

徐震文从

苕氏武技书

徐震 / 著

山西科学技术出版社



责任编辑/王跃平 封面设计/陈永平 版式设计/王跃平

ISBN 7-5377-2718-X

Z·600 定价: 22.00元



徐震文丛

苕氏武技书

徐震 / 著

山西科学技术出版社

武学 丛书

策划人 瀚海工作室

徐震文从

苕氏武技书

徐震 / 著

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

徐震文丛. 裴氏武技书 / 徐震著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 5

ISBN 7-5377-2718-X

I. 徐... II. 徐... III. ①徐震—文集②武术—中国
IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036597 号

裴氏武技书

著者 徐震

整理者 林子清

出版者 山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

787×1092 1/16

印开本 10.25

版次 二〇〇六年五月第一版

二〇〇六年五月太原第一次印刷

字数 134千字

1-4000册

ISBN 7-5377-2718-X/2·600

定价 22.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

徐震文丛



感谢您对我们工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
-

欢迎您与我们联系！

通讯地址

山西科学技术出版社
太原市建设南路21号

邮编

030012

联系人

王跃平

电话

0351-4922107(编辑部)
0351-4922121(发行部)

电子信箱

sxjw@163.com

传真

0351-4922121

ISBN 7-5377-2718-X



9 787537 727181 >

导 读

《苕氏武技书》是清乾隆时期儒拳师苕乃周（1724—1783）竭其毕生精力写成的武术（以拳术为主）巨著。他的第五代弟子袁宇华（乃周玄孙德普的弟子）于1921年出版了乃周武术著作的旧本，分《培养中气论》及《武备参考》两种，共一百三十一篇。简编错杂，文字伪谬。1932年徐哲东先生删除重复，更正文字，写定为六卷共七十四篇，更名《苕氏武技书》，于1936年出版。1990年10月上海书店出版了此书的影印本，但却没有把徐先生的《校订记》和《校订续记》印入。这次由山西科学技术出版社重新出版此书，根据徐先生的校订更正了很多文字上的错误和少数语句上的缺漏，并且把原书的繁体字改为简体字，两种版本对照印出。《中国武术大辞典》和日本松田隆智的《中国武术史略》都有



专条介绍此书，足见它在学术界有相当的地位。

本书阐述拳理非常细致。第一篇《中气论》说，“中气者……即先天真乙之气，文炼之则为内丹，武炼之则为外丹，然，内丹未有不借外丹而成者也。”真气是中医学名词，它散布于全身经脉之中，实际上是全身的神经系统、循环系统及其他系统的功能。所谓文练，就是用静坐的办法，让意念来支配神经系统、循环系统和其他系统的活动。所谓武练，就是用内外合一的技击动作来练功，好像我们打太极拳一样，既要姿势正确，又要用意念来指导动作。所谓内丹借外丹而成，就是先用内外合一的练功方法来打好基础，再用静坐的方法来练功。

第四篇《入阳扶阴入阴扶阳说》曰：“以俯势入阳气，不将阴气扶起，则偏于阳，必有领拉前栽之患。仰势入阴气，不将阳气扶起，则偏于阴，必有掀推后倒之忧。……”“入”是目的性的动作（例如做前俯动作时，“前俯”就是目的），“扶”是调节性的动作（防止前俯过度）。做前俯动作时，手虽前伸却不可让身前扑，相反，身子要后屈，这样才不会向前栽跌。做后仰的动作时，身虽提起，背脊却不可完全伸直，而要保持胸腰间的曲势，这样才不会被后仰的动作把身子牵动，以致向后倾倒。

第二卷第十一篇《行气论》曰：“……手一出，气着一面，不能四面俱着。力直出者无横

力，我截其横。横出者无直力，我截其直。上出者无下力，我挑其下。下劈者无上力，我打其上。斜正屈伸，无不皆然。此捣虚之法，攻其无备也。……”这与太极推手的打法何其相似。

