少林传统武术普及教材

徐勤燕　释德虔　编著



【第六册】

少林稀有器械

ShaoLinXiYouQiXie

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第六册

少林稀有器械

徐勤燕　释德虔　编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林传统武术普及教材. 第六册，少林稀有器械/徐勤燕，释德虔编著. -北京：人民体育出版社，2005
ISBN 7-5009-2741-X

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 006094 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 11.375 印张 174 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 7-5009-2741-X/G·2640
定价:15.00 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）

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。

作者简介



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

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

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。

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、少林草镰 ……（ 1 ）
二、少林双锏 ……（ 26 ）
三、少林宣花斧 ……（ 46 ）
四、少林护手钩 ……（ 68 ）
五、少林达摩杖 ……（ 90 ）
六、少林转堂拐 ……（121 ）
七、少林佛尘 ……（141 ）
八、少林追魂铲 ……（167 ）
九、少林滚堂鞭 ……（189 ）
十、少林双流星 ……（215 ）
十一、少林铁扫帚 ……（241 ）

十二、少林雁翅铙 ……（267）

十三、少林托天叉 ……（288）

十四、少林长把槊 ……（302）

十五、少林方天戟 ……（318）

一、少林草镰

少林草镰是少林十八般兵器中的一种重要器械，是少林寺武僧在练拳术的基础上，结合寺外农家用具草镰之长，演练而成的一种常用兵器。

宋代少林寺福居和尚与宋太祖故有深交。太祖喜欢练习武功，调集将士常住少林，和寺僧互教互学、取长补短，使少林武术更加发展。少林草镰也是同期发展起来的。明代的悟雷、洪荣、广顺等更精心研练，还使用单、双草镰和对练破枪鞭等套路。清代的清伦、清真、静梁等对少林草镰技术又有新的发展，练有36招，流传至今。

少林草镰既可以割麦、割草，又可以防身护院，保护寺内财产不受盗贼侵犯，还可以抵挡棍枪和匕首等兵器。

歌诀：

单手拿起一把镰，开山劈岭种稼田。

回手反腕撩起镰，单拨小麦不忙乱。

真君担山连手镰，左右钩挂反手镰。
倒挂金钩拨麦镰，云顶插花挂青镰。
海下桑针破草镰，单足提起后甩镰。
金刚引路罗旋镰，猴子藏宝仆身镰。
旋卷霹雷上九天，大鹏展翅落高山。
白鹤斜飞七星镰，子牙钓鱼渭水边。
转手甩镰一大片，前后左右拨四面。
三十六镰使得好，播过麦田播秋田。
祖师留传拨镰手，耕种田园守寺院。
冲锋陷阵战贼兵，擅破长枪和铁鞭。
成名高士心害怕，软弱之徒更胆寒。

动作名称及顺序

预备势　1. 独立接镰　2. 回手撩镰
3. 农夫拨麦　4. 金牛奔山　5. 连手劈镰
6. 独立撩镰　7. 左钩挂镰　8. 反手挑镰
9. 上步捅镰　10. 倒挂金铃　11. 转身九星
12. 回手挂镰　13. 洞宾扬镰　14. 搂砍拨麦
15. 反手上挂　16. 白猿偷桃　17. 倒吊银灯
18. 云顶拨麦　19. 海底捞月　20. 回身倒挂
21. 进步拨镰　22. 提膝甩镰　23. 腋下藏花

24. 大仙指路　25. 枯树盘根　26. 旋转拨镰
27. 大雁展翅　28. 悟空藏宝　29. 左右拨镰
30. 仆身拨镰　31. 凤凰展翅　32. 旋转风雷
33. 鸿雁落滩　34. 紫燕斜飞　35. 七星拨镰
36. 太公钓鱼　37. 转身甩镰　收招归原



图 1

预备势

足立八字，身胸挺直。左手屈肘握镰护于左侧，手心向内，镰头向上；右掌贴近右大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 1）。



图 2



图 3

1. 独立接镰

两脚为轴，体向左转 90 度，提右腿成独立势。同时右手在胸前接镰，两手心相对，镰头向后。目视前方（图 2）。

2. 回手撩镰

右脚在前落地为轴，体右转 90 度，左腿提起成独立势。同时右镰由左向右环弧，甩撩于身右侧，镰头向右，刀尖斜向上；左掌屈肘护胸，掌心向里，掌指向上。目视右前侧（图 3）。

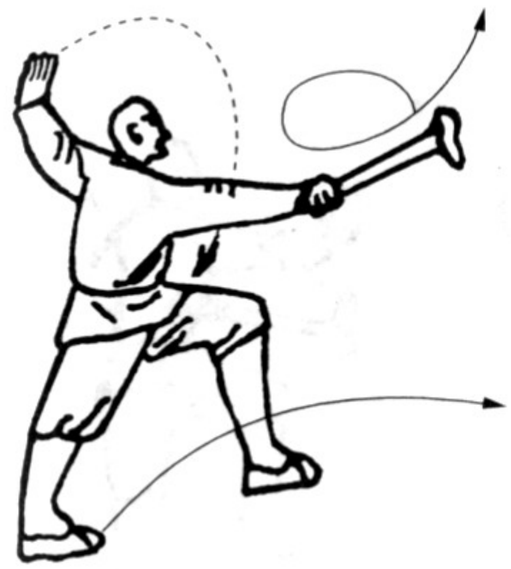


图 4



图 5

3. 农夫拨麦

右脚为轴，体左转 90 度；左脚在前方一步下落，屈膝成左弓步。同时右镰由后向前拨击，镰头斜向前，刀尖向左；左掌展于左侧，掌心向下，掌指斜向外。目视前方（图 4）。

4. 金牛奔山

抬右脚前上一步落地，屈膝变成右弓步。同时右镰环弧前撩，镰头斜向前，刀尖斜向下；左掌展于身后，掌心向后，掌指斜向后。目视前方（图 5）。



图 6



图 7

5. 连手劈镰

双脚离地前移半步，两腿变成马步。右镰在右前方环弧连劈，镰头向前，刀尖向下；左臂屈肘，展于左肩外侧，掌心向外，掌指向上。目视前右侧（图 6）。

6. 独立撩镰

右脚为轴，体左转 180 度；左腿向前提膝，成独立势。同时右镰由后向前钩挑撩起，镰头向前，刀尖向上；左掌展于前方，掌心斜向前，掌指向上。目视右前方（图 7）。



图 8



图 9

7. 左钩挂镰

左脚向前一步落地。同时右镰由前向左环弧钩挂于身后左侧，镰头向后，刀尖向下；左掌外展于左后侧方，掌心斜向外，掌指斜向后。目视前方（图 8）。

8. 反手挑镰

接上势。右镰由后向前挑击，反腕，镰头向前，刀尖向上；左掌展于身后左侧，掌心向左，掌指向后。目视前方（图 9）。



图 10



图 11

9. 上步捅镰

抬右脚前上半步落地站立，左脚离地后蹬。右镰由后向前捅点，刀尖向下；左掌展于身左后侧，掌心向外，掌指向后。目视前方（图 10）。

10. 倒挂金铃

左脚前上一步下落站立，右脚离地提膝成独立势。同时右镰由前向上挑挂，镰头向上，刀尖向前；左掌屈肘护胸前，掌心向右，掌指向上。目视前方（图 11）。

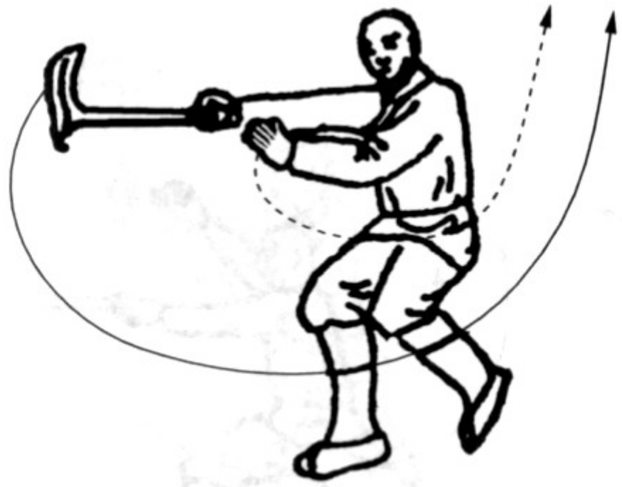


图 12



图 13

11. 转身九星

右脚在前方下落，左脚跟离地，两腿屈膝成丁步。同时右镰由上向下环弧斜钩，镰头向前，刀尖向上；左掌护于右肘内侧，掌心斜向下，掌指斜向右。目视前方（图 12）。

12. 回手挂镰

两脚为轴，体左转 180 度，使两腿成蹲步。同时右镰由后向前环弧钩挂，镰头斜向前，刀尖斜向左；左掌展于前上方，掌心向右，掌指向前。目视前方（图 13）。



图 14

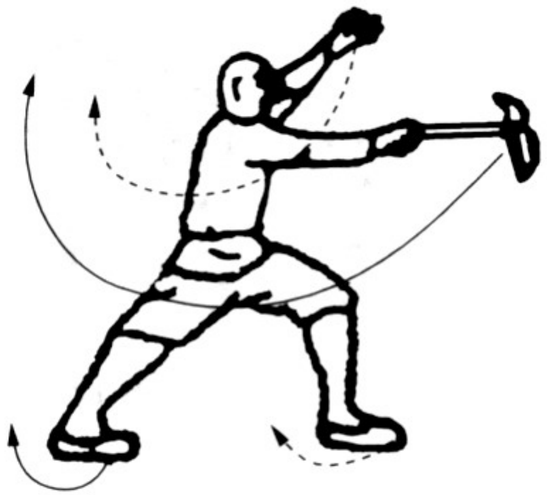


图 15

13. 洞宾扬镰

前提左腿成独立势。同时右镰由前向后下环弧，上架头上前方，镰头向前，刀尖斜向外；左掌前推，掌心斜向前，掌指斜向上。目视前方（图 14）。

14. 搂砍拨麦

左脚在前方一步下落，使两腿变成左弓步。同时右镰由上环弧向前下方搂砍，镰头向前，刀尖斜向左；左掌展于头前斜上方，掌心向前，掌指斜向上。目视前方（图 15）。



图 16



图 17

15. 反手上挂

两脚为轴，体右转 180 度，两腿变成高弓步。同时右镰由后向上挑挂于头上前方，镰头向上，刀尖向前；左掌护于右肘内侧，掌心斜向下，掌指向右。目视前方（图 16）。

16. 白猿偷桃

抬左腿向前提膝，成独立势。右镰向后斜举，镰头斜向后，刀尖向上；左掌屈肘变勾手护于胸前，勾尖向下。目视前方（图 17）。



图 18

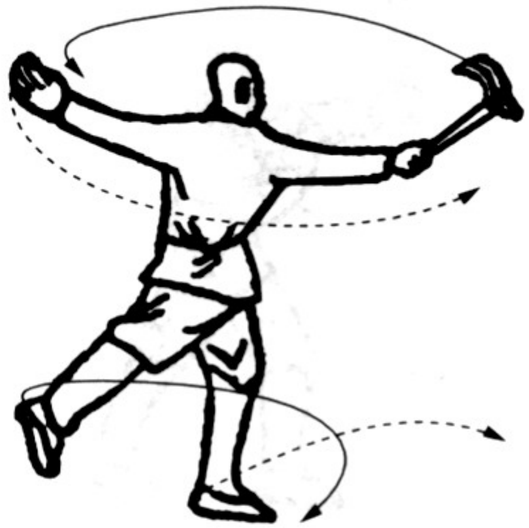


图 19

17. 倒吊银灯

左脚尖下落点地，右脚上步下落，两腿变为丁步。同时右镰由上向下撩挑于身前下方，镰头斜向下，刀尖向上；左勾手护于右肘内侧，勾尖斜向下。目视前下方（图 18）。

18. 云顶拨麦

左脚向后半步下落为轴，体左转 180 度，右脚在后离地抬起。同时右镰由后向前下方搂拨，镰头斜向前，刀尖向左；左勾手变掌，外展于左后侧方，掌心向外，掌指向上。目视前方（图 19）。



图 20

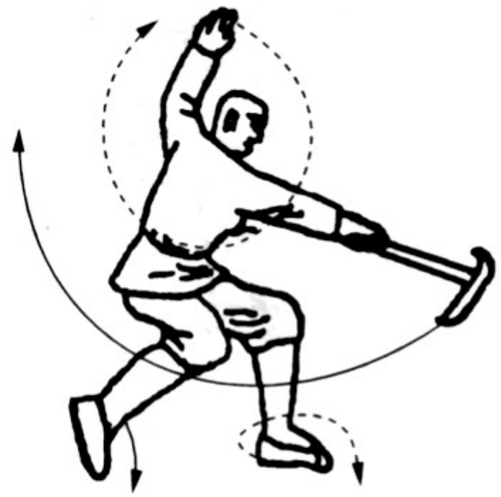


图 21

右脚向前半步，左脚抬起，体向左转 180 度，左脚在后不落地，同时右镰由后向前旋转拨扫，镰头斜向前，刀尖斜向左；左掌后展左侧方，掌心向左，掌指向后。目视前方（图 20）。

19. 海底捞月

左脚在后一步下落，两脚为轴，体左转 180 度，使两腿屈膝变成高跪步。同时右镰由后向前下方钩捞，镰头斜向下，刀尖向下；左掌展于左后上侧，掌心向外，掌指向上。目视前下方（图 21）。

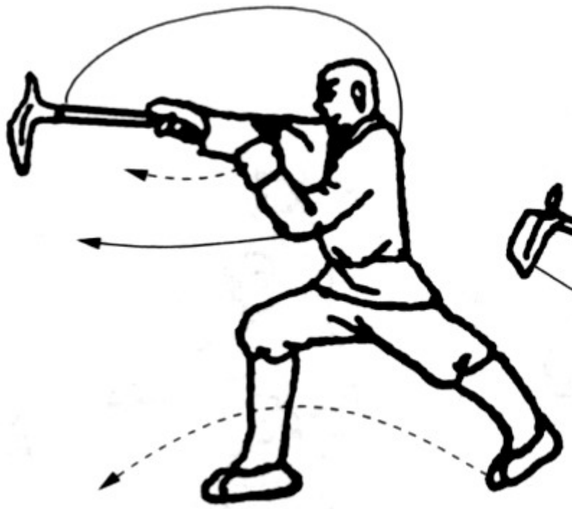


图 22

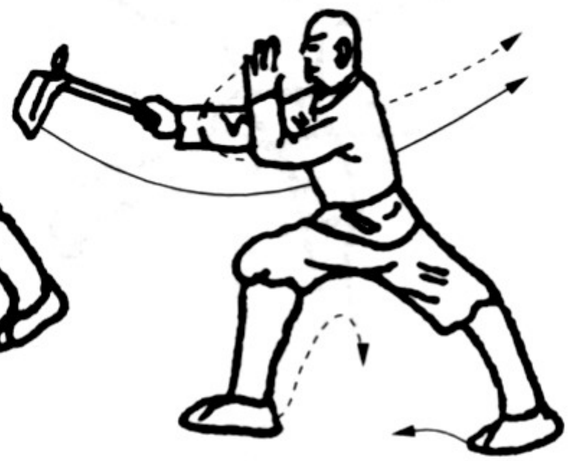


图 23

20. 回身倒挂

两脚碾地，体向右转 180 度，两腿成右弓步。同时右镰由后向前倒挂上挑，镰头向前，刀尖向下；左掌屈肘护胸前，掌心向下，掌指向右。目视前方（图 22）。

21. 进步拨镰

左脚离地前上一步落地，使两腿成左弓步。同时右镰经右侧向后环弧，然后拨向前方，镰头向前，刀尖斜向左；左掌屈肘护胸，掌心向右，掌指向上。目视前方（图 23）。

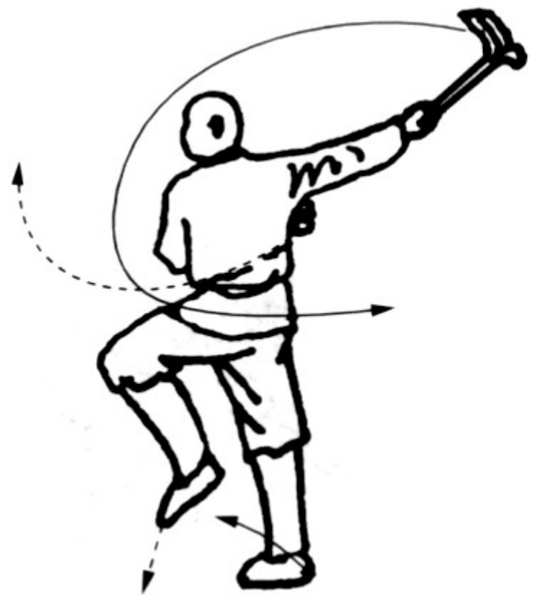


图 24



图 25

22. 提膝甩镰

右脚离地前移半步，左腿提膝成独立势。同时右镰由前向后上方甩挂，镰头斜向后，刀尖斜向右；左掌屈肘护右肋前侧，掌心向内，掌指向右。目视前左侧（图 24）。

23. 腋下藏花

左脚在前半步下落，右脚跟离地，两腿变成丁步。同时右镰由后向前搂砍，横拨于左腋后下侧，镰头斜向后，刀尖向下；左掌上架头左前上侧，掌心向右，掌指向上。目视前方（图 25）。



图 26



图 27

24. 大仙指路

抬右脚前上一步。同时右镰由后向前直臂挑点，镰头向前，刀尖向上；左掌屈肘护胸，掌心向下，掌指向右。目视前方（图 26）。

25. 枯树盘根

抬左脚与右脚并拢，屈膝变成蹲步。同时右镰由前向后上方环弧，然后向前斜砍，镰头斜向前，刀尖斜向下；左掌护于胸前方，掌心向右，掌指向上。目视前方（图 27）。

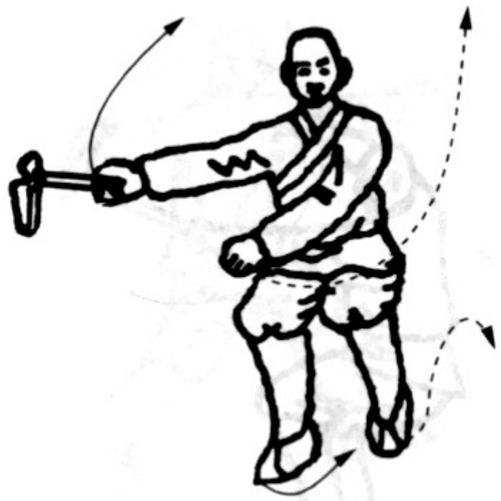


图 28



图 29

26. 旋转拨镰

双脚向右旋跳，体右转 270 度，两脚落地成丁步。同时右镰随势拨甩于右侧，镰头向右，刀尖斜向下；左掌护于右胯前侧，掌心向下，掌指向右。目视前方（图 28）。

27. 大雁展翅

两脚为轴，体左转 90 度，提左腿成独立势。同时右镰展于身后右侧，镰头向上，刀尖斜向外；左掌上展头左侧，掌心斜向前，掌指向上。目视前方（图 29）。



图 30



图 31

28. 悟空藏宝

左脚在前半步落地，抬右脚前上一步，成右高虚步。同时右镰由后向前旋转扫拨，然后藏于左侧方，镰头向上，刀尖向后；左掌变勾手，平举于左后侧，勾尖向下。目视前方（图 30）。

29. 左右拨镰

左脚提起向右脚并拢，右脚跟离地，两腿变成丁步。同时右镰向后向前下方环弧搂拨，镰头向前，刀尖斜向左；左勾手变掌，前展于左前方，掌心向下，掌指向前。目视前方（图 31）。

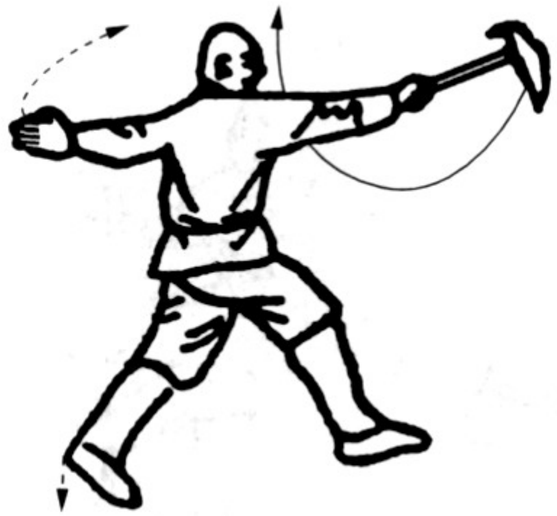


图 32



图 33

抬右脚前上一步下落，左脚跟离地，脚尖点地。同时右镰在前环弧右摆，挑于右前方，镰头向前，刀尖斜向左；左掌后展于左侧，掌心向外，掌指斜向后。目视前方（图 32）。

30. 仆身拨镰

左脚跟在后落地，两脚为轴，体左转 90 度，使两腿成右仆步。同时右镰由前环弧内钩，挑架于右侧，镰头向上，刀尖斜向前；左掌上展于头左前侧，掌心向外，掌指向上。目视镰头（图 33）。

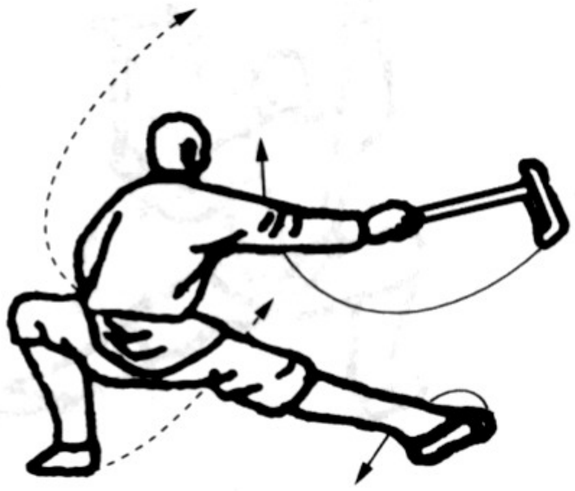


图 34



图 35

右镰经身前环弧，外摆于右侧，镰头向右，刀尖向下；左掌屈肘收护胸前，掌心向右，掌指向上。目视右侧（图 34）。

31. 凤凰展翅

右脚尖内旋站立，左腿提膝，成独立势。右镰由右向左钩撩，挑于左侧，镰头斜向左，刀尖向上；左掌外展于左侧斜上方，掌心向前，掌指向上。目视左前侧（图 35）。



图 36



图 37

32. 旋转风雷

右脚向左上方旋踢，体左转 90 度，当全身腾空时，速出左掌由左向右拍击右脚掌内侧，右镰上举头右侧，镰头向上，刀尖向前，目视右脚前（图 36）。

33. 鸿雁落滩

两脚前后相距一步下落为轴，体左转 90 度，使两腿成左弓步。同时右镰由上向下落于右侧下方，镰头斜向右，刀尖斜向前；左掌上架头上左侧，掌心斜向上，掌指斜向右。目视前方（图 37）。



图 38



图 39

34. 紫燕斜飞

两脚为轴，体右转 45 度，抬左脚离地后蹬。同时右镰向前上挑展，镰头向前，刀尖向下；左掌展于左侧后方，掌心向左，掌指向后。目视前方（图 38）。

35. 七星拔镰

左脚在后方一步下落为轴，体左转 90 度，抬右脚与左脚并拢，脚尖点地，屈膝成丁步。同时右镰由右向左拨扫，镰头斜向前，刀尖斜向左；左掌



图 40

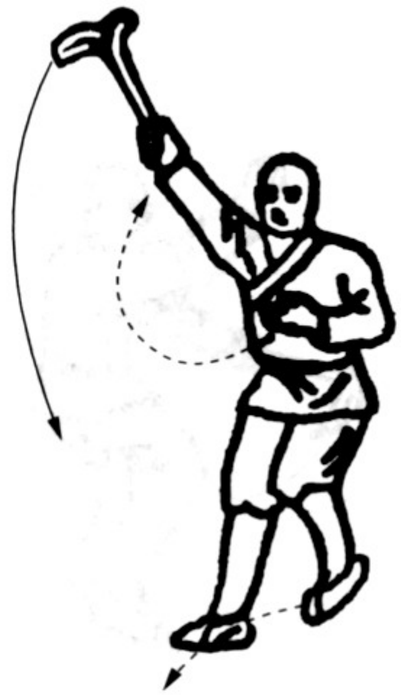


图 41

上架头上左侧，掌心斜向前，掌指向右。目视前方（图 39）。

右脚离地向右移半步落地，体右转 90 度；左脚再向右脚并拢，脚尖点地成丁步。同时右镰由左向右甩摆，镰头斜向前，刀尖斜向上；左掌外展左后侧，掌心向左，掌指向后。目视前方（图 40）。

36. 太公钓鱼

右腿直立，左腿提膝，成独立势。同时右镰上举头前上方，镰头斜向上，刀尖斜向前；左掌屈肘护胸，掌心向右，掌指斜向前，目视前方（图 41）。



图 42



图 43

37. 转身甩镰

右脚为轴，体右转 45 度，左脚与右脚并拢下落，两腿屈膝微蹲。同时右镰由上向前下方挂劈，镰头斜向下，刀尖向下；左掌上架头前上方，掌心向右，掌指向上。目视前下方（图 42）。

右脚前上一步落地，两脚为轴，体左转 180 度，两腿变成高弓步。同时右镰由右后方甩挑于前方，屈肘交于左手；左掌屈肘接镰，两手心向下，镰头斜向前，刀尖向下。目视前方（图 43）。



图 44

收招归原

两脚为轴，体右转 90 度，抬右脚向左脚并拢，八字站立，身胸挺直。左手屈肘握镰护于左侧，镰头向上，刀尖向外；右掌下落右大腿外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图 44）。

二、少林双锏

双锏出于远古。唐代秦叔宝锏法精明，有36招。宋代少林方丈福居禅师收集众家之长，教众僧苦练，防身健体，看守寺院。经过元、明、清历代高僧智聚、子安、觉训、可政、周福、普便、庆旺、祖钦、真珠、海梁等精心研练，流传至今。

少林双锏是寺僧看家护院、驱赶盗贼的武器。外出可以背行李，防止拦路劫夺歹徒的偷袭。也可为国出征，冲锋陷阵。

少林双锏的技法，有砸、挑、拨、撩、点、劈、挡、架、扫、压等。

马金标老师曰：

熟铜双锏妙法齐，看家护院招法奇。
冲锋陷阵上战场，马上步下能破敌。
临潼山前救过主，征讨八方把功立。
扶保大唐为名将，把门之神万古题。

歌诀：

熟铜双锏招法玄，流传至今千百年。
唐代叔宝锏法精，保住世民打江山。
东西南北去征战，为国尽忠是好汉。
宋代传入少林寺，历代寺僧苦研练。
看家护院防盗贼，强身健体延寿年。
秦琼站立在门外，催马上阵闯敌关。
骑马劈锏鹞子翻，双锏大战临潼山。
太公排兵播众将，快马连环破敌关。
双锏击敌救李渊，左右七星藏腋间。
学会一双熟铜锏，世世代代永相传。

动作名称及顺序

预备势　1. 叔宝把门　2. 打马上阵
3. 催骑冲营　4. 霸王举鼎　5. 泰山压顶
6. 催马过江　7. 燕子展翅　8. 大鹏展飞
9. 大虎抱头　10. 披身伏虎　11. 顺水推舟
12. 顺风扯篷　13. 紫燕双飞　14. 登山打虎
15. 魁星抱斗　16. 老君封门　17. 大鹏落川
18. 力劈华山　19. 马上双劈　20. 鹞子翻身
21. 连环双砸　22. 子牙排兵　23. 连环破敌
24. 双锏救驾　25. 转身七星　26. 太公传令
收招归原

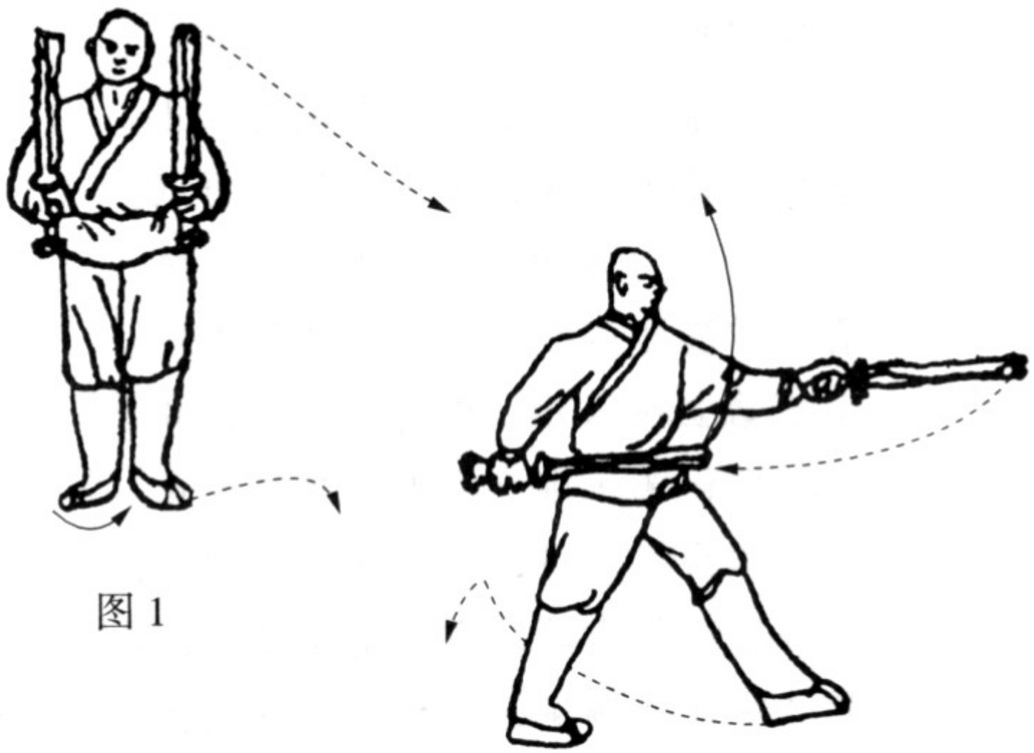


图 1

图 2

预备势

足立八字，身胸挺直。双手各握一锏，屈肘抱于胸前两侧，锏尖向上。目视前方（图 1）。

1. 叔宝把门

两脚为轴，左脚向左上一步，向左转体 90 度，成高虚步。同时左手锏前指，右手锏屈肘端于腰间右侧，两锏向前。目视前方（图 2）。



图 3



图 4

2. 打马上阵

提左膝，左手锏屈肘收护左肋下外侧，锏尖向前；右手锏由下向上举于右上方，锏尖向后。目视前方（图 3）。

3. 催骑冲营

左脚前上一步成左弓步。同时左手锏由下向前方穿挑，锏尖向上；右手锏由上向前下方劈砸，锏尖向前。目视前方（图 4）。

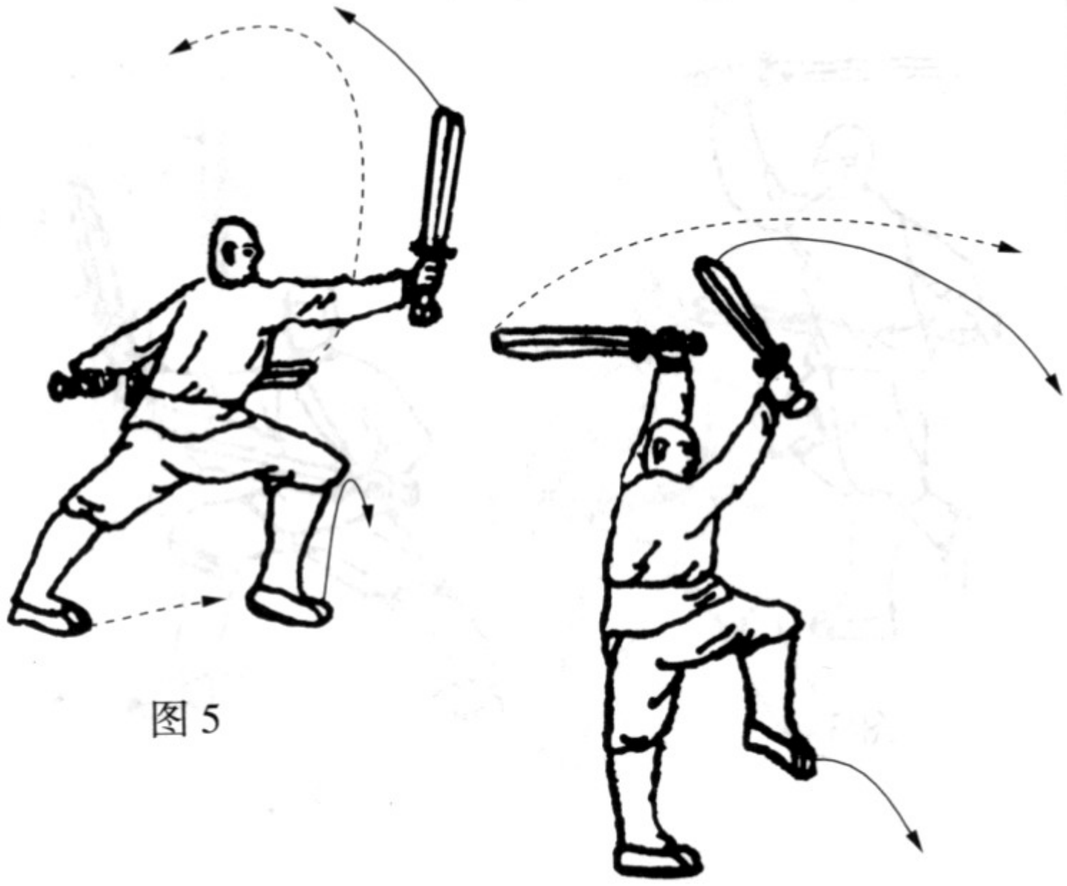


图 5

图 6

动作不停，右脚前上一步成右弓步。同时右锏由后向前穿击上挑，锏尖向上；左锏由前上屈肘收回护左肋外侧，锏尖向前。目视前方（图 5）。

4. 霸王举鼎

左脚前上半步，提右膝成独立势。同时双锏上举头上，锏尖斜向后。目视前方（图 6）。

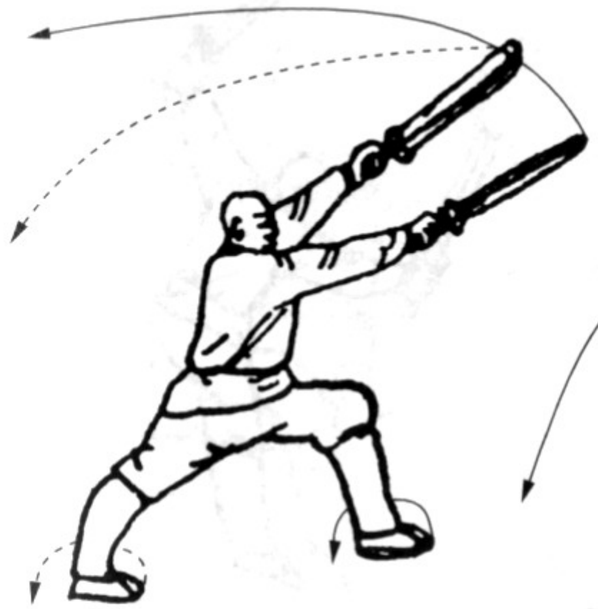


图 7

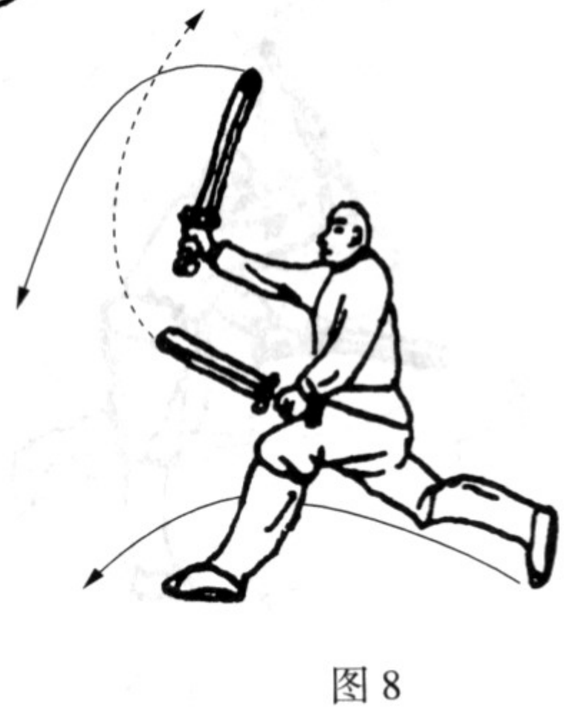


图 8

5. 泰山压顶

右脚落在左脚前成右弓步，同时双锏由上向前下方劈砸，锏尖斜向前上方。目视前方（图 7）。

6. 催马过江

两脚碾地，体左转 180 度。同时双锏由后向前劈击，左锏劈于身前左侧，锏尖斜向前；右锏劈于前右侧，锏尖向上。目视前方（图 8）。

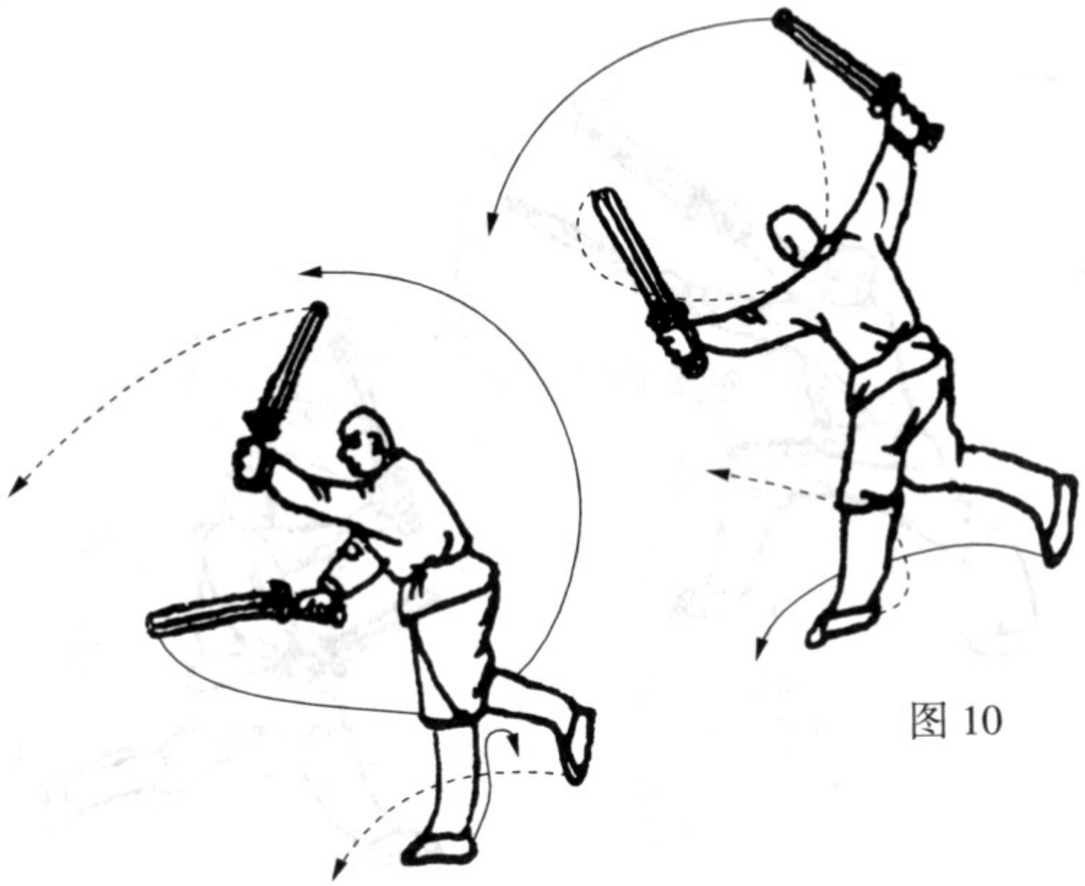


图 9

动作不停，右脚前上一步，左脚抬起。同时右锏下劈护于右前侧，锏尖向前；左锏由下向上挑击于头前左上方，锏尖向上。目视前方（图 9）。

7. 燕子展翅

左脚落在右脚前，抬右脚。同时左锏由上向前劈击，锏尖向上；右锏由前向下经后环弧上穿，锏尖向上。目视前方（图 10）。



图 11



图 12

8. 大鹏展飞

右脚落在左脚前为轴，左脚向右旋踢，向左转体 135 度。同时双锏由右向左旋展，两锏尖斜向外。目视前方（图 11）。

9. 大虎抱头

右脚为轴，体左转 225 度，双脚落地成左弓步。同时左锏由后向前上方架击，锏尖斜向右；右手锏随身势向前冲击，锏尖向前。目视前方（图 12）。

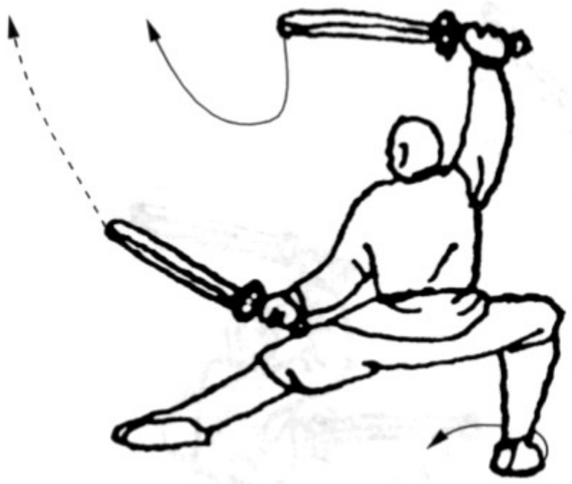


图 13

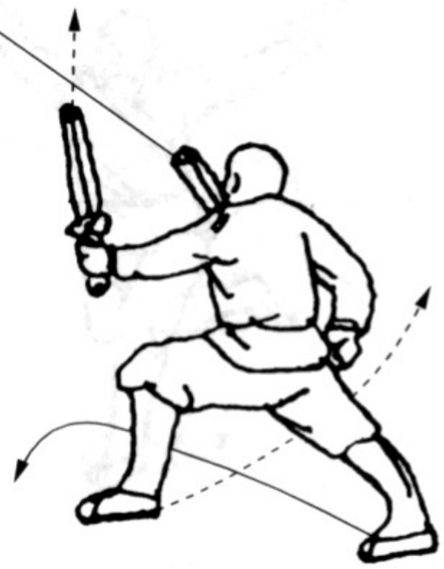


图 14

10. 披身伏虎

两脚碾地，体右转 90 度，右腿全蹲成左仆步。同时右锏向右环弧架于头前上方，左锏由上向左侧下劈，落于左腿前上侧，两锏尖斜向左。目视左侧（图 13）。

11. 顺水推舟

右脚尖内旋，体左转 90 度，屈左膝成左弓步。同时双锏由后向前穿击推劈，两锏尖斜向上。目视前方（图 14）。



图 15



图 16

12. 顺风扯篷

上右脚落于左脚前方，两脚为轴，向左转 90 度，左脚向左踢出。同时双锏向右侧摆击，两锏尖向上。目视左前方（图 15）。

13. 紫燕双飞

左脚落地为轴，体左转 90 度，右脚尖提起。同时，双锏由后向前环弧左甩，向前后两侧展开，锏尖斜向上。目视左前方（图 16）。



图 17



图 18

动作不停，右脚前上半步，向左转体 180 度，左脚随身势后摆成独立势。同时双锏随身势环弧左转向前后直臂撑展，两锏尖向上。目视前方（图 17）。

14. 登山打虎

左脚落地为轴，两脚碾地，体左转 180 度。同时右锏由后向前砸击，锏尖斜向前；左锏上冲头前上方，锏尖向上。目视右锏尖（图 18）。

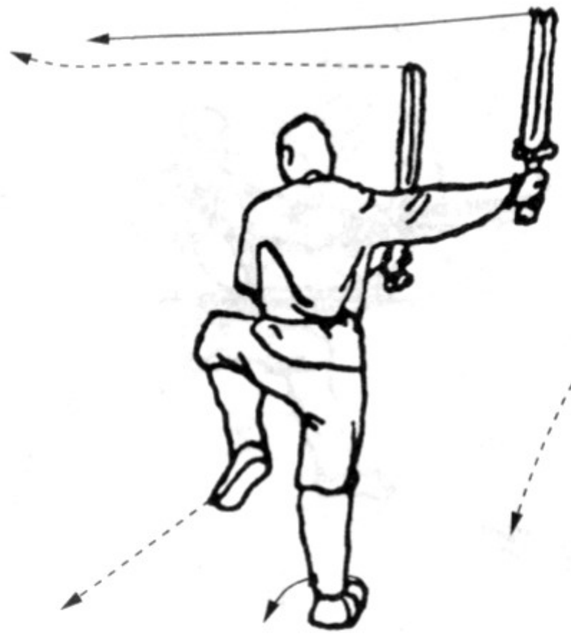


图 19

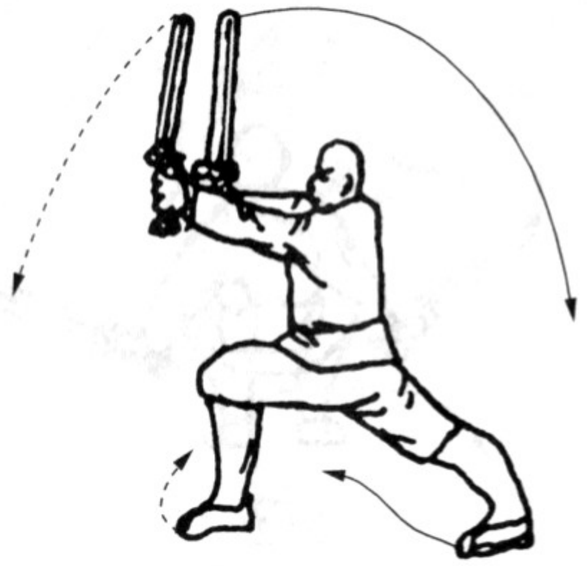


图 20

15. 魁星抱斗

两脚碾地，体右转 180 度，提左膝成独立势。两锏随身势环弧右摆，双锏尖向上。目视左前方（图 19）。

16. 老君封门

左脚左落屈膝成左弓步，同时双锏由后向前推击，两锏尖向上。目视前方（图 20）。

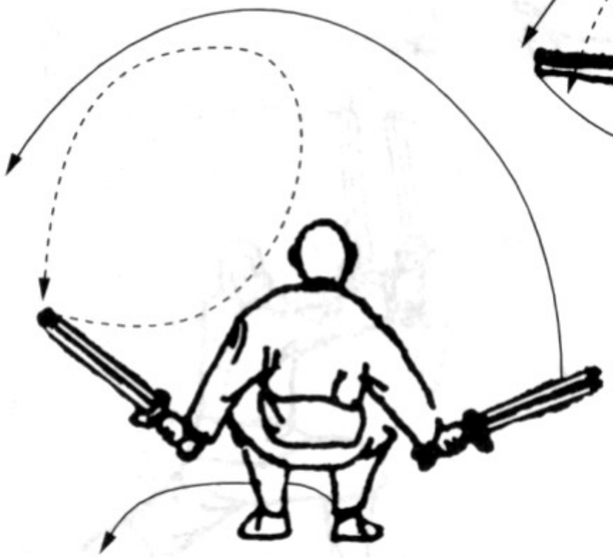


图 21



图 22

17. 大鹏落川

右脚前上半步，两脚碾地，体右转 90 度，双膝全蹲。同时双锏由上向两侧下劈，锏尖斜向外。目视前方（图 21）。

18. 力劈华山

起身，两脚为轴，体左转 90 度，右脚前上一步屈膝成右弓步。同时双锏随身势向上环弧，再向前下方劈击，两锏尖向前。目视左前方（图 22）。

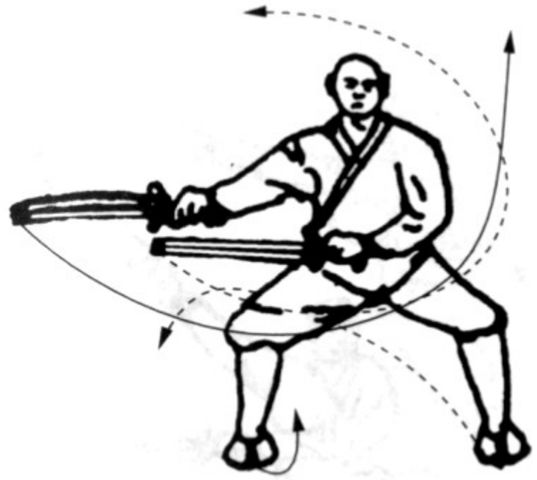


图 23

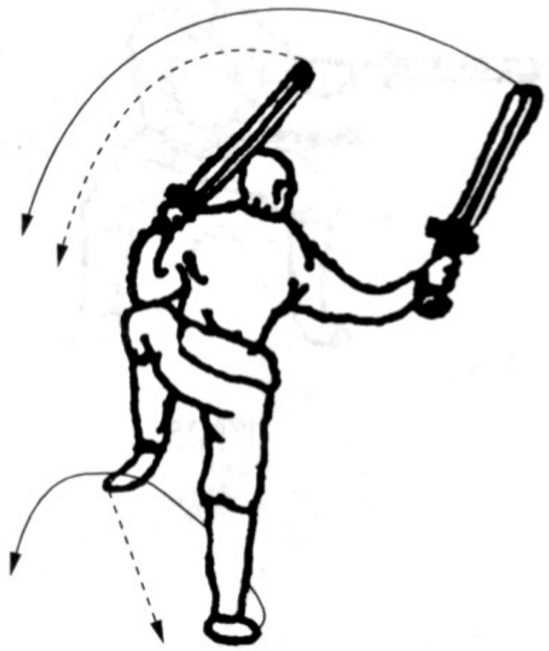


图 24

19. 马上双劈

两脚碾地，体左转 90 度成马步。同时双锏由右向左再向上环弧，劈向右方，锏尖向右。目视前方（图 23）。

20. 鹞子翻身

抬左脚，右脚为轴，体左转 180 度，成独立势。同时双锏随身势环弧撩于右上侧方，两锏尖斜向右上侧。目视右侧（图 24）。



图 25



图 26

21. 连环双砸

左脚落地为轴，体左转 90 度；右脚上一步，两脚碾地，体再左转 90 度成马步。同时双锏随身势环弧劈于右侧。目视右侧（图 25）。

22. 子牙排兵

提右膝成独立势，同时双锏由右向左上方摆击，左锏尖斜向左上方，右锏尖向左。目视右前方（图 26）。

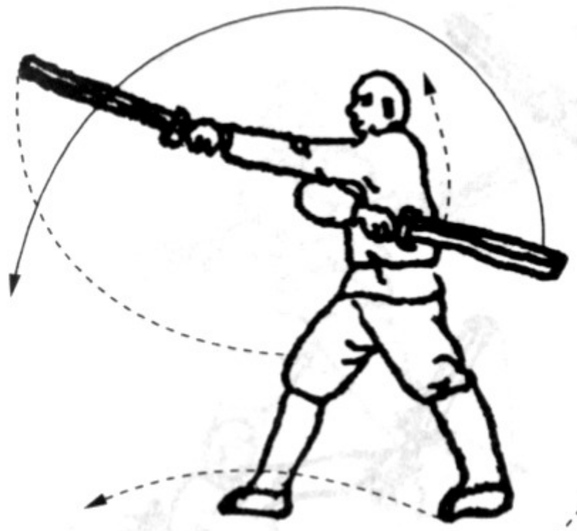


图 27



图 28

23. 连环破敌

右脚为轴，体右转 90 度，右脚前上一步。左锏由上向前下方劈击，右锏尖在腋下。目视前方（图 27）。

动作为停，左脚前上一步，同时双锏继续环弧向前轮转，右锏向前，左锏向后。目视前方（图 28）。

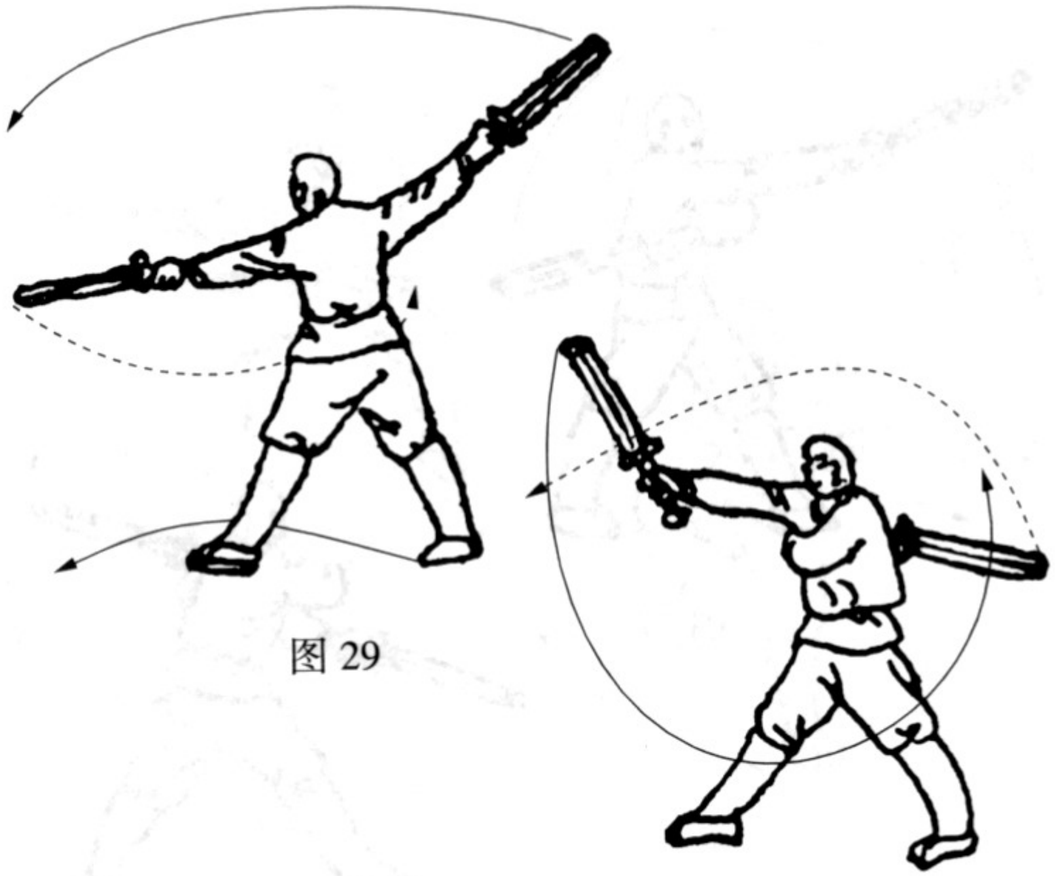


图 29

图 30

动作不停，两锏继续环弧向前轮转，两锏臂外展，斜向上方。目视左前方（图 29）。

24. 双锏救驾

右脚前上一步。同时右锏由后向前上方劈击，锏尖斜向前；左锏后撩于右腋下，目视右锏前方（图 30）。



图 31



图 32

动作不停，双锏同时环弧向前轮转，左锏转于前下方；右锏转于左后侧方，右臂在上。目视前方（图 31）。

动作不停，双锏继续向前环弧轮转，直臂外展，锏头向外。目视前方（图 32）。



图 33



图 34

25. 转身七星

左脚向右脚并拢，脚尖点地，两腿屈膝成丁步。同时体右转 90 度，右锏环弧上架于右侧后方，锏尖向上；左锏环弧扫于右肋外侧，锏尖向后。目视右前方（图 33）。

动作不停，两脚碾地，体左转 90 度，成丁步。同时双锏由右向左环弧旋转，左锏直臂外展于左上侧，右锏护于左胯外侧，两锏尖斜向左上方。目视右前方（图 34）。



图 35



图 36

26. 太公传令

右脚跟落地，八字站立，身胸挺直。右手锏由左向右侧摆击，锏尖向右；左手锏屈肘抱于左肋外侧，锏尖向上。目视前方（图 35）。

收招归原

两足八字站立，屈肘收回右锏抱于右肋外侧，两手锏尖向上。目视前方（图 36）。

三、少林宣花斧

唐代程咬金，擅长宣花斧，保大唐李世民打江山。宣花斧至宋代传入少林寺，成为少林宣花斧，共有 36 招。元代智安，明代觉训、玄魁，清代湛义、寂经、淳朴等精研此斧。

少林宣花斧是寺僧上山打柴和寺内劈柴所用的工具，也可以做练武防身、看守护院、驱赶盗贼和防土匪歹徒抢劫财产的武器。

少林宣花斧的主要技法，有斜劈、横扫、拨架、挑撩、反手劈砍、崩砸、直捅、点钩和挂推等。

卢俊大师曰：

宣花大斧似月圆，尖刃锋利鬼神寒。
白天上山把柴砍，晚间在家守寺院。
若有盗贼抢财产，进来容易回去难。
轻者叫他骨头疼，重者叫他手脚断。

歌诀：

手举双斧去深山，势如吴姬把柴砍。
云顶插花虎跳涧，商羊单足稳如山。
老虎回身气力猛，大蟒摇尾把身翻。
沉香举斧华山劈，金刚搜查卷尘烟。
跃步飞起形如燕，刘邦斩断蟒一盘。
两边蹬起横踹腿，天雷劈头盖顶边。
下劈砍重敌马头，回身斩敌在马前。
上步前撩宣花斧，削断马蹄敌犯难。
双斧走开三十六，前前后后急连环。
强敌中上我的斧，落骑投降跪面前。
少林相传宣花斧，流传众僧苦研练。

