

峨眉武术赵门武功

汪刚 主编

四川科学技术出版社





峨眉武术赵门武功

汪刚 主编

锡仁题

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

峨眉武术赵门武功 / 汪刚主编. - 成都: 四川科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5364-8014-8

I. ①峨… II. ①汪… III. ①武术 - 介绍 - 中国
IV. ① G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 285057 号

峨眉武术赵门武功

出品人 钱丹凝

主 编 汪 刚

责任编辑 张 蓉

封面设计 潘锡仁

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 170mm×240mm

印张 11 字数 51 千字

版 次 2014 年第 12 月第一版

印 次 2014 年 12 月第一次印刷

定 价 38.00 元

ISBN 978-7-5364-8014-8

■版权所有·翻印必究■

■本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址 / 成都市三洞桥路 12 号 电话 / (028) 87734035

邮政编码 / 610031

峨眉武术赵门武功 编委会

主 编：汪 刚

顾 问：李晓烈 丁家吉 杨拉颇 李时清

责任主编：潘锡仁 张顺生 谢乾洪

副 主 编：刘亚川 汪晓羊 罗 俊 赵安如

编 委：汪 刚 潘锡仁 张顺生 谢乾洪

刘亚川 汪晓羊 赵安如 李兴辉

李时清 王祖逸 郭平安 周新源

程新民 许树荣 卿三才 都春元

罗 雷 马天彪 刘 宝 徐华夏

马 靖 杜培建 刘 强 丁 韧

张衡鑫 杨正全 邓 明 林 涛

谭 俊 朱鑒瑛 周 莉

封面题字、设计、印章：潘锡仁

照片摄影：罗绩沅 李时清 郭平安 邱 枫

朱兴荣 何维德



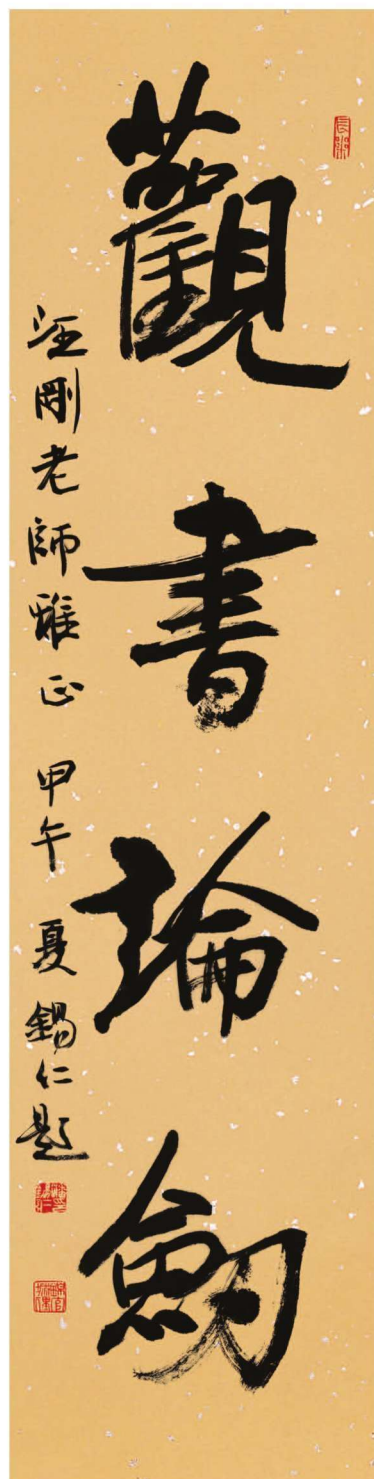
作者简介

汪刚 男 生于1948年，中国武术峨眉赵门武功拳术、杨式太极拳、孙式太极拳、陈式赵堡太极拳、少林门弹腿、查拳、炮拳、拳术二十法、八极拳、形意拳、八卦掌的传人。

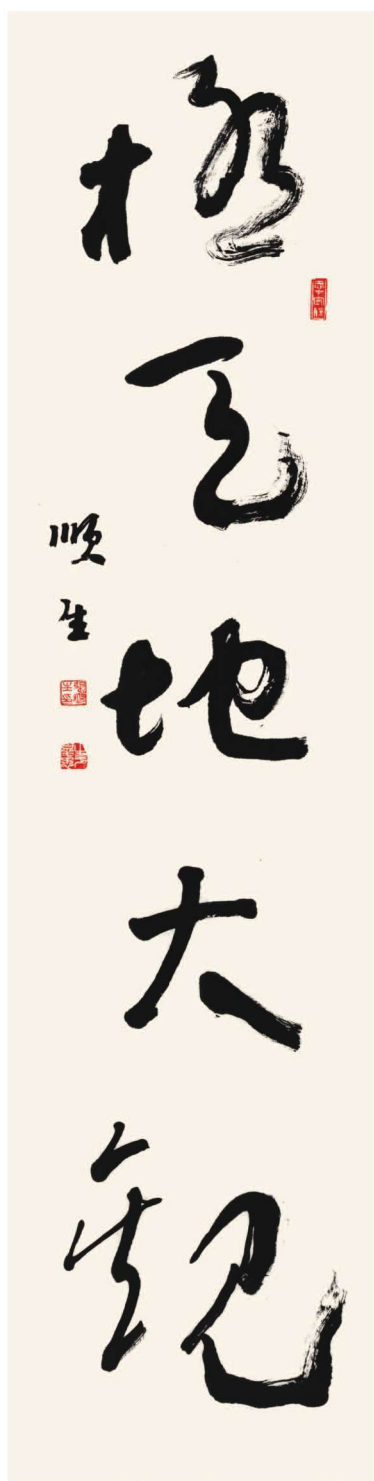
曾任中国武术协会成都市武术协会科研部主任、成都市西城区政协副主席、副秘书长、武术总教练、武侯区武协、青羊区武协常委、四川省摔跤协会委员、成都锦城武术健身学校副校长、总教练，成都市教委市教研室武术教练组长、国家一级武术裁判，获得高级武术教师证书。自幼习武，9岁时跟随杨式太极拳大师李雅轩学习。12岁拜峨眉武术名家丁国基为师，专练峨眉赵门功夫（拳术、刀、枪、剑、棍等十八般武艺）。在这期间又向陈柱龙学僧岳门拳法，向杨华炯学习广东拳法，向张英振学山东查拳，向李宗有学赵堡太极，向郑怀贤、马觉学孙式太极、形意拳，向沙国政学八卦连环掌、通臂拳。18岁时，前往上海拜著名全能武术家王子平先生为师，习练弹腿、查拳、炮拳、洪拳、八极拳、拳术二十法、擒拿法。

50余年来，博采众家之长，培养的弟子及学生遍及世界各地。海内外的弟子在各级、各类的武术比赛中均获得优异成绩，有的被评为“武英”、“武士”级运动员，一些弟子在国内外开设武馆（武校），传授中国功夫，个别弟子还曾在专业队任教。汪刚对自己50多年的习武、40多年的教学经验进行不断积累、总结，所著《峨眉功法·拳法》《峨眉武功》即将出版。汪刚还曾多次担任各级武术比赛的裁判工作，也曾担任多部影视剧的武术指导工作，并受到各方好评。现退休后仍致力于中国武术的传承、弘扬工作，为继承中华民族优秀的武术运动事业尽一份微薄之力。

