

人民体育出版社

执行主编

余水清

主编

江百龙

林鑫海

明清武术古籍拳学论析

Ming Qing Wu Shu Gu Ji Quan Xue Lun Xi

明清花木吉语图考论析

——以肇庆市博物馆藏《吉庆图》为例

陈永平

肇庆学院

陈永平

肇庆学院

肇庆学院



明清武术古籍拳学论析

主 编：江百龙 林鑫海
执行主编：余水清

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

明清武术古籍拳学论析/江百龙, 林鑫海主编.

-北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3463-9

I. 明… II. ①江… ②林… III. 拳术-古籍-研究-中国-明清时代 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076778 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

880×1230 32 开本 11 印张 297 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3463-9

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



编撰委员会

主 编：江百龙 林鑫海

执行主编：余水清

编 委：江百龙 余水清

陈青山 林鑫海

袁 威 曾于久

鄢红洁



前言

明清两朝是我国古代武术论著创编出版最为丰盛的时期，记载的武术技术、理论和习练精要，其内容之丰富、体系之完整，列历代之首，为现代武术理论及相关武术学科的研究提供了宝贵的参考资料，是非常珍贵的武术文化遗产。

对武术文化遗产的继承和研究是武术事业发展中必不可少的环节。自民国以来的近百年间，不少学者和武术界同仁对古代武术论著进行过认真的研究和整理工作，如徐震整理出版的《苌氏武技书》，金一明著《三十二势长拳》，唐豪、顾留馨、沈寿、马明达先生等对戚继光《拳经》的注译、点校和评价等。20世纪80年代初期，国家体委组织进行了全国性的武术挖掘整理工作，为武术古籍的研究搜集了丰富的资料和素材；人民体育出版社不但再版了部分武术古籍，而且还组织相关专家对文意难解的武术古籍进行了点校和注释，组织编写了大型武术丛书《中华武术文库》，极大地推动了武术古籍的研究和武术理论的建设。

值得指出的是，在中国武术越来越多地借鉴和吸收外来先进经验的今天，武术界对武术自身文化传统的继承发展与研究显得不够，这一现象应该引起所有武术理论工作者的高度重视和深刻反思。

古代武术论著的技理建树与现代武术学术观点的交融是武术科学化理论体系建设扩展的基础之一，研究古代武术论著之精华有利于弘扬中国武术文化，振奋民族精神，更有助于我们从本质上全方位、深层次理解武术的发展史和真谛，从而对现代武术理论的建设



和技术方法、竞技赛事的研究带来深远的影响。

研究古代武术经典论著也是提高武术人才素质的需要。中国古代文化著述博大精深，内涵丰富，而具备相当的古汉语基础知识和研读的能力是打开这座文化宝库的钥匙。有调查证实，现代的武术专业工作者，特别是20世纪80—90年代培养的一批武术教师、教练员和研究人员，在古汉语的基础知识和独立研读武术古籍的能力方面尚有欠缺。我们着手此项研究工作，目的就是希望通过加强对武术古籍的查阅、点校、整理和分析，为当代武术工作者和研究人员提供一部参考读物。我们更希望通过这一工作，能激发现代武术工作者对武术传统技理的深入学习和学习兴趣，提高武术中、高层次人才阅读和研究武术古籍的能力，这是提高武术运动水平和弘扬民族文化的关键，也是武术运动走向科学化、国际化必须具备的基本条件。

本书的形成大致经历了两个阶段：第一阶段为1994—1997年，主要普查了北京、南京、上海、西安、重庆、成都及武汉等地几十家图书馆，对明清武术古籍文献的馆藏情况进行了较为细致的考察。第二阶段为1997—2003年，对搜集的古籍资料进行了认真的分析，并分门别类进行了讨论和研究。通过学习、分析和整理等工作，我们深切地感到：明清武术论著是中国武术发展史中不可忽视并极有价值的重要典籍文献，是我们了解古代武术发展脉络的重要依据，是当代武术技理研究不可缺少的最真实、最重要的文字载体，是每一位武术工作者均应掌握的最基本的专业知识。