动作名称及顺序

预备势　1. 罗汉迎门　2. 打虎进山
3. 英雄独立　4. 大鹏落山　5. 金鹏展翅
6. 跳步斩蛇　7. 顺风扫叶　8. 扑地劈山
9. 豹子登山　10. 插花盖顶　11. 枯树盘根
12. 猛虎跳涧　13. 羚羊登枝　14. 恶虎回头
15. 怪蟒翻身　16. 力劈华山　17. 吴姬砍柴
18. 罗汉搜山　19. 沉香劈山　20. 跃步飞身
21. 飞身云顶　22. 左右蹬弹　23. 劈雷盖顶

24. 倒步劈马　25. 回头斩将　26. 进步撩斧
27. 插步封门　28. 斩削马蹄　29. 紫燕双飞
收招归原



图 1



图 2

预备势

足立八字，身胸挺直，双手握斧柄，屈肘抱于胸前两外侧，斧刃向外。目视前方（图 1）。

1. 罗汉迎门

两脚为轴，体左转 90 度，左脚前移半步。右斧由后向前方下劈，斧刃向下；左斧前推于身前左侧，斧刃向前。目视前方（图 2）。



图 3



图 4

2. 打虎进山

右脚前上一步成右弓步，同时左斧下劈于左肋外侧，右斧由下向后上方环弧，劈于前下方右侧，两斧刃斜向下。目视前方（图 3）。

3. 英雄独立

左脚前上一步下落，右脚抬起。同时左斧上架头上左侧，斧刃斜向上；右斧由前向下劈于右下前侧，斧刃向下。目视前方（图 4）。

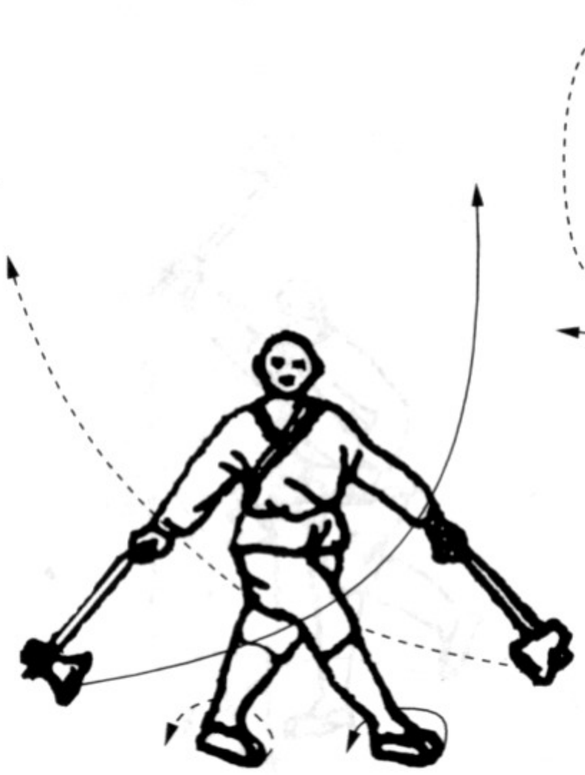


图 5



图 6

4. 大鹏落山

右脚落于左脚前方一步，体右转 90 度成插步。同时双斧向上环弧再向两侧下劈，斧刃斜向下。目视前方（图 5）。

5. 金鹏展翅

两脚碾地，体左转 180 度。同时双斧随身势向两侧外展，斧刃向外。目视左前方（图 6）。



图 7



图 8

6. 跳步斩蛇

两脚向左垫跳半步，体左转 90 度，成左弓步。同时左斧环绕弧上架于头上前方，斧刃斜向上；右斧由前向下劈于右下前侧，斧刃向下。目视前方（图 7）。

7. 顺风扫叶

右脚前上一步，成右弓步。同时双斧环弧，随身势向前扫撩，两斧刃向上。目视前方（图 8）。



图 9



图 10

8. 扑地劈山

双脚向右旋跳，体右转 270 度，双膝全蹲。同时双斧随身势环弧，向左下侧劈砍，双斧刃向下。目视前方（图 9）。

9. 豹子登山

右脚右移站立，左腿提膝，成独立势。同时双斧由左向右上侧开劈，斧刃向右。目视右侧（图 10）。



图 11



图 12

10. 插花盖顶

左脚下落为轴，体左转 180 度，同时提右膝成独立势。双斧随身势环弧，旋转于头上前方，斧刃斜向上。目视右前方（图 11）。

动作不停，右脚落地为轴，体左转 180 度，左脚随身势抬起，成独立势。同时双斧在头上向左旋转，仍架于头上不变。目视前方（图 12）。

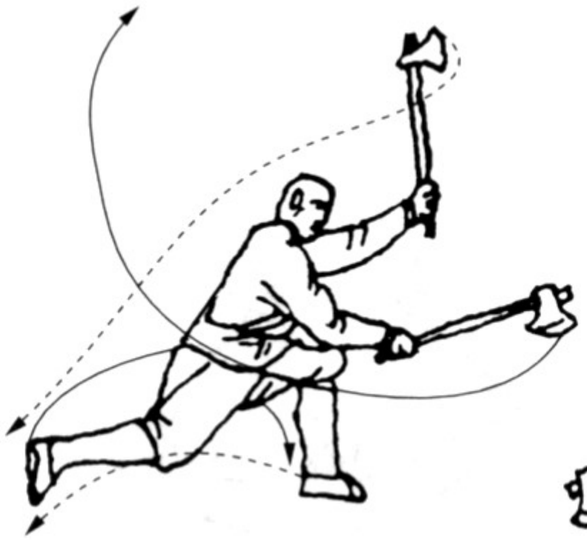


图 13



图 14

11. 枯树盘根

右脚垫跳，两脚落地为轴，体左转 90 度，成低跪步。同时双斧由上向前下方砍劈，然后左斧架于头前左上侧，斧刃向前；右斧刃向下劈于前下方。目视右斧（图 13）。

12. 猛虎跳涧

起身，双脚跳起，右旋 270 度，落地成左仆步。双斧同时随身势右旋，左斧向左下劈砍，斧刃向下；右斧架于头上前方内上侧，斧刃向前下。目视左前方（图 14）。



图 15



图 16

13. 羚羊登枝

左脚收回落地外旋，右脚提膝，体左转 180 度。双斧同时随身势左转，左斧撩于左方，斧刃向下；右斧上架头上前方，斧刃向上。目视左侧（图 15）。

14. 恶虎回头

左脚为轴，体右转 90 度，右脚随身势后蹬，身向前探。双斧同时由后向前反身下劈，右斧在上，左斧在下，两斧刃斜向前。目视前方（图 16）。



图 17



图 18

15. 怪蟒翻身

左脚为轴，体右转 180 度，右脚随身势落于后方站立，左腿迅速抬起。双斧同时由左后方向前方撩挑，左斧在上，右斧在下，双斧刃向上。目视前方（图 17）。

16. 力劈华山

左脚落地为轴，体左转 180 度，右脚沿地面后撤一步，使两腿成左弓步。双斧同时随身势环弧向前方下劈，右斧劈于右侧前上方，斧刃斜向下；左



图 19



图 20

斧劈于左侧后下方，斧刃向后。目视前方（图 18）。

动作不停，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时双斧反腕环弧，由后向前下方劈砍，左斧劈于前方，斧刃斜向前；右斧劈于右后下侧，斧刃向后。目视前方（图 19）。

17. 吴姬砍柴

两脚碾地，体左转 180 度，屈左膝成左弓步。同时双斧环弧由后向前劈砍，左斧在前，右斧在后，两斧刃向前。目视前方（图 20）。



图 21



图 22

18. 罗汉搜山

右腿提起，同时左斧上架头上左侧，斧刃斜向上；右斧由上下劈于右下侧，斧刃向后，目视前方（图 21）。

动作不停，右脚向前一步下落，左脚抬起。同时左斧由上向下劈于左侧下方，斧刃向下；右斧由下向上架于头上右前侧，斧刃向前。目视前方（图 22）。

动作不停，左脚向前一步，右脚提起。同时左



图 23

斧架于头上左前方，斧刃向前；右斧由上向下劈于右下外后侧，斧刃向后。上身向前探，目视前方（图 23）。

19. 沉香劈山

右脚向前一步下落，左脚跳落，右腿后举，上身前俯。左斧下砍于左前上方，右斧上架于右后上方。目视左前方（图 24）。



图 24



图 25



图 26

20. 跃步飞身

右脚在左脚后落地为轴，体右转 180 度，同时左腿在后抬起。双斧随身转动，环小弧展于前上方，斧刃向外。目视左前方（图 25）。

21. 飞身云顶

左脚在右脚前方落地，体右转 180 度，提右腿随体转后摆，成独立势。同时双斧在头上环弧外展，斧刃向外。目视前方（图 26）。



图 27

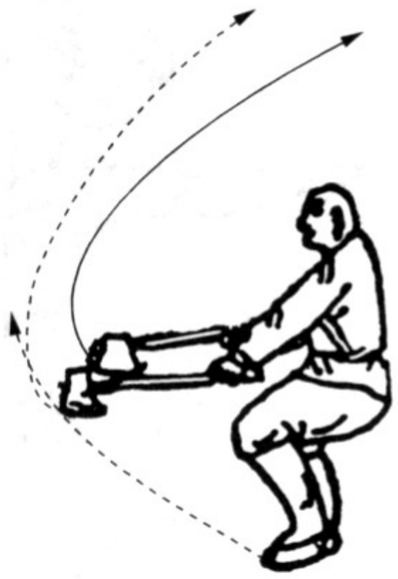


图 28

动作不停，右脚在左脚后落地，两脚为轴，体右转 180 度。双斧随身势环弧，向前架劈，右斧架于头上前右侧，斧刃向前上方；左斧劈于左下侧，斧刃向下。目视前方（图 27）。

22. 左右蹬弹

双足跳起，体左转 180 度，双足落地并步，屈膝下蹲。同时双斧随身势环弧由右后向前方双劈，斧刃向下。目视前下方（图 28）。



图 29

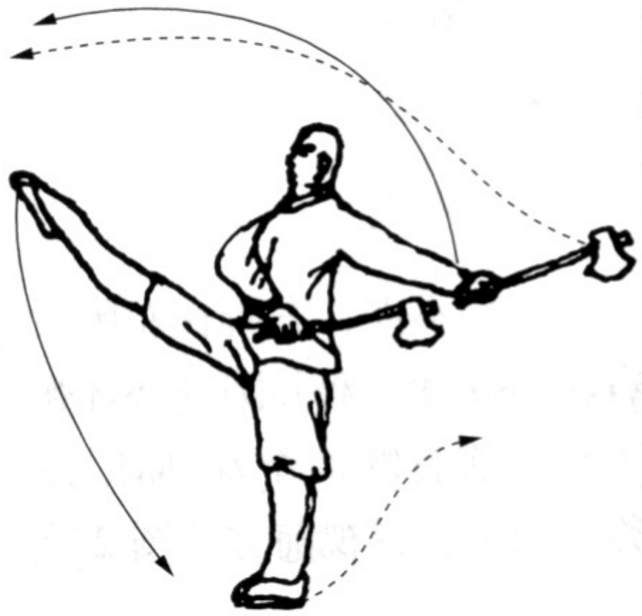


图 30

动作不停，左腿向前弹踢，同时双斧向右侧上架，斧刃向前，目视左脚（图 29）。

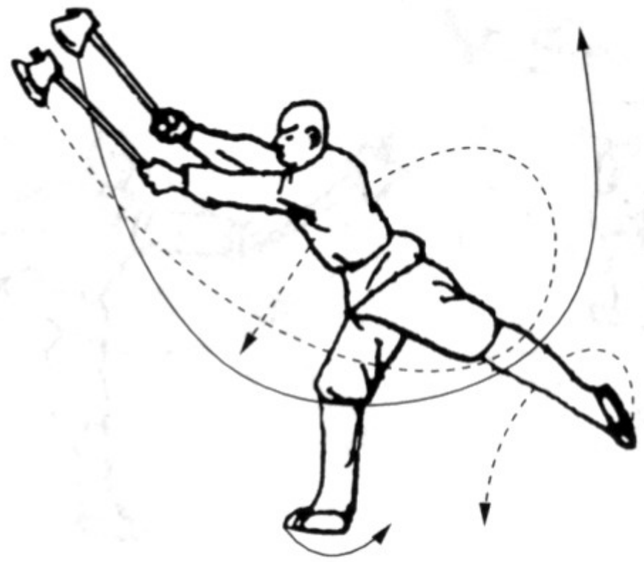


图 31

动作不停，左脚落地，抬右腿向前弹踢。同时双斧由右向左下后方环弧甩撩，斧尖斜向后。目视前方（图 30）。

23. 劈雷盖顶

右脚在左脚前半步落地，抬左脚向后蹬直，身向前探。同时双斧由后向上奔前方猛力劈砍，两斧刃向下，双臂伸直。目视前下方（图 31）。

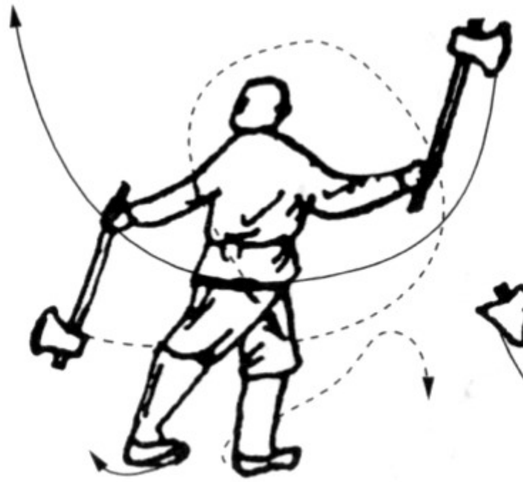


图 32

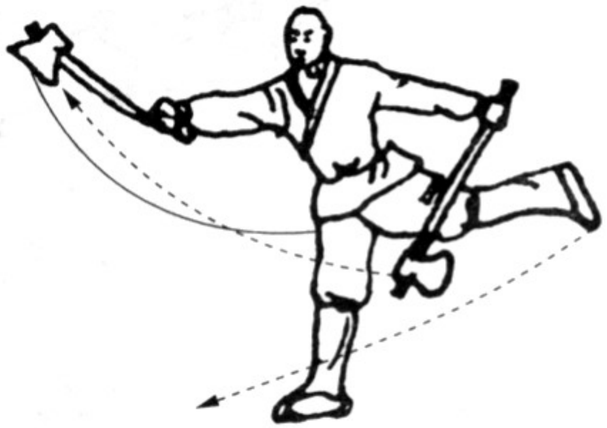


图 33

24. 倒步劈马

左脚在右脚后落地，右脚碾地，体左转 180 度。同时双斧随身势左转环弧，左斧后劈于左后下侧，斧刃向后；右斧挑于前上右侧，斧刃向右。目视左后方（图 32）。

25. 回头斩将

两脚碾地，体右转 180 度，抬左腿后蹬。同时右斧随身环弧向前右上侧旋劈，斧刃斜向前；左斧反腕环弧劈于左侧下方，斧刃向后。目视右斧（图 33）。

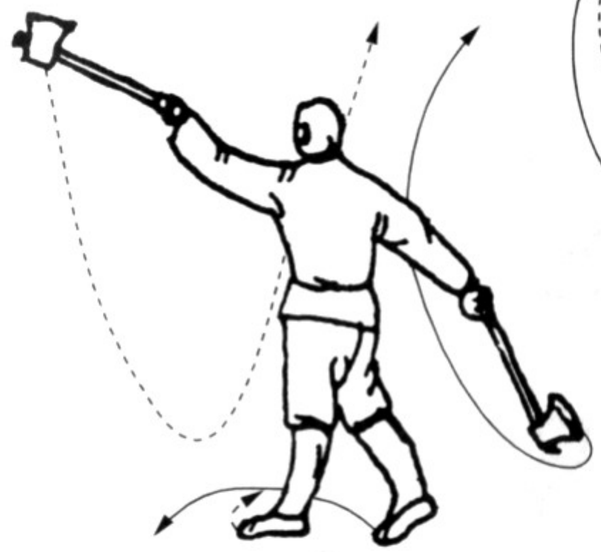


图 34

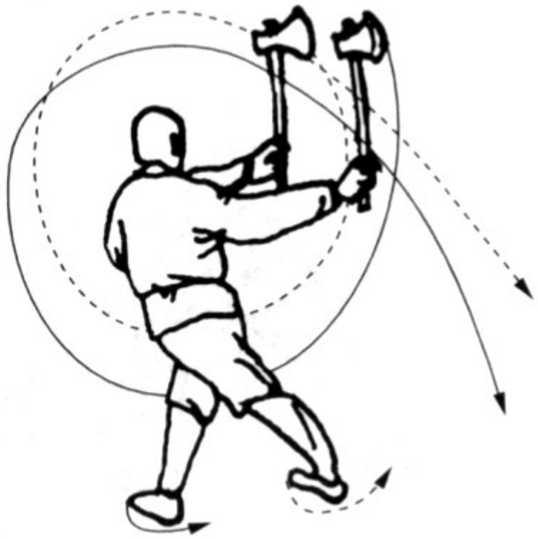


图 35

26. 进步撩斧

左脚向前一步，同时左斧由下向前上方撩斧，斧刃向上；右斧由上向右后下侧劈撩，斧刃向后。目视前上方（图 34）。

27. 插步封门

左脚尖内旋，抬右脚前上一步，上体右转 90 度成插步。双斧同时由左右侧上向下收，再向右上侧猛力推劈，斧刃向右。目视右侧（图 35）。



图 38



图 37

28. 斩削马蹄

两脚碾地，体左转 270 度，同时两腿成高弓步。双斧随身势环弧一圈，由上向左下方劈砍，斧



图 38

刃斜向下。目视双斧（图 36）。

29. 紫燕双飞

右脚向左脚并拢，两脚为轴，体右转 90 度，抬左腿成独立势，同时双斧直臂展向两侧上方，斧刃向外。目视前方（图 37）。

收招归原

左脚落地，成八字站立，身胸挺直。同时双斧屈肘下落抱于胸前两侧，斧刃向外。目视前方（图 38）。

四、少林护手钩

护手钩出于宋代，元代时传入少林。经明代悟雷、洪荣、道时、玄敬及清代清伦、真环、海参、湛可、湛化、湛缭、湛梁、湛春等众僧精心研练，共有 48 招，相传至今。

少林护手钩是擒拿兵器，是用于看家护院、防贼、防盗的一种特别武器。

少林护手钩的技法，主要有钩、削、刨、甩、劈、撩、拨、挑、架、挂等。

刘玉芳老师曰：

双钩本是少林传，流传至今千百年。
擅拿兵器十八件，钩法难学又难练。
上下两盘能护体，左右前后钩四面。
弟子练好护手钩，游遍江湖乐无边。

歌诀：

护手双钩少林传，流传古寺上千年。
起手孙膑背菩团，魁星抱起斗一圈。
转身接打摆莲腿，大鹏展翅落高山。
金鸡单腿立阵头，飞身冲入敌营前。
缩身如鼠坐如猿，野雀展翅飞天边。
虎抱藏势猛出洞，腋下藏住钩一杆。
罗汉朝祖双手拱，两边踩踢钩后翻。
呼风唤雨摆旗展，龙王伸腰探海泉。
左右甩钩撩衣襟，鸽子跳起雀翻山。
左右七星钩倒挂，二龙斗宝在胸前。
金刚举目望大海，罗汉翻眼望青天。
降龙伏虎把门守，旋转霹雷飞上天。
白猿偷桃孝老年，脚飞银河击摆莲。
李靖传下天兵令，收招归原妙法全。

动作名称及顺序

预备势　1. 苏秦背剑　2. 童子抱斗
3. 飞上天边　4. 鸿雁落山　5. 独立观敌
6. 张飞闯营　7. 猿猴坐山　8. 紫燕展翅
9. 打虎抱头　10. 叶下藏花　11. 云顶插花
12. 登山打虎　13. 老虎坐洞　14. 金刚拜佛

15. 左踢削钩　16. 右踢削钩　17. 举旗呼风
18. 老龙探海　19. 金鸡独立　20. 右撩金钩
21. 左撩金钩　22. 猛虎翻山　23. 右挂金钩
24. 左挂金钩　25. 双龙聚会　26. 罗汉望海
27. 力士观天　28. 打虎奔川　29. 大仙把门
30. 风雷上天　31. 猿猴献果　32. 飞上天边
33. 天王下令　收招归原



图 1

预备势

足立八字，身胸挺直。左手握钩，屈肘端于胸前左侧，勾尖向外；右手垂于右大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 1）。



图 2



图 3

1. 苏秦背剑

两脚碾地，体左转 90 度，两脚前移屈膝成丁步。同时左手钩前扛于左肩，钩尖向上；右掌屈肘护于左腕部。目视前方（图 2）。

2. 童子抱斗

右脚跟落地为轴，体左转 180 度，提左膝成独立势。双手托钩随身转动扛于左肩，钩尖向上。目视前方（图 3）。



图 4



图 5

3. 飞上天边

右脚跳起，向右弹摆，体右转 180 度，当全身腾空时，速出右手，由右向左拍击右脚面；左手屈肘握钩，抱于左肋前侧，钩尖斜向前。目视右脚（图 4）。

4. 鸿雁落山

两脚落地为轴，向右转体 90 度，右脚后移成右横弓步。同时右手随身势环弧上架于头上前右侧，掌心向上，掌指向左；左手钩屈肘护于左肋前侧，钩尖向外。目视前方（图 5）。



图 6

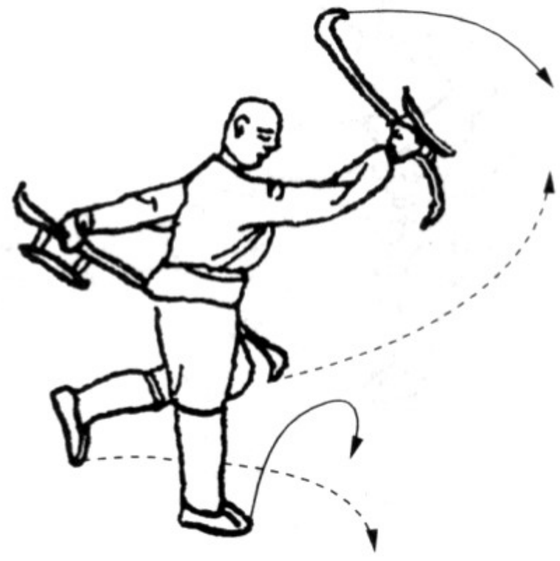


图 7

5. 独立观敌

上体左转 90 度，提右膝成独立势。同时双手握钩拱于身前，钩尖向前。目视前方（图 6）。

6. 张飞闯营

右脚向前一步，抬左腿。同时双钩分开，左钩下钩于左膝外侧，钩尖向下；右钩上架于头上前右侧，钩尖斜向前上方。目视前方（图 7）。



图 8

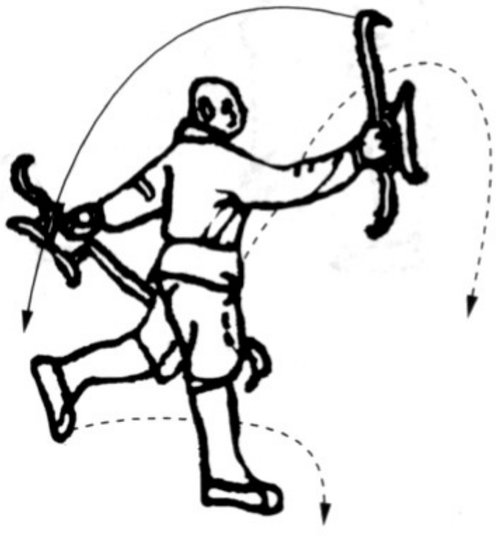


图 9

动作不停，左脚向前一步，提右膝成独立势。同时右钩由上向下，钩挂于右膝外侧，钩尖向下；左钩由下向上，架于头前左上侧，钩尖向前上方。目视前方（图 8）。

动作不停，右脚落左膝外前侧，右钩上架于头上右前侧，钩尖向前上方；左钩下钩于左膝外侧，钩尖向下。目视前方（图 9）。

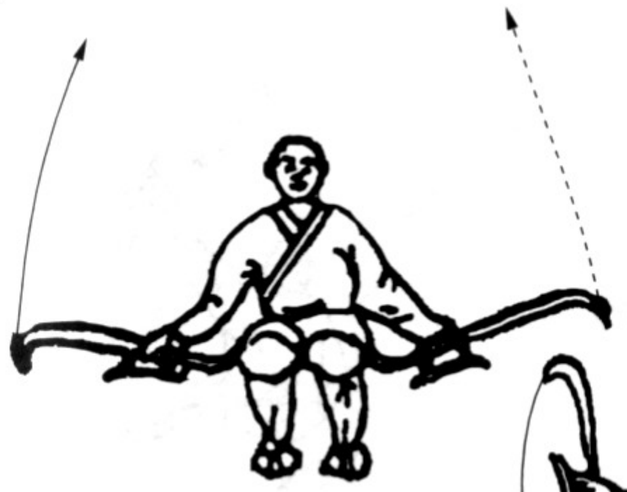


图 10



图 11

7. 猿猴坐山

左脚前落，两脚碾地，体右转 90 度，屈膝全蹲。同时双钩随身势转动，由上向下劈于左右两侧，钩尖向上。目视前方（图 10）。

8. 紫燕展翅

提左膝成独立势，同时双钩由两侧向上直臂上展，钩尖向外。目视前方（图 11）。



图 12



图 13

9. 打虎抱头

左脚向左横跨一步，成左横弓步。同时右钩由右向左侧方环弧甩钩，钩尖向下；左钩斜架于头上左前侧，钩尖斜向上。目视前方（图 12）。

10. 叶下藏花

收右脚，两脚碾地，体右转 180 度，提左膝成独立势。同时双钩由左向右环弧甩击，右钩斜架头上右前侧，钩尖斜向上；左钩护于右肋外侧，钩尖斜向前。目视左前方（图 13）。

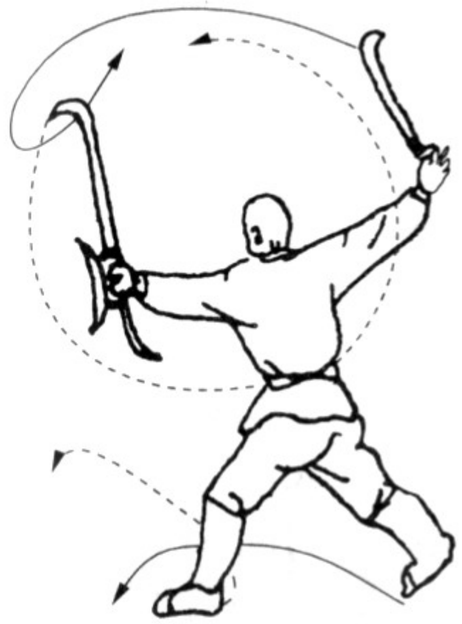


图 14



图 15

11. 云顶插花

左脚落地，双脚碾地，体左转 45 度，右脚后抬。同时双钩向后、向下环弧，然后展向前上方，钩尖向外。目视前方（图 14）。

动作不停，上右脚碾地，体左转 135 度，左脚随转体旋摆于右后外侧。同时双钩随身势环弧左转，直臂斜架于头上，两钩头靠近，钩尖向外。目视前方（图 15）。

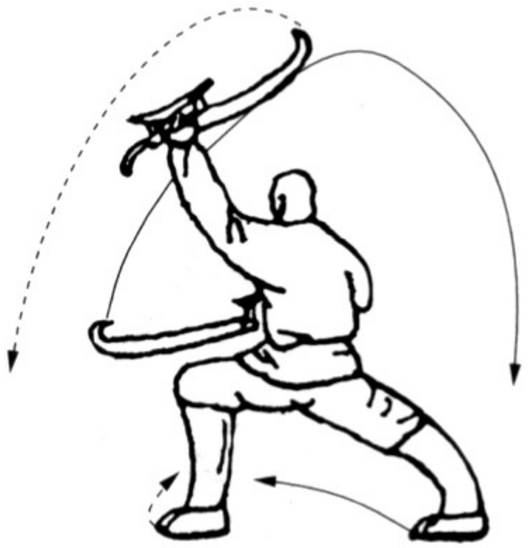


图 16

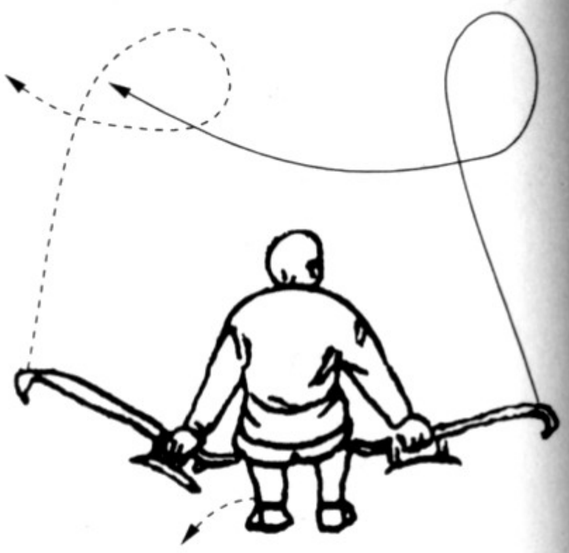


图 17

12. 登山打虎

右脚碾地，体左转 270 度，左脚落地屈膝成左弓步。双钩随身势由后向前环弧，左钩上架于头前上方，钩尖斜向前；右钩挑于前方，钩尖向上。目视前方（图 16）。

13. 老虎坐洞

上右脚与左脚并步，两脚碾地，体右转 90 度，屈膝全蹲。同时双钩向两侧环弧落于两侧下方，钩尖向下。目视右前方（图 17）。

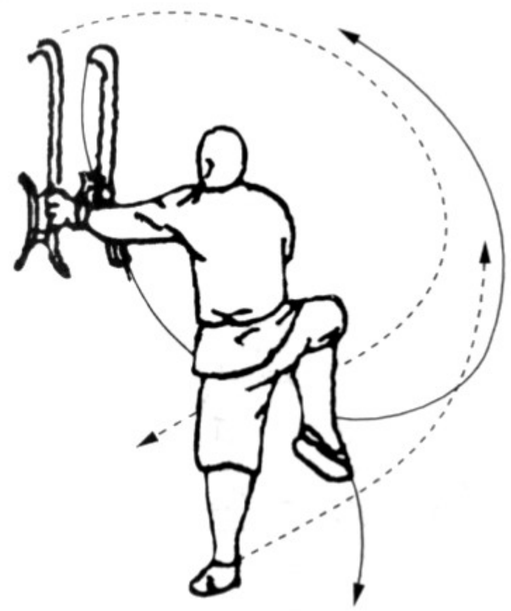


图 18



图 19

14. 金钢拜佛

起身，左脚左移半步，提右膝成独立势。同时双钩由下向上，双臂摇摆各自环弧，然后共同推向左侧。目视左侧（图 18）。

15. 左踢削钩

右脚落地为轴，体右转 90 度，左脚前踢。同时右钩随身势环弧，上架于头前右上方，钩尖向上；左钩环弧下劈于左胯外下侧，钩尖向下，目视前方（图 19）。



图 20



图 21

16. 右踢削钩

左脚前落，右腿前踢。同时左钩环弧上架于头前左上方，钩尖斜向上；右钩由上向下，劈削于右胯外下侧，钩尖向下。目视前方（图 20）。

17. 举旗呼风

右脚落在左脚前方，左脚后提。同时左钩由上向下劈于左胯外前侧，钩尖向下；右钩由下向上举于头上前右侧，钩尖向前。目视前方（图 21）。

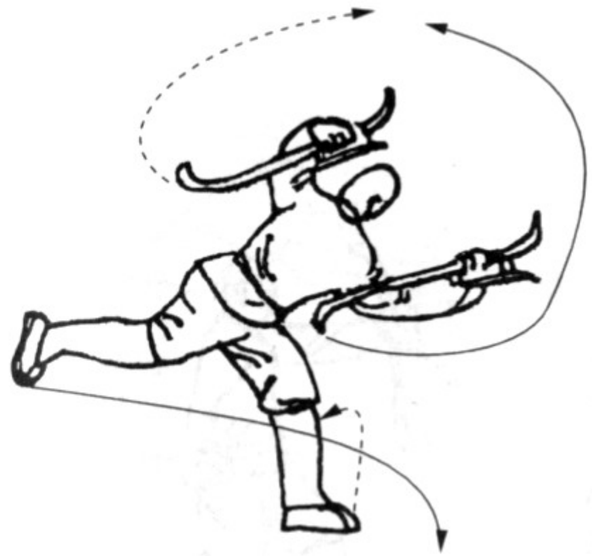


图 22

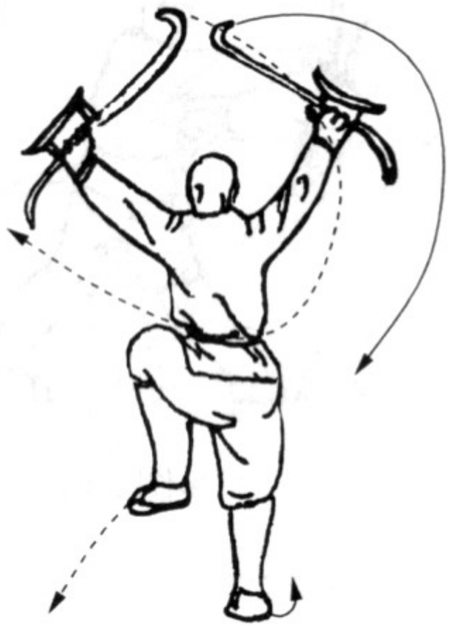


图 23

18. 老龙探海

左脚前上一步，右脚后蹬，上体前探。同时双钩环半弧背于身后，两钩尖斜向外。目视前下方（图 22）。

19. 金鸡独立

右脚前上半步落地为轴，体左转 90 度，抬左膝成独立势。同时双钩由两侧环弧，上架于头前上方，钩尖斜向上。目视左前方（图 23）。



图 24

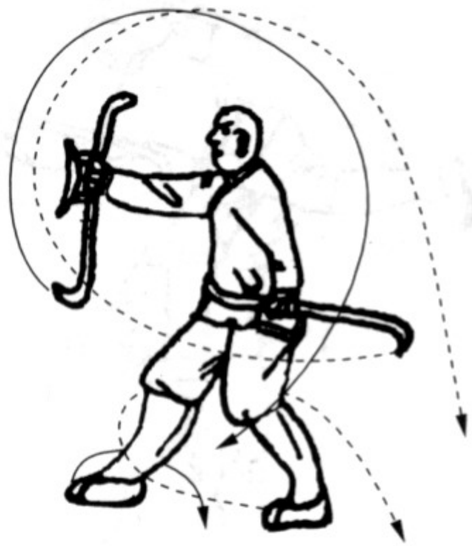


图 25

20. 右撩金钩

左脚向左移碾地，体左转 90 度，右脚跟提起。同时双钩由上向后下环弧前撩于右侧下方，左钩在前，右钩在后，两钩尖向前。目视前方（图 24）。

21. 左撩金钩

右脚前上一步成右虚步，同时双钩由下向上再向左后下侧环弧一圈，然后撩于左侧方，右钩在前，钩尖向前；左钩在后，钩尖向下。目视前方（图 25）。



图 26



图 27

22. 猛虎翻山

双脚向右旋跳转 270 度，落成左仆步。同时双钩随身势右旋下劈于身前，钩尖向下，目视左钩（图 26）。

23. 右挂金钩

起身，右脚前上一步，体左转 90 度。同时双钩随身势环弧一圈，左钩上架于头上左侧，钩头向上；右钩挂于右胯外侧，钩尖向下。目视前方（图 27）。



图 28



图 29

24. 左挂金钩

左脚前上一步，同时双钩随身势环弧，右钩上架于头上前方，钩尖向上；左钩挂于左胯外侧，钩尖向下。目视前方（图 28）。

25. 双龙聚会

两脚碾地，体右转 90 度。左钩随身势环弧一圈，与右钩同时向下，钩于身前下方，钩尖向下。目视钩尖（图 29）。

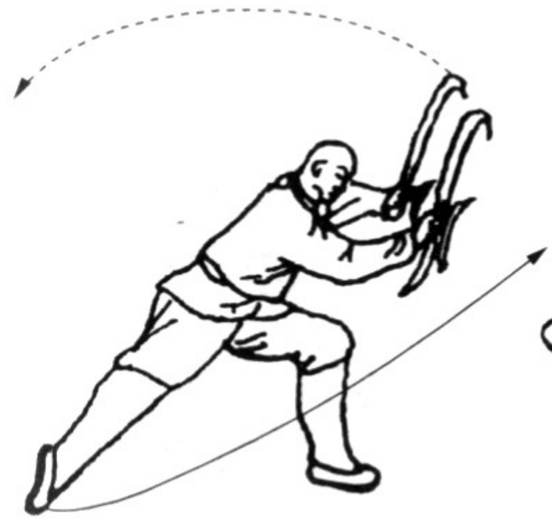


图 30



图 31

26. 罗汉望海

左脚前移，右脚跟提起，体左转 90 度，成左弓步身向前探，同时双钩由右后向前冲击，钩尖斜向前。目视前下方（图 30）。

27. 力士观天

右脚向前上方弹踢，同时双钩由前向后方仰身后甩，两钩尖向上。目视前上方（图 31）。



图 32

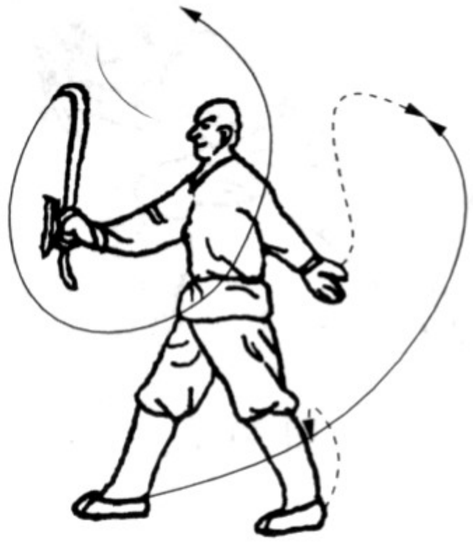


图 33

28. 打虎奔川

右脚前落，成右弓步，同时右钩由后向右前上方钩劈，钩尖向前；左钩由上向左前下方钩劈，钩尖向下。目视前方（图 32）。

29. 大仙把门

两脚碾地，体左转 180 度，左脚后撤于右脚后一步，同时双钩随身势合并于右手，钩尖向前；左手脱把展于左后下侧，掌心向外，掌指斜向下。目视钩尖（图 33）。



图 34



图 35

30. 风雷上天

右脚向左上方旋踢，体左转 180 度。当全身腾空时，出左掌由左向右拍击右脚掌内侧；右手握钩抱于右肋前侧，钩尖向前。目视右脚前上方（图 34）。

31. 猿猴献果

双脚落地，右脚站立，提左膝成独立势。同时左手接钩直劈前推，钩尖向前；右手屈肘护于左肘内侧，掌心向左前方，掌指向上。目视前方（图 35）。



图 38



图 37

32. 飞上天边

左脚不落地，右脚向右上方弹摆，体右转 180 度。当全身腾空时，出右掌由右向左摆击右脚面；左手屈肘握钩抱于左肋前侧，钩尖向外。目视右脚（图 36）。

33. 天王下令

双脚前后落地，体左转 45 度。右掌由上向下降落，掌心斜向左，掌指斜向下；左手握钩护于左肋前侧，钩尖向外。目视前方（图 37）。



图 38

收招归原

两脚碾地，体左转 45 度，右脚向左脚并拢成八字站立。左手屈肘抱钩立于左肋前侧，钩尖向外；右掌由外向上环弧，然后下垂于右大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 38）。

五、少林达摩杖

歌诀：

杖法本是宝轮传，灵隐禅师杖招玄。
达摩拐杖有八招，一招一招要说全。
头招达摩身背铲，二招云游走天边。
三招登苇把江渡，四招修禅进嵩山。
五招登上五乳峰，六招仆坐古洞间。
七招拜佛双手拱，八招传佛起云烟。
历代武僧苦修炼，流传至今千百年。

动作名称及顺序

预备势　1. 袖展乾坤　2. 罗汉背杖
3. 指路开城　4. 顺风扫叶　5. 白蛇出洞
6. 白鹤展飞　7. 豹子回头　8. 高山插旗
9. 打马过河　10. 童子送书　11. 青龙下海
12. 猛虎跳涧　13. 偷走旋打　14. 回身迎客
15. 金龙盘顶　16. 独立亮翅　17. 大雁斜飞

18. 乌龙盘顶　19. 大虎抱头　20. 商羊扬角
21. 仆地游龙　22. 豺子登山　23. 伍员托枪
24. 偷步反砸　25. 转身钻穴　26. 插步砸敌
27. 沉香开山　28. 猛虎上山　29. 脚飞天边
30. 刘全进爪　31. 霹雷旋天　32. 回身斩蛇
33. 大鹏展翅　34. 仆腿参禅　35. 商羊进献
36. 李仙扶杖　37. 摘星换斗　38. 金刚把门
39. 大仙回山　收招归原



图 1

预备势

两足开立与肩同宽，挺胸。右手握杖紧护右臂外侧，杖头向上；左掌下垂于左大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 1）。



图 2



图 3

1. 袖展乾坤

左脚向左横跨半步，右脚与左脚并步站立。同时左掌向左、向上反时针划圆，向左前方推出，掌心向前，掌指向上；右手握杖屈肘护于右胸外侧，杖头向后。目视前方（图 2）。

用法：用于推击迎面之敌。杖护侧面，乃攻防兼备之势。

2. 罗汉背杖

右脚后退半步，体左转 90 度；左脚回收，脚



图 4

尖点地，成左虚步。同时右手握杖背于身后，杖头斜向上；左掌屈肘护于胸前，掌心向下，掌指向右。目视前方（图 3）。

用法：用于挡遮背后受击之招。敌用兵器打我背后，我用杖护住，用肘击来敌。

3. 指路开城

左脚后移震脚下落，右脚上一步，成右弓步。同时右手握杖反腕向前挑点，杖头向前；左掌由前向上、向后伸直，掌心向外，掌指斜向上。目视前方（图 4）。

用法：用于点击前方之敌。



图 5

4. 顺风扫叶

右手杖由前向右后扫击，杖头向后；左掌由后向前穿出，掌心向右，掌指向前。目视后方（图 5）。

用法：用于摆击身后来敌，扫敌头面和上胸部。

5. 白蛇出洞

左脚向前与右脚并步，屈膝全蹲。同时双手握杖，由后向前撩点，杖头向前。目视前方（图 6）。

用法：用于点打前面来敌。

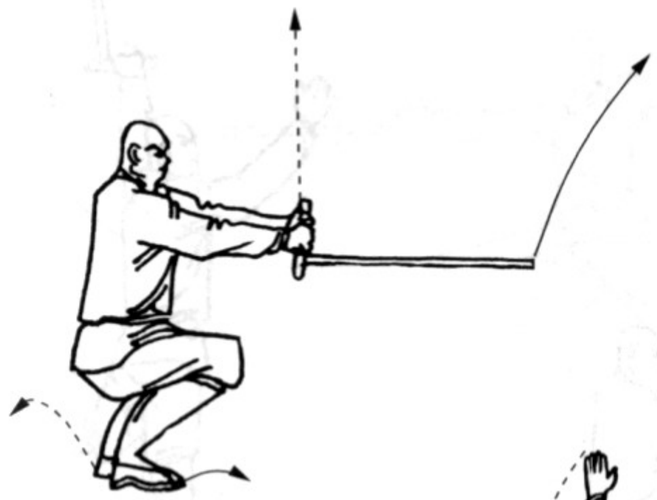


图 6

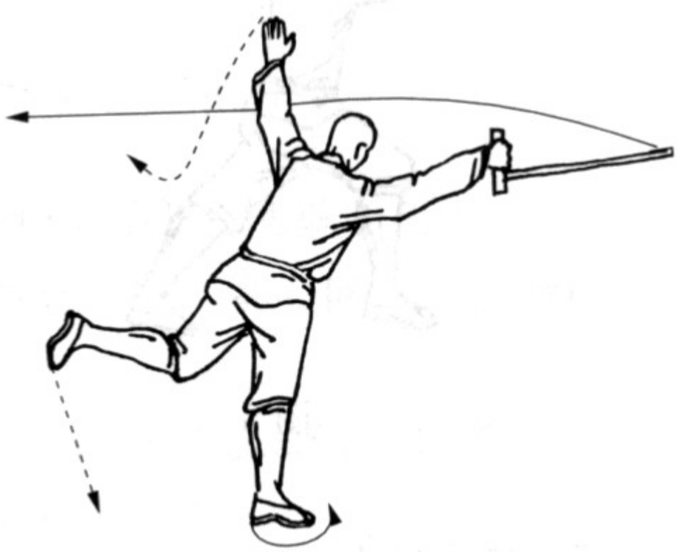


图 7

6. 白鹤展飞

右脚向前半步，左脚离地，屈膝后抬。同时右手握杖向前上点击，杖头向前；左掌直臂于头左上方，掌心向外，掌指向上。目视前方（图 7）。

用法：点击前面来敌之下颏。

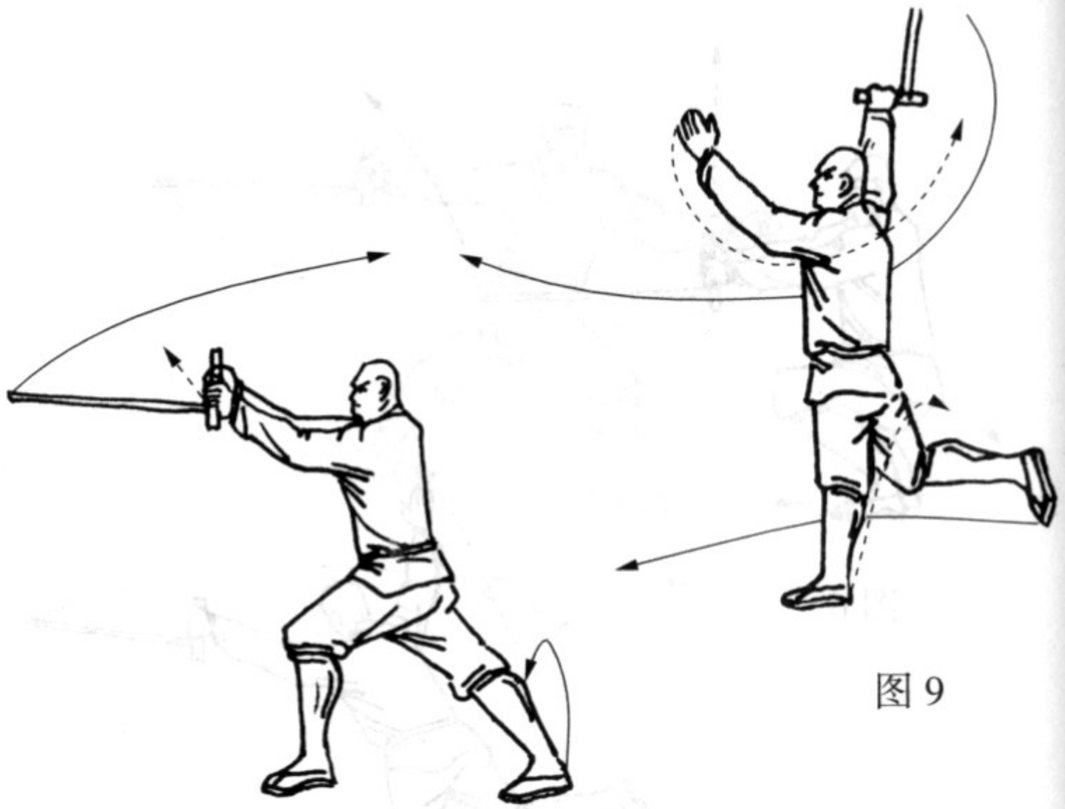


图 8

图 9

7. 豹子回头

左脚在后落地，两脚为轴，体左转 180 度，成左弓步。同时右手杖随势扫于前方，左手接握拐杖，杖头向前。目视前方（图 8）。

用法：反身扫击背后来敌之耳部、太阳穴等处。

8. 高山插旗

右脚在后蹬地起跳，左脚先抬后落，右腿屈膝



图 10

后抬。同时右手杖由前向上挑举于头上，杖头向上；左臂伸展于前左上侧，掌心向右，掌指向上。目视前方（图 9）。

用法：用于挑击前方之敌面门和拨打上方敌人袭来的兵器，是攻防结合之法。

9. 打马过河

左脚起跳，右脚向前下落，左腿屈膝后抬。同时右手杖由上向后环绕，然后旋腕前点，杖头向前；左臂向下、向后伸展于后上方，掌心向外，掌指斜向上。目视前方（图 10）。

用法：用于点击前方来敌的面门、咽喉、胸肋、肩胛等处。



图 11



图 12

10. 童子送书

右脚起跳，左脚向前落步，右腿屈膝后抬。同时双手握杖向前上挑点，杖头斜向前上方。目视前方（图 11）。

用法：用于挑点敌人头面，并可挡遮敌人劈来之兵器，使敌难攻难进。



图 13

11. 青龙下海

右脚在后落地，以两脚为轴，体右后转 180 度，成右弓步。同时双手握杖随势由上劈于前下方，杖头斜向下。目视前方（图 12）。

用法：用于突然反身劈打背后之敌，猛打其头或者捣砸其胸腹等处。

12. 猛虎跳涧

两脚蹬地向左旋跳，体左转 270 度，两腿成右仆步。右手握杖随势环绕，劈于右侧下方，杖头向右；左掌脱把向上、向右、向左环绕屈肘亮掌于左上方，掌心斜向上，掌指斜向右。目视右前方（图 13）。

用法：用于转身回击身后之敌，使敌头肩处受我杖劈。



图 14

13. 偷步旋打

起身，右脚尖内扣，左脚从右脚后向右落步，两腿成插步。同时右手杖向上、向左、向下、向右环绕一周，经身前向右撩击，杖头向右；左手屈肘于右肘内侧，掌心向右，掌指向上。目视杖根（图 14）。