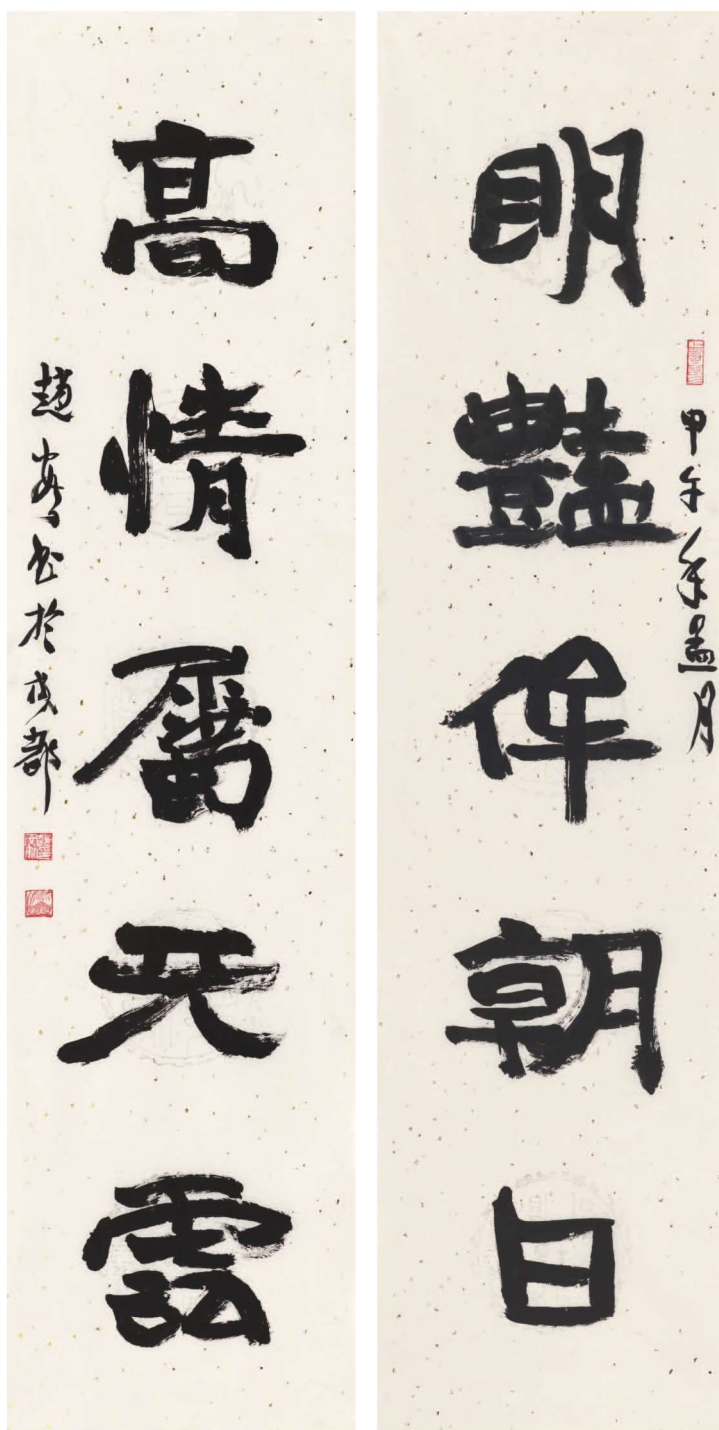
汪刚长期从事武术教学工作，培养出大批杰出的武术教师和武术运动爱好者，遍布世界各地，为弘扬中国武术走向世界做出了杰出贡献。



