

东北翻子拳

杨晓军·著



吉林人民出版社

东北翻子拳

杨晓军 著

吉林人民出版社

东北翻子拳

著 者:杨晓军

责任编辑:黄式刚

封面设计:乌 兰

责任校对:邵小明

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:5.5

字 数:125 千字

标准书号:ISBN 7-206-03207-9/G·907

版 次:2005 年 7 月第 2 版

印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册

定 价:13.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

翻子拳是我国古老的优秀传统拳种之一,它技击性较强在东北地区传播流行较为广泛。为了继承和发扬我国古老的传统文化遗产,杨晓军同志在习练翻子拳 20 余年的实践经验的基础上,搜集大量的有关资料,整理成书,名之为《东北翻子拳》。

我对此书经过阅读,有手不释卷感,当今研究传统武术者不多,著书者也很少。尤其是在套路的基础上又加上了实战运用,此书就更以少见。

杨晓军同志是吉林体育学院的副教授,荣获中国武术段位制七段位称号。他擅长传统的武术,戳脚与翻子拳,曾从师戳脚、翻子拳名家于正平、史春林、佟庆辉等人,现从事武术教学工作。

为了挖掘古老的传统武术,培养武术人才,他刻苦钻研,勇于创新与实践,曾编写了《散打教材》、《散打技法教程》等著作,撰写专业技术论文 20 余篇。

《东北翻子拳》一书,短小精悍,套路古朴无华,技击性强,图文并茂,易学易懂,确为武术爱好者学练的好参考书。

高正谊

前 言

翻子拳是我国优秀的传统武术项目之一,现在流行区域主要是在我国的东北地区,如沈阳、鞍山、长春一带。但是目前能真正掌握原始传统翻子拳全艺的拳师已不多见,如果不马上及时抢救则将失传。

翻子拳发展历史悠久,动作古朴无华,技击特点突出,有良好的健身和实战作用。它的“双拳密如雨,脆似一挂鞭”的特色,深受武术爱好者的喜爱。过去得此拳者大都如获至宝,继承者大多都不肯轻传。

我从师我国已故的著名武术教育家,戳脚与翻子拳大师于伯谦之子,于正平老师习练戳脚与翻子拳近20余年,在此期间我又曾多次到沈阳向史春林、佟庆辉学习戳脚与翻子拳套路及技击精华,受益非浅,曾荣获过1985年东北地区在沈阳举办的武术散打70公斤级冠军,也为我在吉林体院进行教学与训练专业学生打下了良好的基础。

为了发掘我国传统武术的精华,抢救中华传统武术,继承民族文化遗产,在我国大力推广普及与发展翻子拳,我把本人习武20余年的全部技艺及资料加以整理,又借鉴了沈阳张福生、蒿心维二位师叔的有关资料,在原有套路方面略有些改动,目的是使习练者更好地学习及掌握,

现在我把这一成果献给国家、献给广大的武术爱好者。

在翻子拳完稿后由中国当代《中华武林百杰》吉林体育学院教授高正谊在百忙之中,抽出宝贵时间为本书审阅并作序,我深表感谢!

另外还有在翻子拳的整理过程中,由恩师于正平、师叔佟庆辉的热情支持,师兄弟于东、黄继祥、徐宇兵的大力协助及吉林美术出版社编辑华鹏同志的绘图,才得以完成此书。在此我致以诚挚的谢意。

本人在整理翻子拳一书中,因为悟性不强、学艺不深,理论水平有限,书中难免有误、有漏,敬望武术前辈及同仁批评指教。

杨晓军

目 录

第一章 翻子拳的历史简况	1
第一节 翻子拳的起源	1
第二节 翻子拳的形成与发展	2
第三节 翻子拳的继承与创新	3
第四节 翻子拳的特点	4
第二章 翻子拳的基本功法	7
第一节 翻子拳的手型	7
第二节 翻子拳的步型	11
第三节 翻子拳的步法	14
第四节 翻子拳的手法	18
第五节 翻子拳的腿法	22
第六节 翻子拳的功法	26
第三章 翻子拳的套路	31
第一节 站桩翻子	33
第二节 将手翻	54
第三节 脆八翻子拳赞	83
第四节 拔浪翻子拳赞	117

第四章 翻子拳技击法	145
第一节 手法技术实用法	145
第二节 腿法技击实用法	158
第三节 棒法技术实用法	162

第一章 翻子拳的历史简况

第一节 翻子拳的起源

关于翻子拳拳法的渊源,传说是由南宋时期岳飞所创,是岳家军操练士兵和在战场上与敌人徒手格斗而发展的一种拳法。在当今《翻子拳赞》中就有“武穆留下翻子拳”就是指南宋时岳飞所说的。

