

耕余论剑

杨祥全 著



山西出版传媒集团 · 山西科学技术出版社



耕 余 论 剑

杨祥全 著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



阮纪正序：武术研究要有宽广的文化视野

中华武术历史悠久、博大精深。它首先是中国农业自然经济分工不足的产物，而不是西方工商社会全面分工的结果；由此它技术庞杂、边界模糊、功能多样、与时流变，很容易让人摸不到头脑。但就其背后的核心而言，武术恐怕更多的是一种以生存博弈为中心的综合性肢体应对实用技术，它以中国传统的生命哲学作为灵魂，集养生、护体、应对等多个方面为一体，融生命、生活、生态的考虑于一身，体现了中国人反抗弱肉强食的生命智慧、生存策略和生存技巧。肢体应对是生命活动的基本要素，由此武术的一些基本要素在客观上便可以体现于中国人的整个生产和生活中，绵延数千年，并渗入到大多数中国人的文化心理结构当中。

我在1991年为第一届世界武术锦标赛撰写的论文《武术——中国人的存在方式》一文中曾经指出：“文化是人类区别于动物的存在方式，而民族文化则是一个民族区别于其他民族的存在方式。武术是中国的国粹，是中华民族身体文化的一个突出表现。作为一种文化活动和文化现象来说，它依赖中国文化的整体发展；而作为一个文化符号和技术模型来说，它又集中地体现了中国文化的整体特征。‘不懂武术，无以知中国人，’或者说‘不懂中国人，无以知武术’。从一定意义上来看，这两个方面都是正确的。我们知道，中国文化具有万物一体、不裂全分、一多贯摄、整体圆融的特征。在中国人的心目中，部分跟全体交融互摄，一与多相即不离。这就是所谓‘理一分殊’‘月印万川’‘砍柴挑水，无非妙道’‘洒扫应对，皆成文章’的‘道通为一’。所以，问题不在于中国到底有多少人懂武术或练武术，而在于武术中是否贯穿着或体现了中国文化的基本精神。我们通过对武术的文化学研究，一方面可以为武术本身的发展提供文化参照系，另一方面则还可以通过对武术这个技术模型的分析去把握中国文化的特质。”武术从一个特定方面集中地体现了中国人的生命哲学，这种哲学又贯穿在中国社会生活的各个方面，并且可以围绕人的生命活动沿着不同方向展开；由此可以说，研究中华传统武术是了





解中国社会与文化的密钥。

于是，研究中华武术的视野和方法也就不能太过于单一狭窄；简单地套用西方“体育学”框架去剪裁一些零碎的武术材料，并把它们削足适履地组装到“体育”概念当中，恐怕是无法准确把握传统武术之全体和实质的；由此武术研究当要有更为宽广的社会历史文化视野。武术活动的主干是身体训练，即使经过近代以来体育化的转型，其主干也是不可改变的；然而它那身心一体、自我修炼、潜能挖掘、个性突出的特征，又明显地区别于工业社会规范体能、技能和依托体质的西方“普适性”身体教育。武术的核心技术是生存竞争中的肢体应对博弈，跟西方拳击一类对抗性竞技运动那攻守进退的技术结构大体相似；然而其源于攻击自卫本能的紧急避险、生死对抗、不受限制、权谋取胜之实际内容，又迥异于西方式裁判主宰、规则限制、公平公开、夺取锦标之身体竞技。武术讲求“保护自己、制服敌人”，在冷兵器时代还曾经长期依附在军事活动中以单兵作战的“兵技巧”方式而获得发展；然而它那任情适性、孤傲率真、桀骜不驯、独立不群的操作倾向，又完全不符合军队作战必须“服从命令听指挥”的基本要求，于是日益远离群体性的组织行为。作为一个带有虚拟动作和个性发挥的人体文化符号，武术操作具有很高的审美价值；然而其头脑冷静、意图隐蔽、动作简捷、着眼实用的技术追求又完全不同富有热情奔放、铺陈夸张、情感宣泄、娱乐休闲等特征的舞蹈。