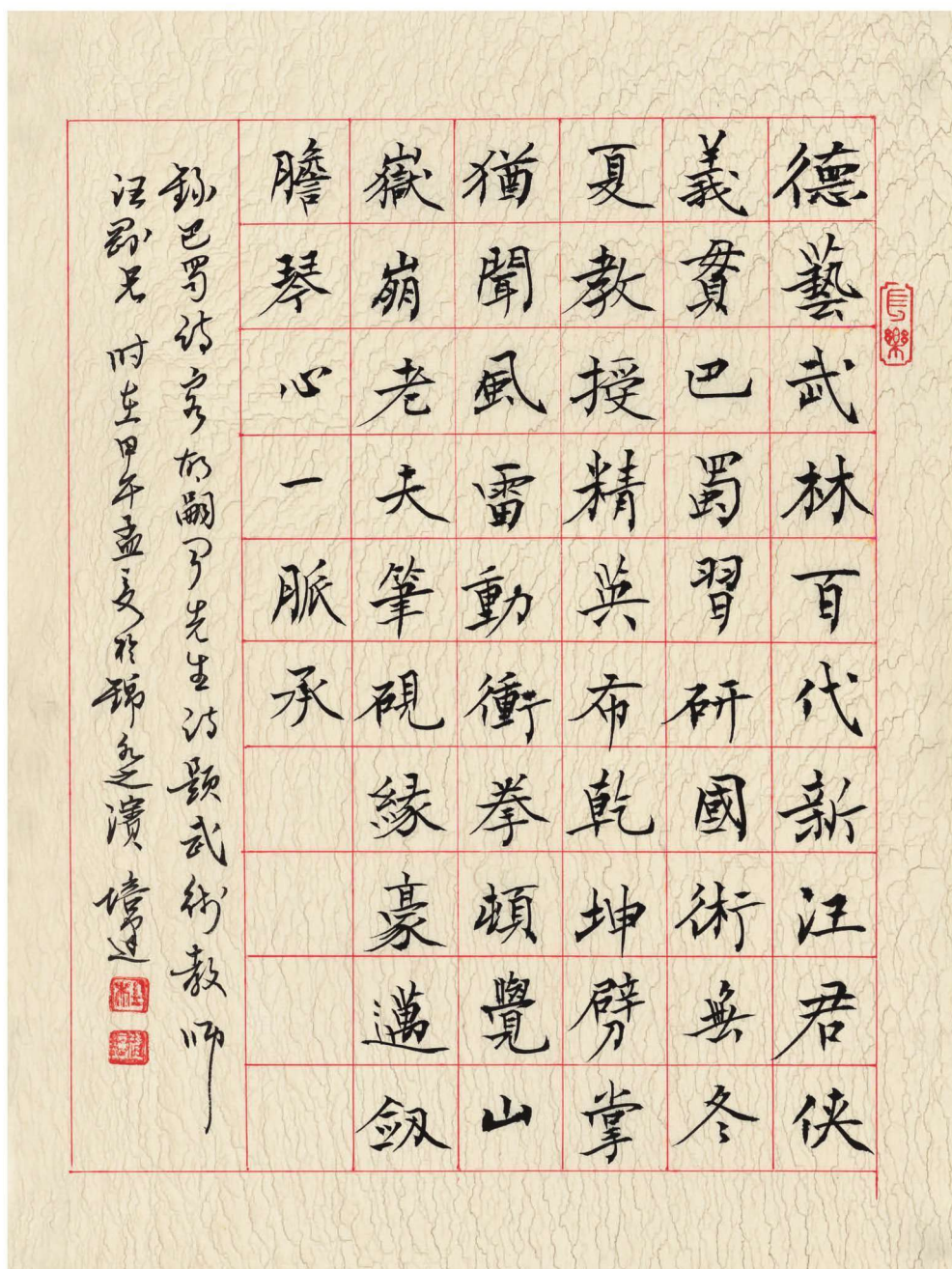
书法、绘画、篆刻家
潘锡仁先生为汪刚老师所题书法