用法：用于击打右侧来敌之头、颈、胸、肋、肩、臂等处。

14. 回身迎客

体左转 90 度，右脚后退一步，左脚尖点地成左虚步。同时右手杖由后向前屈肘旋甩，杖头向前；左掌前推，掌心向前，掌指向上。目视前方



图 15

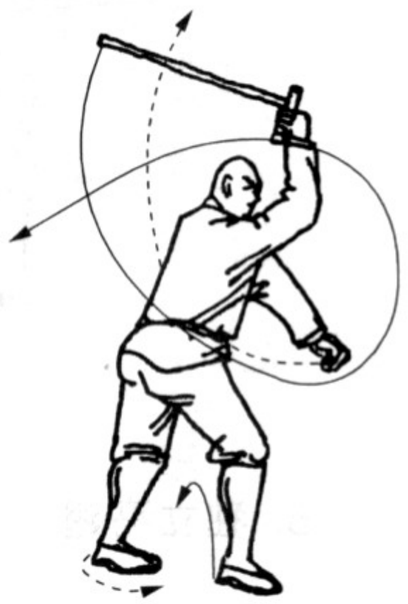


图 16

（图 15）。

用法：用于扫击前方之敌，扫敌腰肋等处。

15. 金龙盘顶

右脚前上半步成右高弓步。同时右手握杖向左由右盘旋于头顶，杖头向后；左掌内旋下按，护于身前，掌心向下，掌指向右。目视前方（图 16）。

用法：用于架击头上打来之兵器，以防遭敌人袭击。是防护之法。



图 17

16. 独立亮翅

左脚跟内旋，体左转 90 度，右腿提膝，成独立势。同时右手握杖由右向左旋扫一周，杖头向左；左掌上架于头左上方，屈肘亮掌，掌心斜向上，掌指斜向右。目视前方（图 17）。

用法：用于旋转击打四周之敌，既是护身之招，又是驱敌之法。

17. 大雁斜飞

右脚落步，体右转 90 度，左脚离地直腿后撩。同时右手握杖向前穿点，杖头向前；左臂伸展，掌心向外，掌指向上。目视左前方（图 18）。



图 18



图 19

用法：用于穿击前右侧来敌之头面、咽喉、胸肋、肩等处，是突然猛攻之法。

18. 乌龙盘顶

左脚落步，右脚屈膝向后抬起，体左转 180 度。同时右手杖随势在头上向左环绕甩击，杖头向后；左掌护于左胯后侧，掌心向下，掌指向前。目视前方（图 19）。

用法：用于扫击敌人击我头上的兵器，有防护之用。

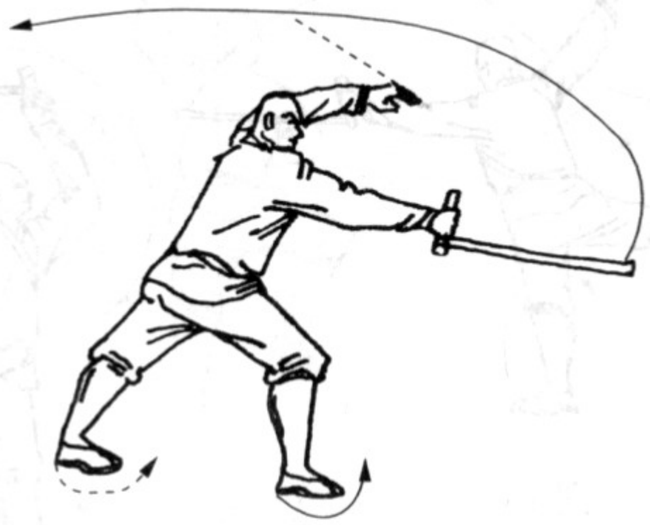


图 20

19. 大虎抱头

右脚落步，左脚离地向前半步，体向右转 180 度，成右弓步。同时右手杖随势前穿点刺，杖头向前；左掌屈臂架于头前上方，掌心向下，掌指向前。目视前方（图 20）。

用法：用于反身点刺背后来敌之胸、肋、腹、裆、肩、臂等处。

20. 商羊扬角

两脚为轴，体左转 90 度，两腿成左弓步。同



图 21



图 22

时右手杖由右向上再向左抡劈，左手相接，双手托杖上架，杖头向左。目视右侧前方（图 21）。

上动不停，两脚为轴，体向右转 90 度，成右弓步。同时双手托杖，由左向右架于头前上方，杖头斜向左后。目视前方（图 22）。

用法：用于架挡左右前方敌人由上打来的兵器。



图 23

21. 仆地游龙

右脚向右起跳，两脚先后向右前落地成右仆步，体左转 90 度。同时双手握杖由上向下压击于身前，杖头斜向左上方。目视前方（图 23）。

用法：用于压砸前边攻来的兵器，或压敌踢来之腿和打来之拳掌，从下盘攻击敌人，是防上攻下之法。

22. 豹子登山

体右转 90 度，重心右移成右弓步。同时双手托杖，向前托架于身前，杖头向后。目视前方（图 24）。



图 24



图 25

用法：用于托架敌兵器，或者顶击敌人胸肋、脖颈、头面等处。

23. 伍员托枪

抬右脚原地震脚，再抬左脚前上一步成左弓步。同时双手握杖由后向前刺扎，杖头向前。目视前方（图 25）。

用法：用于刺扎点击对面敌人胸腹和两肋处。



图 26

24. 偷步反砸

左脚内扣，右脚从左脚后向左插步。同时双手换把握杖杆，用杖把下砸于左侧后方，杖头斜向右。目视左前方（图 26）。

用法：用于反手砸击侧面来敌之胸腹。

25. 转身钻穴

两脚为轴，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时右手滑把握杖杆，左手屈肘握杖把，随身势直钻前方，杖头向前。目视前方（图 27）。

用法：用于反身直点敌人要穴，如胸肋肚腹各部要害之处。

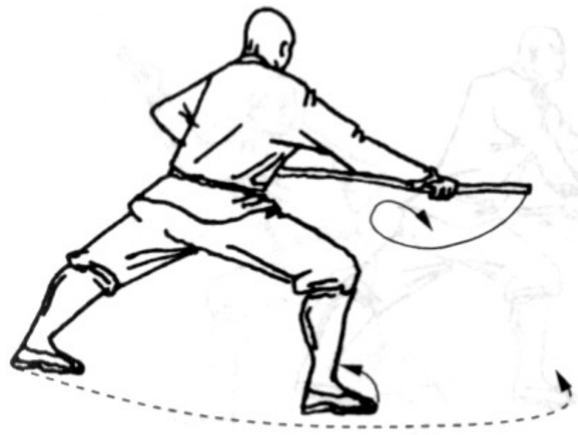


图 27



图 28

26. 插步砸敌

左脚从右脚后向右插步，同时双手换把握杖杆，用杖把向右侧下砸，杖头向左。目视右前侧方（图 28）。

用法：用于砸击右侧来敌之头面、肩、胸腹等处。



图 29

27. 沉香开山

抬右脚原地震脚，体左转 90 度，左脚前上一步成左弓步。同时双手握杖，由后向前下方劈砸，杖头向后。目视前方（图 29）。

用法：用于挂劈砸击前方来敌，也可下挂钩击敌人兵器，或挂砸敌头面、肩尖、胸腹、腿膝等处。

28. 猛虎上山

抬右脚前上一步，成右弓步。同时双手滑把，右手屈肘握杖把，随势向前上挑，杖根斜向前上方。目视前方（图 30）。



图 30



图 31

用法：用于挑击敌裆、腹、胸、肋、咽喉、头面等部位。

29. 脚飞天边

右脚蹬地起跳，左脚屈膝上抬，而后右脚向前上方弹踢，身体腾空。同时右手脱把，右掌由上向下拍击右脚面；左手屈肘抱杖于左肋外侧，杖头向下。目视前脚掌（图 31）。

用法：用于脚踢敌胸肋、掌打敌头面。



图 32



图 33

30. 刘全进爪

两脚先后下落，双脚再前移擦步，变成右高弓步。同时右手接握杖把，反手挑点前上方，杖头斜向上。目视前方（图 32）。

用法：用于挑刺身前之敌。

31. 霹雷旋天

双足离地旋跳，右脚用力向左上方旋踢，体向



图 34

左转 360 度（旋风脚），同时杖交于右手。当全身腾空时速出左掌由左向右拍击右脚掌，右手杖随身势甩于身后右侧，杖头向后。目视右脚掌（图 33）。

用法：用于旋打四周之敌，杖打敌头部，脚踢敌肋或胸，掌打敌耳部，下边闪避敌人扫击，是下防上攻之招法。

32. 回身斩蛇

左脚尖下落点地，右脚在前方下落，左脚再前移，两腿成左弓步。同时右手杖随势向左后下方旋扫盘打，杖头向后，身随左扭；左掌摆展于体左侧，掌心向左，掌指向后。目视左后侧（图 34）。

用法：用于旋扫四周之敌的腰腿。

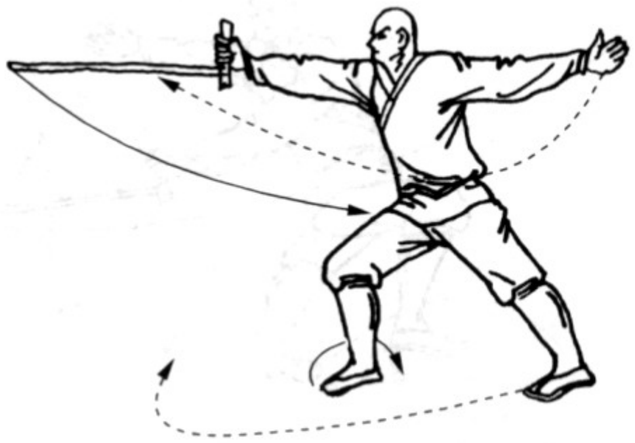


图 35

33. 大鹏展翅

右脚离地前移，两腿成右弓步。同时右手杖由左后方向前甩摆扫击，杖头向前；左掌仍展于左后侧方，掌心向左，掌指斜向后。目视前方（图 35）。

用法：用于甩摆前侧来敌之头部。

34. 仆腿参禅

左脚前上一步，体右转 90 度，两腿变为左仆步。同时左手接杖杆，由右向左开击，杖头向下。目视左前方（图 36）。



图 36



图 37

用法：用于开击侧面来敌，挡遮敌人扫来的兵器，是防身之法。

35. 商羊进献

左右脚离地旋跳，体左转 180 度，使两腿变为右仆步。同时双手握杖随势旋挑护于左侧，杖头斜向上，目视前方（图 37）。



图 38



图 39

上动不停，迅速起身变成右弓步。同时双手握杖向头上猛力托架，杖头向左，目视前方（图 38）。

用法：用于突然开架敌人头面，或架敌击来的兵器，起伏突然，使敌胆惊，是速战速决之招法。



图 40

36. 李仙扶杖

两脚碾地，体向左转 180 度，右脚向左脚外侧上步，提左腿成独立势。同时右手杖由上向下栽插于右侧下方，杖头点地；左掌脱把屈肘架于头左上方，掌心向上，掌指斜向右。目视右侧前方（图 39）。

上动不停，左脚下落，右腿提膝成独立势。同时右杖交于左手，插点于左侧下方，杖头向下；右掌脱把屈肘架于头右上方，掌心向下，掌指斜向左。目视前方（图 40）。

用法：用于点插敌人足面。敌攻来，我用掌上举架敌人来势，下点敌膝、腿或脚。

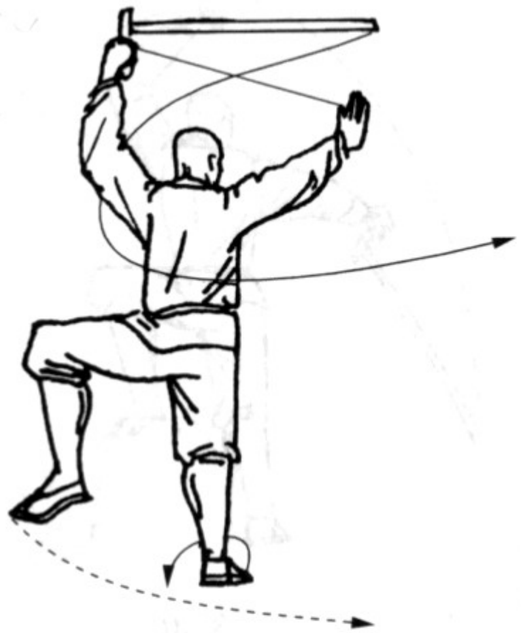


图 41

37. 摘星换斗

右脚在右侧下落，左腿提膝成独立势。同时左手杖由左向前、向右、向头上环绕盘打，架于头前上方，杖头向右；右臂展于右斜上侧，掌心向前，掌指向上。目视右前侧（图 41）。

用法：用以戳击右面来敌。

38. 金刚把门

右脚为轴，体左转 180 度，左脚下落成大八字步。同时左手杖交于右手，左手滑把握杖杆，随势



图 42



图 43

刺点于左前方，杖头向左。目视左前方（图 42）。

用法：用于刺点侧面来敌，点击敌人胸腹腰肋等处，使敌难近我身。

39. 大仙回山

右、左脚先后退半步开步站立，右手杖由左下落于右侧下方，杖头向下；左掌向左推击，掌心斜向左，掌指向上。目视前左侧（图 43）。

用法：用掌推敌胸腹或者面门，是临走留招收兵之势。

收招归原

左脚向右脚并步，右手杖旋腕护于右臂外侧，杖头向上；左掌内收下按，护于左大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方。

六、少林转堂拐

歌诀：

少林转堂拐沉香，流传少林正一双。
云游八方行李背，若遇盗贼可提防。
擅破群敌刀枪棍，勾挂劈点把敌挡。
弟子学会此武艺，云游天下心不慌。
有名招法七十二，打罢上方打下方。
强敌遇到转堂拐，难逃败阵一命亡。

动作名称及顺序

预备势　1. 大鹏展翅　2. 大仙迎客
3. 罗汉出山　4. 乌龙盘顶　5. 狮子摇头
6. 坐虎击敌　7. 单风贯耳　8. 大雁斜飞
9. 海底寻针　10. 枯树盘根　11. 鹞子翻身
12. 猛虎跳涧　13. 十字棚梁　14. 大仙施礼
15. 仙人关门　16. 神仙敞门　17. 金龙盘柱
18. 丹凤展翅　19. 魁星抱斗　20. 脚踢北斗

21. 刘全进爪　22. 洞宾醉酒　23. 拐李下山
24. 湘子吹箫　25. 钟离挥扇　26. 仙姑双飞
27. 彩和挎篮　28. 国舅敲板　29. 果老骑驴
收招归原



图 1



图 2

预备势

足立八字，身胸挺直，双手握拐把，拐头向下，拐嘴向外，拐根向上，拐杆紧贴两臂外侧。目视前方（图 1）。

1. 大鹏展翅

右脚尖内旋，膝微屈；左腿抬起，横担于右膝上方。同时双拐头向两侧直臂外展，拐嘴向下，拐



图 3



图 4

根在背后相交。目视右前方（图 2）。

2. 大仙迎客

左脚向左横跨一步，两脚为轴，体左转 90 度。右脚向后抬起，成独立势。同时双拐头随身势向前直臂冲击，拐嘴向下。目视前方（图 3）。

3. 罗汉出山

右脚前上一步，两腿成大叉步。同时左拐向前挑点，拐头斜向前，拐嘴斜向下；右拐背护于身后右侧，拐头斜向后，拐嘴斜向上。目视前方（图 4）。



图 5



图 6

4. 乌龙盘顶

左脚向后抬起，成独立势。同时右拐根向前上方旋转，盘打于左前外侧，拐头斜向前，拐嘴斜向下；左拐背于身后，拐头斜向后，拐嘴斜向上。目视前方（图 5）。

5. 狮子摇头

左脚落在右脚前方一步，右脚在后扒地抬起，成扒沙步。同时右拐由前向右旋转扫于身后右下方，拐根斜向下，拐把斜向后；左拐由身后向左旋

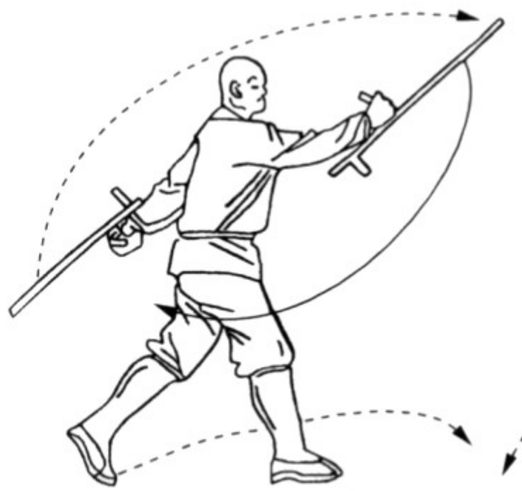


图 7



图 8

转，横扫于前方，拐根斜向前，拐把斜向下。目视前方（图 6）。

右脚前上一步，左脚扒地后抬成扒沙步。同时右拐由后向前上方旋转横扫，拐根斜向前，拐把斜向上；左拐由前向身后旋转扫击，拐根斜向后，拐把斜向下。目视前方（图 7）。

左脚前上一步，两腿成左弓步。同时左拐由后向前旋转横扫，拐根斜向前，拐把斜向下；右拐由前向身后旋转扫击，拐根斜向后，拐把斜向上。目视前方（图 8）。



图 9



图 10

右拐向前旋扫，左拐向后旋扫，两拐根向外，左拐把向下，右拐把向上。目视前方（图 9）。

6. 坐虎击故

抬右脚落于左脚前半步，两脚为轴，体向左转 90 度，抬左脚落于右脚后外侧一步成倒插步。同时左拐由左向右旋转横打，拐根向右，拐嘴向上；右拐向右旋转，后扫于身后，拐头向右，拐嘴向下。目视右侧（图 10）。

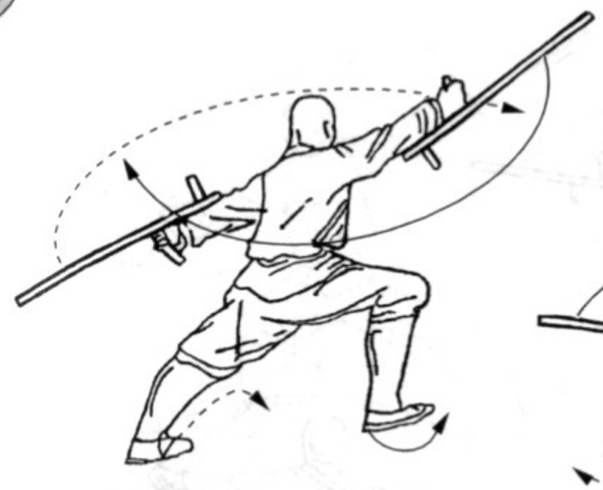


图 11

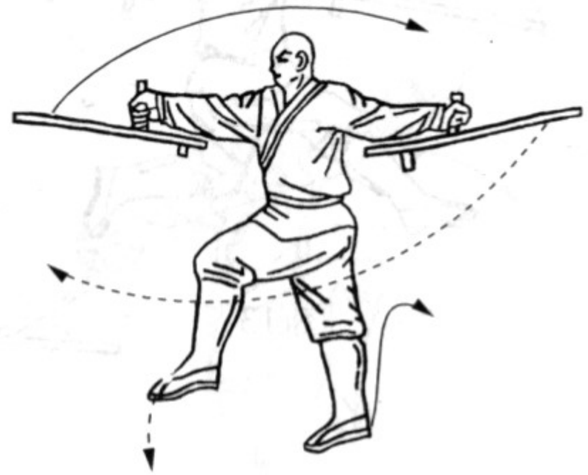


图 12

7. 单风贯耳

抬右脚向右横跨一步，两脚为轴，体向右转 90 度。右拐由后向前旋转横打，拐根斜向前，拐把斜向上；左拐由前向后旋转扫击，拐根斜向后，拐把斜向下。目视前方（图 11）。

8. 大雁斜飞

两脚为轴，体右转 180 度，左脚在前方提膝，成独立势。同时双拐根由右向左随身势旋转扫打，两臂高与肩平，两拐根向外，拐嘴向下。目视前方（图 12）。

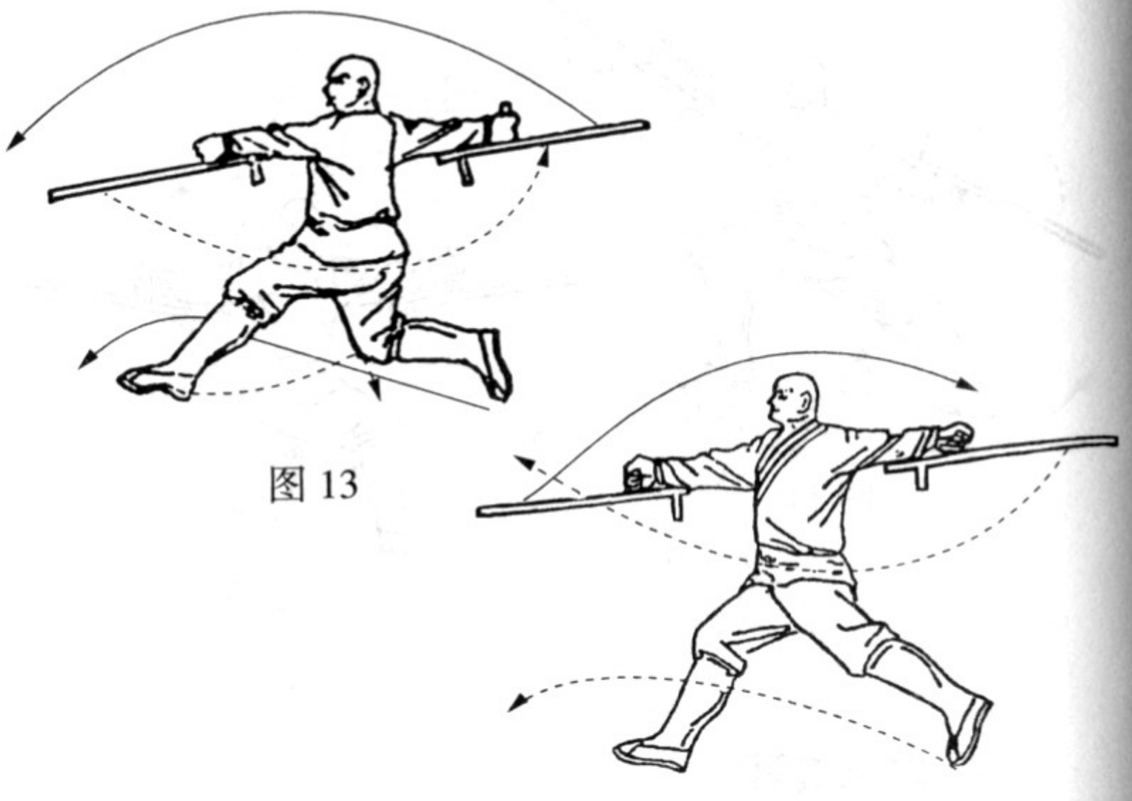


图 13

图 14

9. 海底寻针

左脚上前一步，右脚在后抬起。同时左拐由后向前下方旋转扫打，拐根斜向下；右拐由前向后旋转扫打，拐根斜向后，两拐嘴斜向下。目视前下方（图 13）。

10. 枯树盘根

右脚前上一步，左脚后抬。同时双拐由右向左旋转扫打，两拐根向外，拐嘴向下。目视前方（图 14）。

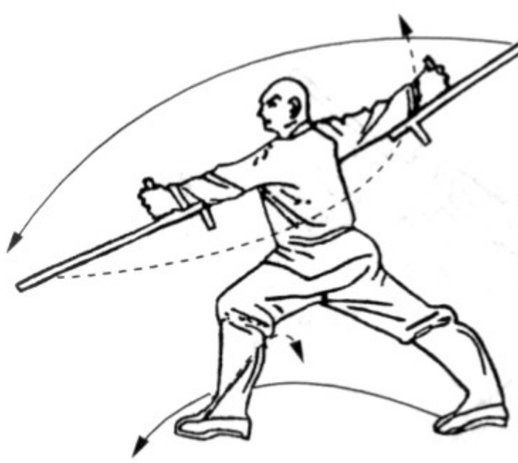


图 15



图 16

左脚在右脚前方一步落下，两腿成左弓步。同时左拐由后向前下方旋转扫打，拐根斜向前；右拐由前向后上方旋转拨打，拐根斜向后，两拐嘴斜向下。目视前方（图 15）。

11. 鹞子翻身

抬右脚前上一步，两脚为轴，体左转 180 度，提左腿成独立势。同时双拐由右向左猛力旋转扫打，左拐斜向前，右拐斜向后，两拐嘴斜向下。目视右前方（图 16）。



图 17

12. 猛虎跳涧

右脚向左旋跳，体左转 90 度，两腿落成右高仆步。同时双拐由右向左旋转扫打，右拐根斜向前，左拐根斜向后，两拐嘴斜向下。目视右前方（图 17）。

起身，双脚跳起，体向右旋转 180 度，两脚落地成左仆步。同时左拐由后向前下方环弧劈击，拐根斜向下，拐嘴斜向后；右拐由前环弧上挑于身后右上方，拐根斜向上，拐嘴斜向后。目视前下方（图 18）。



图 18



图 19

13. 十字棚梁

起身两脚为轴。体右转 90 度，左脚离地向前移半步，脚尖点地。同时双拐根由两侧向前上方十字棚梁，交叉于头前上方，双拐嘴斜向下。目视前方（图 19）。

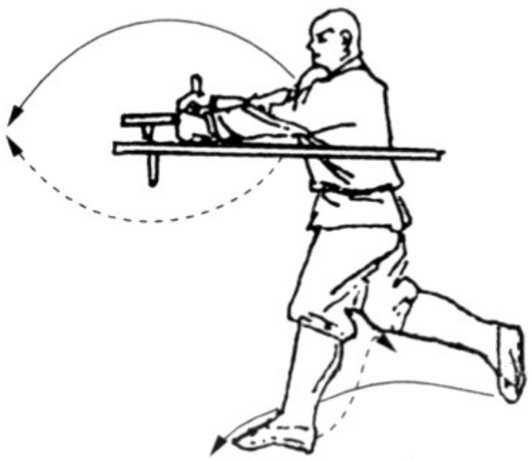


图 20

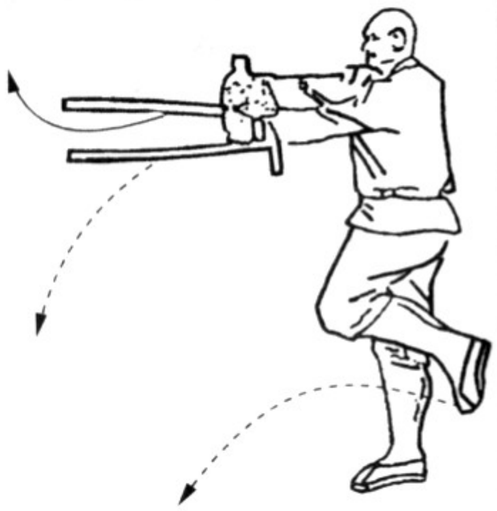


图 21

14. 大仙施礼

抬右脚前落于左脚内侧，右脚后抬。同时双拐杆外展于肋下两侧，然后双手用拐头前点，拐根向后，拐嘴向下。目视前方（图 20）。

15. 仙人关门

右脚落在左脚前方半步，抬左脚成独立势。同时双拐根由后向前，旋转扫打，两拐根向前，拐嘴向下。目视前方（图 21）。



图 22

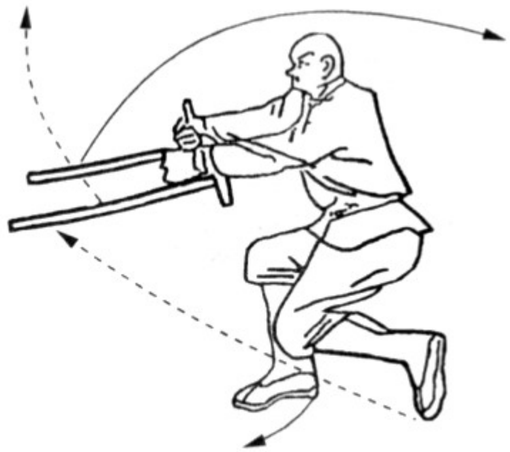


图 23

16. 神仙敞门

左脚上前一步，两腿成左弓步。同时双拐由前向两侧展臂分开，拐根斜向外，拐嘴斜向下。目视前方（图 22）。

17. 金龙盘柱

抬右脚前上半步，左脚后移，使两腿成跪步。同时双拐由两侧向前下方挟挤，拐根斜向前，拐嘴斜向下。目视前下方（图 23）。

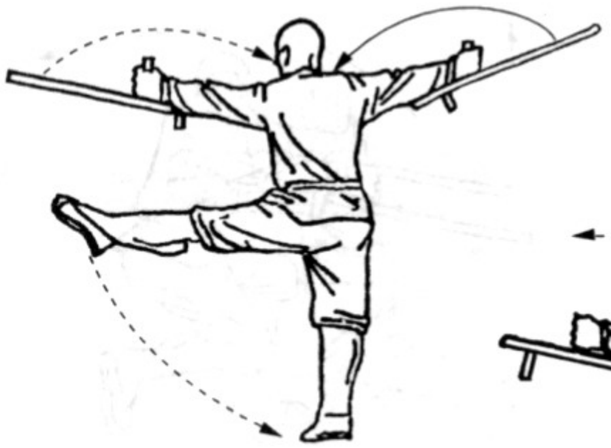


图 24



图 25

18. 丹凤展翅

起身，右脚碾地右旋，抬左脚向前弹踢。同时右拐由前向后横拨，扫打于身后右侧；左拐由下向上挑于前方，两拐根向外，拐嘴向下，两臂高与肩平。目视右前方（图 24）。

19. 魁星抱斗

右脚为轴，体右转 90 度，左脚下落于右脚内侧并拢站立。同时双拐由两侧向内旋转扫打交叉于胸前，双拐头向外，拐嘴向下。目视前方（图 25）。

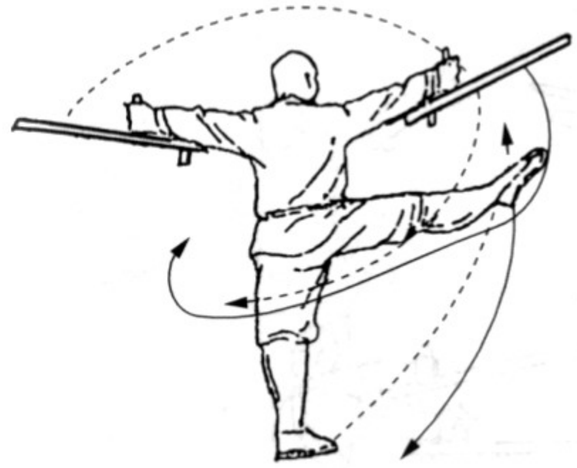


图 26



图 27

20. 脚踢北斗

左脚尖内旋，右脚向右侧弹踢。同时双拐根由胸前向两侧直臂外展，两臂高与肩平，拐根向外，拐嘴斜向前。目视右侧（图 26）。

右脚在右侧落下，双脚为轴，体右转 90 度，抬左脚向前上方蹬踢。同时双拐由左向右旋转，横扫于右侧后方，两拐根斜向后，拐嘴斜向下。目视前方（图 27）。

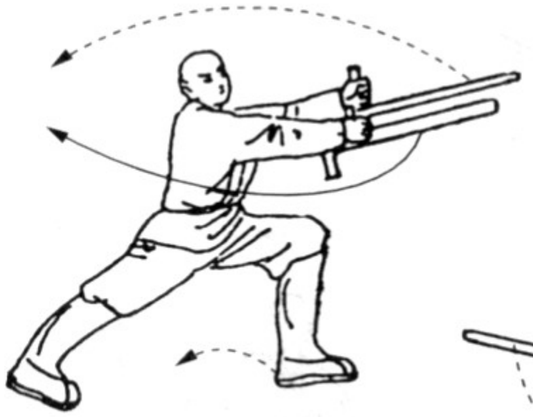


图 28

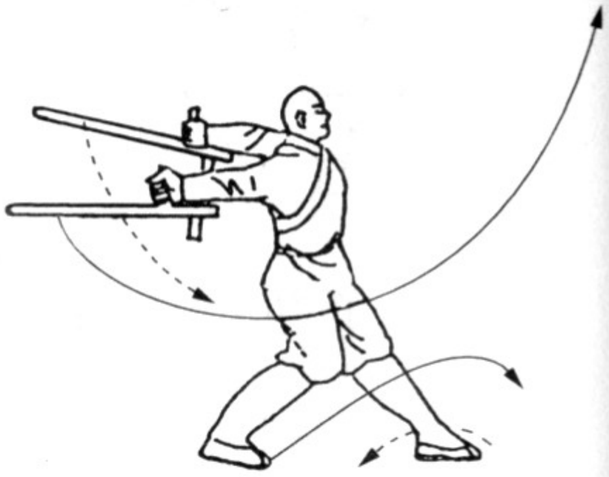


图 29

21. 刘全进爪

左脚落在右脚前方一步，两腿变成左弓步。同时双拐由后经右侧向前点击，拐根向前，拐嘴向下。目视前方（图 28）。

22. 洞宾醉酒

左脚内收半步，成为左虚步，身微后仰。同时双拐由前向后展臂后扫，两拐根斜向后，拐嘴斜向下。目视前方（图 29）。



图 30

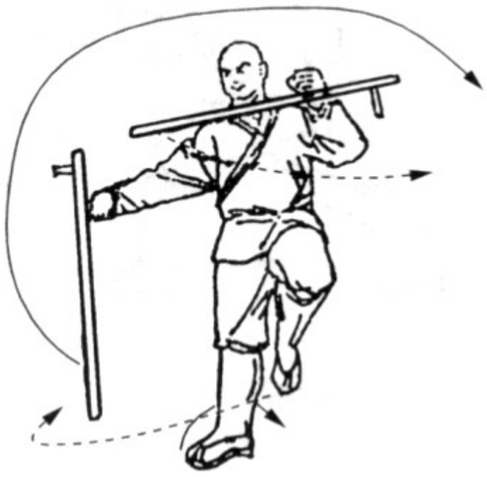


图 31

23. 拐李下山

左脚为轴，体左转 135 度，提右膝成独立势。同时右拐由后向右上侧挑击，拐根斜向右，拐嘴斜向下；右拐由上向下劈击，拐根斜向左，拐嘴斜向下。目视左侧（图 30）。

24. 湘子吹箫

右脚落于左脚前，两脚为轴，体左转 135 度，左腿提膝成独立势。同时左拐屈肘上提，护于脖项前，拐根向右，拐嘴向下；右拐随身势下劈于右侧下方，拐根向下，拐嘴斜向外。目视前方（图 31）。



图 32



图 33

25. 钟离挥扇

右脚垫跳右旋，体右转 270 度，两脚落地成右弓步。同时右拐由后向前旋转，外摆于前方，拐根向前，拐嘴向下；左拐随身势屈肘穿点于前方，拐根向前，拐嘴向下。目视前方（图 32）。

26. 仙姑双飞

抬右脚向后踮跳，两脚为轴，体右转 135 度，左脚后摆。同时右拐由左向右环弧扫击，左拐展臂斜挑，双拐前后展开，两臂高与肩平，拐根向外，拐嘴向下。目视前方（图 33）。



图 34



图 35

27. 彩和挎篮

左脚落在右脚后，左脚为轴，抬右脚体左转 270 度。同时右拐随身势由右向左旋扫，屈肘护于胸前，拐根斜向左，拐嘴斜向下；左拐收护于左侧，拐根斜向下，拐嘴斜向外。目视前方（图 34）。

28. 国舅敲板

左脚为轴，体左转 135 度，右脚在左脚内侧落下，八字站立。同时双拐屈肘旋腕收护于胸前方，拐根斜向左上侧，两拐嘴斜相对。目视前方（图 35）。



图 36



图 37

29. 果老骑驴

左脚向左半步，屈膝成马步。同时双拐根由胸前旋转环弧轮展于身后，两拐头斜向外，拐嘴斜向下。目视前方（图 36）。

收招归原

两脚各退半步，成八字站立，身胸挺直。同时双拐由两侧收回贴于两臂外侧，拐根向上，拐嘴向外。目视前方（图 37）。

七、少林佛尘

歌诀：

一把佛尘拿手间，云游八方度孝贤。
文珠菩萨出古寺，慈善观音到民间。
若遇恶人做歹事，移山倒海天地翻。
地藏王举佛尘扬，妖魔鬼怪全逃窜。

动作名称及顺序

预备势　1. 文殊问路　2. 普贤取宝
3. 观音普度　4. 罗汉扫尘　5. 接引过河
6. 地藏点卯　7. 灵吉乘云　8. 准提甩树
9. 金刚护体　10. 弥勒种瓜　11. 弥陀披裟
12. 金刚朝祖　13. 铁脚踹斗　14. 玉虚观阵
15. 老子炼丹　16. 赤精擒敌　17. 广成打阵
18. 太乙撒宝　19. 黄龙拨云　20. 玉鼎催骑
21. 太公下令　22. 女娲补天　23. 仙人进洞
24. 天雷劈顶　25. 旋卷风雷　26. 泰山压顶

27. 太公点将　28. 顺风扫叶　29. 仙人指路
30. 翻身跳涧　31. 撒豆成兵　32. 移山倒海
33. 释迦翻天　收招归原



图 1

预备势

足立八字，身胸挺直。左手屈肘握佛尘杆，手心向内护胸前，尘头盘于左侧；右手下垂于右大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 1）。

1. 文殊问路

两脚为轴，向左转体 90 度，左脚前移成左弓步。同时左佛尘下环弧上展于头上左侧，手心向



图 2

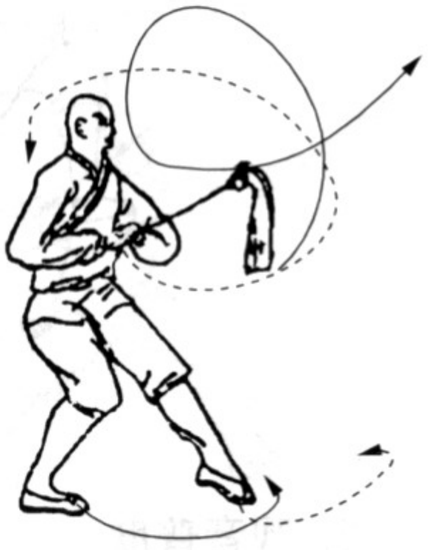


图 3

右，尘头向后；右掌变二指向前指点，手心向下，指尖向前。目视前方（图 2）。

2. 普贤取宝

左脚收回半步，成为左虚步，左佛尘屈肘下落胸前，手心向上，尘头向下；右手指变掌，屈肘收回胸前接握尘杆，手心向下。目视前方（图 3）。

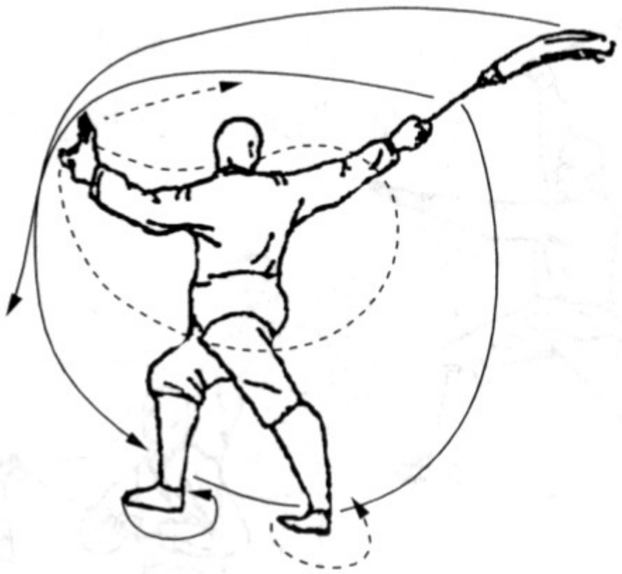


图 4

3. 观音普度

抬右脚落于左脚前，两脚为轴，体左转 90 度，抬左脚落于右脚后外侧成插步。同时右佛尘随身势在身前上方由右向左环弧一圈，然后甩于右斜上侧，手心向前，尘头斜向右；左掌变剑指环弧外展于左侧，手心向左，指尖向上。目视尘头（图 4）。

4. 罗汉扫尘

两脚碾地向左转体 360 度成歇步，同时右佛尘随身势左旋一周，甩于左侧下方，手心向下，尘头

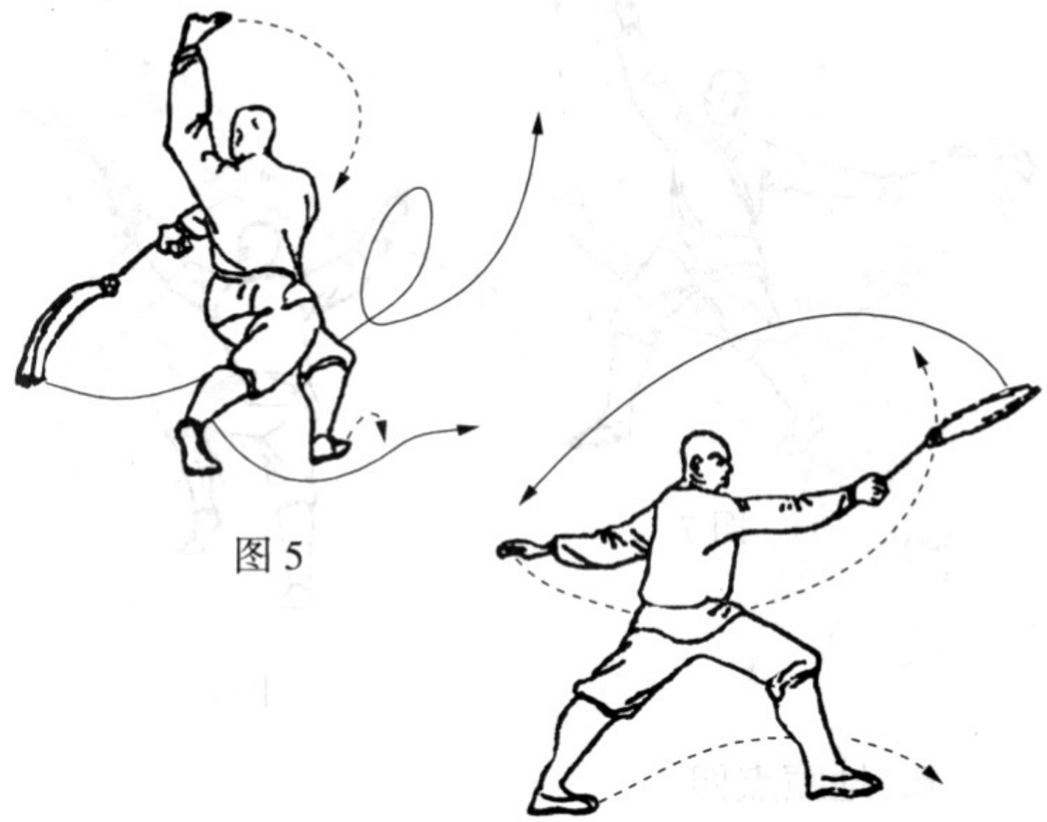


图 5

图 6

斜向左；左剑指随身左旋一周架头上左侧，手心斜向上，指尖向右。目视左侧（图 5）。

5. 接引过河

起身，右脚右跨一步，两脚为轴向右转体 90 度成右弓步。同时右佛尘由左侧环弧一圈甩于前方，手心向左，尘头斜向前。左剑指甩于身后左侧，手心斜向上，指尖向后。目视前方（图 6）。



图 7



图 8

6. 地藏点卯

抬左脚前上成高弓步，同时右拂尘由前向上崩甩下落于身后右侧，手心向右，尘头向后；左剑指由后向前环弧上撩于头前左上侧，手心向右，指尖向上。目视右后方（图 7）。

7. 灵吉乘云

左脚尖外旋，体左转 90 度，提右膝成独立势。同时右佛尘随身势向上环弧甩撩，手心向前，尘头斜向右；左剑指环弧外展于左侧斜上方，手心向下，指尖斜向上。目视右侧（图 8）。

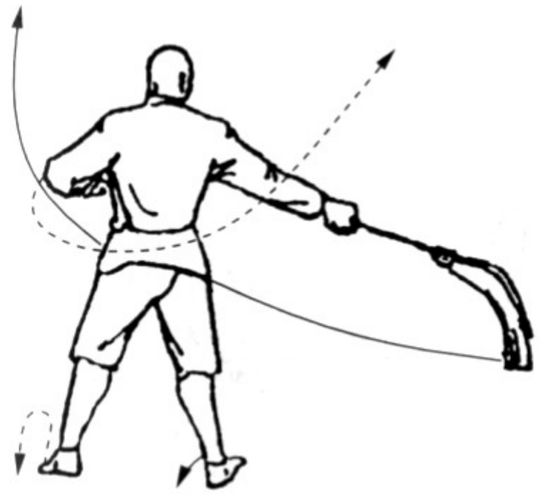


图 9



图 10

8. 准提甩树

右脚下落，同时右佛尘由右上方向内环弧，然后甩于右侧，手心向前，尘头斜向右；左剑指屈肘护胸，手心向下，指尖向右。目视右下方（图 9）。

9. 金刚护体

两脚碾地，向左转体 90 度，提左膝成独立势。同时右手佛尘由后向前上方撩拨甩击，手心向左，尘头斜向上；左剑指由前向左后上侧展开，手心斜向前，剑指斜向后。目视前方（图 10）。



图 11



图 12

10. 弥勒种瓜

左脚落于前方一步，右脚后抬。同时右佛尘由上向左后下环弧，然后甩撩于右上前侧，手心向外，尘头斜向前；左手剑指由后向前撩点于前方，手心斜向左，指尖斜向前。目视前方（图 11）。

右脚上前一步，左脚抬起。同时右佛尘由上向后下方环弧抡转，经右下侧撩于前方，手心向左，尘头向上；左剑指外展于身后左侧，手心向下。指尖向后。目视前方（图 12）。



图 13



图 14

左脚落于右脚前，两脚为轴向右转体 270 度成歇步。同时右佛尘随身势向右旋转环弧缠甩于右侧下方，手心向前，尘头向下；左手剑指随身势斜展于左侧上方，手心向下，指尖斜向左。目视右下方（图 13）。

11. 弥陀披裟

起身，两脚为轴体左转 45 度。右佛尘由后屈肘向前上方甩撩，手心向内，尘头斜向前；左剑指由上向下降落于身前，手心向下，指尖斜向前。目视右后侧（图 14）。

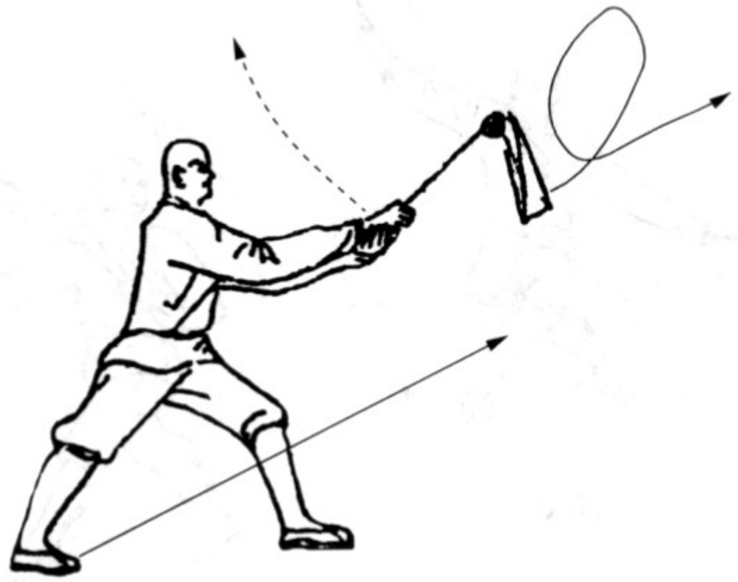


图 15

12. 金刚朝祖

左脚前上一步下落为轴，体左转 45 度，右脚离地后移成左弓步。同时右佛尘由前经右下后侧环弧向上撩劈于前方，手心斜向下；左剑指变掌，手心向上，托住右手腕。目视前方（图 15）。

13. 铁脚踹斗

抬右脚向前方弹踢，同时右佛尘环弧向前挑展，手心向左，尘头斜向前；左掌变剑指向左上侧举，手心向左，指尖向上。目视前方（图 16）。



图 16



图 17

14. 玉虚观阵

右脚在前方落地为轴，向左转体 180 度，左脚速离地向身后踹踢。同时右佛尘在身后右侧环弧后摆，手心向左，尘头斜向后；左剑指在身前右侧环弧上挑于头前左侧，手心斜向左，指尖向上。目视右后方（图 17）。



图 18



图 19

15. 老子炼丹

左脚下落成左弓步，同时右佛尘由后向前屈肘劈扫，拦缠于腋后侧，手心向内，尘头斜向后上方；左剑指屈肘护于右肩外侧，手心向下，指尖向右。目视前方（图 18）。

16. 赤精擒敌

右脚前上一步成右弓步，同时右佛尘由后向前挑撩缠甩，手心向左，尘头斜向上；左剑指屈肘护于胸前左侧，手心向下，指尖向前。目视前方（图 19）。



图 20



图 21

17. 广成打阵

左脚前上一步成左弓步，同时右佛尘由前向后上方甩摆，手心向右，尘头斜向后；左剑指向前点刺，手心向下，指尖向前。目视前方（图 20）。

18. 太乙撒宝

右脚向前弹踢，右佛尘由后向前环弧缠摆，同时左剑指由前向后摆展，手心向下，指尖斜向后。目视前方（图 21）。



图 22

19. 黄龙播云

右脚落于身后一步，两脚为轴，向右转体 180 度成右弓步。同时右佛尘由后向前经头上左侧向前环弧两圈甩于前上方，手心向左，尘头斜向前；左剑指随身势指向前方，手心向下，指尖向前。目视前方（图 22）。

20. 玉鼎催骑

右脚前移站立，左脚向前弹踢。同时右佛尘由上向下环弧扫击于右腿下方，手心向左，尘头向

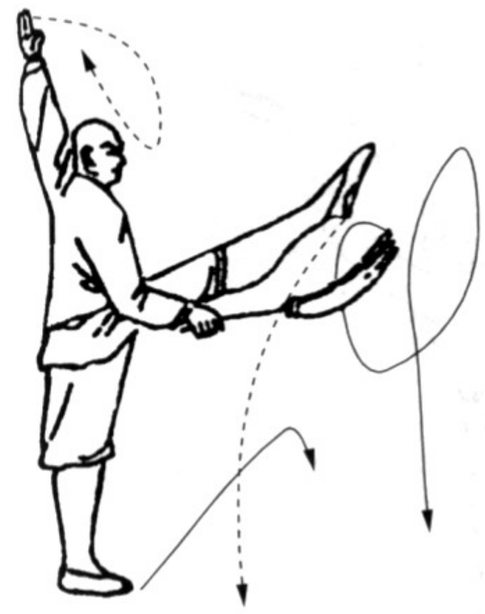


图 23



图 24

前；左剑指由前向上展于左侧后方，手心斜向右，指尖斜向上。目视前方（图 23）。

21. 太公下令

左脚在前方一步落下为轴，向左转体 90 度，提右腿成独立势。同时右佛尘由右向下再向外上环弧，然后下劈于右侧下方，手心向前，尘头向下；左剑指外展于头上左侧，手心向前，指尖向上。目视右前方（图 24）。

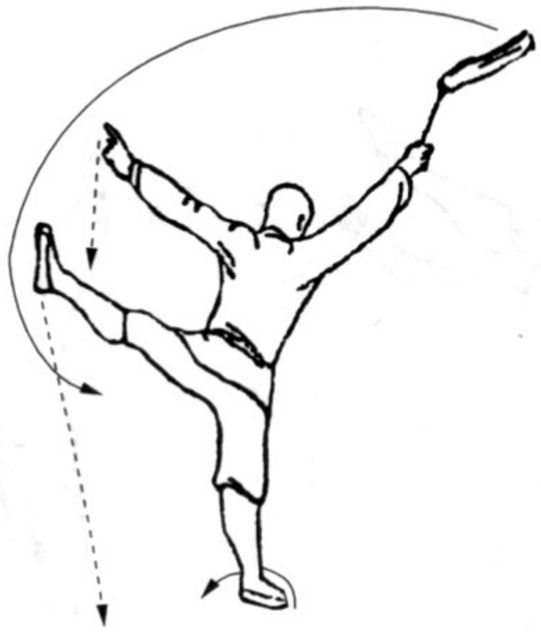


图 25

22. 女娲补天

右脚在右侧下落，左脚向左侧蹬踢。同时右佛尘由下向上甩摆于右侧上方，手心向前，尘头向右；左剑指由左侧环弧外展，手心斜向前，指尖向上。目视右侧（图 25）。

23. 仙人进洞

左脚在左侧一步落下，两脚为轴，体左转 90 度成左虚步。同时右佛尘由后上方向前下劈，担于左臂的前臂上，手心向下，尘头向下；左剑指点刺



图 26



图 27

于前方，手心斜向前，指尖斜向上。目视前方（图 26）。

24. 天雷劈顶

右脚前上一步为轴，向左转体 90 度，抬左脚成独立势。同时右佛尘由身前向右上环弧劈向右侧，手心向前，尘头向下；左剑指外展于左侧斜上方，手心向前，指尖斜向左上方。目视右侧（图 27）。



图 28



图 29

25. 旋卷风雷

左脚不落地，右脚向左上方旋踢，体左转 90 度。当全身腾空时，速出左掌由左向右拍击右脚掌内侧；右佛尘随身势展于头上右后侧，手心向外，尘头向后。目视右脚（图 28）。

26. 泰山压顶

两脚前后相距一步下落为轴，向左转体 180 度。同时右佛尘由上向下劈击于身前，手心斜向下，尘头斜向前；左剑指上挑于头前左上侧，手心斜向右，指尖向上。目视前方（图 29）。



