

中华武术传统名拳纵览

古越武术

袁镇澜 著



人民体育出版社

中华武术传统名拳纵览

古越武术

袁镇澜 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

古越武术/袁镇澜著. —北京: 人民体育出版社, 2009
(中华武术传统名拳纵览)

ISBN 978-7-5009-3552-0

I. 古… II. 袁… III. 武术-体育运动史-福建省
IV. G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175365 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 9 印张 223 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 978-7-5009-3552-0

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

袁镇澜，男，1949年6月出生，浙江省温州市人。温州大学教授，硕士生导师。中国武术科研委员会常务理事、温州市武术协会主席，温州市第七、八、九届政协常委。享受国务院颁布的“政府特殊津贴”，获“中国体育荣誉奖章”。曾多次担任全国散打比赛裁判长，多次到国外传授武术或参加文化交流活动。

从小喜爱武术，童年时随家乡的钱建军老师学习武术。1964年进浙江省体工大队武术队当运动员，1973年担任温州市少体校武术教练，1985年考上武汉体院研究生部，随温敬铭、刘玉华、江百龙等教授攻读硕士研究生，1988年毕业，获硕士学位。1992年到日本天理大学留学，在中川敬、山本义泰等教授的指导下学习日本武道技术与理论，并进行中日武术比较研究。回国后，筹建浙江省体工大队散手队，参加第7届、第8届全运会散打比赛。多年来培养出尹进飞、陈立人、李晓秋、尤邦孟、卢秀栋、陈养胜等全国、世界冠军或知名运动员。1998年调入温州大学，现任温州大学武术研究所所长。

50年来一直处于武术第一线，从运动员到教练员，从大学生到大学教授，热爱武术训练、教学与理论研究。近年来的研究重点是深入探索武术的“技击”与“哲理”，中日两国武术的异同比较，武术在现代社会中生存、传播及发展等课题。

学术著作有：

《日本空手道》湖北科技出版社2004年出版；

《武术跆拳道自由搏击》广西师范大学出版社2003年出版；

《中日武术大观》 人民体育出版社 2003 年出版；
参与编写《武术“十五”国家级规划教材》 高等教育出版社
2005 年出版；
《日本剑道》 人民体育出版社 1994 年出版；
《日本合气道》 人民体育出版社 1994 年出版；
《散打摔跤》 广西师范大学出版社 2000 年出版；
参与编写《戚继光兵法》 时事出版社 1998 年出版。

前 言

在当今社会，武术作为文化，自然越是丰富多彩、越是深邃透彻就越有价值，然而武术在实际普及过程中，则越是简单、越讲究实效则越受人们的欢迎。近 20 年来，中国社会经济、生产技术快速发展，物质的富裕、科学的发达使人们的生活内容日益丰富，生活节奏也随之加快，使得现代人不大可能有过多时间来学习内容复杂、难度偏高的武术。因此，当今作为普及的武术形式必须是简单、实用，但又不能割断传统武术的文化思想内涵，否则武术会变成拳击、体操那样单纯的竞技运动。

理想的武术是底盘大、顶尖高的金字塔形的结构，所谓“底盘”是指普及面大，有大量的人群学习，内容则必须是简单实用的技击之“术”；所谓“顶尖”，是指武术体系的高级技术，虽然只有少数人，但其武术的演练艺术与武术文化思想水平非常之高，其境界达到“道”的水平。由“术”进“道”是中国武术必须要走的发展之路，本书介绍的“金水门拳法”似乎正朝着这一方向努力。

“金水门拳法”本是流传在浙南的民间武术，大约创立于明代嘉靖（1522—1566）年间，其主要内容有“金、木、水、火、土”五组攻防技法，还有两个套路与功法练习。其特点是突出武术技击方法，多以两人合练形式。“金水门拳法”技术系统简单扼要，“踢、打、摔、拿”技术分类清楚，教学条理分明。在套路练习方面，主张“少而精”，讲究“打练兼顾，体用合一”。

