

中国短打真传

蔺心维 著



辽宁民族出版社

序

中国武术是中华民族宝贵的文化遗产，其历史渊源流长，内涵博大精深，功用奇特奥妙。中华民族几千年的文明史充分验证，武术对于强身健体，抗暴驱邪，振奋民族精神，弘扬民族文化都起着重要作用。

新中国诞生后，在党和政府的亲切关怀下，武术运动得到了新生。国家体委根据党的挖掘、整理传统武术的方针政策，于1979年至1980年间，先后在南宁、沈阳等地举办了全国武术观摩交流大会。会议期间召集了武术座谈会，东北戳脚、翻子拳大师于伯谦先生的学生史春林同志与会并参加了表演。我与史春林同志关于翻子拳如何发展、创新交换了看法，史同志表示愿将流传于东北的翻子拳整理成文献给国家。从此他献身于武术的挖掘、整理、研究工作。不幸史春林同志因病逝世，他的师弟沈阳市人民警察学校武术教师蔺心维同志继承于伯谦先生的遗志，遵照史春林同志的遗嘱编写了《中国翻子拳击法汇综》（又名《中国短打真传》）一书。本书作者根据多年习武和教学经验，较全面总结了翻子拳法，书中介绍了翻子拳的基本功法，套路演练，翻子拳的实战以及翻子拳的内功练习方法等。此书图文并茂，易学易懂，是广大武术爱好者值得一读的好书。故作此序以表祝贺。

门惠丰

1990年12月于北京

编 者 的 话

《中国短打真传》(又名《中国翻子拳击法汇综》)一书,是为了翻子拳法在我国进一步普及、发展和创新而编写的。翻子拳在不断总结、吸取历代武术家的实践经验的基础上,集各种拳法和脚下功夫之大成,成为近代拳家所尊崇的拳种之一,翻子拳广泛流传于我国的东北、华北、西北等地,抗日战争时期由已故著名的戳脚、翻子拳大师于伯谦先生传入辽沈一带。

于伯谦先生生于1901年农历10月21日,毕业于东北大学文学系,具有高深的文化修养,热爱国家和民族,热爱武术事业,是奉天(沈阳)武林界“三老”的顶门高徒,他继承并传播了翻子拳法。笔者自幼拜于先生为师,经过多年的演练和教学研究,针对翻子拳短打近战的特点,结合公安擒敌捕犯的需要,将翻子拳的内功、硬功、实战、拳法、腿法、摔法做了深入的研究,并将翻子拳法融会到擒敌防暴格斗训练中。为了满足武装警察、公安干警掌握克敌制胜的本领和广大武术爱好者习武的需要,特编写了《中国短打真传》。

中国武术研究院院长徐才同志和北京体育学院武术系副主任,副教授门惠丰同志,在百忙中抽出宝贵的时间为本书审阅,并题词、作序,使作者深受感动,谨此表示感谢。

编写过程中，得到了中国刑事警察学院军体室、沈阳市人民警察学校各位领导、以及李德煜、黄德龙、李雁光、连金山等同志的积极协助、鼎力支持，在此一并致以诚挚的谢意。

由于时间仓促，本人水平有限，书中难免有误，敬祈武术界前辈、同仁，不吝赐教。

目 录

第一章 翻子拳术概述……………(1)

第一节 翻子拳的源流……………(1)

第二节 何谓翻子拳……………(2)

一、翻子拳的概念……………(2)

二、翻子拳的特点……………(5)

三、翻子拳与其它拳种的 区别……………(8)

四、翻子拳的继承与创新……………(11)

第二章 翻子拳的基本功练习……………(15)

第一节 手型 步型……………(15)

一、手型……………(15)

二、步型……………(18)

第二节 拳法与步法组合练习……………(21)

一、一步三拳……………(22)

二、挤步抹打……………(27)

第三节 翻子拳的站桩……………(36)