作为一种个体操作性强、综合实用的技术，武术始终沿着强身健体、祛病延年、防身御敌、制人取胜、修身养性、悟道怡情的“内向”路子前进；其操作体系则沿练身、用技和修性三大层面展开。但作为一种社会活动，武术却又可以分别走向军旅、宫廷、市井、江湖、绿林、草莽、山林、庭院、田野、拳场、警务、保安等各个方面；武术的操作主体庞杂不专，明显区别于身份化、职业化的西欧骑士和日本武士，由此产生很多性质迥异的社会功能，并形成一系列效应各不相同的社会事项。特别是在它进入民俗以后，又更多地成为人际交往、社群整合、道德教化、身份认同、精神寄托、文化传承的手段。就很大程度上说，武术并非是职业化了的“专业技术”，而是一种带有普适性但又个性化了的“综合技能”。我们对武术的理解，当要突破时下训练场、竞技场和表演场这“三场”那狭隘和僵化的眼光，关注整体性的社会关系和社会生活方式，把握武术自身历史演化的形态变迁。

笔者浅见，传统武术的操作主体和活动展开都是一种“关系性存在”。在



这里，人我互动你来我往，正邪两品错综复杂，黑白两道相灭相生，警匪兵贼相反相成；中国武人并非是个相对独立的社会阶层或职业集团，其边界相当模糊开放，明显区别于身份性和职业性的欧洲骑士和日本武士。所有的操作主体都按自身的不同价值坐标，讲究性命双修“反求诸己”、行走江湖“义气为先”。宋代大文豪苏东坡有咏庐山诗云：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。”中华武术就像一座庐山，所以研究武术的研究人员也需要跳出自身职业的局限，既要深入武术技术操作，但又要超越这些技术操作的限制，看到训练竞技和文艺演出之外更为广阔的社会生活空间。

现听闻天津体育学院杨祥全博士撰述的《耕余论剑》即将在山西科学技术出版社正式出版，确实可喜可贺！杨祥全博士出生于山东省茌平县，自幼在家乡习练家传太祖长拳，接着又接受过系统严格的现代武术专业训练。他最初在地方武校习武，接着进入聊城大学体育学院和上海体育学院从事武术专业学习，具有武术技术操作方面的专门知识；之后又进入南开大学攻读历史学（专门史）的博士研究生，掌握历史考证、资料整理的科学方法；接着又成为北京师范大学民俗学的博士后，着眼于文化人类学的田野调查和个案分析，并由此把握武术现时代的实际变化；现在又在天津中医药大学做访问学者，进行中医养生、武术养生方面的研究。所谓“文武双全”，武术专业知识的功底，加上历史学的专门知识，更有民俗学、中医学研究方法的结合，这就为其进行中国武术历史文化的综合研究打下了坚实的基础。

杨博士这本书是他近年来武术研究论文的精选整理本，涵盖了时下所谓“民族传统体育”的武术、养生、民俗和民间体育等多个方面，总体倾向是文化人类学（亦即民俗学）研究的范畴。我拜读过部分书稿，对作者的勤奋和执著很有感触，知道其中反复推敲斟酌的努力和艰辛，十分敬佩作者认真负责的学者精神。衷心地希望杨博士在这个基础上百尺竿头更进一步，为中华武术的整理和发展做出新的贡献。

感谢杨博士的热情邀请，笔者这里仅以爱好者的一孔之见谈几句贺喜感言，权以为序。

（作者是广东省社会科学院老专家工作室研究员、国内知名业余太极拳师，退休后曾受聘为广州体育学院武术系教授、广东省人民政府参事。）





前言：武术研究的“二重证据法”

山东聊城人民傅斯年在《历史语言研究所工作之旨趣》中曾指出，“凡一种学问能扩张其研究的材料便进步，不能的便退步。”傅先生这句话虽就历史学研究而说，但对武术研究照样适用。

