

一代宗师

——中国武术名家

凌 波 王昌瑞

南京大学出版社

南京 • 1989.5

一代宗师——中国武术名家

凌 波 王昌瑞

南京大学出版社出版

(南京大学校内)

江苏省新华书店发行 新华社安徽分社印刷厂印刷

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

开本 747×1092 1/32 印张：5.25

字数：100千 印数：0~5,000

ISBN 7-305-003794

G. 58 定价：2.00元

责任编辑：陆西骋

前 言

中华武术，历史渊源流长，内容博大精深，它是植根于中华大地这块沃土中的民族传统之花。几千年来，它吮吸着民族的精气，历经无数次朝野改政，山河变迁而不衰。并在长期的发展过程中逐渐形成了门类繁多，风格各异的武术流派，出现了“南拳北腿”和以“少林”、“武当”为代表的“内、外”两家之说。这些带有“佛”“道”色彩的说法，虽然不能包含中华武术的全部涵义，但它从一个侧面反映了武术和宗教之间的密切关系。从春秋道家学派的形成到隋唐佛教经学的盛行，都曾给武术留下过时代的烙印。

明清时期，是我国武术发展的鼎盛阶段，据古籍记载：明代有拳法十六家，棍法有十几家，枪法有十七家，武术著作也较多，如著名的《剑经》和《纪效新书》都在这一时期问世。这一时期，也涌现出一批出类拔萃的武坛精英人物，他们在继承和借鉴先人经验的基础上进一步创造和发展了中华武术。在中国武坛上展现了更加多姿多彩的一幕。同时，也给中华武术宝库增添了许多珍贵的历史遗产。

为了让读者对我国武术运动的历史和武林中的杰出代表人物有所了解，增强民族自豪感。同时，也为了更好地继承和发扬这一民族传统，弘扬光大中华武术。我们集明清以来数百位武术名家的资料，从中选出各流派代表人物三十七人，就其生平和主要事迹撰写成册，谨题为“一代宗师”奉献给广大读者。读者如能从本书得到一点有益的启示，那将

是我们最大的快乐。

需要说明的是：由于武术起源于生产力发展低下的古代封建社会，长期以来，靠的是口传身授，加之门户之见，相互保密甚严，局外之人很难窥见其真面目，致使许多珍贵资料失传，这就给全面、系统地搜集、整理武术史料工作带来了困难。同时，还由于武术受宗教思想影响较深，在武术拳种的起源问题上，往往笼罩着一层神秘的迷雾，并多有穿凿附会、虚玄迷信之说。如：“张三丰夜梦真武帝授之拳法”，“达摩师面壁留影”等，令人玄不可考。为防谬误流传，以讹传讹，凡属“虚玄”之说或者史料秘不可考，一时难以定论者，本书舍而不录。对于“八卦九仪”，“阴阳五行”“相生相克”这些被引用到武术理论中的道家学说，由于在客观上反映了武术在攻防意识上的千变万化和相互制约的辩证关系，本书均持肯定态度，加以引用。

由于笔者的水平和现存资料的局限，书中缺点错误在所难免，我们衷心希望武林行家和广大读者指正。

作 者

一九八八年十一月十日

目 录

1	民族精英俞大猷·····	(1)
2	功垂武林的戚继光·····	(4)
3	心意拳开山祖姬龙峰·····	(8)
4	太极拳鼻祖陈王廷·····	(13)
5	内家拳大师王征南·····	(19)
6	鹤拳创始人方七娘·····	(24)
7	八极初祖吴钟·····	(28)
8	花拳传人甘凤池·····	(32)
9	心意奇侠买壮图·····	(35)
10	八卦先师董海川·····	(37)
11	杨式太极始祖杨福魁·····	(44)
12	三皇炮捶与宋迈伦·····	(47)
13	形意巨擘车永宏·····	(50)
14	闽南尊师蔡玉明·····	(54)
15	昆仑义侠王正谊·····	(57)
16	孙式太极始祖孙禄堂·····	(61)
17	尚派鹰捉传人尚云祥·····	(66)
18	津门奇杰韩慕侠·····	(68)
19	霍元甲与迷踪艺·····	(71)
20	自然门先师杜心五·····	(75)
21	华拳名宿蔡桂勤·····	(81)
22	鹰爪王陈子正·····	(85)

