

戚家

陈钟华
汪国义 著

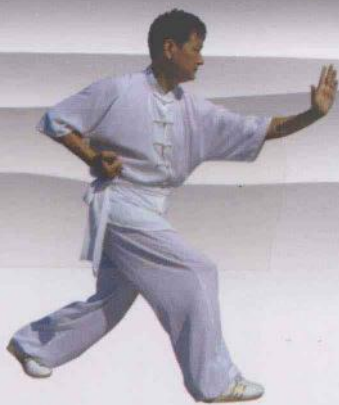
戚家拳由明代杰出军事家、抗倭名将、民族英雄戚继光综合各家拳法之长，「择其善者三十二势」创编而成。「绘之以势，注之以诀」

编入其撰写的军事著作《纪效新书·拳经捷要篇》中，「以启后学」。

后世称之为「戚家拳」。

戚家拳古朴无华，势势相承，遇敌制胜，变化无穷，激妙莫测，实战性很强。自一五六零年创编至今，已有四百五十多年的传承历史，是我国著名拳种之一。

拳



CIS



湖南科学技术出版社



随书赠送专家示范DVD

中国民间武术丛书

戚家

拳

陈钟华
汪国义 著



CS

湖南科学技术出版社

中国民间武术丛书

图书在版编目 (C I P) 数据

戚家拳 / 陈钟华, 汪国义著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 11

(中国民间武术丛书)

ISBN 978-7-5357-6932-9

I. ①戚… II. ①陈… ②汪… III. ①拳术—中国

IV. ①G852. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 219969 号

中国民间武术丛书

戚家拳

著 者: 陈钟华 汪国义

责任编辑: 郑 英

文字编辑: 张 珍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市金州新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-6932-9

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)



序

拳“为初学入艺之门”，“武艺之源”（戚继光语）。

“戚家拳”由明代杰出的军事家、抗倭将领、民族英雄戚继光综合各家拳法之长，“择其善者三十二势”创编而成。编入其撰写的军事著作《纪效新书》卷十四“拳经捷要篇”，“绘之以势，注之以诀，以启后学”，后世称之为“戚家拳”。

戚继光（1528~1588）字元敬，号南塘，晚年自号孟诸，山东登州（今蓬莱市）人。将门之后，自幼在登州随父习文练武，17岁袭武职，终身从戎，南平倭寇，北御鞑鞑，所向无敌，为国为民立下卓著功勋。他结合练兵与平倭的实战经验，写成《纪效新书》、《练兵实纪》等军事名著。又根据实战需要，综合当时多家著名拳法中的踢、打、摔、拿等技法，精心创编了戚家拳，用以训练士卒，“活动手足，惯勤肢体”。

戚家拳古朴无华，实战性强。“势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测”。自明朝流传至今，已有450多年的历史。主要流行在浙江、福建沿海曾经抗倭作战地区以及山东蓬莱、河北通县等地，南方较少见。

本戚家拳套路由湖南省体育局武术总教练、武术七段汪国义先生与其弟子周旭教练共同挖掘整理。遵循师古不泥古的原则，对套路重新进行了编排，既保留了传统戚家拳套路精髓，又有创新发展。汪教练除亲自演练全套动作外，并指导弟子周旭、程一夫两人表演了戚家拳部分经典招式对练，余为其拍下全部动作图片，编著成书。旨在继承、弘扬与发展我中华武术文化，“以启后学”。

本书第八章以及第五、第六、第七章动作说明由汪国义撰写，拳照由陈钟华拍摄、编辑。其他篇章及图片由陈钟华撰写、摄制。

国义与余虽同出原湖南省体委武术总教练肖湘老先生门下，然而，闻道有先后，术业有专攻。不似余一曝十寒，画虎不成反类犬。其一生以武术为职业生涯，于南北拳术以及刀、枪、剑、棍、鞭等无不精进，令人赞叹，武术功力则更为余等所望尘莫及。故此终成一代武术名家。

