

中华武术传统名拳纵览

三秦武术

陈亚斌 著



人民体育出版社



中华武术传统名拳纵览

三秦武术

陈亚斌 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

三秦武术/陈亚斌著. -北京:人民体育出版社, 2009
(中华武术传统名拳纵览)

ISBN 978-7-5009-3560-5

I. 三… II. 陈… III. 武术-体育运动史-陕西省
IV. G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185778 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 14.25 印张 352 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 978-7-5009-3560-5

定价:35.00 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

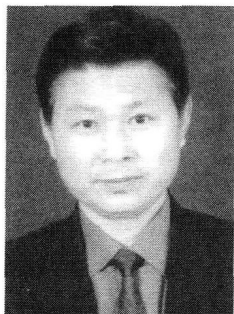


的编写方式向人们传达武林的奇妙和精深，并力图将其代表性的拳种原汁原味地再现。阅读此书，会使读者以全新的视角看待许多熟悉的传统武术文化，并引导读者寻根溯源，到各拳种的源头及各流派的衍生之地，切身感受不同地域的武术风格与文化所带来的乐趣。

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



陈亚斌，男，生于1954年，河南太康人，西安体育学院武术系主任，教授，硕士研究生导师，中国武术八段。中国武协常委，中国体育科学学会武术分会常委，中国武术科研委员，全国体育院校武术教材编写组成员，陕西武术协会副主席，陕西跆拳道协会副主席，陕西省国家非物质文化遗产保护工作专家委

员会委员等职。

少时崇文尚武，习练武术。青年时期师从于著名通备武学大师、中国武学泰斗、中国武术九段马贤达教授，系统地学习了通备、翻子、劈挂、戳脚、八极暨刀、枪、剑、棍、长兵、短兵等拳械套路。尤其，西北纽丝棍、六合棍、迎风条子、提袍剑、劈挂刀、鞭杆等技艺得到了更深的造诣；70年代后期，主攻散打、拳击、短兵等格斗项目。80年代初期，师从于宿儒薛建文先生得以文武双修。

曾编著及参编全国体育院校武术统编教材等十多部，主持及参与省、部级课题3项，获国家实用新型专利2项。主持及参与中国武术研究院招标课题6项，西安体育学院院管课题8项。发表论文20余篇，并训练出全国武术散打冠军运动员多名。

曾多次担任全国武术比赛及全国体育院校武术比赛副裁判员、仲裁委员会主任等职。并多次赴国外参加国际武术学术讲

座，并担任国际武术论文评审委员会委员等职。2000年承担国家体育总局武术运动管理中心立项课题“中国武术短兵运动发展研究”起草编写了《中国武术短兵运动竞赛规则（暂行）》。并且于2004年7月由国家体育总局武术运动管理中心主办、西安体育学院承办“全国首届武术短兵教练员培训班”，本人担任短兵竞赛规则讲授与技术培训工作。

从1999年任职至今，西安体育学院武术系曾获得“陕西省普通高校名牌专业”“陕西省散打精品课程”“全国民族传统体育专业先进集体”“陕西省先进集体”等荣誉称号。在武术竞技方面，曾获得世界武术散打锦标赛金牌6枚以及全运会、全国武术锦标赛及各种全国武术大赛金牌30余枚。

前 言

人民体育出版社约我写一本关于陕西武术方面的书，书名确定为《三秦武术》。能为武术界同仁和广大读者推介陕西武术，共同推动中华武术事业的发展进步是一件莫大的好事，所以我答应了。

可是当我开始构思、搜集资料并着手写稿时，陕西武术文化的厚重和强烈的责任感总使我心中有一种沉甸甸的感觉，思绪不断变化，角度也不断更迭。从何处入手，何处入笔，我都犹豫不定；几次动笔，也几次搁置。说实话，我从习武到教学，也有数十年时间了，这中间也写了几本关于武术方面的书，但从未像这次这样令我诚惶诚恐，这样感慨万端。

