

浙江传统武术简史

凌懿文 著

武术，有着浓重的东方文化背景，
是中华民族政治、思想、文化、艺术、体育、宗教信仰和社会民俗的结晶，
是中华民族的艺术瑰宝；武术运动是我国悠久历史发展的产物，有着广泛的群众基础，
是中国传统文化不可或缺的部分。

學苑出版社

浙江传统武术简史

凌懿文 著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

浙江传统武术简史/凌懿文著. —北京:学苑出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5077-3886-5

I. ①浙… II. ①凌… III. ①武术—体育运动史—中国 IV. ①G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 230096 号

责任编辑: 郑泽英
封面设计: 攀轩文化
出版发行: 学苑出版社
社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼
邮政编码: 100079
网 址: www.book001.com
电子邮箱: xueyuan@public.bta.net.cn
销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)
经 销: 全国新华书店
印 刷 厂: 北京长阳汇文印刷厂
开本尺寸: 787×960 1/16
印 张: 11.5
字 数: 210 千字
版 次: 2012 年 1 月北京第 1 版
印 次: 2012 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

鸣 谢

感谢我的双亲给予我的爱和教育,让我在年少时就较好地掌握了传统武术的技击方法,也让我见识了武术文化的丰富内涵,开阔了眼界。并认识到传统武术这一民族瑰宝的魅力所在,从而为完成本书的写作奠定了扎实的基础。

感谢浙江省武术协会副主席陈顺安先生给予我的帮助,使我能够顺利完成对浙江古代兵营武术分布和流传的考察。

感谢任寿林先生,为我提供资料。

感谢我的朋友汪晓鸣在我写作期间的鼓励。

感谢热情洋溢的 Octopus Jackie D 在全文的图片绘制上给予我的帮助,解决了我棘手的问题。

还要感谢所有未经提及的曾经帮助过我的师长和朋友,在这里请接受我诚挚的谢意!

前 言

武术,有着浓重的东方文化背景,是中华民族政治、思想、文化、艺术、体育、宗教信仰和社会民俗的结晶,是中华民族的艺术瑰宝。武术运动是我国悠久历史发展的产物,有着广泛的群众基础,是中国传统文化不可或缺的部分。明朝以前的军队中的武学以技击攻防作用为主的拳术和兵刃格斗的技术组成,具有一整套能够达到练用一致、拳械一致、马步一致的武术势式和武术理论,也叫古武术,长期练习,有健身、演武作用。在中国的历史长河中,随处可见武术文化留下的印痕,时代的变迁,不断赋予武术新的内容和功用,武术本身也在不断地发展和完善以适应新时代的需求。

新中国成立后,党和国家十分重视武术运动的开展和教学。参考其他体育项目为武术制定了竞赛规则,成立了专业队、少体校武术队和各高校武术队。经过几十年的训练与竞赛,在实践的指导下逐渐完善成为系统的竞技武术。竞技武术是在继承传统武术的基础上发展起来的,它是由新中国成立以后,以20世纪60年代甲组套路、80年代自选套路、90年代规定南拳类及太极拳类发展演化成的符合当代竞技体育运动基本特征且具有中国武术特色的现代竞技体育运动项目。它侧重武术的观赏性和竞技性,主要包括竞技武术套路和现代散手(散打)两种运动形式,从而使竞技武术从传统武术中脱颖而出,成为专门为提高运动水平、运动技能和动作难度的专项体育项目。近年,传统武术得到了社会和时代的认可,全国各地每年都有大小不等的传统武术锦标赛,为传统武术的展示提供了平台,许多濒临失传的武术套路,练功方法都一展风采。2008年8月浙江省国际传统武术锦标赛,参赛者达6000人,人气之旺,热情之高成为单项体育比赛之最。随着传统武术的进一步开展,国家体育总局武术运动管理中心准备在适当的时候召开全国武术运动会,传统武术将会成为新的群众性体育运动,在普及的同时必定会提高。从学术方面对传统武术进行探讨和研究,现有的文献、资料,传承的武术技能,技击方法,训练过程,都将会成为新的学科让我们去欣赏、去研究、去理解,从而使传统武术的精深和博大更为完整地展示在世人眼前。