本书编著期间，余曾偕同国义专程赴山东蓬莱，参观戚继光故里，凭吊这位明代杰出的军事家、抗倭名将、民族英雄；还拜访了戚继光第十二代孙、已逾古稀之年的戚兆华老先生。

戚老先生向我俩讲述了戚继光故里的众多往事，并提供了《戚氏家谱》等资料。借此机会，向戚老致以诚挚的感谢。

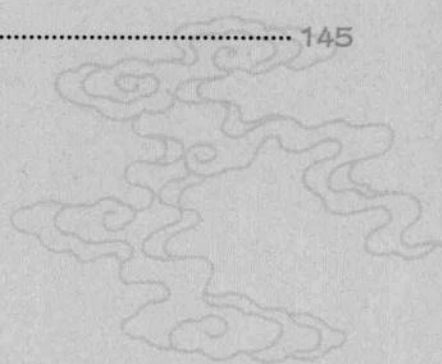
陈钟华

2011年6月于长沙阳光书屋



目 录

| | | |
|-----|------------------------|-----|
| 第一章 | 概 述 | 1 |
| 第二章 | 戚继光生平简介 | 9 |
| 第三章 | 戚家拳三十二势图谱 | 15 |
| 第四章 | 基本步型步法 | 23 |
| 第五章 | 戚家拳第一路(一至四段)动作图解 | 29 |
| 第六章 | 戚家拳第二路(五至八段)动作图解 | 77 |
| 第七章 | 戚家拳对练动作图解(精选) | 127 |
| 第八章 | 功法特点及训练方法 | 145 |



第一章 概述

少林武术是中国武术的重要流派之一，源远流长，博大精深。它不仅是一种强身健体的运动，更是一种修身养性的艺术。少林武术的创始人是少林寺的僧人，他们通过长期的修行和总结，形成了独特的武术体系。少林武术的特点是刚柔并济、内外兼修，强调“禅武合一”的修行理念。少林武术的传承和发展，对中国武术的繁荣和发展产生了深远的影响。少林武术的精髓在于“禅”与“武”的结合，通过武术的修炼达到心灵的净化和升华。少林武术的流派众多，各具特色，但都秉承着少林武术的核心价值观。少林武术的推广和普及，对于提高国民的身体素质和增强民族凝聚力具有重要意义。少林武术的传承和发展，需要全社会的共同努力和关注。少林武术的精髓在于“禅”与“武”的结合，通过武术的修炼达到心灵的净化和升华。少林武术的流派众多，各具特色，但都秉承着少林武术的核心价值观。少林武术的推广和普及，对于提高国民的身体素质和增强民族凝聚力具有重要意义。少林武术的传承和发展，需要全社会的共同努力和关注。



