

泉州少林寺古拳譜注譯



郑连来 藏谱
郑昆明 注译

廈門大學出版社

泉州

少林

郑连来
藏谱

古拳谱

郑昆明
注译

注译

厦 门 大 学 出 版 社

[闽]新登字 09 号

泉州少林古拳谱注译

郑连来 藏谱

郑昆明 注译

厦门大学出版社出版发行

华安县印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 14.81 印张 371 千字

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

ISBN 7-5615-1182-5/K·207

定价:18.00 元

作者简介

郑昆明 1948 年出生于福建省泉州市。1967 年毕业于泉州第二中学(培元中学)高中部。1969 年作为知识青年到福建省清流县插队落户。1970 年正式参加工作,历任乡长、乡党委书记、县物资局长等职。自 50 年代起,秉承家学,从其父郑连来先生练习泉州少林花拳、罗汉拳、行者拳和北派拳械等。60 年代又到永春县接受永春白鹤拳名师潘孝德先生教诲。除做好本职工作外,业余时间不断自学,努力提高文字水平。80 年代起又致力于中国武术的理论研究,在《武林》等报刊、杂志上发表武术论文 20 余篇。

自序

泉州是国务院首批公布的历史文化名城，素有“海滨邹鲁”之称，真所谓山水钟灵，英才荟萃。泉州文化内涵文武兼备，泉州人对中国古代的军事武术典籍有很多总结与贡献，很值得我们一提。例如，宋朝曾公亮所著的《武经总要》是中国第一部武备经典著作，它也是世界上最早记载火药配方及其工艺流程的文献；明朝俞大猷所著的《剑经》是中国第一部武术专著；明朝赵本学第一个以《易》推行兵法原理而成专著《韬铃内外篇》；清朝丁拱辰在他的《演炮图说》中，第一个正确地论述了西洋武器。这些都有版本面世。

在泉州民间还有一大批名不见经传者，他们修文习武，使得泉州少林武术千百年来薪传不衰。更可贵的是他们还以其参差不齐的文化素养，将自己的习武心得分门别类地形成文字，抄成拳谱，从而为武术界留下一份宝贵遗产。

家父郑连来先生，早年师从本邑林朝泰先生，研习泉州少林花拳；师从曾金卜先生学习太祖拳；师从承天寺看果师学习北派拳械；秉承家传练习行者拳等。在六十多年的练武生涯中，他还重视收集流传于以泉州为中心的各门派手抄古旧拳谱。其执着的程度，达到当衣节食，在所不惜。他收藏的泉州少林古拳谱，计有俞大猷的《剑经》一部、《花拳经》一部、《太祖拳略》一部、《永春白鹤拳谱》二部、《少林寺正龙法》一部、《行者大要》一部、《罗汉心传》一部等。他为了保存这些古拳谱使之度过历次的浩劫，真是煞费了苦心。

我自幼秉承家学，六十年代又到永春县接受永春白鹤拳名师潘孝德老先生的教诲。六十年代末到清流县工作。业余时间无其它嗜好，唯有练拳、看书、写大字而已。我想，自己身为泉州人，却对家乡没有一点贡献，心里很是惭愧。沉思良久，觉得如果能将家父收藏的这些泉州少林古拳谱一一加以注译付梓，也不失为一点菲薄的奉献。于是，从八十年代初开始，我即着手进行工作。其间，也陆续将一些阶段性的探讨成果交由《武林》杂志社、泉州南少林武术研究会和泉州国际五祖拳联谊会等会刊录用。

现在，除《罗汉心传》以外，我已将《剑经》等六部古拳谱点校、整理、注译完毕。为使读者对这些古拳谱有一个大概的了解，我将历年在《武林》杂志等刊物上发表的文章一并结集出版。

当然，由于泉州少林武术门派有别，本人学识有限，理解拳理难免有所偏差，阐述问题难免有所偏颇，分析归纳也难免挂一漏万。加上这些古拳谱抄感有年，辗转流传，字迹浸透，鼠咬虫蛀，有的抄写潦草，文字文中央白，正音土音相杂，难以断读，以及藏书者文化素养有别等主客观原因，不尽如人意处肯定很多，敬请专业工作者和有志之士不吝指教。