是陕西武术文化的博大精深或是继承和发扬陕西武术的历史责任感使然，还是我“不识庐山真面目，只缘身在此山中”带来的些许茫然？恐怕是二者兼而有之吧。

陕西是周、秦故土，文化积淀极深；陕西又是汉、唐盛世发祥地，曾为世界所瞩目。周、秦、汉、唐等十三个朝代曾建都于古长安城，时间长达一千余年。陕西长期处于封建中国的政治、经济和文化中心地位，形成了特有的民风民情和武术文化特征。陕西，见证了中华武术的发展史和辉煌史。武术，在陕西这块沃土上扎根很深，基础很牢，普及很广，成就很大。

封建社会的中国，习武之人社会地位卑微，鲜有人为之树碑立传，翻阅所谓“正史”，往往难觅其名。虽然如此，中华武术以其不朽的魅力深受广大人民群众喜爱并通过他们代代传承，

其间不断去粗取精，不断完善发展，可以说，传下来的武术套路都是精品，都是精华，凝聚着无数人的智慧和不懈的努力与奉献。随中华武术一起相传的尚武精神，更是闪烁着中华民族爱国正义、不屈不挠、不惧强暴的精神之光，体现着中华民族的精神之魂。

陕西武术，作为中华武术的一个重要组成部分，不仅在中国武术史上曾写下了浓墨重彩的一笔，同时也造就了许多武林豪杰，演绎了许多精彩的传奇故事，其中如“临潼黑虎邢三”“三原鹞子高三”“潼关饿虎苏三”等，都是当时称雄武坛、名噪一时的武林高手。然而令人遗憾的是，这些人物以及他们的故事虽然在群众中广为流传，在史料中却没有发现记载，正因为如此，收集整理这些武术名家的资料相当困难，不免有挂一漏万之处；况且流传于民间的传说多有演绎的成分，是否完全与历史真实相符，也无从考证。因此本书涉及之处难免失之偏颇，这一点还恳请读者见谅。

另外，本书也力图在知识性、普及性与趣味性、观赏性的结合上做些尝试，不仅以图文并茂的形式展现基本动作及方法，而且对完整套路的演示附有光盘，以其更为直观，使读者耳目一新，方便观赏学习。

下面将本书有关章节作简介说明：

《三秦武术》的编写共分十章。

第一章“三秦概览”。主要展现三秦风俗人情，人文地理及三秦之最，从中透视出由于地域文化的影响所产生的三秦武术文化特征。

第二章“三秦武术概览”。800里秦川拳种众多，拳师们习武事迹和经历可歌可泣、感人至深。由于篇幅有限，在此只是择其部分拳种概貌，并将其拳谱、传统武术动作名称及特点编入其中，以飨读者。

第三章 “三秦武术历史人物逸闻逸事”。本章通过对三秦武术历史人物的讲述，透视出成功人士“文武兼修、德艺双馨”的人生追求以及孜孜不倦、持之以恒、勇攀艺业高峰的求学精神和意志品质。读者在这里可以领略到百年来秘而不宣的拳谱精髓和技法秘诀，从中探索武术技法的真谛和武学精神之内涵，并对博大精深的中国传统武术文化在今后武术国际化发展的过程中思考其新的定位。

第四章 “三秦武术典型拳种——红拳”。带有地方特色，具有普遍性和广泛性的“红拳”拳种，已成为陕西地方拳种的象征，甚至众多的三秦地方拳种已在逐渐融入红拳拳种的范畴之内，大有“一统天下”之势。因此，本书首推红拳拳种作为陕西地方拳种的代表也是众望所归。因为，陕西红拳在漫长的历史发展过程中不断博采众长而锦上添花，已经逐渐形成了博大精深的陕西红拳文化体系。基于红拳在陕西武术界的形响，本章占用了较大的篇幅阐述了红拳文化，试图使读者对陕西红拳这一珍贵的地域传统武术文化瑰宝有一个较全面的了解。

第五章 “红拳典型功法及练习方法”与第六章“小红拳套路”，由西安体育学院武术系姜霞副教授整理，并由王立京演示“十大盘功法”，51岁的顾金祥拳师演练小红拳套路动作。

第七章“翻子拳”与第八章“通备劈挂拳”由54岁的作者陈亚斌本人演示。

第九章“陕西六合枪”，由陕西红拳文化研究会副会长兼秘书长、“鹞子高三”第四代传人邵智勇和西安体育学院武术系徐瑛副教授整理，并由85岁的老拳师刘存和及其子刘文成演示。

