

保安格斗技能

81招

保安格斗法

乔凤杰 编著



北京体育大学出版社

中华武术传统名拳纵览

中 州 武 术

乔凤杰
编著

人民体育出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:张义霄

责任校对:一 肖

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

81 招保安格斗法/乔凤杰编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

ISBN 7-81003-883-4

I . 81... I 乔... I 搏击方法(武术)-中国 N . G852

.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12904 号

81 招保安格斗法

乔凤杰 编著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.25

定价:8.00 元

1994 年 11 月第 1 版

1994 年 11 月第 1 次印刷

印数:9500 册

ISBN 7-81003-883-4/G · 682

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

以武载道，习武悟道，是中州地区一个较为久远的传统。中州武术，是中国武术的重要组成部分，在中国武术中具有很高的地位。以发祥于中州的三大拳种为代表的中州武术，对于中国武术整体发展的作用是举足轻重的。把中州武术介绍给世人，是非常必要的。

在我看来，中州武术之所以具有重大影响，大致有以下几个方面的原因：其一，发祥于中州的少林拳、陈式太极拳和苕家拳三大拳种，体系完整，影响面很广，习练人数很多；其二，流传于中州地区的武术拳种很多，并且多数在此已根深叶茂，传人众多；其三，无论是发祥于中州的三大拳种，还是已在此流传久远的其他拳种，均受到了中原文化的深刻影响，具有明显的中原文化特色，如在发祥于中州的三大拳种中，少林拳与以少林寺佛教为主的传统文化之间，陈式太极拳、苕家拳与以道家道教为主的传统文化之间，都具有深刻而明显的互动关系，从而使得这三大拳种已客观成为中原文化其实也就是中国文化的代表与象征。

本书作为《中华武术传统名拳纵览》读物之一，在概括地介绍了中州历史与文化的基础上，重点介绍了发祥于中州的三大拳种——少林拳、陈式太极拳和苕家拳。因为这三大拳种在中州地区传人众多，且不乏高功夫、高境界的专家学者，所以，本书的写作，笔者有意地融入了大量相关专家学者的材料。这其中，大量的少林拳资料是由少林拳研究专家王长青先生（释德虔大师）提供的，大量的苕家拳资料是由苕家拳大师刘义明先生提

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



乔凤杰，博士，教授，博士生导师。出生于武术世家，从小习武。先后于河南大学体育学院、河南大学哲学与公共管理学院、南京大学哲学系获教育学学士学位、哲学硕士学位、哲学博士学位，并在上海体育学院武术

系完成博士后研究工作。学术研究涉及武术哲学、文化哲学比较、武术技击等领域，已出版《武术哲学》《中华武术与传统文化》《采莲手实战技击法》《81招保安格斗法》《河南旅游武术文化》《陈氏太极拳图说译注（卷首）》《搏击抓法》等著作，发表论文八十多篇。

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

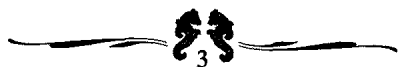
目 录

第一章 中州的历史与文化	(1)
第一节 中州的人文地理	(1)
第二节 中州的文人武者	(2)
一、中州历史上的著名思想家	(2)
二、中州历史上的著名武术家	(9)
第三节 中州的武术圣地	(22)
一、少林拳发祥地登封	(22)
二、太极拳发祥地温县	(24)
三、芗家拳发祥地荥阳	(25)
四、曹魏武术中心安阳	(26)
第四节 中州的拳种流派	(28)
一、禅武合一之少林拳	(30)
二、太极拳源头之陈式太极拳	(31)
三、文武双修之芗家拳	(32)
第二章 少林拳	(34)
第一节 少林拳的发展历程	(34)
一、创始	(34)
二、形成	(36)
三、发展	(38)
四、成熟	(39)
五、衰落	(41)



六、新发展	(42)
第二节 少林拳的理论特色	(43)
一、禅武一体	(43)
二、武医相依	(44)
三、动作仿生	(45)
四、武以文饰	(47)
第三节 少林拳的技术要求	(48)
一、拳打一条线	(48)
二、拳打卧牛之地	(49)
三、以目注目，内外三合	(50)
四、非曲非直，滚入滚出	(51)
五、进低退高，起横落顺	(52)
六、吐气发声，以声助威	(52)
七、劲猛力实，刚柔相济	(53)
八、运气贵缓，用气贵急	(53)
第四节 少林小洪拳	(54)
一、少林小洪拳简介	(54)
二、少林小洪拳（一路）动作名称	(54)
三、少林小洪拳经典套路图解	(55)
第三章 陈式太极拳	(83)
第一节 陈式太极拳的发展历程	(83)
一、创始	(83)
二、开放	(91)
三、提升	(92)
四、传播	(93)
第二节 陈式太极拳的理论特色	(95)
一、与阴阳五行学说相结合	(95)

