

• 民族传统体育 •

明代武术的发展

——基于武术古籍的研究

李吉远¹, 谢业雷²

(1. 杭州师范大学 体育与健康学院, 浙江 杭州 310036; 2. 上海体育学院 武术学院, 上海 200438)

摘 要: 自明代始陆续在一些军事著作及大型类书中有关于武术器械及拳术的记载, 并出现了真正意义上的武术专著。以明代武术文献为基础对明代武术发展进行考查, 梳理出明代刀法、剑法、棍法、枪法、武术杂器械及拳法特征。从武术文献梳理发现, 中国武术无论是冷兵器时代的军阵武艺, 还是明代中晚期的民间武术, 武术器械技艺是中国武术的主流, 明代中晚期至清代拳法跃居诸艺之冠, 并成为拳种及流派的统称。

关 键 词: 民族传统体育; 武术; 历史文献; 明代

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2015)01-0113-05

Wushu development in the Ming dynasty

——Based on the study of Wushu classic books

LI Ji-yuan¹, XIE Ye-lei²

(1. School of Physical Education and Health, Hangzhou Normal University, Hangzhou 310036, China;

2. Wushu College, Shanghai Sports University, Shanghai 200438, China)

Abstract: Only since the Ming dynasty, there were Wushu instrument and Chinese boxing records in some military works and large books occasionally, and true Wushu monographs appeared. By using Wushu literature in the Ming dynasty, the authors examined Wushu development in the Ming dynasty, and collated information regarding spectacular, accomplished blade skills, sword skills hidden among folks and kept overseas, spectacular, witty cudgel skills, lasting, competitive spear skills, miscellaneous, structurally odd instruments, and boxing skills for fighting to be No.1 and development, which were all used in the Ming dynasty. From their Wushu literature collation, the authors revealed the following findings: in Chinese Wushu, no matter military martial arts in the cold weapon age, or folk Wushu in the mid and late Ming dynasty, Wushu instrument artistry was the mainstream of Chinese Wushu; from the mid and late Ming dynasty to the Qing dynasty, boxing became the champion of all sorts of martial arts, and became the general designation of boxing types and schools.

Key words: traditional national sports; Wushu; history literature; Ming dynasty

武术古籍是我国古代文献典籍特殊的领域, 是具有很高学术价值和现实价值的民族文化遗产^{[1][3][18]}。据当代武术史学者马明达对中国武术古籍文献的研究, 不包括射箭、蹴鞠、弹弓、摔跤类图书, 我国古籍总数

约 40 多种。其中除《纪效新书》、《手臂录》和太极拳的部分资料曾点校出版外, 只有数量极少的明清刊本和抄本存世, 其中至少有一半是人所罕知的孤本。如果再扩大一下, 以我国传统的“武艺”(民族体育的主

收稿日期: 2014-10-08

基金项目: 国家社科基金项目(12BTY045); 浙江省社科规划“之江青年课题研究”成果(13ZJQN071YB); 教育部人文社会科学研究青年基金项目(14YJC890007)。

作者简介: 李吉远(1976-), 男, 副教授, 博士, 苏州大学体育学博士后, 硕士研究生导师, 研究方向: 武术历史与文化。

E-mail: lijyuan866@163.com

体)为中心,把射箭、蹴鞠等图书收纳进来,再加上诸如棋类、游艺类图书,总的数量当在 70 多种左右。如果再把武术院保存的“挖掘整理”成果中,确有价值的部分和民间新的发现包括进来,总数可接近八九十种。这是对现存我国古代民族传统体育文献基本情况的粗略估计,但相差不远^{[1]22}。由此可知,我国有关武术文献可谓珍稀,汉代以前的有关手搏等武术古籍文献均已佚失,五代末宋初人调露子所著的《角力记》为目前所知最早武术文献。从明代开始,在一些军事著作及大型类书中,才有关于军阵武艺的器械、拳术记载,如唐顺之的《武编》、何良臣的《阵纪》、戚继光的《纪效新书》、茅元仪的《武备志》等,并出现了真正意义上的武术专著,如程宗猷的《少林棍法阐宗》、《单刀法选》、《长枪法选》,随后清代如雨后春笋般涌现各种拳谱,民间亦流行各类拳谱手抄本。这与中国武术拳种最早可追溯至明代,且大多追溯到清代的历史事实相吻合。因此,本研究对中国明代武术发展的研究,便是以明代武术文献为基础的考查。