从武术词典中获悉，明清武术典籍多达60余种（不含民间私传的秘本），仅就我们查阅到的36种（篇）武术古籍而论，大致可分为7大类，即兵书类（甲、乙）、武术专著类、文集类、类书类、兵械记类、武术史类、杂记艺文类。其中，兵书类（甲）、武术专著类和文集类占多数，其研究价值甚高，是我们研究的主体。

对我国古代武术文献作者、书目及内容的研讨是一项十分繁杂的系统工程，需要研究者具有较高的文化素养、武术专业实践经验和分析能力，更需要有一定的时间和积累过程。基于本研究组的现



状，我们选择了明清四本经典武术古籍中的拳学部分进行了初步研究，这次完成的本书就是前期研究的成果。

“拳为武艺之源”，拳学是其他各种器械的技术基础，搞清楚了拳学技理，就为深入研究各器械专著之技理准备了基础条件。我们选取的明代拳学专论为唐顺之著《武编·拳》，戚继光著《纪效新书·拳经捷要篇》；清代则选取了颇有学术特色和新义的两种，即清初张孔昭传述、曹焕斗编注的《拳经拳法备要》和苕乃周著《苕氏武技书》。这4本堪称经典之作，所论拳理拳法各有所侧重，特点和成就亦不尽相同，各代表着一个时代的特点和一个流派的水平。

全书分为前言、导论与4部论著的拳学技理论析两大部分。第一部分对成书的目的、过程及明清武术论著馆藏的基本情况、成就特点、值得思考的相关问题进行了综合介绍；第二部分是对4部论著的作者、成书经过、内容结构、技理成就和学术特点进行了较为详尽的论述与分析，它是本书的主体。

本书由武汉体育学院武术学院武术理论教研室主持完成。本书的编写工作得到了武术学院数任领导以及国家体育总局武术运动管理中心康戈武研究员的大力支持，何兵雄、杨建英、王德磊同志在打印校阅方面做了大量的工作，书中某些章节曾引用和介绍了近现代武术古籍研究者的有关成果和论述，在此特作说明，并向他们深表谢意。

编 著 者

2008年4月28日



目 录

导 论

- 一、古代武术论著概述 (3)
- 二、明清武术论著的分类及其基本内容 (8)
- 三、明清武术论著的主要成就与特点 (10)

第一编 《武编·拳》 拳学论析

- 一、《武编》作者与成书经过 (19)
- 二、《武编·拳》原文转录 (20)
- 三、《武编·拳》断句 (22)
- 四、《武编·拳》内容结构分析 (25)
- 五、《武编·拳》技理成就探微 (26)
 - (一) “拳势”专论的学理成就 (27)
 - (二) 拳法要义简析 (31)
 - (三) 学术特点综评 (33)
- 附论：《峨嵋道人拳歌》要义简析 (35)
 - (一) 《拳歌》原文转录 (35)
 - (二) 《拳歌》要义评析 (37)



第二编 《纪效新书·拳经捷要篇》拳学论析

- 一、《纪效新书》作者与成书经过 (43)
- 二、《纪效新书·拳经捷要篇》原著转录 (46)
- 三、《纪效新书·拳经捷要篇》技理成就探微 (47)
 - (一) 篇题与题解要义评析 (47)
 - (二) 文论要义评析 (48)
 - (三) “三十二势拳图注诀”要义简析 (65)
 - (四) 学术特点综评 (78)
- 四、有关戚继光《拳经捷要篇》的研究 (85)
 - (一) 《太祖长拳三十二势图》辨伪 (86)
 - (二) 金一明著《三十二势长拳》述要 (89)
 - (三) 唐豪著《戚继光〈拳经捷要篇〉的研究
及其评价》述要 (91)
 - (四) 顾留馨著《明戚继光〈拳经捷要篇〉及其
〈拳法图〉》述要 (96)
 - (五) 沈寿著《明代戚继光〈拳经·捷要篇〉今译
与解析》述要 (99)
 - (六) 马明达著《戚继光〈拳经捷要篇〉探论》述要 ... (108)

