



新世纪小学生文库

GUO
ZHI
GUO
ZHI
GUIBAO

国之瑰宝

邱丕相 编 蔡纲 著



上海教育出版社

GUO
ZHI
GU
BAO
GU
BAO



国之 瑰宝

邱丕相 编 蔡 纲 著

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

国之瑰宝/ 蔡刚等编著. —上海:上海教育出版社,
2000.8

(新世纪小学生文库. 艺术辑)

ISBN 7-5320-6994-X

I. 国... I. 蔡... II. 武术-中国-少年读物
N. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 36522 号

新世纪小学生文库

艺术辑

国之瑰宝

邱丕相 编 蔡 纲 著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路 123 号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海美术印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 3

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5320-6994-X/G · 7150 定价:10.00 元

目 录

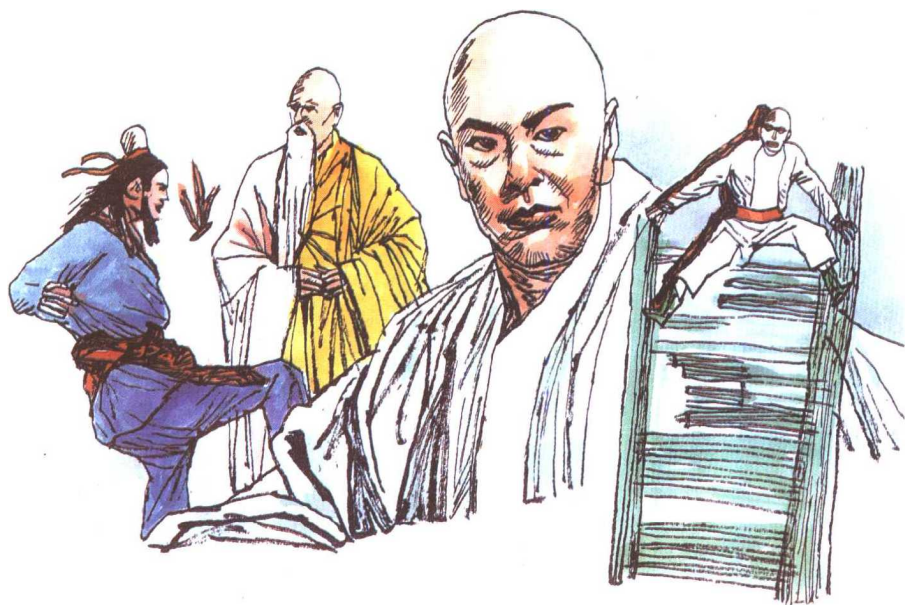
驰名中外的少林拳·····	1
朴实无华的形意拳·····	5
沿圈走转的八卦掌·····	10
绵里藏针的太极拳·····	14
威猛有力的南拳·····	19
擒拿错骨的鹰爪拳·····	24
似醉非醉的醉拳·····	28
九斧凶猛的螳螂拳·····	32
潇洒飘逸的剑术·····	36
勇猛如虎的刀术·····	43
打遍四方的棍术·····	48
游如蛟龙的枪术·····	54
能长能短的软兵器·····	59
短小锋利的匕首·····	64
紧张激烈的散手运动·····	70
江南大侠甘凤池·····	75
迷踪艺大师霍元甲·····	80
神拳大龙蔡龙云·····	85
功夫之王李小龙·····	90

驰名中外的少林拳

少林拳，是古老的著名拳种之一，因起源少林寺而得名。

嵩山少林寺建于北魏时期，距今已有一千四百八十多年的历史。相传当时有一个印度高僧跋陀，由西域跋涉来华，深受北魏皇帝孝文帝的敬重，后随孝文帝迁居洛阳。跋陀的性格很爱清静，常到嵩山幽谷密林的地方修身养性。他见嵩山象朵盛开的莲花，便有意要在“花”中立寺。孝文帝就命令州、县官员在少室山阳的丛林中，建造寺院。寺建成后，跋陀请孝文帝赐封寺名，孝文帝说：山为少室山，双柏名曰“林”，铲林破土建寺，就定名“少林寺”吧。

