

老拳谱辑集丛书「第四辑」

刘义明 / 编著

武当

国家非物质文化遗产

【下卷】

武技全书



山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集丛书「第四辑」

刘义明 / 编著

国家非物质文化遗产

武技全书

〔下卷〕

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

苒氏武技全书.下卷 / 刘义明编. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11

(老拳谱辑集丛书.第4辑)

ISBN 978-7-5377-3495-0

I. 苒… II. 刘… III. ①武术 — 中国 ②气功 — 中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 151044 号

苒氏武技全书 (下卷)

编者 刘义明

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

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 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

印张 28.5

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

265千字

1-4000册

ISBN 978-7-5377-3495-0

定价 58.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



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。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，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传承不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：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

当今热爱中华武术、习武之风已吹遍世界各地。亘古至今，我国武术源远流长已经数千年历史，诸家拳派如同百花争妍各具特色，传统内家拳派中形意、八卦、太极也深得国人之喜爱，在这武术的百花丛中，清代崛起的苕氏武技为中原大地的又一著名拳派。

苕氏武技简称苕家拳，为河南汜水苕乃周所创，它以其精辟的理论学说、正大淳厚的功法、奇幻莫测的实战技法、内容丰富的各个套路而自成体系，独树一帜，并以其独特魅力，深受武林名家所推崇。最为显著的特点是，苕氏每套拳谱、每式拳名皆有诗词注解，最多者炮拳达一百首之多，真乃文武并举，武林界颂他为儒拳师苕乐臣之雅号。苕氏拳论著颇多，理法精微，《中气论》、《武备择要》两部武学较为完整、系统地阐述了人体内与外、气与形、阴与阳、刚与柔之

间的相扶相承、相互制约、变化循环的精深哲理与自然科学。苕氏功法动势注重炼气养神、炼神合气，做到心与气合、以意行气、以气催形，盖动静互根、温养合法而达到练形以合外，炼气以实内，内外合一，气催形动。

苕氏武技自清代苕乃周著书立说、创拳立派，迄今已近三百年历史，而苕氏拳谱秘笈历代相传，外人得之不多。拳谱公之于世是在民国十二年，由汲具华记石印局出版的《青龙出海拳谱》，自至民国二十一年，徐震整理出版的《苕氏武技全书》，其内容包括『中气论』、『武备技要拳理』及『二十四字拳』，书中图像也非原有古图，因由公开发行面世，至今老一代武林名家多有收藏，而民国两次发行的拳谱较之苕氏原本拳谱秘笈，充其量为十之一二而已。

苕氏武技中拳术与器械内容丰富多彩，各具特色，在共同的功法要旨里，又有其独特的形体与技击风格。『二十四字拳』有二十四字论诗词一首，每势中又





有两首诗词歌诀，明其要领与打法。其动势注重心意之念，行气中开筋催骨、柔姿连绵、势势呼吸吐纳、运转丹田之气如乾坤变化，合天地之道，柔中藏刚，落点刚劲，蓄含暗劲发放，整式套路行气如流水，骨节开动，节节贯穿；『大罗汉拳』形似十八罗汉之态，动势似醉非醉，柔而轻灵；落点刚发勇猛，似如雷劈，运势缓急相应，看似笨缓，落点迅疾，套路短小精干。『青龙出海拳』动势中刚柔相济，老少相随，起纵串跳形似猿猴，地盘下势如游龙戏水，拳分新老两路；『二十四大战拳』为苕乃周中年编创的得意杰作，其势直攻快进，招式连环，攻势勇猛，落点发力，套路势中攻多守少，气势宏大，形神兼备；『炮拳』一百零八式，苕家功夫拳法技法全面，阴阳循环，技法闪展腾挪、踢蹬踹弹，行气发力刚柔相济，是苕氏习武者必经之路。除上述外，还有白虎拳、黑虎拳、小洪拳、猿猴拳、小罗汉拳等套路，皆有图谱，势势精妙，各显风采。



苕氏兵器与拳术相较更是锦上添花，可谓五花八门、稀有绝妙，除四大兵器中单剑、春秋大刀、二十四刀、四枪八枪之外，较有代表性的有：『三十六枪』，又名恒侯枪，即三国张飞之枪法，此枪源于汜水虎牢关张八之神枪，经苕乃周改编为三十六枪。其枪行气发力、身枪合一；技法运用粘随滑脱、挤崩挑压、旋滚拧转、劈翻撩刺，技法多变，形神兼备，风格显著，别具一格。『猿猴棒』也称三十六棒，此棒源于峨眉大师冉道，传于苕乃周二十四棒，后融苕氏风格创编为猿猴棒。其表现为猴体形态，打法神奇，势中棍走两头，一头闪滑旋滚、破敌兵器；另一头借前势封化，拧腰发力，棍击敌身，一势的呼吸之中防化聚气、攻敌发力一气呵成，既有猿猴轻灵柔化之巧，又显猛虎疾快之爆力，武林名家用四字称颂此棒之技：精、奇、绝、妙。『双剑』源于古隋王新象与冉道所传吕祖双剑而集两家之精华编创为苕氏双剑，技法演示身剑合一，一剑封化，一