武术,是古代兵家技用:习手足,便器械,积机关,以立攻守之胜。在古代,武



术也是训练士兵身体素质、搏击敌人的技能。明朝兵书多有阐述当时兵营武术的图文和专论。兵营武术随着时代的不同,技术的进步,武器的改进,也不断地演化和提高。近几年,由于考古学的成就,对传统武术的认识不断加深,人们意识到传统武术不单单只是一种简单的搏斗技术,而是包含了军事理论、攻防技巧、人体效能的传统文化。传统武术对研究古代的政治、军事以及改朝换代的发展都具有重要的意义。甚至要争取将传统武术列入人类非物质文化遗产,向联合国教科文组织申报,以期引起世人的高度重视。近年的传统武术大会说明传统武术的技艺并没有失传,就在我们身边,在很多竞技武术套路中都有传统武术的功架,比如 20 世纪 60 年代的甲组规定套路中就有很多南兵拳的动作。现在传统武术的动作只是散布在很多武术的套路中,本书中介绍的南兵拳的修旧还旧就是经过两代人的努力,系统地整理和诠释了戚继光的拳术,同时对接 20 世纪五六十年代武术的套路动作,即用当时的武术规则说明传统武术就在我们身边。

科举考试是古代选拔人才和培养将帅的重要途径和有效方法。武科考试的具体情况在人们的认识中一直很模糊。本书以浙江省的杭州市和富阳市为例,阐述了武科考试的具体情况,第一次向世人披露了连中三元的富阳王玉殿的具体历史史实,从而介绍了古代武举、武生的练武情况以及有关的人和事。

武术在民间。军人练武,武举练武,军人和武举退军还民后都是民。古代的军镇、营地,随着时代的重新设置,过去的军人都变成了民,他们同样练武健身、练武娱乐、练武表演,逐渐形成了不同于军人练武的,有表演功能和欣赏价值的传统武术套路,也就是我们常说的“花拳绣腿”。这些在民间练的武术绝大部分丧失了使用价值,本书通过《打擂台》一文对南拳的演化进行了思考和探讨。同样,要恢复其原有的使用功能,就必须参照文献资料进行修旧还旧。本书中介绍蹴脚翻子拳经过多年的修旧还旧,已经恢复其本来的历史面貌和使用价值。

现代的散打是一种三拳三腿加摔跤的重竞技体育项目。由于是体育比赛,在规则的限制下,按体育要求散打就是这样的打法。传统武术每一家都有套路练习和散手拳的练习。目前传统武术散手正在复原之中,本书中介绍的拳术都是经过复原后的各家散手拳。

亚洲文化离不开中国文化,东方武术离不开中国武术。东南亚各国无论是传统拳术、摔跤、刀剑都与中国的武术有关,本书作者以亲眼所见,亲耳所听,亲身体会写了有关日本武士道的见闻,以及忍术、空手道等实情。为纠正电视剧武打片所产生的偏差与误导,以正视听,笔者自 20 世纪 80 年代末至今多次接待来自日本等国的武术同仁,向他们介绍真实的中国武术,他们对中国武术的向往和羡慕,往往溢于言表。

武术器械就是刀枪剑棍。精美的刀剑往往会成为上等收藏品。刀剑在各个不

同时期、不同身份的人物佩带、不同场合的使用都不相同。本书根据 1984 年武术挖掘整理时的实物图片,进行阐述和介绍,同时对使用刀剑的方法、产地、刀剑的佩带法都做了详细的说明。

为叙述方便,本书中所述武术器械的尺寸、重量均依用旧时叙述未使用国际标准单位。

本书各篇采用文献资料法、史学研究法、实地考察法、专家访谈论证等对古代军事典籍中记载的“南兵拳”拳术动作进行逐个的研究注解、整理和修复,还其本来面貌。归纳南兵拳的技术体系,将零散的动作系统地整合成完整的成门、成套的拳术。并探讨传统武术与现代武术的关系:

1. 南兵拳,是戚继光汇集了古代各家所长,不受门派限制,打破门户之见,将南拳和长拳汇编而成的一种新的拳术。是实用武术,具有极大的临场实用性和实用价值。

2. 传统武术的散手拳和器械击刺方法,因为多数只是师徒相授,且不立文字等原因大多失传。研究学习南兵拳,在理解它的原理结构后,可参照南兵拳的动作构成和训练方法,对同时存在的传统武术散手拳、《耕余剩技》中的少林棍、《手臂录》中的杨家枪等有确切年代的武术动作,对其他武术进行“修旧还旧”,确定其年代,恢复其功用。

著者

2010 年 11 月 8 日

目 录

前 言	1
第一章 兵家武术	1
第一节 浙江兵营武术	1
第二节 南兵拳	13
第三节 太祖长拳(长拳三十二势)	42
第四节 洪拳散手	47
第五节 角头短打	52
第六节 十字摔拿法	61
第七节 青田棍	65
第八节 木耙富阳汛兵技勇 耙(南兵开阵长技)	68
第二章 科举考试	70
第一节 武举考试	70
第二节 “连中三元”武状元王玉殿传	75
第三节 清朝兄弟同科武进士	76
第四节 富阳清朝武举夏承熙	78
第五节 竹弓尺箭	79
第六节 蒋家短打	80
第七节 内家拳	88
第八节 内家拳斧	95