第三编 《拳经拳法备要》拳学论析

- 一、《拳经拳法备要》作者与成书经过 (129)
- 二、《拳经拳法备要》内容结构分析 (135)
- 三、《拳经拳法备要》拳学技理成就探微 (136)
 - (一) “秘诀”三篇技理简析 (136)
 1. 《问答歌诀二十款悉尽其中之秘》简析 (136)
 2. 《周身秘诀十二项》简析 (140)



3. 《下盘细密秘诀》简析	(142)
4. 学术特点综评	(149)
(二) 《少林寺短打身法统宗拳谱》技理简析	(152)
1. 各专题技理要义分论	(152)
2. 学术特点综评	(177)
附：谱外余论——“少林五拳”文献述要	(181)
1. 《少林宗法》和《少林拳术秘诀》的面世	(181)
2. “少林五拳”资料节录	(183)
3. 徐震、唐豪关于《少林宗法》 和《少林拳术秘诀》的考证节录	(186)
(三) 《张横秋先生传授习练手法秘要》技理简析 ...	(197)
1. 论“身法与身力”	(197)
2. 论“练打四要”	(201)
3. 论“三盘起手妙诀”	(202)
4. 论“提劲与运气”	(205)
5. 论“迷拳”要义	(206)
6. “醉八仙歌”拳意简析	(217)
7. “死手解救”六法述评	(224)
(四) 《拳法备要》技理简析	(225)
1. 拳法歌诀简析	(226)
2. 拳法图像简析	(235)
附录：唐豪评述	(287)
拳经一卷	(287)
拳经拳法备要各一卷	(287)

第四编 《苕氏武技书》拳学论析

一、《苕氏武技书》作者与成书经过	(291)
二、《苕氏武技书》内容结构分析	(292)



- 三、《苕氏武技书》技理成就探微 (293)
- (一) 苕氏“中气培养”学说举要 (293)
1. “培养中气”是“苕氏拳学”立论的学理基础 ... (293)
 - (1) “中气”学说的理论依据 (294)
 - (2) 气力之根本在于聚精会神 (299)
 - (3) “中气”凝聚与纳气法 (301)
 - (4) 初学莫言炼气 先攻步势身法 (302)
 2. 经气循行与拳势转关间的动态平衡
——苕氏独特的“阴阳论” (303)
 3. 动势屈伸与内气收放必合面部五行
——苕氏独特的“五行论” (305)
 4. 形气合炼 以气统拳 领气归着在三尖
——苕氏独特的“合炼论” (306)
- (二) 苕氏拳技学理精粹 (307)
1. 苕家拳的形神特点
——头似蜻蜓点水 腰如鸡鸣卷尾 (308)
 2. 内劲撒放窍要
——如梦里着惊 如悟道忽醒
如皮肤无意燃火星 (309)
 3. 交手认路 截气捣虚 (310)
 4. “三尖、六合、十二节”说 (311)
 5. 入手进招分门说 (313)
 6. 较技中的过气与制气 (314)
 7. 拳势中的虚实、动静与刚柔 (314)
 8. 桩功特点 (316)
 9. 武德训示 (316)
- (三) 苕家拳“二十四字拳法”述要 (316)
1. 《合炼中二十四势》简析 (317)
 2. 《二十四拳谱序》简析 (318)



3. 《二十四字论》简析	(319)
4. “二十四字”及“二十四势”名目	(319)
5. 《二十四字图说》释例	(320)
6. 《二十四字偏势》简述	(324)
四、苕氏拳学起源问题辨误	(324)
五、《苕氏武技书》学术特点综评	(327)
附录	(329)
徐震编定《苕氏武技书》之“凡例”	(329)
徐震作《苕氏武技书》序	(329)
《苕氏武技书》原目录	(331)
主要参考文献	(333)