“有一分证据说一分话。”武术研究的“证据”或曰研究材料包括文字材料、考古材料、口述材料、武术技艺和民俗武风五种。它们之间各有特点，难以互相代替，但可相互补充。

具体而言，文字史料是指用文字记录形式保存下来的人类活动遗迹。它通常包括书籍、铭刻及其他非书籍形式的散存文字材料。这类材料经过人们理性概括和总结，有很强的连续性和系统性，便于收集、保存和利用。但文字材料往往掺杂有记录者的思想感情，有时还会有一些不实的记录，这是我们运用时要特别引起注意的。

实物材料是人类武术活动的直接证据，主要包括考古发掘出土的武术器材，有武术内容的绘画作品、刻石、砖瓦，以及武术名人故居等。这类研究材料实感性强，但一般仅能反映武术的片段，很难形成系统。

口传材料以口头流传为其显著特征。这类材料在武术中常以谚语、歌诀、小故事的形式存在。这类材料往往不见于文献记载，有些很珍贵，但容易以讹传讹，具有很大的片面性。

武术技艺是武术研究的活化石。武术是中华民族用来保存、保养和体认生命的一门学问，它整体上属于非物质文化遗产的范畴，其表达的方式是肢体语言。因此，武术技艺可看作是一种身传材料。不同的武术流派，有不同的技术体系，动作风格各异，而这正蕴含有取之不竭的文化信息。这类材料具有鲜活、生动的特点，但一般人难于掌握，处于不同练习层级的人对其理解也存在极大的差异。

民俗武风主要涉及武术传承地的社会心理、风俗习惯、文化传统和生活制度等。这类材料需要切实的亲身体悟才能得到。





上述五种材料，要在分析与鉴别的基础上综合运用。只有这样，武术的研究才能既建立在它所经历过而又表现出来的实处，又建立在它所经历过却没有表现出来的空白处之上，从而获得某种发现而对武术研究有所贡献。

长期以来，我们的武术研究所用的材料主要是文字材料。近些年来，有一些人开始自觉或不自觉地运用实物材料、口述材料，这应是武术学术研究的一大进步。但这还远远不够，武术研究还应当在巩固上述成果的基础上进一步拓展，将武术技艺纳入其中。

不管是文字材料、实物材料还是口述材料都是人们的一种转述，而武术技艺则更为直接，它应是武术研究的直接材料。就重要性来讲，文字材料是武术研究的前提和基本功。一旦我们对文字材料有所掌握，具备了一定的基本功以后，就应适时地走出书斋，走向田野、社区，去寻找、搜集实物材料或口述材料，并亲身感受、体会不同地域的民俗武风。

当然我们也可直接采用禅宗六祖慧能“非关文字”“直指人心”的做法，以其未受知识污染的人生及其经验为前提，不唯书、不重经典、不谋权势，直接通过“武术技艺”和它存在的“场域”来研究武术。这种方式直接而有效，但却需要研究者有慧能般的悟性。



中国武术研究院全貌

20 世纪初，在梁思永、李济、夏鼐、苏秉琦等考古学者的努力下，考古学为历史研究提供了大量文字和实物资料。从而改变了单靠文字进行研究的传统史学模式，将“狭义历史学”（又名文献历史学）发展为“广义历史学”（又名历史科学）。在这样的社会背景下，清华大学“四大导师”之一的王国



维先生提出了史学研究的“二重证据法”。既然我们将武术的研究材料拓展至文字、实物、口传、武术技艺和民俗武风，那么其研究方法也要进行相应地调整。

如果把文字材料、实物材料、口传材料和武术技艺看作武术研究文本的话，那么民俗武风就是这些文本存在的“场域”。研究时，文本要依据文字学、阐释学等进行文本分析，而“场域”则要“走进历史现场”去体悟。

