

# 中国古典武学秘籍录

(上卷)

马 力 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典武学秘籍录. 上卷 / 马力编. -北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2865-3

I. 中... II. 马... III. 武术-中国-文集

IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086646 号

\*

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 9.875 印张 254 千字

2006 年 月第 1 版 2006 年 月第 1 次印刷

印数: 1— 册

\*

ISBN 7-5009-2865-3 / G·2764

定价: 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 总 目 录

## 上 卷

- 武编选 ..... (明) 唐顺之 / 1  
阵纪选 ..... (明) 何良臣 / 12  
剑 经 ..... (明) 俞大猷 / 18  
武备要略选 ..... (明) 程子颐 / 39  
秘本单刀法选 ..... (明) 程宗猷 / 87  
秘本长枪法图说 ..... (明) 程宗猷 / 105  
少林棍法图说 ..... (明) 程宗猷 / 122  
浑元剑经 ..... (明) 毕 坤 / 166  
学射录 ..... (清) 李 埏 / 216  
贯虱心传 ..... (清) 纪 鉴 / 226  
内家拳法 ..... (清) 黄百家 / 233  
手臂录 ..... (清) 吴 旻 / 239

## 下 卷

- 无隐录 ..... (清) 吴 旻 / 1  
拳经拳法备要 ..... (清) 张孔昭撰 曹焕斗注 / 42  
少林拳谱杂俎 ..... 无名氏编 / 87  
拳经 (节选) ..... 无名氏编 / 130  
太极拳势图解 ..... 许禹生 / 157  
苕式武技书 ..... 苕乃周著 徐 震编订 / 223  
拳术传薪录 ..... 向恺然 / 284

武  
编  
选

〔明〕

唐顺之  
著

# 武 编 选

〔明〕 唐顺之 著

## 作者小传

唐顺之（1507～1560），字应德，一字义修，人称荆川先生。明代江苏武进人，嘉靖中会试第一。倭寇躏江南北，以郎中视师浙江，躬泛海，屡破倭寇，擢右佥都御史，巡抚凤阳。力疾渡焦山，至通州卒。顺之于学无所不窥，为古文汪洋纡折，当明之中叶，屹然为一大宗。至晚年讲学，文格又稍变，著有《武编》（前、后集）、《荆川稗编》《荆川集》。崇祯中追谥襄文。《武编》作者生前未能出版，后学者焦口得其手稿（已非完整），于万历四十六年交出版家徐象耘刻印出版。唐顺之作为军事家，武

一手有上中下切斫鈎扳攬金手高立落揚逼或并  
 盛旋左右脚來踏調出五橫三推肘你行當面我行  
 傍你行傍來我直走倘君惡狠奈當雷風雷鐵砲彈  
 掛手騰拋手雙打雙吹雙過肘左右走手雷邊拳調  
 出飛虹忽捉手喝聲打上下頭虛顧下還須上捉手  
 只些真訣是原傳還有通仙六隻手游鼓拳閃橫切  
 步脚上前高拍黃鸞雙拍手低拍擦陰跨襠拳挨靠  
 緊追休脫手會使斜橫搶半邊長拳行着凡打法行  
 着多從探馬走直行虎打法三着打左右七星初步  
 高探馬寫法右腿跪寫右手斬左手飛拳上臉連

武編前集

卷之四

三十一

七八四

則多者勝兩多則熟者勝兩熟則曉與狠者勝教者  
 備矣乃可較敵一家數溫家長打七十二行者二十  
 四尋腿三十六合鎖趙太祖長拳多用腿山西劉短  
 打用頭肘六套長短打六套用手用低腿呂短打六  
 套趙太祖長拳山東專習江南亦多習之三家短打  
 鐵亦頗能溫家拳則鐵所專習家有譜今不能盡述  
 也器具數節于後一勢四平勢井關四平勢高探馬  
 勢指檔勢一條繫勢七星勢騎虎勢地龍勢一撇步  
 勢脚踏勢長拳變勢短打不變勢逼近用短打若遠  
 開則用長拳行着既曉短打復會行着短不及長矣

