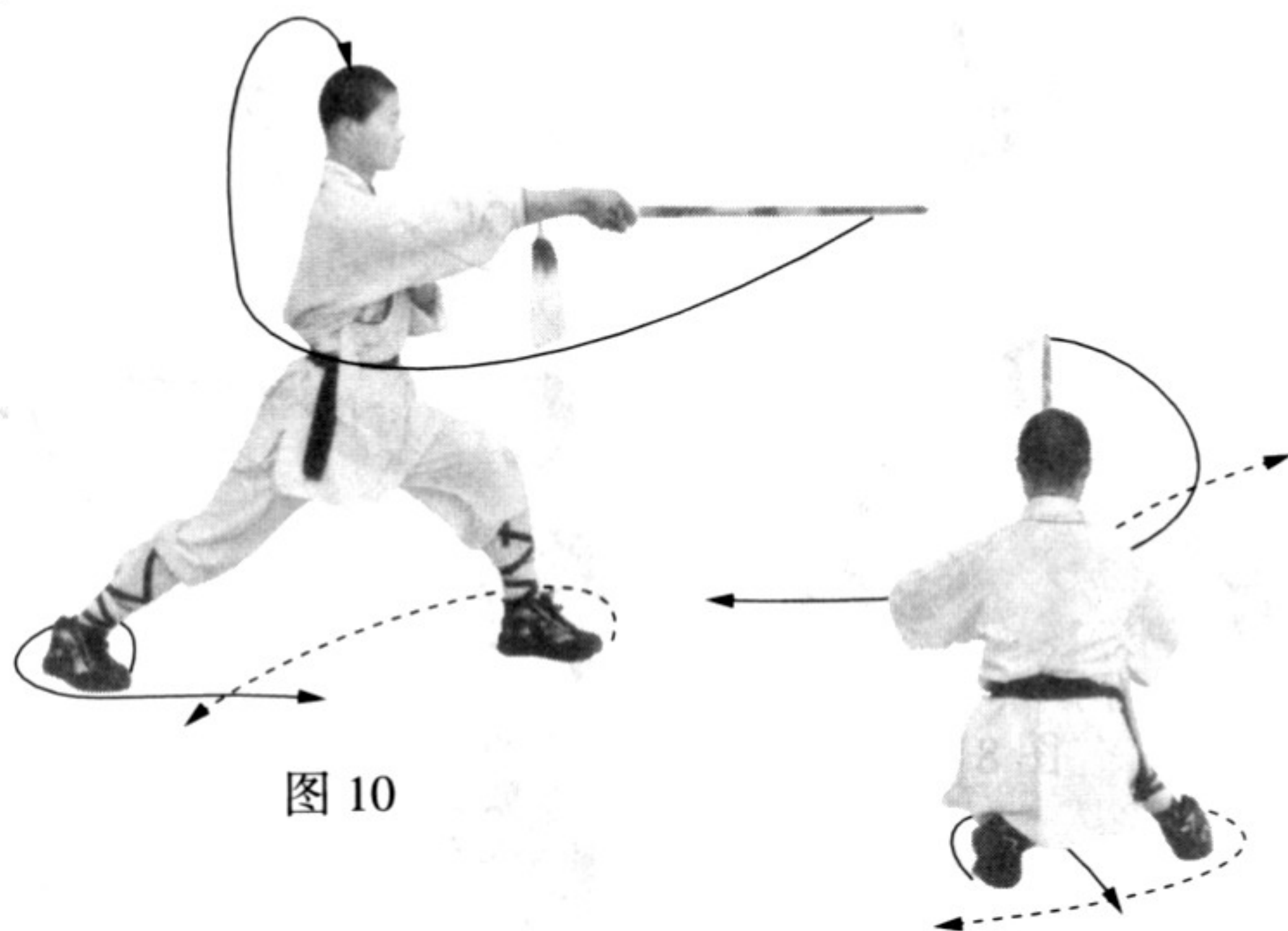


图 10

图 11

接上动作，右脚下落左脚稍后右侧，震脚，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时，右剑向前直刺，左剑指向内屈肘，停于右肩前，目视剑尖（图 10）。

6. 枯树盘根

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿插步，两腿全蹲成歇步。同时，右剑由右向后往上绕头云旋，然后左剑指扶协右剑下沉，剑竖腹左侧，目视前方（图 11）。

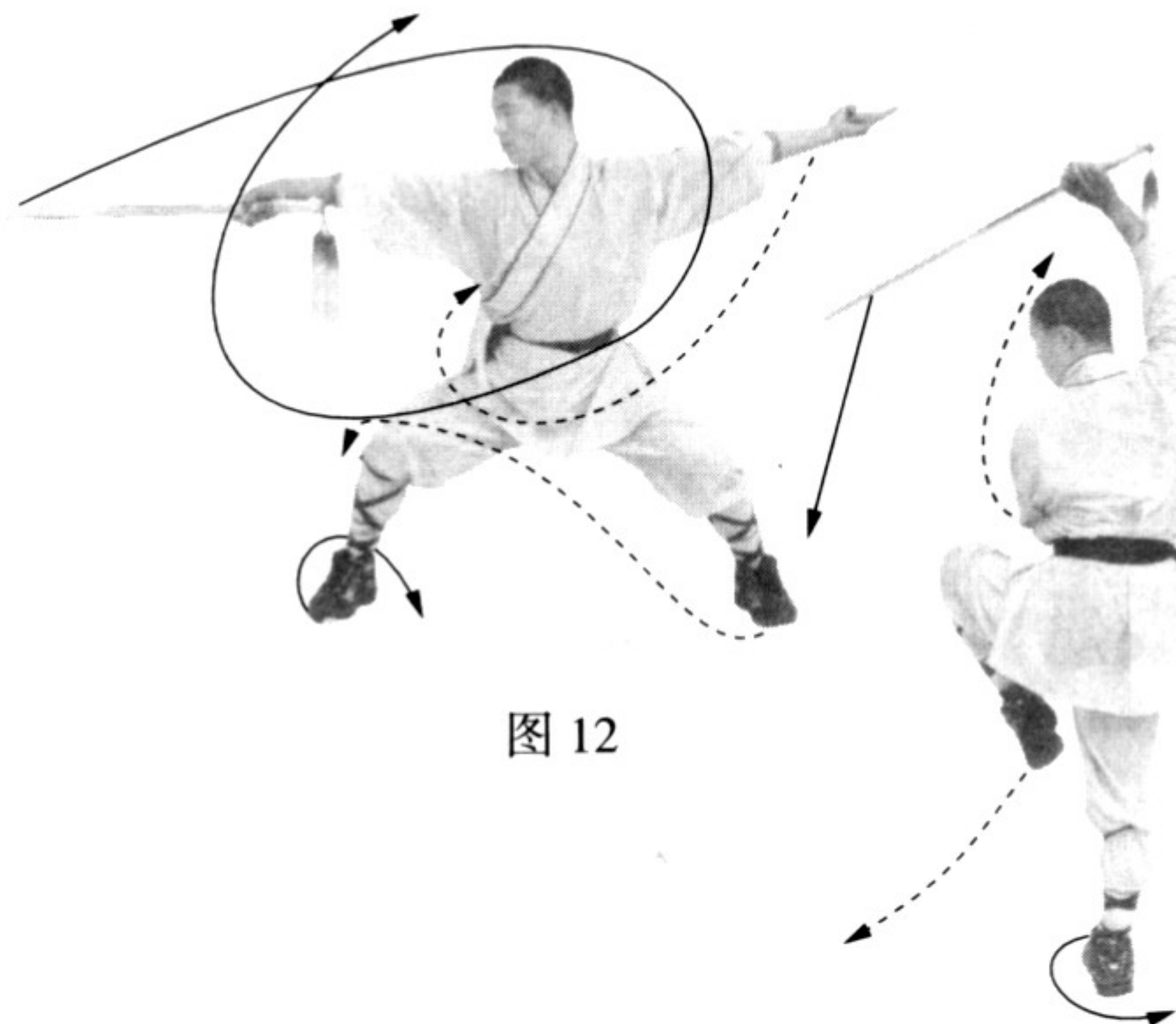


图 12

图 13

7. 鹞子翻身

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成马步，同时，右剑随身势向右侧横劈，剑尖向右，左剑指向左侧展臂亮指，目视右剑（图 12）。

8. 横江飞渡

以右脚为轴，体向右转 90 度，抬左腿向前提膝。同时，右剑翻腕由右向左旋剑，然后由下向上举臂架剑，剑尖向左前方，左剑指向内屈肘，停于右腋前，目视左侧（图 13）。

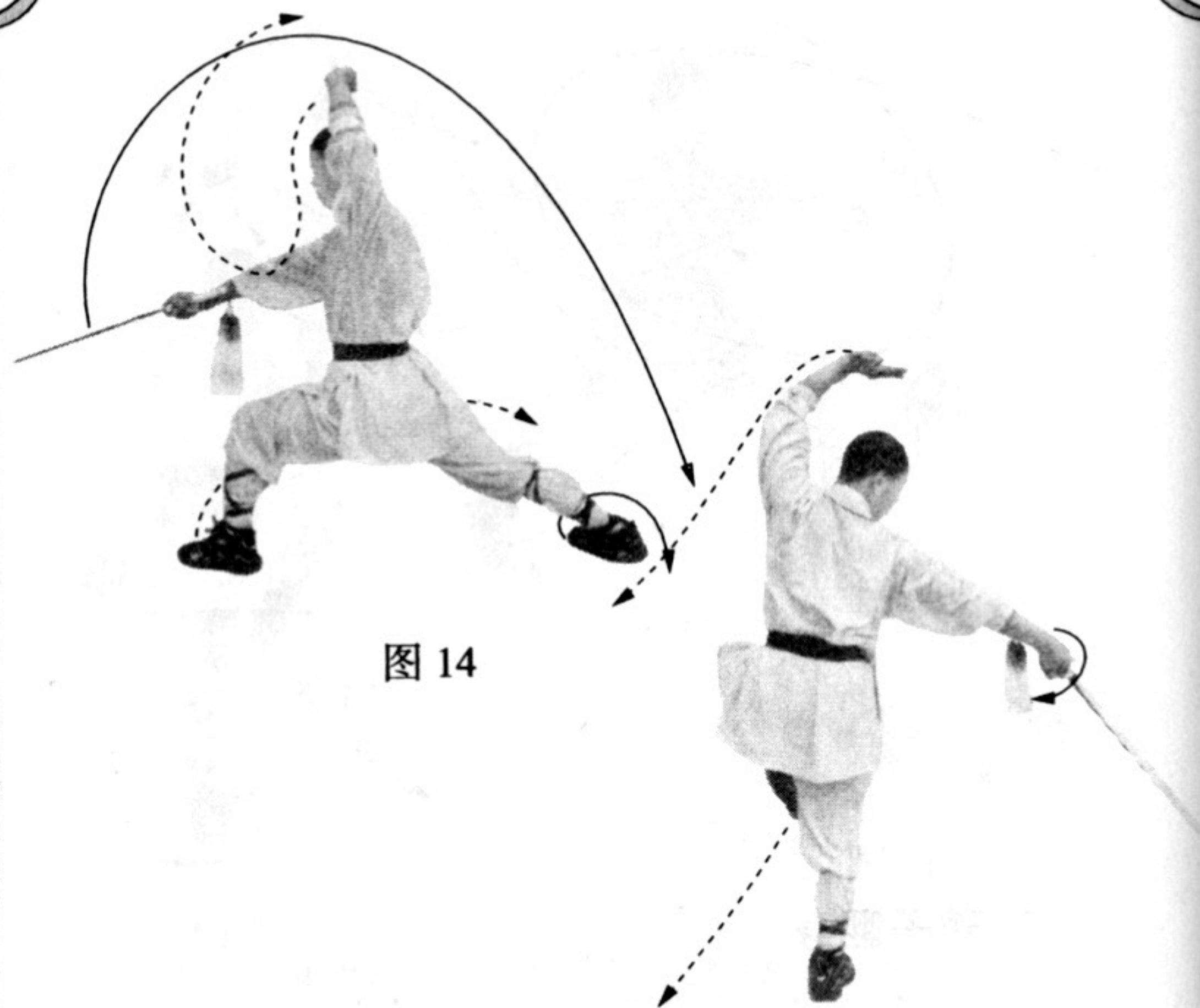


图 14

图 15

接上动作，左脚下落左侧一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步。同时，右剑由上向前下方斜劈，左剑指举臂上架头上前方，目视剑尖（图 14）。

9. 二郎担山

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左腿提膝。同时，右剑随身由上向右侧下方点刺（图 15）。

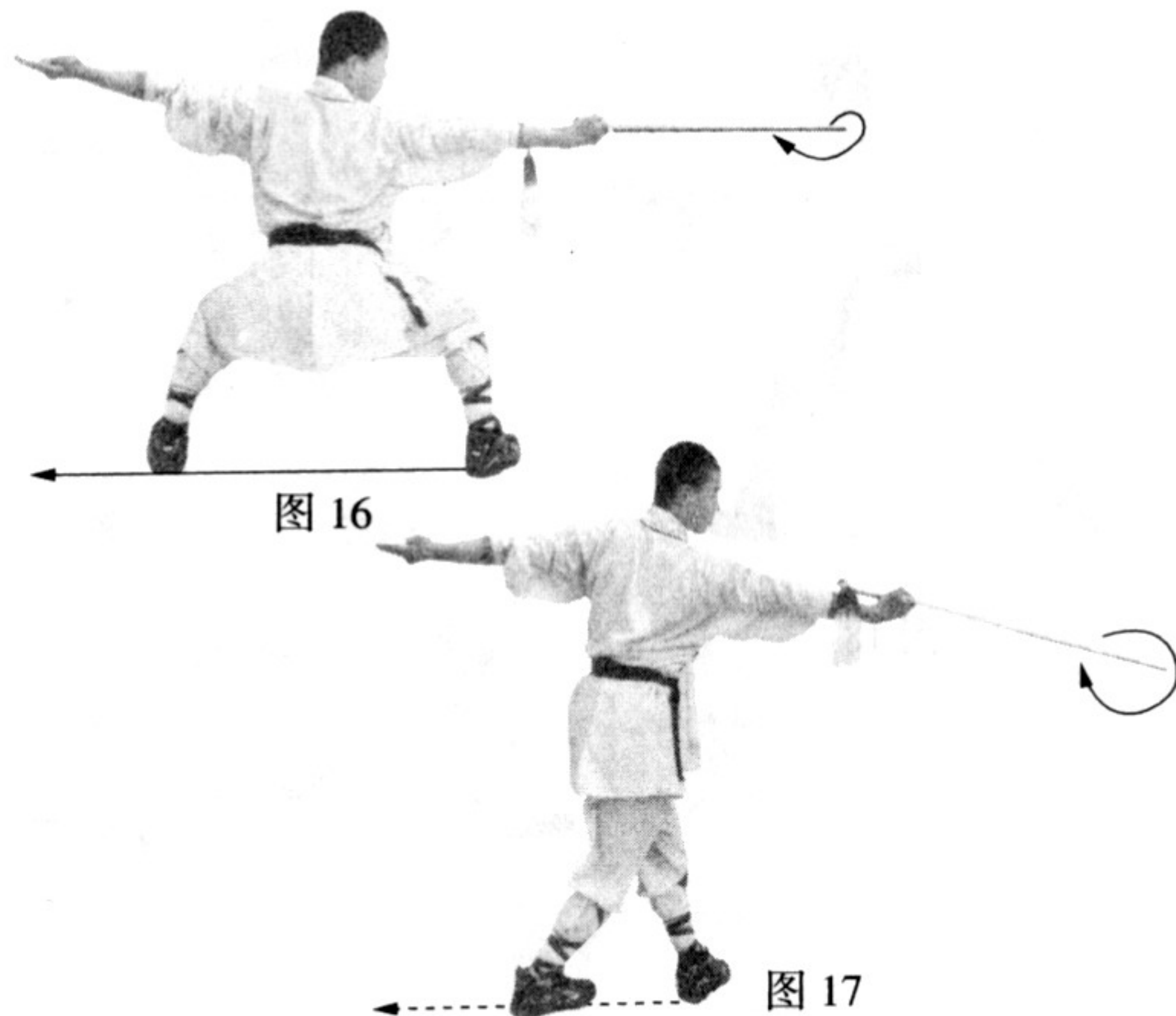


图 16

图 17

接上动作，左脚下落左侧一步，使两腿成马步。同时，右剑翻腕抖剑，剑尖向右，左剑指向左展臂亮指，目视剑尖（图 16）。

10. 绞肠沙

右脚后退一步，移于左脚后外侧，使两腿成插步。同时，右剑向内翻腕绞剑，左剑指不变，目视剑尖（图 17）。

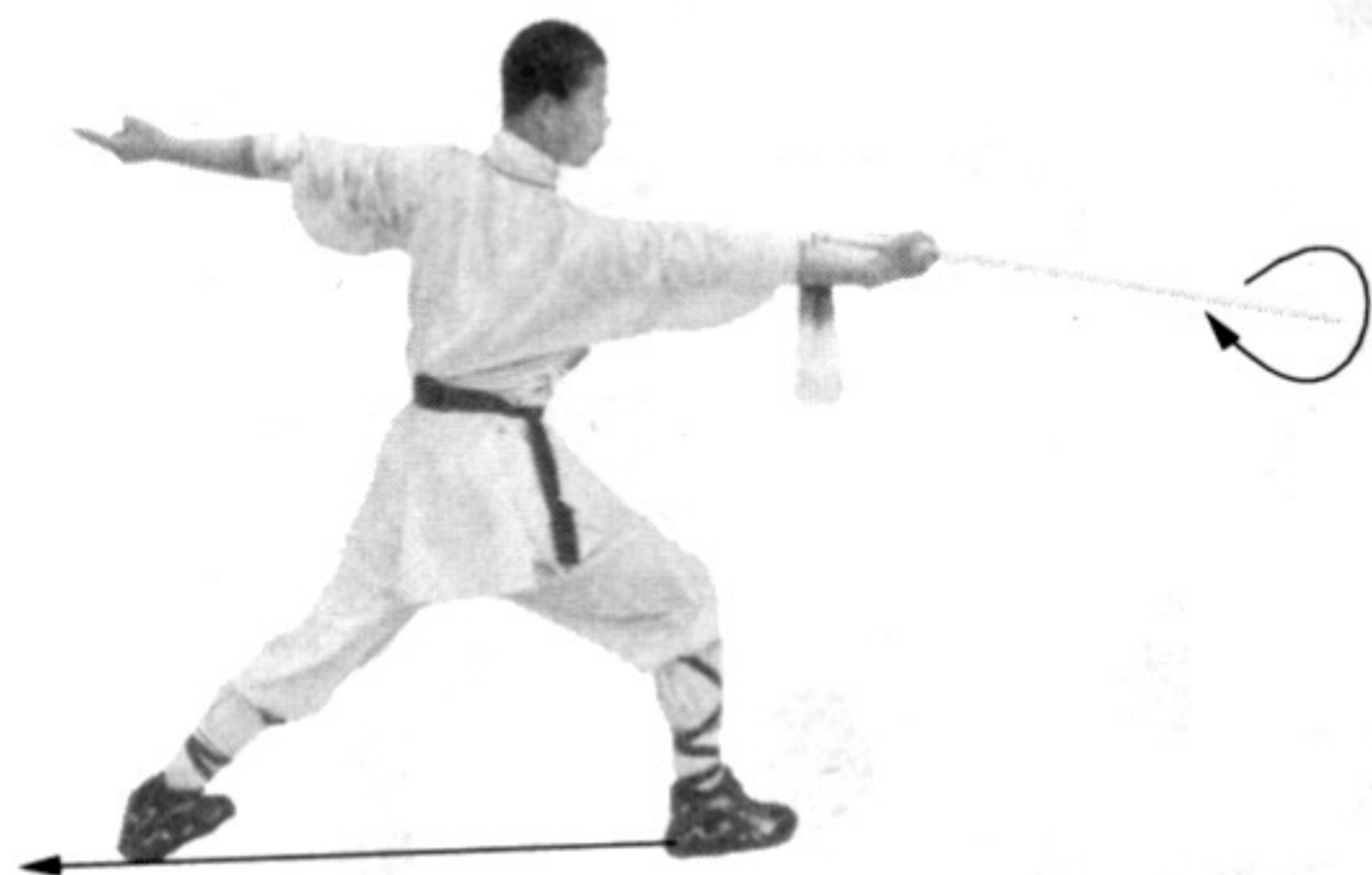


图 18

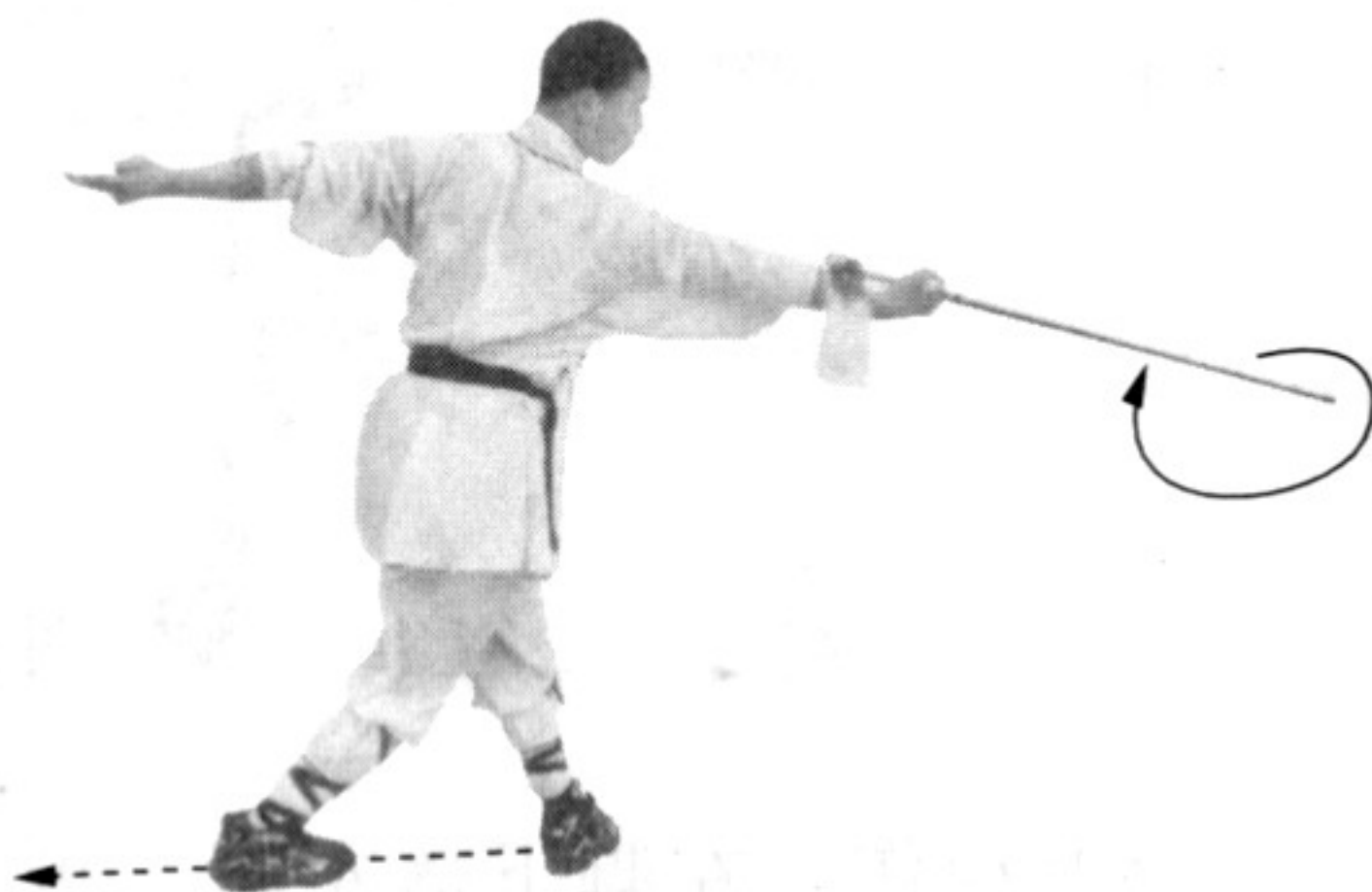


图 19

接上动作，左脚向右后方退一步，使两腿成右弓步，同时右剑向内翻腕绞剑（图 18）。

接上动作，右脚向后退一步，使两腿成插步，同时右剑内翻腕绞剑（图 19）。

接上动作，左脚向后退一步，落右脚后，使两

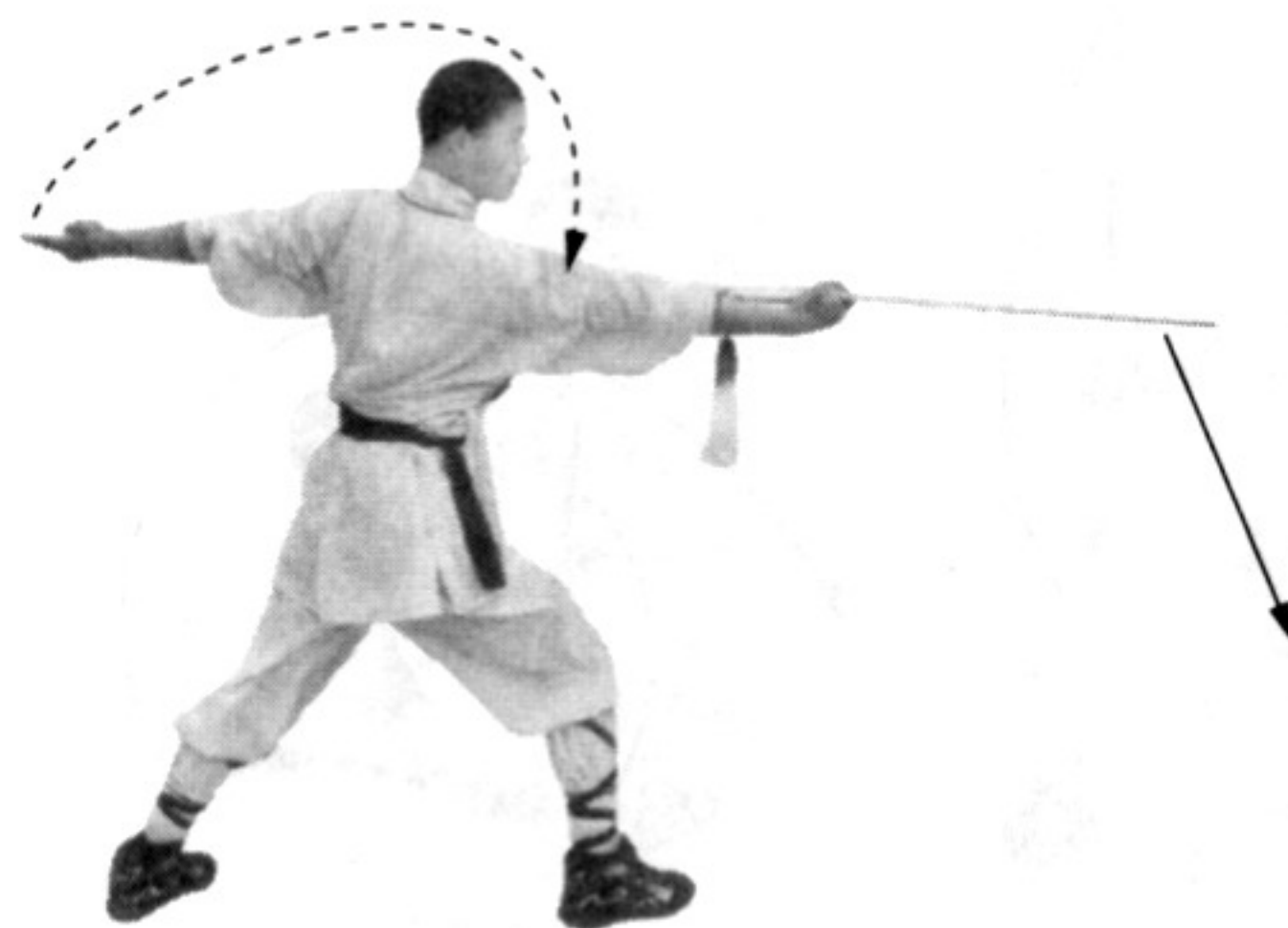


图 20

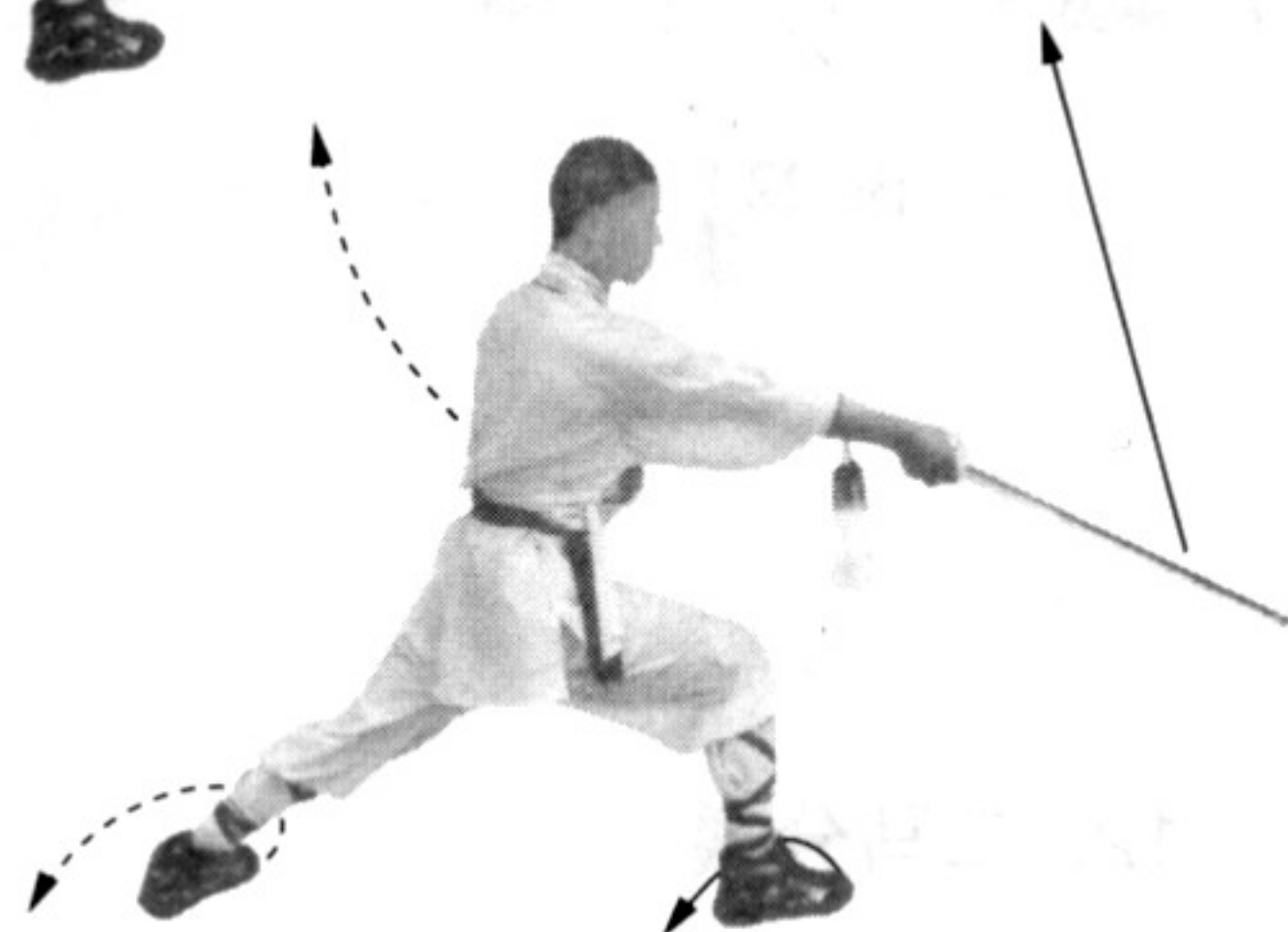


图 21

腿成右弓步。同时，右剑内翻腕绞剑，目视剑尖（图 20）。

11. 凤凰点头

两脚不动，右弓步不变，右手持剑向下点剑，左剑指向内屈肘，护于右腋前，目视剑尖（图 21）。

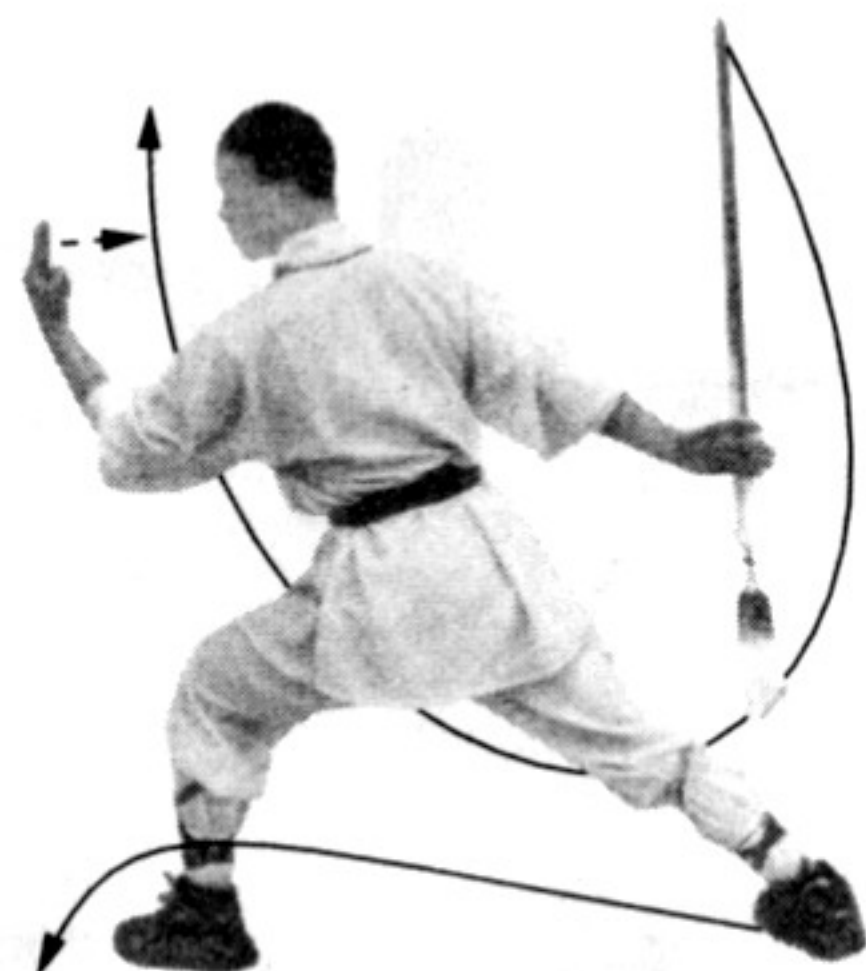


图 22

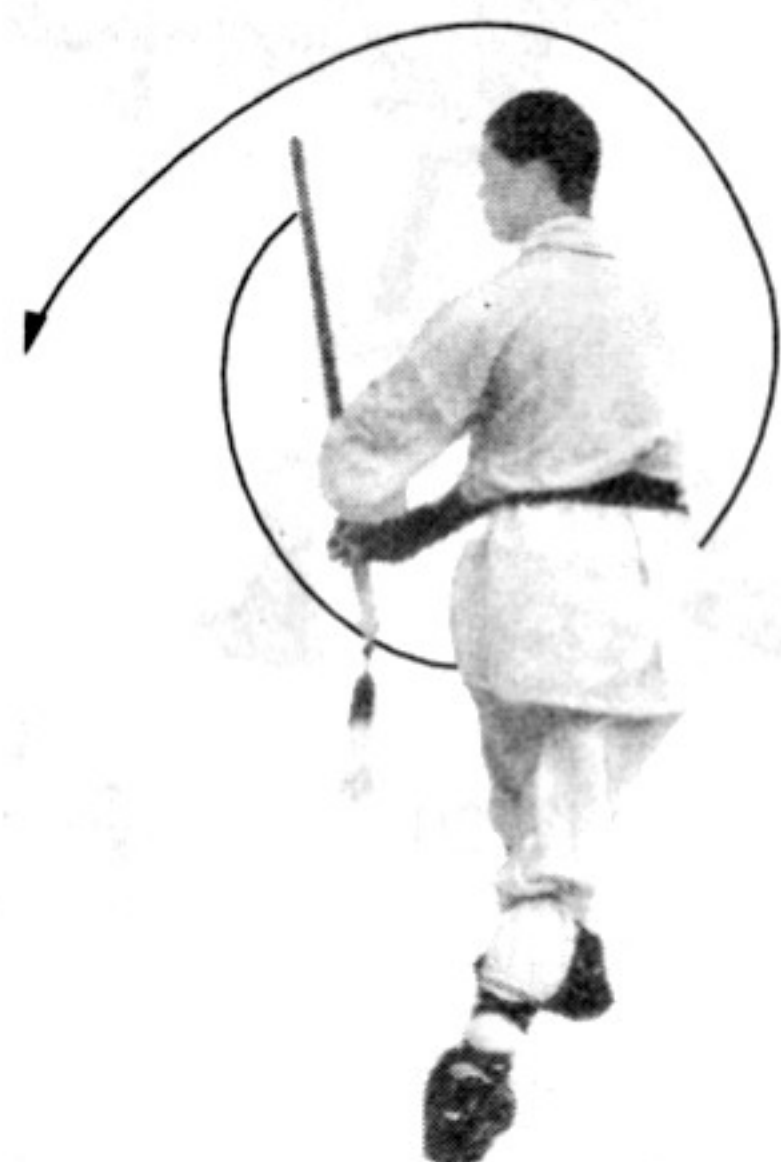


图 23

12. 二马分鬃

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时，左剑指向前屈肘抖爪，右剑向后抖臂竖剑，目视左剑指（图 22）。

13. 夜叉探海

右脚向后移于左脚后外侧，使两腿成插步。同时，右剑由右向下往左穿剑，左剑指向内屈肘扶于右剑把，目视左侧（图 23）。



图 24



图 25

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度，抬左腿提膝。同时，右剑随身由上向右侧前下方刺剑，左剑指向上举臂架掌，目视右剑尖（图 24）。

14. 仙人指路

左脚向左落一步，体向左转 90 度。同时，右剑由后向前穿剑，剑锋向上，左剑指扶于右剑腕，目视前方（图 25）。

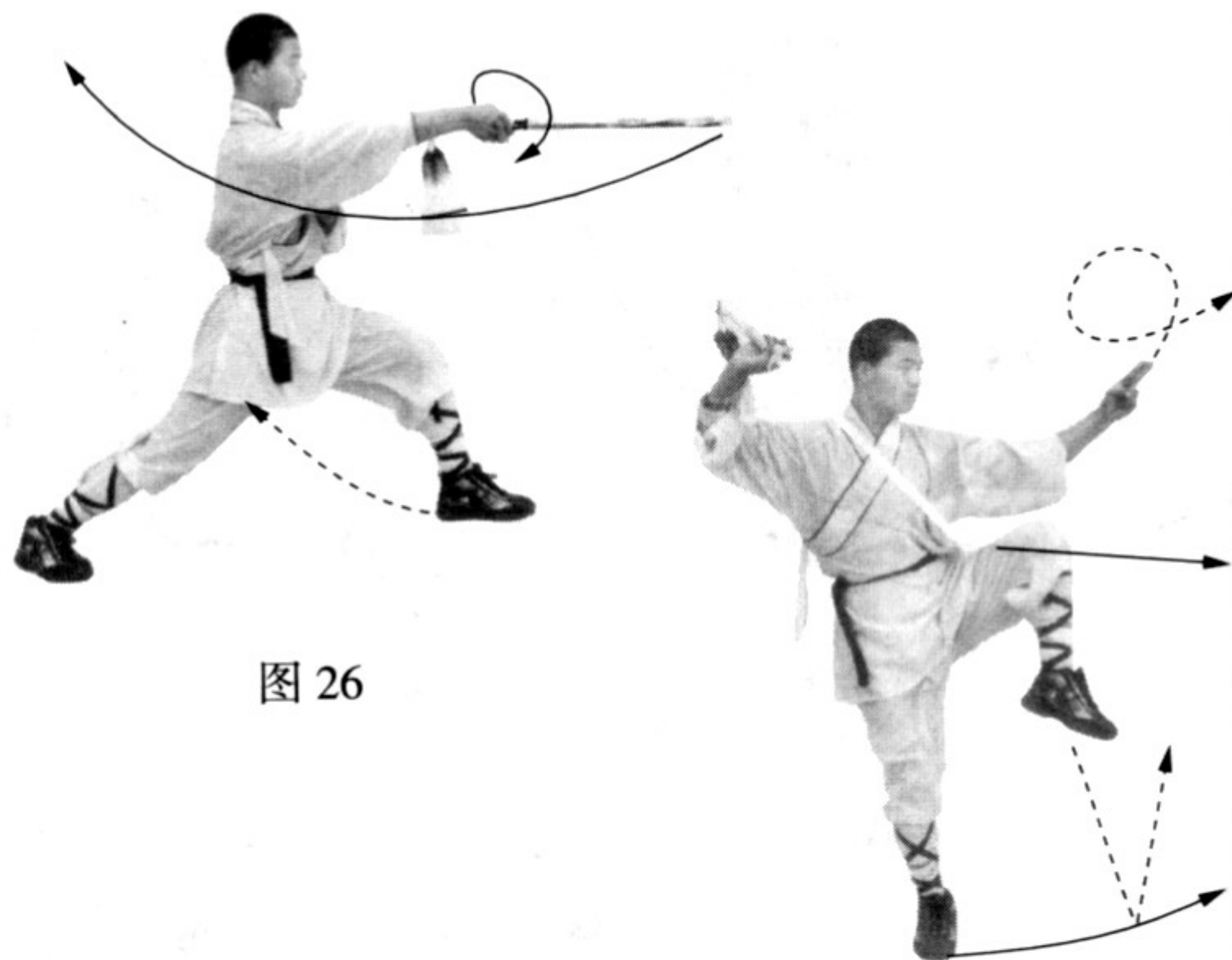


图 26

图 27

接上动作，右剑向内外挽花，然后抬两脚向前跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步。同时，右剑向前直刺，左剑指扶于右腕，目视剑尖（图 26）。

15. 定阳针

右脚不动，抬左腿提膝。同时，右剑由前向后抽，屈肘亮剑，斜竖于胸前，剑尖斜向下，左剑指向左撩出，目视剑指（图 27）。

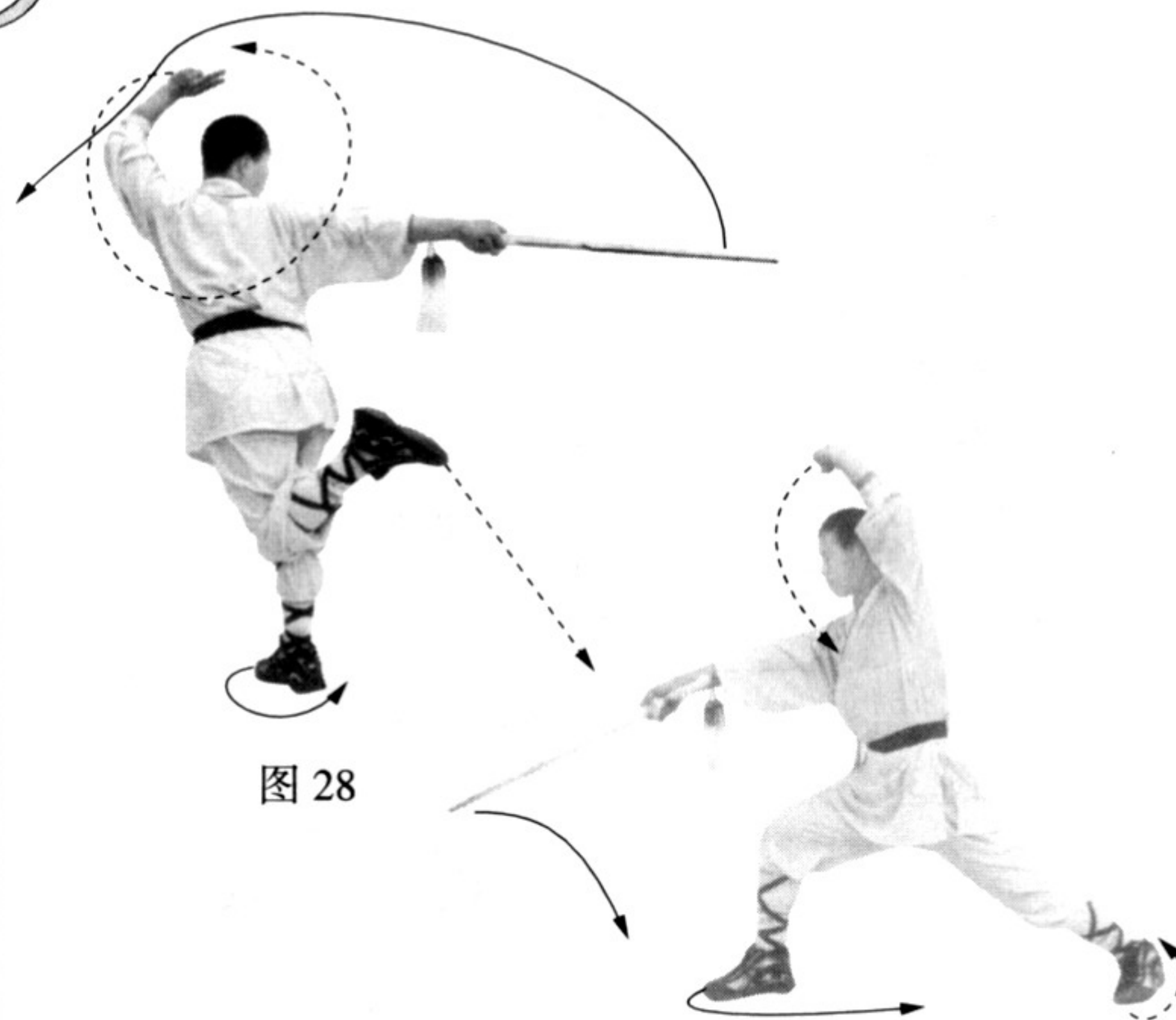


图 28

图 29

16. 鹞子钻林

左脚向前落一步，抬右脚向前上一步，体向左转 90 度，抬左腿提膝。同时，右剑向右侧劈剑，左剑指举臂上架头上左侧，目视剑尖（图 28）。

接上动作，左脚向后右侧落一步，体向左转 90 度，使两腿成右弓步。同时，右剑随身由上向前下方斜劈，左剑指向上举臂，架于头上前方，目视剑尖（图 29）。

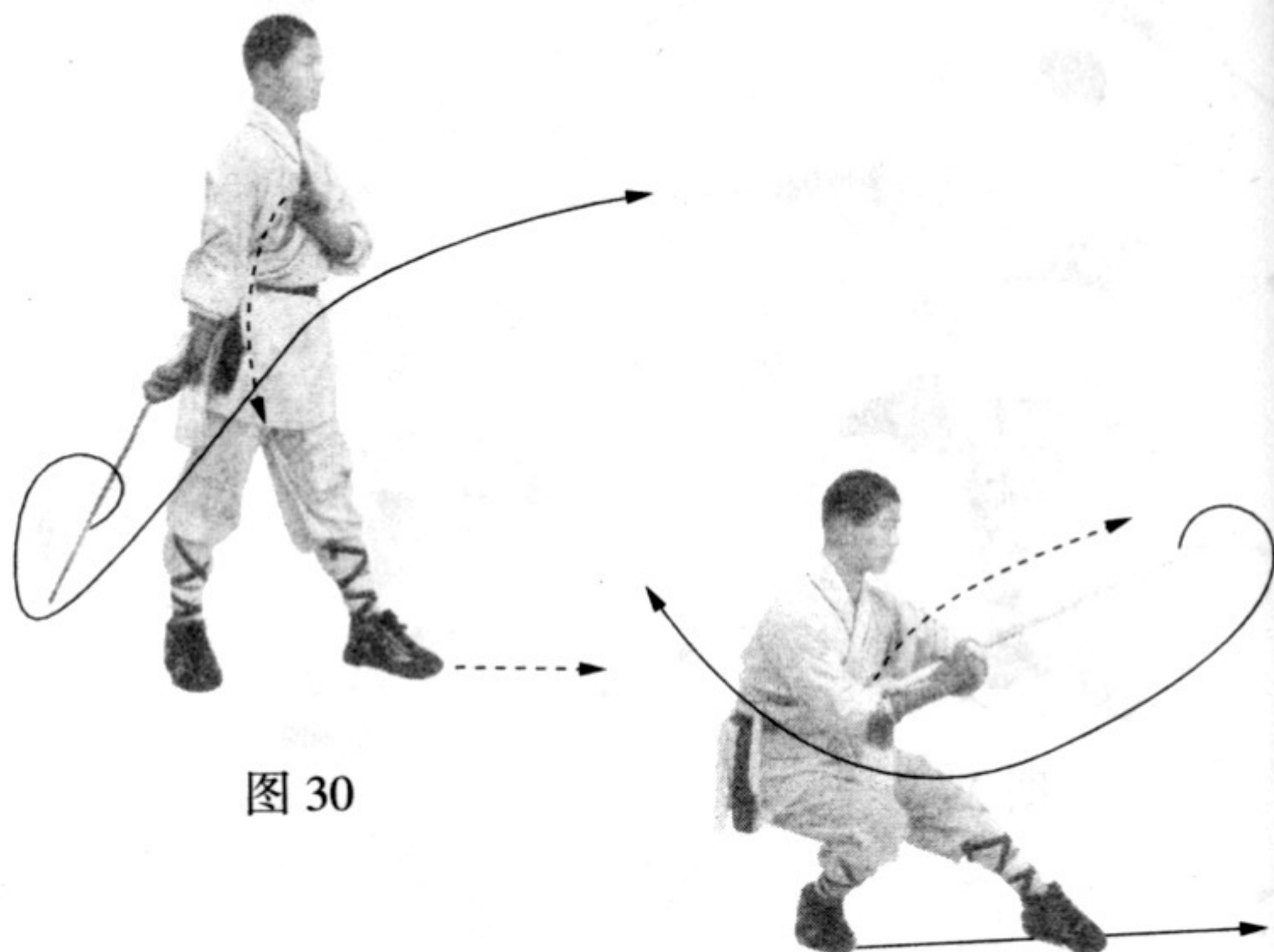


图 30

图 31

17. 火神分金

以两脚为轴，体向左转 180 度，右脚向前上半步，使两腿成拖步。同时，右剑抖臂下沉，剑尖向后、向下，背于身后，左剑指屈肘亮于胸前，目视前方（图 30）。

接上动作，两腿微蹲成左虚步。同时，右剑由后向前挽花，然后抖肘上挑，左剑指附于右剑把上，目视前方（图 31）。

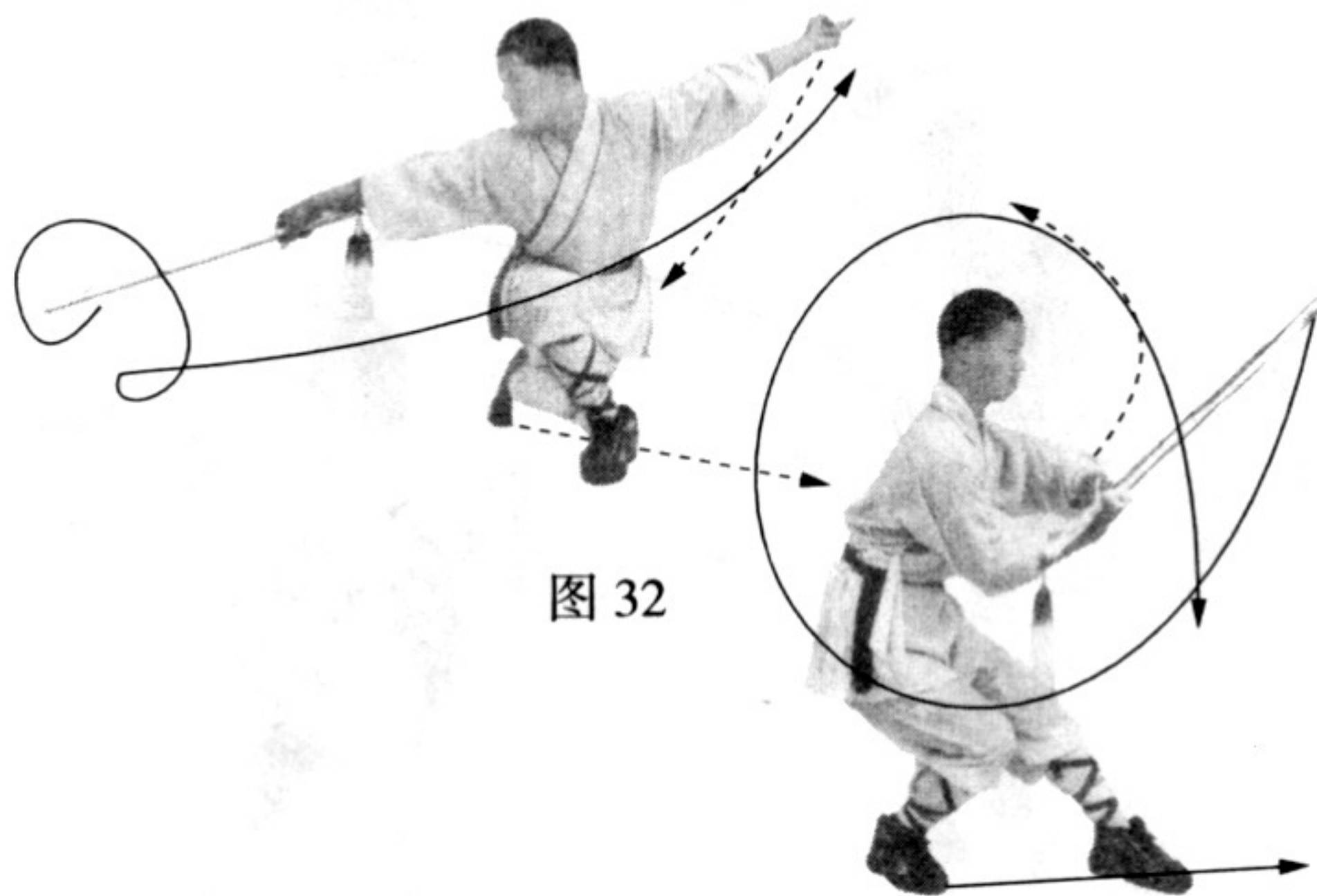


图 32

图 33

18. 枯树盘根

右脚向前上步，落于左脚前，体向右转 90 度，使两腿成插步，然后两腿全蹲成歇步。同时，右剑随身向右侧横刺，左剑指向左侧展臂摆出，目视右剑（图 32）。

19. 火神分金

起身，抬左脚向左跨一步，体向左转 90 度，两腿微蹲成左虚步。同时，右剑先在身前挽花，然后翻把挑剑，左剑指护于右把，目视剑尖（图 33）。

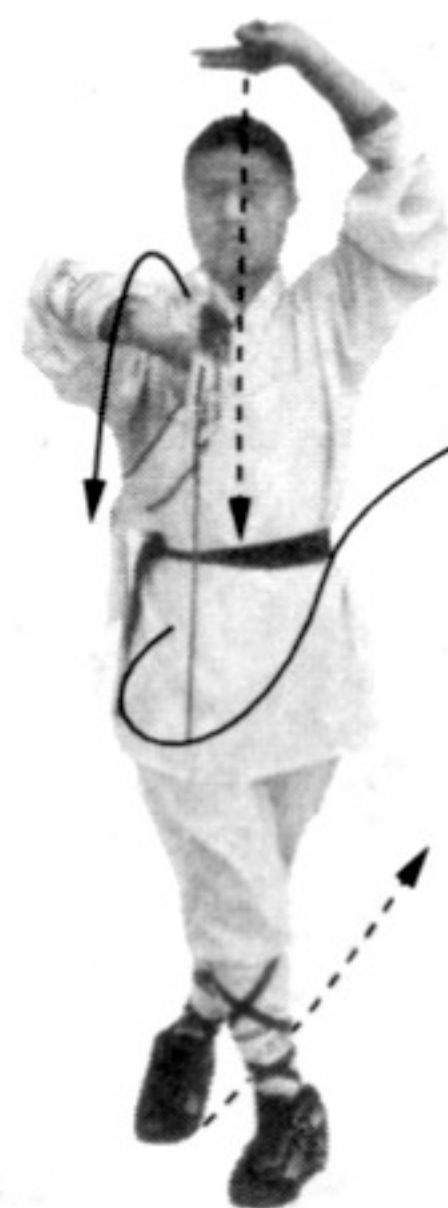


图 34



图 35

20. 金鸡独立

抬右脚向前上一步，体向右转 90 度，使两腿成插步。同时，右剑向下挽花，然后由上向下劈剑，再由下向上抡劈一周，架肘下沉，剑体倒立胸前，左剑指上架于头上前方（图 34）。