世说的“少林拳法”，一般就是指嵩山少林拳法。它是北派少林拳法之正宗，也为各派少林拳法之宗祖。



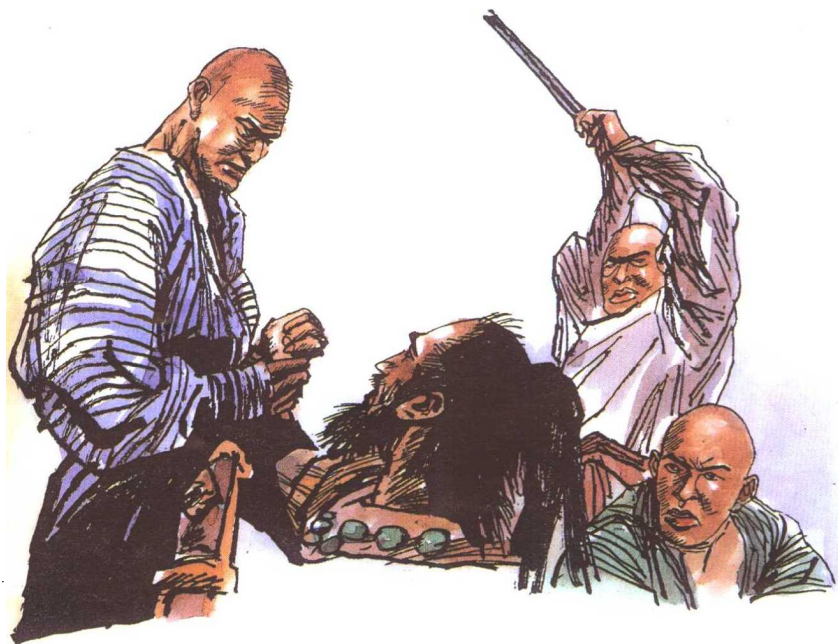
少林拳法的主要内容有拳术、技击散打和气功等。风格上突出“硬”；技法上突出“搏”。在武林中以刚猛遒劲而著称。所以称其为“外家拳”，或“外功拳”。

跋陀主持少林寺，除了翻译佛经，传播佛教外，还注意吸收会武善技的青年人为门徒。一次，跋陀在洛阳的大街上，见十二岁的惠光能一口气反踢毬子五百下，十分惊奇，就收他做了少林寺的和尚，后来成为少林寺最早的武僧。还有一个著名的稠禅师，当小和尚时因体质瘦弱，常常受到会武艺的小和尚们戏弄，于是决心发奋练武自强，终于练成筋骨强劲，可以横行塌壁，跳起可以头顶横梁，并能力举千斤的拳捷骁武的高手，成为少林寺武术的创始者。

“武以寺名，寺以武显”。唐初，当时封为秦王的李世民和自称郑帝的王世充作战，王世充在形势险要的柏谷筑城，由他的侄子王仁则防守。



在关键时刻，以志操、县宗为首的十三个少林寺武僧，埋伏在呃岭口一带，痛击了郑军，为李世民建立大唐王朝立了大功。在这次助战中，县宗武技卓绝，英勇杀敌，冲锋陷阵，亲自活捉了王仁则，押送交给唐营。



后来，李世民当上了唐朝第一个皇帝，论功行赏，对少林寺僧人志操、惠场、县宗等十三人封官赐爵，县宗和尚受封为大将军，其余十二人不愿做官，各赐袈裟一袭，并立石碑于少林寺钟鼓楼跟前，永作铭记(今日仍存)。于是少林武风飘扬寺外，被誉为“天下第一名刹”。

天下第一

少林拳法，是我国武术宝库中的一颗明珠，深受我国人民所喜爱。近几年来，由于影片《少林寺》的播放，更使这个古老的拳法冲出了国门，走向世界，在不少国家和地区盛行，为传播各国友谊、增强人民健康而大放异彩。



