

四 路 华 卷

蔡龙云 编著

人民教育出版社

四路华拳

蔡龙云编著

人民体育出版社

四 路 华 拳

蔡 龙 云 编 著

•

人民体育出版社出版
江西印刷公司印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店经售

•

787×1092毫米 1/32 114千字 印张 6

1959年 6 月第 1 版

1983年 4 月第 5 次印刷

印数：56,201—516,000册

统一书号：7015·937 定价：0.49元

序 言

四路华拳，和“二路华拳”一样也是吸取了中国技击的踢、打、摔、拿等击打动作而組成的一套既能够单独练习，又能够对打练习的拳术套路。它的特点是：在单独练习中，颇具浑厚、朴实的运动风格；而在对打练习中，则突出了攻守技巧的活泼，搏斗的运动形象和具有雄伟、勇健的气势。这个特点是由于搏斗的手法和击打动作多于跳跃、击响及大摆动的腿法动作所形成的。在四路华拳里面，除了有“箭蹚”、“旋风脚”等三个跳跃动作，“左右飞脚”二个击响动作，“里合片腿”、“轉身里合腿”二个大摆动的腿法动作之外，都是一些搏斗的手法和击打动作；而“箭蹚”、“左右飞脚”、“里合片腿”和“轉身里合腿”等动作的结构处理，又都是从整个套路对练的搏斗技巧和搏斗气氛来考虑的；“旋风脚”也只是为了套路对练中的段落和收势而安排的。因之，在对练时双方攻击的对抗矛盾就显示得异常尖锐，在这尖锐的矛盾中间便反映了攻守技巧的活泼性和搏斗形象的强烈感；而在单独练习时则由于缺乏对方的衬托，产生不了攻击的对抗矛盾，就显露出单纯、朴实的运动风格。

四路华拳，在内容上增加了“折腕”、“压腕”、“抓肘”、“锁臂”、“坐腿”、“抄腿”、“踢腰”、“蹬尾”等等新的动作。同时还出现了如何解脱擒腕拿法的“提

肘”、“托肘”等解法。这些新的内容，除了增加我們練習兴趣以外，也还提供一些研究中国擒拿术等搏斗技巧的参考资料。

四路华拳在編著过程中多承何金章、邹兴祖等同志的帮助，謹表謝意。

慕 龙 云

1959. 2. 18. 北京

目 录

序言

四路華拳拳譜	1
个人单独练习动作解说	2
二人对打练习动作解说	88

四路华拳拳谱

四路华拳有一套歌诀，也叫拳谱。虽然有些词句来自神话和宗教传统，由于文字比较形象化，沿用已久，我们仍把它写出来，便于读者在学习四路华拳拳谱部分记诵。

皓月当空双拆拳；	先走后过是翼传；
跨虎接打双云手；	丹凤朝阳展翅翩；
二郎担山赶日月；	白鹤亮翅落仙山。
退步诱敌三抄掌；	鱼跃龙门朝前穿。
二郎担山一条鞭；	浪子蹴球踢下边；
白猿偷桃回头望；	金丝裹腕翻身缠；
飞天队佛落尘埃；	万钧弩发飞天边；
铁椎击秦朝前打；	托梁换柱弓步拳。
两手托印分左右；	苍龙摆尾出海来；
浪子踢球左右踢；	玄坛抱虎放山岗；
行步云手飞双脚；	张飞片马举铁枪。
结跏趺坐似参佛；	及地登科一声雷；
凤凰展翅梧阁歇；	罗汉伏虎闪身拦。
锤离挥扇风贯耳；	抽梁换柱马步拳；
叶底藏桃下压肘；	飞天队佛落尘埃；

倒卷銀席貼地翻；	黑虎掏心冲前拳。
單風貫耳腮邊击；	七星交錯截來拳；
二龍斗寶雙戏珠；	金鈎挂帘踢下邊；
魚跃龍門躍身过；	二郎担山一条鞭。
浪子蹴球下邊踢；	連环炮打迎面拳；
回馬轉鋒当头炮；	弩箭穿心把腿彈；
哪吒攪海运兩掌；	蘇秦背劍下仙山。
野馬跳槽迎面打；	單風貫耳击鬚腮；
猛虎剪尾上下翻；	順水推舟拔來拳；
飞天臥佛尘埃倒；	二郎担山一条鞭；
左右彈踢蹴球勢；	單掌推碑力无窮；
二龍斗寶雙戏珠；	飞天臥佛落尘埃。
鳳凰旋窩回身轉；	太白落馬倒街前；
二郎担山一条鞭；	風卷霹靂上九天；
英雄打虎收招勢；	走罢單拳再过拳。