武編前集

三十一

七八四

功为其必修之术，据说唐氏为戚继光讲解过枪法，令在场人叹服。

此书完稿早于《纪效新书》，出版却晚于它。另有《文渊阁四库全书》本可参阅。本文以明万历末年徐象耘曼山馆刻本为底本，以文渊阁本为参考校订。

## 武编前集 卷五

### 拳

拳有势者，所以为变化也。横邪侧面，起立走伏，皆有墙户，可以守，可以攻，故谓之势。拳有定势，而用时则无定势。然当其用也，变无定势，而实不失势，故谓之把势。作势之时，有虚有实，所谓惊法者虚，所谓取法者实也。似惊而实取，似取而实惊，虚实之用，妙存乎人。故拳家不可执泥里外圈长短打之说，要须完备透晓，乃为作手技。欲精、欲多用、欲熟、欲□（音搜）、欲狠。两精则多者胜；两多则熟者胜；两熟则□与狠者胜。数者备矣，乃可较敌。一家数温家长打七十二行着，二十四寻腿，三十六合锁。赵太祖长拳多用腿；山西刘短打，用头、肘六套；长短打六套，用手、用低腿；吕短打六套。赵太祖长拳山东专习，江南亦多习之。三家短打，钺亦颇能。温家拳则钺所专习，家有谱。今不能尽述也，略具数节于后：一势四平势、井阑四平势、高探马、指裆势、一条鞭势、七星势、骑虎势、地龙势、一撒步势、拗步势。长拳变势，短打不变势，逼近用短打，若远开则用长拳。行着既晓，短打复会，行着短不及长矣。一手有上中下切、斫、钩、扳、揜金手。高立、格扬、逼攻、抖盘旋。左右脚踏（音春）、调出五横三推肘。你行当面我行旁；你行旁来我直走。倘君恶狠奔当胸，风雷绞炮劈挂手。腾捶手，

双打、双砍、双过肘。左右走手怕边拳，调出飞虹忽捉手。喝声打上头虚，顾下还须上捉手。只些真诀是原传，还有通仙六只手。旗鼓拳闪横拗步，脚上前高怕黄莺，双拍手低怕撩阴。跨裆拳挨靠紧追。休脱手会使斜横，抢半边。长拳行着，凡打法行着，多从探马起直行虎，打法三着，打左右七星拗步。高探马惊法，右腿蹴惊，右手斩手。左手飞拳上脸，连右手拳一齐再发。搭脚进步高探马，左拳哄脸，右腿低弹，左腿右拳飞拳上脸，倒身一踏，倒插幡。高探马专打高探马，右腿惊左腿，左腿上踏，玉女穿针。高探马变一条鞭，右拳惊右腿，随拳窝里暗出。倒马锉，四平变身法，回身勒马听风，诸势俱打一腿。六腿左右通用。本家俱有短腿可破，又有还腿可用。一钻左上，右钻右上。左钻一踏，左颠右踏，右颠左踏。左偷右踏，右偷左踏，一锉一蹴，一挂一跟，一低弹演法。凡学腿先虚学踢，开腿后依法演习钻腿，虚学踏腿。悬米袋或蒲团，学锉腿，虚学或用柱挂蹴腿，虚学或用挂，柱腿用柱。学跟腿虚踢后用柱式，弹腿用三尺长凳竖立，或用石礅在平地上学。

圆光手、四平手、腮肩手、高搭手、沉坠手，钓脚、行着、短打、长拳、卧鱼脚、踉一脚、鬼撮脚。伸一脚俱右，俱用铁门拴，即抢壁卧。番身双脚打重不倒身，站法脚尖正，背人腿起如马踢为踏腿，平踢为弹腿。习弹腿便捷，用以脚凳，竖地上，弹腿踢去，取平行不倒为度。习弹腿力用礞石，以踢远礞石为度。习踏腿虚腿，用糠悬梁上。踏腿高踢去复还，以俱腰力为主度。习踏腿实腿，用柱以踏腿，踢柱上尽力为度。钩腿指拳，腿弯向里。习桩腿则有力。绵张拳护胸、肋、腰。温家拳护头、面、颈，脚要打高，手亦取高，专用脚，以手辅之。手不能当脚，脚起半边虚，说不着。温家高脚拄下，用脚接低脚踢上，用脚断长拳。张拳设套，待彼入套。本家设套，待改调处，疾迟痴死四胜。左手如钻钱，右手如弄琴。前腿如山，后腿如撑。前手如龙变化，后手如虎靠山。左右不离，前后方

