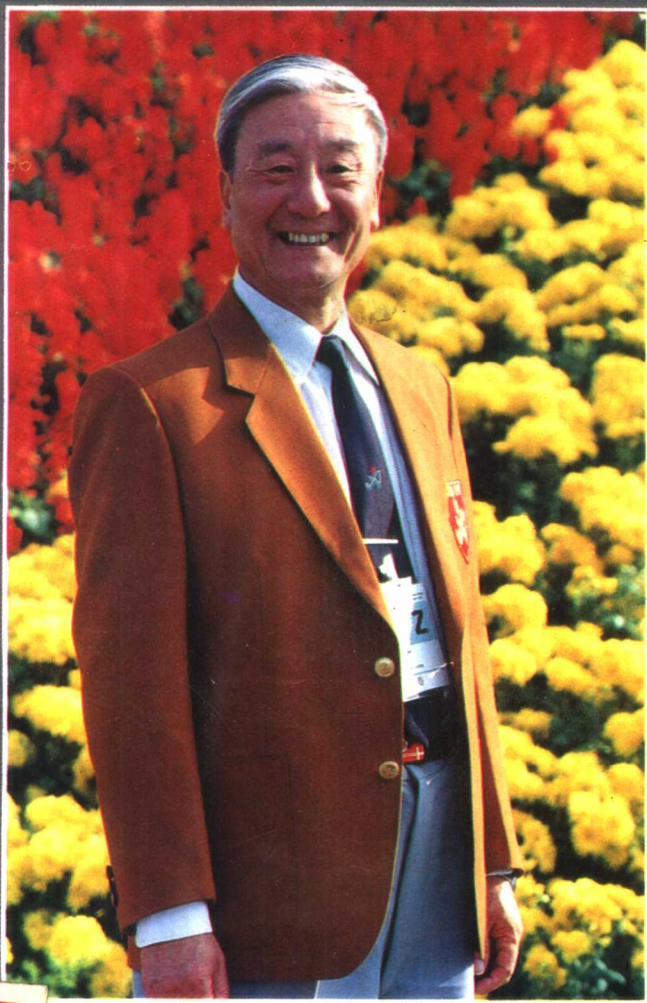


四路华拳·峨眉剑



中华武术名家蔡龙云拿手套路选

● 蔡龙云 著

北京体育学院出版社

当代中华武术名家蔡龙云拿手套路选

四路华拳·峨嵋剑

蔡龙云 著

北京体育学院出版社

[京] 新登字146号

责任编辑：何芳桂

责任校对：

责任印制：长 立

四路华拳·峨嵋剑

蔡龙云 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
北京市顺义县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.5 定价：4.20元 (开胶装)

1992年6月第1版

1992年6月第1次印刷

印数 8000 册

ISBN7-81003-405-7/G·303

(本书因装订质量不合本社发行部负责调换)

编 委 会

名 誉 主 编 徐 才
名 誉 副 主 编 张 文 广 蔡 龙 云
主 编 鲁 牧
副 主 编 王 幼 良
编 委 (以姓氏笔划为序)

于 鲁 人	门 惠 丰	王 幼 良	<u>成 传 锐</u>
杨 再 春	吴 彬	李 飞	赵 双 进
贺 子 文	鲁 牧		

作者小传

蔡龙云，1928年11月生，山东济宁人，中共党员。著名的武术技击、教育、理论家，教授。曾任上海体育学院武术教研室主任。现任国家体委武术研究院副院长，中华全国体育总会委员、中国武术协会副主席、中国体育科学学会理事、中国武术学会副主任，中国人民政治协商会议全国委员会委员。

自幼从父一代宗师蔡桂勤先生习武，擅长华拳、少林、太极、形意等诸多流派的武功，尤精技击。1943年11月13日，在上海回力球场举行的中国国术与西洋拳击比赛大会上与俄籍拳师马索洛夫比武，运用中国技击在两个半回合中将对方连续击倒13次，使对方躺地不起，获得胜利，为我中华民族一洗“东亚病夫”之耻。1946年9月2日，又在上海青年会与美籍重量级拳击冠军“黑狮”鲁塞尔比武，4个回合之内多次将对方打翻在地，使对方弃权认输，再一次为我中华扬眉吐气，争得荣誉。被世人誉为“神拳大龙”。