二、与中医经络学说相结合	(96)
三、与导引、吐纳技术相结合	(97)
第三节 陈式太极拳的技术要求	(98)
一、腰为主宰，以身带臂	(99)
二、螺旋缠绕，连绵不断	(99)
三、呼吸随势，意气势合	(101)
四、松活弹抖，吐气发声	(101)
五、刚柔相济，节奏鲜明	(102)
六、外似处女，内似金刚	(104)
第四节 陈式太极拳小架	(105)
一、陈式太极拳小架简介	(105)
二、陈式太极拳小架（一路）动作名称	(106)
三、陈式太极拳小架经典套路图解	(108)
第四章 芗家拳	(216)
第一节 芗家拳的发展历程	(216)
一、创始	(216)
二、传承	(221)
三、困境	(223)
第二节 芗家拳的理论特色	(227)
一、以培养中气为拳学宗旨	(227)
二、强调气力之根本在于聚精会神	(229)
第三节 芗家拳的技术要求	(231)
一、头似蜻蜓点水，腰如鸡鸣卷尾	(231)
二、似梦里着惊，似悟道初醒	(232)
三、三尖相照，三尖俱到	(232)
四、虚实相间，刚柔并济	(233)



第四节 芗家二十四大战拳	(235)
一、芗家二十四大战拳简介	(235)
二、芗家二十四大战拳动作名称	(235)
三、芗家二十四大战拳经典套路图解	(236)
参考文献	(273)



第一章 中州的历史与文化

第一节 中州的人文地理

中州，即豫州。因豫州位居“九州”（冀州、兖州、青州、徐州、豫州、扬州、荊州、梁州、雍州）之中，所以就被人们习惯性地称做中州。古代的中州，大体相当于今天的河南省所辖区域。

《尚书·禹贡》称：“荆、河惟豫州。”这里的“荆”，即荆山；这里的“河”，即黄河。豫州，也就是指古代的荆山和黄河之间的广大地区。因为，在《禹贡》时代，荆山，就是指今天的湖北省南漳西之荆山，而黄河，则是从武陟、荥阳以下，流经河南省东北部的新乡、安阳东，河北省的邯郸、邢台、文安洼一带，然后注入渤海，所以，指代古代的荆山与黄河之间的广大地域的豫州，其范围也就与今天的河南省所辖区域大体相当。今天，我们实际上常用“中州”来代称河南省。

中州河南，地势平坦，东经 $110^{\circ}22'$ 至 $116^{\circ}38'$ ，北纬 $31^{\circ}23'$ 至 $36^{\circ}22'$ ，西高东低，分为豫东平原、南阳盆地及豫西、豫北、豫南山地五部分。面积 16.7 万平方公里，年均气温 $13 \sim 15^{\circ}\text{C}$ 。属于暖温带季风气候，1 月平均气温 $-2 \sim 2^{\circ}\text{C}$ ，7 月 $26 \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，平均降水量 600 ~ 1000 毫米。全省共划 18 个地级市、20 个县级市、88 个县。中州河南，扼东西南北交通之要冲，山地西绕，大河横穿，平原辽阔，气候湿润，土质肥美，深得天时地利之

便，历来是人们劳动、生息、繁衍的圣地和兵家逐鹿之场地。

八千年前至五六千年前，中州即出现了裴李岗文化、仰韶文化和龙山文化。伏羲氏、轩辕黄帝等，都曾在此活动。自周至宋，先后有十多个朝代在河南建都，因而文物古迹遍布中州。上古文化遗址，太昊陵、东周王陵、北宋皇陵等古代陵墓，古阳城、夏台、羑里城遗址、龙亭等古代城池、宫庭建筑遗址，苏秦故里、玄奘故里、杜甫故里等名人故居，白马寺、少林寺、相国寺、龙门石窟等遗存寺庙，周公测景台、观星台等古代天文设施，洛阳太学、嵩阳书院、应天府书院等古代学府，等等，共同构成了底蕴丰厚的中州文化。

中国的八大古都，中州河南就占有四个：洛阳、开封、安阳、郑州。古（古文化）、河（黄河）、拳（少林拳、太极拳、苌家拳等）、根（寻根觅祖）、花（洛阳牡丹），乃是中州文化的特色内容。

第二节 中州的文人武者

一、中州历史上的著名思想家

（一）道家学派的老子和庄子

老子和庄子是中国传统哲学中道家的主要代表人物。他们的思想，对整个中国文化有着非常深远的影响，自然对中国武术也有着非常深远的影响。

老子 姓李名耳，字伯阳，楚国苦县（今河南鹿邑县）人，春秋末期著名的思想家，道家学派的创始人。老子做过周朝史官，后退隐，留有《道德经》（即《老子》）一书。老子认为，

“道”是世界的本原与万物的依据，“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“反者道之动，弱者道之用”，所以，人们应该“尊道重德、反动弱用”。在老子看来，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，乃是世间最为聪慧的实践原则。老子所谓的道德，其实即是人生的最高智慧。老子的智慧，兼顾终极信仰与现实追求，以“道”为世界本原，以“得道”为人生的最高境界，以“为学日益，为道日损”为个人修养的基本原则，以“反动弱用”为现实人生的方法论，教育人们要志存高远，淡泊名利，守弱处雌。老子重视个体生命，重视个人的道德修养，告诫人们要以聪慧的方式来对治人们的生命焦虑与生活焦虑。老子在政治上主张“无为而治”，反对自作聪明的扰民暴政。老子的学说影响深远，为后世各家各派所吸收、阐发。