第十章“陕西长臂猿通背——螳螂刀”，由陕西白猿通背研究会顾问兼总教练傅天保整理和演练。

本书在编写过程中，得到了李德元老师所提供的大量资料和鼎力支持；还得到了省、市旅游局、博物馆及众多热衷于陕西武

术事业发展的老拳师、专家、教授及同仁们的鼎力相助，在此一并表示衷心的感谢和诚挚的敬意！

借此，由衷地感谢武学泰斗、中国武术九段、通备武学大师马贤达恩师对我多年来的艺业传授，以及宿儒薛建文恩师对我多年来的培育。

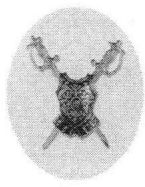
由于本人水平有限，斗胆承担了编写重任，只图能为陕西武术事业的蓬勃发展贡献微薄之力，并求达到抛砖引玉之效。然而，对于博大精深的陕西传统武术文化还只是管中窥豹，大有不知所云之愧，编写过程中难免挂一漏万，有失众望，因此，对书中错讹及文不达意和疏漏之处，诚望专家学者不吝惠正，本人将不胜感激。

目 录

第一章 三秦概览	(1)
第一节 历史沿革	(1)
第二节 三秦——华夏摇篮	(4)
第二章 三秦武术概览	(16)
第一节 红拳类红拳体系简介	(17)
第二节 红拳类九拳体系简介	(20)
第三节 红拳类炮捶体系简介	(23)
第四节 红拳类花拳体系简介	(29)
第五节 融入三秦的外来拳种	(32)
第六节 陕西长臂猿通背	(37)
第七节 马氏通备拳	(42)
第三章 三秦武术历史人物逸闻轶事	(44)
第一节 高占魁（鹞子高三）	(44)
第二节 邢福科（黑虎邢三）	(49)
第三节 师宝龙（红拳神手）	(49)
第四节 杨杰（神腿杨杰）	(52)
第四章 三秦武术典型拳种——红拳	(55)
第一节 红拳的沿革与发展	(55)
第二节 红拳文化的特点	(57)

第三节	红拳体系的基本内容与分类	(64)
第四节	红拳运动的劲力规律和 形似展现风格的分类	(67)
第五节	红拳的技法及风格特点	(72)
第五章	红拳的典型功法及练习方法	(77)
第一节	红拳十大盘功	(77)
第二节	十大盘功套路介绍	(79)
第三节	基本动作及方法	(110)
第六章	小红拳套路	(134)
第一节	小红拳套路动作名称	(134)
第二节	小红拳套路动作说明	(136)
第三节	小红拳典型技击动作注释	(180)
第七章	翻子拳	(184)
第一节	翻子拳的沿革	(184)
第二节	翻子拳的理法	(191)
第三节	翻子拳的特点	(195)
第四节	翻子拳的形成与发展	(197)
第五节	基本动作及方法	(199)
第六节	翻子拳套路	(205)
第七节	翻子拳单练及拆招	(235)
第八章	通备劈挂拳	(315)
第一节	通备劈挂拳概说	(315)
第二节	构建劈挂拳术的基本核心内容	(318)
第三节	通备劈挂拳的技法特点及技击概念	(319)

第四节	通备劈挂拳的基本动作及方法	(322)
第五节	通备劈挂拳套路（一路劈挂）	(340)
第九章	陕西六合枪	(369)
第一节	六合枪概说	(369)
第二节	六合枪的特点	(372)
第三节	六合枪谱	(372)
第四节	六合枪套路	(373)
第五节	六合枪扎子	(394)
第十章	陕西长臂猿通背—螳螂刀	(403)
第一节	陕西长臂猿通背拳概说	(403)
第二节	陕西长臂猿通背——螳螂刀套路简介	(406)
第三节	螳螂刀的基本动作及方法	(407)
第四节	螳螂刀扎子	(407)
第五节	陕西长臂猿通背—螳螂刀套路	(408)
第六节	螳螂刀典型动作及实战用法	(429)



