

老拳谱辑集丛书「第四辑」

刘义明 / 编著

芑氏

国家非物质文化遗产

【上卷】

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

〔上卷〕

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

苕氏武技全书.上卷 / 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 978-7-5377-3496-7

I .苕… 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 151042 号

苕氏武技全书 (上卷)

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

开本 787×1092 1/16

印张 27

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

字数 248千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3496-7

定价 55.00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

老拳谱

二

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，以裨益当代和后学，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。苙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。

苙氏武技自清代苙乃周著书立说、创拳立派，迄今已近三百年历史，而苙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《苙氏武技全书》，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苙氏原本拳谱秘笈，充其量为十之一二而已。

苙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，又有其独自の形体与技击风格。『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，一头闪滑梯滚、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』为苕氏兵器之精粹，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，诌诈莫测，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，上挑下蹶如游龙入水，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，苕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。

苕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。笔者作为苕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《苕氏武技全书》的同时，笔者将继续推出苕氏武技新版系列，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



上卷

茨氏武技全书



古拳谱丛书

太极拳讲义 / 姚馥春	姜容樵	形意拳术 / 李剑秋	8.00 元
	45.00 元	阴阳八盘掌 / 任致诚	11.00 元
形意拳谱 / 宝鼎	6.80 元	象形拳法真诠 / 薛颠	22.00 元
龙形八卦掌 / 黄柏年	6.80 元	灵空禅师点穴秘诀	} / 薛颠 23.00 元
金台拳谱 / 金台	9.00 元	五形拳	
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		

(第二辑)

(第一辑)

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	
中国技击精华 / 金一明	9.00 元		/ 姜容樵 9.00 元
练功秘诀 / 金一明	13.00 元		

(第四辑)

(第三辑)

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)



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	49.00 元
陈氏太极拳图说(简体版) / 陈 鑫	45.00 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 / 李淑波	26.00 元
宋氏形意拳续编 / 宋光华	48.00 元	形意拳体用功法学	
形意拳技击术 / 尚 济	28.00 元	/ 李玉栓	23.00 元
形意拳图解 / 苗树林	10.00 元	戴氏心意拳 / 郭瑾刚	35.00 元
形意拳练法用法与功法			
/ 曹志清	30.00 元		

(第二辑)

(第一辑)



国市丛书

古拳论阐释续编

/ 马国兴 26.00 元

形意拳教程 / 中华章 28.00 元

形意拳述真 / 杨遵利 42.00 元

八卦掌秘传拳谱拳法

/ 高银鹤 30.00 元

戳脚汇宗 / 刘学勃 45.00 元

(第三辑)

大成拳站桩与求物

/ 于永年 28.00 元

形意拳器械技击功法(第一集)

/ 房丹才 26.00 元

形意拳器械技击功法(第二集)

/ 房丹才 27.00 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

(第四辑)

宋式八卦掌与器械

/ 王举兴 25.00 元

三环套月鞭 / 曹志清 18.00 元

龙涎集 / 马国兴 22.00 元

李派太极七星如意拳

/ 杜子宇 25.00 元

李派太极八法奇门拳

/ 杜子宇 28.00 元

李派太极五行捶

/ 杜子宇 26.00 元

宋氏三皇炮捶拳

/ 张成仁 30.00 元

邓州心意六合拳

/ 马雷石 30.00 元

(第五辑)

大成拳——科学的站桩功

/ 曾广骅 23.00 元

武当丹派武当剑 / 马 杰 28.00 元

山西鞭杆技法精要

/ 张希贵 苗树林 30.00 元

形意拳器械技击功法(第四集)

/ 房丹才 32.00 元

形意拳器械技击功法(第五集)

/ 房丹才 32.00 元

邓州心意六合拳续编 / 马雷石

(第六辑)



国术丛书

- | | | | |
|------------------|---------|----------------|---------|
| 大成拳筑基功 / 张东宝 | 22.00 元 | 意拳理法 / 张广玉 | 22.00 元 |
| 古朴大成拳 / 黄景文 | 28.00 元 | 武派太极技击术(配盘) | |
| 张氏古太极拳(配盘) / 尚 济 | 25.00 元 | / 高连成 | 30.00 元 |
| 六合八法拳(配盘) / 陈亦人 | 25.00 元 | 武当太乙神剑门真宗(配盘) | |
| 戴氏心意原传拳械功法(配盘) | | / 张桂生 | 30.00 元 |
| / 王 毅 | 34.00 元 | 张策五行通臂拳(配盘) | |
| | | / 李进唐 | 28.00 元 |
| (第七辑) | | 武医心要(配盘) / 郭 扬 | 32.00 元 |

(第八辑)

- | | |
|----------------------------|---------|
| 24 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 22.00 元 |
| 32 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 42 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 42 式太极剑学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |
| 88 式太极拳学与练(中英文对照·配盘) / 李寿堂 | 24.00 元 |

(第九辑)

- | | |
|----------------------|---------|
| 咏春拳入门必读(配盘) / 韩广玖 | 22.00 元 |
| 咏春拳——小念头(配盘) / 韩广玖 | 18.00 元 |
| 咏春拳——寻桥、标指(配盘) / 韩广玖 | 22.00 元 |
| 咏春拳——黏手与散打(配盘) / 韩广玖 | 23.00 元 |
| 咏春拳——木人桩(配盘) / 韩广玖 | 18.00 元 |

武功秘笈丛书

(第十辑)

- | | |
|----------------------|---------|
| 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)



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	
	太极拳发微	
太极拳谱理董辨伪合编	太极拳新论	
/ 徐 震	15.00 元	
太极拳考信录	太极拳原理与练法	} / 徐 震 22.00 元
/ 徐 震	22.00 元	
	定式太极拳	
	简式太极拳	
	意气功	
(第一辑)	徐震佚文集 / 徐 震	24.00 元

(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	
太极拳与内家拳	行健斋随笔	} / 唐 豪 22.00 元
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		

(第四辑)

(第三辑)

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)