剑击敌，双剑飞舞阴阳循环，刚柔相济，上下穿插，左右迂回，柔化封敌聚气，刚发如闪电迅疾，剑走弧线点刺崩挑，旋化滑滚，势动以气催形、形气催剑，刚力突现，一势到家。『猿猴对棒』为苌氏兵器之精粹，通过对练可丰富提高实战技法的应用；其动作变化怪异奇巧，诘诈莫测，散战对练你上我下，你左我右，你前我后，忽大忽小；技法应用旋滚挤压，粘随滑脱，挑崩劈撩，反抡横扫，穿插拧翻；棍中含有枪法，呼吸往来，气催棍发，身棍合一；身势变化侧、正、附、仰，上挑下蹿如游龙入水，步势轻柔快捷，势到力发。『双剑对枪』是以短制长、长短相济的对打套路，技法突出粘、随、滑、脱四字。打法应用枪剑相交，上下翻滚，左右飞旋，如胶似漆，其表现你走我随，我进你粘，时缓而急，时柔而刚，枪剑绞缠变化莫测，实不可多得之绝技。除以上套路外还有双铜、双镰枪、纯阳剑、虎尾鞭、单剑对枪、一百零八枪等，都有各自不同的风格特色。

总之，苙氏武技以其丰富的套路内容、别具的功法训练、奇幻多变的技击招式、养身健体之秘术问世于豫中武坛上。它像一颗璀璨的明珠，以其独有的特色而闪耀着光芒。

苙氏武技是河南传统武术中的著名拳派，也是中华武术的珍贵遗产，有待我们进一步探索、研究，将之发扬光大。笔者作为苙氏武技第八代继承人，有责任将之传承下去，让更多的武林同好了解、认识和学习这一优秀拳种。在出版发行《苙氏武技全书》的同时，笔者将继续推出苙氏武技新版系列，并配有VCD光碟，以期让这一稀有独特之武技散发出更加璀璨的光彩。

刘义明



下卷

苕氏武技全书



寿世养生丛书

催眠术与催眠疗法

长寿养生绝诀

宝验长命法

男女养生术

(第一辑)

真武丛书

吴式太极拳·太极拳浅说 / 徐致一

(第二辑)

国术丛书

大悲拳(配盘) / 张希贵 赵 喆 22.00 元

王培生内功心法太极拳(配盘) / 张耀忠 张 林 25.00 元

原传戴氏心意六合拳(配盘) / 陈振家

侯氏太极拳(配盘) / 侯转运

(第十一辑)

阴把枪(配盘) / 吴秉孝

功力拳(配盘) / 赵云武

卢氏心意六合拳入门(中英文对照·配盘) / 余 江

卢氏心意六合拳开拳(中英文对照·配盘) / 余 江

(第十二辑)

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。

新书预告

老拳谱丛书



老拳谱辑集丛书

增演易筋洗髓内功图说(上卷) / 张 瑶	50.00 元
增演易筋洗髓内功图说(下卷) / 张 瑶	45.00 元
少林衣钵真传 / 升霄道人	35.00 元
先天罗汉拳十八手图势	} / 朱霞天
少林护山子门罗汉拳图影	
少林棍法秘传 / 朱霞天	16.00 元
达摩剑 / 赵连和 陈铁生	18.00 元
少林拳术图说 / 姜侠魂	16.00 元
少林拳图解 / 金一明	20.00 元
少林拳术秘诀 / 尊我斋主人	16.00 元
少林拳法秘传·少林十二式 / 许禹生	20.00 元
	18.00 元

(第三辑)

太极拳图画讲义(繁体版) / 陈 鑫 陈东山	60.00 元
苕氏武技全书(上卷) / 刘义明	55.00 元
苕氏武技全书(下卷) / 刘义明	58.00 元
剑经篇·青萍剑法	20.00 元
汤氏拳术 / 汤吉人	18.00 元
内功炼丹秘诀(上卷) / 殷师竹	35.00 元
内功炼丹秘诀(下卷) / 殷师竹	30.00 元
练软硬功秘诀	} / 墨井书屋
练软硬功秘诀续编	
练打暗器秘诀 / 金侗生	32.00 元
炼气行功秘诀 / 墨井书屋	35.00 元
	20.00 元

