

苕家拳全集

上

中州古籍出版社
洛阳书局



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

苕家拳

全集
上

(清) 苕乃周 著
陈万里 陈万卿 陈万刚 整理

中州古籍出版社
海 燕 出 版 社
· 郑 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

苕家拳全集 / (清) 苕乃周著; 陈万里, 陈万卿, 陈万刚整理. — 郑州: 中州古籍出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5348-4437-9

I. ①苕… II. ①苕… ②陈… ③陈… ④陈… III.
①拳术-套路(武术)-中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第230395号

策划编辑 黄天奇
责任编辑 王建新 胡宜峰 朱立东
整体设计 刘 瑾
责任校对 齐 笑

出版发行: 中州古籍出版社
(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

海燕出版社
(地址: 郑州市北林路16号 邮政编码: 450008)

发行单位: 新华书店

承印单位: 山东齐鲁古籍印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 71.5印张

字数: 1430千字

印数: 1-3500册

版次: 2013年10月第1版

印次: 2013年10月第1次印刷

定价: 238.00元(全三册)

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。



长乃周画像

序 一

王立群

先秦时期，中国早就有专门的武术典籍出现。《汉书·艺文志》兵家下“兵技巧”类著录13家199篇，这些图书的主要内容是“习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜者也”。其中“《剑道》38篇、《手搏》6篇”为刀剑劈刺、擒拿格斗、拳击摔跤类的典籍，与今日之武术无异。另外，在“兵阴阳”类目下，亦著录了一些与武术有关的图书，如“《蓂弘》15篇”，据《淮南鸿烈》云：“蓂弘，周氏之执数者也。天地之气，日月之行，风雨之变，律例之数，无所不通。”则是书虽与兵法有关，亦与今日之内功相类。再如“《辟兵威胜方》70篇”，是讲刀枪不入的图书，与今日之外气功无异。非常可惜的是，这些典籍几乎全部亡佚，只有片言只语残存于汉魏古籍中。

宋元以前的武术古籍，除一部分射箭、游艺图书幸存外，其他的兵械武术图书流传至今者甚稀，今日所能见者，主要是明清两代的著作了。明清之际，武术曾出现热潮，产生了一批优秀的武术大家，也出现了不少武术著作。苕家拳就是这一时期的杰出代表。

荥阳苕氏得姓于周室苕弘，可谓家学渊远而不坠。弘之后裔苕乃周先生，深通《周易》，颇晓阴阳变化之道；才兼文武，终成武林一代大师。苕乃周创立的苕家拳，可谓将“兵阴阳”与“兵技巧”融为一体，苕家拳遂为与少林拳、太极拳并立的三大拳派之一，并荣登国家非物质文化遗产之列。

武术古籍属中国古典文献中的特殊领域，也是颇具民族特色的领域。但是，一直以来，此类典籍并没有得到应有的关注。一是此类典籍多在流派内部传承，大多通过口耳相传或者抄本之形式传承，传播范围受限，外间较难涉足；二是此类典籍之整理有一定难度，需要精通武术又熟稔文献整理的专门人才。在少林拳借助现代传媒以开放的态度融入现代社会，太极拳走上全民健身的亲民路线而广为所知的形势下，曾与其鼎足而立、有三百年历史的苕家拳如何复兴，就成为亟须着手的

问题。所以,《芑家拳全集》的整理,不仅立足现实,而且对于芑家拳的振兴、传统武术的发扬、传统文化的传承都有重要意义,值得大力提倡并积极参与。

古代典籍是我国的宝贵文化遗产,武术典籍是优秀民族传统文化的结晶。文献整理是为了更有效地传播,是为了更大范围地传播传统文化。陈万卿是“中国《史记》研究会”的老友,著有介绍芑家拳全貌的《芑家拳》一书。其兄万里先生学拳于芑家,搜集校订拳械图谱百余件。其弟万刚先生也时时参与其间。兄弟三人毕数十年之精力,搜集整理芑家拳资料,功不可没。而且,古籍整理费时费力,极为不易。万卿兄弟为整理此书,耗费大量心血,值得嘉许。

对于武术,我知之不多,但从传播传统文化角度考虑,我是乐意力所能及地尽自己的一点力量的。所以,不揣谫陋,聊缀数语。是为序。

2013年6月于北京

序 二

苕松华

2012年11月7日，荥阳苕家拳研究会副会长陈万里、秘书长陈万卿兄弟携其所整理之《苕家拳全集》书稿来访，曰：“苕家拳之资料经数十年之搜集整理，今已编为一帙，欲付枣梨，请审定并赐序。”余抚盈尺之稿而叹：“此帙之成，难矣！余忝为会长，知此役之艰辛，今又先睹之，不敢言为序，而述其相关情况为世人知，则分内事也。”