图 30



图 31

27. 太公点将

左脚后移，上右步成右弓步。同时右拂尘由前向上甩挑上举，手心斜向前，尘头斜向后；左剑指屈肘护于胸前左侧，手心向下，指尖向前。目视前方（图 30）。

28. 顺风扫叶

左脚向前蹬踢，右佛尘由后向前旋转环弧缠扫，手心向左，尘头向后；左剑指屈肘护于右肩前侧，手心向内，指尖斜向上。目视前方（图 31）。



图 32

29. 仙人指路

左脚在前方下落震脚，右脚前上成右弓步。同时右佛尘在上方环弧前劈斜点，手心向左，尘头向下；左手剑指向前指点，手心向下，指尖向前。目视前方（图 32）。

30. 翻身跳涧

双脚向左旋跳，体左转 270 度，双脚落地成右仆步。同时右佛尘随身势由上向下劈于右侧下方，手心向前，尘头向右；左剑指展于左侧前上方，手

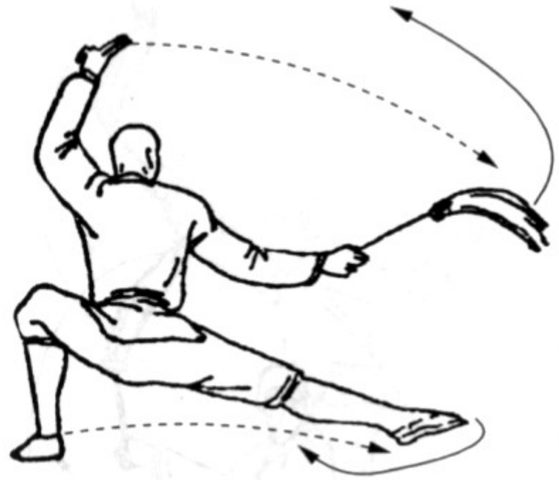


图 33

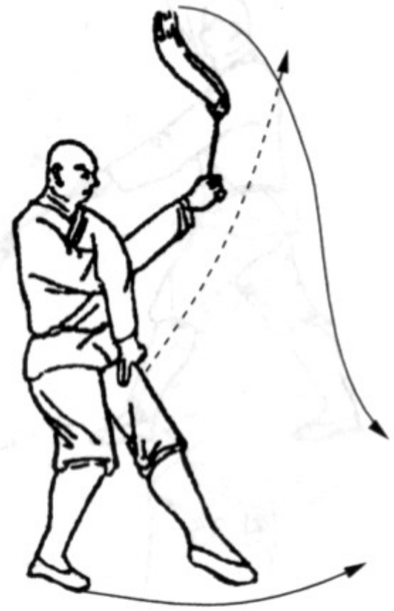


图 34

心斜向前，指尖斜向右。目视右侧（图 33）。

31. 撒豆成兵

起身，右脚收回半步，两脚为轴，体右转 90 度，抬左脚前上半步，脚尖点地变为左虚步。同时右佛尘由前向上扬挑甩起，手心向左，尘头向上；左剑指向前下方下插点击，手心向左，指尘向下，两臂交叉于胸前，左臂在上，右臂在下。目视前方（图 34）。



图 35

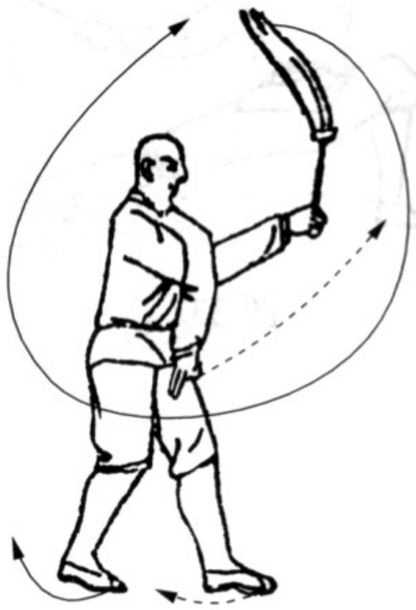


图 36

右脚前上一步，同时右佛尘由上向下甩劈，手心向左，尘头向下；左剑指由前向上展开，手心斜向外，指尖斜向前。目视前方（图 35）。

左脚前上半步，右佛尘由下向上挑甩，手心向左，尘头向上；左剑指由上向下插点，手心斜向左，指尖向下，两臂交叉于胸前，左臂在上，右臂在下。目视前方（图 36）。



图 37



图 38

32. 移山倒海

两脚为轴，向右转体 180 度成右虚步。同时右佛尘随身势由后向前上方甩撩于头前上方，手心向右，尘头向上；左剑指展于左后侧，手心斜向下，指尖斜向后。目视前方（图 37）。

左脚向前抬起，同时右佛尘由上向下劈扫于左下侧，手心向右，尘头向后；左剑指上挑于头前上侧，手心向右，指尖向上。目视前方（图 38）。



图 39

左脚落地，右脚向前一步离地前抬，身向前倾。右佛尘由下向上甩扬于头前上方，手心向左，尘头向后；左剑指下展于身后下侧，手心向下，指尖向后。目视前方（图 39）。

33. 释迦翻天

右脚在前方下落，左脚向前抬起。同时右佛尘由前向下甩劈于左下侧，手心向右，尘头向后；左剑指上架头前上方，手心向左，指尖向上。目视前



图 40



图 41

方（图 40）。

右脚为轴碾地，体右转 270 度，左脚下落，右脚向右横跨成右横弓步。同时右佛尘随身势向右旋转一周，甩举于头上前方，手心斜向前，尘头向左；左剑指下插点于裆前，手心斜向内，指尖向下。目视前方（图 41）。



图 42

收招归原

两腿后退半步并拢站立，身胸挺直。右佛尘下落胸前交于左手，右掌下垂于右大腿外侧，掌心向内，掌指向下；左手屈肘接握佛尘杆，手心向内，尘头向下。目视前方（图 42）。

八、少林追魂铲

歌诀：

少室伟下追魂铲，尺码小巧奇妙玄。
僧人行脚背行李，防身护体用方便。
若遇盗贼来围攻，前遮后挡迎四面。
若到民间去募化，站在门前赶恶犬。
若有尸骨露地面，掘坑掩盖埋下边。
早晚劳累身疲倦，研练舞动身自然。
历代寺僧练此铲，普度众生路走遍。

动作名称及顺序

预备势　1. 罗汉敞门　2. 登山打虎
3. 白鹤亮翅　4. 力士插花　5. 凤凰旋窝
6. 武松打虎　7. 蹲身取宝　8. 大仙撒宝
9. 童子弹踢　10. 打虎上山　11. 乌龙钻洞
12. 野马跳涧　13. 黑虎搜山　14. 梨花舞袖
15. 枯树盘根　16. 跳起劈山　17. 拨草寻蛇

18. 蝴蝶拜风　19. 插花盖顶　20. 猿猴坐桩
收招归原

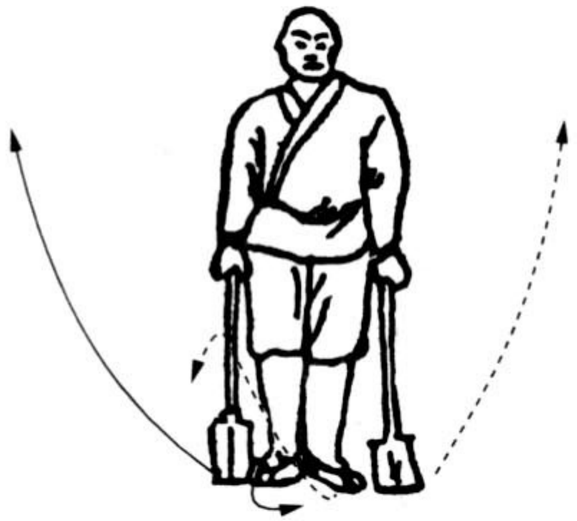


图 1

预备势

足立八字，身胸挺直，双手握铲把，铲头向下贴于两足前外侧。目视前方（图 1）。

1. 罗汉敞门

右脚尖内旋屈膝站立，抬左腿横扫于右膝前。同时双铲由下向两侧直臂展开，铲头向外。目视前方（图 2）。

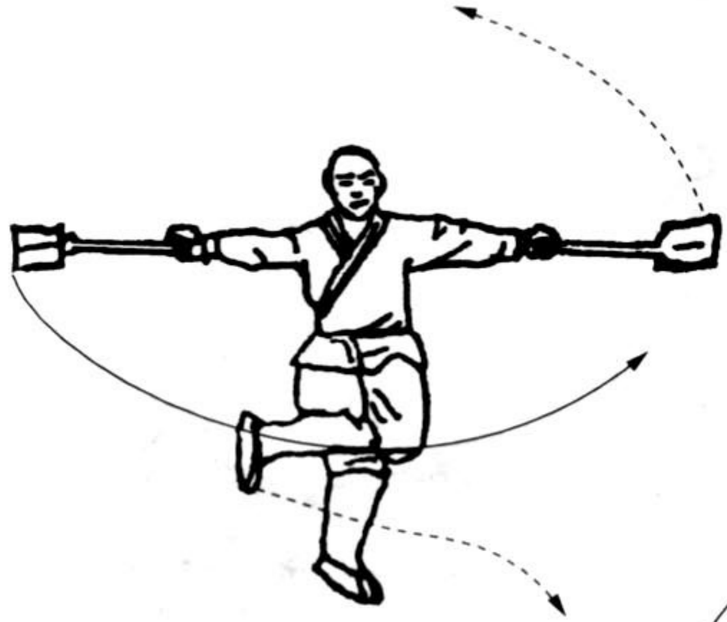


图 2



图 3

2. 登山打虎

左脚在左侧下落成左弓步，同时右铲由右向左横劈，铲头向前；左铲由下向上架于头上左前方，铲头向右上方。目视右铲（图 3）。

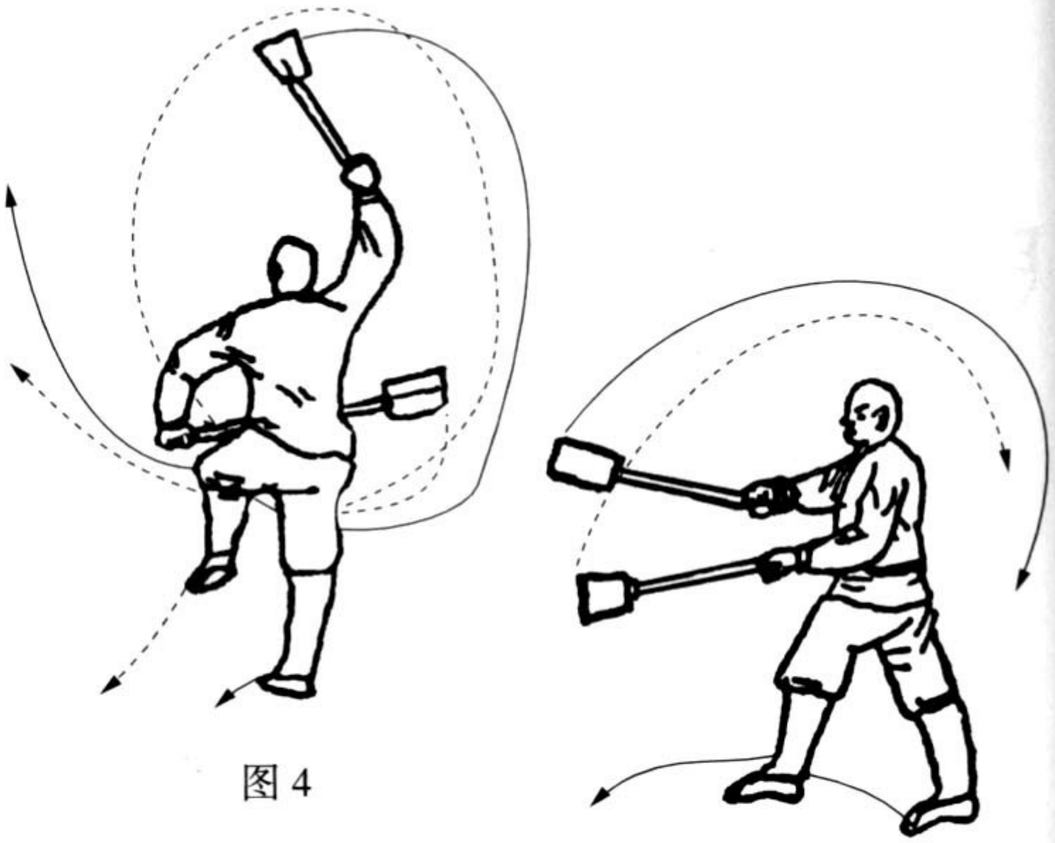


图 4

图 5

3. 白鹤亮翅

上右脚，双脚为轴，体右转 180 度，提左腿成独立势。同时右铲随身势环弧，上架于头上前方，铲头向左上方；左铲环弧扫劈于右肋外侧，铲头向右。目视左前方（图 4）。

4. 力士插花

左脚向左侧一步，右脚尖内旋，体左转 90 度

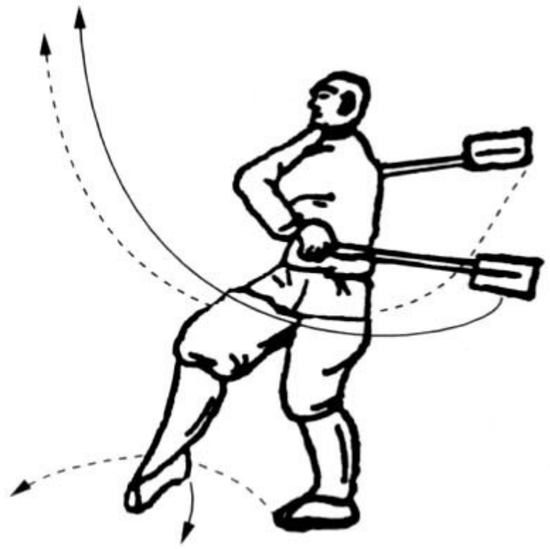


图 6



图 7

成高弓步。同时两铲环弧倒插花，经左右两侧撩于前方，铲头向前。目视前方（图 5）。

动作不停，右脚前上一步成右虚步。同时双铲由前向后上方交叉环弧落于身后两侧，铲头向后，右臂在上，左臂在下。目视前方（图 6）。

动作不停，右脚跟落实，左脚前上一步成左虚步。同时双铲由后向下环弧撩于头前上方，铲头斜向上。目视前方（图 7）。

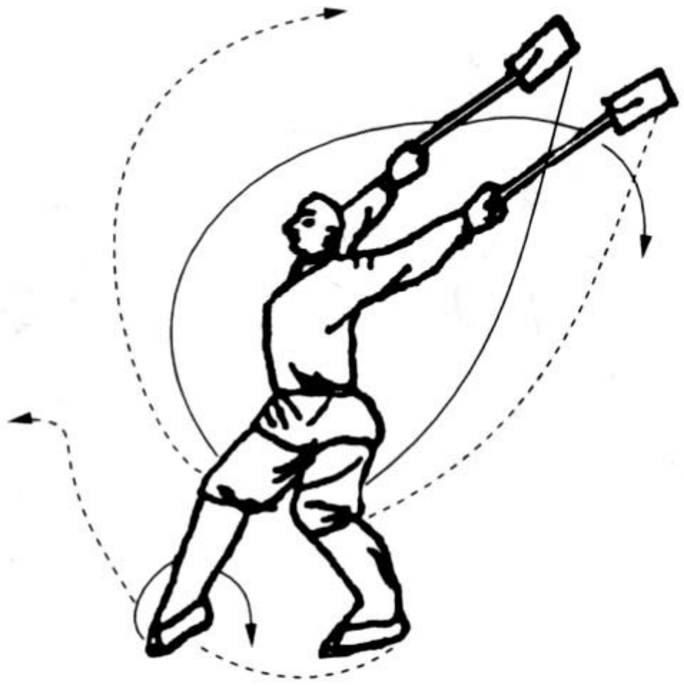


图 8

动作不停，左脚跟落实，右脚前上一步成右虚步，同时双铲由前上方向后环弧落于身后上方两侧。目视前方（图 8）。

5. 凤凰旋窝

两脚弹跳，体右转 180 度，右脚落地站立，抬左腿后蹬。同时双铲经两侧由下向上环弧，然后右铲劈向前方，铲头向前；左铲架于头上左侧，铲头斜向上。目视前方（图 9）。

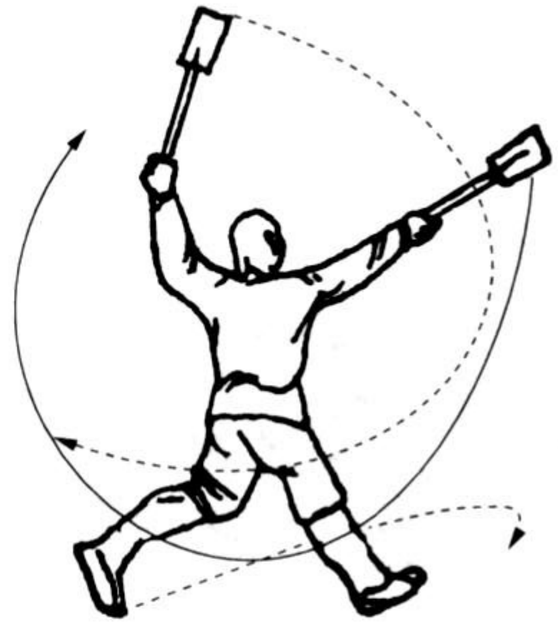


图 9



图 10

6. 武松打虎

左脚向前落地，两脚向右旋跳，体右转 180 度，双足落地成右弓步。同时双铲随身势环弧，右铲上架头上方，铲头斜向后；左铲横扫于身前方，铲头斜向上。目视前铲（图 10）。

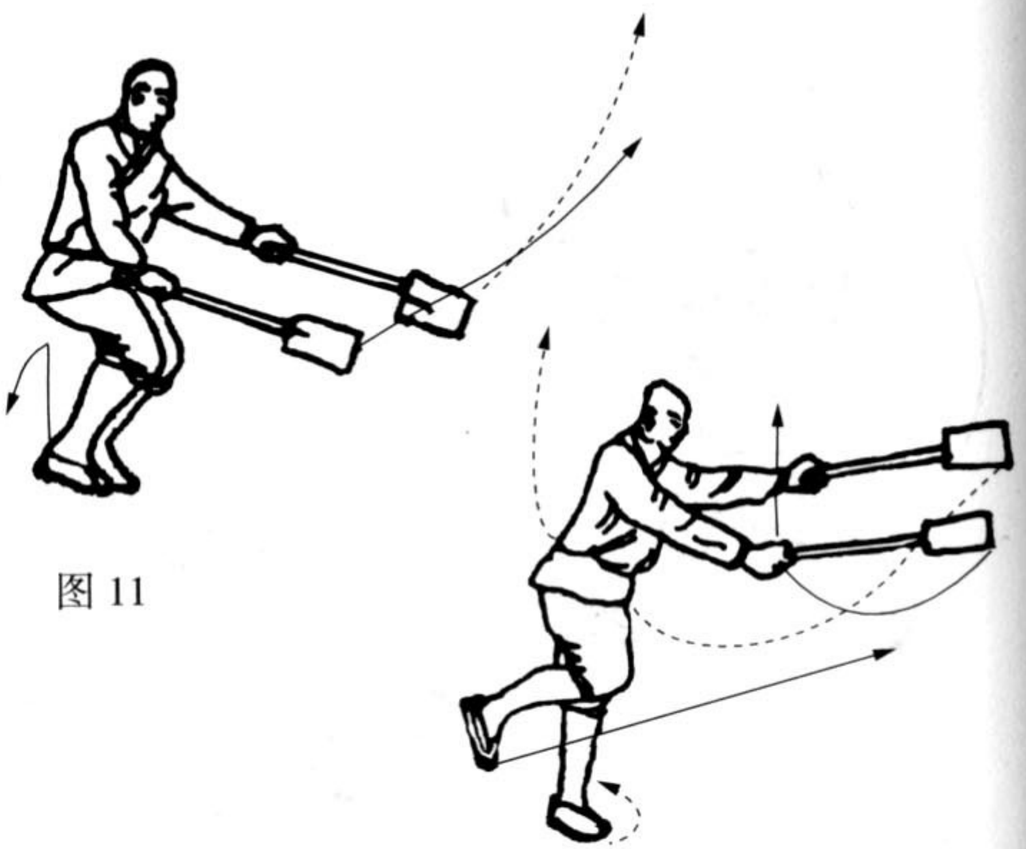


图 11

图 12

7. 蹲身取宝

双脚向左旋跳，体左转 90 度，落地成并步，屈膝下蹲。同时双铲随身势由上向前方下劈，铲头向前下方。目视双铲（图 11）。

8. 大仙撒宝

提右脚成独立势，同时向前上方猛力送劲穿铲，铲头向前斜上方。目视铲头（图 12）。

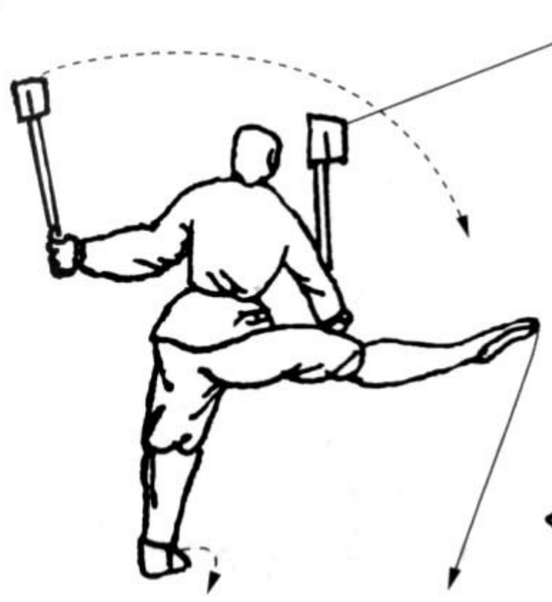


图 13

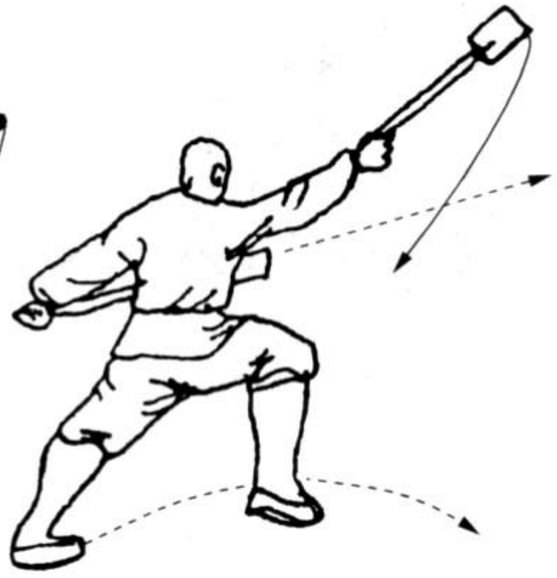


图 14

9. 童子弹踢

左脚尖外旋，右脚向前弹踢。同时右铲收回护于前方，铲头向上；左铲由前向后甩摆于左侧后方，铲头向上。目视左前方（图 13）。

10. 打虎上山

右脚落在左脚前成右弓步，同时右铲向前上方穿，铲头斜向前上方；左铲由后向前下劈于身前左侧，铲头向前。目视前方（图 14）。



图 15

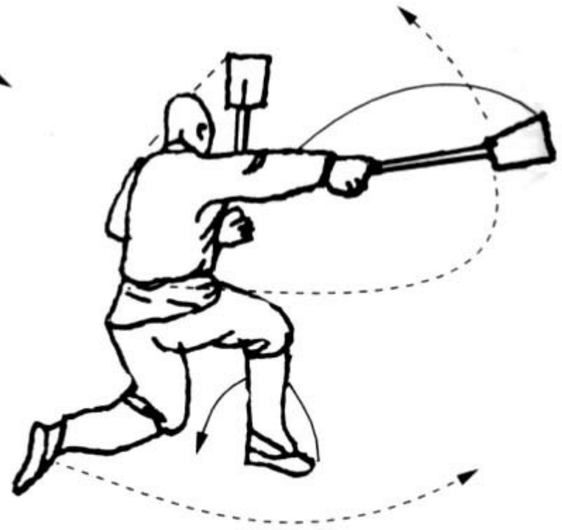


图 16

11. 乌龙钻洞

左脚前上一步成左弓步，同时左铲向前穿，铲头向前；右铲屈肘收回护于体右侧，铲头向前。目视前方（图 15）。动作不停，右脚前上一步成左跪步，同时右铲向前猛穿，铲头向前；左铲屈肘收回，护于体前右侧，铲头向上。目视前方（图 16）。



图 17

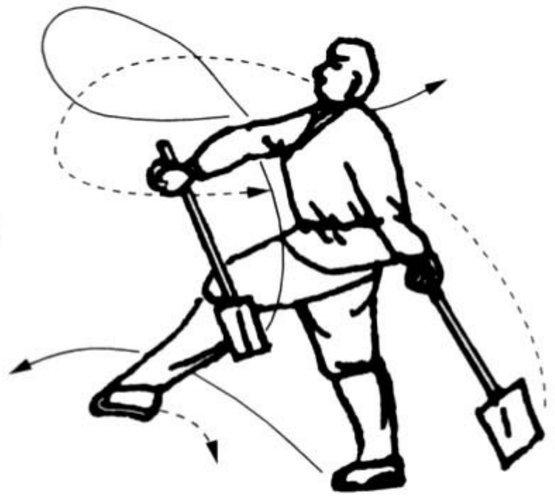


图 18

12. 野马跳涧

起身，双脚向左旋跳，体左转 270 度，落地成右仆步。同时双铲随身势环弧左转，左铲上架于头上前方，铲头向右斜上方；右铲劈于身前下方，铲头斜向下。目视前下方（图 17）。

13. 黑虎搜山

右脚收回半步，向右转体 90 度，左脚沿地向前溜踢。同时双铲由左向前上环弧，然后甩劈于体左后侧，铲头斜向后。目视前方（图 18）。

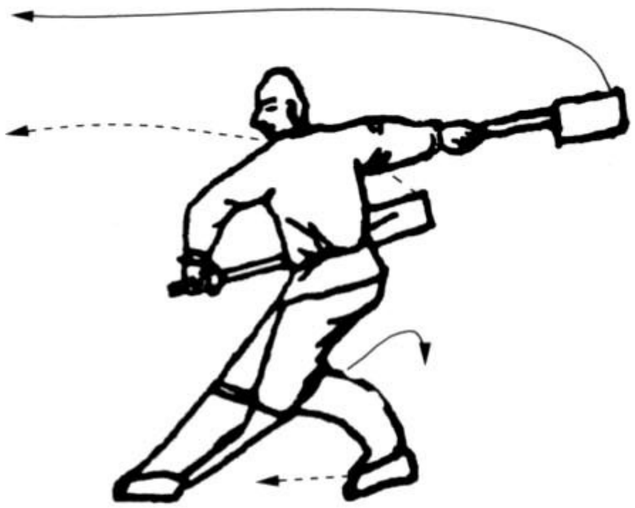


图 19

动作不停，左脚后收半步，右脚向前溜地绊踢。同时双铲由左向前环弧甩摆于身后右侧，两铲头向后。目视前方（图 19）。

14. 梨花舞袖

左脚前移半步为轴，向右转体 90 度，抬右腿成独立势。同时双铲由右侧向左侧甩摆，铲头向左。目视双铲（图 20）。动作不停，右脚在左脚内

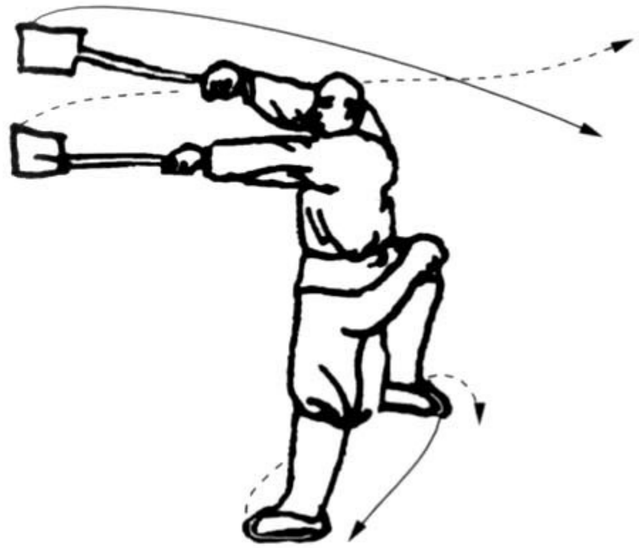


图 20

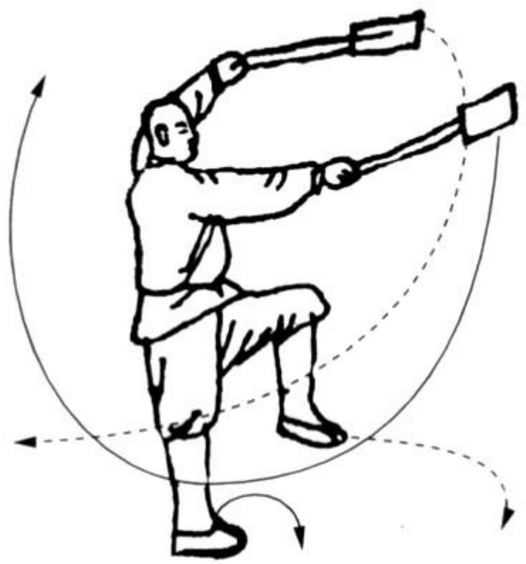


图 21

侧下落为轴，体右转 90 度，提左膝成独立势。同时双铲由左后向前猛力甩铲，铲头向前。目视双铲头（图 21）。

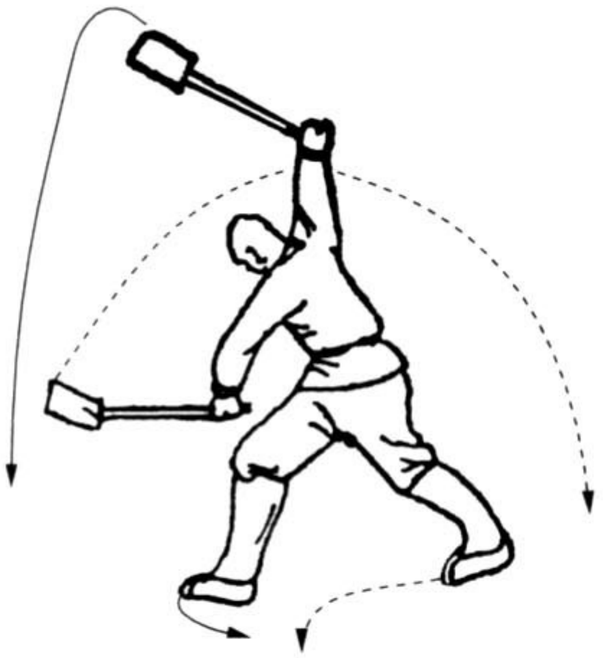


图 22

15. 枯树盘根

右脚向右旋转，体右转 180 度，双脚落地成右弓步。同时双铲环弧右旋，右铲架于头上右前侧，左铲由后斜劈于前下方，两铲头斜向前上方。目视右下方（图 22）。

动作不停，上左脚与右脚并步，两脚为轴，体左转 90 度，两腿屈膝下蹲。同时两铲由右向上环弧劈于两侧下方，铲头向外。目视前方（图 23）。

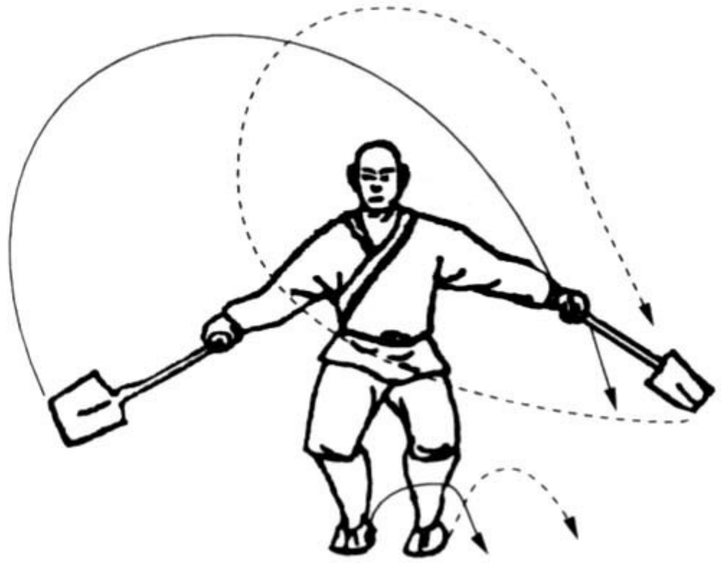


图 23

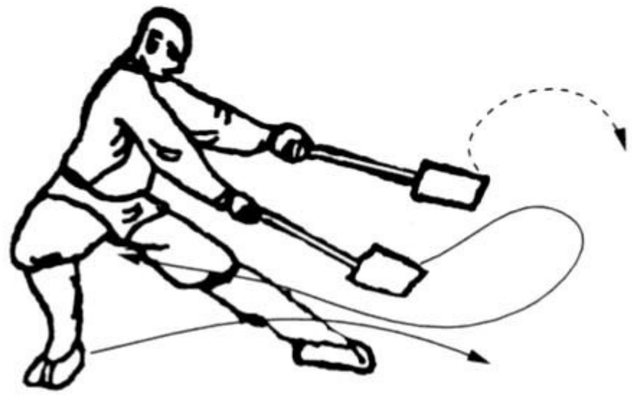


图 24

16. 跳起劈山

双脚向左旋跳，体左转 90 度，双脚落成左仆步。同时双铲经右侧环弧后向前下方双劈，铲头斜向前下方。目视左脚（图 24）。

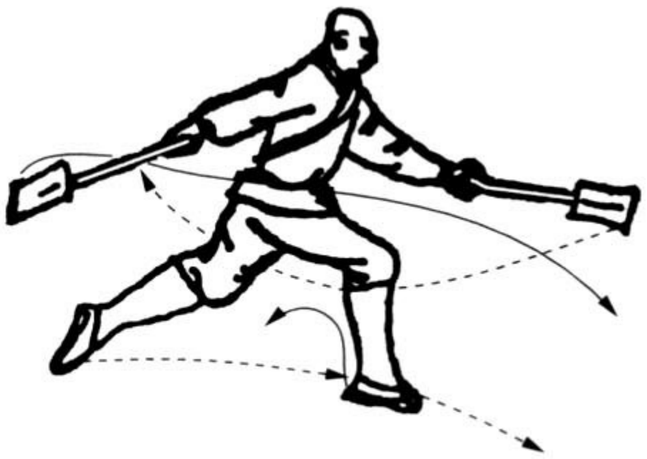


图 25

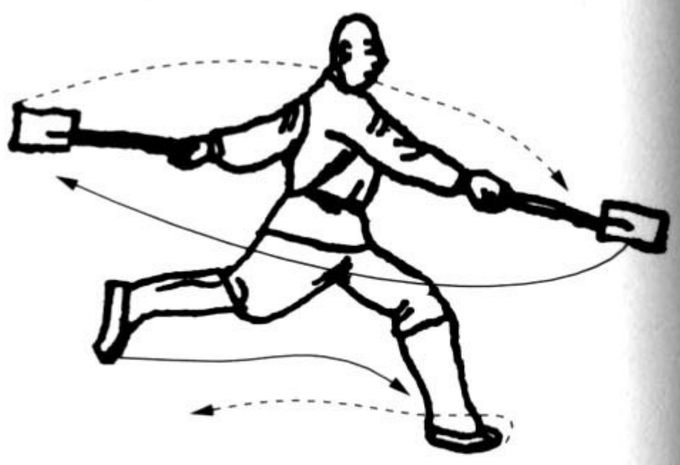


图 26

17. 拨草寻蛇

起身，右脚前上一步，左脚后抬离地，同时双铲向前后摆扫，左铲在前，右铲在后，两铲头向外。目视前方（图 25）。

动作不停，左脚前上一步，右脚后提。同时双铲由右向左环弧扫拨，右铲在前，左铲在后，两铲头向外。目视前方（图 26）。

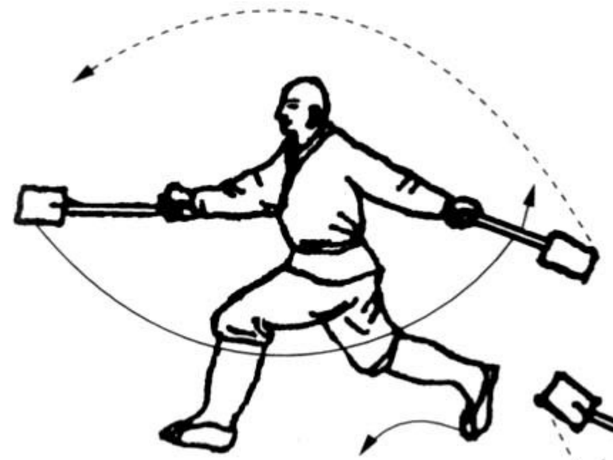


图 27

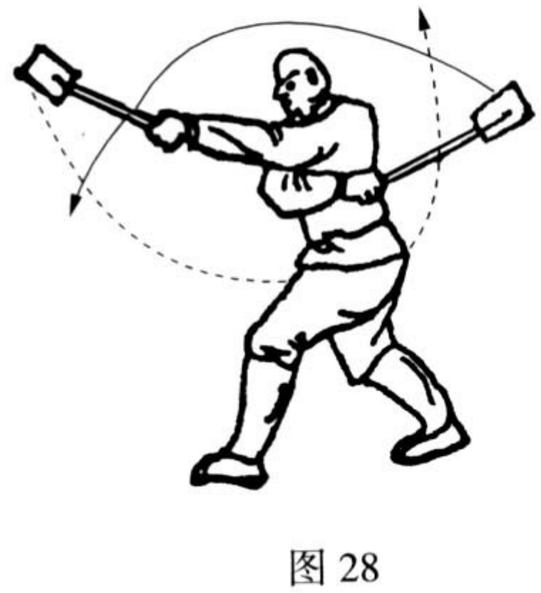


图 28

动作不停，左脚向右旋跳，体右转 180 度，两脚落成右高跪步。双铲同时由左向右旋扫拨打，右铲在前，左铲在后，两铲头向外。目视前方（图 27）。

18. 蝴蝶拜风

上右脚成左虚步，同时两铲环弧向前抡转，左铲在前，右铲在后，右臂在左臂下，十字交叉，两铲头向外。目视右前方（图 28）。

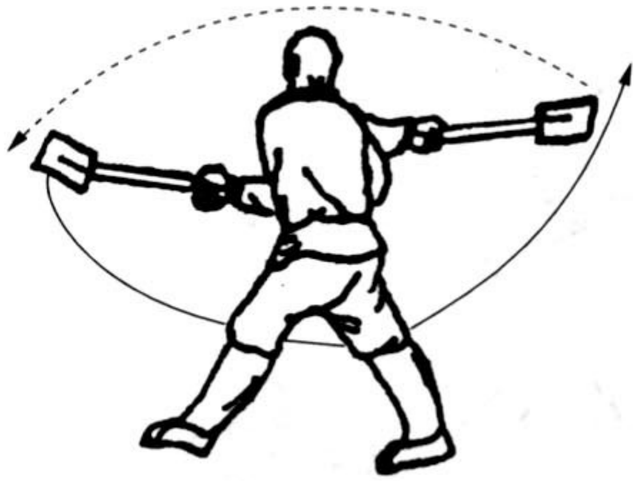


图 29

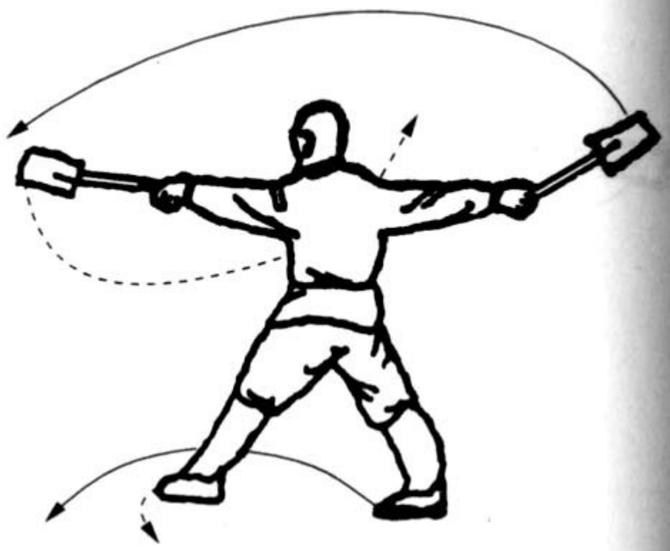


图 30

动作不停，双铲继续环弧向前抡转（图 29），左铲在前，右铲在后，直臂外铲，铲头向外。目视右前方（图 30）。

动作不停，右脚前上一步成右高虚步。同时双铲继续环弧向前抡转，十字交叉，左手压于右

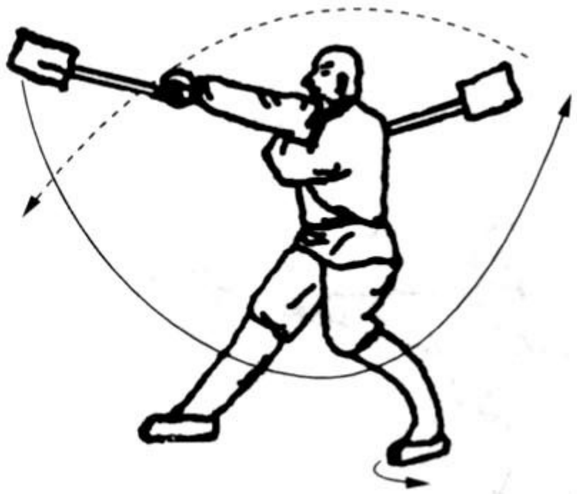


图 31

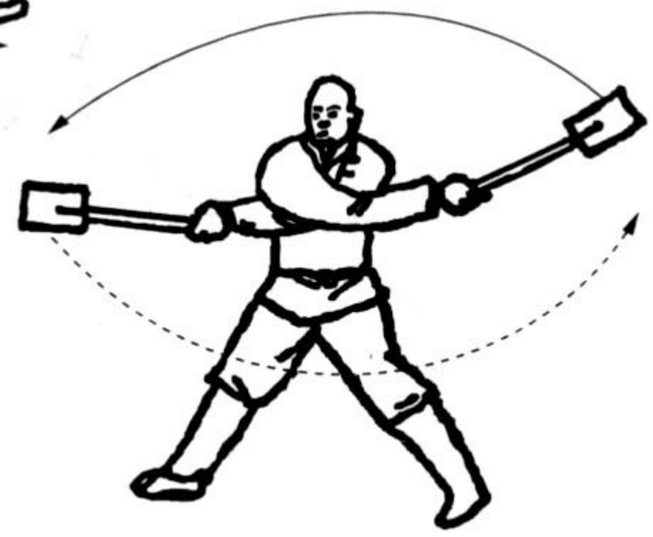


图 32

腋下，右铲头向前，左铲头向后。目视前方（图 31）。

动作不停，双铲继续向前环弧抡转，十字交叉，右手在上，铲头向左侧后上方；左手在下，铲头向前。目视前左侧（图 32）。

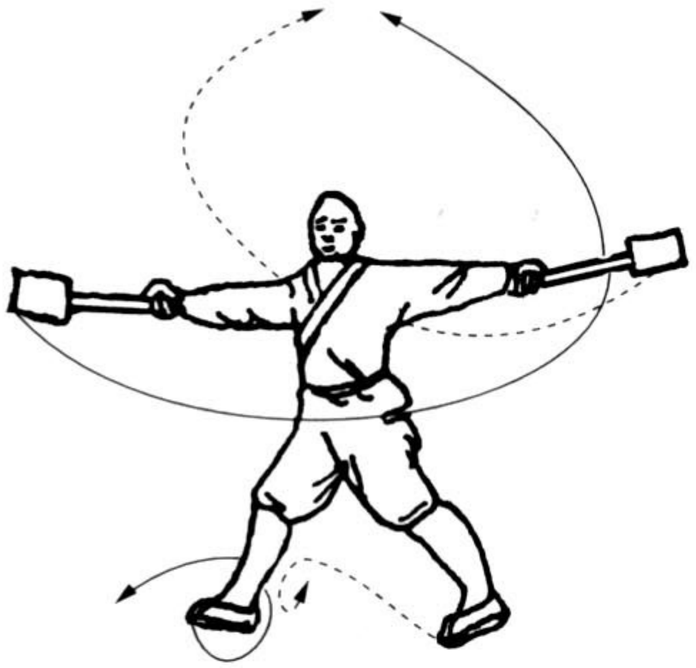


图 33

动作不停，双铲继续环弧向前抡转，右铲在前，左铲在后，两铲直臂外铲，铲头向外。目视右前方（图 33）。

19. 插花盖顶

双脚向左旋跳，体左转 180 度，落地后成左虚步，双铲随身势环弧架于头上前方，铲头斜向上。目视左前方（图 34）。

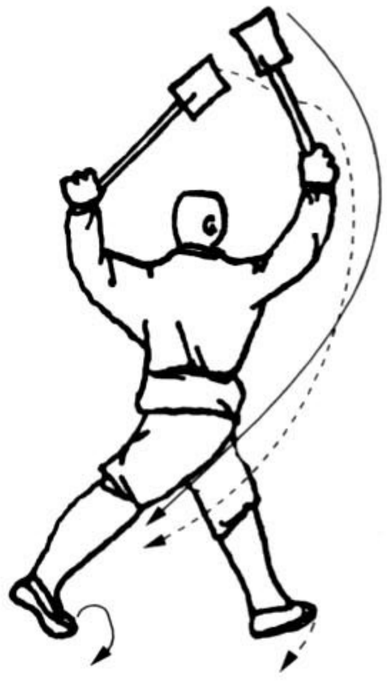


图 34

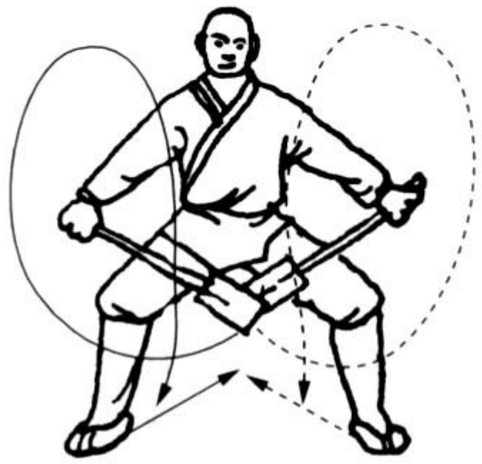


图 35

20. 猿猴坐桩

两脚碾地，体右转 90 度成马步。双铲随身势劈于马步裆前，两铲头斜向下。目视前方（图 35）。



图 36

收招归原

两脚后收，站立成八字，身胸挺直，双铲由两侧向外上环弧，然后下落两脚外前侧，铲头向下。目视前方（图 36）。

九、少林滚堂鞭

动作名称及顺序

预备势　1. 罗汉担柴　2. 青龙闹海
3. 白马打战（一）　4. 白马打战（二）
5. 刘海推磨（一）　6. 刘海推磨（二）
7. 刘海推磨（三）　8. 金鸡晒胯（一）
9. 金鸡晒胯（二）　10. 狸猫扑鼠（一）
11. 狸猫扑鼠（二）　12. 王祥捂鱼（一）
13. 王祥捂鱼（二）　14. 鲤鱼挺脊（一）
15. 鲤鱼挺脊（二）　16. 观音打坐（一）
17. 观音打坐（二）　18. 地下插花（一）
19. 地下插花（二）　20. 金牛渡江（一）
21. 金牛渡江（二）　22. 金牛渡江（三）
23. 金牛渡江（四）　24. 佛顶缠珠（一）
25. 佛顶缠珠（二）　26. 老婆拐线（一）
27. 老婆拐线（二）　28. 老婆拐线（三）