作者

一九九六年元月九日于清流

目 录

《剑经》序言浅议	(1)
——《剑经》初探之一	(1)
《剑经》的基本拳理及其影响	
——《剑经》初探之二	(5)
俞大猷回传俞家棍	
——《剑经》初探之三	(10)
简约而实战的棍法	
——《剑经》初探之四	(14)
话说钗钏	
——《剑经》初探之五	(19)
《剑经》注译	(23)
《周易大传》对《花拳经》的影响	(121)
泉州少林花拳拳理剖析	(128)
花拳八法论	(132)
花拳十二劲法浅说	(144)
《花拳经》注译	(154)
《太祖拳略》概述	(236)
漫话标牌	(240)

《太祖拳略》注..... (243)

永春白鹤拳琐谈..... (289)

南北少林同一宗..... (296)

《永春白鹤拳谱》注译..... (305)

少林寺正龙法拳术述略..... (352)

少林寺正龙法六条分解..... (355)

《少林寺正龙法》注译..... (376)

行者拳简介..... (427)

《行者大要》注译..... (430)

《剑经》序言浅议

——《剑经》初探之一

明朝泉州人俞大猷的一部《剑经》，古人评价很高。明朝戚继光的《纪效新书》指出，俞大猷的棍法精要，“其妙已备载《剑经》内”。所以，他在《纪效新书》里收录了《剑经》的棍法。明朝何良臣在《阵记》中也指出“棍法之妙，亦尽于大猷剑经……”在俞大猷之后，程宗猷于明万历44年（1616年）出版了《少林棍法阐宗》，其基本理论，则受俞大猷《剑经》的影响而来。茅元仪在明天启元年（1621年）出版的《武备志》中，其钺法也是《剑经》钺法加七势。清初康熙元年（1662年）吴汝的《手臂录》中的《大棒说》也可见到俞公棍的影子。可见一部《剑经》对后世的影响之大。

俞大猷是用什么方法来论述他的棍法理论呢？在《剑经》序言中不难看出俞大猷的思路。俞大猷中过武举，但他并非一介武夫，而是一个能文能武的儒将。他受过儒家教育，在《剑经》序言中，十分明了地表明他吸取、消化了中国的传统文化，并用以指导他的武术理论。特别是利用易理来推衍拳理，更能说明他的师承关系。

俞大猷在《剑经》序言中提到，“吾师虚舟赵先生。”赵虚舟少年时代曾向理学家蔡清学习《易经》，以《易》演兵家奇正虚实之权，著有《韬铃内外篇》七卷、《赵注孙子兵法十三篇》三卷以及《周易学庸说》、《参同契释》等书。

《赵注孙子兵法十三篇》以易推衍原意，抒发己见。而俞大猷在他的《兵法发微》序言也说到：“吾读先师所授《韬铃内外篇》者有

年，领其大旨，知其无不根于《易》者……不自揣，作为剑、射、阵三法，以衍其意如右，顾于根易元奥，未极敷畅，兹复著《发微》四章以概括之。”直接说明他写剑、射、阵三法和《兵法发微》等书，都是用他的老师赵虚舟教的易理阐述自己的看法。

在《剑经》序言中，俞大猷说：“上古圣人观之于天，察之于数，验之于易，推之于度，取之于身，证之于物，曲尽其理，而立为伍，法以教人，可谓明且尽矣。”文中，俞大猷虽然说的是“上古圣人”的事，但字里行间，也可以看出其本人对这种观察事物、分析问题、得出结论的方法论的肯定，认为这“可谓明且尽矣”。

在序言中，俞大猷不厌其烦地举了很多例子：从人的“首之大，嘴牙之小”、“手足之大，指爪之小”看，虽然“不相称焉，两不相为用也”，但因为互相配合，所以能起到大的作用。或从“兔以掌大而不能栖……虎以项短而力……”等例子中，说明很多动物各具特点，“无不有势存焉。”一定要“取之于身，证之于物”才能“曲尽其理，而立为伍，法以教人”。否则，“舍万物之情，以求行阵之法者，远矣。”

