

中华武术传统名拳纵览

荆楚武术

郑勤 著



人民体育出版社



中华武术传统名拳纵览

荆楚武术

郑

勤

著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

荆楚武术 / 郑勤著. —北京: 人民体育出版社, 2009
(中华武术传统名拳纵览)

ISBN 978-7-5009-3577-3

I. 荆… II. 郑… III. 武术—体育运动史—湖北省
IV. G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210975 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 印张 194 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 978-7-5009-3577-3

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)

出版者的话

面对 21 世纪的中国，我们抚今思昔，追溯传统。武术，作为中华民族优秀传统文化的组成部分，古往今来，传承发展，千锤百炼，享誉中外而惠及大众。三年前，人民体育出版社力邀全国各地的武术专家和资深学者一起从不同区域、不同角度、不同视角开发并锁定在“经典武术文化的大众化”这一出版定位上，编写了第一批《中华武术传统名拳纵览》，旨在加大中华武术的宣传力度，打造传承、弘扬我国传统武术文化的平台，给中外武术工作者和爱好者提供一批认识、学习、欣赏富有地域色彩的、有理论与实践意义的专业图书，希冀百花齐放而不失国粹。

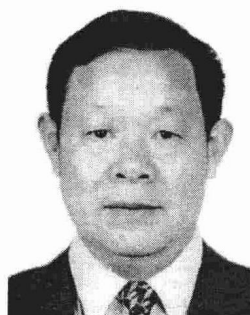
此套丛书，从北到南选择了十个地域，以地域文化为引导，以武术人文特点、武术名人逸事等为桥梁，全面介绍经典拳种的起源、发展、传承、风格、技法及演练诀窍。其门类齐全，特色突出，涵盖面广，都是广为人知的拳种，在全国有较大的影响力和知名度。专家们以实用、简洁、有根、有趣

的编写方式向人们传达武林的奇妙和精深，并力图将其代表性的拳种原汁原味地再现。阅读此书，会使读者以全新的视角看待许多熟悉的传统武术文化，并引导读者寻根溯源，到各拳种的源头及各流派的衍生之地，切身感受不同地域的武术风格与文化所带来的乐趣。

为了方便读者阅读和学习，本套丛书的每一单册均配备了相应地域武术的 DVD 演示光盘，用专家和传人精湛的技术显示各流派拳种的风格。我们衷心祝愿这套文武相映、动静相宜的读物能成为读者学习武术、研究武术的良师益友和得力助手。

2010 年 1 月

作者简介



郑勤 1951 年 10 月出生。湖北宜昌市人。自幼习武，先后从诸多名师。1975 年毕业于华中师范大学地理专业，1979 年至 1983 年先后在武汉体育学院和安徽师范大学进修武术，1985 年至 1986 年在华中师范大学体育系研究生班学习。大学教龄 32 年。1975 年至 1986 年任助教。1986 年至 1991 年任讲师。1991 年至 1997 年任副教授。1997 年至今任教授、硕士生导师。精通中国传统武术和养生功法，有丰富的教学经验，培养了大批优秀学生。多次应邀为外国学生及来中国留学生、专家讲学，获得好评。著作有《太极文化与功法》《神奇的武术》。曾发表论文多篇，并完成了国家体育总局武术研究院科研课题《传统武术古籍整理的研究报告》。

试述楚人尚武

(代序)

王玉德

手捧郑勤教授的新著《荆楚武术》，脑海中不由得想起了“楚人尚武”四个字，于是想先谈谈楚地武俗，再谈谈郑勤其人其书。

一、楚人尚武

“楚人尚武”，这是文化学界约定俗成的一个共识。但是，这句话最早出自哪一本书，还有待考证。我想，“楚人尚武”，大约与楚国曾经有过的辉煌有关。楚庄王在世时，带甲百万，饮马黄河，问鼎中原，何等威武！《国殇》有诗句云：“带长剑兮挟秦弓，首虽离兮心不死。”“身既死兮神以灵，魂魄毅兮为鬼仁。”这又是何等的勇武精神！先秦时期，楚人普遍佩剑，湖北江陵雨台山楚墓出土青铜剑 172 件。即使是楚国平民墓，也有一剑相随。楚国的养由基是一位神箭手，能百步穿杨。楚共王时的武士叔山冉、楚惠王时的武士熊宜僚，武艺高超，力大无穷，可敌百人。楚人立国 800 年，灭国 600 个，开辟疆域 5000 里。公元前 323 年，亚历山大帝国崩溃后，楚国是当时世界上第一强国。因此，我们可以说荆楚武术的第一个特点是历史悠久，源头灿烂。

