

逝青家

李国治 整理

黑龙江科学技术出版社

前 言

燕青拳是少林武术中现存的一种著名传统拳法，在我国北方各省广为流传。据传此拳起源于唐末，传至宋代时由卢俊义在少林寺加以研究改造而成。卢收燕青为仆，并将此拳单传于燕青。卢引退后，燕青广收徒弟，传拳授艺。其弟子对于燕青非常崇敬与钦佩，遂将此拳术名之为“燕青拳”。后因燕青被官兵追缉，投奔梁山，为隐其名，又将“燕青拳”易名为“秘宗拳”。

燕青拳朴实无华，不尚花架，讲究实功，一招一势，非打即防，攻防兼备，以攻为主。进击时，拳打一条线；猛打猛冲，快速敏捷，术法多变，使人猝然失措，防不胜防。练此拳不受场地限制，所谓“拳打卧牛之地”，有利于近身搏击。

此拳结构严谨，内容比较丰富，招招势势，利落醒目，功架端正，发力充实，动作和谐。从内容上看，它具有掌、拳、勾几种手型和长拳的基本拳法、步法，还有盘肘、挎肘、顶肘、滚肘、剪肘等各种肘法。此外，它还沿袭了开弓势、打虎势、担山势、挎篮势、抱月势等许多传统技击之法。由于此拳具有上述特点，历来拳家多将其作为学拳之始的“开门拳”，练功之基的“功底拳”。哈尔滨武术协会曾将此拳作为中、小学武术教材，收效甚显。

此拳在整理时，承蒙武术名家刘志清先生之爱徒郭增来做示范动作，谨此致谢。

目 录

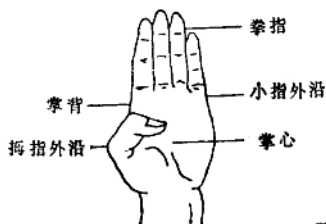
基本动作解说·····	(1)
动作名称·····	(5)
动作解说·····	(7)

基本动作解说

手型 手法

〔掌〕 本拳所用之掌型为柳叶掌，拇指内屈，其余四指并拢伸直。

〔拳〕 五指卷屈握拢，拇指压在食指，中指第二指节上。



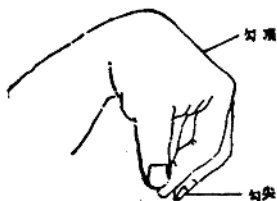
图A

掌的部位名称



图B

拳的部位名称



图C

勾的部位名称

〔勾〕 五指自然捏拢，屈腕。

〔俯掌〕 掌心朝下。

〔仰掌〕 掌心朝上。

〔推掌〕 本拳为

双推掌，两臂由屈到伸，向前推出，掌指朝上，力达掌心。

〔挑掌〕 本拳为双挑掌，即两臂略屈，从下向两侧立掌上挑，力达掌指。

〔按掌〕 俯掌从上向下按，力达掌心。

〔砍掌〕 左(右)掌成俯掌从上向左(右)下方斜砍，力达小指外沿。

〔冲拳〕 拳从腰间旋臂向前冲出，拳心朝下，力达拳面。

〔钻拳〕 拳经胸前向前上方外旋钻出，臂稍屈，拳心斜朝上，力达拳面。

〔劈拳〕 拳从上向前或从上向前、向下直臂劈击，力达拳轮。

〔砸拳〕 臂稍屈，从上向下砸，拳心朝上，力达拳背。

〔扣拳〕 本拳为双扣拳，即两臂平屈，前臂从上向前、后甩打，拳心朝上，力达拳背。

〔架拳〕 左(右)臂屈肘，架于头上，拳心朝前，力达拳轮。

〔栽拳〕 臂由屈到伸从上向下栽，力达拳面。

〔抱拳〕 两臂屈肘于胸前环抱，左(右)手刁住右(左)腕，拳心朝下。

步型 步法

〔弓步〕 前腿屈膝前弓，脚尖稍扣，膝与脚尖处于垂直面的直线上；后腿挺膝蹬直，脚尖外展，两脚全脚着地。左腿在前，称为左弓步；右腿在前，称为右弓步。

〔马步〕 两脚左右分开，距离约两肩宽，屈膝半蹲，大腿接近水平，脚尖朝前。

〔虚步〕 后腿屈膝半蹲，前腿略屈，脚尖虚点地面。左腿在前，称为左虚步；右腿在前，称为右虚步。

〔仆步〕 一腿全蹲，另一腿伸直平铺，接近地面，脚尖内扣，两脚全脚着地。左腿铺地，称为左仆步；右腿铺地，称为右仆步。

〔歇步〕 两腿交叉屈膝全蹲；前脚全脚着地，脚尖稍展；后脚前掌着地，脚尖朝前。

〔丁步〕 一腿屈膝支撑，另一腿在其内侧屈膝，脚尖点地。左脚脚尖点地，称为左丁步；右脚尖点地，称为右丁步。

〔并步〕 两腿并拢直立，全脚着地，脚尖朝前。

〔独立步〕 一腿独立支撑，另一腿屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下。左腿独立，称为左独立步；右腿独立，称为右独立步。