右脚不动，体左转 90 度，抬左腿向前提膝。同时，右剑向上翻腕端剑，使剑尖斜向前，左剑指附于剑把（图 35）。

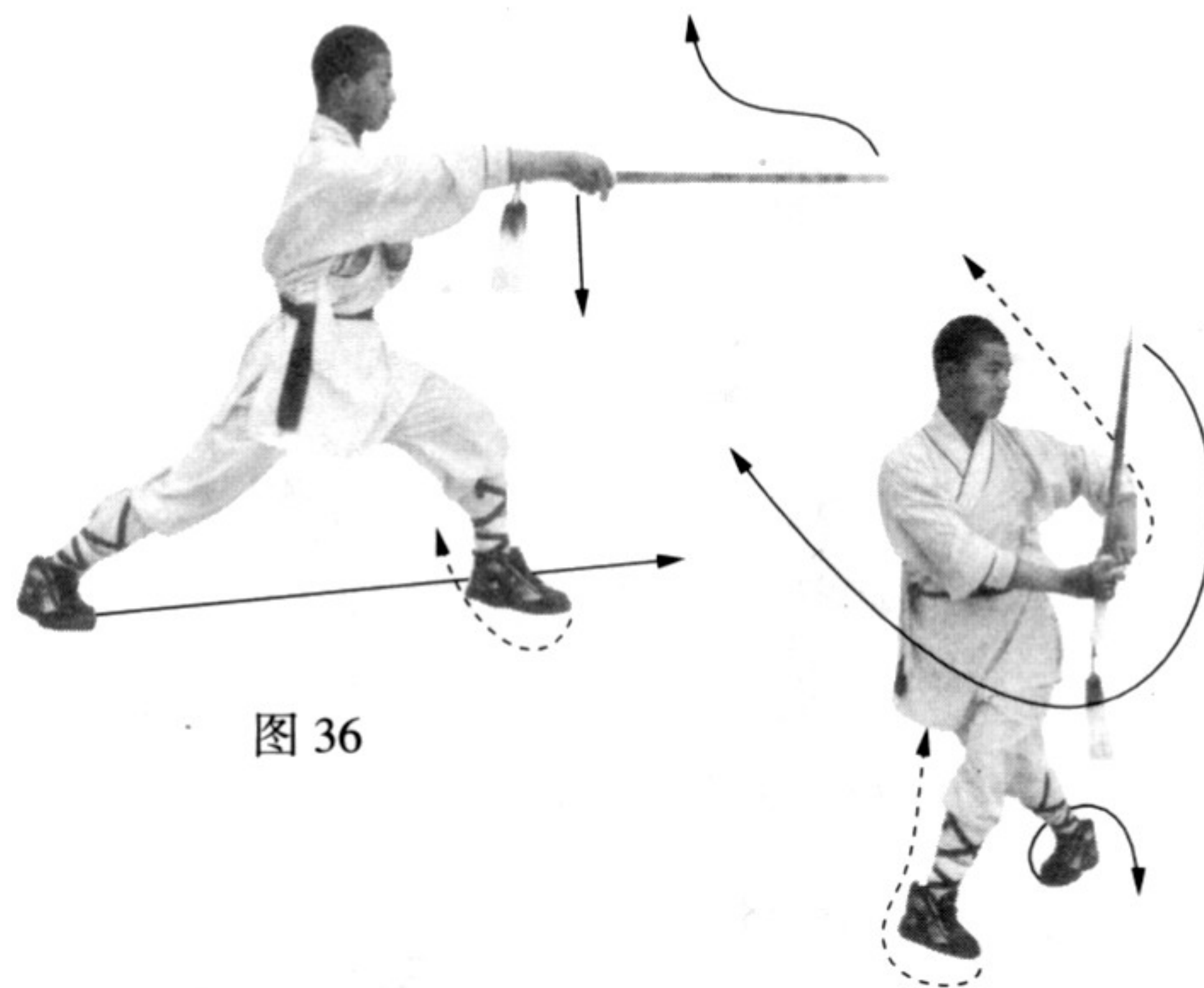


图 36

图 37

21. 仙人指路

接上动作，左脚向前落一步，使两腿成左弓步。同时，右剑向前直刺，左剑指附于右肩前，目视剑尖（图 36）。

22. 狮子张口

抬右脚向前上一步，体向右转 90 度，使两腿成插步。同时，右剑抽把栽剑，剑尖向上，左剑指附于右剑把，目视左侧（图 37）。

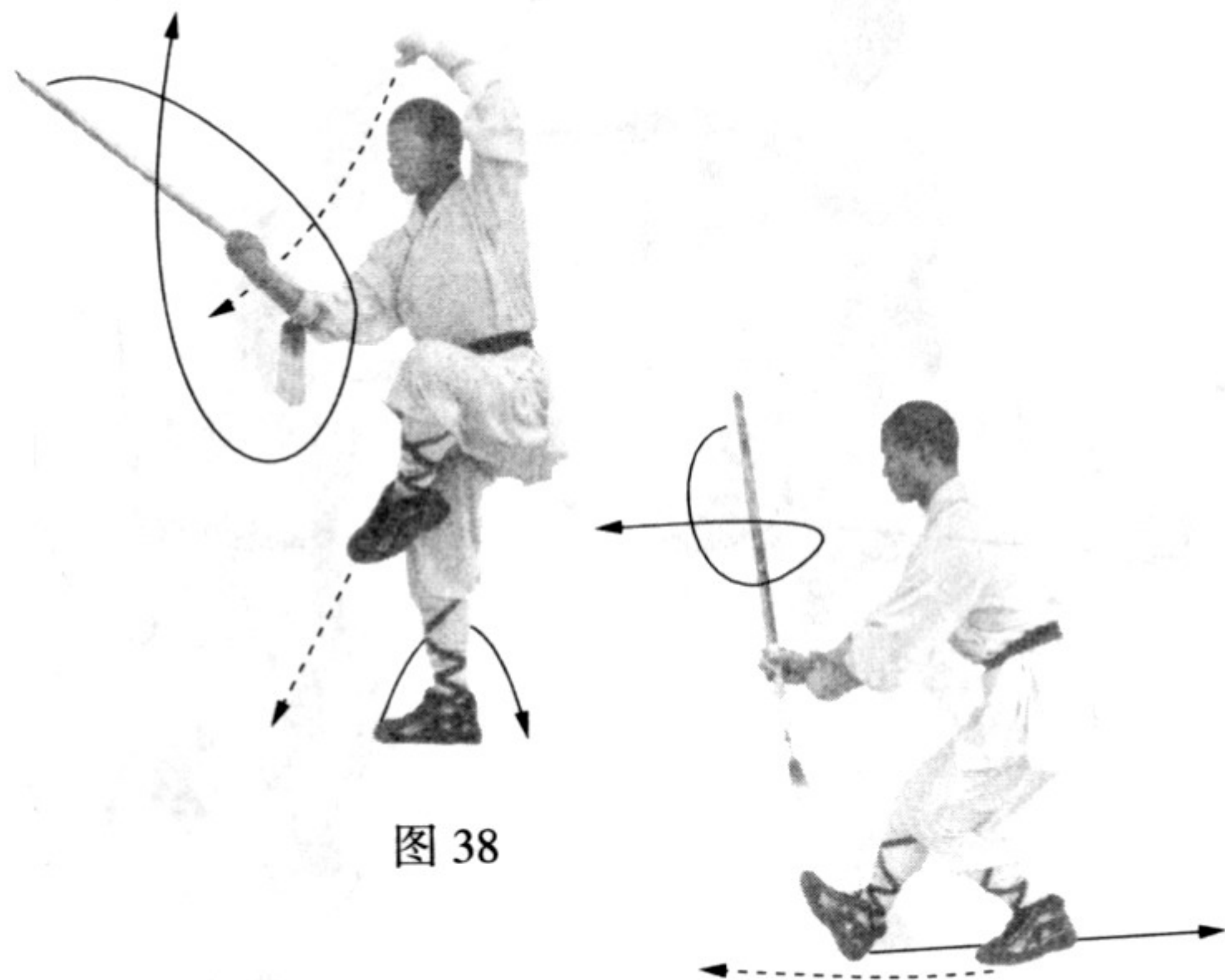


图 38

图 39

两脚为轴，右转体 90 度，左腿屈膝提起，右剑随转身向上撩，剑尖向前上，左剑指架于头上（图 38）。

23. 仙人指路

左脚向下落于右脚前，再上右脚落左脚前，脚尖翘起，两腿微蹲。同时，右剑向后抽把，再向前抖腕竖剑，左剑指附于右腕上（图 39）。

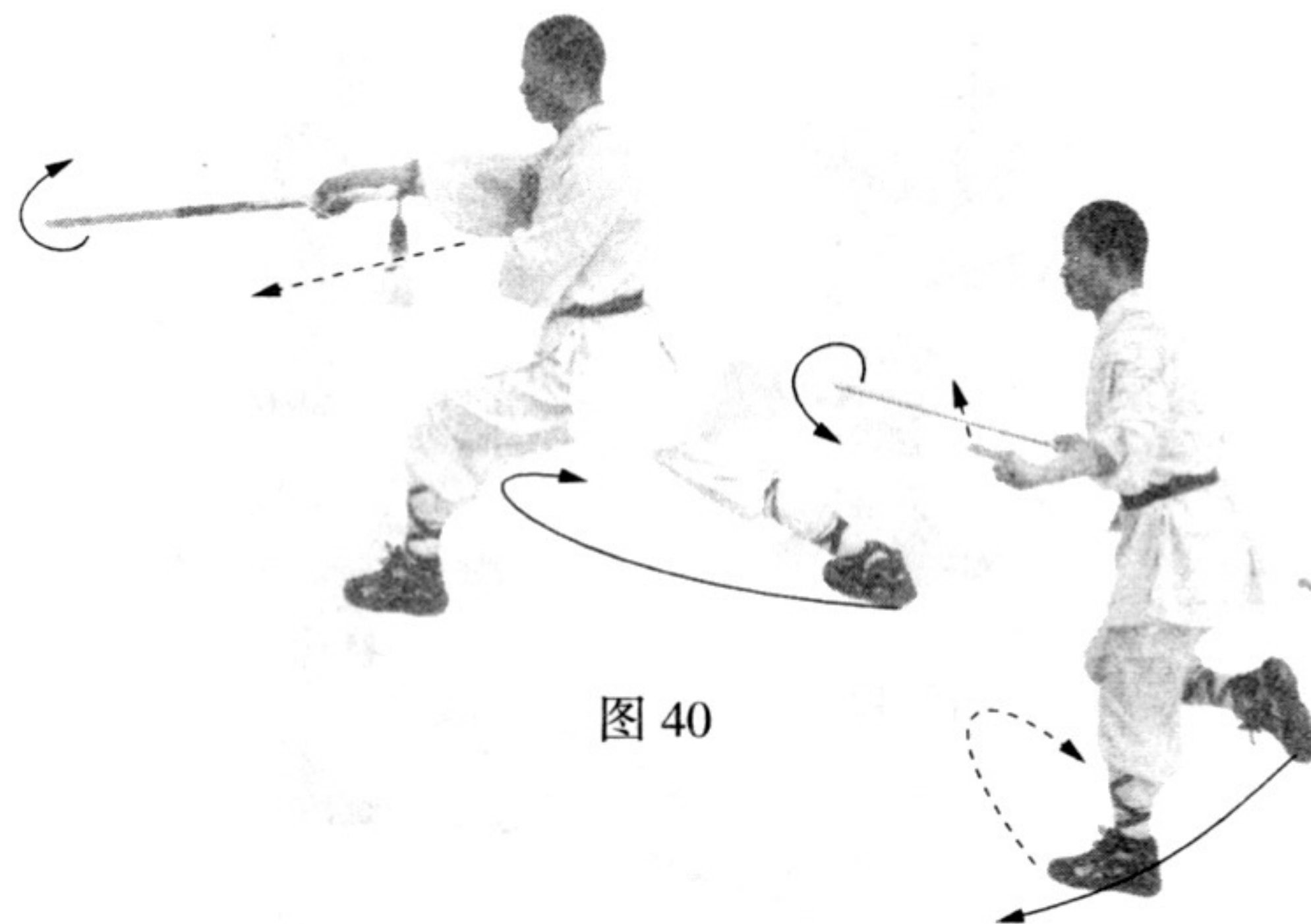


图 40

图 41

接上动作，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时，右剑向内外挽花，然后向前直刺，左剑指向内屈肘附于右腋前（图 40）。

24. 野马分鬃

左脚不动，抬右腿提膝，脚掌向后。同时，右剑与左剑指向两侧展臂分开，剑尖向前，目视剑尖（图 41）。

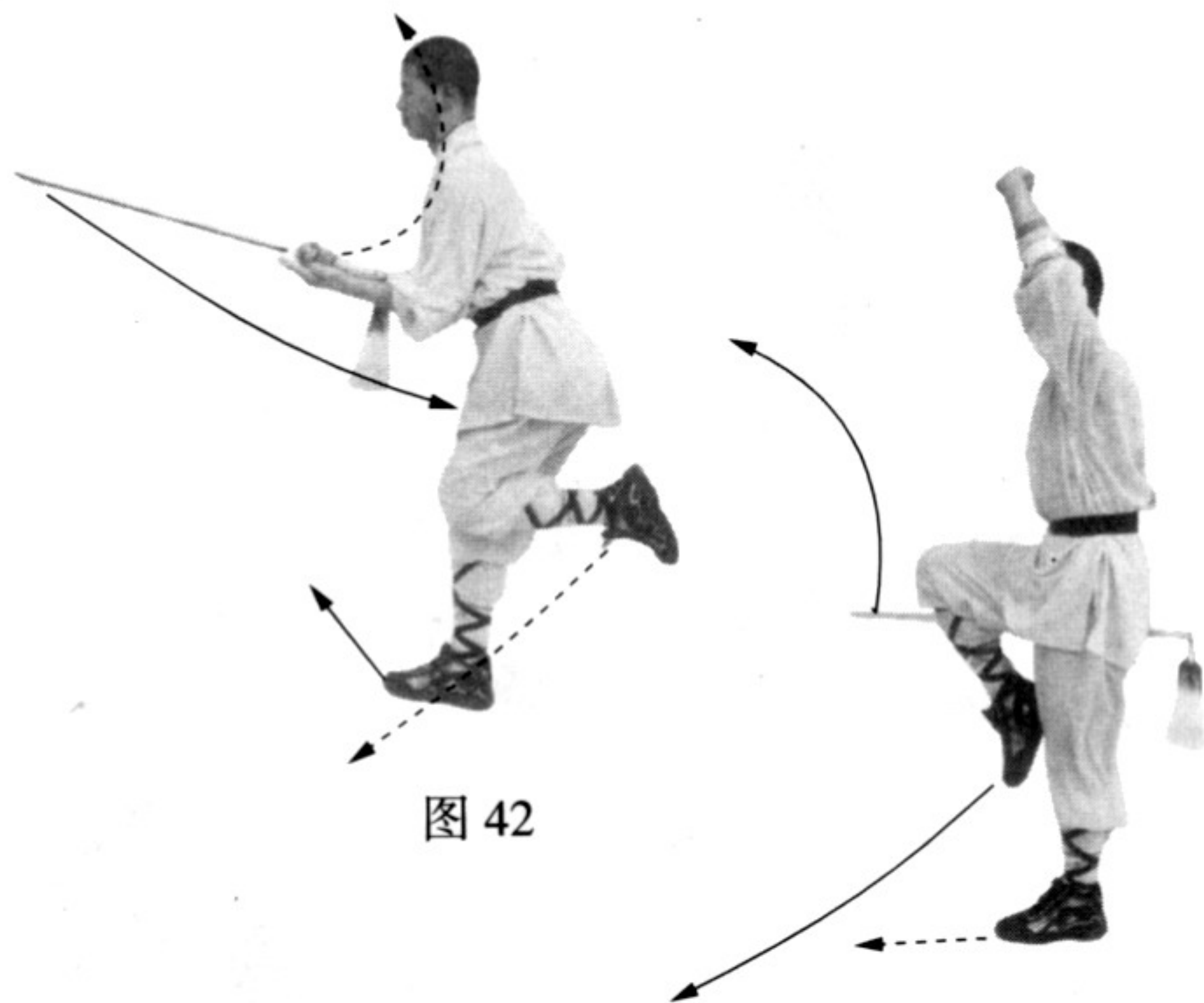


图 42

图 43

25. 金鸡独立

右脚向前落一步，抬左腿提膝。同时，右剑与左剑指由外向内运行，两手心向上（图 42）。

接上动作，左脚向前落一步，抬右腿向前提膝。同时，右剑向后缩肘，剑端腰间，左剑指举臂上架头上前方（图 43）。

26. 紫燕钻帘

右脚向前落一步，使两腿成右弓步。同时，右

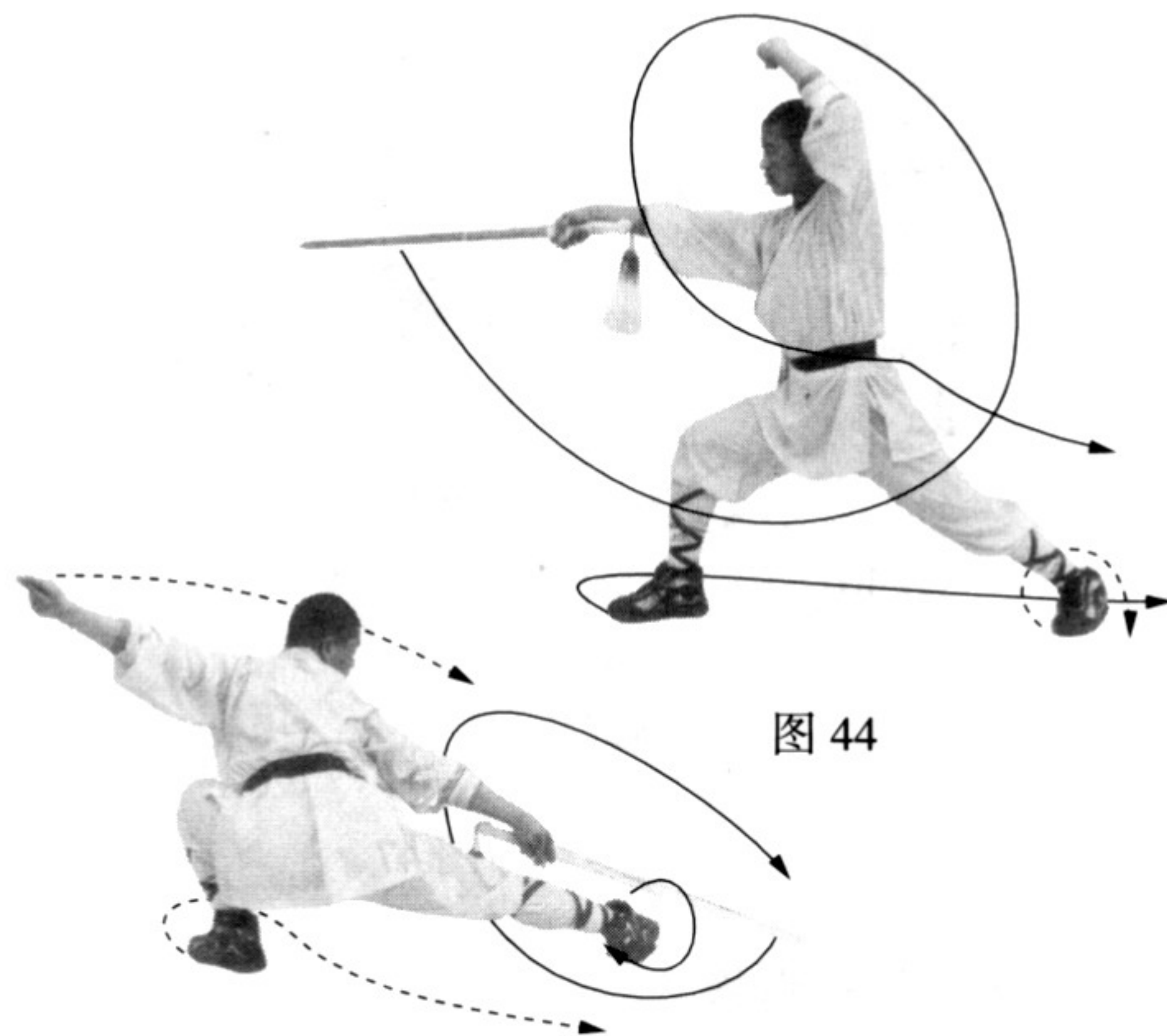


图 44

图 45

剑向前直刺，剑尖向前，左剑指上架头上前方，目视剑尖（图 44）。

27. 饿虎扑食

右脚后退一步，体向右转 90 度，右剑由上向右劈剑，然后由右向上、向下再由左向右穿剑。同时，使两腿变成右仆步，左剑指向左甩臂亮指，目视剑锋（图 45）。

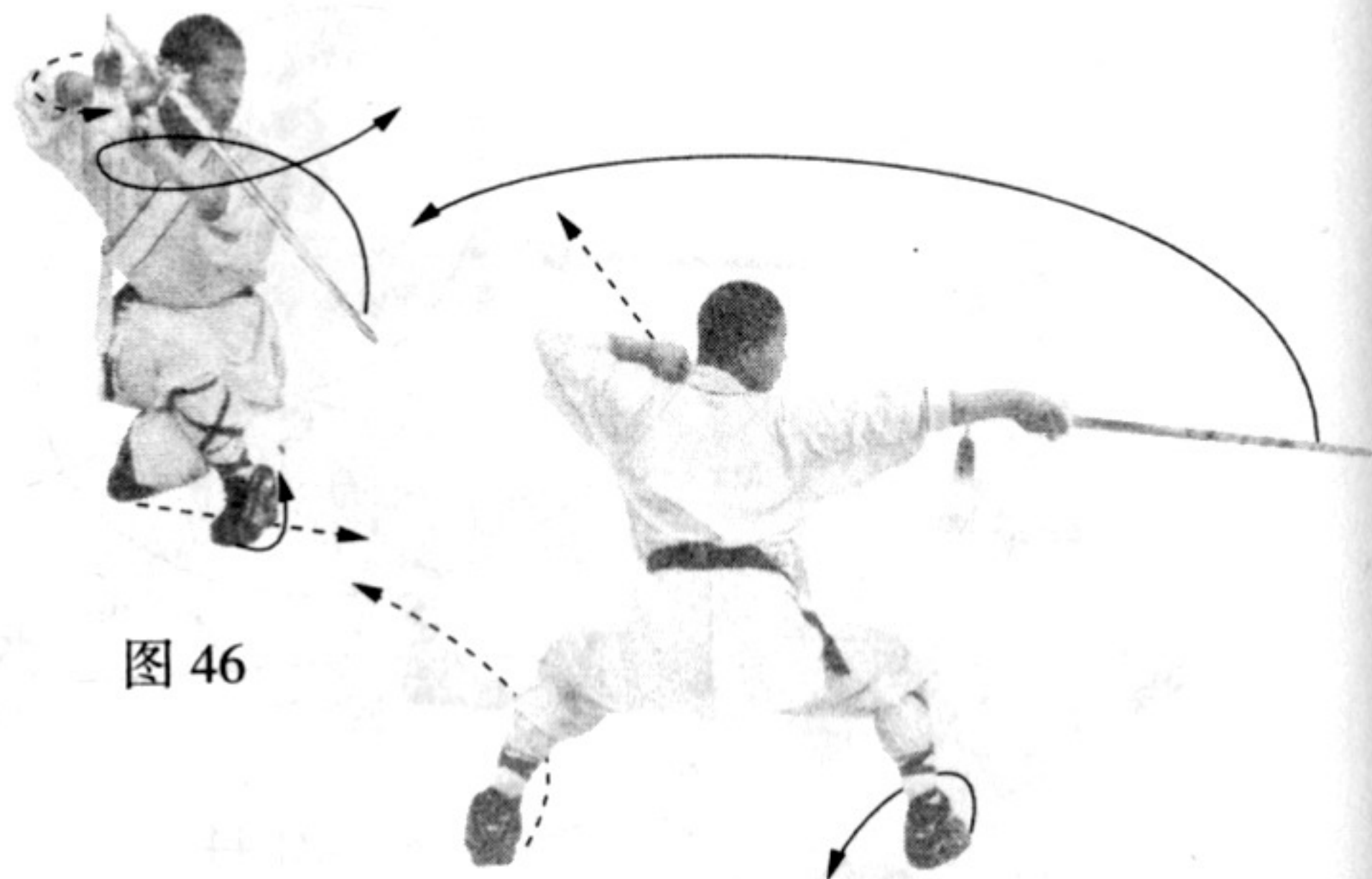


图 46

图 47

28. 枯树盘根

以两脚为轴，体向右转 180 度，两腿全蹲成歇步。同时，右剑随身棚肘托剑于胸前，使剑尖向下，左剑指屈肘护于右腋前，目视左侧（图 46）。

29. 二马分鬃

左脚向左跨一步，体左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成马步。同时，右剑向内挽花，然后向右侧刺剑，左剑指由下向上、向外棚肘亮指，掌心向前，目视右剑（图 47）。

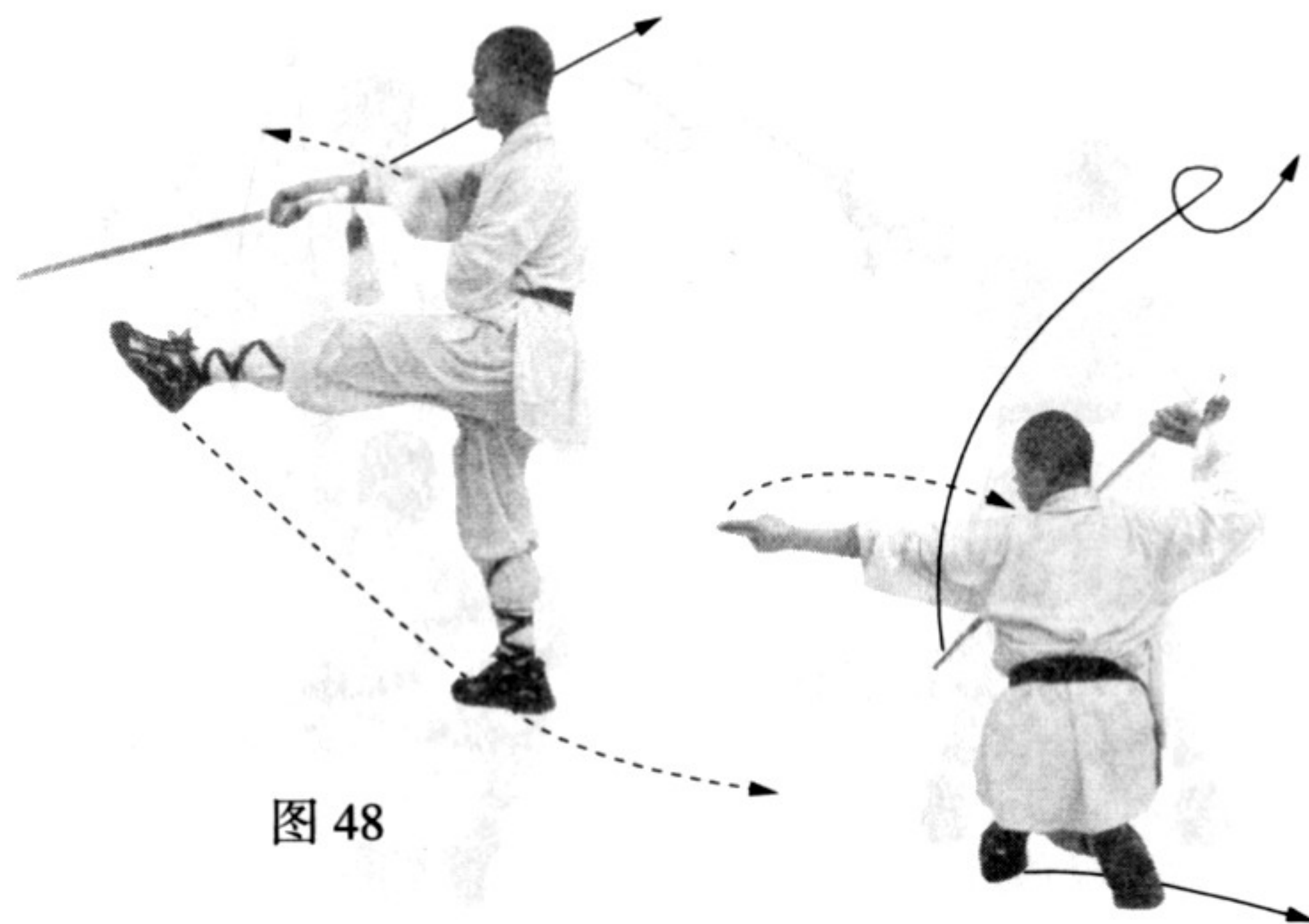


图 48

图 49

30. 浮土挹袖

以右脚为轴，体左转 90 度，抬左脚向前弹踢。同时，右剑翻腕向前斜劈，左剑指向右屈肘亮指，扶于右肩前，目视右剑（图 48）。

31. 枯树盘根

左脚下落右脚后，使两腿成插步，两腿全蹲成歇步。同时，右剑随身架肘抽把抖剑，左剑指向左侧展臂亮指，拇指一侧向上，目视左侧（图 49）。

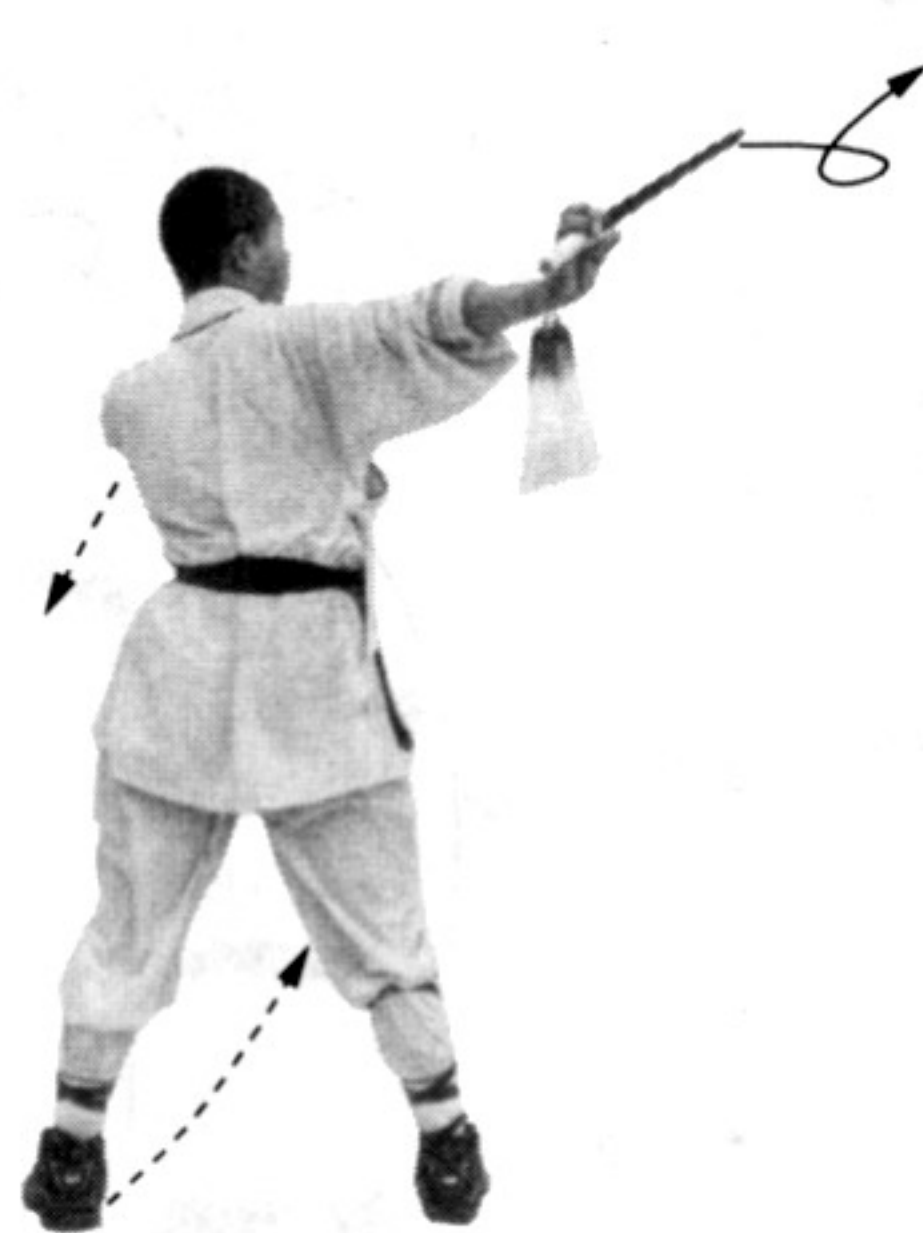


图 50



图 51

32. 朝天一炷香

起身，右脚向右跨半步。同时，右剑由后向前挽花，然后翻腕撩剑，左剑指屈肘扶于右肩前，目视右剑（图 50）。

接上动作，抬左腿提膝，同时右剑抖沉，然后向上直臂戳剑向上，左剑指棚肘沉指，指附左大腿上，目视左侧（图 51）。

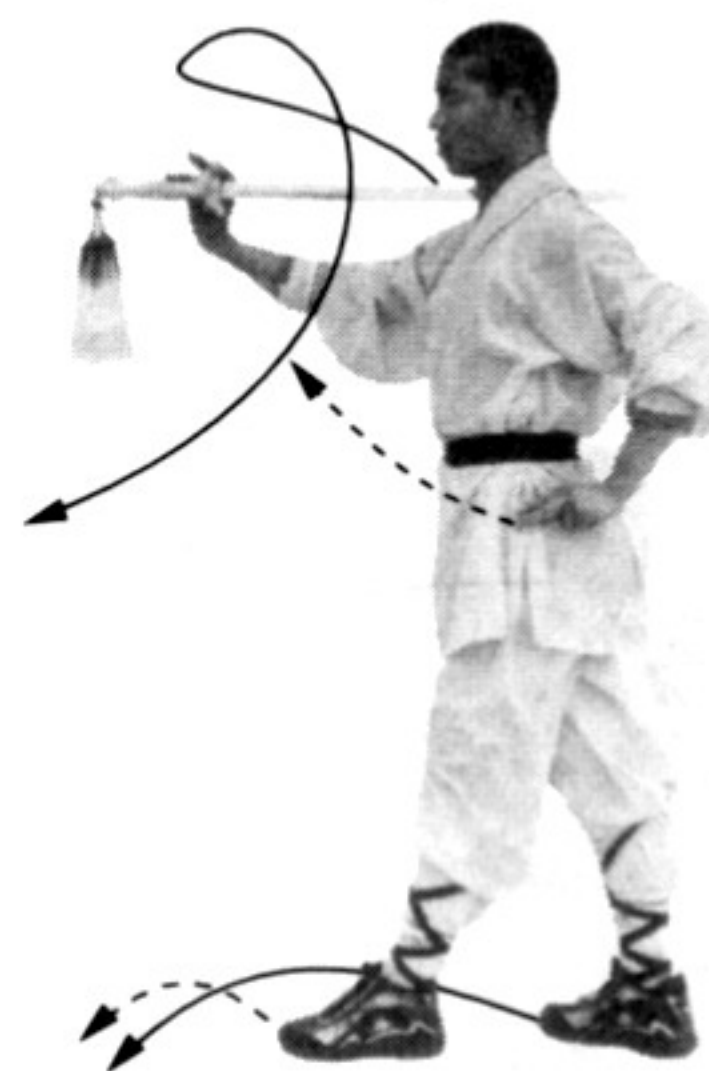


图 52



图 53

33. 绞肠沙

左脚下落右脚前，右剑向后沉平，使剑把朝前，左剑指屈肘放于左腰间，拇指一侧向内，目视前方（图 52）。

接上动作，两脚不动，右剑由后向前内外挽花，然后抬两脚向前跳半步，使两脚落成开步半蹲。同时，右剑由上向前下方斜刺，左剑指屈肘护于右肘上，目视剑尖（图 53）。



图 54



图 55

34. 二龙出海

抬右脚向右横上半步，右剑抽剑翻把，再抬左脚向右移步，与右脚并步。同时，右剑向外挽花，然后棚肘背剑，剑体稍高于肩，剑尖向后，左剑指向内屈肘护于右肩前，两腿微蹲（图 54）。

接上动作，抬两脚向左横跳半步，使两脚踏步成并步，两腿微蹲。同时，右剑向外挽花，然后棚肘背剑，剑尖向后，剑体稍高于肩，左剑指不变（图 55）。

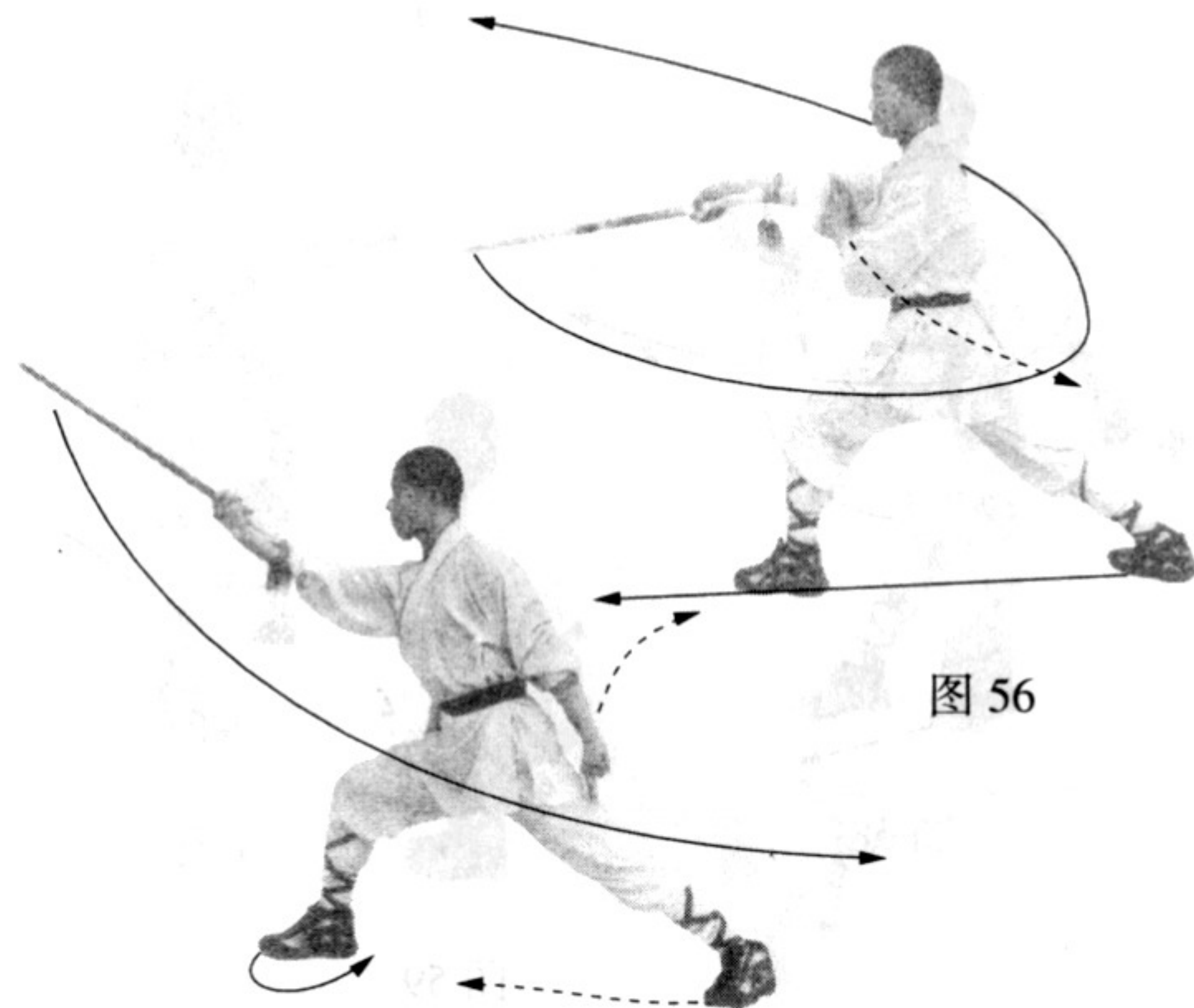


图 56

图 57

接上动作，右脚向后退一步，使两腿成左弓步。同时，右剑向前挽半花，然后向前撩剑，左剑指附于右肘内侧，目视右剑（图 56）。

35. 紫燕斜飞

抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时，右剑由外向内旋腕挽剑，使剑尖斜向上，左剑指向左垂臂沉指，目视剑尖（图 57）。

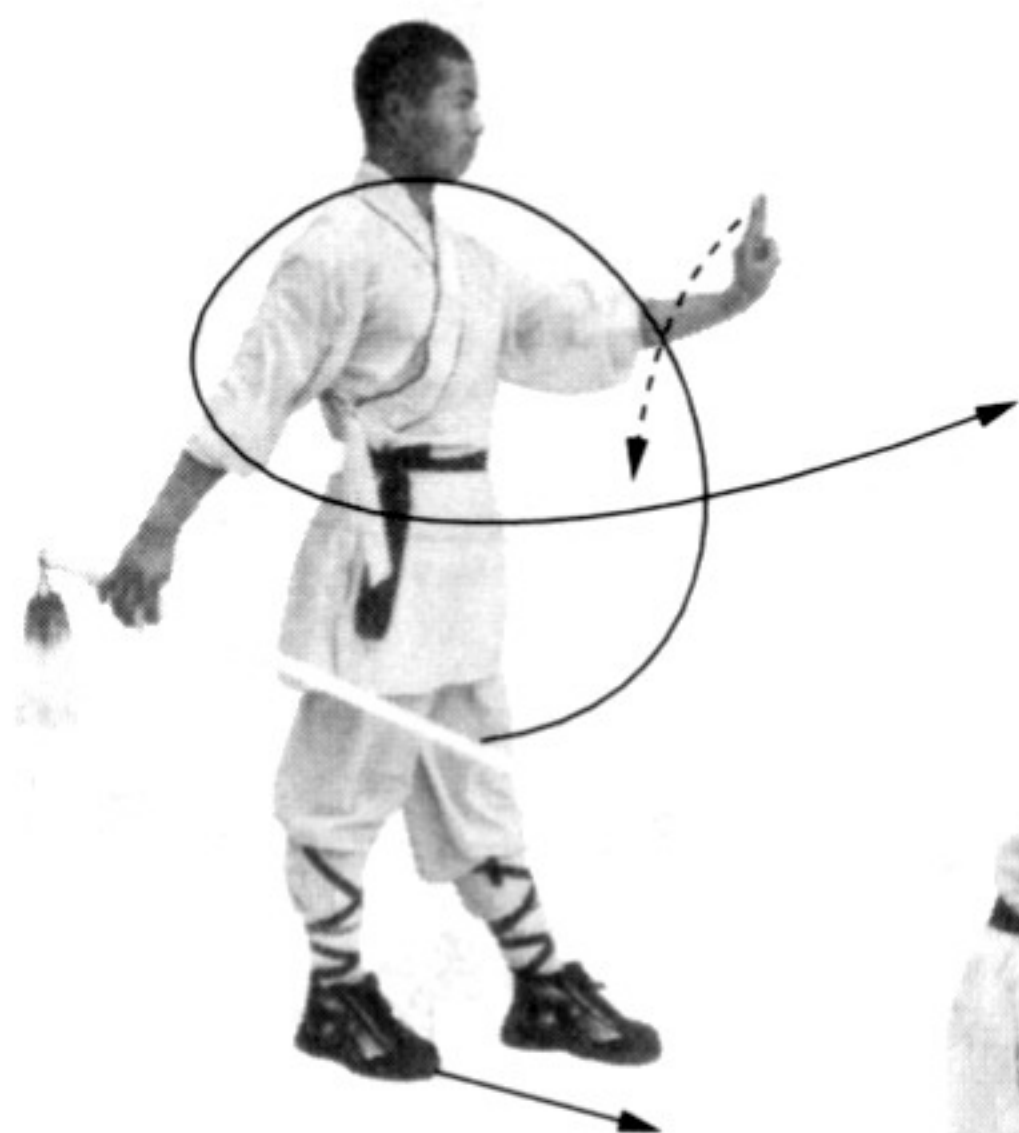


图 58

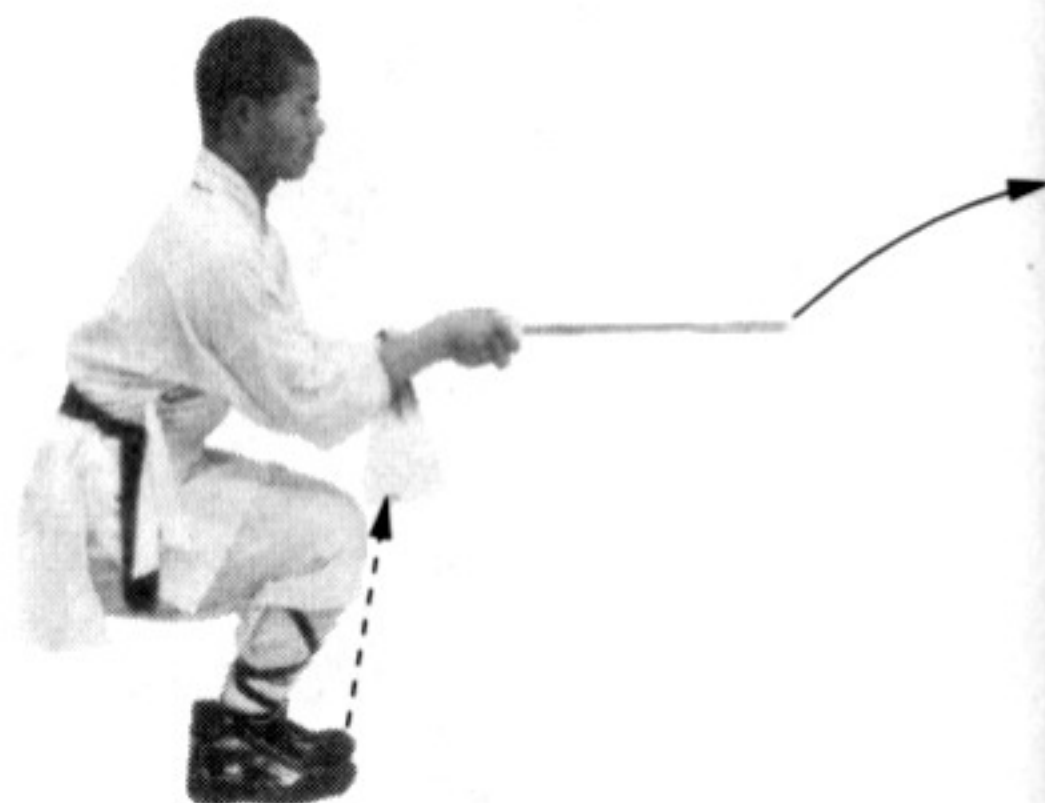


图 59

36. 声东击西

以两脚为轴，体左转 180 度，收左脚后退半步，使两腿成拖步。同时，左剑指向前推出，掌心向前，右剑随身抽把下劈，目视剑指（图 58）。

37. 白猿探果

抬右脚向前上半步，与左脚成并步，两腿半蹲。同时，右剑由后向前点剑，左剑指屈肘附于右前臂内侧，目视剑尖（图 59）。

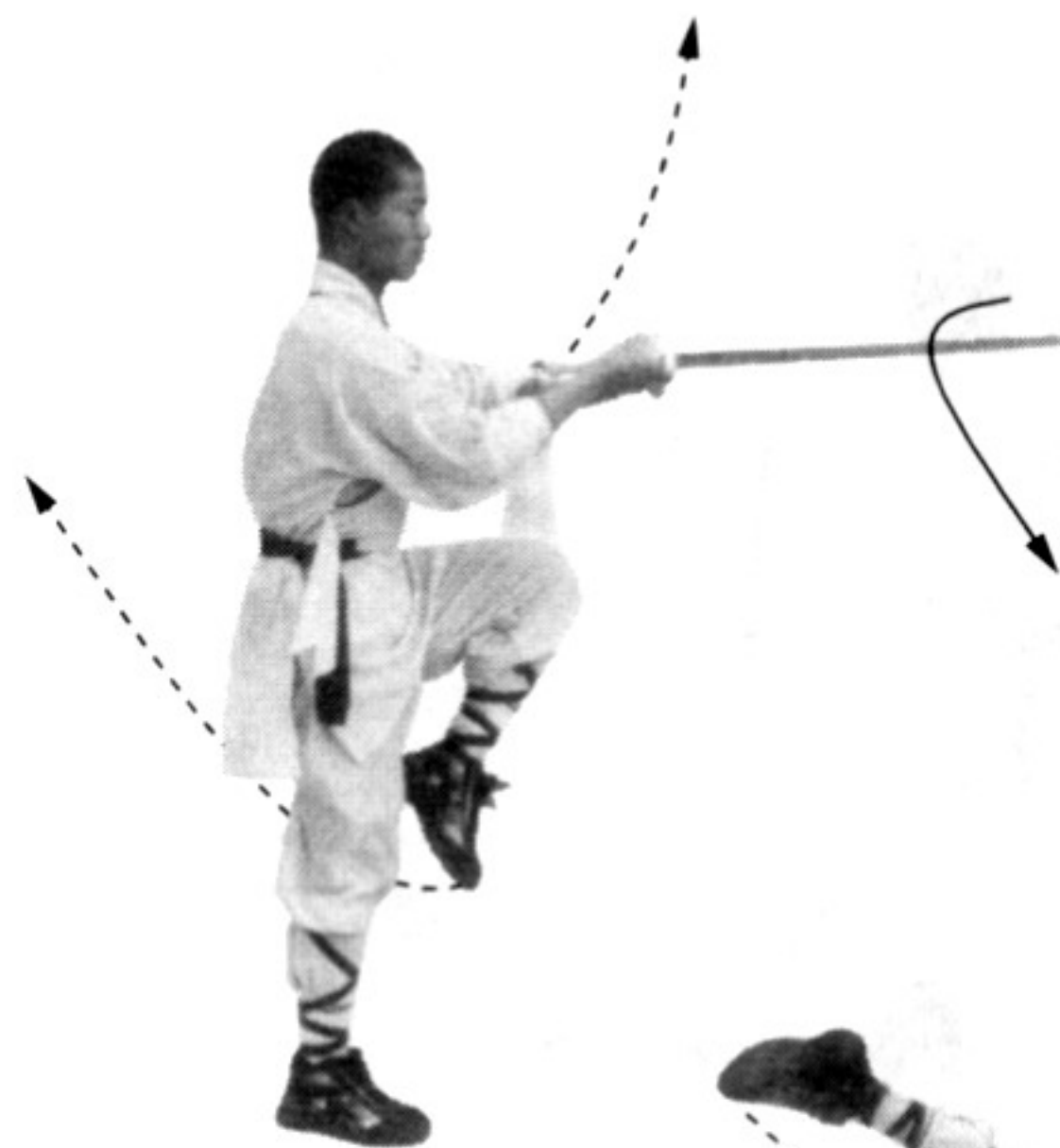


图 60

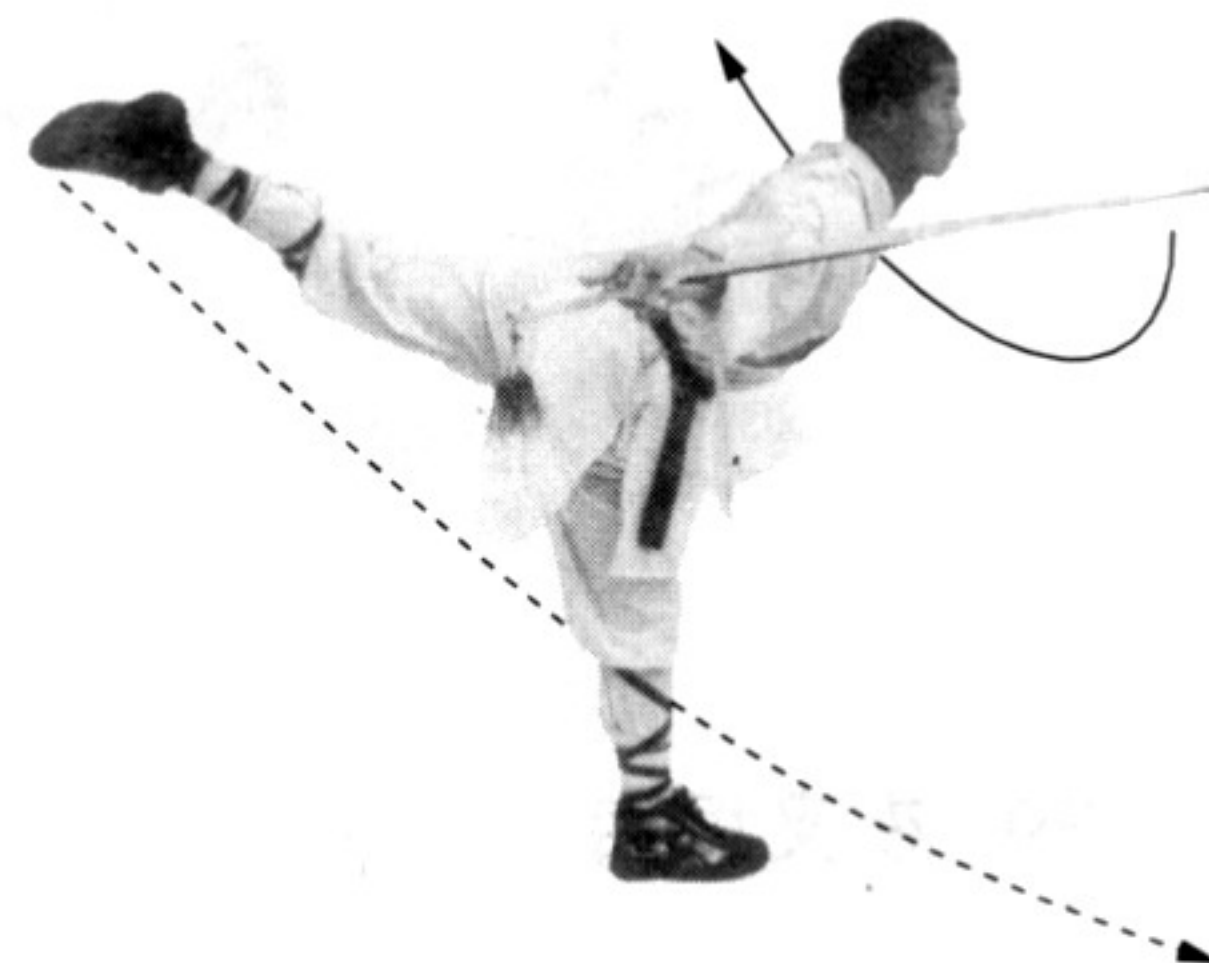


图 61

38. 大鹏展翅

抬左腿向前提膝，同时右剑向前抬肘升剑，左剑指附于右前臂（图 60）。

接上动作，右腿支撑，左腿向后伸起，脚面绷平。同时，右剑与左剑指由内向两侧展臂伸平，剑锋、剑指向前，头略仰起（图 61）。



图 62

39. 夜叉探海

左脚向前落一步，使两腿成左弓步。同时，右剑由右上方向左劈剑，然后屈肘抱剑，剑尖向后（图 62）。

接上动作，右脚向前上一步，再抬左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成大插步。同时，右剑由下向上在头上挽花，然后由上向右侧下方撩剑，左剑指棚肘亮指，上体向左侧倾斜，目视剑尖（图 63）。

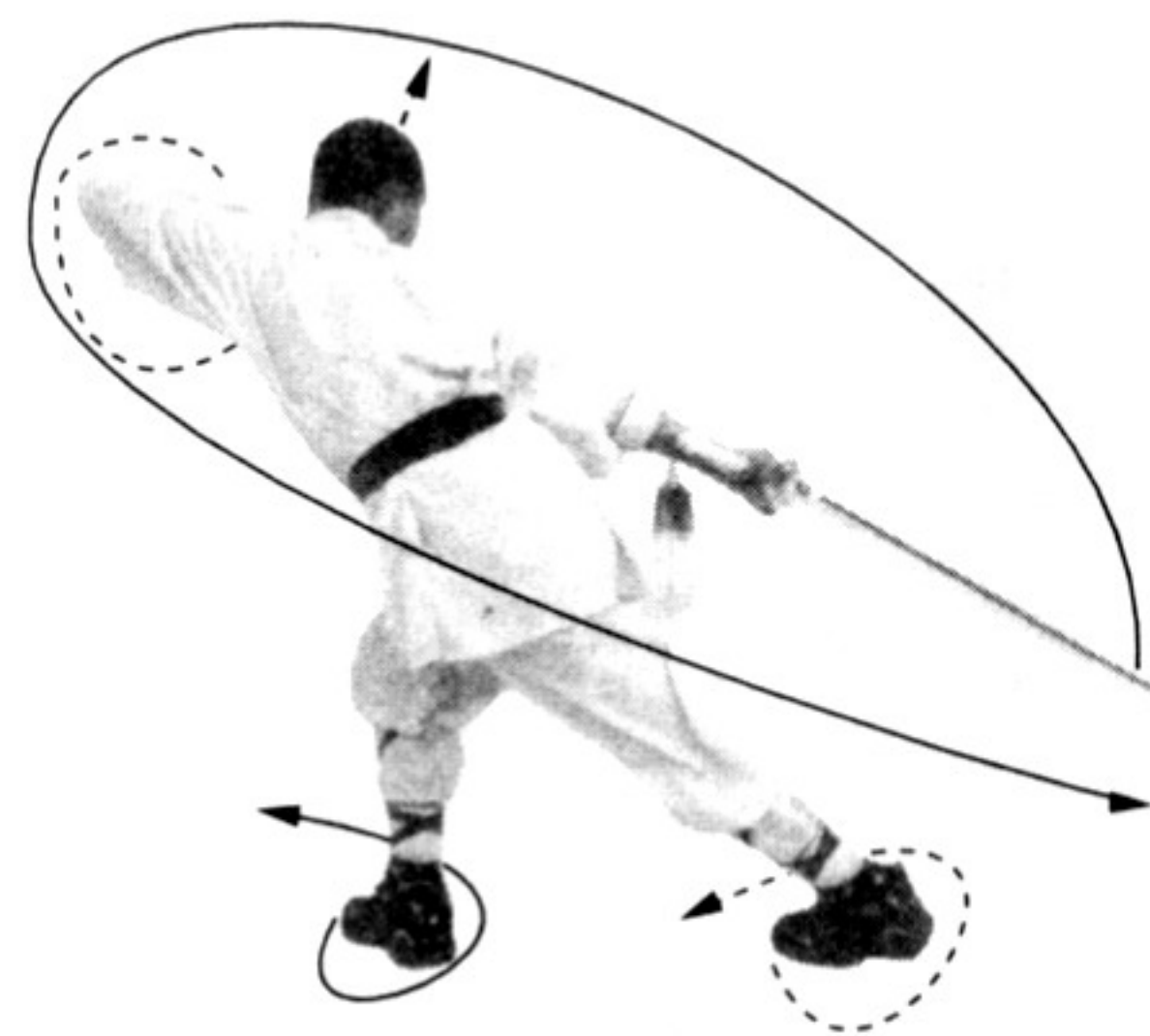


图 63

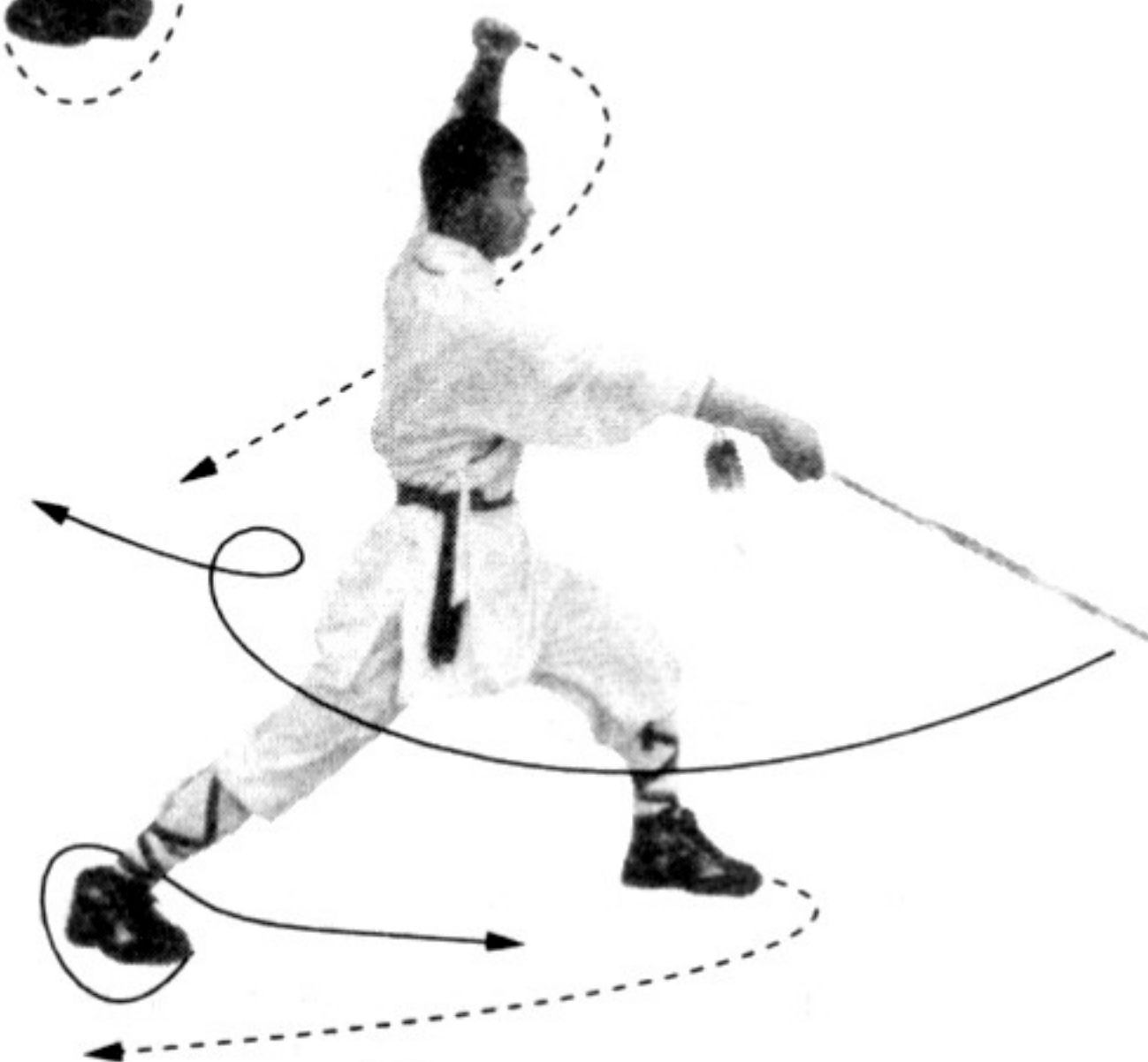


图 64

40. 燕子钻帘

以两脚为轴，体向左转 270 度，使两腿成左弓步。同时，右剑随身由上向前下方劈剑，左剑指举臂亮指，目视剑尖（图 64）。

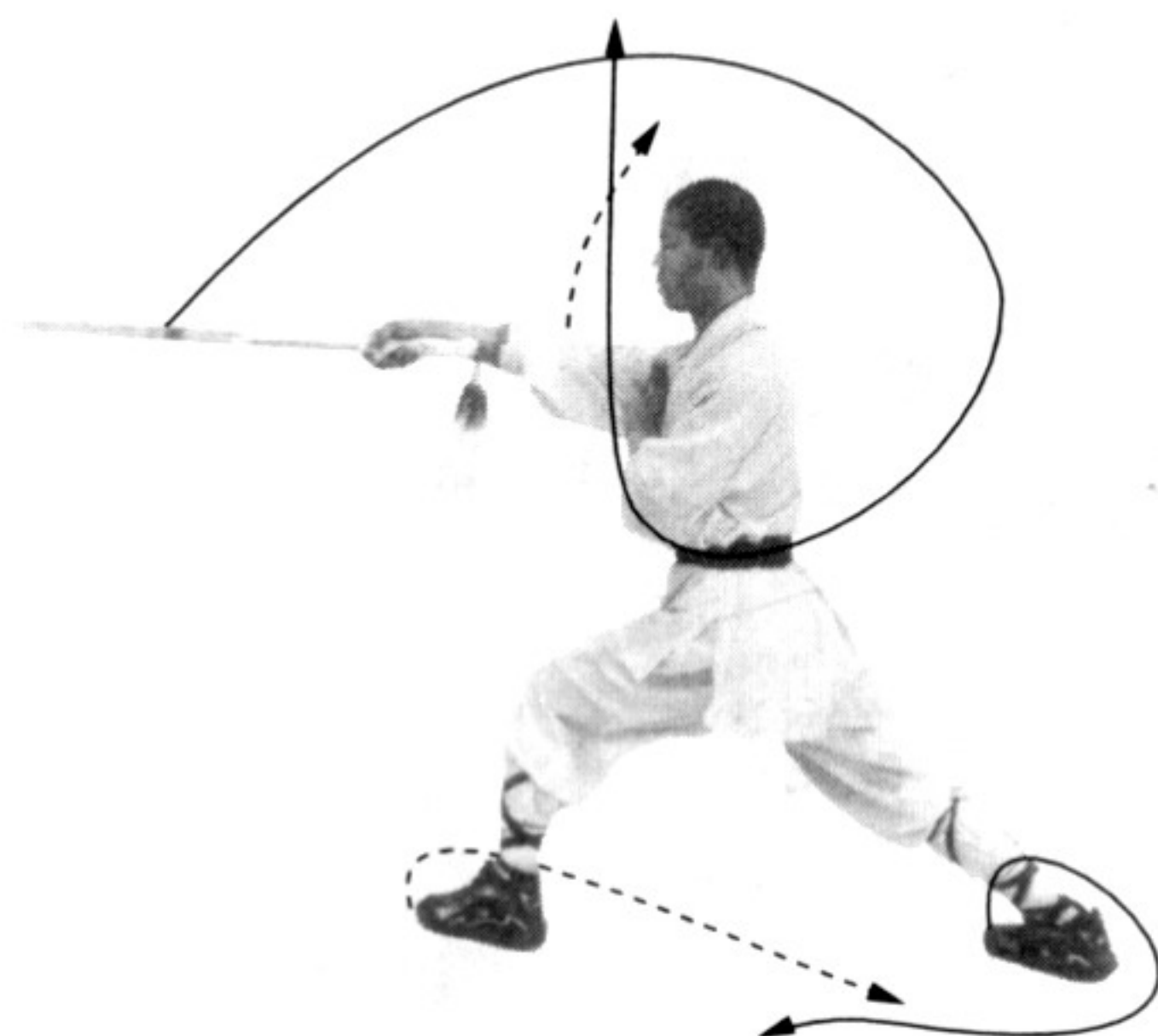


图 65

41. 仙人指路

抬右脚向前上半步，体向右转 180 度，再抬左脚向前上步，使两腿成左弓步。同时，右剑随身由上向前方点刺，左剑指屈肘附于右肩前，目视剑尖（图 65）。

42. 童子拜佛

以两脚为轴，体向右转 180 度，使两腿成插步。同时，右剑向右劈，然后向左撩剑，使剑锋向



图 66

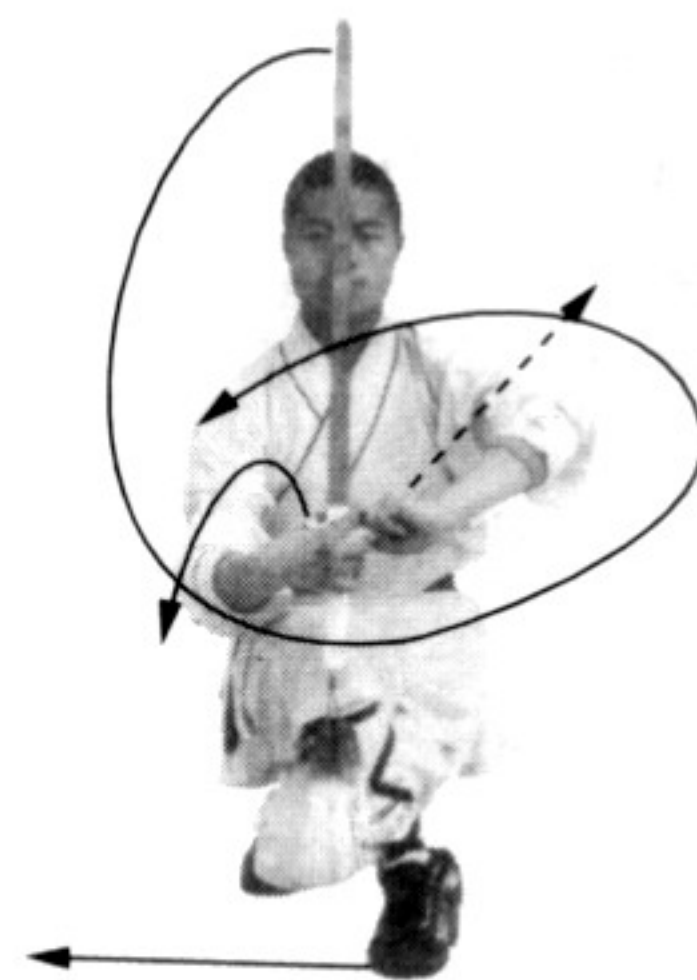


图 67

上，左剑指附于右腕（图 66）。

接上动作，两腿全蹲成歇步。同时，右剑由上向下沉把竖剑，左剑指附于剑把，使剑体竖立胸中，剑锋向上（图 67）。



图 68



图 69

43. 还原归真

起身，右脚向右跨一步，右手向左上方抛剑，左手快速接剑（图 68）。

接上动作，收左脚与右脚成并步，同时左剑翻把向后背剑，右掌屈肘亮于胸前，目视前方（图 69）。



图 70

收势

左剑由后向前，右手由上向下，同时垂臂，身胸挺直，左手抱剑于左侧，右掌附于大腿外侧，目视前方（图 70）。

六、少林春秋大刀

歌诀：

少林春秋刀，出势神难招。

劈撩砍抹削，撩刺斩架挑。

变幻施舞花，善施回马刀。

鹞子翻身背后刀，上斩下劈横扫腰。

学会关公真武艺，走南闯北成英豪。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 老僧拜佛 | 2. 怀抱琵琶 |
| 3. 武松抖刀 | 4. 关公背刀 | 5. 霸王举旗 |
| 6. 金鸡独立 | 7. 破门刀 | 8. 连环撩阴 |
| 9. 鲁班棚梁 | 10. 燕子别翅 | 11. 束身抱刀 |
| 12. 破门刀 | 13. 华雄藏刀 | 14. 织女穿梭 |
| 15. 二郎担山 | 16. 破门刀 | 17. 牛郎担柴 |
| 18. 金鸡独立 | 19. 舞花 | 20. 燕子别翅 |
| 21. 太监顶门 | 22. 吕布托戟 | 23. 回头望月 |