“体悟”并不是仅指作为“场域”的民俗武风、武术技艺，乃至文字材料、实物材料、口传材料等亦需要体悟。而“民俗武风”也可进行“文本分析”。借鉴王国维先生的说法，我们将这种文本分析与自身体悟相结合的研究方法称之为武术研究的二重证据法。





目 录

阮纪正序：武术研究要有宽广的文化视野	1
前言：武术研究的“二重证据法”	1
卷一	1
论太祖门武术教学体系的基本内容与设计理念	3
武化教育：历史的遗憾，时代的呼唤	13
传统武术传承与保护的思考	29
卷二	39
中国武术：一个观念的历史形成	41
武术与体育：相异、交叉与包含	56
散手、散打基本意蕴考析	63
卷三	71
从姜公至关帝：中国武圣文化的历史演化	73
明清之际的“武臣好文”与“文士论兵”现象及其武学成就	83
武术体育思想史论纲	96
“第一届民运会”考略	106
卷四	123
传播武术文化，维护国家形象：中国武术国际推广的理念选择	125
苗刀·运河·中日交流	134
截拳道：追求个性的武学	148
卷五	161
《庄子·说剑篇》相关问题研究	163
《吴越春秋·越女》发轫	172
艺中魁首，夜叉正传：程宗猷《少林棍法阐宗》散论	186
《李棠阶日记》所见武术史料探究	203





卷六	213
中和运动养生论：全民健身应倡导的主旋律	216
养生无术是有术：季羨林的养生思想	225
武术养生的基本精神	232
卷七	239
洪洞通背拳：失传的太极长拳	241
太极拳：表面兴盛下的生存危机	253
太极拳国际化发展的传播学思考	263
卷八	271
舞龙小史	273
舞狮小史	280
蹴鞠简史	287
卷九	311
津门武术：独立的武术文化区	313
天津形意拳的传承与发展	323
百年中华武士会寻踪	332
历史积淀与精神升华：天穆村体育文化的传承与发展	344
卷十	353
《中国武术段位制系列教程》教学片拍摄纪行	355
《少林与太极》杂志对笔者的专访文章	362
亦师亦友话伟良，欣喜陶醉读《放歌》	368
独上高楼已懂劲，阶及神明梨花开	373
附：作者著述、课题一览表	377
后记	385



卷 一



技术是武术研究的直接材料。但长期以来，武术研究者所依靠的大多为文字、考古和口述等间接材料，而忽视了武术技术这种直接材料的运用，有点舍本逐末。

如果将太祖长拳、戚继光 32 势、洪洞通背拳、陈式太极拳和杨式太极拳五个拳种套路组合在一起，按照历史产生的顺序进行研习。那么，具有“鲜活生命力”的武术技术动作就“活”了起来，它就要“开口说话”了，而这正是武术研究的关键所在。

中华民族的伟大复兴，绝不仅仅是经济的追赶。经济是国家前行的腿，而尚武精神则是国家的脊梁，没有脊梁，国家只能爬行。

传统武术的传承与保护应在“照着传”的基础上“接着传”。只有这样，传统武术才能适应其生存土壤，由“农耕文明”转变为“工业文明”后的新境遇，完成自己的现代化转型。





懒扎衣

懒扎衣出门架子
变下势霎步单鞭
对敌若无胆向前
空自眼明手便



金鸡独立

金鸡独立颠起
装腿横拳相兼
抢背卧牛双倒
遭招叫苦连天



探马势

探马传自太祖
诸势可降可变
进攻退闪弱生强
接短拳之至善



拗单鞭

拗单鞭黄花紧进
披挑腿左右难防
抢步上拳连劈揭
沉香势推到太山

论太祖门武术教学体系的基本内容与设计理念

新中国成立后，武术被纳入到体育的范畴，进入大中小学课堂。1996年，上海体育学院获得民族传统体育学博士学位授予权。至此，武术教育形成了学士、硕士、博士三级学位连贯培养体系。截至2016年，我国共培养了民族传统体育学博士200多名。可以说，一支高素质的武术研究队伍已经形成。

