

一路华香

蔡龙云 编著

人民教育出版社



一路华拳

蔡龙云編著



人民体育出版社



统一书号：7015·501

一路华拳

蔡龙云编著

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·

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

*

87×1092毫米 1/32 47千字 印张 $2\frac{18}{32}$

1957年11月第1版

1983年5月第6次印刷

印数：80301—550300册

定价：0.22元

目 次

序言.....	1
基本名称和概念.....	3
动作解说.....	11

序 言

武术，是我国文化遗产中一项具有独立的民族风格的体育运动，也可以說是一项技击与舞蹈（中国的舞蹈动作）相融合的古典式的艺术体操。它是数千年来我們無數的祖先們从劳动和斗争中創造、發展起来的。过去和現在都有广大的人民群众依靠它来增强体质、祛病延年、陶冶性情，有多少个七、八十岁的老人，由于过去長期地从事武术鍛煉，直到老年还仍然是身手矯健，步履輕快，有多少真人真事証明了武术鍛煉的体育价值。

华拳，是中国武术运动中長拳类型的拳术。它的套路和其它拳系同样是很多的，所謂“华拳四十八，艺成行天下”。这里面包括着刀、槍、劍、棍等器械套路、十八路初級、中級的套路和十二路高級的徒手套路。

华拳的套路，在它的內容結構上虽然不是象“現代体操”那样从“身体全面發展”和“运动順序”来着手組織的，但是这並不等于說华拳就沒有“身体全面發展”的功能，就不是科学的运动。事实告訴我們，华拳的套路和所有的查、花、炮、洪、番子、六合、少林等等拳系的套路，对發展人們的力量、速度、灵敏、耐力等身体品質都有高度的效果。

华拳套路中的十二路高級套路，在过去由于中国武术“因材施教”的傳統習慣，它沒有能够掌握在一个人的手

里，即是“父業子襲”的我，也由于过去总是經常選擇自己所喜愛的拳套進行鍛煉，到現在對不常鍛煉的“六路華拳”和“十一路華拳”已有些記不清楚了。為了提供整理研究和進行鍛煉的參考資料，我願意盡最大的努力將十二路華拳有系統地陸續介紹出來。至於我忘掉了的“六路華拳”和“十一路華拳”，準備根據它的拳譜並求得有關同志的幫助，陸續把它編寫出來。

“一路華拳”，是“西嶽華拳”系里十二路高級拳術套路的第壹套。它的內容很豐富。上肢，包括了拳、掌、鉤、爪等四種“基本手型”和冲、推、栽、切、劈、挑、頂、架、撐、撥、穿、搖等十二種伸屈回環的“基本手法”；下肢，包括了弓箭步、馬步、仆步、虛步、丁步等五種“基本步型”和行步、倒步、迈步、偷步、踏步、击步、躍步等七種“基本步法”。

另外，它的內容還包含着許多的左右單腿獨立的“平衡動作”，二起腳、旋風腳、跳步實踢、躍身擺遠等“跳躍動作”，前掃、后掃、偷步轉身、提腿轉身等“旋轉動作”以及少數的“折體動作”。

這許多基本的手型、手法、步型、步法，在運動過程中大量地給予了上下肢的鍛煉機會，能夠發展上下肢的力量、速度、靈活等基本素質；而且這套拳路數較長（前後共十趟），又能培養身體的耐力。

在編著中，蒙吳松陵同志協助攢寫和圖畫，僅在這裡表示感謝。

蔡 龍 云 1957 8.11

一路华拳拳谱

晚星当头即走拳；
金鹏展翅庭中站；
把臂拦门横铁门；
双手挽弓三换步；
白猿摘果朝上献；
进步现肘虎抱头；
丹凤朝阳展翅立；
顺风摆脚偷步撑；
攀云拿月天边跃；
回头望月凤展翅；
行步云手飞双脚；
二郎担山一条鞭；
马上挽弓射月支；
哪吒搅海运两掌；
斜身拦门插铁门；
丹凤朝阳单展翅；
梨花舞袖踩带蹁；
倒撒金钱把蟾戏；
老虎抱头肘来现；
浪子蹴球两边踢；
二郎担山一条鞭；