少林寺的和尚来自五湖四海，他们到寺的同时，也带来了民间武艺，这些和尚把我国古代的拳术发扬光大，代代相传，创造出一套套新的拳术，不断改进补充，终于成为誉满全球的少林拳，在武林中独创一家，所以有“天下功夫出少林”、“少林武功甲天下”的美称。



朴实无华的形意拳

形意拳最早叫心意六合拳，始于明末清初，为姬隆凤所传。

姬隆凤，字际可，号龙峰，其祖籍是山西洪洞。人们说他“技勇绝伦，人号神枪”。传说，他在陕西终南山水开洞采药时，见鹰与熊搏斗，便对创拳有所觉悟。后来在熊居山洞里得到兵书“武穆拳谱”数篇而练成了形意拳。

姬隆凤恐怕有人偷学拳术，在家务农时，雇短工而不雇长工。河南洛阳人马学礼学拳心切，伪装成哑巴，经常到姬家乞食。姬见马学礼身强力壮，就同意雇用他。马学礼到姬家后，偷看姬练拳，夜间偷练三年，后来姬隆凤父子发现他练

原始人类向自然界作斗争时，武术就开始孕育了。

原始社会的早期，人们过着十分艰辛的生活，靠采集野果和捕捉禽兽维持生活，以树叶和动物的羽毛、皮毛蔽体御寒。当时“人民少而禽兽众”，面对尖爪利齿的鸷鸟和猛兽，人的生存受到极大的威胁。



拳，为其精神所感动，主动提出再留他学三年，终于成为姬的大徒弟。

形意拳在其发展过程中，涌现了身怀绝技的不少高手，这里仅选取郭云深、李存义两位名家的故事，向人们展示他们的形意功夫。他们都是河北人，有一次，郭云深想试试自己的功夫，便让五个身强力壮的大汉各拿一根大木棍，顶住他的腰部，只见他一拧腰，一吐气，暗劲突发，将这五个人打出一丈开外，成为美谈。

人类如何能生存下来，主要有两大优势：一是能合群，依靠群体力量围剿猛兽；二是人的智慧要大大超过其他动物。人们在长期生活实践中，逐渐学会了制作各种工具，其中的狩猎、自卫工具也就是武器。

郭云深为人正直，嫉恶如仇，因为除去了当地的一个恶霸被投进死牢。就在窄小的牢房中，且戴有脚镣的情况下，他仍练功不停，终于练成了“半步崩拳”的绝技。后来，恰逢光绪皇帝婚典大赦，他重新获得了自由。出狱后，郭云深开始云游四方，与众多武林高手切磋技艺。一次，有“鬼八卦”之名的武术大师焦洛夫，想要同郭云深一比高低，谁料只一个回合，就被郭云深的半步崩拳击倒。不甘心失败的焦洛夫，回到府上，潜心苦练三年后，又连续与郭云深交手两次，也都败在郭云深的半步崩拳之下。从此，郭云深被誉为“半步崩拳打天下”、“崩拳大师不倒翁”。

李存义也是形意拳高手，在八国联军进犯北京、天津一带时，他率领徒弟们参加义和团，抗击侵略军。在天津老龙头火车站同敌人战斗时，他手持一柄单刀上阵，勇猛异常，刀过之外，人仰马翻，杀敌无数，鲜血染透了他的衣服，洋兵



