

意解

《手臂录》

凌轶文 著

用兵以威继克之雄，旗号令为最初入门之学，以孙武之虚实为最高境界，击刺则有最起碼的管技。



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS



责任编辑 张爱珍 任晓燕
责任校对 袁金麟
封面设计 叶泽雯
责任印制 包建辉



微阅读 · 微出版 · 微社交
浙江工商大学出版社官方微信



上架建议 武术

ISBN 978-7-5178-1729-1



9 787517 817291 >

定价：52.00元

意解

《手臂录》

凌慧文 著

用兵以威德先之，旌旗号令为最初入门之学，以孙武之虚实为最高境界，击刺则为最起码的营技。



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

意解《手臂录》/ 凌懿文著. —杭州: 浙江工商
大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5178-1729-1

I. ①意… II. ①凌… III. ①枪术(武术)—中国—
清代 IV. ①G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 163266 号

意解《手臂录》

凌懿文 著

责任编辑 张爱珍 任晓燕

责任校对 袁金麟

封面设计 叶泽雯

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排版 杭州朝曦图文设计有限公司

印刷 杭州恒力通印务有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 17.5

字数 301 千

版印次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5178-1729-1

定价 52.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



前 言

明朝中后期，徽州、潮州人在苏州经商，分住在齐门外、阊门外到胥门一带；此地位于运河两侧，街市繁华，商业发达，逐渐形成在苏州的徽帮与潮帮。直到 20 世纪中期，徽州人仍在苏州、上海开店经商，并乐此不疲。在外做生意的人都想学几下防身、抗强暴的功夫，他们聘本乡武师来教拳脚棍棒。武师程冲斗到过苏州，所以吴旻及徽州人乃得冲斗之书。

东山在太湖边，物产丰富，东山人亦好经商，且以蒯祥为祖的东山帮手艺人亦常外出在他乡谋生。翁惠生、朱熊占亦在苏州经商，与程真如等潮帮人相遇正是缘分。石电，常熟人，住苏州乌鹊桥西长洲彩云里。吴旻，娄江人，在报本寺得石传授枪法，又得朱熊占二传峨嵋枪谱，真是千古一遇。后来，吴旻所著书籍成为武术界的不朽之作。

本人亦苏州人，自幼随家父习武，尤好枪术，家父当专职武术教练五十余年，日亲其事。家父十分关注传统武术与近代军事战术二者之间的联系和传统武术对现代竞技武术的影响。20 世纪 60 年代，家父有幸于清朝遗老处得到毕昆阳枪法、四平枪法，于武科之胄处得棍法，并单刀、双刀等技艺。经多年训练，本人掌握了部分失传的武术技艺，并深知过去马上用枪和平地用枪的不同：不仅枪的形制有异，而且用法亦有其特殊的方法。

程冲斗枪中夹棍，吴旻不同意这种练法，而四平枪等马矛（二刃矛）有枪中夹大刀的练用，是临场之需要，不能以一家之见而否定之。原书图绘二十四势，石电指为马家枪，而《纪效新书》只提梨花枪，《阵记》亦说杨氏梨花枪，图的顺序二者不同；但《纪效新书》精准，仍用此图插入，故书此存疑。峨嵋枪亦因在峨嵋学的枪而直指其名，或有其他枪名未可知晓，赠何许人亦未有言明。二传到吴，不详尽也。书中冲斗枪、洪转枪所述过简，不及峨嵋详尽，似不及峨嵋，但书中必有不尽之言。言外之言，亦必留几手自己用。冲斗入营伍任教，与刘德长相同，皆有临场实战经验，所言虽简必有实用价值，且教几百人不可能如教一人精细，能将书中动作掌握，临场不惊就是胜兵。此书为文言，不易读通，动作不能复原，故以白话解之，书中之“捌”字，今用“崩”；



