

手臂录·无隐录释义

——明代枪法短兵解密

Shoubilu Wuyinlu Shiyi
Mingdai Qiangfa Duanbing Jiemi

任 鸿 | 编著

这是一部追溯武学文化与历史的书

这是一部关于明朝末年实用武艺的书

这是一部古文言与白话文完全契合的书

这是一部耗费作者五年多心血与体能的书

总之，这是一部令你感动和受益匪浅的好书



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

手臂录·无隐录释义

——明代枪法短兵解密

Shoubilu Wuyinlu Shiyi
Mingdai Qiangfa Duanbing Jiemi

任 鸿 | 编著

这是一部追溯武学文化与历史的著作

这是一部关于明朝末年实用武艺的书

这是一部古文言与白话文完全契合的书

这是一部耗费作者五年多心血与体能的著作

总之，这是一部令你感动和受益匪浅的好书



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手臂录·无隐录释义：明代枪法短兵解密 / 任鸿编著. -- 太原：山西科学技术出版社，2016.8

ISBN 978-7-5377-5400-2

I. ①手… II. ①任… III. ①武术-中国 IV.

①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 195400 号

手臂录·无隐录释义

出 版 人：张金柱
作 者：任 鸿
策 划 编 辑：徐俊杰
责 任 编 辑：张保国 徐俊杰
责 任 发 行：阎文凯
版 式 设 计：侯亚萍
封 面 设 计：吕雁军

出 版 发 行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址：太原市建设南路 21 号 邮编：030012
编辑部电话：0351 - 4922134 0351 - 4922107
发 行 电 话：0351 - 4922121
经 销：各地新华书店
印 刷：山西新华印业有限公司
网 址：www.sxkxjscbs.com
微 信：sxkjcbbs

开 本：710mm×1010mm 1/16 印张：20.5
字 数：312千字
版 次：2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
印 数：1-3000册

书 号：ISBN 978-7-5377-5400-2
定 价：68.00元

本社常年法律顾问：王葆柯

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

《手臂录》与《器王正眼无隐录》皆为吴旻撰写，其内容不仅是吴旻在武道中的身心体会，更是一部开启后学者武学思维的心血力作。

吴旻（公元1611—1695），亦名乔，字修龄，号沧尘子，生于明万历三十八年，卒于清康熙三十三年，享年八十五岁。本为江苏太仓人，后入赘昆山。1633年，明季正值多事之秋，常熟人石电（号敬岩）应平湖沈萃楨备兵之聘来到昆山，住在报本寺。吴旻与同乡夏君宣、夏玉如兄弟及陆桴亭闻石电枪法精绝，便拜石电为师学习。

当时石电的年纪应在六十余岁，出身于丐户，晚年专以教授枪法营生。吴旻等四人随石电学艺两年，石电即随包文达等剿匪，终因受伏歿于王事。往后数年间，夏氏兄弟皆从戎而亡，只剩吴旻和陆桴亭。

事实上，此四人在跟随石电学习期间，所练的都是基本功，包括扎法、封闭和连环，所以吴旻才说两年内石师父传授的内容并不多。而陆桴亭当时由于路远，隔三差五来学一次，所以对枪法掌握得更少之又少。因而，真正继承下石电枪技的只有吴旻一人。

随着吴旻的成长，他广猎各家的枪法，并与枪师切磋，精心钻研，开阔眼识，对当时流行的峨嵋枪、马家枪、沙家竿子、杨家枪、汉口枪、少林枪尽数精通了解，从而于五十岁开始逐步写下枪法心得，最终于1678年汇集成《手臂录》一书出版。后又于1687年，写就《器王正眼无隐录》（后文简称《无隐录》）公开于世。足见出身书生的吴旻，确有实战武技的天赋及自学成才的能力，且对于他敢于公开枪谱的气魄，着实令人佩服！换在今天，很多门派即使真有所谓武林秘籍，恐怕也不会有他这样的度量，这也体现出吴旻对自身武学