在中国兵器史上,一般称火药武器发明以前的刀剑枪棍之类的器械为“冷兵器”,如果以北宋初兵书《武经总要》中明确记载火药兵器为最早文献,则北宋以前被称为“冷兵器时代”,北宋开始为火药器和冷兵器并用时代,直到清末冷兵器方退出军事舞台^[2]。明清军事文献中出现大量有关武术器械的记载,表明最初起源于军事武艺的武术,在冷兵器时代主要是以器械使用为主,身体的操练还属于“似无预于大战之技”^{[3]227}。明代的军阵武艺及民间武术流派也多以器械为主,而明代晚期则开始出现拳种流派的记载而见诸文献。

1 明代刀法

林伯原^{[4]7}指出:“刀术是明代有较大发展的武术器械技能之一,自宋以来,朴刀、长刀、双刀等刀法在民间习武活动中已占有相当的地位,宋元话本、杂剧对此多有描写,但是有关诸家刀法的描述则少见,这一现象到明代开始发展变化。”曾长期生活在江南的郑若曾^[5]在其《江南经略》中记载当时流行的刀法 15 家:偃月刀(三十六刀法)、双刀、钩刀(阴手、阳手)、手刀、锯刀、掉刀、太平刀、定戎刀、朝天刀、开天刀、开阵刀、划阵刀、偏刀、车刀、匕首。当然这仅是记载的郑若曾所了解到的当时有名的刀法,其他文献还记载了其他刀法。如何良臣^{[6]109}在其《阵纪》卷二《技用》篇中记载的刀法有:“凤嘴刀、三尖两刃刀、斩马刀、镰刀、苗刀、糜西刀、狼刀、掉刀、屈刀、戟刀、眉锋刀、雁翎刀、将军刀、长刀、提刀之类”等十五种,并指出“各有妙用,只是要去走跳虚文,

花套手法,始得用刀之实。故曰:不在多能,务求精熟。设或不精,反为所累。所以秘技有神授,如无真授,未可强为。授之不精,未可称技。精而不能变,犹为法之所泥。”各式各样的刀由于其造型各异,必然使得刀法因其型制而不同,表明明代民间刀法的繁多。

明代嘉靖年间倭患频繁,而倭寇擅长倭刀法,倭刀的制作及其刀法均得到当时军事家及武术家的青睐,如戚继光将在战争中得到的倭刀及倭刀刀谱记载在其晚年修订的《纪效新书》(十四卷本)中;民间武术家也将倭刀法和中国刀法进行了融合创新,出现了多位精通刀法的武术家,如安徽休宁的程宗猷、得倭之真传的浙江武林教师刘云峰及江苏常熟的石敬岩、安徽亳州的郭五等,正如有学者指出的“倭刀术输入我国之时,正是我国民间刀法门类纷起之时,明人又重实战,因此促使了刀法的研究。”^{[4]9}如明代程宗猷的《单刀法选》、明末遗民王余佑的《十三刀法》等,均为代表明代刀法的著作。但明代军阵武艺中刀法多数为“进退回旋,止可饰观”^[7]之花法,故而戚继光^{[3]94-95}在其《纪效新书》中收录了当时民间长短兵各家各派的武艺精华,唯有刀法却不在其列,这是因为他对当时刀法有着很清晰的认识:“刀法甚多,传其妙者绝寡,尚侯豪杰续之。”就在《纪效新书》(十八卷本)成书后的第 2 年,即嘉靖四十年(辛酉,1561 年),戚继光在台州大捷中缴获到倭刀及其习法“倭夷原本”,在其晚年万历十五年调任广东总兵时,重新将《纪效新书》十八卷本修订为十四卷本时,在其中增添了倭刀谱及习法^[8]。

明代刀的种类除了单刀法外,双刀技法也有很大的发展,从明代武术文献史料看,明代双刀不仅在技术上更加成熟,而且在理论上也有总结,民间善用双刀者不乏其人。双刀在元代及明代文献中时有记载,如元代的王英善用双刀,号称“刀王”;明代的赵普胜号“双刀”;王弼因善用双刀,被称为“双刀王”。明代民间武术家善用双刀者更多,如明末江苏常熟民间武术家石敬岩跟随本地县令耿橘学习双刀,后来出塞临阵时就用双刀;嘉靖年间从广西来浙江援浙抗倭的壮族巾帼英雄瓦氏夫人也是使用双刀,其双刀法在抗击倭寇中令之闻风丧胆,而且还把双刀法留在浙江,传授给号称“天都侠少”的项元池,项元池又在明崇祯年间(1635 年),在浙江湖州绕翠堂将双刀法传授给江苏娄江人吴旻,吴旻将其跟随项元池学习双刀的事迹,以《双刀歌》形式记载到《手臂录》中得以流传后世,使得我们对明代双刀有更深入的了解。在明代双刀技法理论中,明代武术家唐顺之在《武编》前集卷五《刀》中对双刀技法理论进行了高度概括总结,指出双刀技法主要是“一手监住,一