“楚人尚武”，与楚地的社会风气有关。明清时期，在武汉三镇，到处是收徒授业的武馆。外地商人到了湖北，有徽商、晋商，无不办武馆。名士高人，遍布荆楚，以武养生，以武为业，



以武会友，以武为乐。有的学校数百人，学生一边学文，一边习武，冬练三九，夏练三伏，不辞劳苦，以苦为乐。习武的学生，有的为了健身，有的为了爱好，有的为了就业。三楚大地，如果你起个大早去采风，在长江边，在汉水旁，在云梦泽，在大别山，都可以见到练武之人。从白发苍苍的老人，到牙牙学语的孩子，有单独练习的，有三五切磋的，蔚然成风。谁要有几套功夫在身，就会得到啧啧赞语。因此，我们可以说荆楚武术的第二个特点是群众参与，基础广泛。

“楚人尚武”，与楚人对武术文化的贡献有关。楚地位于长江中游，上承巴蜀，下接吴越，北有中原，南有湘粤，全国各地的武术汇聚楚地，楚地为中华武术提供了一个大平台。同时，楚人聪慧，乐于创造，荆楚大地在历史上形成了各种武术流派与拳种，诸如武当拳、洪门拳、孔明拳、鱼门拳。在民间，还有许多从不知道名称的拳种在流行，这些都是中华武术的瑰宝！武汉体育学院以武术专业为特色，每年培养出一批武术精英人才。因此，我们可以说荆楚武术的第三个特点是海纳百川，推陈出新。

“楚人尚武”，与楚地的人文精神有关。武，永远是与精神联系在一起，楚人一直具有勇往直前、奋发有为的阳刚精神。《左传》记载，楚文王时流行武舞，舞场上干戚羽旄，杀声震天。这种武舞，在《左传》中仅见于楚国，大有“刑天舞干戚，猛志固常在”的气势。因为尚武，楚人才产生了无数英雄豪杰。1911年的武昌起义，改变了整整一个时代。1927年的黄麻起义，造就了几百位将军。不过，楚人尚武，不等于不尚文。谈到文，荆楚比起任何省市毫不逊色。从屈原到张居正，历史上有几个文人能与他们相比？在习武之中，伍子胥、岳飞、张三丰等都是能文能武的英才。因此，我们可以说荆楚武术的第四个特点是有文有武，刚柔相济。

《周易·系辞》云：“神以知来，知以藏往，其孰能与于此

哉！古之聪明睿知，神武而不杀者夫。”楚人习武，就在于不甘落后，在于居安思危，“君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也”。又说：“君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子修此三者，故全也。”作为一位湖北人，我以“楚人尚武”而自豪。

二、郑勤其人其书

郑勤是地道的楚人，是楚人中最喜欢武术的一位代表。我与他相识二十多年，犹如兄弟，太了解他了。如果要我对他给一句话评价，那就是“以武术为生命的人”。他把一切看得很淡，唯武是崇，把人生与武术融为一体。

郑勤从小练武，进大学时，本来学的是地理专业，毕业之后偏偏跑到华中师范大学公体部教武术，一教就教了三十多年，还年年带学校的武术队，武术队年年在全省大学生的武术比赛中拿奖。

郑勤还经常到湖北乃至全国各地拜访武术高人，别看他早在1997年就是教授，可他学起武艺来，就像一个小学生，为师傅送水、擦汗，没有一点儿架子。正因为他几十年如一日地拜师学艺，故而掌握的套路特别多，认识的武术界名人也特别多，学艺的经历也特别丰富。我时常劝他写一本《习武访师记》，劝他把尝到的各种套路都拍摄下来，做成光盘，他总是一笑了之。我时常想，中国民间埋名隐姓的武术高人有很多，有创造性的武术也不少，行将失传的武术也不少，千万不可低估这一部分武术文化资源。作为学院派的武术老师，就应当时常到社会中去，到下层民众中去，挖掘民间武术，系统整理之。中国武术界如果多有几个像郑勤这样的人，不愁武术无传人了。

其实，郑勤身边也有许多酷好武术的楚人。如郑勤的一位好朋友，也是我的一位好朋友，叫贾海如，从小就习武，在黄石市体校和湖北省体委武术队练就一身功夫，现在武汉体育学院的武

术学院任教，已经38岁了，还不谈朋友，总说怕谈朋友耽误了练功。其实，他早就功成名就了，他自己曾在全国武术比赛中拿过奖，他带的学生也曾多次在国际和全国武术比赛中获奖，他还几次被公派到国外担任武术教学工作。可他就是从不想成家的事，真叫人着急。

这样的武术痴迷者在楚地有好多。正是因为楚地有成百上千这样的人士，所以才形成了“楚人尚武”风俗，才给国人以“楚人尚武”的印象，“楚人尚武”也才成为楚文化的一个重要特征，“楚人尚武”又成为楚人勇往直前的不竭精神源泉与动力。

