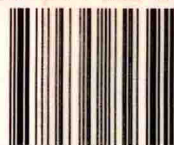




中华精武神功

中华复兴之光
深厚文化底蕴

ISBN 978-7-5658-2392-3



9 787565 82392

定价：21.00元

中华复兴之光
深厚文化底蕴

中华精武神功

杨宏伟 主编



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华精武神功 / 杨宏伟主编. — 汕头 : 汕头大学
出版社, 2016. 1

(深厚文化底蕴)

ISBN 978-7-5658-2392-3

I. ①中… II. ①杨… III. ①武术—介绍—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第015349号

中华精武神功

ZHONGHUA JINGWU SHENGONG

主 编: 杨宏伟

责任编辑: 任 维

责任技编: 黄东生

封面设计: 大华文苑

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 廊坊市蓝菱印刷有限公司

开 本: 690mm×960mm 1/16

印 张: 8

字 数: 98千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

定 价: 21.00元

ISBN 978-7-5658-2392-3

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

党的十八大报告指出：“把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。”

可见，美丽中国，是环境之美、时代之美、生活之美、社会之美、百姓之美的总和。生态文明与美丽中国紧密相连，建设美丽中国，其核心就是要按照生态文明要求，通过生态、经济、政治、文化以及社会建设，实现生态良好、经济繁荣、政治和谐以及人民幸福。

悠久的中华文明历史，从来就蕴含着深刻的发展智慧，其中一个重要特征就是强调人与自然的和谐统一，就是把人类看作自然世界的和谐组成部分。在新的时期，我们提出尊重自然、顺应自然、保护自然，这是对中华文明的大力弘扬，我们要用勤劳智慧的双手建设美丽中国，实现我们民族永续发展的中国梦。

因此，美丽中国不仅表现在江山如此多娇方面，更表现在丰富的大美文化内涵方面。中华大地孕育了中华文化，中华文化是中华大地之魂，二者完美地结合，铸就了真正的美丽中国。中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接的源头。这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的最辉煌最灿烂的中华文明。

五千年来，薪火相传，一脉相承，伟大的中华文化是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力，其根本的原因在于具有强大的包容性和广博性，并充分展现了顽强的生命力和神奇的文化奇观。中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化之中，是我们的根和魂。

中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。传承和弘扬优秀民族文化传统，保护非物质文化遗产，建设更加优秀的新的中华文化，这是建设美丽中国的根本。

总之，要建设美丽的中国，实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，宏扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值与文化风采，让美丽中国更加辉煌出彩。

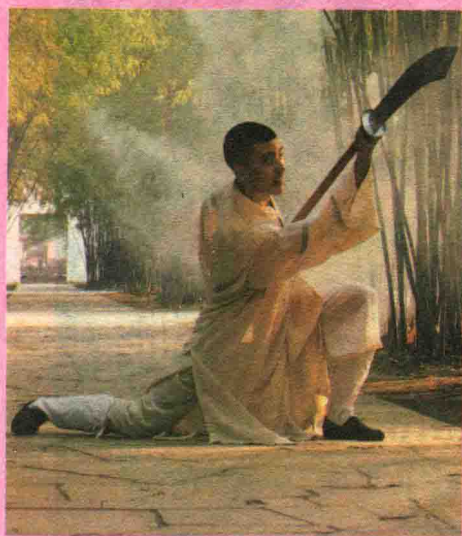
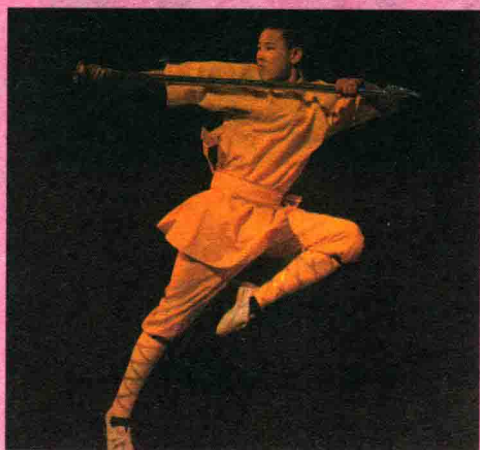
为此，在有关部门和专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型丛书。主要包括万里锦绣河山、悠久文明历史、独特地域风采、深厚建筑古蕴、名胜古迹奇观、珍贵物宝天华、博大精深汉语、千秋辉煌美术、绝美歌舞戏剧、淳朴民风习俗等，充分显示了美丽中国的中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套丛书唯美展现，美不胜收，语言通俗，图文并茂，形象直观，古风古雅，具有很强可读性、欣赏性和知识性，能够让广大读者全面感受到美丽中国丰富内涵的方方面面，能够增强民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中华文化，创造未来中国特色的先进民族文化，引领中华民族走向伟大复兴，实现建设美丽中国的伟大梦想。

