



# 武术大全

李诚 编著



北京体育学院出版社

# 武术大全

李 诚 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄  
责任校对  
封面设计 谢 怡

## 武术大全

李 诚 编著

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
涿州范阳印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 15 定价: 7.10元 (压膜装)

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷 印数: 15000册

ISBN7-81003-322-0/G·234

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 發展少林武術 振興民族文化

張文廣



中国武术协会副主席北京  
体育学院张文广教授为本  
书题词

## 序

我认识李诚同志是1983年。那年全国武术比赛在郑州举行，李诚被组委会从市武协抽调出来搞宣传工作。河南对这次比赛十分重视，毕竟是武术之乡嘛！当时，在几天的比赛时间内，李诚负责印发三期叫作《武坛之光》的会刊。从组稿、写稿、编稿、直到画版样、校对，几乎他全包了，还抽时间几次找我和刘玉华、何福生等老人采访、收集资料，学拳。他自己说是“要把老一辈武术家的技艺学过来、传下去，绝不能在我们这一代失传。”因此，我对他的第一印象不错。有人向我介绍说，李诚是河南武术圈里的“秀才”之一，是有道理的。他写的文章我看过，很通俗、很实在，读了使人感到亲切。这可能与他写文章爱用河南土话有关，因我是河南人有点偏爱。以后，他又负责编辑过《河南体育》武术专辑，曾寄给我一本，我们来往也就多了。

转眼几年过去了。李诚这次带了一大摞子书稿《武术大全》，让我给写个序。写什么呢？我把书稿看了一遍，我认为这本书较全面、系统地介绍了武术知识的各个方面，称之为《武术大全》，名符其实。至于这个书名是否合适，请出版社的编辑斟酌。这本书资料丰富，内容翔实，集知识性、实用性、趣味性于一书，是武术爱好者不可多得的工具书，对

1983/11/22 08<sup>I</sup>

武术的普及和发展大有裨益。中华武术要推向世界，这本书也有助于外国朋友对中华武术有一个基本的了解。李诚以自己的心血和汗水，为武术界办了一件大好事。

张文广

1989.8.16.

于北京体院

## 编者的话

说起来惭愧，怎么也想不到编写《武术大全》的任务由我来完成。对于武术我本无缘分。我自幼喜爱文学。上小学时，我的作文就经常被老师评为“优秀”，拿到班上念。上初中时，赶上了狂热的“大跃进”，十一、二岁的我写过万字文章，在报刊上还发表过胡诌的吹牛皮短诗（实际是顺口溜之类）。那时，和大人一样，我的头脑也热得发昏。为了能够实现当作家当诗人的梦想，我几次下乡采访，收集民歌、歇后语和谚语。有一次，我跑到登封县，顺便到少林寺玩了一趟。这一玩不当紧，把我和佛教、武术玩到一块了。在残破不堪的少林寺的一座大殿内，我见到一位胖和尚。我好奇地问这问那，这胖和尚很慈祥很热心，他领我在寺内逛了一圈，给我讲了许多似懂非懂的佛教知识。最后，他认真地拉着我的手说：“小同学，我看你两个耳朵垂很大，一脸佛相，你信佛吧？”当时，听他一说，我只顾摸我的耳垂，好象发现新大陆似的发现我的耳垂确实很大，没顾上思索和回答他的问题。不过从此佛教在我脑海中留下深刻的印象。二年后，也就是难忘的三年自然灾害开始的那一年，十五岁的我饿着肚子参加了工作。复杂的社会和我在学校时的天真想象完全是两码事，我上过当、受过骗，挨过欺侮，当然也

打过架，揍过人家。有一次我受了委屈，跑到少林寺，要找那个胖和尚寻求解脱之道。大概是那两年“低标准瓜菜代”的缘故，或是其它原因，那和尚没有原来胖了，劝我信佛的事他一点也记不起来了，他只是劝了劝我，念了一通经，留我吃了一碗玉米糊，一个黄窝窝，一碗粉条豆腐菜。我吃得 very 香。从此，我就自认为入了佛门，是少林寺的弟子了。我把自己的房间取名“雅乐斋”、“醉吟堂”，还刻了“雅乐斋主人”、“醉吟堂居士”两枚印章，大有“看破红尘”的味道，其实我把皈依佛门看得太简单了。至于我真正拜那和尚为师，他赐我法名德源，以后他又教我打拳，那是我经过许多波折磨难以后的事了。那和尚就是现在少林寺首座僧、德高望重的素喜大法师。

