

中国古典武学秘籍录



卷

马
力
编

人民体育出版社

中国古典武学秘籍录

(下卷)

马 力 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典武学秘籍录.下卷/马力编著. -北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2866-1

I. 中… II. 马… III. 拳术-中国-文集

IV. G852-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第086647号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32开本 10印张 256千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数: 1—5,000册

*

ISBN 7-5009-2866-1/G·2765

定价: 18.00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)

总 目 录

上 卷

- 武编选 [明] 唐顺之 / 1
阵纪选 [明] 何良臣 / 12
剑 经 [明] 俞大猷 / 18
武备要略选 [明] 程子颐 / 39
秘本单刀法选 [明] 程宗猷 / 87
秘本长枪法图说 [明] 程宗猷 / 105
少林棍法图说 [明] 程宗猷 / 122
浑元剑经 [明] 毕 坤 / 166
学射录 [清] 李 埏 / 216
贯虱心传 [清] 纪 鉴 / 226
内家拳法 [清] 黄百家 / 233
手臂录 [清] 吴 旻 / 239

下 卷

- 无隐录 [清] 吴 旻 / 1
拳经拳法备要 [清] 张孔昭撰 曹焕斗注 / 42
少林拳谱杂俎 无名氏编 / 87
拳经(节选) 无名氏编 / 130
太极拳势图解 许禹生 / 157
棊式武技书 棊乃周著 徐 震编订 / 223
拳术传薪录 向恺然 / 284

无 隐 录

〔清〕

吴旻 著

目 录

自 序	(5)
枪棍辨	(6)
枪式说	(6)
直力兼横力说	(7)
纯杂说	(7)
枪分五品说	(8)
短降长说	(8)
临阵兵枪说	(9)
实用扎法说	(9)
实用扎法	(9)
实用革法说	(9)
实用革法	(10)
身法说	(11)
步法说	(11)
步 法	(11)
游场扎法说	(12)
游场扎法	(12)
游场革法说	(14)
游场革法	(14)
役棍说	(15)
役棍法	(15)
行着说	(16)
行 着	(16)
石敬岩枪法记	(19)
枪法微言	(20)
舞枪势说	(22)

马家枪考	(23)
马家枪二十四势说	(23)
马家枪二十四势图说	(24)
古论注	(34)
沙家竿子用法说	(36)
临阵兵枪说	(36)
诸器篇	(37)
叉 说	(37)
狼筈说	(38)
藤牌腰刀说	(38)
大棒说	(39)
筈枪说	(39)
单刀图说自序	(40)
单刀手法说	(40)

○無隱錄自序

道與藝俱有正眼。得此而後，工力有所施。否則
畢世捐了范了耳。槍雖小藝，而古今究心於此
者，有人。繁則法禱而淺近之說，易於入。瓦釜
雷鳴，則黃鐘毀棄矣。此藝之著聲者，六短則峨
嵋、少林、馬家、汊口。長者沙家在長短家者，楊家
予皆曾有事焉。而以峨嵋為正眼，蓋槍為器中
之王棍，乃其奴婢家不可無所使。若廣列棍之
身勢，而昧槍之手法，則認奴作郎矣。崑崙絕無
身勢，少林不逮崑崙，而身勢亦稀。沙楊少有之
而馬與汊口，全論身勢，不重手法。棍也，非槍也。

编校说明

本书为吴殳论枪术的又一著作，为《手臂录》的补充。出书晚于《手臂录》。本书以国家图书馆藏清抄本为底本，由于原书稿插图较差，编校者依钞本手绘。

无 隐 录

〔清〕吴殳著

自 序

道与艺俱有正眼，得此而后工力有所施，否则毕世捐捐茫茫耳。枪虽小艺，而古今究心于此者有人。人繁则法杂，而浅近之说易于人，瓦釜雷鸣，则黄钟毁弃矣。此艺之著声者六，短则峨嵋、少林、马家、汉口，长者沙家。在长短家者杨家，予皆鲁有事焉，而以峨嵋为正眼。盖枪为器中之王，棍乃其奴婢。家不可无所使，若广列棍之身势，而昧枪之手法，则认奴作郎矣。峨嵋绝无身势，少林不逮峨嵋，而身势亦稀。沙、杨少有之，而马与汉口全论身势，不重手法。棍也，非枪也。