目录

棍术

- 002 劲猛而慈悲的少林棍术
- 010 变化多端的八卦棍术
- 015 长短结合的三节棍术
- 019 灵动强猛的梢子棍术
- 023 攻防一体的八极棍术



刀术

- 迅如猛虎的少林刀术 028
- 矫若游龙的八卦刀术 035
- 刚柔相济的太极刀术 039
- 刀术中的极品十八拦刀 045
- 刀法中的精粹双手刀 050
- 稀有奇特的日月乾坤刀 054

剑术

实用珍稀的青萍剑术 058

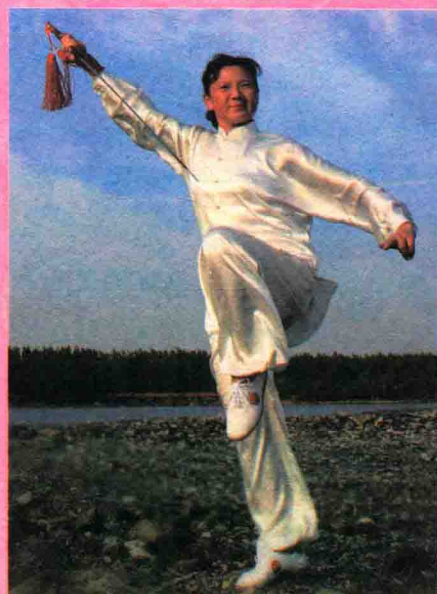
威震江湖的武当剑术 066

剑如飞凤的少林剑术 075

精巧多变的八卦剑术 079

双手剑的代表螳螂剑 084

轻灵如猿的峨眉剑术 089



枪术

094 形中寓意的岳家枪术

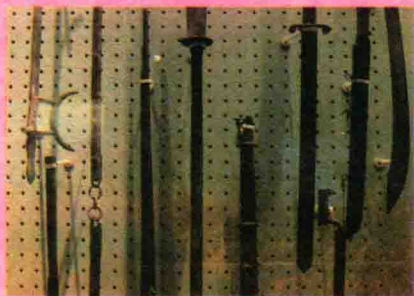
099 枪舞梨花的杨家枪术

105 枪术发展里程碑吴家枪

109 四大名枪之一峨眉枪

113 门类齐全的少林枪系

118 扎根山东的罗家枪术





棍术

作为武术器械的棍，是最早的原始工具，木棒、木矛是人类最早的武器。

棍棒虽不是战场上的主要兵器，但在某种场合，则更为方便，易被人使用。徒手搏斗，力气大者可占不少优势，但用棍搏击，情况就不同了。棍术在技击上不主张硬拼劲力，而是讲究技巧方法，刚柔并用。

古代棍术流派甚多，明代已有少林棍、巴子棍、俞大猷棍术等10多种棍术。后又演化出长梢子棍、三节棍、双节棍、五郎八卦棍、八极棍等。

劲猛而慈悲的少林棍术

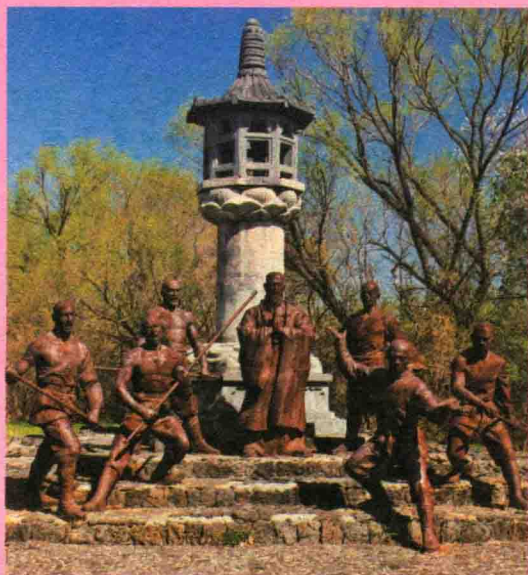
少林功夫可称为我国武术之源，其他各门派武术均与少林武术有着千丝万缕的联系。在少林武术中，棍术为重要的一宗。

