

五
套
專
充
武
術



WUTAOCHUANTONG WUSHU

五套傳統武術

○ 洪述順 ○ 陝西人民教育出版社

五套传统武术

洪述顺

陕西人民教育出版社

五套传统武术

洪述顺

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安南路吴家坟)

新华书店经销 西北电讯工程学院印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 10.75印张 300千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数: 1—51,200

ISBN 7-5419-0068-0/G·59

统一书号,7387·368 定价,1.90元

继承发扬武
術精華

李天驥



一九八六年七月
十三日

前 言

传统武术，在我国有着悠久的历史。在火器未被用于战争的古代，武术(武艺)是军队用以增强战斗力的重要手段，素为军事家所重视；在民间，也广为流传，被广大人民群众所喜爱。在现代武器代替了古代的刀、枪、剑、戟之后的今天，它仍不失为攻防积极、技击强烈、强身健体的妙术，并且成为中华民族独特的体育运动竞赛项目。

二十世纪初期之后，中国武术逐渐流传国外，特别盛传于东南亚十几个国家，并成为海外侨胞、港澳同胞和东南亚各国人民非常喜爱的运动项目。八十年代以来，中华民族的优秀文化遗产——武术瑰宝，已经发展到欧州、北美及拉丁美洲的部分国家；中国武协曾多次组织并举办了武术国际级比赛，从而，使华夏之瑰宝发扬光大于世界。

近年来，国家体委为抢救优秀传统武术套路，多次专门召开会议，强调做好武术传统套路的挖掘、整理、研究与编写工作。因而使武术之花争芳斗艳，大放异彩。《五套传统武术》这本书，正是这种情况下的产物。

为了编写好这本书，我们在领导与上级业务部门的支持下，先后花费了四年时间，几经往返长途跋涉，多次走访民间，行程万余里，比较详细地考察了西北五省武术套路的流传情况，搜集了大量资料，从许多套路中筛选出这五套优秀传统套路，即：四究拳、八闪翻拳、滚堂醉刀、醉棍和旋风棍。

其风格独特，结构严谨，步法多变，手法奥妙，灵打巧击，虚实结合，刚柔相济；既快速勇猛，又腾挪闪展，并且易学易懂，有较好的健身、强身、防身的实用价值和体育医疗作用。

这五套传统武术(正文中简称五套套路)，主要系清代末期武术家高春明先生在继承前人有关武术套路的基础上重新编创的(其中：四究拳是高春明、邢三、苏三、李四四人合创)，一直流传于今。本书中四究拳是根据高春明武术套路继承者、陕南民间拳师程礼门先生继承下来的套路整理的。

高春明先生是陕西省三原县人，自幼习武，遍游全国各地，访拜武林名家为师。他功底深厚，轻功、硬功、软功、地躺功无所不通，人称“飞腿高三”、“鹞子高三”。他的武术套路，集南北拳击之长于一身，既技法高超，又有很好的锻炼价值，仅西北地区流传的就有数十种。但由于历史的变迁，加之下传人的门户之见，有些已失传，有些将要失传。“四究拳”二十手是高家拳的精华，也是红拳之母系。

在编写方法上，本书注意从各个不同角度进行分析与研究，既注重实践的总结，又力求有一定的理论深度，对武术研究工作者、院校武术教师、武术教练员、中小学体育教师和武术爱好者，都有一定的参考价值；同时也适用于大、中、小学生课外练习。

《五套传统武术》一书的编写，得到我省很多武术前辈的支持与帮助。中国武协副秘书长、著名武术家李天骥在百忙中为本书提辞；中国政协委员、武术家张桐，武术教练员田登双以及牛天全、黄新生等同志，都曾悉心指导，为本书的编写提出过不少指导性的意见。杨崇善同志进行了文字加工。对此，谨表示衷心地谢意。