第一章 三秦概览

地名诠释

陕西：《国语》记载：西周初年、周公与召公的封邑是以“陕塬”（今河南陕县境内）为界，以东为“陕东”，由召公管辖，以西为“陕西”，由周公管辖。陕西之称由此延袭至今。

三秦：战国时期，陕西隶属秦国所辖区域，所以陕西也称“秦”。秦朝灭亡后，项羽把原来秦国之地分封给秦朝的三个降将。封章邯为雍王，统治关中西部；封司马欣为塞王，统治关中东部；封董翳为翟王，统治上郡（今陕北地区），故陕西又称“三秦”。

关中：来源有二，一是函谷关（今河南省灵宝县东北）和大震关（今陇县西北）之间的地域称关中；而《长安志》中是指函谷关（东）、大散关（西）、萧关（北）和武关（南）四关之中部区域，称为关中。现在所通称的“关中”是指秦岭以北，黄龙山、桥山以南，潼关以西，宝鸡市以东的渭河流域地区。

第一节 历史沿革

一、历史概貌

陕西有着悠久的历史渊源，是中国古人类和中华民族文化重

要的发祥地之一。在历史上曾有十三个帝王建都，同时也是多个朝代政治、军事、经济、文化、商贸的中心，是中华民族历史文明最早走向世界的地方，也是中国红色革命的圣地，为炎黄子孙的生存、繁衍和人类历史发展及文明做出了独特的贡献。

二、文明发祥地

陕西是古代文明发祥地之一。110 万年前的“蓝田猿人”，是 1963 年在全国发现的时间最早、最为完整的猿人头盖骨化石。据考古专家研究，大约在 4 万年前，关中地区的原始人类便逐步进入了氏族公社时期。1953 年考古专家发现的西安半坡村遗址，经研究确定为 7000 年前母系氏族公社的一座定居村落，展示了人类社会的不断发展和文明的不断进步。陕西黄陵县的中华民族始祖轩辕黄帝陵，更是成为凝聚中华民族精神文明的象征。陕西被誉为天然的历史博物馆，境内有 72 座帝王陵，埋葬有 73 个皇帝。全省现有各类文物点 35750 处，博物馆 74 座，馆藏各类文物 56 万件（组）。历史文物景点之多、等级之高，在全国均居首位。

三、农业发祥地

陕西是我国农业发祥地之一。大约在 7000 年前，母系氏族公社形式的西安半坡人就在这里从事着农业生产，饲养家畜，打猎捕捞，采集果实。当时种植的谷物主要是粟。传说中最早从事耕种稷和麦的人，是陕西关中周人的祖先。到了西周末年，关中地区的农业生产有了新的发展，并逐渐向其他地区传播耕种技术。

四、对外开放发祥地

陕西是我国对外开放发祥地之一。大约在 3000 多年前，陕西便是政治、经济、文化、商贸对外交流中心。举世闻名的中国“丝绸之路”就是以古长安为起点。自两汉时期起，便以长安为中心点，逐步拓展到南亚、西亚、欧洲等国家进行政治、经济、商贸、文化等方面的友好交流，为世界文化交流和人类的共同进步与社会发展做出了巨大的贡献。

五、文化发祥地

陕西是远古文化发祥地之一。周是陕西关中一个古老的部族。从西周起，就有了文字记事，周人把卜辞和占卜有关的记事文字刻在骨片上，后来又在青铜器上铸刻铭文。周代的古阴阳历，就是我国最早的历法。“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）也是该时期学校的教学内容，充分体现了人类进入了文明的标志。秦阿房宫、秦始皇陵、汉阳陵、乾陵等均记录了博大精深的陕西古代文化。尤其陕西秦始皇陵兵马俑的出世，成为世界一大奇观，不仅给世人展现出了一个巨大的地下雕塑艺术宝库，而且成为我国文化史上的一个辉煌亮点。

六、秦中自古帝王都

中国历史上曾先后有 13 个帝王朝在陕西建都，历时 1180 年，是中国历史上建都朝代最多和时代最长的省份。大约在公元前 28 世纪左右，传说夏部落的始祖黄帝、炎帝都曾在陕西活动过，为中华民族的创立和发展作出了丰功伟绩。公元前 21 至公