

【国术丛书】

第二十辑

《拳经》今释

焦建国 著

—
配盘
—

西出版传媒集团
西科学技术出版社

【国术丛书】

第二十辑

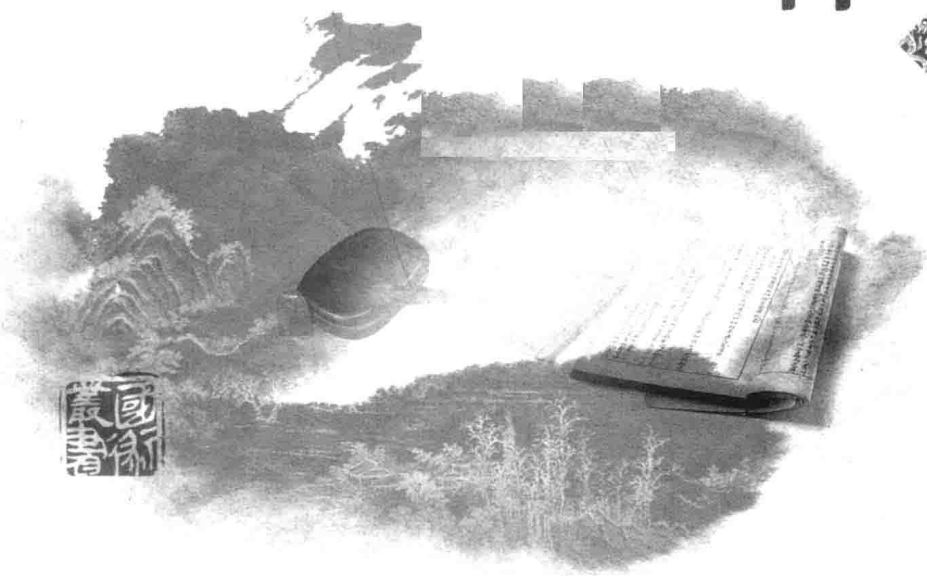


—
配
盘
—

《拳经》今释

QUANJING JINSHI

焦建国 著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《拳经》今释 / 焦建国著. —太原: 山西科学技术出版社, 2016.5

(2016.9重印) (国术丛书. 第20辑)

ISBN 978-7-5377-4914-5

I. ①拳… II. ①焦… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 167322 号

《拳经》今释(配盘)

出 版 人: 张金柱

著 者: 焦建国

责 任 编 辑: 张保国 冉宏伟

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922107

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西华文科杰印业有限公司

网 址: www.sxkxjcsbs.com

微 信: sxkjcsbs

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 157 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 9 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-4914-5

定 价: 28.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

策划
瀚海工作室



国
术
丛
书

序 言

现在能看到的《拳经》主要有两本书：

一本是张孔昭（字横秋）撰，曹焕斗注的《拳经拳法备要》。此书的成书时间是在乾隆四十九年（1784年），虽然成书时间较晚，但书的内容却比较老。因张横秋早年曾跟随曹焕斗的祖上在壶关县工作，将书稿遗留在那里，估计是张横秋祖传，并加进了张横秋许多个人心得所成。后来曹焕斗在其祖上的馆藏图书里捡得，这是一本现今尚存最古老最权威的《拳经》，但由于它是张横秋早期著作，书里缺少“里、外死手”。

另一本是由何松雪作序的《张氏短打拳》。据说此书据手抄本仿古而成。此书内容包括《张横秋秘授跌打抓拿法》和张横秋弟子良轮所撰的《万法统宗》，成书时间是乾隆十八年（1753年）。那时，张横秋刚刚去世一年，

此书应当包含了张横秋一生武学精华，特别是包含了对“之玄步”“三角步”“梅花步”的详细论述和“里死手三十六、外死手三十六”。其中文章或张横秋亲撰，或张亲传弟子所撰，这些人曾亲耳聆听过张横秋教诲，而曹焕斗没有见过张横秋，所以这本书学术价值更高。可惜此书有一小部分错字连篇，但其主要内容保存完好。

还有其他一些抄本，大同小异。

各种版本的《拳经》其实都不是一个人的手笔，在流传过程中内容不断丰富。但核心内容有两部分：一是最初少林寺和尚们写的。二是张横秋写的，堪称集大成之作。但是书里还有其他人的一些注释、绪论等等，而且混在一起，分不清年代和作者，如果把后人的东西当成张氏的经典，就可能产生误解。

中华武术历史悠久，但古人重视的是器械，认为拳术“无益于大战”。拳术的兴起，是明朝后期的事情，《拳经》就是这一时期的产物。《拳经》所载的拳理拳法对我国拳术的发展有着重要影响，乃“山之祖脉，水之大源”。现今流传的诸多拳派，都可以追溯到《拳经》。