修为的自信。

时至今日，古人的正法眼藏已经失传，尽管现在个别门派尚存有一些技巧，却很不完整，枪棍之辨多无人能识。而《手臂录》和《器王正眼无隐录》流传至今，其内容也有多个版本，在令读者开阔广识的同时也各自存有错漏，其汉字多为正体，且章节次序混乱，通假字、异体字、错别字很多，虽可算作文言，事实不易阅读。故而笔者综合现有各版本，并参考相关武术古籍，将其仔细剖析点校、绘图说明，将正体字换为简体字，并依据吴旻的描述对古本《手臂录》重新作了正确的整理，归纳为二十二章。而《器王正眼无隐录》由于古本稿件本就缺失严重，故仅能归纳成二十三章。凡书中涉及关键难点，笔者都一一给以释义，以方便后学者研读。

《手臂录》和《器王正眼无隐录》可看作枪法的圣典，需要习练者在练习中反复地阅读、体会及感悟，想要入门至少须读上十遍，认真琢磨，凭此指导自己，以求枪术早日脱化。此中决心、毅力及艰苦，亦可称作武者的修行。

笔者号翊将军，武术爱好者，长期致力于古传实战武学的研究和学习，在网上发表过多篇武术类文章，曾参加过几次器械类的对抗比赛，结合自身习练长枪和技击、短兵的心得，以五年多的时间，对《手臂录》和《器王正眼无隐录》仔细研读，重新诠释，手绘图势，亦可谓笔者的尽心之作。图势中几乎包括了明代中晚期各类盔甲样式，对甲冑迷而言，值得参考。

在此，感谢山西科学技术出版社能为这部嘉惠后学的教材给予出版发行，亦特别感谢为此书图势摄影剪贴的王超、任馨雨和韩云静、伊雪、张霄、周洪军、高文革等朋友，以及盛唐长安夜、东海长鲸等网友的支持！

对于新手来讲，愿此书成为您习武入门的指南；对于枪家大师而言，愿此书成作您技艺的借鉴，并对书中不妥之处，给以指点斧正。

任鸿（翊将军）

2015年11月1日写于塘沽

目 录

上篇 手臂录

- 第一章 自序 / 3
- 第二章 石敬岩枪法记 / 6
- 第三章 枪法元神空中鸟迹图 / 14
- 第四章 枪法圆机说 / 22
- 第五章 枪式说 / 25
- 第六章 六家枪法说 / 28
- 第七章 杨家枪说 / 34
- 第八章 竿子用法说 / 36
- 第九章 枪根说 / 38
- 第十章 闪赚颠提说 / 41
- 第十一章 脱化说 / 44
- 第十二章 短降长说 / 46
- 第十三章 临阵兵枪说 / 48





- 第十四章 古论注 / 50
第十五章 二十四势图说 / 54
第十六章 戳法 / 106
第十七章 革法 / 109
第十八章 步法 / 117
第十九章 行着 / 120
第二十章 枪法微言 / 135
第二十一章 峨嵋枪法 / 153
第二十二章 梦录堂枪法 / 173
附一：枪法答疑 / 191
附二：见肉贴杆 / 194

下篇 器王正眼无隐录

- 第一章 自序 / 199
第二章 石家枪法源流述 / 204
第三章 枪王说 / 207
第四章 枪棍辨 / 209
第五章 枪式说 / 211
第六章 直力兼横力说 / 213
第七章 纯杂说 / 214
第八章 枪分五品说 / 216
第九章 短降长说 / 218
第十章 针度篇 / 219
第十一章 实用扎法说 / 221
第十二章 实用革法说 / 223
第十三章 身法步法说 / 226

- 第十四章 行着 / 229
- 第十五章 游场扎法说 / 241
- 第十六章 游场革法说 / 248
- 第十七章 三家用法说 / 250
- 第十八章 马家枪考、革法 / 253
- 第十九章 役棍 / 258
- 第二十章 单刀图说 / 261
- 第二十一章 渔阳剑诀 / 293
- 第二十二章 双刀歌 / 297
- 第二十三章 诸器编说 / 301
- 附一：渔阳剑诀与单刀图说的联系 / 309
- 附二：石敬岩传 / 312