〔上步〕 后脚前上一步或前脚前上半步。

〔退步〕 前脚后退一步。

〔撤步〕 前脚或后脚后退半步。

〔虚跨步〕 一脚前进一步，另一脚提收于支撑脚内侧踝关节处，脚掌与地面平行，两腿略屈，脚尖朝前。

〔跳步〕 后脚以前掌蹬地助跳，前脚向前跳起。

〔跃步〕 前脚以前掌蹬地助跳，后脚越过前脚向前跃。

〔插步〕 左（右）腿不动，右（左）脚从左（右）腿后侧向左插一步，两腿交叉。

腿法

〔踢腿〕 一腿直立，另一腿挺膝伸直，脚尖上翘，从下向前、向上踢起，接近前额。左脚踢起的，称为左踢腿；右脚踢起的，称为右踢腿。

〔弹踢〕 一腿直立或稍屈，另一腿提起由屈到伸向前弹出，脚面绷平，高不过腰，力达脚尖。左腿弹踢，称为左弹踢；右腿弹踢，称为右弹踢。

〔蹬脚〕 一腿直立或稍屈，另一腿提起由屈到伸，脚尖勾起用脚跟猛力蹬出，高不过胸，低不过腰。左脚蹬出的，称为左蹬脚；右脚蹬出的，称为右蹬脚。

肘法

〔盘肘〕 臂向前平举，前臂平屈 135° ，盘卧于胸前，拳心朝下，肘尖朝前。

〔顶肘〕 臂向前平举，前臂平屈与大臂相触，肘尖前顶或侧顶，力达肘尖。

〔挎肘〕 本拳为双挎肘，即两臂平屈于胸前，拳心朝下，拳面相对，前臂从上向两侧甩打，拳面朝上，力达拳背。

〔剪肘〕 两臂侧平举，前臂上屈，用力在胸前斜式交剪，拳背朝前，力达前臂。

〔滚肘〕 以肘为轴，前臂上下或左右绕转。

动作名称

起 势

第 一 趟

- | | |
|----------|----------|
| 一、蹲步推掌 | 二、双肘挎篮 |
| 三、拗步冲拳 | 四、仆步脱腕 |
| 五、拗步冲拳 | 六、马步开弓 |
| 七、上步右打 | 八、上步左打 |
| 九、十字撑掌 | 十、十字撑掌 |
| 十一、勾手横击 | 十二、拗步冲拳 |
| 十三、马步开弓 | 十四、磨胫劈砸 |
| 十五、弓步顶肘 | 十六、甩拳双扣 |
| 十七、提膝钻拳 | 十八、弓步架打 |
| 十九、仆步劈拳 | 二十、仆步劈拳 |
| 二十一、拗步冲拳 | 二十二、马步开弓 |
| 二十三、冲天独立 | |

第 二 趟

- | | |
|----------|----------|
| 二十四、左腿弹踢 | 二十五、上步左打 |
| 二十六、上步右打 | 二十七、歇步挎篮 |
| 二十八、提膝砸拳 | 二十九、仆步抱月 |
| 三十、马步挎篮 | 三十一、弓步剪肘 |