出势跨虎西揪传；
韦陀献杵抱胸前；
魁星仰斗撩绿襴；
豹子跳涧猛回头；
商羊登枝独脚悬；
前后冲招一条龙；
周处下海擒蛟龙；
单臂举鼎去山中；
雁落平沙展翅鸣；
白猿偷桃拜天庭；
野马回乡攒蹄行；
踏步急行赶云端；
腿下风生扫尘埃；
苏秦背剑下仙山；
力士推山神威显；
青龙现爪露海面；
撒花盖顶捞月圆；
脚飞银河双摆莲；
黑虎掏心冲前拳；
张飞片马回大营；
风卷霹靂上九天；

馬上挽弓射月支；
共工倒身把山撞；
撒身倒步一溜烟；
枯树盘根就地纏；
撒身倒步一溜烟；
凤凰旋窝回身轉；
英雄打虎收招勢；

魁星举笔点状元。
浪子蹴球奔前边。
吳王試劍劈玉砖；
脚端北斗掌推山。
吳王試劍劈玉砖；
腿蹬九天冲铁拳；
拳罢庭前五更天。

基本名称和概念

一、上 身

1. 上身各部位名称:

身前——身体的前面。

身后——身体的后面。

左侧——身体的左面。

右侧——身体的右面。

2. 上身的变动名称:

前倾——上身向前略倒。

前俯——上身向前屈腰弯倒。

前探——上身向前远伸。

后仰——上身向后挺胸略弯。

后弯——上身向后屈腰弯倒。

侧弯——上身向右、左屈腰弯倒。

左转——上身向左旋转或拧腰转动。

右转——上身向右旋转或拧腰转动。

二、臂

1. 臂的部位名称:

小臂——肘关节和腕关节之间的胳膊（即前膊）。

大臂——肘关节和肩关节之间的胳膊（即上膊）。

臂內側——靠身体的一面。

臂外側——臂的左右外方。

臂前面——臂的前面。

臂后面——臂的后面。

2. 臂的变动名称。

臂內旋——如以右臂手心向前为例，“內旋”，就是使手心由前面从內側轉向身后，亦即使前臂的橈骨圍繞尺骨轉動而交叉在尺骨的上面（圖1甲）。

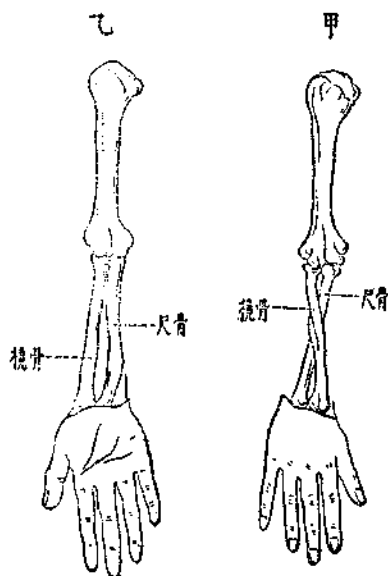


圖 1

臂外旋——即是从拇指的一側朝掌背、拳背一面轉動，而使橈骨离开尺骨的手臂动作（圖1乙）。

臂內收——臂向內側牽引。

臂外展——臂向外側牽引。

向里回环——即右（左）臂从下面向右（左）、向上、向左（右）回环。

向外回环——即右（左）臂从下面向左

（右）、向上、向右（左）回环。

向前回环——臂从后上举，向前方落下的繞环动作。

向后回环——臂从前上举，向后落下的绕环动作。

三、拳

五指卷紧为拳。握拳时，将五指并拢伸直，先将食指、中指、无名指和小指的第二、三节指骨屈曲（有指甲的一段）再将第一节指骨屈曲，最后使大拇指屈曲以第二节指骨紧压在食指和中指的第二节指骨上面。