由于我喜爱文学，养成注意收集资料的习惯。在七十年代末全国兴起武术热之后，我收集了不少武术资料，也写过许多关于武术的文章。因此，被调到市体委工作，当上了市武术副秘书长。这样条件更好了，手头积累的资料也更丰富了。1987年《少林武术》的副总编辑王国安同志让我帮助编一本介绍武术知识的《武术爱好者纪念册》，约十多万字。这本纪念册他发给了参加全国武术散打比赛的运动员，颇受欢迎。现在这本《武术大全》，就是在纪念册的基础上充实而成的。

此书编写过程中，得到师父素喜大法师、侯东岭老师（太极拳名家、原郑州市武术协会秘书长）和师弟李奎奎（郑州市中原武术技击专习院院长兼总教练）、薛金安（荥阳县武术协会主席）、宋振芳（巩县站街体育用品厂厂长）、刘原林（少林弟子，法名德功）以及徒弟李光捷、王玉生、



孙忠伟、付广华、张振生、李庆云、李建新、赵锋的支持和幫助，不然，仅凭我个人力量是搞不出这数十万字的大部头的书。特别应该指出的是本书脱稿后，中国武术协会副主席，北京体育学院教授张文广先生亲自审稿并撰写序言，使本书大为增色，本人万分感激。

本书说白了实际是一本资料汇编，资料来源非常广泛，无法一一注明出处，特此声明，并向原作者致以衷心的感谢。我原意将此书编成一本集知识性，实用性，趣味性于一书的武术工具书，怎奈受本人学识浅薄和掌握资料不足所限，错漏之处在所难免，敬请武林师友不吝赐教。顺便说一句，本书原有部分武林名人介绍，因得知《中华武术》杂志周荔裳老师正在编《武术名人辞典》，我只好忍痛割爱，以免给读者增加不必要的经济负担。

**编著者**

1989年夏于醉吟堂

# 目 录

张文广教授题词

序.....张文广 ( I )

编者的话..... ( II )

## 第一编 武术知识

一、武术简史..... ( 1 )

二、拳术..... ( 6 )

拳术..... ( 6 )

长拳..... ( 6 )

内家拳..... ( 8 )

弦虎开手..... ( 10 )

万术撩空掌..... ( 10 )

太极拳..... ( 10 )

太极推手..... ( 13 )

陈式太极拳..... ( 15 )

陈式太极推手..... ( 17 )

陈式三十八势太极拳..... ( 17 )

杨式太极拳..... ( 18 )

二十四势简化太极拳..... ( 18 )

|              |        |
|--------------|--------|
| 吴式太极拳·····   | ( 19 ) |
| 武式太极拳·····   | ( 19 ) |
| 孙式太极拳·····   | ( 20 ) |
| 和式太极拳·····   | ( 20 ) |
| 太极藏拳·····    | ( 21 ) |
| 长寿拳·····     | ( 22 ) |
| 太空拳·····     | ( 22 ) |
| 两仪拳·····     | ( 22 ) |
| 太极五星捶·····   | ( 23 ) |
| 禅门太极拳·····   | ( 24 ) |
| 南拳·····      | ( 24 ) |
| 洪家拳·····     | ( 26 ) |
| 蔡李佛拳·····    | ( 26 ) |
| 虎鹤双形拳·····   | ( 27 ) |
| 侠家拳·····     | ( 27 ) |
| 咏春拳·····     | ( 28 ) |
| 五祖拳·····     | ( 28 ) |
| 太祖拳·····     | ( 29 ) |
| 鹤拳·····      | ( 29 ) |
| 罗汉拳·····     | ( 29 ) |
| 狗拳·····      | ( 30 ) |
| 孔门拳·····     | ( 30 ) |
| 岳家教·····     | ( 31 ) |
| 白眉拳·····     | ( 31 ) |
| 三十六路宋江拳····· | ( 31 ) |
| 余门拳·····     | ( 31 ) |