《拳经》所讲的是“散手”，通篇没有“套路”一词。如今，冷兵器时代早已成为历史，拳术的实用性渐渐被表演性取代，武术选择了“套路”作为自己的流传模式，“花拳绣腿”成为武术的主流，古老实用拳法渐渐被人淡忘，然而，它毕竟代表着武术的起源和本质。

《拳经》和一个古老的拳派联系在一起，这就是“绵

张短打拳”。明朝抗倭名将戚继光在《纪效新书》里说：“吕红八下虽刚，未及绵张短打。”明朝武术家程冲斗说：“唯杨家枪、太祖长拳、绵张短打、孙家阴手棍、少林兼枪带棒，乃五家正传，苟能习练精熟，得其心印，余可敝帚弃之矣！”对此拳评价之高，可见一斑。

据说绵张短打拳创自章瑞。“浙江拳械录”载，浙江金华人章瑞（1466-1538年）武举出身，曾任明军营千总，拳法多柔，胜人以巧。曾应募与北兵比试武艺，人称“绵章”。但不知何故，与章瑞同时代的唐顺之、戚继光、程冲斗等所有明代武术家在著作里都写作绵“张”。

少林寺是武术的集散地。明末，绵张拳也传到了少林寺，《拳经》里的插图都是和尚。据考证，少林寺和尚原先主要练棍法，而非拳。到明末，身当乱世，有“孤臣孽子”避祸少林，“拳始兴焉”。最初的《拳经》可能就是玄机和尚传出来的。玄机和尚可能就是明末避祸少林的“孤臣孽子”，这个人是否章瑞的后人无从考证。

玄机和尚的拳谱如何落到了张家？清代在四川有一部关于绵张拳法的书中说，有一个叫张春滚的樵夫，遇到一个老和尚，坐在那里没饭吃，他就经常带饭给老和尚，老和尚送给他一本武术秘籍，张春滚就传下去。过了几代，张家有人到山东贩绵，遇到强盗，张将强盗制服，强盗跪地，问英雄大名，张说，我姓张，贩绵为生。强盗就传开了，贩绵的，姓张，简称“绵张”。这种传说太过滑稽，

但是说明张家祖传的拳被世人叫作“绵张拳”。

张家拳历代都是秘密相传的，直到清朝初年，张横秋才公开教张氏短打拳，并把《拳经拳法备要》公之于世。我们现在所见到的不论何种版本的《拳经》，都自称来自于张横秋。

张横秋何许人也？在《张氏短打拳》“授受原因叙”里，张横秋自己说：“吾十有五而志于拳，三十而立，未尝私传一人，自庚辰秋，糊口于歙南（今黄山市南边）锦庭之里（里，村也），里有长者荣佩兄，与其侄泰如者，颇亦好武。一日闲话，问及斯道，每以无真拳为对，予慨然叹曰，非无真拳，盖无真传耳。继出平生所学示之，荣老乃曰：‘不图为拳之至于斯也，存其形势与人同，而筋节与人异也。’因命其子侄辈，从余学焉。”

康熙三十九年（1700年，庚辰年），他“三十而立”，那么，张横秋应当生于康熙九年（1670年）。是一个“糊口于歙南锦庭之里”的穷秀才，并不是什么“携重资游天下（曹焕斗语）”的游侠。

张横秋活了多大岁数？他的弟子良轮写道：“辛未（1751年，乾隆十六年）阳春，逐利（做生意）娄东（在苏州东南）之南门，明年秋七月，闻有我徽郡歙邑（今安徽黄山市）胡道生者，适过吴门（苏州）。余欣然留居。草榻抵足谈心，复反斯道，惜吾师归泉之速，未尽获其精微，良可浩叹也。”可知，张横秋死于1752年左右，享年七十多岁。

张横秋打拳是什么样子？良轮写道：“乃蒙不吝见教，即发脚步，打个圆圈，但见一来一往，势若疆场奔马，横冲直撞，不可以撓其锋芒。进退便捷，收放自然，乘虚因势，才不撓人之力，近身入怀，犹如地塌山崩。起伏无常，环转靡定，举动周旋，身手融成一片，令人目不暇视，手不暇指，不啻迅雷奔电也。”良轮亲眼所见，可信度很高。何雪松写的序言里也说“此拳力多爆发”。我所学的石家绵张拳看起来也很刚。而曹焕斗则描述道：“发如美人之采花，收如文士之搁笔”，“诸葛君纶巾羽扇，羊叔子之缓带轻裘差可仿佛”。显得过于柔了。他没有亲眼见过张横秋，可信度较低。