苕家拳创始人苕公乃周，字洛臣，为迁汜苕氏十二世孙，出生于河南汜水县（今属荥阳）苕家村一书香世家。余为迁汜苕氏十九世孙，自幼闻洛臣公不世武功，甚感荣耀。公才兼文武，留下大批理论著作和拳械图谱，时未能刊刻，仅以传抄形式保存于传人之手。历代门人又恪守“不在人前卖弄”和“宁可失传，决不滥传”之训，故外人见之甚难。此前也曾有几位“先知先觉”和“开明”人士从事过苕家拳资料的搜集整理，如民国初曾任大总统的天津人徐世昌、汜水人袁宇华、江苏武进人徐震，以及荆文甫、苕文蔚等。然徐世昌搜集之书因黄河翻船而尽入鱼腹；袁宇华印本颇多舛误又极难得见；徐震之整理本虽广为传播却只是冰山一角；荆文甫、苕文蔚整理之书则因日寇入侵或焚于兵火，或大部散失。人云聚难而散易，于苕家拳事可见矣！

20世纪80年代，国家开展武术挖掘整理工作，时洛臣公七世、孙郑州市苕氏武术研究会会长苕新法先生曾参与其中，志未酬而身先殒，令人痛惜！万里、万卿兄弟乃新法先生弟子，遵师嘱而继《苕家拳全集》之役，寒来暑往，倏忽近三十年矣！其搜讨之苦，余时闻之。2008年7月，苕家拳被列入国家非遗名录。一时间寻根问祖者、切磋交流者、索取资料者甚众，新闻媒体亦不时造访。凡有此类活动，万里先生皆亲为展演拳械、讲解技法，万卿先生则为讲解历史文化。万卿先生又废寝忘食、夜以继日著介绍苕家拳全貌的《苕家拳》一书，满足了部分读者的需求。然而，深入研究苕氏理论及技击者，深入研究苕家拳承接与影响者，研究苕家拳与释、道、易、医关系者仍接踵至，皆欲识洛臣公之原著，故尽快出版《苕家拳全集》便被提上日程。

搜集资料固难，而校订文字则更难。万里先生出其所集拳械图谱百余种倾其全力详加校勘，万卿、万刚也多所参与，余亦以管窥蠡见参与其间，转瞬又四个春秋矣。当万里先生正伏案校订时，《台湾武林》杂志总编刘康毅先生来访，见案头如山之书而慨叹，称赞万里先生之整理“乃芡家拳近三百年来的第一等功业”。

《芡家拳全集》计29卷，整理校订了40余种芡家拳的理论和拳械谱，是芡家拳派创立后进行的第一次全面的资料汇编，且其中绝大部分为首次公开者，意义非凡。

我坚信，武林同道及专家学者得此编，基本能够得见芡家拳之全貌。芡家拳爱好者得此编，不再受觅求资料之苦。这一芡家拳发展的基础工程，必将对芡家拳的传承弘扬起到巨大的推动作用！

感谢万里、万卿、万刚三兄弟的辛勤劳动和他们家人的支持！

感谢国家、河南省、郑州市、荥阳市非遗机构的支持！

2012年11月8日

序 三

陈万里

中华文明源远流长，中华武术博大精深。清乾隆年间河南汜水县（今属荥阳市）苕乃周先生集众家之长创立的苕家拳，是中原腹地的又一著名拳派，被誉为“中国武术百花园中一枝艳丽的奇葩”，对中国武术发展繁荣产生过重要影响。

苕乃周先生（1724—1783），字洛臣，号纯诚，又号种竹翁、明心堂山人、爱花主人。汜水县苕家村人（中年后迁居后新庄村）。因行三，人称苕三先生。又以其文士而好武，被称为儒拳师。其曾祖父苕印昌，清顺治甲午副榜贡生，是一位以经史为宗，兼通老庄、佛学的饱学之士，是苕氏成为汜水望族的奠基者。祖父苕楚霖、父苕仙涓均为庠生，伯父苕濂为儒医。其兄长苕仕周，乾隆七年（1742年）进士，曾任山东蓬莱、文登，陕西宜君等县知县，是一位精通易理的大家，著有《易经讲义》八卷。乃周先生自幼受家庭文化熏陶，博通经史，深谙易理，采撷医道，融会养生，为以后创立拳派、著述拳械图谱奠定了坚实的文化基础。

苕乃周“成童嗜武”，私淑明末汜水虎牢张八。张八，精拳枪，称神手。张八之技下传五世而至汜水禹门。苕乃周初学于汜水禹氏家族中精于武艺且“世罕其匹”的禹让，又与禹氏武术传人禹盛鸣“日月刮磨”，与“文武双全”的禹鸿起探讨交流，故能“尽得张八之术”。复经洛阳阎圣道之指点、四川梁道之传授，与“尤精于剑”的王新象及武学名家王守一切磋比较。师承名家，兼习各派，另辟蹊径，独树一帜，形成以中气为核心理论，以内外双修、形气合一、刚柔相济、攻防一体为主要特点的武学体系，有《中气论说》等武术理论著作及拳、棒、枪、剑、春秋刀等拳械图谱传世，世人称之为苕家拳。