第十三篇《得门而入论》曰：“……盖拳之催人，必近其身，方能跌出。……”这话对练推手和散打的人很有帮助。

第三卷第二篇《合炼中二十四势》曰：“炼形合气，炼气归神，炼神还虚。形者，手足官骸也。气者，阴阳周流也。神者，心之灵妙，触而即发，感而随通也。虚者，无极也。阴阳本太极，太极本无极。至无而含天地之至有，至虚而含天地之至实。……始不着力，方能引出自然之力，且可便于转换，不至发难。”这和太极拳的原理和练法太相似了。

第四篇《炼气诀》曰：“凡一身之进退动静，以心为主，心君也，出令者也……以命门为辅，命门气之所从生，乃一身枢纽，宰相也，传君之令也。……故每一势之操纵收发，心先，命门为次，头又次之，手足则次而又次之。”这和太极拳家武禹襄《打手要言》里的“心为令，气为旗，神为主帅，身为驱使。……先在心，后在身……”可说完全一致。

第九篇《论用功》最后曰：“……故学此道者，先抡大圈，渐抡渐小，迨于成时，则有圈



而不见圈，纯以意知，自不着迹。”这和太极拳家说的“由大圈而归于小圈，由小圈而归于无圈……”简直没有什么两样。

由此可见苕家拳的拳理和太极拳的拳理一致之处很多。但苕家拳似更注意技击。不但如此，苕氏在本书第四卷《初学条目》第二十二条曰：“学拳宜心领神会，博闻广见。凡人所不知者，我必知之。凡人所不能者，我必能也。……”足见苕氏很重视拳理。他博采众长，自成一家。读者细读此书，就可认识到此拳的可贵之处，从而增强阅读的信心。只要认真阅读，克服少数术语上的困难，就可以掌握它的理论和练法，绝不至于身入宝山，空手而回。徐哲东先生针对本书的某些难点，写了《苕乃周武术学》一书，好像是开启苕氏武术宝库的钥匙，对读者很有帮助。1990年9月人民体育出版社出版的《中国武术大辞典》说：“苕家拳自苕乃周以下，历传八代，主要流行于豫中，以荥阳、巩县、密县、安阳、开封等地最盛。”希望上述各地练苕家拳的同志们批判地吸收本书的精华，对本书作出评价，使它能发挥理论上和练法上的指导作用，使广大的武术爱好者受益。

林子清

2006年2月19日于上海



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元
少林破壁 / 阎德华	10.00 元
国术名人录 / 金恩忠	13.00 元

(第一辑)

形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
象形拳法真诠 / 薛颠	15.00 元
灵空禅师点穴秘诀 / 薛颠	10.00 元
国术太极拳 / 吴图南	12.00 元

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元
中国技击精华 / 金一明	9.00 元
练功秘诀 / 金一明	13.00 元

(第三辑)

太极剑 / 吴图南	12.00 元
太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	9.00 元

(第四辑)

国术大全 / 中央技击学会	16.00 元
太极拳势图解 / 许禹生	16.00 元
棍术科(上) / 马子贞	22.00 元
棍术科(下) / 马子贞	25.00 元
写真太师水磨鞭 / 姜容樵	19.00 元
意气功辞解	合编 20.00 元
易筋经图说	

(第五辑)



国术丛书

古拳论阐释 / 马国兴	25.00 元	心意拳真谛 / 马琳璋	28.00 元
宋氏形意拳 / 宋光华	18.00 元	心意六合拳 / 李涵波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学 / 李玉栓	23.00 元
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元		
形意拳练法用法与功法			
/ 曹志清	30.00 元		

(第一辑)

(第二辑)

古拳论阐释续编 / 马国兴	26.00 元	大成拳站桩与求物 / 于永年	28.00 元
形意拳教程 / 申华章	28.00 元	形意拳器械技击功法(第一集)	
形意拳述真 / 杨遵利	42.00 元	/ 房丹才	26.00 元
八卦掌秘传拳谱拳法		形意拳器械技击功法(第二集)	
/ 高银鹤	30.00 元	/ 房丹才	27.00 元
戳脚汇宗 / 刘学勃	45.00 元	形意拳器械技击功法(第三集)	
		/ 房丹才	25.00 元
		武式太极拳阐秘 / 庞大明	23.00 元
		杨氏八卦掌秘法 / 杨 维	26.00 元