“师傅领进门，修行在个人。”作为修养之学的武术博大精深，门派众多，不管是武术研究、还是武术教学都需要一个“入口”。也许正是在此意义上，吴彬老师提出了武术教育是一种纲领性教育^①的理念。

为寻求武术教育的“入口”，经过多年的教学实践，我们构建了一个武术“纲领性教育”技术体系——太祖门武术。经过十几年的教学实践，该体系已渐趋完善，并取得了很好的教学效果，受到学生的普遍欢迎。



1960年出版的第一套体育学院武术讲义（上中下）

一、为何以太祖门武术命名？

太祖长拳，托名宋太祖赵匡胤所创，又名宋太祖拳、太祖拳、赵家拳、

^①吴彬语（2016年11月3日，笔者与中国武术研究院王立峰一同拜访吴彬老师时所说）。



赵门、太祖门。明代，该拳已名闻天下。

中国武术的发展表现为典型的“二元互补结构”^①，其发展的一般顺序是：先秦至隋唐，军事武术迅速发展起来。宋代由于火药运用于部队，军事武术逐渐下移到民间；民间武术首先是少林棍、杨家枪、武当剑等器械流派兴起。明末清初，以“化枪为拳”的形意拳产生为标志，太极拳、少林拳、岳家拳、八卦掌等徒手武术流派开始形成。1901年，随着武举制的废除，军事武术逐渐消失，中外文化融合的武术运动又发展起来。在中国武术的这个发展链条上，作为徒手武术流派的太祖长拳在以器械流派为主的明代武术中就已举足轻重，占有十分重要的地位。如戚继光在名著《纪效新书》中有“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、囫拳”^②之说；明代另一著名武术家程宗猷在其《少林棍法阐宗》中更是认为：“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”^③；产生于明末清初的螳螂拳在其《十八家拳祖姓名》中写道^④：“太祖的长拳起首……王朗的螳螂总敌”。明清时期，太祖长拳的历史地位可见一斑。

太祖长拳素有“百拳之母”的称谓，后世拳法对其多有借鉴。如独流通背拳、戚家拳、洪洞通背拳、洪拳，以及风靡世界的太极拳等。陈式太极拳套路“太极小四套”拳谱中更有“太祖立势最高强”，“要知此拳出何处，名为太祖下南唐”的记载。有的地方（如山东郛城）认为红拳、洪拳^⑤与太祖长拳没有什么两样，两者名异而实同。另外，炮捶（又称赵门炮拳），亦出自赵匡胤。^⑥

太祖长拳以拳、棍为主，其功架舒展大方、势正招圆，演练起来动迅静定、节奏感强，特别适合武术入门者习练（这与习书法者先从楷书入门颇为

①古代中国是军事武术和传统武术发展的二元互补结构，近现代中国是传统武术和武术运动发展的二元互补结构。

②【明】戚继光《纪效新书（十八卷本）》第227-229页，北京：中华书局，2001年版。

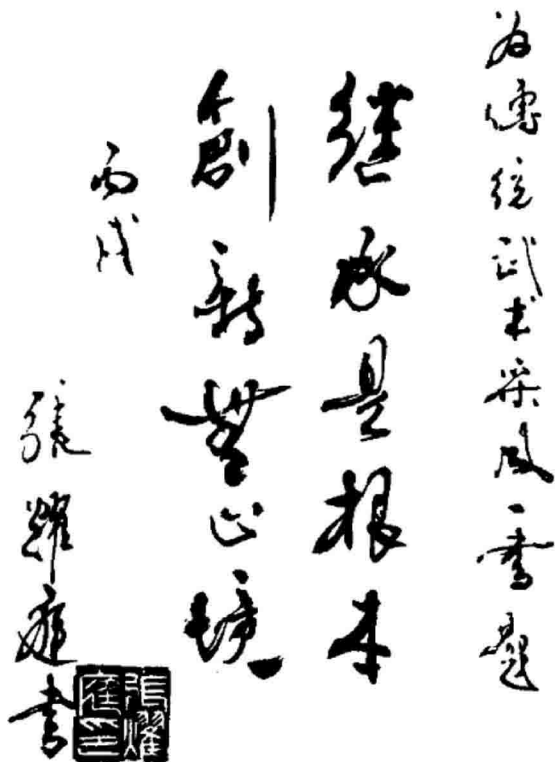
③【明】程宗猷《少林棍法阐宗》第110页，太原：山西科学技术出版社，2006年版。