第三章 民间武术	97
第一节 打擂台	97
第二节 “打擂台”补疑	111
第三节 蹴脚翻子拳	113
第四节 浙江的虎鹤双形拳	118
第五节 蛇拳	124
第六节 “天罡地煞”拳史小考	125
第四章 日本武术	125
第一节 日本武术见闻	126
第二节 忍术	131
第三节 琉球古武术	133
第四节 空手道	135
第五章 刀剑的演变	140
第六章 专家访谈录	157
参考文献	171

第一章 兵家武术

第一节 浙江兵营武术

浙江地形复杂,平原川谷,丘陵衍阪,为古今兵家关注。境内遍布着唐宋以来之军、都、关隘、递铺、卫所、汛等各时代驻军地名。高速公路杭州南环杨汛桥,绍兴边界驻军地;慈溪观海卫,新登千户所;杭州大关,打铁关;其他县与县之东梓关,府与府之严东关,省与省之枫岭关,千秋关。富阳五代静江都,临安八都,后名安国衣锦军,中吴军就是苏州,吴越国界之北到长江边。古时水聚会地曰都,唐军亦曰都。唐僖宗幸蜀,神策新军名五十四都,将为都头。宋禁军指挥使下设都头。保甲法十家为保,五十家为大保,十大保为都保,有都保正一人,副一人。《水浒传》里就有晁盖,晁保正。明朝卫所屯田养兵之地,筑有寨墙如城而小,新登城是寨墙之遗。“递铺”,即廷寄,拜发军邮通讯接力站。

古时军人入兵籍,世代练武当兵。浙江清朝有五镇、十协、五路营。兵皆土著,将由迁转。驻军之史实就是传统散手存在之史实。明嘉靖三十四年(1555),戚继光看到并采用之浙江南拳、丈二棒、龙笏等武技,今天还能看到,说明传统武术散手在浙江根深蒂固。平阳协(左营 589 人驻平阳,右营 588 人,金乡、大荆营 660 人),共 1737 户人家。南接福宁镇,霞浦路营之分水关、霞关,北接瑞安协。雁荡山夹包括苍山,海上来,平阳登陆直插永康、武义,过金衢平原入赣,地形十分重要。此地家家练武,人人谈兵。南宋有武状元 13 人,所练拳法古拙朴实,技法讲究“捉打”,抓住了踢、握牢了打,或搁牢了打,是南拳用法。南拳古时拳术,古人干衣宽带,练南拳为便,那时车战、船战、轮舟动就是人腿动。公元前 985 年徐偃王为周、楚所困,姑蔑从之南迁到大末,仍名姑蔑。那时武技四伐五伐、六伐七伐乃止,齐焉。如今天之南棍,军中练武“齐勇”南法便。公元前 584 年,晋国申公巫臣以两之一卒适吴,舍偏两之一焉(九乘车 25 个步兵),与其射御。教吴乘车,教之战阵,教之叛楚。吴越通利,步卒练阵法由此起。《华阳国志》,巴师“歌舞以凌,殷人前徒倒戈”。周灭商,学“巴舞”作大武。《周礼》、《吴子》舞与武完全一致,可见巴师之舞就是战阵



之武。舞是单兵和队列之拳械操。古时戏亦是武,《国语》中有晋语九,比武曰戏。古人什伍结阵,《司马法》、《李靖兵法》皆以 75 人为基本方阵,直到新式陆军时止,沿用了约 2500 年。

“夷狄”不同中原车服,用步兵。晋魏舒化车骑为步队与抗,各国效法。中山力士披坚甲,执铁杖,所击无不破,所冲无不陷。或衣三属之甲,操十二石之弩,负服,矢五十个,置戈其上,冠胄带剑。修剑柱颐,极有杀伤力。战国青铜器水陆攻战图,长短戈都有两对丫杈,执短者另一手持短剑,执剑者一手执盾,杂兵错其间。真如戚继光部之狼筈,牌刀。俞部之虎叉、挑刀[2010 年浙江省国际传统武术锦标赛,福建晋江代表队演示了藤牌刀对虎叉对挑刀(官刀)的技用。应该是明朝俞部军队的搏斗技能],卢部之铙耙、苗子,由来已久。阵位,人间 1.8 米,闻鼓声而进,闻铙声而止,齐勇杀敌,勇者不得独进,怯者不得独退。矛戈长三其人,如浙南丈二棒,浏河苗子,徽营长杆,平望竹矛,就是五虎拦,就是清咸同朝楚军之矛。鼓声续而不止,硬来硬去,摧枯拉朽,决不手软。长兵运于车船,一打一刺,左右盘旋。高桩立于车船上,背靠栏板为固,往来冲杀,气势非凡。这些特征浙南南拳皆有,看其练习,恍睹中山力士再现古时步步为营,稳扎稳打之实战情景。