苕乃周集易理、医理、拳理之大成，熔内气、外形、技法于一炉，是一位技术精湛的武术实战家和伟大的武术理论家，是中原武术的集大成者。他才兼文武，故而被两任河南巡抚聘为巡抚衙门教习。河南巡抚荣柱赠匾“名齐俊及”，大宗伯庄方耕称其为“两河杰士”。及卒，河南巡抚徐绩吊以诗，有“盖世英雄今渺矣”之句。

葛廷贵先生盛赞“芑乃周是我国武术史册上旷古罕见之通才”。康庆武先生也说：“芑乃周和他建立的拳学中气理论，可谓前无古人，后无来者。”

乃周先生醉心武学，漠视功名，仅以岁贡终，士论惜之。然其空前绝后之器终不能掩，他所建立的拳学体系和遗留之图谱已成为中华武库中极为宝贵的遗产。

余幼时常聆祖父言说芑家拳故事，耳濡目染，烙印甚深。年十八，从学于芑家拳传人秦景尧先生。经数年，由秦先生介绍，拜芑乃周祖师七世孙芑新法先生为师。先师精拳技，富学问，整理先人遗编，不遗余力，又屡屡嘱我等搜求散出之谱以成芑氏武学之全集。恩师仙逝，我等铭记遗训不敢忘。乃遍访荥阳、新密、新郑、巩义、中牟、郑州、新乡、安阳、开封、西安等地芑家拳传人，苦苦搜求，晨昏演练。常骑单车穿梭于崇山峻岭之间，奔波于荒郊小道之上，或为求一谱而奔波数月，或为见一书而央求数人，数十年来，共得见芑氏拳械图谱 150 余册。然而这些抄本大多残缺不全，讹误亦多，故乃与家弟万卿、万刚甄别优劣，辨析正误，字斟句酌，删衍补漏，夜以继日，通宵达旦者不知凡几。

无涓涓之细流，无以成江海，此书之成，更凝聚了大家的心血和汗水。倘此书之出版能使世人更多了解芑乃周先生和芑家拳，能为普及弘扬芑家拳有些许之助，则可告慰于先师，告慰于祖师矣！

感谢关心支持此书出版的领导和师友们！

书中之误，敬请方家指正。

2012 年 10 月 27 日于研武斋

说明

此次整理，将芗家拳创始人芗乃周先生像置卷端以示敬仰，并示饮水思源也。

此次整理，共得见有关芗氏拳械图谱 150 余册，且多为抄本，如《中气论说》共得见清道光、咸丰抄本等 12 种，《中二十四势拳谱》共得见咸丰、光绪抄本等 13 种，《字拳谱》共得见道光、咸丰抄本等 11 种，《三十六枪谱》共得见道光、咸丰抄本等 7 种。凡此类者，不再一一注明。

此次整理，重点在校正文字之讹误，图则以画工精细者影印之。

此次整理，文字变为简体，仅作句读，不为注解。

此次整理，或对校，或本校，或他校，或理校，校记繁杂，今皆删之。

此次整理，比类排次，拳与拳类，棒与棒类，枪与枪类，剑与剑类，以便阅读。

此次整理，如《点气论》后“余谓此”一段文字，早期抄本均无；《字拳》之偏势谱早期抄本均无注解。此皆为后人所加。凡此类者，悉从淘汰。

此次整理，对于传抄过程中出现的错字和不规范字，如“钟魁”当为“钟馗”，“枪干”当为“枪杆”，“一柱香”当为“一炷香”……凡此类者，皆径改之。

此次整理，“豁手”改“擢手”，“脚指”改“脚趾”，“筋头”改“斤斗”，“伯王”改“霸王”等，凡此类者，皆规范之。

此次整理，谱中凡“洒脚”“洒腿”用“洒”字不用“撒”，凡“撒手”“撒膀”均用“撒”而不用“洒”。“曲”与“直”相对，“屈”与“伸”相对。凡“炼气”皆用“炼”，凡“练形”皆用“练”。凡自下而上之冲拳动作谓之“冲”，直拳曰“撞”。凡此类者，皆规范之。

此次整理，拳械谱及理论中出现的生僻字如“擗”，皆改为“砸”。原字意为自上而下砸之，又有一点即起，不能砸老之意味，内含中气，体现入扶，与今之“砸”义相近而劲道实不同。“靳”“勑”改“劲”，“棚”改“棚”，“搯”改“攥”，“惊颤”改“惊战”，皆有此义，读者宜知之。

