

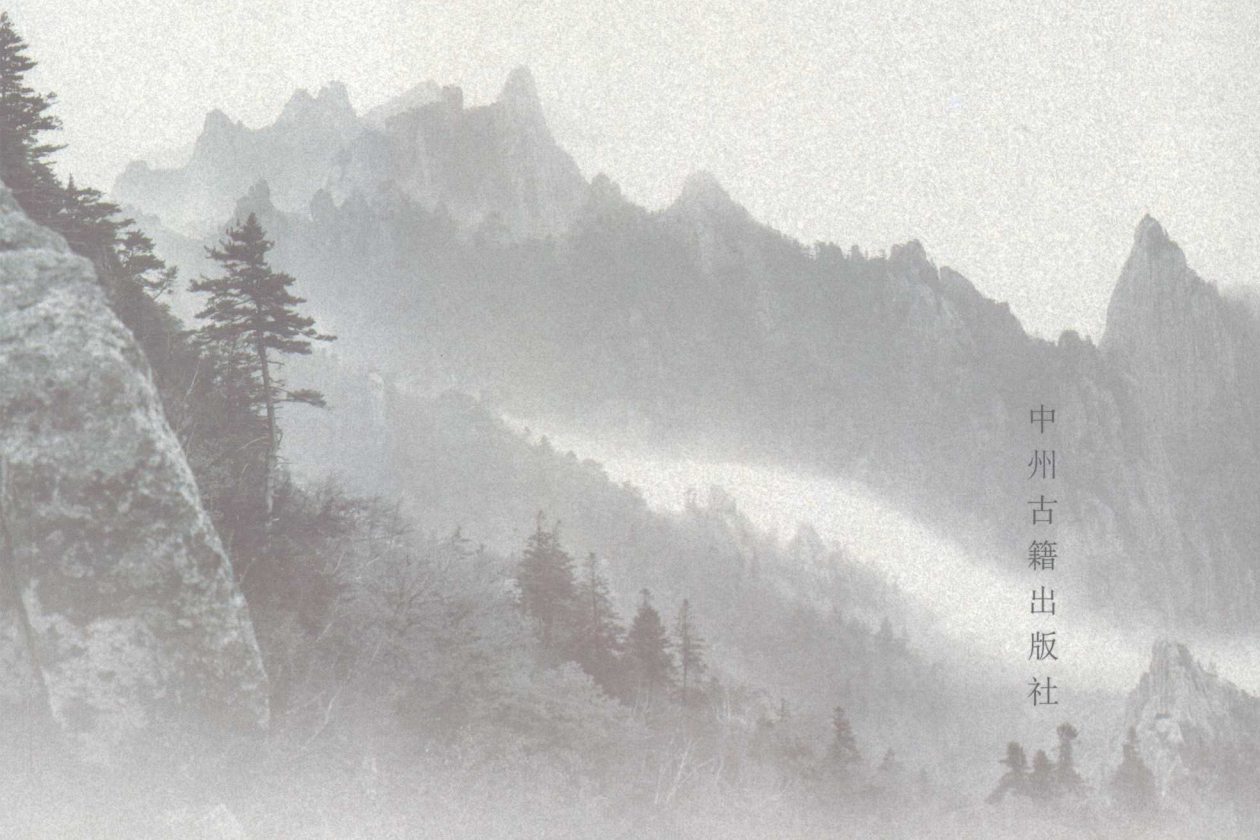
国家非物质文化遗产

长家拳

CHANGJIAQUAN

陈万卿 著

中州古籍出版社



長家平

三三三



国家非物质文化遗产

苕家拳

陈万卿 著

中州古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

苙家拳/陈万卿著. —郑州: 中州古籍出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5348-2979-6

I. 苙… II. 陈… III. 拳术—中国 IV. G852.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174643号

出版社: 中州古籍出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

发行单位: 新华书店

承印单位: 郑州新星印刷实业有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 14.5

字 数: 250千字 印数: 1—10 000册

版 次: 2009年1月第1版 印次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 28.00元

本书如印装质量问题, 由承印厂负责调换。



八卦拳创始人张乃周（1724-1783）

徐銓號一峯住趙村善丹青尤工寫照布政司某公欲爲太夫人作行樂圖夫人眇一目妙手膺集鮮稱意者銓至爲作夏夜觀書圖以扇蔽目一落筆極蒙褒嘉嘗云寫照以傳神爲主然偶然得之未可旦夕責效也與萇乃周交厚屢託寫生不應一日過乃周乃周將其衣曰今日不寫不聽去銓奔回顧乃周鬚髮盡張類張桓侯像遽返一揮而就喜曰公材兼文武描寫極難今得之矣黃河堤歲繪圖奏聞爾時皆銓爲之