吴子曰,前后、左右、跪起。司马法曰,坐伏膝行。就是跪步,就是南拳腿法动作。水陆攻战图,汉画像石武人皆高桩短手南拳架势。秦调集江淮,荆楚水军几十万平定番禺,初战失利,后一次成功秦已亡。赵佗扼粤北三关称王南越。被汉戈船,伏波将军及长沙国军统一。江淮武技随之传到岭南。参考忍术知今天传统南拳中的打法,三国时吴国都已具备。参考琉球古武术知南宋时打法浙江各地都存在。参考空手道知洪武三十四年(燕王仍用年号),浙江南拳传到琉球。和道会空手,平安初段,二段似富阳南拳,初甚不解,18 年前在江边淘沙,沙出“宽永通宝”钱,知清初富阳人航船到日本采铜铸钱,将拳术传到日本。浙江传统南拳大都是宋元技艺。

今天传统南拳存在的地方,古时必定是兵营所在,或由兵营多年生聚形成之城镇。随着各朝军都裁撤,卫所更置,营汛布局变化,营伍技艺传到民间。如台州清初协,后移镇象山,新登千户所万历时裁撤,军户退军还民。传统南拳在民间,随着社会变化及出入团体需要改头换面,形成众多门派,但其打法基本相同,练法大体相同,在原来的范畴中未越雷池。富阳杨勇、三十六拳、三撬棍、木耙、十里红炮、突火枪、麻扎刀、透甲枪就是富阳汛技勇。新登之长剑传南宋程秘技艺,类似三撬棍,是千户所技勇。天罡地煞拳,麦叶枪(矛)即东梓巡检司技勇。浙南之拳械就是平阳协,金乡营,瑞安协技勇。松江担马即江南提标技勇。缩山拳即台州协技勇。练来,协镇武状元苏州人于国柱说“齐勇果敢,撼之难”。

这种适合步兵练用的拳法,北方亦有传存,或许是上古北方拳法。1978 年 10

月在湘潭看光汉国术馆表演。节目单有四门打角,山东周永福老师说山东以前也有此拳名,演出是一南拳。明隆庆后南兵驻九边,半天下,与当地人繁衍出许多村镇。南拳北传,军户练武必定不疑。从晋北到海南,从江淮到云贵都以南拳为军队技勇。这种南拳原名小开门,短打,近代笼统地都叫南拳。这种技勇同时也能马上运用,《吴越备史》,鲍君福马上运双剑若飞电,武肃王善用长槊大弩,虎子杜建徽更是单骑入阵,贼无不披靡。这些南拳在民间守之不失,因循成为活化石。

《战国策》,莒持越而灭。先莒随江淮夷从徐偃王南迁,江淮间水陆交通与江南同,前江后河,东海西邗与外阻隔,独立成区。元明清三朝漕运腹地,漕帅运河各营练小开门,短打技勇。莒拳台军拳技,今日台军前身初由皖北,苏北人组建。莒拳用腿似空手,跆拳道。该类拳术两地仍有传存。盐城人印得方协镇,嘉庆时传到浏河、定海、瑞安、会者2000人。然江山地方古拳中有相似者,岂上古传承。团结作战“大而钝则坚”,单兵斗勇,“小而利则折”。虽有单骑出入战阵,只是间或有之,不足为训。古时练武县城内百余兵丁即百余人家两三百人练武,大致1%,全县1%。苏州城守营800余人,抚标800余人,他营汛巡检司共2200人,练武者4000人左右。今则几万分之一,十万分之一。今天传统南拳中除理性外,更多的是灵性。文化转型,是一种谋略。

明武宗时南北兵比武南胜,后来俞戚诸公皆用南兵。清朝衢州总镇,北起昱岭关,东梓关,西到白沙关,南到枫岭关,仙霞关。共3889家军户,世代练武打仗。二十八都,903户兵丁。今天该地4000余户人家,143姓来自全国40多个地方。兵营传统武术散手早在这里融会贯通,古时练武,除军户外,乡勇、团练亦练之。少林僧兵,东莞牌刀手,毛葫芦兵是也,练的不能成艺,都是实用的搏斗技术。靠“挂子”卖艺者大都练长拳。过去许多练长拳的,用的那几下是南拳,近代则拳击摔跤。花拳绣腿,南拳中绝无此类架势。民间练武者豪杰也大有人在,孙十三老、张松溪、峨眉道人、吕光午等都是。自1867年裁绿营到1907年止,距今才过百年。军镇居民学练武艺,只要懂得“续武成艺,钩武出艺”。就能“摆定的架子,走活的局”,修旧还旧,还原来“拆手”真面目。今天苍南地方练武还“裹肚束腰”保持宋朝的练武习惯。2009年8月浙江国际武术锦标赛演示了“大教白鹤拳,三战环城”,大教就是演示、检阅的意思,宋人名词。齐整、勇武,将古时南拳结阵的队列、队形表现得淋漓尽致。齐勇上前,勇者不得独进,怯者不得独退的“六花阵”。同时金华地区选手表演的岳家拳,左右开弓是南拳形式下的形意拳。《万历野获篇》,明万历年间岳飞后人在金华,家中尚保存岳云使用过的铁枪,因此岳家拳的出现,不但证明了传说有依据,而且还弥补了史书的不足。苏州寒山寺碑廊有岳飞撰书“三声马蹏闾氏血,五伐旗泉可汗头”行楷。岳飞由京口往临安时路过寒山寺小住,临行前书此述志,不意竟成绝笔。时人惜之,痛之。三声,五伐正是岳家拳的特征。桐庐古