一、腋勒式的站桩功架……………(37)

二、腋勒式是翻子拳的开拳

上式……………(41)

三、腋勒式是散打的准备

姿势……………(42)

四、腋勒式是调息养气的健身

桩功……………(59)

第四节 翻子拳法——行桩……………(72)

一、劈山凿岭……………(72)

二、连珠炮……………(103)

第三章 翻子拳套路练习……………(127)

第一节 脆八翻子拳……………(128)

第二节 捋手翻子拳……………(177)

第三节 站桩翻子拳……………(213)

第四节	拨浪翻子拳·····	(244)
第四章	翻子拳的实战技法·····	(279)
第一节	拳法·····	(280)
第二节	腿法·····	(310)
第三节	摔法·····	(328)
第四节	铁砂掌功之练法·····	(344)

第一章 翻子拳术概述

第一节 翻子拳的源流

翻子拳法源流久远，传说是由南宋时期岳家军操练士兵的一种格斗拳术发展而来。流传至今的《翻子拳赞》中说“武穆留下翻子拳”，翻子拳中有“岳氏散手”这都是后人寄名岳家所创。

翻子拳于明代的民间流传较广。明末的爱国武将戚继光博采民间武术之长，编著拳经，对当时的各家各派长拳短打都有评价。在他所著《纪效新书》拳经捷要篇里提到“今之温家七十二行拳，三十六合锁，二十四弃探马，八闪翻，十二短，此亦善之善也”。其中所谓“八闪翻”就是翻子拳法。

到了清代，翻子拳法愈演愈精，独树一帜，与各家门派并驾齐驱。咸丰年间，有位著名武术家人称李公的威震黄河南北，有“南京到北京，翻子属李公”的赫名。同治年间，河北的武术家王老梓、王占鳌（人称“铁胳膊”）以及河北武术家徐兆熊（人称“铁罗汉”）等翻子拳名家，是当时武林之中的佼佼者。徐兆熊闯关东到沈阳后，翻子拳法（及戳脚）在辽、吉两省传开，得其精华者有郝鸣九和杨俊峰。民国初年，此二人与戳脚名师胡奉山并称武术界的“奉天三老”，名扬关里关外。当代的戳脚、翻子拳大师于伯谦就是

“三老”的顶门高徒。抗日期间，他转战东北、华北、西北等地，并在会师访友中进行传播和交流，推动了翻子拳（以及戳脚）的发展。

于伯谦先生一生培养了很多学生，可以说他的学生遍及东三省。在沈阳、长春等市尤为众多。仅在沈阳市得于先生专事传授者就有：于正平、史春林、白国栋、范垂绂、于宝成、郭洪元、朱运发、刘宝元、王明廉、黄辉、蔺心平、陈启太、赵殿忠、佟庆辉、王永财、于振波、李桂芝等人。他们都早已成为名家名师，而且为中华武术事业，为翻子拳的发扬光大做出了很多贡献。

学习、传授翻子拳要铭记先师教诲，切不可忘记武德修养。武德者，系指口德和手德。口德讲练武者要谦虚谨慎，手德即与同行研究和切磋技击动作时，决不冷手伤人，“点到为止”。武功即进行手、眼、身、法、步等武功的基本练习。

但愿有志于武术事业之士，继续勇于探索、不断进取，发掘、继承祖国的武术遗产，为繁荣祖国的武术事业，做出积极的贡献。

第二节 何谓翻子拳

一、翻子拳的概念

拳种的命名，多是因人因地，因事因物，因意因法而定。翻子拳就是以其技法特征取名。这一点从老拳谱的论述中可找到说明。谱曰：“夫翻者，更也，转也。拳之起动，

其劲由阳而阴，阴阳更转。拳之往复，其法因机更向，因势转换。其变化多端，鬼神莫测者，盖由‘翻’之所出也。”又曰：“任来者不善先声夺人，然，后发先至，翻山越岭，乃乘隙入之；中如受阻，则更转而变，翻云覆雨，陷入于坑阱中矣。”又曰：“纵使顽者周旋，粘连缠绕，岂料忽东忽西，翻然改图，顷刻之间，天翻地覆，乾坤逆转、快之至哉。”又曰：“是故，拳行穿梭，上下翩翩，走而不顶，左右飞翻，颠翻倒转，里外盘旋，生生不息，变化万千。或出人下，翻手即得，其人仰马翻，易如反掌。或法密如笼，迎接不暇。翻江倒海，大捷成也。”