23	六合拳大师佟忠义·····	(88)
24	意拳创始人王芃斋·····	(92)
25	武坛泰斗王子平·····	(95)
26	查拳名家马金镖·····	(100)
27	国术先贤张之江·····	(104)
28	龙行之父刘志清·····	(109)
29	沱南侠韩其昌·····	(114)
30	劈挂拳名家郭长生·····	(118)
31	中国武协第一任主席郑怀贤·····	(123)
32	殷德魁与武林奇门性功拳·····	(127)
33	绝技惊天的海灯法师·····	(129)
34	武坛耆宿万籁声·····	(133)
35	螳螂拳名家单香陵·····	(140)
36	马前三刀何福生·····	(163)
37	神拳大龙蔡龙云·····	(147)





民族精英

俞大猷

古代有名的武将，多数都是智勇兼备的技击家，在武坛上享有一定的声望。四百多年前，以抗击倭寇著称的民族英雄俞大猷就是一位武技高超绝伦的武林英豪。历代书籍中关于他的记载，都是以介绍抗倭事迹，整顿武备，抵御外侮为主，而对他作为武术家的一面却提及不多。本文根据有关资料，对这位民族英雄和著名剑术家的武术活动，作一简要的介绍。

俞大猷（1504～1580年），字志辅，号虚江，福建泉州人。他自幼文武兼习，曾跟当时著名的剑术家李良钦学剑术，深得荆楚长剑之精要。稍长后，又从军事理论家赵本学学习统兵御敌之术，黯熟各种布阵之法，这为他后来的戎马生涯打下了坚实的基础。明嘉靖十四年（1535年），俞大猷考中武举，被朝廷授以金门千户武职，继又升迁为漳州守备。在明代激烈的抗倭斗争中，他屡建奇功，擢升为浙江、广东、福建等省的总兵官，统兵二十多年，身经百战，倭寇闻之丧胆。他根据抗倭战场上指导士卒与敌短兵交接格斗的技击经验总结，著有《剑经》、《兵法发微》等著作。尤其是《剑经》运用

了我国古典哲学中动静、刚柔的理论，将阴阳五行变化与剑技熔于一炉，自成体系，是后人学习剑法、棍法及其他兵器用法的重要参考书。戚继光在他的军事巨著《纪效新书》中，就收录了《剑经》，并予以了高度评价：“向见总戎俞公以棍示众，其妙已备载《剑经》内……不惟棍法，虽长枪、各色之器，俱当以此法也。”明代何良臣所作《阵记》也载：“棍法之妙，亦尽于大猷剑经”。可见《剑经》是一部论述剑法、棍法及各种兵器功用的武术著作，是在抗倭战斗的实践中总结出来的。作为驾驭三军的统帅，能在戎马征战中，亲自教习士卒克敌制胜的技艺是难能可贵的。

在战场上，俞大猷是一位善于运用战略战术的杰出军事指挥家。当时，海盗式的日本浪人结成人数不等的团伙，驾舟流窜，四处骚扰我国东南沿海地区。由于沿海地形繁杂，港湾河汊，田埂堰坡不便于大队官军行动作战，往往是追而难觅，围而难歼。俞大猷采用以大兵合围，小部队出击，堵截敌人后路的战略；战术上，根据与敌人交战以小股对小股，以短兵对短兵的交战方式，极力提高部队单兵作战的能力，使每个士兵都能掌握较高的技击手段，这是他指挥战斗成功的关键。俞大猷本人在战斗中更是身先士卒，出生入死。据《明史》载，嘉靖二十一年、三十一年、四十二年，倭寇三次从海上大举侵犯福建、广东沿海各地，俞大猷率领他训练的精通剑术的“俞家军”驾舟出海迎敌，在海上与敌寇血战；当部分倭寇逃到岸上时，他单枪匹马冲进敌阵，运用高超的剑术杀得倭寇落荒而逃。他的威名，在倭寇中有极大的镇慑作用，敌寇一听到是俞大猷率领的俞家军，往往不敢交战就望风而逃。