个人单独練習动作解說

第一 段

預备勢（皓月當空双折拳）

動作分解：面对南方，站立在从西到东拳场的西端，兩腿伸直，兩脚靠攏；兩臂垂于身体兩側，兩手五指并攏貼在腿側（圖1）。

要領說明：头要端正，下頰內收，眼向前平視；挺胸，

直腰，松肩，两臂自然下垂；精神贯注，呼吸均匀，神情安静。

一、虚步回环亮掌（先走后过是真传）

动作分解：①右手从右侧向右、向上成弧形直臂上举，手心朝左，眼看右手（图2）。

②右臂外旋，屈肘使手心朝上从左肩下降，落于左腋近侧；左手则在右手屈肘下降之同时，由身前屈肘从右臂里面向上直臂穿出，手心朝右；眼看右手（图3）。③右手从左腋向下、向右、向上直臂弧形回环，至头顶时，腕关节向拇指的一边屈腕抖手成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左手和右手同时相应地从上向左、向下、向身后直臂弧



图 1

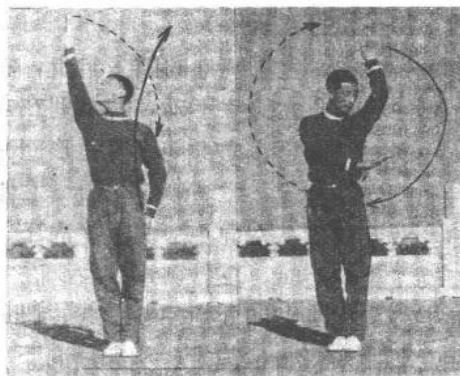


图 2



图 3



图 4

形回环，至身后时，五指撮攥屈腕成钩手，反臂斜举，钩尖朝上；两腿随之在两手回环至左右平行时，稍屈膝略蹲，而在两手形成横掌、反钩时，右腿则屈膝半蹲，左腿伸向前方，膝略屈；右腿担负全身重量，左脚以脚前掌虚着地面；上身略向前倾，眼向左侧平视（图4）。

要领说明：①上述三个分解动作，实是一个完整的左右两臂上下回环的动作，必须连贯起来做，不要中断。②两臂回环时，两肩必须放松，不要“僵肩硬顶”。③两眼目光始终随着右手上下左右地转动，直到跨虎势塑成后才转视左侧方。④右手屈腕成横掌时，一定要甩腕抖手，以符合亮掌之称，仅仅是屈腕的动作，是不够的。⑤跨虎势必须虚实分明，右腿要尽量半蹲，左脚面要绷平以脚前掌虚沾地面；上身要挺胸、拔背、塌腰，防止由于左臂的反举而形成拱背现象；右横掌要尽量屈腕、伸指，左手反钩也要用劲屈腕、撮指、左臂尽量向上反举。

二、云手並步亮掌（跨虎接打双云手）

动作分解：①右腿微微直起，左脚离地向前上半步，右脚随即向后屈膝掀起，脚底朝上；左钩手不动，右掌则在左脚向前上步的同时，从上向右、向下、向身前直臂弧形回环摆动，至身前时，屈肘屈腕向左抄掌，掌背朝上；眼看右掌（图5）。②上动不停。右掌继续从左向上、向右、向下、向身后直臂弧形回环摆动，至身后时，反臂斜举；右脚在右掌回环至上方时，向前上步；左脚随即向后屈膝掀起，脚底朝上；左钩手变掌，在右脚向前上步的同时，从身后向下、向身前直臂弧形回环摆动，至身前时，屈肘屈腕向右抄掌，

掌背朝上；眼看左掌（图6）。③上动不停，左掌繼續从右向上、向左、向下、向身后直臂弧形回环摆动，至身后时，五指撮攏屈腕成鈎手，反臂斜举，鈎尖朝上；左脚在左掌回环至上方时，向前上步；右脚不再向后揪；右掌則在左脚向前上步的同时，从身后向下、向身前直臂弧形回环摆动，至身前时，臂外旋使掌心朝上，屈肘屈腕向左抄掌；眼看右掌（图7）。④上动不停，右脚随即向前与左脚并步靠攏，两

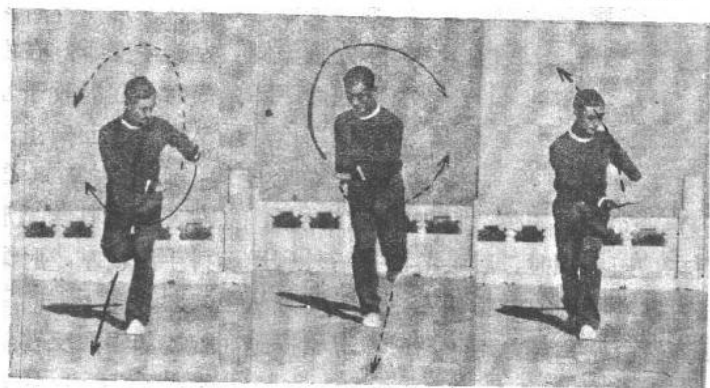


图 5

图 6

图 7

腿伸直；左鈎手不动；右掌繼續从左向上直臂举起，臂內旋屈腕上举成横掌，肘微屈，掌心朝前，掌指朝左；眼向左侧平視（图8）。

要領說明：①云手，从身前向上摆动的时候，掌心均須朝外，掌指高过头部，但不要过高了使肘伸直。②云手必須与步配合，云右掌則左脚向前，云左掌則右脚向前，手步協同動作。③两脚上步的时候，脚掌必須挖地向后揪翻，两膝