拳谱里反复说到翻字，如翻云覆雨，翻山越岭，翻然改图，颠翻倒转……等等。翻子拳的翻字含义是指拳的劲力、技法都按翻的法则实施。发拳收拳要在直出直入中带有螺旋式的翻转劲力，见招打招要施展迂回型的转移战术。劲带翻转，法重转移，这就是拳义翻字的体现。翻子拳并不只是猛打猛冲，也绝不是蛮打蛮干。按照翻的法则要求，一向强调以下几点：

（1）有直即有曲，曲中也有直，似直非直，似曲非曲。翻子拳本是以快为能，讲究直出直入，快速连击，拳赞说：“直出直入妙含玄”。拳谚也讲：“直出直入打行家，拐弯抹角玩力巴”。但是，直并非僵直，更非过直，僵直易折，过直易失。应是直里含曲，曲里有直。翻子拳在直线运动中，既有放长够远的冲劲，又有沉肩坠肘而呈曲线的蓄劲，总是表现似直非直，以备臂能随时翻转。在曲线运动中，既有圆滑卸化的柔劲，又有坚实待发的刚劲，总是似曲非曲，以备手能随时发放。这样，曲中有直，直中有曲，就便于发挥随机应变的打击能力。

(2) 有竖即有横，横中也有竖。竖可带横，横可变竖。例如，冲掙为竖，截拦为横；进退为竖，闪摆为横。冲和掙虽然直出直入是竖，但因带有由阳转阴螺旋式的翻转劲力，在运行中也含有截拦作用。设对方右冲拳向我面前打来，我可用左冲拳走其里侧，一面打向对方眼前，一边借发拳时胳膊运用朝上翻转的劲力，将对方胳膊崩拦于外侧，使之出击失效，而保我后发的冲拳先至。截和拦，是劲从不同角度起落，用以改变对方击来的力的方向，属于横。但因截拦在运行中，要由化而柔而刚，从弧形曲线动起，由曲而直，落为直线，暗带或冲或掙的劲力，这体现了横中有竖。只有竖中有横，横中有竖，才便于竖拦横打，横拦竖打，随机随势翻转应变。步法的横中有竖，竖中有横，表现在一进一上，带有闪摆之势，一闪一摆，带有上进之形。由进上闪摆各种步眼之间的翻转变化的，便形成了所谓走里走外，调、转、磨、绕等等步法。有人认为翻子拳步固不活，有竖没横，当然是错误的看法。

(3) 有上即有下，有下也有上。指上打下，指下打上。这在翻子拳法里表现甚为突出。翻子拳上挂拳打上中下三盘，下挂脚踢高中低三路，讲究“上提下滚”“打煞高低”“手动足凑”“手脚齐到”。上有防则取下，下有备则攻上。或者虚攻其上，实取其下，假取其下，真攻其上，在瞬息之间，上下翻转，往复循环，变化无端。这就是翻子拳拳密如雨，法密如笼之所在。

(4) 有左即有右，有右也有左。欲左先于右，形右而实左。这是翻子拳中所谓声东击西、暗渡陈仓之法。即于攻人之左时，要想到连攻其右，攻人之右时，要随即转攻其左，力求使之顾此失彼。欲击其左时，先引其意至右，欲击

