

中华武术传统名拳纵览

齐鲁武术

王开文 著



人民体育出版社



中华武术传统名拳纵览

齐鲁武术

王开文 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

齐鲁武术/王开文著.-北京:人民体育出版社,2008

(中华武术传统名拳纵览)

ISBN 978-7-5009-3520-9

I. 齐… II. 王… III. 武术-体育运动史-山东省

IV. G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143690 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.5 印张 206 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3520-9

定价:26.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序

中华武术是一个博大精深的园地，在这片园地中，养育着古往今来的习武豪杰，滋生着高深莫测的技击方法，并且在不同的地缘上，根植了特色显著的区域武术文化。尤其是在武风泱泱的齐鲁之邦，武术的神魂始终伴随着历史的脚步而弥漫风土，用一种我武维扬的文化血脉来传承积累，激发未来，填充着中华武术的阵营。直到如今，山东民众的刚直性格与英姿气概，仍然与传统的武术修习息息相关。就中华武术的整体组合而言，齐鲁武术始终是它从未缺失的历史支撑。

齐鲁武术源远流长而历久弥新，拳种林立且练家众多，识武者可谓藏龙卧虎，习武者更是难以尽数。然而，能够清晰知晓齐鲁武术渊源流风而付之著述者却寥寥无几，这不能不说是齐鲁武界的长久遗憾。盖因自古以来，文史大儒很少捕捉武技奥妙，武术行家又难以爬梳史海迷踪，亦文亦武，通文识武，实属难事。笔者早年不揣浅陋，亦曾访古搜篋，整理齐鲁武术之历史遗存，后因他事繁忙，浅尝而止，未曾深入下去，至今思来，仍有抱憾之感。

然而，山东大地，风华跌宕，齐鲁武乡，志者相继，绝不会让千年积传沉默于古，淡漠于今。于是，文武兼习的王开文先生抖擞而出，呕心求学，励志发奋，凭借一身武学，使其半生功力，率先锤炼出一部《齐鲁武术》，终让齐鲁文化书库中多了些武事墨迹。真所谓：天高总有腾飞鹤，海阔能飘戏浪舟，有志者事竟成，苦心人天不负。



我与开文相识有年，而且还有一段师生之谊。记得1986年，我受邀在山东体育学院讲授《中国古代体育史》课程，这是一班大四的学生，时临毕业，学心浮动，很难对遥远的历史深感兴趣。然而其中有一名听讲学生很用心地作笔记，他的眼神中不但闪烁着求知的光芒，而且还释放出一股执著的神态，在最后的课程考试中，他得了最高分。这个学生就是王开文。

时隔多年，当开文把一部《齐鲁武术》书稿递来之际，我再次被打动。毕业后任教于烟台大学二十年的王开文，已经在武术治学的道路上耕耘有获，他奉献出的是很有分量的成果。治学之间，开文已经写出一部《中外武技研究》著作，惊艳武坛，并且在《北京体育大学学报》《成都体育学院学报》《西安体育学院学报》《体育文化导刊》《军事历史》《中华武术》等国内有影响的期刊上发表论文八十余篇，洋洋笔毫间，洒洒十万言，实让业内刮目相看。凌云气势天生就，耀日精神玉琢成，到如今，持之以恒的王开文还是那样不懈努力，终于把齐鲁武术的层层精华展现在世人面前。

《齐鲁武术》这部书稿付梓之前，我已先睹为快，并欣然为之作序。从这部书中，你可以领略历代山东人的武术素养和成果积累，并跟随历史的线索而进入齐鲁武术的文化境界，感受武风神魂的熏陶。书中首先从齐鲁历史文化与武术渊源谈起，探讨了齐鲁武术与齐鲁古国的共生关系，这可以说是武术史研究领域的一个巨大突破。在过去，研究武术者大都拘泥于拳械本身，说拳者只看拳路，操兵器者只注重器械，很难把武术与社会联系在一起，更别说到去探讨武术的历史成因了。而本书的作者则能够探赜索隐，温故搜旧，梳理文化脉搏，贯通地域风情，在阐述齐鲁武术的同时，连接了齐鲁大地的兵学传统和战争过程，从而使得本书的内容框架更加充实。本书的精华还在于对山东的特色拳种进行了择优性的阐论与考证，并就现代流行的三大拳种螳螂拳、孙