新中国成立后，1953年6月，出席中华全国青年第2次代表大会，在联欢会上表演了“峨嵋刀”，获得代表与观众们的一致好评。1953年11月，全国民族形式体育表演及竞赛大会，表演的“峨嵋刀”、“华拳”及“华拳对打”，荣获“金质奖章”。1954年5月，被选入国家武术队，任政治辅导员

兼运动员。1956年以来，多次担任全国及国际武术竞赛的裁判员、裁判长、总裁判长。出版的专著有《武术运动基本训练》、《华拳》、《剑术》、《少林寺拳棒阐宗》等。在国家体委领导下，参加编写出版的武术书籍有刀术、剑术、棍术、枪术、拳术等共14部；还主编了我国第一部《武术竞赛规则》，编写了1961、1978、1983年的全国体育院校《武术》通用教材。此外，在报刊杂志上先后发表了70余篇学术性、技术性、知识性的文章。

曾获“新中国体育开拓者荣誉奖章”、“武术贡献奖”等奖励。

目 录

作者小传

上 篇 四路华拳

序 言..... (1)

第一章 华拳的起源和发展

第一节 华拳的源流..... (3)

第二节 华拳的基本技法..... (5)

第三节 华拳相搏的基本理论..... (9)

第二章 四路华拳的练法

第一节 四路华拳拳谱..... (12)

第二节 四路华拳单人练习动作说明..... (13)

第三节 四路华拳双人对新动作说明..... (84)

下 篇 峨嵋剑

序 言..... (17)

第一章 剑术的起源和发展

第一节 剑器的形成时期..... (181)

第二节 周秦时期的剑术运动..... (181)

第三节 两汉时期的剑术运动..... (183)

第四节 晋代以来的剑术运动..... (185)

第五节	唐代时期的剑术运动.....	(185)
第六节	宋代时期的剑术运动.....	(186)
第七节	元明以来的剑术运动.....	(188)
第八节	近代的剑术运动.....	(188)
第二章 剑术的基本把法与剑法		
第一节	剑器各部位的名称.....	(191)
第二节	剑术的基本把法.....	(192)
第三节	剑术的基本剑法.....	(193)
第三章 峨嵋剑的练法		
第一节	峨嵋剑剑谱.....	(197)
第二节	峨嵋剑动作说明.....	(198)

序 言

“四路华拳”，是华拳代表作十二路中的第四路。它和其余的华拳套路同样是吸取了中国技击的踢、打、摔、拿等格斗动作而组成的一套既单人舞练，又能够双人对打的拳术套路。它的特点是：在单人舞练中，颇具浑厚、朴实的运动风格；而在双人对打中，则突出了攻守技巧的活泼和搏斗形象的雄伟勇健的气势。这个特点是由于格斗的手法和动作多于跳跃、击响及大摆动的腿法动作所形成的。在四路华拳里面，除了“箭弹”、“旋风脚”等三个跳跃动作，“左右飞脚”两个击响动作，“里合骗腿”、“转身里合腿”两个大摆动的腿法动作之外，均都是一些格斗的手法和动作了。而“箭弹”等动作的结构处理，又都是从整个套路对打的搏斗技巧和气氛来考虑的。“旋风脚”也只是为了套路对打中的段落和收势而安排的。因之，在对打时双方攻守的对抗矛盾就显示得异常尖锐，在这尖锐的矛盾中间便反映出攻守技巧的活泼性和搏斗形象的强烈感；而在单人舞练时，则由于缺乏对手的衬托，产生不了攻击的对抗矛盾，就显露出单纯、朴实的运动风格。

“四路华拳”，在内容上有“折腕”、“压腕”、“抓肘”、“锁臂”、“坐腿”、“抄腿”、“踢腰”、“蹬

尾”等动作，同时还出现了如何解脱缠腕拿法的“提肘”、“托肘”等解法。这些内容，除了增加我们练习兴趣之外，也还提供一些研究中国擒拿术和搏斗技巧的参考资料。

我所以选“四路华拳”献给读者们，是因为它曾在1953年全国民族形式体育表演及竞赛大会上与我表演的“一路华拳”和“峨嵋刀”共同获得了金质奖章，它是个优秀的拳术套路。

