

中华武术丛书

第一辑

武踪



人民體育出版社

武 踪 《中华武术》丛书

第一辑

《中华武术》《体育文史》编辑部编

人 民 体 育 出 版 社

责任编辑 昌 沧 李文英

封面设计 张继国

内文设计 樊振杰

武踪 (《中华武术》丛书)

第一辑

《中华武术》《体育文史》编辑部编

人民体育出版社出版

中华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

★

787×1092毫米 32开本 14.5印张 300千字

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数: 1—14,000

★

统一书号: 7015·2427 定价: 3.60元

ISBN 7-5009-0153-4/G·142

前 言

三年来，我国武术遗产的挖掘整理工作取得了丰硕成果。作为中国武术协会举办的《中华武术》杂志的编辑们，应义不容辞地把这些成果传播出去，变为广大武术工作者及爱好者的共同财富，变为中国人民和世界人民的共同财富。

但《中华武术》杂志虽是月刊，篇幅仍是有限的。因此，我们于一九八四年起，增出了《武踪》，作为《中华武术》的大型丛刊。已出版两集，这是第三集。这前三集均系与《体育文史》编辑部合编。以后本刊将俟情况继续编辑下去。本集主要内容有：

一是以南少林拳为中心，编发了南少林重要拳种中的《醉鹤拳》、《狮拳》、《豹拳》、《鸡拳（法）》以及《香店拳（罗汉拳）》等。综观这些拳种，我们可发现它们的共同特点：刚劲、勇猛，沉稳、多变，吞、吐、沉、浮，运用自如；要求抽身换影，上下相随；攻防进退，俟机而变，要回身如猿，换掌如鹰，穿掌如鞭，出拳如流星，闪、展、腾、挪如穿梭；如狮如豹，似鸡似鹤，灵活有力。

二是刊发了广为人们所喜爱的秘踪拳之代表拳术《查捶》。此拳古朴无华，雅俗咸宜。结构严谨，动作雄健、刚脆，身灵步活，技法多变，起伏展转，兼顾八方，招式紧扣，既攻又防。还同时刊发了流传甘肃及西北一带的优秀传统套路《十排手》。它成拳至今，已有二百余年历史。结构合理，技术完整，风格独特，有良好的健身作用和实用价值。

不论是南少林拳，还是秘踪查捶、十排手，技击性都较强，较实用，尤适宜于广大青少年习练。

三是选发了两个电影文学剧本。一个是《儒冠铁马》，写的是南宋著名爱国词人辛弃疾。他文武双全，智勇过人，是我国文学史上的罕见人物。文扬武掩，鲜为人知。本剧写了他在青年时代作为二十五万抗金义军统帅可歌可泣的戎马生涯。另一个是《虎迹》。它以清末民初福建武林名师周子和为原型，展现了十闽义士反清义举、惨遭镇压的悲壮史诗。

两剧都讴歌了志士们崇高的民族气节，浩然正气，以及非凡的武功。剧情曲折，高潮迭起，较好地做到了思想性、艺术性的自然统一。

我们坚决反对把武术引向歧途的任何作法，比如借用武术违反科学地宣传一些荒诞、玄虚的东西，一些封建迷信的东西，甚至有的贩卖一些淫秽、反动的东西，有损人们，尤其青少年的身心健康。

这是一个值得我们十分注视的方面。但我们仍应积极引导，鼓励那些正派的文艺工作者以武术为题材，充分运用文学艺术的形式，用高度对人民负责的精神，实事求是、严肃认真地进行创作，潜移默化地向广大读者灌输爱国主义和共产主义的思想，为社会主义精神文明建设服务。本集发表这两个剧本旨在于此，能否达到，请广大读者明察。

《武踪》，曾以十六开本“丛刊”形式出版过两集，引起了广大武术工作者和爱好者的关注。为了便于读者订购、携带和保存，从本辑起改为三十二开本“丛书”形式，另编号为第一辑继续出版，并改由全国各地新华书店发行。

—昌沧—

目 录

前 言

南少林拳

- 醉鹤拳……………张 卫演练 胡金焕整理 (1)
狮拳……………纪灼佛演述 翁治兴协助整理 (59)
豹拳……………庄连声演述 (94)
鸡拳……………郭孔熙演述 (117)
香店拳 (罗汉拳) ……永 清演述 (156)