禹遂住徐溝少孤貧以孝聞傭於富室某爲飼牛索油而燈寂然主人怪之密覘夜半燃燈

其天其淵	周氏生三	所著 有鎗捶棒 詳傳	萊縣知縣 尤精鎗捶	貢生候選蓬	人周 行三字洛臣歲	申長三宅
貴李法 高汝更柴汝	名徒四人	時傑士無有出其右者有	棒春秋刀俱精妙入神當	三宅天下馳名鎗銅捶	乃周行三當時號為長	

咸丰《莒氏族谱·莒乃周》

中氣論

中氣者即仙經所謂元陽醫者所為元氣以其居人身之正中故武備名曰中氣此氣即先天真乙之氣文煉之則為內丹武煉之則為外丹然內丹未有不借外丹而成則也蓋動靜互根溫養合法自有結胎還元之妙俗學不諳中氣根源惟務手舞足蹈欲入元竅必不能也人自有生以來稟先天之神以化神氣積氣以化精當父母構精初凝於虛危穴內虛危穴前對臍後對腎非上非下非左非右不前不後不偏不倚正居人一身之當中稱天根號命門即易所謂太極是也真陰真陽俱藏此中神之賴之

初學條目

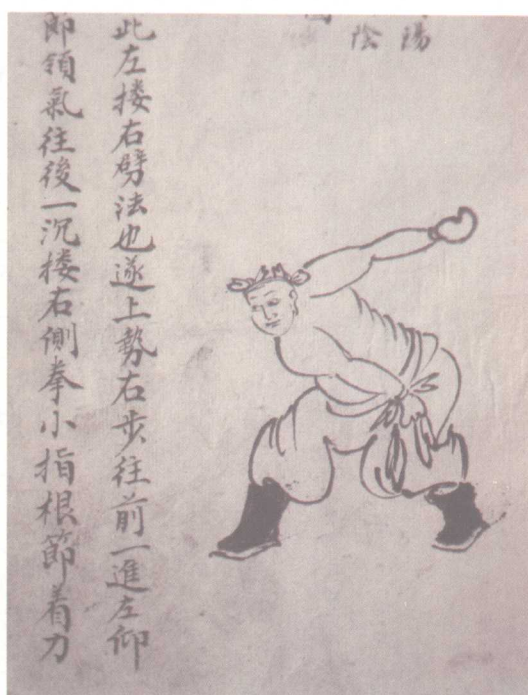
一學拳宜在靜處用工不可向人前賣弄精神誇張技藝方能
里論云百工居肆以成其事君子學以致其道信然予哉
一學拳宜鄭重其事不可視為兒戲則無苟且粗疎之病
一學拳宜理傳其神顧其名思其義方能精妙入細
一學拳無論偏正反側諸勢宜將身子擱於兩腿中間方能穩
太山少有歪斜便是東扭西裂南倒北病豈不蹉訛可笑
一學拳前脚橫立大足指心氣宜往內鉤後脚豎立後根宜往外
擰兩膝相對既無不牢之病膝亦護得住了

