

国术丛书 第十二辑



弓力拳

GONGLI QUAN

赵云武 赵林景 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

国术丛书 第十二辑



弓力拳

GONGLI QUAN

赵云武 赵林景 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

弓力拳 / 赵云武, 赵林景著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.1

(国术丛书. 第12辑)

ISBN 978-7-5377-3504-9

I. ①弓... II. ①赵... III. ①少林拳—基本知识

IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150552 号

弓力拳

- 著 者 赵云武 赵林景
出 版 者 山西出版集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 8.875
字 数 202 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-3504-9
定 价 18.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



先师赵光帝



先师赵光帝练功照（左右拉弓势）



作者赵云武



作者练功照



前言

《弓力拳》一书终于与广大读者见面了，此书的出版实属不易，自成稿至今已经沉睡了近三十余年，而且，在出版运作过程中，作者赵云武先生又溘然辞世，给出版工作带来了诸多不便，并平添了一份悲凉和凄然，使我感觉愧对于赵云武先生，诚愿先生在九泉之下理解海涵！

弓力拳又名功力拳或公议拳，虽然名称各不相同，但就其主要理论体系、技术体系和传承渊源等情况分析，是没有严格意义上的区别。弓力拳据说始创于清初，具体创始年代由于缺乏翔实的历史证据，故无法详细考证，据对现存的诸多明清时期手写本拳谱的辨识研究和对比分析，据对此拳种老拳谱的考证和对比研究，发现这种拳法与山西明末清初时人傅山的傅山拳法（又名“傅拳图”、“子午太极”）极为相似，故推测此拳种与傅山拳法有着极其密切的渊源。

弓力拳的特点为打法凶狠，攻击性强，具有较强的实战价值。此拳种自问世以来，由于历史上诸多客观因

素，和晋商经济快速发展的需求，促使此拳种迅速发展壮大，并广传于三晋大地，所以，弓力拳具有较为强烈的山西地方色彩，至今仍然于山西的形意拳、太极拳、八卦掌、少林拳等传系中，被广泛地借鉴和吸纳。

此书稿早在 20 世纪 80 年代就已经完成，时逢赵云武先生被邀请参加山西省武术挖掘整理小组工作时。据赵云武先生讲，在《弓力拳》一书的编写过程中，曾经得到过陈盛甫、张树田、张喜贵、苗树林、程登华等许多先生的首肯、帮助和鼓励。先生原准备此书出版时，在前序和后跋中撰文郑重表示自己诚挚的谢意，然而，遗憾的是云武先生未能达成此心愿，于 2009 年冬月永远地离开了他热爱的武术事业。今天，我将先生未表达之意转述于此。

2008 年深冬，我在榆次刘跃文先生的引荐下初次见到赵云武先生。我与刘跃文先生已有数年的接触和交往，在接触之初获知刘先生也是弓力拳的传人时，就与其探讨出版弓力拳方面的书籍和 VCD 光盘等诸多事宜，寄希望于刘跃文先生为我们引荐和推介弓力拳界的前辈、精英和贤达之士，希望他们能够著书立说并出版影像资料，为弓力拳继承、发展和弘扬贡献一份力量。然而，时隔数年，直到 2008 年冬天，刘跃文先生才寻访到弓力拳传人赵云武老先生，并且获知赵云武早已有书稿在案，因而，我在刘跃文先生的引荐下，才得以见到赵云武先生，促成了此项惠及子孙的千秋之事。在此，我对刘跃文先生表示衷心的感谢！此后，又因为我与榆次市武协主席王建筑先生交往多年且相交甚深，在与建筑先生闲谈时，获知王建筑先生与赵云武先生早已相识相交多年，且情