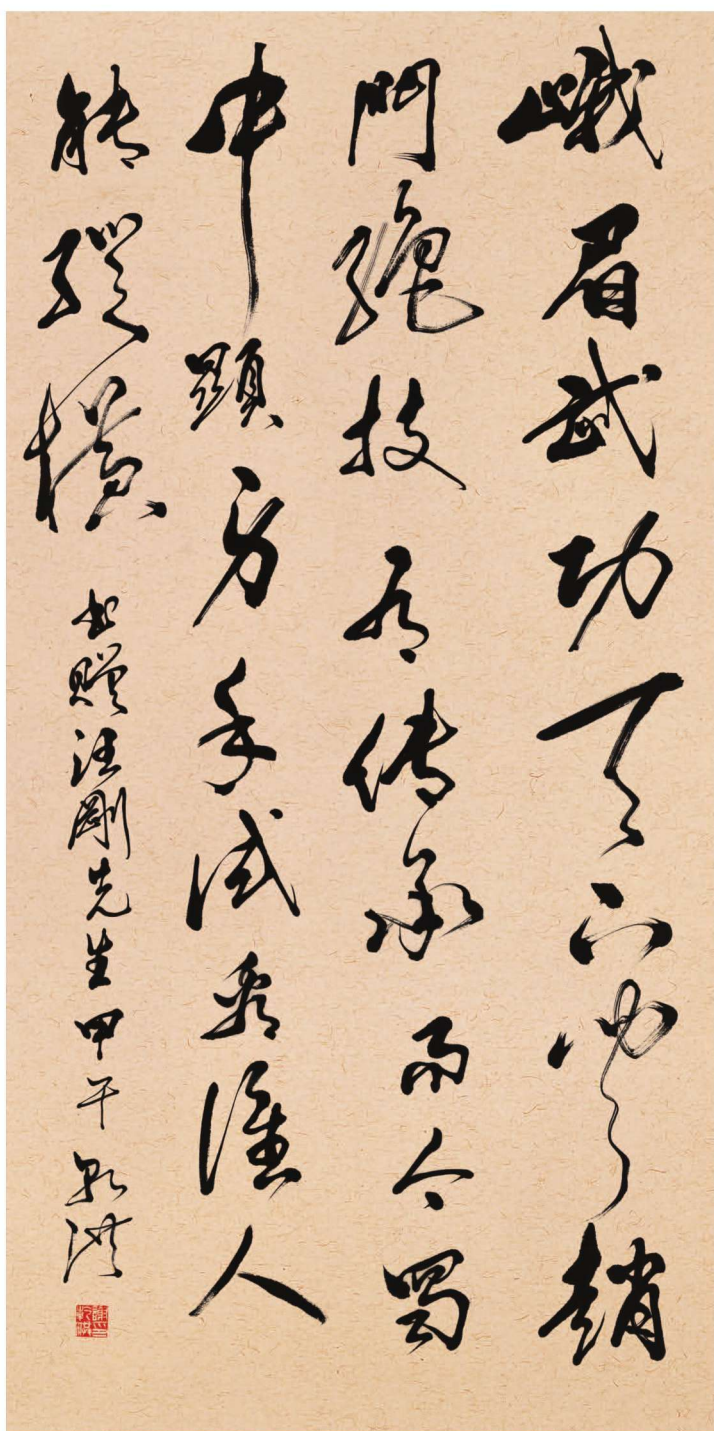
书法家 张顺生先生为汪刚老师所题书法
(市文联秘书长、书法家协会副主席)



