

象形武术丛书

猴拳



洪述顺
牛天全 编著

傅建全
于欣阳 助编

陕西人民教育出版社

G85
89

象形武术丛书

216015

猴拳

基藏

洪述顺
牛天全
傅建全
于欣阳

编著

助编



10301969

3801X-81

辛0001

陕西人民教育出版社

武术丛刊

象形武术丛书

猴 拳

洪述顺

编著

牛天全

傅建全

助编

于欣阳

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

新华书店经销

铜川市印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 2.75印张 55千字

1990年7月第1版 1990年8月第1次刷

印数：1—10,900

ISBN7—5419—1439—8/Z·69

定价：1.20元

武術是國寶
大力挖掘研究
理和發展

鍾師統



中華體育總會前主席
中國奧委會前主席
鍾師統題詞

取其精華，去其
糟粕，更好的為人
民健康服務。

李天驥

一九八五年五月



中国著名武术家李天驥题词

目 录

一 猴拳简述·····	(1)
二 猴拳手型及图例说明·····	(3)
三 猴拳拳谱·····	(5)
四 猴拳组合名称·····	(7)
五 猴拳动作说明·····	(9)
附 猴拳路线示意图·····	(80)

一、猴拳简述

猴拳，属象形武术之一，系模仿猴子的动作、形态并结合武术技击手法而成。

猴拳起源甚早。长沙马王堆三号汉墓出土的西汉初帛画《导引图》中就有“沐猴”图像，或以为即是古代猴拳。近代猴拳多为套路，有多种技术风格，但要求在神态上做到“刚、柔、轻、灵、绵、巧、躲、闪、神、束”；在手法上做到“抓、甩、采、切、刁、拿、扣、顶”；在腿法上做到“缠、蹬、蹦、弹”。总的基本要求是形象、意真、招密、步轻、身灵。

猴拳、猴棍在我国大部分地区都有流传。四川成都体院武术讲师肖应鹏精研猴类拳械，他表演的套路在全国第一届全运会中获优秀奖。他还曾在中南海怀仁堂为中央领导同志表演，得到了很高的赞誉，被称为新中国第一代猴王。第二代猴王是王金宝（系肖应鹏的学生，现任江苏省武术队教练）。第三代猴王是四川省武术队队员、武术名将熊长贵。他精练猴棍，在1983年第五届全运会中荣获猴棍冠军。另有电视连续剧《西游记》中孙悟空的扮演者六小龄童，将猴的形象表演得维妙维肖，形同真猴。

这套猴拳是在深入考察民间流传的多种猴拳套路的基础上筛选综合而成。其风格别致，机警敏捷，轻灵闪躲，神巧绵束，蹿纵跳跃，形象意真，招密步轻，身活手快，抓拿扣

顶，刁打巧击，刚柔相济，虚实结合。

手型以刁、勾、拳、掌等4种为主，另有八字指。手法有抓、拿、刁、勾、扣、顶、刺、甩、采、切、劈、掏、架、冲、撩、砍、摆、贯、分、抬、推、砸、压、盖、穿、挂、按、挟、搂等29种。步型有弓、马、仆、虚、歇、丁、跪、独立等8种。步法有进、退、叉、盖、提、撤、跳、跃、纵、闪、并等11种。明腿有点、蹬、弹、踹、缠、合、摆、撩、戳、震等10种。另有踩、踏、挤、勾、挂等暗腿。

这套猴拳不仅是一套很好地体育锻炼套路，而且对培养攻防意识，训练技击实战技术具有积极的作用。在演练时要注意掌握猴子躬身（猴形别致）、提足（猴趣味浓）、眨眼（猴神酷似）、抬手（猴拳优美）及纵身之灵、抓拳之精、机警敏捷诸特点。在技击格斗实战中，要求出手快，招法密；出手打，回手抓、刁、勾。树立敢打必胜的信心，遇敌不慌，能进则进，能闪则闪，收放快速，灵活敏捷，眼明手快，踊跃直吞，虚实结合，避实进虚。由其不备而发之，乘其不意而攻之。同时亦讲究七拳并用，“脚踢七分手打三，五行四梢要合全”。做到知己知彼，相机而行，不拘守成规，“无意之中有真意”，意到手到，手到劲到，起落变化，奥妙无穷。

这套猴拳全部套路共分4段，67个组合，150个分解动作。素质较好的演练者完成全部动作，需1分25秒时间。

二、猴拳手型及图例说明

1. 猴拳手型：



拳

拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小指）并拢紧握，拇指回握压在食指和中指的第二节关节上（见图）。

掌：手掌展开，四指并拢，掌尖外翘，拇指回扣贴在掌上沿（见图）。



掌

勾手：五指捏拢成一撮，勾尖回勾（见图）。



勾手



刁手

刁手：拇指、食指、中指捏拢，无名指、小指随同前三指指尖向下微分开（见图）。

2. 图列说明

- 右手、右脚动作路线。
- - - - -→ 左手、左脚动作路线。
- - - - -→ 停顿后，再前进。
- ↗ ↖ 左、右碾地转体。

（注：上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。）

三、猴拳拳谱

猴震脚穿手亮掌
猴丁步托天指月
左进步猴猴撩掌
猴子转身右砍掌
左虚步摆拳按掌
白猿升天摘月亮
猴转身左右开弓
白猿独立双贯耳
猴王翻过火焰山
白猿身前抱右足
猴转身进步刁阴
猴叉步右拳击阴
白猿西撩东探海
白猿弓步铁扫帚
白猿腾空歇步拳
猿猴旋转砍腿掌
白猿分掌西望月
悟空旋过摩天岭
猴进步左右寻食
白猿进步右摘桃
猴伸腿照镜自视