【SHANGPIAN】
【上篇】

SHOUBILU
手臂录



第一章 自序

原文

用兵以戚南塘之旗鼓为初门，孙武子之虚实为极致，击刺抑末矣！然不能此末艺，则不敢身至阵前，无以定将士勇怯，而行不逾时之赏罚。人无畏心，战何能胜？况又平日所用教师多被诱于花假以误士卒乎？

虽然，受何人而敢言此？唯以壮年所广集，汇为一编，以定其邪正浅深，贻之子孙而已！

余所得者，有石家枪，敬岩也；峨嵋枪，程真如也；杨家枪、沙家枪、马家枪，其人不可考；少林枪，余得者洪转之法；汉口枪，则程冲斗也，有《耕余剩技》、《少林阐宗》、《长枪法选》诸书刊印行世。此七家者，其法俱存，余若金家枪、拒马枪、大宁笔枪等，尚有十余家，名存而无徒，书又不传，无可考据。应由技术浅小，虽取名一时，不足以传久故也。

今就七家言之，真如一门而入，一师而成，一于纯者也。敬岩遍历诸家，年将四十，始遇德长，重下本源工夫，而得返正，及乎晚年，棍棒刀牌，皆成枪法，化杂以为纯者也。二师身二，而法则一也。沙家竿子长软，别为一门。杨家器在长短间用之，亦兼取长短之法。此三家皆不杂棍法。

马家以杨家为根本，而兼用棍法。少林全不知枪，竟以其棍为枪。故马家法去棍犹有枪，少林去棍则无枪也。然少林刚柔相济，不至以力降人。冲斗止学少林之法，去柔存刚，几同牛斗。而今世冲斗之传，江南最盛，少林犹不可得，况其上焉者乎？

总而言之，峨嵋之法，既精既极，非血气之士日月之工所能学。沙家、杨





家，专为战阵而设，马家、少林、冲斗其用于战阵，皆制胜之具，惟江湖游食者不可用耳。

钟王之手，亲纸以成字者，毫端也。为毳（音cuì，细毛）、为苧（音qǐng，捆绑笔毛的细绳）、为胶、为管，皆所以成此者也。善将将之君，敌忾以奏功者，击刺也！为旗鼓、为队伍、为虚实，皆所以成此者也。闻击刺而小之者，在武乡、谢艾、韦睿，余乃心伏。取子恒《典论》之语，而名为《手臂录》。

时戊午八月，沧尘子吴旻修龄撰

释义

行军作战，以戚继光擅用旗鼓指挥而名列第一，以孙武操控军队虚实兼备而达到极致，至于士兵所用的劈刺技法，不过是最下等的技艺。

然而，如果不能掌握这类下等技艺，就不敢亲临战场，也就无法判定将士是勇猛还是胆怯，以及适时地施以赏罚。将士不明白何处危险，作战又岂能胜利？何况日常雇用的教师，无不被其华而不实的技艺所诱惑，从而深深地误导士卒！事实就是这样，可我吴旻算什么？怎敢说这种事？我仅能将年轻时大量搜集的劈刺技法，编汇成书，来论定哪些技法是邪说，哪些是正道，哪些肤浅，哪些深奥，从而流传后世子孙。

我所搜集的技法有：石家枪（石敬岩枪法）、峨眉枪（程真如枪法）、杨家枪、沙家枪、马家枪（杨、沙、马的枪法鼻祖已无从考证）、少林枪（我学自洪转的枪法）、汉口枪（即程冲斗枪法，有《耕余剩技》《少林阐宗》《长枪法选》等书刊印流传于世）。这七家枪的技法都流传至今，其他的像金家枪、拒马枪、大宁笔枪等还有十余家，枪法之名虽在，但实际上已失去传承，更无枪谱流传，已无法考据其真正的技法。其原因应是技法紧密难练，虽然在一段时期内有名，长久下来还是不易流传。

