

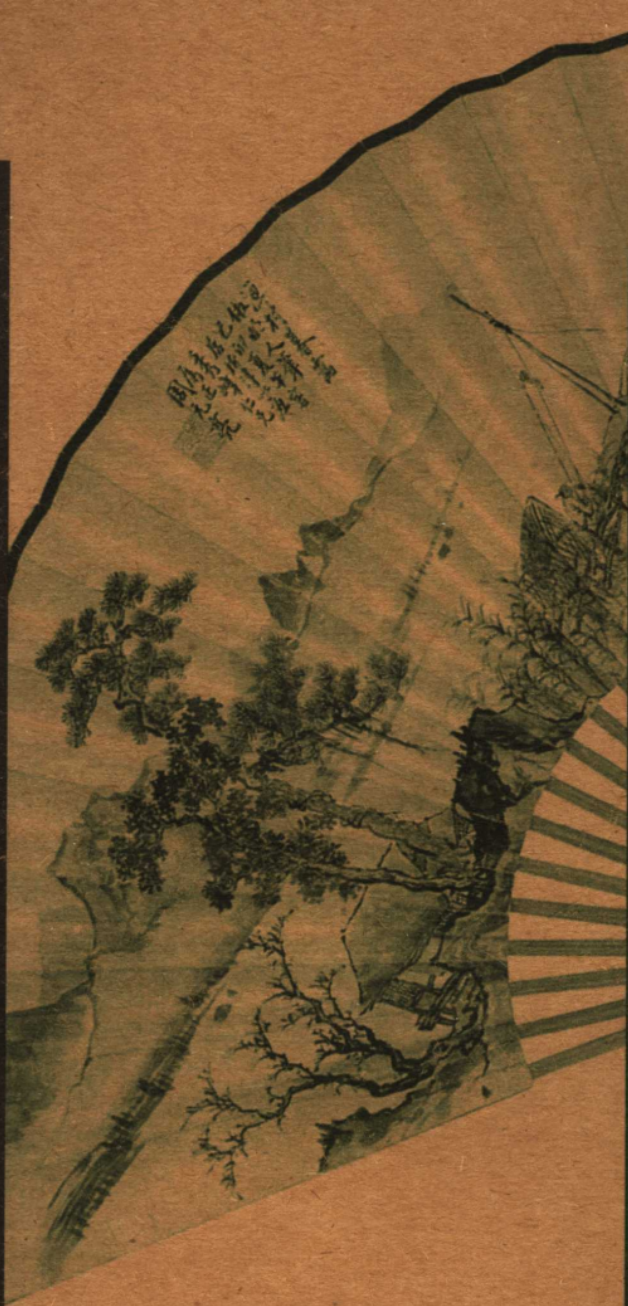
古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

少林棍法阐宗

程宗猷





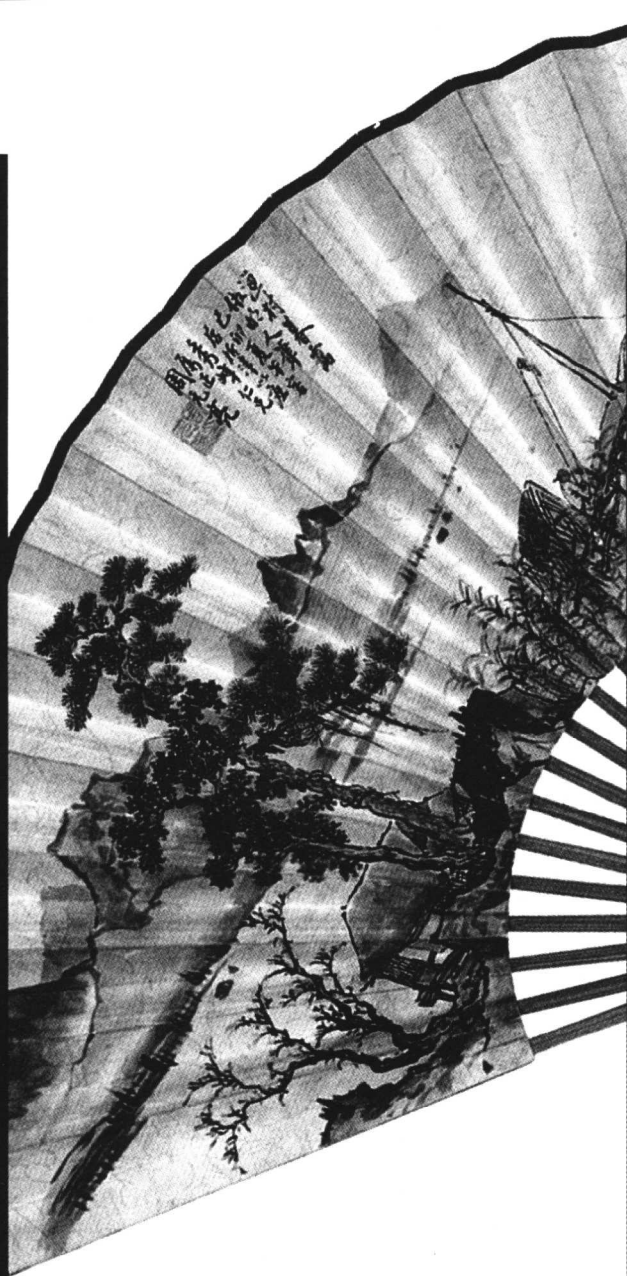
古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