拳术的产生，源于上古时代人类在恶劣环境下生存的需要。

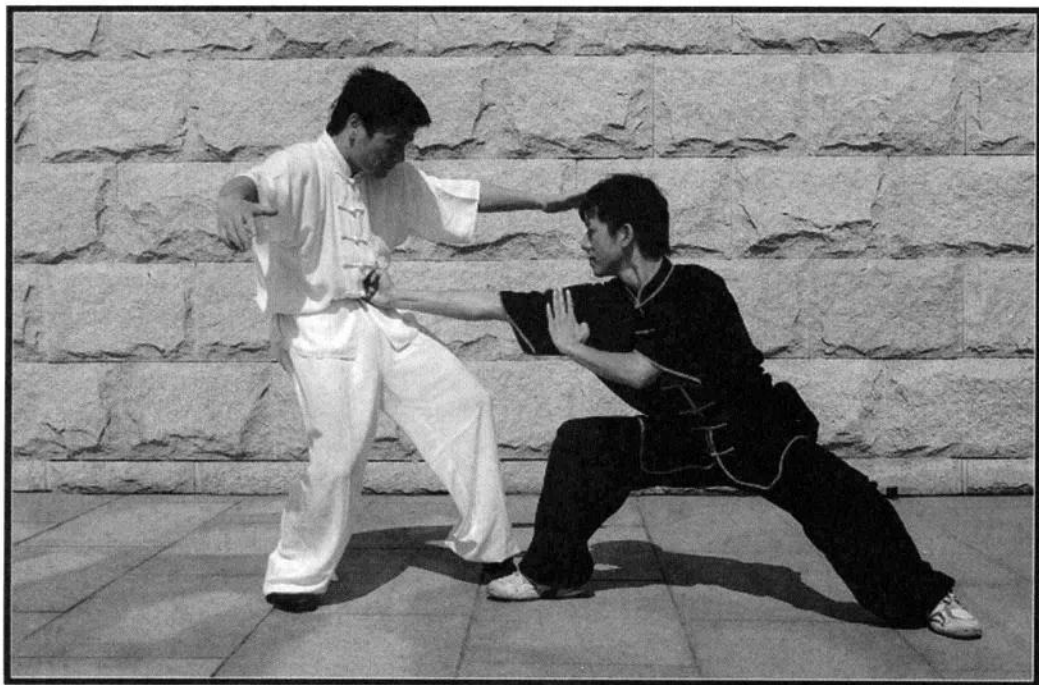
据考，人类很早就因为狩猎、战争、搏斗、自卫等需要，从鸟兽身上学来不少动作，用于防身、格斗。所以拳术中至今仍保留并传承下来很多象形拳，如猴拳、虎拳、鹤拳、螳螂拳、岩鹰拳、虎鹤双形拳等。

戚家拳，是拳术中的经典套路。其拳出自明朝著名军事家、抗倭名将、民族英雄戚继光。他于嘉靖三十九年（1560）著述出版了军事著作《纪效新书》。在《拳经捷要篇》中，对各家拳法作了详细的阐述，并“择其拳之善者三十二势”“绘之以图，注之以诀，以启后学”，创编了“戚家拳”。

该书同时还载有刀、枪、剑、棍、钯以及弓弩等其他器械和队列、阵法训练等方法，是一部完整的军事教材。“谈兵者遵用焉”，即带兵打仗的人将它视为用兵指南，按其所述遵照执行。

书中载有戚继光发明的“鸳鸯阵法”，据称该阵法“乃杀贼必胜屡效者”。“戚家军”威名亦曾使得倭寇及侵犯边关的异族闻风丧胆。

戚继光镇守蓟门边关十六载，“边备修饬，蓟门宴然。”“终继光在镇，寇不敢犯蓟门”。“继之者，踵其成法，数十年得无事。”（见《明史·戚继光本传》）



戚继光率“戚家军”在浙江、福建沿海与倭寇作战，屡战屡胜，曾经取得台州九战九捷的伟大战绩，凡此种种，均是对鸳鸯阵“杀贼必胜”的最好印证。戚家拳、戚家枪等也因之声名鹊起。

自戚家拳、戚家枪等拳械套路问世，嗣后创编的诸多南北拳种及器械套路，便大都能从中窥探到戚家拳、戚家枪的影子，或称源于戚家拳、戚家枪者亦有之。其中尤以太极拳为甚。据武术名家考证，戚家拳三十二势，其中有二十九势被陈氏太极拳所采用。太极拳中许多众所周知的招式名称，如：懒扎衣、金鸡独立、探马势、单鞭、七星拳、倒骑龙、指裆拳、兽头势、雀地龙、拗鸾肘、当头炮、顺鸾肘等，均源自戚家拳三十二势中的名称。

笔者曾经与人合作编著出版了《八拳》与《八拳制敌绝技》两书，论及八拳源流时，有三说，第三说即是“由‘戚家拳’演变而来。”（见《八拳》第二章源流篇，湖南科学技术出版社，2010年4月出版）。

古时武人拙于文，而文人又历来鄙视武人的匹夫之勇。很多拳种及其训练方法，只在师徒间传授，即或形诸文字，也属秘传手抄本，难受文人重视，更不会刻印出版，公之于世。因此，介绍拳术枪械之类的武术书籍，少有出版。