手抹刀”，深刻指明了双刀技术风格特点。我国保存至今的明代双刀刀谱还很罕见，但却有流传到域外朝鲜的双刀谱及马上双刀谱。

2 明代剑法

我国研究古代兵器专家周纬^[9]在其《中国兵器史稿》中指出：“剑之为物，在中国社会之意识形态中，自古迄今，具有一种不可解说之潜势力，此中虽由古时传统迷信所推演，而古剑艺术之成就，固有其优点：如冶铸淬炼之精，合金技术之巧，外镀之精良，剑上天然花纹之铸造，均为艺术上之超越成就，其为中华民族所崇尚，自有其物质上之原因也。”

明初由于朱元璋主张文武兼备之举，很多文人喜书乐剑，明代许多文士多“好击剑”。如“郑定，字孟宣。好击剑，为友定记室。洪武末，累官至国子助教。”^{[10]3717}

“刘绘，字子素，一字少质，光州人。绘长身修髯，磊落负奇气。好击剑，力挽六石弓。举乡试第一，登嘉靖十四年进士，授行人，改户科给事中。”^{[10]5507}“张家玉，字元子，东莞人。崇祯十六年进士。家玉好击剑，任侠，多与草泽豪士游，故所至归附。”^{[10]7132-7133}

“徐舫，字方舟，桐庐人。幼轻侠，好击剑、走马、蹴鞠。”^{[10]7625}“刘宇亮，绵竹人。万历四十七年进士。宇亮短小精悍，善击剑。”^{[10]6536} 这些文献记载表明剑法在民间还是相当盛行的，尤其是在文人中，主要是自古书剑不分，但民间武术家精于剑法者并不多见，而且军阵中剑已经不是主要军阵使用的兵器。故而明代何良臣^{[6]108}有“军中诸技，惟刀剑法少传，若能滚入，使长兵不及遮拦，便为熟矣。”之论述，随后对当时的剑法进行了记载：“剑用则有术也，法有剑经，术有剑侠。故不可测，识者数十氏焉。惟卞庄之纷绞法，王聚之起落法，刘先主之顾应法，马明王之闪电法，马超之出手法，其五家之剑，庸或有传，此在学者悉心求之，自得其秘也。”郑若曾在《江南经略》卷八《杂著·兵器总论》中提到“使剑之家有六”，除何良臣上面提到的5家外，还提到“边掣厚脊短身”一家。但文献虽有记载这些剑法之家，却在史料中没有发现有关剑法记载，仅有剑法名称存世，可能已经在民间流传不多，隐匿罕见。

明代有关记载剑法的剑谱有唐顺之在《武编》前集卷五《剑》中记载的15句古佚剑诀，明晚期毕坤的《浑元剑经》，更为珍贵的古剑谱是茅元仪^{[11]3205}在其《武备志》中收录了一篇剑谱，这份剑谱是茅元仪从“有好事者得之朝鲜，其势法具备”，有谱、有势、有图，十分难得，是研究明代古剑法难得的剑谱。

3 明代诸家棍法

明代民间有关棍法的记载多见诸文献，尤其是少林棍法，闻名天下，并有棍法著作《少林棍法阐宗》问世，茅元仪^{[11]3317}在《武备志》中称赞“诸艺宗于棍，棍宗于少林，少林之说莫详于近世新都程宗猷之阐宗。”从明代有关文献记载看，明代的棍法无论流派数量，还是棍的种类在中国武术发展史上都达到了很高的水平。