④《螳螂拳谱》（内部资料）。

⑤洪拳，又名红拳，有大小之分。谓为宋太祖赵匡胤所传。或曰：大则赵氏所遗，小则后人所益也（卞人杰《国技概论》第27页，太原：山西科学技术出版社，2011年版）；有研究认为，目前流传于广东一带的洪拳与福建的太祖拳有关（王伯余，颜雪珍《南少林太祖拳与广东洪拳渊源关系探讨》，《乐山师范学院学报》2010年第12期），而流行于我国西北地区的红拳与宋太祖赵匡胤有关（肖亚康《洪拳“盘龙棍”考》，《天中学刊》2013年第5期）。

⑥卞人杰《国技概论》第37页，太原：山西科学技术出版社，2011年版。

类似)。我们所构建的武术教学体系以太祖长拳开始，考虑到其在武术流派中“百拳之母”的重要影响，故将该教学体系称之为“太祖门武术”。



张耀庭为《华夏近代传统武林采风》一书的题词

二、一门五拳，循史而练

太祖门武术共包括太祖长拳、戚家拳（戚继光 32 势）、洪洞通背拳、陈式太极拳和杨式太极拳五个套路体系。这五个拳种中的技术均采用其长拳、大架风格套路。其间有着明显地承继关系。

“戚家拳”由戚继光创编。创编时，戚继光仔细分析了太祖长拳、六步拳、猴拳、圈拳等“古今拳家”，以及当今温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短、吕红八下、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、青田棍法，杨氏枪法与巴子拳棍等著名武术拳派的练习特点，以“各家拳法兼而习之”的态度创编了“戚继光 32 势拳法”（后世称之为“戚家拳”）。据田野调查发现，邢台巨



鹿县大韩寨村流传的戚家拳原来就叫太祖长拳。无独有偶，“1918年出版的《拳经》，其中所载的‘太祖长拳’三十二势图，实际上就是戚继光《拳经》”^①。

陈家沟的“陈式太极拳体系”共包括7个徒手套路，即一至五路十三势、六路炮捶、七路长拳。这里所说的“长拳”，可惜在陈家沟已经失传了。经研究发现，山西省临汾市流传的洪洞通背拳正是失传的太极长拳。^②

陈式太极拳不但与戚继光32势拳法有关，而且与太祖长拳相连。近代武术史家唐豪认为，陈式太极拳在创编过程时，“采取戚继光《拳经》二十九个势编入长拳，采取十三个势编入十三势，采取戚继光《拳经》的理论和歌诀编入《拳经总歌》和《长拳谱》”^③。陈式太极拳“十三势”中的第四套又名“红拳”，其谱中有：“太祖立势高强，丢下斜行鬼也忙”，以及“要知此拳出何处，名为太祖下南唐”的记载。可以看出，该套路与宋太祖赵匡胤有密切的关系。

杨式太极拳是河北永年人杨禄禅在跟随河南陈家沟陈长兴学习“陈式太极拳”的基础上创编而成的。后经杨健侯、杨澄甫等人的努力，杨式太极拳逐渐定型与完善。其经典徒手套路共85式，与陈式太极拳老架一路特别相似。