秘踪拳之代表拳

- 查捶 (插捶) ……高正谊整理 (198)

西北传统拳术

- 十排手……………郝心莲整理 (238)

武林轶事

- 南少林拳师安海……………赖华俊 (295)

电影文学剧本

- 儒冠铁马……………王资鑫 (311)
虎迹……………擎 峰 荣 来 野 草 (380)

醉 鹤 拳

张 卫 演 练

胡金焕 整理

醉鹤拳是继飞鹤、鸣鹤、宿鹤（宗鹤）、食鹤等四种鹤拳之后，又一种别具一格独特鹤拳。此种除了模拟鹤的形态之外，还结合醉字进行练习。在套路的演练过程中要求带有轻飘醉态之感。故取名为“醉鹤拳”。

主要步型有：马步、弓步、虚步等；步法以垫步、醉步、盖步为主。手型以掌为主；常用手法有抖弹掌、切掌、扣擦掌、格掌、托拍掌等。据传醉鹤拳流传于福建莆田、晋江闽南一带，据查目前会练此拳的人已是寥寥无几。醉鹤拳是近年挖整中新发现的拳种之一。

醉鹤拳的技击特点：是醉中带击，手脚并用，跌扑翻滚，发力突猛，变化莫测。

整个套路共五十个动作。

动 作 说 明

预备势：

面朝南成并步站立；两臂自然下垂，两手五指并拢贴靠于两腿外侧。眼看前方。（图1）

一、两臂绕环挥摆（鹤展翅）

①脚步不变。两臂稍内旋；两掌直臂向前弧形上举，两掌相距略宽于肩，两掌心朝前，掌指朝上，眼看两掌。（图2①）



图 1

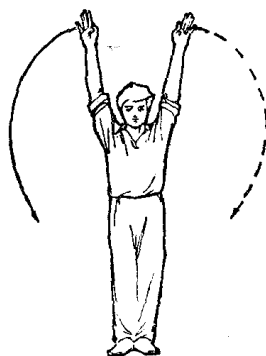


图 2 ①

②上动不停。脚步不变。两掌直臂向后、向两侧、向下弧形绕行至身体两侧，两掌心斜相对，掌指斜朝下。眼看前方。（图2②）



图 2 ②

③上动不停，脚步不动。两掌直臂继续向前、向上摆，两掌距离略宽于肩，两掌心朝前，掌指朝上。眼看两掌。（图2③）

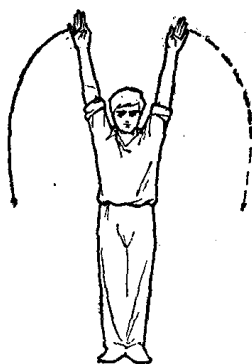


图 2 ③

④上动不停，脚步不变。两掌直臂向后、向两侧、向下弧形绕行至身体两侧，两掌心斜相对，掌指斜朝下。眼看前方。(图2④)

技击要领：此动可攻可防，攻可双掌向前挑打对方下颌处；防可用双臂快速绕环挡格开对方向我正、侧面攻来的拳掌。两臂绕环时臂要直，眼要随手走。

二、跳起双挥臂（飞鹤展翅）

紧接上动。右脚蹬地跳起，左腿屈膝提起向左上方跨出；身体腾空。同时，两掌直臂于腹前交叉，并向上、向两侧挥摆上举，两掌心朝上，掌指相对。眼看前方。(图3)



图 2 ④



图 3

技术要领：防时，双脚跳起可避开对方的脚下攻势；攻时可落脚反踩对方脚面。双脚向上跳起必须与两臂挥摆动作同时完成，协调一致。

三、右侧虚步双抱肩（合翅）

①上动不停。左脚向左侧落步，左腿屈膝半蹲；紧接着右脚于右侧落步，略屈膝以脚尖虚点地面成右侧虚步（面朝东南）。同时，两掌向左右两侧向下猛劈，两掌略低于肩，

两掌心朝前，掌指朝左、右两侧。眼看右方。（图4①）

②紧接上动。身体左转（面朝正东），右足跟提起，右膝向右下跪（膝离地约15厘米）。同时，两掌向前、向胸前拍抱两肩，左手抱右肩，右手抱左肩。眼看左肩。（图4②）



图 4 ①



图 4 ②

技击要领：此动攻可用双掌猛劈左右对手的头、肩部，防可用左转身和双抱肩避开或抱住对方正面攻来的拳掌。落步与双劈掌、跪步与双抱肩须同时完成。进攻与防守动作要快速连贯。