20 世纪 70 年代末，一部分武术爱好者将“金水门拳法”进

行整理，并在温州地区推广，经过多年实践，很受武术爱好者欢迎，尤其是青少年学生经过“金水门拳法”的学习与训练，技术长进迅速。自1983年以来，温州有18人次在全国、亚洲、世界散手锦标赛上获得冠军，同时用“金水门拳法”培养出一批武术专业人才，如陈立人（曾任国家拳击队教练、现为国家跆拳道队教练）、尹进飞（曾任国家拳击队教练，现为温州运动竞技学校校长）、谢益中（曾任国家柔道队教练）、卢秀栋（现任国家跆拳道队教练）、尤邦孟（现任国家散手队教练）、陈养胜（现任国家散手队教练）、黄志度（现任中国武警跆拳道队教练）等。

金水门拳法是在古老中华武术文明的土壤中滋养出来的，它有古越武术的独立的技术体系。现将它公布于世，也算是古越的“武术老树发新芽”吧。

（注：中国著名武术家温敬铭先生曾极力主张：中国武术的发展之路“必须经过整理研究，发出新芽，绝对反对砍掉老树接新枝的办法”。温敬铭，从蓝素贞的绵拳谈对整理研究武术的看法，体育文丛，1957，12）

本书的动作拍照由高忠虎、刘才、余润前、张维来等同学协助完成，特此鸣谢。

袁镇澜

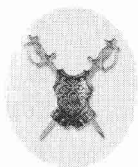
于温州大学武术研究所

2007年夏

目 录

第一章 金水门拳法简介	(1)
一、金水门拳法的来历	(1)
二、金水门拳法的特点	(2)
第二章 初级技术	(4)
一、身体准备活动	(4)
二、人体要害部位	(6)
三、礼节	(8)
四、步型与步法	(9)
五、攻击“工具”	(19)
六、三步拳	(37)
七、单势攻防实战练习	(48)
第三章 中级技术	(49)
一、五种重要攻击方法	(49)
二、飞腿踢法	(52)
三、格挡法	(54)
四、闪躲法	(58)
五、倒地法	(60)
六、功力训练	(62)
七、趋避攻防 40 法	(66)
八、十八打拳法	(129)

九、实战训练	(183)
第四章 高级拳法	(185)
一、金刚拳	(185)
二、“水形”功法	(240)
三、实战与套路	(250)
附录 古越武术名人逸事	(253)



第一章 金水门拳法简介

一、金水门拳法的来历

大约在 1966 年秋，结识一位比我年长 20 多岁的朋友，他从小练习武术。据他说：14 岁那年跟一名乐清湖岙乡的王老先生学习一种拳法，名为“金水门拳法”。据王老先生说，这拳法创立于明代嘉靖（1522—1566）年间，创拳者是天台县人，姓李名金水。李金水早年苦练拳术，后投奔在戚继光军中，学习军战实用的拳术及刀、棒之类的功夫，且作战十分勇敢。在临海花街战役中（注：花街是台州临海市南端的一小镇，1561 年 4 月 27 日午后，戚家军在花街与倭寇发生一场激战并大胜之，倭寇被斩首 300 多人），李金水一人杀死七个倭寇，但他自己不幸也被倭寇乱刀砍成重伤。后来戚家军奉命去福建追剿倭寇，因李的伤势比较重，没能随军南下，于是留在天台老家医伤。过了一年，李金水伤势痊愈，未再重返军旅，一边在家务农，一边将自己原来爱好的武术与军中习得的本领加以整理，形成一套教学用的拳法，取名为“金水门拳法”，空闲时给周围年轻人教拳，并在教学过程中不断完善。由于该拳法有军旅实践经验，所以较其他民间流行的拳法实用性要强，深得好评，不久流传到温州乐清一带。传到王老先生时已经三百多年了。

看了金水门拳法的演练，给人的印象是技击性很强，动作古朴、简单、实用，而且强调两人攻防合练的形式，是很少见的传统武术。可惜的是金水门拳法只是口传身授，没有文字资料。我