1. 拳的部位名称（图2）：

拳心——手心的一面。

拳背——手背的一面。

拳面——食指以下各指并拢的一面。

拳眼——拇指一边的圆孔。

拳轮——小指一边的圆孔。

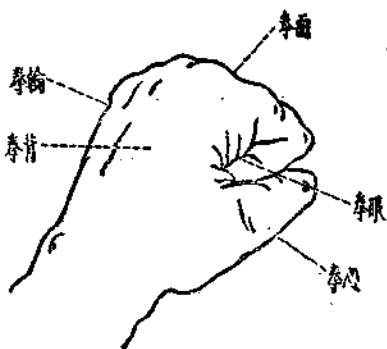


图 2

2. 拳的变动名称：

复拳——拳背朝上，拳心朝下（多用于平伸前冲的拳）。

仰拳——拳心朝上，拳背朝下（多用于屈肘收在腰侧的拳）。

直拳——拳眼朝上，拳轮朝下（多用于由上劈砸而下，落于身前或身后身侧的拳）。

反拳——拳轮朝上，拳眼朝下（多用于反臂在身后斜举

的拳)。

立拳——拳面朝上(多用于向上直臂伸举或屈肘使拳面朝上的拳)。

垂拳——拳面朝下(多用于向下栽伸的拳)。

其它——凡是反臂在身后斜举时,拳心朝上的拳或拳背朝上的拳,均称为“反臂仰拳”或“反臂复拳”。

四、掌

五指伸直为掌。掌有五指分开的“巴掌”,五指并拢的“荷叶掌”,拇指展开余四指并拢的“八字掌”,拇指屈曲余四指并拢的“柳叶掌”,拇指屈曲余四指并拢而使手心凹进的“瓦楞掌”等等。本书采用的是拇指屈于一侧,其它四指并拢伸直的所谓“柳叶掌”。

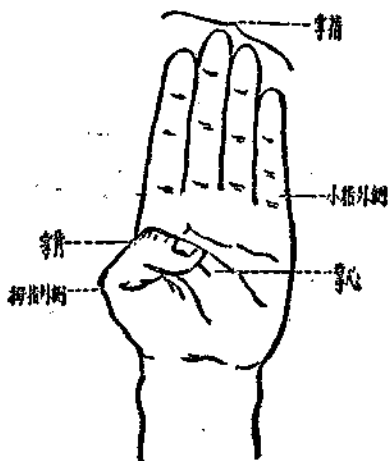


圖 3

1. 掌的部位名 (圖 3):

掌心——手心的一面。

掌背——手背的一面。

掌指——手指的前端(指尖)。

拇指外侧——大拇
指外边的边缘。

小指外侧——小指
外边的边缘。

2. 掌的变动名称:

复掌——掌背朝上，掌心朝下。

仰掌——掌心朝上，掌背朝下。

直掌——掌的拇指外侧朝上，小指外侧朝下。

反掌——掌的小指外侧朝上，拇指外侧朝下（此掌多为反臂）。

立掌——掌指朝上，腕关节朝上屈，使掌背与小臂成九十度直角（由复掌向上屈腕即变立掌）。

侧立掌——掌指朝上，腕关节朝拇指外侧上屈，使食指的内侧与臂成九十度直角（由直掌向上侧屈腕，即变侧立掌）。

直立掌——掌指朝上，腕关节不屈（即复掌、仰掌、直掌的向上举）。

倒掌——掌指朝下，腕关节朝手背的一面下屈（由仰掌向下屈腕，即变倒掌）。

侧倒掌——掌指朝下，腕关节朝小指外侧下屈（由直掌向下侧屈腕，即变侧倒掌）。

直倒掌——掌指朝下，腕关节不屈，即复掌、仰掌、直掌的向下垂。

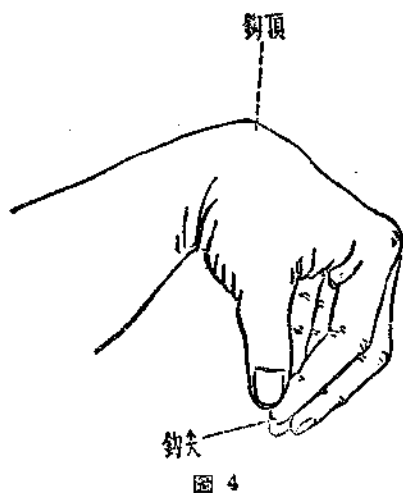
横掌——右掌掌指朝左或左掌掌指朝右（由立掌或侧立掌向左右平倒即成横掌），横掌上举于头、虽掌心朝上，还称横掌。