书登大雷与妹。首开尺牍游览述情之始,言不多而情在其中,故读之弥新而嚼之愈鲜。雒络回环,诵之时起人不到心不甘之想。此地古属严州,北关东梓,与杭分治,防务亦系严州协。唯戚少保任台金严参将兼领浙江都司时越疆而守,分遣薛纲驻新城之三溪,洞桥,桐岭,控昱岭,扼形势,故春江分水相交之前滩,冲浙西之要也。虽江上铁索贯桥,攻取不便,一旦入之守之亦难。该地区1985年武术挖掘整理时出现不少戚继光军队在北方时用过的透甲枪头、麻扎刀,说明戚继光调往北方的南兵应该是驻守桐岭的薛刚部队。又说明戚继光使用的盾牌刀是继承岳家军的传统。宗泽,义乌人,抗金时浙江人多与其事。宗泽后,部下很可能都参与到岳家军中去了。

枫岑关二十八都传存武技有拳有腿,用腿收胯是真用腿。该地闽浙咽喉,唐朝驻军。黄巢到此不能过,开仙霞路入闽。后正兵驻枫岑,奇兵守仙霞关,为恢复失去技勇,将原有技勇修旧还旧,修成单练、蓬子(对练)、用械、拆手拳,经年训练,修旧成功。能练用一致,拳械一致,马步一致,马上用武,左右盘旋,长兵洗把,南枪中有。单练是舞,对练也是舞,二人舞到一块,就是打。“项庄舞剑,意在沛公”,“闻鸡起舞”都是。古人着甲、金钟罩、铁布衫,不能如长拳开合,唯南拳得当。昔者50年代,各时期武术同时并存,当时未能鉴定、分类、定型。新拳推广后未50年,消亡已尽。然兵家技勇南拳为何传失映要。笔者以为:①不花不能娱,难看;各类都有不解的怪势。②不绕而成架势,难练。③有的不成艺不可传,难记。④柔化失真,难留。笔者常见练打者,讲究身法、味道,随练随花。越好看越无用。只要不讲打,再好的技勇逐日花去。古越之后畚人,王守仁封禁山中与世隔绝,辛亥革命后才出山。畚人在山中,练用14世纪前南拳,真入桃花源矣,虽然难看难练,意识形态差别正不失为古拳种之传存,仔细研究可上推到秦汉以前。

旧说形意拳是岳飞练用之武技,如是则岳飞用的是形意枪,麻扎刀就是形意刀。岳飞16岁随刘铁枪学武技,则刘是形意高手。形意劈与南拳虎爪,打掌相同,形意亦齐整勇武,直进不退,步步紧逼,所向无前。说是岳飞不敢断定,是军中技勇可以肯定。但形意拳为何也不能用了,盖因军队承平已久,腐败经商,外出打工,从不操练,上司阅师走过场,要打仗肚子痛不能出战。或编成一套子如团体操开合变化。清末两江行台沈葆楨阅师松江,看太湖协水师,“比耍猴还好看”。形意拳过去认为是一种内家拳,只要返回去就能运用,只要剥去拳上多余的架势、手法、脚法就能进退自如,就能穿插、转,用得上。游艺大会上朱国禄、胡凤山皆以形意拳获胜。朱家四兄弟福祿祯祥,形意之家也。胡凤山精形意八卦,孙式太极。形意有五行拳、杂式锤、十大形、十二形、八步连环及心意把等。1960年前,上海卢嵩高先生精心意把,求教者无不悦服。形意向以实用称,先有八卦,后有形意,常人看来形意步法欠活,动作呆滞,其实不然,形意内外三合,力上聚,身有起腾感,左右三体式,