《荆楚武术》是郑勤几十年心血的凝聚。正如前述，他的本行是地理学，喜好的是武术，因此，撰写荆楚武术，正是他的强项，他的兴趣，他的最爱。由专业人士写业内之书，至少可以说内行话，可以饮饕[★]激情。我读其书，感到有以下几点给我印象很深：

其一，首次全面介绍了楚地武术。为写这篇小序，我查阅了身边的图书，如张正明先生主编的《楚文学库》，程涛平主编的《楚文化知识丛书》，都是洋洋洒洒几十本的丛书，竟然没有一本是专讲武术的。迄今为止，还没有一本《荆楚武术》，这本书可以说是填补了楚文化中的一个薄弱环节。事实上，这套丛书也很有意义，在中国学术界，我们总是听说有地缘政治学、地缘经济学，还没有听说地缘武术学。这套书开启了中华武术研究的新领域，从区域角度全面研究地方武术，填补了中华武术的一个空白。

其二，首次提供了一些武术新材料。这一年来，郑勤是在倾心写作此书，把他平时记录的资料、采风的所见所闻，尽可能在这一本书中反映出来。如鱼门拳，这是在湖北比较有特色的拳种。湖北号称千湖之省，淡水鱼多，人们喜欢养鱼吃鱼，无鱼不成席。在仿生拳里面，人们很容易创造出仿照游鱼的拳种。

荆楚武术是一个博大精深的课题，不可能毕其功于一役。这本书只是一个良好的开端，一个起步，还有许多问题值得进一步探讨。如楚人为什么尚武、尚武表现在哪些方面、荆楚武术的特征、荆楚武术的贡献、楚地武术在各朝各代是如何传承的、楚地武术在空间上又是如何包容的、楚地各县市武术又有什么不同等等。据我所知，鄂北与鄂南、鄂东与鄂西在文化上是有差异的，武术也是有差异的。楚地范围，不仅指湖北，古代有“三楚”之说，真正的楚地还涉及湖南、河南、江西、安徽、四川的一部分地区，特别是湖南也是正宗的楚地。湖南人的尚武与湖北人的尚武也是有差别的，武术也有所不同。如何发掘各地武术的个性、如何把民间深藏的武术挖整出来、如何提升荆楚武术的文化内涵、如何改变荆楚武术中存在的落后性、如何把荆楚武术作为文化产业开发、如何开展荆楚武术与其他区域武术的比较研究、如何让荆楚武术走出国门，这些都还可以深入研究。

我盼望郑勤继续开展这项研究，还希望有更多的武术爱好者开展这项研究，从一个个地区做起，把中华武术在全国弘扬起来，只有这样，中华文化的全面复兴才不至于是一句空话，中华民族复兴才指日可待。

序 二

一本难得的楚地武术健身的活辞典

——郑勤《荆楚武术》读后

有幸读到郑勤君的新著，十分欣喜。因我是一个武术的痴迷者，凡见到民族体育表演和影视作品，情有独钟，不肯放过，从中不仅对自己健体强身得到鼓舞，还从武术招式、舞姿动作中获得艺术享受。

中国武术的诞生历史源远流长。在几千年前的原始部落群居时代，当时生产力低下，劳动人民为了生产的需要，凭着石制、木制的手击器械，同凶猛野兽搏斗，武术就是从原始人狩猎中萌芽发展起来的。那时不是锻炼身体和保卫，而是一种初步的生产技术。

说来也巧合，在考察我国武术形成、发展的过程中，发现荆楚武术的孕育形成有着特殊的地位和意义。当时，武术的生产技术作用正逐渐消失，而春秋战国时代，正是楚国扩大疆土、走向强国之路的时期，培育了楚人崇尚武装的思想，在发展武术上造就了剽悍好胜、顽强倔犟的性格，从而促进了湖北武术在楚地民间的广泛流传。随着武术在楚地的发展进程，武术除了成为军事技术外，还发挥了健身、娱乐的功能，于是荆楚武术才能由简单到复杂，通过手眼身法步、精神气力功的协调动作，形成徒手的拳术套路和器械的套路，总结成了“十八般武艺”，成为现代武术，成为进行全面训练的一种体育运动手段。

郑君的《荆楚武术》，我从头到尾作了拜读，我初步感悟到



它具有四个突出的特色：

一、荆楚武术诞生在以凤鸟为图腾的楚地，自然形成了它具有浪漫、潇洒、厚重、灵气的格调。郑君正是从楚文化的历史背景和地貌，从荆楚的由来，从楚武术的诞生和发展出发，这样给人以联想和回味的空间，读来更觉得具有多维的立体感，看得清，摸得着。

