

◎ 杨立平 / 著

【刚柔拳法】

“启起大劲，眼上化身；启起喉力，腕力生劲，启起身，昂起胸，排肩弓势，十指生劲；拳对胸，弓对身，十字平衡，大根坐身。”本书很好的将刚柔拳法的特点、功法、对身体各部分要求、身法、手法、步法、内气与外气、劲的训练、套路，一一阐述，极富实战与健身价值。专家评点，实属不可多得的一套武术功法，也是武林中一朵奇葩，但愿本书的出版为祖国武术文化的发掘整理作出应有的贡献。

教你学拳

系列丛书

武术春斗

WUSHUTAIDOUJIAONIXUEQUAN
GANGROUQUANFA

上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

◎ 杨立平 / 著

【刚柔拳法】

武术春斗

教你学拳

系列丛书

上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

刚柔拳法 / 杨立平著. —上海:上海教育出版社,
2006.1

(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5444-0451-X

I. 刚... II. 杨... III. 拳术—中国 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007112 号

刚柔拳法

杨立平 著

上海世纪出版股份有限公司出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷十一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.25 插页 1

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6,000 本

ISBN 7-5444-0451-X/G·0347 定价:(软精)14.60 元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)



杨绍水师祖

先祖简历

杨绍水师祖，号丽生（1890年—1968年），世居浙江省平阳县万全峡尾。天资聪明的他从小爱好武术，少年时随本地老师习武，由于满足不了他的武术求进欲望，便变卖了家中财产，访遍温州一带名师贤人。得知平阳县江南刚柔拳法在温州一带有独到之处，特拜徐玉招为师，并将其请到自己家中开坛学艺。由于他对武术的强烈兴趣，加上天赋所在，在短短的几年里就对刚柔拳法和正骨、伤科医治了如指掌。

师祖不仅刻苦研练刚柔拳法，还团结各武术流派的拳师。他主张各武术流派本应是一家，能者为师，相互学习，促进武术运动的发展。

为了继承发展刚柔拳法，师祖严格要求次子杨志光和梅益本等学生学武德及拳法技巧，并先后培养了数十名具有高尚武德和较高武技的人才。他不断地探索，深入了解其中奥妙，总结出先进的实战技法，并把一切传授给次子杨志光和梅益本等学生。他行医传教几十年中对贫苦人看病用药从不收取分文，得到了人们广泛的尊重，在传教中积累了极丰富的经验。他以“和为贵”为待人之道，奉“善为本”为处世圭臬，虽一身雄豪之气，却不恃强凌弱，并总结出一套准则留予后人备用：要习武先要学武德、学做人礼节，对刚柔拳法有了彻底认识后才能练好刚柔拳法。运化刚柔、练心、练胆、练气。习练刚柔旨在以守，“不敢于天下先”。有功夫还要有造形之美，便于以拳会友之雅兴等。在授艺时总是以武

德为首，武技为辅。他经常对学生告诫道：

“武德育良师，苦恒出高手；
习武先挨打，笑颜迎人欺；
宁可受人打，绝不先打人；
歹徒作恶时，见义勇为心；
持技做歹事，辜负先师心。”

啟起大勁眼上化身啟起喉力喉力生筋拳
對心馬對陰十字平衡十指生勁排肩馬勢
大根坐身含胸拔背虛領頂勁龍身插骨藏
肚縮陰沉肩垂肘出胛回勁金剛搗椎虎嘯
龍吟

剛柔拳母要訣

蘇松弟先生口述江永遠筆錄





杨志光老师

先父简历

先父杨建光，号志光（1917年—1994年）温州老拳师，平阳县武术协会委员，刚柔拳法教练，平阳县个体医协委员。世居温州市平阳县万全浹尾地方。

先父自幼承家父杨丽生学习刚柔拳法。勤学苦练，竭力探索刚柔拳法真谛，积极挖掘祖国武术之精粹。数十年来，整理刚柔套路，提高拳中理法及散打技艺，传授学生，作出很大的贡献。先父出身于农民家庭，少年时就靠劳动求生，历尽艰辛，饱尝风霜。解放后，热爱祖国、热爱新社会。平生勤奋好学、孜孜不倦，潜心钻研正骨伤科，治病救人，不计报酬，与乡邻互助团结，和气待人，热爱社会公益事业，乐为他人排忧解难，百里方圆，群口皆碑，生前担任临区乡老协副会长，兼任临水、鸣一两个老协副会长，平阳县个体医协委员，兢兢业业的工作作风赢得了群众的赞扬和政府多次表彰。“立身求真谛，为人作楷模”，这正是先生武德的精神。