图 1



图 2

24. 朝天一炷香 25. 燕子别翅 26. 磨项刀
27. 关公背刀 收势

预备势

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

1. 老僧拜佛

左脚向左跨半步，左掌由下向外、向上划弧，然后向内屈肘亮掌，掌心向右，掌指向上，目视前方（图 2）。



图 3

2. 怀抱琵琶

抬右脚由外向内踢刀根，同时右腿提膝，左手向下接把，抖腕斜托刀体，刀尖向右后方（图 3）。

3. 武松抖刀

右脚向左落一步，体向左转 90 度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时，刀随身向前抖刀（图 4）。

4. 关公背刀

抬右脚震脚（响亮），然后先抬右脚，后抬左

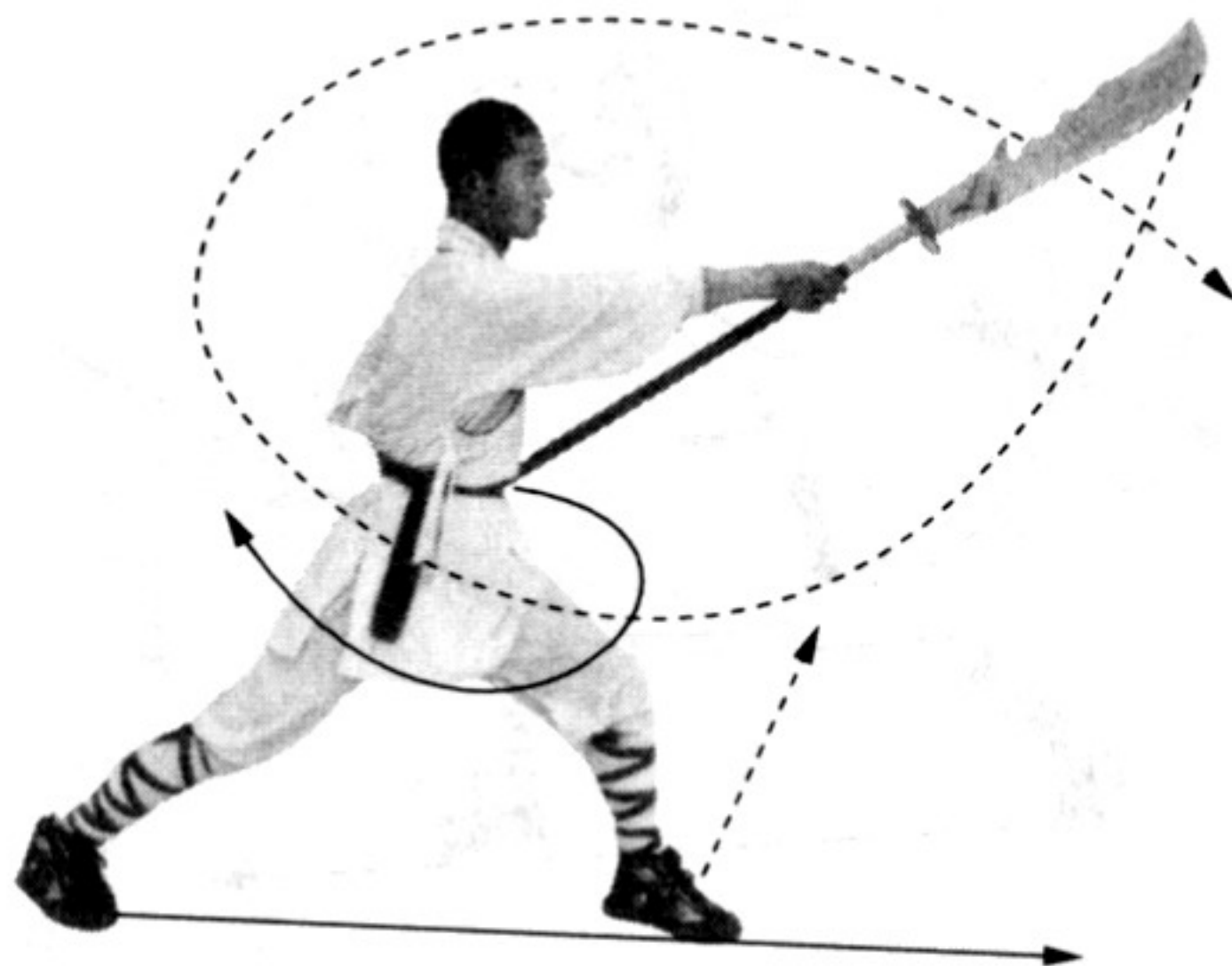


图 4

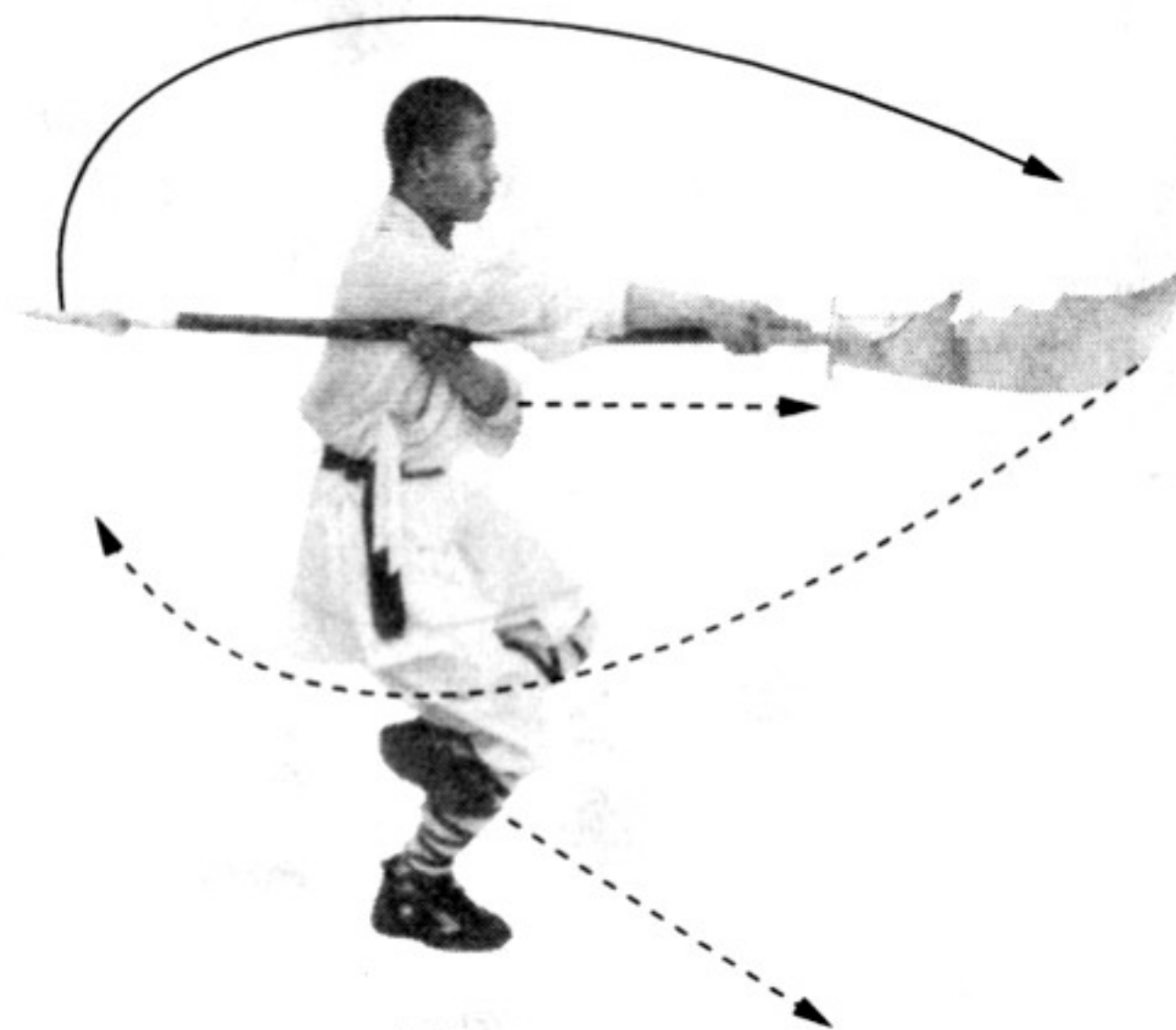


图 5

脚向前跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步。同时，刀由前向后抡半花，左手脱把向前推掌，右手握刀向下背于身后，刀尖向下、向后，刀根向上，目视左手（图 5、图 6）。

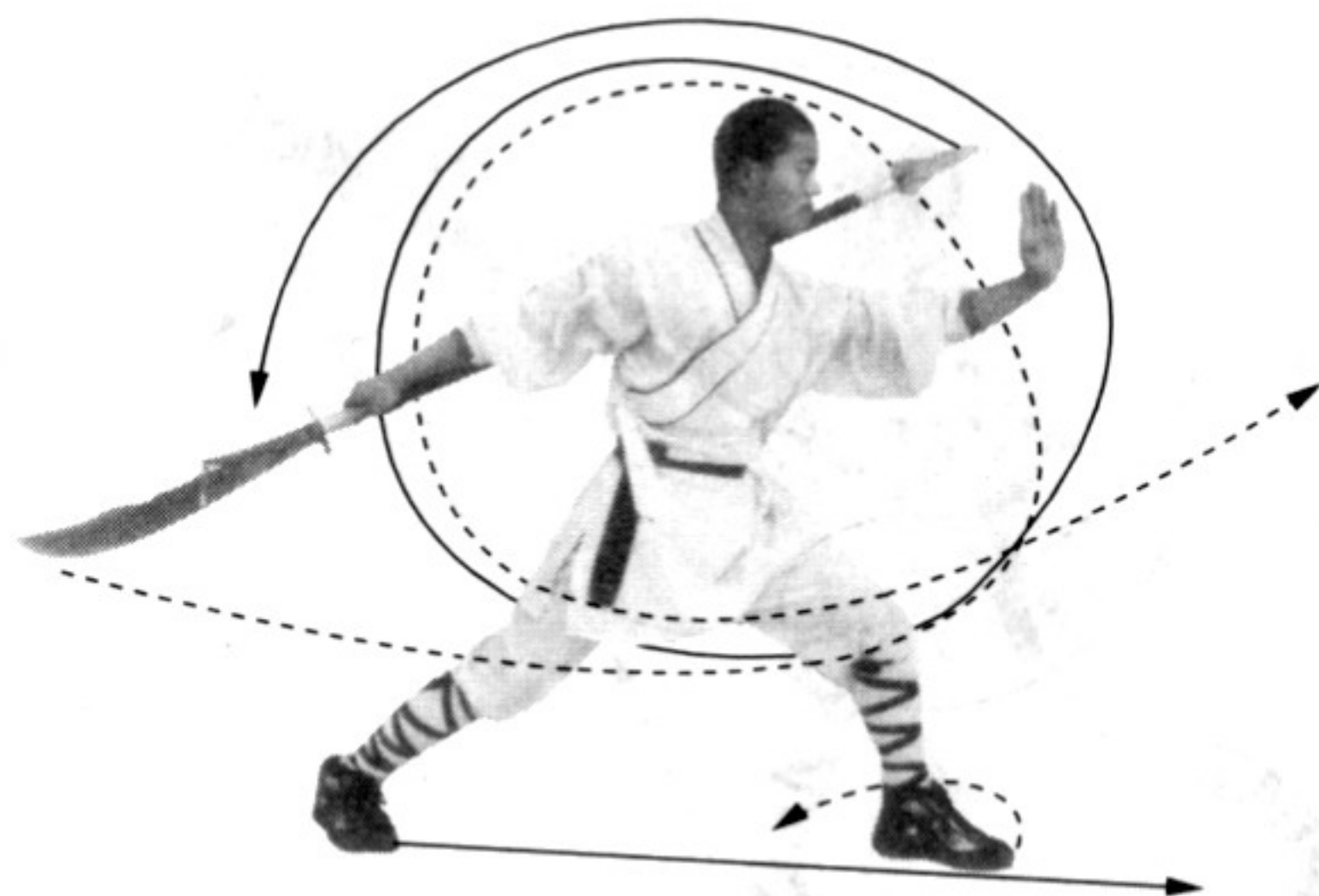


图 6

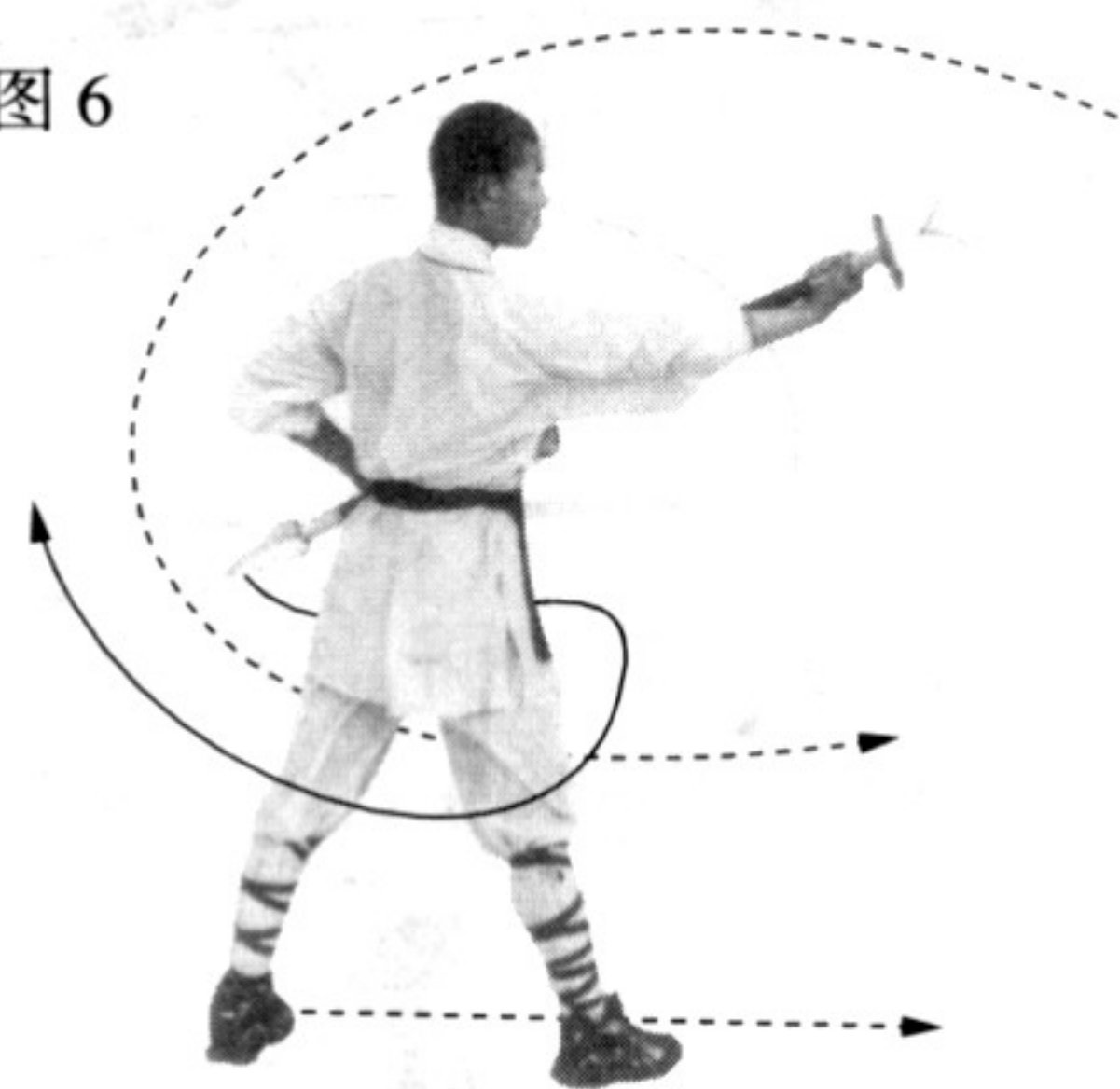


图 7

5. 霸王举旗

右脚向前上一步，体向左转 45 度，右手握刀由后向前，然后左手接把，两手托刀向前，目视刀尖（图 7）。



图 8



图 9

接上动作，体向右转 45 度，左脚向前上一步，两手握刀由前向后返前舞花（图 8）。

接上动作，抬左脚移于右脚后一步，体向右转 270 度，转身后使两腿变成右弓步。同时大刀随身舞花，然后右手举刀立竖身右侧，刀尖向上（图 9）。

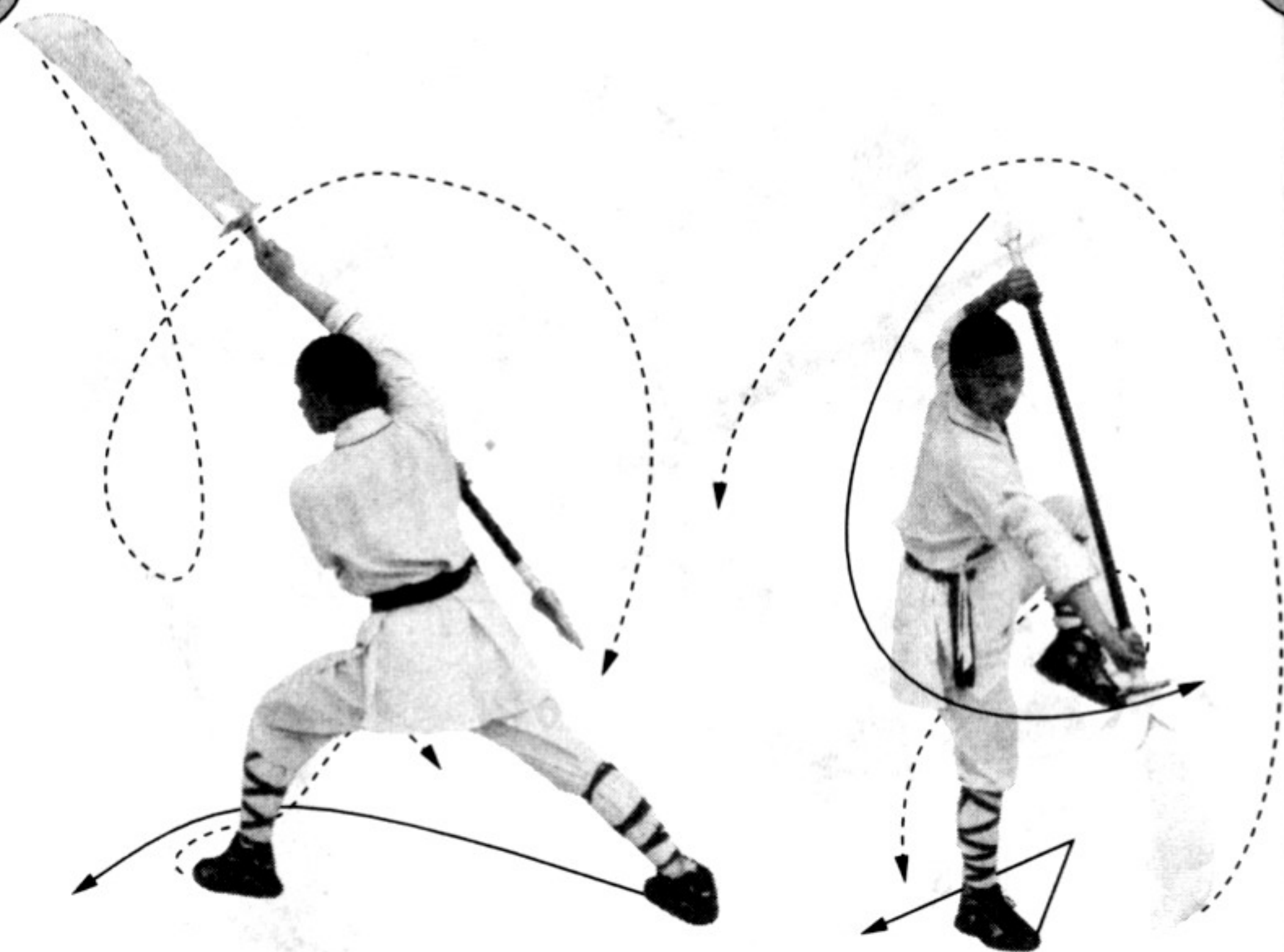


图 10

图 11

6. 金鸡独立

以两脚为轴，体向左转 45 度，使两腿成左弓步。同时，刀向左侧上方摆，目视左侧（图 10）。

接上动作，右脚向前上一步，体向左转 180 度，抬左腿向前提膝。同时，刀向下撩，然后随身向前扎，目视刀尖（图 11）。

7. 破门刀

左脚下落右脚后一步，体左转 180 度，抬右脚

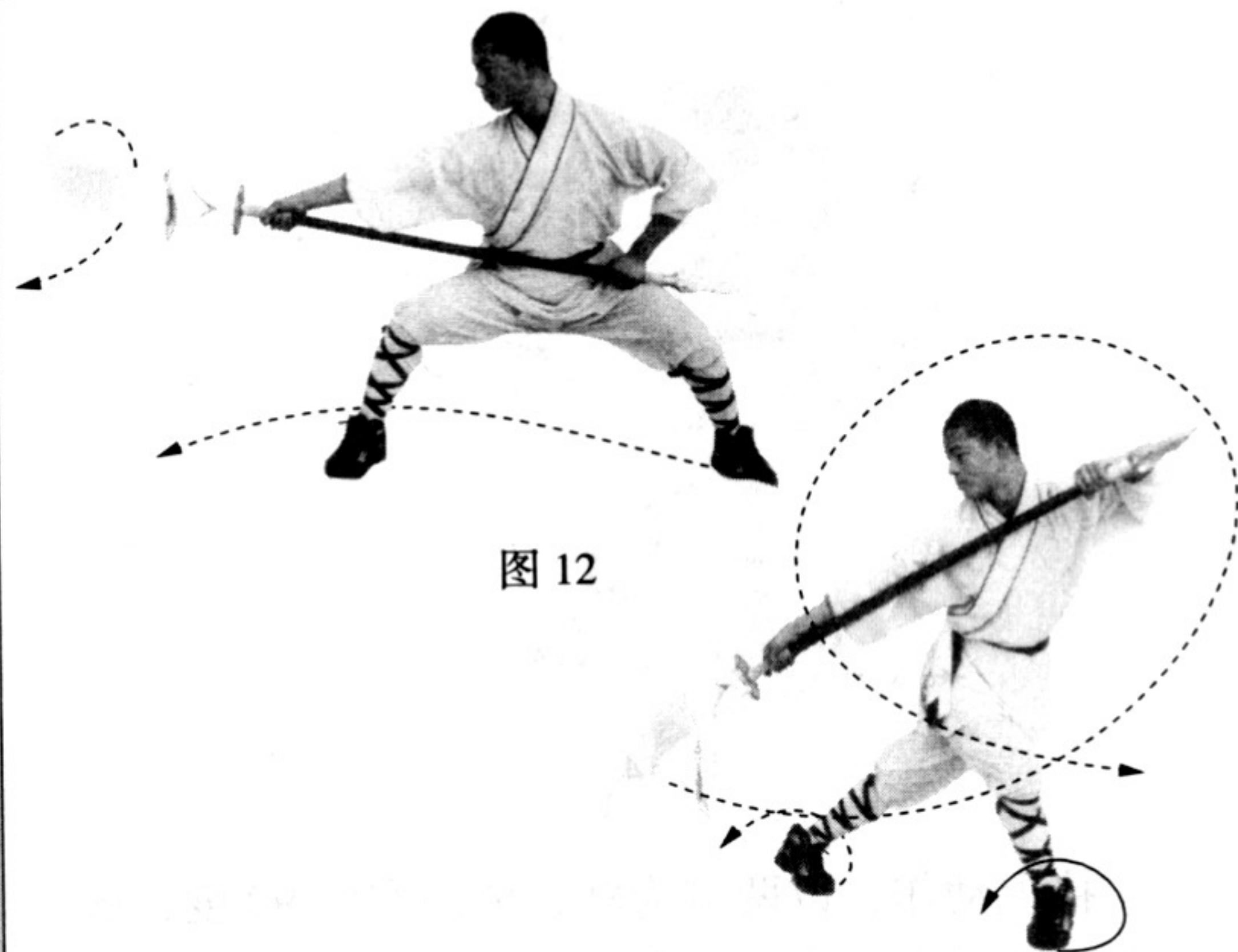


图 12

图 13

向前上一步，体继而左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时，两手持刀随身由后向上再往右侧猛劈，目视刀尖（图 12）。

8. 连环撩阴

右脚不动，抬左脚移于右脚后外侧一步，使两腿成插步。同时，刀由右外返左绞刀，然后向前下方撩刀，目视刀尖（图 13）。

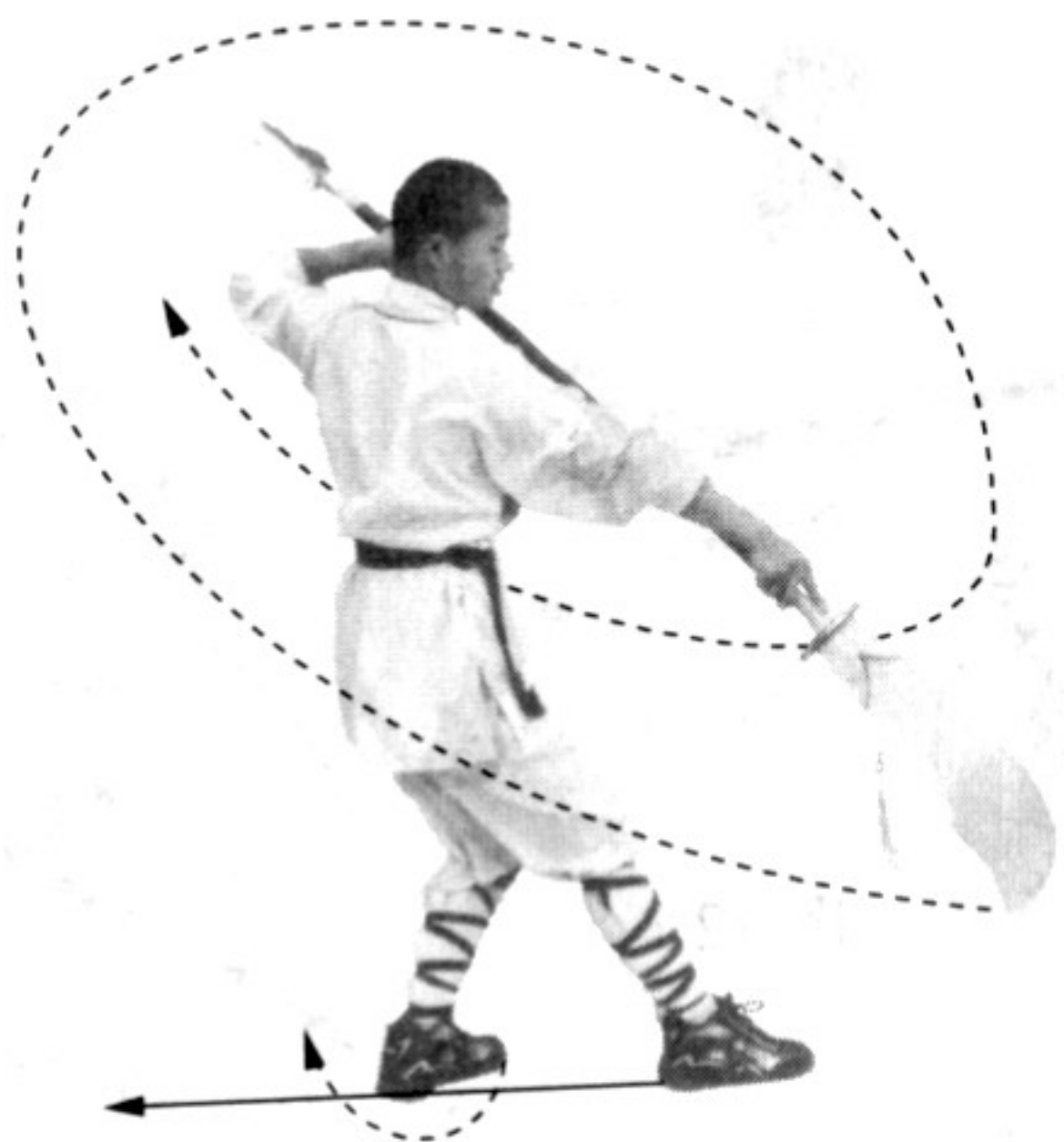


图 14

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，收右脚向后半步，两腿微蹲成右虚步。同时，刀随身由右向左抡舞花，然后托刀向前下方撩，目视刀尖（图 14）。

9. 鲁班棚梁

右脚后退一步，体向右转 180 度，同时，刀随身右抡舞花（图 15）。

接上动作，抬左脚向前跳一步，右脚落左脚前，使两腿成右弓步。同时，刀由前向后绕头再返前，举左臂架刀，使刀刃向前（图 16）。

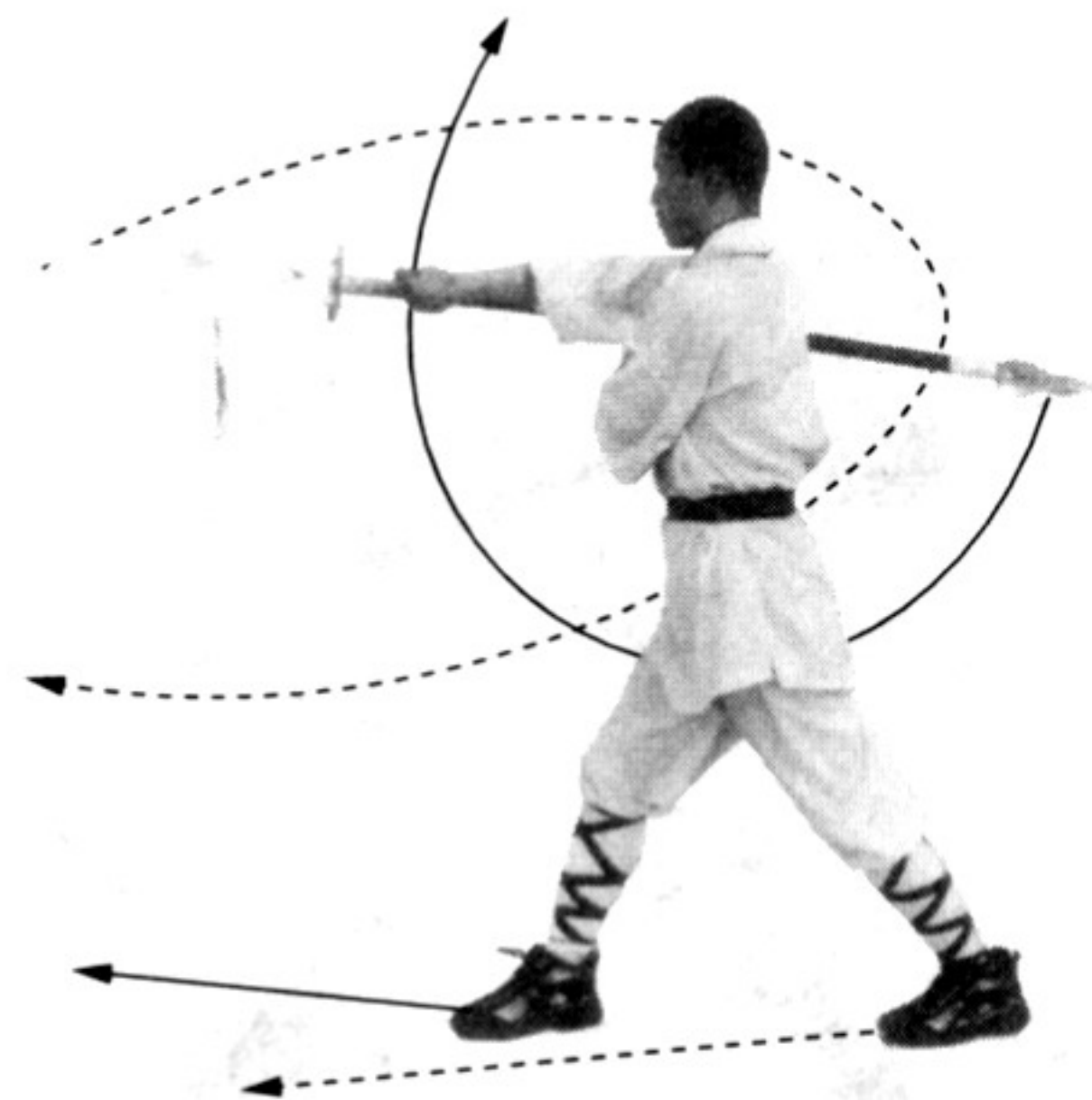


图 15

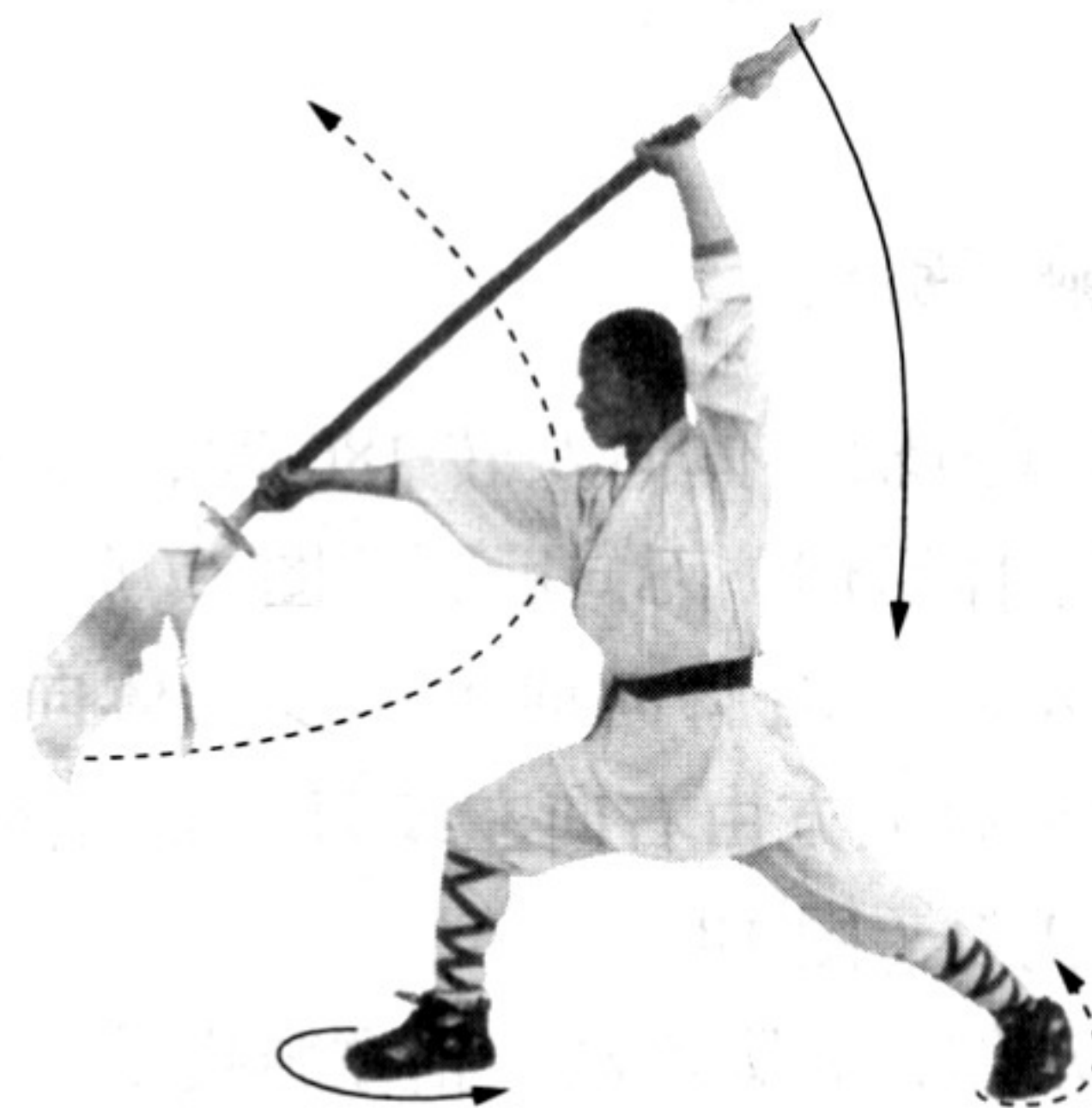


图 16

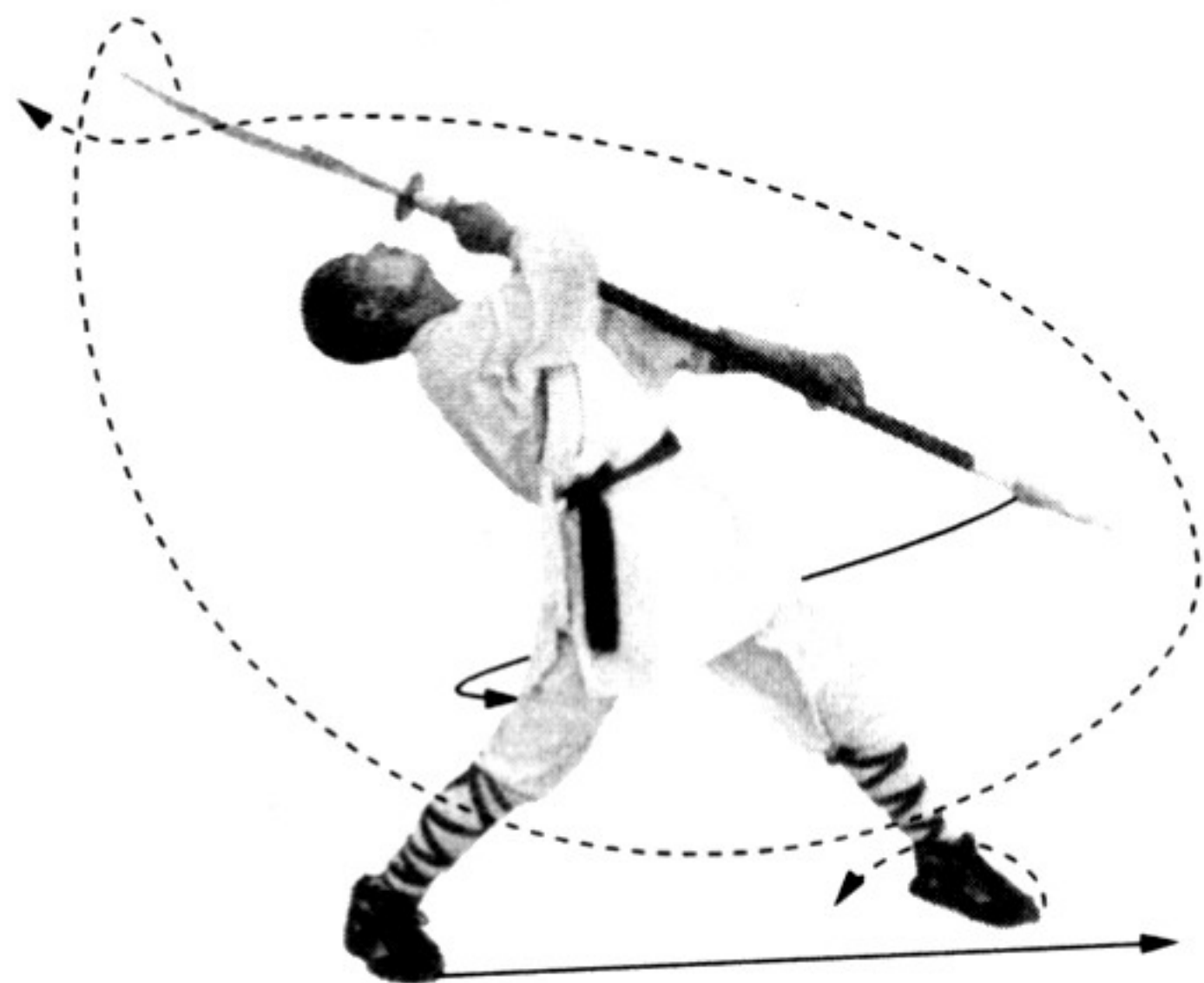


图 17

10. 燕子别翅

以两脚为轴，体向左转 180 度，刀随身抡半花，然后上体后仰，刀向后刺（图 17）。

接上动作，右脚向前上一步，体向左转 180 度，刀在头后上方由右向左绞刀，然后随身向后、向下返前托刀（图 18）。

接上动作，右脚不动，抬左腿提膝，同时，体向右转 90 度，左手棚肘架把，向右侧刺刀，目视右侧（图 19）。



图 18



图 19

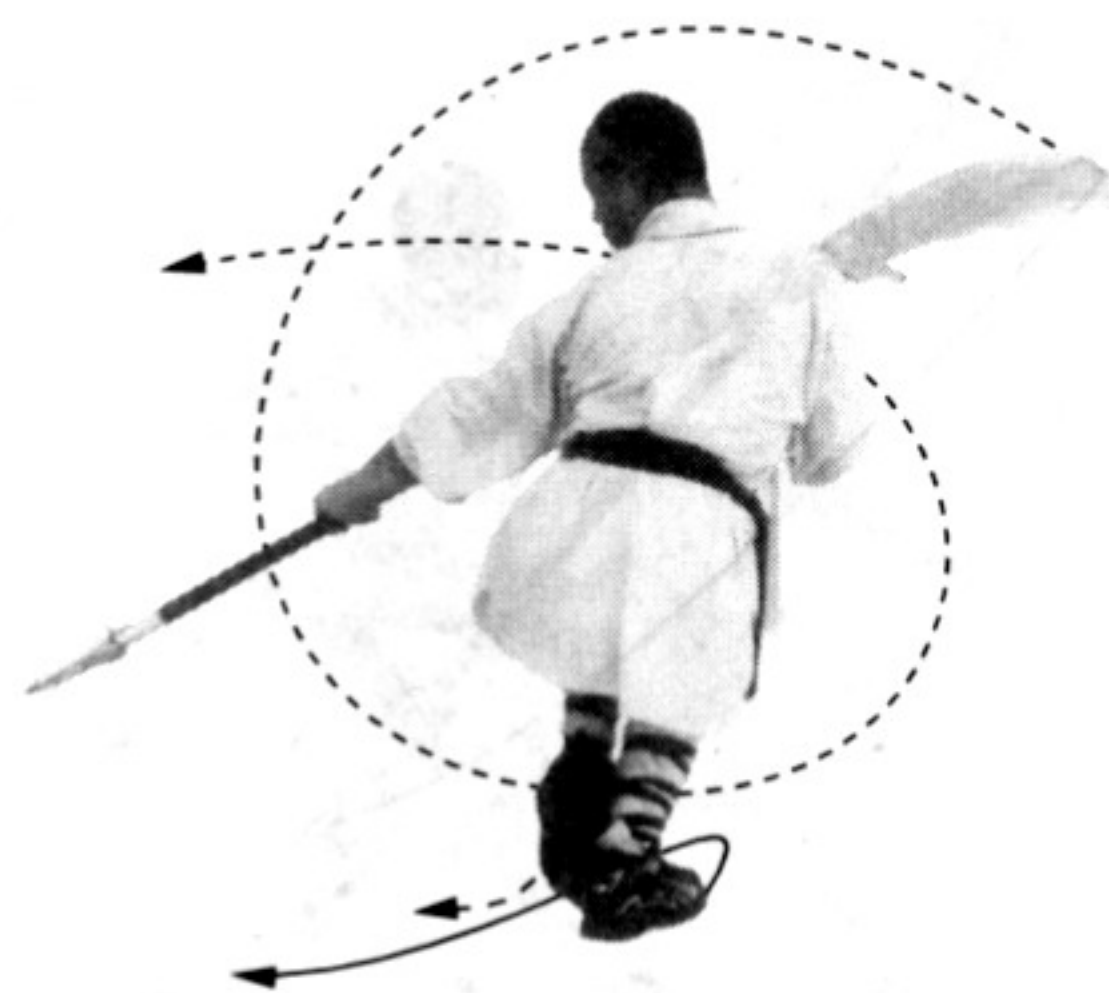


图 20

11. 束身抱刀

左脚下落右脚内侧，与右脚成并步，两腿半蹲。同时，左把下沉，抱刀于身前，刀尖向右，目视左侧（图 20）。

12. 破门刀

左脚向左跨半步，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，同时刀随身由右向左抡舞花（图 21）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时，刀由前向下往后返前往右侧下劈，目视刀尖（图 22）。

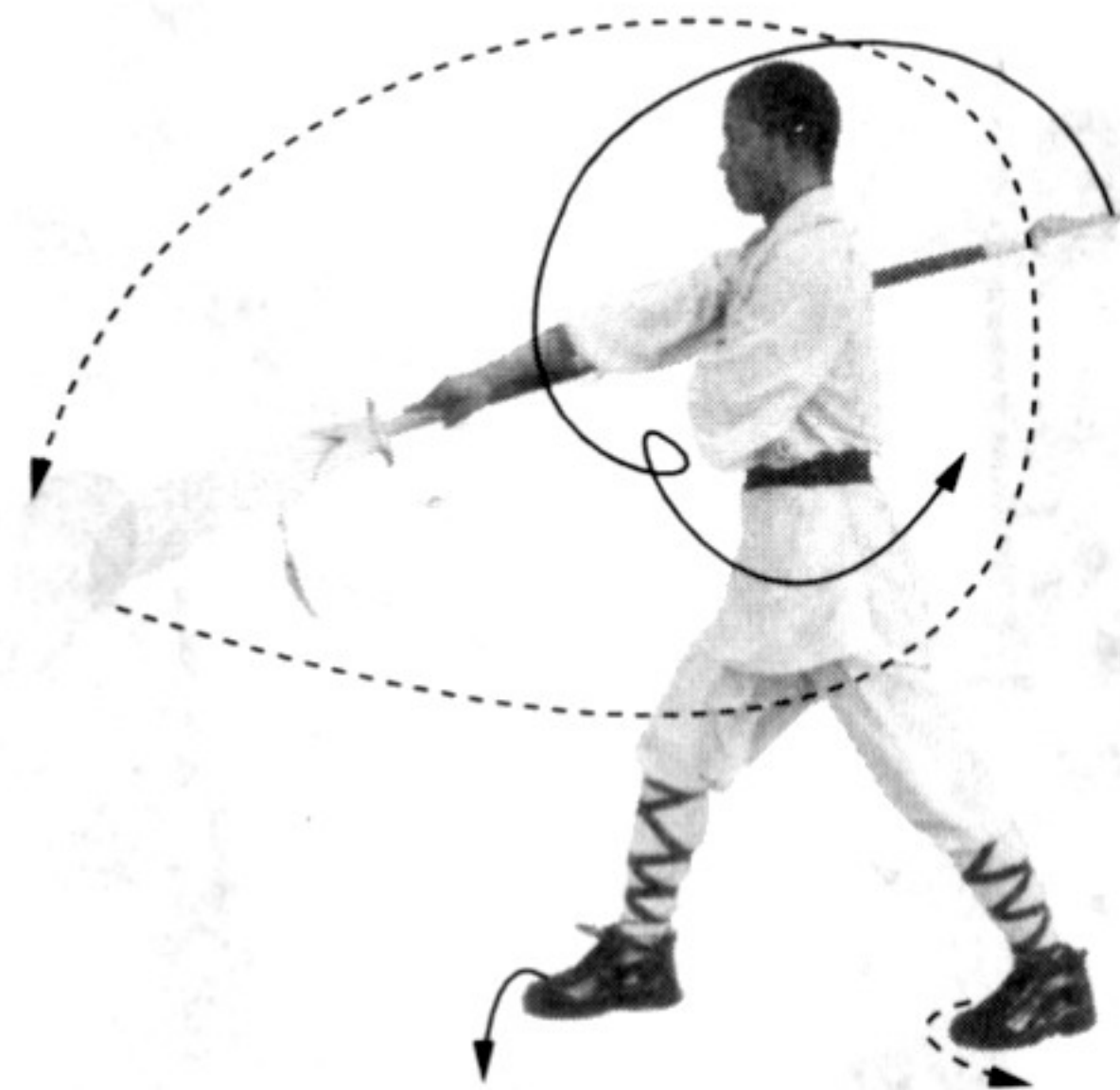


图 21

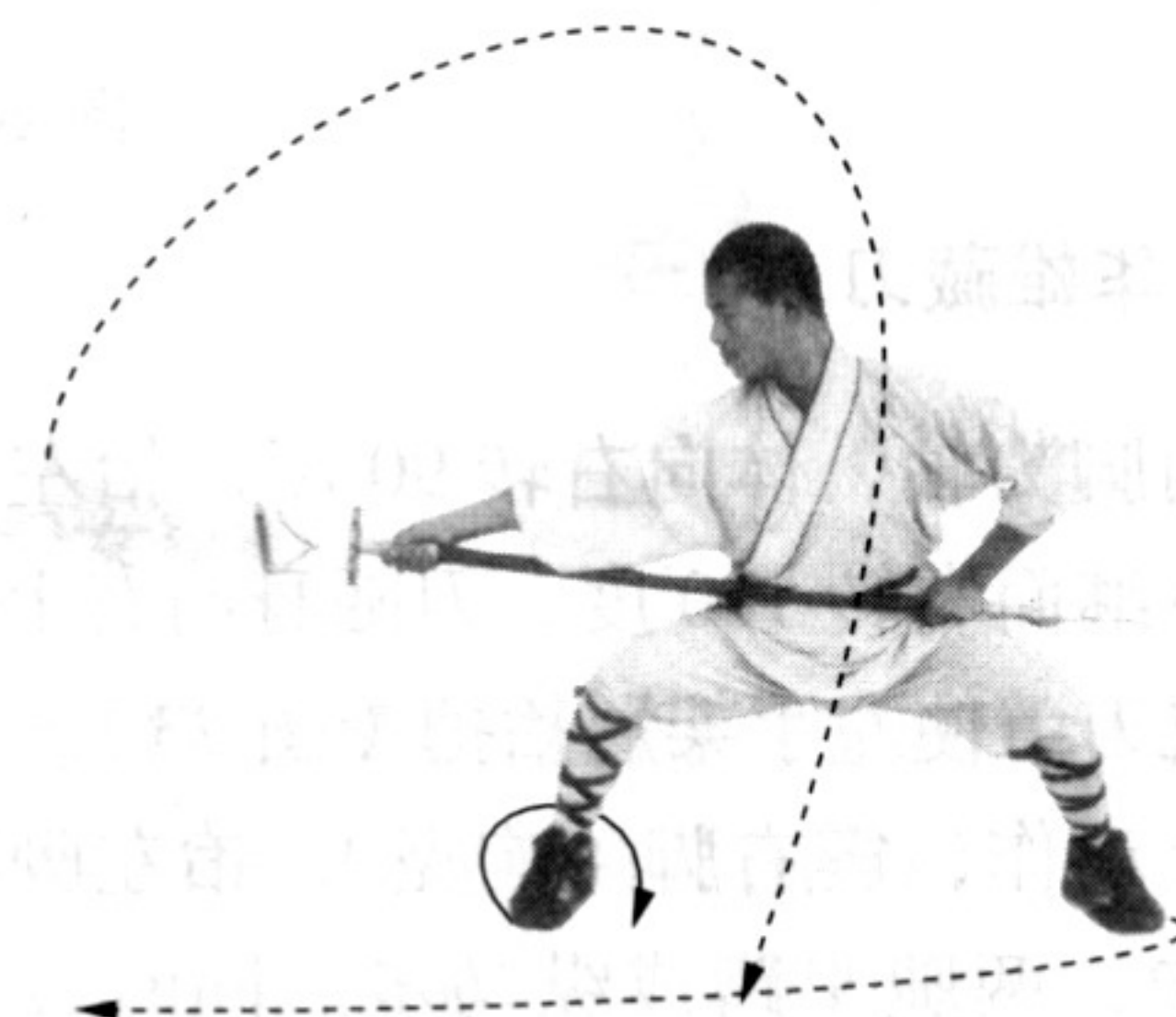


图 22



图 23

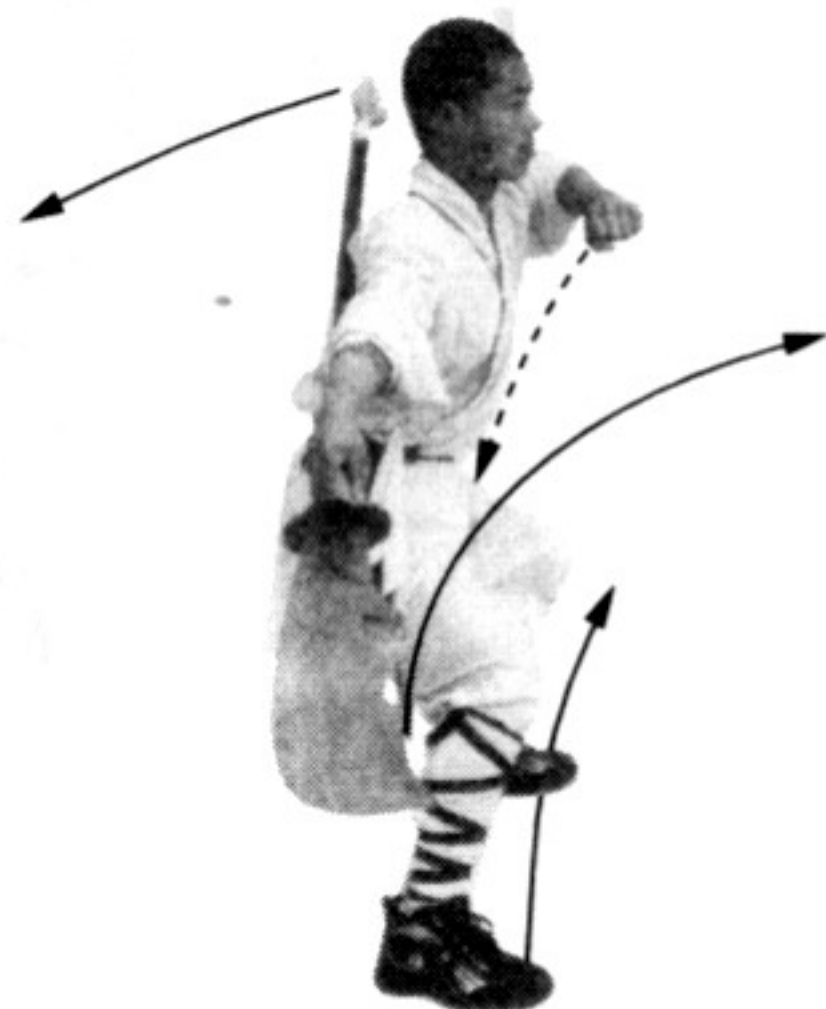


图 24

13. 华雄藏刀

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，体继而右转 180 度，刀随身向右上抡刀，然后向右沉刀，使左手架肘抬把（图 23）。