武术作为一种肢体动作、身体语言，技术是武术研究的直接材料。但长期以来，武术研究者所依靠的大多为文字、考古和口述等间接材料，而忽视了武术技术这种直接材料的运用，有点舍本逐末。而如果将上述五个拳种套路组合在一起，按照历史产生的顺序进行传承、研习和研究，那么，具有“鲜活生命力”的武术技术动作就“活”了起来，它就要“开口说话”了，而这正是武术研究的关键所在。^④

①唐豪《唐豪太极少林考》第5页，太原：山西科学技术出版社，2008年版。

②杨祥全《洪洞通背拳：失传的太极长拳》，《武术科学》2013年第4期。

③唐豪《唐豪太极少林考》第24页，太原：山西科学技术出版社，2008年版；陈家沟《长拳谱》与戚继光《拳经》形同的29势分别为懒扎衣、金鸡独立、探马势、七星拳、倒骑龙、悬脚、丘刘势、抛架子、拈肘势、一霎步、擒拿势、下插势、埋伏势、井栏直入、鬼蹴脚、指裆势、兽头势、伏虎势、高四平、倒插势、神拳、雀地龙、一条鞭、朝阳手、雁翅势、跨虎势、拗鸾肘、当头炮、顺鸾肘，仅缺“拗单鞭”、“中四平”和“旗鼓势”三势。

④文本分析和自身体悟相结合的方法，我将之称为武术研究的“二重证据法”。

三、先拳后棍，可精可兼

武术技术体系繁杂、门派众多。据国家体育总局武术运动管理中心的官方数字表明，武术流派按照“拳理明细”“风格独特”“源流有序”“自成体系”的标准共有131个。而武术器械则有长、短、双、软，刀、枪、剑、棍、斧、钺、钩、叉等“十八般武艺”之说。徒手套路与器械套路如何练，先练什么？对这些问题，武术先贤进行了有益的探索。

明代武术家戚继光站在军事武术的角度尽管认为“拳法似无预于大战之技”，但他同时注意到“大抵拳、棍、刀、枪、叉、钯、剑、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手”的现象。为此，戚继光将这种具有“活动手足，惯勤肢体”作用的拳法视为“武艺之源”^①。传统武术谚语“拳成兵器就，莫专习刀枪”的说法正是对戚继光所言的进一步凝练。

至于器械，先习何种，武术前辈亦有论述。明代武术家程宗猷认为，“凡武备众器，非无妙用，但身手足法，多不能外乎棍。”为此，他针对“枪乃艺中之王”的说法提出了“棍为艺中魁首”^②的论点。明代武术家戚继光认为：“用棍如读四书，钩、刀、枪、钯，如各习一经，四书既明，六经之理亦明矣。若能棍，则各利器之法从此得矣。”^③明代另一武术家何良臣则干脆提出了“学艺先习拳，次习棍，拳棍法明，则刀枪诸技，特易易耳，所以拳棍者为诸艺之本源也”^④的观点。

太祖长拳本来就以拳棍为主，其主要器械套路为盘龙棍^⑤。另外，再配合鞭杆以及双藤棒、达摩拐、梢子棍（大、小）、七节鞭等技艺，太祖门武术中的“棍”已全面涵盖了长、短、双、软等武术器械门类。从而奠定了武术教学“举一反三”的基础，为攀登武学高峰打下了良好的基础。

需要说明的是，太祖门武术“一门五拳”是对武术教学的一个宏观要求。在具体的实践过程中，习练者可以在太祖长拳、戚家拳、洪洞通背拳、陈式太极拳和杨式太极拳五个拳种中精选一门进行练习，亦可兼而习之。重要的

①【明】戚继光《纪效新书（十八卷本）》第227-230页，北京：中华书局，2001年版。

②【明】程宗猷《少林棍法阐宗》第109页，太原：山西科学技术出版社，2006年版。

③【明】戚继光《纪效新书（十八卷本）》第184页，北京：中华书局，2001年版。

④【明】何良臣撰，陈秉才点注《阵纪》第99页，北京：军事科学出版社，1984年版。

⑤四川杜门中亦有盘龙棍，但与太祖长拳的盘龙棍不同。