张横秋的拳是从哪里学的？他写道：“而其所以成其术者，虽余之癖性好武，亦家先人钟爱而致之也。”他文中小标题也明确标明“家传秘诀”。可见张氏拳并非“异人相传（曹焕斗语）”，而是来自于家传，他家密传的就是那本“玄机和尚密授”的《拳经》。

由于张横秋的努力，《拳经》和绵张拳传遍了大半个中国，以至于凡练拳的人说起来，都自称是“张氏拳”。然而张氏拳后来却销声匿迹了。目前，能与绵张拳挂上钩的，也基本改名不叫绵张拳了。比如“短拳”“随手”“绵掌”，等等。“掌”字显然是“张”字的口误。后来，又有人借“掌”字附会，说此拳只用掌，不用拳。失之毫厘，差之千里。有的说“绵张”是两个人，一个姓绵，一个姓张。有的拳虽自称绵张支脉，究其拳

法、步法诸多内涵，则与“之玄”风马牛不相及。

所幸，在一个不为人知的家族里，绵张的血脉还在暗暗地流淌，这就是不轻易示人的“石家秘传绵张拳”。

石家先祖曾在元朝做过武将。到了明万历年间，出了一位著名军旅武术家石敬岩（江苏常熟人）。他“身长赤髯，性鲁重诺，侠肝义胆，在军中任武师多年，身经百战，多有战功。崇禎八年（1635年），明军在安徽宿松中了埋伏，从早晨战到傍晚，枪折马毙，挥短刀步战，至死不仆，皖人异之，招其魂祀之余宣公祠”。石敬岩专用大枪，石敬岩的弟子吴殳著有《手臂录》《无隐录》，讲的就是石敬岩的枪法。石家祖上用枪法换得绵张拳，揉进石家枪法，向着更加简洁实用的方向发展，形成“石家秘传绵张拳”。

明朝灭亡后，石家后人为躲避仇家，从浙江、江苏一带迁出，分成几股，游走江湖，居无定所。大概因为当年石敬岩曾两次到正定向游击将军刘德常学习枪法的缘故吧，其中一支定居在河北省正定县新安村，绵张拳在这里秘密地流传下来。由于石家绵张拳传男不传女，传长不传幼，一直在一个相对封闭的环境内流传，很少与外界武术流派杂交，虽然影响了它的广泛性，但却较好地保留了他的纯真性。较好地保留了绵张拳的原始风貌，始终把“梅花步”“之玄步”“三角步”“通怀步”等绵张特色步法作为重中之重加以训练，就连“拜掌填拳”“吊线手”“还勾手”“冷死手”“刀对鞘”

“十字跌”“缠赶手”等术语竟与古代一字不差。说它是绵张拳的“活化石”似不为过。

我拜石家第二十一代掌门石泽为师，算是石家第二十二代传人，实际上是向石家第二十二代掌门石建义先生学的绵张拳。深感此拳之妙，又深惜此拳不为人知。如今《拳经》已广布天下，但能读懂者寥寥。余不揣浅陋，写成此书，以期帮助武术爱好者读懂《拳经》，武术经典理论深入人心，则吾愿足矣。

此书的写作得到石建义先生的指导，在此表示感谢。另在本书的写作过程中，焦云燕女士担当了主要摄影工作，焦云龙承担了文本编辑并提供电脑技术保证，冯士军、朱志宇、习志强等担任主要陪练，一并予以感谢。

焦建国

2014年春于四壁清风室

目 录

序言

《拳经拳法备要》 释	1	1
千金秘诀问答歌	1	
周身秘诀十二项	40	
下盘细密秘诀	44	
少林寺短打要领十则	49	
守身切要诸法	52	
总论入身煞手猛迅精微秘要	62	
八面肩头	63	
练手秘要	66	
口传百法	69	
古图释义兼释“迷拳”“醉八仙”	72	
《张氏短打拳》 释	107	
家传秘诀	108	
临场切要	116	
拳法备要	118	

百法同源	127
良轮论步释	129
五点梅花步	130
通怀步	145
之玄步	149
三角步	153
里外死手	155
里死手三十六节	157
外死手三十六节	211

《拳经拳法备要》 释

千金秘诀问答歌

第一首

问曰：势雄脚不稳，何也？答曰：在势去意来。

歌云：势若去兮要执狠，意旋回时身步稳。

百骸筋骨一齐收，复手便顺何须愁。

解读：

拳架势很雄猛，但是为什么身步不稳呀？在于是否能做到“势去意来”。

“势”就是动作，“意”就是意识。古人把意分为“来意、去意、攻意、守意”，这就是说，当动作向“去”的方向走时，意要向“来”的方向走。这样说来，“意”和“势”不是相矛盾了吗？没错，没有矛盾就没有世界。