螳拳和查拳给予了重点剖析，并通过一招一式来解读山东武术的至妙精华。总之，读了这部书，你可以对齐鲁武术产生一个概括性的印象，并从此被齐鲁武术文化的强大磁场所吸引。

行路当求千里远，登高必上百层楼。我在恭贺《齐鲁武术》定稿并为之忝序之际，还要祝愿开文先生骏马加鞭，续出佳作，为弘扬中华武术再显身手。是为序。

山东社会科学院历史研究所研究员、教授

王赛时

2008年2月

前言

山东是中华文明的发祥地之一，在这块土地上诞生和发展起来的齐鲁文化，备受世人注目。齐鲁之邦自古民风淳朴，人杰地灵，产生过孔子、孟子这样的对中华民族品格有过重大影响的伟大思想家。这里更是兵家故里，名将乡邦，不仅尚武崇义之风炽烈，艺精德良，而且高手辈出，遍于四方。

齐人尚武而崇智，鲁人讲武而守义，这些优秀品质和人文精神为中华民族的文明与进步产生了巨大影响。著名文化史学家钱穆曾在中国历史精神中谈到，“山东人是中国标准人”“是正统的中国人”。

《齐鲁武术》作为《中华武术传统名拳纵览》丛书中的一个组成部分，融可读性、知识性、普及性和专业性于一体，史话互助，图文并茂，简明扼要地叙述了齐鲁武术的历史渊源和兵学传统，评介了山东武术名人的突出事迹，探讨了齐鲁武术与齐鲁文化的共生关系，并着重对山东武术流行的主要拳种进行了阐论与考证。为了重点介绍山东特色拳种，本书有选择性地提供了三个拳种4个套路的录像资料，使用立体形象来充实文字内容。总之，本书力图以全新的视角，引领读者感受齐鲁武术文化的原始风情与历史沿革的总体概貌。

如若谈论齐鲁文化，就不可能脱离齐鲁武技。而说起齐国武技，又不能不谈到齐国兵学。古代军事武艺不仅是武术的主要表现形式，而且始终推动和影响着重武术的发展。通过对齐鲁武技和齐国兵学的学习与研究，既能深入了解这两者之间的密切联系，

又能从先贤的智慧中得到启迪，服务于我们今天的武术教学、训练与竞赛。有位同仁讲过这样一则故事：一位著名武打演员与一长者邂逅，闲聊间长者问：“小伙子，你拍了那么多动作片，能否告诉我防守的最佳策略？”年轻人脱口而出：“进攻！”长者笑不作声。年轻人思量良久，似乎再无更优选择。长者见其一脸茫然而又十分虔诚的样子，便开口说道：“记住了！小伙子——善武非攻，不战而屈人之兵。”

齐鲁人民崇拜英雄自古而然。蚩尤和后羿因武功卓越而受齐鲁先民的敬仰，他们的事迹至今为人们所传颂。自古至今，齐鲁大地豪杰辈出，英雄万千。书中介绍的齐国名将和山东武术名人，不过是这一行列中的杰出代表而已。

在一个相当长的历史阶段里，姜尚作为“武圣”受人崇拜。宋朝以来，“武圣”的头衔却移位到了关羽的头上。明清两代，关羽的地位被捧到了登峰造极的程度。人们至今对此还有一些模糊认识。然而这一嬗变的原委、过程和社会影响，是发人深省的。中华民族精神的塑造，需要的是智勇双全，还是所谓的“忠肝义胆”？