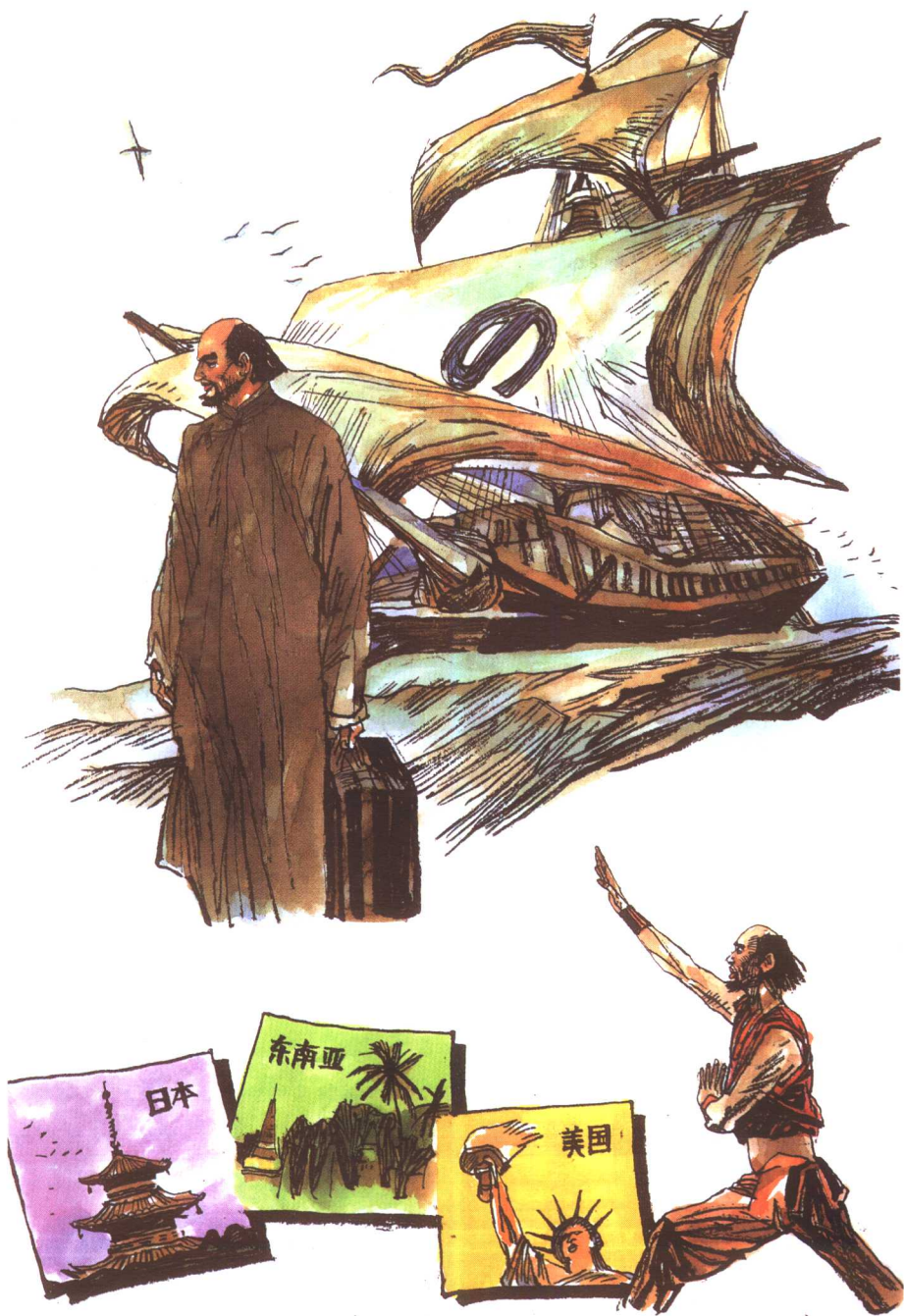
望风披靡，不敢上前。这一战后，他便以“单刀李”之名驰名中外。

李存义晚年时，有次去武馆讲学，学生们见前来的老师年纪虽大，但面色枣红，目光敏锐，声若洪钟。一打听知道就是赫赫有名的“单刀李”时，就再三请求李存义表演武功。李存义随手拿起一根粗绳，一只手抓住绳的一头，马步站桩，稳稳半蹲着，另一头有十几个十七、八岁的男学生抓紧绳子用尽力气拉，可是拉了半天，李存义却神态自若，丝毫不动，可见李存义的形意拳站桩功夫之深了。