目录

1	第一部分 总论
1	一、温州刚柔拳法概述
8	二、温州刚柔拳法的特点
11	三、温州刚柔拳法对身体各部位要求
14	四、温州刚柔拳法的身法、手法和步法
16	五、内气与外气
18	六、劲的训练
23	七、内外劲并练
26	八、练温州刚柔拳法的最佳时间与方向
31	第二部分 套路
31	一、礼拳
31	二、拳娘内涵
34	三、温州刚柔拳法步形
34	四、温州刚柔拳法拳形
35	五、温州刚柔拳法掌形
36	六、套路动作解释
40	七、礼拳套路
42	八、拳娘套路
50	九、三步套路
62	十、四步套路
69	十一、走马双飞套路
78	十二、七步套路
88	附录、刚柔拳法跌打损伤急救方

第一部分 总论

一、温州刚柔拳法概述

中国武术源远流长，流派纷繁，刚柔拳法源于浙江省平阳县江南夏家丛（现苍南县境内），由徐玉招师太祖传到平阳县万全浹尾杨绍水师祖；由师祖精心培养次子杨志光老师及传教到瑞安梅益本、苏松弟、陆庸锦等多位拳师。过去传艺习武主要靠口传身授，无图文记载，在传授过程中几经历代拳师的实践理解，变革充实，不断创新，逐渐丰富了该拳术的套路和内涵，从而发展成温州南拳的其中一支流派——温州刚柔拳法（不但适于男子锻炼，亦宜于妇孺学习）。

刚柔是拳法的总称，也是一种代号，他表示一种相对的概念和统一的目标，刚柔代表的意义很广，刚柔相对于变化之中，如同身心作用产生很多劲和动作根源，但拳法的宗旨是以练刚柔、运化刚柔为目标。由身心不二的作用，使体能和智慧配合得当，将后天之阴阳复归于先天的锻炼方法归纳刚柔之中。

温州刚柔拳法属内外家功夫，动作朴实，刚劲有力；步法稳固，拳势激烈，技击效能极强，是一门技术含量相当高的近身攻防功夫。初练时虽枯燥乏味，但每一下手法都能运用于实战。其风格特点是注重体内精、气、神的锻炼，研修内劲；适当呼吸，运气催劲，以气养身。技击法则重在机变，战术原则是以静待动，刚柔相济，“吞吐浮沉无所不晓，呼吸身劲无所不通，落地生根，灵活敏捷，神速莫测；出手不留



情，留情非功夫”，体现了刚柔拳法的风格和特点。

刚柔拳法练功秘诀是：“启起大劲，眼上化身；启起喉力，喉力生劲；启起身，吊起阴；排肩马势，十指生劲；拳对阴，马对心；十字平衡，大根坐身。”这也是练刚柔拳的基本功法理念。

启起大劲：由外缘启发引起身心作用和来自混元阔大的自然信息作用，产生精神专一。全身充满精神，神光朗照、气流百脉，精气神汇集而生劲。

眼上化身：眼上指眉间轮，慧眼轮，位于两眉心三角骨后，是超视力和直觉中心，打开此脉易得直觉反应的本性“天眼通”。**化身：**又名脐轮，位于脐后，是内气体力和生命热量的中心，是练气于脏腑而化身的关键部位（作用时五脏坚强，全身壮实）。

启起喉力：由外缘启发引起身心作用，使喉轮和力源轮牵动起行使作用，喉轮又称报身轮、受用轮，位于喉结后，此轮为清净身心而得报身、受用的关键部位。力源轮，又称脊根，位于脊柱基座末端，为生命之气的发源地，藏有无穷的体力潜能。

喉力生劲：由外缘启发引起身心作用，使两部位气和力配合得当，身心清净，气顺则心静，气不顺心不安而散乱，故应清净身心而得生劲。力源的发动是生于心发于性，心动而性动，性动而气充全身，气力的配合，强调心气合一，心为师，统气及全身，气随意、百体而从令。

排肩马势：指排除一切恐惧杂念的负担，处于一种镇定活泼、无畏勇为，临战攻防应变之势。

十指生劲：技击方法以手为主，十指无劲则手无力，要

使手心相应、随心所欲，必在十指用意生劲。劲有很多种劲，在不同的作用时产生不同的劲，故有大劲之词。

拳对阴，马对心：是指打拳要有目的，对准意思行动，阴，人之阴气，是情，为性而生；马是指步法，心指身法。人有内三元、精气神，有外三元，手身脚，前六马对挺身，后六马对躲身，马转变运化对转身，练拳应随意发挥，多元配合才能达到如意成效。