其右时，先诱其心思左，着意使之判断失误，听我指挥，受我牵制。为了达到这个目的，其法运用之妙，全赖真假虚实翻转更换之灵，这点，正是翻子拳所应具有的能力。

总之，翻子拳的翻字是说拳的劲力和技法富于翻转变，即长于直出直入，尤善于迂回转移，乘机连发的意思。

二、翻子拳的特点

翻子拳在武术中是传统性较深的拳种，生成于搏击实战，致用于驱邪抗乱。翻子拳法不仅注重于得体，尤其注重于功用。它是体用双修，练体致用的重型拳术，主要表现在：一是劲力雄道，气势磅礴。讲究力生涌泉，劲由脊发，要求打击的每招每势，都有深厚的力度。一拳一脚必须是手眼身法步、精神气力功合成一体，以全身的整劲，通过放松的肢体，集中达于所发的手足。其冲劲要疾弹冷脆，其份量要沉重稳狠，同时伴随令人胆寒望而生畏的气概。二是行如风雷，坐如山岳。长拳在套路演练中讲究“站如钉，变如风”，翻子拳讲心神镇静，聚精会神，坐势如山岳难撼，行动如疾风迅雷。在套路中体现为上势采取虎踞静待的腋勒势，以示森严壁垒，审敌度势，经过静晃摇摆，诱敌出手，而到开打时，则要求行动如疾风迅雷，不为对方招架，而逼对方为我招架，一旦得手，手到脚到，三拳两脚，顷刻即成。因此，套路招招相连，势势相承，不给对方任何喘息之机。有人在翻子套路表演中，模仿长拳的亮架定型，那就不伦不类，犯了拳谱中指出的“出手等手非真传”的毛病。三是直出直入，拳不离中。不仅是冲拳、穿掌，而且劈、挑、钩、翻，也要直出直入。直出直入是条近路，胜于绕圈一

筹。只有直出直入才能凶猛快速。直出直入是说拳的发点、落点要直。所谓拳不离中，是说出拳不离中线，落拳落在对方鼻或口、颈、胸、腹、裆等中门，并且力的方向都要直指对方脊梁骨。这样，可以动摇对方发劲的根基失去主宰。即使落拳击在对方两侧身体，力的方向也要直指对方脊背，只有这样作用于对方，才能够收到击破对方中门，使之失去重心的功效。四是有进无退，步步紧逼。据传说，岳家军教练士兵打仗，只准杀敌前进，不许畏阵退却。翻子拳法讲究勇往直前，不讲逃退撤后。拳谚说：“一寸长一寸强”，但只手长毕竟有限，关键在于进步逼近，从进步中求长。如果遇敌来势凶猛，不必后退，应当引入落空，顺手牵羊，或者闪展腾挪，左右周旋，以进为退。因此，强调在步法上前进多变，诸如上、进、调、换、插、扣、挤、串、斜、直、跨、拦、闪、摆、转、环……等等都是练步方法。总之，翻子拳在劲力、速度、拳路、气势等等方面具有重型拳术特征。

翻子拳的这种重型拳术特征，必须依靠本拳种的功力扎实，才能显示出来。为什么此拳一学就会，而一练不佳呢？甚至是著名运动员都感到好学不好练，主要是因为缺少翻子拳的功力基础，也就是说没有打好功底儿。只有功力强，才有良好身心素质和十足劲力；只有功力深，才有健壮体魄和饱满神运；只有功力纯，才有磅礴气势和突出的风格。一个拳种好比一棵大树，本固才能枝荣，根深才能叶茂，功底是拳种的根基，套路是拳种的枝叶。“有道是练拳不练根，终归瞎胡混；练拳不练功，到老一场空。”练翻子拳如果没有功底、没有根基，表演的套路总犯散、飘、空、寡的毛病。即使练得娴熟，也难免堕入矫柔造作，哗众取宠甚至会染上玩世不恭的劣风。