(第三辑)

(第四辑)



国市丛书

- | | | | |
|----------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 宋式八卦掌与器械 / 王举兴 | 25.00 元 | 大成拳——科学的站桩功 | |
| 三环套月鞭 / 曹志清 | 18.00 元 | | / 曾广骅 23.00 元 |
| 龙涎集 / 马国兴 | 22.00 元 | 武当丹派武当剑 / 马 杰 | 28.00 元 |
| 李派太极七星如意拳 | | 山西鞭杆技法精要 | |
| | / 杜子宇 25.00 元 | | / 张希贵 苗树林 30.00 元 |
| 李派太极八法奇门拳 | | 形意拳器械技击功法(第四集) | |
| | / 杜子宇 28.00 元 | | / 房丹才 32.00 元 |
| 李派太极五行捶 | | 形意拳器械技击功法(第五集) | |
| | / 杜子宇 26.00 元 | | / 房丹才 32.00 元 |
| 宋氏三皇炮捶拳 / 张成仁 | 30.00 元 | 邓州心意六合拳续编 / 马雷石 | |
| 邓州心意六合拳 / 马雷石 | 30.00 元 | | |

(第六辑)

(第五辑)

武学丛书

- | | |
|------------------|---------|
| 苒氏武技书 / 徐 震 | 22.00 元 |
| 苒乃周武术学 / 徐 震 | 16.00 元 |
| 太极拳谱理董辨伪合编 / 徐 震 | 15.00 元 |
| 太极拳考信录 / 徐 震 | 22.00 元 |

(第一辑)



真武丛书

万籁声武术教范 / 万籁声 25.00 元

万籁声技击教范 / 万籁声 23.00 元

(第一辑)

武功秘笈丛书

秘本文武八段图说 / (清)邓钟山 16.00 元

秘本虎啸金钟罩图说 / (清)邓钟山 32.00 元

秘本浑元阴阳五行手图说 / (清)邓钟山 18.00 元

(第一辑)

配套光盘

形意拳功法述要(单盘) / 苗树林 15.00 元

商式形意拳(双盘) / 曹志清 30.00 元

戴氏心意拳(双盘) / 郭瑾刚 30.00 元



古拳谱丛书

手臂录 / 吴 旻

拳经拳法备要 / 张孔昭

太极拳阐宗 / 王新午

武术汇宗 / 万籛声

少林枪法阐宗 / 程宗猷

少林刀法阐宗 / 程宗猷

少林弩法阐宗 / 程宗猷

少林棍法阐宗 / 程宗猷

武艺精华 / 汤 显

陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫

陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫

(第六辑)

国术丛书

大成拳筑基功 / 张东宝

古朴大成拳 / 黄景文

张氏古太极拳(配盘) / 尚 济

六合八法拳(配盘) / 陈亦人

戴氏心意原传器械功法(配盘) / 王 毅

(第七辑)

新
书
预
告



武学丛书

吴文翰武术文丛 / 吴文翰
定式太极拳 / 徐 震
太极拳新论 / 徐 震
太极拳原理与练法 / 徐 震
太极拳发微 / 徐 震
太极拳谱笺 / 徐 震
徐震佚文集 / 徐 震

(第二辑)

武术养生丛书

武术运动养生法(配盘) / 尚 济
健康长寿功法(配盘) / 苗树林
龟蛇养生功(配盘) / 周稔丰

(第一辑)

以上价格均不含邮资。如需邮寄需另加书价 15% 的邮寄费。

汇款地址:山西省太原市建设南路 21 号

邮编:030012

电话:0351-4956025 4922121(传真)

收款人:山西科学技术出版社

注:请在附言栏里注明书名、册数。款汇出后 30 天未收到者,请来函查询。