十字平衡：是指“圆觉”、圆空之心为本，于不动中发动，无所往心而生其心，以不变应万变之心态，观察对方忘去自我。

大根坐身：很多的作用根源、道理、方法都藏于身心底层，进行冶炼熔化明白后，方变于实质性，即存理变质。由于全身布满觉性，随时便于应用。根是意识之根本，称为意根，名为法身和心轮，位于二乳连线中点后，略与心脏同一高度，三角形，此轮为心王，藏识中心，为见证心性光明而证身法的关键部位，法的根源来自无边阔大，万法唯心，夫物芸芸各复归其根，所以有大根一词。

刚柔拳法秘诀是一个大纲，具体练功口诀还在拳中，有“功夫全在拳中”的“祖训”。所以祖师编制套路时，把一些模仿动物动作的意思和练功方法编注于拳法套路手式中，便于习武者记忆，使其全面领悟才能发挥到最高境界。

拳中的手式名字不单是一招一式的作用，名称而且是一个全面性的练功指导体系，与秘诀相符，拳中利用天地人、动物、器械等特征来作引发，用比喻来传递信息，引发练功者的心性，开发练功者的内力及发功。

为便于练功爱好者参悟禅的心意锻炼，以下简称介绍几



点拳法中能使人达到熟练并透彻领悟，使后天复归于先天，使勤行精进到精觉妙明、随心所欲的境界：

一、天是无边无际、是看得见而摸不着的东西，这大天与小天相似之处，上有日月星三光，人有阴阳二气和冲气，上有云电风雷雨，人有精气神意力。如拳中“流星赶月”，月属阴，人之阴气，比喻不等月明就显现流星的快速作用，说明月明看不见流星，失去了效果，有时在临战中是凭直觉反应的，来不及想，是凭经验积累成天性来感应的，也正是实力如意反应的敏感性。

二、地是实在的东西，是看得见摸得着的实体，魄如大地魂似天，要改变物体运动状态必须用力，力是一种实体，各项力由混元阔大无我所生。如拳中“千斤撒石”，是由于精气神意力灌注，多元配合才能达到的生力生劲效果。

三、人是参赞天地之化育，运化刚柔，积累经验，有轮回再生不断进化的意愿，如拳中“摩尼挑经”，也可以讲是开门打点、声东击西，哄骗引路。可是招式是富有经验者才可用，否则自己形成空门，有经验者门紧无隙可入，如“美人脱衣”，是诱入空门，“摩尼担经”，似同“大根坐身”、“观音坐莲”，是静其心，观其变。从中也证实刚柔拳的创始者是一位僧尼，所以流传至今有不脱衣练拳的习惯，还是以女儿身为戒，慎防近身袭击的心态，有引发敏感的直觉反应本性的教导。

四、动物，除“老鼠偷袭”，“金鸡鸣啼”外，龙虎龟猴鹤等都富有较强的引导力和可模仿之处，其各有不同的个性特点作用：

1. 龙是蛇的神化，富有想象力和神化，给练功带来引导

作用，使行动快速、遒健，伸曲自如，代表柔。如同拳中“双龙出海”，快速遒健，伸曲吞吐自如，都能显示龙出水的特点。

2. 虎的特征是凶猛刚健，代表刚烈而降，如拳中“猛虎落山”，现形如真，下降凶猛，锋棱刚健，力尖而钻。

3. 龟的特征是以静为主，以静制动，静观其变，故有摄龟之名。古人也有以龟的忍辱力、忍耐力作代表，也是习武者的本份，例如拳中“闭鱼摸卵”，是凭心去摸，心静则能观其动，以静心去触感体会，功在其中。

4. 猴的特征是灵活敏捷，眼快手紧，主在眼神。目为旌旗，固将先奔，如同猴眼，像拳中“猴子缩身”，功在双目，观察对方，随机应变，也是龟静猴动的一个特点，是静心动神的一种显示。

5. 鹤的特征是升身活络，属浮，寿长识广，故有鹤一举谓知山川纡曲，天地方圆之说。鹤鸣九皋声闻于天，说明鹤对行气有独特之处，所以古人模仿鹤来练气功较为突出。如拳中“白鹤展翅”是气行周身，舒适挺拔，精神充满，虚灵独存，似浑身毛发伸直竖立之势，全身细胞处于工作中，有朝阳舒展之感。

