

郑怀贤武术丛书

中国猴拳

ZhongGuoHouQuan

◎成都体育学院武术系 审定

◎杨啸原 编著

【人民体育出版社】

郑怀贤武学丛书

中国猴拳

成都体育学院武术系 审定

杨啸原 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国猴拳 / 杨啸原编著; 成都体育学院武术系审定.

-北京: 人民体育出版社, 2012

(郑怀贤武学丛书)

ISBN 978-7-5009-4123-1

I. ①中… II. ①杨… III. ①猴拳-基本知识

IV. ①G852.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 158546 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

*

880 × 1230 32 开本 9 印张 242 千字
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4123-1

定价: 20.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

总序

《郑怀贤武学丛书》的编写出版是对我国著名的武术家、中医骨伤科专家郑怀贤先生的缅怀和纪念。本套丛书汇集了郑怀贤先生武学思想成就和成都体育学院一批武术前辈的武学精华与专长。它不仅反映了以郑怀贤先生为代表的成都体育学院老一辈武术家对中国武术传承与发展作出的贡献，同时也体现了他们在成都体育学院武术发展形成特色过程中的风采和对武术创新的成果。

郑怀贤（1897—1981年）先生生前历任中华全国体育总会常委、第3届中国武术协会主席、中国体育科学学会理事、全国运动医学学会委员、中华医学会四川分会副理事长等职。他一生致力于武术和中医骨伤科事业的发展与研究，先后拜李尔青、魏金山、孙禄堂（孙式太极拳创始人）等武术前辈为师，系统地学习武术、伤科诊疗技术和伤科方药。1936年他参加柏林第11届奥运会中国国术表演，以精湛的飞叉技艺震惊世界，为中国武术在国际体育舞台上争得了荣誉，产生了深远的影响。1958年他参与创建了中国第一所体育医院（成都体育学院附属医院），担任院长达二十三年之久。他的一生，集武术与医学为一生，武艺绝伦，医术精湛，扶弱救贫，教书育人，诲人不倦。为我国的武术和中医骨伤专业培养了大批的优秀人才，作出了巨大的贡献。

本丛书主要特点为：第一，内容丰富，特色鲜明。如成都体育学院的武术经典套路“八卦龙行剑”以及王树田老师的八极拳、形意对打等曾被列为20世纪70年代《全国业余武术教练员训练班》的必修教材。一代“猴王”肖应鹏老师的猴拳分别获得第1届全国

民族形式体育表演及竞赛大会和第2届、第3届全国少数民族传统运动会的一等奖。蓝素贞老师的“绵拳”，作为四川地方优秀传统拳种列入了《四川武术大全》一书。邓昌立老师的八卦掌以及叶道清老师和邹德发老师的对练，不仅内容丰富，而且风格特点与技法等独具特色。第二，传承有序，彰显传统。如郑怀贤先生所传之八卦掌、形意拳均源自孙式太极拳孙禄堂先生，八极拳、形意对打等内容则是王树田老师在中央国术馆学习时的主要内容。这些套路较好地保留了中国传统武术的风格与特点，充分发挥了高校传承中国传统武术的价值与作用。第三，创新继承，弘扬发展。20世纪70~80年代，成都体育学院武术在郑怀贤先生创新发展理念的指导下，创编了三人对练、双手夺枪、三人对棍等对练套路四十多套，占据全国首位，郭洪海老师首创了旋子转体360°的动作，影响深远，将传统武术套路的发展推向一个新的起点。

本丛书的编写凝集着成都体育学院武术系全体老师的心血和汗水。为了搞好丛书的撰写工作，在学院领导的大力支持下，武术系先后召开了多次郑怀贤武学思想研讨会，并邀请国内外知名专家和学者进行了研讨。同时，以座谈和访谈的形式，深入社会和家庭，对郑怀贤生前传承弟子以及武术系退休老教师进行了调查与收集资料。这些工作为本套丛书的顺利编写奠定了坚实的基础。在此，对全体参与丛书编写的人员付出的艰辛劳动表示感谢。

2012年正值我院70周年校庆，本丛书将作为校庆一份小小的献礼，以示祝贺。真心祝愿我们的学校成都体育学院未来发展更加辉煌，真正实现“科学发展，建设成为高水平有特色的高等体育学府”的办学目标。

编写组

2011年10月1日

前言

猴拳是象形拳的一种，它有着悠久的历史 and 浓郁的民族风格，它是集猴子的“形”和“意”为一体的中国传统武术经典拳种之一，是人们喜闻乐见、表演效果极佳的运动项目。由于猴拳模仿峨眉山上猴子的生活习性、特长、形态和搏斗动作，结合武术中的攻防技法，形成了神态机敏、神聚形象、灵活多变的特点，并广泛流传于中国各地。因此，在武术界及人们心中具有较高的声誉。