吾我们自知业务水平有限，完成这部著作力不从心，缺点、错误在所难免，恳望广大读者，特别是武术老前辈和武术工作者，提出宝贵的批评意见。

编 者

1986 年 12 月

目 录

第一章	五套套路简述·····	(1)
一	四究拳简述·····	(1)
二	八闪翻拳简述·····	(1)
三	滚堂醉刀简述·····	(3)
四	醉棍简述·····	(4)
五	旋风棍简述·····	(5)
第二章	五套套路的锻炼要领、步骤与要点·····	(7)
一	四究拳、旋风棍的锻炼要领、步骤与要点··	(7)
二	八闪翻拳的锻炼要领、步骤与要点·····	(13)
三	滚堂醉刀和醉棍的锻炼要领、步骤与要点··	(15)
第三章	五套套路教学中应注意的事项·····	(19)
一	循序渐进、逐步提高·····	(19)
二	锻炼要经常坚持·····	(19)
三	因人制宜 适当安排·····	(20)
四	呼吸要自然·····	(21)
第四章	五套套路拳谱·····	(22)
一	四究拳拳谱·····	(22)
二	八闪翻拳拳谱·····	(22)
三	滚堂醉刀刀谱·····	(23)
四	醉棍棍谱·····	(23)
五	旋风棍棍谱·····	(24)

第五章	五套套路基本功的法则要领·····	(26)
一	普通基本功的法则要领·····	(26)
二	特殊基本功的法则要领·····	(38)
三	器械的法则要领·····	(42)
第六章	怎样自学和选择武术套路·····	(47)
一	怎样自学和掌握武术套路·····	(47)
二	怎样选择适合自己的武术套路·····	(50)
第七章	五套套路组合名称、动作说明及路线示意图···	(52)
一	五套套路组合名称·····	(52)
二	五套套路动作说明·····	(58)
三	五套套路路线示意图·····	(320)
第八章	五套套路的特点、锻炼价值与体疗作用·····	(325)
一	五套套路的特点·····	(325)
二	五套套路的锻炼价值·····	(226)
三	五套套路的体育医疗作用·····	(330)

第一章 五套套路简述

一、四究拳简述

四究拳是我国清朝末年西北武林名师高春明先生(高三)与潼关县饿虎苏三、临潼县黑虎邢三、河南通臂李四四人各自研究编创五种手法,由高春明先生组合成套路的,故名曰“四究拳”。四究拳的这四位首创者,都是当时声震全国的武林高手,武术技艺各有所长,其中前三位在陕西省志上均有记述,人称“陕西三三”。

四究拳打法多变,风格独特。整个套路闪展腾挪,刁打巧击,上棚下压,里隔外跨,翻斩撑补,封、打、拿、弹踢、扎纳,既攻中路,又避实而入,蹿纵跳跃,施长击短,刚柔相济,身法多变,整个套路过渡动作较少,多为实用实战手法。

四究拳作为陕西流传的优秀拳种,曾在一九八二年全国武术观摩赛上(西安赛区),由陕西运动员程崇德表演过,受到来自全国各地武术行家的好评。

二、八闪翻拳简述

八闪翻拳,又称“一挂鞭”,是翻拳中的一种。翻拳为宋代名武师周侗(陕西人)所创,并被流传于后世;至清末时魏老方先生予以发展。

翻拳大体可分为：上盘、中盘、下盘三部分。

上盘：有十八趟“燕青翻子”，六趟“寸翻子”，六趟“小翻子”和八趟“大翻子”。

中盘：为十八趟“翻子影”，名曰“靠粘连”，也称为“罗汉影”。

下盘：即地趟拳，套路有“六趟梅花落地”，还有“醉八仙”（分为“大八仙”和“小八仙”，前者带醉，后者不带醉）。

上盘中“燕青翻子”的“燕”走的是双翅，即走形法，“青”走的是寸字；“寸翻子”走的是寸击；“小翻子”走的是连环；“大翻子”走的是架子，内掩。上盘路数注重于接、打、搪、封、弹、踢、扫、挂八个字。