俞大猷自幼精研剑术，据说他的剑法源出于少林门，是

少林剑术的真传。一五六一年，俞大猷奉命从山西大同调往江西，他特意取道河南登封来到少林寺拜访。少林寺住持小山上人听说名将俞大猷来访，特命寺中武僧表演了少林剑术。俞大猷看罢表演，半天没有作声。小山住持叩问其故，俞坦率地说：“寺僧的剑术虽然不错，但已失去了少林剑法的真诀。”众僧不服，请俞当众演练。俞大猷也不推辞，抽出随身佩剑当众操演了一番，众寺僧惊拜于地。小山住持请俞留寺赐教，传以真诀，俞因公务在身不可久留，便从寺僧中选了两个年轻人，一叫宗擎，一叫普从，随身带在军营中以便随时教授。三年后，寺僧学艺期满，告别俞大猷回寺，临行，俞大猷写了《少林寺僧宗擎学成予剑法告归》一诗赠给徒弟，诗中寄托了他对寺僧学艺报国的愿望。诗曰：“神机秘武再相逢，临别叮嘱意思浓。剑诀有经当熟记，遇蛟龙处斩蛟龙。”后来少林僧人果然没有辜负俞大猷的期望，由月空和尚率领的僧兵也加入了抗倭斗争的行列，在东南沿海与日本海盗作战，立下了不少战功。

作为军事家，俞大猷以其出色的军事指挥艺术和因地制宜，随机应变的战略战术为捍卫国家尊严立下了赫赫战功，作为武术家，他又以其精湛的武术和武术专著《剑经》，在我国武坛上留下了自己的足迹。他的抗倭事迹和爱国精神，一直激励着千千万万的后人为捍卫祖国神圣的疆土而英勇献身，成为爱国主义教育的生动教材。



功垂武林的

戚继光

戚继光是一位家喻户晓的爱国民族英雄，他的抗倭事迹在我国人民中间广泛流传。至今在浙江、福建等东南沿海一带，还传颂着戚继光和由他率领的戚家军英勇抗击倭寇的可歌可泣的英雄业绩。同时，戚继光还是一位在理论上和实践上都有卓越贡献的武术家，在我国武术史上，他第一个用文字和图式记载了武术拳谱，并且著录了论述精辟，内容丰富，集当时各家武术之长的武术著作《纪效新书》，开创了后世武术典籍的先河。在斗争实践中，他又创造性地将武术的攻防原理运用到阵法的变化和士卒的训练上，建立了一套立足于实战的军事技术体系。作为一位文谈风骚，武习韬略的全能战略家，戚继光不愧是一位彪炳千秋的历史人物。

戚继光（1528—1587年），字元敬，号南唐，晚号孟诸，山东莱芜人。戚继光的父亲戚景通为明廷的神机营副将，是一位具有丰富军事知识和强烈爱国主义精神的有识之士。曾有人问戚继光的父亲说：“你一生廉洁奉公，将来有什么东西好留给子孙呢？”戚景通正色答道：“我留给子孙的是祖国的疆土，他们长大了，让他们继承我的事业，好好保卫疆

土。”在这样的家庭教养中成长起来的戚继光，少年时代就立志报效祖国。他跟父亲学武读经，父亲还特地为他请了一个武术教师每天教练他武术。在师长的督促教诲下，戚继光进步很快，不仅诗词文章写得好，刀、枪、剑、戟、拳术也样样精通。

在他十六岁那年，父亲去世，依照明朝的官职承袭制度，他依例承袭父职任登州卫指挥僉事，开始了一生的戎马生涯。当时明朝北方边境吃紧，蒙古族数次入侵，逼近大都，土木堡之役，明英宗被俘，举国震动。一五四九年，年方二十二岁的戚继光在山东参加乡试，中了武举，第二年进京参加会试，适逢鞑靼的俺答汗率军攻破古北口，首都形势危急，所有来京参加会试的各地武举也都紧急征调守城。戚继光不仅武艺出众，还表现了出色的组织指挥才能和战略战术眼光，受到了兵部官员的重视，后被迁升为参将、总兵等职，统辖东南沿海一带的抗倭军事。

嘉靖三十四年（公元1555年），二十八岁的戚继光被调往浙江省任参将，镇守宁波、绍兴、台州三府。浙江沿海是倭寇活动猖獗地区，明军的素质差，战斗力不高，常常抵御不住倭寇大队人马的侵犯，在慈溪的一次战斗中，倭寇在三个倭酋的率领下，分三路冲杀过来，明军抵挡不住向后溃退。戚继光急忙站到高处，一连三箭，射倒三个倭酋，这才挽回了败势。此后戚继光决心重新组建军队，他到义乌一带招募农民矿工，编练新军作为抗倭主力。他十分重视对部队的训练，根据沿海地区水陆交错的地形和倭寇善于单兵作战的特点，着重提高士卒武艺的训练。他训练士兵时，按士兵年龄、身材、体质情况分别授给不同的兵器，一招一式严格按实战的要求，不允许练一些华而不实的动作，搞花架子。他常常教