29. 前游鞭　　30. 前叠花（一）
31. 前叠花（二）　32. 前叠花（三）
33. 仙人指路　　34. 大仙收宝
收势



图 1

预备势

两足开立，身胸挺直。两臂自然下垂，右手握鞭，放于大腿外侧；左掌心向内，掌指向下。目视前方（图 1）。

1. 罗汉担柴

两脚不动，右手鞭由右向左撒开，速出左手抓



图 2

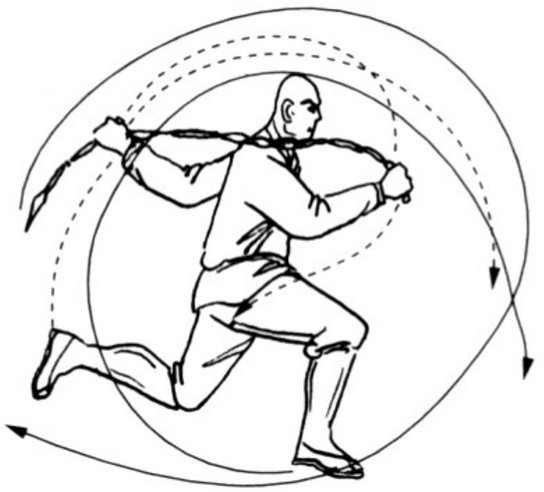


图 3

住鞭头上段，双手向上举，鞭绕头于后肩，两手拉鞭，形似挑担。目视前方（图 2）。

2. 青龙闹海

两脚碾地，体向左转 90 度，抬右脚上前一步，左腿向后提。同时两手握鞭，随体转担于右肩，右手在前，左手在后，两手屈肘拉鞭，上体前倾。目视前方（图 3）。



图 4

3. 白马打战（一）

上体前探，右肩贴地，两脚向前上翻转 180 度，脊背贴地，两足屈伸。右手抡鞭，以腰臀为轴，溜地扫鞭两圈；左掌屈肘护于胸前左侧（图 4）。

4. 白马打战（二）

左脚微蹬，右腿屈膝，左掌贴地，右手鞭由右上侧向左绕身上方旋转扫击一圈。目视前方（图 5）。

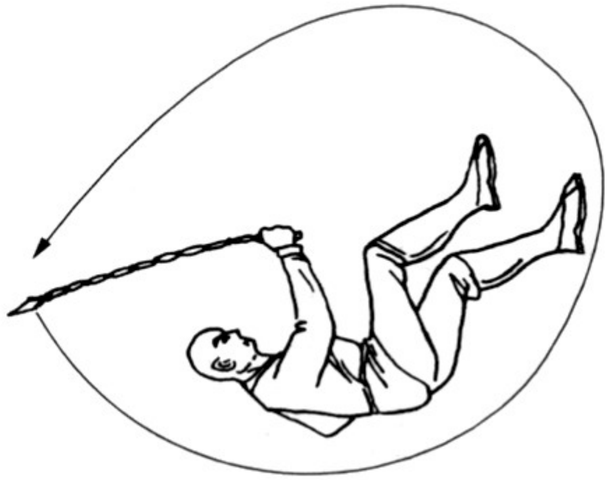


图 5

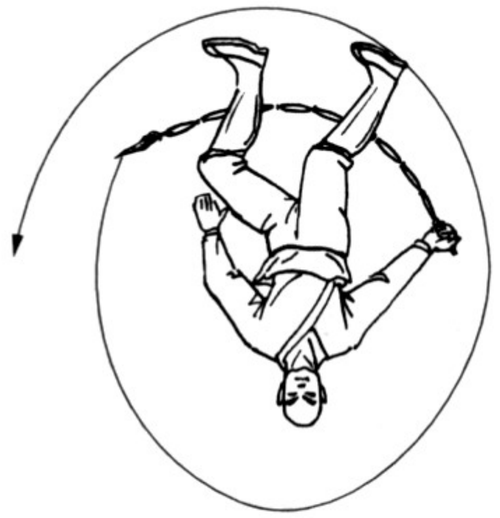


图 6

上动不停，两脚向左旋转，以脊背为轴左转 90 度。右手鞭由左侧继续向上、向右、向下旋转一圈，左掌随身贴地左转。目视前方（图 6）。

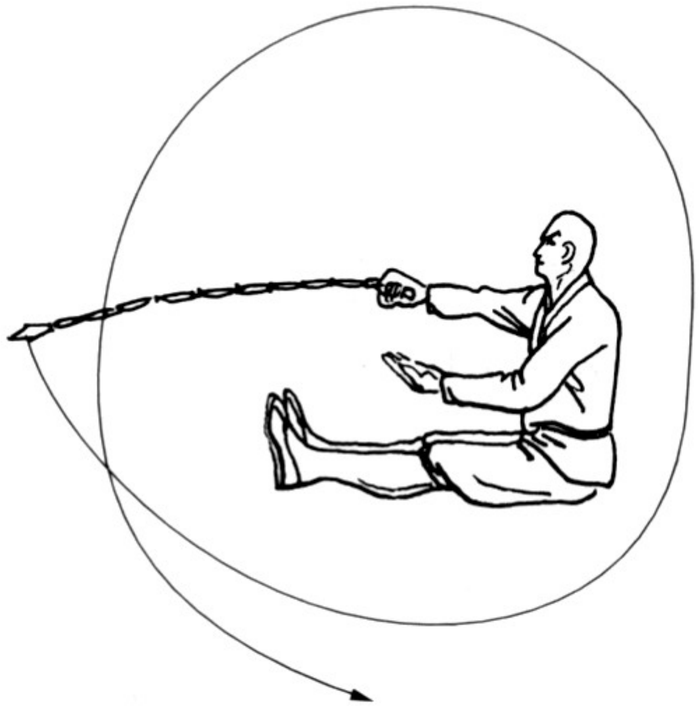


图 7

5. 刘海推磨（一）

两脚向上猛抬，鞭体由腿后绕过，起身坐地，以臀为轴，体向左转 90 度。右手鞭由前绕臀下向左旋扫一圈，左掌随身体转动后托于身前。目视鞭头（图 7）。

6. 刘海推磨（二）

以臀为轴，体向左转 90 度，右手鞭由右向左绕头上旋转一圈半，左掌按地。目视前方（图 8）。



图 8



图 9

7. 刘海推磨（三）

两脚离地，以臀为轴，体向左转 90 度。右手鞭由右向左绕身下旋扫一圈半，左手向胸前撩出。目视前方（图 9）。

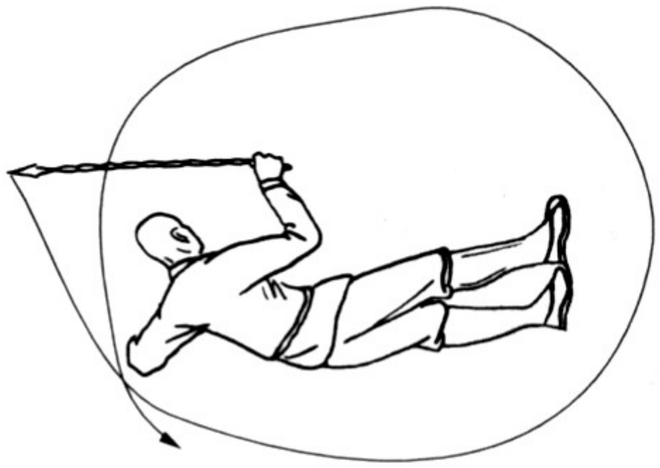


图 10

8. 金鸡晒胯（一）

上体伏地，以左肘支撑，两脚向左翻转，使体左侧伏地，右手鞭由右下侧向前上方旋扫。目视前方（图 10）。

9. 金鸡晒胯（二）

以臀部为轴，两脚随体左转 90 度，使身体向右翻转仰卧。右手鞭由左向上、向右、向下旋扫一圈，左掌屈肘收回护于胸前。目视左掌（图 11）。

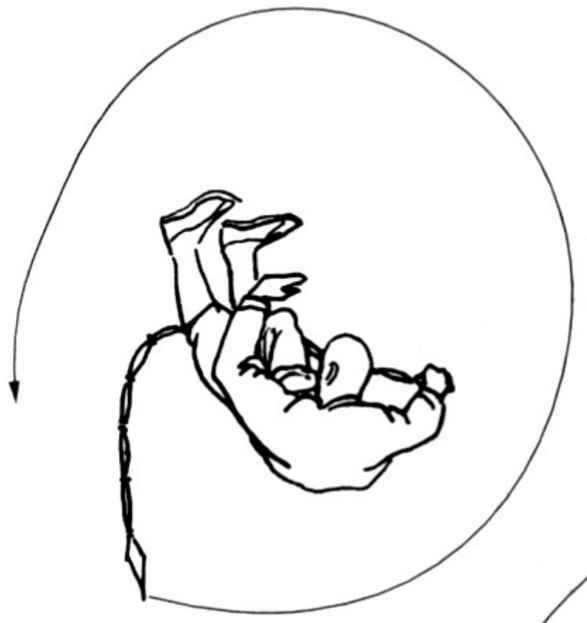


图 11

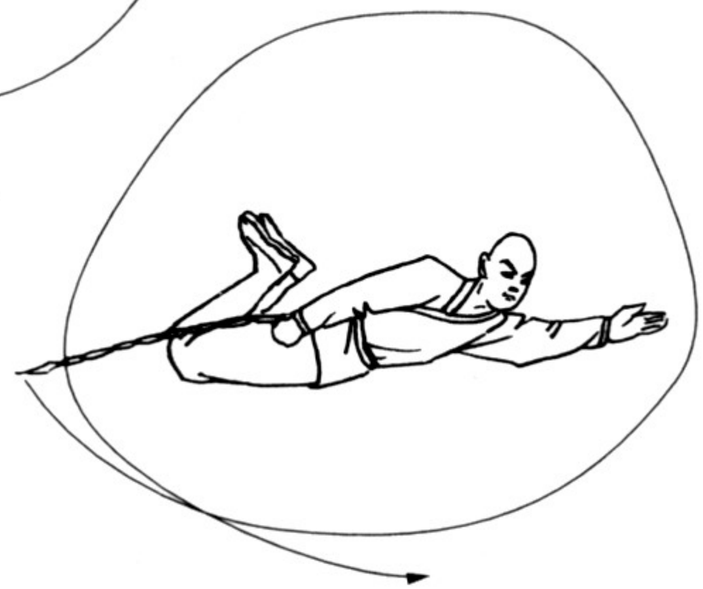


图 12

10. 狸猫扑鼠（一）

两脚随体左转 90 度，身体向左翻转伏地，两脚抬起。右手鞭由右向前、向左旋扫一圈，左掌伸直，穿于头左侧上前方。目视右前方（图 12）。

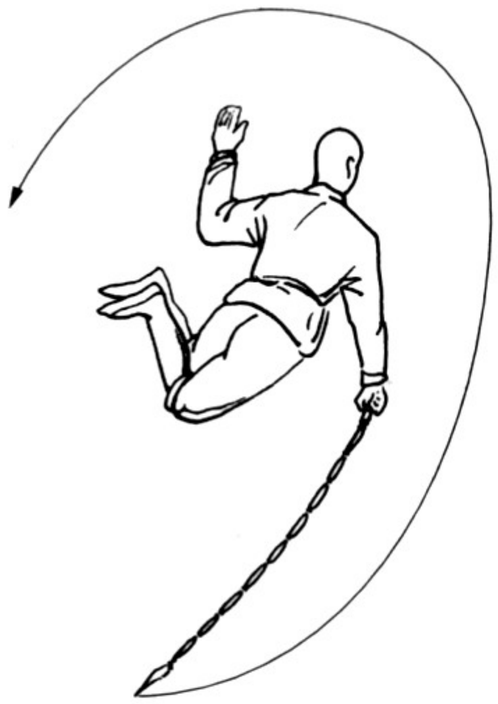


图 13

11. 狸猫扑鼠（二）

以胸腹为轴，体向左转 90 度。右手鞭由右向左、向前绕胸旋扫一圈，左掌贴地。目视前上方（图 13）。

12. 王祥捂鱼（一）

以肚腹为轴，两脚随体左转 90 度，右手鞭由右向上、向左旋扫一圈，左掌展于左上方。目视前上方（图 14）。

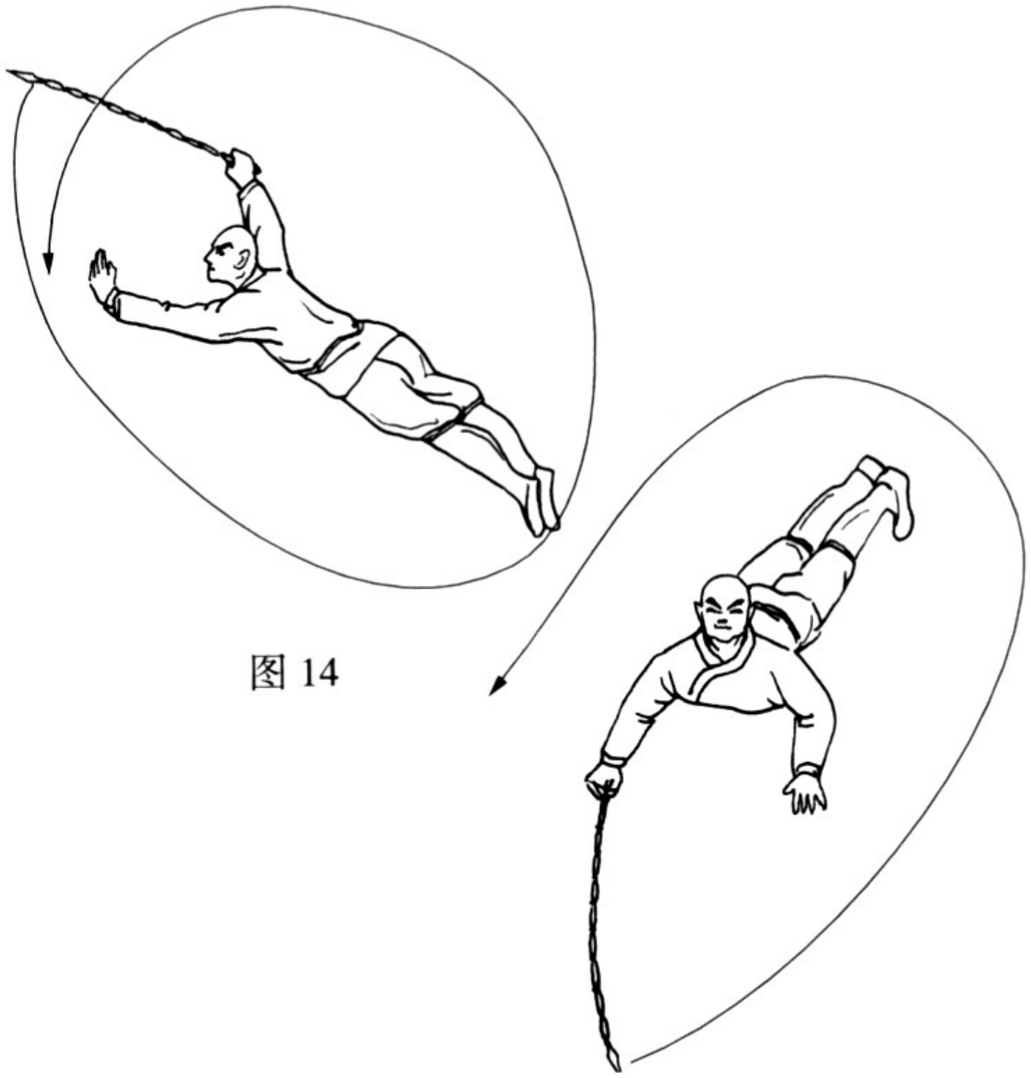


图 14

图 15

13. 王祥捂鱼（二）

以肚腹为轴，体向左转 90 度，两腿伸直，右手鞭由右向前、向左绕肚腹下旋扫一圈。目视前方（图 15）。

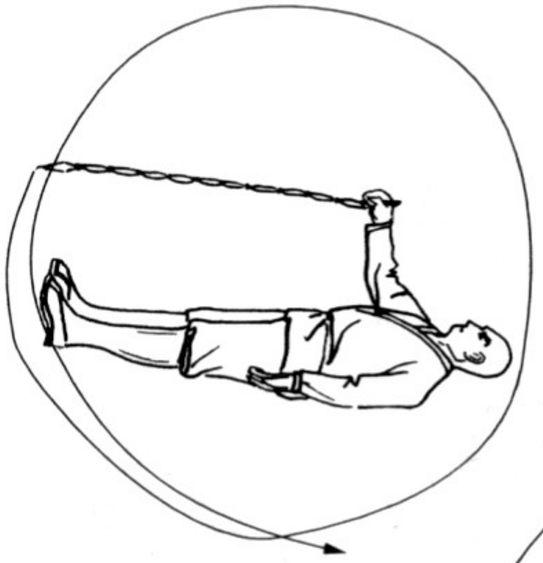


图 16



图 17

14. 鲤鱼挺脊（一）

以肚腹为轴，体向左转 90 度，然后上翻仰卧，脊背贴地。右手鞭由左向上、向右扫击一圈，左掌紧贴在左胯外侧。目视前方（图 16）。

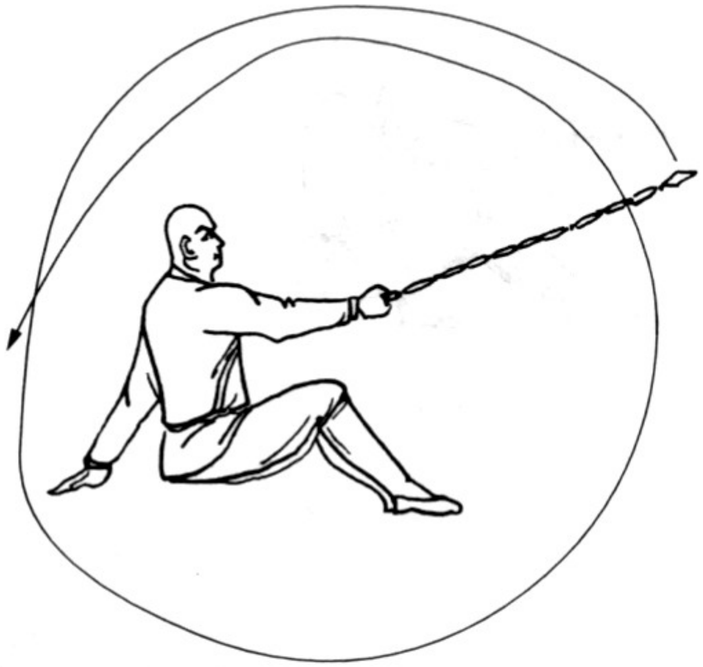


图 18

15. 鲤鱼挺脊（二）

以背、臀为轴，左转体 135 度，右手鞭由上向右、向下、向左绕脊背后左旋扫一圈，左掌贴地。目视前方（图 17）。

16. 观音打坐（一）

起身坐地，两腿屈膝，以臀为轴，体向左转 45 度。右手鞭由右向前、向左绕身后、臀后向右前方旋扫一圈，左掌在身后按地。目视前方（图 18）。

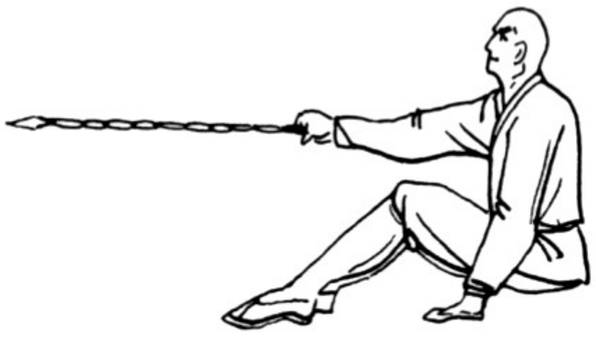


图 19

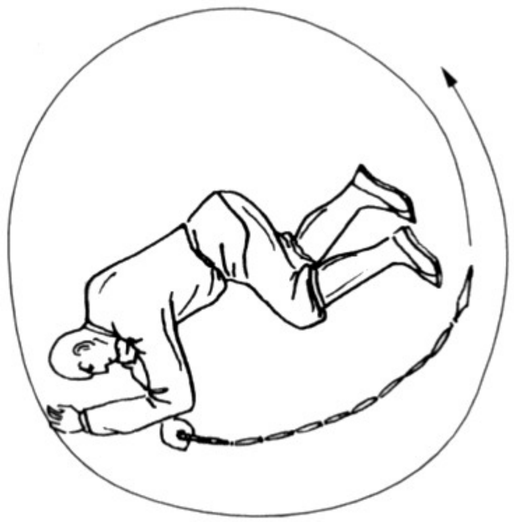


图 20

17. 观音打坐（二）

以臀为轴，左转 180 度，右手鞭由右向前、向左绕地面走臀后，向身左侧扫击一圈，两腿屈膝。右手鞭继续由后向右、向前扫击一圈，左掌按地。目视前方（图 19）。



图 21

18. 地下插花（一）

上体前伏，身右侧着地，右手鞭随身向前扫击一圈，左掌屈肘护于头上前方。目视前方（图 20）。

19. 地下插花（二）

上体向左翻转，两腿屈膝。右手鞭由右向下、向左经身后向上、向左扫击；左掌随体转动，护于左侧。目视前右下方（图 21）。

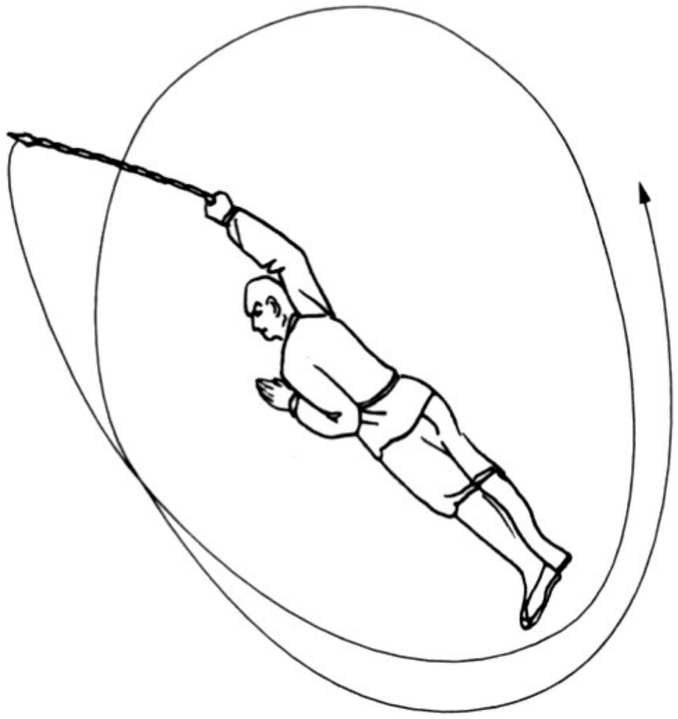


图 22

20. 金牛渡江（一）

上体向左翻转，两脚尖着地，左掌屈肘撑地，右手鞭由右向上抡打。目视左前方（图 22）。

21. 金牛渡江（二）

两脚尖和左掌用力弹地，腾身右旋，身向右转。同时，右手鞭由左向下、向右经身前向左旋扫，左手屈肘撑地。目视前方（图 23）。

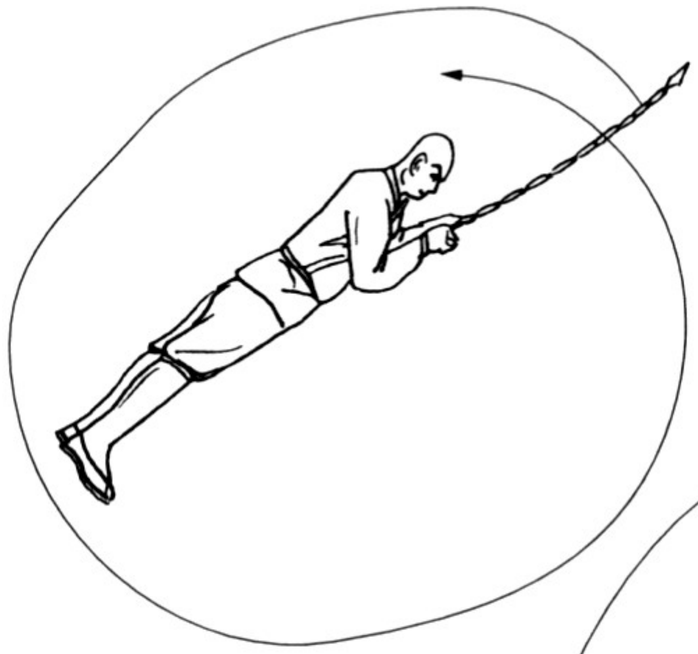


图 23



图 24

22. 金牛渡江（三）

起身，抬左脚向前一步，左腿屈膝成左弓步。同时右手鞭由前向后、向右绕头左旋扫一圈，左掌护于右手内侧。目视前下方（图 24）。



图 25

23. 金牛渡江（四）

两脚向前弹跳一大步，使两腿仍成左弓步。同时右手鞭由左绕脚下向右、向前再向左扫击旋转，然后再抬左脚，鞭由左脚下扫过，扫于裆下，左掌向前撩出。目视前方（图 25）。

24. 佛顶缠珠（一）

抬两脚向前跳一步，落地后成左弓步。同时右手鞭由右脚下向右旋转扫击，再向前、向左侧后上方扫摆，左掌屈肘护于肋前左侧。目视前方（图 26）。

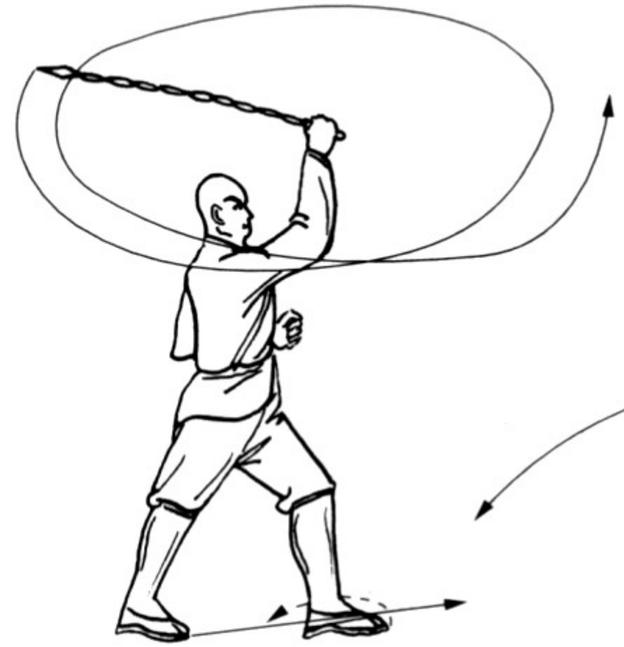


图 26



图 27

25. 佛顶缠珠（二）

右脚抬起，上前一步，两脚碾地体向左转 90 度。同时右手鞭由左向后、向右再向前旋转扫击，然后缠于头上；左掌屈肘护于胸前。目视前方（图 27）。

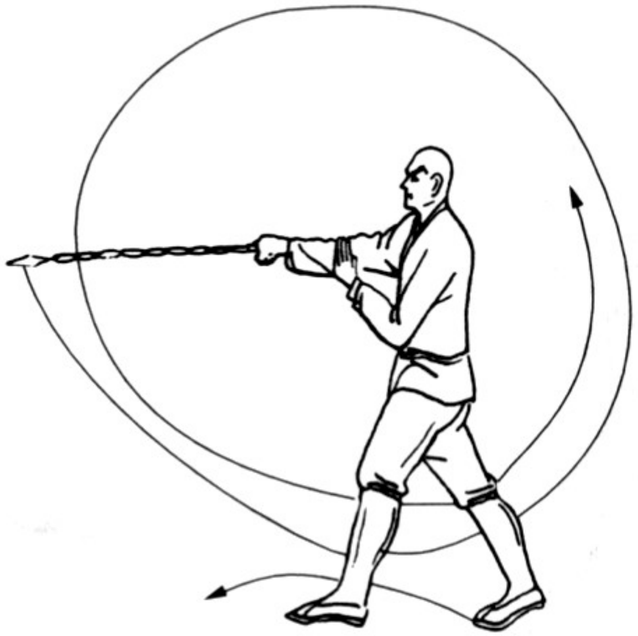


图 28

26. 老婆拐线（一）

两脚碾地，体向左转 90 度，同时头向前摆，右手鞭从头上脱开，直奔前方点游；左手屈肘护于右肘弯内侧。目视鞭头（图 28）。

27. 老婆拐线（二）

抬右脚上前一步，使两腿成右弓步。同时右手鞭由前向下绕右侧肘下向后、向上再向前环绕前游，鞭把屈肘挟于右肋腋下，继续向前游走抡转；左掌屈肘护胸。目视前方（图 29）。

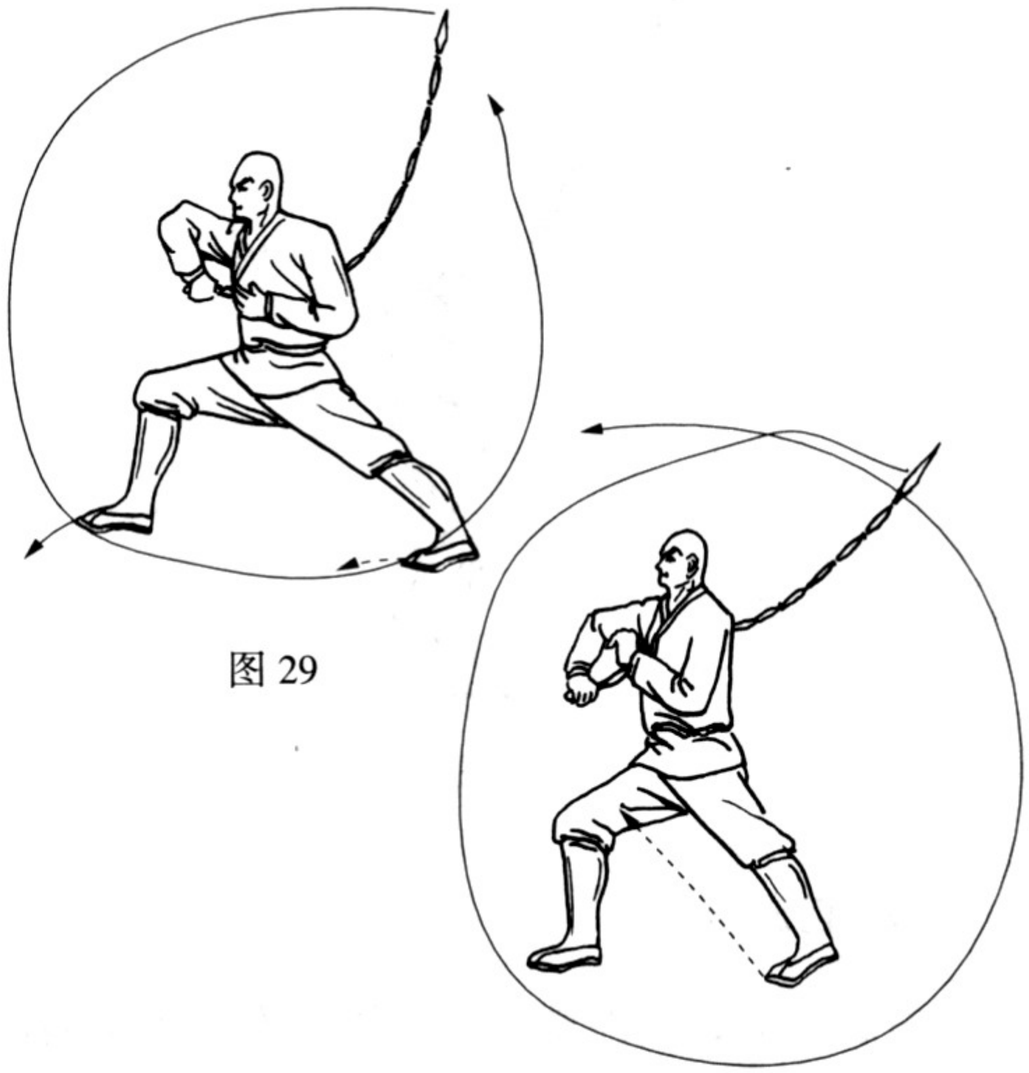


图 29

图 30

28. 老婆拐线（三）

两脚滑地向前半步，右手鞭继续向前、向上游走，甩向身后；左手屈肘护于胸右侧。目视正前方（图 30）。



图 31

29. 前游鞭

右腿站立，抬左腿提膝。同时右手鞭由后向前、向下再向后绕左腿下侧游向后方，然后再向上、向前上方游鞭；左手屈肘护于右肘内侧。目视前方（图 31）。

30. 前叠花（一）

左脚向前半步，左手接抓鞭体下段，右手移抓鞭体中段。目视前方（图 32）。



图 32



图 33

31. 前叠花（二）

右脚上前一步，两脚碾地，体向左转 90 度，左手脱把，右手抓鞭中段由右向左、向前抡转舞花，抡成一条直线，左掌向左下侧撩打。目视前方（图 33）。



图 34

32. 前叠花（三）

两脚不动，右手鞭继续向前抡转，鞭头转于上方，鞭把转于下方；左手护于左胯外侧。目视前方（图 34）。

33. 仙人指路

两脚碾地，体向左转 90 度。右手在后方滑把握住鞭把，用力向前猛抖，鞭头向前直点；左手向前撩出。目视前方（图 35）。

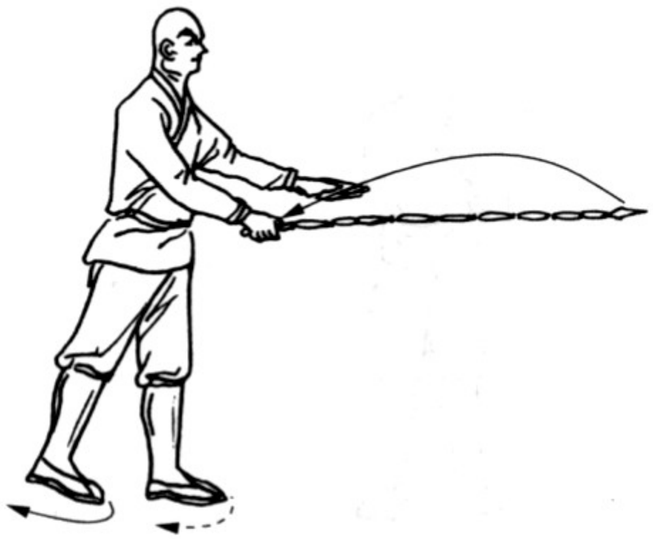


图 35



图 36

34. 大仙收宝

两脚碾地，体向右转 90 度，把鞭收叠右手中，左掌向左屈肘亮掌。目视左前方（图 36）。



图 37

收势

两足开步并立，两臂下垂，手附大腿外侧，身胸挺直。目视前方（图 37）。

十、少林双流星

歌诀：

单手牵住两头重，背后捐体太安然。
倒锏走线回手打，招回流星打后边。
两臂摇手敞门户，双手盘旋把花缠。
牙关咬住亮银线，头上飞锏赛花团。
云顶插花头上旋，乌龟背上舞花圈。
渔翁抖手撒起网，回身放出星一盘。
毒龙窜山入洞天，顶门炮打响连天。
双手传宝接单手，渔翁收网在江边。
收招归回路原全，寺僧研练万古传。

动作名称及顺序

预备　1. 大仙指路　2. 叶底藏花
3. 左右插花　4. 二郎担山　5. 腋下翻花
6. 左右叠花　7. 老君敞门　8. 单手舞花
9. 背后舞花　10. 单手叠花　11. 倒打金关

12. 背后撒宝　13. 回手招兵　14. 双手敞门
15. 双手叠花　16. 合手舞花　17. 牙关叠花
18. 云顶插花　19. 插花盖顶　20. 背上插花
21. 渔翁撒网　22. 回身撒宝　23. 毒龙钻洞
24. 顶门开关　25. 单手传宝　26. 渔翁收网
收招归原

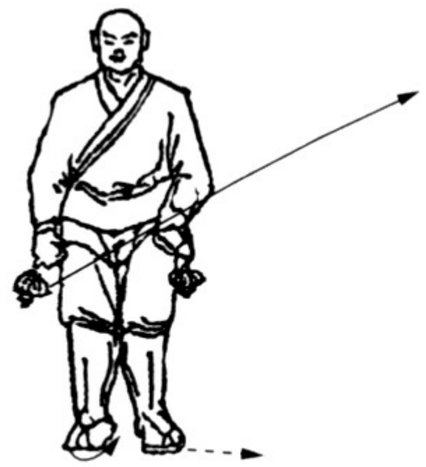


图 1

预备势

双脚立八字，身胸挺直，双手握线提锏，下垂于两大腿前外侧，锏尖向下。目视前方（图 1）

1. 大仙指路

两脚为轴，体左转 90 度，抬左脚前上一步，两腿成左高弓步。同时右锏向前抖手发出，冲于前

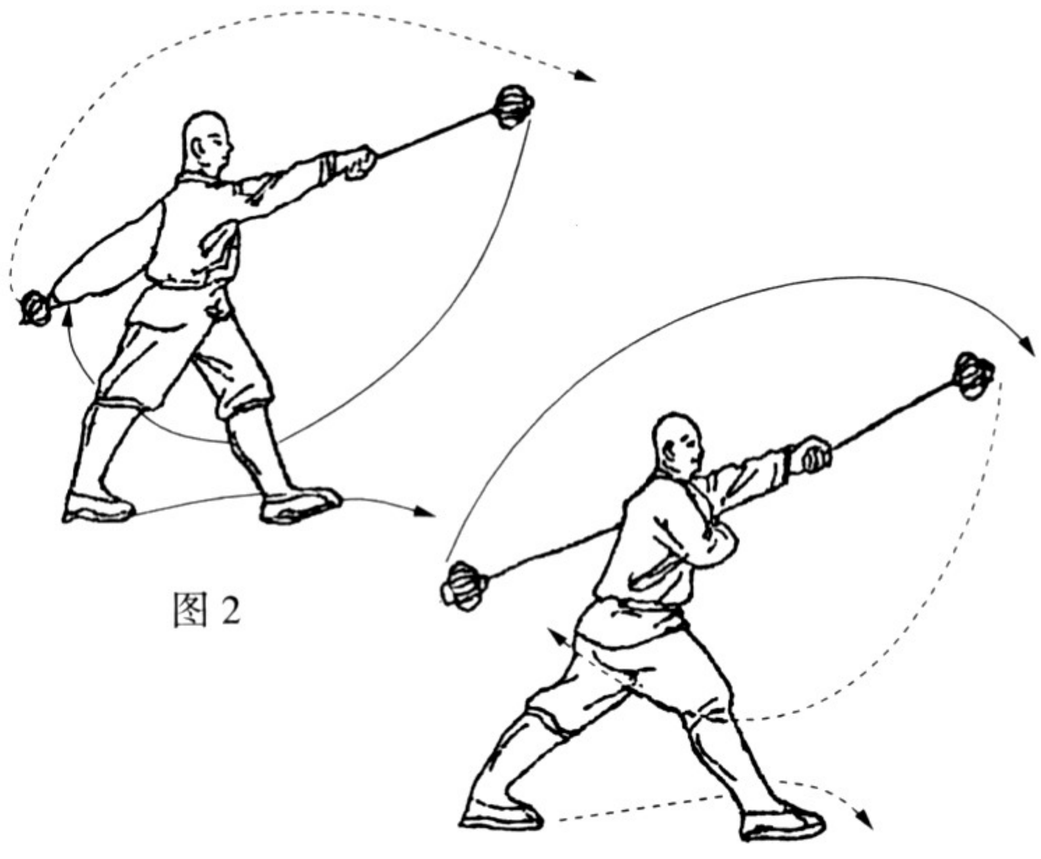


图 2



图 3

方，锏尖向前；左锏甩于身后左下侧，锏尖向后。目视前方（图 2）。

2. 叶底藏花

右脚前上一步，两腿成右弓步。同时双锏向前上下抡劈，左锏抡劈于左前斜上侧，锏尖斜向前；右锏抡撩甩于身右后下侧，锏尖斜向后。目视前方（图 3）。

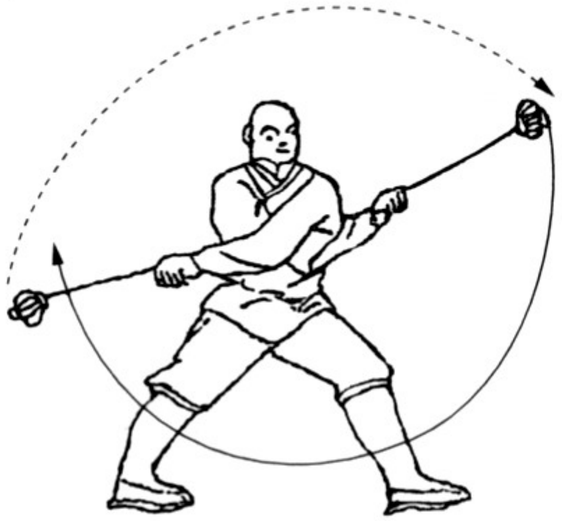


图 4

3. 左右插花

左脚前上一步，两腿成左高弓步。同时双锏继续向前抡转，两臂十字交叉于胸前，左臂在外，右臂在内，两锏尖斜向外。目视右前方（图 4）。

4. 二郎担山

两脚不动，双锏继续向前抡劈，两臂展开，左臂在左，右臂在右，两锏尖斜向外。目视右前方（图 5）。

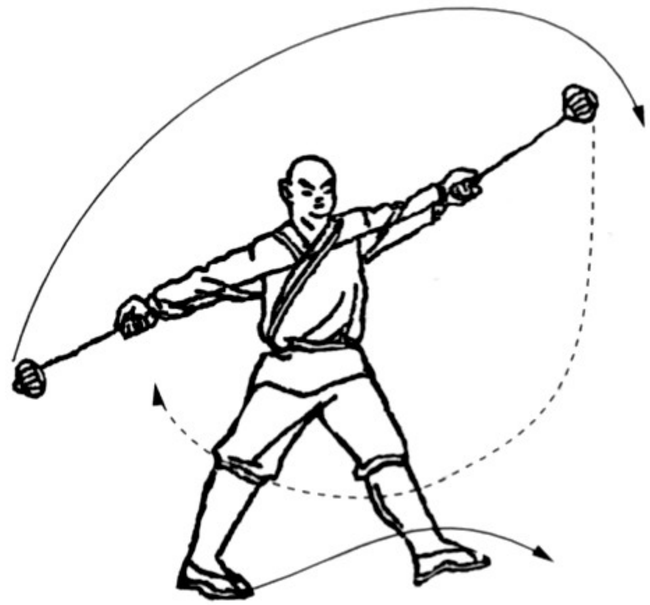


图 5

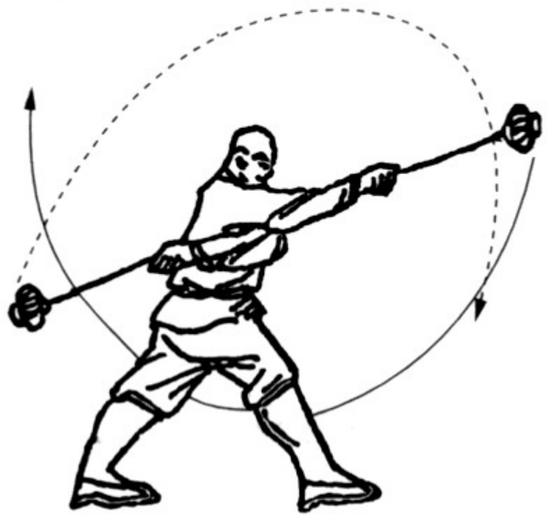


图 6

5. 腋下翻花

右脚前上一步，两腿成右高弓步。同时两锏继续向前抡转臂甩，右锏在前，左锏撩甩于右腋下后侧，两锏尖斜向外。目视前下方（图 6）。

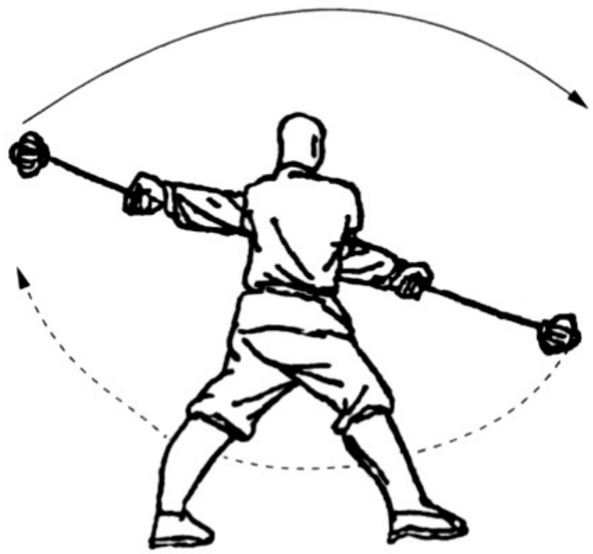


图 7

6. 左右叠花

双锏继续向前抡转，两臂胸前交叉，右臂在外，右锏撩于左后上方，左锏撩甩于右腋下侧前方，两锏尖斜向外。目视右前方（图 7）。

7. 老君敞门

双锏继续向前抡转，向前后两侧甩撩展开，两锏尖斜向外。目视右前方（图 8）。

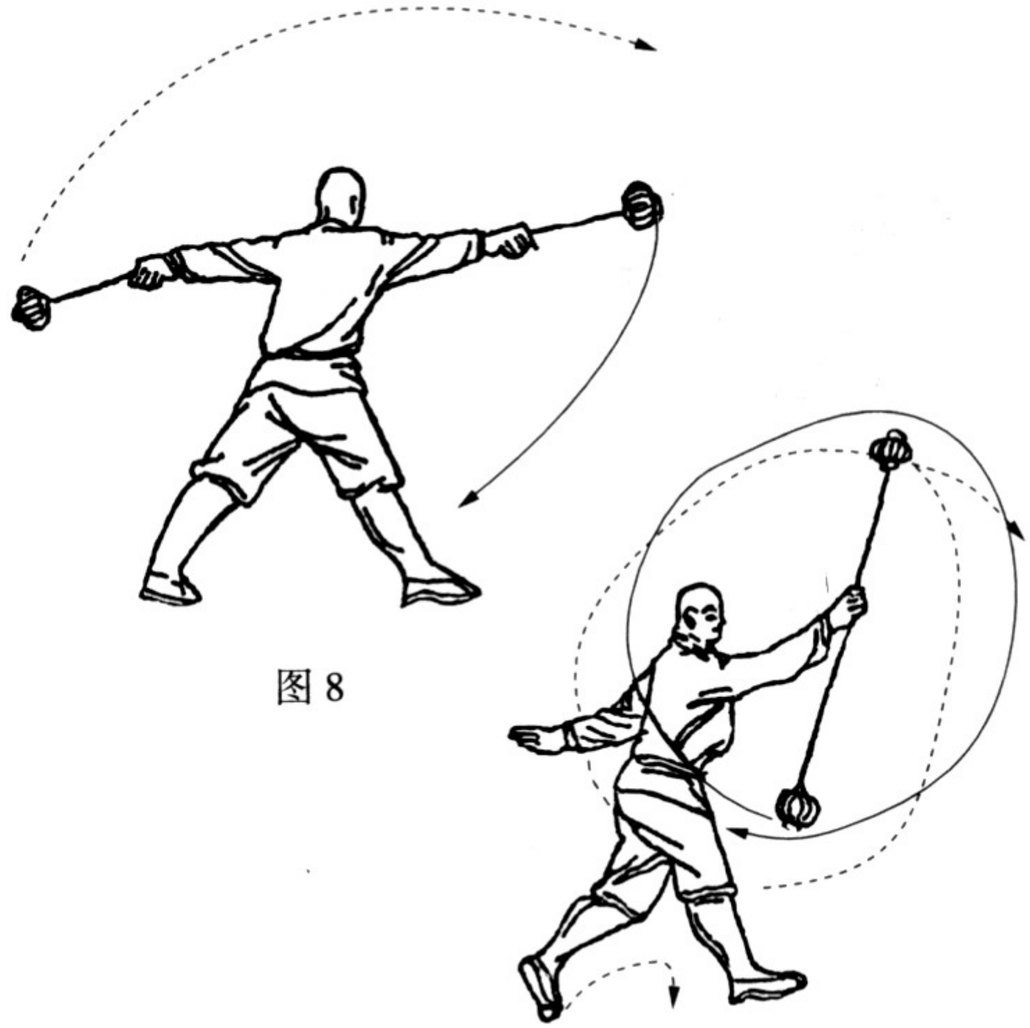


图 8

图 9

8. 单手舞花

左脚向后提起，成独立势。同时右手握锏线，向前单手舞花抡转，左锏尖向上，右锏尖向下斜展；左掌撒手展于身后，掌心向上，掌指向后。目视前方（图 9）。左脚向前移步，落于右脚后半步，

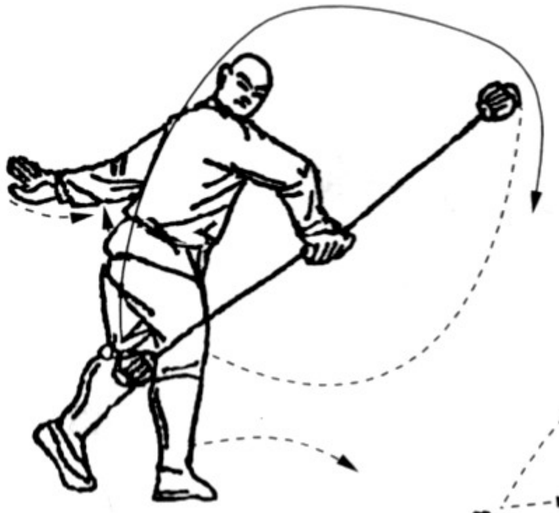


图 10

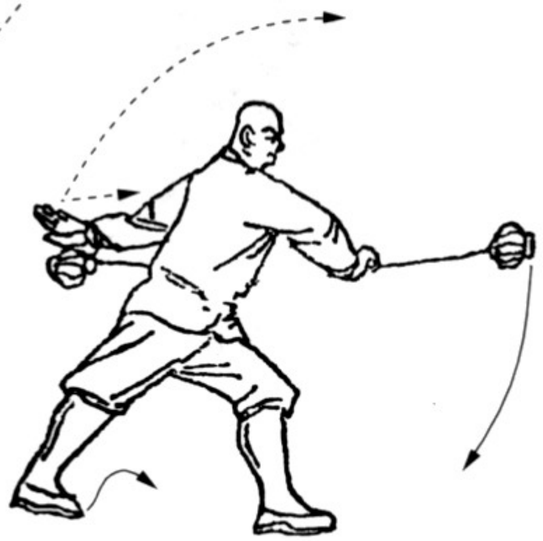


图 11

脚尖点地。同时右手双锏继续向前抡转，旋撩于右侧，左锏尖斜向后，右锏尖斜向前；左掌展于身后左侧，掌心向上，掌指向后。目视右后方（图 10）。左脚前上一步，两腿成左弓步。同时右单手舞花，继续向前抡转于身前左侧，右锏尖斜向前，左锏尖向后；左掌外展于身后左侧，掌心向上，掌指向后。目视前方（图 11）。右脚向后上抬，同时



图 12

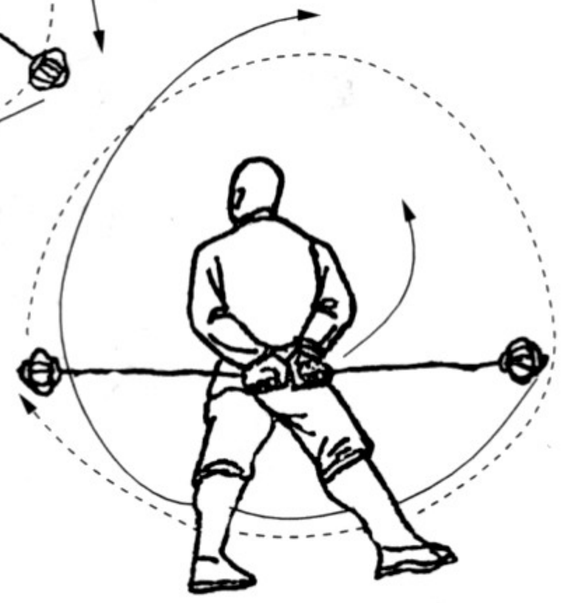


图 13

右单手握锏线，向前旋转甩于身前方，右锏尖斜向后，左锏尖斜向前。目视前下方（图 12）。

9. 背后舞花

右脚前上一步，落成右虚步，同时右手双锏继续向前抡转少半圈，在身后交于左手，两手握线，右锏尖向前，左锏尖向后。目视前方（图 13）。

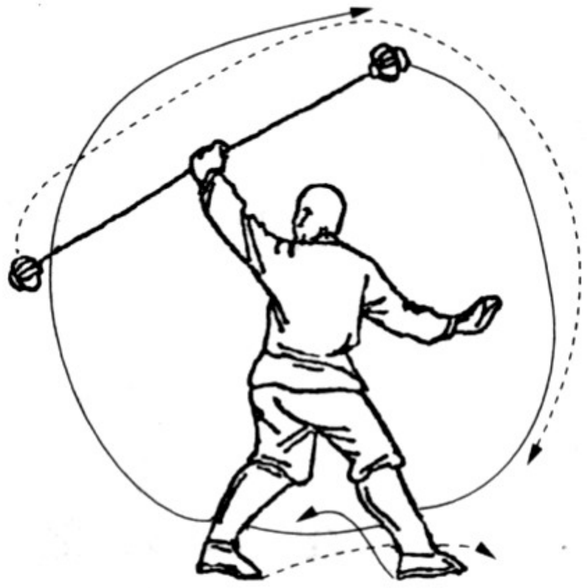


图 14

10. 单手叠花

左手握锏线，经身后上举头后上侧，继续向前抡转，右锏尖斜向前，左锏尖斜向后；右掌展于前方，掌心斜向前，掌指斜向上。目视左后方（图 14）。左脚前上一步，右脚后提起。同时左锤线交于右手，继续向前抡转于身前方，右锏尖向上，左锏尖向下；左掌甩于左后侧，掌心向上，掌指向后。目视前方（图 15）。

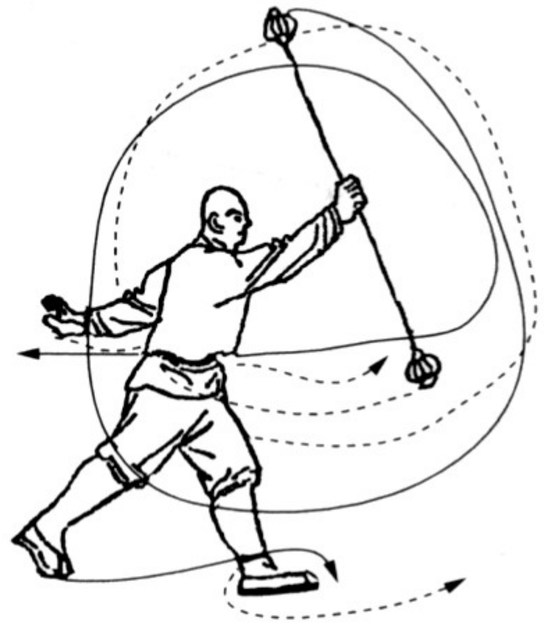


图 15

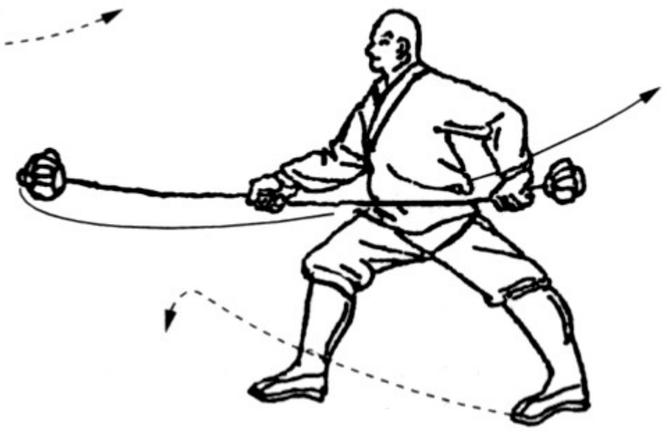


图 16

11. 倒打金关

两脚向前旋跳，体左转 180 度，落地成右弓步。同时左手接锏线，双锏随身势环弧一圈半，然后右锏向前方滑把打击，锏尖向前，左锏尖向后。目视前方（图 16）。

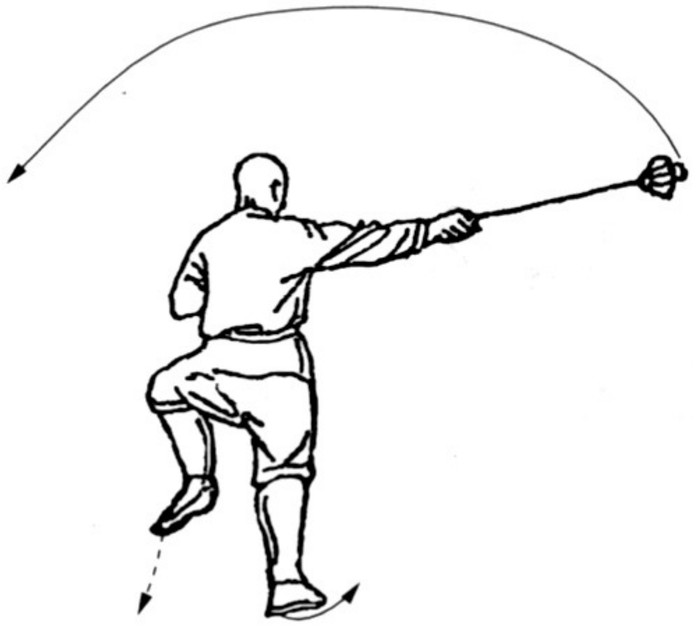


图 17

12. 背后撒宝

右脚为轴，体右转 90 度，左脚向左提膝，成独立势。同时右锏由左收回，向右抖手滑把打击，锏尖向右；左锏屈肘护胸，锏尖向左。目视前方（图 17）。

13. 回手招兵

左脚在左侧一步落下，两脚为轴，向左转体 90 度，两腿成左弓步。同时右锏由后向前环弧砸去，锏尖斜向前；左锏屈肘护于腰间左侧，锏尖向后。目视前方（图 18）。

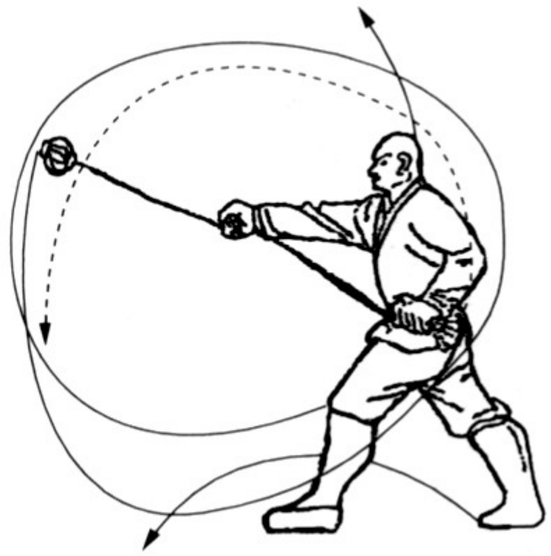


图 18

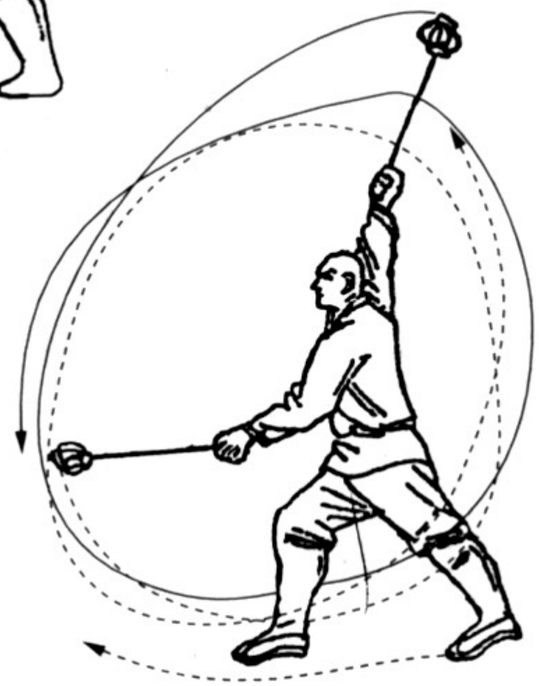


图 19

14. 双手敞门

抬右脚前上一步，成右弓步。同时双手滑把，双锏向前环弧抡转劈甩，右锏抡于头上右后侧，锏尖向上；左锏抡于前方，锏尖向前。目视前方（图 19）。



图 20

15. 双手叠花

左脚前上一步，成左弓步，同时双锏由后向前抡转一圈半，左锏撩于左后上方，锏尖斜向上；右锏抡劈于身前方，锏尖向前。目视前方（图 20）。

16. 合手舞花

两手滑把合在一起，向前继续抡转，右锏在头上，左锏在身前，两锏尖斜向上。目视前方（图

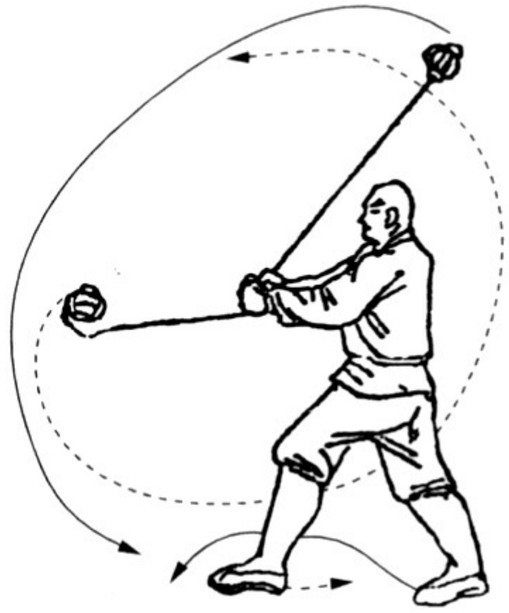


图 21

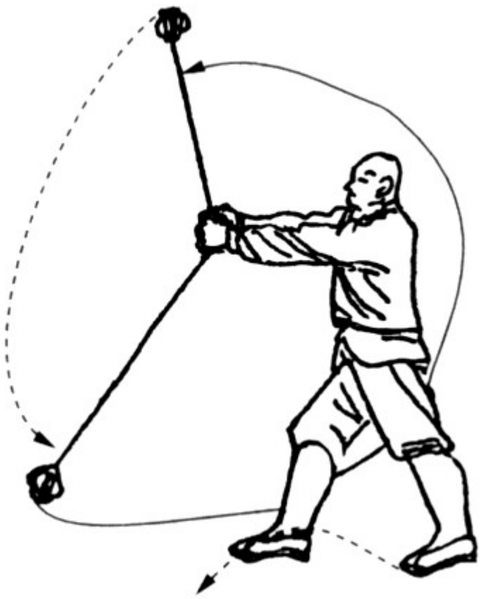


图 22

21）。右脚前上一步，左脚后退少半步，两腿成右弓步。同时双锏在前继续向前抡转劈击，左锏在上，锏尖向上；右锏在下，锏尖向下。目视前方（图 22）。

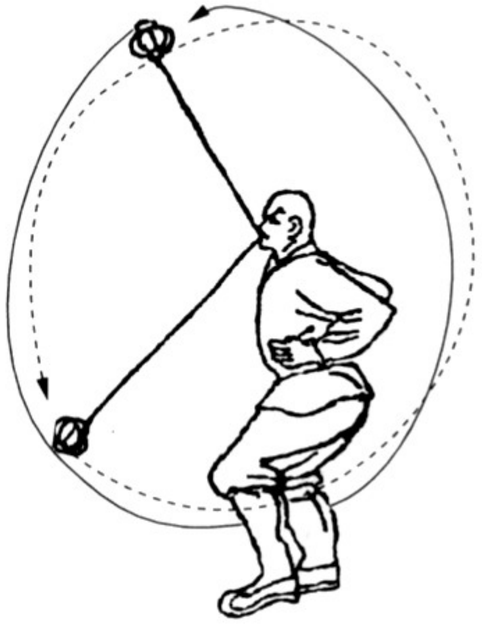


图 23

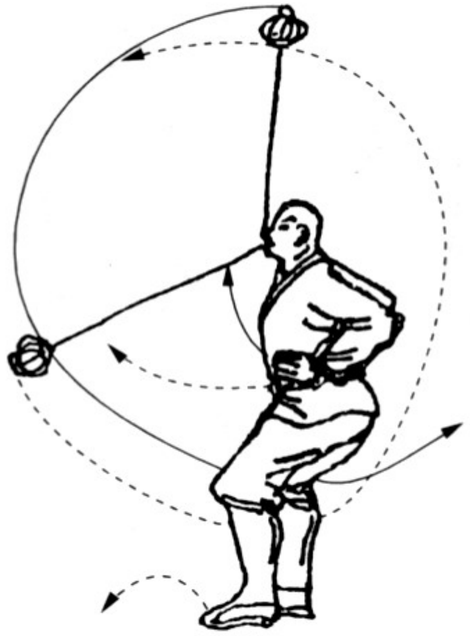


图 24

17. 牙关叠花

双手把锏线咬在牙关，头向前左右摇摆，甩动两锏继续向前抡转，右锏在前上方，锏尖斜向上；左锏在前下方，锏尖斜向下。两掌屈肘护于两肋间，掌心向内，掌指向前。目视前方（图 23）。两锏继续向前摇摆抡转，右锏转向头上方，锏尖向上；左锏抡转于身前下方，锏尖斜向前。两掌屈肘护肋，掌心向内，掌指向前。目视前方（图 24）。