少林棍的起源，相传与隋代在少林寺烧火做饭的火头僧有关。当时由于僧人众多，在少林寺烧火做饭并不是件轻松的工作。少林寺有

一位火头僧在天天烧火中，悟出了一手烧火棍的好功夫。

隋炀帝大业年间，少林寺得到消息，不久会有1万多山贼入侵少林寺，在众僧都惊慌失措的情况下，这位火头僧挺身而出，在短时间内训练了100多名年轻僧人学会少林棍，保护了少林寺。

少林武僧为何崇尚和擅长





用棍，这里有着深厚的历史渊源。

早期少林武术很重要的一个作用就是保护寺院。在使用兵器时，由于少林寺为佛教寺院，“慈悲为怀”乃是僧人行动的准则。这样，僧人在反击时不能以杀人的冷兵器刀、枪、剑、戟作为武器，这有违教规。于是僧人便选择了平常并非是杀人武器的棍。因为棍不仅是日常最常使用的器具，作战时同样是具有杀伤力的兵器。

古代由铜铁等金属铸成的刀、枪、剑、戟，并非为百姓制造，它们是国家军队才准许使用的武器，是为统治者服务的武器，百姓通常是不可以随手提刀携枪的。

古代朝廷对冷兵器的管理历来都是很严格的。秦灭六国，收六国之兵器而铸铜像，其目的就是不让百姓拥有兵器。既然金属铸造的兵戈不允许百姓拥有，少林武僧自然选择了不被官方认为是杀人兵器的棍。

武僧喜欢用棍与生存环境有关。少林寺处在嵩山深处，经常有狼虫虎豹等群兽出没，武僧生活在其间不断受到猛兽的袭击，为了防身使用棍作为武器，抵御猛兽的进攻。所以从立寺起，少林武僧就有出门带棍的习俗，这是武僧用棍的原因之一。还有一个是棍最容易得

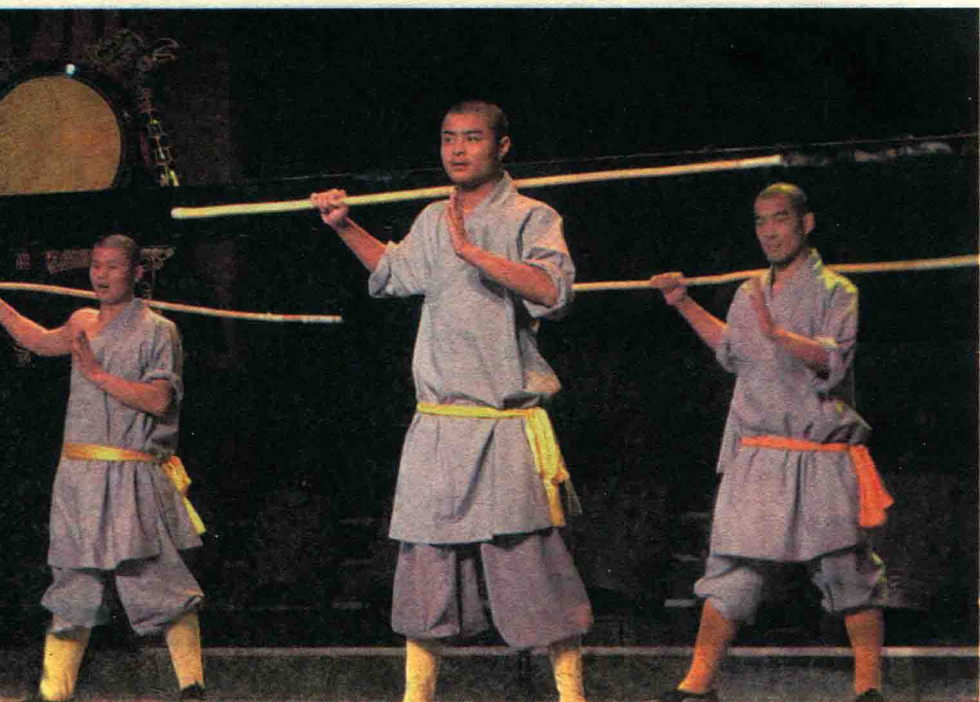


到，也最容易制作。

火头僧之后不久，又有著名的“十三棍僧救唐王”的事迹，是说李世民与郑帝王世充战争之时，不幸被捕获，少林寺上座僧善护，都维那僧惠珩，寺主僧志操，以及昙宗、普惠、明嵩、灵宪、普胜、智守、道广、智兴、满、丰凭着高超的棍术，将李世民救了出来。