均不要伸直。④并步之后，右肩必须上拔，右掌腕尽量侧屈；左臂伸直尽量反举，左钩腕尽量反屈；两肩向后张展，



图 8

挺胸、直腰；两腿向后挺膝，两脚尖并齐。

三、提膝回环亮掌（丹凤朝阳展翅翻）

动作分解：①右掌臂外旋，屈肘使掌心朝上从左肩下降，落于左腋近侧；左钩手变掌，在右掌屈肘下降的同时，屈肘收于左腰侧，由身前从右臂里面向上穿出，掌心朝后；眼看右掌（图9）。②上动不停，右掌从左腋向下、向右、向上直臂弧形回环，至头顶时，腕关节向拇指外侧屈腕抖手成横掌，肘微屈，掌心朝前，掌指朝左；左掌同时从上向左、向下、向身后直臂弧形回环，至身后时，五指撮拢屈腕成钩手，反臂斜举，钩尖朝上；右腿伸直不动，左腿在右掌屈腕抖手的同时，屈膝在身前提起，左脚脚面绷平；眼向左侧平视（图10）。

要领说明：①右掌的下降和左掌的上穿，右掌的向右、向上回环和左掌的向左、向下回环，右掌的屈腕抖手和左掌的屈腕钩手、左腿的屈膝上提，都必须相应地在同一时间内进行和完成，不能有先后或快慢。②两眼目光始终随着右掌转动，而在右掌屈腕抖手的时候，随着抖手的动作陡然向左转头变脸直视左侧方。③提膝独立，右腿必须挺膝伸直，左

腿屈膝尽量上提，左小腿向右侧斜垂；力求站立稳固，不要摇晃不定。

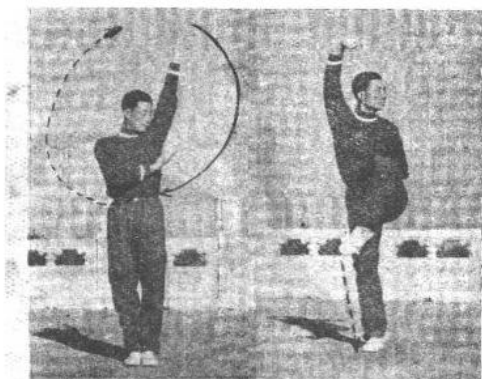


图 9

图 10

四、单鞭弧形击步（二郎担山赶日月）

动作分解：①左脚，腿外旋，脚尖外展，在身前成摆步落地（图11）。②上动不停，右掌同时从左肩下降屈肘平举，拇指外侧朝下，掌指朝后；右脚随着从身后向身前左斜方（东南方）上步，右腿屈膝略蹲；眼看右掌（图12）。③上动不停，右掌从左肩向前、向右反臂弧形平摆，至右侧时，五指撮攥屈腕成钩手，平举身侧，钩尖朝后，钩顶朝前；上身随着拧腰右转；左钩手同时变掌，由下从身后向身前右肩处屈肘抄起，掌心朝右，掌指朝上，成为立掌；眼看右钩手（图13）。④左掌从右肩前向前、向左直臂弧形平摆，至左侧斜前方（东南方）时，平举不动，掌指仍朝上，成为侧立掌；上身随着稍向左转，眼看左掌（图14）。⑤上动稍停，右