又，古今名将虽多，然于戎马倥偬中著书立说且公之于众如戚公者，寥若晨星，故此书实属珍贵，甫经刊印传出，便“盛行于世”，被带兵打仗者以及武学界奉为圭臬。

究其原因，不只是因为他在书中将拳械、阵法“绘之以势，注之以诀，以启后学”。更重要的是，作者戚继光本人是一位文武双全、能征惯战的军事家，“一年三百六十日，多是横戈马上行。”（戚继光诗《马上行》句）所著《纪效新书》更是来源于实战经验的总结。正如其子嗣在《戚少保年谱耆编》中所述，“夫曰‘纪效’，所以明非口耳空言；曰‘新书’，所以明其出于法而不泥于法，实皆本于躬所亲历履者而著之”。而且《纪效新书》采用的文字“率如口语，不复润饰”，通俗易懂，便于教学，非常适合“宣谕军众”，被军民人等所接受。

作为一位身经百战的军事家，戚继光对拳法及武术的见解也是很全面、很正确的。他书中说道：“学拳要身法活便，手法便利，脚法轻固，进退得宜，腿可飞腾。而其妙也，颠翻倒插；而其猛也，披劈横拳；而其快也，活捉朝天；而其柔也，知当斜闪。故择其拳之善者三十二势，势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测。窃焉冥焉，人不得而窥者，谓之神。俗云：拳打不知，是迅雷不及掩耳。所谓不招不架，只是一下；犯了招架，就有十下。

博记广学，多算而胜。古今拳家，宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、圈（音：é）拳，名势各有所称，而实大同小异。至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短，此亦善之善者也。吕红八下虽刚，未及绵张短打、山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打。少林寺之棍，与青田棍法相兼；杨氏枪法与巴子拳棍，皆今之有名者，虽各有所长，各传有上而无下，有下而无上，就可取胜於人，此不过偏於一隅。若以各家拳法兼而习之，正如常山蛇阵法，击首则尾应，击尾则首应，击其身而首尾相应，此谓上下周全，无有不胜。”

由于戚家拳汇总了宋太祖三十二势长拳、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短等“善之又善者”中之拳法特点。故戚家拳技法全面，实战性非常强，这也是备受历代拳家青睐的重要原因。

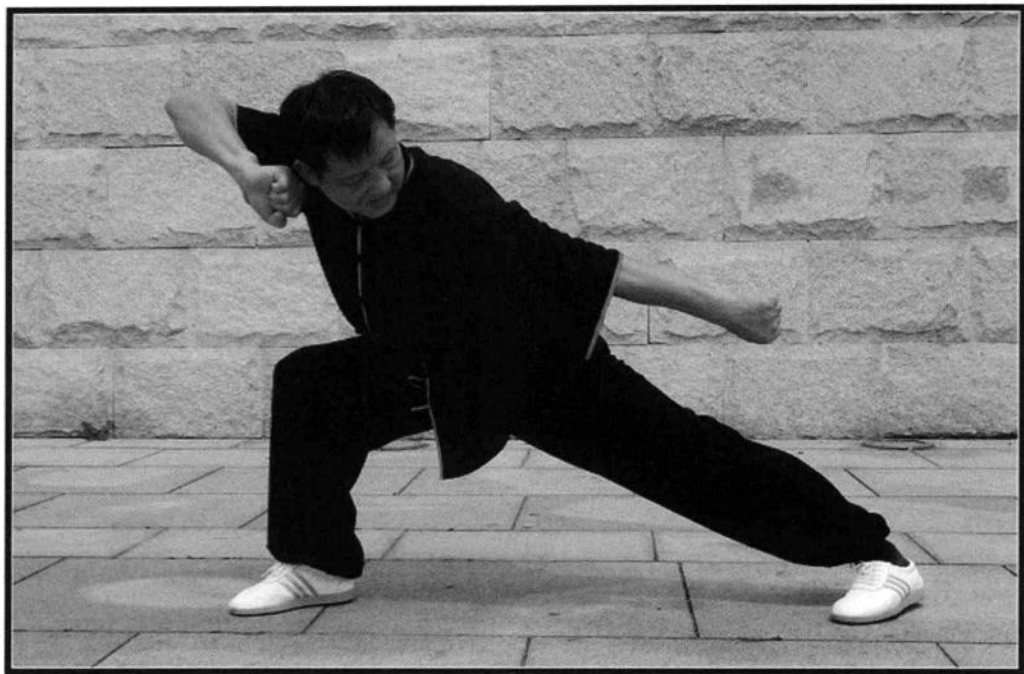
拳术在戚继光眼中，虽然被视为“似无预于大战之技”，附在《纪效新书》篇末。然而，他还是肯定了拳术的作用。他说：“拳法似无预於大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。”又说道：“大抵拳棍刀枪钗钹剑戟弓矢钩镰挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源。”