四、右虚步劈勾插（翅开扣掌）

①接上动。上体右转（面朝东南），右膝向右抬起，还原成右侧虚步。同时，两掌直臂向上、向左、右两侧扣腕，两掌略高于肩，两掌心朝前，掌指朝下。眼看右方。（图5①）

②上动不停，脚步不变。两掌弧形向前下方扣腕猛插，掌高与腰齐，两掌心朝上，掌指斜相对。眼看两掌。（图5②）

技击要领：防可用两掌和前臂向上挡架开对方正面攻来的拳掌，攻可用双插掌猛击对方两腰肋等处；防守与进攻动作要迅速连贯，插掌要求快速有力，力达两手指端。



图 5 ①

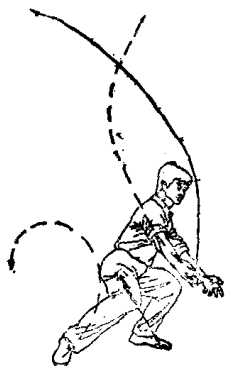


图 5 ②

五、跳起双挥臂（飞鹤展翅）



图 6

左脚蹬地跳起，右腿屈膝提起向右上方跨出；身体腾空。同时，两掌于腹前交叉并向上、向左、右两侧挥摆上举，两掌心朝上，掌指相对。眼看前方。

（图 6）

技击要领：防时，双脚跳起可避开对方的脚下攻势；攻可落脚反踩对方的脚面。双脚上跳与两臂挥摆动要同时完成，协调

一致。

六、左虚步捧拳（请拳）

①上动不停。右脚向右侧落步，右腿屈膝半蹲；紧接着左脚向左侧落步，略屈膝以脚尖虚点地面成左侧虚步（面朝正南）。同时，两掌向左右两侧向下分摆，至身体两侧，掌高与腰齐，两掌心朝前，掌指朝下。眼看前方。（图 7 ①）

②上动不停，脚步不变。右掌变拳，两手同时向下摆至腹前；左掌心托住右掌背，向胸前推出，略屈臂，掌高与眼平。左掌指朝前上、右掌指紧贴左掌心。右拳心斜朝里。眼看两手。（图7②）



图7 ①



图7 ②

技击要领：此动可攻可防，防可用捧拳格开对方正面攻来的拳掌，攻可捧拳向前猛插对方胸、喉等处。虚步与捧拳须同时完成。

七、右虚步双摆掌（仙鹤抖翅）

①左脚尖外撇，上体左转 90° （面朝正东）。左腿屈膝半蹲，右脚向前上半步，略屈膝以脚尖虚点地成右侧虚步。同时，右拳变掌，两掌向下、向左弧形摆，左掌停于左胯旁，掌心朝下，掌指朝前；右掌停于左胯前，掌心朝左，掌指朝下。眼看两掌。（图8①）

②上动不停。左脚姿势不变，右脚提起向右前方移半步，略屈膝以脚尖虚点地成右虚步。同时，上体右转 90° （面朝正南），两掌随身转之势向左、向上、向右、向前弧形摆，略屈臂停于体前；掌高与肩平，两掌心朝下，掌指朝前。眼看两掌。（图8②）

③上动不停。左脚姿势不变，身体左转 90° （面朝正



图 8 ①



图 8 ②

东)，右脚略提起向右后方移半步，略屈膝，以脚尖虚点地成右侧虚步。同时，两掌随身转向下、向左弧形摆，右掌停于左腹前，掌心朝里，掌指朝下；左掌停于左胯旁，掌心朝下，掌指朝左。眼看左方。（图 8 ③）

④上动不停。左脚姿势不变，右脚提起向右前方移半步，略屈膝以脚尖虚点地成右虚步。同时，上体右转90°（面朝正南），两掌随身转之势向左、向上、向右、向前弧形摆，略屈臂停于体前，掌高与肩平，两掌心朝下，掌指朝前。眼看两掌。（图 8 ④）



图 8 ③



图 8 ④

⑤上动不停。左脚姿势不变，身体左转90°（面朝正东），

右脚略提起向左后方移半步，略屈膝，以脚尖虚点地成右侧虚步。同时。两掌随身转向下、向左弧形摆，右掌停于左腹前，掌心朝里，掌指朝下；左掌停于左胯旁，掌心朝下，掌指朝左。眼看左方。（图8⑤）