目前仅就七家枪法而言，程真如仅学自一派，始终是一位师父传授，故而真如的枪法很纯正。石敬岩学遍各派枪法，年近四十，才遇到刘德长，既而重新从基础练起，得以回至正道。到晚年的时候，长棍、大棒、刀（按《手臂

录》及陆桴亭《石敬岩传》，石电亦擅偃月刀、长倭刀）与团牌（即藤牌腰刀）都能用作枪法，将所学杂项化作纯正的枪技。两位师父，两个身躯，而枪法却同为一种。沙家竿子长而腰软，另成一派。杨家枪长度在长竿、短枪之间，选取长竿和短枪的技法进行应用。这三家枪法都没有掺杂棍法。

马家枪吸收杨家枪法，作为本派的枪技，并兼用棍法。少林根本就不懂枪，竟然把自家的棍法当作枪法。所以说马家枪去掉棍法还有枪法，少林去掉棍法的话就没有枪法了。然而少林枪法刚猛与阴柔互补，还不至于光靠蛮力来赢人。程冲斗止步于学来的少林枪法上，并抛掉阴柔，仅图刚猛，如同斗牛角力一样。现今程冲斗枪法的流传，以江南最为盛行，这些后学之徒，连少林枪法都没有完全掌握，何况程冲斗改造过的少林枪还会有枪法吗？

总而言之，峨眉枪法，够精细至极，并非莽撞之人花上几十天、甚至几个月的工夫就能学成的。沙家枪、杨家枪专门为对阵作战而设置，马家枪、少林枪、程冲斗的枪法如用在战场，也都能成为克敌取胜的军用技法，唯独行走江湖靠教授枪法吃饭的人不能使用。

钟鹄、王羲之的手，贴近纸绢即能写出好字的原因，靠的是笔锋。而笔头上的根根细毛，绑扎细毛的纤绳，笔头与竹管的粘合，竹管的加工，都是造就好笔锋的必备条件。善于带将出征的皇帝，遇到劲敌仍能打胜仗，靠的是将士的劈刺技术。而旗鼓指挥得当、队伍实力强悍、作战虚实结合，都是促成劈刺技术得以在战场施展的关键因素。要说擅用劈刺技术以少胜多的将帅，当数诸葛亮、谢艾、韦睿，我对他们由衷地佩服。

选用曹植《典论》里的话，将此书命名为《手臂录》。

时戊午年八月，沧尘子吴旻修龄撰

解析

吴旻将枪法上升到关乎战争成败的高度，是之前所没有的，可以说是对大枪的崇拜，或者是对枪法先贤的尊敬。字里行间，看出吴老是个对枪法实事求是的人。





第二章 石敬岩枪法记

原文

枪旧有峨眉、杨家、沙家、少林、马家之名，然文章家莫或留意于小技，而精于枪者，大抵无文，故不能考杨、马、沙为何时人。

其制，则沙家竿子长一丈八尺，竹枪也；杨家长一丈四尺，峨眉、马家长九尺七寸，木枪也。竿子长，腰软头重，其势阔大而疏迟，用处在足，以腾挪进退、足如奔鹿、身如电光者为善。

马家枪身重而短，腰劲头轻，其势紧密而迅疾，用处在手，以吞吐变化、身如轻云随风、手臂如生蛇渡水者为善。

杨家杂出于马、沙之间，学问以谨严为基，故必先学马家枪，既熟既精，然后学竿子。马家与竿子既熟，则杨家枪不学而能矣！兹所记者，马家枪法也。

短枪之近祖，有刘德长，初为少林寺僧，又遍游天下，而后枪技特绝。受边帅之辟，弃其方袍，仕为游击将军，真定巡抚中丞韩公勗（音xiǎo）字延教其部将。

常熟石电，号敬岩，与少林僧洪记往见。洪记，少林推第一，意殊傲蔑。及校技，而杖物为德长所拔去，乃心折，与敬岩百拜，请授教。

德长曰：“二子之技非不善也，然见我立败，址不极固也！譬于筑室，隆其构，弱其堂，风雨大至，有弗圮（音pǐ，倒塌）者乎？二子能从 my 言，悉去旧构，更其堂址。堂址既固，我不加寸木，以子旧构，构于新堂，无敌于海内矣！”