石敬岩峨嵋之滴爪，不知者以为马家。盖由峨嵋之法，人世鲜知，而器之长短，两家正同，故传说也。五十年前敬岩名震江南，而混以马家之名，人将以二十四势为正眼，其误何极。余以生平所习六家之法，剖其品类，辨其邪正高下，以敬岩之法，程真如之书，为内编上卷，沙家、少林、汉口、杨家及杂器，为外编下卷，名之曰器王正眼无隐录。内编首敬岩尊师说也，次真如尚同志也。外编先沙家，能成家也，次少林，不失家门也。次马

家，别自为长棍也。次汉口，可为临任将兵之用也。杨之用同于汉口，而置最后者，贱其杂也。娼婢之子，不与良人伍也。凡敬岩、真如之良法微意，录中无不正告侧出，一无所隐，公之天下，使见者皆知正眼，不惑于浅近之说也。每见世人于微末一技，秘惜过于珠玉，心甚鄙之。夫枪难事也。纵得正眼，而造艺之高下，存乎工力之浅深，秘之何为。峨嵋僻在西南，从学者鲜，而敬岩、真如又无传人，余深惜之，故作此录。

丁卯夏尽日沧尘子吴旻修龄氏撰

枪 棍 辨

长棍七尺五寸，短枪九尺七寸，其体相近，其用天渊。棍重三斤，枪重十斤，一也。棍用打，枪用扎，二也。棍打一大片，有定向；枪扎一条线，无定方，三也。打大易见、易革，扎下难见、难革，四也。棍之打与勾扳，举手即是；枪之扎革，苟完亦须二年之工，五也。用棍手与身足，其工正均，须有架势；枪之用处，全在乎手，身与足以成就其手而已，不须架势，六也。打之锋影，作人字形，封闭之锋影作圆相形，七也。有此七件，所以棍易会，枪难能，世乃有兼枪带棍之语。人情之乐易畏难，犹水之避高趋下也。兼枪者，固棍也。带棍则枪亦必尽入于棍矣。枪安在哉？

枪 式 说

右军大令之腕，亦须宣城诸笔，乃能相发。枪式，敬岩首务也。枪不合式，扎与封闭连环，皆入邪道。枪材以徽州牛筋木者为上，剑脊木次之。红棱劲而直，且易碎白蜡软，棍材也。冲斗绝力用十三斤，余止得八斤，最轻不可下五斤也。其劲如铁，跟

大逾握，削之使就手，渐细至尖。尖径半寸，搦于跟前三尺，衡之正平，居重御轻，用之乃得灵变。过丈二，腰必软，欲腰不软，根太大，不可握矣。故以九尺七寸为定式。战场、游场，皆用此器，此峨嵋入门第一步。观器可以知人，遇用重大劲枪者，不可轻忽。遇用轻细软枪者，安步平行取之。握枪欲根与臂骨封，舞枪则轻软悦目而已。

枪法圆机说

空中鸟迹图

圆相分形入用说

枪根说

(以上四说记载《手臂录》中)

直力兼横力说

扎之力直，革之力横。峨嵋法不然，扎中有横力焉。枪杆如虎尾，如象鼻，百物近之，莫不进碎。所以能用锁枪、画乌丝、玉玦枪、绦环等枪。精妙入神之法，而皆出于封闭中，此须心领神悟，又有百倍练习之工，乃能得之，岂粗心力猛者能与哉！

纯杂说

六家之枪，须分纯杂。纯中有长短二门，杂中有知正、入邪、担扳、骠学四门。短而纯者，峨嵋。二年精练之堂奥，而不失峨嵋手转阴阳之门径也。马家谓之入邪，不知枪棍之介，详于身势，疏于手法，欲得以势破势，是邪见也。汉口谓之担扳，于马家少林之法，只见重大一边，不只峨嵋轻细一边也。杨杂、沙杂、马杂、少林，驴非驴，马非马，骠也。以为长途负战载之用则可。

长短用异说

枪王说

闪赚颠提说

脱化说

(以上四说载《手臂录》中)

枪分五品说

枪法有五品，一室中，二堂上，三巷遇，四阶下，五门外。长枪之左右抛洒，少林之缠枪、圈枪，汉口之大封、大劈、排靠、死棚对、活棚对、翻身棚退、勾枪、拖枪、棚枪、世俗之搨枪、叶底藏花、白蛇弄风、鹞子翻身，在门外者也。

勒、换、瀑、偷挂、吞吐、提拿、左右献花、蜻蜓点水、高低四平、高搭袖、放梢打，虽非无用，而在阶下者也。

回龙、雨来、双手杀、画乌丝、凤点头，遇主于巷者也。

事半功倍，不可为恒。封、闭、扎、研、挨、挤、推、扯、扑、挑、高提、反闭、卷枪、流枪、截枪、子午、月牙、鸡啄粟、索穿钱、无影扎、豁里透、四凶枪、滴水势、半节枪、三摆头、蜈蚣钻板，在堂上者也。学者宜致力焉。