真意笃，十分莫逆，因此，又在建筑先生陪伴下多次拜访了赵云武先生。

新中国成立前，赵云武先生在张家口傅作义将军部队里任职，平津战役时随部队起义，新中国成立后回山西榆次定居至今。先生习练的弓力拳法系家族承传，是晋中地区弓力拳的主要传承人，具有较为广泛的代表性和标志性。初见赵云武先生，其虽年已八十有一，然而却身手敏捷，思维敏锐，谈吐风趣，豁达大度，待人彬彬有礼、坦坦荡荡、肝胆相照、热情周至，恂恂然一大家风范和长者之仪态。时至今日，先生之音容笑貌犹清晰地浮现在眼前。先生一生酷爱中华传统武术文化，为武术文化的继承与发展，始终默默无闻地奉献着自己的一己之力，尤其是晚年，为了使弓力拳这一武术奇葩发扬光大，在教拳授徒之余，常常伏案疾书，把弓力拳拳术中的奥秘，和自己多年来习练弓力拳的体悟，诉诸笔墨，整理成一篇篇文稿，亦将早已完成的书稿进行了系统的修改与完善。在接受了我们的出版邀约后，为了达到付梓出版的要求，又不辞辛劳地将文稿重新做了梳理和校改。先生这种一丝不苟、严肃认真、精益求精的精神，给我留下了深刻的印象。先生此举和此书的出版，实是民族传统文化之幸，是传统武术文化之幸，是弓力拳之幸，是广大武术爱好者之幸！

值此《弓力拳》一书出版之际，山西瀚海文化工作室的全体同仁，怀抱崇敬的心情向赵云武先生表示崇高的敬意和深深的缅怀！向在出版过程中，给予我们诸多支持的赵林景先生表示深深的谢意，向在组稿过程中，给予我们无私帮助的榆次市武术协会主席王建筑先生表

示衷心的感谢，向为我们举荐和引荐赵云武先生的晋中市武术爱好者刘跃文先生表示衷心的感谢。

以上诸多闲言碎语仅仅是我对弓力拳肤浅的认识，恐有许许多多的无知失言之处，故在此向知之详情的贤达高明之士表示由衷的歉意，诚祈海涵！

瀚海文化工作室 王占伟
草于龙城

序

弓力拳术是中国武林百花园中的一个风格独特的拳种，是留传在晋商故里山西省晋中地区的一个稀有地方拳术。它对人们的养生与技击有着特殊的功效和作用。

弓力拳术自创拳以来，伴随着晋商在清末至民初之时，是较为辉煌的时期。而拳种的振兴代表人物首推安晋源、李占文、贺兆泰、赵光第等人，由于他们的传承和贡献，使这一新拳种在近百年中逐步被武林中人所知晓。它的集大成者是山西省榆次东阳村人安晋源先生。安晋源先生于晋商辉煌阶段在河北省张家口开设有“三合镖局”，为商旅保驾护航，培养出了许多弟子，使弓力拳术留传于当地和他的家乡一带。考民国年间《榆次县志·人物者》中，最早记录弓力拳前贤安晋源先生一章中有以下记载：“安晋源（1857—1924）乳名顶世，榆次东阳镇人。自幼随父住张家口，初随本镇赵大赓习小红拳以及起高封筋点穴等法，后至张北开设三合镖局任镖师，护镖往来张北三晋，无盗匪敢犯。进而，晋源又向山东拳师兼习功力拳，不久精熟，善使七节钢鞭，在张家口一带颇有声望，前后授徒三百余人。”这是山西榆次目前发现记载安晋源先生与弓力拳（功力拳）较早的文

献资料。余另又查阅民国年间山西太原名贤马力伯先生在《晋阳日报》三十周年纪念册上所著《三十年来山西之国术》文章的内容中，有对关于弓力拳术片语只言的以下文字记载：“此外如榆次所传张兴之弓力”。“此外如榆次东阳镇之安晋源、李占文、贺兆泰（浑名聋四，因年老耳聋之故）等所传之弓力拳”。这些稀有少见能够记录弓力拳术的文献资料，尤显得十分珍贵。