到了明朝时期,翻子拳基本逐渐成形。当时抗击倭寇的我国著名爱国将领戚继光就博采民间武术之长,编著拳经,对当时的各家各派武术技术都有评价。在他所著《纪效新书》拳经《捷要篇》曾提到“古今拳家宋太祖有三十二势长拳,又有六步拳、猴拳、鹞拳,名称各有所称,而实大同小异。至今之温家七十二行拳,三十六合锁,二十四弃探马,八闪番十二短比亦善之善者也”。戚继光在拳经《捷要篇》中所提的八闪番,就是当今的翻子拳。八闪番是明朝时期翻子拳的旧称,“八”是指翻子拳的八个招势,“闪”是指翻子拳在运用时的身法、步法,“番”是指疾速多变拳中套拳一系列连贯的手法。八闪番是当时明朝御敌实战一种技击性很强的短打拳术。从以上记载可以深信,“八

闪番”在明朝时期已经形成了比较完整的拳法套路。

第二节 翻子拳的形成与发展

据历史查述翻子拳到了清朝,则是 19 世纪 30 年代,即道光年间。在我国北方河南、河北、山东等相连地区,爆发了大规模的天理教农民起义。其中在起义军中有一个叫冯克善的领袖人(河南人,又名赵灿意)和其部将扬景、唐有义等都是武术高强之人。他们在率领天理教农民起义军攻打天津时,被清朝重兵包围,最后终因寡不敌众,天理教农民起义军失败,冯克善、扬景等受伤被俘,关押在大狱之中。在他们就要问斩处死之前,唐有义带领起义军残部里应外合,杀死看守数十人,劫冯、扬二人越狱成功。

后来,清朝派重兵围捕数月,他们只好化装成云游僧人,四处躲藏。数月之后,他们云游到了河北饶阳一带,被当时的好武富人段志绪、段志勇接待并隐匿其家中,段氏兄弟敬仰冯克善的武艺,从此段氏兄弟拜冯克善为师,冯克善在饶阳化名为赵灿意,人们尊他为赵老灿,冯克善不仅精通翻子拳,而且又是戳脚拳的名家,他在饶阳专教段氏兄弟习练以腿脚功夫为主的戳脚拳。在河北深县、蠡县隐藏时收王老梓、王占鳌为徒,专教以手为主的翻子拳,数年后两地徒弟方知师父同出一人,后来两家互教互学,最后形成了一个较大的门派体系,即现在的戳脚翻子门,其实是两个拳种,所以近代一些精通戳脚拳者,都均兼习练翻子拳。

第三节 翻子拳的继承与创新

在清末民初,河北深县人称为铁胳膊的王占鳌的弟子,人称为铁罗汉的徐兆熊闯关东到了奉天(沈阳)授徒传艺,专教翻子拳及戳脚拳,最后得翻子拳、戳脚拳精华者只有郝明久、杨俊峰二人和另一位名为胡奉山,原习“少林拳与形意拳”的奉天武术名人。胡奉山在与习练戳脚翻子拳的武师比试时,深深得知戳脚拳的厉害,最后他千里迢迢奔赴河北绕阳,拜段氏兄弟门下,专门攻习“戳脚”拳,数年后载艺而归,结合少林形意及戳脚的精髓创立了“胡家拳”后命名为戳脚文趟子拳。习练翻子拳戳脚拳的郝明久、杨俊峰,把戳脚命名为戳脚武趟子拳,从此在关外戳脚门就有了文武之分。此三人也被武林中称为“关东三老”。

在这一时期,翻子拳在几代大师的继承与发展下,愈演愈精,而且还在不断创新,形成了各种不同的风格。如同鹰爪拳的翻子拳融为一体“鹰爪翻子拳”,此拳特点为“出手打,回手抓,拳密雨,快似鞭”。再如地功拳和翻子拳融为一体的“地功翻子拳”,既有翻子拳快速多变的手法,又有地功拳跌、扑、摔、剪等技艺。还有北京的吴斌楼的“戳脚翻子拳”,此拳是翻子拳与戳脚拳融为一体的拳种,它的特点即有翻子拳双拳密如雨,脆快一挂鞭的特色,又有戳脚武趟子拳的开展大方,放长够远的风格。两拳融为一体,相辅相承,相映生辉。此外还有“少林翻子”、“长

拳翻子”、“短拳翻子”、“燕青翻子”等流派。它们都是以二种或几种拳术结合为一的混合拳术,既吸取了各家拳种的长处,又不失翻子拳原有的风格,为我国武术宝库增添了新的内容。

近代翻子拳、戳脚拳大师于伯谦先生,在青年时期就投拜关东三老之一的郝明久为师,成为关门弟子。在郝明久的亲授严教下,于伯谦先生经过数年的刻苦练功,得以翻子拳、戳脚拳(武趟子)的真传。后又由郝明久引见向胡奉山(戳脚文趟子拳始祖)学习技艺,深得翻子拳、戳脚拳文武趟子的精华,是我国近代全面继承翻子拳、戳脚拳文武趟子的代表人物。他不但全面地继承了前人的经验,而且对翻子拳有所发展和创新,尤其是对翻子拳原始套路进行了改革,充实了许多新的内容。如在“站桩翻”、“捋手翻”、“脆八翻”的原有套路上,又创编了“波浪翻”和“滚背翻”等套路,使流行于东北一带的翻子拳更加完善,科学规范。