学界对农民起义问题一向观点不同，褒贬不一。我们暂且不论农民起义的是非功过，仅就武术于民间的普及与推广而言，是不容忽视的。以愚之见，对《水浒》英雄的评价应当客观公正，他们身上表现出的“侠气”，某种程度上值得称道，而其“盗气”和“匪气”则应当坚决批判。在建设法制社会的今天，这些问题更应当引起我们的重视。

山东是中华武术主要发源地之一，著名的武术之乡，拥有丰富雄厚的武术遗产资源。20世纪80年代初的武术挖掘整理工作探明，流传于山东的拳种近七十个，约占全国传统拳种的四分之一。要想在繁若星海的武术拳种中选取几个典型拳种重点介绍，的确是个不小的难题。几经推敲，我们决定把握筛选取舍的原则

是，该拳种确系发源于山东，完全符合“源流有序，拳理明晰，风格独特，自成体系”的基本要求，并且在国内外流传较广，既有较高的社会知名度，又有较强的健身价值。基于这一思想，我们从众多的拳种体系中撷取了螳螂拳、孙膂拳和查拳。当然，符合上述条件的远远不止这三个拳种，由于篇幅要求所限，只好忍痛割爱，实出无奈之举。

武术史与武术文化的研究成果显示，武术拳种起源的传说多含附会夸诞之辞。为避人云亦云、以讹传讹之嫌，文中第四章关于螳螂拳流派与师承一节，未有提及所谓的王郎始祖。这样做的目的绝非有意回避矛盾，而是因为在我的硕士论文《螳螂拳源流问题研究》中，已经论及王郎其人出于虚构。尽管这一论点未成定论，然其以往言论早已不合时宜，亦不足采信。同理可知，孙膂拳冠以“孙膂”，实则与孙膂本人无关。这些文化现象形成的原因是历史性的、复杂的和多方面的，武术界一时难以一步到位分辨厘析得清清楚楚，而这方面内容也不是本书所应涉及的范围，但这并不影响我们对这些拳种的学习与研究。它们的理论结构、技术体系和运动风格独具特色、各有所长，值得称道，也值得我们投入更大的精力和体力去认真体悟与耐心揣摩。

如果将第三章第二节中有关查拳的介绍和第六章内容联系起来看待，则会对杨式查拳的师承有一个大致的了解。由于受精力、体力、时间和经费等诸多不利因素的限制和影响，张式和李式查拳的师承未及深究，实感愧疚并致歉意！

本书的第四、五、六章，分别介绍了发源于山东，有代表性的三个特色拳种——螳螂拳、孙膂拳和查拳。梅花螳螂拳传统经典套路《乱接》拳谱，完全按照一代宗师梁学香遗留之《枪棍拳谱》抄录。七星螳螂拳传统经典套路《崩步》拳谱，为林景山先生所传。孙膂拳传统经典套路《三十二手》拳谱，为杨明斋先生所传，另附施氏祖传拳谱以资参考。查拳传统经典套路

《四路查拳》拳谱，为杨鸿修先生所传。原谱中的个别错别字已予以校正。尽管“拳打千遍，其意自见”“三年行拳不用批，十载走架无需解”，我们还是在动作说明之后增加了技击方法的批解。以上三个拳种4个套路的录像资料中，亦分别演示了三组动作技法。这既能表现传统拳术的技击性，又有助于读者更好地理解、掌握和表现动作，进一步领悟其拳理拳法。譬如，同为“螳螂双封”（双螳螂或左右螳螂手），七星螳螂拳和梅花螳螂拳的动作要领与技法要求互不相同、各有见长，而玩味其中则乐趣无穷，更能收到一招三变的启发及功效。

十年前就有专家提出“武术学”的建立问题，它的基本架构与体系尚需充实与完备，许多工作有待我们继续努力。应当看到，我们的认知能力限制了我们的视野，而从祖国传统文化的丰润土壤里挖掘整理武术文化，推陈出新，是我们完成这项艰巨任务的必由之路。要有新的突破，就必须不断探索，有所发现。