庄子 名周，字子休，宋国蒙（今河南商丘）人，战国时期的著名思想家，道家学派中与老子齐名的的重要人物，两人被后人合称为老庄。庄子和老子一样，把“道”作为世界本原，认为天道自然无为，但在“道”和“物”的关系上，他具有不同于老子的泛神论色彩。他认为形体产生于精神，而个别精神产生于“道”，同时他又认为“通天下一气耳”，道即是气。在他看来，道作为世界的统一原理，不是在天地万物之外的“造物者”，而是一切事物内在的原因。他认为道无所不在，充满天地。他认为事物无时无刻不在变移，虚满、生死都只是一时的现象，其形态是绝不固定的。在他看来，自然的一切都是美好的，人为的一切都是有问题的。因此，人们不应该以人的有目的的活动去对抗自然命运，更不应该以得之自然的天性去殉功名。庄子认为，真正获得自由的“至人”，应该是无待的人，应该是超脱于是非、名利、生死之外的人，应该是进入“天地与我并生、万物与我为一”境界的人。

作为中国传统文化的主流成分，老庄道家思想对中国武术产

生了潜在而又巨大的影响。道家关于宇宙本源的“道论”“气论”等观点，一直是武术哲学思想的理论基础；“反者道之动，弱者道之用”，以静制动，以柔克刚，反向操作，因敌变化，后发制人，等等，都被改造作为了武术技击的基本策略；“无为”“无待”，等等，乃是中国武术道德的重要内容；而“复归于无极”“为道日损”，等等，则是中国武术终极追求与终极训练的理论依据。

（二）儒家学派的程颢与程颐

程颢和程颐是亲兄弟，世称二程，在中国儒学思想发展史中占有很重要的地位，是中国儒学第二次复兴的主要骨干人物。

程颢（1032—1085年），字伯淳，学者称明道先生，北宋洛阳（今河南洛阳）人。北宋仁宗嘉祐二年（1057年）进士。历郡县、上元主簿，泽州晋城令。神宗熙宁二年（1069年）以吕公著荐，授太子中允权监察御史裏行。三年，因与新法不合，恳求外任，除权发遣京西路提点刑狱，固辞，改差签书镇宁军节度判官（《续资治通鉴长编》卷210）。七年，监西京洛河抽税竹木务。元丰元年（1078年）知扶沟县。三年，罢归居洛讲学。六年，监汝州酒税。八年，哲宗立，召为宗正寺丞，未行而卒，年五十四。程颢与其弟程颐同为理学奠基人，早年从周敦颐学，世并称二程。著有《明道先生文集》，由门人整理其日常讲录、经说等，后人与程颐著作同编入《二程全书》。《宋史》卷427、《东都事略》卷114、《名臣碑传琬琰集》下集卷21有传。

程颐（1033—1107年），字正叔，人称伊川先生，北宋洛阳人。为程颢之胞弟，与其胞兄程颢共创“洛学”，为理学奠定了基础。

24岁时曾在京师（今河南开封繁塔之左）授徒讲学。宋神

宗熙宁五年（1072年）偕兄于嵩阳讲学。元丰元年（1078年），程颐侍父随兄同往扶沟，“设庠序，聚邑人子以教之”。元丰五年，文彦博将其鸣皋镇（今河南洛阳伊川县境）之庄园赠给程氏，乃自建伊皋书院，讲学其中几达二十年。同程颢一样，主张教育目的在于培养圣人，“圣人之志，止欲老者安之，朋友信之，少者怀之”，圣人以天地为心，“一切涵容复载，但处之有道”，因此，教育必须以培养圣人为职志。在教育内容上，主张以伦理道德为其根本，“学者须先识仁。仁者蔼然与物同体，义、智、信，皆仁也”。《宋史》称他“学本于诚，以《大学》《论语》《孟子》《中庸》为指南，而达于‘六经’”。

教育以德育为重，强调自我修养，其途径为致知、格物、穷理。“致知则智识当自渐明”，致知乃在穷理，即尽天理。致知的办法是“格物”。“格，至也”，“格”是内感于物而识其理。“耳目能视听而不能远者，气有限耳，心则无远近也”，因此认识事物的关键乃在“心”。心“与天地合其德，与日月合其明，非在外也”，故致知重“内感”而不重外面事物。在学习方法上，强调求其意，“凡看文字，先须晓其文义，然后可求其意，未有文义不晓而见意者也”。

另外，主张读书要思考，“不深思则不能造其学”。或曰：“学者亦有无思而得其乎？”其教育主张和思想对后世教育影响极大。后人曾在他讲学之地设书院以为纪念，如河南嵩阳书院、伊川书院等。另外，全国各地亦有纪念他之书院，意在追踪继轨，以示其思想绵长。其著作被后人辑录为《河南二程全书》《程颐文集》《易传》和《经说》。

（三）墨家学派的创始人墨子

墨子，名墨翟，战国初期（约公元前468—前376年）杰出的思想家、教育家和军事家，墨家学派创始人。关于墨子的籍