接上动作，震右脚（响亮），抬左脚移于右脚左侧一步，两腿半蹲成纵马步。同时，刀由下向前、向上往后返前抡一周，背于背后，刀尖向下，然后左手脱把，向前屈肘抖拳（图 24）。

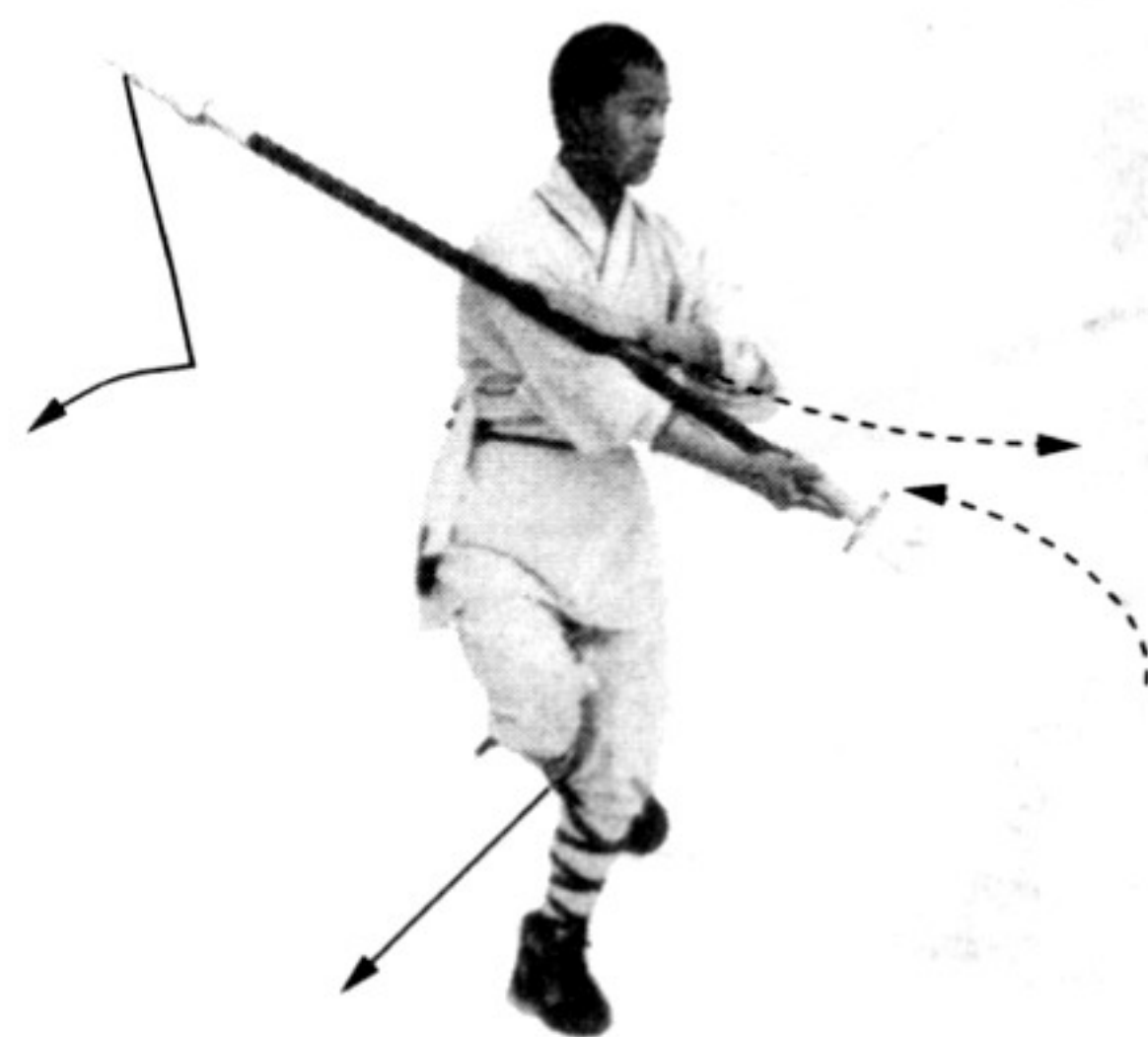


图 25

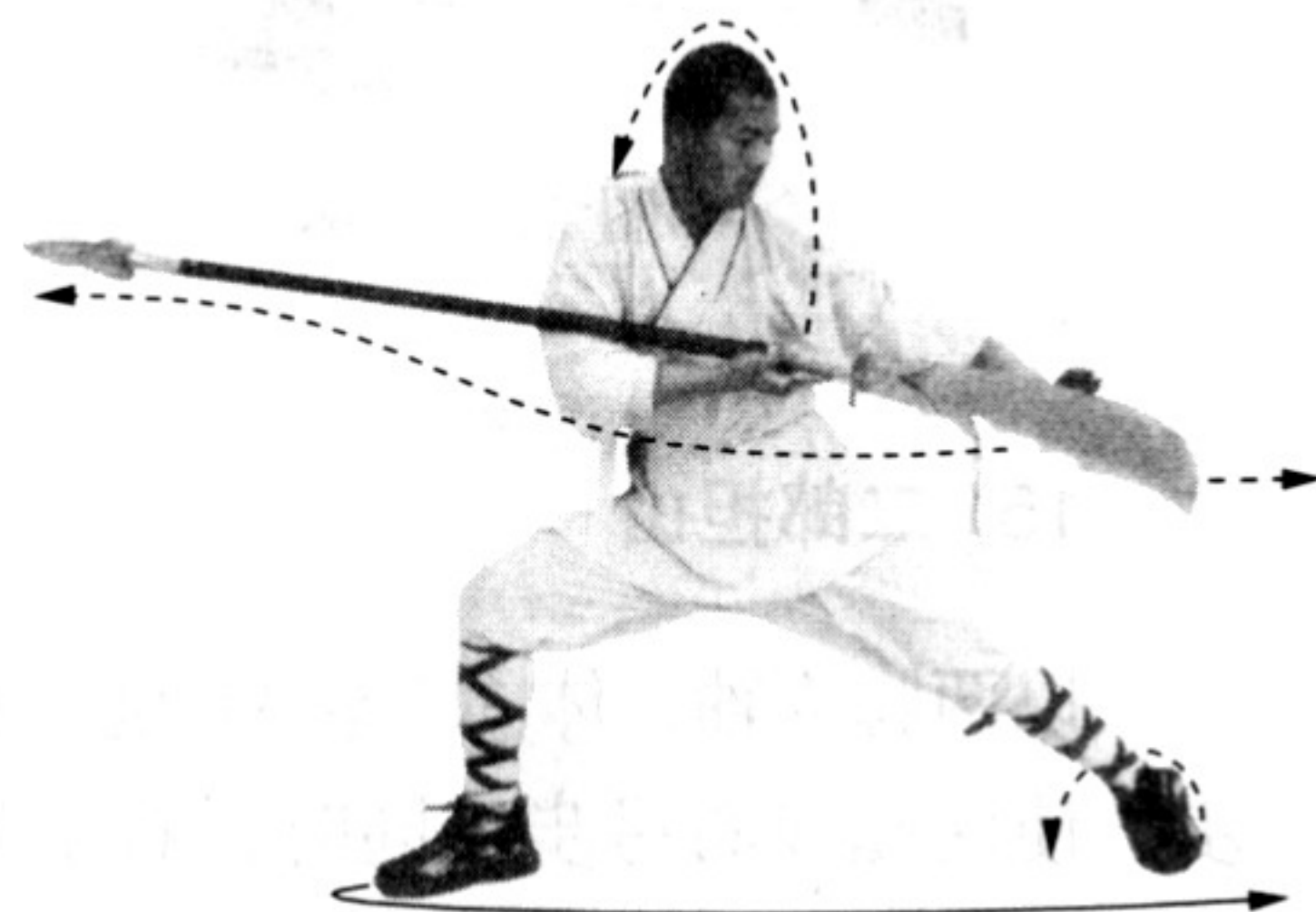


图 26

14. 织女穿梭

抬右腿向后提膝，同时右手端刀由下向前，左手附于刀体中部，目视前方（图 25）。

接上动作，右脚向后落一步，体向右转 45 度，使两腿成右横弓步。同时，抬刀平胸，向右穿把，左手滑向刀面，目视左手（图 26）。

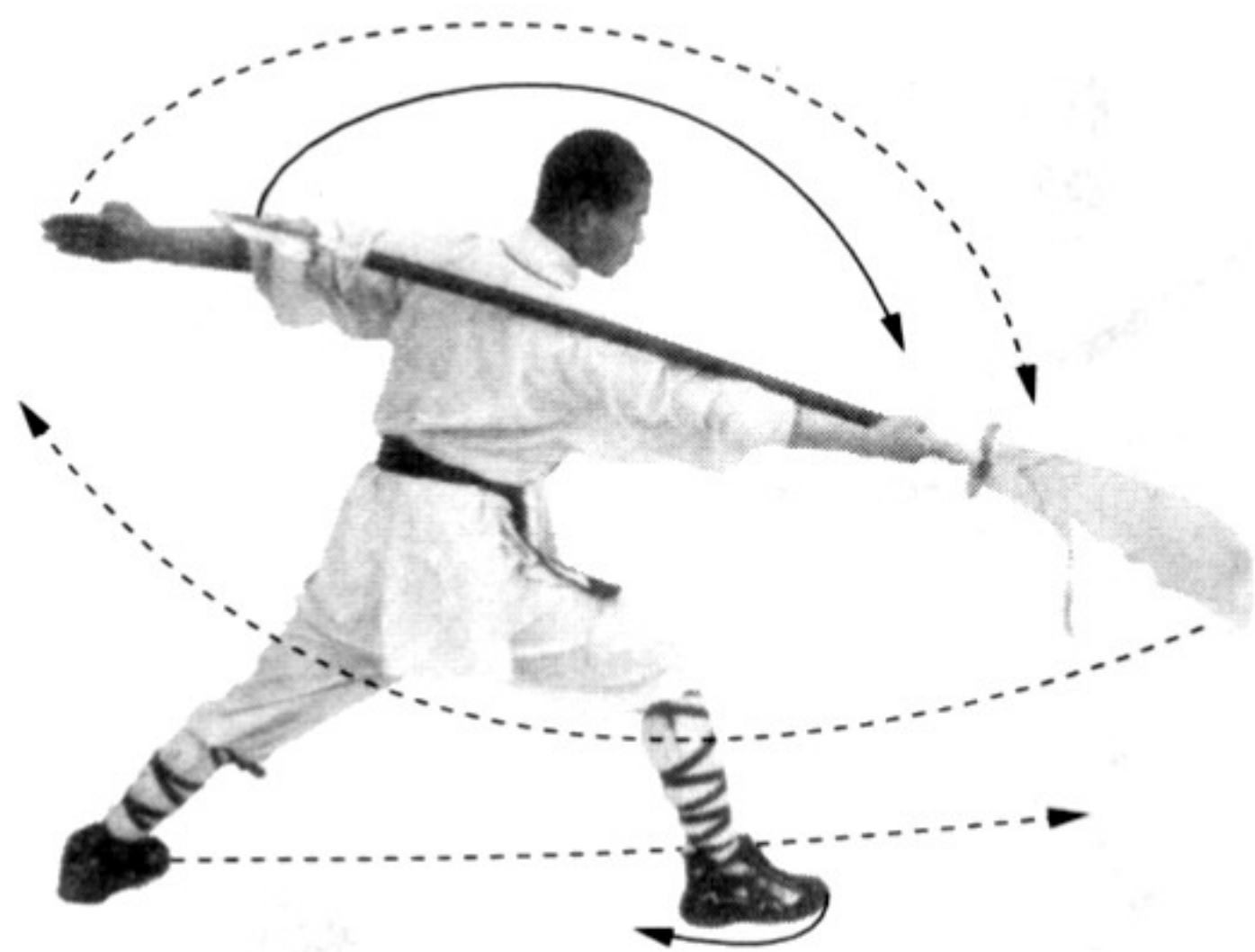


图 27

15. 二郎担山

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时，右手举刀过头，落于两肩后，左手向左侧展臂亮掌，目视刀尖（图 27）。

16. 破门刀

左脚向前上一步，体右转 180 度。同时，右手托刀体向上过头下落于胸前，左手接把，两手托刀向前撩刀（图 28）。

接上动作，左脚向前上一步，两手握刀由前向后返前抡舞花（图 29）。

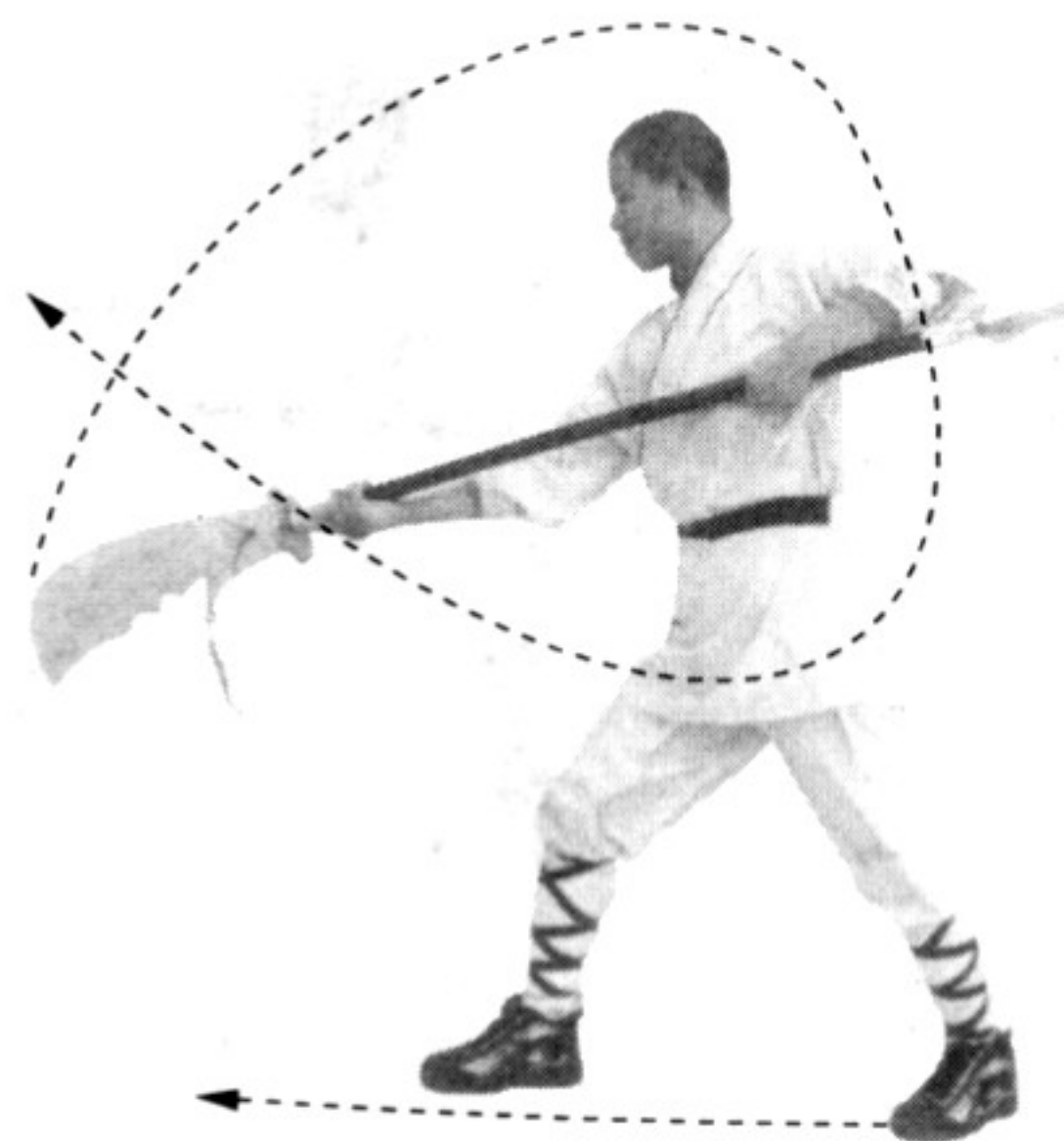


图 28

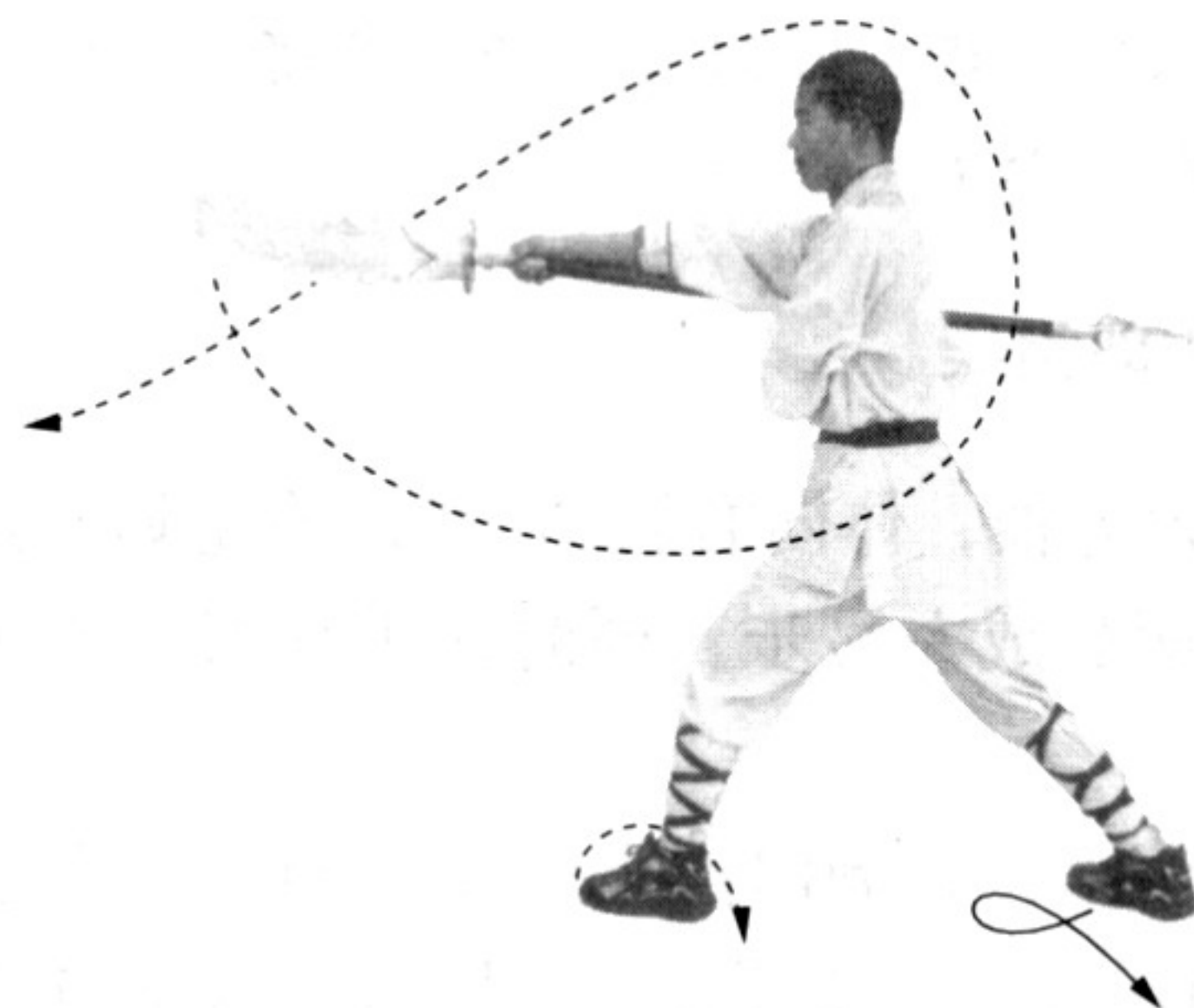


图 29



图 30

接上动作，抬右脚移于左脚后外侧一步，使两腿成插步，体向右转 270 度，转身后右脚向右跨半步，使两腿成马步。同时，刀随身抡舞花，然后侧劈刀，目视刀尖（图 30）。

17. 牛郎担柴

以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步，同时两手托刀上挑（图 31）。

接上动作，右脚向前上一步。同时，左手脱把，掌附肩前，右手握把，举把过头，使刀体落在右肩上，刀尖向后，目视前方（图 32）。

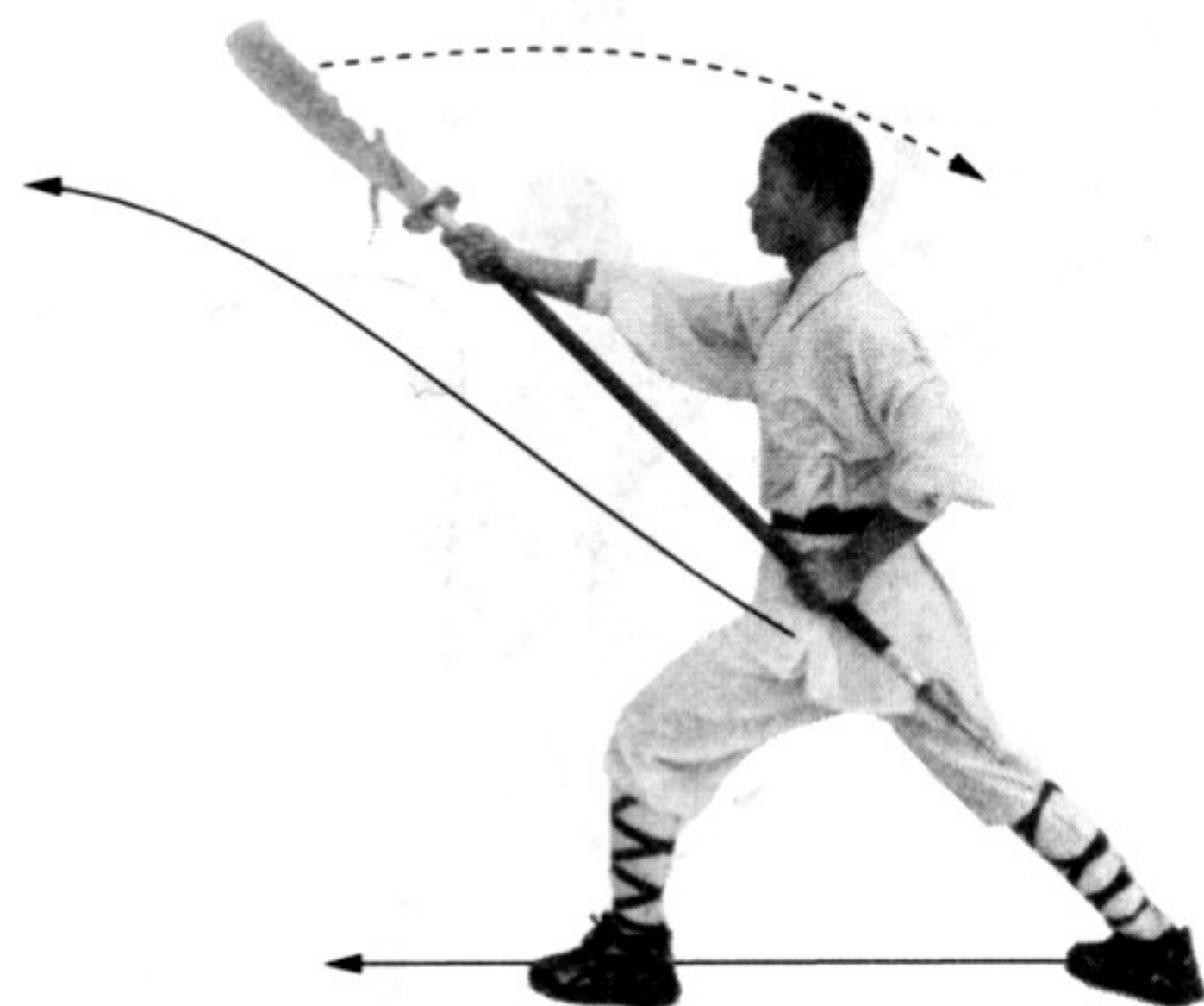


图 31

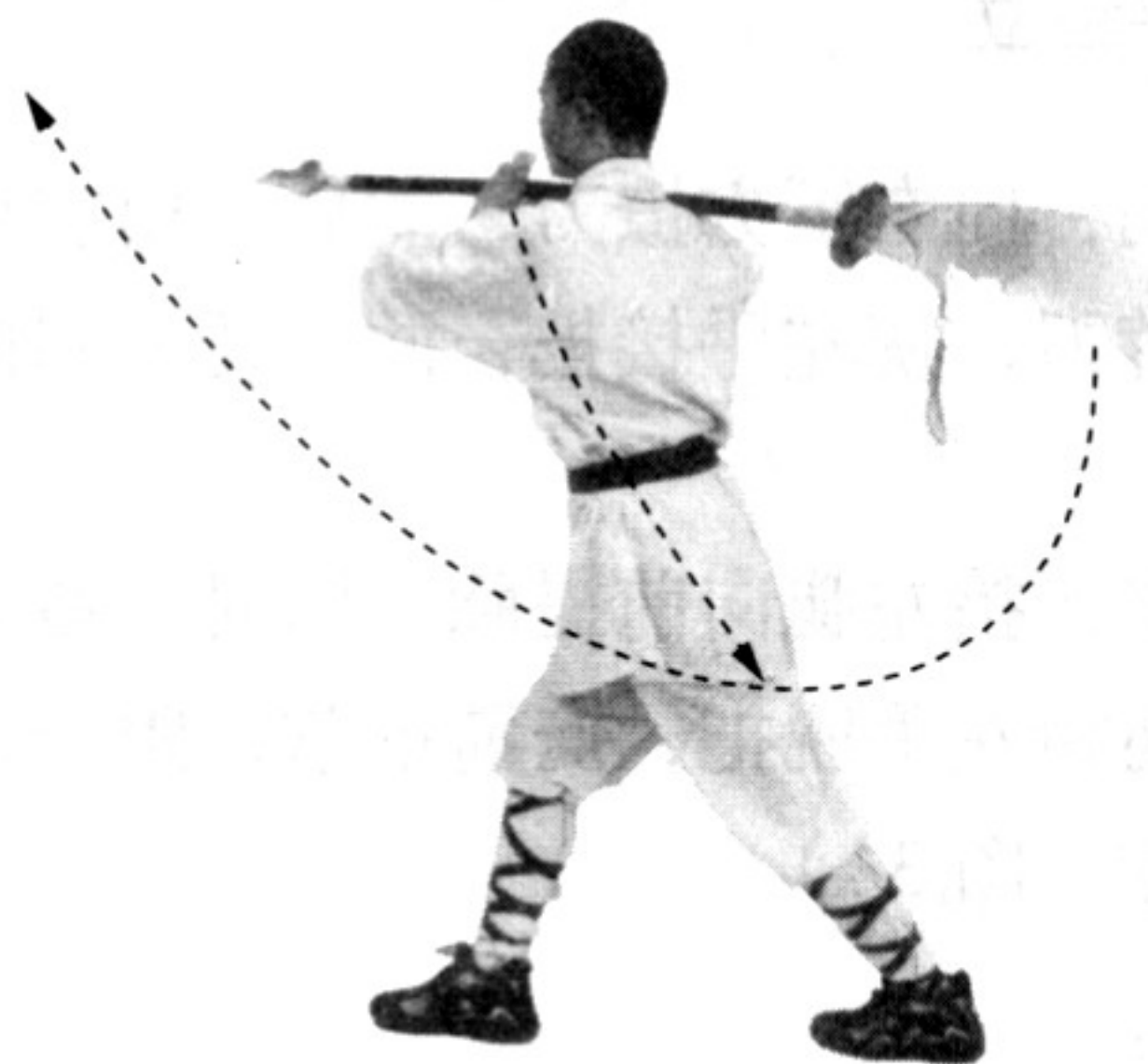


图 32

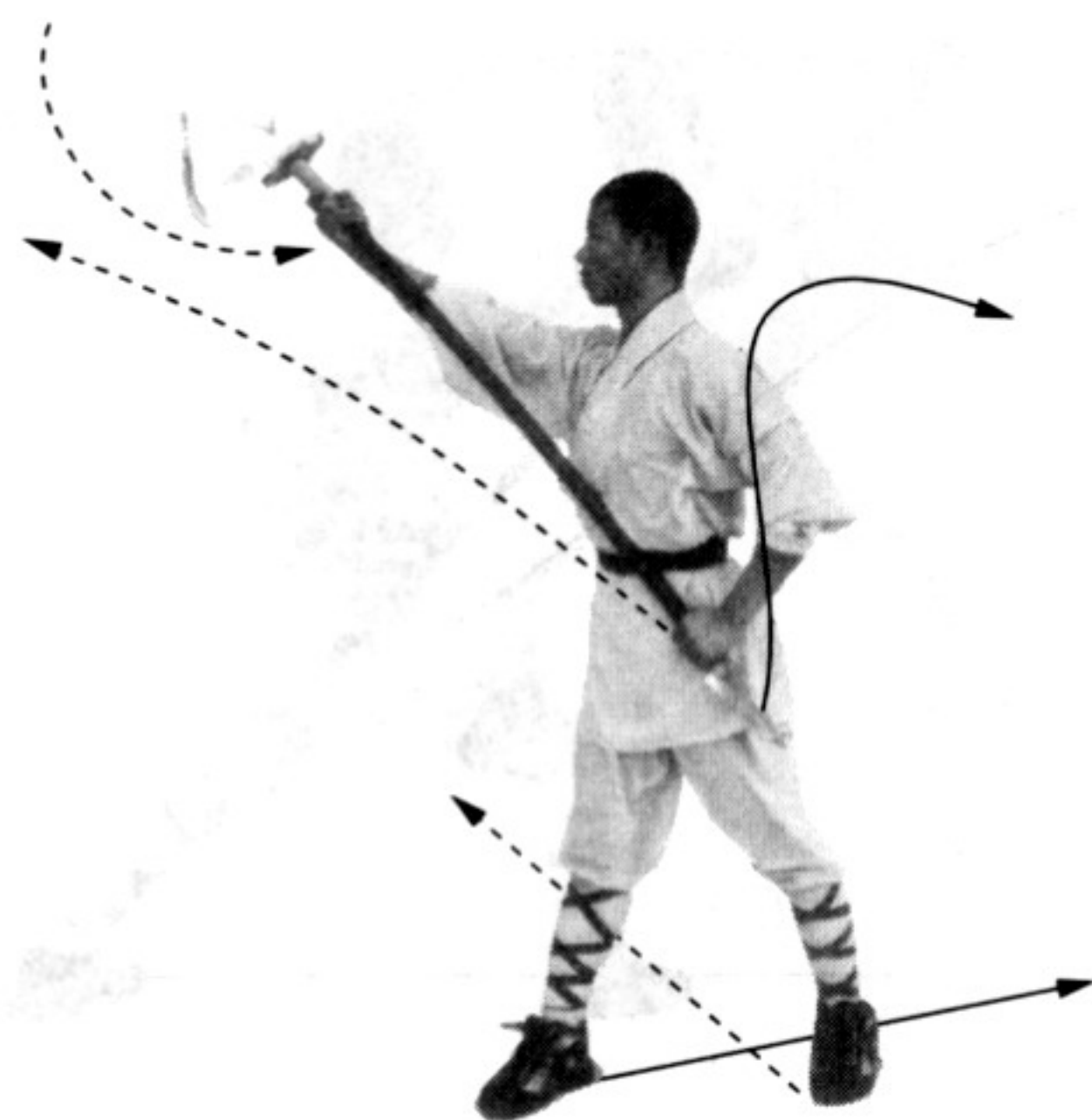


图 33

18. 金鸡独立

两脚不动，向右下方撩刀，然后再由右后下方向前、向上游刀，使左手接把，两手托刀斜向上方（图 33）。

接上动作，抬左腿向前提膝。同时，右手端刀平横卧左肩前，左手脱把，向前推掌，附于刀面左侧，目视前方（图 34）。

19. 舞花

左脚向前落一步，使两腿成左弓步。同时，右

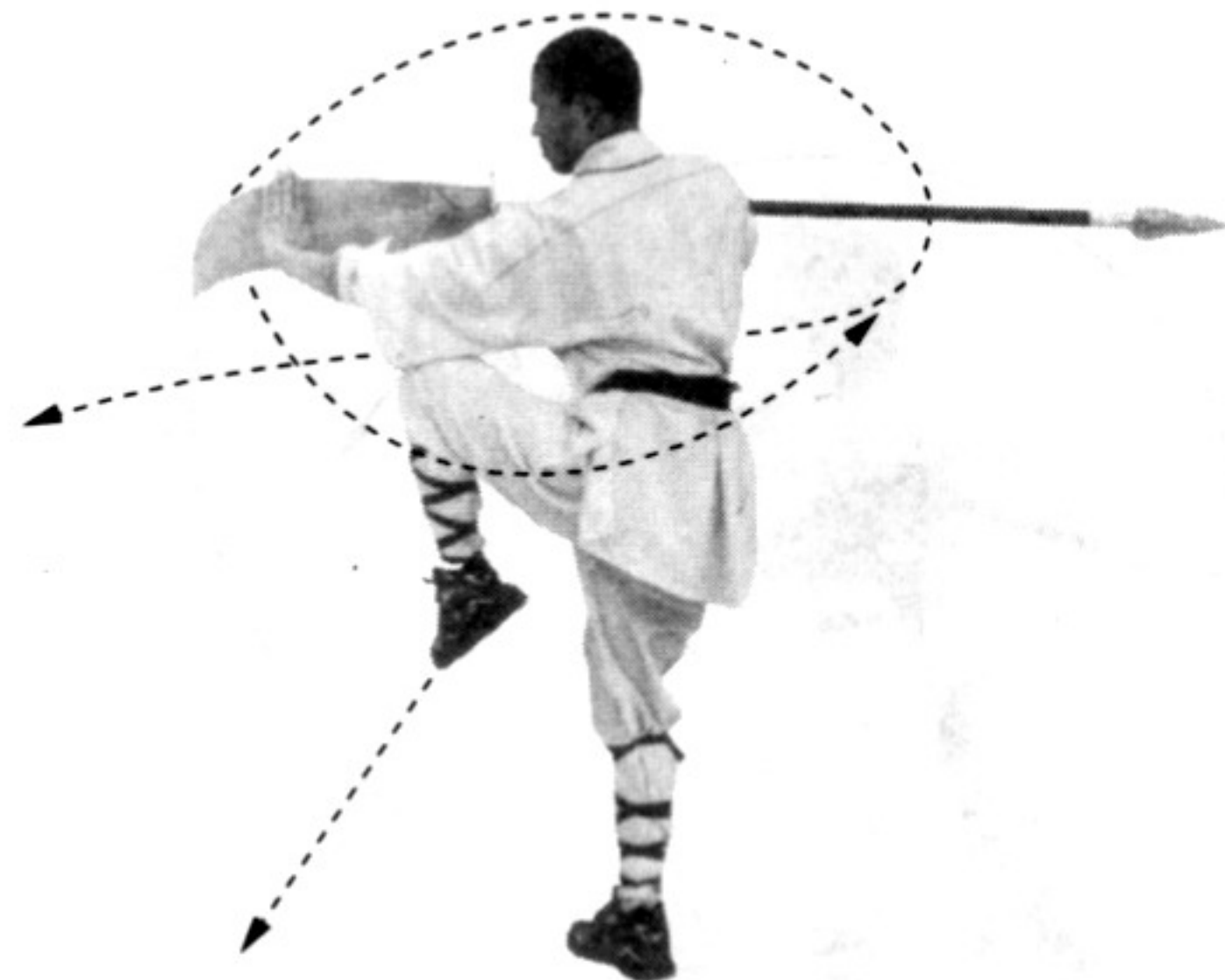


图 34

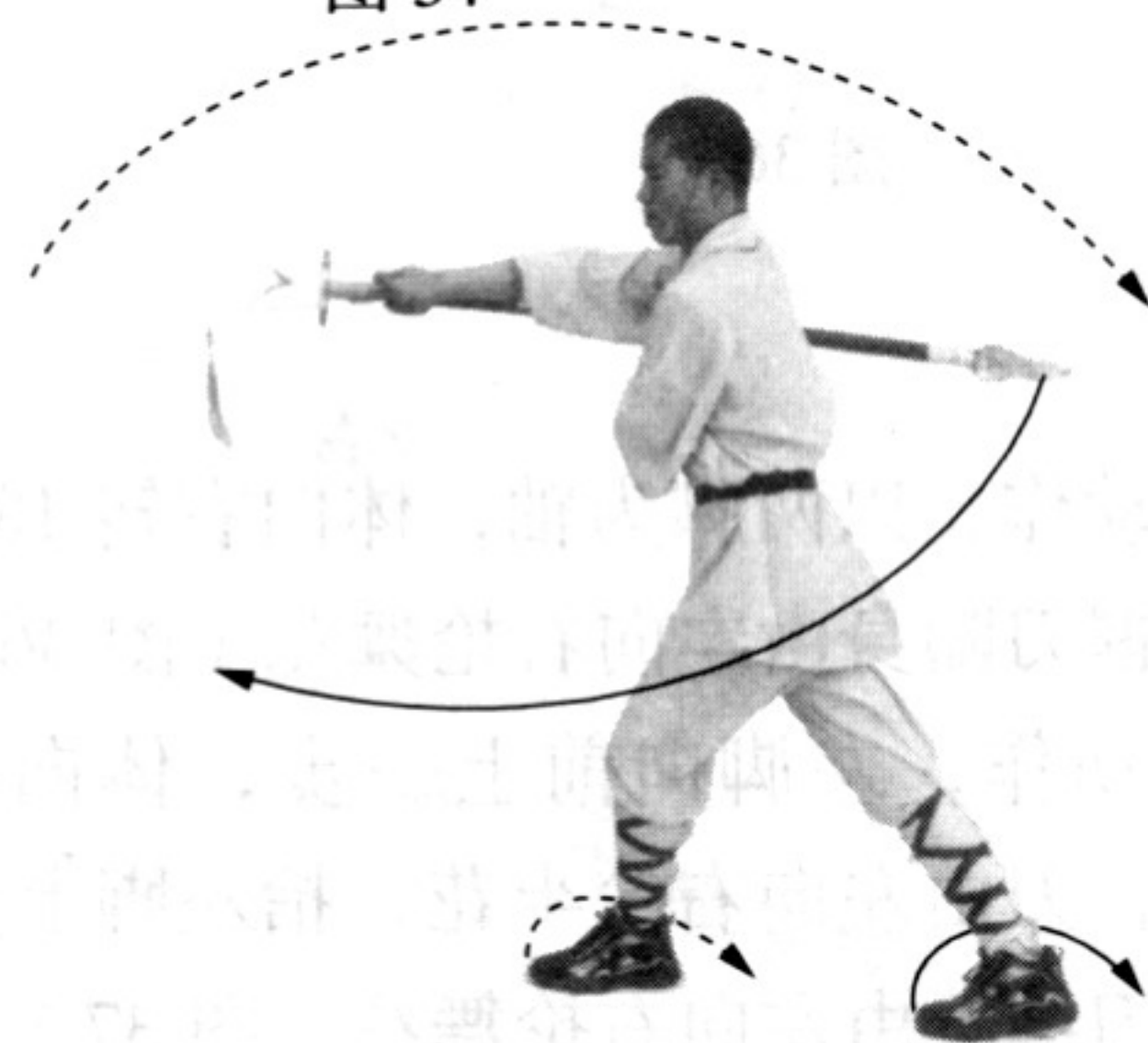


图 35

刀把向上过头，使刀把下落身左侧，左手接把，两手握刀，由右向后返前抡舞花（图 35）。

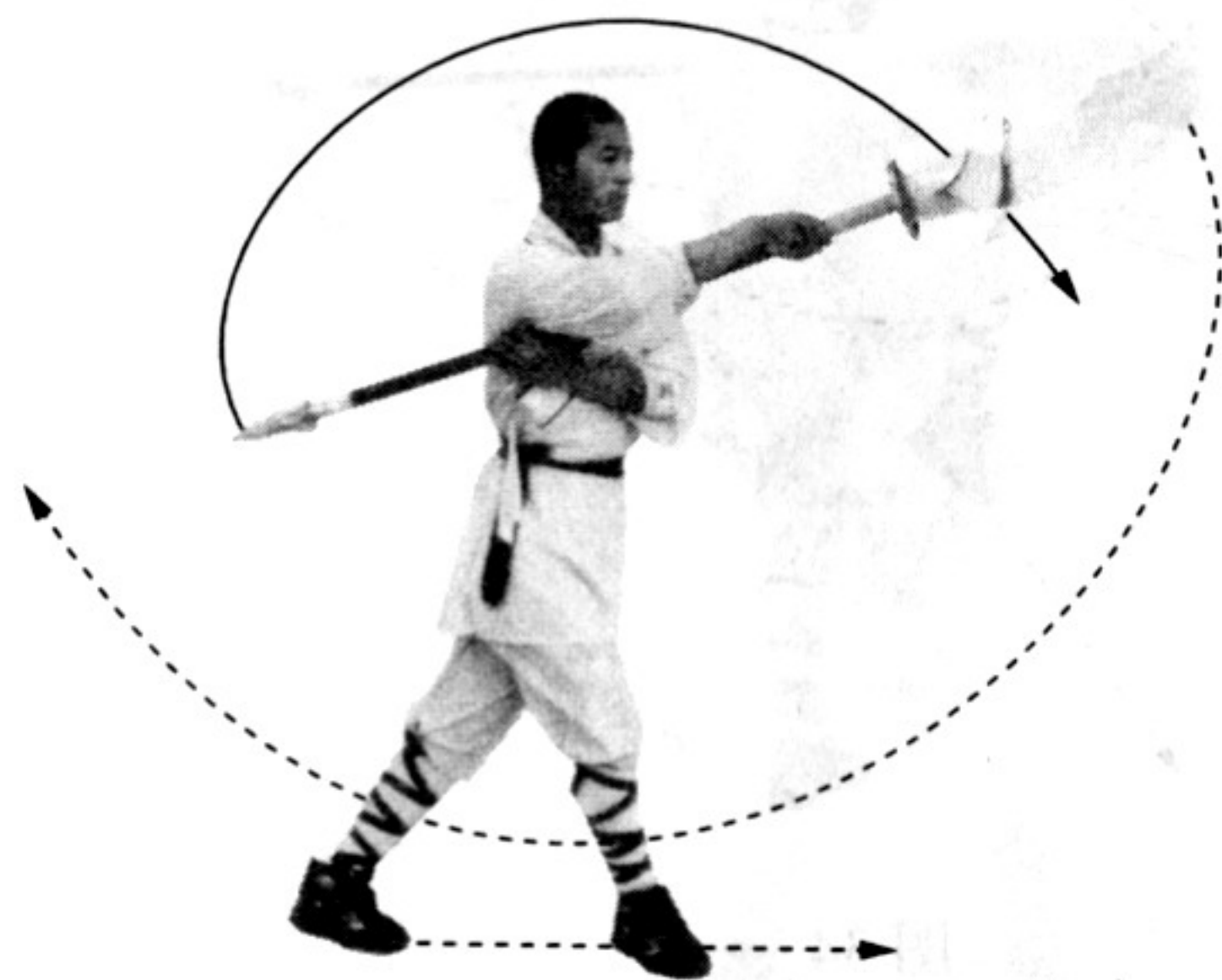


图 36

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度。同时，两手握刀随身由左向右抡舞花（图 36）。

接上动作，左脚向前上一步，体向右转 180 度。同时，刀由左向右抡半花，抬左脚上步落右脚前一步，刀继续由左向右抡舞花（图 37）。

20. 燕子别翅

以两脚为轴，体向右转 90 度，两手握刀由左向右侧下方劈刀（图 38）。

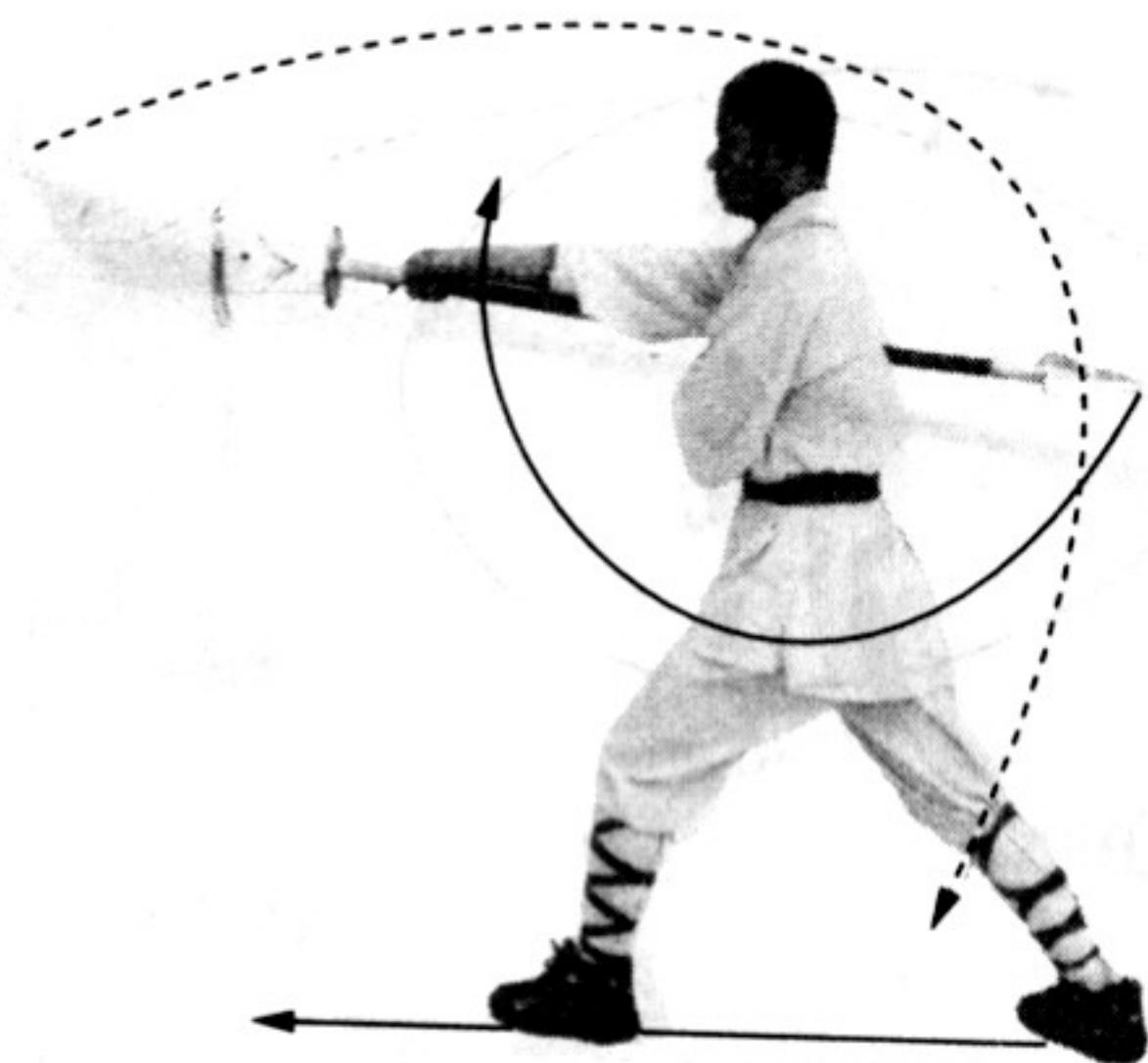


图 37

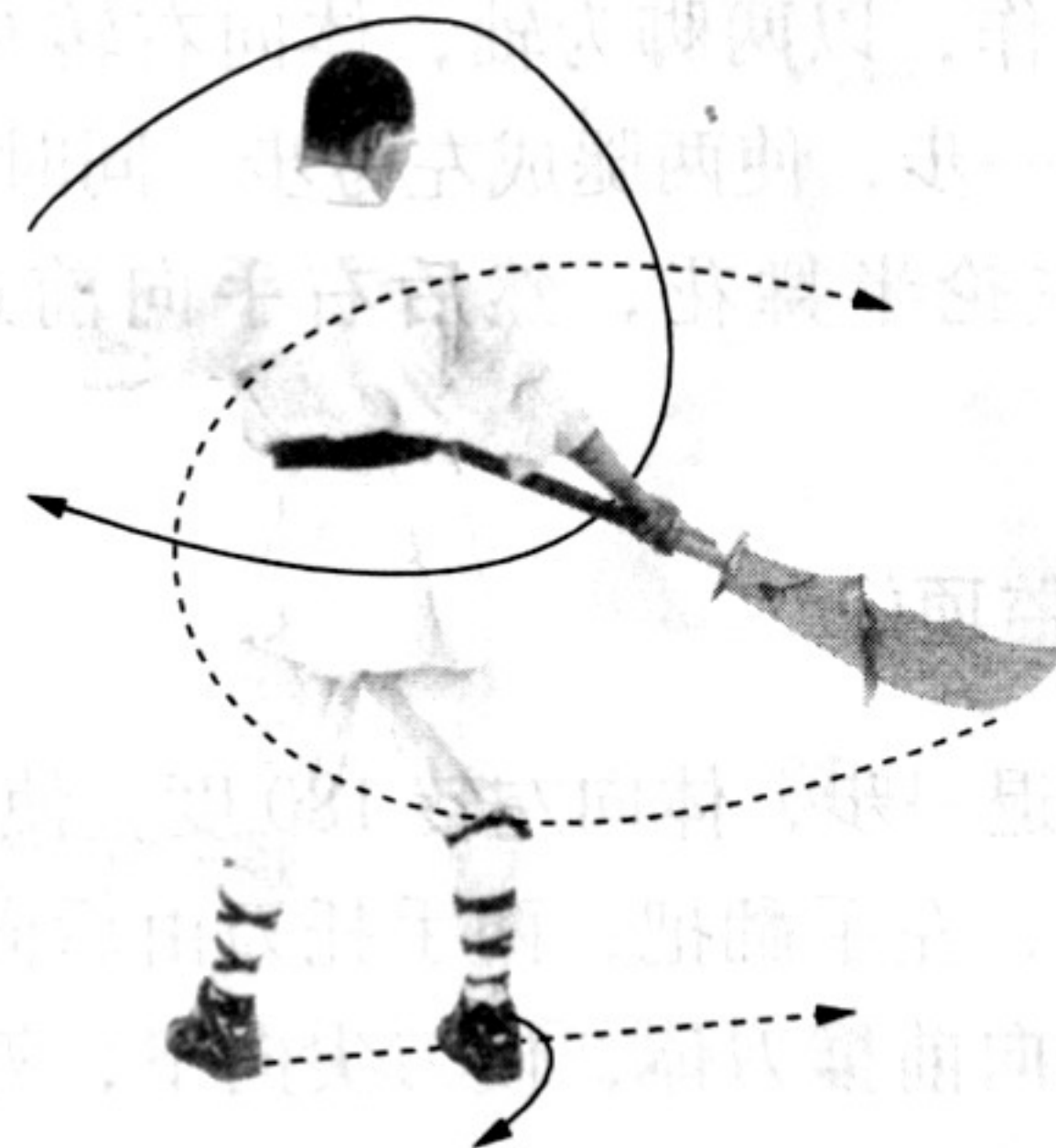


图 38

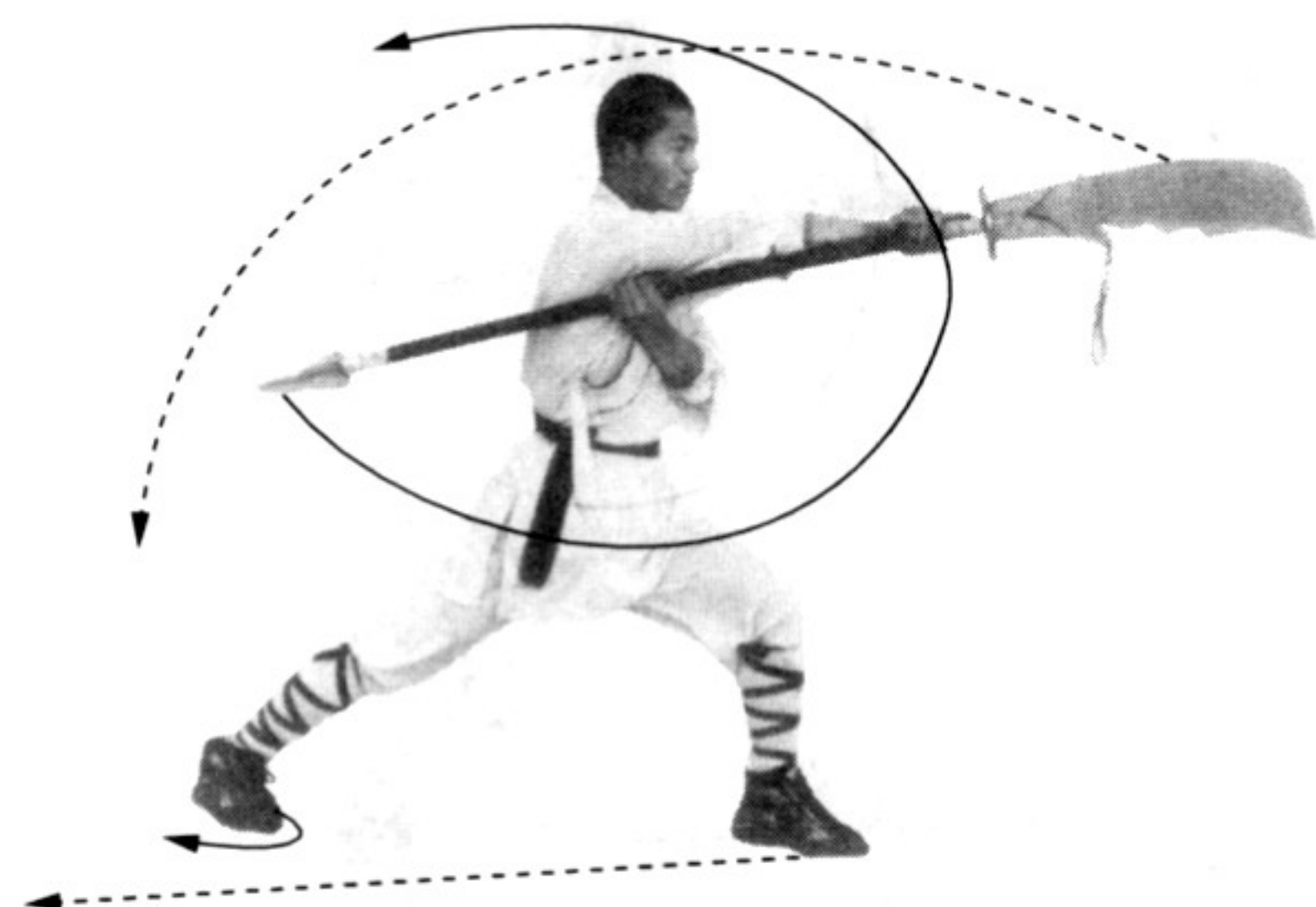


图 39

接上动作，以两脚为轴，体向右转 90 度，抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时，两手握刀由右向左抡半舞花，然后右手向前送刀（图 39）。