进退转折,同时劈崩,出拳滚打如小战车一般灵敏。俗曰形意练得好,有如猫捕鼠。又曰形意练得是,浑身如有刺。一是进退自如,一是能触处为头,守奇于中往里插。形意防腿,来腿过腰如手,出手下沉是腿。形意前手贯有搂掳勾割四技,后手有劈崩钻炮横摆六技。摆法尤为重要,同枪棍中之十字法。出手懂十字,高低不在意,就是行进中之防攻。步有三体式,弓步、跪步、鸡脚步等,常见步与步间多停顿,出脚低,收脚高,实者进步就是收脚。形意八卦北方练者老少无间,能伴人一生。形意五行连环是一警句。即要用出各种不同的五行连环,以大盖小。八卦不离横拳,走是斜,用是直,不三步即横拳相向。五行连环,任人来我往,攻防都在五法之中,形意形意,不出五记,就是连,就是进直中。内练一口气,内三合守此一口气,能整进整出,无一处不协调。所有肢体并力一向,劲沉而猛(气实还有抗打之饱满劲)。外三合,身体带动二手勾拦救护,形意练得好,左右无烦恼(防守),出手不马虎(马虎二形),任他腿多高。现在形意练得如长拳套子一般,专业队是“杂式锤”。形意有开合是意形,取龙虎之意为形,非象形。形意之炮锤,先一捋打腿打手,然后似架打摆法滚出,“炮锤摆法,不怕他连环拳来”。上手按搂,前手钻锤跟进,“搂手双钻,步步向前直冲倒”。这一势,胡凤山 1929 年 11 月 27 日与王子庆打时,第一回合用着,双钻连中王子庆双颧。而胡凤山与朱国禄打时,两人皆精形意,体魄相当。胡取守势,朱出五行拳,俟胡注意左面时突然放慢,左手搭到,猛一砍掌,将胡打倒。形意三体势。“前手测距前手用,后手抢前后手忙,双手带住人再进,管取胜他没商量”。兵营传统武术仍在发展,任何一种技艺都沿着自身规律与时俱进,旧貌换新颜。如弓弩赋予现代技术后,不但出现在体育场上,而且再次成为军警使用的冷兵器。宋朝练兵作战注重阵法,演阵图,成套数。受其影响武艺也跳了虚文。由《梦粱录》、《都城记胜》知,北宋起已有了武舞、对练等不实用武术,《水浒传》有花棒之说,元明承袭之。民国时编连步拳为军警习练之拳操,20 世纪 60 年代捕俘拳,刺枪都是南拳技用。近年学美国“二战”期间陆军跌仆滚翻,武警练拳更是南拳。

套子自然形成,古人势势相承成套。捕俘拳、刺枪,独练时相承即拳、枪套。暇时教人,睹生徒复习,自己相承,知从自然得也。就长拳来说,“出手要变”,手出后能作两三次攻防,腿法亦如之。“长拳要藏,一张一弛方见强,以大盖小”。长拳是武术重要组成部分,与东南亚武术绝不相同,是中国唯一外传,外国人学不会的武术。“人老腿先老”,步入 50 岁以后,小腿韧带因缺钙而容易抽筋,步幅缩小,用腿不便。故长拳以走为用,补其不足。南拳则用跪、蝶、拐步凑其不及,又有三体势、麒麟步助其动势。浙江传承的太祖长拳,必要如拳谱所说的才用得着。如明腿破腿无人能晓,拗单鞭一指,雷公斫在后,虎豹头、护身锤,再出一提提金,谁是天下真英雄。就是连打不迁延。德清地方传存之行拳,唐顺之台州练兵时用拳。法如他打来,力劈华山,冲出虎豹头,沉坠手防腿,还他迎风铁扇,就是慢起快打。必要练



得有快慢,远近,有顿挫,会二侧移动,能直能斜,能字字对得上,即知拍任斗。六通手接敌量远近,试手,稳定情绪,出着打防。古时“走直走圆”,手、械贴身。团结作战,左右同袍,不可任意施为,必要在身前手足齐发,上下劈揭,以大盖小。仔细想来,很多拳术中都有战斗之实况;通臂、劈挂取法水战拍杆,骑战之连枷、形意取法于撞车与斗舰,长拳取法轻骑,南拳出于辆乘。

相扑即角觝,摔角。摔跤是术语。《字林》,手相搏曰扑。《后汉书》,荀彧传,遂摧扑大寇,有击意。杭州老辈人叫贯跤。《淮南子》,说山,兕牛之动以觝触。汉百戏中有取法,戴角帽相觝者。摔跤是半套拳。宋内等子,清布库精此技。古黄巾力士也。拳术中探海、吊翘、拖塌等皆是。跤对摔故不花,拳则独练,或成美技心赏。传统武术拳套“不成艺,不可记”,是拳术之武库,散手是“不练打,不成技”,两者不可偏废。