學拳

貝達恐倉惶失措不無傾跌但能晃得高不



苕乃周《上二十四势拳谱》



其乃周《中二十四势拳谱》



关乃周《下二十四势拳谱》

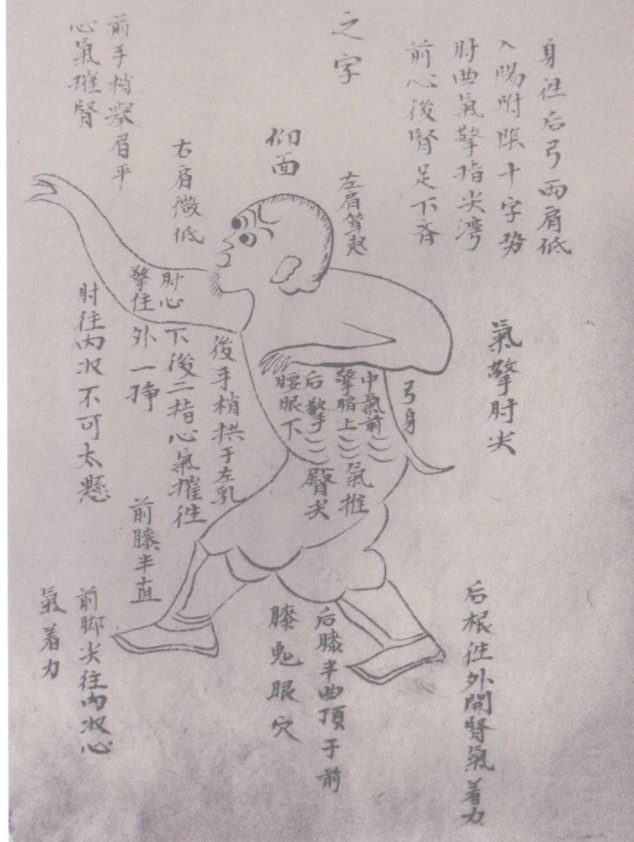
鍾魁抹額
右拳仰左拳攔心坎上氣落頂門上
鍾魁鎖宅兩手磋摩神額一抹嚇退邪魔

粘
第十七

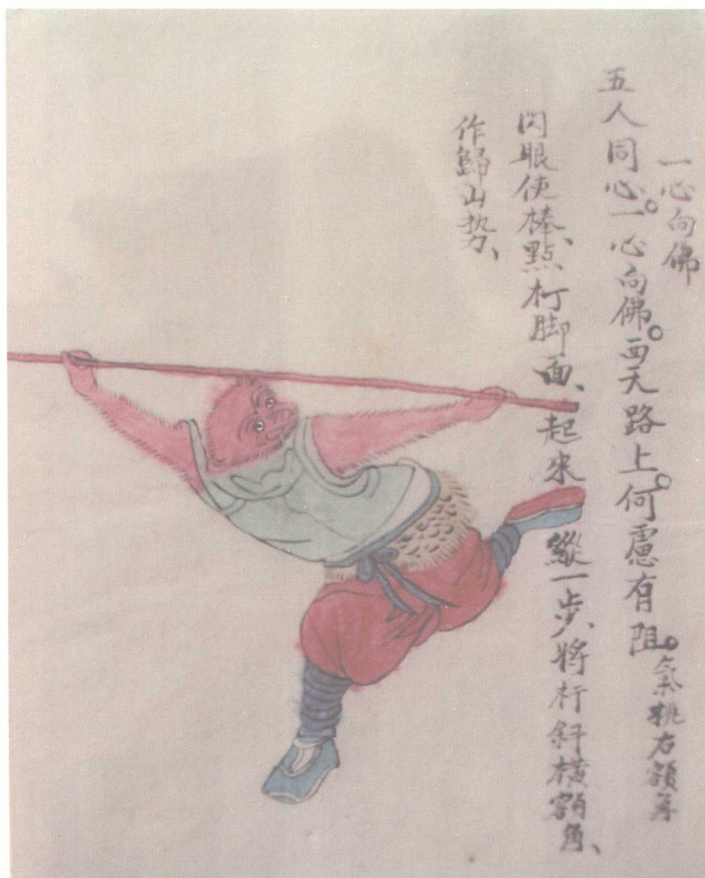


莊乃周《二十四字拳譜》

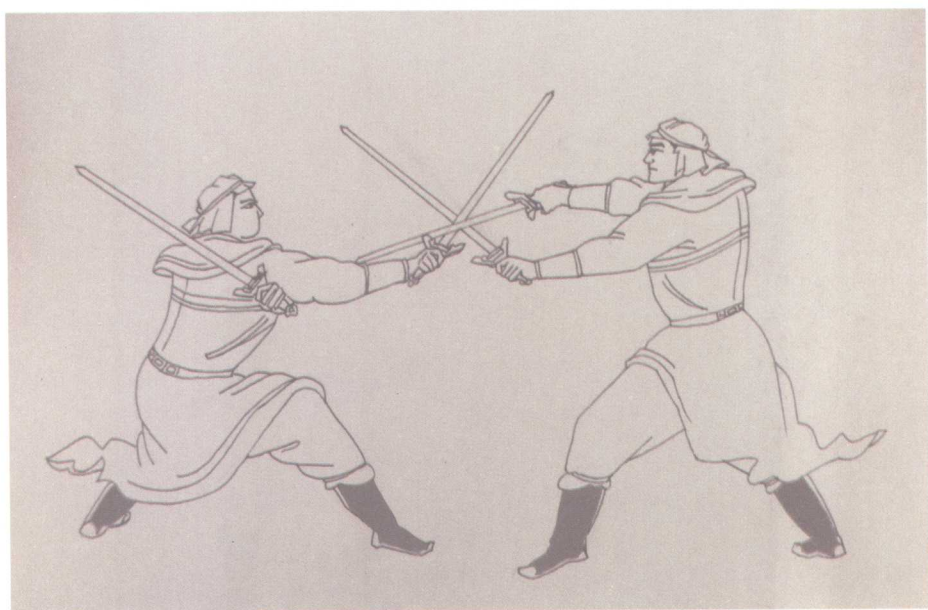
仙人指路



茲乃周《之子拳譜》

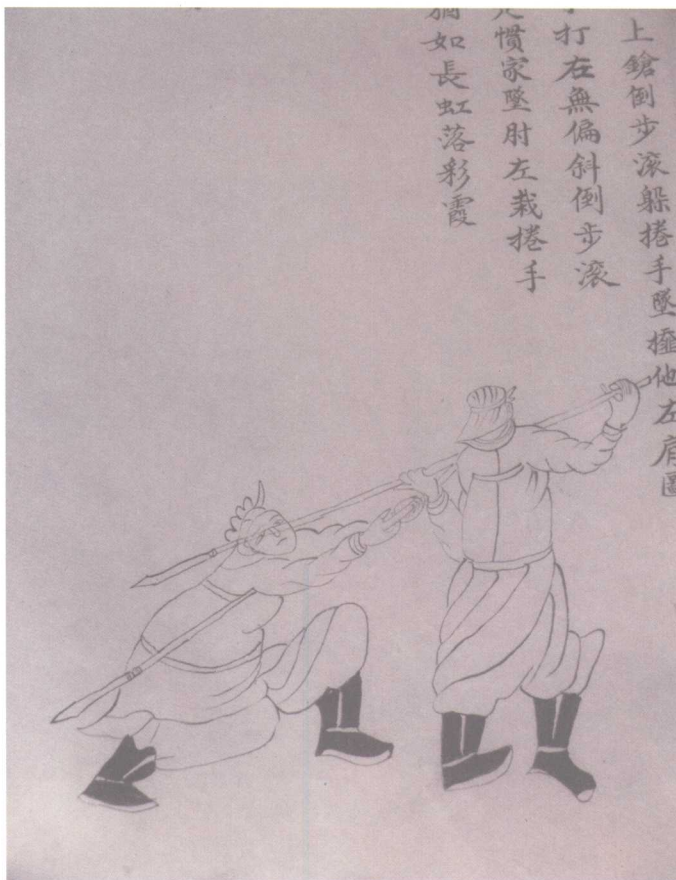


苕乃周《七十二势猿猴棒谱》



苕乃周《双剑谱》

上鎗倒步滾躲捲手墜擡他左肩
打右無偏斜倒步滾
人慣家墜肘左栽捲手
猶如長虹落彩霞



其乃周《张夫子蛇矛谱》

序

杨宝生

中国武艺鼎盛的明清时代，在中州汜水县（今属河南省荥阳市）出现了一位才兼文武、学识渊博、锐意进取、具范兼熔创拳开派的武艺大家——苕乃周。在继承传统武艺的基础上，纳异为养，别开生面，首次将中气论作为核心理论思想，施之于拳法，使气拳合一，汇易理、医理、拳理为一炉，独创一流，名曰“苕家拳”或“苕氏武技”。