“戳”即“扎”，互用之；“行着”，原文为“行著”，因苏州口音，“行着”为准，故皆用“着”。十字步似乎击步，跟步进不止一步。又有一字，足部，右为甸字，查字典不见其字，辞海亦不见，其意似垫步或插步，姑且用之。而于书中雕版时之错别字则改正之，其意自爽。于枪，行着同名而不同用之处也予以说明。删去与枪无关的文字，试为吴旻作注而妄为，又将原文中沧尘子改为吴旻。妄为亦为之，虽勉强总比不做好，故曰“意解《手臂录》”。

由《手臂录》知练武要手臂熟练，张海鹏在跋中露出其意。吴旻于刀则用冲斗之单刀，牌刀则借用《纪效新书》，前者有图文而后者有文无图，故取《纪效新书》图文补上。狼筈亦补足图文，吴旻会剑而仅有剑歌，双刀亦存歌（诗），不说技用，读之未快，意以为尚可再充实之，故再书单刀法、长剑术、双刀法于其后；而拳法是武艺之本，不会拳法不能精于器械，又将家传通臂拳书之于后，并枪法一共七篇，合为《意解〈手臂录〉》，以尽其意。吾著此书欲以答武术同好，或对于恢复武术文明有所助益。

中华武术博大精深，为世人知晓并向往之，武术中各种技艺，过去都用于训练骑士或士兵，作为战斗的技能。随着时代的进步，传统武术技艺转变为体育项目，如射箭、摔跤、投标枪、射击、举重等各国传统体育项目，或国际奥运会体育项目，如柔道、跆拳道、击剑等。近年来国内传统武术得以提倡与开展，许多失传或濒临失传的技艺得以展示，得以发扬光大，实乃可喜可贺。20世纪50年代曾为新武术的形成和发展做出不少努力，甲、乙组规定之拳械套路都是当时的“集锦”，是学武术的“捷要”，许多武术动作就是“法”，就是“行着”，但由于着眼点不同而有所改变，而动作势式仍然存在。故文中借用甲组规定枪的动作举例说明：（1）技艺未失传；（2）有套路可追寻，可借势还原；（3）可重新认识从前的“捷要”，并非真的是花拳绣腿。通过对枪术的复原，从中得到启示，再去复原其他武术，最终重新认识武术动作。

《武术随笔》是本人在训练时的札记，是从训练中得来的灵感，也是训练中的所见、所闻、所感（其中也有读兵书时的感悟和心得），或许对读者有益，也一并放在书中。读书要有落实方可理解，化成自己的知识。读兵法更不容易落实，找不到一本可以贴切解释玄妙之书，只有在武术上找。过去许多将领由军功出身者不通文才，他们之悟皆来自武术，所以武术的许多谚语、歌诀，就是一种兵法。孙吴兵法都可以在此找到最简单、明白的解说，如“知己知彼”，武术就是“做一回敌人，做一回自己”，“迂回”就是“行步”，“横来直打，直来横打”的原则也是军事上的原则。随笔之意凝聚着前人的智慧与实效。“看看不经意（值钱），学学三五年”，或许能助读者加快“悟”与“进”。



六通短打是古时苏州太湖营技艺,蒋家短打是明末浙江总兵蒋若来的拳法,蹴脚翻子也在江南流传(今天还有人会),与吴笈枪法前后同为苏州那时的武术,在此一并表出。

凌懿文
2015年春节



目 录

第一章 《手臂录》之意解

《手臂录》作者原序	003
《手臂录》枪	005
峨眉枪法	008
梦绿堂枪法	015
马家枪法	024
《手臂录》单刀	043
《手臂录》藤牌	058

001

第二章 传统器械术与拳术

枪说	067
单刀说	096
双刀说	106
剑法与棍法	109
诸器篇说	117
《纪效新书》狼筈	121
步骑刀、枪攻防术	127



传统拳术八种	134
祐神通臂拳	139
孙式太极拳	148
武术中的“对练”	161
第三章 古代武术复原三种	
“六通短打”的复原与特点解析	167
“蒋家短打”的渊源与特点解析	175
“蹴脚翻子”的复原与特点解析	184
第四章 武术教学与文化随笔	
武术散论	195
习武见闻	211
怎样学练太极拳	227
话说武圣关公	234
参考文献	267