钩，入眼不睫，见枪速进钩，连密莫犯莫敌。点用单手送，如点水蜻蜓，有活动之意。扎用双手，老实送一扎用梢，一棍用根。根梢互用，步步进前，如阴手棍，阴手盖，阳手挈。此是少林士真妙诀，扒止左右，打上揭不宜向下磕，恐扒头重难起也。盘腿，里盘、外盘腿。

## 枪

头一合枪，先用圈枪为母，后用封闭、捉拿，救护、闪赚是花枪。名色叫做“梨花摆头”。第二合，先有缠枪，后有拦枪，黄龙战杆、黑龙入洞、拿枪，救护、闪赚是花枪，名色叫做“铁子扫”（疑为“铁扫子”）。第三合，枪先有穿指枪，后有穿袖枪。鸽子拿鹌鹑，救护、闪赚是花枪，名色叫做“凤点头”。第四合，枪先有白拿枪，后有进步枪。如猫捉鼠加棚退，救护、闪赚是花枪，叫做“白蛇弄风”。第五合，枪先有迎风枪，后有截进枪。四封、四闭，死中返活，无中生有，四面使枪。第六合，一截、二进、三拿、四缠、五拦、六彻，共加六路花枪。上有场秦王摩旗，下有场拨草寻蛇，中调四路，闪赚、梨花摆头、铁扫子、凤点头、白蛇弄风。

尔枪动，我枪拿。尔枪不动，我枪发，中间一点难招架。指人头，取人面，高低远近通要见。枪势浮腰索，先取手，后取脚。取了脚与手，闭住五路通伤口。枪有三件大病，哪三件大病？一立身法不正；二立当不照，上不照鼻尖，中不照枪尖，下不照脚尖。三件大病，疾上又加疾，扎了犹嫌迟。

他使里把门等我，我将枪闪向圈外，拦拿放枪。他若一拦拿我，我闪过圈里进枪。他若使外把门等我，我将枪闪过圈里缠拿放枪。他若一缠拿我，我闪过圈外进枪。此顺其势而用之也。他若使里把门等我，我用缠拿硬上一剝放枪。他缠拿我，我闪从圈外进枪。他若使外把门等我，我拦拿硬上一剝放枪。他拦拿我，

我闪从圈里进枪。此逆其势而用之也。翻来覆去，我从圈里放枪，他缠拿我，我闪从圈外反拦拿他，所谓死中反活也。翻来覆去，我从圈外放枪，他拦拿我，我闪过圈里反缠拿他，所谓无中生有也。拿圈里枪为缠拿，为封拿。圈外枪为拦拿，为闭重手，为拿轻手，为封闭。仰手向里为穿指，阴手向外为穿袖。凤点头上下带左右，后手上下动。上颧面，下颧手。白蛇动（按：应为弄）风，右转梨花摆头，左右上下，铁扫子左右动。俯身者进，仰身者退也。缠拿伸前手，后拿挨身。身俯拦拿，缩后手。前手挨身，身仰缠拿，后手手心向里拦拿，后手手心向外。老杨封闭皆用阴阳滚手。老樊以为滚手迟一着，只两手心俱向下拿定，竿子救圈里枪，只前手略左旋一圈，打开为封救；圈外枪只前手略右转一圈为闭手法。甚紧其圈为母，双手持枪，离彼前手前三尺，即放下前手，将后手挨竿一转进枪，其救下枪为提，亦不全滚手。略滚一半，便转手持中平，枪头交三尺滚彼在圈里，即转右足，两手用气力将竿捺住为缠，或彼抽出枪扎我圈外，即将竿从下向上一挑为拦，彼若使花枪，则缠拦不住，我或用低枪或用降枪，待彼将穿过时，我枪从上乘机疾扎前手。盖彼以左穿右穿为妙，我正乘其穿而用之也。穿指枪从圈外穿过扎圈里，我用仙人抱琵琶势，将前后手一缩，向上托开穿袖枪，从圈里穿过，扎圈外，我用帖挑势从下向上托开向左，此二法才用滚手，以彼撒手进枪近也。二枪从下揭上。此法一一杨所无。