其在所著《练兵实纪》一书中，专为“练手足”写了一卷，卷中曰：“夫武艺不是答应官府的公事，是你来当兵防身杀贼立功本身上贴骨的勾当。你武艺高，决杀了贼，贼如何又会杀你？你若武艺不如他，他决杀了你。若不学武艺，是不要性命也……不想学武艺，都是与性命为仇。”这些见解都是非常正确的。

戚家拳自1560年创编至今，已经450多年了。随着战场武器日益更新发展，戚家拳逐渐从训练实战的军事科目转向了以强身健体为目的的群众性体育项目。特别是在中华武术已经走进“奥运”，武术传播早已超越国界的今天，挖掘整理，研究推广戚家拳，继承发展这一珍贵的武术文化遗产，对提高全民身体素质，促进国际友谊与文化交流，无疑具有十分重要的现实意义。

正是本着这一宗旨，我们编著了这套《戚家拳》。并由作者之一的汪国义先生亲自表演套路。

汪国义，1956年出生，祖籍湖北新洲人。武术七段。自幼习武。1972年调入湖南省武术队当运动员。1976年任省队运动员兼教练员，1978年全国武术比赛获甲组规定拳第五名。同年任省队教练员。1979年在上海举行的全国武术精英赛上，获南拳第三名，九节鞭第四名，



枪术第六名，个人全能第十名。

1976年及1979年曾随中国武术代表团出访东南亚、香港、新西兰及南太平洋六国表演。1990年组织中国民间功夫杂技团出访西非四国及东欧三国表演。2001年随湖南贸易促进会出访英国表演及教学交流。

1980年参加我国第一部功夫片《少林寺》的拍摄，饰“五虎将”之一与“十三棍僧”之一两个角色。后又参加影片《少林小子》拍摄，饰演“阿牛”一角。并参与国内多部影视剧拍摄、武打设计和武术指导。

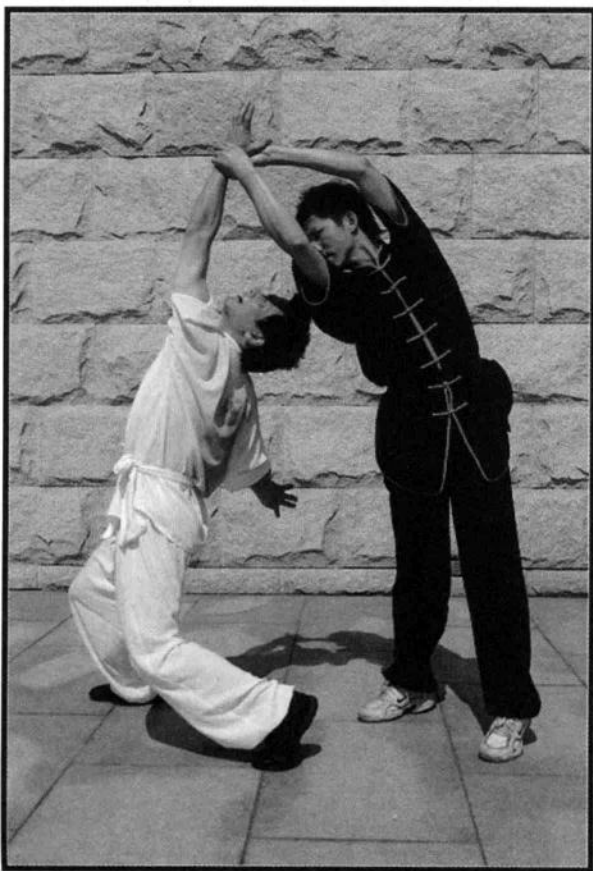
1984年考入上海体育学院优秀运动员教练员专科班。1986年毕业回省武术队，任总教练。并担任湖南省武术协会委员、湖南省武术学会常委秘书长。撰写论文及影视评论多篇，在《武林》、《中华武术》、《中国体育报》等报刊杂志上发表。