怎么打好功底？要从基本功开始。基本功包括内功、外功和功架等三个方面。翻子拳里的基本功，最重要的是：车轮功、铁臂功、站桩八翻和行桩八势。拳赞中讲：“车轮功练铁罗汉，铁臂功深无遮拦”。车轮功、铁臂功、兼修内功、外功，通过练意、练气、练劲、练力，使精神气血旺盛，五脏六腑健壮，筋肉皮骨坚实，以求身如铁，肢如钢，头壮精神，足扎深重之根，练就持重不飘，摧坚攻破的功夫基础。行桩八势是溜趟子练习翻子拳的功架、走架，它集中手眼身法步，精神气力功于一招一势，进行反复操练。练好行桩八势，不仅是解决动作的规范化、标准化的问题，更重要的是练出准确、灵敏、快速和铿锵有力的功底。其中尤以练好劈山凿岭和连珠炮最为重要，有了劈山凿岭和连珠炮的强大功力，才有利于把握翻子拳直出直入的技击优势。站桩八翻是翻子拳原始套路，它不打走架趟子，只占据卧牛之地，专在原处锻炼手法变化和身法、步法的转换，因此又叫站桩翻子。通过站桩翻子的锻炼，才能掌握套路里的功架、动作的连续和变化，以及怎样将功力贯穿在手眼身法步中。关于功底本文略提这些。当然翻子拳的基本功练习不止这些。但是，恰恰在这重要的基础锻炼上，未被继承和爱好翻子拳法的教练员、运动员所重视，有的浅尝辄止，有的竟一无所知，而裁判员又只凭临场的一时观察，往往疏于透过表演来洞察其功底如何。这就难免造成翻子拳法的表演失去重型拳术的格调，打不出它的应有份量。

不重视功底锻炼，单纯追求套路表演，以致有貌无神，有形无质，而丧失拳种的本来意境。这实在是当前对待传统拳种的继承和创新中应当引起重视和急待解决的问题。

三、翻子拳与其它拳种的区别

中国武术历来就有长拳短打之分。翻子拳属于短打之类型，不应列入长拳之林。它的功架、劲力、技法，它的套路结构、节奏、旋律、风格，比之长拳都有明显差异。单就外在表现上说，就有以下区别：

(1) 从套路结构和内容来看：长拳的套路构成，是多种拳组的有机连接，拳组的攻防含义清晰明了。拳路的层次错落有致，很注意衔接上的起承转合。套路的开端要突出一段引人注目的起势，末尾也有一组神情饱满的收势。拳组之间，往往穿插一些转折、过渡等配伍动作。有的安排若干重复拳组。拳种的每路内容无大差别，常是大同小异。

翻子拳的套路开门见山，首先从腋勒势拉开准备格斗的功架，拿出虎踞静待的姿态，投入即将展开的搏斗。腋勒势是每个套路的固定上势，也是每个套路唯一的定势。只要开打，便势如破竹，不间断地一气呵成，直到收势戛然而止。套路的安排严格遵循攻防的技击规律，每路都是踢打摔拿的有机结合，并且有明有暗，有密有藏，这和长拳显然不同。拳组与拳组关连紧密，衔接无缝，前一招法和动作，即为后一招法动作做出准备，后一招法动作即为前一招法的延续和发展，没有单纯的过渡或转折动作。特别是每路翻子的内容，各有侧重，演练的路子，也各具特色。从一路到八路由简到繁，一路比一路内容丰富，一路比一路增加难度。第一路脆八翻，以直出直入连珠炮打为主，多攻前打后，可称前后翻子。有人以为翻子拳仅此一路典型代表。其实不然。它只不过是其中比较简明之一路罢了，其它各路各有不同侧重

之点。第二路将手翻，以刁拿带扣撕袍捋袖为主，多攻左打右，可称左右翻子。第三路站桩翻，不打走架趟子，只占据卧牛之地，锻炼手法变化和身法步法的转换，可称上下翻子。第四路拨浪翻，以拧扭崩挑横竖拦截为主，多攻里打外，可称里外翻子。翻子拳这种开门见山，突出重点，质朴不华，正是它不同于长拳套路，而具有短打类的特征。