(第四辑)



武谈丛书

● 出版目的：“武谈丛书”是瀚海文化工作室为推动和弘扬中华传统武术文化发展而创建的一个平台，也是热爱传统武术文化的专家、学者以及广大爱好者从事学术探索的乐园。我们真诚地希望大家能积极地参与，一起探索、研究、弥补、丰富和完善传统武术文化的理论、技术体系和发展过程中的事件、人物、文献、起源等史学体系；共同梳理、厘清、补充和纠正传统武术文化研究中的缺失、疏漏、错误。

● 出版内容：凡是发掘、研究、考证、论述、记录中华传统武术文化理论、功法、技术、历史、人物、事件的文章、论文、文献、传记等的文字、图片资料，均在本丛书的约稿范围之内。

● 出版原则：作为“武谈丛书”这个平台的搭建者和维护者，在诸多作者面前，我们是聆听者、求知者和提问者，为此我们郑重承诺：在编辑过程中，我们会始终不渝地恪守积极努力，认真负责；坦诚相待，一视同仁；求真务实，客观公正；科学严谨，求同存异；百花齐放，百家争鸣的原则。

瀚海文化工作室“武谈丛书”编辑部的全体同仁，诚挚地欢迎您踊跃投稿、建言、献策！

投稿邮箱：sxjlwk2008@163.com

电 话：13007070968 （0351）4922107

太极拳源流之谜 / 瀚海文化

28.00 元

武术新论丛书

中国武术文化要义 / 王 岗

32.00 元

中国武术技术要义 / 王 岗

32.00 元

（第一辑）



老拳谱辑集丛书

陈氏世传太极拳术	} / 陈子明 30.00 元	太极拳全书 / 于化行	33.00 元
太极拳精义		新太极拳书	20.00 元
太极拳术的理论与实际 / 黄寿宸		新太极剑书	16.00 元
	23.00 元	太极拳浅说 / 徐致一	} 合编
吴鉴泉氏的太极拳		太行拳术 / 朱霞天	
/ 陈振民 马岳梁	22.00 元		30.00 元
太极正宗 / 吴志青	38.00 元	张三丰内功炼丹秘诀	38.00 元
太极蕴真 / 宋史元	46.00 元	拳 经 / 大声书局	26.00 元
太极拳图说 / 金铁盒	} 合编 28.00 元	药功真传秘抄 / 陈凤山	18.00 元
太极剑图说 / 金倚天		伤科真传秘抄 / 陈凤山	24.00 元

(第一辑)

(第二辑)

武术养生丛书

武术运动养生法(配盘) / 尚 济 刘光陆	26.00 元
健康长寿功法(配盘) / 苗树林	18.00 元
按摩点穴健身功(配盘) / 苗树林	20.00 元

(第一辑)

洗髓经健身术(配盘) / 布援强	23.00 元
求医先求己——妙手治病 100 招(配盘) / 任 德	23.00 元

(第二辑)

24 式养生太极拳(中英文对照·配盘) / 苗树林	25.00 元
36 式养生太极拳(中英文对照·配盘) / 苗树林	25.00 元
48 式养生太极拳(中英文对照·配盘) / 苗树林	26.00 元

(第三辑)



武学丛书

苕氏武技书	吴文翰武术文存 / 吴文翰	28.00 元
/ 徐 震	22.00 元	
苕乃周武术学	太极拳谱笺	} / 徐 震 18.00 元
/ 徐 震	16.00 元	
太极拳谱理董辨伪合编	太极拳发微	
/ 徐 震	15.00 元	} / 徐 震 22.00 元
太极拳考信录	太极拳新论	
/ 徐 震	22.00 元	
	太极拳原理与练法	} / 徐 震 22.00 元
	定式太极拳	
	简式太极拳	
	意气功	} / 徐 震 24.00 元
	徐震佚文集 / 徐 震	

(第一辑)

(第二辑)

少林拳术秘诀考证	清代射艺丛书	} / 唐 豪 30.00 元
/ 唐 豪	32.00 元	
中国武艺图籍考 / 唐 豪	王五公太极连环刀法	
少林武当考	中国古佚剑法	} / 唐 豪 22.00 元
太极拳与内家拳	行健斋随笔	
内家拳	唐豪太极少林考	
王宗岳太极拳经	顾留馨太极拳研究	/ 顾留馨 28.00 元
王宗岳阴符枪谱		
戚继光拳经		

(第三辑)

(第四辑)

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)