当今在中国大地广为流行的猴拳是由已故中国“第一代猴王”、中国武术“百杰”之一、成都体育学院武术教师肖应鹏先生所创，他创编和演练的猴拳极具创新性，其动作惟妙惟肖、生动逼真，给观众耳目一新，深受人们的喜爱。表演中所用猴棍是肖应鹏先生在其猴拳的基础上，吸取了中国古典名著《西游记》中孙悟空舞金箍棒的艺术形象，在已故原中国武术协会主席郑怀贤先生指导下创编的。它是中国武术与传统文化艺术融合的典范，曾在各种国际国内武术大赛中多次获得金奖。通过多年的传播，不但广泛地流传于中国国内，而且远播到美国、法国、韩国、日本、埃及、南非等世界各地。

编写出版《中国猴拳》，旨在弘扬优秀的中国传统武术和武术文化，让我国老一代著名武术家遗留下来的猴拳、猴棍等经典传统武术得以传承发展，为学者研究猴拳及其文化现象提供较详实的理论与技术参考，具有一定的学术价值和现实意义。

由于猴拳、猴棍是以猴子的生活习性、特长、形态和搏斗动作为原型逐渐形成的象形拳种。演练时，为了表现出猴子的生性好动

中国猴拳

等特性，拳不像拳，掌不像掌，勾不像勾，定势少，动作无规律，手法、步法、眼法等细小动作时常随意增减，节奏变化无常，套路可长可短，随意性强等问题是本书编写中面临的最大困难。因此，对书中的每一个动作都进行了定型和量化处理，以满足广大的武术工作者与爱好者对学练、欣赏中国传统武术的需求。

《中国猴拳》一书，共分九个部分：一、猴拳的源流，较系统地介绍了猴拳的起源与历史演变，以及近代猴拳、猴棍的由来与师承关系。二、猴拳的健身功能，简要地介绍了猴拳的健身史料记载及理论依据，以及通过猴拳、猴棍锻炼对身体各器官的影响。三、猴拳、猴棍的风格特点，介绍了猴拳、猴棍作为武术的象形拳种，如何体现猴子或“孙悟空”的“形”与“意”两方面的风格特点，即耸肩、缩脖的外形与武术的踢、打、摔、拿等方法的配合，以及“孙悟空”的艺术形象与武术棍法技艺的融合。四、猴拳、猴棍的技击特点，介绍了猴拳、猴棍技击方法的运用，以及如何体现猴子在搏斗时的机警、灵活、敏捷等特性。五、猴拳、猴棍的演练要求，介绍了猴拳、猴棍演练时的基本要求。六、猴拳基本动作，主要包括猴拳的基本身形、手型、手法、步法、腿法、翻腾跳跃、跌扑滚翻及典型组合等动作。七、猴拳套路，通过图文并茂的形式，解析了猴拳套路等内容。八、猴棍基本动作，主要介绍猴棍的基本方法及独特的攀棍等动作。九、猴棍套路，通过图文并茂的形式，阐述了猴棍套路等内容。

此书动作的演示图片由成都体育学院武术系讲师、2007年峨眉国际武术节猴棍金牌获得者——李威演示。同时，在编写过程中，得到了我的恩师习云太教授和李彩玲老师的悉心指导，以及彭致达、王鼎、何春华、关振南等同学的帮助，在此一并感谢。

作 者

2011年4月18日

《郑怀贤武学丛书》编委会

顾 问：习云泰 邓昌立 邹德发 叶道清

郭洪海

主 编：李静山（成都体育学院武术系主任、教授）

赵 斌（成都体育学院武术系副主任、教授）

编 委：（以姓氏笔画为序）

王明建 艾泽秀 冉学东 刘 涛

刘金丽 李 威 李传国 杨啸原

应 磊 辛双双 张 勇 张小鸥

张茂于 陈振勇 周直模 彭鸣昊

卿光明 黄 静 龚茂富 曾 杨

温佐惠

目 录

一、猴拳的源流	(1)
(一) 猴拳的起源与历史演变	(1)
(二) 近代猴拳的传承	(2)
二、猴拳的健身功能	(5)
(一) 猴拳对中枢神经系统的影响	(6)
(二) 猴拳对呼吸系统的影响	(6)
(三) 猴拳对心血管系统的影响	(7)
(四) 猴拳对消化系统的影响	(7)
(五) 猴拳对人体骨骼的影响	(8)
(六) 猴拳对人体肌肉的影响	(8)
三、猴拳与猴棍的风格特点	(9)
(一) 猴拳的风格特点	(9)
(二) 猴棍的风格特点	(11)
四、猴拳与猴棍的技击特点	(13)
(一) 猴拳的技击特点	(13)
(二) 猴棍的技击特点	(15)

