

古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

# 手臂录



吴笈



古拳谱丛书

第六辑

山西科学技术出版社

# 手臂录

吴安





## 策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心精诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对古拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书作了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。





# 序

吴殳（1611—1695），又名乔，字修龄，号仑生子，男，江苏娄县（今松江）人，一说本江苏太仓人，早年入赘到昆山，遂占籍昆山。生于明万历三十九年（1611），死于康熙三十四年（1695），终年85岁。自幼攻文习武，精于各种拳械。崇祯六年（1633），枪法名家石电至娄县，遂约同里夏君宣、夏玉如、陆孚亭等从石习枪法三年之久，后又从项元池学刀法，从渔洋老人学剑术。尤对枪法深有研究。所著《手臂录》对各家枪法及单刀法作了精辟的论述，对峨眉枪法尤为推崇。

此书共由四卷和附卷组成，除卷三的《单刀图说》及卷四的《诸器总说》、《叉说》、《狼筈说》、《藤牌腰刀说》、《大棒说》、《剑诀》、《双刀歌》和《后剑诀》外，其他均讲的是枪法，有石家枪法、沙家枪法、峨眉枪法、马家枪法、杨家枪法、梦绿堂枪法和程冲斗枪法等。该书较为系统精辟地介绍了枪法奥妙。

《手臂录》载大枪训练以戳革（革即格）为正，行著（著即着，行著就是各种实战变化）为变。革中又以封闭为根本（封闭类似今之拿拦二枪，戳即今之扎枪）。不尚虚花，完全从实战出发。书中所载之“枪法元神空中鸟迹图”，是历史上首次以图形阐发枪圈运动轨迹。其内容



多为武术家不传之秘，是研究古枪法不可多得之珍贵文献。

20世纪80年代曾有《增订手臂录》一书问世，为繁体竖排本，点校时增加了许多内容。点校者言“据清代珍贵手抄本加以增订”，且多处妄改原文，然并未指明出处，故多为学者所垢病。今次出版之《手臂录》，为《泽古斋重钞手臂录》之原版影印。有三处残损之处以中华书局繁体竖排印刷本《丛书集成初编手臂录》补。此版本为民国至今首次公开出版，有巨大的研究价值和参考价值。

张雄鹰





### 手臂录自序

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，而行不逾时之罚（罚本作赏罚），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，及何人而敢言此。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；峨眉枪，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；汊口枪，则程冲斗也，有《耕余剩技》、

### 手臂錄自序

用兵以戚南塘之旗鼓為初門孫武子之虛實為極致擊刺抑末矣然不能此末藝則不敢身至陣前無以定將士勇怯而行不踰時之罰人無畏心戰何能勝况又平日所用教師多被誘于花假以誤士卒乎雖然及何人而敢言此惟以壯年所廣集彙為一編以定其邪正淺深貽之子孫而已余所得者有石家槍敬巖也峨眉槍程真如也楊家槍沙家槍馬家槍其人不可考少林槍余得者洪轉之法汊口槍則程冲斗也有耕餘剩技

手臂錄 自序

二



《少林闡宗》、《長槍法選》諸書刊印行世。此七家者，其法具存。余若金家槍、拒馬槍、大寧筆槍等，尚有十余家，名存而无徒，書又不傳，无可考據。應由技術淺小，雖取名一時，不足以傳久故也。

今就七家言之，真如一門而入，一師而成，一于純者也。敬岩遍歷諸家，年將四十，始遇真如（真如疑當為德長），重下本源工夫，而得返正，及乎晚年，棍棒刀牌，皆成槍法，化雜以為純者也。二師身二而法則一也。沙家竿子長軟，別為一門。楊家器在長短間用之，亦兼取長短之法。此三家皆不雜棍法。馬家以楊家為根本，而兼用

少林闡宗

少林闡宗長槍法選諸書刻印行世此七家者其法具存餘若金家槍拒馬槍大寧筆槍等尚有十餘家名存而無徒書又不傳無可考據應由技術淺小雖取名一時不足以傳久故也今就七家之言真如一門而入一師而成一于純者也敬巖徧歷諸家年將四十始遇真如重下本源工夫而得返正及乎晚年棍棒刀牌皆成槍法化雜以為純者也二師身二而法則一也沙家竿子長軟別為一門楊家器在長短兼用之亦兼取長短之法此三家皆不雜棍法馬家以楊家為根本而兼用



棍法；少林全不知槍，竟以其棍為槍，故馬家法去棍猶有槍，少林去棍則無棍也。然少林尚剛柔相濟，不至以力降人，冲斗止學少林之法，去柔存剛，几同牛斗。而今世冲斗之傳，江南最盛，少林不可得，况其上焉者乎？

总而论之，峨眉之法，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。鍾王之手，亲纸以成字者，毫端也。为毳、为苧、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，

棍法少林全不知槍竟以其棍為槍故馬家法去棍猶有槍少林去棍則無棍也然少林尚剛柔相濟不至以力降人冲斗止學少林之法去柔存剛幾同牛鬪而今世冲斗之傳江南最盛少林猶不可得况其上焉者乎總而論之峨眉之法既精既極非血氣之士日月之工所能學沙家楊家專為戰陣而設馬家少林冲斗其用於戰陣皆致勝之具惟江湖遊食者不可用耳鍾王之手親紙以成字者毫端也為毳為膠為管皆所以成此者也善將將之君敵愾以奏功者擊刺也為旗鼓

已考良

自序

二



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。取子桓《典论》之语，而名为《手臂录》。

时戊午八月，沧尘子吴爰修龄撰

手臂录

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韋叡余乃心伏取子桓典论之语而名为手臂录时戊午八月沧尘子吴爰修龄撰



## 古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姜容樵	22.00 元	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	15.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	灵空禅师点穴秘诀 / 薛颠	10.00 元
形意杂式捶 / 姜容樵	12.00 元	国术太极拳 / 吴图南	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)

(第二辑)

陈氏太极拳图说 / 陈鑫	38.00 元	太极剑 / 吴图南	12.00 元
形意母拳 / 姜容樵	20.00 元	太极刀 / 吴图南	8.00 元
形意拳术抉微 / 刘殿琛	13.00 元	形意拳图谱 / 凌善清	11.00 元
岳氏八翻手 / 王新午	8.00 元	八卦掌真传 / 陈锡堃	13.00 元
国技论略 / 徐哲东	9.00 元	写真太师虎尾鞭 / 姜容樵	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)

(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	
易筋经图说	
合编	20.00 元

(第五辑)



## 古拳谱丛书

---

手臂录 / 吴 旻	36.00 元
拳经拳法备要 / 张孔昭	18.00 元
太极拳阐宗.上 / 王新午	17.00 元
太极拳阐宗.下 / 王新午	25.00 元
武术汇宗.上 / 万籁声	34.00 元
武术汇宗.下 / 万籁声	22.00 元
少林枪法阐宗.少林刀法阐宗 / 程宗猷	16.00 元
少林弩法阐宗 / 程宗猷	14.00 元
少林棍法阐宗 / 程宗猷	23.00 元
武艺精华 / 汤 显	17.00 元
陈氏太极拳图说(珍藏版) / 陈 鑫	50.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	38.00 元

(第六辑)

## 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 / 李洳波	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)





## 武学丛书

---

苕氏武技书 / 徐 震	22.00 元
苕乃周武术学 / 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





## 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)

## 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)