樊封闭移后脚左右，孔凤封闭移前脚左右，离子午松单手转身，进步送枪，本双手跪进枪，济宁吏单手不进步，送进枪俱不离离子午。

一枪杆蒺藜条为上，柘条次之，枫条又次之，余木不可用。

枪制木杆，上刃下□。骑兵则枪首之侧施倒双钩，倒单钩，或杆上施环。步兵则直用素木，或□项。□项者，以锡饰铁嘴，如乌项之白，其小别有锥枪、梭枪、槌枪。锥枪者，其刃为四棱，颇壮锐，不可折，形如麦穗，边人谓为麦穗枪。梭枪长数

尺，本出南方，蛮獠用之，一手持旁牌，一手擀以擀人，数十步内中者皆碎。以其如梭之擀，故云：梭枪亦曰“飞梭枪”。槌枪者，木为圆首，教阅用之，近边臣献。太宁笔枪，首刃下数寸施小铁盘，皆有刃，欲刺人不能捉搦（音诺）也。以状类笔故云。

拒马枪，其制以竹，若木三枝六首，交竿相贯，首皆有刃，植地辄立，贯处以铁为索，更相勾联。或布阵立营，拒险塞空，皆宜设之，所以御贼突骑，使不得骋，故曰“拒马”。

绳系枪头则为斜鞭绳，离枪头尺余，则为团腰斜鞭，左脚、左手在前，阴手使团腰。右脚右手在前，阴阳手使其妙在善收，以口团恍人目，则即进枪也。吕公拐降枪前有月牙铲，左搨右搨。使孙膑拐，小拐群枪，亦降枪。前有枪头，离头一尺五置一横拐，离一尺又置一横拐，十字相交以折枪杆，长丈二三，圆转不停，即与狼筅、降枪同法。

处州人使狼筅，右脚右手在前，阴阳手使挡扒亦多如此，犹开弓之左右也。

### 攻行守固法

凡枪以动静两分，动则为攻，静则为守。攻内有行，守内有固。此为攻行守固，以无为是也。凡攻至交姤（通遘）得气处止。棍头接着为得气，攻而有两行则以守，攻而后行内有守，攻而不行，方激而后行。以守激不行，而再激行得以前攻，行激守皆为正，攻内有化为斜。以金、木、水、火、土为正五行。五行有变，上下跳跃走步，谓之不正为斜。斜，偏也。偏以勾、隔、劈、绞（疑此有脱文）为外五行。因偏故不及于午正，攻无制攻行之说，乃进枪之要诀也。外有虚空无之要，乃攻行之内，发用之道也。

激为问，问之必答，问而无应者，如痴哑之人面立也。战斗之机，何以为胜败乎？守固者皆为备己，攻行者诸能治人斜正。

交行内有酌见，子午配合，观其动静、知识，攻行、化论。故可以守待其动也。神不定而心乱为，谓之不识斜正。

上论攻行守固，不在扎法内讲。

### 扎法

实扎、虚扎、拿扎、打扎、穿扎、滚扎、单手扎、扎中扎、三阳扎、挫手扎。

### 有不犯五行扎

有量枪扎，冲开子午之门。埋头上扎，先阴变阳攻，抛高扎乃阳变阴攻。此三扎不在五行虚实中论。

虚实有空，忘势为无，交合故有内，去留之道，分其浊，辨其浮沉，可取皆在于五行混浊之内，纷纷绕绕，周度无穷。洞察玄微，道合气行。有亿万化生，学者可以详究为节，万无一失。论中虚实，滚穿花浮为虚，打拿挫扑为实，上抛、中量、下颠，扎内行空，至极为无，伏虎等势，俱斜路棍，习棍法两敲卓，离一尺，高一尺。