《湧幢小品》明朱国祯著。唐庄宗时语:军中手搏即白打。张敬儿仗以立功,又记俗谓之打拳,苏州人曰打手,能拉骨至死……

《武备新书》明末谢三宾著,增加短打法,古时擒拿也叫短打。秘传短打法有揪头发记,揪胸记,抱腰记,抱后腰记,揪后领记,拿衣领记,揪领揪腰记,拿肘记,拿捕记,即是摔拿。

南拳北腿,南方拳术受地域影响,多用拳,少用腿脚。南拳又可分为短打和南拳两类。短打是指江南、皖南、浙中北、江西、湖南、湖北、四川、长江流域的拳术,同时外传的空手道、跆拳道也是短打拳术,浙南、福建、两广地方是南拳。短打与南拳,似是而非,短打又称为小开门,与北方长拳大开门不同,就其架势而言,归纳起来有:①原地动作式,在两平方米到四平方米空间,都可练拳,拳打卧牛之地。甚至如湖州李宝珊在桌子底下都可练到八法俱全。这种拳可以在船头上练用。②刚柔动作式,具有刚柔两种练法,七分手、七寸腿,扣肩出拳高桩马步同肩宽,屈膝微蹲。古语说练拳不练功,到老一场空,打拳不遛腿,到老是个冒失鬼。这种练法几乎小开门都讲究,年轻时用刚力,年老时用柔劲。③立地用腿式,短打腿法,湖州地方有洪拳,浙东有雷公飞心腿,1392年由浙江等地外传到琉球,现名空手道,在日本有几十家之多。拳脚并用,蔚为大观。松涛馆空手道和跆拳道一样,都是首里手空手道,这种跆拳道与奥运会的不同,有手有脚。④擒拿跌跤法,脚勾手抹,有拖榻等拳跤动作,忍术也属此类拳术。短打出拳打掌,要挺括,上下一致,两手开合一致。或两个字,三个字携还携打一致。柔性练法要带出身法。脚随势动,出脚有探有蹭,或一步三式,或一步一式,固桩出拳,臂如曲尺,阴拳阳拳(“阴拳发客”,即掩手肱锤)。出掌如刀削。广东南拳,有洪拳(洪拳中有虎形、虎鹤双形等)。早期武打片中都是。侠拳由四川传入。两者动作较大,可为大架南拳,又有蔡李佛拳,动作较小,广东、广西大致相同。福建南拳有来自浙南,裙里腿,七分手的咏春拳。传

统的福建南拳,出拳,摇铃抖甲,勾挂手,脚上有搓挪。有的有跌仆滚翻。侠拳、洪拳、长桥大马,小架的短桥小马,甚至二字钳羊马,都要弓背聚力,蓄势待发。短打、南拳都要不同程度地“锁肩闭胛”。提裆、敛臀、裹劲出步,落地生根。坐马四平,七分手快慢相间,连枝步一步三锤,发声助威,助气、催力、发形同之声如虎鹤。印度之克拉里巴特拳,泰国拳,南洋诸拳属南拳类。博克拳高桩锁肩,扣胛出短拳也作南拳看。南拳20世纪60年代练时,用长拳马步,长拳结构,出手快,不求内劲。70年代,广东南拳合诸家为一拳,内容充实,力冠群雄。短打从60年代初绝响,至今无人问津,但短打的“雄勇粘黏,一胆二力三精四击”,与日本人“武真”相吻合,多为日本、韩国人接受,短打在海外开辟了新天地,不但练拳,而且练打,大有昔日之气象。两广福建南拳随着古代兵营将官来浙带兵,其拳术在所在兵营中传教,练、用。戚继光任浙江都司时,在富阳阳陂湖边练兵,采用广东虎鹤双形拳埋伏势编入南兵拳中。

南兵拳是散手拳:传统武术各家都有散手拳,学到这里才算学到“真功夫”。南兵拳中的蹴脚翻子是散手型拳术。遇战不防,意发则动。要眼观六路耳听八方。散手拳,在同一方向上。前行不回头,回头则是略,或从二侧掠过,手脚向中使。或快打,或迁延,传统拳术一般不要求过快,因一半速度可在他人身上借用。传统拳术之六通手、旗鼓势、摆马倒缰、分身手、绞花锤、老婆子端灯等动作是预备势。而不露形之大垂手,小合手,以及南拳之请手,都是静势之预备势。