民国年间，赵光第先生（1886—1973）字耀庭，山西榆次东阳村人，为发展弓力拳术曾先后两次参加山西国术考试；一次代表山西参加1933年南京举办的第二届全国国术考试的比赛，均获得好的成绩，使弓力拳更为武术界所熟知。弓力拳术的发展与其拳理拳法理论体系的进一步完善和建立，据现有资料可考，应归功于赵光第先生。他对弓力拳术做了进一步的论述和整理，并留下许多亲自整理弓力拳术方面的论著和心得体会笔记，惜之在“文化大革命”中遭遇抄家，很大一部分资料丢失散尽。

从20世纪80年代初开始，我们国家实行改革开放，国家重视对武术的挖掘整理工作。赵光第先生的儿子赵云武，应山西省体育局之邀，参加了山西省武术挖掘整理工作，对所继承的家传弓力拳术进行了系统的整理。形成了一个较为完整的介绍弓力拳术拳史、拳理、拳法的文字资料，也成为近些年来许多习练弓力拳术爱好者争相参考的资料。多年以来，赵云武先生身体力行，积极为宣传发展弓力拳术不惜遗力，参与各种武术的表演与比赛活动，1985年，曾代表山西省参加在天津举行的全国武术观摩交流大会，其弓力拳表演获得金牌奖。

弓力拳术在其百年的发展过程中，由于传承人的习武经历不同，曾有不同的名称叫法，例如称之公立拳、公议拳、八义功力拳等，但其拳理、拳法理论，都依据

了弓力拳古谱中“弓力拳是以弓箭的一弦一背之原理，一张一弛送箭离弦的特点而去命名这一拳种的”。弓力拳在古谱中特别强调“世人好比一张弓，看人好似弓力形，卸力常用拉弓势，发力射箭气穿心。”弓力拳的习练风格特点，尤主要体现在“身似弓弩，手似药箭，蓄力拉弓，发力射箭，弹力抖劲，巧使妙变，一动百动，六合并现，四肢配合，起伏连贯，刚柔相济，缓急如意，手到眼到，心意一气，刚而不滞，柔而不散，缩身屈膝，藏肘掩肋，伸展串旋，手足并连，起横落顺，直劲斜用，动中求静，静中求动”。这是弓力拳术演练的独特之处。

它的演练单人操练主要部分在上架子、中架子、下架子的套路中，双人操练在五趟捶采和自由捶采中。弓力拳术的对练，名叫“母子捶”，其寓意在徒手对练中要达到手中有手，变中有变，变中再有手，手中再有变化的意境。在“捶”和“采”中，捶的叫法是用来打击对方的支撑点以及重心部分，以破坏对方的平衡为主，手法特点是，打中有顾，顾中有打，打也是顾，顾也是打；采的叫法是拿中有打，打中有拿，拿也是变，变也是拿，手法特点是以擒拿中反关节，分筋点穴为主要内容。复杂的又有精捶十八打和连环十八掌，为弓力拳术中的精华对练套路。

弓力拳术在历史发展传承中，经历数代拳师的不断探索、感悟和体会，发展至今，已经形成了一个独立并较为完整的拳种体系。目前，据初步了解，习练者主要分布在山西省晋中地区的榆次、祁县及太原市，河北省张家口市、辛集市等地。

余与赵云武先生，相识于20世纪80年代初，他为目前能够全面系统掌握弓力拳术的传承人之一。赵云武自幼学拳于其父赵光第先生，几十年间辛勤耕耘，系统地对其家传弓力拳术做了整理，并广泛传徒授艺。其

子赵林景等人均得益于传授，使之这一留传有序的稀有拳种不致湮没，后继有人。

改革开放以来，我们国家的各项事业蓬勃发展，武术事业也同样欣欣向荣。人们更多地寄情于武术的养身、修身、健身、防身等方面，而弓力拳术的传承也受到了关注，并且得到了提高与发展。它的习练者人数和区域性在逐步扩大，它的健身和技击作用正被广大武术爱好者认识和掌握。相信赵云武先生所奉献的《弓力拳术》这本书，会受到广大武术爱好者的欢迎。