21. 太监顶门

左脚后退一步，体向左转 180 度，使两腿成左弓步。同时，左手翻把，两手托刀由后向前托刀，然后举左臂向前推刀体，使刀尖向下，刀刃向前，目视前方（图 40）。

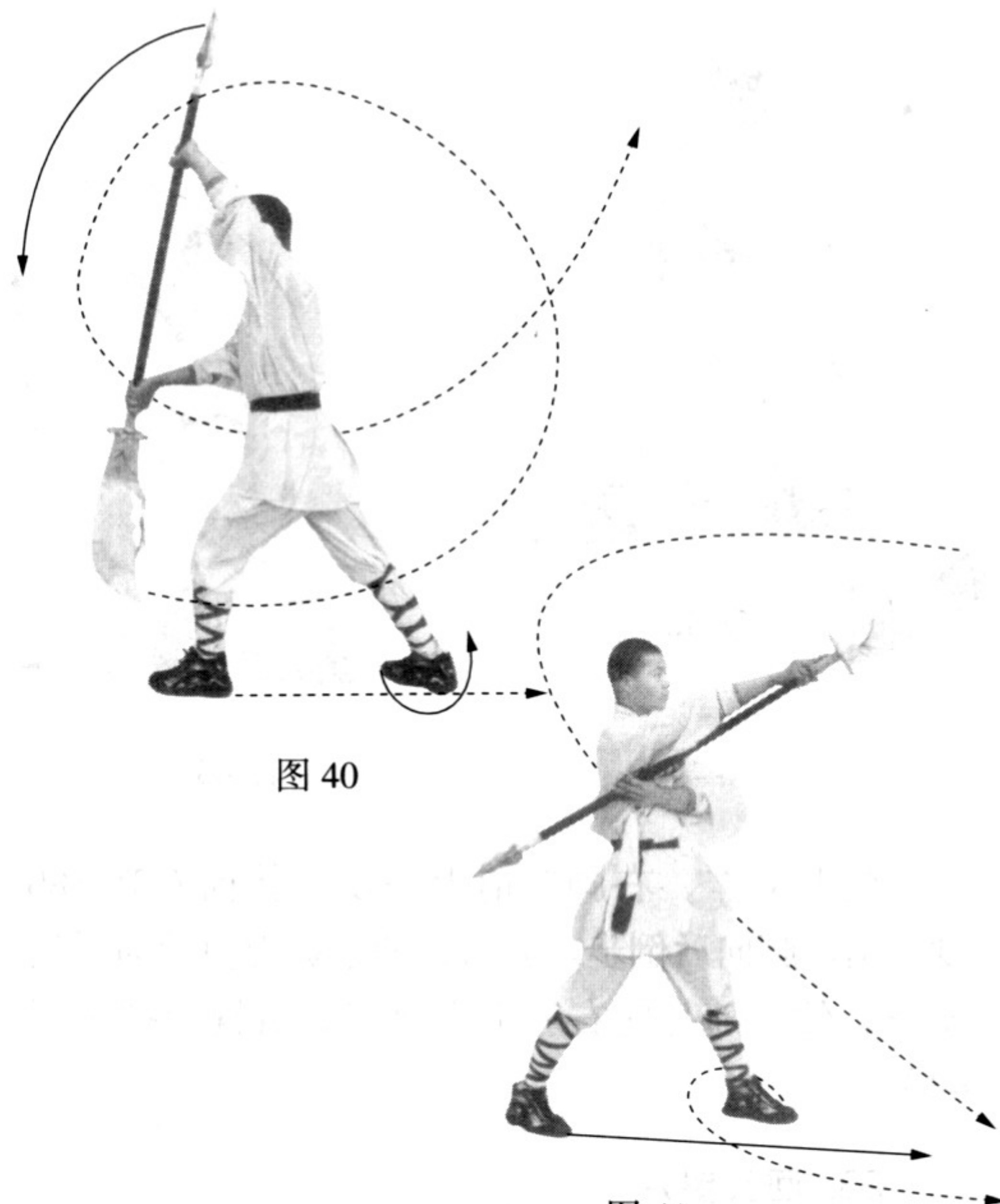


图 40

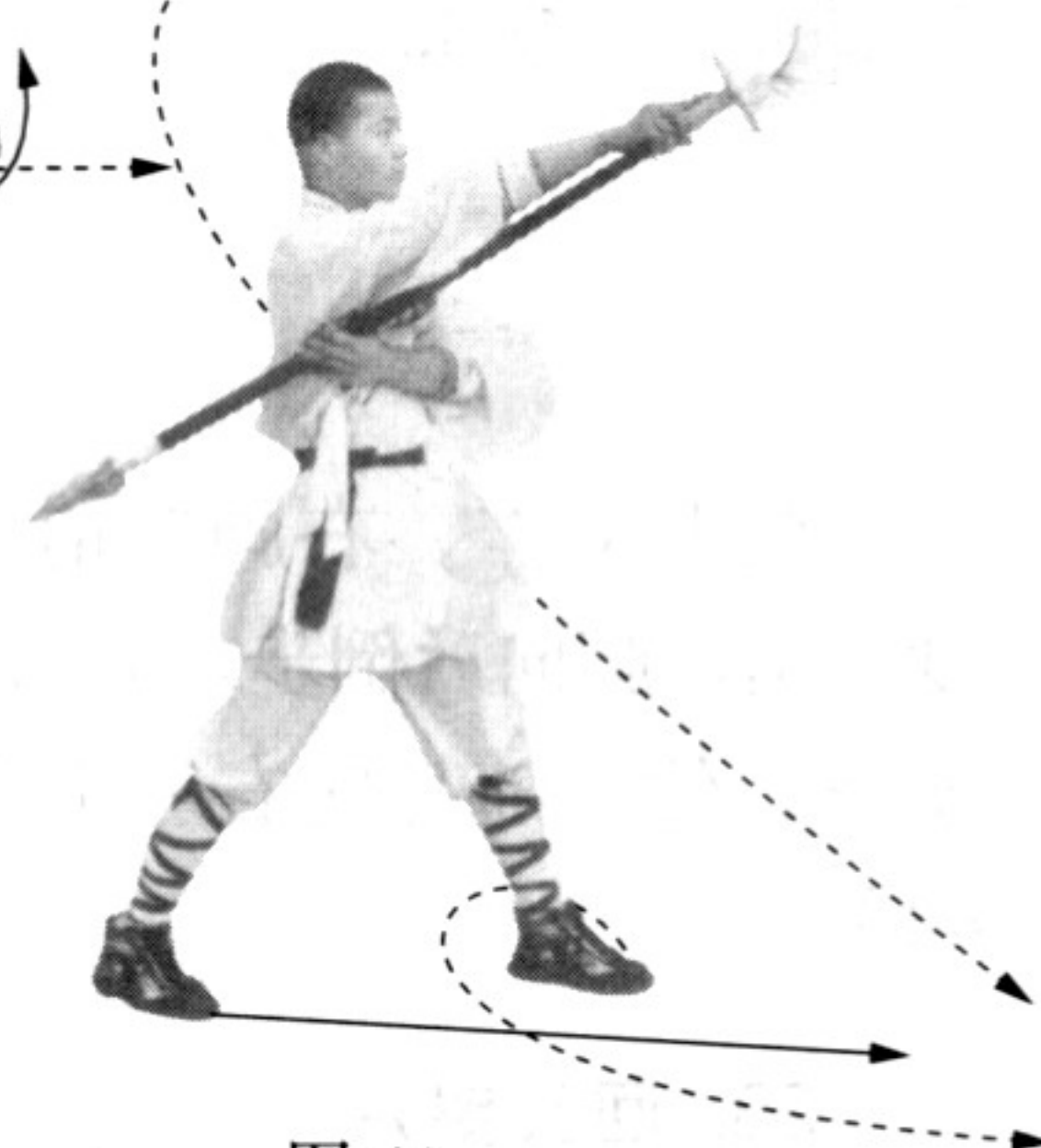


图 41

22. 吕布托戟

左脚后倒一步，以两脚为轴，体向左转 180 度，同时两手握刀由右向左抡舞花（图 41）。



图 42

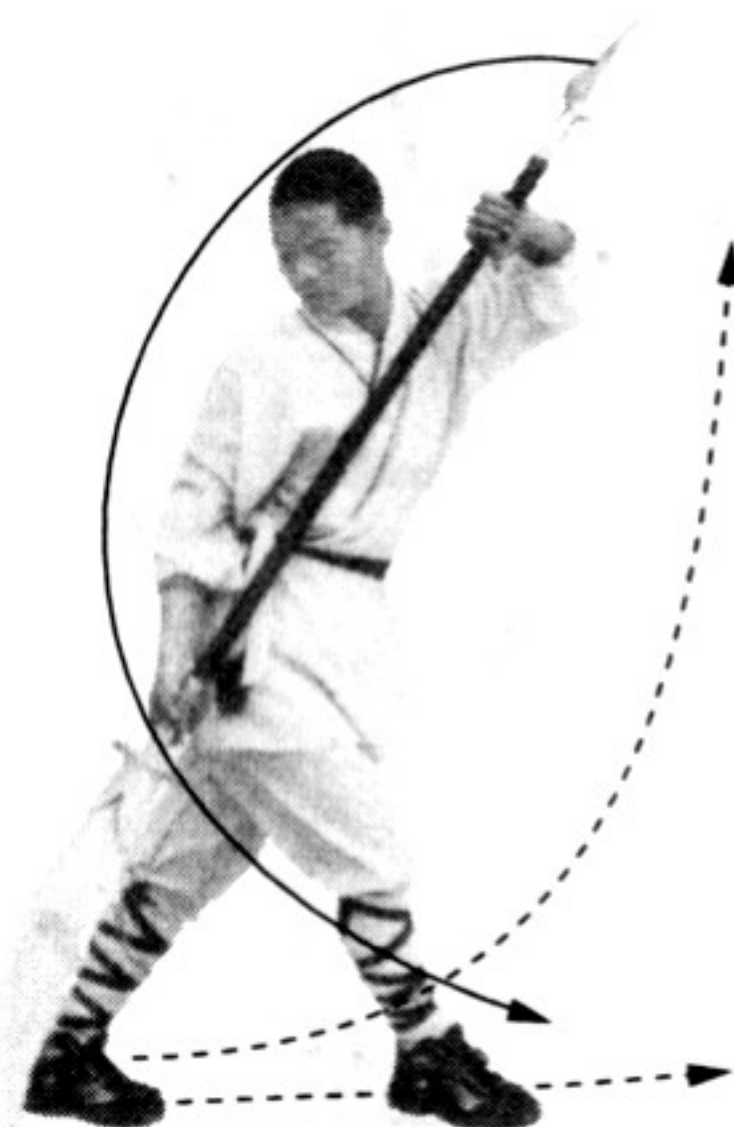


图 43

接上动作，右脚向前上一步，体向左转 180 度，抬左脚向后倒步。同时，两手握刀由前向后抡舞花，然后随身向右后下方撩刀，目视刀把（图 42）。

23. 回头望月

右脚后退一步，以两脚为轴，体向右转 270 度，使两腿成插步。同时，两手握刀随身向右方拦刀，然后提左把向后斩刀，目视右后方（图 43）。



图 44

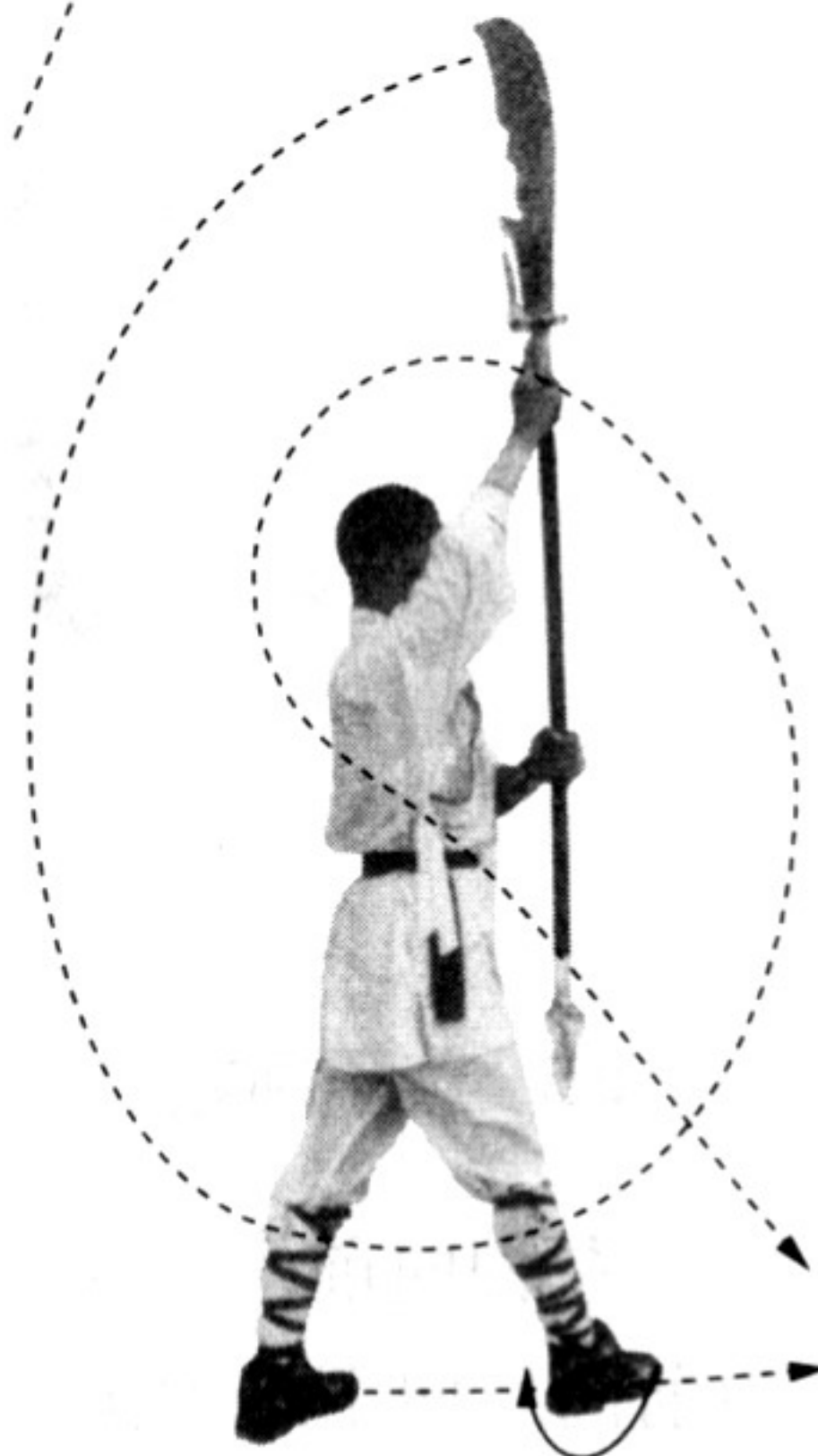


图 45

24. 朝天一炷香

左脚向前上一步，使两腿成拖步，同时两手握刀由后向前抡舞花（图 44）。

接上动作，右脚向前上一步。同时，两手向前推把竖刀，刀尖向上，目视前方（图 45）。

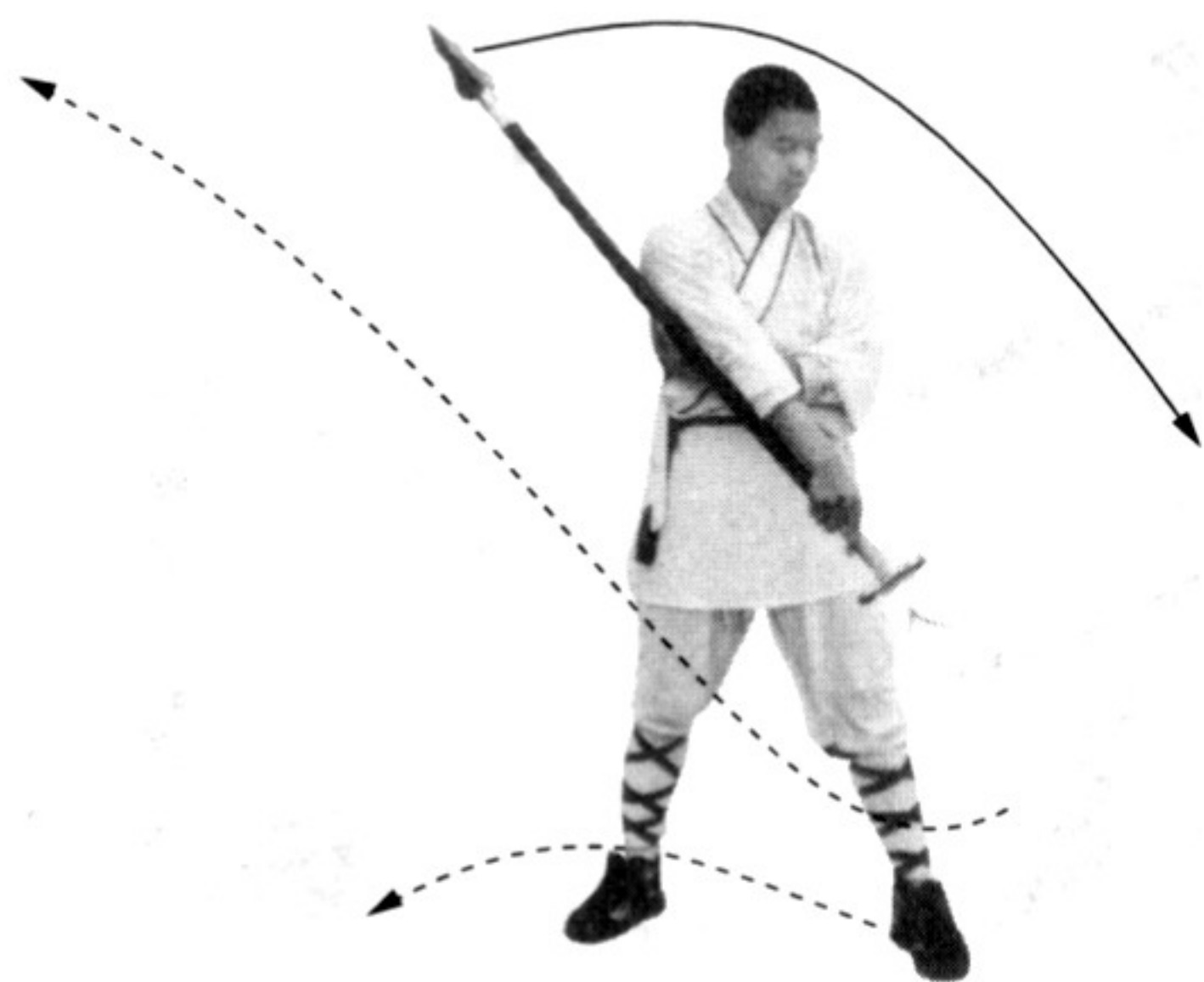


图 46

25. 燕子别翅

左脚向前上一步，体向右转 90 度，两手握刀由前向后向下返前抡舞花（图 46）。

接上动作，左脚向后倒一步，体向右转 90 度，使两腿成插步。同时，左手脱把，向内屈肘亮掌，附于右肩前下方，右手握刀随身转向右后侧抹刀，使刀杆背于肩后，目视右侧（图 47）。

26. 磨项刀

左脚向左跨一步，体向左转 90 度，使两腿成

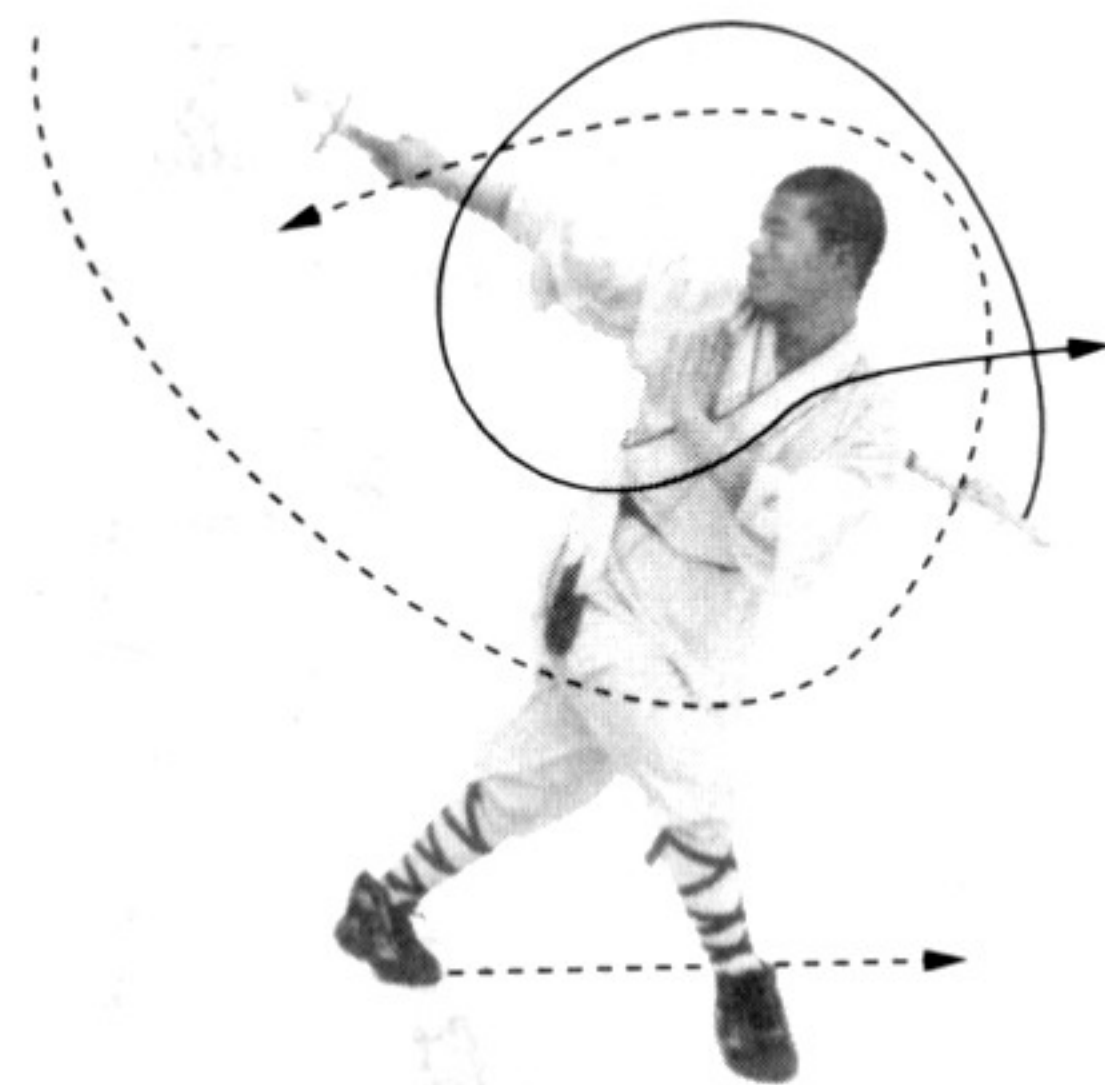


图 47

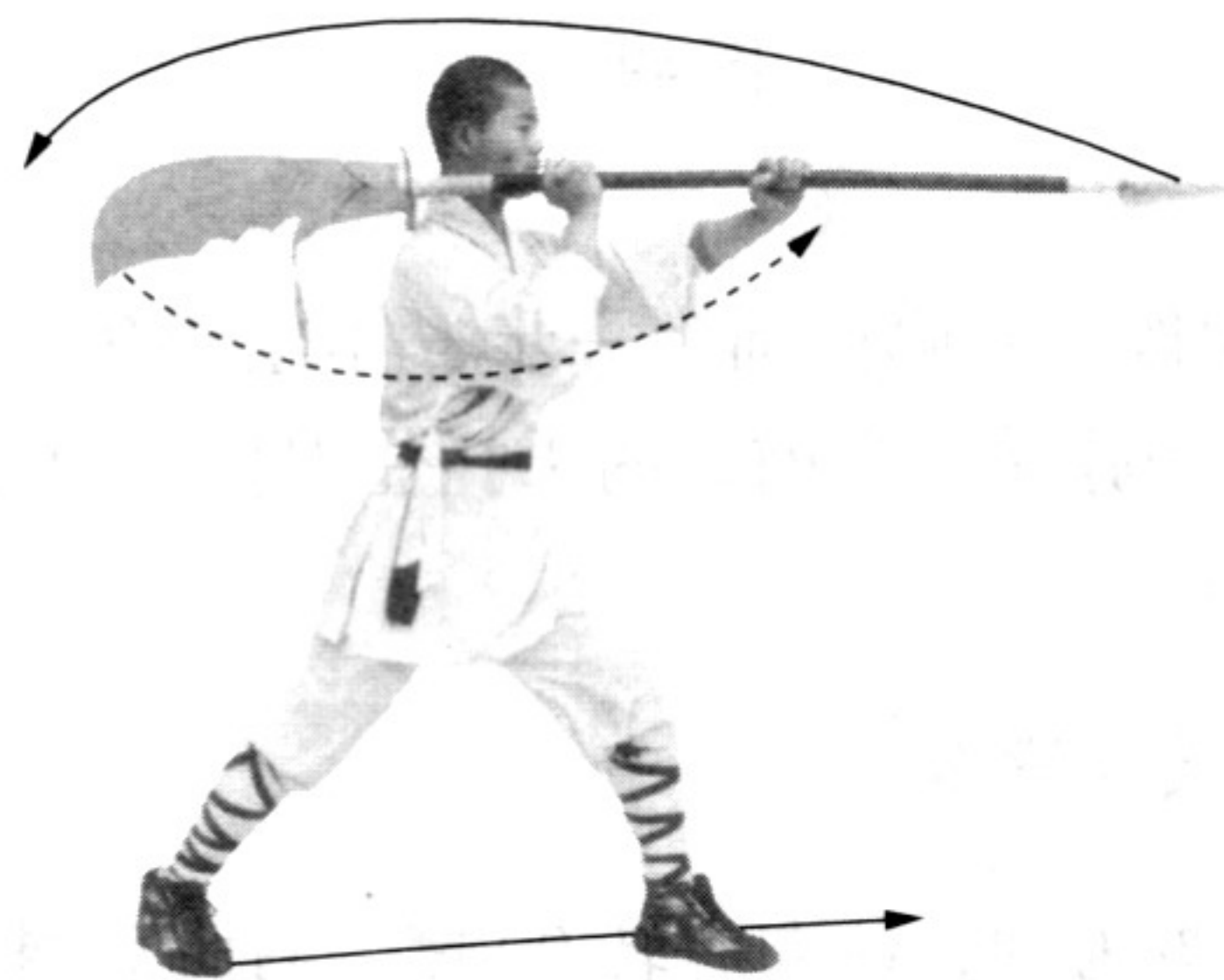


图 48

左弓步。同时，右手握刀由后向下向前往上划，然后左手接把，使刀担在右肩上，刀把向前（图 48）。

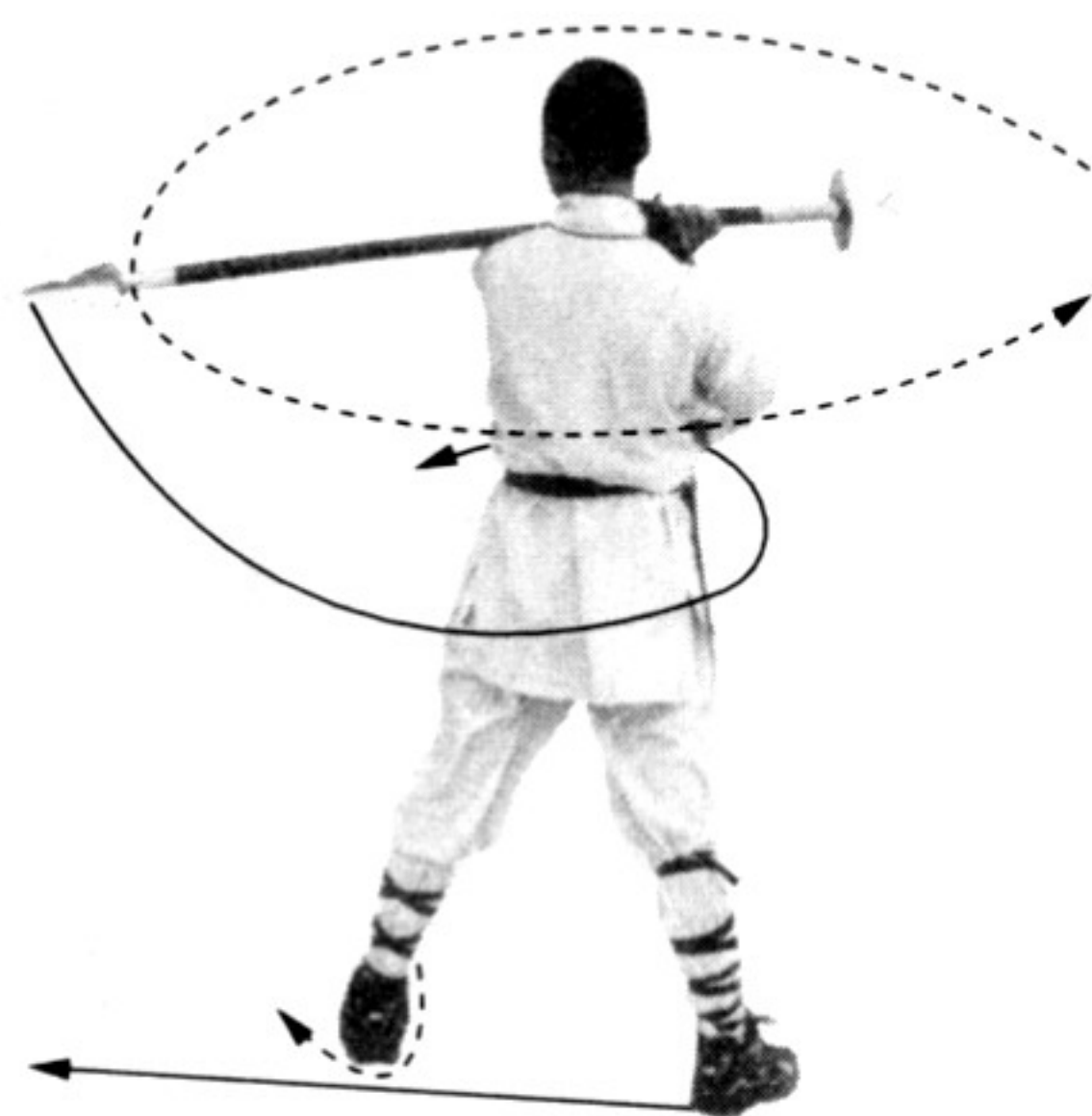


图 49

接上动作，右脚向前上一步，体左转 90 度，两手协助刀绕脖转于颈前，两手托住刀杆，使刀尖向右（图 49）。

27. 关公背刀

以两脚为轴，体向右转 90 度，右脚后退一步，使两腿成左弓步。同时，刀由右向左抡舞花，然后向前上方斜撩刀（图 50）。

接上动作，抬两脚向前垫跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步。同时，两手握刀由前向后抡

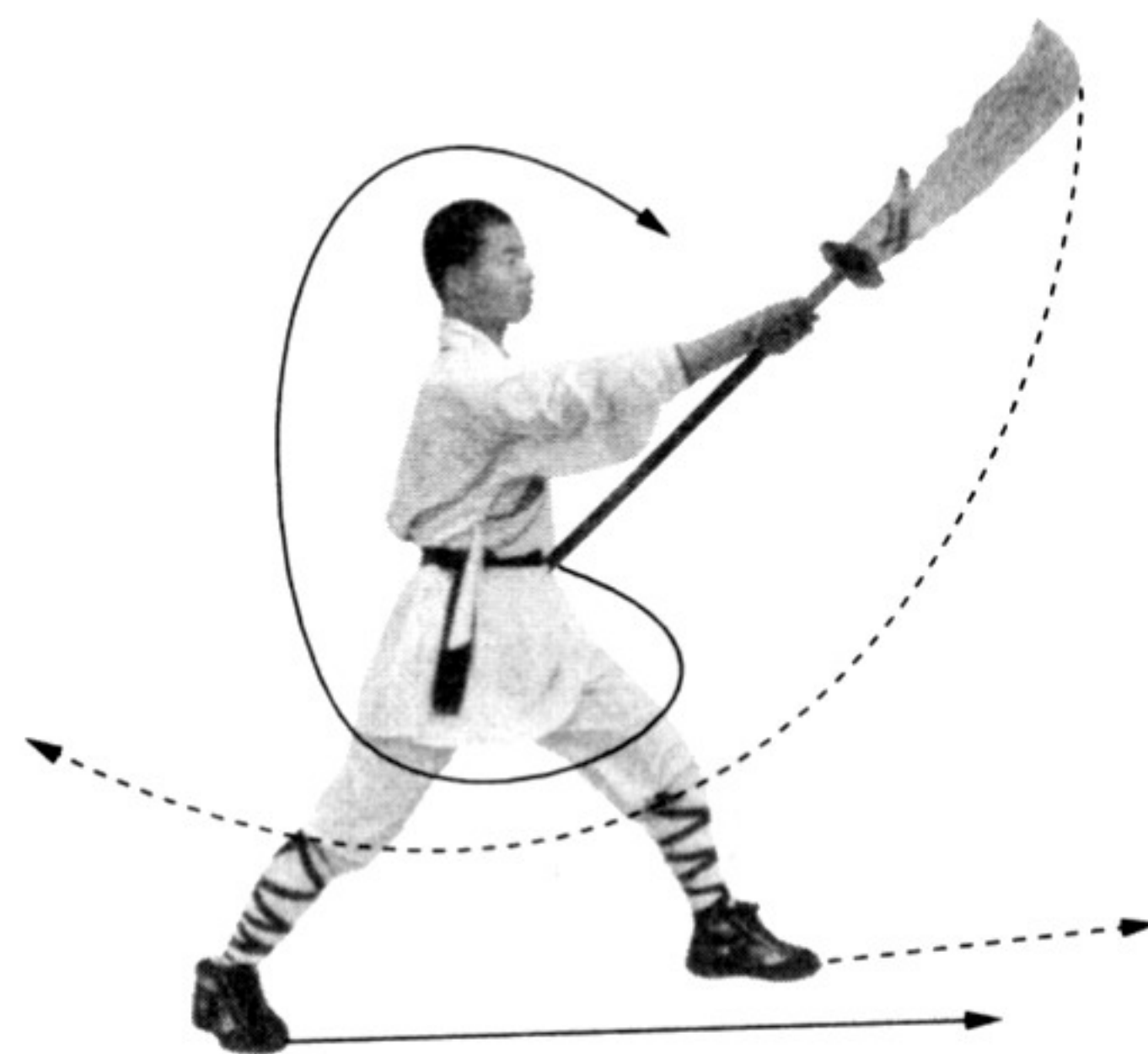


图 50

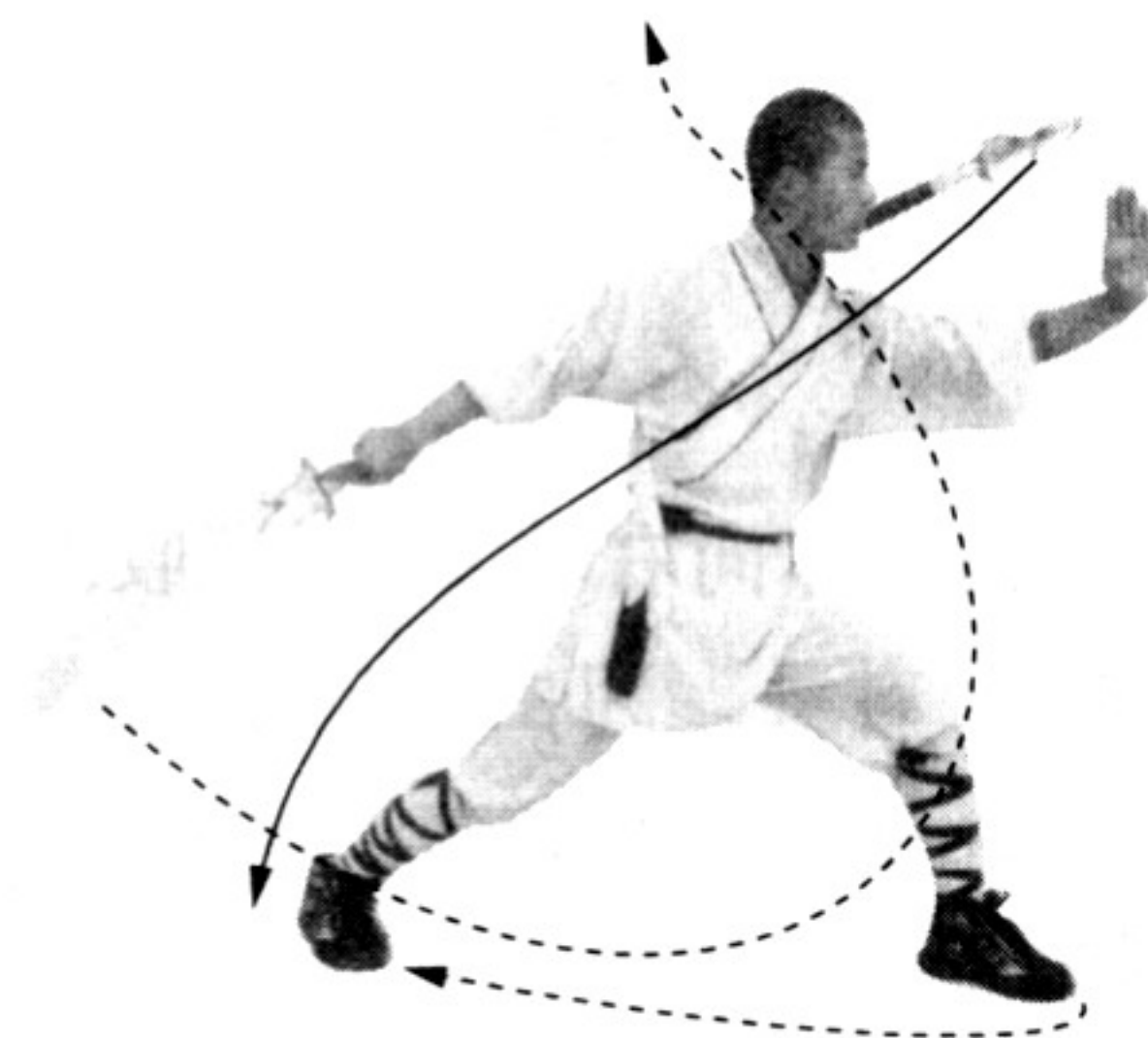


图 51

舞花，然后左手脱把，向前推出，掌心向前，右手握刀背于身后，刀尖向下（图 51）。



图 52

收势

以两脚为轴，体向右转 90 度，收左脚与右脚成并步。同时，右手握刀由后向前、向上抡半舞花，然后刀竖身右侧，刀尖向上，左手垂臂抱拳，目视前方（图 52）。

七、少林朴刀

歌诀：

少林朴刀大大变，招法模习春秋源。
三十年代进少林，永祥和尚带进山。
春秋大刀演纯熟，学练朴刀毫不难。
砍劈抹撩扫掠挂，架绞捣把穿箭斩。
变缓切记抡舞花，密如云雨水难沾。
大刀朴刀出一家，少林拳谱内有篇。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 吕布托戟 | 2. 鹞子钻云 |
| 3. 苍龙搅海 | 4. 金鸡独立 | 5. 秦琼背刀 |
| 6. 夜叉探海 | 7. 大圣通天 | 8. 滚身刀 |
| 9. 鹞子播身 | 10. 舞花斩刀 | 11. 小鬼抹脸 |
| 12. 苏秦背剑 | 13. 金鸡独立 | 14. 力劈华山 |
| 15. 鹞子翻身 | 16. 舞花进刀 | 17. 回头望月 |
| 18. 金鸡独立 | 19. 青龙出海 | 20. 舞花背刀 |



图 1



图 2

21. 夜叉搅海 22. 枯树盘根 23. 大仙推山
24. 老僧拜佛 收势

预备势

两足并立，身胸挺直，右手握刀，左臂下垂，掌附大腿外侧，目视前方（图 1）。

接上动作，右手刀稍往上提，左掌变拳，抱于腰间，头向左摆，目视左侧（图 2）。



图 3

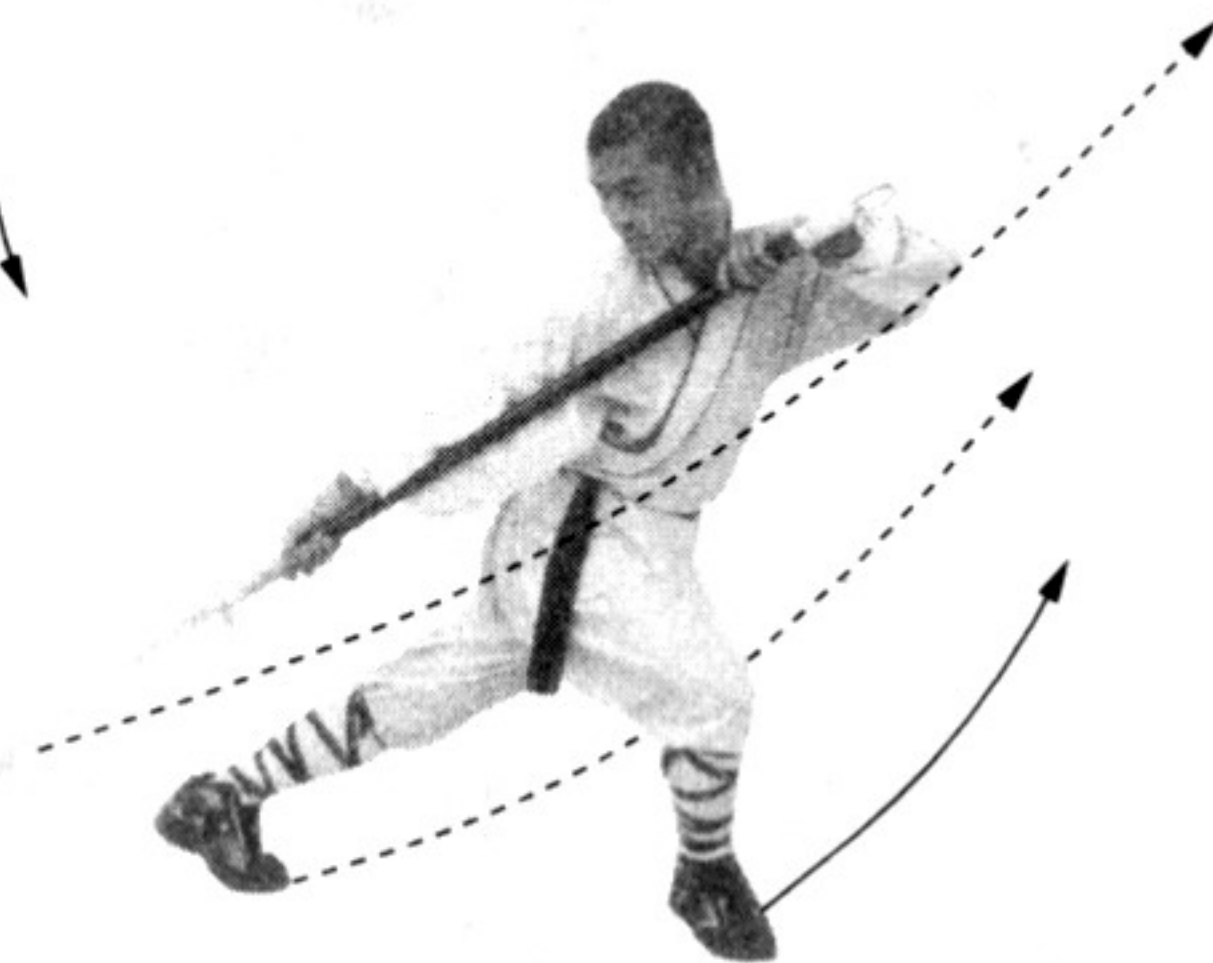


图 4

1. 吕布托戟

抬右脚向左踢把根，左手向右接把（图 3）。

接上动作，右脚下落左脚外侧一步，体向左转 45 度，使两腿成大插步。同时，两手托刀向右侧下方砍，目视刀头（图 4）。

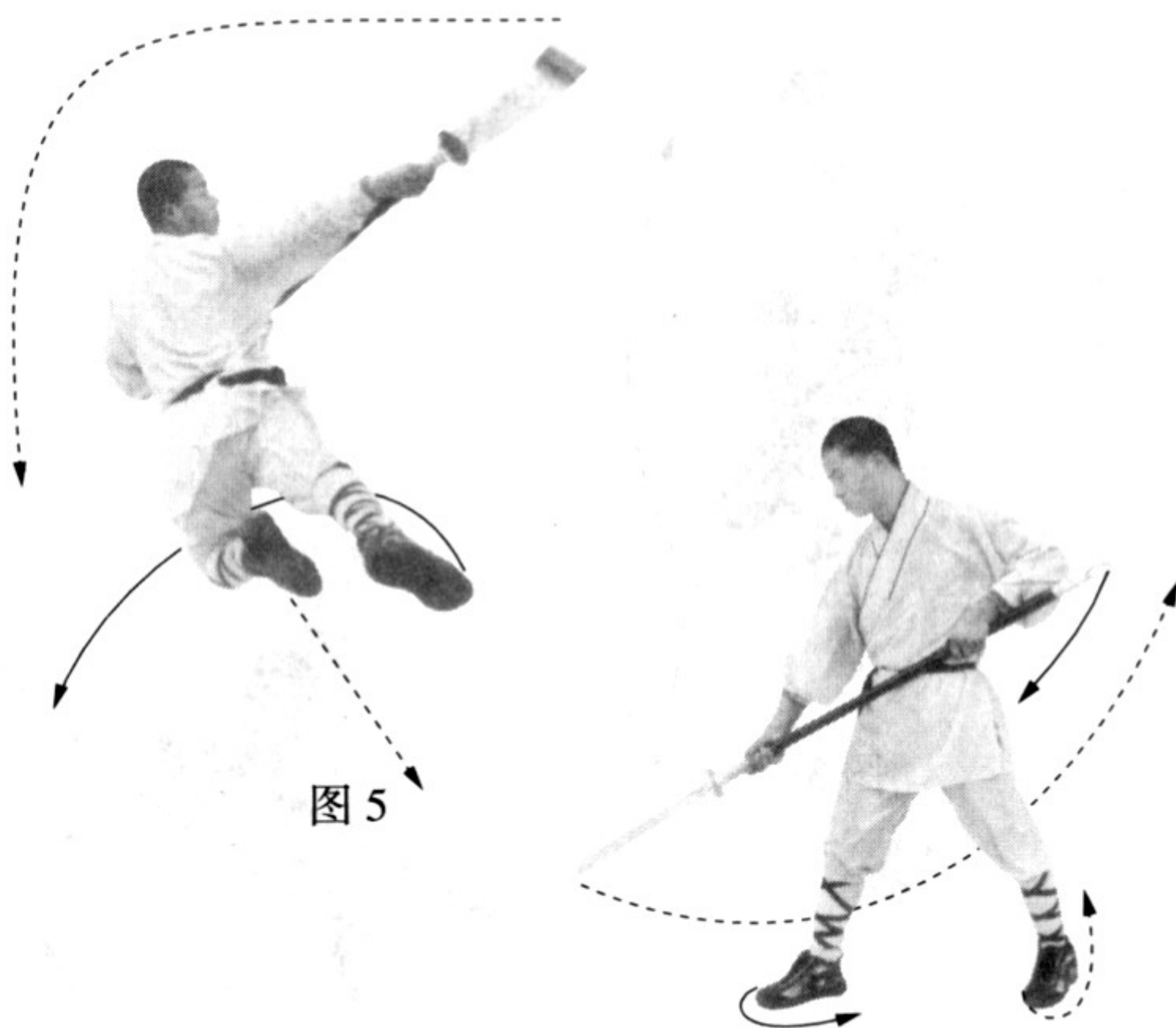


图 5

图 6

2. 鹞子钻云

抬两脚向前向上跳跃，当全身腾空时向前上方抖刀，目视刀尖（图 5）。

3. 苍龙搅海

体向左转，两脚落地，右脚在前，使两腿成拖步，同时，两手握刀向前方劈，目视刀头（图 6）。

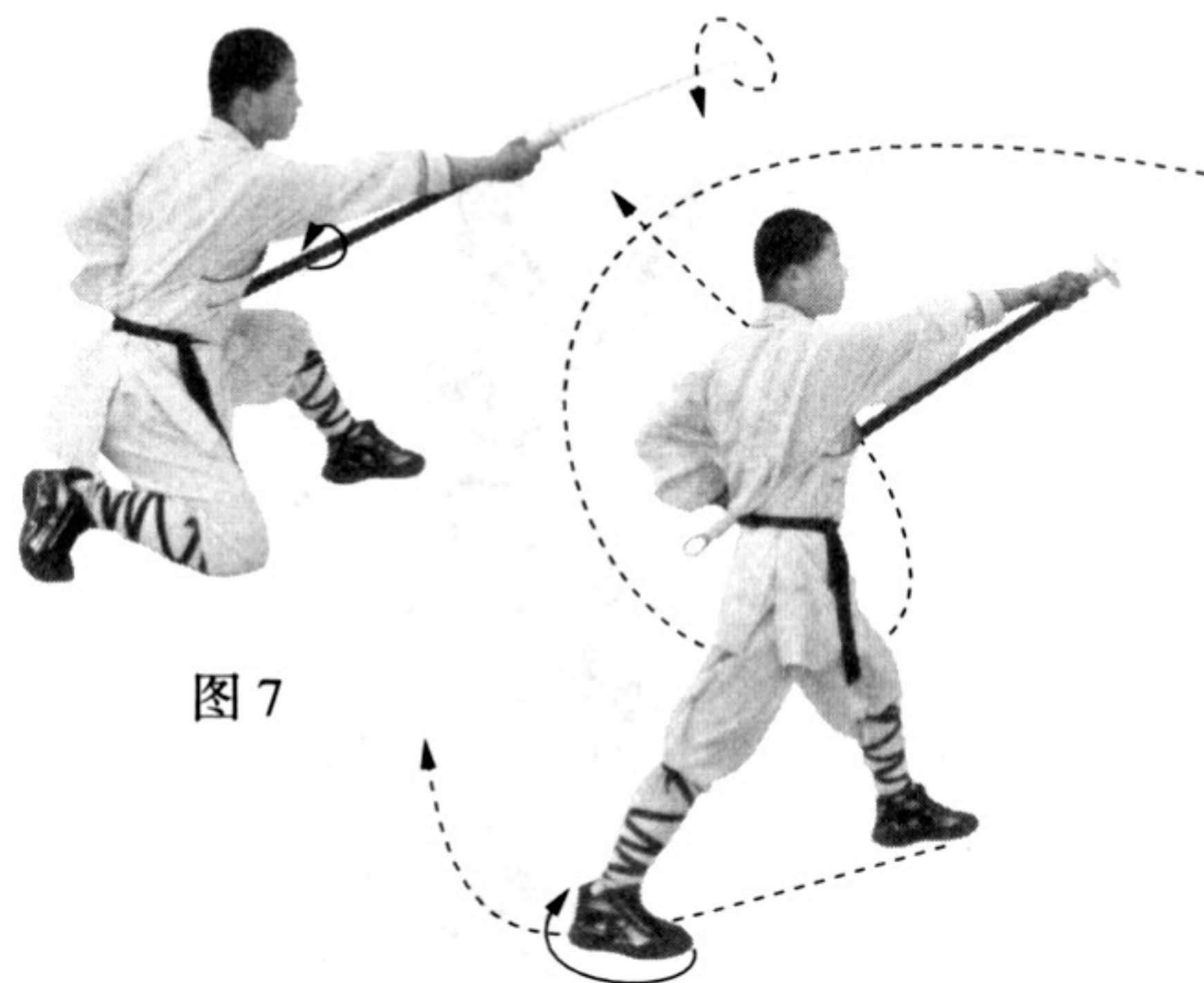


图 7

图 8

接上动作，以两脚为轴，体向左转 180 度，左腿半蹲，右腿跪地，同时，两手握刀随身溜地向前斜砍，目视刀头（图 7）。

4. 金鸡独立

起身，两手握刀向右绞刀（图 8）；左腿向后倒一步，体向左转 180 度，抬左腿提膝，同时，刀向后随身往左抡舞花，然后向前上方刺刀，目视刀尖（图 9）。



图 9

5. 秦琼背刀

左脚向后落一步，体向左转 180 度，使两腿成拖步，同时，刀由前向后随身抡舞花（图 10）。

接上动作，两手握刀向后返前抡舞花，然后震右脚（响亮），再两脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步，同时刀抡半花，左手脱把向前推掌，右手握刀背于臂后，刀尖向下，目视左手（图 11）。