少林棍法阐宗

程宗猷



图书在版编目(CIP)数据

少林棍法阐宗 / 程宗猷著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 6

(古拳谱丛书. 第6辑)

ISBN 7-5377-2733-3

I. 少... II. 程... III. 棍术(武术)—中国 IV. C852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036584 号

少林棍法阐宗

著者	程宗猷
校点者	常学刚 张裕庚
出版者	山西科学技术出版社 太原建设南路二十一号
发行者	各地新华书店
承印者	太原兴晋科技印刷厂
开本	787×1092 1/16
印张	9.75
版次	二〇〇六年六月第一版 二〇〇六年六月太原第一次印刷
字数	100千字
印数	1-4000册
书号	ISBN 7-5377-2733-3/2·613
定价	23.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

手臂录

吴文

拳经拳法备要

张孔昭

少林枪法
少林刀法
少林棍法
少林宗

程宗猷

少林棍法
少林宗

程宗猷

少林弩法
少林宗

程宗猷

武艺精华

杨星

太极拳
太极拳宗

王新午

太极拳
太极拳宗

王新午

武术
武术汇宗

万籁天
万籁天

武术
武术汇宗

万籁天
万籁天

感谢您对我们工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
-

欢迎您与我们联系！

通讯地址

山西科学技术出版社
太原市建设南路21号

邮编

030012

联系人

王跃平

电话

0351-4922107(编辑部)

电话

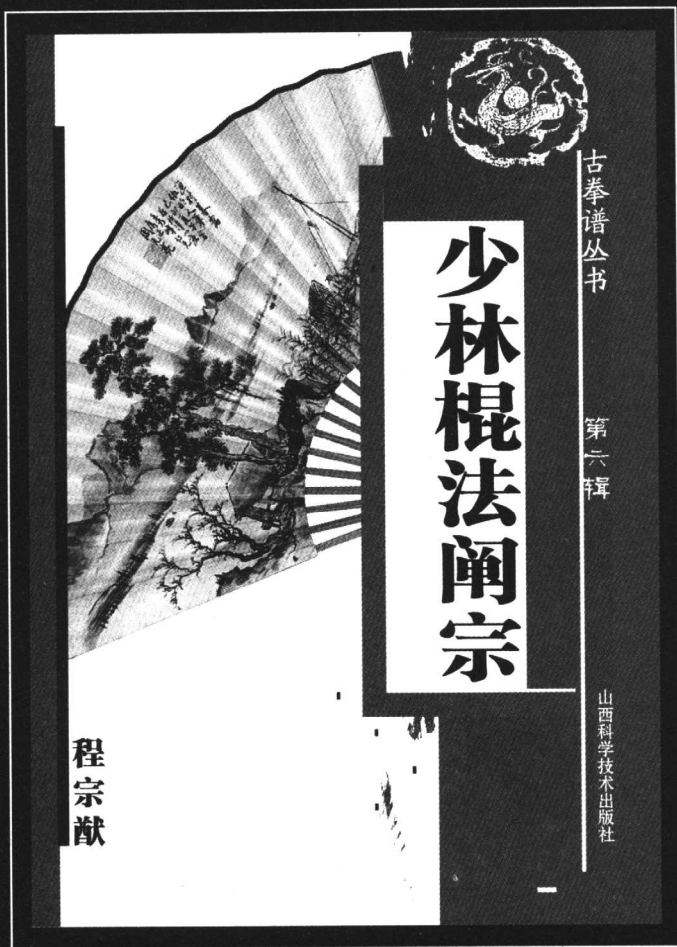
0351-4922121(发行部)

