



## 戚继光三十二势长拳

### 与南兵拳(宁波架)

■ 蒋兴材

戚继光于明代嘉靖三十八年至三十九年(1559—1560),根据抗倭战事需要,在宁波府镇海县甬江口的沙蟹岭西南角扎营驻防,训练新兵,当时偶然结识了新科武状元杨斌(宁波人)。杨斌是张松溪的同门师弟,在杨斌的引见下,张松溪、杨斌以及其他十一位师兄弟共同帮助戚继光训练新兵,戚结合张松溪众师兄弟的特长,汇聚了简单实用的招数,编成能使士兵“惯勤肢体”、“活动手足”的拳套,以掌握“初学入艺之门”。此拳套就是著名的“戚继光三十二势长拳”,或称“《拳经》三十二势”,简称“戚氏长拳”,也称“戚家拳”、“南兵拳”或“浙兵拳”。

而参与编创“戚氏长拳”并帮助训练新兵的内家拳名家张松溪,随后将戚氏长拳传入宁波民间,后称“南兵拳”,成为宁波(四明)松溪内家拳套路系列的重要入门拳套之一。由于“戚氏长拳”与宁波“南兵拳”同出一源,所以两者应属“双胞胎套路”。

戚继光三十二势长拳是一个综合了多种拳术的优秀拳种。它集中了长拳与短打在劲力和技法上的不同长处,结合了踢、拿、跌、打各方面的内容,使其融为一体,相互引发,既有长拳“长一寸强一寸”的优势,又有硬逼紧依、势低

节短的“连珠炮”的技法,因此“势势相承,与敌制胜,变化无穷”,可以说是明、清两朝拳术的精华,整个拳术发展兴盛的缩影。更值得注意的是,他总结了许多精辟的技击法原则,如“上惊下取”、“闪惊巧取”、“似惊高取”、“闪惊直击”、“双手逼他单手”、“不招不架,只是一下,犯了招架,就有十下”等等。这些名言一直为后世武术家所推崇。

根据松溪内家拳第十三代传人夏宝峰祖传资料介绍:南兵拳又名雄拳或长拳,具有典型的浙东南拳风格,拳式手脚相应,长短互用,内外周全,刚柔并举,拳路无固定顺序,可先后颠倒,但前后都可势势相连,有明眼、快手、力脚、便身等特点,历来被奉为兵营拳经,明清之后曾广泛流行于浙东沿海一带。前清的陈贞石、夏枝溪、单思南、夏升千,到清末的阮增辉、陈泉卿、夏明土、夏土明、小雄鸡、夏全宝都擅长此拳。宁波南兵拳人传承路线为:张松溪、叶继美、陈贞石、夏枝溪、夏清流、夏龙本、夏升千、夏必贤、夏李氏、夏王氏、夏陈氏、夏竺氏、夏张氏、夏明土、夏土明、夏全宝、夏全龙、夏宝峰。夏宝峰现任宁波武协四明内家拳分会会长、海曙区武协常务副主席、浙江省涉外武术特级教练、铁佛寺武术总教练、浙江省武术1A级裁判等职

务。

戚氏长拳与南兵拳(宁波架)应属同源的双胞胎套路。但粗看起来,两者拳势的数量相差悬殊,一个是三十二个拳式,另一个却有五十拳式,并且拳式名称又有近半数不同。笔者带着这两个问题进行思考,并仔细地核对拳谱歌诀,发现有以下两个原因。

第一,拳式数量的计算口径不一致。例如第十六拳式,其歌诀为:“鬼蹴脚”抢人先着,补前扫转上“红拳”,背弓颠补披揭起,“穿心肘”靠妙难传。戚氏长拳计算为一个拳式,而南兵拳则拆分为“鬼蹴足”,“落步红拳”和“穿心肘”三个拳式来计算。这是因计算口径不一致而引起的拳式数量悬殊的错觉。如能以戚氏长拳为计算标准,重新列表对照,则可看到,实际上南兵拳具有戚氏长拳相对应的三十二拳式的。

第二,两者从歌诀中取名是各取所需的。例如第十八拳式,其歌诀为:“兽头势”如牌挨进……“低惊高取”他难防。戚氏长拳将此拳式命名为“兽头式”,而南兵拳却将其命名为“低惊高取”。类此屡见不鲜,如戚氏拳“悬脚虚”,南兵拳叫“二起腿”,“满天星”叫“顺势单鞭”,“埋伏势”叫“窝弓射虎”,“一霎步”叫“闪惊直击”,“井栏四平”叫“剪膝踢膝、滚穿劈抹钩”,“神

拳”叫“舜子投井火躡心”，“一条鞭”叫“横直披砍”。

另外，还有一些同式异名是较易识别的。例如，戚氏拳“雀地龙”，南兵拳叫“掘地龙”，“雁翅侧身”叫“侧身鹰翅”，“擒拿势”叫“擒将缚王”，“拗鸾肘”叫“拗步兜手肘”，“顺鸾肘”叫“四平顺肘”等等。