朱熹说：“致知在格物。”作为一个受业于理学之门的一代儒将，俞大猷不会不受到这个方法论的影响。在周易大传《系辞》中也提到，“是故君子居则观其象。”“动则观其变。”“仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。”俞大猷和他的老师赵虚舟先生一样，都是通过对自然界的现象和人物的观察，进而“验之于易，推之于度”，从而得出“敌一人之法”和“敌万人之法”的。传说中，张旭观公孙大娘舞剑器而草书大进；方七娘见白鹤舞于庭而创永春鹤拳……，他们同样都是得力于这个方法论。

在序言中，俞大猷再说到，“一人之斗，身体手足，皆有屈伸之节。屈于后者，伸之于前；屈于右者，伸之于左。使皆屈而无伸，与皆伸而无屈，僵人而已耳！虽具五体，不能为也。”“一人之斗”，讲的是拳术的基本原则。其手足要前后、左右相互呼应。要有屈有伸，

有进有入，有前有后，当然也要有开有合。否则，是一个“僵人而已耳”。这正如周易大传《系辞》篇中所指明的“一阖一辟谓之变。”“往来不穷谓之通。”一人五体，手脚要互相配合，“往者屈也，来者信也。”这样，“屈信相感而利生焉”。《系辞》也举了简单的例子来说明这个道理。《系辞》说：“尺蠖之屈，以求信也。”“龙蛇之蛰以存身也。”俞大猷举的例子虽然简单，但也再次证明他是以易理来阐述拳理的。

俞大猷作为一个总兵，他要行兵布阵，不可能不对诸如《孙子兵法》一类的古兵书认真加以研究。因此，《孙子兵法》上的一些基本原则，也对他的武术理论产生重大的影响。况且赵虚舟先生就曾直接了当地开导他说：“若知敌一人之法矣，讵知敌百万之法本于是乎？”俞大猷说他想了很久，才得到一个虚舟先生肯定的结论，叫做“乃知天下之理原于约者，未尝不散于繁。散于繁者，未尝不原于约”。其实这也是《系辞》“乾以易知，坤以简能”、“易则易知，简则易从”、“易简而天下之理得矣。天下之理得，而成位乎其中矣”所说的道理。而孙子则明白说到：“凡治众治寡，分数是也，斗众如斗寡，形名是也。”这说的是军事上编制的指挥、调度问题。

俞大猷在序言中就指出：“人之善斗者，一身四肢屈伸变化，有无穷尽之形，故前正而后奇，忽焉正而后奇前，正聚而奇散；忽焉正散而奇聚，车正而骑奇，忽焉骑正而车奇；自一人以至百千万人，同一法也。万人之变化，犹一人之伸缩；万人之从令，犹五体之从心，无不胜也。”他也和孙子一样认为，和一人作战与和百千万人作战是“同一法也”。这说的就是心指挥五体，或将军调度兵士的问题。

俞大猷提到的“奇正”理论，也符合《孙子兵法》精神。奇正、虚实等理论的运用；同样是拳法和兵法相同点之一。作为一个总兵，俞大猷深知两者“同一法”的道理，在总结经验时，也就顺理成章地加以阐述了。《孙子兵法》就是这样说的，“凡战者，以正合，以奇胜，

故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河……战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也，奇正互生，如循环之无端，孰能穷之？”

《剑经》序言向后代人表明，俞太猷是以中国的传统文化，特别是以易经和孙子兵法的基本原理来阐述他的武术理论的。

《剑经》的基本拳理及其影响

——《剑经》初探之二

泉州拳术是南少林拳系之一。明朝黄景昉说：“吾温陵（泉州古称）棍法手扑妙天下，盖俞都护（大猷）集古今棍法而大成之。身与士卒相角觝，余所接善棍者，皆言其父，其大父亲承都护所指教。”俞大猷的《剑经》可说是泉州的第一部武术专著，它虽然以棍法为研究对象，但正如他在《剑经》所指明的一样，“用棍如读《四书》，钩、刀、棍、钗，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”。而武术界又视手扑（拳术）为十八般武艺的基础。可以说，《剑经》阐述的棍棒法度，对手扑同样有着积极的指导作用。