晚年屯美流施，与天争时，著籍宏富，阐发精微。其《二十四字拳》、《二十四势拳》、《二十四大势拳》、《双剑谱》（《双股交对》）、《三十六枪》、《猿猴棒》为其代表作。遗传图谱是中华武库中宝贵遗产。称“苕家拳”为一颗璀璨的武艺明珠是殊不过誉的。

吾终身斯业尤嗜剑道，虽从师学得三才、昆吾、八卦单剑对刺套势，至于双剑对刺，则风闻于少年。及正冠进入陕西省武术队，1960年参观华东区武运会于上海，天缘使吾得见礪山胡敬璋先生于长江饭店，以胡与吾师张桐先生为挚友，故慨然出示其所携苕乃周乾隆四十五年《双剑谱》、乾隆四十六年《二十四大势拳谱》。口传身授，并允抄印。心喜若狂，终成夙愿。通观双剑对刺全套，该谱文图并茂，诀铭典雅，结构严谨，势势贯穿。论身法吞吐升降、伸缩仰俯，其姿雄强劲健，其动飞动飘逸；论其神相视仇雠，怒目突睛；论其剑执剑自如，有绝处逢生之感。以阴阳学说为指导思想，动静虚实，对比达于极致。图势精妙，大有唐吴道子衣带飘举画风。是以此剑图谱不仅是中国武艺史上独一无二的双剑对刺剑种套路，从美学视觉去审视，不啻是一套古代剑士双剑格斗的剑技人物丹青白描绝世佳作。