|              |        |
|--------------|--------|
| 佛家拳.....     | ( 32 ) |
| 小伏虎拳.....    | ( 32 ) |
| 少林白鹤拳.....   | ( 32 ) |
| 刘拳.....      | ( 32 ) |
| 昆仑拳.....     | ( 33 ) |
| 空门拳.....     | ( 33 ) |
| 李拳.....      | ( 33 ) |
| 硬门拳.....     | ( 33 ) |
| 黑虎拳.....     | ( 35 ) |
| 少林拳.....     | ( 35 ) |
| 大悲拳.....     | ( 39 ) |
| 小洪拳三十六式..... | ( 40 ) |
| 子母少林拳.....   | ( 40 ) |
| 少林昭阳拳.....   | ( 40 ) |
| 少林二郎拳.....   | ( 40 ) |
| 少林十三抓.....   | ( 40 ) |
| 少林八步连环拳..... | ( 41 ) |
| 少林五形八法拳..... | ( 41 ) |
| 少林五战拳.....   | ( 42 ) |
| 少林五拳.....    | ( 42 ) |
| 功力拳.....     | ( 42 ) |
| 少林红拳.....    | ( 42 ) |
| 少林连环拳.....   | ( 43 ) |
| 少林罗汉十八手..... | ( 43 ) |
| 少林派心意门.....  | ( 43 ) |
| 少林十八罗汉拳..... | ( 44 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 少林连手短打.....   | ( 44 ) |
| 少林四趟拳.....    | ( 45 ) |
| 少林柔拳.....     | ( 45 ) |
| 合战拳.....      | ( 45 ) |
| 金刚禅自然门.....   | ( 46 ) |
| 俞(鱼)派少林拳..... | ( 46 ) |
| 佛汉拳.....      | ( 46 ) |
| 地功罗汉拳.....    | ( 47 ) |
| 少林虎形拳.....    | ( 47 ) |
| 形意拳.....      | ( 47 ) |
| 形意八式拳.....    | ( 50 ) |
| 十二形.....      | ( 51 ) |
| 杂式锤.....      | ( 51 ) |
| 心意四把锤.....    | ( 51 ) |
| 心意六合拳.....    | ( 51 ) |
| 六合拳.....      | ( 52 ) |
| 六合肘.....      | ( 53 ) |
| 武当拳.....      | ( 53 ) |
| 九宫旋转十二法.....  | ( 53 ) |
| 九宫十八腿.....    | ( 53 ) |
| 武当松溪派内家拳..... | ( 54 ) |
| 鱼门拳.....      | ( 54 ) |
| 八折.....       | ( 54 ) |
| 洪门拳.....      | ( 55 ) |
| 意拳.....       | ( 56 ) |
| 醉拳.....       | ( 57 ) |