五、猴拳与猴棍的演练要求	(17)
(一) 猴拳的演练要求	(17)
(二) 猴棍的演练要求	(19)
六、猴拳基本动作	(21)
(一) 猴形	(21)
(二) 手型	(22)
(三) 手法	(23)
(四) 步型	(30)
(五) 爬行	(33)
(六) 步法	(35)
(七) 腿法	(39)
(八) 平衡	(43)
(九) 翻腾跳跃	(45)
(十) 跌扑滚翻	(48)
(十一) 猴拳的经典组合动作	(57)
七、猴拳套路解析	(58)
(一) 猴拳拳谱名称	(58)
(二) 猴拳套路动作图解	(59)
(三) 猴拳套路动作路线图	(118)
(四) 猴拳套路动作连续图	(120)
八、猴棍基本动作	(137)
(一) 猴棍各部位名称	(137)
(二) 持棍礼及抱握棍动作	(137)
(三) 猴棍基本方法	(142)

(四) 攀棍动作	(154)
九、猴棍套路解析	(165)
(一) 猴棍拳谱名称	(165)
(二) 猴棍套路动作图解	(166)
(三) 猴棍套路动作路线图	(250)
(四) 猴棍套路动作连续图	(252)

一、猴拳的源流

猴拳是中国武术中象形拳的一种，具有悠久的历史，是中国传统文化遗产之一和武术文化的重要组成部分。猴拳不仅模仿猴子的习性、特长和形态，以及搏斗的形象，而且还结合武术中的攻防技法，是集猴子的“形”和“意”为一体的拳术。由于演练时，将人们喜爱的猴子可爱、顽皮、机灵的形态表现得惟妙惟肖、生动逼真。因此，深受群众喜爱，广泛地流传于中国民间、体育院校和武术专业队。

（一）猴拳的起源与历史演变

猴拳的起源可以追溯到中国古代的“百兽舞”。据中国古代最早的一部历史经典文献汇编《尚书》记载：在中国古代有一种“舞”称之为“百兽舞”，是我们祖先通过模仿各种动物形象或动作进行的一种祭祀表演活动，其中就有模仿猴子的内容，这就是猴拳等象形拳术的雏形。

据史书记载：西汉时期的长信少府檀长卿就在一个盛大的宴会上乘酒酣之时，表演了“弥猴舞”（又名“沐猴护”），这说明早在汉代就出现了类似猴拳套路的表演形式；1973—1974年在湖南长沙马王堆三号墓出土的汉文帝前元12年（公元前168年）下葬，距今已有两千一百多年历史的汉初帛画导引图上，就有“沐猴护”的名目和图像，在这种图像中生动地表现了猴子的机灵、敏捷和顽皮的谐戏性格，颇引人瞩目。这种“沐猴护”所表现的其实就是中国

最古老的猴拳雏形。据《后汉书·华佗传》记载：在后汉三国时代，名医华佗就创编了“五禽戏”，它是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽玩耍、嬉戏动作而创编的，猴形就是其中的一个重要内容。

后来人们将“弥猴舞”和“沐猴护”，以及“百兽舞”“五禽戏”中的猴型动作与武术的技击方法相结合，这就逐渐形成了猴拳。如明朝著名武术家、抗倭名将戚继光的《纪效新书》拳经捷要篇中就有猴拳的记载：“宋太祖有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、化拳”；又如明朝隆庆三年（1569年）郑若所著的《江南经略》中也有“猴拳三十六路”的记载；再如明朝的王士性著的《嵩游记》中就对他所见到的猴拳进行了较为生动地描述：“下山再宿，武僧又各来技献，拳棍搏击如飞，他教师所束手视，中有猴击者，盘旋蹀跃，宛然一猴也。”书中提到的“猴击者”，即练习猴拳的人，其献技的内容不仅有猴子身灵手捷的形象，而且还结合武术的手法和腿法动作。由此可见，猴拳在明朝已发展到一定的规模，并已成为武术的一个重要拳种。另外，据著名武术家习云太教授介绍在陕西岳县高山地区从清末时期起，也流传着一种叫做“鹁子高山闯练子拳”，据实地考察，这种拳术其实就是猴拳。