电子信箱

sxjwk@163.com

传真

0351-4922121



古拳谱丛书

策划人 瀚海工作室



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



前言

《耕余剩技》是一部阐述少林武术的专著,也是现存最早的少林武术资料,它由四部书——《少林棍法阐宗》、《长枪法选》、《单刀法选》和《蹶张心法》组成,最初于明天启元年(1621)问世。

全书的作者程宗猷(1561—1636),字冲斗,四川新都人,寄籍徽州休宁,遂为休宁人。他生当明末国家边境多事之秋,从少年时起就有志从军报国,为此四处访求名师,苦练武艺,后来到了嵩山少林寺,师从寺僧洪纪、洪转、宗相、宗岱和广按等学习少林棍法,历时十余年,复随师外出云游多年,学得少林武术的精髓,发为著述,成此巨构。

《少林棍法阐宗》叙述小夜叉、大夜叉、阴手、破棍等少林本门棍法,共三卷,配有 55 幅图和 52 首歌诀,有“纪略篇”、“总论”、“名棍源流”和“问答篇”,详述棍法理论和练法用法。少林三分棍法,七分枪法,兼枪带棒为其特点。此书一出,立即受到当世的重视。明茅元仪在其军事巨著《武备志》中指出:“诸艺宗于棍,棍宗于少林,少林之说莫详于近世新都程宗猷之《阐宗》”,并转录了此书和《蹶张心法》。

《长枪法选》(即《少林枪法阐宗》)写的是杨氏梨花六合枪。此枪法始自五代梁时人王彦章,宋宁宗时李全得其遗法,传于妻杨氏,杨氏“二十年梨花枪,天下无敌手”。河



南李克复得杨氏遗法，传诸程宗猷，程乃著此书以传世。书中备载“长枪说”、“六合原论并注”、“散割拔萃”、“长枪图18势并说”等。其枪以中平为主，以扎为进，以搦、拿、勾、提、拦、大封大劈为法，于枪术的体用阐发无遗。

《单刀法选》(即《少林刀法阐宗》)的内容是作者从浙江刘云峰处学得的刀法，它与一般的单刀不同，刀把长，多用双手执刀，其用法“左右跳跃，奇诈诡秘”，被认为是“倭刀”，即日本刀法。书内含单刀势35图并详注，刀法有劈、拦、撩、砍、搅、格、推、削等，尤以身法为要，“僇跳超距，眼快手捷，诱而击之，惊而取之，心手俱化，胆识不乱，方可言妙”。应该指出，外来的刀法，一经少林巨子程宗猷的研练演绎，业已融入少林宗法，称之为少林刀法，谁曰不宜？

《蹶张心法》(即《少林弩法阐宗》)讲的是弩法。弩是用机械发射的弓，力强可射远。用脚踏开的弩名蹶张，其力大于臂张之弩。晚明时期，火器方兴，弩法已废，但火器之制作和使用尚不成熟。程氏有鉴于此，潜心于恢复并改良弩法以为军用。他游皖之寿春时，于洞中发现一具古代的铜机，经斟酌改进，用竹木制成蹶张、腰引之弩，既便携带，且易取准，并可兼用刀、枪，利于作战。此书内含论说100则，图文并重，为现存阐述弩法最完备之书。

程宗猷在叙述棍法源流时，引用了紧那罗王现身退敌的神话传说：元代至正(1341—1367)年间，红巾军发难，一寺僧持棍跳入灶场，复从烟突跃出，跨立嵩山御寨之上，红巾军见了，自相辟易而退。该棍僧被认为是观音大士的化