## 剑

电掣昆吾晃太阳，  
一升一降把身藏（左右四顾四剑）。

摇头进步风雷响，

滚手连环上下防（开右足一剑，进左足一剑。又左右各一剑，收剑）。

左进青龙双探爪（缩退二步，开剑用右手，十字撩二剑，刺一剑），

右行单凤独朝阳（用左手一刺，跳进二步，左右手各一挑，左右手各一盖，右手一门转步开剑作势）。

撒花盖顶遮前后（右滚花六剑开足），双竖剑，  
马步之中用此方。

蝴蝶双飞射太阳（右足进步，右手来去二剑；左足进步，左手一刺一晃），

梨花舞袖把身藏（退二步，从上舞下，四剑）。

凤凰浪翅乾坤少（进右足转身，张两手仍翻手，左手一剑，右手来去二剑。左手又剑，开剑进右足）。

掠膝连肩劈两旁，

进步满空飞白雪（从下舞上四剑，先右手），

回身野马去思乡（右手抹眉一剑，右手抹脚一剑，抹眉一剑，左手抹腰一剑，一刺右剑，一手收剑）。

镞口曾入千军队。

以生牛皮裁成甲片，用刀刮毛，以破碗舂碎。筛成半米大屑，调生漆傅上，则利刃不能入。

## 刀

双刀他若使一伏虎，打我头，却以左手监住，右手一抹刀。若被他撤棒走了，翻身一抹刀。他若使一水平枪来扎我，却以右手监住，左手一抹刀。他若使一秃龟来斫我脚面，以左手监住，右手斫虎口。他若使一单提来打我膀，不拘左右，以手监住一抹刀。若使老僧拖杖扫我脚，以左监住，右手一抹刀。若撤棒走了，就削虎口。他若使一横龙枪来扎我，以左手监住，右手一抹刀。他若使一仙人教化来戳，以左手监住，右手一抹刀。他若使一老鹤衔食来斫我脚，以刀十字架住，一刀就斫虎口。他若使一鞭铺来打，我以右手监住，左手一抹刀。他若使一举手朝天来打我，以刀左手监住，右手一抹刀。他若使一虎歇势来打我，不拘左右，一手监住一抹刀，用者有法。

## 筒

筒破棒法。筒有刺手、卧步。且如他一绞手扫赚疾，便把筒以左手监住，右手刺胸。若被他提立水走了，翻身左手斫，右手刺，右边右手一般使用。他若打一伏虎，以右手监住，以右手刺心下。若被他打腰，以右手监住，左手刺。左边以左手监住，右手刺之。若使一水平枪来，以左手监住，右手刺喉下。他若撒枪走了，便随他翻身就斫刺肋下。若接草打我头，以筒十字架住，撤右手筒刺齐。他若翻钻折我心，就以右手监（原用“筒”字）住刺斫。他若使老僧拖杖来扫我脚，以筒监住，不拘左右手刺之。他使一秃龟来折我脚面，以左手监住，右手刺之。他使一虎歇势来打，我以右手监住，左手刺之。他使一草提来打我膀，不拘左右，手筒监住，刺之。他若使果然强来扫我脚，以左手筒监住，右手刺之。右边以右手筒监住，左手刺之。他若使一黄龙枪来戳（原文用“擢”字），我把脚步撮过来，以左手筒监住，以右手刺之。他若后面打一伏虎来打我头，翻身不拘左右，筒住刺肋下。他若使一棒来打我耳根，以右手扑开，左手刺之。他若使一下绞手来打我，以左手筒监住，右手刺之。右边以右手监住，左手刺之。他若使老鹳衔食来拆我脚面，不拘左右手监住刺之。他若使猿猴抱树，以筒抵住，撤右手筒刺之。若被他翻钻，拆我心头，以筒监住刺之，用者有法。