|              |        |
|--------------|--------|
| 猴拳.....      | ( 59 ) |
| 鹰爪拳.....     | ( 60 ) |
| 螳螂拳.....     | ( 60 ) |
| 六合螳螂拳.....   | ( 62 ) |
| 七星螳螂拳.....   | ( 62 ) |
| 蛇拳.....      | ( 63 ) |
| 八卦掌.....     | ( 64 ) |
| 八卦对手.....    | ( 66 ) |
| 八卦唐拳.....    | ( 66 ) |
| 查拳.....      | ( 67 ) |
| 站八折.....     | ( 68 ) |
| 六路转.....     | ( 68 ) |
| 炮捶.....      | ( 68 ) |
| 花拳.....      | ( 69 ) |
| 华拳.....      | ( 70 ) |
| 绵拳.....      | ( 71 ) |
| 连环绵拳.....    | ( 72 ) |
| 劈挂拳.....     | ( 73 ) |
| 八极拳.....     | ( 74 ) |
| 通背拳.....     | ( 75 ) |
| 翻子拳.....     | ( 77 ) |
| 弹腿.....      | ( 78 ) |
| 戳脚.....      | ( 79 ) |
| 靠粘连.....     | ( 81 ) |
| 文趟子拳.....    | ( 81 ) |
| 岳式散手十八势..... | ( 82 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 秘踪拳.....   | ( 82 ) |
| 梅花拳.....   | ( 83 ) |
| 莫家拳.....   | ( 85 ) |
| 短拳.....    | ( 86 ) |
| 本游拳.....   | ( 87 ) |
| 四通槌.....   | ( 87 ) |
| 四象拳.....   | ( 87 ) |
| 高家拳.....   | ( 88 ) |
| CC 九拳..... | ( 90 ) |
| 仿鸟迹.....   | ( 90 ) |
| 郭家拳.....   | ( 90 ) |
| 孙膂拳.....   | ( 91 ) |
| 孙家拳.....   | ( 92 ) |
| 太和拳.....   | ( 92 ) |
| 湘西土家拳..... | ( 93 ) |
| 红拳.....    | ( 94 ) |
| 西凉掌.....   | ( 94 ) |
| 自然门.....   | ( 96 ) |
| 武松脱铐拳..... | ( 96 ) |
| 九路伤拳.....  | ( 97 ) |
| 沃显气.....   | ( 97 ) |
| 鸭拳.....    | ( 97 ) |
| 黄梅岳家拳..... | ( 98 ) |
| 岳王锤.....   | ( 98 ) |
| 船拳.....    | ( 98 ) |
| 鸡拳.....    | ( 99 ) |

|              |         |
|--------------|---------|
| 拦手·····      | ( 100 ) |
| 岳氏连拳·····    | ( 101 ) |
| 地趟拳·····     | ( 101 ) |
| 鸳鸯拳·····     | ( 102 ) |
| 分手拳·····     | ( 103 ) |
| 八法拳·····     | ( 103 ) |
| 六合八法拳·····   | ( 104 ) |
| 太极梅花螳螂拳····· | ( 105 ) |
| 峨嵋拳·····     | ( 105 ) |
| 峨嵋功力拳·····   | ( 105 ) |
| 火龙拳·····     | ( 106 ) |
| 四川南拳·····    | ( 107 ) |
| 子午拳·····     | ( 107 ) |
| 临清潭腿·····    | ( 108 ) |
| 指东拳·····     | ( 109 ) |
| 叉子拳·····     | ( 109 ) |
| 五禽戏·····     | ( 110 ) |
| 鸿字门拳·····    | ( 110 ) |
| 八门拳·····     | ( 111 ) |
| 九环拳·····     | ( 112 ) |
| 八门通背拳·····   | ( 113 ) |
| 七星锤·····     | ( 113 ) |
| 九滚十八跌·····   | ( 114 ) |
| 八步转·····     | ( 114 ) |
| 地支炮拳·····    | ( 115 ) |
| 科子拳·····     | ( 115 ) |



|                   |         |
|-------------------|---------|
| 散手.....           | ( 117 ) |
| 擒拿.....           | ( 118 ) |
| 武术对练.....         | ( 119 ) |
| 武术集体项目.....       | ( 121 ) |
| <b>三 器械</b> ..... | ( 122 ) |
| 武术器械.....         | ( 122 ) |
| 十八般武艺.....        | ( 123 ) |
| 刀.....            | ( 124 ) |
| 刀术.....           | ( 125 ) |
| 单刀.....           | ( 125 ) |
| 双刀.....           | ( 126 ) |
| 大刀.....           | ( 126 ) |
| 八卦刀.....          | ( 127 ) |
| 三尖两刃刀.....        | ( 127 ) |
| 大刀.....           | ( 128 ) |
| 大环刀.....          | ( 128 ) |
| 凤嘴刀.....          | ( 128 ) |
| 龙行刀.....          | ( 129 ) |
| 壮族尖刀.....         | ( 129 ) |
| 朴刀.....           | ( 129 ) |
| 陈式太极双刀.....       | ( 129 ) |
| 陈式太极单刀.....       | ( 129 ) |
| 苗族尖刀.....         | ( 130 ) |
| 藏刀.....           | ( 130 ) |
| 春秋大刀.....         | ( 130 ) |
| 眉尖刀.....          | ( 131 ) |