身紧那罗王,其棍法遂在少林寺流传下来。奉紧那罗王为棍法之祖,就如同梁高僧达摩被奉为少林拳始祖一样,源出古人迷信假托,于史无据,不足征信。事实是,少林武术来自民间,又传向民间。是凡人中的杰出之士创造了不凡的少林武艺。以程宗猷生活的晚明时代而言,曾与戚继光一同指挥过军队作战的大将俞大猷(1504—1580),精通棍法,后来把技艺传给了少林寺僧人。程宗猷本人于天启二年(1622),受天津巡抚李辟之邀,率本族青壮从军,自造弩、刀、枪等兵器,以少林寺学得的武技训练士卒。还有在少林寺学成武艺的陈元赞(1587—1671)于万历四十七年(1619)东渡日本,把少林武术传到了国外。像少林武术这样的古传文化遗产,在剔除神秘色彩后,当益现其灿烂伟大。

《耕余剩技》问世以来,曾被世人转载或重印过,但多见的为节本。这次我们采用的是清代金逸亭氏所传的抄本。金逸亭少时随父宦游浮梁时遇异人,得少林真传,于咸、同时从罗泽南治军湘乡,凭兵法武艺屡建战功。金氏从其师录得《少林棍法阐宗》秘本,其特点是详注悉备,有助于正确解读全书图诀,是此书的足本,弥足珍贵。我们对金本进行了全面的句读校勘,力求完善,但由于水平有限,难免还有错漏之处,诚望读者方家指出,俾于重印时得以补正。



少林棍法闡宗

武俠社版

中西書局印行



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
形意拳谱 / 宝 鼎	6.80 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛 颠	15.00 元
金台拳谱 / 金 台	9.00 元	灵空禅师点穴秘诀 / 薛 颠	10.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元		
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元		

(第一辑)

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈 鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第三辑)

(第四辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	合编 20.00 元
易筋经图说	

(第五辑)



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 旻	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	20.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	50.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	38.00 元

(第六辑)

国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李洳波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法 / 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



国术丛书

古拳论阐释续编 / 马国兴 26.00 元
形意拳教程 / 申华章 28.00 元
形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元
八卦掌秘传拳谱拳法
/ 高银鹤 30.00 元
戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

大成拳站桩与求物 / 于永年 28.00 元
形意拳器械技击功法(第一集)
/ 房丹才 26.00 元
形意拳器械技击功法(第二集)
/ 房丹才 27.00 元
形意拳器械技击功法(第三集)
/ 房丹才 25.00 元
武式太极拳阐秘 / 庞大明 23.00 元
杨氏八卦掌秘法 / 杨 维 26.00 元

(第四辑)

宋式八卦掌与器械 / 王举兴 25.00 元
三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元
龙涎集 / 马国兴 22.00 元
李派太极七星如意拳
/ 杜子宇 25.00 元
李派太极八法奇门拳
/ 杜子宇 28.00 元
李派太极五行捶
/ 杜子宇 26.00 元
宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 30.00 元
邓州心意六合拳 / 马雷石 30.00 元

(第五辑)

大成拳——科学的站桩功
/ 曾广骅 23.00 元
武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元
山西鞭杆技法精要
/ 张希贵 苗树林 30.00 元
形意拳器械技击功法(第四集)
/ 房丹才 32.00 元
形意拳器械技击功法(第五集)
/ 房丹才 32.00 元
邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



武学丛书

苌氏武技书 / 徐 震	22.00 元
苌乃周武术学 / 徐 震	16.00 元
太极拳谱理董辨伪合编 / 徐 震	15.00 元
太极拳考信录 / 徐 震	22.00 元

(第一辑)

真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声	25.00 元
万籁声技击教范 / 万籁声	23.00 元

(第一辑)

武功秘笈丛书

秘本文武八段图说 / (清)邓钟山	16.00 元
秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山	32.00 元
秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山	18.00 元

(第一辑)

配套光盘

形意拳功法述要(单盘) / 苗树林	15.00 元
商式形意拳(双盘) / 曹志清	30.00 元
戴氏心意拳(双盘) / 郭瑾刚	30.00 元



国术丛书

大成拳筑基功 / 张东宝

古朴大成拳 / 黄景文

张氏古太极拳(配盘) / 尚 济

六合八法拳(配盘) / 陈亦人

戴氏心意原传器械功法(配盘) / 王 毅

(第七辑)

武学丛书

吴文翰武术文丛 / 吴文翰

定式太极拳 / 徐 震

太极拳新论 / 徐 震

太极拳原理与练法 / 徐 震

太极拳发微 / 徐 震

太极拳谱笺 / 徐 震

徐震佚文集 / 徐 震

(第二辑)