中盘“靠粘连”注重于象形，以鸡形为主，以犬形为形，以猴形为术，以鹏鹞形使之活泼美观，以蛇形使之灵活。

下盘（底盘）注重跌、扑、滚、翻、蹬、趺、剪、挫八个字。基本动作有大小翻尸、仙人床、狸猫上树、金蝉蚕食、野马奔槽、草谷拉搓、千斤坠、栽碑、地行舟等等。

这本书中整理、编写的八闪翻拳属于“小翻子”，走的主要是连环，据说是宋代岳飞所传，名曰“连环散手”。手法多变是此套路的主要特点之一。它虽然动作简单，但变化无穷，接、打、搪、封、压、刁、崩、刨交相变换。同时，还间有许多挤、靠、摔、拿等手法。共一百零几个分解动作，四十多个组合。

此套路的另一个特点是易学易懂，见效较快，长、短、上、下、中结合，速度和暴发性很强，但对初学者来说，没有极严格的柔性和标准固定步型要求，不受年龄和性别的限

制，只要参照图解和文字解释即可学会。

八闪翻拳属少林派拳术，自诞生到现在有近千年的历史，但从未留下过文字解释和示意图。在本书中，我们本着科学、求实而又通俗易懂的原则，作了图解说明，这也仅仅是初次尝试。

“八闪翻拳”是根据其套路内容结构命名的，其八闪为：“一闪翻身跳、二闪回身拳、三闪左右挂、四闪侧摆掌、五闪劈华山、六闪掏心拳、七闪牵羊势、八闪戳剪蹬”。

三、滚堂醉刀简述

在武术运动项目中，象形醉类属于支派，它把醉态形象与各种打法揉为一体，能使习者改变单调枯燥的感觉，很好地练习上、中、下的韧性、柔劲和力量。

滚堂醉刀是醉类器械中的一种，它以滚堂（滚躺）而得名，有一百多年的历史。滚堂醉刀与其它刀法相比，别具一格，全套刀法编排独特，上、中、下紧密结合。

上盘：刀法有缠、裹、劈、刺、撩等。

中盘：刀法有缠腰刀、藏刀、截刀等。

下盘：刀法有下截刀、下扫刀、地躺刺刀、绞刀等。

醉步（浪沧丁步）：其步法与刀法揉为一体，动作幅度大，既有远攻，又有近防，且刀与体谐调合一，演练起来全身有似发不完的力量，犹如“翻江倒海，猛虎下山”。

腿法：滚堂醉刀的下肢攻防独特，除明显的腿法外，大多采用暗腿踩、踏。

地躺：滚堂醉刀的地躺动作多而明显，有前跃地躺、翻

身地躺(仙人腾床)、侧身鱼跃地躺、乌龙绞柱、鲤鱼打挺等等。

学习滚堂醉刀,要有深厚的底盘功。基本功扎实,才能准确地完成跌、扑、滚、翻、闪、展、腾、挪、平衡、跳跃、摔、打、擒拿等动作,旷日持久地坚持演练,就能达到虚中有实,虚实结合,柔中有刚,刚柔相济,打法多变,机智灵活的效果。一些谙练有素的武术高手,表演起滚堂醉刀来,体态软如棉絮,但能以柔克刚,劲力刚似铁棒,出手勇猛凶狠。所以,武林前辈称这一套路为武术中之一大绝招。

滚堂醉刀的醉法与武松醉打蒋忠的醉法相似,全套三十多个组合,约一百个分解动作,素质较好的练习者,可用一分二十秒的时间完成全套路的练习。

四、醉棍简述

醉棍,是传统棍术中的一种。它熔棍法和醉法于一炉,步法以醉步为主,棍法以扫为主。

醉棍自创始至今,约近千年,每个历史时期都有发展变化。其套路有:八仙醉棍、醉打山门、醉棍等等。

我们整理、研究、编写的这套醉棍,是近百年来发展形成的,它同其它醉棍,诸如八仙棍,醉打山门棍相比较,套路编排独特,棍法上既有传统棍法中的某些特点,又有不少创新之处。

