

武术拳种和拳家

中学生文库

DMZ



上海教育出版社



中学生文库

武术拳种和拳家

本书编写组

上海教育出版社

责任编辑 王琪霞
封面设计 范一辛

中学生文库 武术拳种和拳家

本书编写组

上海教育出版社出版

(上海永福路 123 号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.875 字数 143,000

1985 年 8 月第 1 版 1986 年 8 月第 2 次印刷

印数 63,001—103,000 本

统一书号: 7150·3406

定价: 0.73 元

前 言

中华武术历史悠久，门类繁多。本书主要介绍武术著名的拳种和拳家，收集了有关拳种的源流、风格特点、技击要领及拳种代表人物等共五十四篇文章。从中可见中华武术之凤毛麟角，武术家的绝技精功及高尚武德。在组织编写中，我们力求文章内容科学、史料正确，文字通俗简要，以适合青少年的阅读兴趣。

参加本书编写的作者有武术界的专家、教授、教师等二十余人，汇集了拳术各家各派的精辟见解与经验之谈。在编辑过程中，陶仁祥同志协助做了不少工作，陈国强同志为本书作了准确生动的插图，在此一并致谢。

由于我国的武术，在古代都是靠口传身授使之代代相传的，直到明清以后才有记载，因此，一些武术资料的根据尚不充分，有待进一步挖掘、整理。有些观点在武术界亦有争议。对此，本书除了在体裁、文字上作些修改外，不作原则性改动，有争议的观点，均按作者原文刊出。



目 录

ZHONG XUE SHENG WENKU

拳术的产生与发展.....	1
内家拳.....	7
五式太极拳	10
形意拳概说	18
浅谈八卦掌	23
长拳	29
姿势舒展的查拳	31
古老朴实的花拳	36
威猛的三皇炮捶	39
驰名中外的少林拳	42
漫话华拳	50
绵拳要旨	55
大开大合的劈挂拳	59
简朴刚烈的八极拳	61
通背拳点滴	64
简话翻子拳	67
一路一法的弹腿	69
南少林门支流——拦手拳	71

北腿之杰——戳脚	75
燕青拳由来	80
生动别致的梅花桩	84
精悍矫健的六合拳	87
短拳	90
南拳	93
广东洪拳	97
象形拳	102
“就地十八滚”——地趟拳	105
似醉非醉的醉拳	108
罗汉拳浅谈	112
势欲拿云的鹰爪拳	115
步捷身灵的猴拳	118
“刀斧”凶猛的螳螂拳	122
形式多样的徒手对练	126
太极拳的胞弟——推手	129
紧张激烈的散手运动	134
擒拿技法	138
戚继光与拳术	142
张松溪小传	148
陈式太极拳创始人陈王廷	151
明末著名内家拳家王征南	153
甘凤池轶事	156

八卦掌大师董海川	159
杨式太极拳创始人杨福魁	163
太极拳大师杨澄甫	166
武式太极拳创始人武禹襄	171
单刀王李存义	174
清末义侠大刀王五	177
霍元甲的故事	180
文武兼备的孙禄堂	187
吴式太极拳创始人吴鉴泉	193
沧州豪杰佟忠义	195
“神力千斤王”——王子平	202
王芃斋小传	206
铮铮铁骨韩慕侠	208

拳术的产生与发展

武术徒手技击方法的总称，叫“拳术”，简称“拳”。人类从动物界分离出来后，与大自然作斗争求得生存时，就产生了拳术的萌芽。

原始社会，“人民少而禽兽众”，原始人类依靠本能的反抗能力，采用拳打、脚踢、指抓、掌击、跳跃、滚翻等动作，与各种野兽进行拼搏，并猎取为生活资料，这就是最原始的拳技术萌芽。传说炎黄时代，东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别善于徒手角抵（拳技术中的摔跤法）。他们头戴牛角或剑戟样的装束，进行徒手摔跤。与人交斗时，除用拳打、脚踢外，最善抓扭对方，以硬似铜铁般的头顶触对方，使人不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。原始人类，在长期的劳动实践中逐渐地认识到徒手技法的重要作用，有意识地对原有的徒手动作进行了