《剑经》以讲棍法为主，兼涵各种利器之法。全书讲棍法 180 条，分为“总诀”、“步法”、“技击法”等三部分。《剑经》的基本拳理，主要集中于“总诀歌”中，并零星见诸其余法术。

《剑经》中的四首总诀歌，乃是《剑经》要表明的基本拳理。其中包括刚柔、阴阳、虚实、动静；攻防中的审时、度势；奇正相生，以及技手的基本法度等。

《剑经》的“总诀歌”四首如下：

一、中直八刚十二柔，上剃下滚分左右，打杀高低左右接，手动足进参互就。

二、刚在他力前，柔乘他力后。彼忙我静待，知拍任君斗。

三、阴阳要转，两手要直。前脚要曲，后脚要直。一打一揭，遍

身著力。步步进前，天下无敌。

四、视不能如能，生疏莫临敌。后手须用功，遍身都著力。动时把得固，一发未深入。打剪急进击，后发胜先实。步步俱要进，时时俱取直。更有阴阳诀，请君要熟识。

《剑经》的“总诀歌”语言通俗易懂，所述道理深入浅出。《剑经》内容且涵“剑、射、阵三法”。因此，不但为历代武职将官所需，且为民间武师所宝。明朝嘉靖年间，为明朝的多事之秋，福建沿海苦于倭患。以后，明清鼎替，郑成功据守台湾，泉州又成斗争焦点，斯时“闽之漳泉习镖牌”，成为民间时尚和保家卫土之需。俞大猷之后，泉州“百家绝技，后先接踵，甲于闽中”。而俞大猷的一部《剑经》，其基本拳理，无不对之产生巨大的影响。正如《剑经》指出：“山东河南，各处教师相传杨家枪法，其阴阳虚实之理，与我相同，……”

再从流传至今的泉州传统武术看，其风格特点，基本拳理都与《剑经》所述一脉相承。花拳属少林柔拳一脉。永春白鹤拳形如鹤姿，似刚非刚，似柔非柔，刚柔相济。此外，家父郑连来先生还藏有一部《花拳经》、一部《白鹤拳谱》，均系无名氏手抄本。经仔细阅读，不难发现三家拳谱所述的基本拳理，确实一脉相通。

关于“刚柔”理论，《剑经》表明“中直八刚十二柔，……”，强调“刚在他力前，柔乘他力后”。

少林拳家认为，“上乘者，运柔至刚”。因此，《花拳经》指明，应该“刚无常刚、柔无常柔……”，“无刚不用，无柔不化，刚柔相易，以利为动”，花拳用劲柔韧，认为只有巧妙运用“借劲”的法则，才能达到以柔制刚的目的。荀子说：“血气刚强，则柔之以调和”。老子也说“柔弱胜刚”，“天下之至柔、驰骋天下之至坚”。这些古朴的辩证观点，也说明只要“借劲”得法，柔劲完全可以战胜刚劲。

而《白鹤拳谱》指明，“或刚能柔，或柔能刚，刚柔相用（应）。柔

能胜刚，刚岂能胜柔。柔虽软如棉，乃变化多端。亦能借他人之力，用刚者柔、柔者刚也。乃刚柔相应之合理。”“此乃刚柔相济之法”。并且特别指出，“倘遇大力之人者，即先轻柔之。”认为“他之刚力大焉，我乃用柔抵他”，以硬碰硬，势必两伤，必须用柔抵抗他。虽然对方一时力大，只要我用柔劲给予一定缓冲，则可以引进落空，待机进击。古谱说这是“至精至明之法，不可乱矣……此乃他四两破千斤之法”。

关于“阴阳”理论。《剑经》表明“阴阳要转，……”提醒大家“更有阴阳诀，请君要熟识”，“转阴阳不可太早，临时一下，乃不费力，明之明之，折脚不如直入。”指明“上李良钦之传，学到此，一贯乎万矣”。

《花拳经》认为，“有阴有阳，有生有息，有发有蓄……乃立。”花拳的“转阴阳”具体表现在“化劲”的使用方面。“花拳御敌用化劲”，“化劲者，制化敌劲，引进落空也”。它也指明，“化劲宜不早不迟，早无所化，迟化无益，随化随发，徒化不发，何以胜敌。”