汪国义先后师从我国著名武术家、教育家肖湘、刘纪荣、何福生、沙国政、邱丕相、张立德、马贤达、于海、于承惠、陈昌棉等学习武术。于太极拳剑、推手、南拳、翻子拳、八极拳、螳螂拳以及刀、枪、剑、棍、九节鞭、三节竹节钢鞭、单双手双节棍、戚家拳械、武当剑术等传统武术套路，武术徒手对练及器械对练套路均有研究。对中国传统气功、经络穴位、针灸、推拿、按摩等也有较深心得，创有“周天太极吐纳十式养生功”、“太极健身推手”并用于教学。

汪国义还担任过湖南贺龙体育馆武术培训中心主任、湖南省武术馆总教练。并多次担任全国、全省武术散打比赛总裁判长、副总裁判长。其简介已载入《湖南省武术人名录》、《中华武术人名大词典》，并荣获湖南省体育局授予的“湖南体育功勋奖”。现为湖南省太极拳运动协会副秘书长、省教练委员会主任、教学培训部部长。

为了再现戚家拳昔日实战风采，汪国义特地抽出戚家拳中的十多个招式，编排了对练套路。对练套路由其弟子周旭与程一夫演练。

周旭（对练图中着白色练功服者），1969年出生。大学武术专业毕业。9岁开始习武。1980年参加湖南省武术比赛，即获得长拳第一名，棍术第一名的好成绩。1982年参加湖南省第五届运动会，再获对练第一名，长拳第二名，棍术第二名。1984年2月进入湖南省武术队，跟随汪国义老师从事专业武术训练。1986年参加湖南省第六届运动会，获双钩第二名，对练第二名，地趟拳第三名。同年参加全国武术锦标赛，荣获集体双刀第一名。1988年至1990年，多次参加全国武术锦标赛，先后获集体双刀第二名，南拳第六名，并两次获得单项传统



器械双钩第五名。1990年12月随中国杂技功夫代表团出访非洲加纳、多哥等国。1992年开始，在湖南省体院武术培训中心任教。先后担任过浙江省江山市武术职业学校总教练、长沙武术院总教练。2011年参加香港第九届国际武术节，获地趟拳、棍术、两人对拳3项冠军，并获男子组全能冠军。

周旭还参加了《倚天屠龙记》、《老子，儿子，刀子》、《古龙镇谍影》、《湘南暴动》、《无敌铁砂掌》等20多部电影电视剧的拍摄，担任重要角色及武术指导。

程一夫（着黑色练功服者），自幼习武，后师承湖南省武术队总教练汪国义先生学习武术。擅长散打、拳



击及武术套路。曾荣获1988年湖南省“夜郎杯”散打锦标赛60千克级冠军；1989年第四届“强民杯”散手擂台赛第三名。系国家一级武术裁判、国家一级武术拳师，并参加过《侠女情仇》、《红颜杀手》等多部影视作品的武打拍摄。

由于本书系专业武术人士演练拍摄的拳照，所以戚家拳神韵得以充分展现。但需要说明如下：

戚家拳虽只有三十二势，演练起来却有100多个动作。套路中踢打摔拿，跌扑滚翻，崩砸冲撞，弹扫缠靠，挑挂抡劈等，无所不包。体力消耗很大。古人因为生活环境恶劣、生活条件相对原始，所以其体能和承受力、耐力与持久性等，是今人所无法