改进和提高,并以游戏的方式教练儿童,训练狩猎人员,这就产生了最原始的拳技传授法。

拳技术的最早记载,见于我国最早文字——甲骨文。甲骨文的“斗”字,刻成“𢇛”等形状,生动、形象地将当时两人徒手搏斗的情况描绘出来。我国第一部诗集《诗经·小雅》中有“无拳无勇,职为乱阶”,这是古籍中最早的“拳”字,说明上古时期“拳”确是一种徒搏的武力手段。

商周时的拳技术,凡军事性的武技,多称为“手搏”、“手格”、“股肱”等。《史记》记载说,夏王“桀”、殷王“武乙”和纣王都是拳技术能手,能够徒手生擒猛兽。当时的武技比赛还规定:“凡执技论力,适四方,赢股肱,决射御”(《礼记·王制》),可见拳技术是诸种军事武技之基础。

到了春秋战国,吞并战争十分频繁。诸侯各国“以兵战为务”,拳技术就成为训练军事作战人员的重要的武技手段。齐国宰相管仲,为了使齐国强盛,实行兵制改革,命令官兵重视实战性武技训练,还不断选拔民间拳技出众的武勇人材。他在向全国地方官吏发布命令时说:各地乡间,如有拳技、膂力、筋骨强壮出众者,就要报告。有而不报,就要以埋没人材治罪。每年春秋两季,齐国还要举行全国性的“角试”,选拔武艺高强的豪杰,充实到军队中去。因而齐军举兵如飞鸟,动兵如闪电,发兵如风雨;前面无人敢阻挡,后面无人敢伤害,独出独入,如入无人之境。赵国人荀况(又称“荀子”),目睹齐人崇尚武技的情况,回国后与赵孝王谈起齐国强盛原因时说:“齐人隆技击”。技击,是包括拳技术在内的武技技法。

此时的军事性拳技术,极讲究灵活多变的战略战术。荀子说:手臂的攻防方法,一般先头目部,再胸腹部。因而交斗时,

一般多采用先虚惊、后实击，打上击下的战术。《庄子·人间世》中对这种虚打实击，阴阳互变，隐晦莫测的战略战术，讲得更为明确：“且以巧斗者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”说明这时的拳技术，并非是一拳一脚，一招一势的刻板“套路”，而是凭借精熟的实战拳技术，可以随机应变，灵活变化的“活法”。

除踢、打法外，那时还发展了擒拿、跌摔等技法。出现了锁喉、断颈和暗器伤人的技法。《穀梁传》记载，僖公元年十月，鲁国公子季友率领军队与莒国作战，公子友对莒将拏说：“我俩有仇与士兵无关，可叫士兵站开，让我们徒搏决胜负吧。”于是两人一阵拳脚后，莒拏施用跌法将季友摔倒在地，并压在季友的身上。季友士兵急呼“孟劳”（鲁国宝刀名），季友忙拔出宝刀将莒拏刺倒，取得了胜利。徒搏时，借助暗器暗伤对方的方法，实战时多见运用。

拳技术的发展，促使了拳技理论的形成。春秋末期的越国女技击家越女，对包括拳术在内“手战之道”的理论，已有精辟的论述：“内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见”（《吴越春秋》）。越女从动静、虚实、攻守、快慢、内外、顺逆、呼吸等方面，将“手战之道”的理论讲得理清法明。对拳技术的技击、技法，战术，以及相互间的辩证关系也论述十分透彻。

秦汉时的拳技术，称之为“卞”、“弁”等，深受统治者重视，国内经常举行表演和比赛。汉哀帝就是一个“卞戏”迷。东汉历史学家班固说他，“雅性不好声色，时览卞射武戏”（《汉书·

哀帝纪赞》)。统治者还用“试弁”(拳技术的考试)选拔武职人员。后汉名将甘延寿通过“试弁”，被选用“期门”军职。

这时的拳技术，极重实用。被视为“习手足”，勤肢体，“防身杀敌”，“以立攻守之胜”的“实用之术”。汉武帝身边的车骑将金日碑，用“摔胡”(掳颈擒拿法)将企图刺杀武帝的莽何罗刺客摔于殿阶之下。曹操部下的奋威将军邓展“手臂”技艺更高，能“空手入白刃”(似“空手夺刀”之类)。汉代还出现了观赏性的和健身性的象形舞，如“沐猴舞”、“狗斗舞”、“醉舞”，还有“六禽戏”、“五禽戏”等，均可视为早期的象形拳术。《汉书·艺文志》记载，此时已著有拳技术专著“手搏六篇”。