导士兵说：“学武艺是当兵防身、立功杀贼的法宝。你武艺高杀了敌人，敌人如何又会杀你？”他练兵不仅进行单练、对练，还结合营阵进行教练，提高整体战斗力，最终以集体智慧和勇力战胜善于单兵作战的倭寇，这是他高于其他抗倭将领的地方。他还十分注重士兵的体格训练，运用各种强负荷的方法锻炼士兵的体力、臂力和足力。这支由他亲自训练的戚家军纪律严明，武艺高强，倭寇闻风丧胆。在抗倭战争中发挥了重要作用。

根据长期的战争实践经验和训练士兵的实际需要，戚继光从嘉靖三十九年（1560年）起，着手编写《纪效新书》，全书分十四卷。书成后尚未刊刻就不胫而走，流传很广。嘉靖四十一年，戚继光又补充了四卷，共十八卷，并正式刊刻了此书。十八卷内容为：束伍、操令、阵令、谕兵、法禁、比较、行营、操练、出征、长兵、牌笏、短兵、射法、拳经、诸器、旌旗、守哨、水兵。由于此书涉及诸多用兵方法，既有军事理论，又有实用技术，明代以来，成为兵家案头必备的军事著作。戚继光在书中广采博引，对一些流传在民间的武术项目以及自成一家的武术体系也都作了收录。如第十卷“枪法”，就是取材于民间流传已久的杨家枪法；第十二卷“剑经”，十三卷“射法”，就是收录同是抗倭名将俞大猷的。特别要提到的是第十四卷“拳经”，在“拳经”中，戚继光综合民间古今十六家拳法，集其精华，编成拳法三十二势并绘以图式作为练兵的教材。这三十二势对后起的各家拳种影响很大，太极拳开山鼻祖陈王廷在创建太极拳时，就吸取了其中的二十九势作为太极拳基本套路。由于古代武术典籍本来就不多，而且大多以手抄本形式流传于社会下层或者靠口传心授才得以流传，到后来绝大部分往往都亡佚了，所以

“拳经”当推古代唯一一部文图并茂、势法俱备的古拳法专书，戚继光本人也因此在我国武术的发展史上享有独特的地位，功垂武林。这部书问世三百多年来，被日本、朝鲜的军事界、武术界多次翻印，并作为制定本国武备书的重要参照书籍，在国外影响很大。

有些研究戚继光及其武术著作的专家认为，作为一个统帅十万貔貅之众的帅才，戚继光本人也许不会在一刀一枪上下太多的功夫，他的精力主要放在制定新的战略部署和战术体制上。他除了作为军事战略家的一面外，与其说他是一位精于技击的武术家，倒不如说是一位善于博采众长的武术理论家，这倒不失为是颇有见地的评论。



心意拳开山祖

姬龙峰

心意拳，又名心意六合拳，形意拳，创始于明末清初，相传是山西蒲州尊村人姬龙峰（姬际可，有的拳谱上称姬隆风。约公元1600—1680年）在少林寺居住期间，见两鷄相斗，遂悟其理，结合明代时盛行于少林寺的虎、龙、豹、蛇、鹤五拳、创立了以龙、虎、燕、鷄、马、熊、鹰、鷃、蛇、猴十大真形为动作名称的心意六合拳。此拳自传世以来，历代名家辈出，特别是近代武术家挟此技，屡次击败东、西洋武士，一雪“东亚病夫”之耻，为国争光，更是彪炳拳史，百世留名。此拳自姬龙峰传至三世后，渐分南北两支。“河南派”以洛阳人马学礼为宗，“山西派”以祁县人戴龙邦为祖。两派在原有的心意六合拳基础上，均有较大发展。又后约一百多年，河北深州人李洛能去祁县戴家学拳，深感心意六合拳的称呼与理解均不便，后改名为“形意”，并在十大形基础上，增加了骀鼯二形，形意拳之名也由此而始。由于李洛能一破过去心意拳家墨守成规，教人唯亲的保守观点，广为收徒传艺，又重视武术交流，因此形意门拳家辈出，名声大振，以致后人只知有形意，而不知形意原由心意六合衍化而来。