向那位朋友学习了一段时间，基本掌握了拳法模式，并做了必要的文字记录。后来又查阅很多地方历史资料，只发现一本明代晚期的温州地方志一类的书，书名为《岐海琐谈》（注：姜准著，永嘉乡先哲遗著委员会刊本。姜准大约是明代万历（1573—1620）年间人），该书第222条目中有一段记载：“永嘉手搏之法，传自李克明，别号文皋，原籍临海，或云乐清也。其法正拙俱有七路。世所称李拳师者是矣。至今里閭之习手搏者，咸从宗之。”据此推测，“金水门拳法”与此说可能有点关联。

二、金水门拳法的特点

“金水门拳法”主要内容有“金、木、水、火、土”五组攻防技法；“三步拳”“十八打”“金刚拳”等套路；“水形”功法等内容。其特点有：

（一）简单易学

金水门拳法简单，但能充分体现徒手基本技术，其技术动作在设置上以实际战斗为标准，不合实战要求的花哨动作一律取消。同时，在突出技击的前提下重视套路演练艺术，要求技术真实而且姿势威武高雅。训练方法以两人攻防形式为主，单人练习为辅。

（二）拳理明确

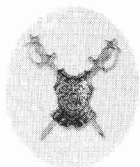
金水门拳法是以实用性为主的武术，但其内在与传统思想文化紧密联系，如新儒家、道家、佛教思想在拳理中处处体现，依“理”立拳，如人体的生理、徒手格斗的运动规律，当人受到意外攻击时的心理，生死攸关时如何等等。练习拳法为增强体质与心理机能水平，更是培养人的浩然正气，最终使练习者做到

“心”与“理”合，“理”与现实人生结合。世界上一切事物离开了人的存在就失去意义，而人的生存是以“心”为前提。心，即人的意志，金水门拳法训练目标重在培养意志力。通过不断练习，将使自己在人生道路上自强不息。同时对弱者有同情心，遇见不平能见义勇为并做到谦虚谨慎，平静宽容对人。

（三）教学条理清楚

金水门拳法在教学手段上分初、中、高三级进度。

初级掌握人体要害部位和攻击的基本方法等，达到以健身、简单自卫防身的目的。中级为徒手实战技术，以“金、木、水、火、土”命名五组攻防技法，充分体现“踢、打、摔、拿”技术。高级内容反而简单，只有“金刚拳”与“水形”功法两种，突出一刚一柔、一内一外的综合练习，将徒手实战与套路演练、身与心、体与用等融化合一，向“独知境界”发展。



第二章 初级技术

金水门拳法的初级技术部分，是入门初学者的学习内容，动作简单扼要，介绍练习拳法前的身体准备活动、人体要害部位、练习中的礼节、步型与步法、人体的攻击“工具”以及基础拳法等。

一、身体准备活动

练习之前，应先活动身体，此举既是健身需要，也是柔软肢体、掌握刚柔拳法的前提。身体活动不可太复杂，本拳法仅立四个动作，按口令练习。

(一) 肩臂环转运动

两脚分开站立；手臂自然伸直，以肩关节为轴，单手向前环转4次，再向后环转4次。两臂对称同时前、后各转4次。(图2-1)