隋唐时，“拳勇矫捷”者更是屡见不鲜。少林武功始扬寺外。传说少林寺稠禅师“拳捷骁武”，能“引重千钧，横塌壁行”。唐朝开国名将尉迟恭，武艺超群，能空手夺稍枪，临阵作战时，时常单人匹马冲入敌阵，虽敌人稍枪丛林四面攒刺，终不能伤他身，反会被他夺枪反刺。出入重围，如入无人之境。有一次李世民的兄弟元吉要和他比试“空手夺枪”，元吉执稍枪跃马，拼命刺杀。尉迟恭左避右闪，不一会儿将元吉手中的稍枪夺走三次。可见秦至隋唐实用性的拳技术的发展已相当成熟。

宋代拳技术，始有比较成熟的套路。据明代抗倭名将戚继光《纪效新书》说：“宋太祖(赵匡胤)有三十二势长拳，又有六步拳，猴拳，囫拳。”到明代拳种更多，著名拳套有温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弁探马、八闪翻、十二短等，还有吕红八下，绵张短打、山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打等。清代的拳种套路更多，较大拳系的就有几十种之多。

明将戚继光是一位有成就的武术研究家，对拳术也极有

研究。他自幼精习各种武艺，十七岁时从事军务，“一年三百六十日，多是横戈马上行”。平时练兵，都从实战出发，如同“临阵”一般，反对“左右周旋，满遍花草”的“花法”套路。指出拳术是“诸艺之本源”，是“初学入艺之门”。他深入研究明代各家拳法之优劣，精选了十六家拳法之长，编成“势势相承”的“拳经三十二势”，记录在《纪效新书》中。举世闻名的太极拳就是在这“拳经三十二势”的基础上，由明末清初、河南县陈家沟人陈王廷编创而成的。

明代中后期出现拳术的流派，如内家拳（内功拳）、外家拳（外功拳）、南拳、北拳等。

清代以后，拳术流派、门类之分更细：

以地区分：

长江流域派，又称“南派”、“南拳”等；

黄河流域派，又称“北派”、“北腿”等。

以宗教分：

佛家宗、少林派，称外家拳派，起源于河南嵩山少林寺；

道家宗、武当派，称内家拳派，起源于湖北均县武当山。

以门类分：

太极门、形意门、八卦门、少林门、迷踪门；还有长拳类和短打类。

明清时的拳法论著大都有势、有法，图文并茂。明人唐顺之《武编》，郑若曾《江南经略》，戚继光《纪效新书》，何良臣《阵纪》，王圻《三才图会》，茅元仪《武备志》，谢三宾《武备新书》，与清人烟水山人编、毛焕文修订《万宝全书》，茆乃周《茆氏武术书》，徐珂《清稗类抄》等典籍中均有拳法论述；拳法专著有明人张鸣鸮编、清人张孔昭、曹焕斗补充的《拳经》，王

宗岳《太极拳经》、又名《太极拳谱》，黄百家《内家拳法》，陈鑫《陈氏太极拳图说》、《太极拳引蒙入路》和用太极拳理法修订的《六合拳谱》而定名的《三三拳谱》，以及李存义参考《五行拳谱》、《连环拳谱》、《弹腿》等编的《拳术教范》等。

源远流长的拳术发展，始终充满着人民的智慧。长期的社会实践，使它形成了多风格、多特点。这颗灿烂的拳术宝珠，不但深受我国人民所喜爱，而且为国际友人们所欢迎，成为传播友谊，增进健康的“使者”。

陶仁祥



内 家 拳

内家拳，是拳术的著名流派之一。明代中期，少林拳勇名闻天下，在此时期，经过一些武技家的钻研，针对少林拳法“主于搏人，人亦得而乘之”的不足之处，创造出“以静制动，后发制人，顺势使力”的拳法。为了和少林拳法相区别，这种新型的拳法称之为“内家拳”，原来以少林拳为主的拳法，就称之为“外家拳”。