（二）近代猴拳的传承

当今中国内地较为广泛流传，并又传播到世界各地的肖氏猴拳分为老架和新架两种。猴拳老架是由已故成都体育学院武术教师肖应鹏先生创编的。他所演练的猴拳生动逼真，深受观众的喜爱。关于猴拳老架的创编，据肖应鹏先生生前口述：“由于幼时丧父，家境贫穷，加之幼童时身患残疾，体弱多病。为了养家糊口，强壮体魄，他12岁时外出打工，并拜师学艺练拳，不仅学了形意、八卦、南手门等武术套路，而且还学了一些较为散乱的猴拳单式动作。”后来他在此基础上，通过长期观察猴子的生活习性和琢磨猴子相互

搏斗等动作，结合武术的踢、打、摔、拿等攻防技击方法，并根据武术套路创编的原则和规律，模仿猴子一般生活故事情节，经过提炼加工，扬弃了过去猴拳套路中捉虱子、搔痒等庸俗动作，创编而成独具风格的肖氏猴拳。1953年在天津举行的第1届全国民族形式体育表演及竞赛大会上肖氏猴拳就获得一等奖，还在中南海怀仁堂为中央首长表演；1958年肖应鹏入选首批中国武术国家队，在全国各地进行表演，深受观众欢迎和喜爱；他的猴拳曾多次作为四川省武术队的一个主要项目参加比赛，先后于1982年呼和浩特举行的第2届和1986年乌鲁木齐举行的第3届全国少数民族传统运动会上均获得一等奖。肖氏猴拳因此成为人们喜闻乐见和深受喜爱的经典传统武术拳种之一。

猴拳新架是目前在青少年中较为流行的一项象形拳套路运动。它是在猴拳老架的基础上，在郑怀贤、肖应鹏等老一辈武术家的指导下，吸收了中国戏剧《西游记》中孙悟空的形象和猴舞的元素，同时进一步增加了中国武术技击方法，以及体操、街舞等难度动作，用现代人的审美观，由成都体育学院副教授郭洪海、邹德发、白美元，全国武术冠军王金宝、熊长贵等，以及后来的刘伟、钟诚宇、唐康民、李威、侯林等武术运动员经过五十多年的不断补充修改和加工整理而逐渐形成的，曾多次获得国际国内各级武术大赛的金牌。

猴棍是猴拳运动的延伸和发展，也分为老架和新架两种。猴棍老架是在猴拳的基础上，由已故中国“第一代猴王”肖应鹏先生创编的。它是在老武术家郑怀贤的帮助下，肖应鹏先生根据自己的特长，借鉴了中国古代经典神话故事《西游记》中孙悟空金箍棒的寓意，对传统猴拳加以发展创造。曾先后在第1~3届全国少数民族传统运动会上均获得一等奖；第1、第2届全国运动会武术比赛及各年度的全国武术锦标赛中获得长器械组第五名和第三名等成绩。

猴棍新架是目前最为流行的猴拳器械套路运动，广泛地流传于

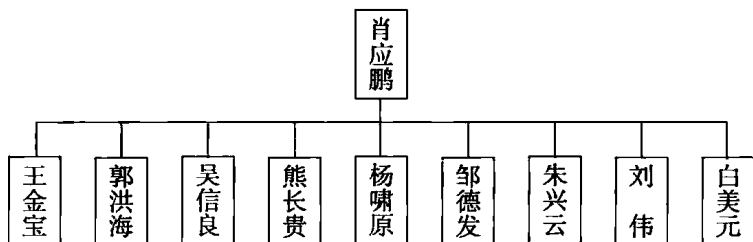
中国猴拳

民间、体育院校和武术专业队，它在猴棍老架的基础上，以猴拳新架为基调，结合了武术棍术的技术特点和动作，由已故中国“第一代猴王”肖应鹏先生改编，成都体育学院副教授郭洪海，全国武术冠军王金宝、熊长贵等武术运动员经过长期补充修改和加工整理而逐渐形成的。曾先后在第2、第3届全国运动会武术比赛传统项目中均获一等奖；第4~7届共4届全国运动会武术比赛和各年度的全国武术锦标赛中获得传统长器械第一名、第二名等，以及各种国际武术大赛中获得一等奖等优异成绩。

肖应鹏先生所创编的猴拳、猴棍惟妙惟肖、生动逼真而闻名于世，在武术界和人们心中具有很高的声誉与广泛的影响。根据肖应鹏先生对武术，特别是对猴拳所作出的贡献，中国武术协会授予肖应鹏为“武术百杰”之一，同时他也是武术界公认的“中国第一代猴王”。