书法家 赵安如先生为汪刚老师所题书法



詩人胡嗣聞、書法、篆刻家 杜培建先生為汪剛老師所題書法



书法家 谢乾洪先生为汪刚老师所题书法

气概真淳 精研武术

——写在汪刚先生著《峨眉武术赵门武功》出版之际

李兴辉

初识汪刚先生，不在武林，而在文苑。一次书画界朋友的聚会中，老友、书画家潘锡仁介绍汪先生，并言近年来为保健身体习太极拳，遂与武术家汪刚老师缔师友之谊，余乃得与汪先生相识。先生中等身材，敦实矫健，年长余一岁，俱逾花甲之年。然其气宇轩昂，英气勃勃，举止静如松峙，动似猿猱，直感其得益于练武之效。先生待人热情诚挚，性格爽朗，大有一见如故之感，乃以兄视之。

中国武术源流古今，渊涵博大。古人推重文武兼擅，而侠义精神尤其为社会所崇尚。荀子有齐人隆技击；管仲治齐，推拳勇股肱之士，自是角觝争竞，国术于以衍成，而前彰后效，流派遂分，史不绝书，故武术又称国术。至近现代，武术组织林立，强健邦族，方兴未艾，武术乃得以弘扬。及今，武术已然发展为广泛的群众性体育运动。

蜀中武术为国术之正脉，历来为时所重。自清中叶以降，融汇中原武术，博洽精进，流派纷呈，名家辈出。杜宽恩、李润斋、马鹤庭、马保、刘崇俊、李国超、朱智涵、丁国基、张英振、李雅轩、郑怀贤、马觉等灿若群星，不胜枚举，他们的事迹，脍炙人口。

汪刚先生，得前贤熏习，自幼习武，受业于省内外武术宗师，博学众家之长，潜心研习五十余年，得之亲炙，承之真传，通会各类拳术、器械，其武德武术造诣，可称当今蜀中武术界之佼佼者也。

汪刚先生在数十寒暑砥砺不辍的武术生涯之余，又注重武术理论的发掘、收集和研究，尤其难能可贵。由于中国社会长期以来受“重文轻武”的风气影响，即所谓“侠以武犯禁”。故习武者多口授心传，亦受其文化所限，故武术书籍多杂芜无稽，于史多悖。据史料记载，民国时期出版的武术书籍不下千种，但百分之九十以上皆失真，其因乃著书者多神秘渲染师承和门派；或假托英雄

或伟人为其鼻祖，臆造传奇，加之武侠小说的夸张描绘，故鱼龙混淆，让人莫辨真伪。据武术史家考证，除史书上散在的有关武术的记载外，大概只有明清季的戚继光、唐顺之、何良臣、王圻、程宗猷、黄宗羲、黄百家等的武术书籍尚可称武术正史，可谓沧海之珠矣。

汪刚先生积多年的习武和教学经验心得，更为传承武学理论，发扬光大中国武术，颇耗心力，撰写成本书并付梓。该书资料翔实，立论有据，叙述明晰，图文并茂。对于丰富武术典籍，继承蜀中武术沿革，推广当代武术健身运动，自有其深远的意义和价值。