第一章

《手臂录》之意解



《手臂录》作者原序

古时用兵以戚继光之旌旗号令为最初入门之学，以孙武之虚实为最高境界，击刺则为最起码的营技。但为将者不能只凭技击搏斗之术。无勇则不敢亲身到阵前，身先士卒；无法定将士之勇敢与胆怯，就无法定当时之赏罚，不能做到“赏不逾时”；战士有畏惧之心，战斗不能持久，就不能战胜敌人。如果平日训练所用教师，多以民间花假武艺来教士兵击刺，必定误了大事。虽然这样说，但我吴昱算什么，敢放出这样的话来批评别人。思虑至此，我只能以壮年时所广学的武艺汇编成书，以书中之所述来定武艺之邪正、浅深，留给子孙后人作为参考。

我所得之枪法，有石敬岩枪法、峨嵋枪法（即程真如枪法）、杨家枪、沙家枪、马家枪，这些技艺的流传情况和创始人已不可考证。少林枪我得洪转之法，汊口枪则得自程冲斗，程冲斗有《耕余剩技》《少林阐宗》《长枪法选》诸书刻印行世。此七家其方法俱存。其他如金家枪、拒马枪、大宁笔枪等，尚有十余家名存而无人传学，又无书传世，无可考据，大概因技术浅小，虽取名一时但不足以传久，经不起时间的考验。今就此七家来说，程真如一门技艺，入一师，尤学得专与纯，不杂他法。石敬岩遍历诸家，年将四十始遇程真如，重下本源功夫（此说与后文不符），而得正法于晚年。棍、棒、刀牌皆成枪法，化杂艺为纯正枪法。二人身不同而枪法之用则相同。沙家杆子，长软别为一门，杨家枪在长短之间兼而用之。此三家皆不杂棍法，马家枪以杨家枪为根本（此说与后文矛盾），而兼用棍法。（由《陆桴亭文集·石敬岩传》知，敬岩与河南李克复同学得梨花枪之真传。即《通鉴》中，宋宁宗时有红袄贼李全，善运铁枪，后败。妻杨氏谓郑衍德等曰：“二十年梨花枪，天下无敌手。”与《纪效新书》所言相同，则图绘枪法应是杨氏梨花枪。）少林全不知枪，竟以棍为枪，故马家法去棍仍存枪法，少林去棍则无有棍法了。但少林尚刚柔相济，不至于用力来降人。冲斗只学了少林之武技，去柔存刚，技击用法不取巧而用力几乎与斗牛相似，而冲斗之法今天在江南最为流行。少林之枪法还未得到，何况出少林之上的，就是看到也不识得。



总而言之，峨嵋之法既精又妙，非平常光有血气方刚，肯下时间功夫可能学到的。沙家、杨家枪法专为战阵而设，马家、少林、冲斗之法如用于训练士卒，上阵决拼击刺，皆可制胜。而这些实用的技击枪术，江湖游食之艺人不可用：(1)不花不绣不好看；(2)没有时间去花工夫扎实练习。就好比钟王（三国时期魏国书法家钟太傅、东晋书法家王羲之），用纸写字成于笔端之毫，所以或有人选毛、竹管，用胶扎毫做笔都是为了成笔作书。善于指挥带领将军之君主，同仇敌忾以成其战功，他所依靠的是旗鼓（指挥）、纪律、编队、训练、虚实之真假判断、用兵之方法，从谋略上胜过敌人。对于诸葛亮、谢安、韦叟来说，他们都是文人，不会击刺而运筹帷幄，决胜千里。我心服口服，借用子桓《典论》之语，而名为《手臂录》。