其它——凡上举头顶掌心朝上而掌指朝向身后的掌，也称为“仰掌”；凡在身后反臂斜举掌心朝上的掌或掌背朝上的掌均称为“反臂仰掌”或“反臂复掌”。

五、鉤

五指撮攏一起，腕关节弯屈为鉤。

1. 鉤的部位名称 (圖 4)：



鉤尖——五指的尖端。

鉤頂——腕关节弯屈凸出的一部分。

2. 鉤的变动名称：

正鉤手——鉤頂朝上，鉤尖朝下。

反鉤手——鉤尖朝上，鉤頂朝下（反臂后举时，多为反鉤手）。

六、爪

爪有龙爪 (圖 5)、虎爪 (圖 6)、鷹爪 (圖 7) 三

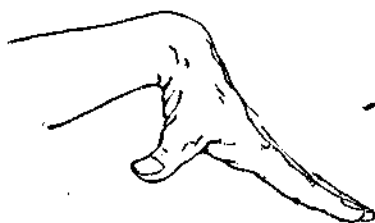


圖 5



圖 6

种，在拳中使用的不像拳、掌、钩那样多。各种爪的部位和变动，可以参照掌的部分。



图 7

七、腿

1. 腿的部位名称：

小腿——膝关节和踝关节之间的部分。

大腿——膝关节和髋关节之间的部分。

内侧——沿拇趾的一面。

外侧——沿小趾的一面。

前面——沿膝盖的一面。

后面——沿脚跟的一面。

2. 腿的变动名称：

腿内旋——从腿的前面向内侧转动。

腿外旋——从腿的前面向外侧转动。

腿内收——腿向里侧牵引摆动（如书中的偷步、迈步等动作，都是向内收腿）。

腿外展——腿向外侧牵引摆动（如书中的横端动作）。

腿略蹲——大腿下蹲，与小腿在膝关节间的屈度为斜角。

腿半蹲——大腿下蹲，大腿与小腿之間屈成直角。

腿全蹲——大腿下蹲，与小腿尽量接近。

八、脚

1. 脚的部位名称（圖 8）：

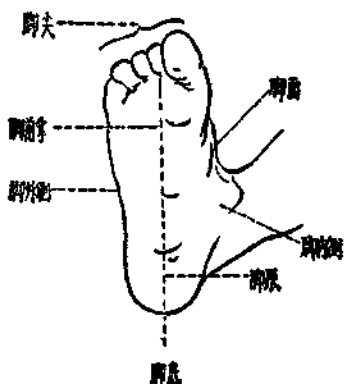


圖 8

脚尖——脚趾的前端。

脚面——脚的上面，俗称脚背。

脚底——踏地的一面。

脚前掌——脚底前面的一部分，也称脚掌。

脚跟——脚底后面的一部分。

脚内侧——拇趾的一边。

脚外侧——小趾的一边。

2. 脚的变动名称：

脚尖外展——以脚跟碾地为軸（圓心），使脚的前掌向脚外侧轉移。

脚尖里扣——以脚跟碾地为軸（圓心），使脚的前掌向脚内侧轉移。

脚跟外展——以脚前掌碾地为軸（圓心），使脚跟向脚外侧轉移。

脚跟里轉——以脚前掌碾地为軸（圓心），使脚跟向脚

內側轉移。

脚內翻——使脚的內側离地掀起（如在空中做內翻，仍和在地下做內翻掀起的動作相同）。

脚外翻——使脚的外側离地掀起（如在空中做外翻，仍和在地下做外翻掀起的動作相同）。

動作解說

第一段

預備勢（曉星當頭即走拳）

動作分解：面對南方，站立在從西到東拳場全長四分之一地方，兩腿伸直，兩腳靠攏；兩臂垂於身體兩側，兩手五指并攏貼在腿側（圖1）。

要領說明：頭要端正，下頰內收，眼向前平視；挺胸，直腰，松肩，兩臂自然下垂；精神貫注，呼吸均勻，神情安靜。拳譜說：“拳不動，八關通：挺胸、拔背、腰宜直，松肩、垂肘、精氣神”。



圖 1

一、虛步回環亮拳（出勢跨虎西嶽傳）

動作分解：①右手從右側向右、向上成弧形直臂上舉，