白猿腾空连环掌
白猿骑马双推掌
悟空转身连环打
猴仆步左掌砍腿
猴腾跃双龙摆过
白猿仆搂右进胸
猴弓步铁拳下砸
悟空打魔上下开弓
金猴并步身前砸
猴刺掌刁手缩身
孙大圣滚过无底洞
猴深跪左右刁手
猴进步双手搬耳
大圣挥臂双击鼓
金猴双刁下搜山
白猿挟颈脚射天
白猿侧身左蹬腿
大圣退坐六盘山
金猴弓步双撩阴
大圣降魔脚戳手砍
白猿伸手抓鸡

猴王连环左右刁
白猿进步右掏腮
猴王转身右压肘
猴提膝二龙戏珠
白猿进步左掏腮
猴王转身左压肘
猴提膝二龙戏珠
白猿进步右掏腮
猴王转身右压肘
猴提膝二龙戏珠
悟空挥臂劈华山
猴王架天左穿山

白猿叉步左盖掌
悟空提膝指东天
猴跳步仆地追妖
猴王进步左刺掌
猴王拿手双盘鸡
白猿刁手龙摆尾
猴王拿手双盘鸡
白猿刁手龙摆尾
悟空伸手劈打妖魔
金猴捣眼八字指
大圣西天并按掌

四、猴拳组合名称

起 势

1. 虚步亮掌
2. 丁步架打
3. 弓步撩掌
4. 转身砍掌
5. 虚步摆拳

第 一 段

6. 腾空穿掌双刁手
7. 腾空转体双刺掌
8. 提膝贯耳
9. 侧手翻
10. 里合脚
11. 进步刁手
12. 倒叉击阴拳
13. 撩腿劈拳
14. 弓步分掌
15. 歇步冲拳
16. 转身砍掌
17. 独立亮掌

第 二 段

18. 旋风脚
19. 进步架掌勾手
20. 进步抬手
21. 戳脚架压掌
22. 腾空刺掌
23. 双推掌
24. 回身连环掌
25. 倒叉双刁手
26. 仆步砍掌
27. 腾跃摆掌
28. 接手冲拳
29. 弓步砸拳
30. 架打蹬腿
31. 并步砸拳
32. 刺掌双刁手
33. 前滚翻
34. 双刁手

第 三 段

35. 进步双刁手

36. 右弓步冲拳

37. 进步双勾手

38. 挟掌前点腿

39. 左蹬腿

40. 歇步亮掌

41. 弓步撩掌

42. 戳脚左砍掌

43. 戳脚右砍掌

44. 弓步右刁手

45. 屈膝双刁手

46. 右掏拳

47. 半跪步压肘

48. 提膝刺指

49. 左掏拳

50. 半跪步压肘

51. 提膝刺指

52. 右掏拳

53. 半跪步压肘

54. 提膝刺指

第四段

55. 弓步劈拳

56. 马步架打拳

57. 叉步盖掌

58. 提膝刺掌

59. 跳仆步穿掌

60. 进步刺掌

61. 十字手

62. 刁手摆打

63. 十字手

64. 刁手摆打

65. 进步劈掌

收 势

66. 八字指

67. 并步按掌

上步并步立正势

五 猴拳动作说明

起 势

1. 虚步亮掌（猴震脚穿手亮掌）

①并步立正：双脚并齐，两腿伸直。双手自然下垂于身体两侧，贴靠腿部。体成并步立正势，目视正前方。（图1）

②提脚抱拳：重心移至左脚。右脚提起，脚尖上勾。与



图 1



图 2

此同时，双手由两胯外侧向上抱拳于腰侧。体成提脚抱拳势，目视前方。（图2）

要点：提气、收腹、松肩，抱拳、提脚、目视三同时。

③抱拳震脚：右脚向下震脚于左脚内侧。两拳抱于腰侧不动。体成震脚并步抱拳势，目视体前方。（图3）

要点：震脚有力响亮。

④上步穿掌：重心左移，体下蹲。左脚前掌左外碾地45度成挺腿踏实；右脚随左外碾地向右侧前方上一步成屈膝



图3



图4

踏实。与此同时，右手变掌由右腰侧向后、向右侧外划弧摆掌，微屈肘，手心向上。左手同时由左腰侧变掌，经腰前向右前方划弧穿掌，位于右手腕上并贴右腕。体成屈膝穿掌势，目视左手掌。（图4）

要点：松肩、活腕，穿掌迅速有力。



图 5

⑤虚步亮掌：上下同动，重心在右，体下蹲。右脚右内碾地15度成屈膝踏实。左脚随右脚碾地向左前方上一步成虚步，脚尖内侧点地。与此同时，左手由右前方向前上方、过头顶向左侧（内翻手180度）顺时针划弧摆掌，手心向后，略低于肩。右手同时经体前向左、向下、经腹前向右侧上方顺时针划弧摆掌抖腕，手心向前，高于头。体成左虚步亮掌势，目视体左侧方。（图5）

要点：提气、收腹、松肩、活腕，摆掌迅速有力。

2. 丁步架打（猴丁步托天指月）

①进步架掌：重心左移，体上升。左脚外碾地30度成挺腿踏实。右脚随左脚碾地向右前方进一步屈膝踏实。与此同时，右手变拳逆时针划弧收回右腰侧抱拳。左手上翻手腕向头上方逆时针划弧架掌。体成右屈膝架掌势，目视右拳。（图6）

要点：松肩、沉胯，摆臂架掌迅速有力。



图 6