

## 目 录

---

<b>第一章 少林棍术概论</b> .....	( 1 )
第一节 少林棍术源流.....	( 1 )
第二节 少林棍术的特点.....	( 3 )
第三节 少林棍术的内容.....	( 3 )
<b>第二章 少林棍术宗法</b> .....	( 6 )
第一节 步型和步法.....	( 6 )
第二节 常用技法.....	( 9 )
第三节 练棍秘诀.....	( 11 )
<b>第三章 少林棍谱集锦</b> .....	( 16 )
一、小夜叉棍谱 .....	( 16 )
二、大夜叉棍谱 .....	( 17 )
三、阴手棍谱 .....	( 18 )
四、破棍谱 .....	( 18 )
五、六合阴手棍谱 .....	( 21 )
六、六合风里夜叉棍谱 .....	( 22 )
七、细女穿线棍谱 .....	( 23 )
八、六回排棍谱 .....	( 23 )
九、白蛇棍谱 .....	( 25 )

十、少林夜叉棍对练谱 .....	( 26 )
十一、少林天齐棍谱 .....	( 27 )
十二、少林上盘八仙棍谱 .....	( 28 )
十三、少林五虎群羊棍谱 .....	( 29 )
十四、少林大圣棍谱 .....	( 30 )
十五、少林旋风棍谱 .....	( 31 )
十六、少林梅花棍谱 .....	( 32 )
十七、少林飞龙棍谱 .....	( 33 )
十八、少林劈山棍谱 .....	( 34 )
十九、小夜叉对练棍谱 .....	( 35 )
二十、二路梅花棍谱 .....	( 36 )
二十一、小六合棍谱 .....	( 37 )
<b>第四章 少林棍法问答</b> .....	( 38 )
<b>第五章 少林棍术优秀套路图解</b> .....	( 49 )
一、少林风火棍 .....	( 49 )
二、少林达摩棍 .....	( 59 )
三、二路达摩棍 .....	( 82 )
四、少林猿猴棍 .....	( 96 )
五、少林穿梭棍 .....	(110)
六、少林流星棍 .....	(122)
七、少林风魔棍 .....	(134)
八、少林烧火棍 .....	(151)
九、少林齐眉棍 .....	(167)
十、少林大夜叉棍 .....	(194)
十一、少林六合棍 .....	(212)
十二、少林俞家棍 .....	(253)

## 第一章 少林棍术概论

---

### 第一节 少林棍术源流

少林棍术是少林武术的重要组成部分。据少林拳谱和少林武僧录记载,始于北魏,兴于唐宋,盛于明,距今有一千多年的历史。武德四年(公元621年)秦王李世民与郑王世充在东都交战,关键时刻,少林寺以昙宗、志操等率领十三武僧骑马挥棍,在呢岑口伏击,打败郑军,得世民嘉奖。元末,烧火僧紧那罗在红巾军路经嵩山时,持一根烧火棍,腾云展技,击退红巾大军。此传说虽然荒谬,但可知其棍术之强,武艺之高。自此,众僧多练棍术,精研其技,套路逐增,继入明代,棍法仍盛。如智善和尚的棍术,技艺高超亦可独棍胜百强,孤杆战百刀,后因性暴同师兄弟不和而出山,远走祖国西北,到各省游方收徒传艺,在甘肃临夏市郊

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>