此次整理，谱中偶尔出现荥阳、汜水一带方言，如《二十四字诗》中《偈字诗》有“偈

法不着争有限”之“争”，意为“差”，“争有限”即“差一点”。《二十四大势拳谱》之《顺手牵羊》中有“往后一捞”，“捞”即“拉”，非自下而上捞起之意。凡此类者，不再注解，读者宜知之。

此次整理，凡涉及苕家拳特有之名词如“促”字，其意为臻也，使之圆满也。击敌之时仍嫌力量不足，再将内气外形调整蓄收，而后同心合意，一齐发放，此过程称之为“促”。凡此类者，陈万卿《苕家拳》一书多有解说，此次整理不再一一注明。

此次整理，对已不完整之《分练法》，有传习而未见文字记载之《五行气》，已残缺不全之《孙大圣二十七势拳》《之字拳》《斜形拳》《新订张夫子蛇矛谱》《弹弓谱》等，均未整理入书。异日若有完本发现，容再做补充。

此次整理，对非苕乃周之原作而流传于苕家拳传人中的《小罗汉拳谱》《炮拳谱》《白虎拳谱》等拳械谱（或即“著有新式枪捶棒谱传世”之苕其渊之作品，而绘图解说则出于民国苕文蔚之手）作附录处理，以便对比。

《十面埋伏引战拳谱》，当为明季虎牢张八之神拳二十九法。此拳虚实相间，刚柔并济，擎中有战，战中有擎，浑身是法，犯者立仆。附录于后，以供参考。

目 录

卷之一

中气论说一.....	3
初学条目.....	3
打拳须知.....	5
打手论.....	5
十层功夫.....	10
练形.....	13

卷之二

中气论说二.....	16
拳法渊源序.....	16
初学入手法.....	16
正气论.....	17
养气论.....	17
纳气.....	17
三气合为一气.....	18
中气.....	18
借行气.....	19
夺气.....	19
论外形.....	19
大小势说.....	19
起纵说.....	20
论用功.....	20
肺气为主.....	21
讲出手.....	21
讲打法.....	21
打法总论.....	21

卷之三

中气论说三	24
炼气诀	24
讲点气	25
中气歌	25
承停擎歌	25
肝起肺落歌	26
老少相随歌	26
阴阳转结歌	26
勇气根源歌	26
疾快用法歌	26
五行能司歌	27
论手足歌	27
论手歌	27
论足歌	27
足歌	27
手歌	28
肘歌	28
胯歌	28
膝歌	28
论打法歌	28
论拦法歌	28
论头歌	29
平肩歌	29
仄肩歌	29
内外合歌	29
内外合一歌	29
单练法歌	29
合练法歌	30
论单合练歌	30
呼吸纳气歌	30

文武双全歌·····	30
------------	----

卷之四

中气论说四·····	32
------------	----

中气论·····	32
----------	----

阴阳入扶论·····	33
------------	----

入阳附阴入阴附阳说·····	33
----------------	----

入阳扶阴入阴扶阳说·····	33
----------------	----

阴阳并入阴阳并扶说·····	33
----------------	----

阴阳分入阴阳分扶说·····	34
----------------	----

阴阳旋入阴阳旋扶说·····	34
----------------	----

阴阳斜偏十字入扶说·····	34
----------------	----

阴入阴扶阳入阳扶说·····	34
----------------	----

阴阳乱点入扶说·····	34
--------------	----

论头·····	35
---------	----

论手·····	35
---------	----

论足·····	36
---------	----

论拳·····	37
---------	----

阴阳转结论·····	37
------------	----

三尖为气之纲领论·····	38
---------------	----

过气论·····	38
----------	----

刚柔相济论·····	39
------------	----

十二节屈伸往来落气内外上下前后论·····	39
-----------------------	----

三尖照论·····	40
-----------	----

三尖到论·····	40
-----------	----

擎停承论·····	40
-----------	----

咽肉变色论·····	41
------------	----

行气论·····	41
----------	----

面部五行论·····	42
------------	----

聚精会神气力渊源论·····	42
----------------	----

得门而入论·····	43
------------	----

头手二手前手后手论	43
点气论	44

卷之五

调息养身法一	47
悟得春光遍宇宙	47
内景图说	47
论外形之阴阳与内气之阴阳相合	49
面部五行	49
手部五指五行说	50
论足之领气	52
五行即五脏	52
论经络脏腑内外气血行度	54
养气说	55

卷之六

调息养身法二	58
炼气论	58
鼓巽所以然	59
呼吸存不存	59
呼吸动火	59
七气合七势	60
七气性情合乎七势	60
内炼外炼	60
武备炼气与修真不同	60
咽内七气功	61
咽气坐功	61
咽气立功	61
内丹	61
内外	62
浑元	62