（2）从套路的长短、节奏和旋律来看：长拳每路的趟次较多，每个趟次都有一定高潮。它的高潮是由大幅度的旋转、起伏动作所积成的旋律而得，并由快慢动静的时间节奏配合而成。其动作多是连番的转折跳跃和骤然落成的定势、平衡，强调其动作的造型高难和动静之间的对比，特别讲究定势的静态美。

翻子拳每路的趟次不作铺张，只是一去一回，短小精悍。每个拳组每个动作都表现为招险节短，前后连贯，出手往来不空，行步里外紧逼。动作一个催促一个，快中有快，疾上加疾。只是在拳组上下连接上疾中有缓，快慢相间。由于动作拍节短促不一，强弱不同，疾缓交错适度，节奏感显得更强。随着这种紧密的节奏运行，翻子拳的旋律也与长拳不同。翻子拳的旋律不在于多大的旋转和起伏，而在于身法的升降高低和闪展腾挪富于微妙的刚柔变化。这种多变的旋律与紧密的节奏相互结合，有如暴风骤雨，气势磅礴。随着套路进程的加速紧张而形成巉峦突起的高潮，它给人以强烈的美感表现在动态之中。长拳也讲动态美，但它突出的是定势的静态美；短打既有动态美也有静态美，但突出的是动态美。翻子拳除了上势和收势讲究坐如山岳，表现出坚定、冷静的外在静态美而外，整个套路的运动进程没有静止的定势，都是处于动态之中，其中的运动高潮是动态美的更加集

中的表现。翻子拳的动态美，美在攻防内容激烈，扣人心弦，击技动作密集，使人目不暇给，心不暇思。这种外在的动态美是由于套路展示了技击规律中内在矛盾的发生、发展和变化所引起、所促成的。翻子拳套路如此短小精悍，攻防严密，美在动态，也是区别于长拳的又一特征。

翻子拳的功架和举止幅度略小于长拳，讲究严密紧凑，以适应机动灵活的需要。其劲力明里藏暗，刚柔相济，柔多于刚。其气势磅礴，风雷滚滚，咄咄逼人。大凡短打，都类似翻子拳一样，各有其与长拳不同的功架和劲力。（当然，同是短打类拳法，也还有差异之点。）在翻子拳功架中，步型有弓马铺盘虚，但不常用，用也不讲挺胸突臀，而是闭胸收臀。常用的步型则是挤、跪、坐、探、翘等，尤其是非弓非马的坐步较多。其步型的一般特点是两腿屈膝各自亦弓亦蹬，有内聚外撑之劲和里敛外张之形。这种步型比较牢固、机动，便于近战快战随机应变，施展其上进调换插扣挤串斜直跨拦、闪摆转环以及串蹦跳跃等步法、腿法。手型中很少用腑拳出击，多用快速有力的直拳、仰拳，很少用立拳，常用便于穿、捋的直掌和虎爪掌，很少用钩手，常用灵便的甩手。身型以头为首领，腰为中枢，腿为根基，在运动中，行坐翻跃，闪展腾挪，变幻灵活，与“三威”“五节”结合密切。“三威”是指心威、眼威、手威。心威是说具有压倒敌人的胆气，审敌变化的灵机和反应神速的意识。眼威是说具有令人生畏的神色，如猎鹰犬的目力和顾盼环宇的视野。手威是说手有疾风暴雨的速度，劈山穿甲的气势和风云莫测的变化。简单说，手为快威，心为准威，眼为视威，快、稳、准、狠地打击敌人。“五节”是指肩肘腕胯膝主要关节，做到松肩输肩，沉肘碾肘，活腕坚腕、坐胯合胯，扣膝顶膝。