形意拳基本拳法都以三体式、五行拳和十二形为主，十二形是吸收龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鸛、燕、蛇、鸛、鹰、熊等十二种动物或传说中的动物形象和技能而制订的。五行、十二形都可以重复只练一个动作，也可以把所有动作连接起来练。由于动作简单朴实，结构严密，攻防清楚，所以形意拳节奏格外分明，对培养人们沉着、果断、机智等优良品质有一定作用。

民国初年，武士会教师郝恩光东渡日本，教授留日学生学习形意。自此，形意拳开始在日本、美国、东南亚等地流传。



沿圈走转的八卦掌

关于八卦，最早见于《易经》：“两仪生四象，四象生八卦”。八卦掌就是附会八卦说而创编的一种拳术。

清朝是八卦掌发展的最盛时期。当时，北京一带学习八卦掌的人非常多，被八卦掌门徒奉为祖师的董海川，是那个时期传授八卦掌的主要拳师。

董海川，一七九七年生于河北省文安县城南的朱家坞，他从小喜爱武术，经常与邻村的儿童练习拳脚功夫，以武勇闻名乡里，人们称他为“神





力”。他对少林拳法非常精通，但并不以此为满足。约在二十岁左右，为了更深入地研究各家拳法的奥妙，他背井离乡，出外遨游四方，不辞劳苦地徒步跋涉于江苏、安徽、四川等地，寻访名师。

一天，董海川寻游到江南雪花山迷路了，他看到了一个道士在练习一种身灵步活如行云流水，运掌转换如风驰电闪的穿掌拳法，感到十分新奇，便和那道士较量。没有几个回合，就被那个道士打败，于是就拜他为师。住在山中数年，董海川虚心请教，潜心苦练，反复探讨，终于深深地悟出这套穿掌拳法的道理。艺成之后，他在结合自己原有的拳法经验的基础上，创编了“八卦掌”，每次与人较量技艺，已经没有对手了。



董海川的八卦掌武功造诣，达到了炉火纯青的境地，其应变之速，令人莫测。他在京师肃王府供职时，起初，王府的人并不知道他身怀绝技。一天，王府宴请宾客，座无虚席，大厅中异掌拥挤，侍者行动非常不方便，只有董海川步子灵活迅捷，若无旁人地穿行于人海之中，满座宾客都很惊奇。此后，京师到处流传他有异术，向他拜师学艺的人争先恐后，达到了千余人。

董海川耳聪目明，身手迅疾，机智过人。某拳师夫寻对他嫉恨不已，自知敌不过他，便于一天深夜携带手枪，悄悄来到董海川的居室窗外，正当要举枪对他进行暗算时，端坐在室内打盹的董海川突然一跃飞出，一掌将对方打跌于数丈之外，半晌爬不起来。

八卦掌的运动特点体现为身如绳拧，纵横连环，掌随步换，随走随变。步法要如龙游太空，悠然纵横；身法要象猿猴轻灵善变，窜闪敏捷；手法、眼法要似鹰追脱兔那样机警聚神；桩步要若虎踞威尊，勇力内蓄、沉着有力。

董海川一生武艺超群，但十分谦逊，很重武德。一八八二年，董海川无疾端坐而逝，享年八十五岁。他的弟子七十二人把他葬于北京东直门外红桥道旁，立有墓碑记述他的生平事迹。

八卦掌是以单换掌、双换掌为主，另外还有顺势掌、大蟒翻身、狮子开口、狮子滚球、风轮掌、探掌、大鹏展翅、白猿献果等八掌组成的沿圈走转的拳术。每一掌都有左右对称的掌法，因此一掌可以化为八掌，八掌又可变为六十四掌，而且每一掌法都有攻防反攻作用，所以战术灵活多变。正所谓“起如风，落如箭，追风赶月还嫌慢”。



顺势掌

大蟒翻身

狮子开口

狮子滚球

风轮掌

探掌

大鹏展翅

白猿献果

风轮

顺势掌

狮子利