五、器械，包括力法、机械、兵器，身体如同一部机械，由各部位组合而成，在使用时相互配合为共同一个目的各献功能。但不同的器具有不同的力法配备，尤其是兵器会激发士气，使人充实信心。

观察机械原理，了解体系配合过程，明白力的三要素，自由落体的快速作用，例如拳中“踏碓手”。踏碓是南方较古老的一种机械，古人就明白其中的杠杆作用，四两吊千斤的原理，快速出击引发出加倍成效，及上提断放下打的自然规律。



力和力法，属基本的功能，要得到更好的成效，就要运用好力，所以有多种力法，比如拳中“花绞播”，名为一招式，但内有六向半力含意。花，意思是多方向，绞是力偶，播指力研物也，等于是方向、力点、力偶转动角度，劲力的发挥由全身配合，配合得当才能达到高效果。这是很精细的全面配合和感觉反应，只有熟练才能反应有神，才能领悟到“触觉反应领先者胜”的奥妙之处。拳法中模仿几种兵器来施行作用外，还要有勇士的激情和无畏，以意志来提高技击的效果。例如拳中“单鞭救主”，是解御反击的招术，同时也是一种宣传信仁义勇的指导思想，由于兵器之理都有激发勇气及信心，救主属于由仁义方面激发，自古教导习武者以忍辱救世为本，忍辱也是一种仁慈之理，也能增强理直气壮方面的效果，故有不敢于天下先的说法。

拳摄手：拳摄手是一种单独练功方法，是一种静功，在拳套路中称拳阳手。拳摄手也是在临战技击时一种固守攻防的姿势，主要练功目的是增强听劲力及自然爆发性的感觉力，随心所欲感受到“触感反应领先者胜”的奥妙之处。

拳摄手的练功是以禅定为主，摄心锻炼法，处于心境一致的境界。唐代诗人白居易在参禅中有诗讲到“摄是禅，禅是动，不禅不动即如如”、故摄手听从心意运行，在本拳法中拳摄手着重锻炼听劲力，即感觉反应能力的“性力”，也是参禅的一种方法，是以静制动的功法之一。

拳摄手在练功时，运用技击手法引持力如同摄住对方，双目怒视，听对方劲和触感，自欲领先，以摄心静其心、观其变、动其神，反应快速敏捷及全身综合反应的意念，来进行不断地运作，练成随心所欲的习惯性，达到手心相应的性

觉，显现摄的神妙之处。

拳摄手在摄中引发出很多的力法、身法、步法和手法的配合过程，摄是依对方变化而应变产生爆发性动力，对一般初学者效果不佳，练拳摄手一般要掌握一定的技击要领后再练方能有效，才能引发出更大的性力作用和直觉反应。拳摄手最适应中老年健身运动，拳摄手练功形式有两种，立桩式和盘坐式，摄手配合两式相应于定劲法，摄手本身处于人的思维本能已融于似同实际境界入定而作，这叫心境一致，天人合一的境界，此功能达到性命双修效果，练功当中应对秘诀拳法充分理解并融会贯通才能入定成效，拳摄手定劲法就相似于一个悬挂的铜钟，外刚而内空，悬空又圆空，反应才清脆而洪亮，从钟中参悟到刚柔的运化和敏捷反应性力，而一切全在摄中而生。

拳摄手是刚柔拳法套路外重要的实战训练方法。训练时双方主要是通过摄手来训练运动的感觉和听劲，训练双方掌握拳套练功方法，理解检验各自的动力。熟练攻防的手法，步法，身法也是摄手的重要目标。在双人训练过程中应注意如：“两腿不直不曲，出马时小腿不能沉重僵力直落，”出手意欲打东先打西、未打上先打下，接对方手时，可先破其手而入，亦可斩他穴而入。来留去送，吞吐浮沉。“来留”即顺对方来势，牵其来劲，达到以横消直，以直带横，引劲落空，留以待毙。使对方力角转化，力度消失。“去送”指对方抽手逃脱时顺势吐出，甩手直冲，出力要依赖于腰肩腿节，多点协调，全面出击，以毕其功。其独擅的刚柔拳法作为温州南拳一支流派，在民间及东南亚国家和地区广泛流传，本书介绍的刚柔拳法的特点和训练方法，作为全民健身的一项内容，可获