万派归宗，室中枪也。自来不口授，自悟可得。以画喻之，阶下为能品，堂上为妙品，室中为神品，巷遇则逸品也。

短降长说

长之制短在器，其故易知。短之降长在人，其故难知。苟不能洞然明白，则临事心惶惑矣。盖枪长，则腰软而头重，凡峨嵎灵变之手法，皆不能用。虚势虽雄，实事殊不足畏。执短枪者，苟能识破，决然竟入，身进枪尖，便同赤手，会家惟跳出耳。

临阵兵枪说

(见《手臂录》)

实用扎法说

语曰：枪不破甲，同于不扎。其妙者，至汉口而登峰焉。冲斗之犹子，该姓名为张君玉，御流寇于江北，十三发，杀十二人，其一急跌下坡，得逸去。平日能洞墙壁，则破甲矣。而游场忌之，谓为弃枪孤注。

实用扎法

单杀手、青龙献爪之扎法也，将发后踵着力一踹，奋十二分力，发十二分满，后手透出前手外，自踵至枪尖为一条，其体直。故出枪长而重，手熟则速。一人发枪，多于三四人，长矣，重矣，速矣。而后练紧，离彼枪半寸而入，则疏而易革。须自彼枪下扎之，既紧乃贵，准如射之能中钱孔。刺虎贵准，以中其目。艺如此，战阵之用极矣。入游场之用，却又须留性，非卫社稷立功名，而动辄血流肢折，何其不蕴藉之甚也。能留乃有名士手韵刃注其喉而无所伤，贾坚射牛，能不中之，中之谓也。真留非数年之功不可，假留则抛校枪也。初学枪只三发即止，扎必尽力，少歇更扎，如跌者却好尽力，故渐增之至五十扎止，多则手滑无实用。每扎用索穿钱、无影枪、豁里透三法，行之入妙，一日五百扎，百日五万扎，小成矣。

实用革法说

实用之革，封也，闭也，拦也，提也，研也。连环所用之

大封也，勾也，反闭也，共有十法，止练封闭，诸法自熟。封闭以转阴阳者完活手，《纪要》云：“转阴阳不宜太早，盖用死手于前，用活手于后也。”翁慧生云：“开枪宜先轻后重，盖留不尽，以防左边，至彼枪出尽时，加以蹲坐，彼死尽也。此时防左边，全在手熟，不关心思。”予初时深苦双头枪难御，敬岩曰：“久熟则能御之。”至二年后裕如矣。切革手之疏密，在练习时扎手之精粗。粗者分前后门而来，革之易而疏矣。扎者必用子午枪，革手自密。此峨嵋少林之分界处。见肉分枪，革之心诀，工深自能致然。然须忍字在心，方得忍至枪进七分方革。则《纪要》与慧生之言，尽在其中矣。总之封闭二字，三岁小儿也能说，而我八十老人行不到。练封闭时两手阴阳互转，则机活而法圆，百巧皆从此出。前之圆相图是也。封闭手熟，见法辄取，亦不覆案。不熟，说亦无用。子午枪来先蹲坐而研之，食进口腹，遍身得力，封闭于诸法亦然。练封闭欲重实，而闭尤甚。封之枪尖开于前一尺弱，闭之枪尖开于后三尺强。加蹲坐以助其力，压死彼枪于地，拔不出也。初时锋影作卵形，渐收作圆形，而重力如前，直收至如钱大，枪之能事毕矣。诸法皆枝叶耳。学枪者，只是封闭连环须二年苦工，方是峨嵋种，不然只是少林耳。长竿腰软，根尖不相应，封闭后手反，上而方能开彼枪。枪家有自考之法，封闭连环日日不缺，满足二年，总不知诸法亦必不败，不尔遇峨嵋必破。

实用革法

封、闭、研、拿、剔、拦、低提、掳、勾、反闭、高提（以上诸法注见《手臂录》）。大封：连环革法也，彼扎革往来不已，名为连环。用实工，使手熟，乃可用诸法耳。

身法说

敬岩曰：“身法宜侧而忌平，宜蹲而忌立。平则阔，立则长，所备者多。侧则狭，蹲则短，所备者少也。”又曰：“能蹲坐以助闭手之力，开圈外猛枪在身后者也。”又曰：“能蹲坐而进退如风，无往不胜。步法、身法皆尽于此。”真如治身篇曰：“持龙贵身心为本，身不正则心无主，而手足失措。”又曰：“身法乃艺之门户，进退盘旋，皆由身法。”故真如但有三十手法，绝无架势。敬岩虽时或言势，然其所言之势，皆合于手法以取胜。非若马家，冲斗，以势破势也。