余崇尚武术，承汪先生盛意相邀，勉成此文，尚望识者指正。

中国武术——武者的梦

文 / 汪刚

中国的武术又被称作是“功夫”。这完全得益于中国著名的武术实战家李小龙，把中国武术搬上银幕，让全世界人民知道、了解并热爱。这是中国人民数千年来发展的中华民族传统体育运动武术，所以又被称之为“功夫”。

中国功夫并不是电影上华丽的拳脚与特技，也不是银幕上漫天飞舞的“剑仙”。真正的中国武术，是人们练太极拳时，动作如行云流水，意似闲云；是如游龙般潇洒自如的八卦掌、剑舞；是如猛虎般威风八面的形意拳、功力拳、刀术、棍术、枪术等。

中国的武术主要具备强身、防身、健身功能，并可习于常功，搏于赛场，载于武术技艺，并归之于武者的道德品质。练武者从来无需证明自己，而只是通过长期的刻苦锻炼来不断地完善自己，以期成就那种接近自然的完美。它拥有足够强大的力量却不用来战胜对手，只是以武会友，交流切磋，共同提高技艺。它从不炫耀武力，只是坚守着心中的“仁、义、礼、智、信、勇”的情操。用一种独特的方式诠释着中国的文化，传承着中华民族自强不息、厚德载物的精神。中国武术作为中华民族传统文化的一个有机组成部分和独特表现形式，与中国的古典哲学、政治伦理、军事思想、文化艺术、医学理论、社会习俗等相互联系，相互作用，共同组成灿烂多姿的中国文化整体。另一方面，中国武术从一个侧面反映出整个中国文化的基本特征，即武术文化的基本特征，是最富有民族文化特色的体育运动项目。它的指导思想是中国传统的“天人合一”哲学思想，认为人和自然在本质上是相通的，人应顺乎自然才能获得生存与发展。所以，练习武功是把人作为一个整体来训练。讲究“内练精气神，外练筋骨皮”，“内外合一，形神兼备”。而且把人放到自然中去，把人的运动同周围环境密切联系起来。武术练功要求按不同的季节、时辰、时令等，根据自然界和人体机能的变化，采用不同的方法来达到练功的目的。由于中国武术蕴含着深刻的哲理思想，并具有修身养性的功效，因此，它在

世界上对很多国家有着广泛的影响。如我国古老的健身、养生术《洗髓经》、《易筋经》与印度的瑜伽相互渗透。中国武术于明朝、清朝时期传入周边国家，如日本、韩国、越南、泰国等，都足以说明我国武术与世界体育文化的交流有着传统的思想基础。如技击性是武术的核心，通过技击性为动作设计原则，形成各种攻防技术动作。武术运动的各类器械依据不同种类有着不同的使用方法，实战搏击又有千姿百态的各种打法。虽然各家各派在技击方法和技击原理上各有不同，但都能遵循攻防的规律，表现攻防的特点：如“远用腿手，近用肘膝，贴身则用擒拿、点穴”等。武术的攻防技击特征有别于其它体育运动项目。

在健身方面，因为人们从事武术练习，是把健身、技击实用作为主要目的。各种身体的练习方式，集“精气神，手眼身”为一体，因此，可收到内外兼修，强身健体的健身效果。

中国武术具有的哲理性、技击性、健身性及娱乐性等文化特征，与世界体育文化有着密切的联系，同时也还具有丰富的文化内涵，对大众体育哲学、美学、医学、语言、文化艺术等世界体育文化已经产生了深远的影响，并逐步形成独特的体育文化——武术文化。

中国武术推向世界的先决条件已经具备，武术走向国际化已成为发展趋势。中国武术作为一种优秀文化不仅是一个国家或民族高度发达的象征，而且必将会成为世界人民的共同文化财富。正如我国著名全能武术家王子平先生所预言：“中国武术必将为世界各国人民带来健康，财富”，这也是练武者的中国之梦。



序

博大精深、源远流长的峨眉武术赵门武功

文 / 潘锡仁 李时清

由汪刚先生执笔系统介绍的《峨眉武术赵门武功》一书，是一本武术专业著作。书中指明赵门拳法起源于宋朝开国皇帝宋太祖赵匡胤，历经各代武术家的传承弘扬及发展至今，展示了它的辉煌历程。