戚继光在《纪效新书》中记载的棍法有少林棍、青田棍、巴子拳棍。郑若曾在《江南经略》卷八《杂著·兵器总论》中记载的棍法更是多达31家，主要为左少林、右少林、大巡海夜叉、小巡海夜叉(少林夜叉有前、中、后三堂：前堂为单手夜叉，中堂为阴手夜叉，后堂为夹枪带棒)、大火(少)林、小火(少)林、通虚孙张家棍、观音大闹南海神棍、稍子棍、连环棍、双头棍、阴手短棍(十二路)、雪棒、搜山棍、大八棍风磨、小八棍风磨、二郎棍、五郎棍、十八下狼牙棒、赵太祖腾蛇棒、安猴孙家棒、大六棒紧缠身、十八面埋伏紫薇山条子、左手条子、右手条子、边拦条子、雪捺柳条子、跨虎条子、滚手条子、贺屠钩杆、西山牛家硬单头。何良臣在《阵纪》中还提到杈棍(长一丈二尺，精者能入枪破刀)、俞大猷之棍、紫薇山棍、张家棍、赵太祖腾蛇棒、牛家棍、孙家棒。郑若曾在《筹海图编》还提到河南棍、安猴孙家棒(卞城、淮庆人多用之)^[12]。

棍法在明代流派众多，主要是明代认为棍对学习其他器械有着重要作用，正如俞大猷在其棍法著作《剑经》中所指出：“用棍如读《四书》，钩、刀、枪、钗，如各习一经，《四书》既明，《六经》之理亦明矣。若能棍，则各利器之法从此得矣。”^{[3]184} 正因为明代对棍法的重视，明代棍法不但流派众多，其理论水平也达到了很高的造诣，如俞大猷《剑经》中有关棍法理论的“拍位”等理论，在中国武术理论史上影响深远，被戚继光赞誉为“短兵长用之法，千古奇秘”。

4 明代枪法

枪为军阵武艺及民间武术最重要兵器，茅元仪^{[11]400}在其《武备志》卷103《器械》对枪的记载有“阵所实用者，莫枪若也。”历代军阵武将善用枪者不乏其人，后梁名将王彦章为史载最早、最有名的善枪者，被称为“王铁枪”，宋代的岳飞、金末纵横山东的“红袄军”首领李全等都是善运枪者。“明代开国皇帝朱元璋也曾使用过铁枪，他当了大明皇帝后，非常重视军官的武艺素质，尤其注重枪法的训练水平，亦见枪是当时军中最重要的兵器。洪武四年三月，他曾经下令给中书省，要

求凡百户无军功而积功升职者,一律要通过比试武艺来确定是否升职,比试之法,每二人为偶,持枪角胜负,胜者始得升擢”^{[11]84},而且主持这次百户比试的是都督王铭,也是一位善运枪者,这些参加百户比试者,竟没有一人可以战胜王铭的,史载“百户善用枪者,率莫能与铭抗”^{[10]3904},足见王铭是一位军阵枪法高手。

明代民间更加重视枪法,“世人尊枪为艺中之王,盖亦以长技无逾于此”^[13]。明代民间枪法文献记载的名目甚多,足见明代民间习枪风之盛。郑若曾在《江南经略》中列举了“枪法十七家”为:杨家三十六路花枪(又分出大闪干、小闪干、大六合、小六合、穿心六合、推红六合、埋伏六合、边拦六合、大封臂、小封臂)、马家枪、金家枪、张飞神枪、五显神枪(花枪七十二式)、拐突枪、拐刃枪、锥枪、梭枪、槌枪、大宁笔枪、拒马枪、捣马突枪、峨眉枪、沙家十八下倒手杆子、紫金镖、地舌枪。何良臣^{[6]102-102}在《阵纪》卷二《技用》中还记载有“六合枪法、马家长枪、沙家杆子、李家短枪”。并对杨氏梨花枪极为推崇,称其“长短能兼用,虚实尽其宜,锐进不可挡,速退不能及,而天下称无敌者,惟杨氏梨花枪也”,杨氏梨花枪是明代著名的枪法,无论在军阵及民间均有着极为广泛的流传。另外还有“山东、河南各处教师相传的杨家枪法”^{[11]3258}、河南少林寺的少林枪法等。

明代军事家,精通武艺的唐顺之在其《荆川集》卷三记载了一位精通枪法的关东客老杨,对这位老杨的枪法颇为称赞。老杨是一位关东客,从其相貌及穿戴打扮“短衣长躯枣红面”来看,是一位风尘仆仆的民间武术人士,“千里随身丈八矛,到处寻人斗轻健”,说明老杨这位民间枪师四处与人较艺,表明明代的民间武术家已经开始将四处与人较技作为提高自身武艺的交流手段,也从一个侧面反映出明代民间武术交流的景象。“满身护着不通风,百步撞来激流电。飞上落下九点丸,放去收回一条线”,展现出老杨枪法的精湛,其枪法演练起来使人头晕目眩,周身风雨不透,而民间枪师的这样技艺是来自从小习练,三十年如一日的坚持不懈,最终才使枪法达到“心却忘手手忘枪,眼前只见天花旋”之境界。唐顺之对关东客老杨的枪法倍加赞誉,称其不逊于公孙大娘的剑舞技艺。