三十二、左右蹬脚

第 三

三十四、弓步双勾

三十六、马步持篮

三十八、仆步脱腕

四十、马步开弓

四十二、滚肘钻拳

四十四、右腿正踢

四十六、冲天独立

第 四

四十七、右腿弹踢

四十九、上步左打

五十一、提膝砸拳

五十三、马步持篮

五十五、仆步脱腕

五十七、顺步左打

五十九、马步打虎

收

三十三、马步担山

趙

三十五、跃步推掌

三十七、拗步冲拳

三十九、拗步冲拳

四十一、拗步压打

四十三、弓步打虎

四十五、虚步钻拳

趙

四十八、上步右打

五十、歇步持篮

五十二、仆步抱月

五十四、拗步冲拳

五十六、拗步冲拳

五十八、顺步右打

六十、并步按掌

势

动作解说

起 势

面朝正南。两脚并步站立，脚尖朝前。两手自然垂于身体两侧。眼向前看（图1）。

〔要领说明〕 头正颈直，挺胸收腹，顺肩垂臂，脚尖并拢，目不斜视。



图 1

第 一 趟

一、蹲步推掌

① 两手变柳叶掌，两臂外旋，屈肘提至腰间，掌心朝上，掌指朝前（图2）。

② 紧接上式。两腿屈膝半蹲，成蹲步。同时两臂内旋，两掌变立掌从腰间向前直臂推出，掌指朝上，力达掌心。眼看两掌（图3）。

〔要领说明〕 两臂提肘时，不要端肩探颈，两掌掌指与腹面要成一平线。提肘是推掌的过渡动作，不要中断。屈膝半蹲时，身体要保持正直，膝与脚尖要处于垂直于地面的直线上。



图 2



图 3

二、双肘挎篮

① 两掌变拳，两臂平屈于胸前，拳心朝下，拳面相对（图 4）。

② 紧接上式。前臂从上向两侧屈肘甩打，拳面朝上，力达拳背，成挎篮势。眼向左看（图 5）。



图 4

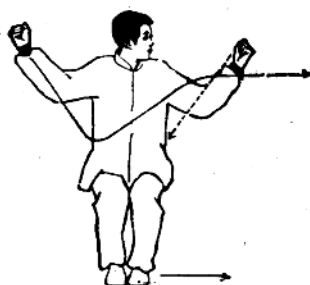


图 5

〔要领说明〕 此势亦称蹲步双挎肘。持肘时，前臂上

屈，形如持篮，拳高齐眉。甩拳要以拳背为力点，用以击打对手之面部。发力要迅猛。

三、拗步冲拳

上身左转 90° ，面朝东。左脚向前上一步，左腿屈膝前弓，右腿挺膝蹬直，成左弓步。同时两臂屈肘收抱于腰间，拳心朝上；随之右拳从腰间旋臂向前冲出，拳心朝下，力达拳面。眼看右拳（图6）。