导论



从中国武术发展的历史进程而论，明清两朝是古代武术走向成熟的重要时期，也是古代武术论著创编出版最为丰盛的时期。明清武术论著所论述的枪、刀、拳术等各专项的技术方法与理论，都达到了很高的水平，已经形成了较为完整的技术与理论体系，是非常珍贵的武术文化遗产。

纵观自民国以来近百年间的研究现状，对这些重要的武术论著虽有不同侧面的注释、点校和评价探索，但是，始终没有走向全面系统的研究轨道。全面展开和深化对明清武术论著的研究探索工作，在今天仍然显得十分迫切和必要。基于当前武术古籍研究领域的现状和武术理论研究的迫切需要，我们着手了这方面的资料搜集、整理和初步研究工作，历时数年，取得初步成果。

我们利用了3年时间普查了部分省、市各大图书馆中与武术相关的古籍，获取了较为全面的馆藏信息。继而对其主要内容、成就、基本特点和成因进行了分析，在此基础上以明清4部拳学经典论著为突破口编撰了本书，试图从一个侧面作些实验性探索。

引玉之砖，无非是想在平静的水面激起微波，这是我们的宗旨和愿望。

一、古代武术论著概述

古代武术论著，是记述或评论古代武术各专项技法、理论、社会武术活动及发展状况的武术知识的文字载体。它们或是内容完整的成册书籍，或是专论某一内容的单篇论著。其内容主要包括3个方面：第一，关于拳械等十八般武艺的技术方法、理论阐释、架势演练图形以及兵械制作图形等文字（包括图形）记载，有创编论著，也有辑录、转录或评述他人之作品；第二，关于武术流派的起源、发展、传承关系、民间武术的交流活动、有意义的武术事件和武术人物的记述；第三，各方学者涉及武术的有见地的评述。



中国武术史学研究者一般认为，武术的源头可以追溯到原始社会的人类生产劳动。最早关于武术的史料记载见于《诗经》《礼记》等，如《诗经·小雅·巧言》云：“无拳无勇，职为乱阶。”^{[1]361}此后，关于武术的记载或见于文化历史卷宗、或见于民间传说、或见于武术专著，历时数千年之久，形成了中国文化宝库中一道独特的风景线。

中国古代武术论著的发展过程经历了先秦、秦汉至宋元、明清3大阶段。

先秦时期的武术论著，我们多是通过诸如《庄子·杂篇·说剑》《吴越春秋·勾践阴谋外传》等文化论著中的零散论述而略见其概貌的。《汉书·艺文志》记载有《手搏六篇》《剑道三十八篇》为代表的武术专著，虽早已逸失，但毕竟开了武术论著之先河，具有突破性的价值。从现存的关于武术的论述中可以发现，先秦时期的武术技理已经具备了相当的水平，可以说是中国古代武术论著发展史上的第一个高峰时期，如《吴越春秋·勾践阴谋外传》越女论手战之道：“其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安逸……”^{[2]367}其表述语言之精辟，体悟攻防哲理之深透，甚是令人惊叹！

与先秦时期的发展高峰相比，秦汉至宋元期间漫长的1500余年，却进入了一个武术论著发展的低谷。尽管武术作为古代军事战争的主要手段仍在不断发展，还形成了诸如汉代“角抵戏”、唐代“剑舞”的新形态，但在理论方面除了宋代的《角力记》等为数不多的几部与武术有关的书籍之外，并没有更多有价值的武术专著出现，理论论述与实践发展显得极不平衡。究其原因，恐怕与学术风气的转变不无关系。先秦时期“百家争鸣”的自由学术空气为武术发展提供了广阔的空间，但是经过秦代的“焚书坑儒”、汉代的“罢黜百家、独尊儒术”，后世的学术趋于单一，武术逐渐成为末流之术，难登学术大雅之堂，兼之韩非子“侠以武犯禁”的思想排挤了武术的社会生存空间，武术论著的发展难以