王建筑

写于山西榆次城北听雨庐

目 录

第一章 弓力拳

第一节	弓力拳渊源	1
第二节	基本理论和特点	4
第三节	基本套路	13
第四节	动作图解	20
一、	上架子	20
二、	中架子	82

第二章 武术概论

论技击	172
武术中的四击八法十二型之说	173
武术中的四肢八角十三击的用法	174
习武者必备胆力功夫	175
弓力技击原则	177
弓力劲力应用简介	178
一力五劲的发放	182
弓力拳理和技击	185

二十字的散打窍诀	188
分筋与点穴	189
点穴养身	190
武术中的步法	191
武术中的腿法	192
武术中眼观六路耳听八方	193
武术中的呼吸作用	194
武术与七情	197

附 录

弓力拳下架	201
-------	-----

第 1 章

弓力拳

第一节 弓力拳渊源



弓力拳是以弓之一背一弦为理，一张一弛送箭离弦之特点而命名的。弓力拳为山西榆次东阳镇东阳村人赵莲所创。

家祖赵莲，字晋聘，生于 1657 年，卒于 1748 年。虽生武术世家，但文武兼优。清康熙廿五年（1683 年），官居湖北省江陵县正堂，花甲后归里，集诸家之优（即罗汉、鹰爪、通背、戳足、六合、红拳、长拳、擒拿）创弓力拳，此拳“家传不外”。

第二代赵善祥、三代赵佩儒、四代赵大根，为给其独生子赵培信伴学才传邻居安晋源，幼名顶世。安后在张家口市开设三合镖局，任总镖头，名扬东西两口津京一带，传人有李战文、胡润芳等。

五代传人赵培信（安晋源的师兄）传次子赵光弟。

六代传人赵光弟，字耀庭，生于 1886 年，卒于 1973 年，汉族，普通文化程度。7 岁向家父赵培信学练弓力拳，上、中、下难度不同的三个架子，以打力点击穴位破其平衡的一至五锤，以擒拿手、封筋错骨拧扭别拨的

一至五采，同过解手后又学打中有破、破中有打的精捶十八打和连环十八掌，长短、单双器械十六趟内七截鞭一趟，对练器械长短单双三把咬、空手，三人对练三趟等，并有安晋源师叔的辅导，达到身心合一，手到劲随，蓄力拉弓、发力射箭刚柔相济、打破相随的境界。

民国十七年（1928年），山西省第一期国术考试定在小五台赛场。赵光弟正演练七截鞭时，隔边蓝球赛场，一球凌空飞至鞭头顶，只见赵偷步转身，调鞭加快速度，将球打入篮球场，观众无不喝彩。虽说这是巧合，但也说明其得心应手的艺术精湛程度。从此有赵光弟鞭打篮球的武林佳话。在这次考试中，赵光弟获得五名正取之一。

民国十八年，省国术考试第二期，赵光弟获武士位，被山西省国术促进会聘为委员教练。

2
人
书
民国二十年，省国术考试第三期又获武士位，以山西省国术代表团成员参加了1933年南京第二届全国国术擂台赛，比赛中充分发挥了弓力拳的一动三肢、一击三点、打破紧顾、变化莫测的特点，深得武坛好评，获得散打金质奖章，还获“捷足先登”银盾一个，八尺锦旗一面，上写“干诚诸选”四个大字，为山西争得荣誉。

1934年被晋绥东骑兵第四师聘为上校国术总教官。1938年晋北矿务局聘为高级拳师，1946年晋北八大煤矿矿山直辖警察部队聘为“警正”、武术总教官；大同交通银行聘为保卫干事。1952年，在榆次专区春节运动会上表演了弓力拳并受奖；同年两次整理弓力拳送交国家体委。“文化大革命”中受到冲击，祖传六代的弓力拳谱、拳理、拳经简记有关书籍三百多本，各种器械58件（内有乾隆年间宝剑、避水钩镰刺）被洗劫一空，郁郁在家，避乱数年而终。

赵光弟人以信为本，武以德为根，收徒实严，教出