古时练武,战斗的演习,如小五手、五把锤、把门手等等。平时练武不能天天对打,练对练能记住打的感觉和距离感。对练合拍、攻防合理,能收到实战演习的效果,南北拳脚、器械特征都要练出来。对练更要提起精神,如同战斗一般,将单练的水平、劲力发挥出来。长拳对练,攻防有先后,盘出架子,弓步马步等步型一一分清,用腿用膝也要分清,有躲闪,有身法。太极拳对练,能听劲,能用皮肤的感觉接他手脚,有缩劲韧劲、沉着、出脚低、收脚高。(寒鸡步)南拳对练有短劲、南拳动作个——对得住,防得住,打手出步有阴阳顿挫,节奏感强为好。用刀有避有趋,有小转脚,闪身,上步用刀,如同真打一般。闪转腾挪,动作真实可用。对剑要滑、要静,轻、粘、点抹得当,剑剑相靠,可滑不可斫,剑名贵,不可作践。刀用腕,刀口有方向,双刀,双剑对,一如单练要求。古时器械一能对枪,二能对刀,三要自己对自己,三者全,能上阵。器械无非是锐、刃、钝、勾而已。1988年10月邱建国、李志明对南拳,借用日本少林寺拳法,合气道“拧臂跌”动作,一举夺冠。1980年10月李彦龙、徐向东、刘振岭三人对拳,学武打片,踢打及身,也一举称雄。之后对练都是“金钟罩,铁布衫”,横裆步;打踢及身,攻防悖理。跟斗空翻,失去战斗意义。其实外来武术早在20世纪三四十年代就进入中国,日本之职业赛演示,美军擒拿格斗、地趟跌仆,国术馆早已引入,70年代后用于某某队对练中,人仰马翻,就地生烟。武术对



练讲的是躲闪,讲的是不及身,以巧取胜。有力不如有功,有功不如有巧,一拳不抵一肘,一肘不抵一指,这种打踢及身,刀枪不入的练法,实质是神道教时之武真。

传统散手(拆手):散手或来自散手拳,或来自师傅领进门,修行在个人的脱胎换骨。打时定要不沾身子去全胜。每一个拳种都有自己的散手(拆手),长拳短打,南拳太极都是。短打与南拳拆手已变成空手道,跆拳道。长拳太极因多年不提倡而消失。1954年1月15日香港白鹤派、太极派比武,互中互伤,耐人寻味。长拳散手,直来横打,横来直打,要拳打人不识。高挑低按平来带,或高再高,低再低,平来顺去。直横是变向,胜在第二拍。防守中反击,抽撤闪拧空,进攻中防守,劈冲搅靠横。防守是转化也要攻,退却中反击,整而不乱,守有余,进攻中防守,粗中带细,攻不足。长拳要走破僵局(太极也是)。散手初时,用得出动作有弓步为好,无弓步则越来越高,失去练好的动作。有马步可以防腿。调整距离时,探打凑打,有如三击掌者。如能接到肘,则能用勾手,可以近身矣。一天一遍,到老不变,要练。有形之中好学,无形之中难练。不丢(松)、不顶(转)、提住劲,上下相随,拳不差寸,刀不差分,枪不差丝毫,散手练习要一狠二毒三克寸。狠是决心,用时果断、坚决,毒是忍,强迫自己用出动作;克寸,准确,把握得住。快打迟,手快专打手慢,初见势打势,再借势打势,能借则省力省功。

摔拿古时军中和捕役用技,捕人不能伤人,要活口。摔跤怕拿不是小拿,是大拿,打拿摔拿。日本称摔拿,韩国叫柔道。柔道有几十家之多,与奥运柔道不同。摔跤把要固,抓人领、襟、腋下、肩、臂袖、腰带为着力点,手抓有物,他推即我拉,他拉即我推,边走边做,用时变脸,能摔到一半时即拿为善,或舍身倒地前反拿为胜。武术交接他拳脚能摔能跤,不拉不扯,如同用拳脚一样,故摔跤是半套拳也。南兵拳中有很多这类技用。忍术,合气道都是中国古时军队外传之武艺。居合术是空手夺刀之擒拿。

长拳以肩关节为轴心做动作,短打以肘关节为轴心做动作。南拳在船头上练,船行代替腿动,犹马腿代替人腿之北方骑兵。

技击,《荀子·议兵》,齐人隆技击。注,以勇力击斩敌人也。《汉书·刑法志》,齐愍以技击强。注,兵家之技巧者,习手足,便器械,积机关,以立攻守之胜。今则称搏击敌人之武技曰技击。清初湖州副将茹熊(武探花),《习武纪闻》曰,人性趋利而避害,刺必挠,割必屈。技击之道,捐无用之挠屈,引有用之长直,趋利之利者,避害之害者。利虽一害避之,害虽有一利趋之。其趋避之道则有技存焉。“散手”一词,见于近几年出土之秦简。与今天单指为散打不同。散,不自检束。散手不自检束的拳法。日语称对练为约束组手,散手为自由组手。古时散手称白打。《闽小纪》,武艺十八终以白打,以白打为终,明乎其不持寸铁也。《事物纪原》,二人对踢为白打,胜者有采。韦庄、长安清明诗:上相间分白打钱。即不持器