写作的经历充满艰辛，但它首先是一次学习的过程，更是一次人格的升华。我的祖籍是山东，我出生于山东、成长于山东、就读于山东、从业于山东，是正宗的山东人，熟悉这里的风土人情。我热爱这块土地，热爱生活在这块土地上的人们，更热爱这块土地上孕育和发展的文化。因此，理所当然地将我学习的、知道的和掌握的文化知识传播给更多的人。这是义务，也是责任。因为我是一名教师。

要想用二十几万字的篇幅，将山东武术的发展过程勾勒得清清楚楚，将齐鲁武术文化的来龙去脉叙述得明明白白，不是一件容易的事情，也不太现实。挂一漏万，在所难免。倘能起到窥斑见豹的作用，实乃吾之所愿。

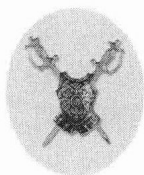
目 录

第一章 齐鲁文化与武术概述	(1)
第一节 齐鲁的由来	(1)
一、远古时代的山东风貌	(1)
(一) 灿烂的史前文化	(1)
(二) 悠久的古史传说	(4)
(三) 后羿代夏与“少康中兴”	(6)
(四) 成汤灭夏	(7)
(五) 商奄故地	(8)
(六) 周族兴起与武王克商	(9)
二、齐国的由来	(11)
(一) 太公望受封齐国	(11)
(二) “齐”国之得名与齐都营丘	(11)
(三) 因俗简礼与尊贤尚功的国策	(12)
三、鲁国的由来	(13)
(一) 伯禽封鲁	(13)
(二) 炀公徙鲁	(15)
第二节 齐鲁武术源流概述	(16)
一、齐鲁武技起源	(16)
二、齐国武技概述	(21)
三、鲁国武技概述	(30)
四、齐鲁武技风格及其对后世的影响	(38)
五、山东武术的流变与发展	(40)



(一) 秦汉时期的山东武术	(41)
(二) 魏晋南北朝时期的山东武术	(44)
(三) 隋唐五代时期的山东武术	(47)
(四) 宋元明清时期的山东武术	(48)
(五) 民国时期的山东武术	(51)
(六) 新中国成立后的山东武术	(54)
第二章 齐鲁武术文化与武术名人	(58)
第一节 齐国兵学与武术文化	(58)
一、齐国兵学及其对武术的影响	(58)
(一) 齐国尚武崇智精神与兵学传统	(58)
(二) 孙子兵法与中华武术	(62)
二、齐国名将	(63)
第二节 山东武术名人	(77)
第三节 山东农民运动与武事活动	(94)
第四节 《水浒》对武术的影响	(102)
第三章 近现代山东武术流行的主要拳种	(105)
第一节 山东拳种概述	(105)
第二节 发源于山东的特色拳种	(106)
一、螳螂拳	(106)
二、孙膑拳	(107)
三、查拳	(108)
四、文圣拳	(109)
五、四通捶	(110)
六、牛郎棍	(111)
七、地龙经	(111)
八、戚门十三剑	(112)

第四章 螳螂拳举要	(113)
第一节 螳螂拳流派与师承	(113)
一、梅花螳螂拳师承	(113)
二、七星螳螂拳师承	(116)
第二节 螳螂拳传统经典套路例解	(120)
一、梅花螳螂拳传统经典套路例解	(120)
(一) 梅花螳螂拳示范者程显明先生简介	(120)
(二) 梅花螳螂拳传统经典套路例解——乱接	(121)
二、七星螳螂拳传统经典套路例解	(153)
(一) 七星螳螂拳示范者于天路先生简介	(153)
(二) 七星螳螂拳传统经典套路例解——崩步	(153)
第五章 孙膂拳举要	(187)
第一节 孙膂拳师承	(187)
第二节 孙膂拳传统经典套路例解	(190)
一、孙膂拳示范者赵永昌先生简介	(190)
二、孙膂拳传统经典套路例解 ——三十二手(过手架)	(191)
第六章 查拳举要	(212)
第一节 杨式查拳师承	(212)
第二节 查拳传统经典套路例解	(214)
一、查拳指导者徐国贞先生简介	(214)
二、查拳传统经典套路例解——四路查拳	(214)
主要参考文献	(248)
后 记	(251)