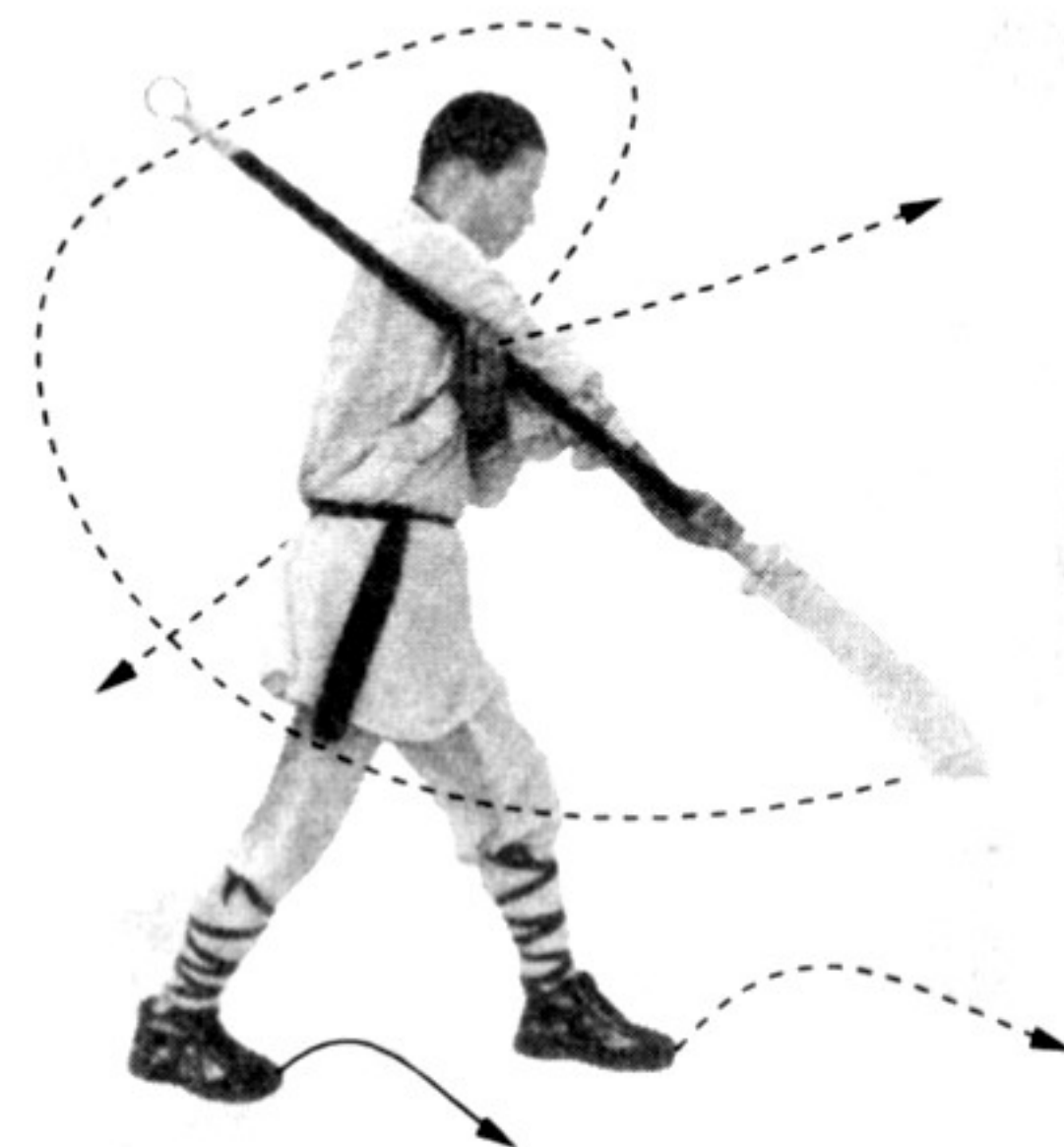


图 10

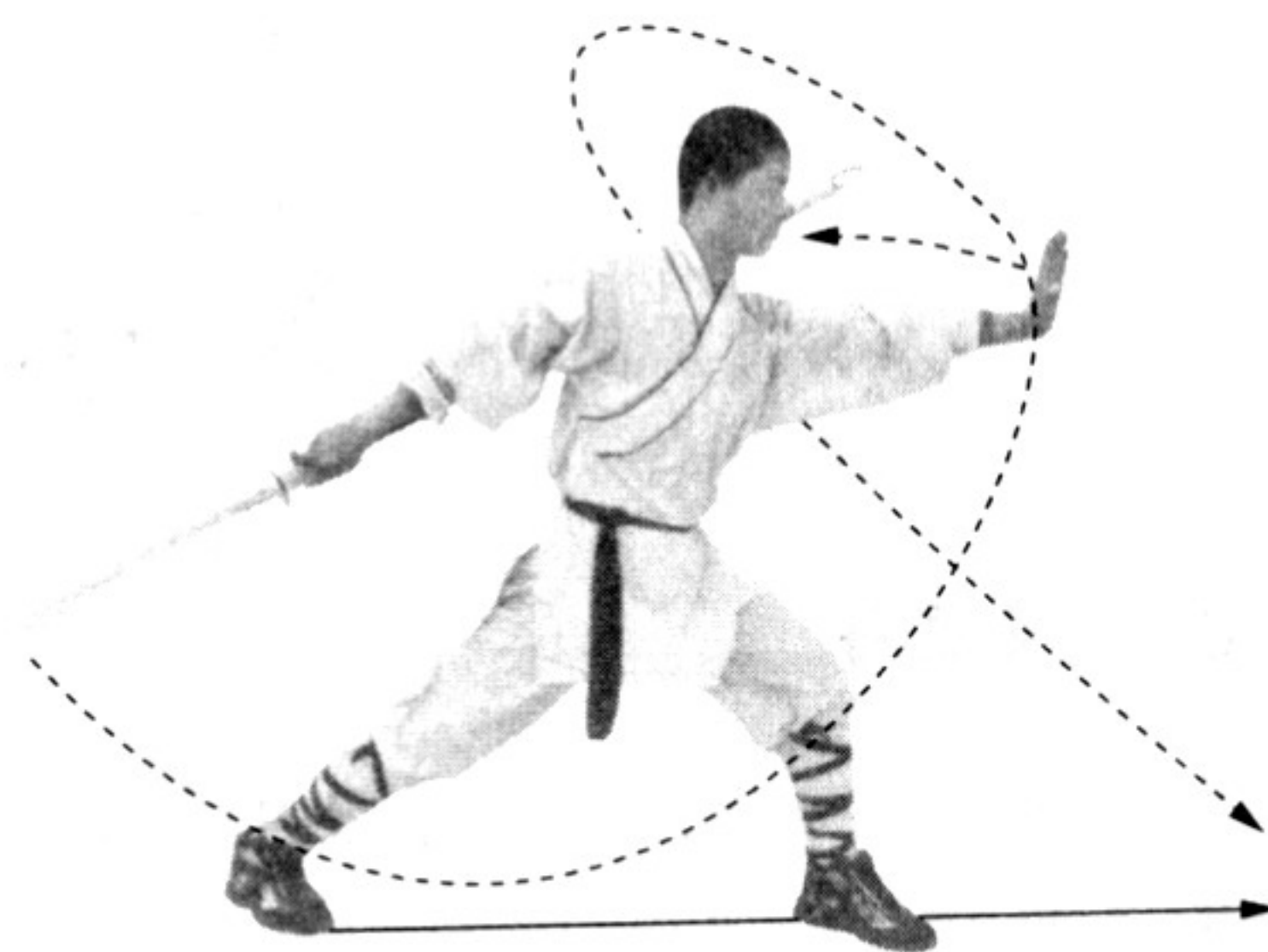


图 11

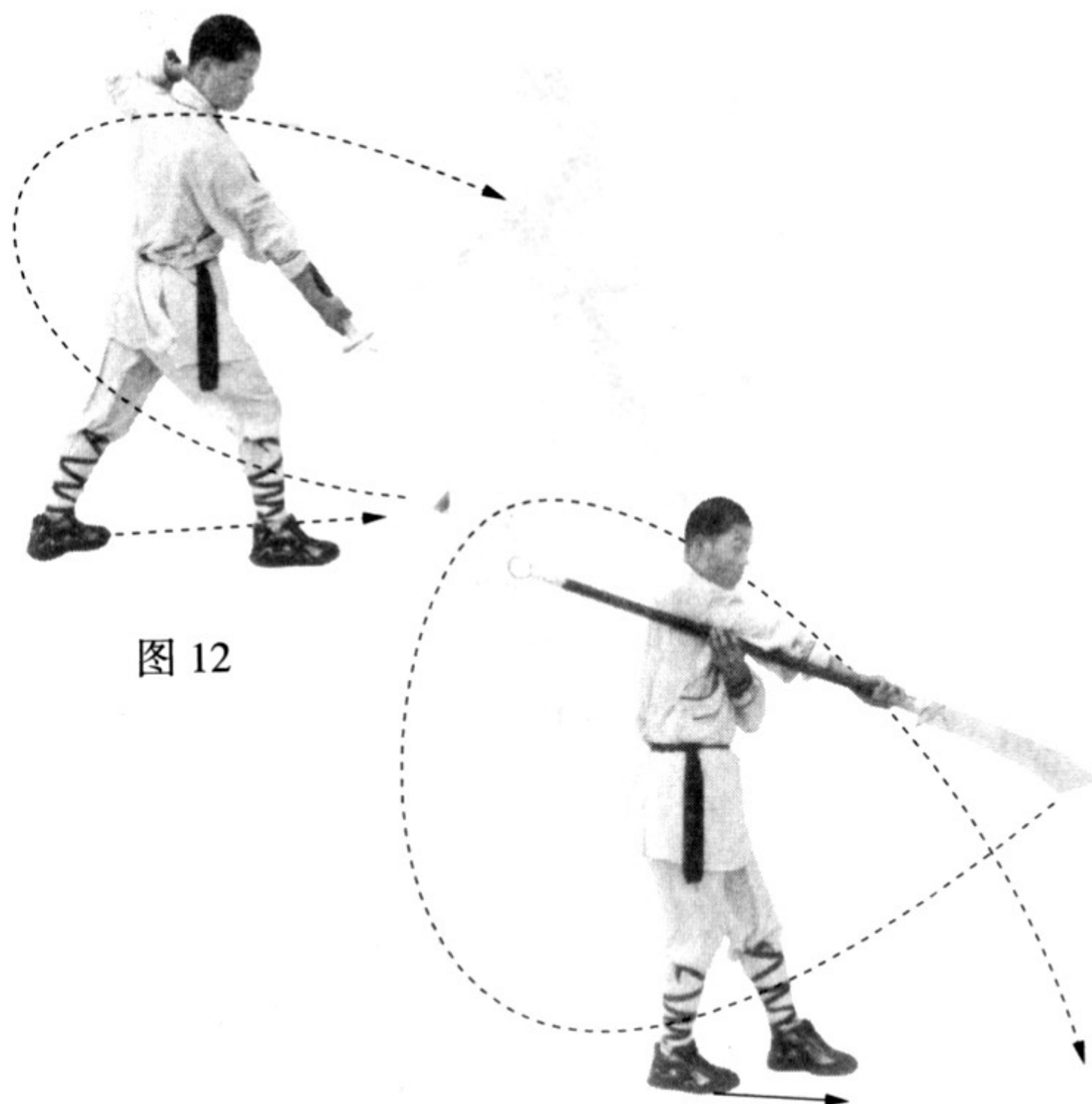


图 12

图 13

6. 夜叉探海

右脚向前上一步，两手握刀由后向前再向后返前抡撩（图 12）。

接上动作，左脚向前上半步，同时两手握刀由前向后返前抡舞花（图 13）。

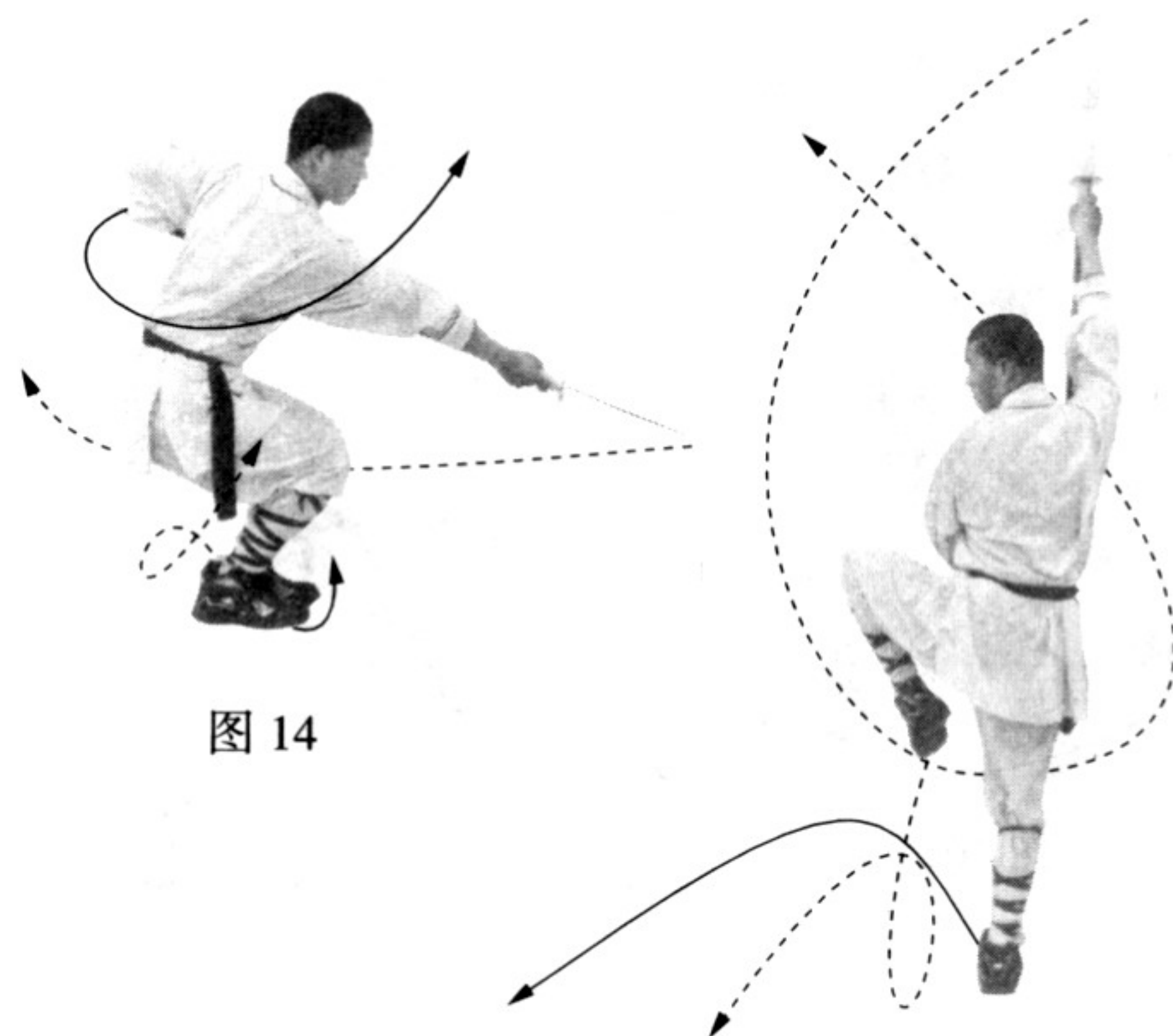


图 14

图 15

接上动作，抬右脚向前震脚（响亮），与左脚成并步，两腿半蹲，同时，刀由前向后再返前下方探刺，目视刀尖（图 14）。

7. 大圣通天

右脚后退一步，体向右转 180 度，抬左腿提膝，同时，两手握刀随身向前拨刀，然后举右臂，使刀竖右侧，刀尖向上（图 15）。



图 16

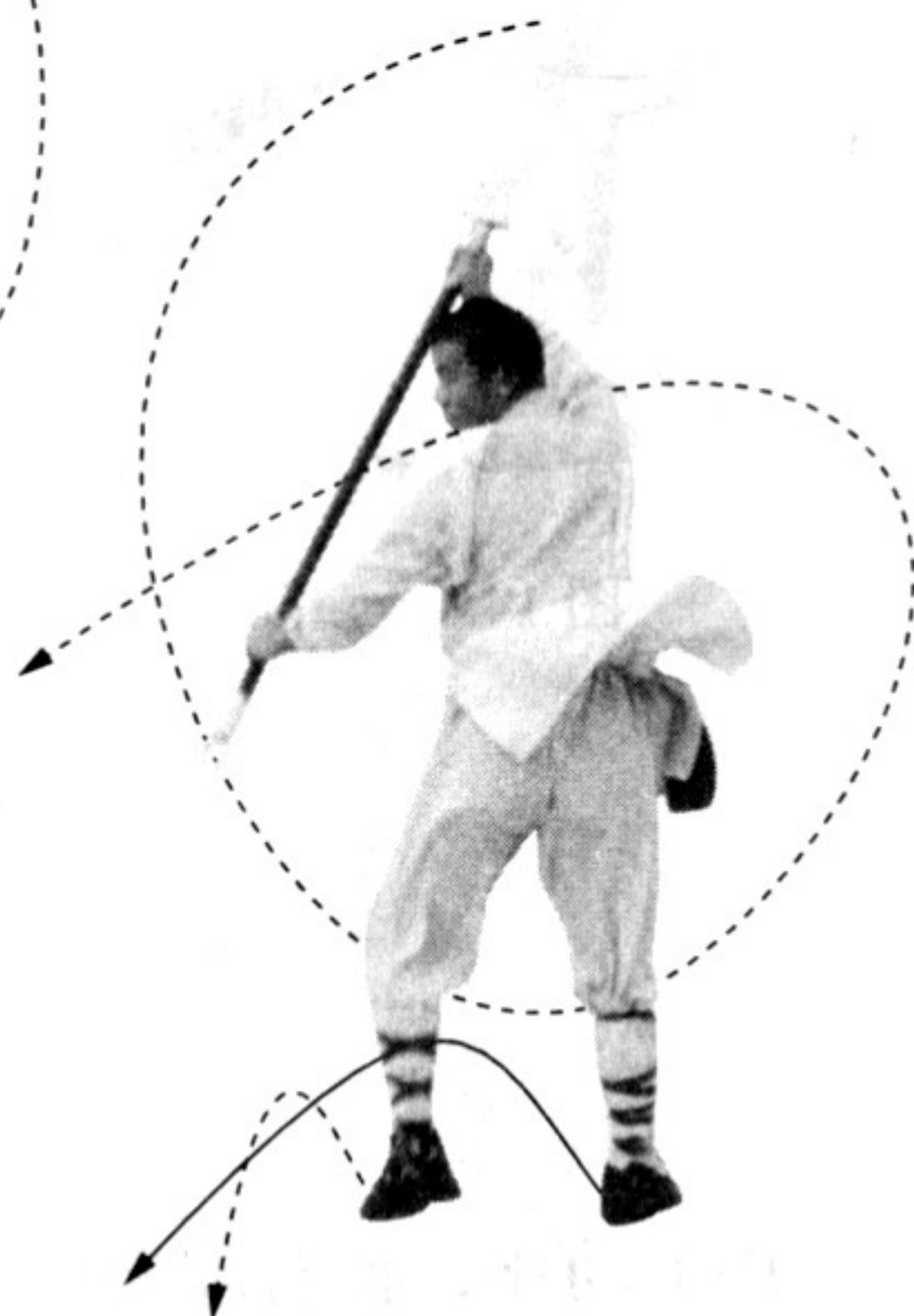


图 17

8. 滚身刀

左脚向左落地，体向左转 45 度，抬右脚向前一步，两手托刀向前，使刀尖向上（图 16）。

接上动作，先抬左脚后抬右脚，向左翻身（转体 270 度）跳步，当全身腾空时，向上抖刀（图 17）。

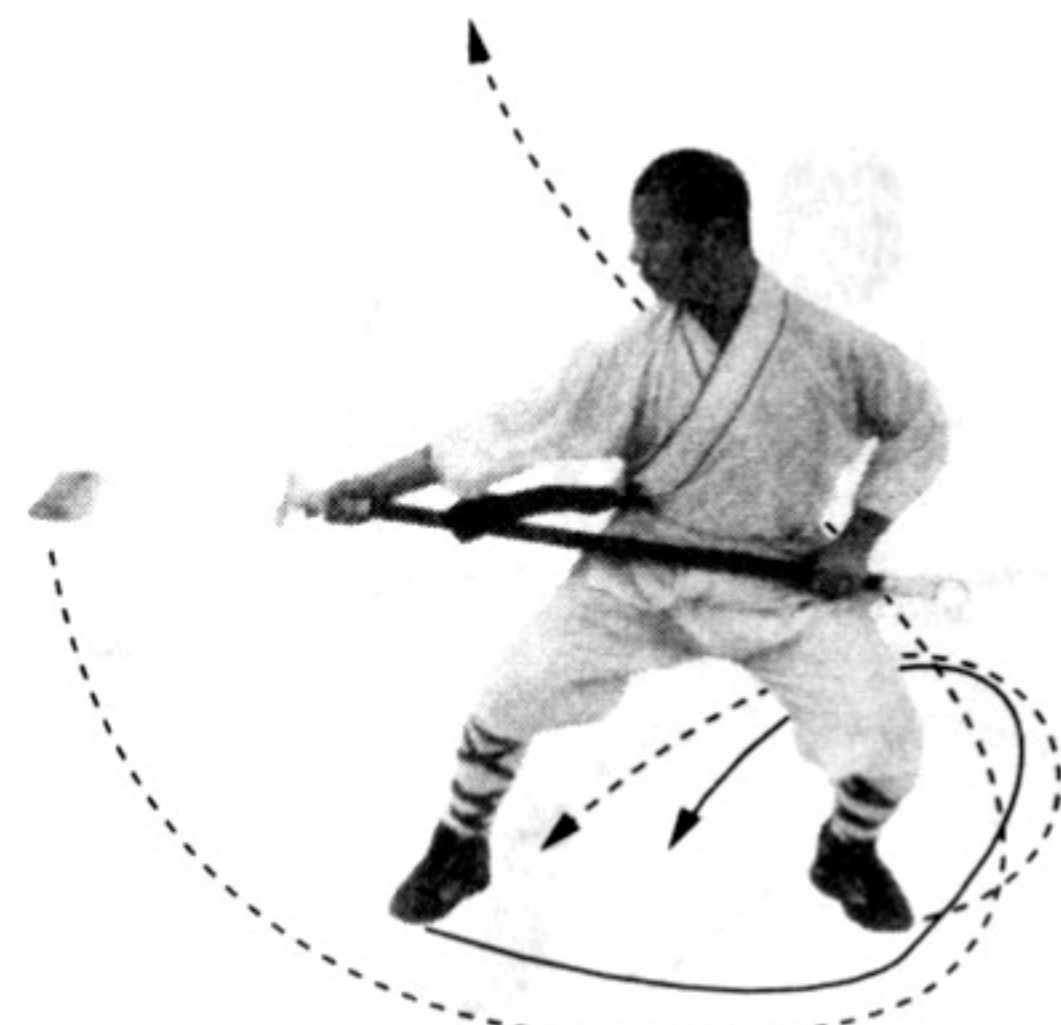


图 18



图 19

接上动作，两脚向下落地，右脚落左脚前，同时，两手握刀随身势向右侧前方劈刀，目视刀尖（图 18）。

接上动作，先抬左脚，后抬右脚，向左翻身（转体 270 度）跳步，当身腾空时，向上抖刀（图 19）。

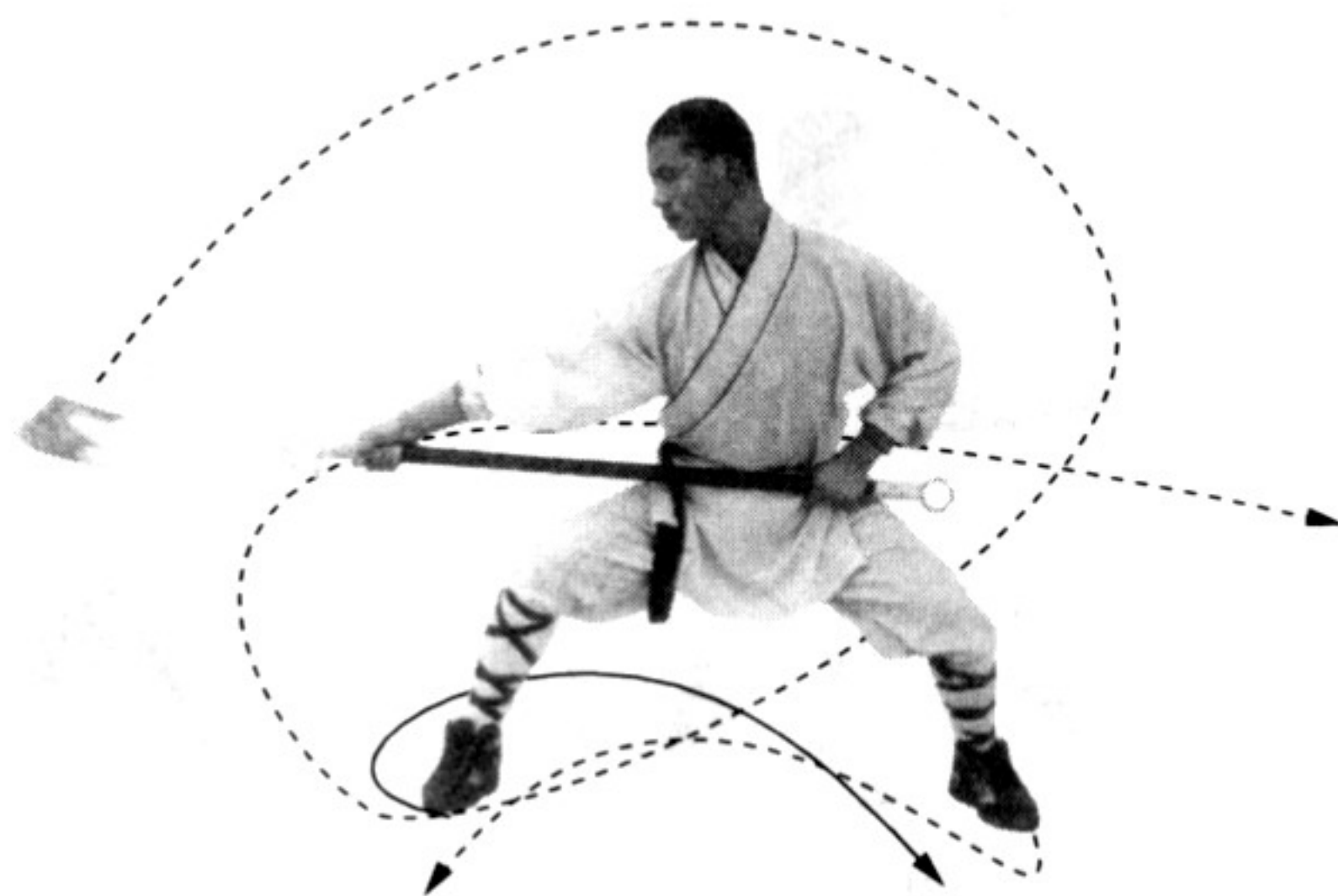


图 20

接上动作，两脚向下落地，右脚落左脚内侧一步，使两腿成马步，同时，两手握刀由上向右侧下方劈，目视刀尖（图 20）。

9. 鹞子翻身

先抬右脚后抬左脚，向右翻身（右体转 180 度）跳步，翻身后两腿成马步，同时，两手握刀随身向右侧砍刀，目视刀尖（图 21）。

10. 舞花斩刀

以两脚为轴，体向右转 90 度，使两腿成右弓步，同时，两手握刀由前向后返前抡舞花（图 22）。

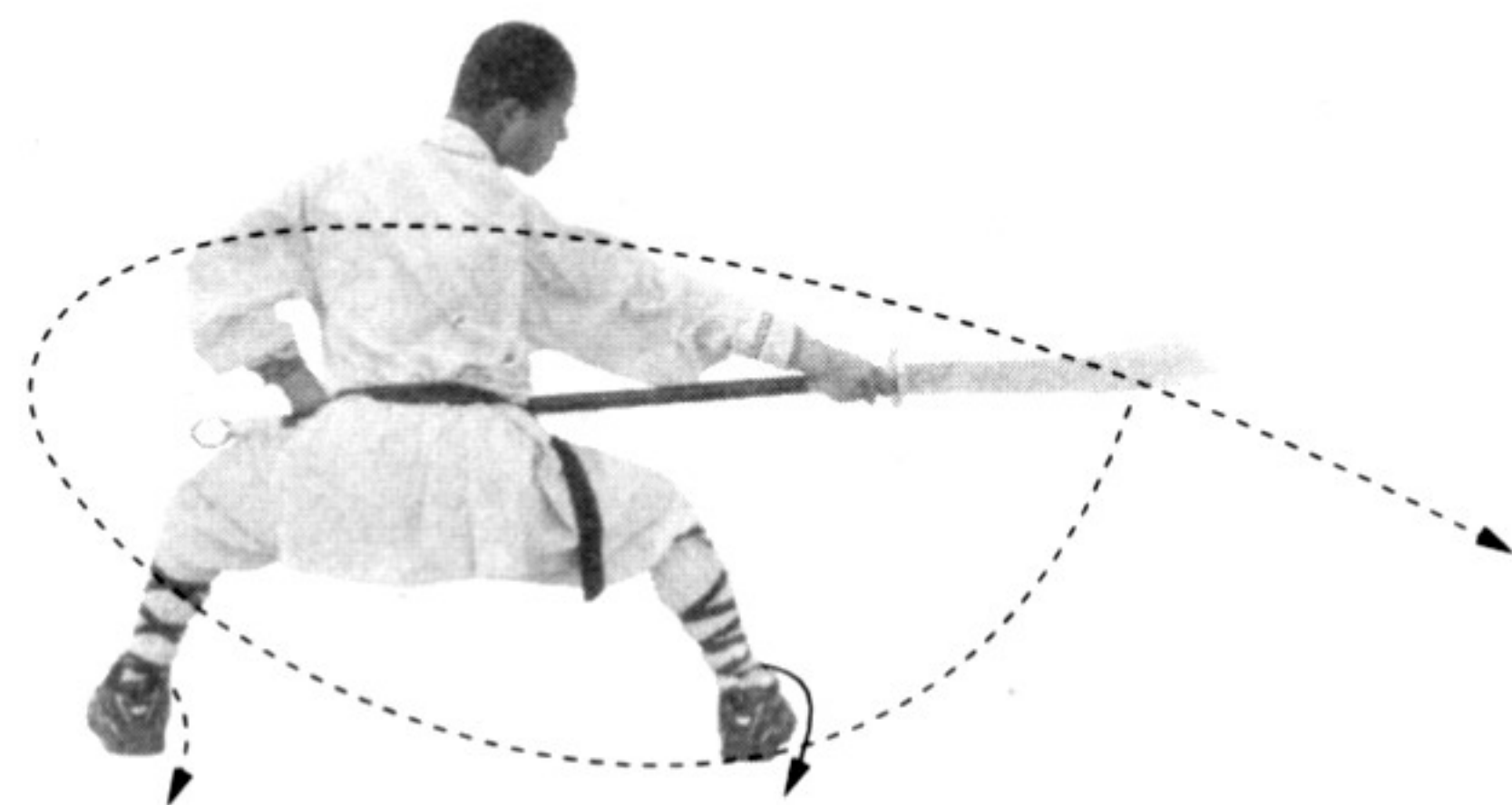


图 21

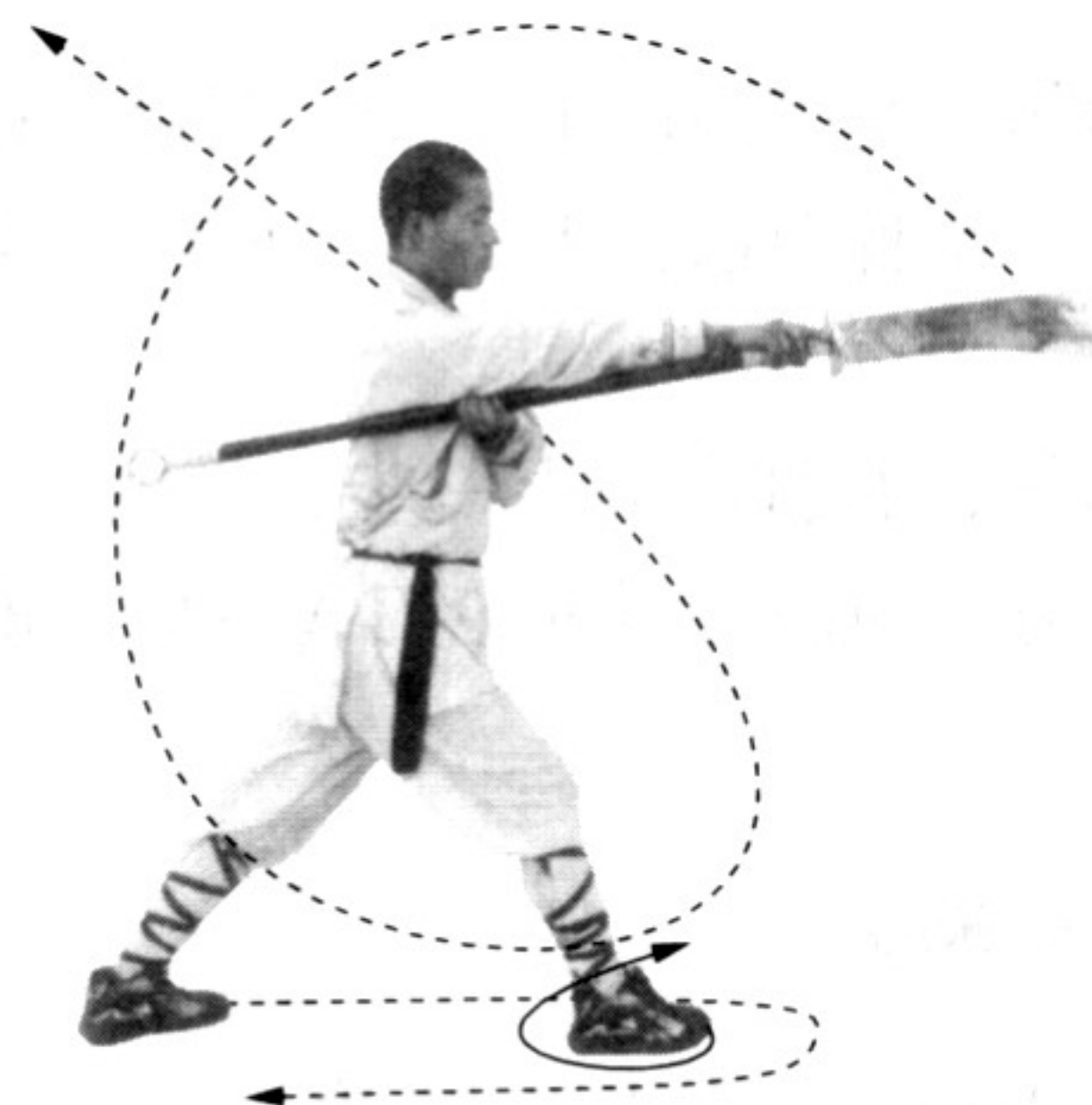


图 22

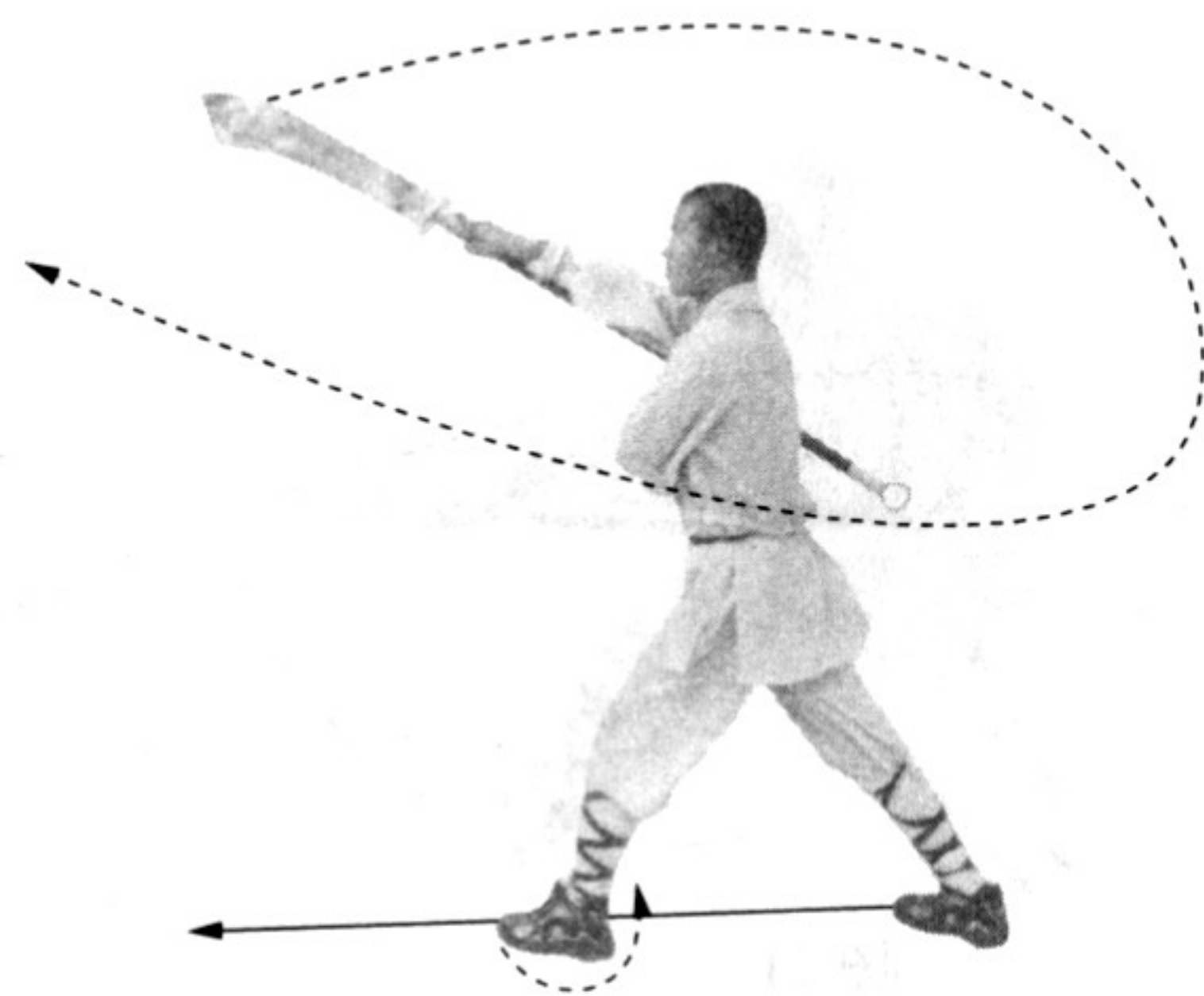


图 23

接上动作，左脚向前上一步，倒抡舞花，体向右转 180 度，左脚向前再上一步，同时继续抡舞花（图 23）。

接上动作，右脚向前上一步，使两腿成马步，同时两手握刀由前向后返前抡刀，然后向前斜上斩刀（图 24）。

11. 小鬼抹脸

以两脚为轴，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时，刀由后向前抡半花（图 25）。



图 24

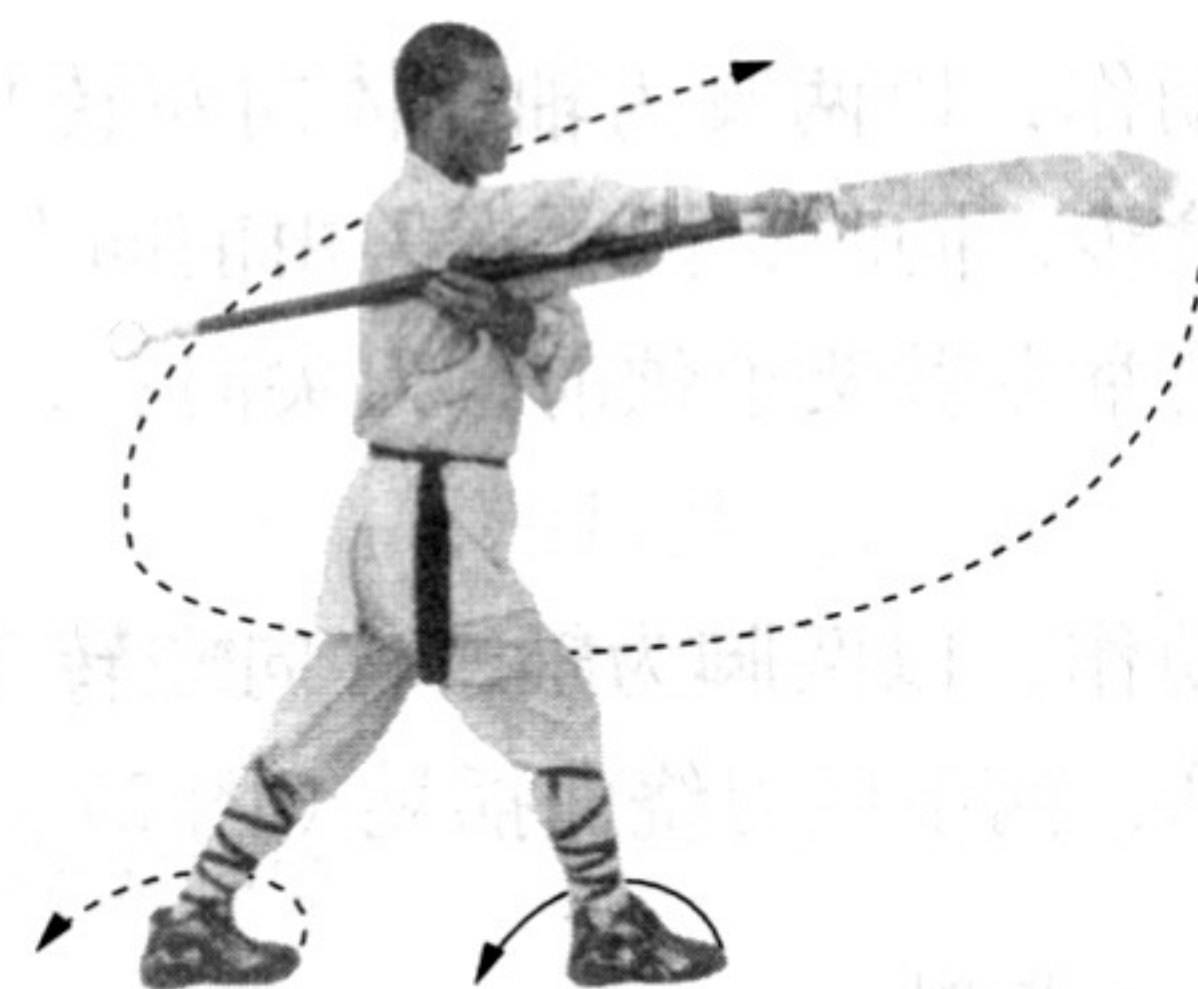


图 25

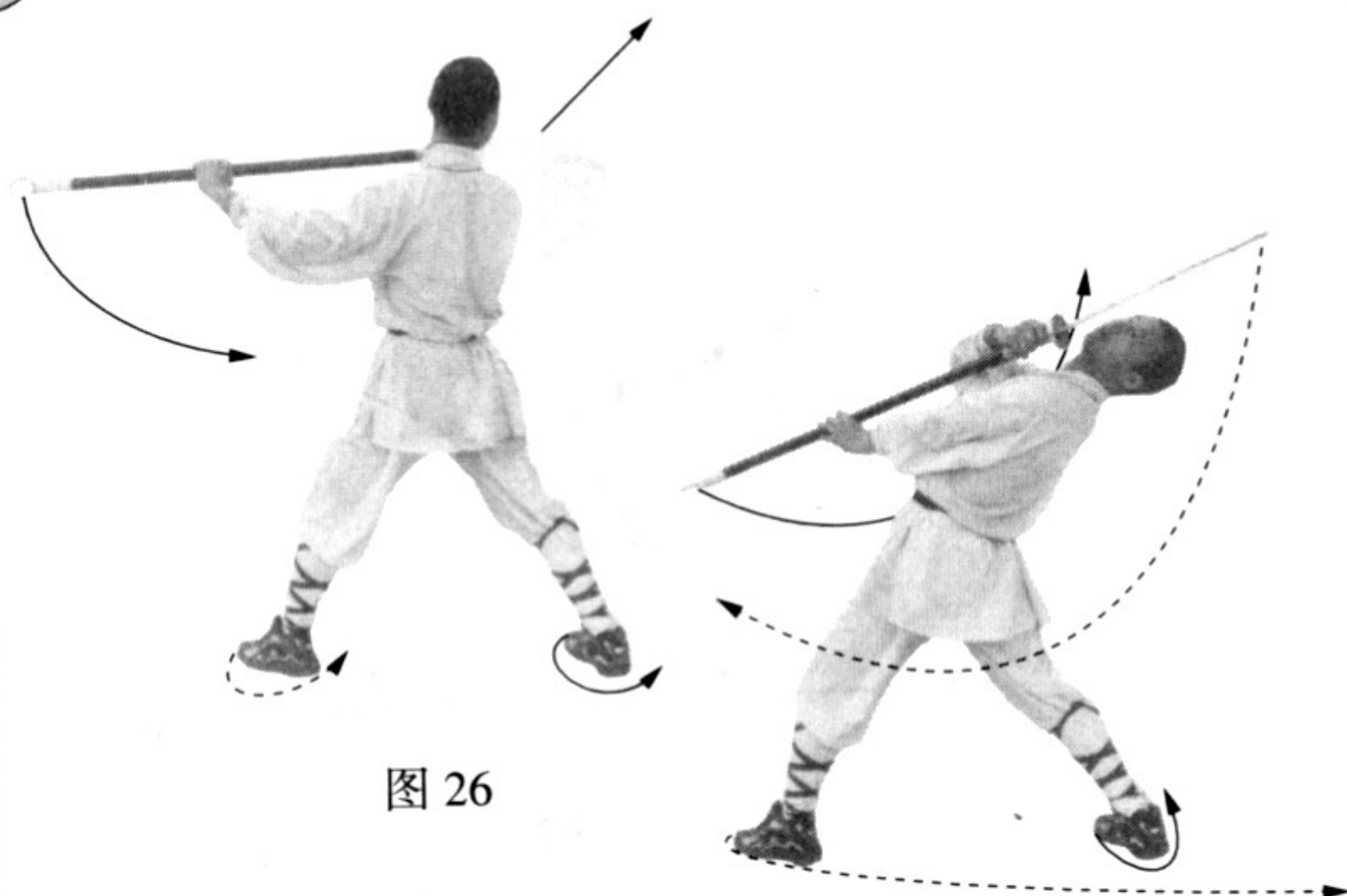


图 26

图 27

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成大岔步，同时，两手握刀由前向左向下往后抡刀，然后举左臂架于颈前，刀尖向右，目视右侧（图 26）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，同时上体后仰，两手握刀绕面摇晃（图 27）。