吴 旻

时在康熙十七年(公元1678年)八月

按：嘉庆丁卯年(公元1807年)六月，虞山(常熟)张海鹏读《手臂录》，做注如下。

《手臂录》五卷，娄江吴修龄所著，皆自述他枪法授受之源流，运用之精妙。吴之技，枪最为上乘，刀、剑、筌亦具有心，得枪法亲自于石敬岩，而私淑（私心向往）于程真如。他初受于石的是马家枪，后来又得沙、杨二枪法。又读少林诸书识程冲斗之误，及晤朱熊占，知他枪法得自程真如，真如得自峨嵋，才知石亦同峨嵋之传。故四卷先列马家枪及其他器械，无不以枪法之理论，原则而贯通之。遇渔阳老人授以剑法，又遇到天都侠士作双刀歌。以剑术通融于刀法，以枪法通于筌，此吴之心得成就也。因修龄留心击刺三十余年，手臂纯熟，技进出于其原理之中。追思石、程二家之方法，一齐著录，而以“手臂”为名。

前四卷说枪刀及临阵诸器，皆他之心传而可以为世人采用之要点，其后附卷，峨嵋枪法为程真如所著，梦绿堂枪法则少林僧洪转著，程冲斗十六枪势以雕版行世，混入洪转书中，吴分出后并列于卷后，以别吴本人之著述。修龄又有《峨嵋枪法》一书，作于目录之前，有《自序》一篇，《石敬岩枪法记》一篇，其中所述授受源流最详尽。枪之革法、行着（原书为“著”，今皆为“着”），稍有不同，现并写入附卷中（有些同名而异用，有同用异名者），其余皆录中所载，凡录中有脱讹之处亦据以校正之，其编次一依旧格式，共五卷。



《手臂录》枪

《手臂录》讲的都是枪，《耕余剩技》也有枪法，《纪效新书》图文皆有枪，但都是步下用枪。《马槊谱》讲的是马上用枪，汉墓出土兵马俑，有持矛而驰之俑，说明汉朝初年，马上已用枪矛，在骑兵出现之战国时代就有马上用枪。欧洲亦有马上用矛，电视节目《古代发现》中二马相交时出矛，其力相当于120千米时速之撞力。欧洲人左插盾，右持矛，与中国人双手持矛有不同的功用。双手执枪矛动作可以复杂，变化多样，有用硬木杆的，也有用铁杆的，也有用有柔性之柶木杆的，又以矛头、枪头的不同而变化出不同的技艺。《全唐五代词》卷七《敦煌词》第860页记录马上弄银枪，第887页记录马上盘枪，第884页《定风波词》中记录手执绿沉枪似铁，第908页记录手执长枪，步步近刀枪，马枪步枪皆有，当时人写的词应是真实的写照。

唐开武科，也试马枪，刺四隅木人戴板为优。马上用枪与地上不同，因马的原因，一是以马跑代自己之腿用，二是马跑方向有左右之分。步下用枪方向可以自己调整，方向无左右之分，地上靠自己步行，所以有步法与身法，再加上用枪方法合之为“行着”，成为完整的枪法。步下用枪长，马上太长不便伸缩。《练兵实记》中以马上枪九尺七寸长为准，相当今天三米，向前可刺人可护马，回头亦可顾及到人。从《练兵实记》知马上练刀法：立二木桩，一五尺，一七尺，驰马而过，一刀砍五尺桩，一刀砍七尺桩，五尺是马头高，七尺是人。砍或为“掠”，清符五说，马上用刀唯一“掠”字。所以刀以抹、推、掠、拖为法。而“马上用枪，唯回头一枪”。马上用拦、拨皆为革法，革过马已错过，回头一枪方为真出手。由敦煌曲子词知马上盘枪。《水浒传》中东郭斗武，周瑾马上用枪，左盘右旋，右盘左旋。辽宁美术出版社1984年5月出版的《杨志》连环画第39页，杨与周斗枪，杨志右前执枪准确，周则拧身左前执枪，不对。马上用枪要倒手，对付左面，则左手在前，右面则“洗把”，倒手右手在前，左右动作相同。这是马上用枪与步下不同之处。平地用枪有步，马上无步，但仍以腰胯上见腿功。