洪记、敬岩受命而为之者二年，乃许入室。惟时德长之徒，最高者山东王富，次则敬岩与韩二公子，又次者韩仆来子，又次者为中丞公云。

余少时见中原多事，倘得见用，必与兵事，故常与里中诸少年驰射于郊，习读孙武、戚继光之书，考求其故。崇祯癸酉，敬岩至娄，寓报本寺，余约同里夏君宣、（夏）玉如、陆桴亭拜学焉。玉如、桴亭与余同辛亥生，君宣长二年，二夏之居，与余家止隔一墙，三人晓暮习练。桴亭居稍远，数日一来习，手脚稍疏于三人。

石师之教，先练戳，戳不许多，四伐、五伐（“伐”字在此疑为方言量词。按吴殳等人初学枪时分析，分早晚各训练一次，合计扎500下，取平均值，即早上扎250下，晚上扎250下。鉴于马家枪10斤的重量，而古人通常比现代人劳动强度大，力气大，故而取每次训练最多五伐，则每伐应是50扎，最开始练的戳法应是单杀手，也是初学者的入门技法）则喘息汗下，止而少憩。又四伐五伐，以力竭为度。戳不力竭，则手臂油滑，初址不固，临敌无以杀人矣！以渐加之，必日五百戳，几百日而戳址固焉。四人之中，戳手惟君宣最劲最疾。

戳之后，乃教以革，革者埜（音è）地置后踵，不得移动，移动则手不熟，乃使善戳者如矢如电以戳焉。革稍不合法，则杆必及身，颠扑于地。杆以革絮封其端，而又缚厚纸竹于前臂，然犹左腕、右臂青紫流血，恒不绝见。

练戳、革无终期，十年、二十年益善。余本书生，不能专其技，仅得三年之工。

戳、革既熟，然后教以连环。连环者，一革一戳，互为主客，欲相杀如仇怨焉。宗门重涅槃堂里禅，为临死时有用者也。枪亦重临阵有用者，习时稍容情，即临阵无用矣！玉如力大，革与连环，三人皆不及。

戳、革、连环既熟既精，然后教以破法、“夜叉探海”等势、“中平枪，枪中王”等诀，百日事尽。

始终凡三年，余戳不及君宣，革不及玉如，然见徽派程冲斗之徒，气力愤发，殆（音dài，几乎）同牛斗，绝无名士风流。石师交手，意思安闲，如不欲战，俄焉枪注人喉，不敢动而罢，微乎微乎，近于道矣！

盖戳、革、连环、破法，皆下学事耳！其上达之径，唯孙子所谓“敌逸能



劳之，饱能饥之；能而示之不能，用而示之不用；攻其无备，出其不意；实则虚之，虚则实之；多方以娱之；后人发，先人至；致人而不致于人”，乃为枪之精微也，予所心悟，则在于此。

二十年前，好与四方枪师为戏，绝少当意者，每欲觅二三年传石师之技，使无断绝，而皆欲速见小，不能下海枯石烂之工，是以无可与语。今则五十之年，倏然已过，笔情枪兴，一时俱尽。呼德下谓余曰：“敬岩之技，人无可传，何不著述以垂后？”余曰：“我法以心传心，不立言语文字。”

荏苒久之，又思石师虚实变化之妙，不可言传，而下学之事，笔所能述，且欲使刘、王诸师及同学诸友姓名不泯，故作此记。司空表圣诗曰“谁料生平臂雁手，挑灯自送佛前钱”，咏之怆然而已！