12. 苏秦背剑

左脚后退一步，体向左转 180 度，使两腿成左弓步，同时，两手握刀由后向前随身抡两个舞花，

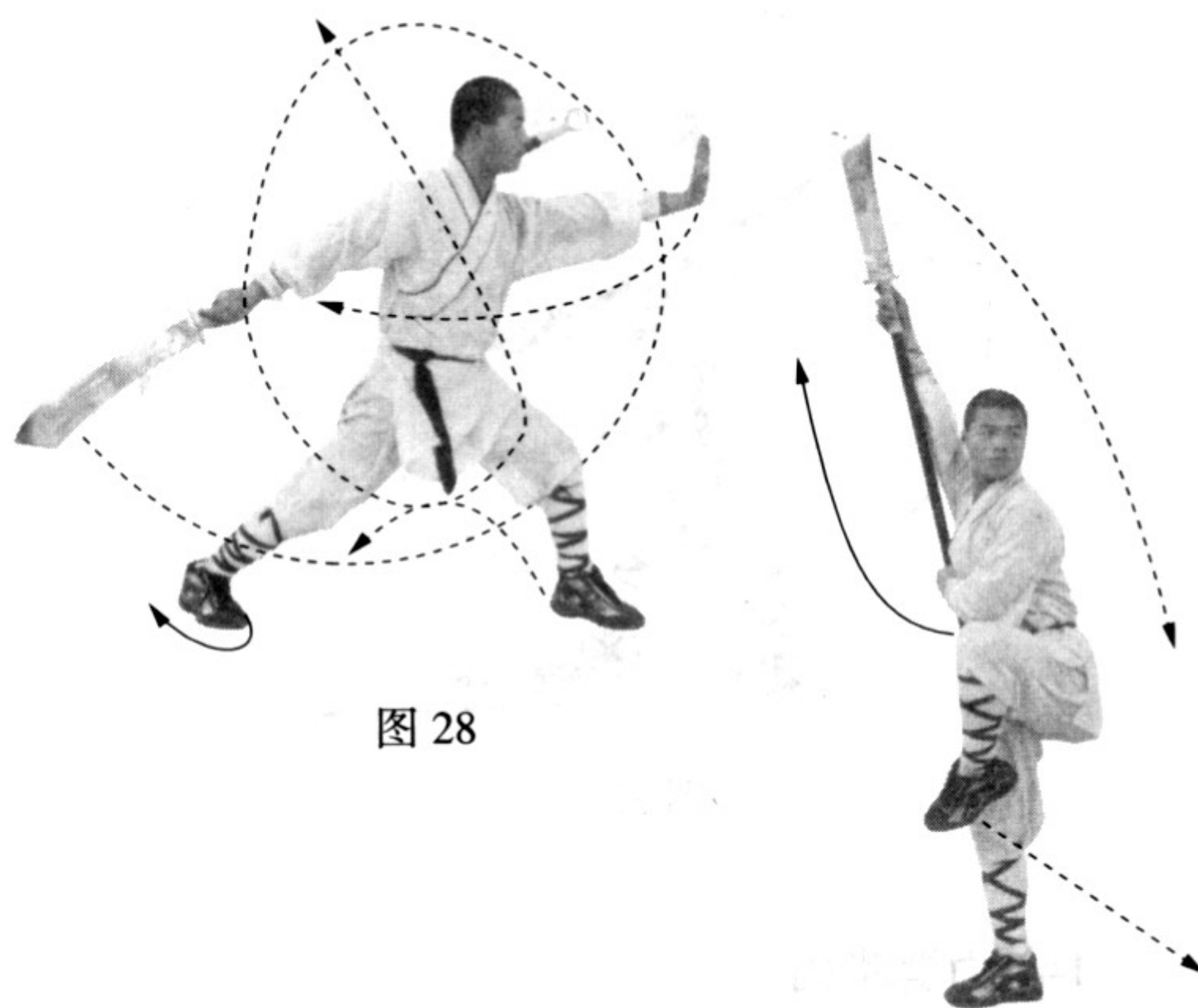


图 28

图 29

然后震右脚（响亮），刀背臂后，使刀尖向下，左手脱把，向前推掌（图 28）。

13. 金鸡独立

体右转 90 度，收左腿提膝，同时，两手握刀由后向前向左抡舞花，再倒抡舞花，然后举右臂竖刀于右侧，刀尖向上（图 29）。

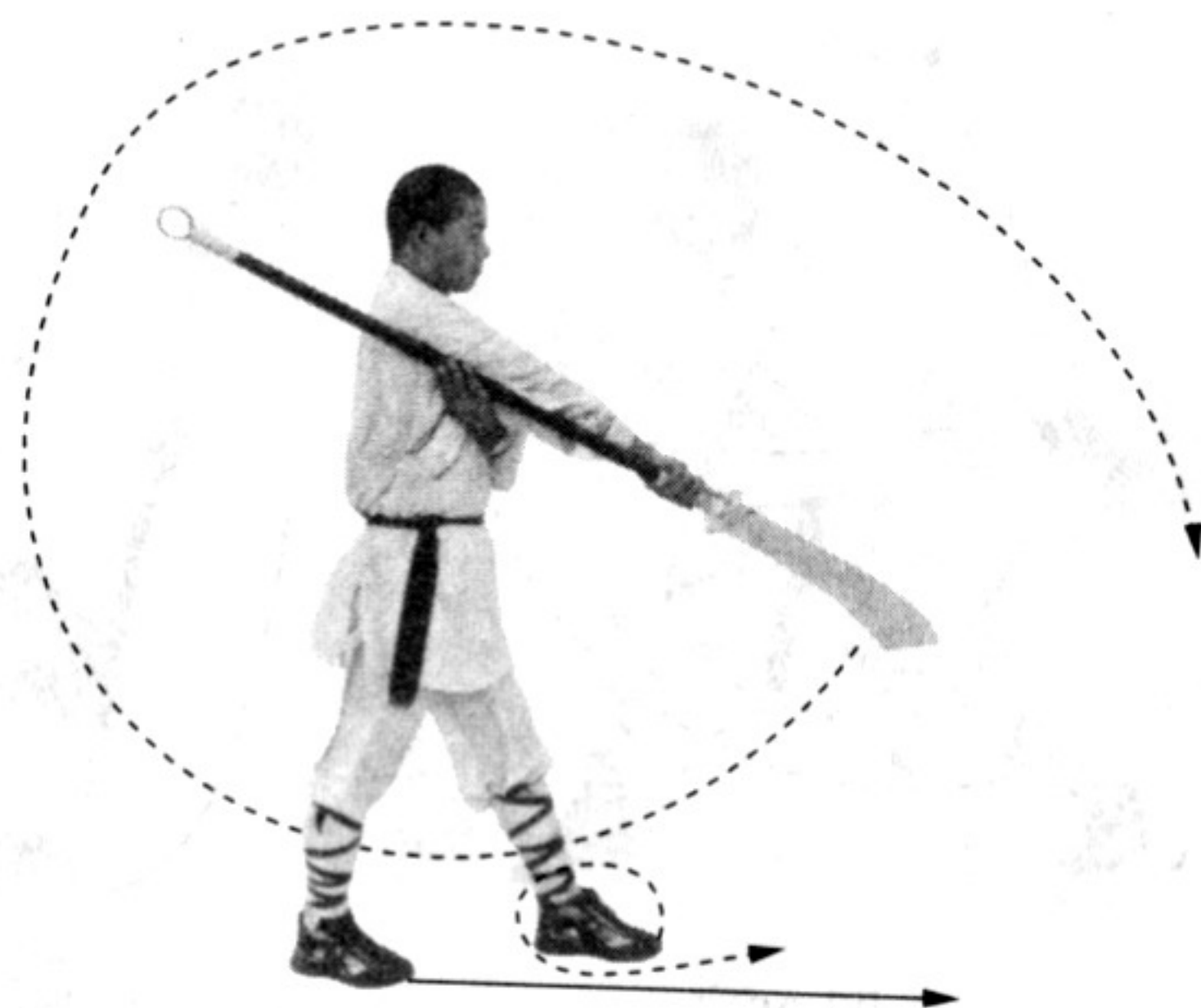


图 30

14. 力劈华山

左脚向左落一步，体向左转 90 度，同时，两手握刀由右上方向左前方下撩（图 30）。

接上动作，震右脚（响亮），抬左脚向前跳一步，右脚落左脚前，体左转 90 度，使两腿成马步，同时，两手握刀向右侧劈刀，目视刀尖（图 31）。

15. 鹞子翻身

收左腿提膝，两手握刀由外向内绞刀（图 32）。

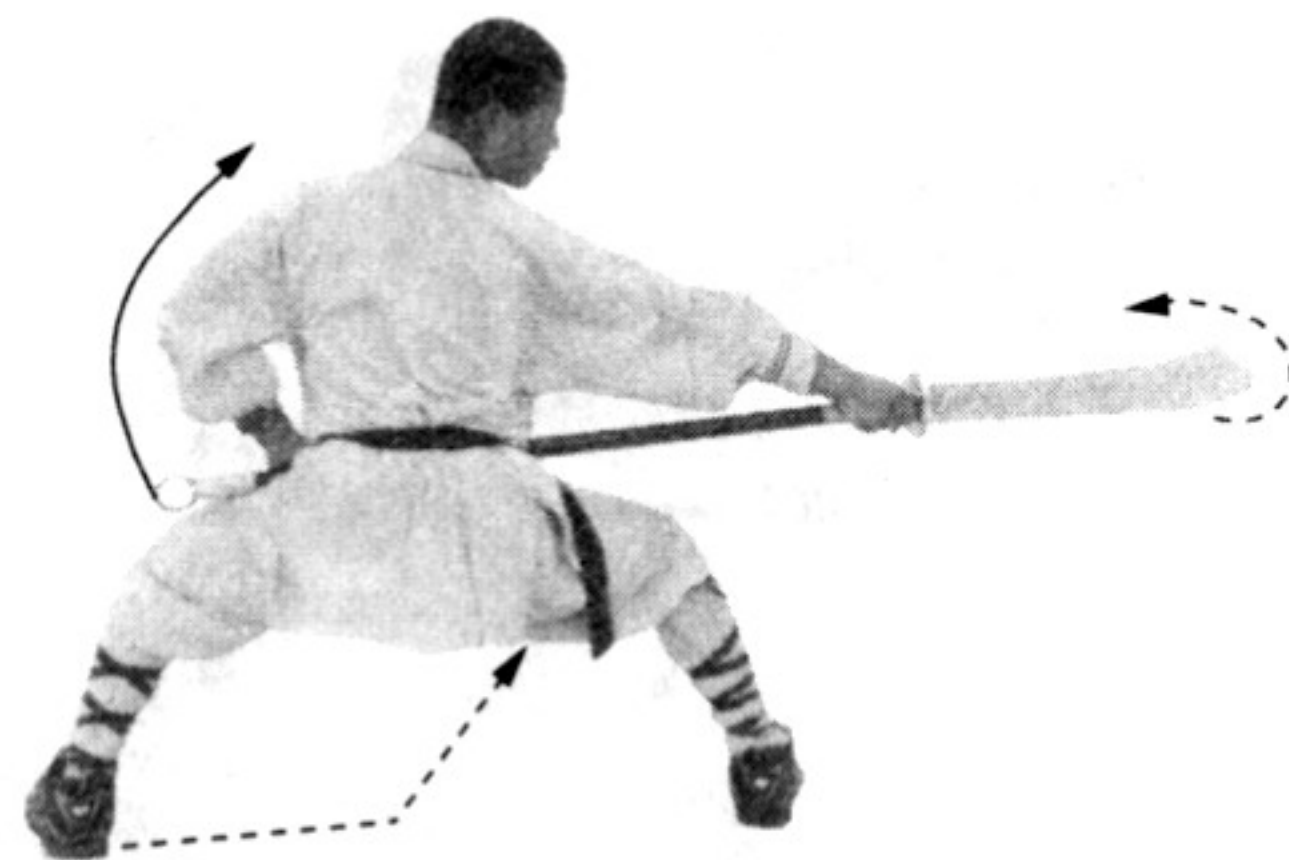


图 31

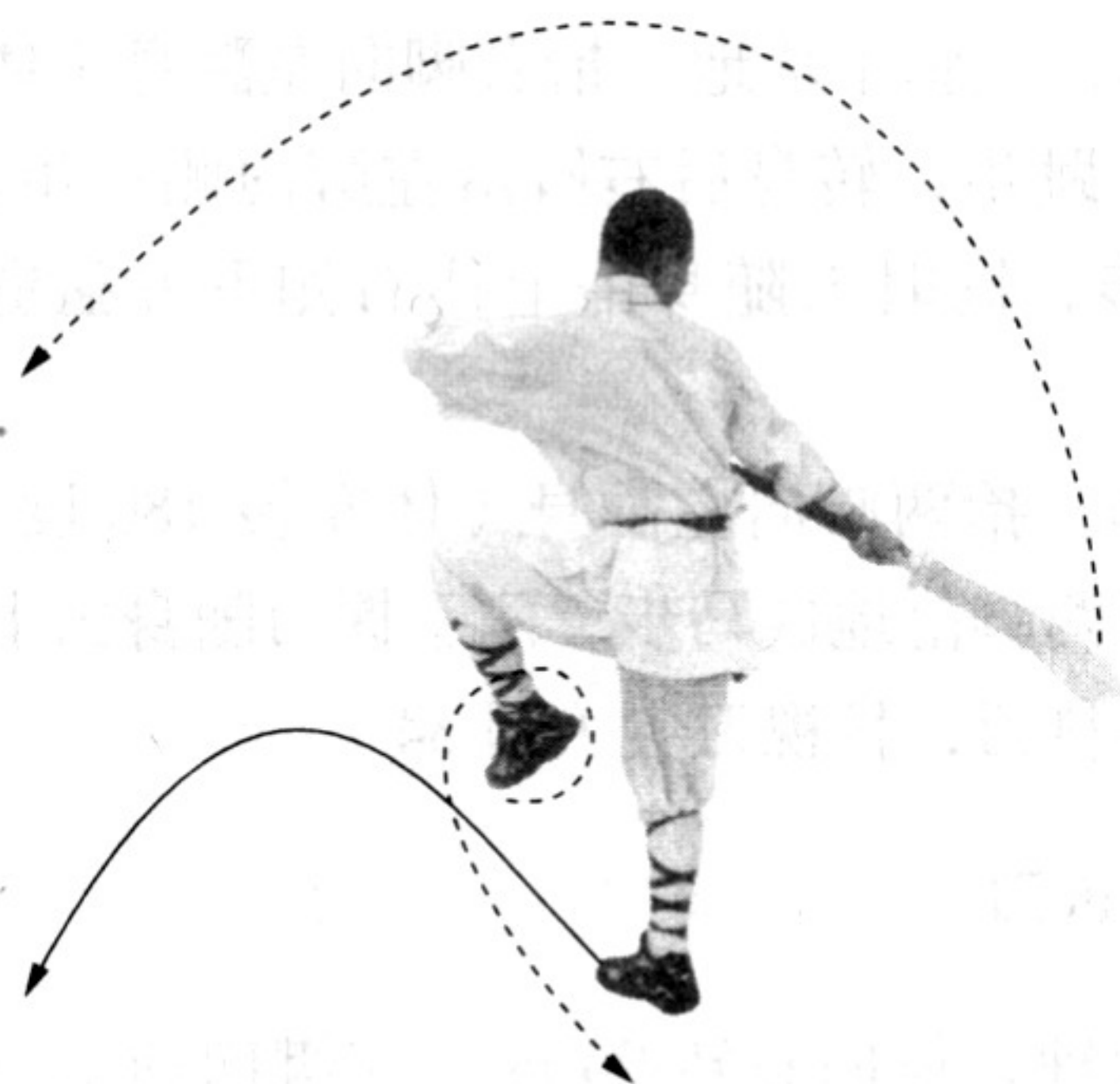


图 32

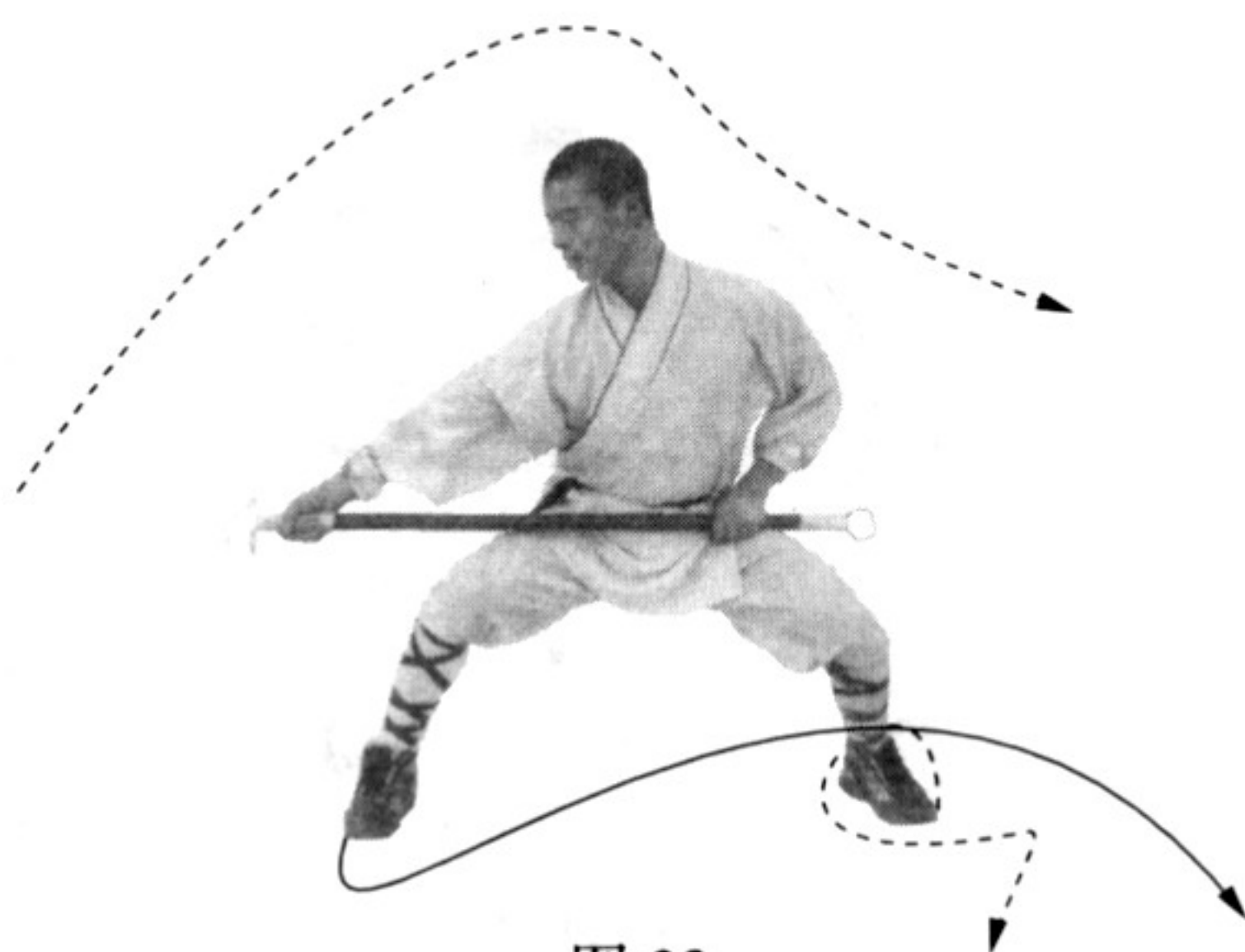


图 33

接上动作，左脚不落地，抬右脚向左翻身（体左转 180 度）跳步，转身后右脚落左脚内侧一步，使两腿成马步，同时刀随身由上往右侧下方猛劈（图 33）。

接上动作，抬两脚向左翻身（体左转 180 度）跳步，转身后两脚落地成马步，两手握刀随身由上向右侧前斜方抖刀，目视刀尖（图 34）。

16. 舞花进刀

以两脚为轴，体向右转 90 度，左脚向前上一步，同时，刀随身由左向右抡舞花（图 35）。

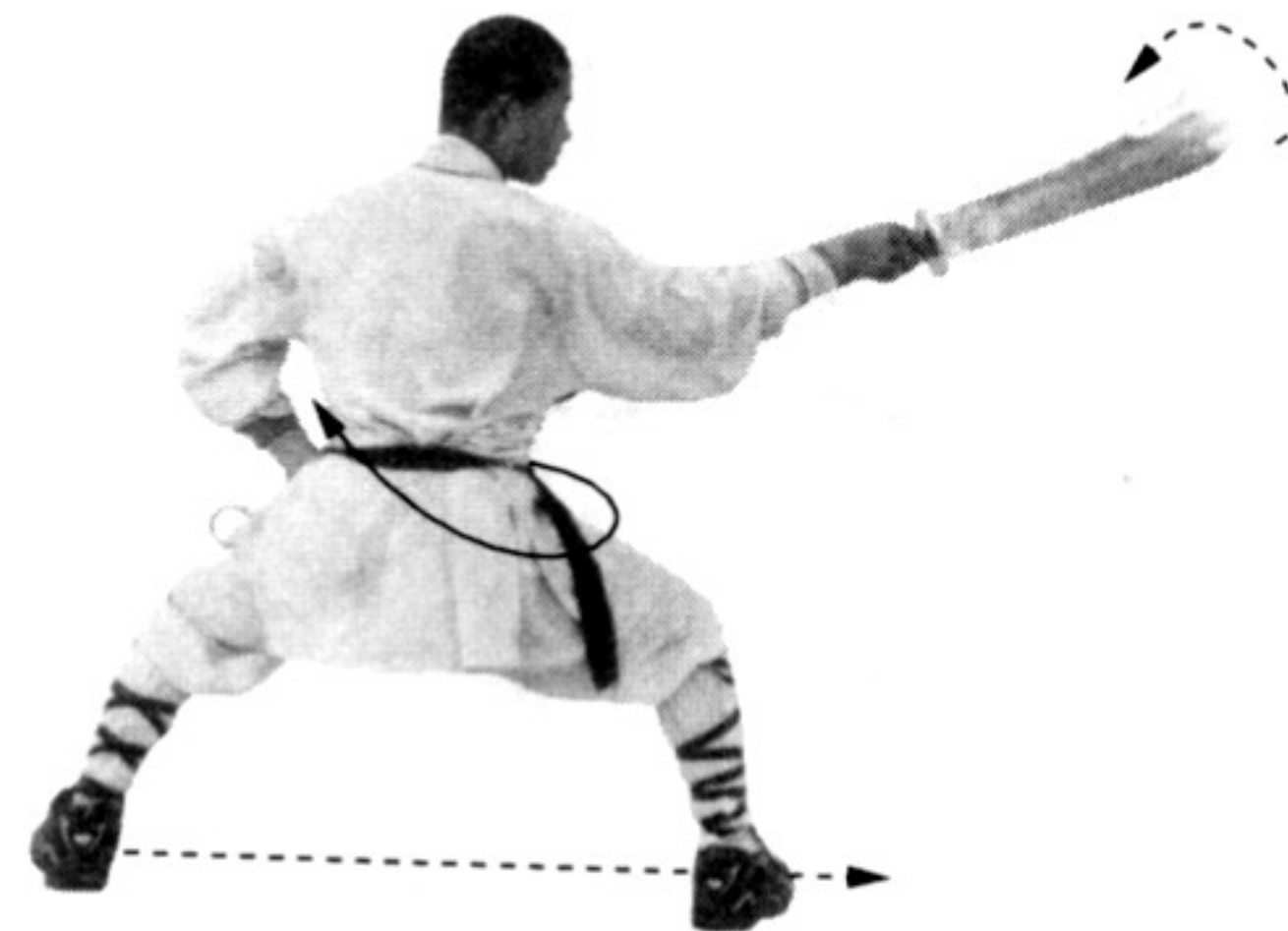


图 34

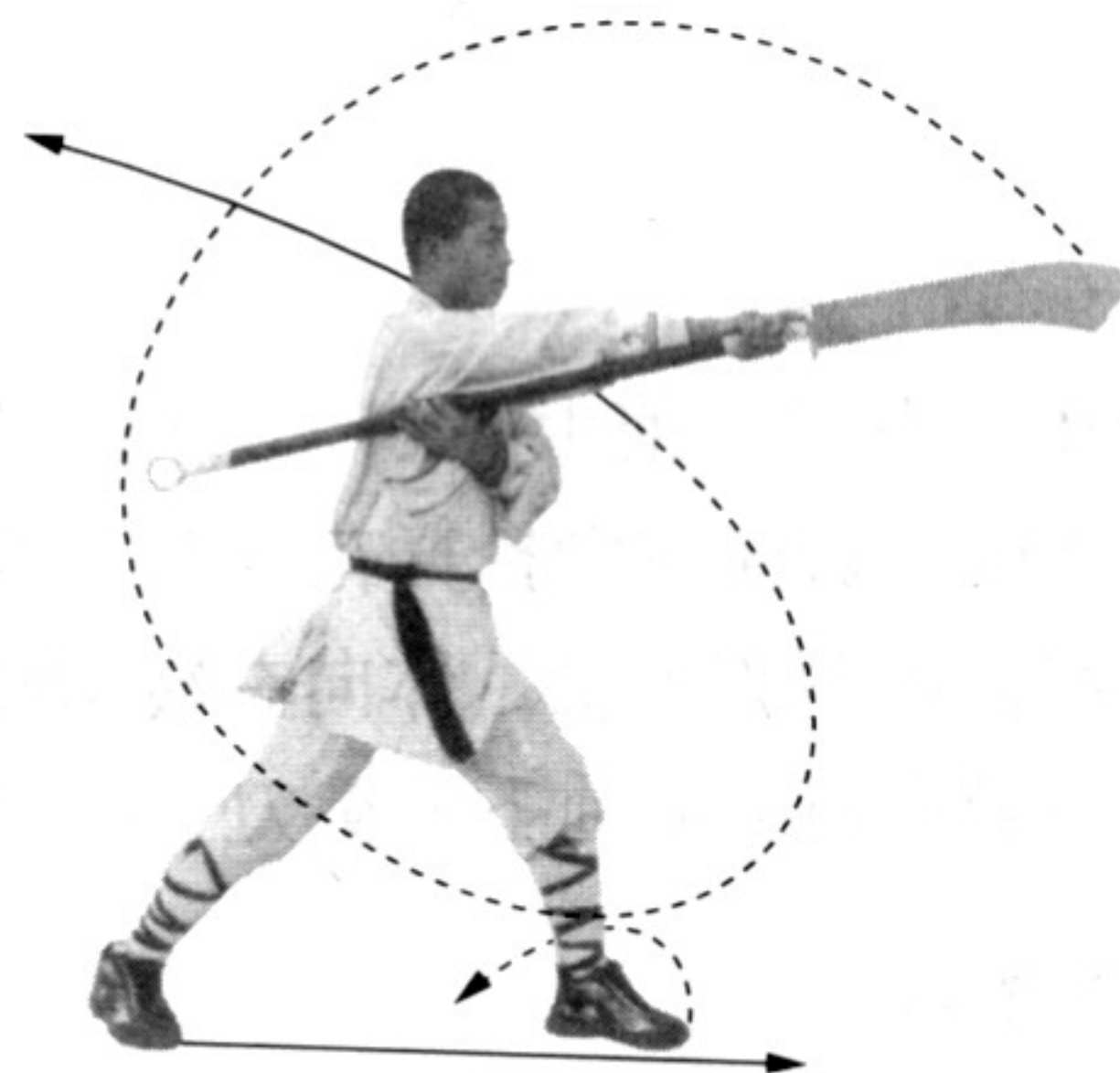


图 35



图 36

接上动作，右脚向前上一步，刀向左抡舞花，体向左转 180 度，再向右倒抡舞花（图 36）。

接上动作，以两脚为轴，体向右转 180 度，同时，两手握刀随身由上向前下方戳刀（图 37）。

17. 回头望月

以两脚为轴，体向左转 180 度，刀由后随身向前上方撩刀（图 38）。

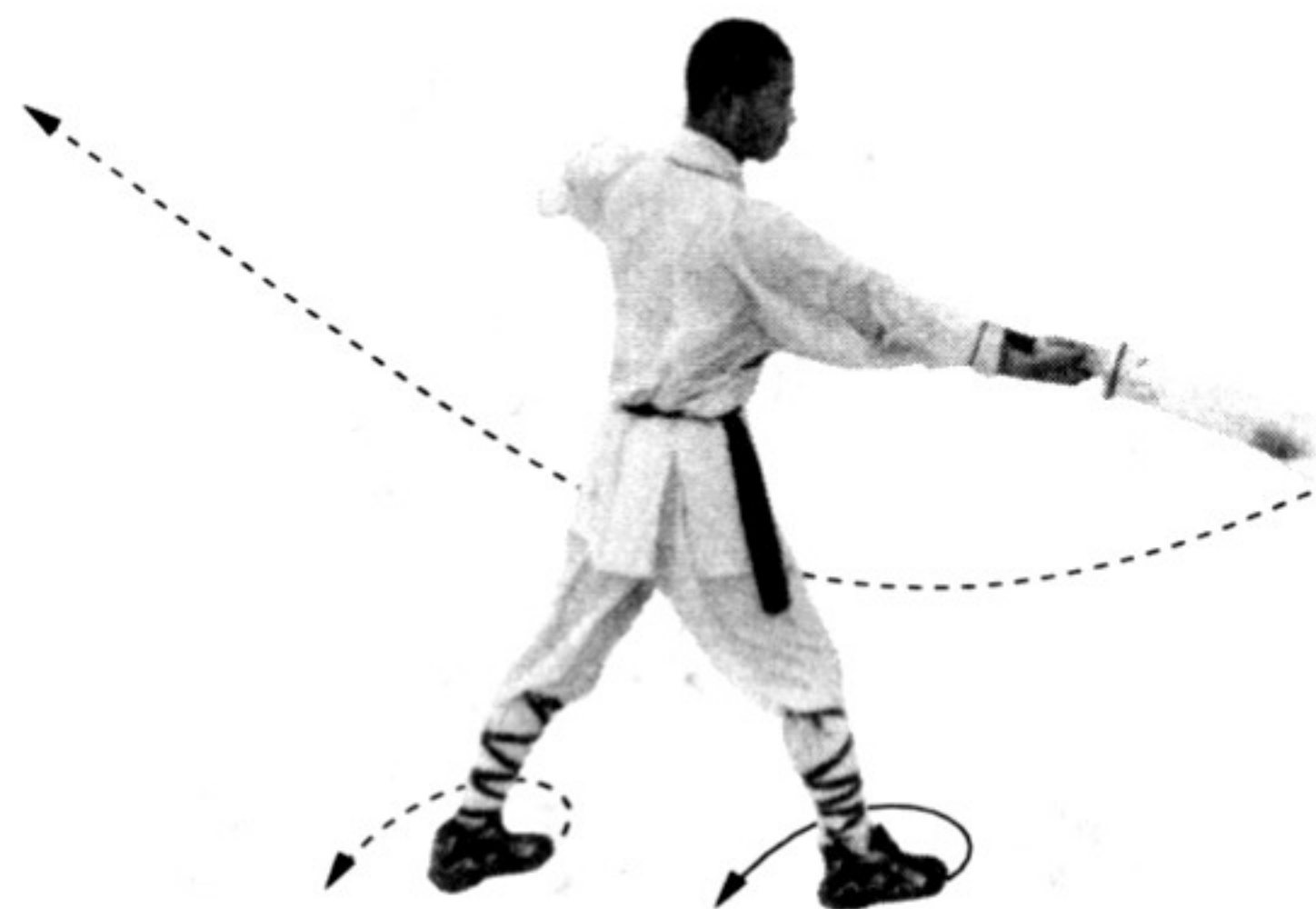


图 37



图 38

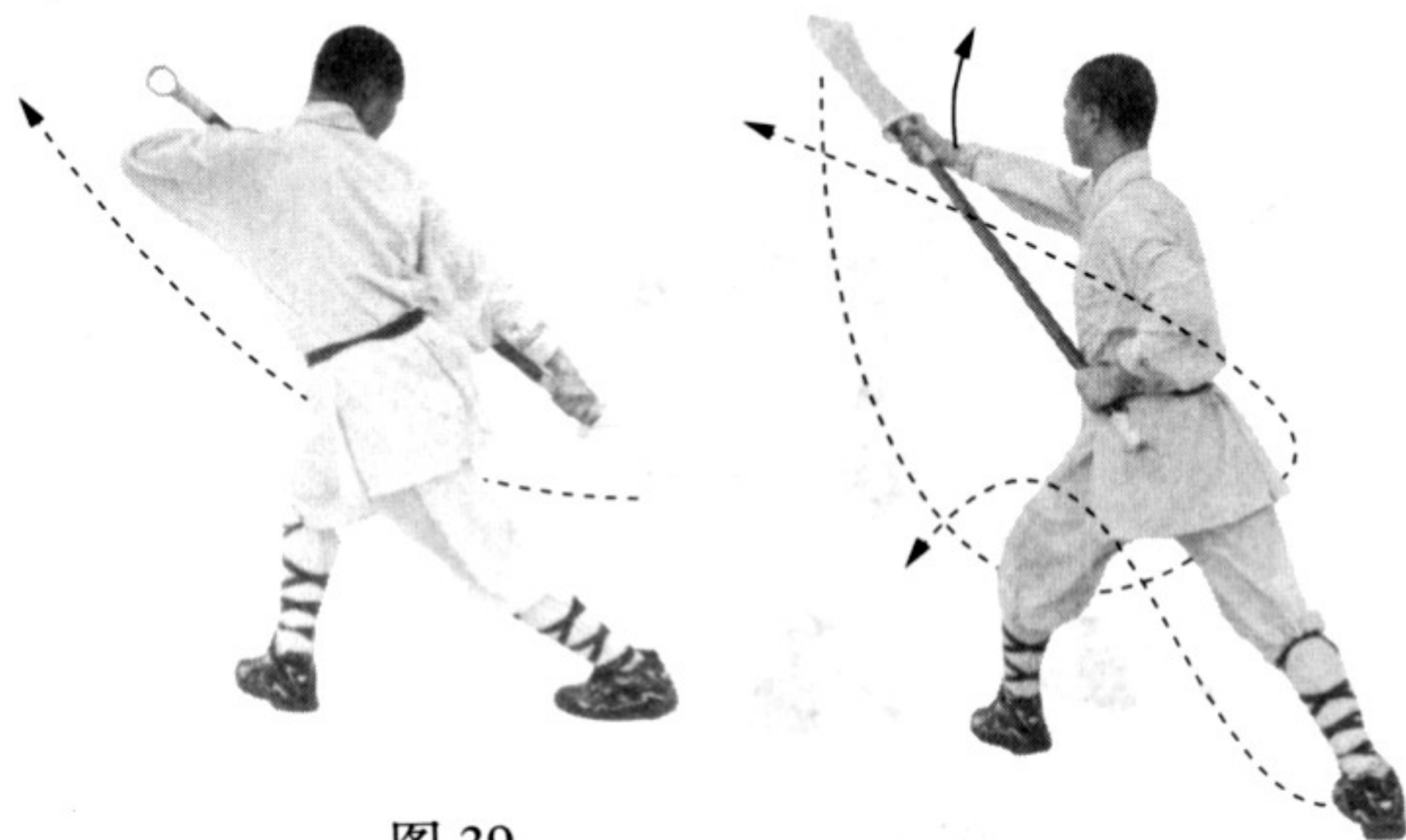


图 39

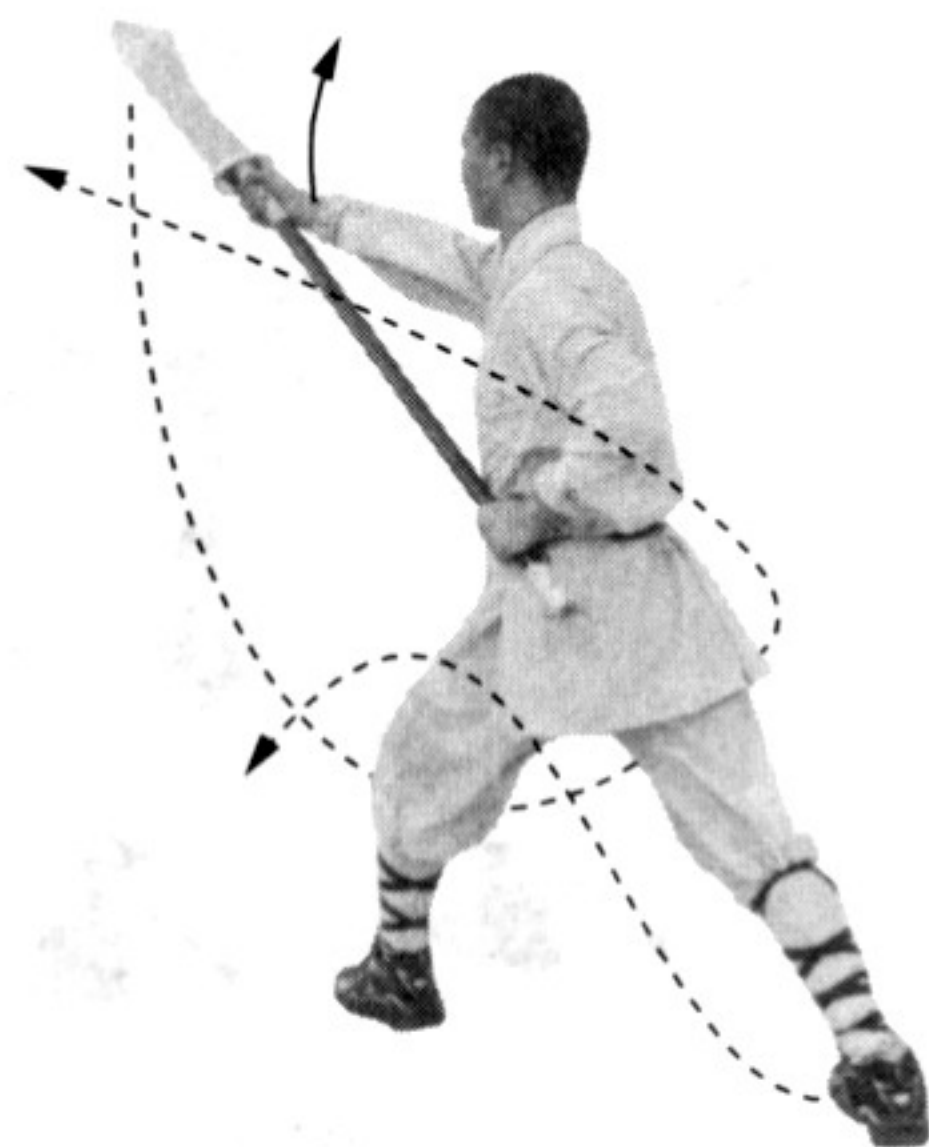


图 40

接上动作，抬右脚向前上一步，体向右转 90 度，使两腿成右弓步，同时两手托刀向右侧下方斜刺，目视右后方（图 39）。

18. 金鸡独立

上体向左转 90 度，右弓步不变，两手握刀由后向前上方斜戳（图 40）。

接上动作，抬左腿向前提膝，同时，两手握刀由上向下向右后方抡花，然后向前托刀前刺，目视刀尖（图 41）。

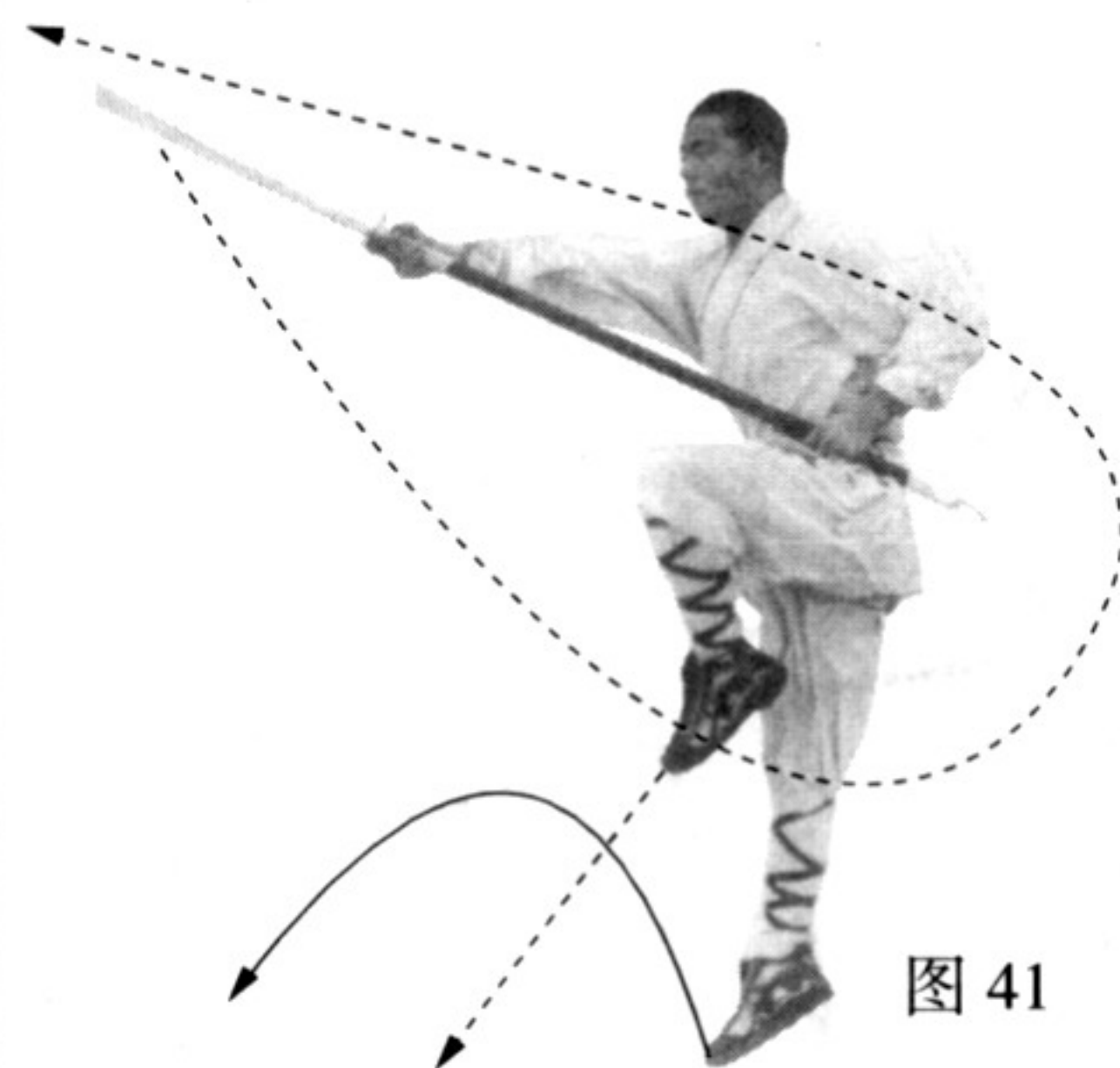


图 41



图 42

19. 青龙出海

左脚向前落一步，速抬右脚向前跳一步，落左脚前，同时，两手握刀由前向右后方返前抡刀，然后向前劈刀（图 42）。

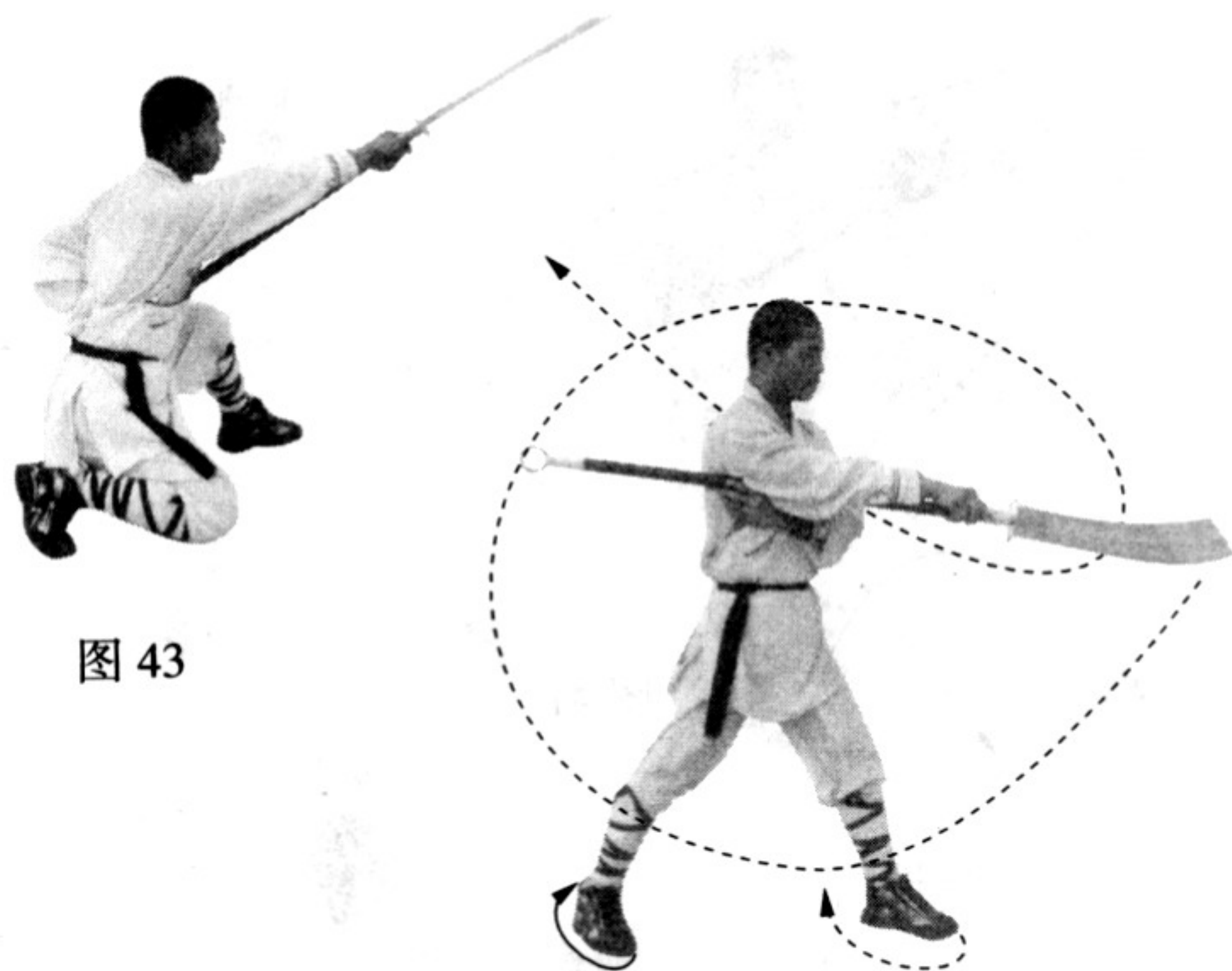


图 43

图 44

接上动作，以两脚为轴，体向左转 180 度，左腿半蹲，右腿跪地，同时，两手握刀由后随身向前拨刀，然后抖肘上挑（图 43）。

20. 舞花背刀

起身，两手握刀向右抡舞花（图 44）；体向右转 180 度，再向左抡舞花（图 45）。

接上动作，左脚向前上一步，刀向左抡舞花，

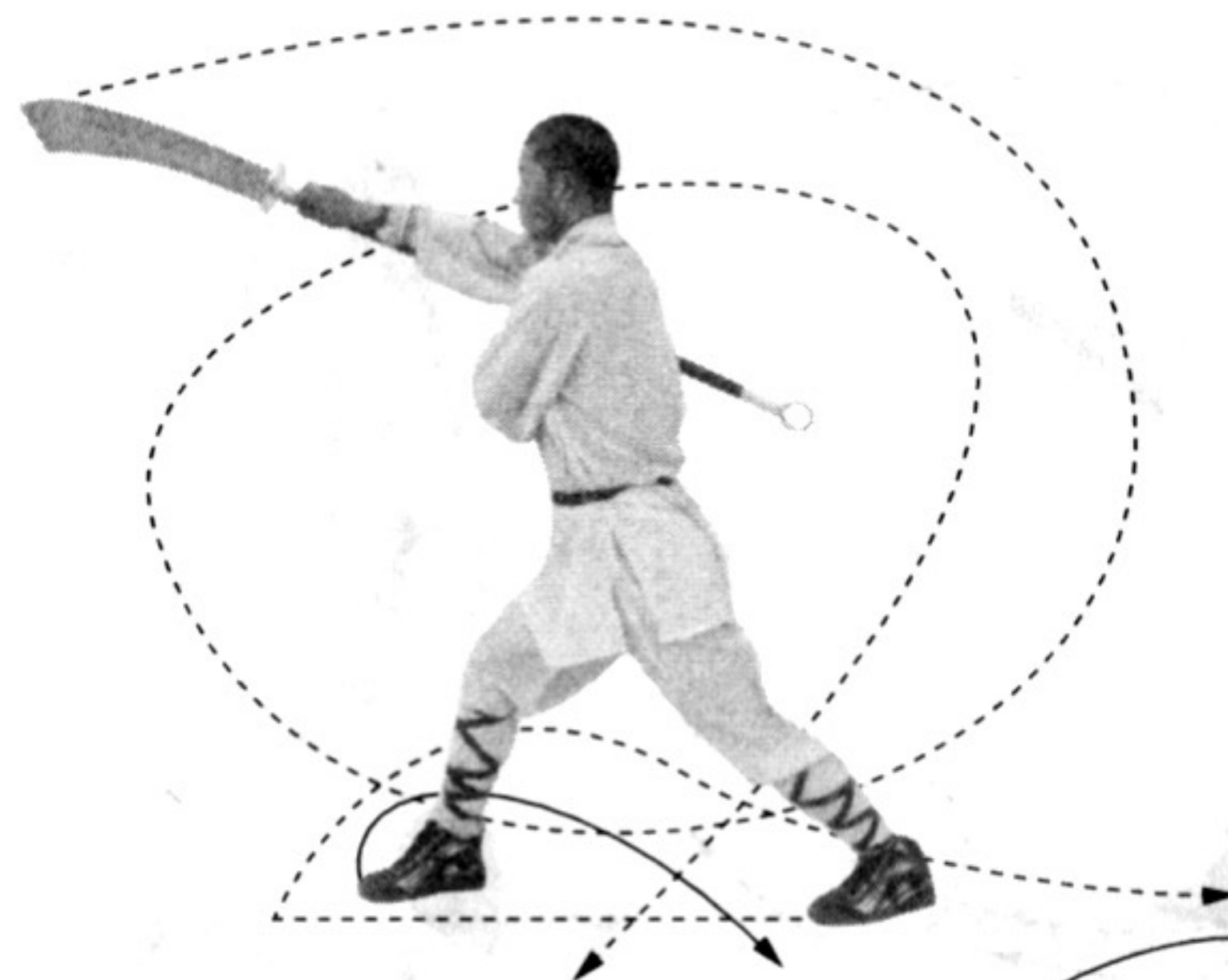


图 45

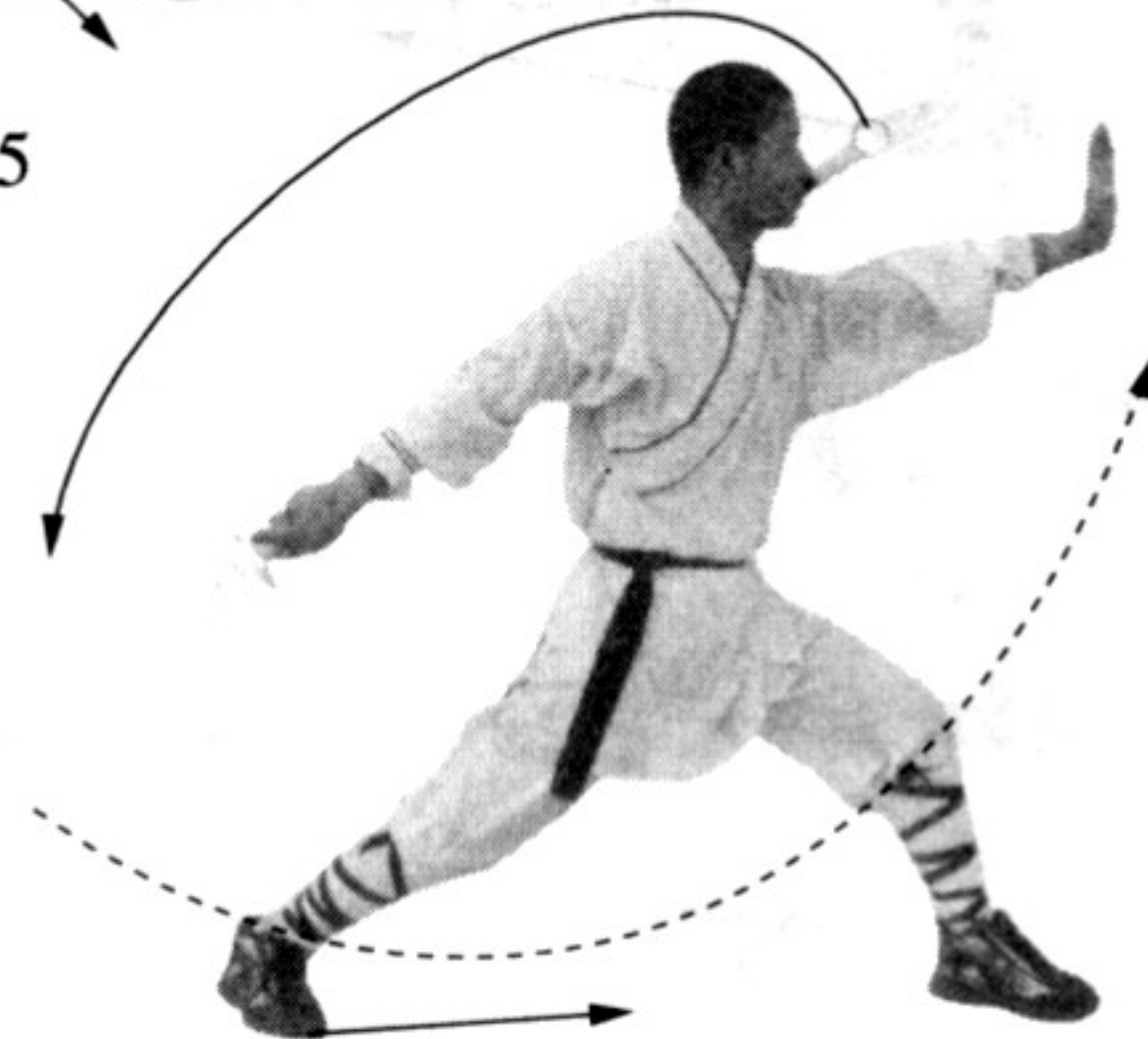


图 46

然后抬两脚向右翻身（体右转 180 度），转身后震右脚（响亮），左脚落右脚前，使两腿成左弓步，同时两手握刀随身向前抡舞花，然后左手脱把向前推掌，右手挽刀背于身后，目视左手（图 46）。

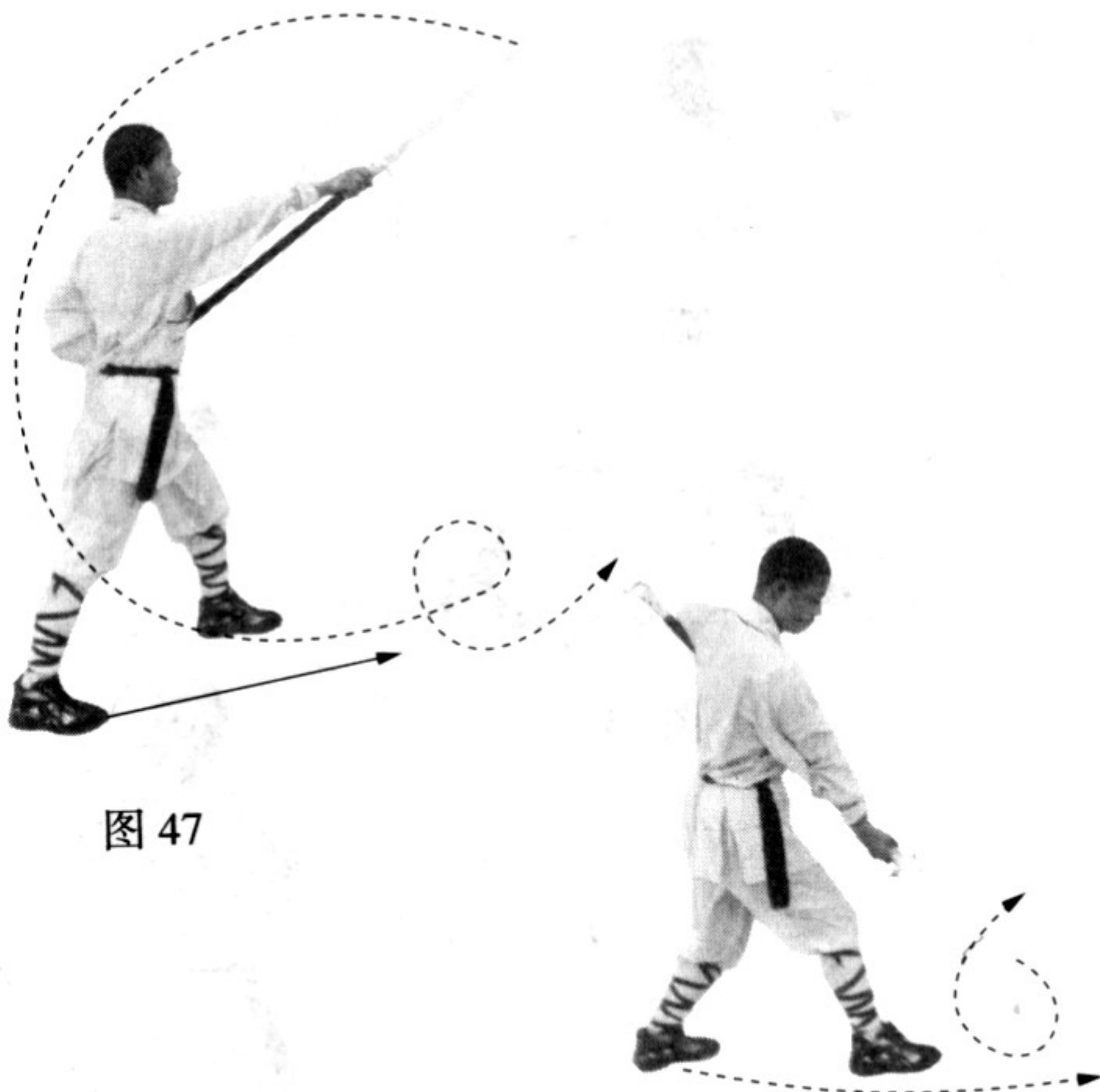


图 47

图 48

21. 夜叉搅海

右脚向前上半步，两手握刀由后向前上方戳刀，目视刀尖（图 47）。

接上动作，右脚向前上一步，两手握刀由上向后下方再返前抡刀，然后由右向左搅刀（图 48）。

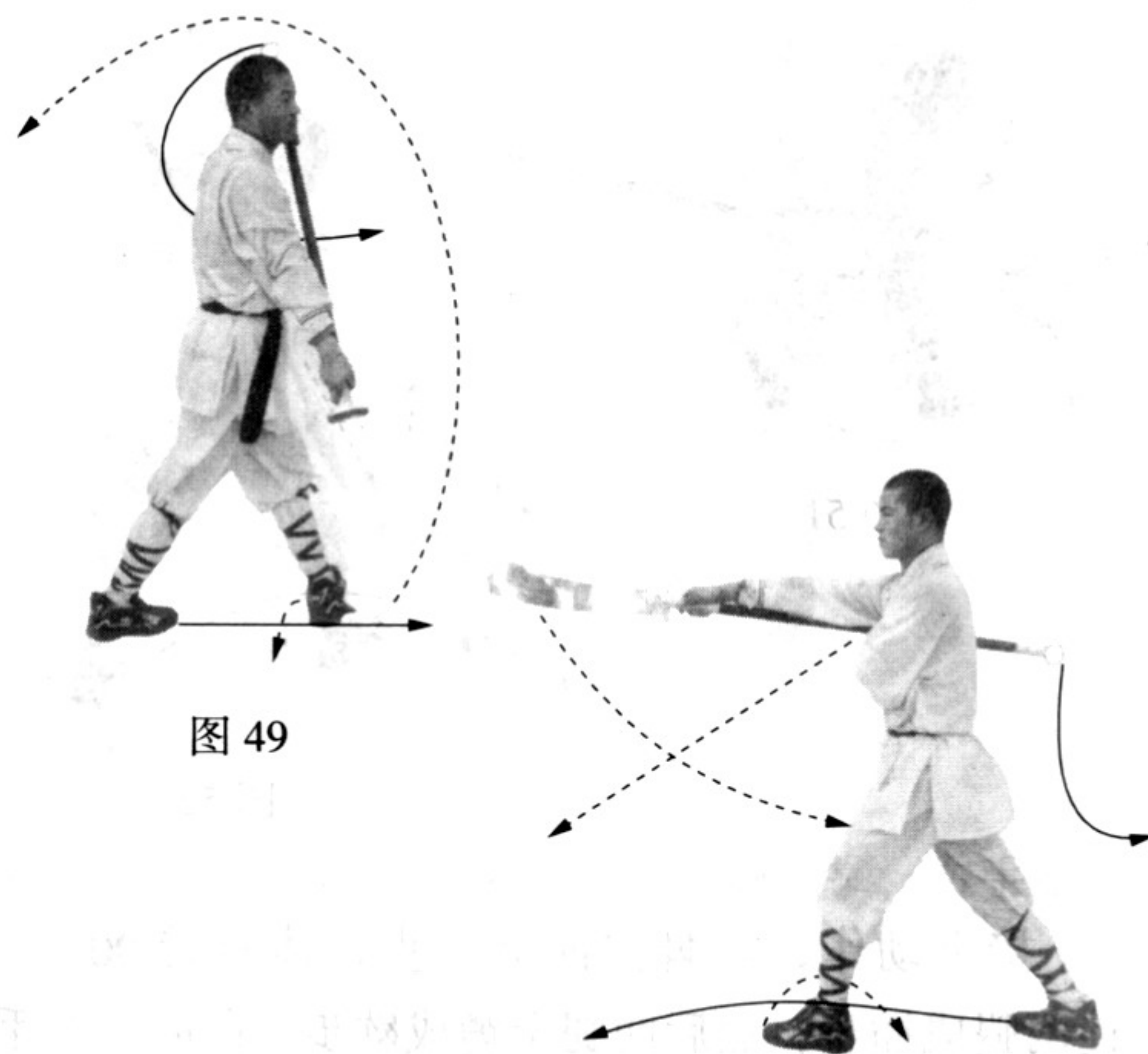


图 49

图 50

22. 枯树盘根

左脚向前上一步，两手推刀由右向左绞刀（图 49）。

接上动作，右脚向前上一步，体向左转 180 度，使两腿成左弓步，同时，两手握刀由后随身向前劈刀（图 50）。

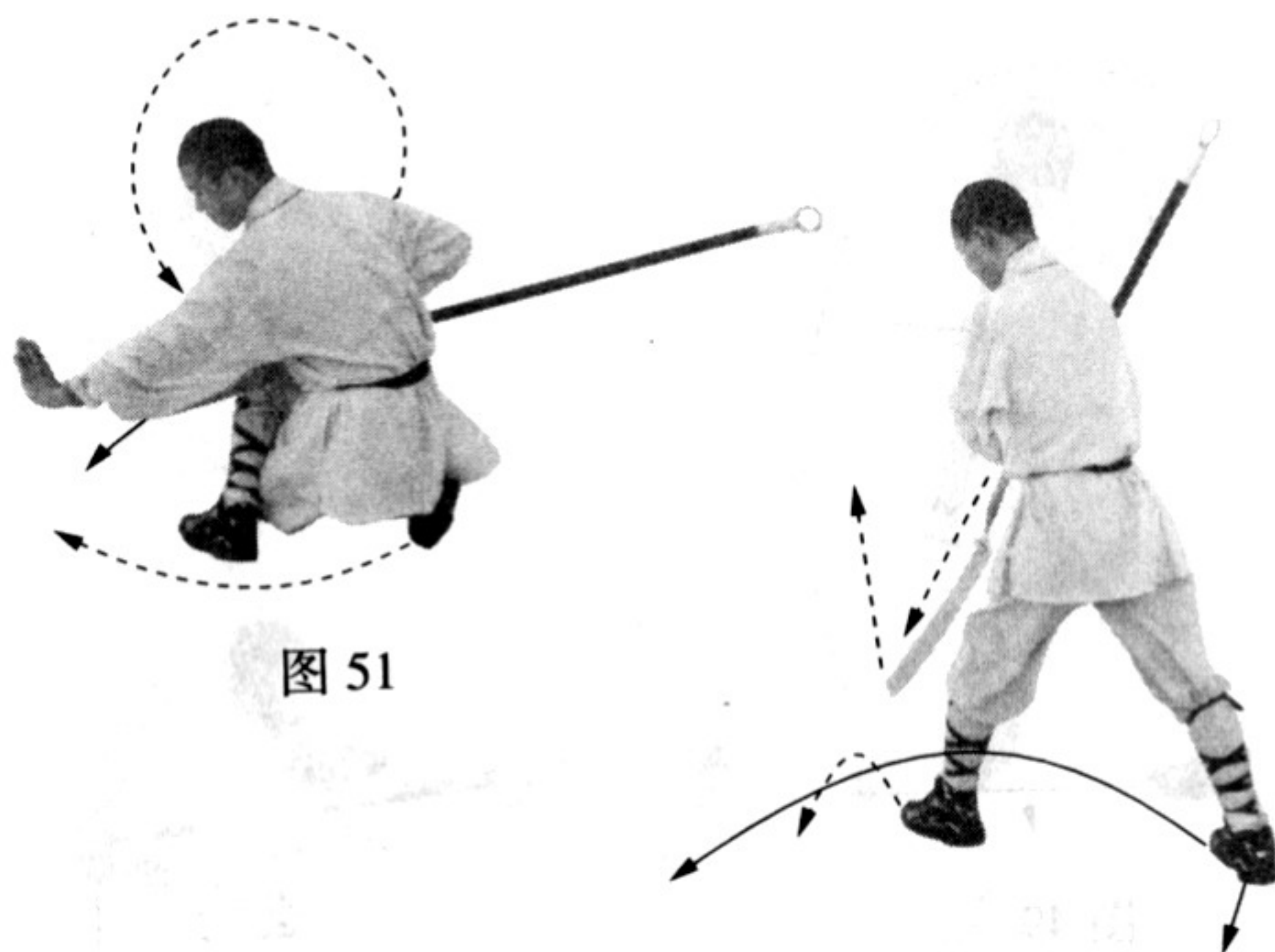


图 51

图 52

接上动作，右脚向前上一步，体右转 90 度，使两腿成插步，然后两腿全蹲成歇步，同时，左手脱把向前推出，右手钳刀向后穿把，目视左手（图 51）。

23. 大仙推山

起身，左脚向左跨一步，两手握刀向左抡舞花（图 52）。

接上动作，震右脚（响亮），抬两脚向右翻身（右转体 90 度）跳步，右脚向前落一步，使两腿成



图 53



图 54

右弓步，同时，左手脱把，向左侧推掌，右手钳刀向前亮刀，使刀把向右后方（图 53）。

24. 老僧拜佛

收右脚向内半步，同时，右手仰刀向上，刀把下沉，使刀直竖身右侧，左掌向内屈亮于胸前，掌心向右，掌指向上，目视前方（图 54）。

收势

收左脚与右脚成并步，左手由上向下，附于左大腿外侧，身胸挺直，目视前方。

八、少林月牙铲

歌诀：

少林月牙铲，紧那罗王传。
进戳劈撩掩，拨捣崩棚闪。
舞花密如雨，抖如虎下山。
变幻如神仙，进退速如电。
偷施回马枪，戳铲如放箭。
月牙上下划，绞割左右缠。
头尾都打人，江湖尊魁元。
少林真武艺，威名不虚传。

动作名称及顺序

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 预备势 | 1. 大圣端棒 | 2. 夜叉探海 |
| 3. 翻江倒海 | 4. 猿猴背棍 | 5. 鲁班棚梁 |
| 6. 回头望月 | 7. 二郎担山 | 8. 万箭穿心 |
| 9. 舞花劈铲 | 10. 鹞子翻身 | 11. 回头望月 |
| 12. 牛郎担柴 | 13. 回马杀枪 | 14. 云里拨灯 |



图 1

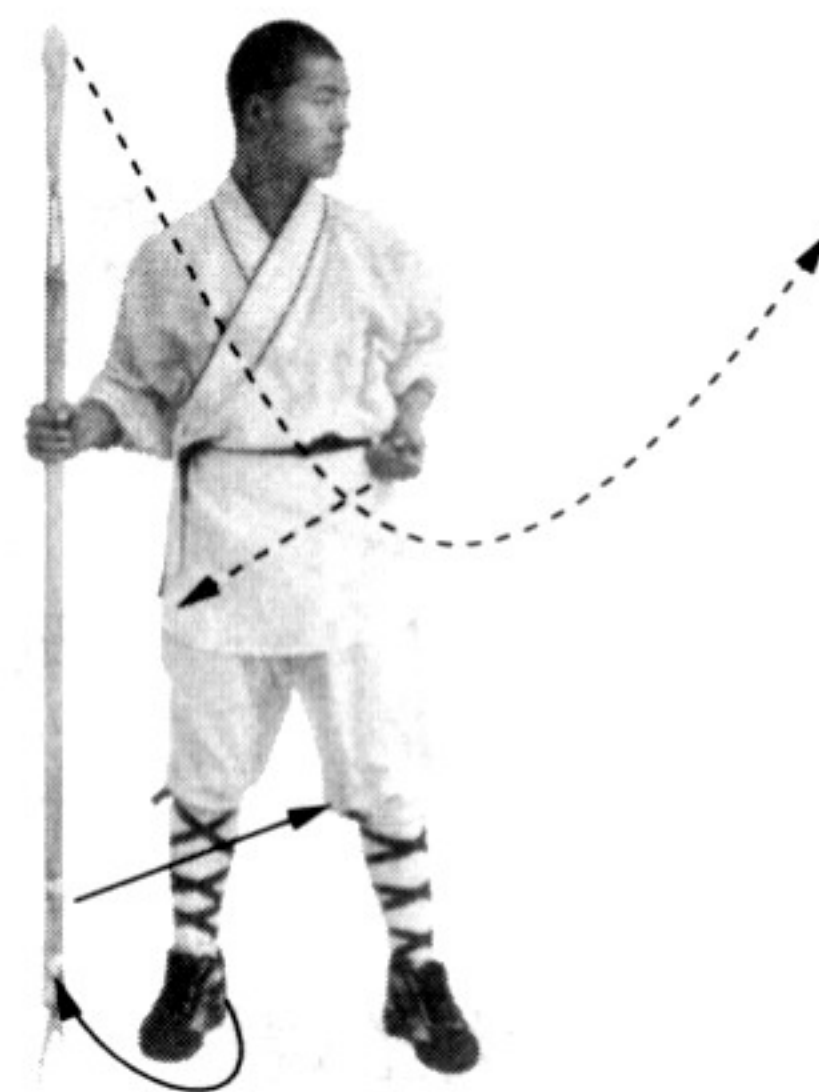


图 2

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 15. 翻云覆雨 | 16. 金鸡独立 | 17. 舞花背刀 |
| 18. 拨云见日 | 19. 力劈华山 | 20. 白云盖顶 |
| 21. 舞花坐山 | 收势 | |

预备势

两足并步站立，身胸挺直，右手握铲，左手附于大腿外侧，目视前方（图 1）。

接上动作，左脚向左跨半步，左掌变拳，抱于腰间，头向左摆，目视左侧（图 2）。



图 3

1. 大圣端棒

右脚向外踢铲根，体向左转 90 度，左手接把，右手向下滑把，两手托铲由下向上挑，两腿微蹲，目视铲头（图 3）。

2. 夜叉探海

震右脚（响亮），抬两脚向前跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步，同时，两手握铲由上向下劈，目视铲头（图 4）。

3. 翻江倒海

以两脚为轴，体向左转 45 度，使两腿成右弓

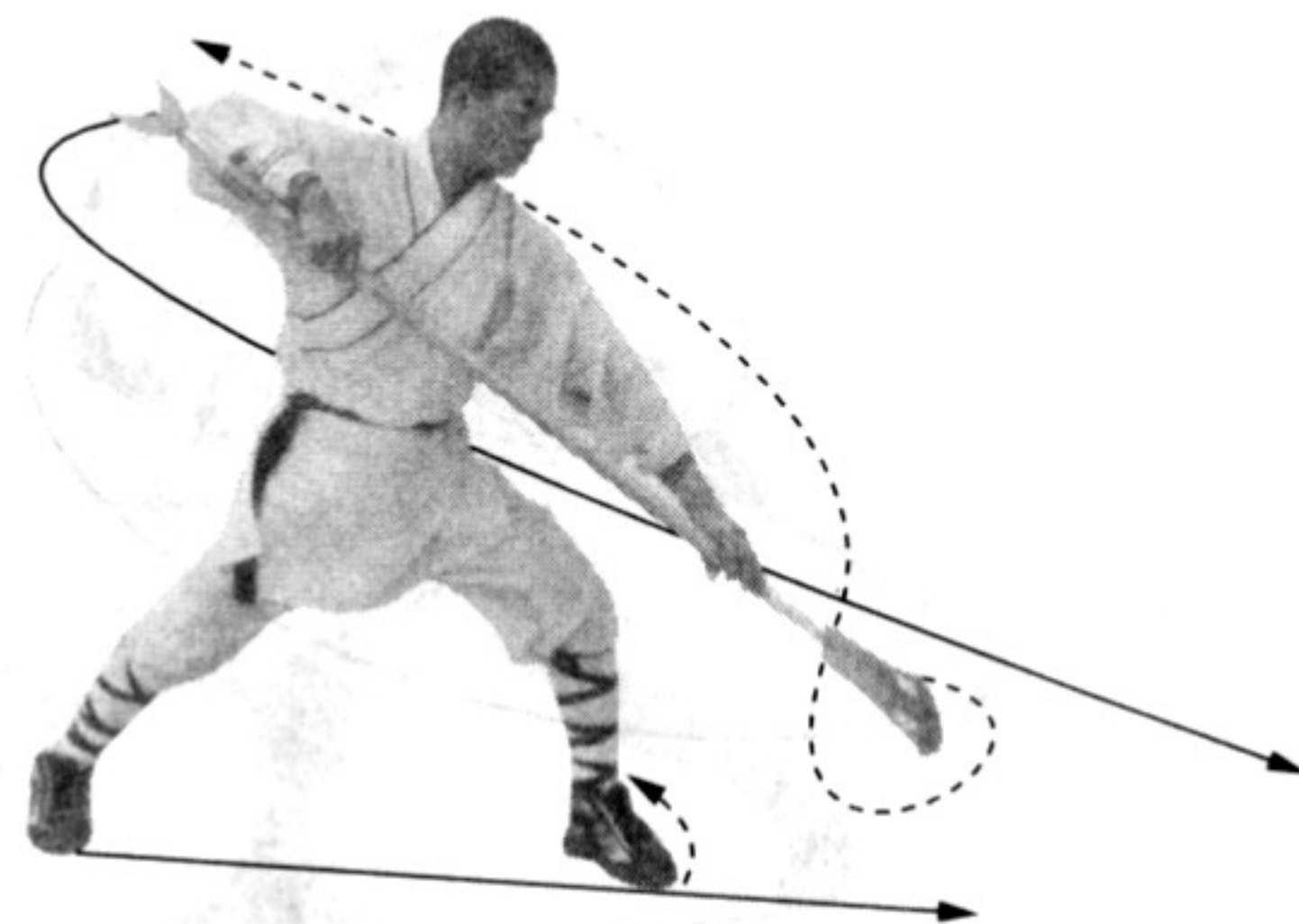


图 4

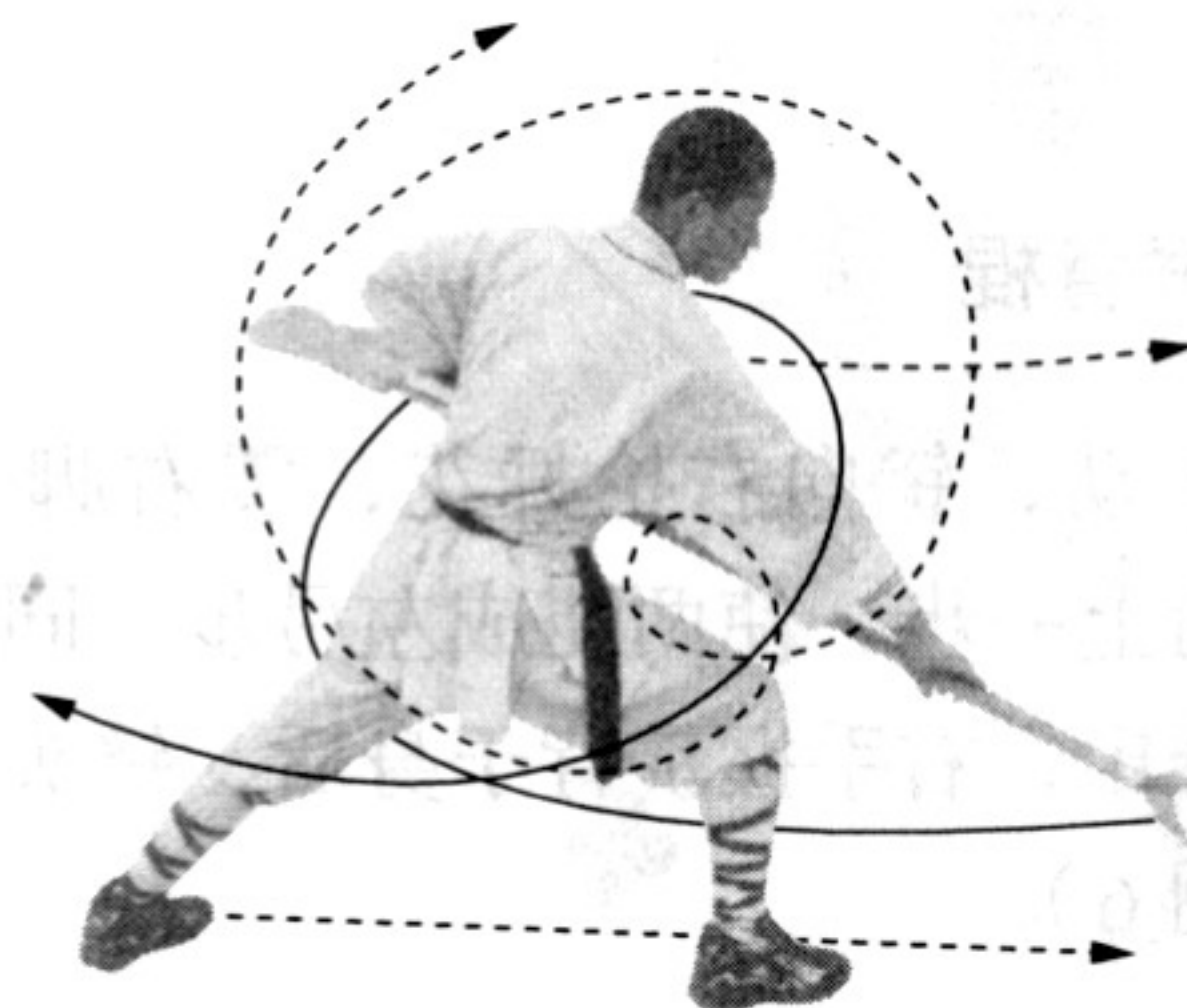


图 5

步，同时，两手握铲向右绞铲，然后随身向左侧后方进铲，再向右侧前方捣根（图 5）。



图 6

4. 猿猴背棍

两脚不动，铲向右抡舞花，震右脚（响亮），抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步，同时，左手脱把向前推出，右手握铲背于身后，铲头向上，目视左手（图 6）。

5. 鲁班棚梁

右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时，右手握铲向左抡把，左手接把，两手向前上方横推铲杆，目视前方（图 7）。