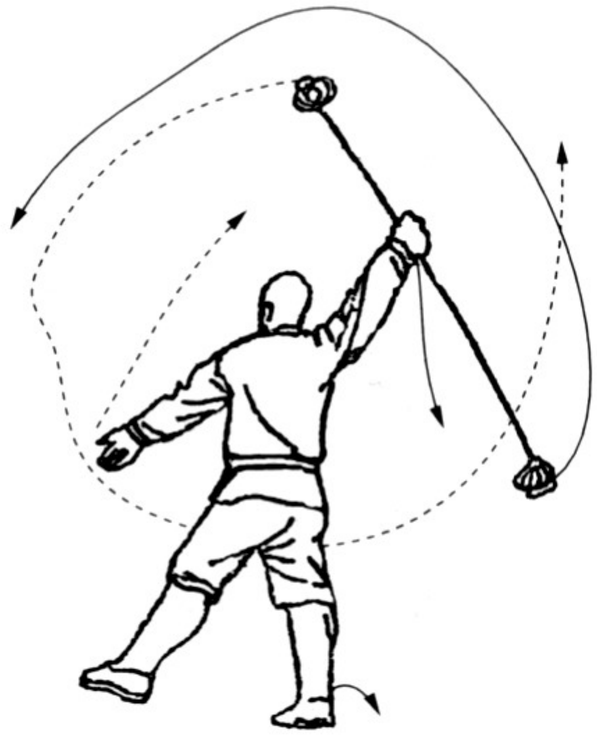


图 25

18. 云顶插花

抬左脚前上半步，落成左虚步。同时右手接锏线，继续向前舞花，展于右侧后方，右锏斜向下，锏尖斜向后，左锏斜向上，锏尖斜向前；左掌展于前下方，掌心向右，掌指斜向下。目视右前方（图 25）；两脚为轴，体右转 180 度，右手线交于左手。左手接锏线，由左向右在头上旋转一圈，右锏向

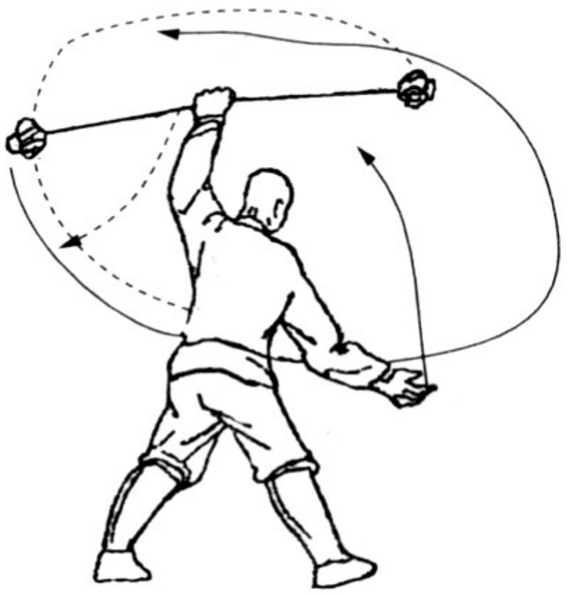


图 26

后，左锏向前，两锏尖向外；右掌下展身前下方，掌心斜向上，掌指向前。目视前方（图 26）。

19. 插花盖顶

两腿变成右虚步，左锏线交于右手，经左头上继续向右旋转一圈，右锏旋于头后方，左锏旋于头前方，两锏尖向外；左掌甩身后左侧，掌心向上，掌指向后。目视前下方（图 27）。两脚为轴，体左转 90 度，两脚成左仆步。同时右锏线交于左手，



图 27

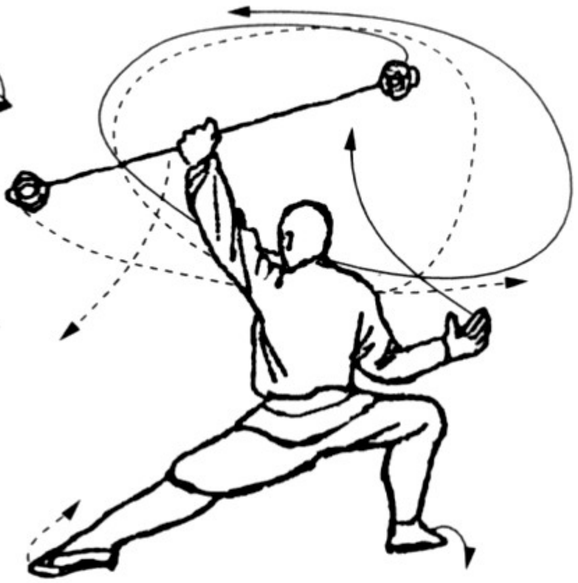


图 28

在头上向右旋转一圈半，右锏向右，左锏向左，两锏尖向外；右掌屈肘下落于右侧下方，掌心向前，掌指向右。目视左前方（图 28）。起身，两腿变成右仆步，同时左锏线交于右手，在头上继续向右旋

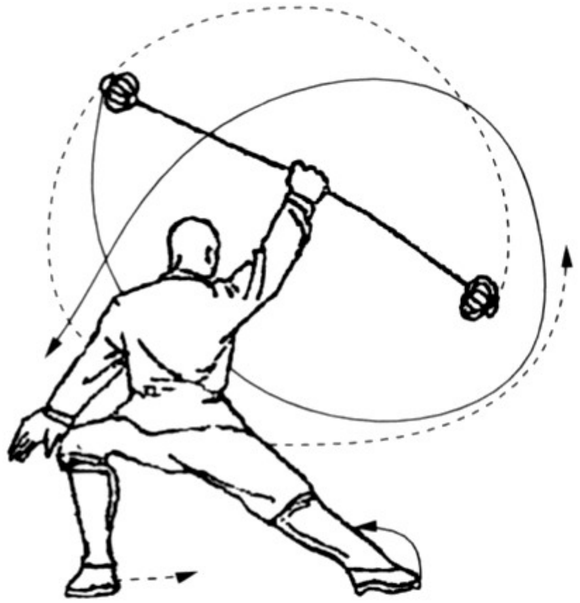


图 29

转，右锏在后，左锏在前，两锏尖向外；左掌下落于左侧下方，掌心向外，掌指斜向下。目视右前方（图 29）。

20. 背上插花

左脚内收半步，两腿变成马步。右手握锏线继续抡转于身后，左手在后接锏线，右锏向左，左锏向右，锏尖向外。目视前方（图 30）。两脚为轴，体左转 90 度，抬右脚上步，落于左脚内侧半步。

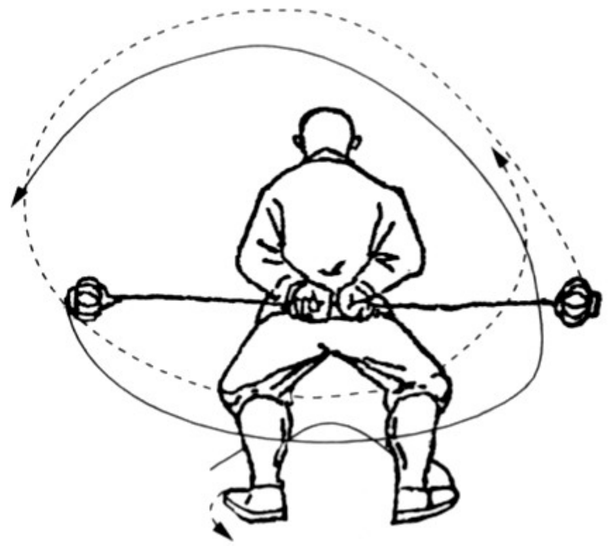


图 30

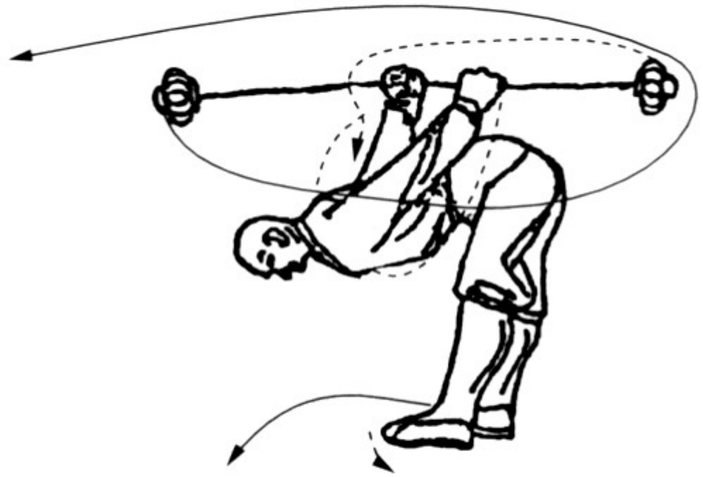


图 31

上体前屈，上身向前倾探，双手握线，在身后换把向左旋转一圈，然后右锏旋于头后前方，左锏旋于身后，两锏尖向外。目视前下方（图 31）。



图 32

21. 渔翁撒网

上身直起，抬右脚前上一步下落，两腿成大叉步。同时右手滑把抖手撒出右锏击向前边，锏尖向前；左手滑把握锏护于胸前方，锏尖向下。目视前方（图 32）。

22. 回身撒宝

抬左脚前上一步下落为轴，体左转 90 度，抬右脚提膝，成独立势。同时右锏由右向左猛带，两手换把，回打于左侧，锏尖向左。目视左侧（图 33）。

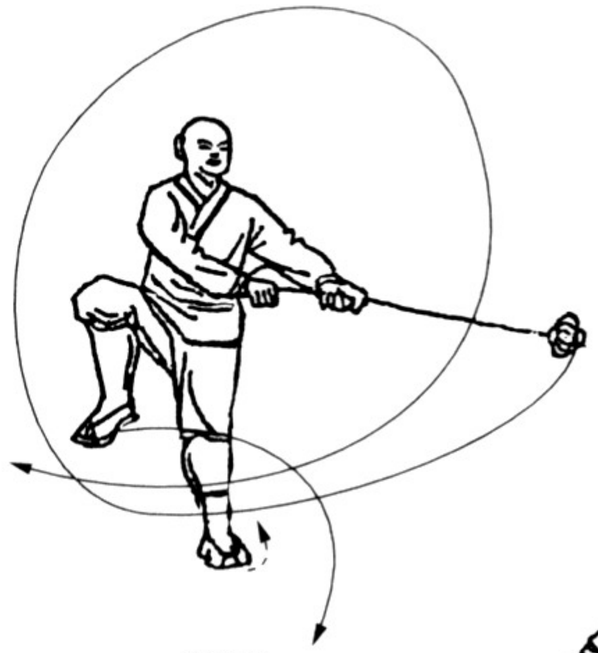


图 33



图 34

23. 毒龙钻洞

左脚为轴，体左转 90 度，右脚向前落于左脚内侧半步，两脚成马步。两手换把，右锏由前向后上环弧，落于前下方，再由两腿中间向后打于身后，锏尖向后；左手握锏线展于身后左侧，锏尖斜向后。目视前下方（图 34）。

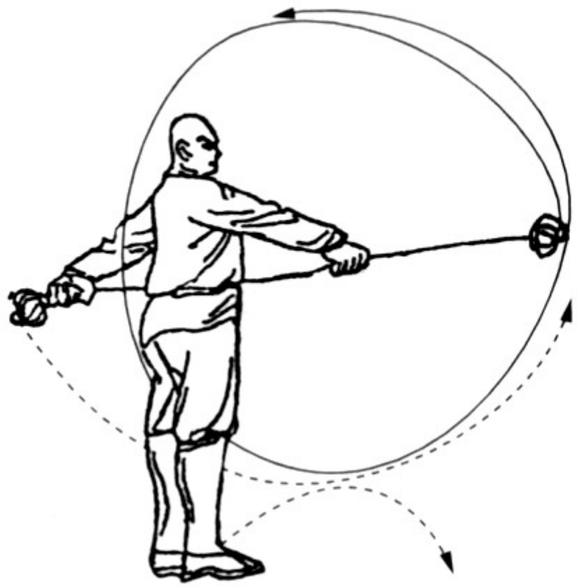


图 35

24. 顶门开关

左脚与右脚并拢站立，同时右锏由后向前自裆下抽出，抖手甩向前方，锏尖向前；左手握锏线后展于身后左侧，锏尖向后。目视前方（图 35）。

25. 单手传宝

左脚上前一步，两腿落成左弓步。同时左手撒把后展，掌心向上，掌指斜向后；右手握锏线，向前抡转环弧，倒撩于身前，右锏斜向后上方，

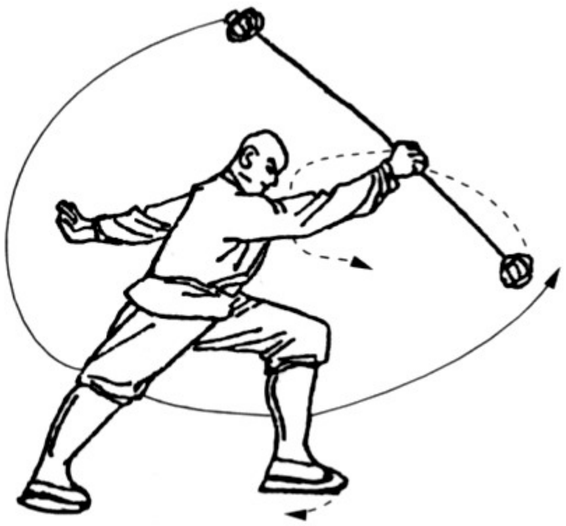


图 36

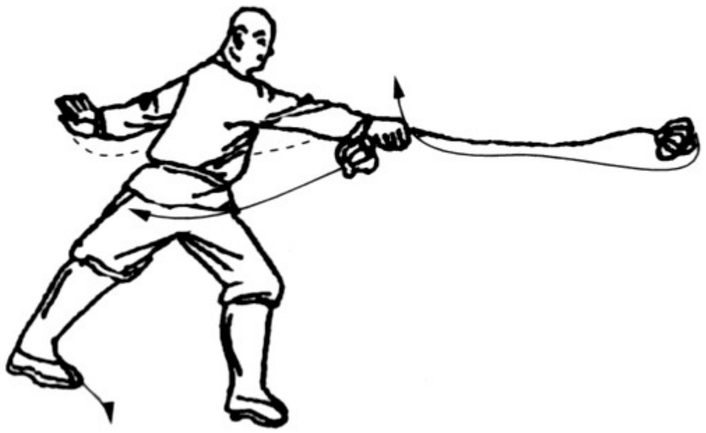


图 37

左锏斜向前方，两锏尖向外。目视前方（图 36）。左脚尖内旋，左弓步不变。同时右手滑把，右锏环弧，由后向下绕左侧向前滑把冲击，锏尖向前；左锏环弧，由前向后撩于身前，锏尖向下。目视前方（图 37）。



图 38



图 39

26. 渔翁收网

抬右脚前上半步，同时右手向后猛带收回右锏，接于左手，两手换把后拉，左手在前，锏尖在前；右手在后护于腰间，锏尖斜向下。目视左前方（图 38）。

收招归原

两脚为轴，体右转 90 度，左脚与右脚并拢，八字站立。同时双锏收于两大腿外侧，锏尖向下。目视前方（图 39）。

十一、少林铁扫帚

动作名称及顺序

预备势　1.独立四平　2. 乌龙进洞
3. 拨草寻蛇　4. 朝天烧香　5. 农夫赶牛
6. 韦陀献杵　7. 仙人围带　8. 跳起劈山
9. 横扫千军　10. 坐虎扑羊　11. 顺风扫叶
12. 太公钓鱼　13. 夜叉探海　14. 青龙出水
15. 罗汉观天　16. 泰山压顶　17. 翻身劈山
18. 黄龙入海　19. 仙女回宫　20. 举火烧天
21. 老虎坐洞　22. 渔公摆船　23. 童子捣蜂
24. 独立扛梁　25. 风卷残云　26. 马上托枪
27. 太公钓鱼　28. 打马过江　29. 风扫梅花
30. 旋卷风雷　31. 渔翁拉网　32. 脚飞天堂
收招归原



图 1



图 2

预备势

足立八字，身胸挺直。左手屈肘握扫帚，立于左侧前外侧，扫帚头向上；右掌贴右大腿外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图 1）。

1. 独立四平

提左腿成独立势，右手接把，两手平端于身前，扫帚头向左。目视前方（图 2）。



图 3

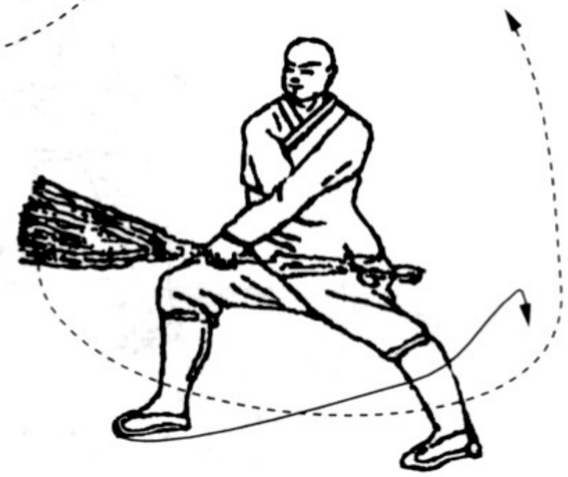


图 4

2. 乌龙进洞

左脚在左侧一步落地，两脚为轴，体左转 90 度，两腿成左弓步。同时双手端扫帚，由后向前穿刺，扫帚头向前。目视前方（图 3）。

3. 拨草寻蛇

两脚为轴，体向右转 90 度，两腿成右弓步。同时双手端扫帚，由左向右横扫于右侧，两臂胸前交叉，扫帚头向右，目视右前方（图 4）。



图 5

4. 朝天烧香

两脚为轴，体左转 90 度，提右腿成独立势。同时双手端扫帚，由右向左环弧旋扫，挑于右前上方，扫帚头向上。目视左前方（图 5）。

5. 农夫赶牛

右脚前上一步，两脚为轴，体左转 90 度，两腿成右弓步。同时双手端扫帚，由上向左用力下劈，再向前扫击，扫帚头斜向左。目视右前方（图 6）。

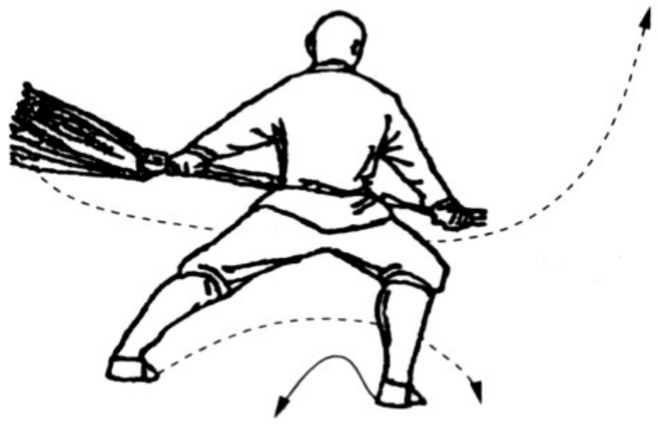


图 6

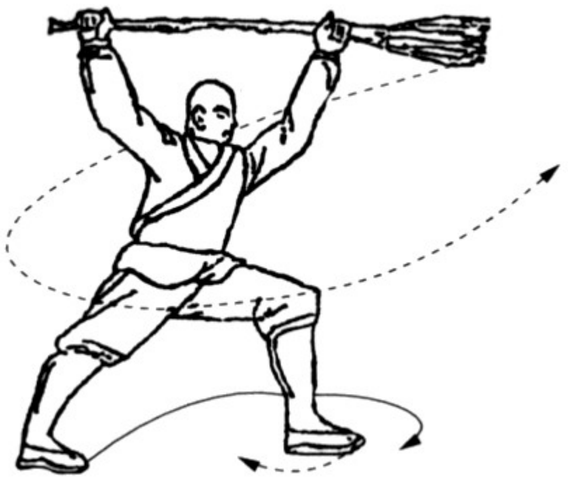


图 7

6. 韦陀献杵

抬右脚后退半步，震脚落地，体右转 90 度，左脚前上一步，落地成左弓步。同时双手端扫帚，由后向下经右侧环弧上架头上前方，扫帚头斜向前。目视前方（图 7）。



图 8

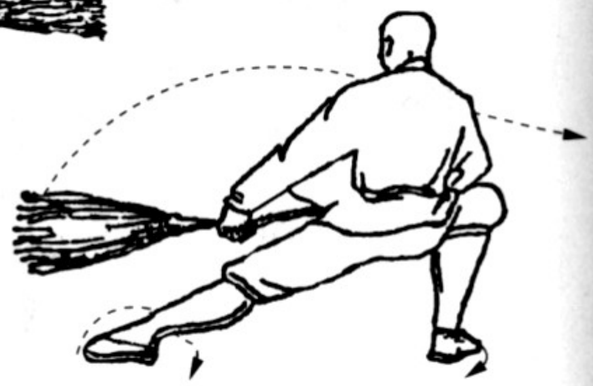


图 9

7. 仙人围带

两脚为轴，体右转 135 度，右脚后撤落于右脚后半步，两腿成倒插步。同时左手撒把，右手握扫帚由上向后下落，向左旋转扫击一圈；左手接扫帚把平端于身前左侧，扫帚头向左后。目视左方（图 8）。

8. 跳起劈山

双脚向右旋跳，体右转 45 度，两脚落地成左仆步。同时双手握扫帚，随身势由后上方向前下劈，扫帚头向左前。目视左前方（图 9）。

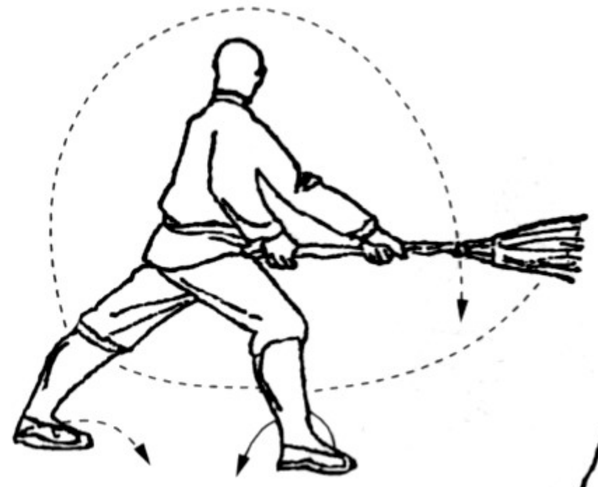


图 10



图 11

9. 横扫千军

起身，两脚碾地，体右转 180 度，两腿为右弓步。同时双手端扫帚，由后向前横扫于前方，扫帚头向前。目视左前方（图 10）。

10. 坐虎扑羊

两脚碾地，体左转 225 度，两腿成为高歇步。同时双手握扫帚，随身势向上环弧，然后劈盖于左侧后方，扫帚头斜向左。目视左侧（图 11）。



图 12

11. 顺风扫叶

两脚为轴，体右转 45 度，两腿成左弓步。同时双手端扫帚由后向前沿地面旋扫于前下方，扫帚头斜向前。目视前方（图 12）。

12. 太公钓鱼

右脚上前一步落于左脚内侧，左脚后提。同时双手握扫帚由前下方向上猛挑，扫帚头斜向上。目视前方（图 13）。



图 13



图 14

13. 夜叉探海

左脚在前方半步下落，右脚后抬成扒沙步。同时双手握扫帚，由前上方向下猛穿刺，扫帚头斜向下。目视前下方（图 14）。抬右脚前上步落于左脚内侧，左脚后提，同时双手握扫帚由前下方向上猛



图 15



图 16

挑，扫帚头斜向上。目视前方（图 15）。左脚在前方半步下落，右脚后抬，身向前探。同时双手握扫帚，由前向下经右侧向后上环弧，然后向前下方劈砸、穿刺，扫帚头斜向前。目视前下方（图 16）。

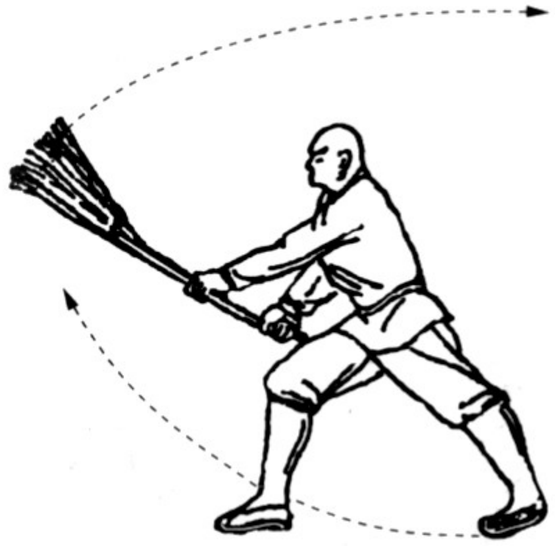


图 17



图 18

14. 青龙出水

双足跳起，体向右旋 360 度，两脚落地成右弓步。同时双手握扫帚随身势向前下劈，扫帚头斜向前上方。目视前方（图 17）。

15. 罗汉观天

左脚向前弹踢，双手握扫帚，由前向上经头顶再向后倒刺，扫帚头向后。目视上方（图 18）。

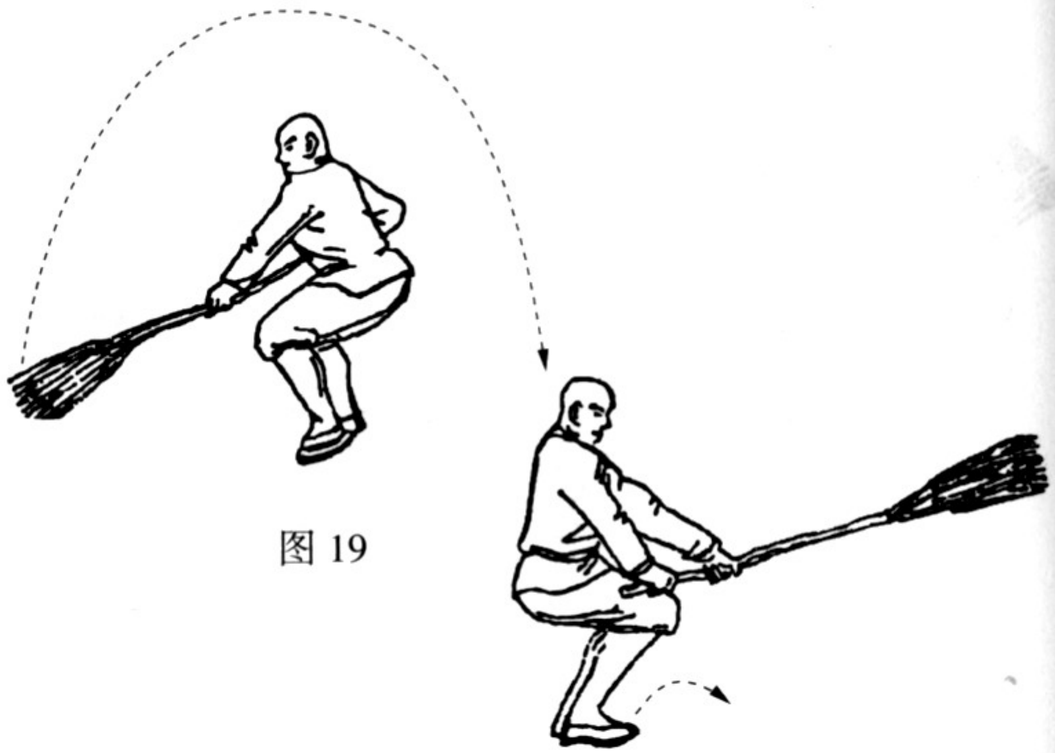


图 19

图 20

16. 泰山压顶

左脚在右脚内侧下落，两脚并步屈膝成蹲步。同时双手握扫帚，由上向前下方猛劈，扫帚头贴地斜向前，目视前下方（图 19）。

17. 翻身劈山

起身，双足前跳，体右转 180 度，两脚落地成蹲步。同时双手握扫帚，随身势由上向下劈盖于身前，扫帚头向前。目视前方（图 20）。

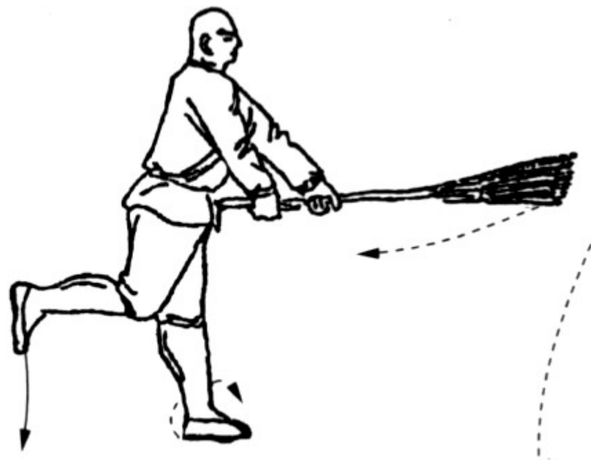


图 21



图 22

18. 黄龙入海

起身，左脚向前半步，右腿后提成独立势。同时双手握扫帚，由下向上挑刺，扫帚头向前。目视前方（图 21）。

19. 仙女回宫

右脚向后一步落下，两脚为轴，体右转 135 度，左脚尖点地成后虚步。同时双手端扫帚由后向前斜拉平滑，扫帚头斜向左。目视前方（图 22）。



图 23

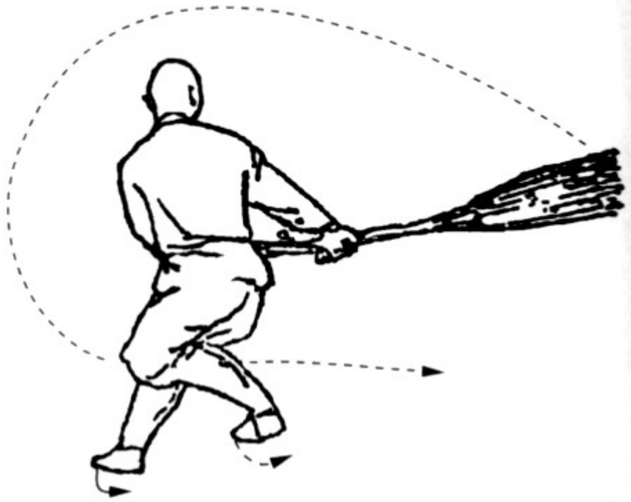


图 24

20. 举火烧天

左脚前上半步，下落为轴，体向右转 180 度，右脚提起成独立势。同时双手握扫帚随身势环弧穿于左上方，扫帚头向上。目视前方（图 23）。



图 25

21. 老虎坐洞

右脚在前下落为轴，体左转 45 度，抬左脚落于右脚后外侧半步，两腿成歇步。同时两手换把握扫帚，由上向右下倒劈盖，扫帚头向后。目视右侧（图 24）。

22. 渔公摆船

起身，两脚碾地，体左转 180 度，两腿成右横弓步。同时两手换把握扫帚，随身势由右向左旋扫一圈，扫帚头斜向左下方。目视左下方（图 25）。



图 26

23. 童子捣蜂

两脚为轴，体右转 90 度，两腿成右弓步。同时双手握扫帚，由后向前上方撩挑，扫帚头斜向前。目视前上方（图 26）。

24. 独立扛梁

左脚上前半步，两脚为轴，体右转 90 度，右脚提起成独立势。同时双手握扫帚，由左向后甩摆于左肩后侧，扫帚头斜向右后下侧。目视前方（图 27）。



图 27

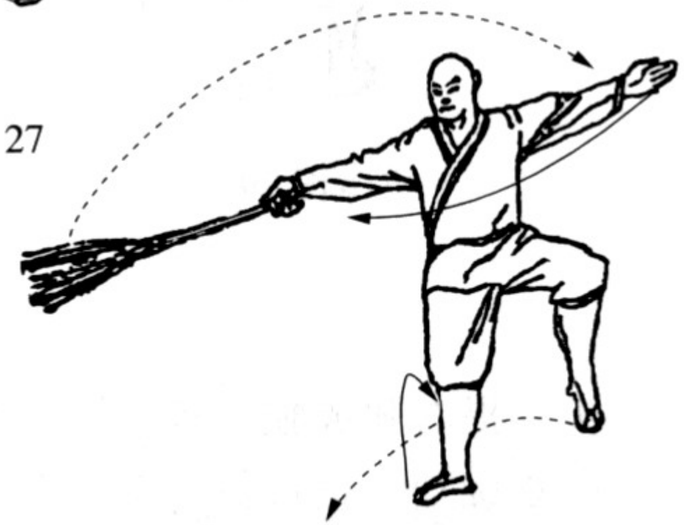


图 28

25. 风卷残云

右脚在左脚后外侧半步落下，左腿提膝，体右转 180 度成独立势。同时左手撒把，随身势外展，掌心向前，掌指向左；右手握扫帚绕身右旋一圈半，横扫于右侧，扫帚头向右。目视右侧（图 28）。右脚为轴，体右转 180 度，左脚向左横

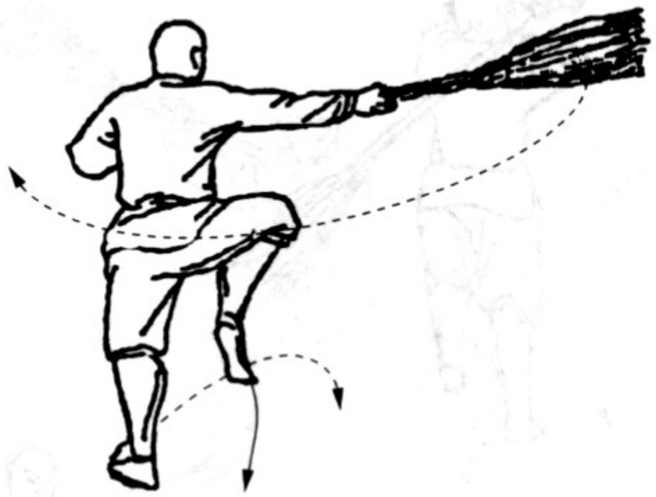


图 29

跨一步，提右腿成独立势。同时右手握扫帚，随身势向右旋扫，扫帚头向右；左手屈肘收回握扫帚把端。目视右前方（图 29）。右脚落地为轴，体向右转 180 度，左脚向左提膝成独立势。同时右手握扫帚，由左向右旋扫摆击，扫帚头向右；左手撒把，屈肘护于右肋前侧，掌心向内，掌指向右。目视右侧（图 30）。

26. 马上托枪

右脚向左旋跳，体左转 360 度，两脚落地成

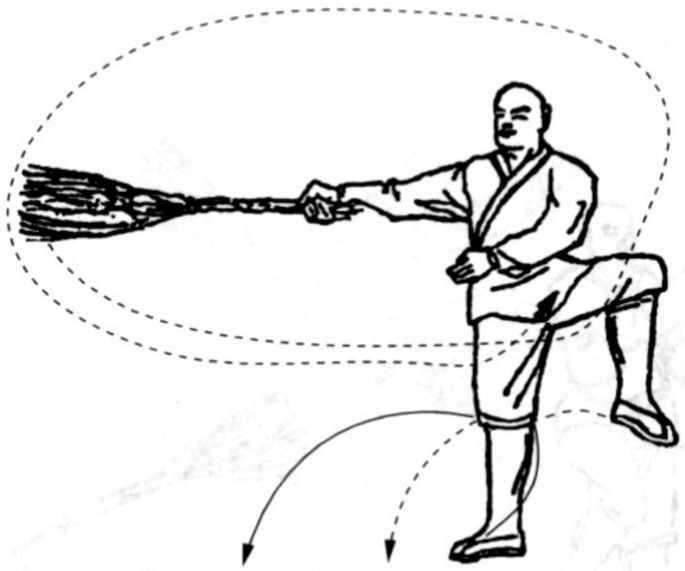


图 30



图 31

马步。同时右手握扫帚，由右向左旋扫一圈半；左手接扫帚，平托于身前，扫帚头向左。目视前方（图 31）。



图 32



图 33

27. 太公钓鱼

两脚为轴，体右转 45 度，左脚提起成独立势。同时双手握扫帚，由后向前上方挑刺，扫帚头斜向上。目视前上方（图 32）。



图 34

28. 打马过江

左脚落在左后方为轴，体左转 135 度，右脚提起。同时双手握扫帚由后向下经左侧向前上环弧，旋挑于头上后方，扫帚头斜向后；左手撒把展于左前外侧，掌心向右，掌指斜向前。目视前方（图 33）。右脚向前落于左脚内侧，左脚向前抬起。同时右手握扫帚，由后向下左旋于左腿下方，扫帚头斜向左后上方；左掌展于头前方，掌心向右，掌指斜向前。目视前下方（图 34）。左脚向前一步落



图 35

下，右脚后翘，身向前探。右手握扫帚，继续向左下旋扫，扫帚头向后；左掌前展，掌心向右，掌指向前。目视右前方（图 35）。

29. 风扫梅花

右手握扫帚经右腿下，由后向前旋扫于前方，扫帚头向前。右脚随身势下落前方半步，成右虚步。左掌屈肘外展于左后上方，掌心向外，掌指向上。目视前方（图 36）。

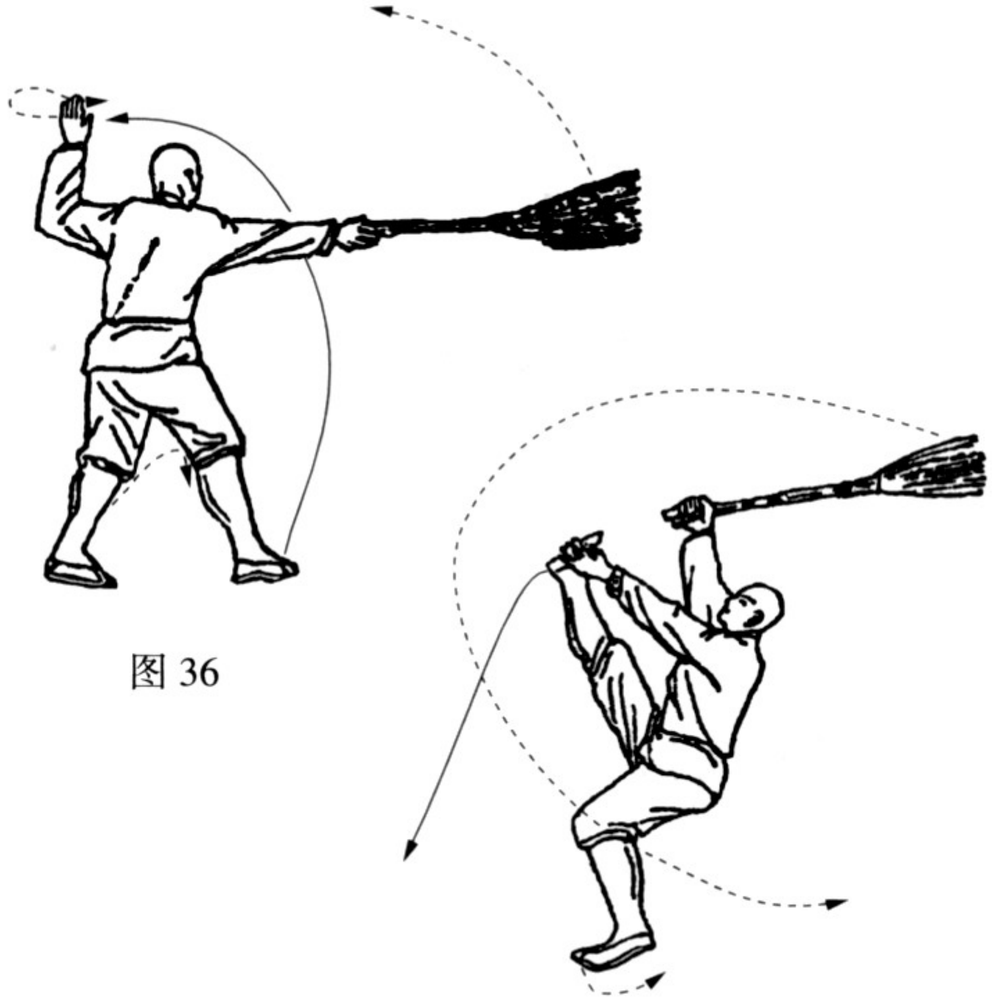


图 36

图 37

30. 旋卷风雷

双脚向左旋跳，右脚向左上方旋踢，体向左转 180 度。当全身腾空时，速用左掌由左向右拍击右脚掌内侧；右手握扫帚撩举于头右上侧，扫帚头斜向后。目视右脚（图 37）。



图 38

31. 渔翁拉网

两脚右前左后落下为轴，体左转 90 度，两腿成右横弓步。同时右手握扫帚，左手接扫帚把，由上向右下环弧，然后扫甩于左侧下方，扫帚头向左。目视前方（图 38）。

32. 脚飞天堂

双脚向右旋跳，右脚向右后上方弹摆，体右转 270 度。当全身腾空时，右手撒把变掌，由右向左拍击右脚面；左手握扫帚旋扫于头后上侧，扫帚头斜向后。目视右脚（图 39）。



图 39



图 40

收招归原

两脚左前右后落地为轴，体右转 90 度，提左腿成独立势。同时右手接扫帚把端，左手滑把由右向左下劈，扫帚头斜向左。目视前方（图 40）。左脚落下为轴，体左转 90 度，右脚提起。双手握扫



图 41



图 42

帚，由前上挑于前方，扫帚头斜向前。目视前方（图 41）。右脚落于左脚内侧，两脚为轴，体右转 90 度，两脚立八字，身胸挺直。左手握扫帚把，立于左侧前方，扫帚头向上；右掌撒把下垂于右大腿外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图 42）。

十二、少林雁翅锐

动作名称及顺序

预备势　1. 倒挂金钩　2. 青龙出水
3. 乌龙摆尾　4. 怪蟒翻身　5. 力劈华山
6. 转身撩锐　7. 滚把压锐　8. 黄龙探海
9. 雄狮摇头　10. 孤雁出头　11. 托锐回营
12. 背后扫敌　13. 弓步摆锐　14. 罗汉举旗
15. 金刚伏虎　16. 霸王举鼎　17. 佛顶接宝
18. 坐虎斜刺　19. 勒马横锐　20. 一马三锐
21. 摘星换斗　22. 横扫千军　23. 拨草寻蛇
24. 禹王定海　25. 玉柱撑天　26. 回马斩将
27. 怀中抱月　28. 回身破阵　29. 紫燕抄水
30. 蹲身劈敌　31. 飞上天边　32. 接锐倒刺
33. 马后刺敌　收招归原

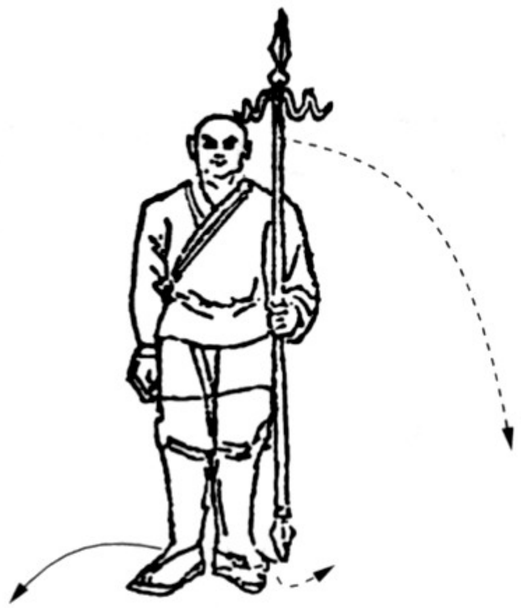


图 1

预备势

足立八字，身胸挺直。左手握锐，立于左前外侧，锐尖向上；右掌下垂于右大腿外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图 1）。

1. 倒挂金钩

右脚向右横跨一步，两脚碾地，体左转 90 度，成左高弓步。同时右手接杆滑把，双手握锐由上向前方挂劈，锐尖斜向前。目视右前方（图 2）。



图 2



图 3

2. 青龙出水

两腿成左弓步，同时双手端锐向前直刺，锐尖向前，目视前方（图 3）。

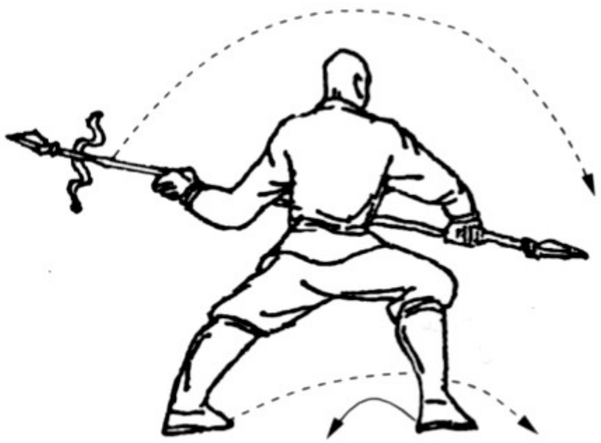


图 4



图 5

3. 乌龙摆尾

右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时双手握锏由前向后摆甩，锏尖斜向左后侧。目视前方（图 4）。

4. 怪蟒翻身

双脚跳起，两脚前后换步下落，两腿成左弓步。同时双手握锏由后向上环弧砸于前方，锏尖向前。目视前方（图 5）。



图 6



图 7

5. 力劈华山

右脚前上半步，左脚后移，两腿成右弓步。同时双手握锏由前向下，经左侧向后上环弧，然后向前下方猛力劈击，锏尖向前。目视前方（图 6）。

6. 转身撩锏

两脚为轴，体左转 180 度，提左脚成独立势。同时双手握锏随身势由右向左，撩锏于身前下方。锏尖向下。目视前方（图 7）。

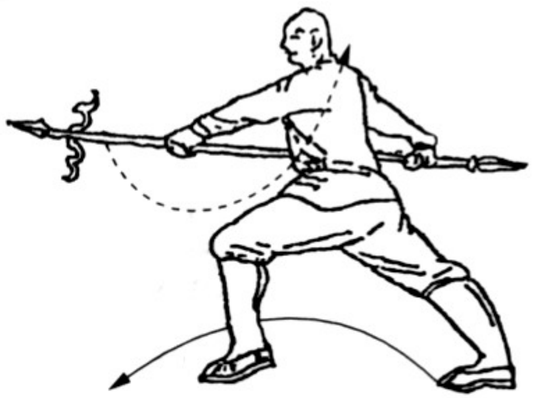


图 8



图 9

7. 滚把压锾

左脚落于右脚前方一步，两腿成为左弓步。同时双手握锾由前下方向前拧把滚压，锾尖向前。目视前方（图 8）。

8. 黄龙探海

右脚前上一步，两腿成右高弓步。同时双手握锾用锾尖由后向上环弧，再向前砸劈于前方，锾尖斜向后。目视前方（图 9）。



图 10



图 11

9. 雄狮摇头

两脚为轴，体向左转 180 度，左腿提膝成独立势。同时双手握锾由前向下，经左侧环弧摆手于身后左下侧，锾尖斜向后。目视前方（图 10）。

10. 孤雁出头

右脚弹跳左旋，体左转 180 度，两脚落成左弓步。上体向前探，同时双手握锾向前上挑刺，锾尖斜向前。目视前上方（图 11）。

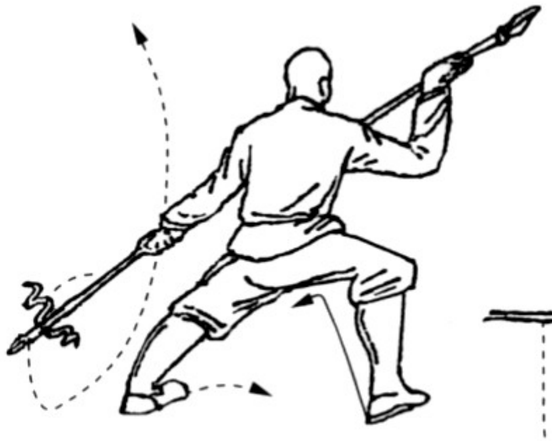


图 12

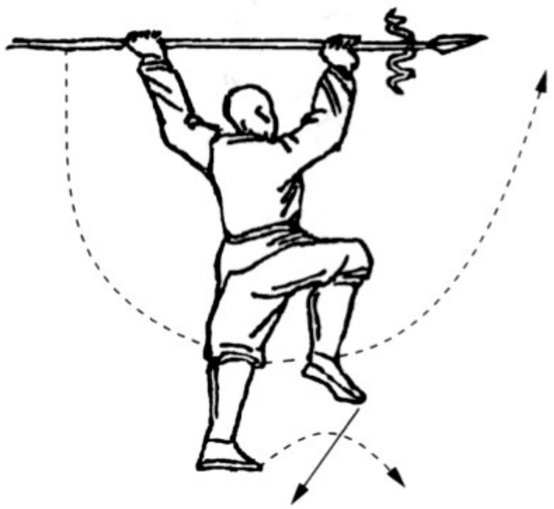


图 13

11. 托锐回营

两脚为轴，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时双手握锐随身势由后上方向下、向前下拉，锐尖斜向后下方，目视前方（图 12）。