现将戚氏长拳和南兵拳的歌诀（拳诀）或各拳式对照列出对照如下，供大家对比鉴别。（括号外宋体字为“戚拳”拳式名称，括号内楷体字为南拳拳式名称）

“懒扎衣”出门架子，变“下势”霎步“单鞭”。对敌若无胆向先，空自眼明手便。（懒扎衣出门架子，单鞭。）

“金鸡独立”颠起，装腿“横拳”相兼。“抢背”卧牛双倒，遭着叫苦连天。（金鸡独立，横拳抢背。）

“探马”传自太祖，诸势可降可交。进攻退闪弱生强，接短拳之至善。（探马势）

“拗单鞭”黄花紧进，披挑腿左右难防。抢步上拳连“劈揭”，“沉香势”推倒泰山。（拗单鞭，劈揭）

“七星拳”手足相顾，挨步逼上下“提笼”。饶君手快脚如风，我自“搅”冲“劈”重。（七星搅劈）

“倒骑龙”诈输佯走，诱敌入遂我回冲。凭伊力猛硬来攻，怎当我“连珠炮”动。（倒骑龙，连珠炮）

“悬脚虚”饵彼轻进，“二换腿”绝不饶轻。赶上一掌“满天星”，谁敢再来比拼。（二起腿，顺势单鞭）

“邱刘式”左搬右掌，劈来脚入步连心。挪更拳法“探马”均，打人一着命尽。（丘刘探马）

“下插式”专降快腿，得进步揽靠无别。钩脚锁臂不容离，上惊下取一跌。（下插煞锤）

“埋伏式”“窝弓待虎”，犯圈套寸步难移。就机连发几腿，他受打必定昏危。（窝弓射虎）

“抛架子”抢步披挂，补上腿哪怕他识。左横右采快如飞，架一掌

不知天地。（抛架子）

“拈肘式”防他“弄腿”，我截短须认高低。劈打推压要皆依，切勿手掌忙急。（拈肘弄腿）

“一霎步”随机应变，左右腿冲敌连珠，凭伊势固手风雷，怎当我“闪惊巧取”。（闪惊直击）

“擒拿式”封脚套子，左右压一如“四平”。直来拳逢我投活，凭快腿不得通融。（擒将缚王，四平势）

“井栏四平”直进，“剪镰踢膝”当头。“滚穿劈靠抹一钩”，铁样将军也走。（剪镰踢膝，滚穿劈抹钩）

“鬼蹴脚”抢人先着，补前扫转上“红拳”。背弓颠披揭起，“穿心肘”靠始难传。（鬼蹴足，落步红拳，穿心肘）

“指当式”是个丁法，他难进我好向前。踢膝滚躡上面，急回步颠“短红拳”。（指当锤，小红拳）

“兽头式”如牌挨进，凭快腿遇我慌忙。“低惊高取”他难防，拽短披红冲上。（低惊高取）

“中四平式”实推固，硬攻进快腿难来。双手逼他单手，短打以熟为乖。（劈揭）

“伏虎式”侧身弄腿，但来凑我前撑。看他立站不稳，“后扫”一跌分明。（伏虎降腿，后扫蹙）

“高四平”身法活变，左右短出入如飞。逼敌人手脚无措，凭我便脚踢拳锤。（高四平势）

“倒插式”不与招架，靠腿快讨他之赢。背弓进步莫迟停，打如谷声相应。（斜闪虎扑（狗闪身））

“神拳”当面插下，进步火焰攒心。遇巧就拿就跌，举手不得留情。（舜子投井火躡心）

“一条鞭”“横直披砍”，两进腿当面伤人。不怕他力粗胆大，我巧好打通神。（横直披砍）

“雀地龙”下盘腿法，前揭起后进“红拳”。他退我虽颠补，冲来短当休延。（掘地龙，炮锤）

“朝阳手”偏身防腿，无缝锁逼退豪英。倒阵势弹他一脚，好教师也丧声名。（朝阳手，挂面脚）

“雁翅”侧身挨进，快腿走不留停。追上穿庄一腿，要加剪劈推红。（侧身鹰翅，上步翻身腿）

“跨虎势”挪移发脚，要退去不使他知。左右跟扫一连施，失手剪刀分易。（撩眉势）

“拗鸾肘”出步颠刹，搬下掌打其心。拿阴捉兔硬开弓，手脚必须相应。（拗步兜手肘）

“当头炮”势冲人怕，进步虎直撞两拳。他退闪我又颠端，不跌他也茫然。（横直当头炮）

“顺鸾肘”靠身搬打，滚快他难遮拦。复外绞刷回拴肚，搭一跌谁敢争前。（四平顺肘）

“旗鼓势”左右压进，近他手横劈双行。绞靠跌人人识得，“虎抱头”要躲无门。（旗鼓拦腰，虎抱头）

注：本表参考戚继光著、马明达点校《纪效新书》（人民体育出版社1988）；和夏宝峰著《内家拳学》（内部）（2006）。

附：武术名家凌耀华先生介绍的浙江兵营武技中的“南兵拳”拳谱：

1、仙人抖衣，老僧撞钟，张飞捆猪，懒扎衣；2、金鸡独立，探马势，披挑腿，黄花紧进，月沉海底，推倒泰山；3、七星势，提笼，十字逼门，连枝箭，撞倒泰山，白蛇弄风；4、倒骑龙，横扫千军，连珠炮，十字腿，一提金，满天星，邱刘势；5、下插势，虎抱头，红霞贯日；6、披身势，腰中拔剑，狮子开口；7、窝弓待虎，黑驴炮蹙，翻身打，刨地立虎，怀心腿；8、拈肘势左右扬鞭，古树盘根；9、柳穿鱼，一霎步；10、擒拿手；11、埋伏势，跌倒泰山，雀地龙；12、朝阳手，乌龙戏水，雁翅，穿桩腿，双推窗；13、伏虎势，铁扫帚，十字腿；14、折垂肘，硬开弓；15、当头炮；16、十字披红，轰天雷；17、顺鸾肘，回头望月，回拴肚搭；18、旗鼓势，满肚疼，顺推舟；19、扯旗势。

（责任编辑 刘伟）

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**