想象的。加之戚家军在作战训练中，需要十分强壮的体格和超常的体能。所以，一口气演练完整套戚家拳，古人很平常，今人却有难度。

为了照顾一般人的身体素质 and 体能状况，汪国义先生特地将戚家拳分成了前后两个套路，身体素质好、体能好的习武者，演练时，可以将第一个套路的收式与第二个套路的起式去掉，两个套路合并后，一气呵成演练完毕。身体素质差、体能差的习武者，则可以分开成两个套路演练，中间稍事休息。以锻炼身体为目的者，更无须超负荷运动。

关于历代传人删削改编前辈传下来的套路组合，重新编排拳谱之事，乃武林普遍现象，笔者曾在《巫家拳》一书中有过论述。以笔者浸淫武林多年来的观察，此种情况的出现，不外以下几种原因：

原因之一，青出于蓝而胜于蓝。后辈传承前辈招式后，在演练或实践中发现有不尽完善之处，根据个人经验体会，将某招某式或数招数式予以改变，以期扬长避短，更好

地发挥作用。

原因之二，便于识别门徒支系。拳师下传弟子很多，弟子又传弟子，今后若在江湖上碰到，很难识别。改几个招式便如同打上了自家logo。

原因之三，因身体原因修改。有的老拳师年老力衰，腿脚不便，某些高难度动作无法示范，不得不放弃。而身体素质好的拳师，则将一些高难度动作添加进去，以便更好地展示本门风采。

原因之四，为了便于教学而修改。有的拳师因为授徒众多，弟子参差不齐，接受能力各异，为了方便教学，将套路删繁就简。

当然，也有恪守成规，一招一式完全遵从师傅教诲的。这也就是为什么某拳种有老架或某拳种有嫡传原式的缘故。

所以，将戚家拳分为前后两个套路，目的只是为了照顾习武者的体力和演练方便，并未作较大改动，在此敬请读者见谅。

戚

第二章 戚继光生平简介

少林武功是中国武术流派之一，是正宗的中国功夫。它融汇了千百年武术林高手的不解努力，传播、影响深远，是中华武术的瑰宝。少林武功名扬四海，声震寰宇，深受广大群众喜爱。千百年来，少林人民群众一直把少林武功作为强身、陶冶性情、磨炼意志、锻炼身体、延年益寿的健身方法。故，版奇社、武研社、



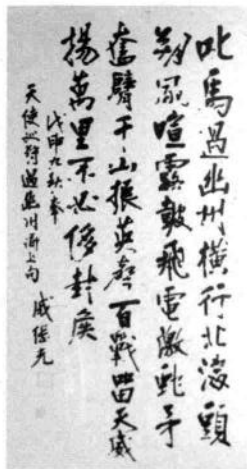
据史料记载，戚继光为明朝抗倭名将，军事家。字元敬，号南塘，晚年又号孟诸，山东蓬莱人。将官家庭出身，“世金登州卫指挥使”。父亲戚景通，历官都指挥，署大宁都司，“居官有守，以孝廉闻。屡立战功，历连帅坐神机营。”

戚继光于明朝嘉靖七年（1528）农历戊子年冬润十月初一出生于山东济宁南六十里之鲁桥。6岁时随祖母迁回蓬莱故里。嘉靖二十三年（1544）承袭职位。任登州卫指挥佾事。嘉靖三十四年（1555），调浙江担任参将，抵御倭寇进犯。他见旧军队素质不好，便到义乌招募农民、矿工3000人，编成新军，加以严格训练，这就是当时名闻全国的抗倭主力部队“戚家军”。戚继光率戚家军先后转战浙江岑港、龙山、桃渚、台州、海门、松门、温岭、花街、白水洋和福建的横屿、福清、牛田、兴化、林墩、平海卫、仙游、莆田、同安、漳浦以及广东南澳等地。嘉靖四十年（1561），在台州九战九捷。次年福建告急，戚继光往援，捣毁了倭寇在横屿（宁德城外海中）的老巢。嘉靖四十二年（1563）再援福建，又建首功。升都督同知，代总兵官。二年后，与俞大猷合力剿平广东倭寇，解除了东南的倭祸。