图 7

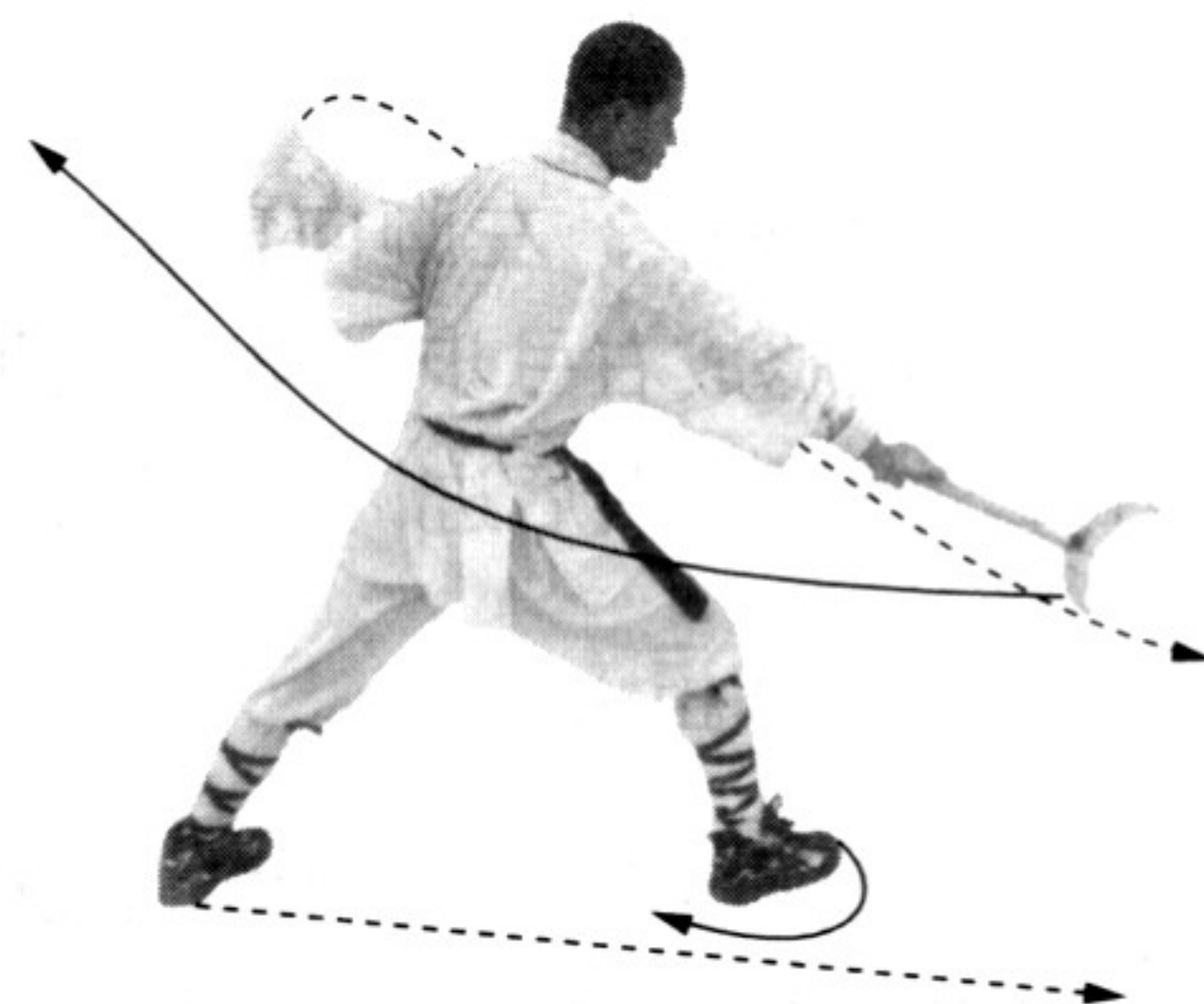


图 8

6. 回头望月

两脚不动，两手倒把，托铲向前下方劈铲根，目视月牙（图 8）。



图 9

接上动作，左脚向前上一步，体向右转 180 度，使两腿成右弓步，同时，两手握铲随身向前戳月牙，然后再向后进铲，目视铲头（图 9）。

7. 二郎担山

右脚向后倒一步，体向右转 180 度，收右脚与左脚成并步，两腿半蹲，同时，两手握铲随身势向右侧进月牙（图 10）。

接上动作，抬右脚向右跨一步，使两腿成右横弓步，同时，右手上举铲杆过头，然后下落肩上，左手脱把，向左推掌，目视左侧（图 11）。

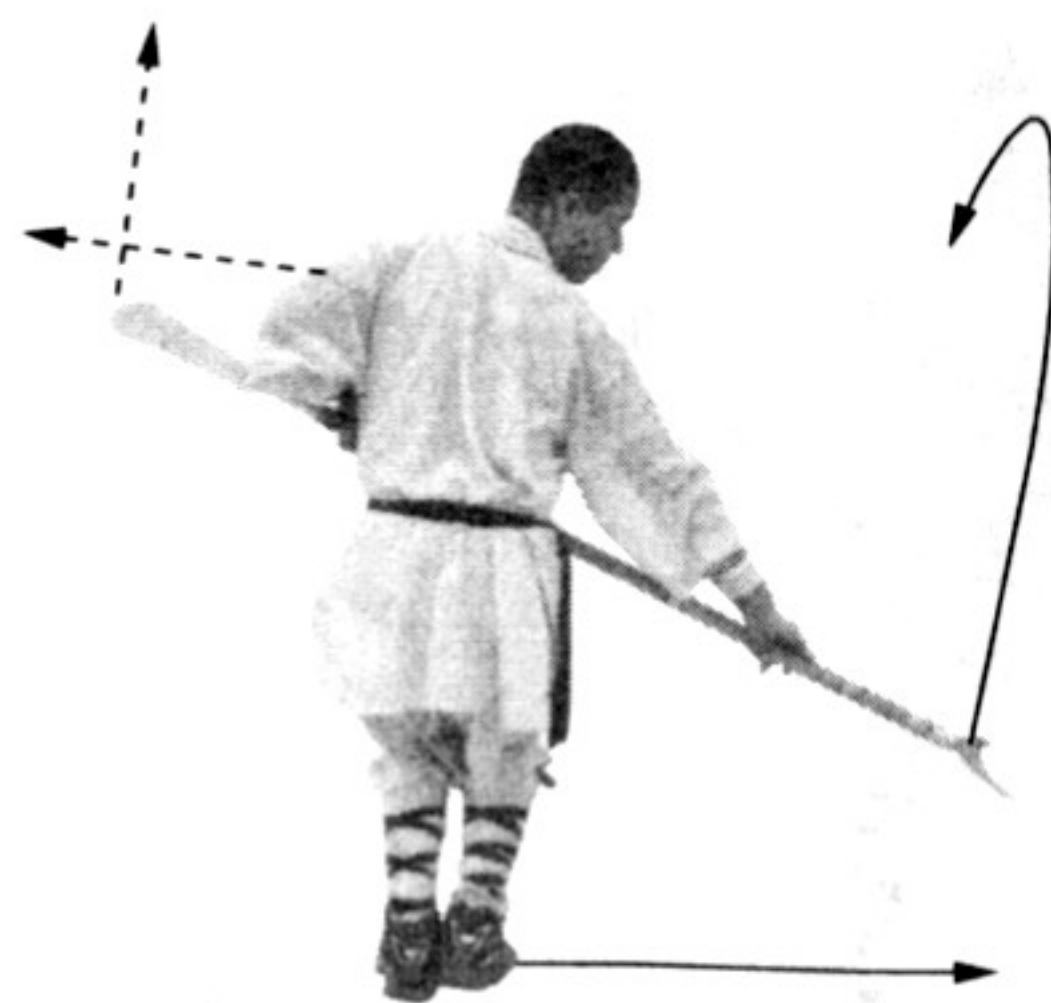


图 10

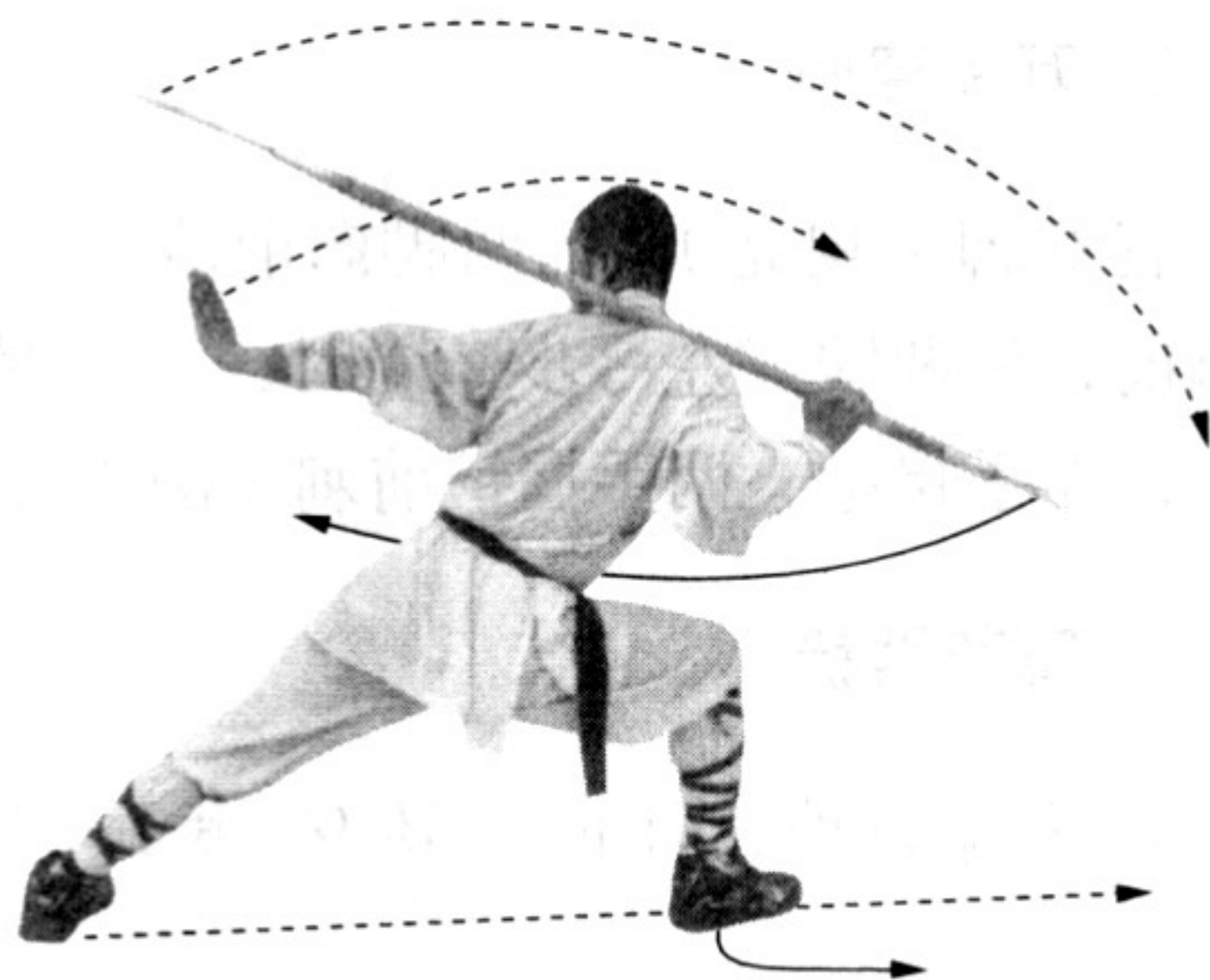


图 11

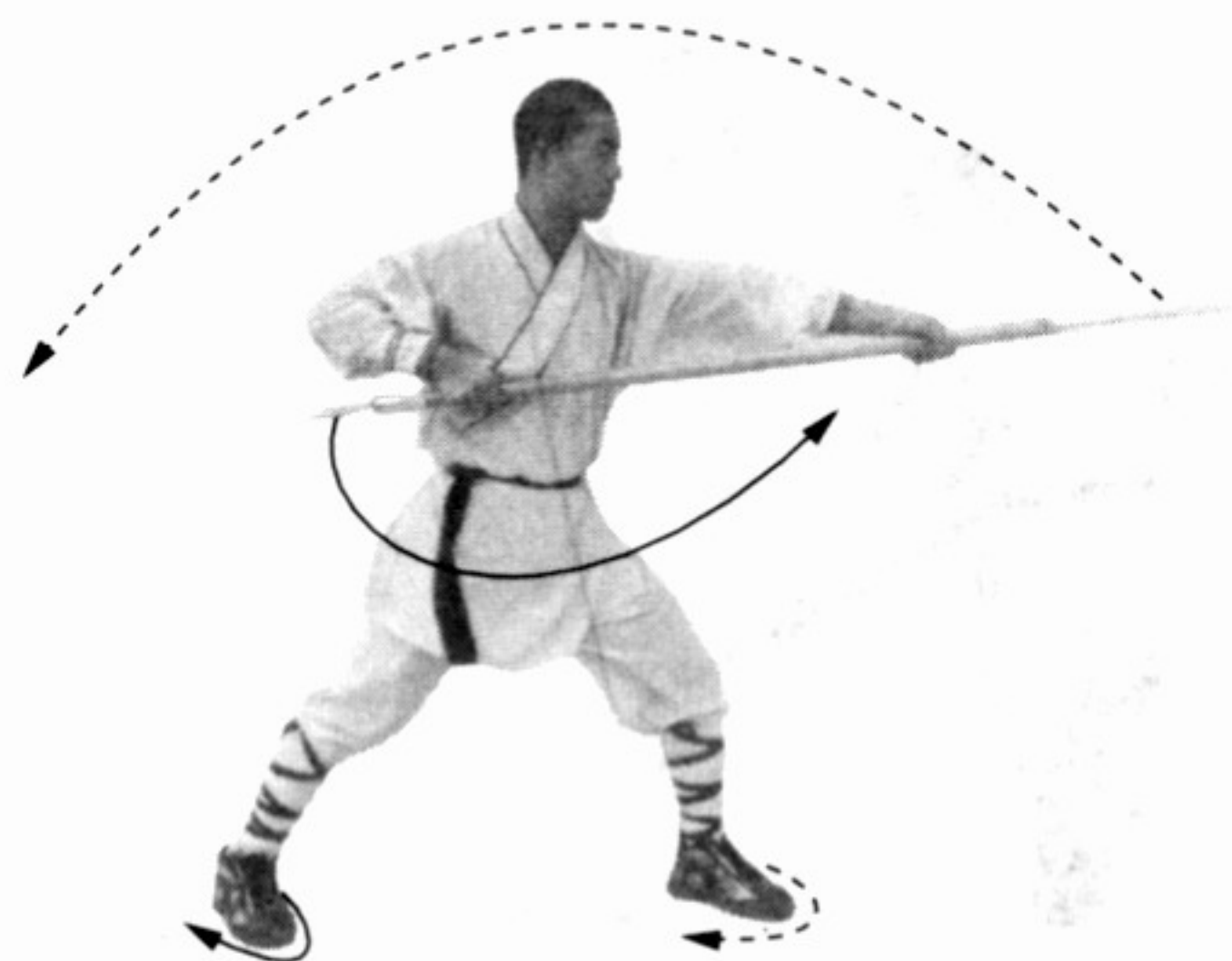


图 12

8. 万箭穿心

震右脚（响亮），抬两脚向前跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步，同时，右手握铲由后向前抡，左手接把，两手握铲前刺（图 12）。

9. 舞花劈铲

以两脚为轴，体向右转 90 度，铲倒抡舞花（图 13）。

接上动作，右脚后倒一步，体继而右转 180 度，倒抡两个舞花（图 14）。

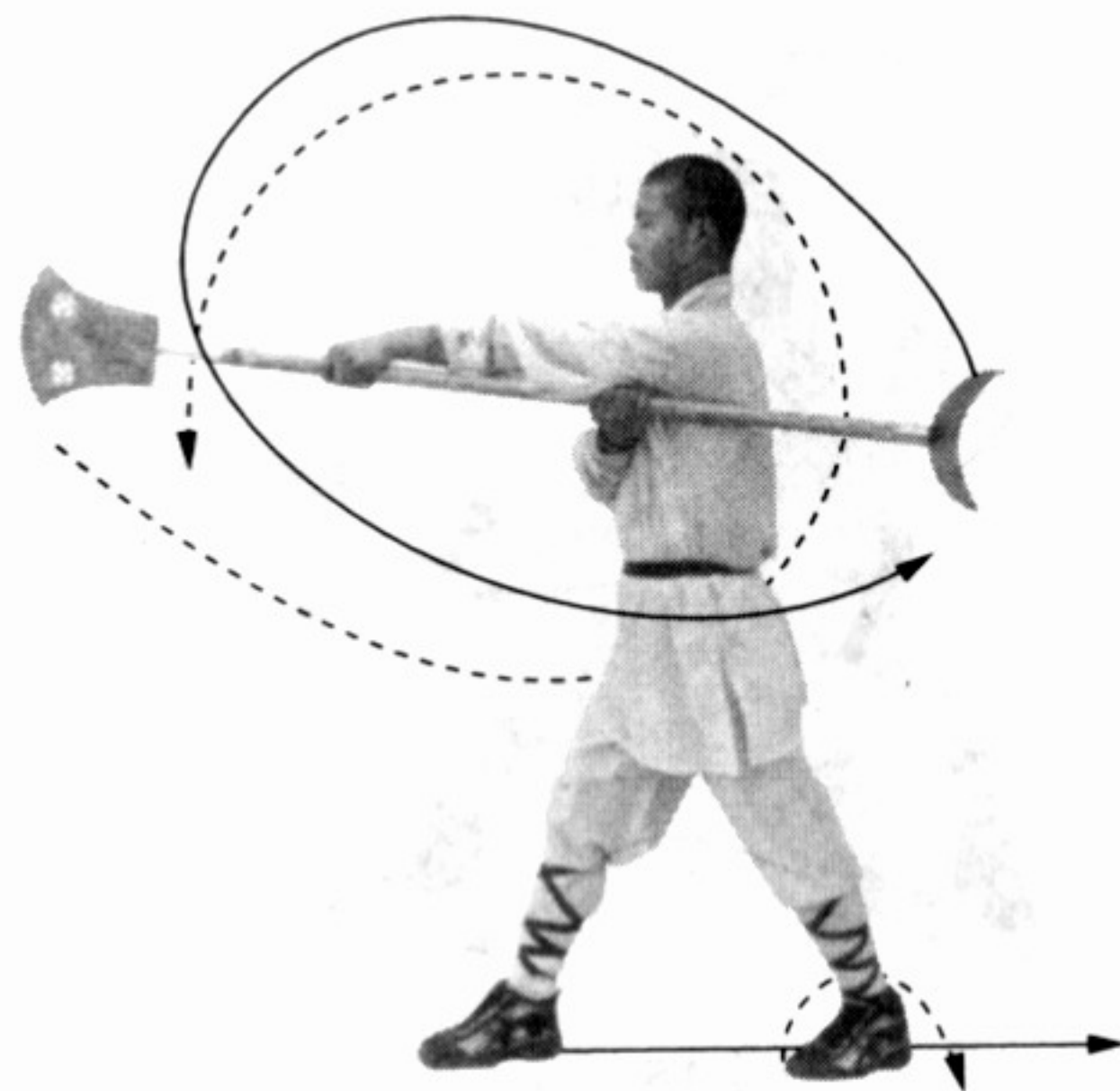


图 13

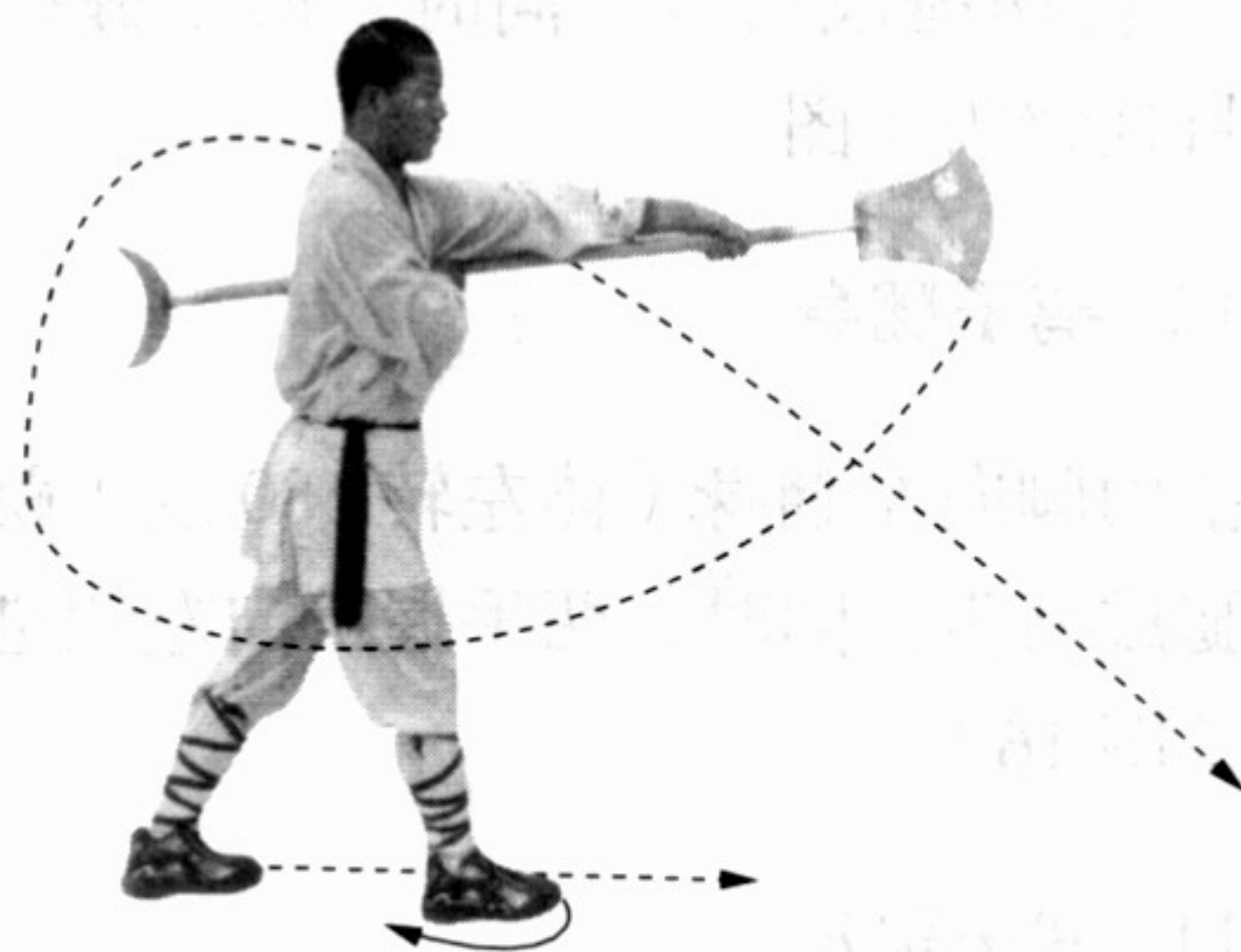


图 14



图 15

接上动作，抡舞花，左脚向前上一步，体右转 90 度，使两腿成马步，同时，两手握铲向左侧斜劈，目视铲头（图 15）。

10. 鹞子翻身

抬两脚向左翻身（体左转 180 度）跳步，转身后两腿成马步，同时，两手握铲向左侧进铲，目视左侧（图 16）。

11. 回头望月

以两脚为轴，上体向左转 180 度，使两腿成大



图 16

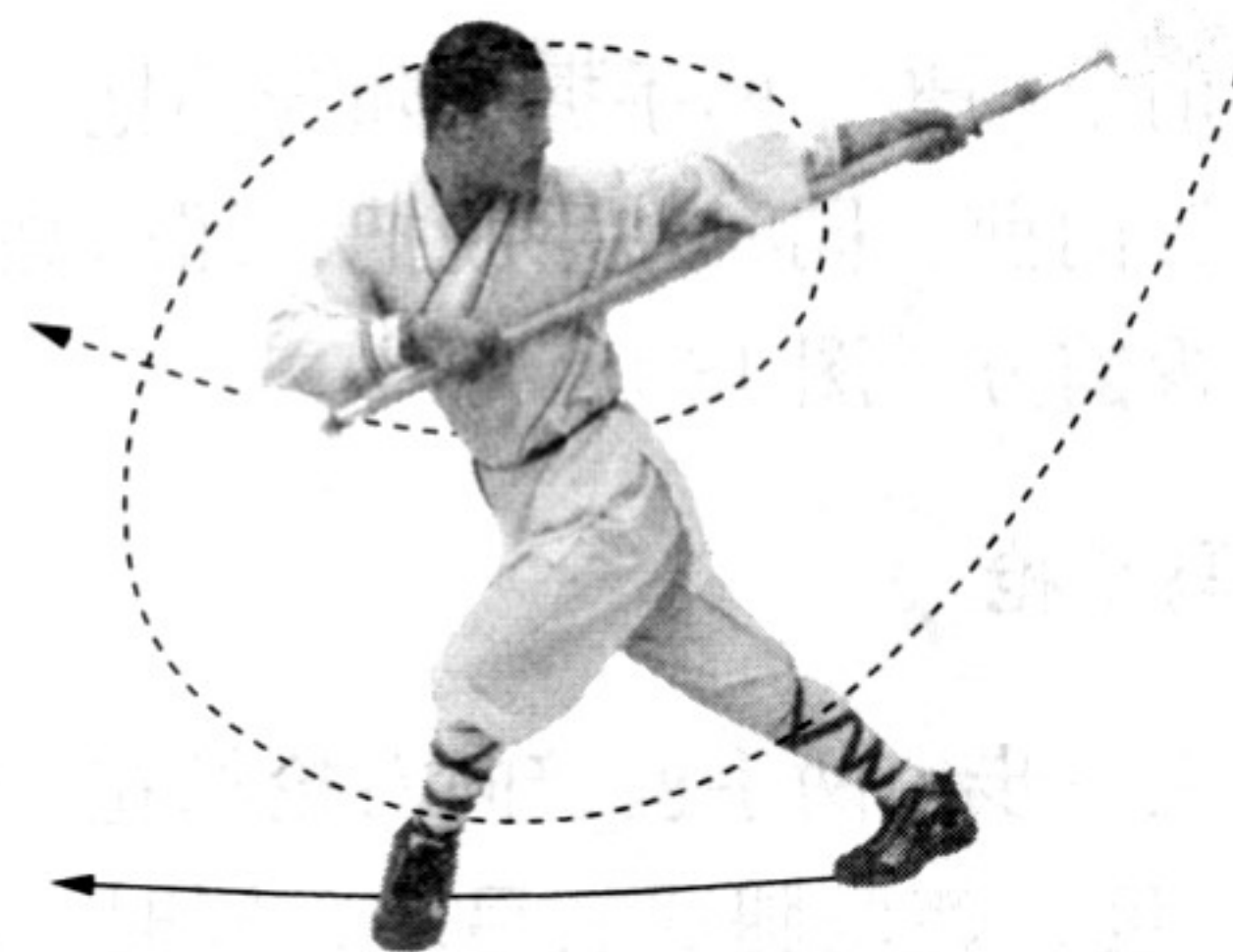


图 17

插步，同时，两手握铲由前随身向后上方斜铲，目视后方（图 17）。



图 18

12. 牛郎担柴

右脚向前上一步，两手握铲随身抽把，右手向上移把，铲锋向前，同时左手脱把，屈肘亮掌，立于胸前，目视前方（图 18）。

13. 回马杀枪

右脚前上一步，两手握铲向右抡舞花，然后上体向右转 90 度，使两腿成右弓步，同时，两手换把向后方捣月牙，目视后方（图 19）。

14. 云里拨灯

右脚后退一步，两手握铲向右抡舞花，然后体

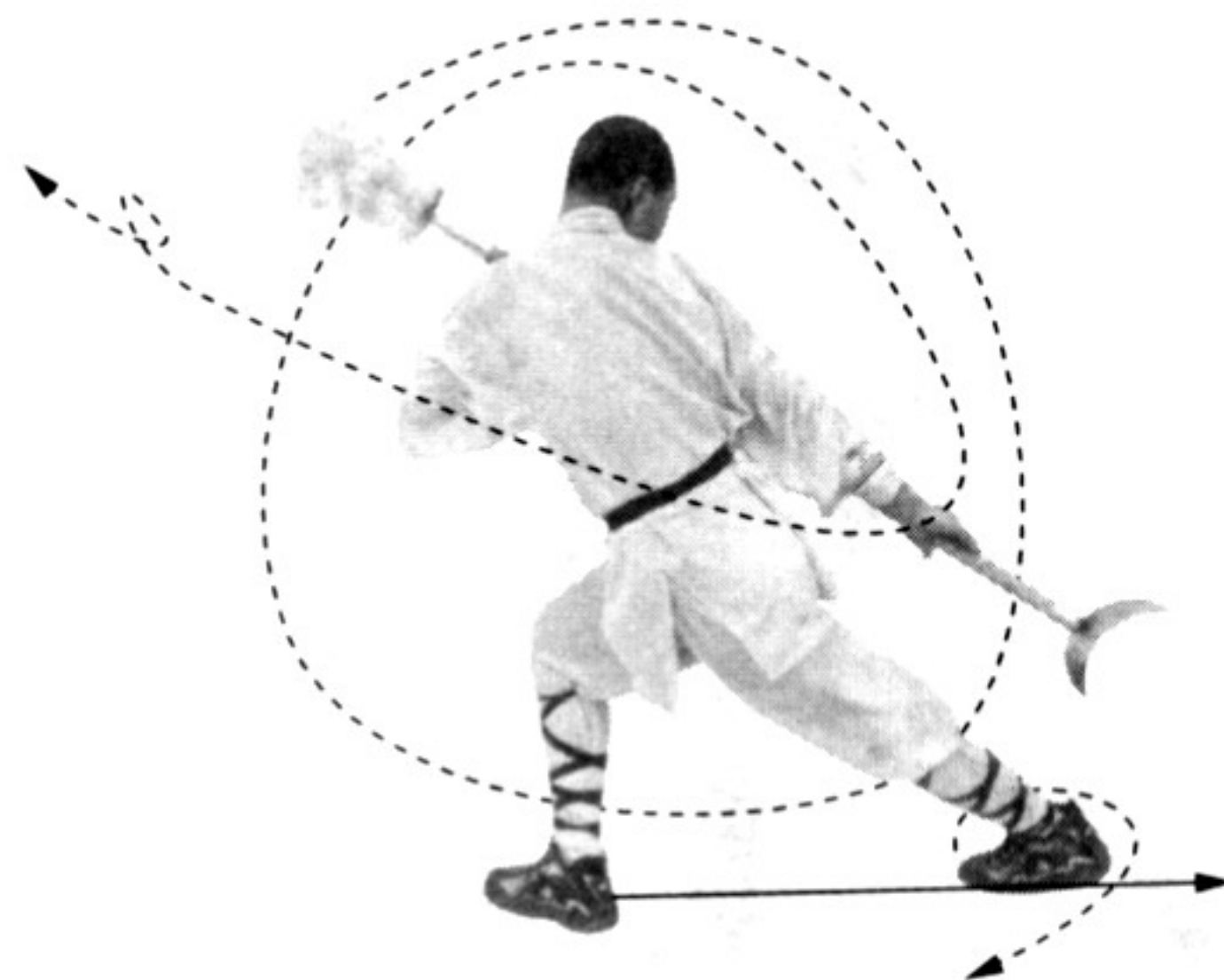


图 19



图 20

向右转 180 度，使两腿成插步，同时，两手握铲由左向右侧上方刺刀、绞刀（图 20）。

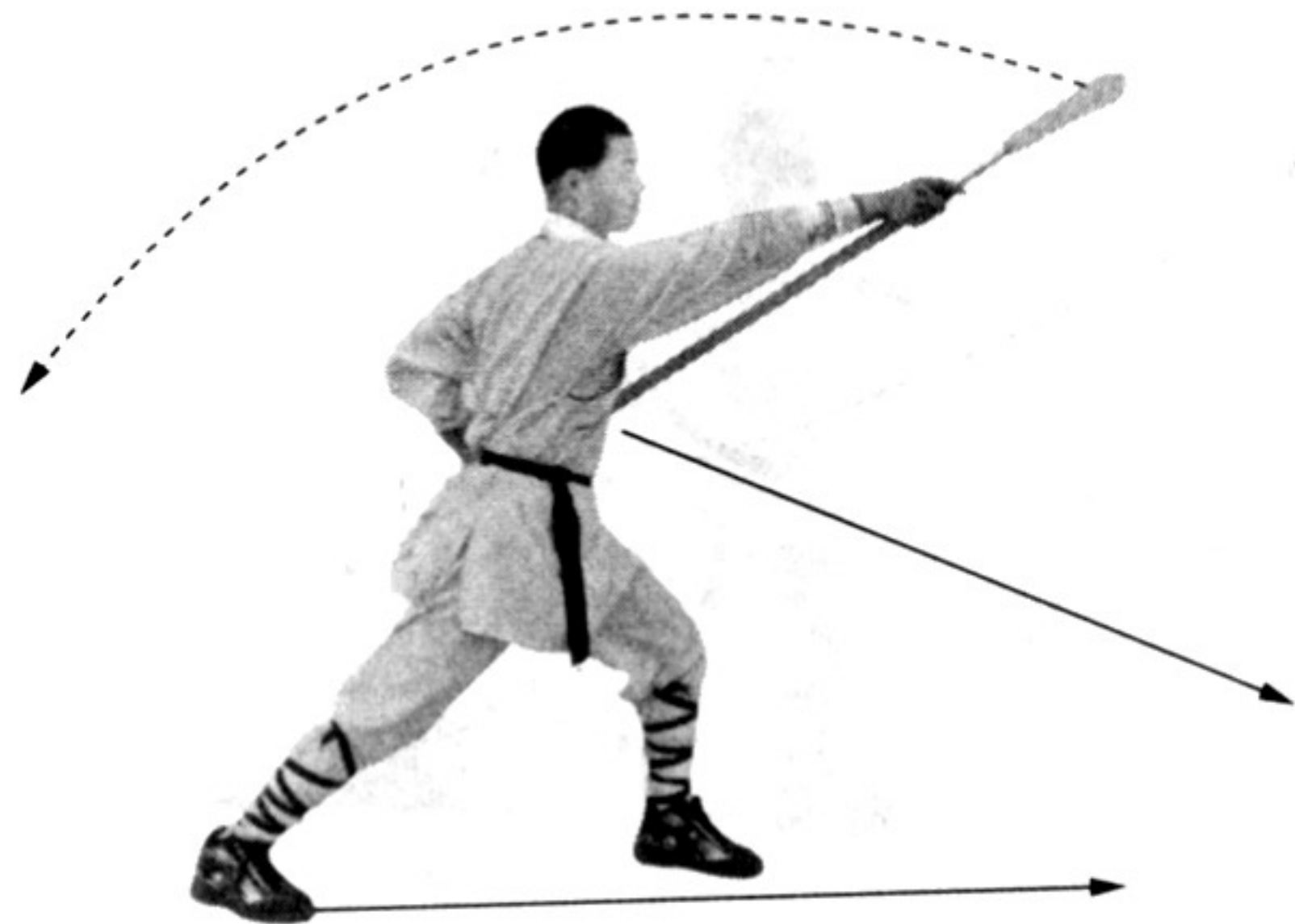


图 21

15. 翻云覆雨

左脚向左侧跨一步，体向左转 90 度，使两腿成左弓步，同时，两手握铲由后向前上方斜劈，目视铲锋（图 21）。

接上动作，右脚向前上一步，同时，两手握铲向前下方劈月牙，使铲头向后（图 22）。

16. 金鸡独立

右脚立地，抬左腿向前提膝，同时，两手握铲向前上挑月牙，上体稍向后仰，目视月牙（图 23）。

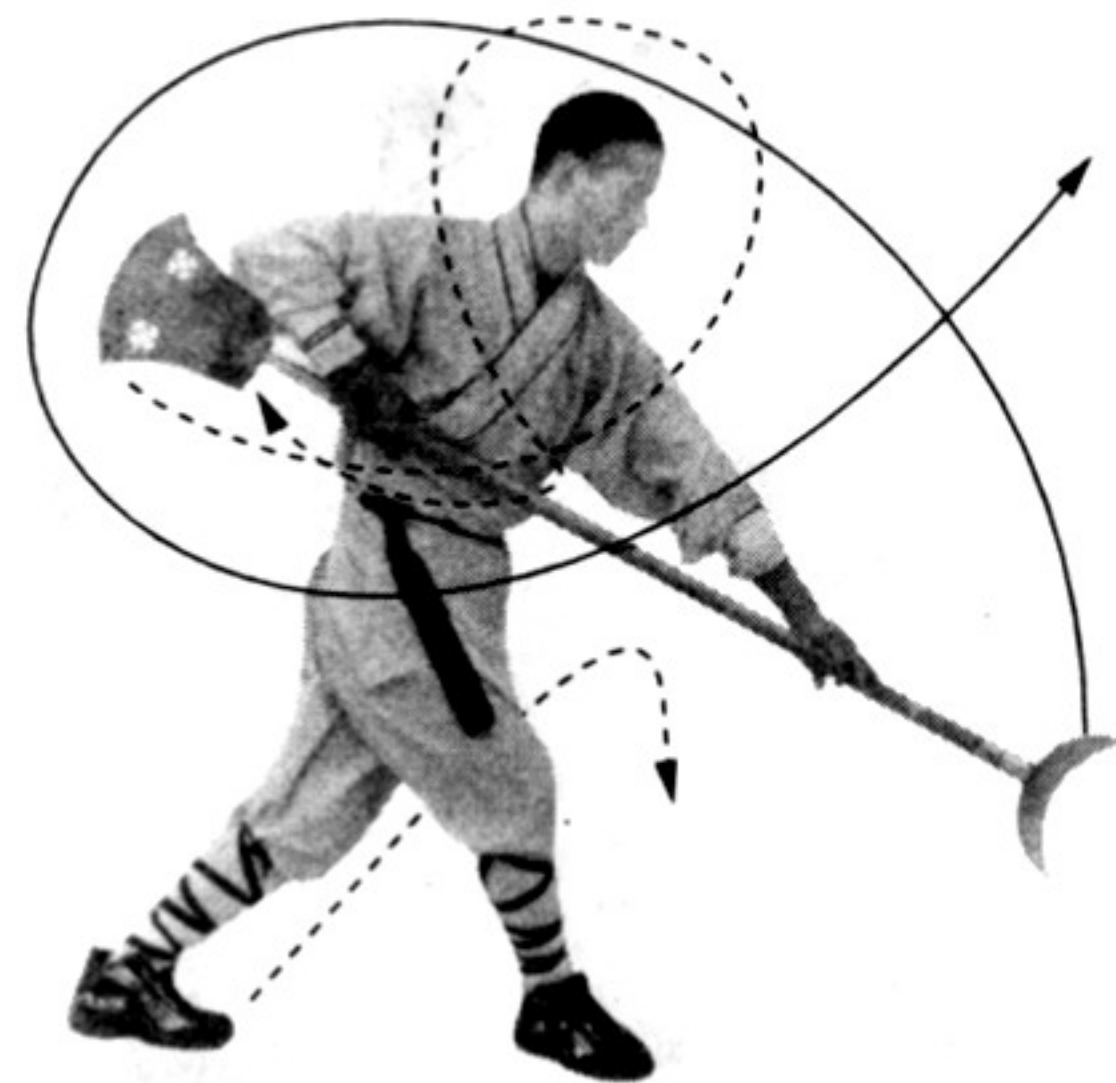


图 22



图 23

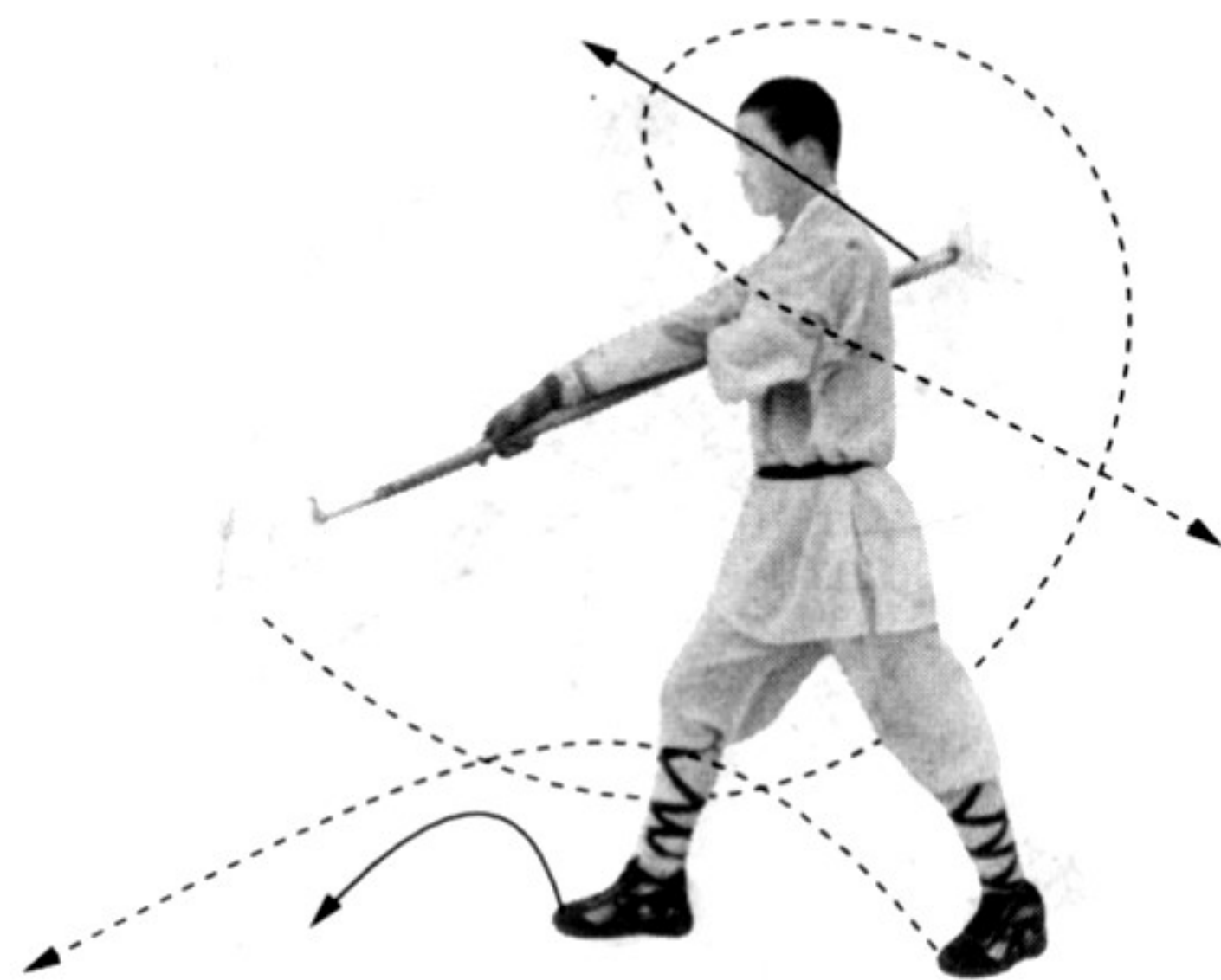


图 24

17. 舞花背刀

左脚向前落地，体向右转 180 度，同时两手握铲向右抡舞花，然后向左抡舞花（图 24）。

接上动作，两手握铲，向左抡舞花，然后抬两脚向前跳一步，左脚落右脚前，使两腿成左弓步，同时，左手脱把向前推掌，右手握铲背于身后，目视左手（图 25）。

18. 拨云见日

两手握铲，向左抡舞花，然后抬右脚向前上步，向右抡舞花（图 26）。

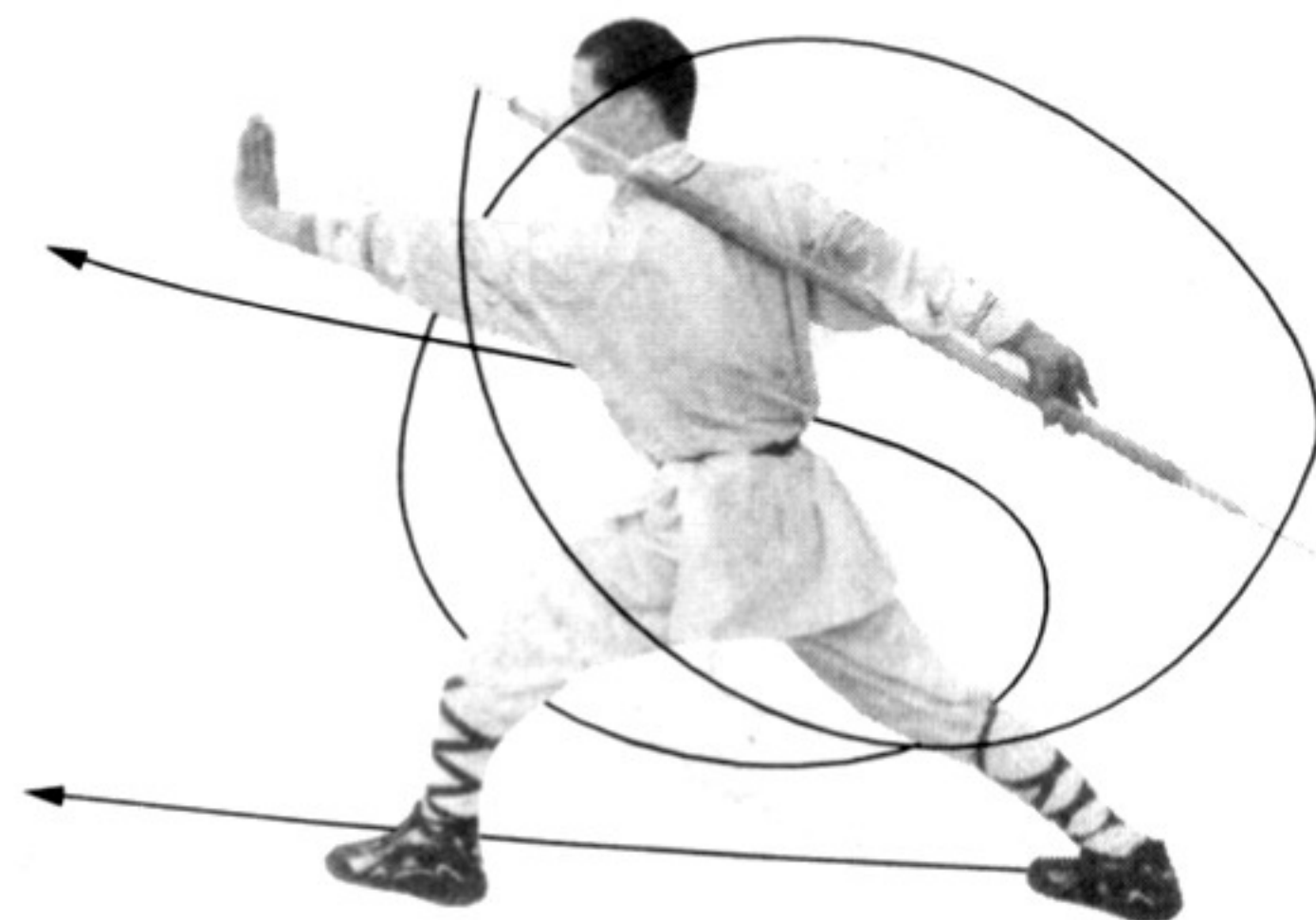


图 25



图 26

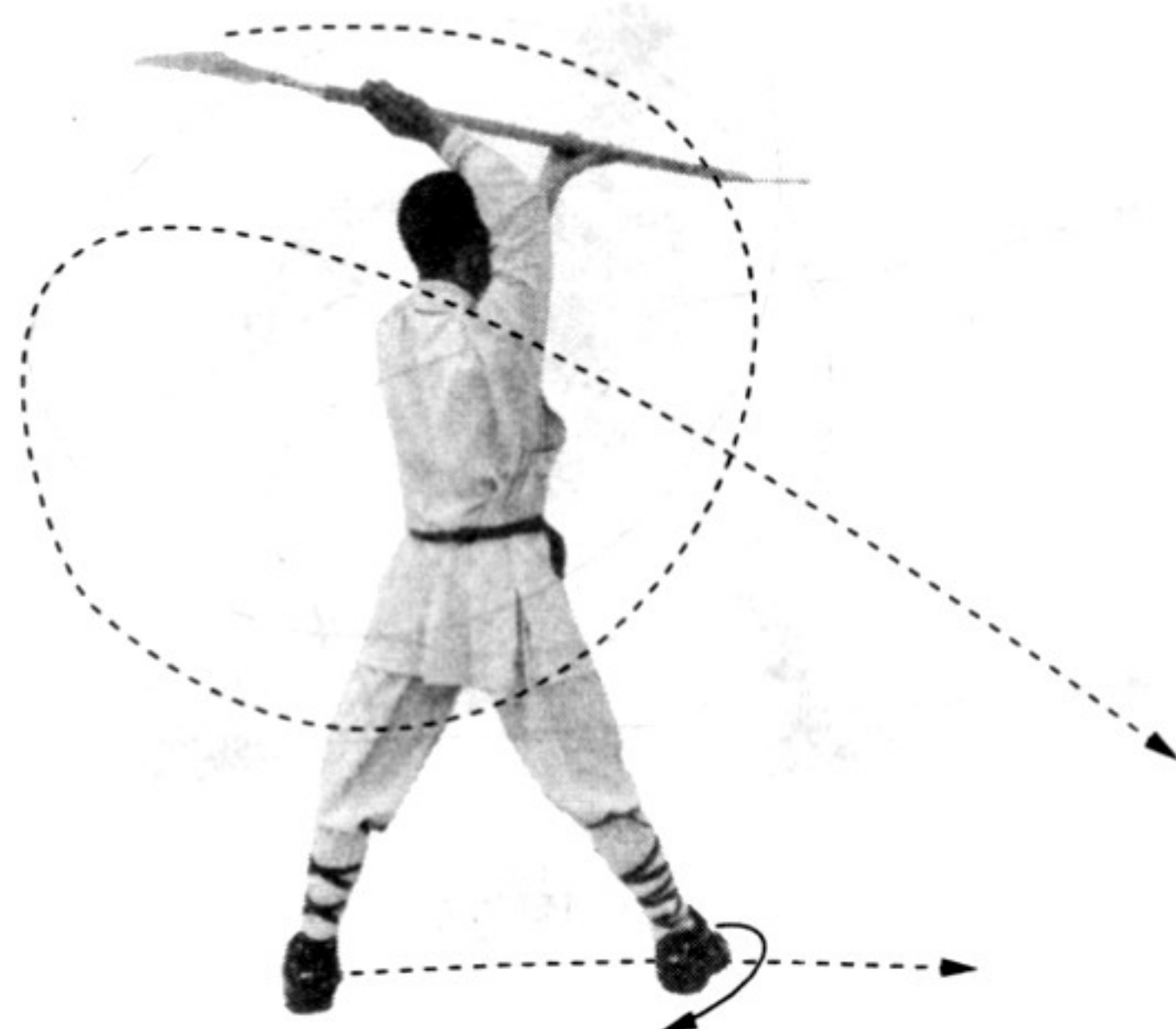


图 27

接上动作，左脚向前上一步，体向右转 90 度，换把，两手握铲由右向左向上架于头上，使铲锋向左（图 27）。

19. 力劈华山

体向右转 90 度，左脚向前上一步，使两腿成左弓步，同时两手握铲，向右抡舞花，然后两手换把，握铲向前劈，目视铲头（图 28）。

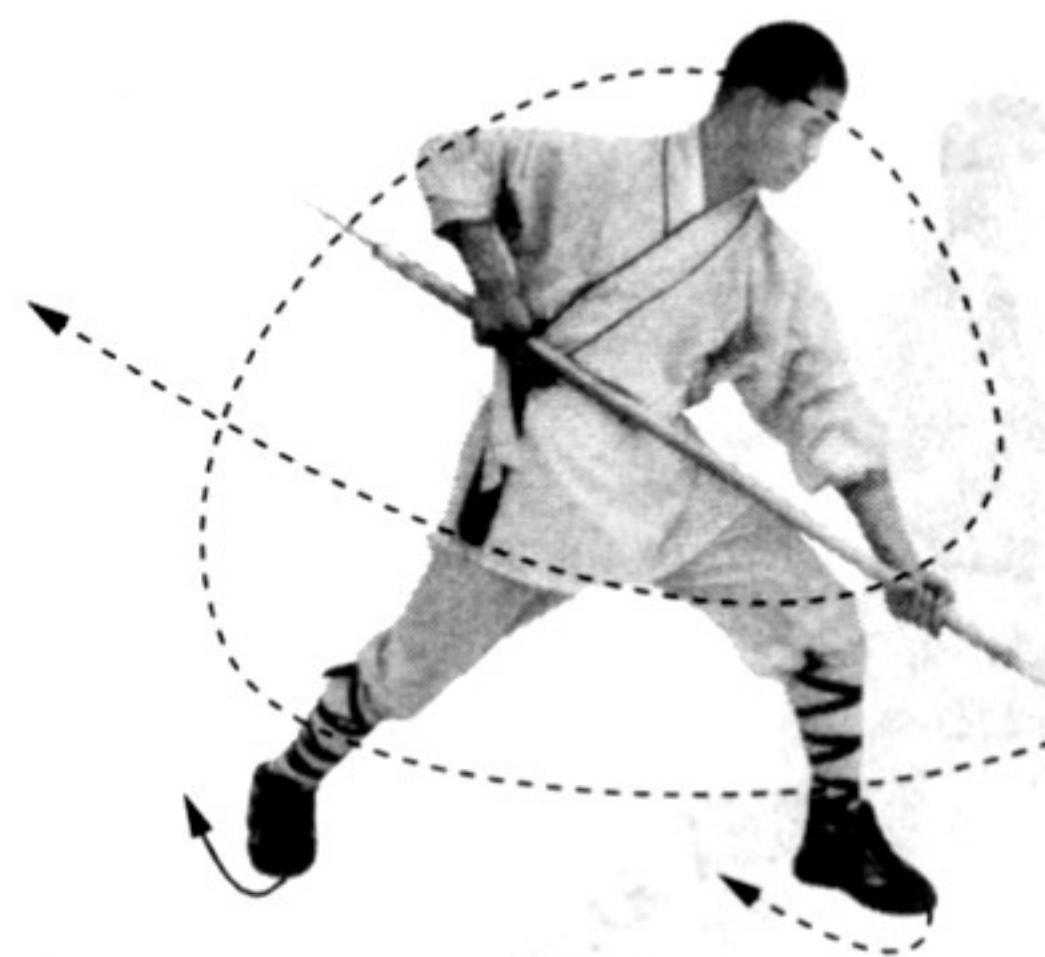


图 28

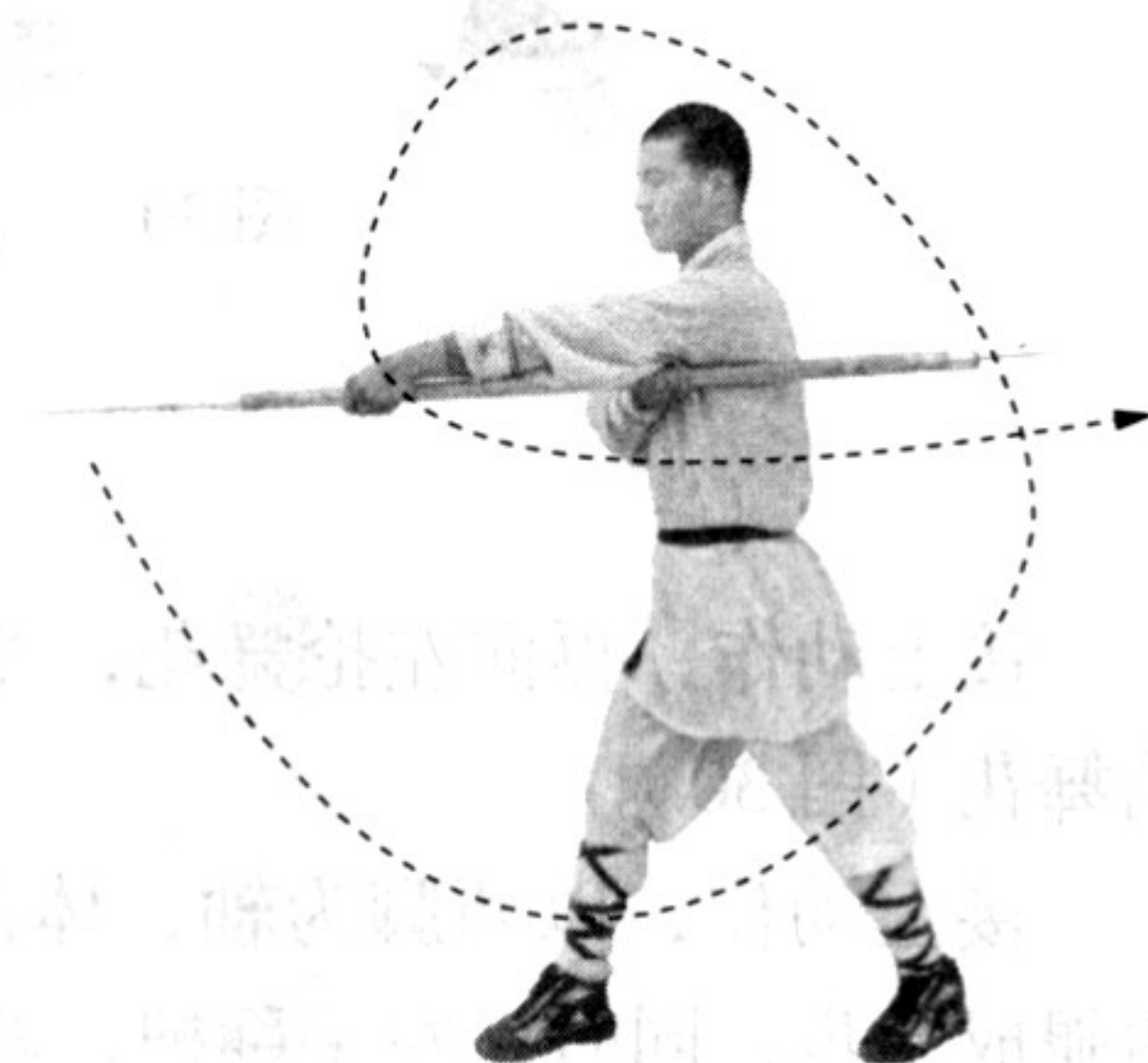


图 29

20. 白云盖顶

以两脚为轴，体向右转 180 度，两手握铲向右抡舞花（图 29）。



图 30

接上动作，再向左抡舞花，然后翻右把，向右抡舞花（图 30）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成马步，同时，左手翻把，两手持铲向头上架铲（图 31）。

21. 舞花坐山

以两脚为轴，体向右转 90 度，两手握铲由上向右抡舞花（图 32）。

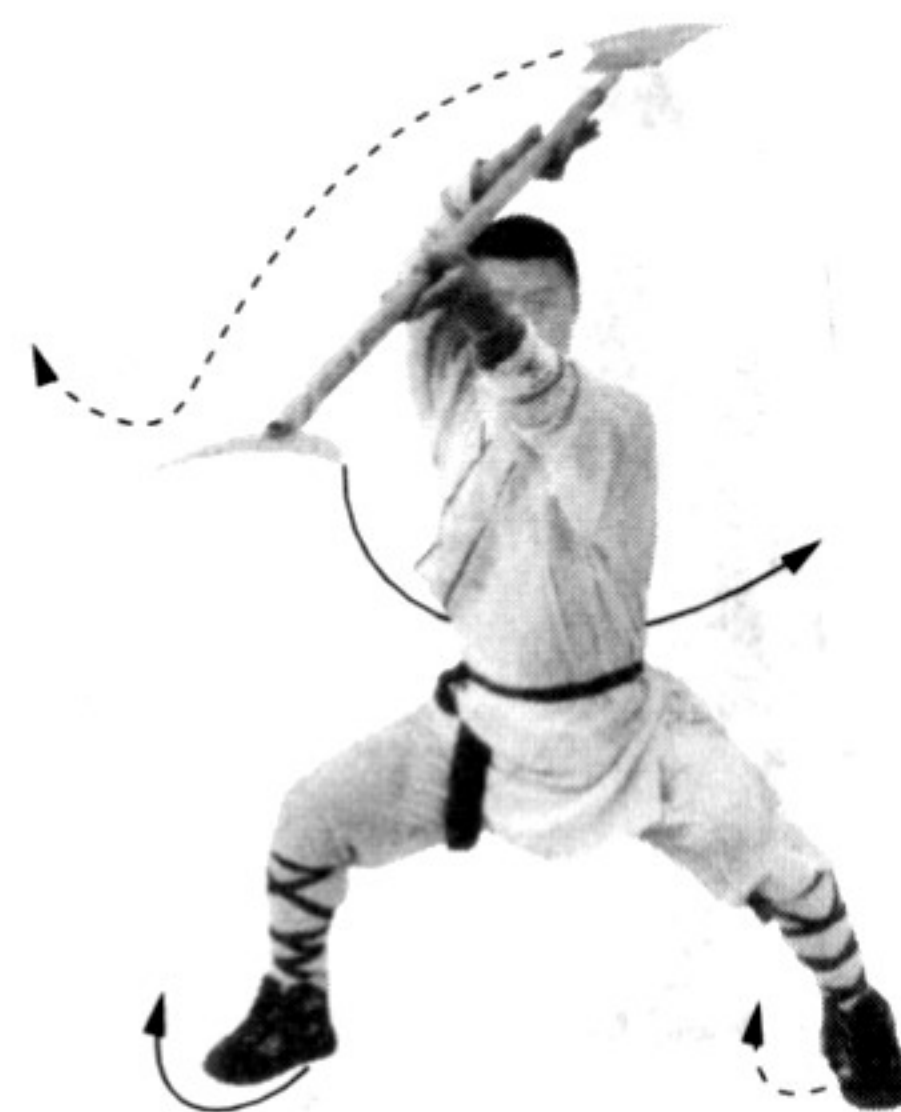


图 31

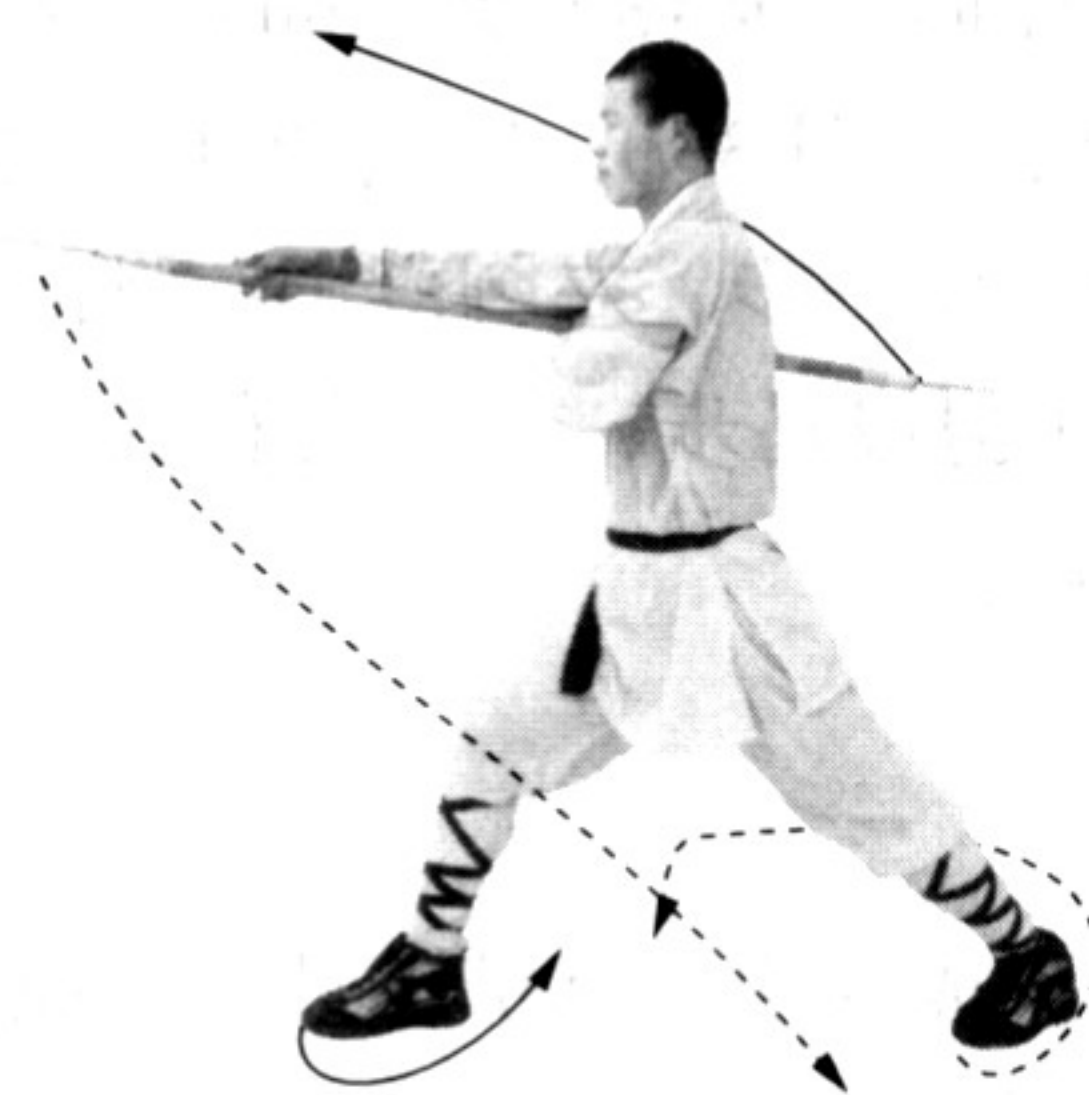


图 32



图 33

接上动作，体向左转 180 度，同时，两手握铲由右向左抡半舞花（图 33）；震右脚（响亮），抬左脚再抬右脚向前跳一步，左脚落于右脚前，体向右转 90 度，使两腿成马步，由左向右沉月牙，铲竖身右侧（图 34）。

收势

收左脚与右脚成并步，沉铲，月牙落地，左臂向左垂，掌附左大腿外侧，身胸挺直，目视前方（图 35）。



图 34



图 35

图书在版编目(CIP)数据

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. -北京: 人民体育出版社, 2005
ISBN 7-5009-2740-1

I. 少… II. ①徐… ②释… III. 器械术(武术) - 中国-教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006091 号

*

人民体育出版社出版发行
紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 7.75 印张 112 千字
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2740-1/G·2639
定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

ShaoLinChuantongWuShuPuJiJiaoCai

少林传统武术普及教材

- | | |
|-----|---------|
| 第一册 | 少林武术理论 |
| 第二册 | 少林武术基本功 |
| 第三册 | 少林拳 |
| 第四册 | 少林棍 |
| 第五册 | 少林常用器械 |
| 第六册 | 少林稀有器械 |
| 第七册 | 少林拳对练 |
| 第八册 | 少林器械对练 |

ISBN 7-5009-2740-1



9 787500 927402 >

定价:11.00 元



责任编辑 范孙操
封面设计 王龙