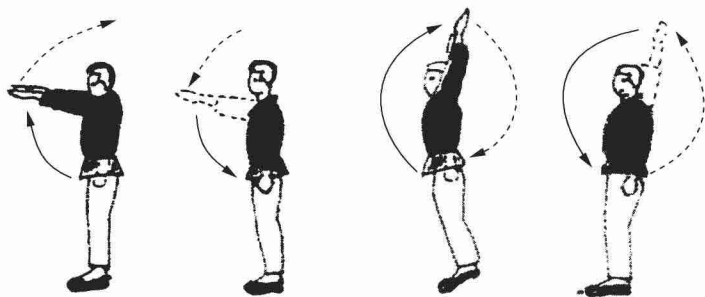


图 2-1 肩臂环转运动

(二) 膝部下蹲运动

两脚合并站立；两手按搭在膝盖上方，下蹲，慢动作深蹲4次，然后向左环转4次，再向右环转4次。（图2-2）

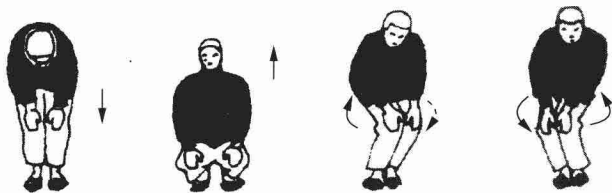


图 2-2 膝部下蹲运动

(三) 腹背仰俯运动

两脚分开站立；手臂自然伸直，两手由头上方随同身体向地面按压，然后两手叉腰向后仰，还原；再向前方按压。如此重复做8次。（图2-3）

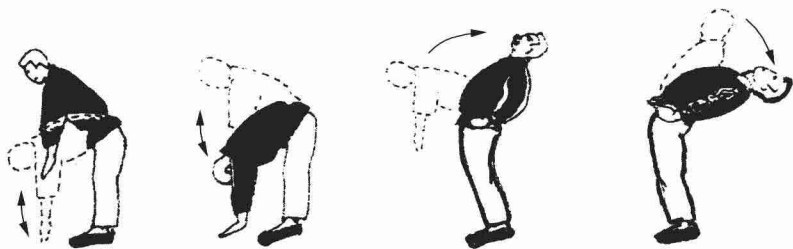


图 2-3 腹背仰俯运动

(四) 弓步仆步运动

两脚分开弓步站立，先右脚深蹲，左脚伸直，上下振压8次；换左脚深蹲，右脚伸直，上下振压8次。然后变仆步，左右交替上下振压各4次。（图2-4）



图 2-4 弓步仆步运动

二、人体要害部位

人体有很多脆弱部位，如果受到打击往往关系到人的生命安全，或造成局部伤害，或产生麻痹、痛苦等后果。金水门刚柔拳法列出 27 处人体要害部位，下面对照简图说明。（图 2-5）

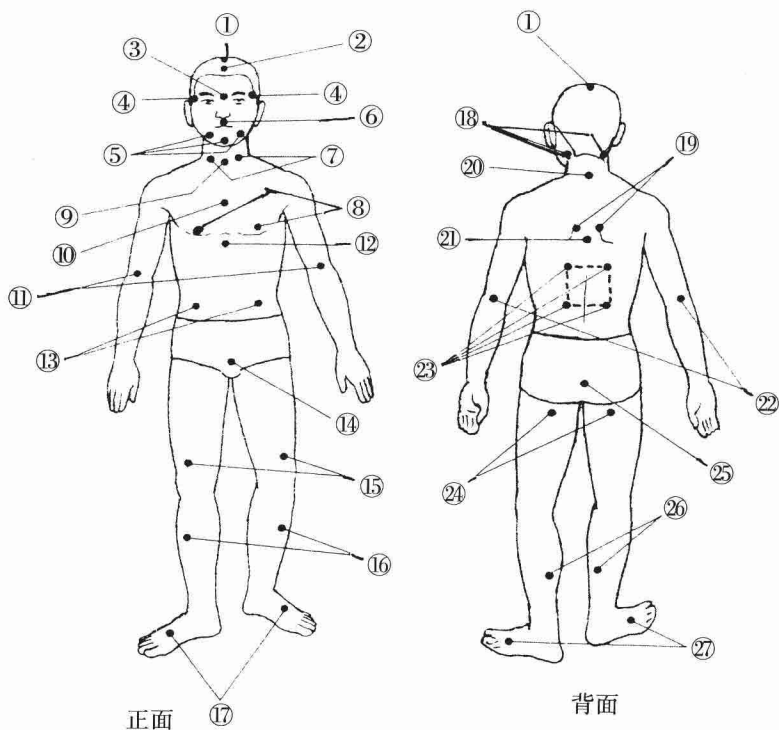


图 2-5 人体要害部位图