12. 背后扫敌

左脚向前移步为轴，体右转 45 度，右腿提膝成独立势。同时双手换把握锐由后环弧绞把旋扫上架于头上左后侧，锐尖斜向后。目视前方（图 13）。



图 14

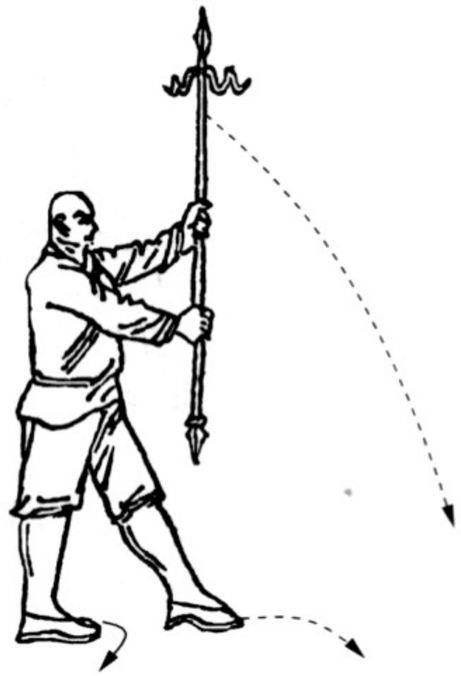


图 15

13. 弓步摆锐

右脚落在左脚前，左脚前上一步，两腿成左弓步。同时双手握锐由后向下经左侧再向前上环弧，挑摆于前上方，锐尖斜向上。目视左前上方（图 14）。

14. 罗汉举旗

右脚向前上步落于左脚内侧，左脚再上前半步，体随之右转 45 度，成左高虚步。同时双手握锐由前向上挑举上刺，锐尖向上。目视前方（图 15）。

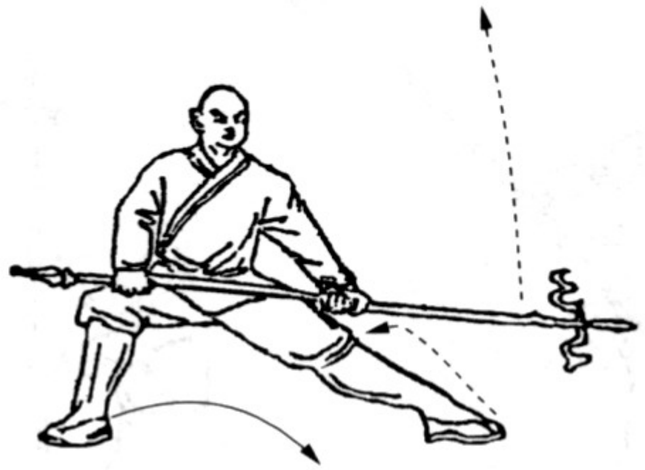


图 16

15. 金刚伏虎

右脚前移，左脚前上一步，体右转 90 度，两腿成仆步。同时双手握锏由上向前下方劈砸，锏尖向前。目视前方（图 16）。

16. 霸王举鼎

右脚为轴，体左转 90 度，右脚前移，左脚提膝，成独立势。同时右手滑把上举于头上前方，锏尖向前；左手松把变掌后甩左后侧，掌心向上，掌指向后。目视前方（图 17）。



图 17

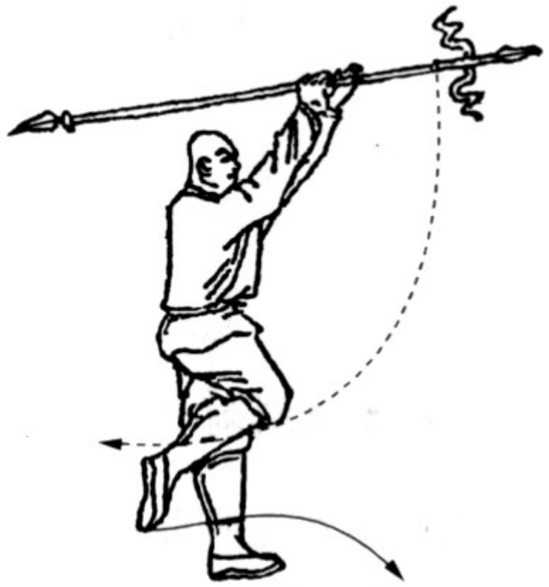


图 18

17. 佛顶接宝

左脚落在右脚前，右脚提膝，成独立势。同时左手接握锏杆，双手握锏由头前方向前点击。目视前方（图 18）。

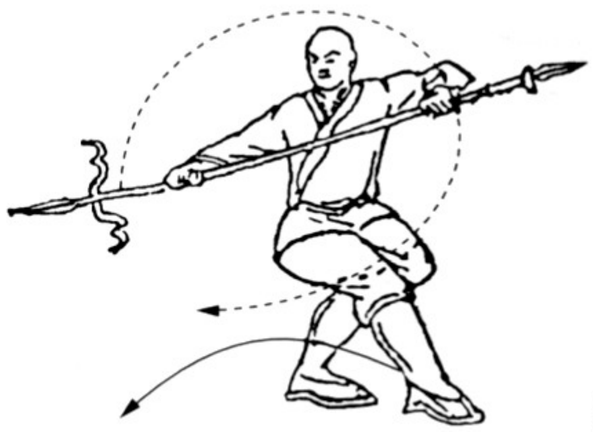


图 19



图 20

18. 坐虎斜刺

右脚落在左脚前一步，两腿成歇成。同时双手换把握锎由前向右后下方斜刺，锎尖斜向后。目视右后方（图 19）。

19. 勒马横锎

右脚后退一步，两脚为轴，体右转 90 度成马步。同时双手换把握锎，由右向上再向下环弧横挡于右下侧，锎尖向下。目视前方（图 20）。

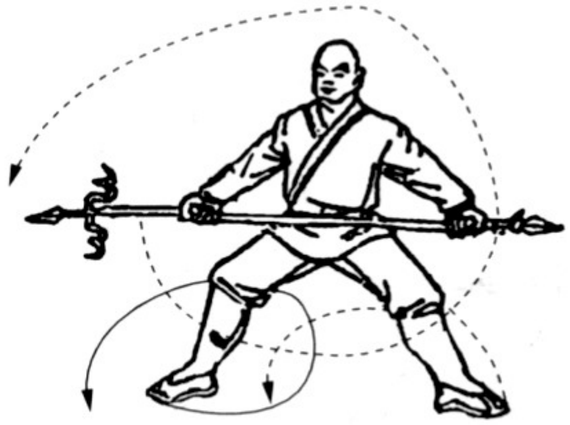


图 21

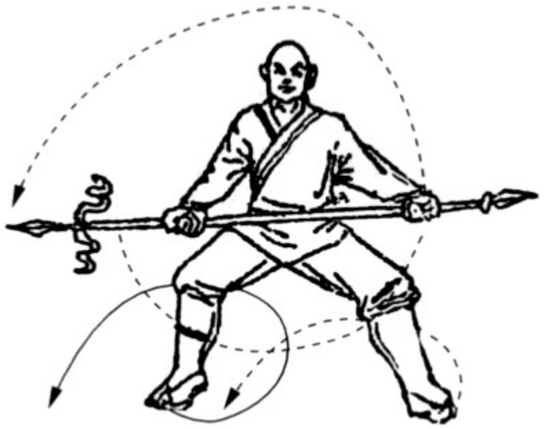


图 22

20. 一马三锎

右脚尖外旋，马步不变，同时双手换把握锎由右向左上环弧，然后劈向右侧下方，锎尖向右。目视右前方（图 21）。双脚向左旋跳，体左转 360 度，两脚落成马步。同时双手握锎，随身势劈于右侧，锎尖向右。目视前方（图 22）。双脚向左旋

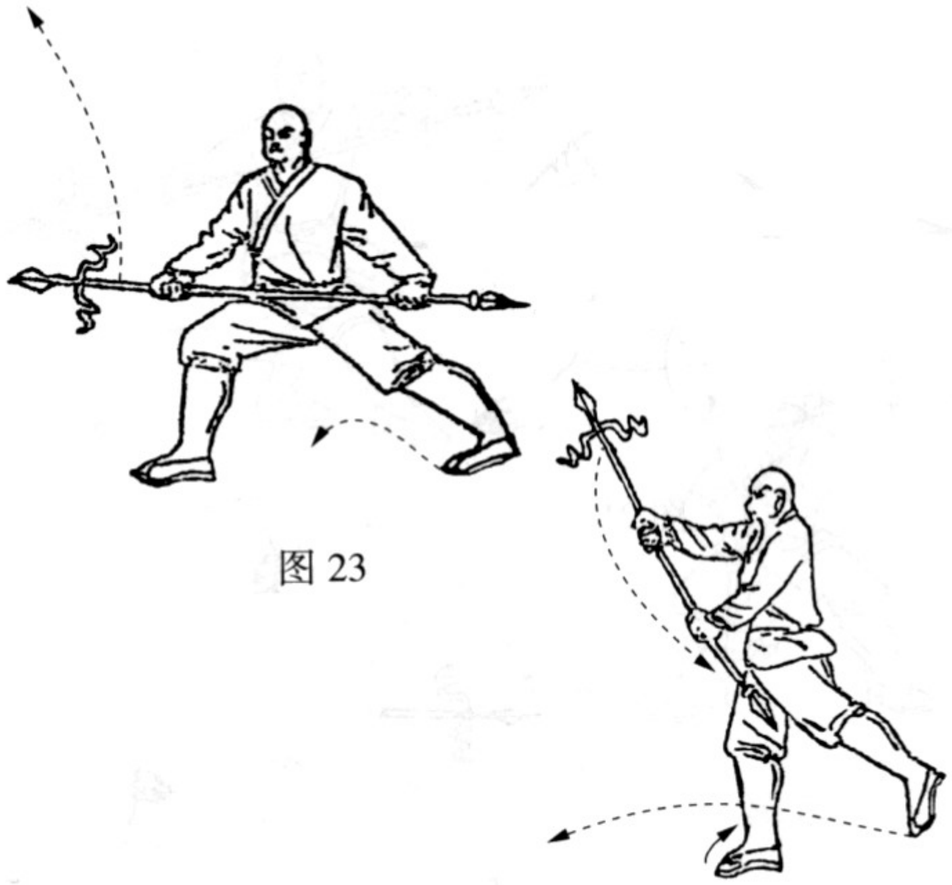


图 23

图 24

跳，体左转 270 度，两脚落成右弓步。同时双手换把握锐随身下劈于前方，锐尖向前。目视左前方（图 23）。

21. 摘星换斗

左脚后提，双手握锐向前上方挑刺，锐尖斜向上。目视前上方（图 24）。

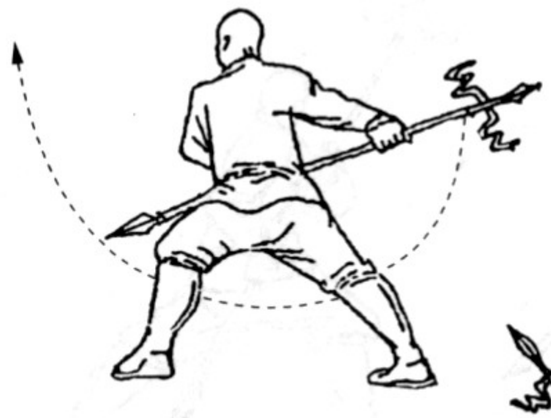


图 25

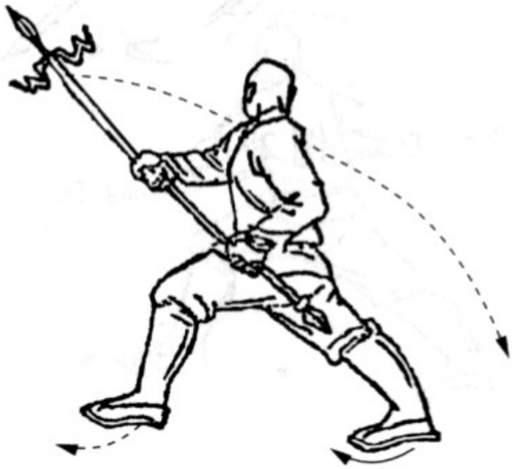


图 26

22. 横扫千军

左脚落在右脚前方一步，两腿成左弓步。同时双手握锐由前上方向下降落，然后横扫于右后上侧，锐尖斜向后，目视前方（图 25）。

23. 拔草寻蛇

左弓步不变，双手握锐由后向下环弧，经右下侧扫向右前方上侧，锐尖斜向前。目视前方（图 26）。



图 27



图 28

24. 禹王定海

两脚为轴，体右转 180 度，两腿成大叉步，上体前倾。同时双手握锎随身势刺向前下方，锎尖斜向下。目视前下方（图 27）。抬左脚落于右脚前，右脚后抬。同时双手换把握锎向上提滑再向前下方插刺，锎头斜向前下方。目视右前方（图 28）。



图 29

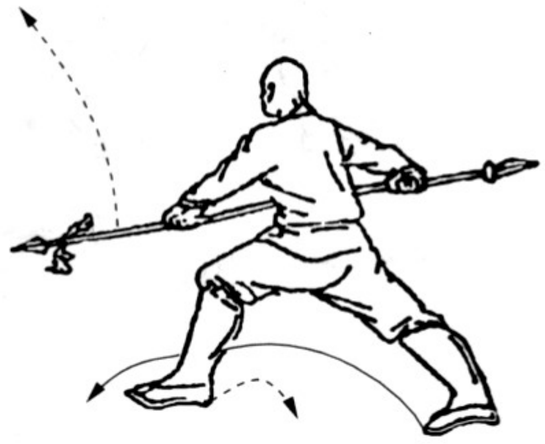


图 30

25. 玉柱撑天

右脚落在左脚前方一步，两腿成右弓步。同时双手换把握锎，由前向上挑举于头前上方，锎尖斜向上。目视左前方（图 29）。

26. 回马斩将

两腿为轴，体左转 180 度，两腿成左弓步。同时双手握锎由后向前下方斜刺，锎尖向前。目视前方（图 30）。

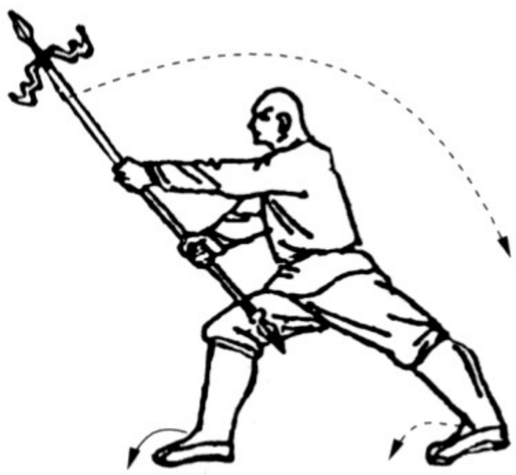


图 31



图 32

27. 怀中抱月

左脚后移半步，右脚前上一步，两腿成右弓步。同时双手握锎由下向前上方挑刺上点，锎尖斜向上。目视前方（图 31）。

28. 回身破阵

双腿为轴，体左转 180 度，两腿成左弓步。同时双手握锎随身势砸劈于身前，锎尖向前。目视左前方（图 32）。



图 33

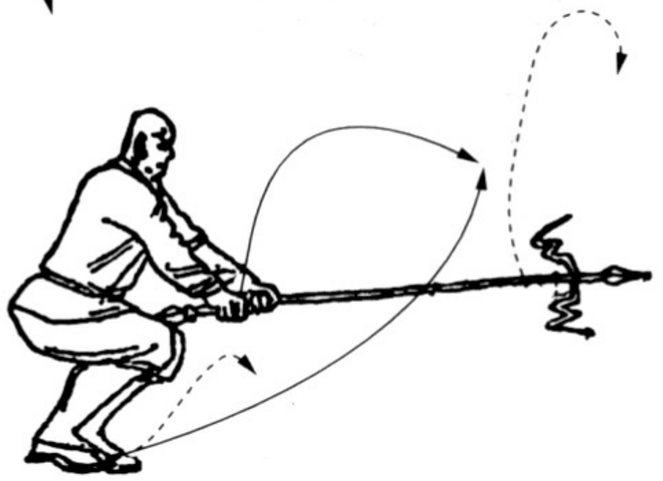


图 34

29. 紫燕抄水

抬右脚落在左脚内侧，左脚提起。同时双手握锎由下向上穿挑斜点，锎尖斜向上。目视前方（图 33）。

30. 蹲身劈敌

左脚落下与右脚并拢，两腿屈膝成蹲步。同时双手握锎由前向下劈砸，锎尖向前。目势前方（图 34）。



图 35



图 36

31. 飞上天边

双脚跳起，右脚向前上方弹踢。同时双手抛锏于头前上空，右手变掌由上向下拍击右脚面（响亮）；左手变掌，外展于左后上侧，掌心向外，掌指向上。目视右脚（图 35）。

32. 接锏倒刺

两脚左前右后落下，左脚速前上一步，两脚为轴。右转体 90 度。同时双手倒接握锏杆，由左上方向右下斜刺，锏尖斜向下。目视左前方（图 36）。

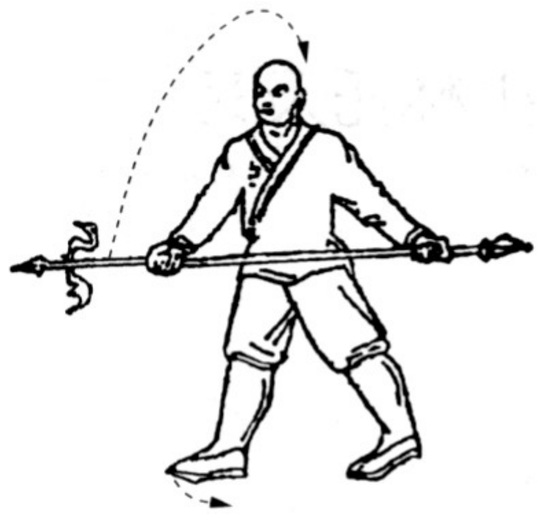


图 37



图 38

33. 马后刺敌

左脚尖向内旋，两腿成右高虚步。同时双手反把握锏杆向右侧点刺，锏尖向右。目视右前方（图 37）。

收招归原

抬左脚与右脚并拢，两脚变成八字站立。同时左手反把握锏，立于左侧前方，锏头向上；右掌附右大腿外侧，掌心向内，掌指向下。目视前方（图 38）。

十三、少林托天叉

歌诀：

少林托天叉，交战威力大。
前叉后猛撩，回马飞标叉。
左右善钩挂，头上旋风沙。
阵阵杀声紧，叉根捣夜叉。
缠封团团打，虚实封闭胯，
十九托叉招，乾坤定天下。

动作名称及顺序

预备势　1.弓步前叉　2. 提膝捣把
3. 上步三叉　4. 绞肠叉　5. 弓步劈叉
6. 舞花进叉　7. 上步捣根　8. 马步压叉
9. 弓步前叉　10. 偷捣叉把　11. 云顶担叉
12. 插步捣根　13. 金鸡点眼　14. 连环三叉
15. 上步砸根　16. 上挑叉根　17. 弓步上挑叉
18. 转身捣根　19. 上步前叉　收势

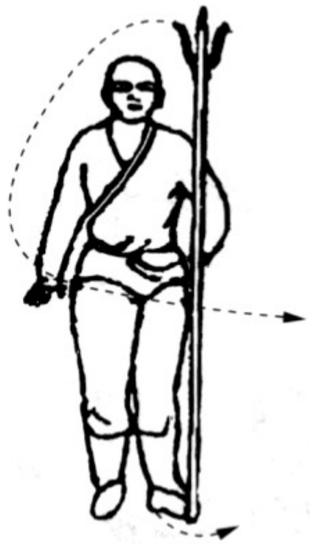


图 1



图 2

预备势

足立八字，左手握叉的中上部，拇指一侧向内，其余四指在外；右臂下垂，掌心向下，身胸挺直。目视前方（图 1）。

1. 弓步前叉

左脚向左跨一步，两脚碾地，体左转 90 度，成左弓步。同时右手接把，向前猛劲直叉。目视叉端（图 2）。

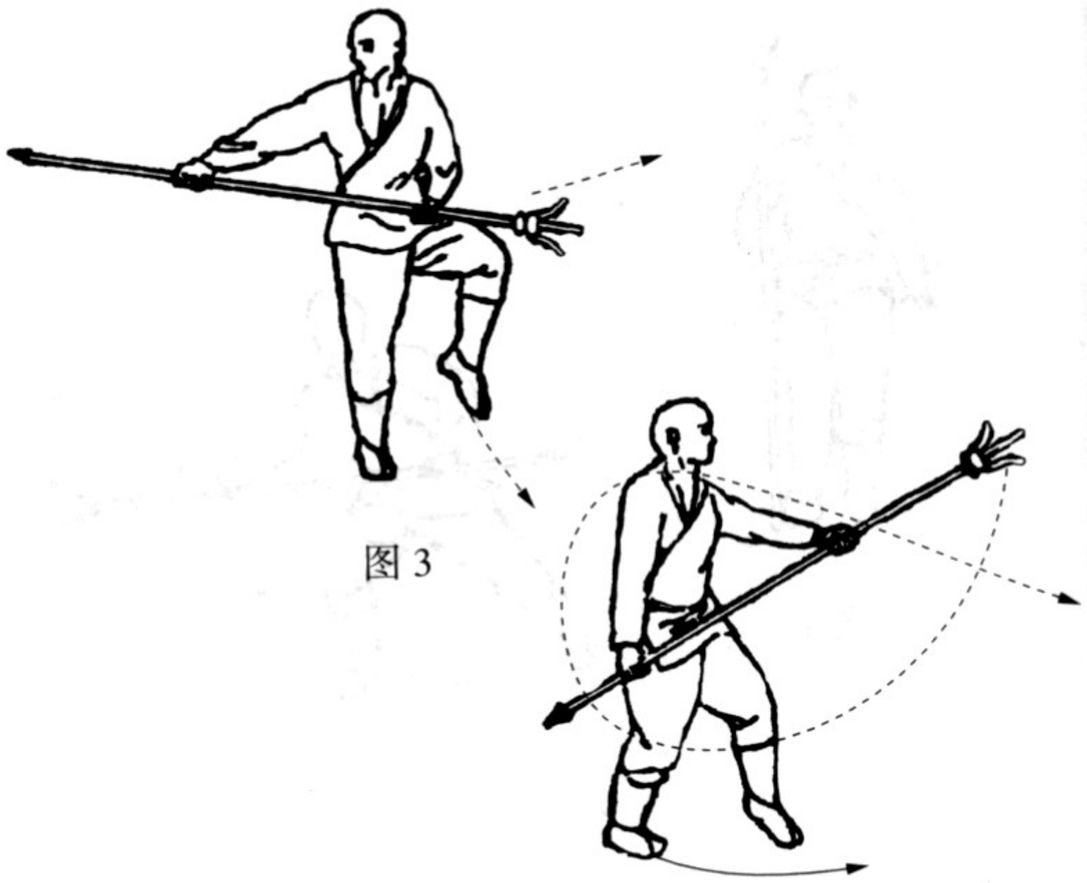


图 3

图 4

2. 提膝捣把

两脚碾地，体右转 90 度，左腿提膝，同时两手托把向右捣。目视把根（图 3）。

3. 上步三叉

左脚落于右脚内一步，两脚为轴，体左转 90 度，两腿成拖步，两手托叉向前上方挑（图 4）。

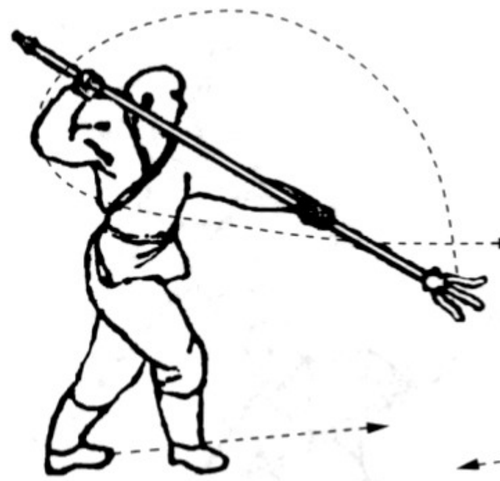


图 5

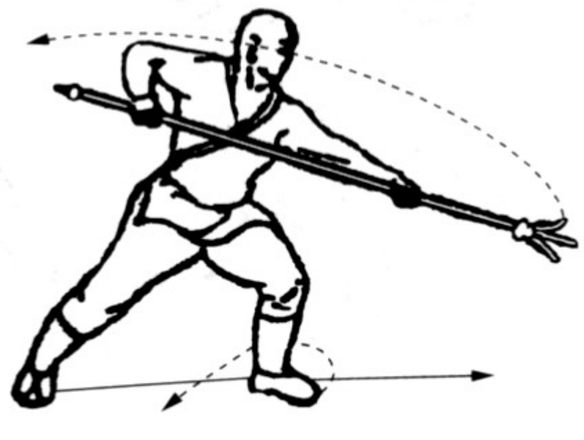


图 6

右脚向前上一步，两手托叉向右前下方挑（图 5）。左脚向前上一步，成左弓步，双手托叉向前平刺。目视叉端（见图 2）。

4. 绞肠叉

上右脚，再上左脚成左弓步，两手托叉向前下方叉。目视叉端（图 6）。

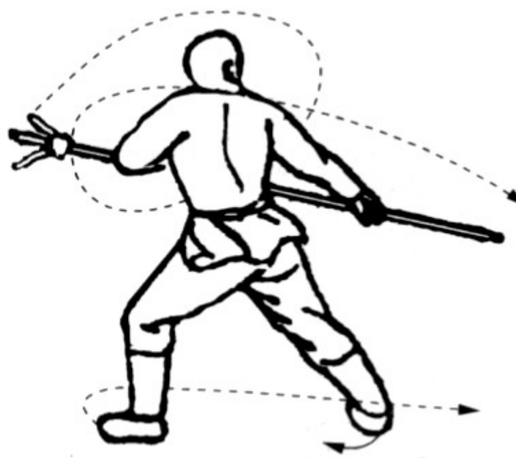


图 7

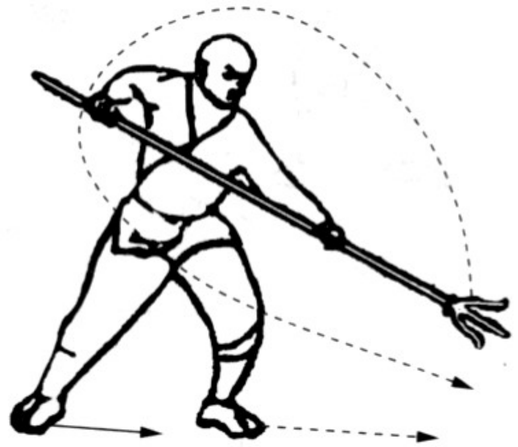


图 8

5. 弓步劈叉

体左转 180 度，两脚落成左弓步，两手托叉向前下方劈叉。目视叉根（图 7）。

6. 舞花进叉

两脚碾地，体右转 180 度，挽顺舞花，左脚向前上成左弓步，两手托叉向左穿叉。目视左侧（图 8）。

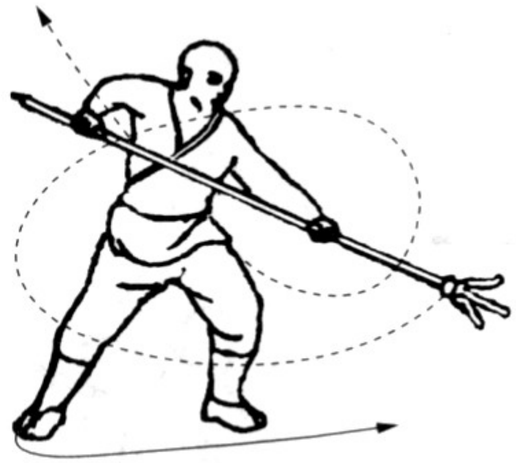


图 9

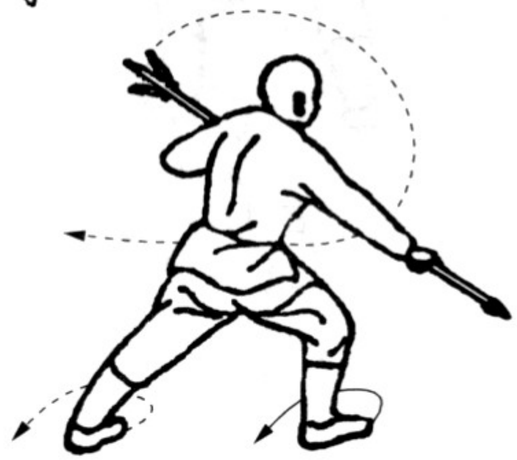


图 10

然后挽顺舞花，双脚向前跳步，体左转 180 度仍落成左弓步，双手托叉向前下方猛叉。目视叉端（图 9）。

7. 上步捣根

右脚向前上一步，体左转 45 度，成右弓步。两手托叉由前后挑，叉根向前，叉端向后，目视前方（图 10）。

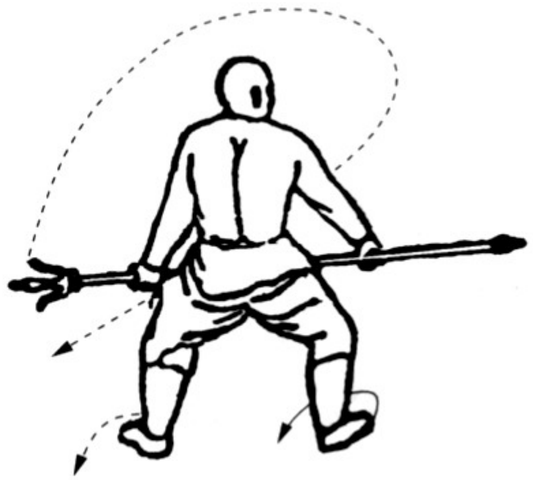


图 11

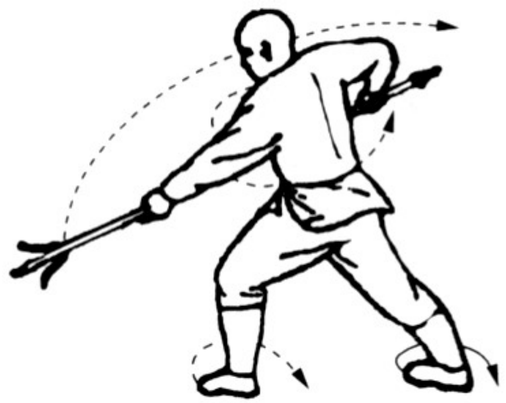


图 12

8. 马步压叉

两脚碾地，体左转 45 度，两腿半蹲成马步。同时两手托叉，由上向前下方压，叉端向前左方。目视叉根（图 11）。

9. 弓步前叉

两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步。两手托叉的同时，由后向前下方猛叉。目视叉端（图 12）。

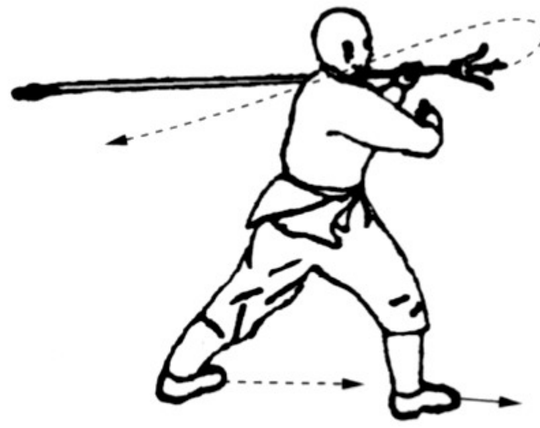


图 13

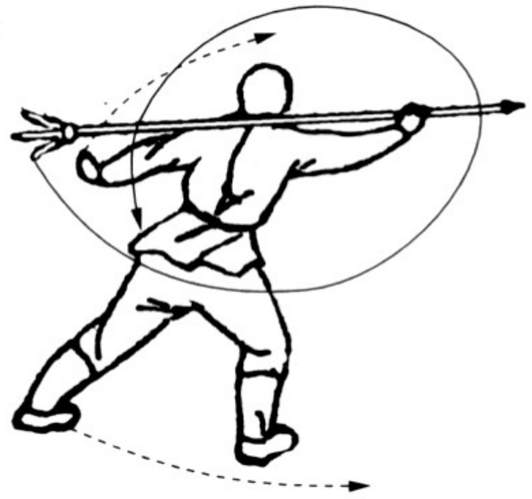


图 14

10. 偷捣叉把

两脚碾地，体右转 180 度，成右弓步，双手托叉用叉根向后方捣。目视叉端（图 13）。

11. 云顶担叉

两脚向前跳一大步，左手握叉由左向右绕头旋转一周，然后两腿成右弓步；右手握叉由左向右绕一圈横担于肩，叉端向后，左手向后甩成勾手。目视叉端（图 14）。

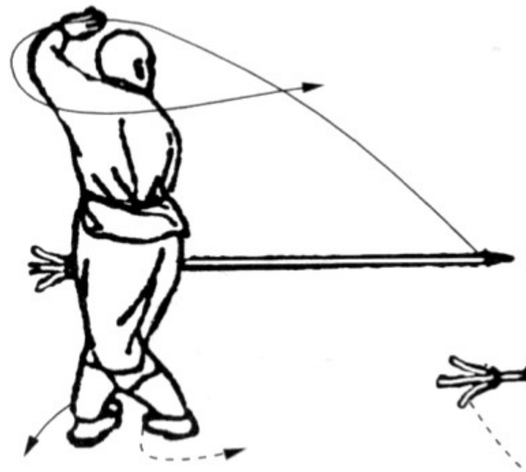


图 15

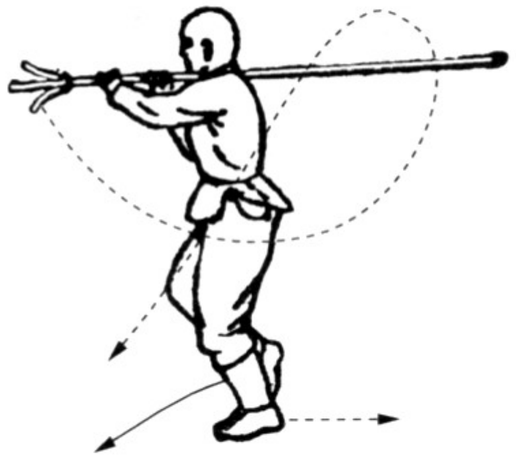


图 16

12. 插步捣根

抬左脚向右跳一步，左脚落右脚后外侧成插步。同时右手接抓叉脖，左手换把，由左向右横捣，叉根向右，左手由下向上架于头上左侧前方，掌心向前。目视右侧（图 15）。

13. 金鸡点眼

左脚向左移一步，体左转 90 度，上右步成虚步。右手持叉沿右肩前猛叉，左手抓握叉脖后段于



图 17

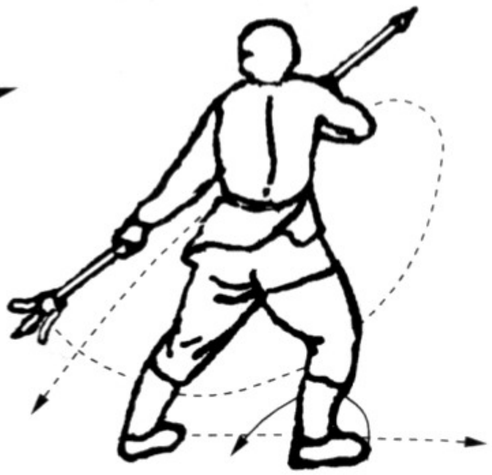


图 18

右手前。目视叉端（图 16）。

14. 连环三叉

右脚向前上步，左脚为轴，体左转 90 度，同时两手托叉由左向右后下方叉。目视叉端（图 17）。两脚跳步，向左翻身转体 180 度，同时双手托叉向左侧下方叉。目视叉端（图 18）。向左翻身

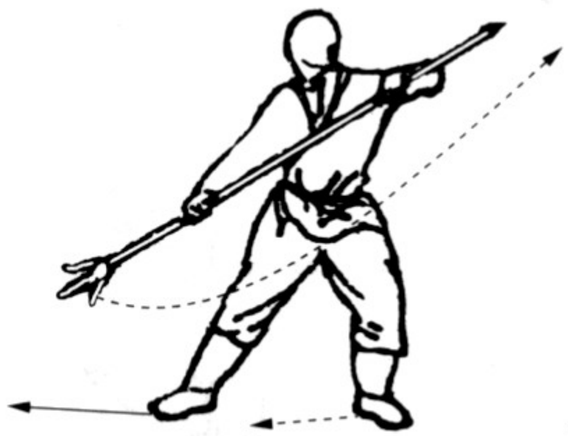


图 19

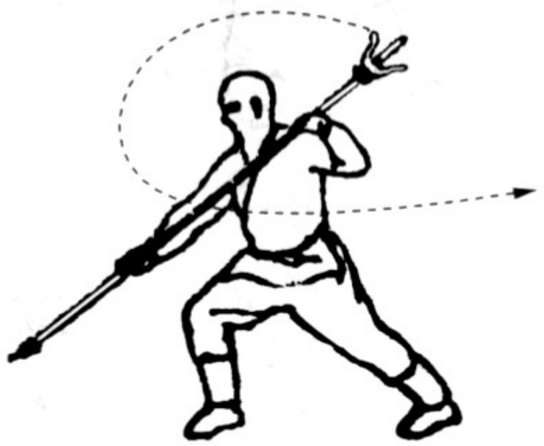


图 20

转体 180 度，同时跳步，双手托叉向右侧下方叉。目视叉端（图 19）。

15. 上步砸根

两脚向前跳一步，成右弓步，然后两手托叉，同时用叉根由左、向右再向前下方砸。目视叉根（图 20）。

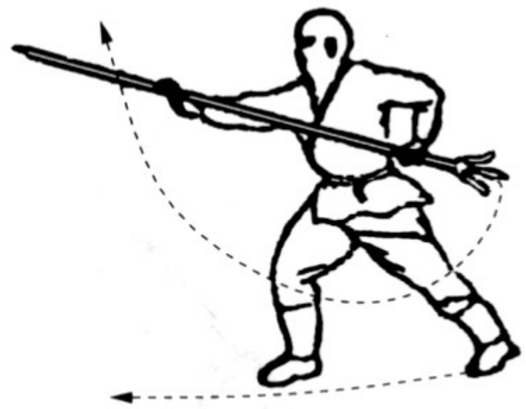


图 21

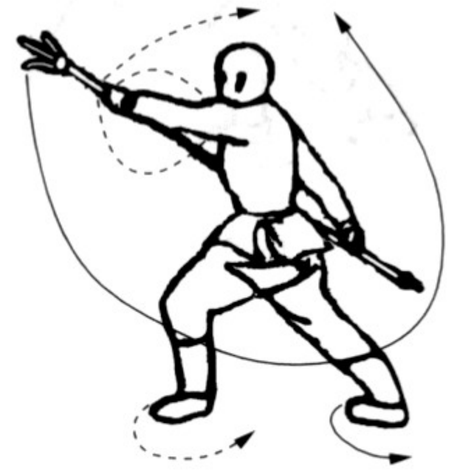


图 22

16. 上挑叉根

右弓步不变，两手托叉用叉根由下向上猛挑。目视叉根（图 21）。

17. 弓步上挑叉

左脚向前上一步，成左弓步，两手托叉由后向前、向上斜挑，目视叉端（图 22）。



图 23

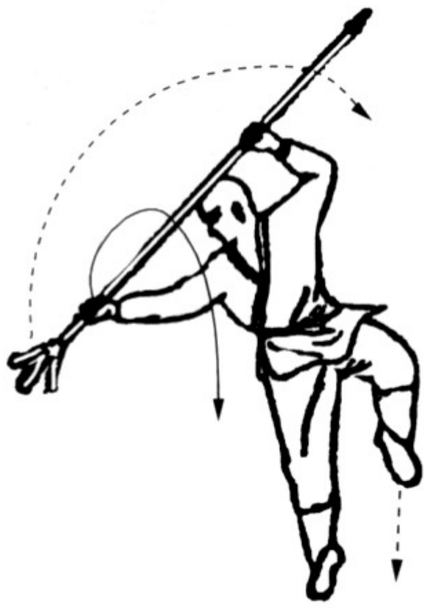


图 24

18. 转身捣根

两脚碾地，体左转 180 度。同时叉随身转，右手握叉杆，由上向下捣根。目视前方（图 23）。

19. 上步前叉

体右转 90 度，左腿提膝，双手托叉上架，然后再向前下方猛叉。目视叉端（图 24）。

收势

左脚向前上步，挽顺舞花；右脚前上一步，同时向上、向右撩叉，右手脱叉，左手扶叉杆，立左腿外侧，叉端向上，收右脚与左脚成八字并立，右臂下垂，掌心向下，胸挺直，收势还原。目视前方（见图 1）。

十四、少林长把槊

远古车战时即有长槊。隋唐时单雄信使槊。至宋代少林方丈福居禅师收集众家武艺时将其集于少林寺，授与众僧研练，作为看守寺院的长兵器。后经明代普便、月空、小山等高僧精研，创有18招，分马上和马下使用。至清代湛举、恒林等使之发展为上下两盘套路共36招，后又经贞绪大师精意研练增加成为前、后、左、右、上、下、慢、快等72招，流传至今。

少林长把槊的技法，主要有刺、挑、拨、架、砸、劈、扫、撩、挡、点、捣、挂、压、滚、撑等。

贞绪大师曰：

一根长槊丈八长，运转走开猛又刚。
流传古刹守寺院，防止盗贼来发狂。
冲锋陷阵上战场，马上杀敌美名扬。
弟子学会此门技，定为少林竖金榜。

歌诀：

长槊兵器真是雄，浪传古刹数千冬。
历代弟子苦研练，镇守寺院价连城。
后走势如虎翘尾，前走势如混海龙。
左走势如风展翅，右走势如豹翻腾。
上走大鹏双飞起，下走玉柱缠金龙。
一马冲进敌营内，劈砸挑架快如风。
拨撩插刺横竖扫，点挂滚压挺举撑。
大杀大砍只一阵，旋转凯歌回大营。
少林传下横天槊，弟子练之抖威风。
明代普便曾出战，小山带过皇家兵。
勇为国家去奋斗，为民造福除贼兵。
众般兵器上战场，长槊也曾立大功。
长者足有一丈八，短者也有一丈零。
弟子托槊气力猛，马上步下能战征。

动作名称及顺序

预备势　1. 端槊冲营　2. 顺风扯旗
3. 泰山压顶　4. 进步挑敌　5. 提膝后插
6. 霸王举鼎　7. 力劈华山　8. 拨草寻蛇
9. 白鹤亮翅　10. 风扫梅花　11. 插花盖顶
12. 风卷残云　13. 背后点钻　14. 倒挑敌军

15. 回身撩敌　16. 滚把压槊　17. 斜身棚梁
18. 进步捣蜂　19. 野马跳涧　20. 挺槊迎敌
21. 独立举旗　收招归原

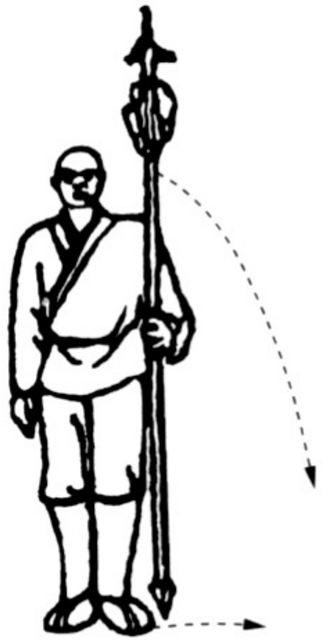


图 1



图 2

预备势

足立八字，身胸挺直。左手握槊杆，屈肘立槊于左脚前外侧；右臂下垂于右大腿外侧，掌心向里，掌指向下。目视前方（图 1）。

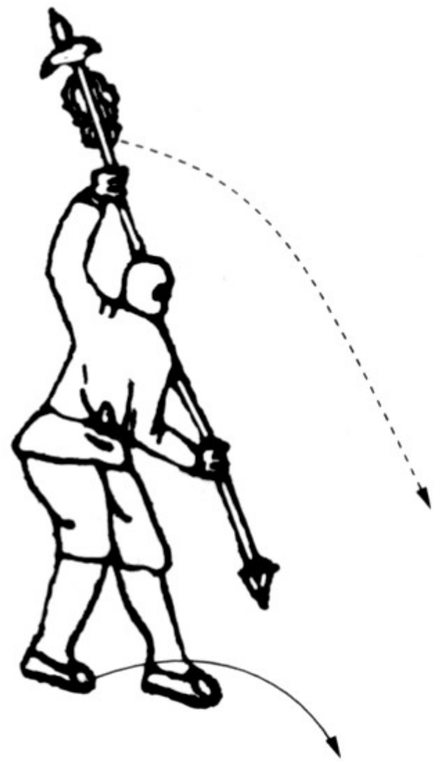


图 3

1. 端槊冲营

左脚向左横跨一步，同时左手长槊头向左下方坠落，右手屈肘握槊柄，两手斜端槊，槊头斜向左下侧。目视槊尖（图 2）。

2. 顺风扯旗

两脚碾地，体左转 90 度，收左脚为虚步。同时两手握槊，由前向左上侧屈肘挑摆，槊尖向左上方，槊柄护于左膝前方。目视右前方（图 3）。

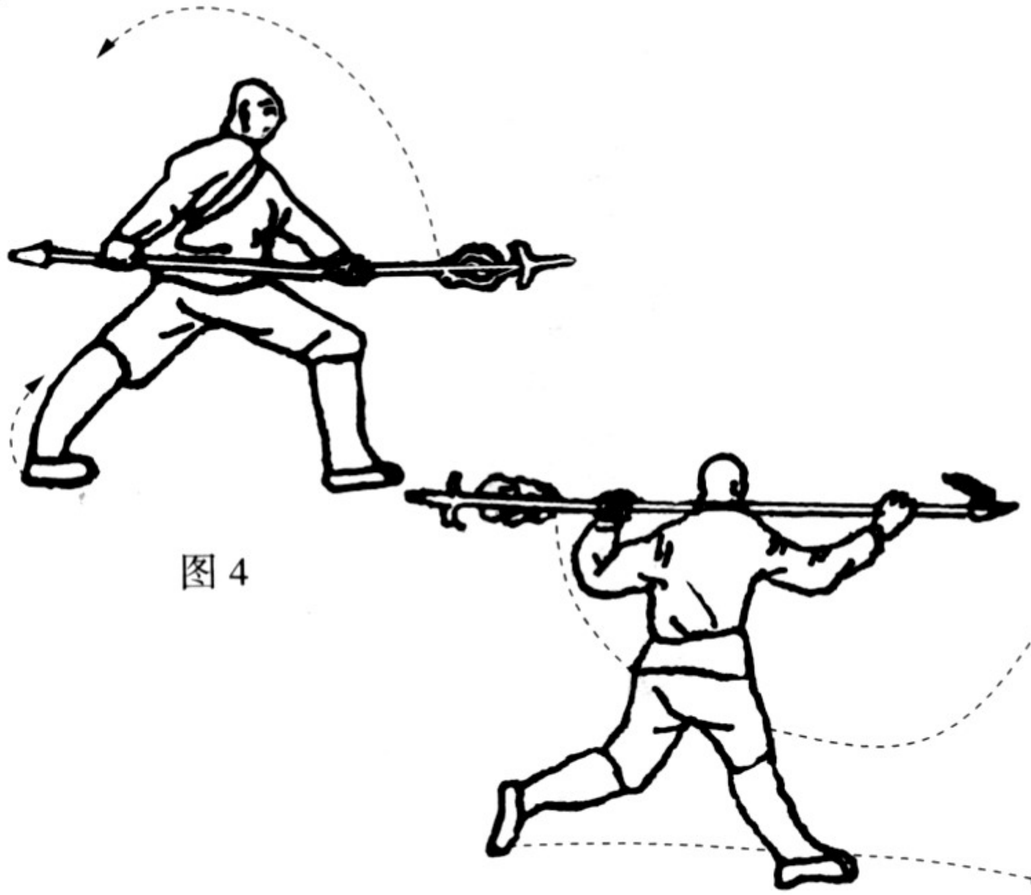


图 4

图 5

3. 泰山压顶

右脚前上一步成弓步，同时两手握槊杆向前方猛力下劈，槊尖向前。目视前方（图 4）。

4. 进步挑敌

左脚抬起，同时两手握槊杆由右后向前上挑钻，槊头由前向后上方环弧，落于右后侧，槊杆水平高于肩部。目视前方（图 5）。

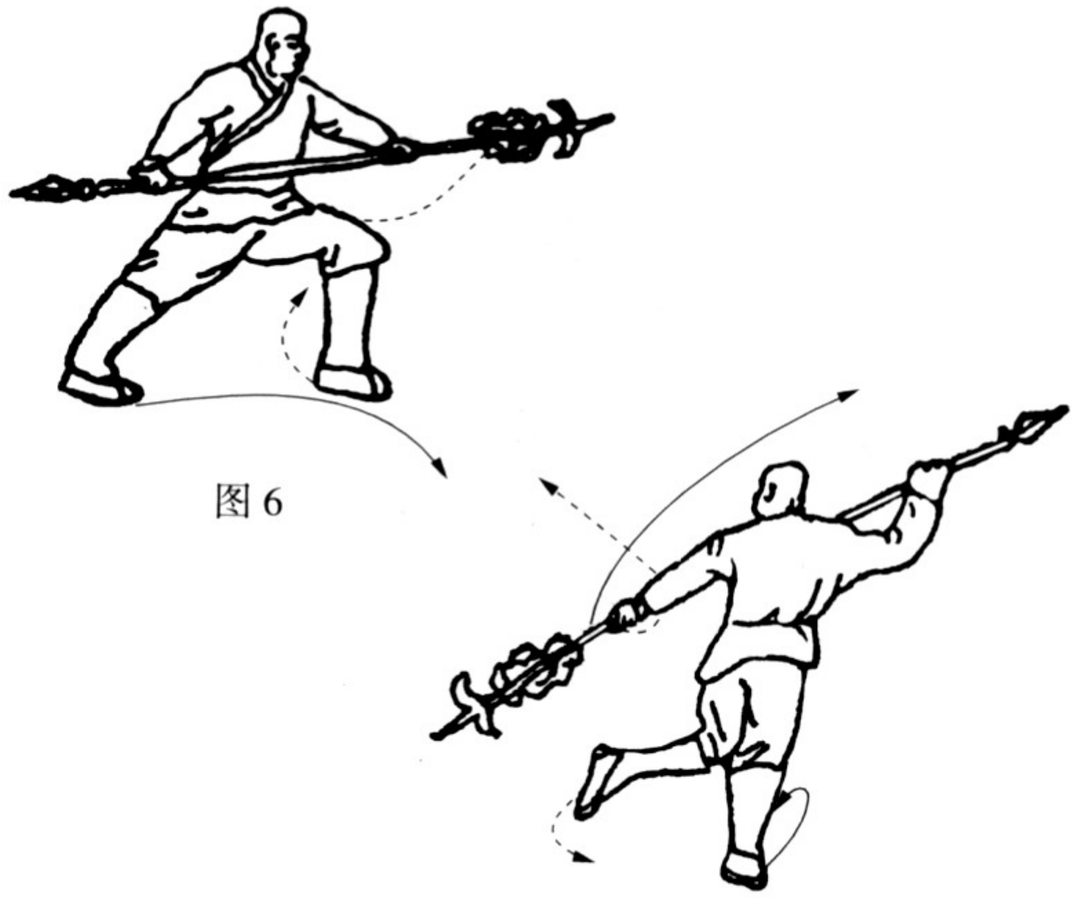


图 6

图 7

动作不停，左脚落在右脚前一步成左弓步。同时两手握槊用槊头由后向下再向前环弧上挑刺扎，槊尖高于肩部，杆端与胯平。目视前方（图 6）。

5. 提膝后插

右脚上前半步，抬左脚，同时双手握槊用槊头由前向后下方环弧斜插。目视左后方（图 7）。

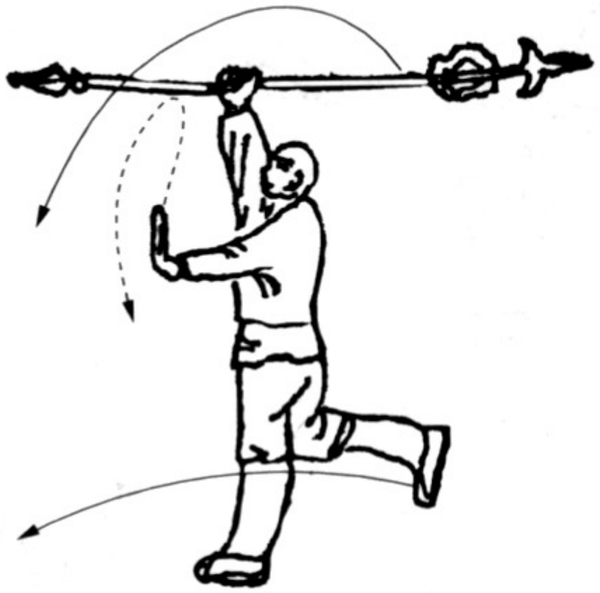


图 8

6. 霸王举鼎

左脚落地，两脚碾地，体左转 180 度。同时抬右脚，右手随身转的同时向槊杆中节滑把，在头上左旋上举，架于头上左侧，槊头向右后，槊杆成水平；左手脱把变掌，向前推成立掌，掌心向前，掌指向上。目视前方（图 8）。