《白鹤拳》也谈到，“右手如阴阳之法，用吞、吐、浮、沉论”强调“不可差阴失阳”。

关于虚实、动静理论，《剑经》强调，“总是以静待动，以逸待劳，道理微乎微乎，李良钦每每如此。”注意“彼忙我静待”，而后“使虚乘之”。

《花拳经》认为“有阴有阳……有虚有实乃立”，在运动中要“虚不虚、实不实，虚虚实实”，要“避其实，攻其虚”，强调不可收发同力，要有动有静，“一动一静，有生有息。”应该“以逸待劳动入静”，寻机再行出击，以达到“后发制人”的目的。

《白鹤拳谱》在“住势节力”法中也提到，在交手接敌之时，一定要注意“住势节力”，而后“观其鼻可知其动静，观其身可以知其手足虚实。”待判断虚实后，出手进招，则能“势如破竹，如探囊取物”。

并要求在“论此势之时，要静不要动，”“住势之时，不可露身。”就是要掩盖自己的意图，以达到出其不意地打击对方的目的。

关于攻防中的审时、度势，奇正相生理论，《剑经》总结说：“全书总要，只在乘他旧力略过，新力未发八字耳。至妙、至妙。此只是我扼他傍之秘旨，到此，则不能复加一言矣。”“盖须知他出力在何处，我不于此处与他斗力，姑且忍之，待其旧力略过，新力未发，然后乘之，所以顺人之势借人之力也。”“千言万语，总是哄他旧力过去，新力未发而乘之。”“知拍任君斗”，掌握了主动权。

《花拳经》的“借势化之，知拍入之”，就是说在交手接敌之时，不给对方以可乘之机，而应该千方百计引诱对方露出破绽，我则乘势出击，“遇空则打”。

《白鹤拳谱》在“生死随化法”中也提到，“与人拒敌，我虽有智慧不如乘势。”指明“生死随化法”是“换生闪死”，“神鬼不测之机随化之法，千变万化，怎么办？”《白鹤拳谱》说“可以骗他”，认为“直者不可尽用”，防止“旧力发尽，新力必不能发，难以接救各处”，可以“接其力头”“化其力尾，散其大力，借他力而用入。”

俞大猷的战术思想是后发制人，主张待机致敌，后发制人。《剑经》强调，“千言万语不外乎致人而不致于人一句。李良钦之所以救得急者，都是前一下哄我去，然后转第二下来解救。故救得速，故能胜也。”又说：“不外乎后人发先人至一句，不外乎不打他先一下，只是打他第二一下。”“决不可一发便要伤人，徒使自势发尽，为他人反伤，戒之戒之”。

《花拳经》同样提倡后取他人。它利用吞、吐、浮、沉的理论，先要“吞”，“吞乃先顾自己”，吞则“不动如山”，而后“吐”，“吐乃后取他人”。花拳讲究“蓄发相因”，“动如雷震”，“以奇制胜。”千万不可自身不稳，即行进击，先击落空，自我解除戒备，就给了对方以可乘之机。

《白鹤拳谱》也要求自己稳如“落地勾藤一般，任扫不开，任迁不移”。叫做“对法唯真隐难防”，要“步步先顾自己，后取他人，见动取中”。“吐似猛虎出栏之形”。“势如破竹，如探囊取物。”在攻防中，一定要“随他之势而所入而借之”，“候其力尽之时，即提起精神”，“如猛虎下山”，“即能取胜于人。”

俞大猷论述“如何顺人之势，借人之力？”认为，“明破此，则得其至妙至妙诀矣。”同时也指明，“顺人之势，借人之力，只要快便。”

《花拳经》说“紧打难防”。《白鹤拳谱》说：“交接百步百解，紧（快）无改（解）也。”叫做“逃避紧集（敏捷）须其一矣”，强调的都是一个“快”字。

本文限于篇幅，不能深入详尽地解说上述拳理的深层内涵。但从摘引的条文中可以看出，《剑经》认真总结了当时的武术理论，开了泉州武术界总结拳理的先河。它对泉州各家拳术的发展与提高产生了巨大的影响，为泉州少林武术的理论研究奠定了坚实的基础。