赵匡胤青年时身怀绝技，“红拳闯关东，盘龙棍打天下”曾作为历史上的美谈。赵匡胤幼承家传，兼学各门拳术，自创赵门拳法，后称太祖红拳。传说红拳源于关中，在唐朝时期就在各地流传，赵匡胤将其精炼、提高，形成更具特点的宋太祖赵门拳法。史载：元朝时觉远上人访白玉峰于陕西、甘肃，入寺授大、小红拳。《少林宗法》第四篇中载道：泾原，（现今泾阳，三原一带）有高某（鹞子高三），原名高占魁，字鸿齐，为陕西渭北镇人。擅技击，腿功、轻功绝好。乃陕之技击高手。高三得技于张天虎（河北河间人）的亲授赵门拳法的撑、斫八法之变，闪展巧击之功，跤法步打之秘，习练进跤的母子拳即“九拳”精于实用。

由于赵门拳法经历代武术家的完善，内容丰富，在其套式、结构、姿势、打法、劲力风格上约定为一定程序，沿袭至今。如赵门拳法起势为“十字手”，即“鹦哥架”，即可辨其为“赵门拳法”，并在套路的排趟上均有一定成规。

赵门拳法的特点：源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系。在拳套上表现出：架势工整、风格独特、节奏明快、突出技击、实用性强、以练为用。

清朝道光咸丰年间，赵门拳法在各地广为流传，其中马鹤庭、李飞龙、马正江、马绍堂等在继承前辈的武技上出类拔萃。如马鹤庭曾在咸丰光绪年间授任清京兵十营长枪总教习，尊为“白袍将军”，因一身练就的赵门六合大枪享誉京城。李飞龙为学“技”到陕西三源，求得鹞子高三的“无影腿”、“虎腿”绝妙腿法回蜀，并将完整的赵门拳法及各类器械传授于丁国基（1889～1976年）先生。由丁国基先生及其弟子汪刚等将赵门拳法弘扬至今。

丁国基先生为人光明磊落，豪爽正直，曾在川军熊克武、刘存厚部任武

术教官，与王永智、刘学渊、安定邦、张腾蛟、张一民、陈大章、詹品山、郑怀贤、张英振、李雅轩、陈柱龙、侯万里、刘崇俊、马宝、颜联伍、杜自明、王子清等来往密切。由于先生具有大武术家的气概，无旧时代武术界的门户之见，常鼓励弟子们“人投三师武艺高，井淘三遍吃好水”。因此，向丁国基先生学技的弟子们有更多机会向各门、各派的先生学习，获得更多的武术技艺。

丁国基先生弟子汪刚曾向李雅轩先生习练杨式太极拳，向陈柱龙先生习练僧、岳门拳术，向山东张英振先生习练弹腿、查拳，向沙国政先生习练八卦连环掌、通臂拳，向马觉先生习练孙式太极拳，向郑怀贤先生习练形意拳，向李宗有先生习练陈式赵堡太极拳，向杨华炯先生习练广东南拳，向钟俊之先生习练四平、火龙拳。最有幸的是 20 世纪 60 年代，经浙江杭州蒋慧姻先生介绍到上海，汪刚拜师于中国著名全能武术家王子平先生门下，向其系统学习弹腿、查拳、炮拳、洪拳、拳术二十法、擒拿术等。即使在那个动乱的年代里，汪刚执着地追求，持之以恒，潜心修炼，刻苦用功，历经五十余年，寒来暑往，日日修习，从无间断，终集各种拳法于一身。

本书珍藏了大量珍贵的武林界照片，其中有武林前辈王子平先生、丁国基先生、张英振、沙国政、何福生、王菊蓉、王树田、吕紫剑、彭元植等，有武术功法、拳术器械套路，是汪刚多年心血的积累，值得一览。这些宝贵资料折射出了武林界人士的“尚武”精神，弘扬中华武术的实证。

武术文化是我们中华民族文化精萃之一。《峨眉武术赵门武功》作为赵门武功的第一本专著，较系统地展示了赵门武功的沿革，技击要领方法。读者通过阅读，可享受到它的锻炼价值，沿着赵门武功发展的过程造福民众，造福社会，为中国武术运动走向世界做更多的探索。