明代民间枪法的盛行,也促进了民间枪法的交流,有关枪法的著述也留存后世,如戚继光《纪效新书》中的《长兵短用篇》、程真如的《峨眉枪法》、程宗猷的《长枪法选》等,都对明代著名枪法技术及理论进行详细记载,其中戚继光《纪效新书》中有关六合枪谱的记载基本上完整的保留了明代六合枪谱,弥足珍贵。明代民间枪法武术家也善于进行交流,如曾为少

林僧的刘德长,被称为“枪之近祖”,出寺云游天下交流,方使得枪技特绝。江苏常熟武术家石敬岩曾与少林推第一的洪纪前往与刘德长交流较技,结果败在其手下,而后跟随其学习。曾跟随江苏常熟武术家石敬岩学习枪法的吴旻,也留心击刺 30 年之久,并经常与四方枪师交流,屡折四方枪师。程宗猷也曾经慕名而前往河南跟随李克复学习的枪法。

5 明代武术杂器械

明代除刀、枪、剑、棍等常见、常规器械外,还有琳琅满目、构造奇特的诸多杂器械,这些杂器械在军阵及民间的广泛使用,显示了明代器械发展的繁荣。杂器械从另一个侧面表明,明代民间武术在器械形制方面向庞杂、多样性发展,这也与民间武术的特点相吻合,杂器械正是适应了民间武术的个性化及多样性特点。杂器械的制作主要体现在其构造奇特上,技法使用亦是专门,超出常规,这都是与民间武术游场较技、个体私斗相吻合的。

郑若曾^[5]在《江南经略》卷八上《杂著·兵器总论》中列举了杂器械 10 家:铁鞭、夹棒、单手燥铁链子、蒺藜算(蒜)头、金刚圈、镗掌铁尺、吕公拐子、刚(钢)叉、狼筈、镜。钹也是列入杂器械之列,该著记载钹法 5 家:雄牛出阵钹、山间七埋伏钹、番王倒角钹、直行虎钹、稍拦跟进钹。另外马上器械也可归入杂器械之列,有 16 家:鞭、链、矿、槌、流星、锁虎口、马叉上带使流星鞭、双舞剑、双刀、马叉、天平铲、天方基、枪、关刀、斩马刀、月枪。茅元仪在《武备志》还记载了一些杂器械,如铁鞭、连珠双铁鞭、铁筒、蒺藜骨朵、蒜头骨朵、铁链夹棒、双飞挝、飞钩、飞鎚、镜钹、伤杷、扒、镜、大斧、铲、马叉等。杂器械的发展,预示着武术器械型制的多样性,也展示了明代武术器械技术发展的多样及其逐渐细化。

明代之前,由于中原武术在与少数民族的战争中进行交流,得以受到影响,一些少数民族的器械被中原武术所吸收,并不断加以创制,另外,随着明代民间武术的兴盛,民间一些工具也发展成为武术器械,如连枷棍、马叉等,因此明代杂器械的琳琅满目、构造奇特较之前代丰富得多。在明代一些文献中也记载了一些善用杂器械者,“沈迅,亦莱阳人也。迅家居,与弟迓设寨自卫,迓短小精悍,马上舞百斤铁锥”^{[10]6880-6881};“黄得功,号虎山,开原卫人。伏起出不意,上马举铁鞭,飞矢雨集”^{[10]6901-6902}。当时军中及民间都有使用杂兵器者,而民间尤多,明代杂兵器的发展对后世杂器械进一步向庞杂发展有极大的影响^[14],清代民间武术中杂器械更加繁荣正是与明代杂器械的兴盛一脉相承。