宰相张居正很赏识戚继光，隆庆二年（1568），命他以都督同知身份总理蓟州、昌平、保



戚继光抗倭战地图



戚继光墨宝

定三镇练兵事宜，总兵官以下全部由他指挥。从此戚继光坐镇蓟州16年，官至左都督。他号令严明，赏罚公平，在练兵、制造军器、摆设阵图等方面都有创见，创立有杀贼必胜，屡试屡效的“鸳鸯阵法”。并通过建敌台、立车营、用方阵战术等办法加强战备，使这一带多事的边境长期得到安宁。

蓬莱戚继光故里戚府大门东西两侧，至今仍矗立着两座高大巍峨的石砌牌坊，一座是“父子总督”牌坊，一座是“母子节孝”牌坊。两座牌坊均建于明嘉靖四十四年（1565）。西侧的“父子总督”牌坊，是朝廷为表彰戚继光和他父亲戚景通的功绩而建立的。牌坊中间额

书：“诰赠骠骑将军护国都指挥使前总督山东备倭戚景通”、“镇守浙福江广榔桂总兵都督同知前总督备倭戚继光”。东侧的“母子节孝”牌坊是朝廷为褒扬戚继光祖母阎氏和父亲戚景通而立。牌坊中间额书“旌表赠特进荣禄大夫中军都督府右都督戚宁妻一品夫人贞节阎氏”，“诰赠特进荣禄大夫中军都督府右都督荐举孝廉戚景通”。

据说戚继光祖母阎氏（知府阎琮之姐）24岁守寡，靠纺织度日，抚养孤儿。戚继光父亲戚景通，官至京城神机营副将，因怀念老母，辞官还乡侍奉，因其孝闻名被荐举为孝廉。

据《戚少保年谱耆编》记载，“宣无嗣，有弟曰宁，娶郡守阎琮姊，生大父景通，方六岁，藐焉孤矣。时阎年二十四，躬纺绩事，姑训子，艰苦万状，毫无怨色，以节孝著，蒙诏旌表。”

这两座历经数百年风雨不倒的牌坊，现已列为国家级重点保护文物。

张居正死后，戚继光受到排挤打击，先是调任广东，继而罢官。明万历十五年（1587）农历辛亥年冬十二月去世。享年60岁。

著有《纪效新书》、《练兵实纪》、《止止堂集》等，盛行于世。

戚继光晚年的悲惨遭遇，《明史》是这样记载的：“居正歿半岁，给事中张鼎思言继光不宜于北，当国者遽改之广东。继光悒悒不得志，强一赴，逾年即谢病。给事中张希泉等复劾之，竟罢归。居三年，御史傅光宅疏荐，反夺俸。继光亦遂卒。”

“给事中”是一种官名，秦汉即有，“备顾问应对，讨论政事”，类似参谋、顾问职务。而明代的给事中“抄发章疏，稽察违误，其权颇重”，有点像监察局官员。他们嘴巴一撇，就把个戚继光给撇没了。御史大人上书皇帝，为戚公讲点公道话，竟然连工资养老金等都停发了。确实权力大得很。

附：《明史·戚继光本传》

戚继光，字元敬，世登州卫指挥僉事。父景通，历官都指挥，署大宁都司，入为神机坐营，有操行。继光幼倜傥负奇气。家贫，好读书，通经史大义。嘉靖中嗣职，用荐擢署都指挥僉事，备倭山东。改金浙江都司，充参将，分部宁、绍、台三郡。

三十六年（笔者注：即嘉靖三十六年，下同）倭犯乐清、瑞安、临海，继光援不及，以道阻不罪。寻会俞大猷兵，围汪直余党于岑港。久不克，坐免官，戴罪办贼。已而倭遁，他倭复焚掠台州。给事中罗嘉宾等劾继光无功，且通番。方按问。旋以平汪直功复官，改守台、金、严三郡。