第一章 齐鲁文化与武术概述

第一节 齐鲁的由来

一、远古时代的山东风貌

今之山东，古代被称为东夷地区。这里地处黄河下游，气候温暖湿润，土地肥沃，是中华民族重要的发祥地之一。远古时期，这里生活着许多原始的部落和氏族，他们被统称为东夷。所谓东，东方也；夷，有学者解释为一人背弓。东夷人是善于弯弓射箭的部族。夏商时期，东夷部族不断与中原华夏民族进行战争，如少皞、太皞、蚩尤与黄帝族的战争，后羿与夏王朝太康的战争等。东夷民族与中原华夏民族在斗争中加强了往来，也加速了融合的过程。

（一）灿烂的史前文化

东夷部族创造了绚丽多彩的史前文化。如果把祖国大地上的史前文化比作满天繁星，那么东夷地区是最明亮、最密集的星区之一，有着深厚的文化底蕴。

山东沂源骑子鞍山发现距今 40 万—50 万年的猿人头盖骨、股骨、肱骨、眉骨和牙齿化石，这是山东境内发现最早的人类化石，时间约与北京猿人相当，被称为“沂源人”。山东日照、沂水、沂源、蓬莱等地发现了几十处旧石器早期至新石器早期



的文化遗址，包括洞穴遗址，从中采集到许多石器和动物化石。这些旧石器时代的人类多居住在山洞中，过着群居的生活，使用木制工具和简单的打制石器，以采集植物和狩猎为生。在距今约2万—3万年的旧石器时代，先民们已知道用火，告别了茹毛饮血而进入熟食阶段。

迄今为止，山东地区已发现新石器时期的文化遗址几百处。其文化序列为：后李文化、北辛文化、大汶口文化、龙山文化、岳石文化。

后李文化最早发现于山东淄博市齐陵镇后李官庄西北约500米处的台地上，其年代距今约7200年至8000年。后李一期文化是山东地区新石器早期的文化遗址，出土有锤、斧、铲、磨盘、磨棒等石器、陶器和骨器，还有半地穴式的房基遗址等。长清张官庄、万德西南、章丘缘竹园、摩天岭、小荆山、邵平孙家等发现这类性质的文化十余处，统称为“后李文化”。

北辛文化发现于山东滕县北辛庄。其年代约在公元前5700年至公元前4700年。在北辛庄采集的石器有铲、刀、镰、磨盘、磨棒、斧、箭镞等，骨器有骨针、骨梭、鹿角矛，以及陶器等。从遗址发现的器物来看，北辛文化的居民已是定居的农业部族，生产力水平已有了很大的提高。这时的社会形态，已进入母系氏族社会的繁荣时期。北辛文化类型的遗存在江苏邳县大墩子下层文化层、大汶口一期文化层、兖州王因下层文化层均有发现。北辛文化与大汶口文化早期遗存有明显的传承关系。大汶口文化墓葬所反映的情况表明，其早期属母系氏族社会末期，中期进入父系氏族社会，私有制已形成，晚期已达到父系氏族社会的晚期阶段。

大汶口文化是以山东省泰安大汶口镇的一处典型遗址命名的。其年代约在公元前4300年至公元前2400年。迄今为止发现的大汶口文化遗址不下百处，如山东安丘景芝、曲阜西夏侯、茌平尚庄、邹县野店、兖州王因、胶县三里河、日照东海峪、诸城