我们听惯了“心与意合”的说法，只看到了合的一面，没有看到矛盾的一面。绵张认为，意在力先。意与力，不是同步的，意必领先于力。指挥部的决策必须领先于部队的行动，这是个常识问题。

只要承认意的领先作用，就可以得出下列公式：“意去—势去—意来—势来”。这个公式的两头是“意去—势去”“意来—势来”，是相合的，统一的，但从中间环节看，正是“势去—意来”，是矛盾的。

意对力的领先作用表现在两个方面：

第一，意对力规定了活动范围，设定了“回力点”。力不是无限制地向前，到了回力点就弹回来。这就是“弹性力”。这种力快捷、短促、穿透力强、重心稳定。看赶马车的抽鞭子，先是意去，接着身向前，手向前，鞭向前。当鞭梢将要达到目的地时，突然，意回，身回，手向后一抖，鞭梢反而加快速度，“啪”的一声，打在马耳朵上。这是弹抖劲，也叫寸劲，抖炸劲。必须给力设定“回力点”，不能像箭一样一去不回头，一旦失去了支撑，就像断线的风筝飘出去。“拔河”就是这种不设回力点的“矢力”，对方一撒手，所有的人都摔出去。这就叫“势雄脚不稳”。因此，张横秋说，势发出去要狠，但是要有个“度”，到一定程度时，意要“旋回”，势也跟着旋回，身步就稳了。

第二，意还要指引力进行第二次打击。势，或者说力，在行进途中会遇到阻挠和抵抗，意必须灵敏感知阻

力的方向和劲道，迅速调整作战方案并引导力化开阻力，进行第二次打击。在这个过程中，意绕了个弯，所以叫作“意旋回”，不是直来直去，我们说不要练成“杠子劲”，就是这个道理。

怎样做到旋回呢？叫作“百骸筋骨一齐收”。“收”和“发”是一对矛盾，有收才能有发。在“意”的指导下，百骸筋骨一齐收缩，不但在第一次打击后稳定了重心，而且为下一次打击准备了条件，使击打像机关枪一样连续进行下去。

“复手便顺”，“复”即回复，拳谚说“看你有没有，就看你胸前有没有手”“出手不复，自寻死路”（在曹焕斗的书里“复手”被写成“后手”，误）。

第二首

问曰：弱可以敌强，何也？答曰：在躲闪腾挪。

歌云：躲闪空费扳山力，腾挪乘虚任人意。

让中不让乃为佳，闪去翻来向他立。

解读：

弱胜强奥妙在哪里？在“躲闪腾挪”。避实就虚，是绵张拳的重要技击原则，实力相当者，亦当遵循。

从字面上解释，“躲闪腾挪”就是蹿蹦跳跃，没个准地方。这样理解，就太肤浅了。绵张拳的“躲闪腾挪”不是消极的，而是积极的；不是逃跑，而是巧妙进攻；不是撤退，而是运动战，是脚踩一定点位变换角度攻击。

例如，他右手刺拳向我打来，我向右前方上右步，

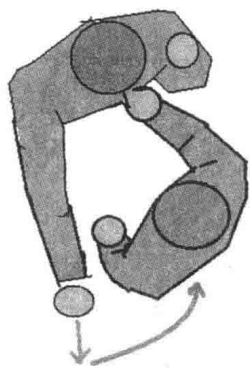


图 1-1

跟左步，向左拧身，在移动的同时，出右拳就可以轻松打到他的脸（图 1-1）。

我向右前方上一小步，就闪开他攻击轴线，他扑空了，这就是“躲闪空费扳山力”。这一小步对我来说那是有战略意义的：一、我实现了进身，伸手可得。二、改变了对他的角度，这个角度是他防守最薄弱的环节。你看，他的正前方有右手，左侧有左手，而沿他左前方斜线进去他没有手。这里就是他的“虚”，这就叫“腾挪乘虚任人意”。表面看来，我让开了中线，实际上我并没有退却，而是选择更有利的角度打击他，这就叫“让中不让乃为佳”。

从上面的例子看，我从他的正面转到他的斜线上，我的身体也转了相应的角度，不管怎么转，我的头、身都没有偏，没有歪，随时可以打他，这就是“闪去翻来向他立”。（曹焕斗的书里写成“闪去翻来何地立”也就是错的了）

记住，搏击时要随时调整角度，使心口对着要击打的方向，这叫“用心打人”。

人在出拳时有个规律：向前打的拳头不向回收，另一个拳头打不出来。在腾挪的过程中，不要阻挡他拳头的前进，这就叫“旧力已老，新力未出之时”，用现代话