且如他使一伏虎，我却以左手打开，右手打平。他若使一秃龟来拆我脚面，不拘左右，手打开却打头。他若使一水平枪平扎我，以左手打开，却以右手打头，他撒枪走了，翻身却打。他若使一果然强来扫我脚，却以左手打开，右手打头。他若使一老鹳衔食来斫脚面，却以左手打开，右手打。他若使一枪来扎我膝，不拘左右，以手打开，却打。他若使一脚伏梁来打我膀，以右手打开，左手打头。他若使一老僧拖杖来扫脚，不拘左右，以手打

开，□打。他若使一黄龙枪来扎我，却以左手打开，右手打头，用者有法。

### 锤

夫锤者，暗器也。不得已而用之。步势为黑星穿月。流星锤有二，前头者，谓之正锤，后面手中提者，谓之救星锤。用者有法。上使撒花盖顶，下使枯树盘根。

阵纪选

〔明〕

何良臣 著

中国古典武学秘籍录

一二

# 阵纪选

〔明〕 何良臣 著

## 作者小传

何良臣（1506～1600），字惟圣，号际明，会稽人。弱冠弃诸生从军。嘉靖闲官至蓟镇游击。著有《阵纪》《军权》等。

## 卷 一

### 募 选

募非握机，无以合众，众非精选，无以得用。所以倏忽而能合千百万者，必握其机也；以数百卒而能横行敌境者，善用其命也。善握机，能应变于仓卒；善用命，能出锐于不穷。故募贵多，选贵少，多则可致贤愚，少则乃有精锐。

最喜诚实，独忌游闲，不在武技勇伟，而在胆气精神。宜于乡落田农，深畏市井狡猾、衙门玩法，倔强偏拗，宿留女相，阔论迂谈，胆小力弱之辈。于是首取精神胆气，次取臂力便捷，须二十岁以上，四十岁以下者选之。

为心膂之用，大率其选务精，而其用在胆。伶俐而无胆者，临敌必自利；有艺而无胆者，临敌忘其技；伟大而无胆者，临敌

必累坠：有力而无胆者，临敌必先怯，俱败之道也。

## 教 练

前之所以教练武艺、节制行列者，总为张胆作气之根本。兵无胆气，虽精勇，无所用也。故善练兵者，必练兵之胆气。夫人之胆有大小，其大小不可预知；气有勇怯，其勇怯不能凭识。人而胆小，虽勇弗用，胆不以气，虽大弗张，是以气为一身之用，死生荣辱系焉。能作其气，而张其胆，则胆与气俱用之矣。然非绝技，不能卫张胆之身，所谓暴虎冯河者，徒恃其胆力也。设若两军初交，有人重被枪刃而先蹶，一军之气挫矣。虽千百人有胆气者见之，亦必馁抑。假使千百人负胆气者，更精武艺，而节制素行，自谓无所往矣。无所往则固，而胆气自十倍于常时，将必骋其艺，奉其制，凭其胆，奋其气以登凌。其一人之先蹶者，亦必忘其伤，振其怒，随千百人以决进。故善练兵之胆气者，必练兵之武艺。

军而无阵，犹人之无四维，虎之无山谷，不可以一日存也。阵而定整，出有节也，入有制也，予有权也，夺有衡也。负胆气者，不得独先而致蹶。精武艺者，不得恃技乱冲：其进也，齐勇合一，如奔潮之入钱塘；其止也，如崇山深林，使敌敢望而不敢进；其变也，分如掣电，合如乌云，聚散率然，倏忽万状；其退也，前忽为后，后忽为前，虎正龙奇，旋坤转乾。故善练兵之武艺者，必练兵之阵法，是以阵法为武艺之纲纪，而武艺为胆气之元臣，而我之号令又为阵法之司率也。戚继光曰：“操手足之号令易，而操心气之号令难；有形之操易，而不操之操难。”斯言最当。如武场演跳，进退分合，纵认真教习，不过谓之筌蹄，其无方之应变，实出武场教习之外。所谓将之所麾，莫不从移，将之所指，莫不前死，能必令其无难，方可称练锐之卒。故使士卒熟识我之阵法，而莫待其预测我之用变化也。