二、《荆楚武术》是一本具有“三个一”的好书，那是“一读就懂，一懂就用，一用就灵”。郑君在叙述各章的具体内容时，不是引经据典或从理论到理论的空谈，而是尽力运用实际从民间流传的采录的资料，明白如话，读懂了就能使用，不少地方还配有图式，真是文图并茂。

三、通常说，武术是以中华的神秘文化为坐标的，而荆楚武术就是天生的神秘的本土文化，不少招式的产生就有传奇的色彩，可以说它具有自然天成的特质和风采。

四、《荆楚武术》是郑君长期采风积累的一个硕果。自我与郑君结识以来，深感他虚心好学，他的“终身立志献身给中国武术事业的拼搏精神”，令我感动。“形成于思，业精于勤”，他时时不忘深入实地考察采风，天天不停习武钻研，为武术宝库增添积累，决心要开拓一个中华武术的新天地。正如著名历史学家张舜徽教授对郑君的赞词所说：“凡习武者应知之事，靡不毕载，用心已勤，造福必大。”

李继尧

2007年8月7日夜于果多堂

目 录

第一章 荆楚武术的历史背景	(1)
第一节 荆楚名称的由来	(1)
第二节 楚国历史简述	(3)
一、楚国的疆域	(3)
二、楚族与楚国家的形成	(5)
三、楚国的经济状况	(6)
第三节 楚文化概述	(9)
一、楚文化的含义	(9)
二、楚文化的产生与发展	(9)
三、楚文化的特色	(11)
四、楚文化与其他文化的关系	(13)
第二章 荆楚武术的产生与发展	(15)
第一节 荆楚武术的产生	(15)
第二节 荆楚武术的发展	(21)
第三章 荆楚武术的传授与交流	(26)
第一节 荆楚武术的传授	(26)
一、学校教育	(26)
二、武馆	(29)
三、武术团体	(31)
第二节 荆楚武术的交流	(33)



第四章 荆楚武术的流派与拳种	(45)
第一节 荆楚武当武术	(45)
一、武当阴阳八卦掌	(47)
二、武当纯阳拳	(48)
三、武当太和拳	(49)
四、武当太极拳	(50)
五、武当太乙五行拳	(50)
六、玄门五行拳	(51)
七、内家拳法	(52)
八、赵堡太极拳	(52)
九、武当字门拳	(53)
十、武当擒拿手——永锦丝	(53)
十一、武当太乙神剑门拳功	(53)
十二、武当恒山派武术——迷魂拳	(54)
十三、武当松溪派——内外翻捶	(54)
十四、武当淮河派——太乙六合功	(54)
十五、武当丹派剑术	(55)
十六、武当清虚派武功	(55)
十七、武当乾坤门——风雷掌	(55)
十八、武当太乙铁松派——太乙混元球	(56)
十九、武当太乙天鹰门——太乙天鹰功	(56)
二十、武当“功家南派”	(56)
二十一、通背掌及武当八仙剑	(57)
二十二、武当云房太极拳	(57)
第二节 荆楚武术拳种	(58)
一、岳家拳	(58)
二、洪门拳	(61)

三、孔门拳	(62)
四、鱼门拳	(62)
五、熊门拳	(62)
六、严门拳	(63)
七、水浒门拳	(65)
八、窄门拳	(66)
九、佛门拳	(66)
十、隐仙门	(67)
十一、大字门	(68)
十二、小字门	(69)
十三、单弓门	(69)
十四、向门	(70)
十五、土家族武术	(71)
十六、鄂西苗族拳	(71)
 第五章 武当拳十八式	(73)
第一节 武当拳十八式简说	(73)
第二节 武当拳十八式基本动作	(75)
一、基本动作	(75)
二、基本特点	(83)
三、基本技法	(84)
第三节 武当拳十八式套路	(84)
一、动作名称	(84)
二、动作说明	(85)
 第六章 洪门拳——青龙手	(107)
第一节 洪门拳简说	(107)
第二节 洪门拳青龙手套路	(108)

一、动作名称	(108)
二、动作说明	(110)
第七章 孔门拳——龙狮	(140)
第一节 孔门拳简说	(140)
第二节 孔门拳龙狮套路	(141)
一、动作名称	(141)
二、动作说明	(142)
第八章 鱼门拳——燕青图	(170)
第一节 鱼门拳简说	(170)
第二节 鱼门拳燕青图套路	(172)
一、动作名称	(172)
二、动作说明	(173)
第九章 荆楚武术名人及逸事趣闻	(203)
第一节 古代名人	(203)
第二节 近现代名人	(208)
第三节 近现代老拳师名录	(215)
第四节 逸事趣闻	(217)
后记	(234)