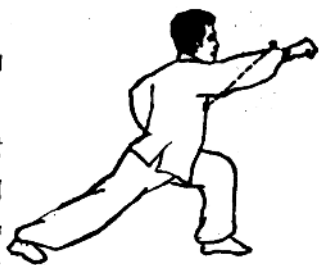


图 6

〔要领说明〕 转身、上步与收左拳、冲右拳要同时进行，协调一致。冲拳时，臂要伸直，迅猛有力。

四、仆步脱腕

① 左臂内旋，从腰间向前伸至右臂之下，以屈腕之力挂住右臂，拳面朝上（图7）。

② 紧接上式。身体后移，右腿全蹲，左腿伸直平铺，脚尖内扣，成左仆步。同时左拳从右臂外侧直臂下劈，力达拳

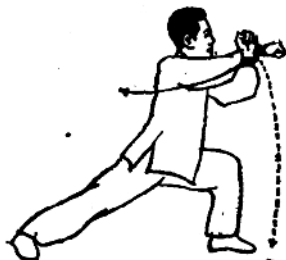


图 7

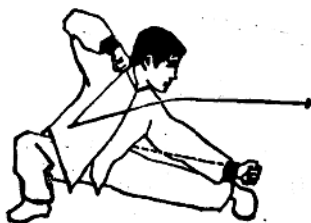


图 8

轮；右拳向后屈肘平拉至右肩前，拳心朝下。上身随即前探。眼看左拳（图8）。

〔要领说明〕 劈拳与铺腿要同时进行。上身前探要稳。左劈右拉，前后争力，意在将对方刁腕之手解脱。

五、拗步冲拳

上身挺起，两腿由左仆步变成左弓步。同时两臂屈肘收抱于腰间，拳心朝上；随之右拳从腰间旋臂向前冲出，拳心朝下，力达拳面。眼看右拳（图9）。



图 9

〔要领说明〕 挺身与变步 冲拳要同时进行，协调一致。

六、马步开弓

上身右转 90°，面朝南。

左脚尖内扣，右脚跟内移；两腿屈膝半蹲，成马步。同时左拳从腰间旋臂向左冲出，拳心朝下，力达拳面；右拳向右屈肘平拉至右肩前，拳心朝下。眼看左拳（图10）。

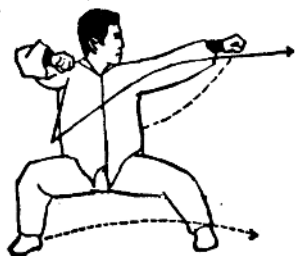


图 10

〔要领说明〕 开弓与变步要同时进行。右拳眼要紧贴右肩。左冲右拉，两侧争力，势如挽弓。

七、上步右打

上身左转 90°，面朝东。右脚向前上一步，成右弓步。随

同上步，两臂屈肘收抱于腰间，拳心朝上，随之右拳从腰间旋臂向前冲出，拳心朝下，力达拳面。眼看右拳（图11）。

〔要领说明〕 此势亦称右弓步冲拳。上步与冲拳要同时进行，借力前冲。

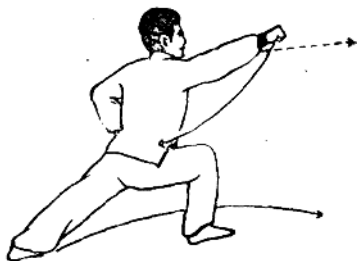


图 11

八、上步左打

左脚向前上一步，成左弓步。随同上步，右拳屈肘收抱于腰间，拳心朝上；左拳从腰间旋臂向前冲出，拳心朝下，力达拳面。眼看左拳（图12）。

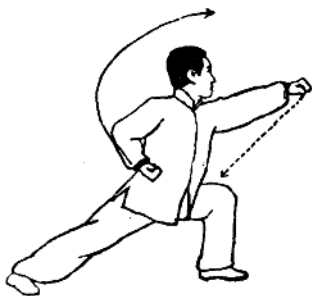


图 12

〔要领说明〕 此势亦称左弓步冲拳。上步与冲拳要同时进行，借力前冲。

九、十字撑掌

① 左臂外旋，左拳变八字掌向下落于膝上，掌心朝

上；右拳从腰间向后、向上抡臂绕行于头部右上方，拳轮朝前。眼看左掌（图13）。

② 紧接上式。右拳从上向下以拳背之力砸击左掌生响。眼看右拳（图14）。

③ 右臂内旋，右拳变掌向右侧前下方斜砍，掌指朝前；同时左臂内旋，左掌向左侧后上方斜伸，掌心朝左，掌



图 13



图 14

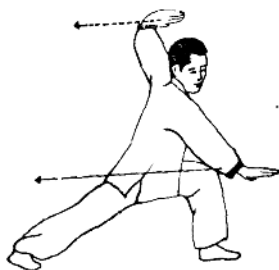


图 15

指朝前，两臂撑力，上身前倾。眼看右掌（图15）。

〔要领说明〕 此势亦称弓步砸拳撑掌。砸拳要迅猛。撑掌要左右争力，同时进行。

十、十字撑掌

① 上身右转180°，面朝西。两腿由左弓步变成右弓步。与转身同时，右臂外旋，将右掌带至右膝之上，掌心朝上；左臂外旋，左掌变拳从后向上绕行于头部左上方，拳轮朝前。眼看右掌（图16）。

② 紧接上式。左拳从上向下以拳背之力砸击右掌生响。眼看左拳（图17）。

③ 左臂内旋，左拳变掌向左侧前下方斜砍，掌指朝前；同时右臂内旋，右掌向右侧后上方斜伸，掌心朝右，掌指朝前。两掌撑力，上身前倾。眼看左掌（图18）。



图 16



图 17



图 18

〔要领说明〕 此势亦称转身弓步砸拳撑掌。砸拳要迅猛，撑掌要左右争力，同时进行。

十一、勾手横击

① 右脚尖内扣，上身左转180°，面朝东。同时左臂屈肘，将左掌带至右肩前，掌指朝上；右掌变勾手从上向前、向下绕行于右肋侧，勾尖朝后。眼看左脚（图19）。

② 紧接上式。右腿全蹲，左腿伸直平铺，脚尖内扣，成左仆步。同时左掌以小指外沿为力点，从右肩前向下、向左脚后面直臂横击，掌心朝下；右勾手从右肋侧向后反臂绕勾，勾尖朝上。上身随即向前倾探。眼看左掌（图20）。



图 19

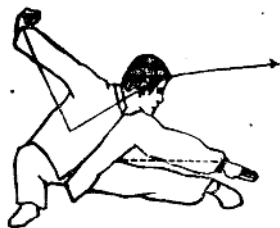


图 20

〔要领说明〕 此势亦称仆步勾手砍掌。仆步与勾手、横击动作要同时进行，协调一致。左掌横击意在将对方进击之脚开出。

十二 拗步冲拳

上身挺起。两腿由左仆步变成左弓步。同时左掌、右勾均变拳，屈肘收抱于腰间，拳心朝上；随之右拳从腰间旋臂向前冲出，拳心朝下，力达拳面。眼看右拳（图21）。

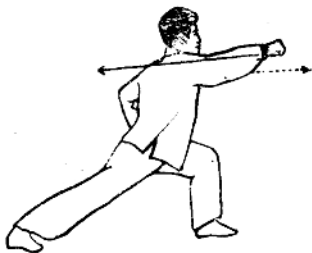


图 21