步法:以浪沧弧形醉步(丁字步)为主。

步型:以弓、马、仆、歇为主。

腿法:多为踩、踏。此为暗腿;同时,也有用以攻其敌

方上盘的腾空腿法，此为明腿。

棍法：有云、扫、劈、撩、拦、搬、挑、搏、舞花等。

这套醉棍，全套路四十多个组合，一百零八个分解动作。具有一定武术水平的运动员，需要用一分二十秒的时间完成全套动作，业余爱好者则需一分四十秒左右才能完成。

五、旋风棍简述

旋风棍，是我国传统棍术中的一种，它以旋风而闻名，以快攻、快打而见长，有一百多年的历史。据程礼门先生所讲，高春明先生对这套棍法曾作过一些改动，取掉了一些不必要的过渡动作，添加了一些实战性强的棍法；在他以后的两代门徒手里，这种实战性的棍法进一步得到了发扬光大。据说，本套路第一段的最后两个组合（背棍推掌和弓步扛棍）是三十年代后期才增加的，它以仰身云棍横扫一片的打法使套路倍觉新颖，又以独立旋扫的弓步使扛棍动作充实，招式独特。在其它各段中也都有一些独特的棍法，这里不一一赘述。

步法：有插步、盖步、直线进退、弧形进退和击步等多种。

步型：以弓、马、仆、虚为主。

腿法：以旋风脚为主。

棍法：有打头、拦腰、扫腿、云、点、撩、护身等十余种。

本套路棍法具有“棍打一大片”的特点，并以旋扫为主，不讲花架子，着重强调实战应用。武术前辈称之为“高三之

绝”。旋风棍要求速度极快，有如旋风一般。全套路练完需要一分二十秒左右的时间。一般自学者参照图解和文字解释即可练会。

第二章 五套套路的锻炼 要领、步骤与要点

本章讲述五套套路的锻炼要领、步骤与要点。这是本书内容的重要部分之一。

一、四究拳和旋风棍的锻炼 要领、步骤与要点

(一)四究拳和旋风棍的锻炼要领

1. 抬头挺胸塌腰

“头是一身之主”。打四究拳和旋风棍必须做到抬头挺胸直颈，保持姿势中正，颈要竖起来。无论动作如何翻转变化和转折，头始终要端正并抬起，不可随意摇晃。

挺胸是传统长拳的一大要领，就四究拳和旋风棍来讲，也要求挺胸（不是讲每一个动作都挺胸）。比如说：“弓步架打”这一组合动作的完成，就要求抬头挺胸塌腰。但也有含胸的动作组合，如：“乌龟罩脸”组合的要领，就要求含胸拔背，走麻劲。但要求抬头挺胸塌腰的动作占的比重大一些。

塌腰也是传统长拳的一大要领，“腰为一身之主宰”，转动时要以腰为轴。因为腰是上下体连接的部位，所以必须注意腰的运用。

然而，挺胸抬头并不是梗颈、仰头，塌腰也不是僵腰，要做到自然，精神集中，不可皱眉怒目，咬牙切齿。口要自然合闭，牙要上下扣好，舌尖抵住上颚，以利津液分泌。呼吸要自然，要用鼻孔，不可张口。

2. 松肩活胯、紧拳扣膝、平足踏稳。

松肩活胯：

松肩，也称为“沉肩”或“垂肩”。在练习当中注意肩关节松沉，不但能促进上肢的舒展，而且能使上肢关节肌肉产生一股争衡力量，动作沉稳扎实。松肩和舒胸（含胸）结合起来，还可以帮助向下沉气，使下肢更加稳固。

活胯，也称为“松胯”。在练习四究拳和旋风棍当中，要做到以胯催膝，以膝催足，紧密配合，毫不松懈。在进退中，动作要敏捷。站桩时，胯关节要放松，同时微向里缩劲。胯部松缩可以避免上体俯仰歪斜，保证周身进退中完整一致。

紧拳扣膝：

紧拳，在四究拳和旋风棍的上肢活动练习中，称手械为梢节，肘为中节，肩为根节。

四究拳除了少数动作作用掌外，多数组合为拳，所以对拳的要求也十分严格。握拳要握紧（以增加臂部的力量），拇指全屈，压于食指和中指的第二节上。向前打拳时不可上翘，也不可下勾，拳面要平，力量要贯注到拳的最前端。

扣膝，扣膝在四究拳和旋风棍练习中也有要求，膝关节应弯屈，微向内扣劲，不可散乱外敞。

平足踏稳：

平足踏稳，即全脚着地踏实，两脚保持平稳，五趾抓地。