为感谢少林众僧，李世民登基后，“嘉其义烈，频降玺书宣慰，赐田40顷，水碾一座，即柏谷庄是也”。并且对13位战功突出少林和尚不但均有赏赐，而且封昙宗为大将军。后来，宋太祖赵匡胤曾在少林寺学艺，并留下了“太祖长拳”和“太祖棍术”。

金元时期，少林寺中还出了一位著名的火头棍僧名叫紧那罗。传说，当时一伙叛军包围了少林寺。少林寺护法神关羽出战迎敌，也被杀得大败。大家不知如何是好的时候，蓬头垢面的火头僧紧那罗毛遂



自荐要出外作战。护法神关羽看不起这位火头僧，说：“只要你能退敌，我甘愿把护法神的位子让给你。”

没想紧那罗少林棍术十分了得，真把叛军打败了。

第二天，僧人发现少林寺伽蓝殿里的关羽神像竟然自动移出殿外。大家把他抬回去，但神像又自动移出。如此三番五次之后，大家知道关羽绝不食言。于是就按照紧那罗的样子塑了一尊神像放入殿中，而手持烧火棍的火头僧紧那罗就成了少林寺的护法神。

明代的时候，东南沿海一带屡屡遭受日本倭寇的骚扰，这些倭寇以沿海岛屿为据点，时常上岸烧杀抢掠，倭寇使用的是倭刀，他们的刀术奇诈诡异，明军正规部队经常吃败仗，于是以武功闻名天下的少林武僧应征出战。

当时少林寺的方丈是坦然法师，他听说了倭寇的暴行，十分震



惊，决定派武功高强的大弟子月空和尚为首领，带领月忠、自然、慧正、智囊等人内在的31名武僧前去抗倭。

这31位武僧都是由月空和尚一个一个仔细挑选出来的，为了确保他们确实能够“技压群僧”，月空沿用了少林寺“打出山门才出寺”的老规矩，即每名武僧都要闯过少林各项考核关。31人选定之后，寺里给他们每人配备了一匹马和一根很重的铁棍，他们凭着少林棍术将倭寇打得闻风丧胆。自此，沿海一带相当长的一段时间内平安无事。