6 明代拳法

在有关武术文献资料中，明代以前的文献难觅有关武术拳种的记载，明代开始出现了一些拳种的有关记载，拳种种类繁多。如戚继光^{[3]227-229}在《纪效新书》卷十四《拳经捷要篇》列举了当时拳种有：宋太祖三十二势长拳、六步拳、猴拳、圈拳、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短、巴子拳；当时各擅其技的拳种代表人物有：吕红之八下、绵张的短打、山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打。唐顺之在《武编》前集卷五还提到温家长打七十二行着、二十四寻腿、三十六合锁，赵太祖长拳多用腿，山西刘短打用头、肘，长短打六套，用手、用低腿^[15]。何良臣^{[6]100}在《阵纪》卷二《技用篇》还记载了曹聋子之腿、唐养活之拿以及当时的拳术名家童炎甫、刘邦协、李良钦、林琰，并称他们“各有神授，世称无敌，然皆失其传，而不能竟所奥矣。”明代郑若曾^[5]称“中国武艺不可胜纪，古始以来，各有专门秘法散之四方。……教师相传，各臻妙际”，并列出了当时流行的拳法十一家：赵家拳(赵太祖神拳三十六势、芜湖下西川拳二十四势、秣陵关打韩童拳拳六路)、南拳(似风、似蔽、似进、似退，凡四路)、北拳(供看拳凡四路)、西家拳(六路)、温家钩挂拳(十二路)、孙家披挂拳(四路)、张飞神拳(四路)、霸王拳(七路)、猴拳(三十六路)、童子拜观音神拳(五十三路)、九滚十八跌打拿，又有眠(绵)张短打破法九、内(吕)红八下等、破法三十六、拿法三十六、解法七十二、解法一百三十。另外还有当时少林寺的少林拳，明末浙东还出现了一种有别于“少林”的内家拳，代表人物有张松溪、单思南、王征南。内家拳的主要套路有六路与十段锦。内家拳在明代至清初有着清晰的传承谱系，为明末著名拳种流派。

明代晚期文献记载的众多拳种的出现，表明明代民间武术开始形成各自体系的拳种，已经形成“并立争雄，竞相发展的新阶段”^[16]。而且这一时期，拳已经逐渐成为武艺之源，正如戚继光^{[3]229-230}所言：“大抵拳、棍、刀、枪、叉、钯、戟、弓矢、钩镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源。”

从中国武术的历史演进及明代武术文献来看，在以冷兵器时代占据主要的军阵武艺及明代中晚期的民间武术，无论是在以“防身立功，杀贼救命，本身上贴骨的勾当”^{[13]80}的军阵武艺，还是“俄顷枪注人喉”游

场较技的民间武术比试，表明明代的武术器械技艺是中国武术的主流，尤其是明代前期，而进入中晚期则开始出现拳种流派的文献记载，虽然这时期拳法仍然仅为活动肢体的“无预于大战之技”，但亦预示着作为诸艺之基础的拳法成为后来武术门派拳种的基础，练习各种器械莫不从拳法开始，这亦可从清代涌现的大量拳种及民间抄本得以明证。并在随后的清代拳法跃居诸艺之冠，成为一个拳种及流派的统称，一般说某拳即代表该拳种门派，包括该拳种的拳法及诸种器械在内。

参考文献：

- [1] 马明达. 说剑丛稿[M]. 增订本. 北京：中华书局，2007.
- [2] 杨泓. 古代兵器通论[M]. 北京：紫禁城出版社，2005：8-9.
- [3] 戚继光. 纪效新书[M]. 十八卷本. 曹文明，吕颖慧，校释. 北京：中华书局，2001.
- [4] 林伯原. 明代刀法的丰富与发展[J]. 体育文史，1992(1)：47.
- [5] 郑若曾. 江南经略[M]. 上海：上海古籍出版社，2003：427-428.
- [6] 何良臣. 阵纪注释[M]. 陈秉才，点注. 北京：军事科学出版社，1984.
- [7] 崔统华. 草庐经略注译[M]. 北京：解放军出版社，1992：10.
- [8] 戚继光. 纪效新书[M]. 十四卷本. 范中义，校释. 北京：中华书局，2001：83.
- [9] 周纬. 中国兵器史稿[M]. 天津：百花文艺出版社，2006：67.
- [10] 张廷玉. 明史[M]. 北京：中华书局，2010.
- [11] 茅元仪. 武备志[M]. 上海：华士出版社，1984.
- [12] 郑若曾. 筹海图编[M]. 李致忠，点校. 北京：中华书局，2007：956.
- [13] 程宗猷. 少林枪法阐宗[M]. 太原：山西科技出版社，2006.
- [14] 林伯原. 中国武术史[M]. 北京：北京体育大学出版社，1994：307.
- [15] 《中国兵书集成》编委会. 中国兵书集成[M]. 第13-14册. 北京：解放军出版社，沈阳：辽沈书社，1989：784.
- [16] 林伯原. 明代拳法门类的大量出现及其发展[J]. 体育文史，1991(6)：38.