沧尘子曰：“身势有真有假，交枪之后，因用而成者，真者也。无影可图，枪未交时悬立以待者，假也。马家之二十四势是也。假势无不有羸，所以有以势破势之说，而不知皆手法所可破也。真势不少，又不可图，要以高至滴水，低至地蛇为最极，智者自神悟焉。”又曰：“以短破长，短枪去彼身甚远，用手法无益，必须身势耳。只在此山中，云深不知处。”

步法说

足若早动，封闭必不熟。初练时，歪地置脚后，至子午、双头、月牙等枪，革之泰然，则身与手相应，足自随身，何步法之有哉？至游场，不免有步法，而沙家竿子，其用处在手法者十之三四，在足者十之六七，自当别论。

步法

鸭踏步：敬岩法也，蹲坐而行，其形如鸭，短枪神境也。彼将发圈里枪，我即开步于左，以脱其扎，而用诸手法。

游场扎法说

游场以困死人枪，而无所伤为至善。猛扎，在游场受破不少，岂可轻用，以召侮和丧命。

游场扎法

紫燕穿林：彼扎我头，我拿之，即还扎彼。

青猿献果：彼扎我头，我不拿，蹲躲即扎。

金鸡独立：彼扎我脚，我不提，悬起前足即扎。

白蛇登树：彼扎脚，我一提，敲起即扎。此名四革，恃此，故不畏上下，只练中平封闭也。

钉死足：前膝虚曲，即被制，不能发扎，唯急退可耳。

钉活足：长枪不用十字步进，其足可扎。

左右献花：圈里来枪不革，开前足扎之。圈外来枪不革，开后足扎之。

真如名实扎，少林名闪，洪转谓枪之神境。浅哉！浅哉！串指从左而右。串袖，从右而左。真如名左右串扎。曰世俗通行之法，而峨嵋用之，别有神解，谓圈手也。又曰：三停偃月，虚串用而亡精。

勒：扎入于彼枪时，彼封我枪。我前手上迎，后手下按，再入必中。

就：枪来，我蹲坐少退，看彼收枪，乘虚即入。真如名“回龙枪”。

抽拔：扎入至六七分，忽退出，再入必中。

搦：前手虚笼，后手圆转以开枪，须防击落。

鲤鱼躁：扎至六七分，前手打枪于地，激起再入必中。有此等诱法，故革宜先轻也。

挂：圈里扎入，彼革直下，我两手将枪推开向左，放其枪空下，再发必中。沧尘子曰：“我之枪头，唯不能制彼之挂，故游乐场不宜轻用封闭也。”

换：彼伤我缓处，我中其要害，故不可不扎彼前手也。

偷：会家难扎，我先作退意，发猛枪扎之，中不中急跳出。

飞风刺：真如名“穿帘扎”，轻轻刺其手，意与鸡啄粟同，能破诸器，亦能破诸势。

碾扎：碾而扎也，妙用在枪根，搯扎用处在枪胸，远不及此。

梨花三摆头：指其圈里，即扎其圈外，非摆尾不能革之。

两节索穿钱：能管前后手者也，于断贯索后用之，可破双杀手。

无影枪：于我枪下进来，扎其前手，至急者也。真如名“子午枪”。

豁里透：中平势开前门，彼枪于我枪下竟进，可伤我之前手腕之左边，单杀手之神妙者，此三枪耳。梨花摆头，并此三枪，谓之“四凶枪”。

画乌丝：亦名“跌落金钱”。彼枪来，我用左开步以脱其枪，轻封之，依其枪而下，即着前手。翁慧生谓之“挨龙直下”。真如谓之“卷枪倒手”。少林亦有此法。

双头枪：串，力在前手，此在后手，有右无左，亦名“圈手”，又名“蜈蚣钻板”。真如曰：“圈手峨嵋者如神。”

串圈：先用串，后用圈也，三摆头之轻者。

半节枪：两手相去尺五，护膝势中手法，练至劈扎如心，杨家枪困于此。若蹲坐以前膝为中柱，倚以着力，枪头稍高，推扯俱可用。

两来枪：封之得力处，我中彼开。真如名“迎枪”，汉口名“从枪”，冲斗知此所造深矣。唯于正眼有间耳。

锁枪：侧用双头枪之手法，连枝细步而进，锁住其枪，使不得去。敬岩专以此困人。