形意拳后来又衍变成：以车毅斋、宋世荣为代表的山西派和以郭云深、刘奇兰为代表的河北派。追根溯源，尽管形意拳支系繁多，但其总根系还是始于姬龙峰所创的心意六合拳。

姬际可，字龙峰，山西蒲州人，其祖籍原是山西洪洞县。明朝初年，朱元璋大举移民，姬氏举家迁至蒲州定居。龙峰少年时，常爱在村西的黄河滩上练拳，据说一日月夜，他照例来到河滩上练拳，这时来了一个老者看了他的拳术后，指点说：“你的功夫不错，只是目光不够明亮，到黄河边洗洗就好了。”姬将信将疑，见老者长髯飘胸，目光和善，知其无恶意，便听信了老者的话。待洗过眼睛回来时，老人已不知去向。从此以后，龙峰的拳术枪法日有长进，枪术造诣独精，常骑马驰于村巷。枪刺橡木，无一不中，姬成年后，官至明朝总兵，战场上纵马提枪，有万夫不挡之勇，人称“神枪”。姬所处的时代，正是明清交替之际。明末阉党当权，朝政昏乱，姬纵然武艺高强，苦于有报国之心，无报国之门，受人排挤，愤然弃职回乡，甲申之变后（明亡于1644年，是年为甲申），姬龙峰正值壮年，受封建正统思想影响，不甘于异族入主中原。奔走于江湖之间，组织反清志士共图复明大业。他听说各地反清志士云集河南少林寺，便经平陆去河南。骑马越中条山时，不幸翻下深涧，他凭借多年练就的深厚功底攀上悬崖，得以还生。姬在少林寺居住期间，和少林武僧互相切磋武艺，取其所长，融汇贯通，并深入研习少林僧人的虎、龙、豹、蛇、鹤五拳。心意六合拳就是姬龙峰在少林寺居住期间，偶受两鸡相斗的启发，汇五拳于六势而创立的。

何谓“心意六合拳”，历来有不同的解释。一说此种拳法要求“心意诚于中，肢体形于外”，外形与内意高度统一；“六合”则指“心与意合，意与气合，气与力合，肩与胯合，

肘与膝合，手与足合”。前三合称“内三合”，后三合称“外三合”。又有人说这种拳法象形取意，基本拳法取十二种动物的搏击动作为外形，表现了动物的特长，故名“形意拳”。形意拳在长期流传过程中，各地的拳法内容有所不同。初期形意拳的基本套路比较简单，分前六势、后六势共十二拳势。“河南派”一支将十二大势发展为十大形（龙、虎、鸡、马、熊、猴、鹤、燕、鹰、蛇），只有单练套路四拳八势等；“山西派”一支所传内容除十大形外，又增加七小形，五行拳等。李洛能在改心意为形意拳的过程中，理论上吸取了道家的养生观点和哲学观点，定“三体式”（即站桩）为形意拳的基本架式，把十形扩大为十二形，新编套路“杂式锤”，设对打套路“安身炮”等，这就使形意拳与原先的心意六合拳在拳法上有了较大的改变。现在常见的资料上，多把“心意”与“形意”二拳视为同一种拳法，这实际上是把非同代拳法混为同代拳法了。创形意拳的李洛能比姬龙峰约晚二百年左右，其拳法由心意六合衍化而来。心意拳实是形意拳的源头。

形意拳与八卦掌、太极拳过去被武术界合称为“内家拳”，又称“内功拳”，善于以静制动；实际上形意拳兼有内外两家的特点，既讲究虚实变化，刚柔相济；又主张直取快攻，先发制人，有鲜明的攻防特点，并明确提出了六项技击原则，即巧妙、自然、果断、急快、凶狠、准确。强调近打快攻，迅如闪电，拳不落空，其攻击性又表现在“七拳”并用上，即头、肩、肘、手、胯、膝、脚为七拳，“处处可发，处处可用”。拳法特点要求朴实明快、严密紧凑，不搞“花架子”，这与它的技击特点是一致的。在心意拳诸派系中，洛阳心意拳尤以快速猛烈著称。此拳与洛阳以外所传的“河