这时期出现了许多抗倭好汉、民族英雄。最有名的是“俞龙戚虎”。俞是俞大猷，戚是戚继光。俞大猷的功夫得自少林，并回传少林棍术，成为了武林中的一段佳话。

俞大猷不仅回传了少林棍术真功，还把少年时学的少林棍，结合自己多年演练的体会和临阵克敌制胜的经验，写成一本书，名为《剑经》。

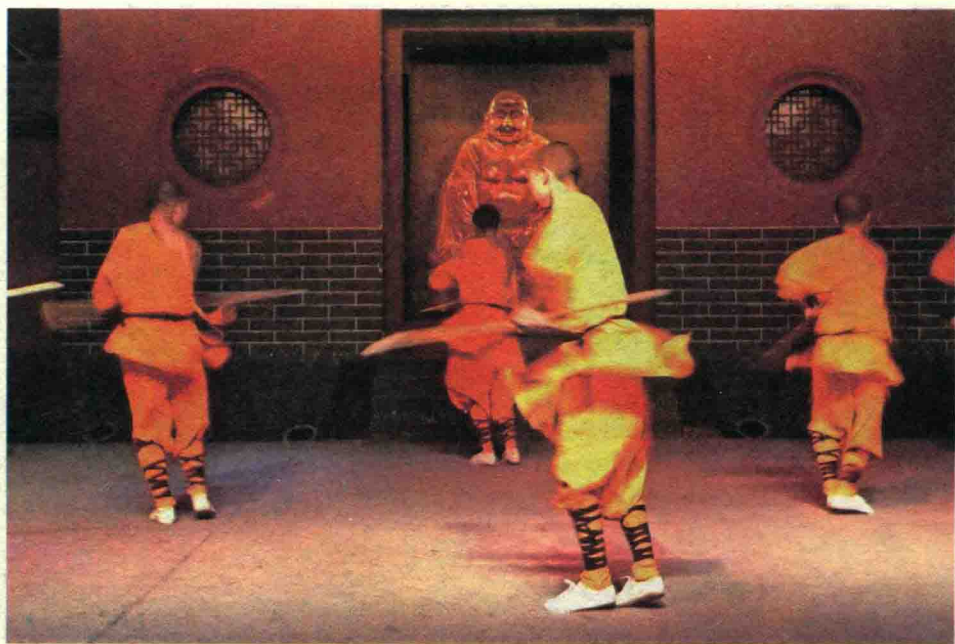


因为俞大猷是将棍当做长剑,《剑经》其实就是棍经。《剑经》一写出来,俞大猷的少林棍术就天下闻名,称为“俞公棍”,《剑经》也成为明代以来的武术经典。

经过历代武术家发展、融会,再创新,少林派棍术形成了一个庞大的体系,主要有:猿猴棍、风火棍、齐眉棍、大杆子、旗门棍、小夜叉棍、大夜叉棍、小梅花棍、云阳棍、劈山棍、阴手棍、阳手棍、五虎擒羊棍等。

少林棍术“棍打一大片”,一扫一劈全身着力。棍练起来呼呼生风,节奏生动,棍术密集,快速勇猛。它既能强身健体,又能克敌制胜,在历代抗敌中,少林棍发挥过重要作用。

阴阳棍是别具一格的少林棍术。传由明代抗倭名将俞大猷所创。这套棍术是军队中骑军棍术与步军棍合二为一的综合套路,故称“阴阳棍”。



少林夜叉棍棍术多变，以扫、拨、云、架、撩、戳、劈、舞花、挑、点为主要技法，尤其挑点戳棍术较多，体现了少林棍谱中讲的“三分棍术七分枪术”的棍术要旨，是不可多得的精华套路。

少林六合棍也是少林武术中的精华，由6种棍术绝招组合而成，故称“六合棍”。这个套路是两个人以实战为基础的攻防对打。

少林六合棍一直是少林寺秘不外传的镇寺之宝，经过历代武术高僧的不断修正和完善，其棍术之精妙，已经达到炉火纯青的境界。

少林功夫棍是少林寺正宗传统器械之一，此棍是隋末十三棍僧救唐王流传的棍术之一，技击性强，步法稳健，动作刚劲有力，在少林传统器械中有独到之处。

少林疯魔棍是少林武术体系中长器械的一种，是一套风格独特的棍术套路。该套路舒展大方，走架灵活，身棍合一，主要以扫打点挂、抢劈拔架、舞花挡挑为主，其动作快慢相间，技击性强，是一套

难得的棍术套路。

少林烧火棍是少林寺稀有棍术之一，被尊为“艺中之魁”。此棍又称“猿猴棍”和“猿猴棒”，动作简洁明快，质朴无华，颇具实用性，有“练好猿猴棒，走遍天下没人挡”之说。

少林烧火棍的主要动作特点是右脚提起、左脚蹬地跳起，然后右脚落地，左脚前落前掌着地成左虚步；同时右手持棍在体前向左向前向后绕拨一圆圈至身后棍端拄地，左手屈肘手心朝内由下向右上经脸部左格至左肩，小臂内旋成刁手。

少林镇山棍也是自古相传下来的，是宝贵的传统文化遗产，由于历史的久远与沧桑，终以“武道家学”的形式承袭保存，可谓尘封已久，实为珍贵。

少林齐眉棍是我国武术长器械一种。齐眉棍立棍于地，棍高以眉齐为度，舞动时可大蹦大跳，灵活多变，棍声呼啸，气势极为勇猛。

明代时，著名武术家程宗猷著有《少林棍术阐宗》，这是最真实可信的少林棍术著作。书中介绍了小夜叉、大夜叉、阴手、破棍等少林本门棍术，并对自己在明万历年间初入少林寺习武10多年的经历予以记载。

从书中可以得知，程宗猷去少林寺是为了学习棍术，而他之所以选择少林寺，就是因为听到了紧那罗王创少林棍的传说，但当他入寺后才知道，紧那罗王的故事其实并不属实，但幸运的是，他得知了少林棍的真正创始人。

变化多端的八卦棍术

八卦棍，全称“五郎八卦棍术”，相传由宋代杨家将之一的杨五郎始创，因此而得名。杨五郎随父征辽，后出家到五台山为僧，以枪化棍，棍术由太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，演变为六十四点棍术，符合内外八卦八八六十四之数，故名“五郎八卦棍”。