第四节 翻子拳的特点

翻子拳是特别注重实战技击的传统拳种,相传岳家军在教士兵打仗时,只准勇猛杀敌向前,不许畏阵退却。翻子拳在技法中讲究的就是勇往直前,不讲退逃撤后。在套路演练中翻子拳动作灵活,结构严紧,短小精悍,来回只有二趟,但绝不是蛮打蛮干,猛打猛冲,它主要表现在以下几点:

一、劲力雄道,气势磅礴。讲究力生涌泉,劲由背发,打击出一拳一脚都必手眼身法步,精神气力功合成一体。以全身的整劲通过击打出的肢体,集中力于发出手足,其冲劲要疾弹冷脆,其份量要沉重稳狠,让人一看就有一种令人胆寒,望而生畏的感觉。

二、坐如山岳,行如风雷。翻子拳讲究心神镇静,聚精会神,坐势如山岳难撼,行动时如疾风迅雷。在套路上起势采用腋勒势,以示森严壁垒。经过静晃摇摆,诱敌出手,敌一出手,不为招架,则要示动作如疾风迅雷一般,见招打招,见势打势,不给对手任何的喘息之机。一旦得手,找出空档与时机。拳到脚到,三拳二脚,就能把对手顷刻之间放倒在地。

三、直出直入、拳不离中。直出直入是指拳的发力点要落点直,它不仅仅是冲拳与穿掌,而且弧线进攻的手法如:劈、挑、钩、翻也要直出直入。直出直入是条向前击打的近路,它要胜过于绕圈一筹。只有直出直入才能凶猛快速,所谓的拳不离中是指拳打出后不离中线,落要落在对手的鼻、嘴、眼、喉、胸、腹、裆等中门,并且击打出的方向都要直指对手的脊梁骨。这样才可以使对手发劲的根基失去主宰,使对手被击中中门,失去重心的功效。拳谚曾讲“直出直入打行家,拐弯抹角玩力巴。”只有这样才能在与对手实战中减少不必要的攻击途径。

四、有进无退、步步紧逼。翻子拳,讲究勇往直前,不讲逃退后撤。但是攻击对手时毕竟是臂长有限,关键在于进步逼近,从进步中求长。拳谚曾说“一寸长,一寸强”

东北翻子拳

就是这个理。如果对方来势非常凶猛,翻子拳讲究也不后退,应该是引人落空,顺手牵羊,或者是在左右周旋,变换角度击打对方,这就说明用翻子拳在与对手实战中,要求步法多变。

第二章 翻子拳的基本功法

要想成为翻子拳演练和实战技击的高手,就得在翻子拳基本功法上下好功夫,拳谚中曾讲“练拳不练功,到老一场空”。没有练功法的拳术,再花俏也不实用,只是给人看个热闹。练拳容易,打拳(实战)难。所以在翻子拳基本功法练习上必须扎扎实实地练,从最基础开始,功法练成了,拳术的套路在演练时就会提高,技击能力也就会更强。

第一节 翻子拳的手型

翻子拳的手型有:拳、掌、爪等。

拳:凤眼拳、卷饼拳、根拳。

掌:穿梭掌、分指掌。

爪:虎爪。

一、拳

1. 凤头拳

四指并拢握拳,拳面指节由四指并拢紧握为拳,中指突出,大拇指伸直扣压在拇指上。(见图2—1)



图 2—1

要点：四指握紧，大拇指要伸直下压要紧，腕部要直。

用途：用于挑、劈、戳等手法。

2. 卷饼拳

四指并拢紧握为拳，大拇指弯曲紧扣在食指和中指之间。（见图 2—2）



图 2—2

要点：手指握拳时要紧，可立拳、俯拳、仰拳。打立拳时要直出直入，拳眼朝上。打俯拳时要用拧扭劲，拳心朝下。打仰拳时要由下向上走弧线，拳心朝上打出。

用途：多用于直勾、鞭砸、挑、反背等手法。

3. 根拳：四指屈指弯屈内扣，四根指根挺直，大拇指弯曲屈贴在虎口一侧。（见图 2—3）

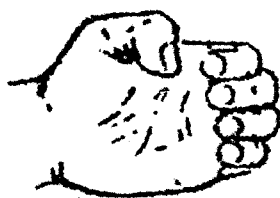


图 2—3

要点：四指屈指时，由四指前两指内扣，大拇指弯屈时要贴紧，腕部要伸直。

用途：多用于直、鞭、摆、距等手法。

二、掌

1. 穿梭掌

四指并拢伸直，大拇指微屈指贴在虎口内侧。（见图 2—4）



图 2—4

要点：四指伸展时要直，腕部伸直要充分紧张。

用途：多用于穿、插、劈、挑等手法。

2. 分指掌

五指微分开张展，指根向掌心的一面伸张。（见图 2—5）