关于猴拳的师承可以追溯到1959年，从肖应鹏先生被成都体育学院聘任为武术教师开始，在他三十年的武术教学生涯中，他的猴拳、猴棍广泛地流传于民间、体育院校和武术专业队，先后教授了成都体育学院副教授郭洪海，峨眉武术代表性传人吴信良、白美元、朱兴云，全国武术冠军王金宝、熊长贵、刘伟等一大批猴拳传人。因此，可以说当今较为广泛流传的猴拳、猴棍是肖应鹏先生为主的一大批武术家和优秀运动员对传统武术加以发展创新的结晶，不断赋予古老的猴拳以新的生命力（见猴拳、猴棍师承表）。

肖应鹏猴拳、猴棍师承表



二、猴拳的健身功能

猴拳，作为一个独特的拳种，是我国民族形式传统体育项目之一，很早以前就在我国民间流传，它不仅给人们以有趣的表演享受，而且是一项增强体质、培养意志的中国传统健身方法。中国古代的先人们在长期的生活和劳动实践过程中逐渐体会到通过模仿飞禽走兽的动作可以健身，调节人体的某些机能。人们通过简单地模仿动物的行、走、坐、卧、打斗中寻找健身调节和恢复体力的良方。因此，模仿飞禽走兽、熊经鸟伸、吹嘘呼吸等形式的运动逐渐发展起来，并在传统中医理论的指导下成为祖国传统医学预防康复保健的重要手段。实际上人们很早就开始模仿猿猴的行为。《尚书·益稷》中就有“……猿猴舞、雀鸟舞、熊舞、象舞”的记载，以及张家山汉墓出土的《引书》中也有模仿猿呼、猿据、猿行的动作，在长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》中就有“木（沐）侯（猴）灌”的名目和图形。东汉神医华佗在充分理解中医药保健和仿生学精髓的基础上创编了“五禽戏”。其中模仿虎、熊、猿、鸟的动作对于疏通经脉、活动内脏、伸展肢体、活动肌肉都大有裨益，传统仿生保健推动了猴拳在健身方面的发展。

通过长期观察猴拳练习者发现：模仿猴子出洞、窥望、摘桃、吃桃、嬉闹、抓打、攀爬、蹲坐、惊窜、入洞，以及机智敏捷的闪展、翻腾等一系列动作，能发展身体的灵巧；在“练而生味”的猴拳习练过程中，能起到健身、防病、延年、益寿的作用；模仿猿猴“嬉闹”一系列动作，可放松大脑神经系统的紧张性，对神经紧张、精神忧郁等症有一定的缓解作用。2003年上海体育学院五禽戏编

创课题组为评估“五禽戏”的健身作用，曾对 152 名“五禽戏”练习者和 170 名一般正常的老年人进行了比较详细的医学检查，通过对 152 名“五禽戏”练习者发放问卷，有 149 名练习者认为五禽戏中“模仿猿猴采摘桃果、嬉乐、抓打、蹲坐、惊窜、入洞等一系列动作，可放松大脑神经系统的紧张性，对神经紧张、精神忧郁等症有防治作用”。以上研究表明：以仿生学原理创编的象形动作练习不但适合青少年人群练习，有利于青少年的健康，而且也适合于中老年人群练习，并对中老年人的身心健康有一定的良好影响。现将猴拳对人体各主要系统的影响简述如下。

（一）猴拳对中枢神经系统的影响

通过调查表明：长期坚持猴拳锻炼，对中枢神经系统起着良好的影响，特别是对神经反应迟钝、精神忧郁等症有防治作用。猴拳模仿猴的形象，取其生性好动、机智灵敏、善于纵跳、折枝攀树、躲躲闪闪、永不疲倦的特性，习练时，能外练肢体的轻灵敏捷，欲动则如疾风闪电、迅敏机警；内练精神的宁静，欲静则似静月凌空、万籁无声，从而达到“外动内静”“动静结合”的目的。在练习的过程中由眼到手、腰、足等部位，上下照顾，前后连贯，毫不散乱。由于许多动作比较复杂，必须有良好的协调和平衡能力。因此，需要在大脑的统一指挥下完成，也间接地对中枢神经系统起到了训练的作用，从而提高了中枢神经系统的紧张度，增强了其他系统与器官的机能，以及大脑的调节功能。

（二）猴拳对呼吸系统的影响

猴拳根据猴子“好动”的特性，吸取了许多对健身有益的技巧。猴拳中有许多手法、腿法、身法、步法和翻腾跳跃等动作，不