《水浒传》中徐宁教钩镰枪时说：“但凡马上使这般军器，就腰胯里做步



上来：上中七路，三钩四拨，一擗一分，共使九个变法。若是步行使这钩镰枪，亦最得用：先使八步四拨，荡开门户；十二步一变，十六步大转身。分钩镰擗缴；二十四步，挪上攢下，钩东拨西；三十六步，浑身盖护，夺硬斗强。此是钩镰枪正法。”马上枪法少，步行枪法多，这也是不同之处。虽说步行枪法可运用于马上，但有些动作不能用，如马上有拦无拿。拦时他枪已在我身后，马错位时已空，拿则他枪在我身前，错位时正好碰及我身，或伤及马头，所以不能用拿。马上斗枪无直对，皆斜对，或左或右，须倒手（洗把）。游场比武，枪可直对十字相交，我可斜上步他可插步，盖步亦为走斜。凡此皆马步不同之处。过去学武术极少提起，《手臂录》中也未言及，所以在此表出，以破人之惑。枪法或大或小，峨嵋枪圈串小而紧劲，同内家拳之紧劲径近切，以小为用，故枪皆守中而出。程冲斗大封大劈，吴昱短之以为似棍而非枪。冲斗得之李克复，李枪来自五代王彦章，应是一种马枪，动作不大不猛，马上用大都用硬枪拨开人枪而扎之。程冲斗用偃月刀，将拦拿运于刀尖较枪尤便，这是枪与大刀的配合，枪法入刀，刀法入枪。也有用枪借刀法者，即右为刀，左时为枪，运用之妙在乎一心也。棍是拳械之津梁，棍法中有刀、枪诸法。任何古军器都由棍变化而来。枪中有棍法，棍法中有刀法。石敬岩化牌、刀、棍法入枪，足见相兼相通之理。程冲斗枪法中有骑马刺，棍中剑中亦有骑马刺。所以“敬德拉鞭，孤雁出群”，刀剑皆可借棍而用之。

006

通臂拳中有枪法。钺法似斫，以手臂为柄，械是臂之延长，斫拽即棍中之“五虎拦”，即枪之“豁里透”。劈揭推倒泰山是拳法亦是枪法，劈崩直扎，或一打一刺。马上用枪要大，不大不足护人护马，拳法中挺身即腰胯做步，借身法助动作之势。通臂拳用一种步型，转折变化，或连环上步，步步皆麒麟，似马在动，练到顺时真有骑马的感觉。马上用枪同为戳革，以程冲斗棍飞叉势相交，我在他右即在他左顺手处可戳；如我在他左，则飞叉连上死崩放开，使他枪直上挑起过头，马才能过去，他方伤不到我，我回头一枪正中他人。否则动作小挑不开枪，反伤我自己。马上用枪九尺，两手间为枪腰，后手为把，前手为枪心，前手前为枪胸，尖为头。

清嘉庆时，阮元抚浙时，提督李长庚阵亡，暂署军门印，曾延请河南人张永祥教温宁二营枪法。张时称铁枪，曾在仪征擒获剧盗，张之枪法就是河南八枪。前手一尺为“关”，常说“五等都路口”就是此处，任何破枪还枪都是从此着手，他变不出其他势式来。步行如此，马上亦如此，这是关键。如手动则连臂，拳动得最大，肘动则小得多。所以与人相交站在一腿一拳之外，我动他防，则手脚就有十字相交如棍，出手正中三里或手尾，腿则剪膝踢膝。拳动得大，臂手尾处几乎不动，所以能必中；腿亦如此，大腿部位动得最小，