辛丑冬，沧尘子吴乔修龄记

释义

枪法历来就有“峨嵋”“杨家”“沙家”“少林”“马家”之称谓，而工于文章者对此微末技艺多不关注，且枪法精湛者有哪些人，大都没有文字记载，故而无法考证杨家、马家、沙家枪法之鼻祖是什么时代的人。

各家枪的规格：

沙家竿子，长一丈八尺（按明造尺，约5.76米），竿为竹制；杨家枪，长一丈四尺（约4.48米），峨嵋、马家枪，长九尺七寸（约3.1米），杆皆用木制。

竿子最长，枪腰软，枪头重，动作舒展大开，行枪粗疏缓慢，强调步法的运用，以跳闪进退、步法迅如奔鹿、身法快如闪电为极致。

马家枪，枪身短重，枪腰刚劲有力，枪头轻巧，动作紧密迅速，强调手法的运用，以杆子吞吐变化、身似轻云随风、手臂如同活蛇凫水为最极。

杨家枪，是从马家枪和沙家枪中分化出来，其从中学到问到的东西都以严谨为根基。所以学枪者应先学马家枪，后学沙家竿子。马家枪、沙家竿子练熟了，则杨家枪不用学就能融会贯通。《手臂录》一书主要记述的枪法，是马家枪。



短枪技法的近代鼻祖，或许是刘德长，他本是少林寺和尚，又游学天下，此后枪法出类绝伦。受边陲长官征召，脱却袈裟，做官当了游击将军，真定巡抚中丞公韩昪宇聘请德长教授其部下将士的枪法。

常熟石电，号敬岩，和少林僧洪记前往拜谒。洪记的枪法在少林寺首推第一，其性情孤傲，瞧不起人。跟德长比试枪法，杆棒竟被德长从手中拨去，方心中叹服，与敬岩百般拜揖，恳求传授枪技。

德长道：“你二人并非枪术不佳，然而遇到我立马败阵，其原因是枪址不固！好比建造房屋，构架高大，地基虚弱，暴风骤雨来袭，哪有不倒塌的？你二人若听我的话，须将旧构架全部拆掉，更换地基。地基牢了，我不需添加寸木，就用你们原先的构架，在新地基上建造房屋，到那时你们的枪技就无敌于天下了！”（德长喻指洪、石二人应在枪根的把持运用上下足功夫。）

洪记、敬岩按德长的教诲研习了两年，德长方答应收他们为正式的弟子。当时德长的门徒中，枪法最好的是山东的王富，其次是敬岩和韩昪宇的二公子，再次是韩仆来的儿子，再次之是中丞公韩昪宇。

我年少时看到中原战事纷仍，倘若一旦被朝廷任用，定要许身征战，故经常与邻里少年到郊外骑马射箭，并研读孙武子、戚继光的兵书，验证书中范例。

崇禎癸酉年间，敬岩来到昆山，住在报本寺，我约了邻居夏君宣、夏玉如、陆桴亭前去拜学。玉如、桴亭和我都是辛亥年出生，君宣比我们大两岁。君宣、玉如的住处和我家只有一墙之隔，我们三人早晚习练枪术。桴亭住得稍微远些，几天来习练一次，其手法、步法较我们三人略显粗疏。

石师父教枪，首先练戳法。开始戳次不能太多，四组、五组戳法过后即会喘息汗流，此时暂停练习，稍作休整。再练四五组，以练到没有力气为标准。如果戳法不练到没有力气，就会手掌、胳膊油腻滑杆，使初学者对于枪根贴离腰部的位置把持不定，面对敌械无法杀人。戳次逐渐添加，一定要每天戳枪五百下，几百天过后，枪根位置才能把持牢固。四人当中，唯独君宣戳枪最有力，速度最快。

掌握戳法以后，师父再教革法。革枪的人先在后脚下画条白线，不准后