⑥上动不停。左脚姿势不变，右脚略提起向右前方移半步，略屈膝，以脚尖虚点地成右虚步。同时，上体右转90°

（面朝正南），两掌随身转之势向左、向上、向右、向前弧形摆，略屈臂停于体前，掌高与肩平；两掌心朝下，掌指朝前。眼看两掌。（图8⑥）



图 8 ⑤



图 8 ⑥

技击要领：防可用双掌左摆，挡格开对方向我左侧攻来的拳掌，攻可用双掌向右拍击对方头、肩等处。侧虚步与左摆掌、前虚步与右摆掌要同时完成。完成动两掌要不停地抖动。

八、马步双压掌（鹤穿翅）

①上体左转90°（面朝正东）；右脚向右后方退一步，右腿伸直成左弓步。同时，两掌向左平摆，右掌略屈臂停于左胸前，掌心朝里，掌指朝左；左掌略屈臂停左侧方，掌心朝下，掌指朝左。眼看左前方。（图9①）

②紧接上动。左脚尖里扣，右脚尖外撇，上体向右转180°度(面朝正西)，重心前移，右腿屈膝前弓，左腿伸直成右弓步，同时，两掌随着身转向右弧形摆，右掌略屈臂停于右侧前方，掌高与肩平，掌心朝下，掌指朝前；左掌直臂于身体左侧，掌心朝左，掌指朝前。眼看前方。(图9②)



图 9 ①



图 9 ②

③上动不停。上体左转90°(面朝正南)，右脚尖里扣，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两掌向后、向下弧形绕行，屈肘、扣腕收抱于两腰侧，两掌心朝左、右两侧，掌指朝上，紧接着两前臂内旋，两掌向前推压，停于腹前，两掌心朝前，掌指朝左右两侧。眼看前方。(图9③、④)



图 9 ③



图 9 ④

技击要领：此动用左右摆掌，可防对方正面攻来的拳

掌，攻可用双推掌，顶击对方腹肋部，右弓步与左摆掌、右步与右摆掌。马步与双推掌须同时完成；防攻动作须连贯协调；双推掌时要求沉腰紧胯，双臂肌肉保持刹那紧张，力达两掌根。

九、提膝双抖臂（鹤立颤翅）



图 10

重心左移，左脚跟提起，右腿屈膝向右侧提起，脚尖绷平，脚尖向下。同时，摇身抖臂，两掌向右上、左下伸直弹出，两肘略屈，右掌心朝下，掌指朝右；左掌心朝右，掌指朝下。上体向左侧倾倒。眼看右上方。（图10）

技击要领：防可提起右脚避开对方的踩脚攻势，攻可用双弹掌右击对方下颌和脸部，下击另一对手的腹裆部。提膝与摇身抖臂同时完成。弹掌要求发动突然，力达两掌背。

十、左右盖步双抖臂（醉步双抖翅）

①上动不停。两手姿势不变；右脚向右侧落步，重心右移，右腿站直；左脚跟提起，左脚尖点地。眼看右方。（图11①）

②紧接上动。左脚提起向前盖步；左脚尖里扣，两腿屈膝半蹲。同时，右掌向左、向下弧形绕行，屈肘停于右胸前，掌心朝左，掌指朝上；左掌向右摆停于左胯后，掌心朝内，掌指朝下。眼看前方。（图11②）

③上动不停。右脚向右前方跨出一步，重心右移，右腿站直；左脚跟提起，左脚尖点地。同时，右掌向下、向右上方



图 11 ①



图 11 ②

弧形抖臂弹掌，略屈臂至右侧前方，掌高与鼻平，掌心朝下，掌指朝右；左掌向左侧摆起抖臂弹掌，掌高与胯齐，掌心朝右，掌指朝下。眼看右上方。（图11③）

④上动不停。右脚和两手姿势不变。左脚直腿以脚尖触地向前向右划弧停于右脚前，脚尖点地。眼看右上方。（图11④）



图 11 ③



图 11 ④

⑤上动不停。左脚跟着地，重心左移，右脚略屈膝提起向前盖步，右脚尖里扣，两腿屈膝半蹲。同时，左掌向上、向