腿伸直立起，左腿屈膝在左侧上提；左脚脚面绷平，脚尖朝下（图15）。⑥上动微停，左脚即向身前成摆步落地，脚尖

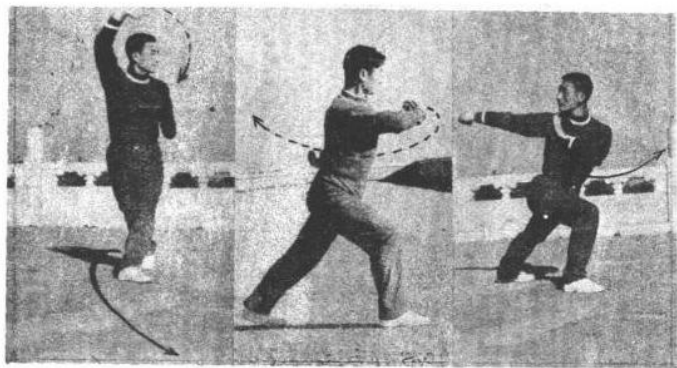


图 11

图 12

图 13



图 14

图 15

外展；左腿微屈（图16）。⑦上动不停，右脚从身后向正东方向上步，右腿稍屈；左脚随着离地，屈膝向后掀起；这是

行步的第一步（图17）。⑧左脚随即向东北斜方上步，左腿

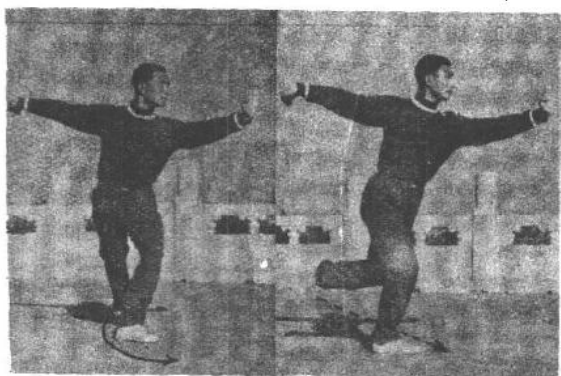


图 16

图 17

稍屈，右脚随着离地，屈膝向后掀起；这是行步的第二步（图18）。⑨左脚用脚掌蹬地，直腿跳起，离开地面；右脚在空中向前击碰左脚（图19）。⑩右脚落地（图20）。⑪左

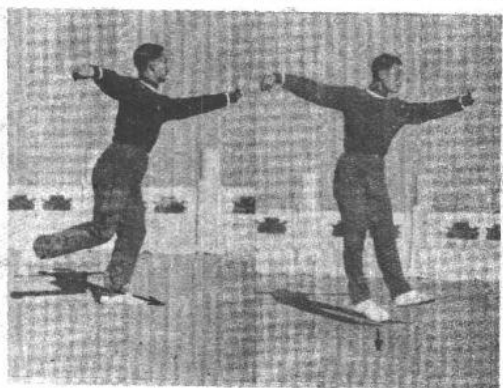


图 18

图 19

脚向东北斜方落地，右脚随着在身后离地掀起（图21）。⑫右脚向正北方向上步落地，右腿屈膝略蹲，左腿在后，左脚不做掀起（图22）。



图 20

要领说明：①上述的分解动作，一至四动是整个动作的前半部。这四个分解动作必须连贯起来做，中间不要停顿；右掌向右平摆成钩手时，臂部肌肉必须放松；左掌向左平摆成侧立掌时，应该注意它的弧形摆动，不要做成丁推掌动作；在塑成斜势单鞭之后，右大腿力求下坐，左腿挺膝蹬直，右脚跟防止拔起，左脚

外侧防止掀起，上身稍向前倾，保持挺胸、塌腰，防止臀部



图 21

图 22

跃起，两肩必须松沉，两臂必须举平，左肩尽量向前伸送，右肩尽量向后牵引，左掌掌指高与眉齐，更要注意它的方位是斜向东南，不要做成朝向正东。②分解动作的第五动，是整个动作前后的中间媒介，它并不是一个平衡性质的独立平衡，因之不需要站立得很久，只要提膝之后稍作一顿就接做后面的动作；但是，必须按照提膝的要求使左膝尽量高提，脚面做到绷平，右腿挺膝伸直，站立稳固，不能为了它不是主要动作而可以不认真的做。③分解动作的六至十二，是整个动作的后半部，这是由行步和击步组成的弧形步法。它的路线是从东南斜方开始向东、向东北、向北作弧形绕行。行走力求快速、稳健，防止由于向后掀脚而引起了上身的忽起忽落，除了击步时上身高起之外，前后的行步（上步）都必须使上身在行动中形成水平状态。

五、虚步分掌（白鹤亮翅落仙山）

动作分解：①两脚掌碾地为轴，上身从左向后转；两腿在转身之后，变成交叉步，左腿在前，右腿在后；右钩手在转身时变掌，在转身之后与左掌一起向身前下方错臂交叉，左掌在外，右掌在内，掌心均朝里；头向右转，眼向右侧方平视（图23）。②上动不停，两掌错臂向上屈肘举起，右腿随着从后向身前右侧方屈膝上提；右脚脚面绷平，脚尖朝下；左腿伸直站立（图24）。③上动不停，两掌臂外旋，从上分向左右，掌心均朝上；右腿同时向右前方踢伸悬住，右脚脚面绷平；眼看右脚（图25）。④上动稍停，左腿屈膝半蹲，右腿随着屈膝使右脚脚前掌虚落地面，脚面绷平，身体重量落于左腿，构成右虚左实之虚步势；两掌随身降落平