呈子等。大汶口文化分布的范围主要在鲁中南及东南丘陵地区和江苏淮北一带，胶东半岛、鲁西平原东侧、皖北也发现包含大汶口文化因素的原始文化遗址。

大汶口文化以农业为主，主要种植粟谷。生产工具有磨制精美的穿孔石斧，穿孔铲以及大型的石铤，锋利的鹿角锄，骨、角、牙、蚌质的镰刀。渔猎在社会经济生活中仍占有一定位置，家畜饲养业已相当发达。手工业已从农业中分离出来，陶器、骨雕工艺、纺织业十分进步。装饰和佩戴物代表了“夷人”独特的宗教和习俗。大汶口文化遗址中出现了我国早期阶段的象形文字。这些文字中，有的犹如太阳升起在山峰上之形，有的如生产工具斧、铤之状，是我国早期文字的萌芽。遗存中发现的一些习俗表明，大汶口文化的先民已经有了原始的宗教崇拜和信仰。

龙山文化是在大汶口文化的基础上发展起来的。1928年因首次发现于山东章丘县龙山镇城子崖而得名。其年代约在公元前2400年至公元前2000年。典型龙山文化已发现200多处，分布在山东省各地。

蛋壳黑陶是龙山文化的典型器物，反映了龙山文化制陶手工业高度纯熟的技艺水平。城堡的出现是龙山文化的重大成就。山东地区发现的龙山镇城子崖城址、寿光县边线王城址，皆具有军事性质。龙山文化古城的出现，是人类社会发展到一定阶段的产物。这一时期的贫富分化日益加剧，已处于原始社会的末期。

岳石文化是叠压在龙山文化之上的远古文化，其年代为公元前1900年至公元前1600年，与中原地区的二里头文化相当。岳石文化是夏王朝时期东夷部族创造的文化遗存。其分布范围与龙山文化大体一致。岳石文化中已发现青铜器。牟平照格庄发现一件青铜锥，泗水尹家城遗址发现有青铜镞。岳石文

化已进入铜石并用时代。

（二）悠久的古史传说

东夷部族创造了灿烂的史前文化。人们在与大自然的顽强斗争和艰苦的劳动中口耳相传，把自己心目中的英雄神化，并编织成美丽动人的故事在部族中流传。

少皞部族是嬴姓部族。今山东曲阜是“少皞之墟”，即少皞活动的地区。传说少皞氏建立部落时，刚好凤鸟出现，故少皞氏最崇拜的是凤鸟。少皞氏的官皆以鸟为名。如凤鸟氏为历正，玄鸟氏为司分，伯赵氏为司至，青鸟氏为司启，丹鸟氏为司闭，祝鸠氏为司徒，鸛鸠氏为司马，鵙鸠氏为司空，爽鸠氏为司寇，鹁鸠氏为司事，五鸠以鸠民，五雉为五工正。由此看来，少皞氏已有了管理天文历法的专职人员，还有了管理水土、刑法、盗贼、民事、工程的长官。东夷地区低平湿润，多沼泽水网，是鸟儿的天堂。少皞部族在与鸟儿的长期相处中，与鸟为伴，以捕鸟为生，因此鸟为东夷部族的图腾。

太皞亦是东夷部族的首领。根据古籍的记载，太皞氏“为龙师而龙名”，说明太皞氏是以龙蛇为图腾的部族。太皞氏是风姓部族。相传春秋时的任、宿、须句、颛臾皆是太皞的后裔，他们世代居住在济水流域，以太皞为祖，祭祀的河流是济水。有人认为太皞就是始创八卦、教民结网、从事渔猎的伏羲氏，与神农氏、燧人氏并称“三皇”。

被奉为中华民族共同祖先的炎帝和黄帝，也与曲阜一带有关系。炎帝族为姜姓，黄帝族为姬姓，原居住今陕西境内，后来逐渐向东迁徙。炎帝又号神农氏，传说他“初都陈，又徙鲁”，即把都城由陈迁至曲阜。因此在历史上也把曲阜称为“古炎帝之墟”。在有关黄帝的传说中，则有“黄帝生于寿丘”“黄帝自穷桑即位，后徙曲阜”等说。寿丘即在曲阜城东，穷桑一说在曲阜