7. 力劈华山

右脚落在左脚前一步成右弓步，同时左手握槊



图 9



图 10

杆，右手向上滑把，双臂用力由后向前方劈砸，槊头斜向前。目视前方（图 9）。

8. 拨草寻蛇

双脚向右旋跳，体右转 180 度，落地成左弓步。同时双手握槊随身势向右旋拨，槊头拨扫于身后右侧，目视前方（图 10）。



图 11

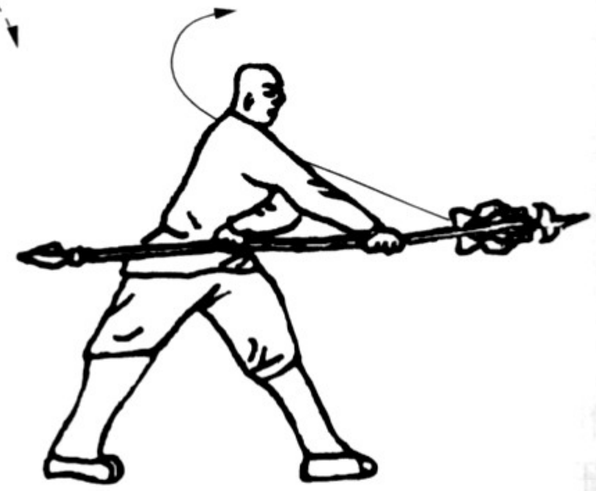


图 12

9. 白鹤亮翅

右脚为轴，体右转 90 度，左脚提膝成独立势。双手握槊，向右侧环弧上举于右侧上方，槊头向上。目视前方（图 11）。



图 13

10. 风扫梅花

右脚为轴，体左转 90 度，左脚向前一步下落。同时双手握槊由右后侧下落，然后迅速向前环弧横扫，槊头向前。目视前方（图 12）。

11. 插花盖顶

两脚不动，双手握槊由前向左后上方环弧旋转半圈，槊头旋摆于头后右上侧，槊尖斜向后。目视前方（图 13）。



图 14

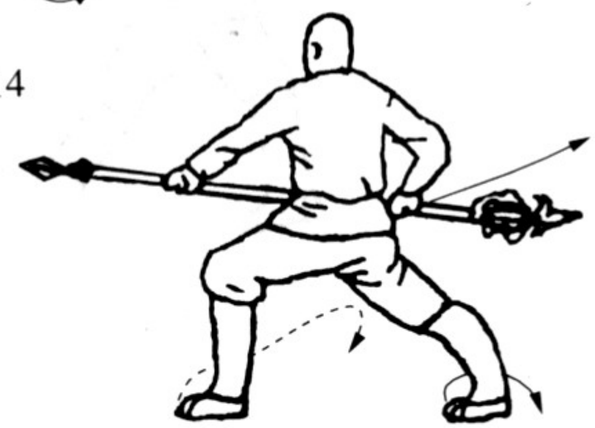


图 15

12. 风卷残云

左脚尖外旋，右脚前上一步成右弓步。双手握槊由右后上侧向右下前侧旋扫半圈，槊头扫于右前方，槊头向右前。目视前方（图 14）。

13. 背后点钻

两脚碾地，体左转 180 度，成左弓步，同时双手端槊由后向前点钻。目视右前方（图 15）。

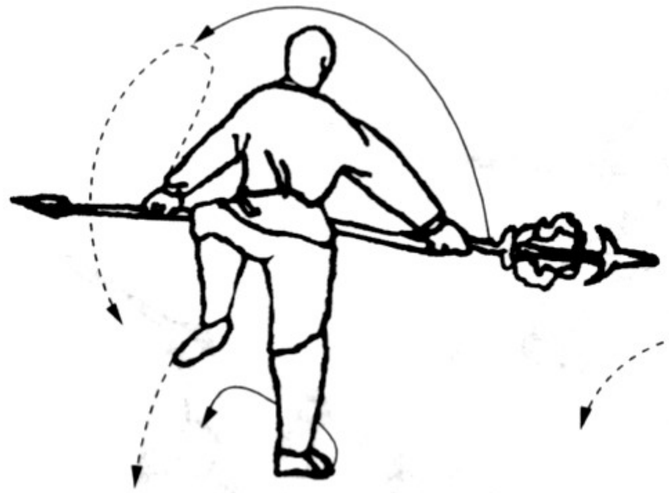


图 16



图 17

14. 倒挑敌军

右脚为轴，体右转 90 度，提左膝成独立势。同时双手托架，由左向右侧挑扎，槊尖向右。目视右侧（图 16）。

15. 回身撩敌

左脚落地为轴，体左转 90 度，提右脚成独立势。同时双手握槊由后向上环弧，左手脱把上接右手前，右手向后滑把，继续向前下方撩槊，槊尖向下。目视前方（图 17）。

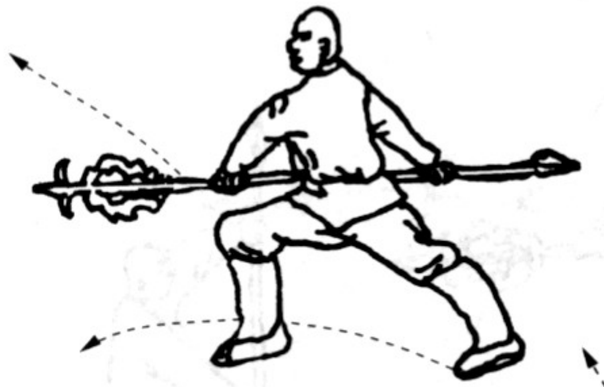


图 18

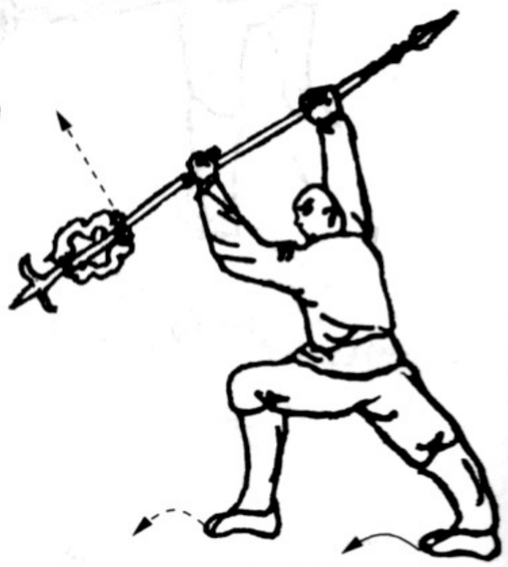


图 19

16. 滚把压槊

右脚前落一步成右弓步，同时双手握槊由下向左、向上环弧，猛力向前方滚把下压，槊尖向前。目视前方（图 18）。

17. 斜身棚梁

左脚落前一步成左弓步，同时双手握槊向左前上方斜架，槊尖向前下方。目视前方（图 19）。



图 20



图 21

18. 进步捣蜂

两脚微垫前移成高跪步，同时双手握槊向前上方挑捣，槊尖斜向前。目视前方（图 20）。

19. 野马跳涧

两脚向右旋跳，体右转 270 度，落地成左仆步。同时双手握槊随身势环弧下劈于左侧下方，槊尖向左。目视前方（图 21）。



图 22

20. 挺槊迎敌

起身，右脚尖内旋，体左转 90 度，成左弓步。同时双手握槊向前上挺扎，槊尖向前，目视前方（图 22）。

21. 独立举旗

左脚尖内旋，体右转 90 度，右腿提膝，脚尖下垂于左膝内侧。同时双手握槊屈肘上举于左侧上方，槊尖向上。目视前方（图 23）。



图 23



图 24

收招归原

右脚落地，两足成八字，右手脱把向外、向上环弧，然后下垂于右腿外侧；掌心向里，掌指向下，同时左槊下落立于左脚前外侧。目视前方（图 24）。

十五、少林方天戟

戟出自远古车战。历代名将善用戟者很多，如伍员、项羽、樊会、吕布、薛仁贵等。宋代少林寺方丈福居禅师收集名家技艺时将其收入少林寺，经研练成为少林方天戟，共有36招。经元、明、清历代武僧惠矩、子安、了改、圆胜、周福、普便、宗乡、祖钦、静绍、如量等精心研练，渐增至64招，流传至今。

少林方天戟是少林寺院武僧练武防身、看家护院的长兵器之一，也是十八般兵器的一种。它能防盗贼抢劫，保护寺内财产不受损失，擅破兵器，身高力大者使开则威力无比，是征战疆场的好武器。

少林方天戟的技法，有刺、挑、拨、撩、勾、挂、劈、砸、扫、点、捣、架、压、拦、插等。

宋德聚老师曰：

化戟一摆威力强，为国尽忠战边防。
任他群敌众多广，遮前挡后不用忙。
左右拨打挑钩挂，横扫千军似风狂。
大杀疆场只一阵，敌人败阵喊投降。

歌诀：

方天化戟丈八长，少林传流护庙堂。
马上步下能征战，冲锋陷阵威力强。
若遇贼寇侵边防，英勇杀敌扑战场。
前出八戟龙戏水，后挑八戟凤朝阳。
左撩八戟蟒翻身，右扫八戟虎尾扬。
上盖八戟雁寻窝，下旋八戟蛇盘桩。
快刺八戟急如箭，慢点八戟稳如桩。
六十四招全使展，成名上将也发慌。
能挑刺也能遮挡，能点插也能劈防。
里撩外滑钩挂扫，滚龙压砸拨一旁。
便公从用这戟法，战胜敌人保边疆。
小山从用这杆戟，三次挂帅护边防。
祖师流传千百载，长戟也算一猛将。
弟子学会方天戟，能为国家做栋梁。

动作名称及顺序

预备势　1. 端戟四平　2. 金鸡独立
3. 白蟒出林　4. 黄龙探海　5. 转身观海
6. 野马奔川　7. 摘星换月　8. 移山填海
9. 败阵诱敌　10. 托戟回营　11. 插花劈风
12. 转身撩戟　13. 力劈华山　14. 山头插旗
15. 夜叉探海　16. 进步刺敌　17. 回身撩戟
18. 进步撩戟　19. 登山点杆　20. 泰山压顶
21. 罗汉钻井　22. 倭身挑戟　23. 回身化金
24. 扑地扇风　25. 燕子喝水　26. 冷风扫叶
27. 猛虎出洞　28. 猛立端戟　29. 提膝撩戟
30. 探身压戟　31. 金钩倒挂　32. 扑地伏虎
33. 垫弹端戟　34. 回身弹踢　35. 弓身劈戟
36. 倒步劈敌　37. 反挑北斗　38. 上步七星
39. 七星点杆　40. 独立棚梁　41. 佛顶摸珠
42. 坐马倒刺　43. 回马三戟　44. 独立点杆
45. 金雕餐眼　46. 枯树盘根　47. 八戒扛钯
48. 力劈华山　49. 倒托单鞭　50. 五步撩戟
51. 反手挑戟　52. 弓身点杆　53. 回身闯营
54. 跳身刺敌　55. 独立举旗　56. 并步端戟
收招归原

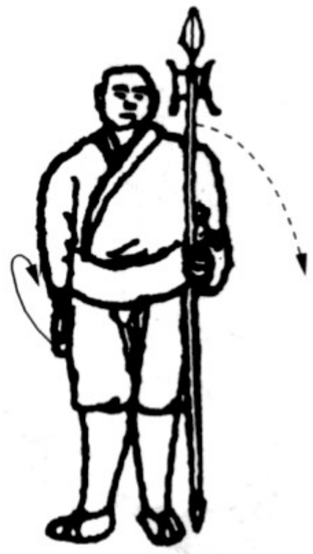


图 1



图 2

预备势

足立八字，身胸挺直。右臂下垂，右掌心向里，掌指向下，紧贴右大腿外侧；左手屈肘握戟杆，立于左脚前外侧，戟尖向上。目视前方（图 1）。

1. 端戟四平

两脚不动，左手腕向上外翻，右手接握戟杆后端，双手平端于胸前，戟尖向左。目视前方（图 2）。

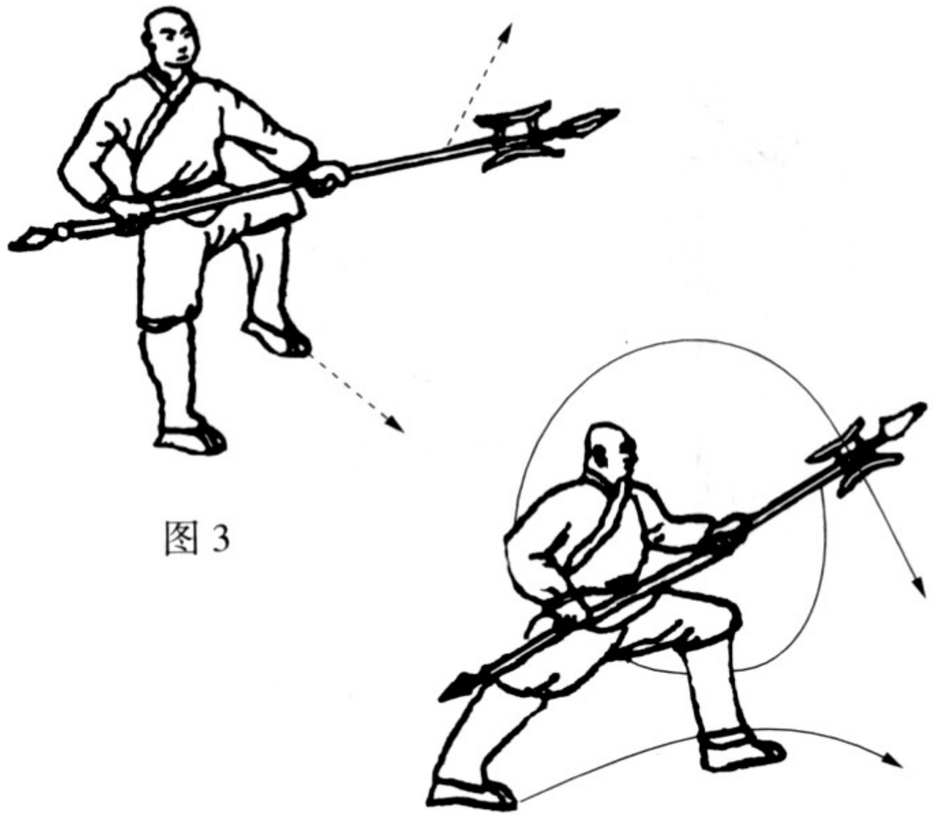


图 3

图 4

2. 金鸡独立

右脚尖内旋，提左腿成独立势。双手端戟，原势不动。目视左前方（图 3）。

3. 白蟒出林

上体左转 90 度，左脚前落成左弓步，同时双手端戟向前挑扎。目视前方（图 4）。



图 5



图 6

4. 黄龙探海

右脚前上一步成右弓步，同时双手握戟随上步向下经后向上环弧，两手换把向前下插。目视前下方（图 5）。

5. 转身观海

两脚碾地，体左转 180 度，同时双手端戟由后向上环弧换把，左脚后撤于右脚后一步，两脚继续左转 90 度成虚步。双手端戟随身转的同时向左下侧挑摆。目视左前方（图 6）。

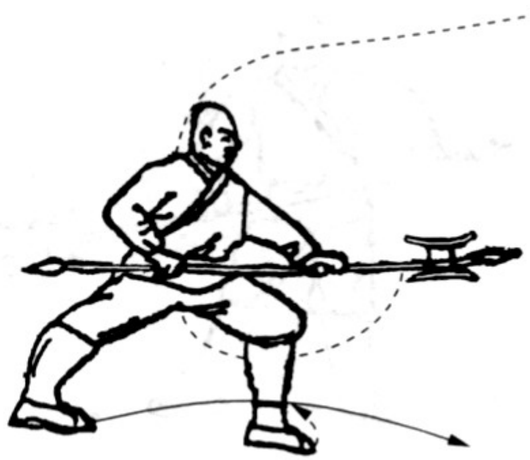


图 7

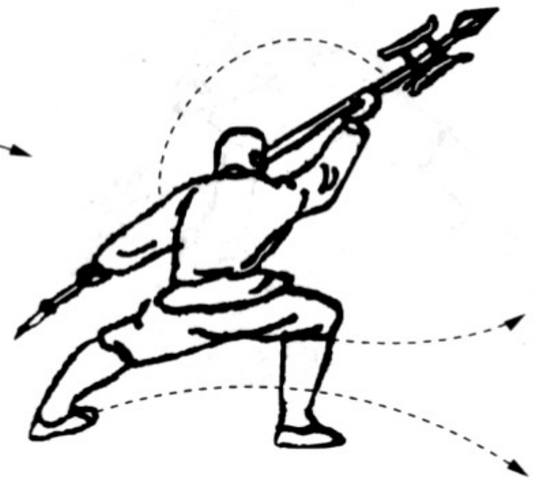


图 8

6. 野马奔川

两脚碾地，体左转 90 度，成左弓步。同时双手端戟向前刺扎，戟头向前。目视前方（图 7）。

7. 摘星换月

右脚前上成右弓步，同时双手端戟，由前向下再向后上环弧，两手换把向前上方挑穿，戟尖斜向上。目视前方（图 8）。



图 9



图 10

8. 移山填海

左脚前上成左弓步，同时双手端戟，由前向左后下方环弧换把，再向前下方挑插，戟尖斜向前。目视前下方（图 9）。

9. 败阵诱敌

两脚碾地，体右转 135 度，成右弓步。同时双手端戟做败势，戟尖向后。目视左前方（图 10）。

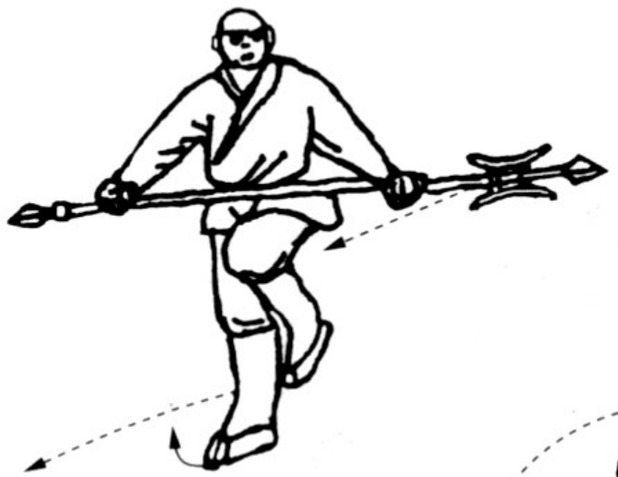


图 11

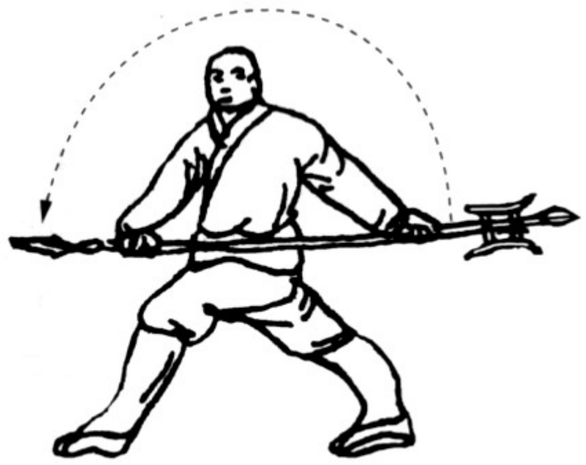


图 12

10. 托戟回营

提左腿成独立势，同时双手端戟，向右方移杆，戟尖向后，目视右前方（图 11）。动作不停，右脚为轴，体右转 45 度，左脚前落成左弓步。同时双手托戟随身势前移，戟尖向后。目视左前方（图 12）。

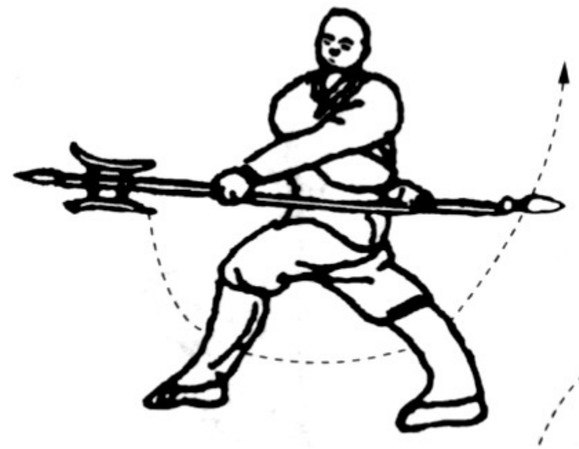


图 13

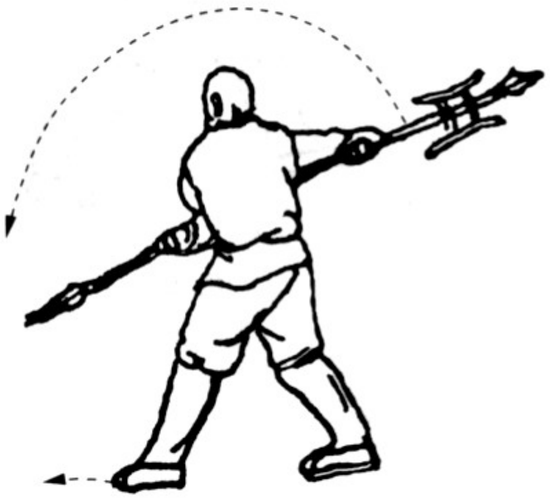


图 14

11. 插花劈风

两脚不动，体右转 90 度，同时双手端戟由左向右下环弧猛力下劈，戟尖向前。目视前方（图 13）。

12. 转身撩戟

两脚不动，体右转 90 度，同时双手端戟由左经右下环弧，成十字手挑撩于右侧，戟尖斜向右。目视左前方（图 14）。

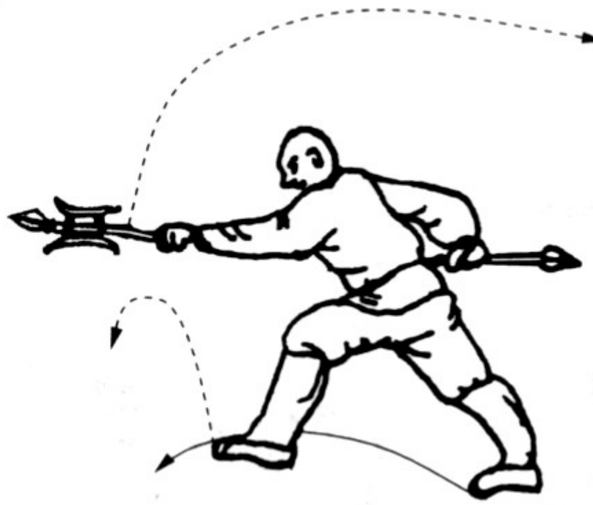


图 15



图 16

13. 力劈华山

两脚成左弓步，体左转 45 度。同时双手端戟由右后向左前下方劈砸，戟尖向左前方。目视前方（图 15）。

14. 山头插旗

左脚为轴，体左转 45 度，右脚前上一步成高弓步。双手端戟向前竖直，立于右脚前，戟尖向上。目视前方（图 16）。



图 17

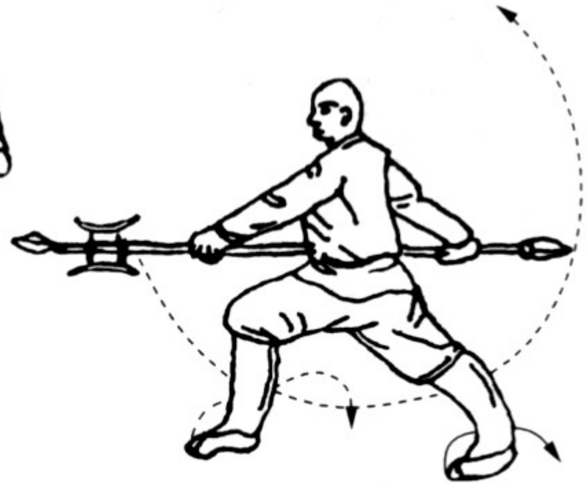


图 18

15. 夜叉探海

左脚前上一步，同时双手端戟由上向前下方探插，戟尖向下。目视戟尖（图 17）。

16. 进步刺敌

两腿成左弓步，双手端戟向前猛刺，戟尖向前。目视前方（图 18）。

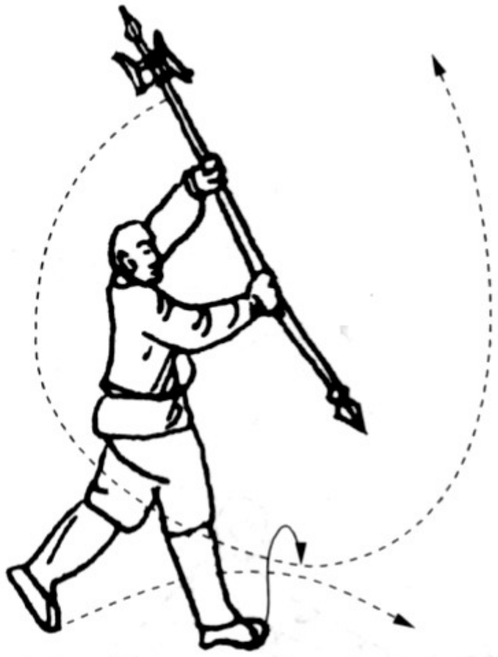


图 19



图 20

17. 回身撩戟

两脚为轴，体右转 180 度，左脚微抬。同时双手端戟随身势向前上方环弧上撩，戟尖斜向上。目视前方（图 19）。

18. 进步撩戟

左脚落于右脚前方一步，右脚微抬。同时双手端戟由上向后下方环弧，换把前撩于身前上方，戟尖向上。目视前方（图 20）。



图 21

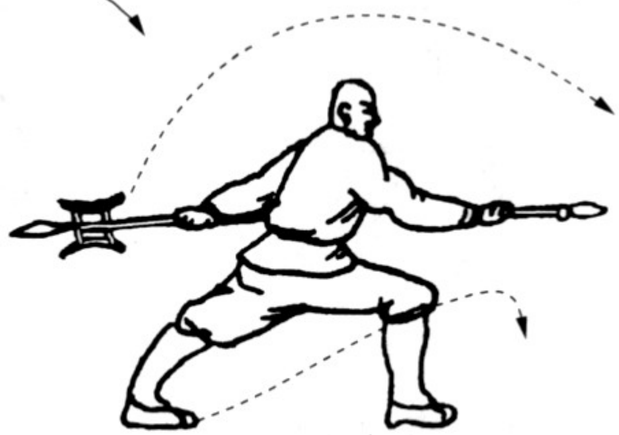


图 22

19. 登山点杆

两脚原势不变，双手端戟由前向后斜摆，戟尖斜向后，目视前方（图 21）。动作不停，右脚前一步落地，成右弓步。同时双手端戟上举，经由头上换把，落于左侧，双手用力向前点杆。目视前方（图 22）。



图 23



图 24

20. 泰山压顶

右脚尖外旋，左脚上提。同时双手端戟由后向上再向前方下劈，戟尖斜向前上方。目视右前方（图 23）。

21. 罗汉钻井

右脚蹬地跳起，左脚在前落地独立。同时双手端戟由上向前下刺插，戟尖斜向下。目视前下方（图 24）。



图 25



图 26

22. 倭身挑戟

右脚落地，两腿成高跪步。同时双手端戟向前挑扎，戟尖斜向前。目视前方（图 25）。

23. 回身化金

起身，右脚前上半步，两脚碾地，体左转 180 度，成左虚步。双手端戟随身势由后向前撩，戟尖斜向下。目视前下方（图 26）。

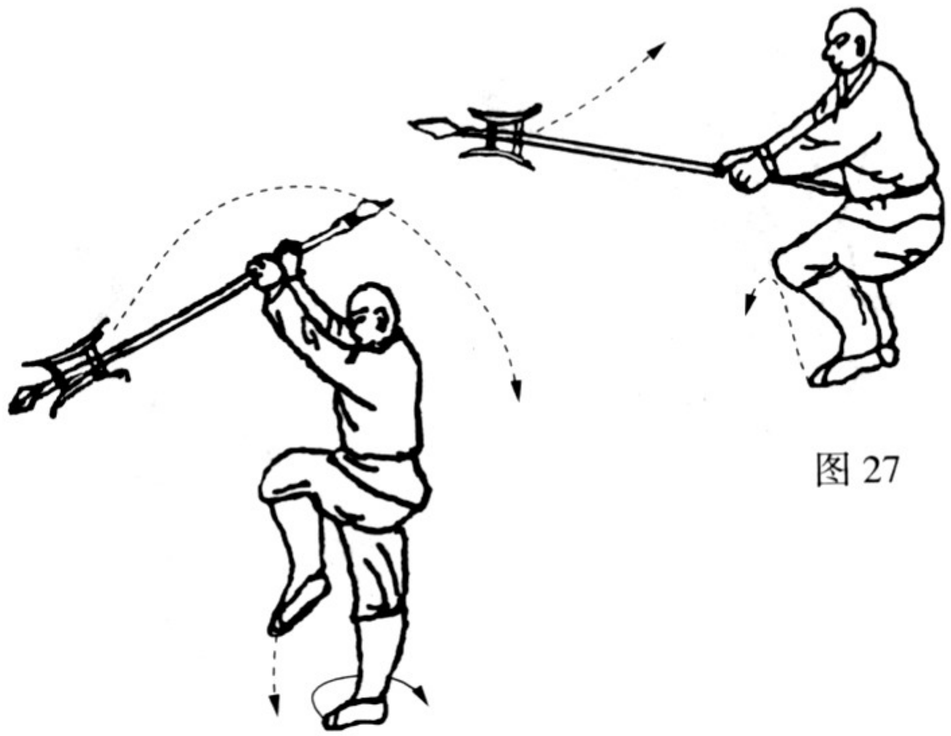


图 27



图 28

24. 扑地扇风

右脚与左脚并步，屈膝下蹲，左手滑把与右手端戟，上举下扑于体前方，戟尖向前。目视戟头（图 27）。

25. 燕子喝水

左腿提膝，成独立势。同时双手端戟向上举杆，戟尖斜向前下方。目视前方（图 28）。

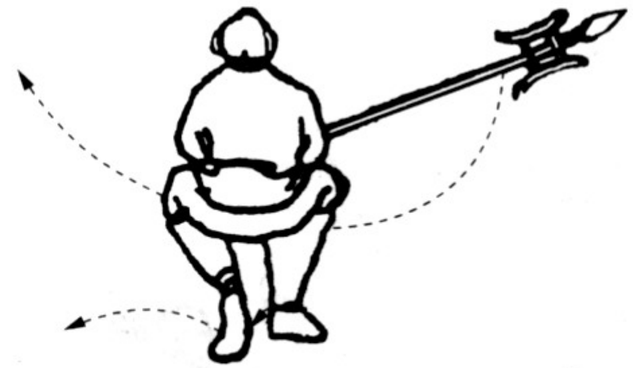


图 29



图 30

26. 冷风扫叶

右脚为轴，体右转 90 度，左脚尖下落，两脚成丁步。同时双手端戟由左向右环扫于右侧，戟尖斜向右。目视前方（图 29）。

27. 猛虎出洞

起身，两脚碾地，体左转 90 度，左脚前上一步成左弓步。同时双手滑把端戟，由后向下再向前方挑扎，戟尖斜向前下方。目视前下方（图 30）。

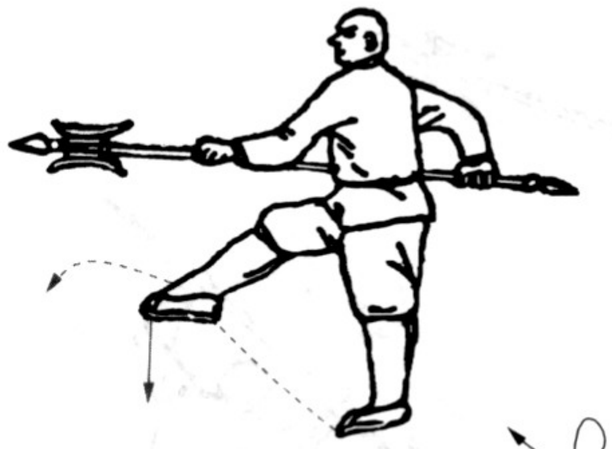


图 31



图 32

28. 独立端戟

右脚向前弹踢，同时双手端戟向前左挽半花，前后端平，戟尖向前。目视前方（图 31）。

29. 提膝撩戟

右脚落在左脚前，提左腿成独立势。同时双手端戟向左拧转，撩护于左脚前方，戟尖斜向下。目视前下方（图 32）。

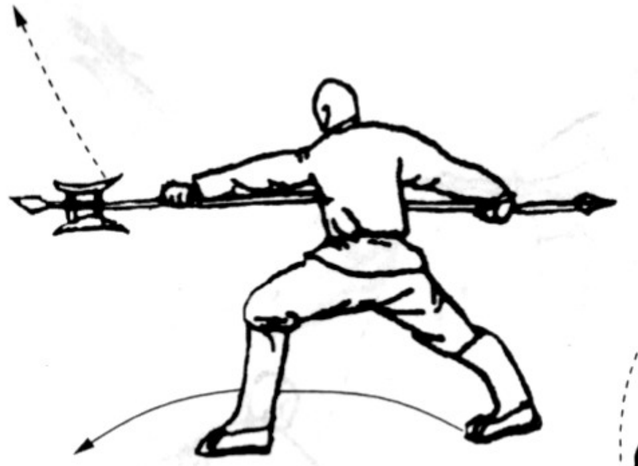


图 33

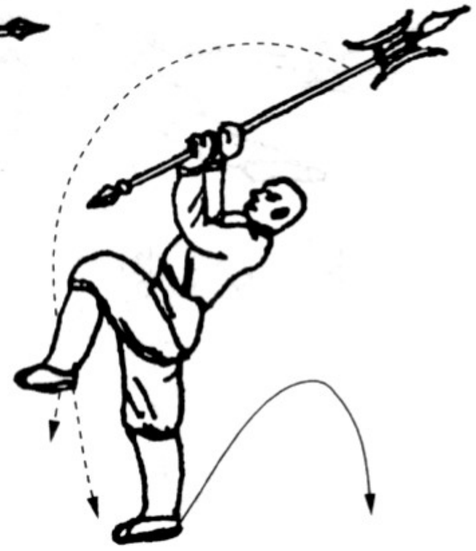


图 34

30. 探身压戟

左脚向前一步成左弓步，身向前探。同时双手端戟向前方右拧把挽花，探身猛力下压，戟尖向前。目视前下方（图 33）。

31. 金钩倒挂

上右脚落在左脚前方，左膝抬起，身向后仰。同时双手换把握戟杆，由前向后上方猛力穿刺，戟尖斜向后。目视戟杆（图 34）。



图 35

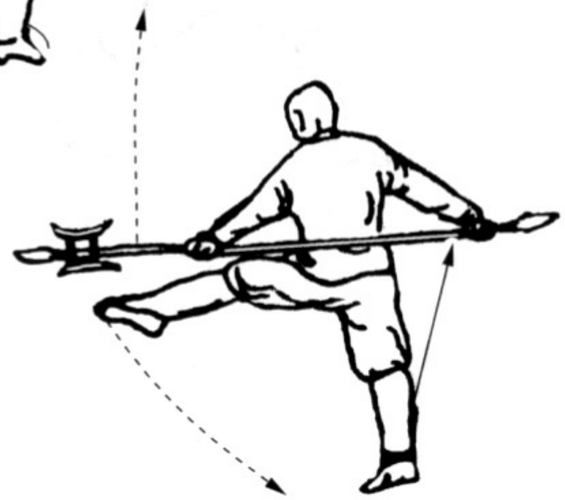


图 36

32. 扑地伏虎

右脚蹬地向后弹跳半步，体右转 90 度，落地成左仆步。同时双手换把端戟，由上向左下侧劈砍，戟尖向左。目视前方（图 35）。

33. 垫弹端戟

起身，右脚向左垫步，左脚速向左侧弹踢。同时双手端戟向左平穿，戟尖向左。目视前方（图 36）。

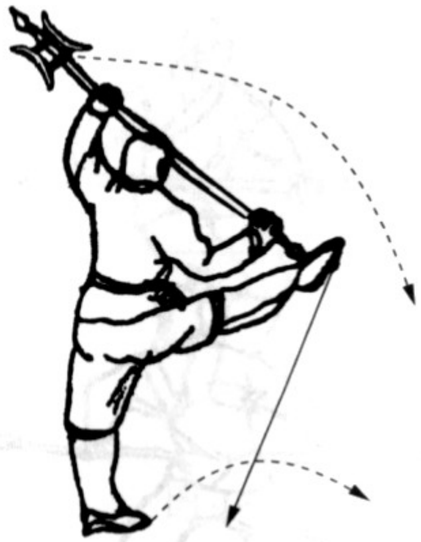


图 37

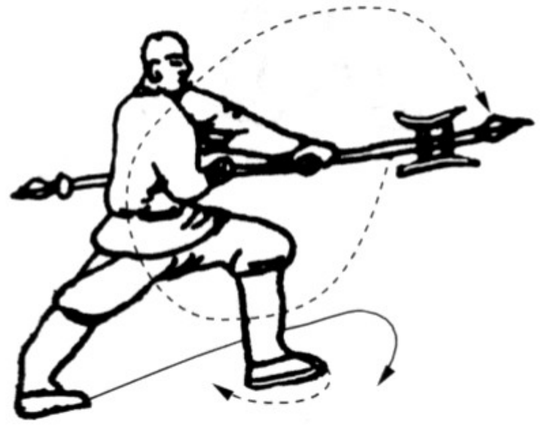


图 38

34. 回身弹踢

左脚收回下落，两脚碾地，体右转 90 度，右脚向前弹踢。同时双手端戟由后向上斜举，戟尖斜向上。目视前方（图 37）。

35. 弓身劈戟

右脚落在左脚前，左脚前上一步屈膝成左弓步。同时双手端戟由上向前方插手下劈，戟头向前。目视前方（图 38）。

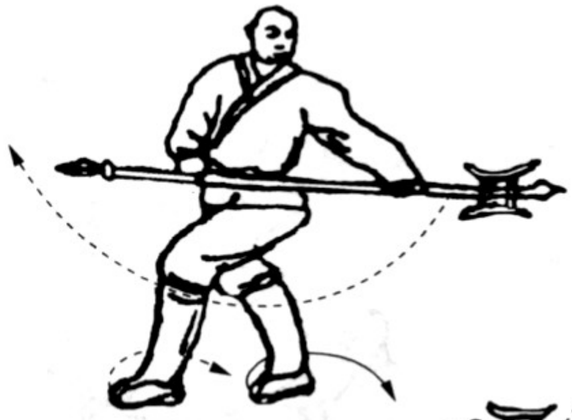


图 39

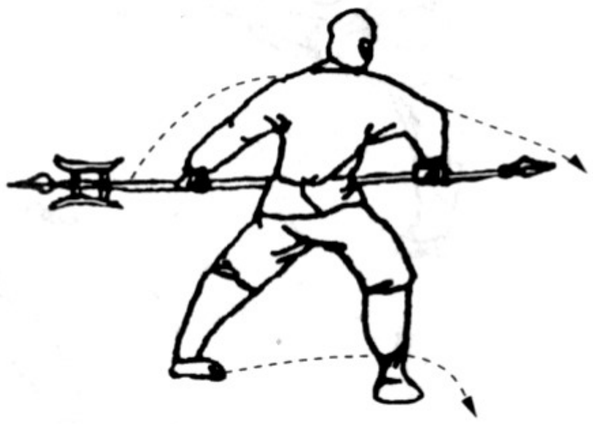


图 40

36. 倒步劈敌

两脚碾地，体右转 180 度，右脚后撤于左脚后成倒插步。同时双手端戟由后经下向前上环弧，然后向身后左侧下劈，戟尖向左后。目视左方（图 39）。

37. 反挑北斗

两脚碾地，体右转 180 度，成高弓步。同时双手端戟随身势回身向后挑扎，戟尖向左后。目视右前方（图 40）。



图 41



图 42

38. 上步七星

上左脚落于右脚前，右脚跟离地成丁步。双手端戟由后向前劈砍，戟尖向前。目视前方（图 41）。

39. 七星点杆

右脚前上半步，左脚与右脚并步屈膝下蹲。同时双手端戟由左后向前挑杆点刺，戟尖向后。目视杆端（图 42）。

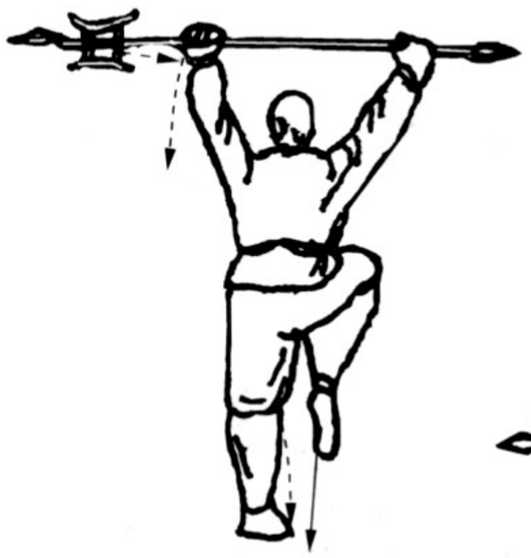


图 43



图 44

40. 独立棚梁

两脚碾地，体左转 90 度，提右腿成独立势。同时双手端戟，用力挑架于头前方，戟尖向左。目视左前方（图 43）。



图 45

41. 佛顶摸珠

右脚落地，两脚为轴，体左转 90 度，提左腿成独立势。右手换把前滑，左手脱把屈肘握拳护于胸前上侧，高与鼻平，拳心向右；右手握戟上举于头上右前侧，戟尖向前。目视前方（图 44）。

42. 坐马倒刺

左脚落地，右脚前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，成马步。同时左拳变掌接握戟杆，双手端戟由上而下落于胸前，再迅速向右侧倒刺，戟尖向右。目视前方（图 45）。

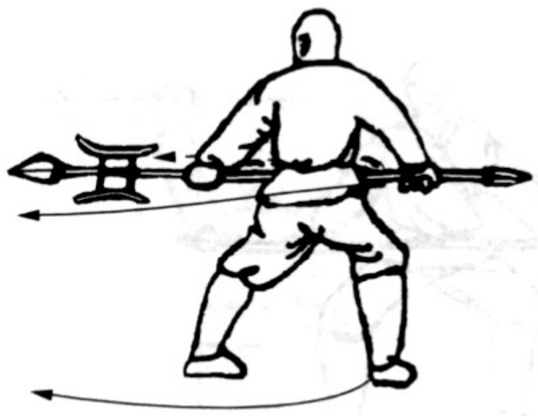


图 46



图 47

43. 回马三戟

两脚碾地，体左转 180 度，左脚后撤于右脚后一步成右弓步。同时双手端戟随身势换把，向左后侧倒刺，戟尖向后。目视左后方（图 46）。动作不停，右脚后撤，两脚碾地，向右转体 180 度，成左弓步。同时双手端戟随身势换把，向右后倒刺，戟尖向后。目视前方（图 47）。动作不停，左脚后

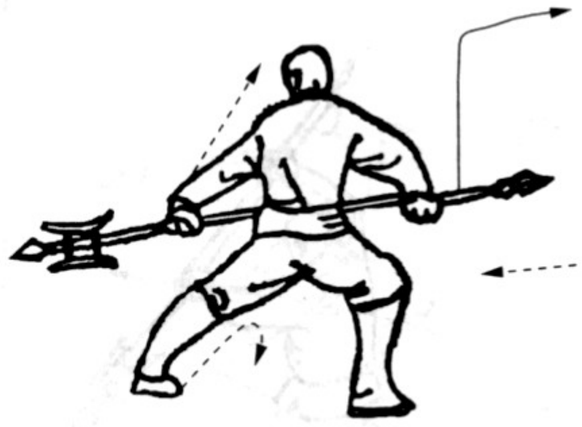


图 48

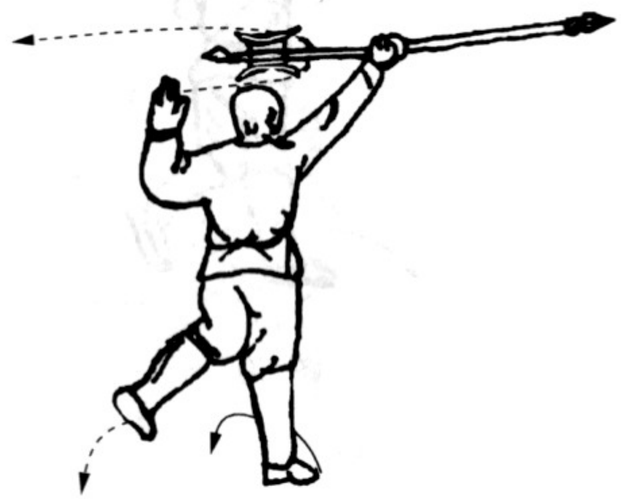


图 49

撤，两脚碾地，向左转体 180 度，成右弓步。同时双手端戟随身势换把，向左后侧倒刺，戟尖向左后，目视左后侧（图 48）。

44. 独立点杆

提左腿成独立势，同时双手端戟上举于头前上方，左手用力向前猛送脱把，屈肘变掌展于左后上侧，掌心向外，掌指向上；右手滑把向前点杆，戟尖向左后。目视戟杆（图 49）。



图 50



图 51

45. 金雕餐眼

左腿落地为轴，体左转 90 度，提右脚成独立势。同时左手接握戟杆，双手用力前穿，戟尖向左前，右手脱把护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上。目视左前方（图 50）。

46. 枯树盘根

右脚前落一步，成倒插步。同时右手上接戟杆，双手用力由上反腕向身后下插，戟尖向右后下方。目视戟尖（图 51）。



图 52



图 53

47. 八戒扛钯

两脚碾地，体左转 180 度，成左弓步。同时双手向前滑把，将戟杆随身势扛于右肩上，戟尖向前。目视戟尖（图 52）。

48. 力劈华山

双脚向前垫跳，仍落成左弓步。同时双手换把端戟，由前向左后方环弧，经上再向前猛力下劈，戟尖向前。目视前方（图 53）。

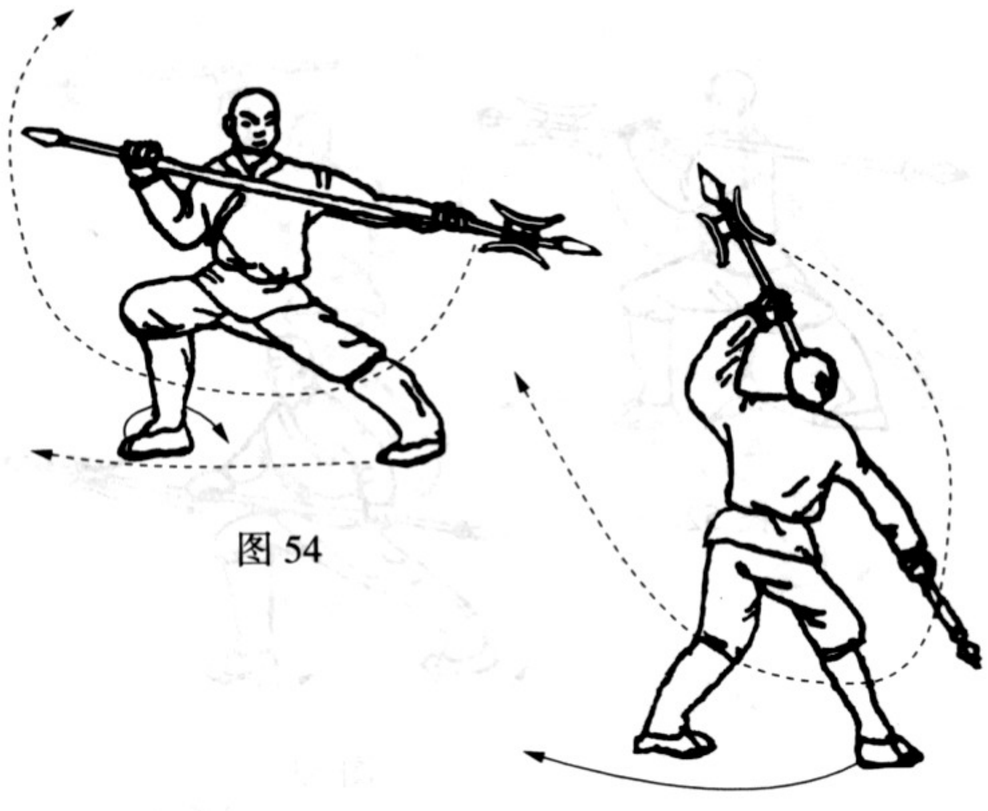


图 54

图 55

49. 倒托单鞭

两脚碾地，体右转 180 度，成右弓步，同时双手端戟随身势前移，戟尖向左。目视左前方（图 54）。

50. 五步撩戟

左脚前上一步，两脚碾地，体右转 180 度，成高虚步。同时双手端戟随身势环弧撩于头上左侧，戟尖斜向上。目视前方（图 55）。



图 56



图 57

51. 反手挑戟

右脚后撤于左脚后一步，成右高虚步。同时双手握戟杆由上向前下方环弧，再插手向右后上方挑戟，戟尖向右后上方。目视前下方（图 56）。动作不停，提左脚，右脚为轴，体右转 360 度，成右高虚步。同时双手握戟杆随身势前撩下插，戟尖斜向下。目视前下方（图 57）。



图 58

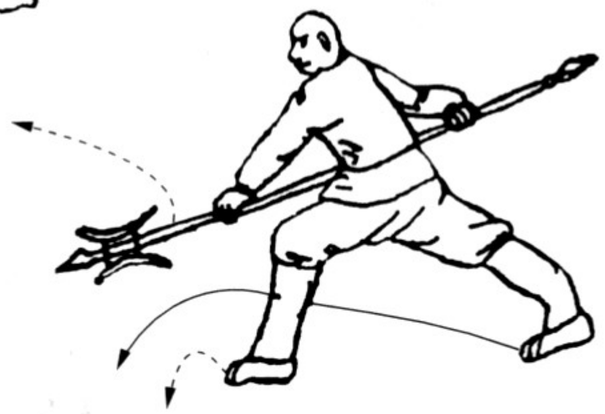


图 59

52. 弓身点杆

双脚向前垫步，成右弓步。同时双手握戟杆由上向后下方环弧，再迅速向前上方点杆，戟尖斜向左后下方。目视戟杆末端（图 58）。

53. 回身闯营

两脚碾地，体左转 180 度，成左弓步。同时双手端戟向前方猛扎，戟尖向前下方。目视戟头（图 59）。

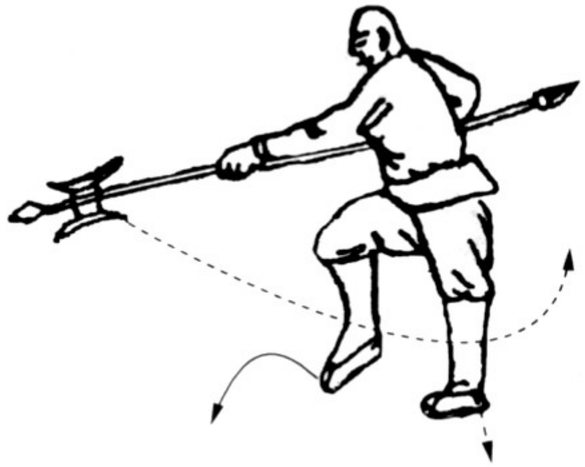


图 60

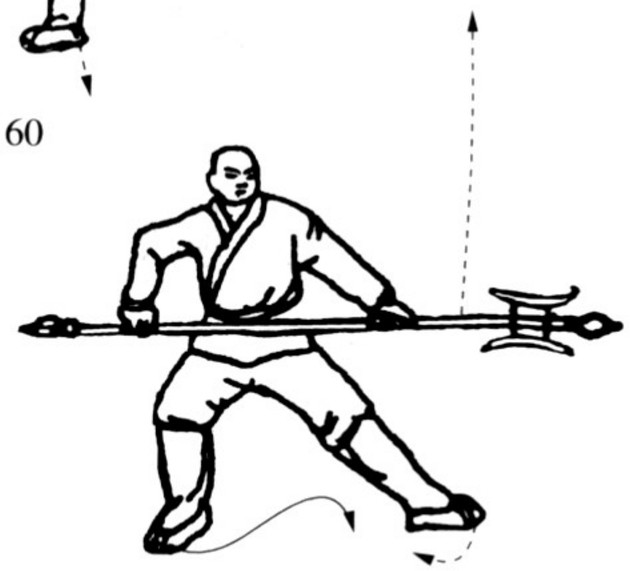


图 61

54. 跳身刺敌

两脚向前垫跳，左脚落地，右腿提起。同时两手端戟向前挑扎，戟尖向前。目视前方（图 60）。动作不停，左脚微弹起，体左转 90 度，成横弓步。同时双手端戟由右向左摆刺，戟尖向左。目视左前方（图 61）。



图 62

55. 独立举旗

左脚尖内旋站立，提右脚成独立势。同时双手端戟向左上侧举起，戟尖斜向上。目视前方（图 62）。

56. 并步端戟

右脚落地，同时双手端戟，由上降落于胸前，戟尖向左。目视前方（图 63）。

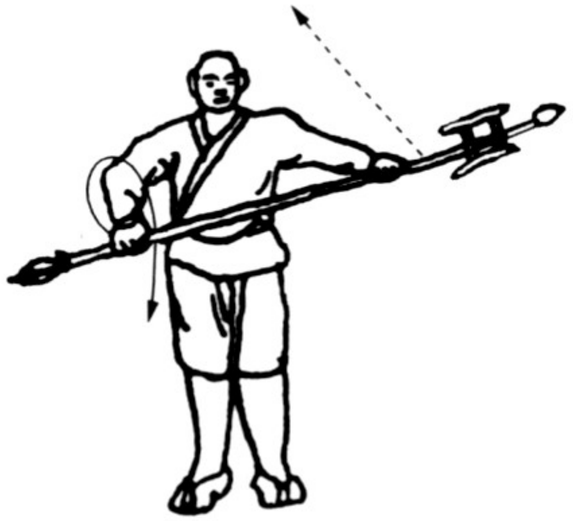


图 63



图 64

收招归原

足立八字，身胸挺直。右手脱把，环弧下垂于右大腿外侧，掌心向里，掌指向下；左手握戟，戟杆立于左脚前外侧，戟尖向上。目视前方（图 64）。

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 7-5009-2741-X

9 787500 927419 >

定价:15.00 元

责任编辑　范孙操
封面设计　王龙