关于内家拳的源流，《王征南墓志铭》载称：“起于宋之张三丰”，“夜梦天帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余”。后世关于内家拳的附会之说，均出于此。近代武术史研究家唐豪，一九三〇年在《少林武当考》一书中说：“言三丰为内家技击之祖者，始于此文，然不足信也。梦中授拳……其说荒诞”。据《明史·方伎传·张三丰传》和《太和山志》等史料记载：张三丰，懿州（今湖南芷江县）人，名全一，名君宝（实），号三丰。因其不修边幅，又称“张邈邈”，是元末明初的一个道教首领。其云游四方，曾在湖北太和山（武当山）结庐修行，并非言其为技击家。

关于内家拳术的传授渊源，在《宁波府志·张松溪传》和《王征南墓志铭》中均有详细记述。自陕西王宗后，还有温州人陈州同，浙江鄞县的张松溪。得张松溪传授最为出色者，数叶近泉。叶近泉的弟子吴崑山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎等人又各有所传。吴崑山传李天目、徐岱，李天目又传余波仲、



陈茂宏、吴七郎；周云泉传虞绍岐；陈贞石传夏枝溪、董扶舆；孙继槎传柴玄明、姚石门、僧耳、僧尾；单思南传王征南，王征南又传于黄百家。黄百家是《王征南墓志铭》著者，黄宗羲（一六一〇——一六九五年）之子，自幼从王征南学内家拳艺，著有《内家拳法》一书，对其师王征南的内家拳法作了详细的论述。

述。

内家拳法是一种“主于御敌”的拳法。主要拳法有应敌打法、点穴法；还有禁犯病法、练手法、练步法等，在六路、十段锦中均有详细解释说明。

应敌打法有：长拳滚斫、分心十字、摆肘逼门、迎风铁扇，弃物投先，推肘捕阴，弯心杵肋，舜子投井等七十二跌。

点穴法有：晕穴、哑穴、死穴，点击对方应手法的轻重，可使对方或晕、或哑、或死。

禁犯病法有：懒散、迟缓、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、软腿、脱肘、截拳、扭臀、曲腰、开门捉影、双手齐出等十几种调整拳势方法。

练手法讲究：斫、削、斜、磕、靠、携、逼、抹等三十五手；

练步法讲究：追步、逼步、斜步、坐步、坐马步、钩马步、连枝步、仙人步、分身步等十八种步法。

内家拳法主要关键，在于敬、紧、径、劲、切五字诀。六路“歌诀”说：“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪，仙人立起朝天

势，撤出抱月不相饶，扬鞭左右人难及，煞锤冲掳两翅摇。”十段锦歌诀说：“立起坐山虎势，回身急步三追，架起双刀敛步，滚斫进退三回，分身十字急三追，架刀斫归营寨，扭拳碾步如初，滚斫退归原路，入步韬随连进，滚斫归初飞步，金鸡独立紧攀弓，坐马四平两顾。”六路练筋骨，使之能紧；十段锦练劲气，使之能放。这样一紧一放，充分表现了内家拳法的刚柔相济，动静相间，内外合一，以静制动，以柔克刚的特点。

晚清时有人把形象近似的太极拳、形意拳、八卦掌(拳)统称之为“内家拳”。

陶仁祥



五式太极拳

太极拳是我国武术著名拳种之一，属于短打型的内家拳种。

太极拳的创造者是河南温县陈家沟人陈王廷，他是明末战将，明亡后隐居，晚年耕馊造拳。

陈王廷造拳，有继承，有创新，其来源有三个方面：一是综合吸收了明代各家拳法之长，以抗倭名将戚继光《拳经·三十二势》为基础，创编了太极拳套路。二是运用了古代导引、吐纳方法，讲究意念引导动作，“气沉丹田”、“以意行气、以气运身”的行气运动方法。三是采纳了古代的阴阳学说（太极两仪）和中医经络学说，使拳术与哲学、医学相结合。

太极拳在长期流传中，演变出许多流派，其中流传较广，特点较显著的有下列五派。

一、陈式太极拳。

陈式太极拳有老架和新架之分。老架是陈王廷所创造，原有五个套路，又名十三势。另有长拳一百单八势一套，炮捶一套。从陈王廷起五传至陈长兴（一七七——一八五三年），陈有本时，陈家沟的拳家已专精于太极拳第一路和炮捶一路及王廷独创的双人推手（旧称：扳跌、搗手、打手），这是不用护具、设备，实习徒手搏击技术。

陈式老架第一路拳套现有八十三式，其主要特点：