蔡龙云

1991年2月于北京

第一章 华拳的起源和发展

第一节 华拳的源流

华拳，是个古老的拳种。它起源于山东的济宁。

传说在唐朝开元年间，华山附近的游侠士蔡茂，精技击，擅剑术，散居长安，闲时兴起，常拔剑起舞作龙蛇之势，即空手也能腾跃作旋风状。后因与权贵之家结怨，手刃仇敌，遂避祸山东，隐居任城（唐代济宁称任城）。到了宋朝宣和年间，蔡茂的后人蔡泰、蔡刚，有膂力，勇武过人，常被选为相扑手参加诸道州郡或京都的“露台争交”。在撕搏的踢打摔拿、遮截架解的格斗实践中，他们的技击得到了发展，创立了独具一格的拳法，并自成一家，名之为华拳。华拳的“乍动乍静，势无常定，见机不失，遇时不疑”；“动中高守，败则无虑；守中有动，胜则有机”“欲进先退，敌不为防；欲退先进，敌不为逼”；“敌进欲动，迅而击之，敌退欲守，逼而击之，引敌外偏，直而击之，诱敌直入，截而击之”；“骄则无备，怯则无勇；善败不亡，敢胜有为”等相搏术略，据说就是由他们在那时候传留下来的。

明朝嘉靖年间，济宁人蔡挽之著有《华拳秘谱》。在他的《秘谱》中把精、气、神称之为“三华”，并说：“三华

贯一，道始成也。”“华拳者，三华贯一之谓也。”这样看来，华拳之所以唤作“华拳”，是因为它是以古代“三华贯一”的哲理作为拳法理论指导的。这种说法较之以华山命名的说法更为确切。《华拳秘谱》在明代出现，这为华拳的发展奠定了理论基础。

据说，蔡槐之是华山蔡氏的嫡派子孙，晚年游方遁世，不知所终。无嗣，来济宁的华山蔡氏一脉遂没。清朝末年以来，将华拳传播于四方的一代宗师蔡桂勤，虽也蔡姓，但与华山蔡氏并非同族。

蔡桂勤，字拙亭，清光绪三年五月出生于山东济宁兴福集蔡行。蔡行人历代习武，擅长枪剑。同时也诸华拳，这是早年华山蔡氏因同姓之谊而传入蔡行的。在过去的年代，蔡行屡遭天灾人祸，土地瘠薄，人口流离，至清道光、咸丰年间，擅武者仅存蔡公盛等寥寥几人而已。蔡公盛在华拳的发展过程中也应该说是有所贡献的，那就是他为华拳提出了“腰要柔，腿要活”，“裆要站，鼎（手倒立）要拿”的训练要求。在总结前人经验的基础上创立了腰部“俯，转，拧，翻，晃，窝，弹，甩，定，下，耗，揉”；腿部“压，搬，撮，踢，劈，撕，耗”；臂部“耕，卧，推，吊，靠，空，爬”；裆部“撮，弓，虚，马，站”等包括三十一法七十二式专门训练腰腿柔韧和上下肢力量的“基本功”。为华拳的系统训练开辟了道路。蔡桂勤从小就跟着祖父蔡公盛习武。后来祖父病故，家境贫困，遂离蔡行到城市谋生，举家迁居济宁南门外皇经阁。这个环境的变迁，使他有幸遇见了深得华山蔡氏华拳真传而名噪一世的“齐鲁大侠”丁玉山。经过“雪夜受三挫”的考验，成了丁氏门下的弟子。三年的时

间，尽得丁氏所传华拳精髓，逐渐独步武坛，成为晚清民初以来的技击大师、近代华拳拳法的传播者。他从二十岁即走镖晋陕甘宁及大江南北，在绿林道上的技击实践，进一步丰富了华拳的实战技能。

在这同一时期，使华拳得到进一步发展和传播的代表人物，还有董宝泰、刘永瑞、候恩四和如修大和尚（俗姓李，名瑞云）等人。董宝泰的华拳，主架势，重端庄，讲究“单摆浮搁”；刘永瑞的华拳，主重劲力，强调“力刚气粗”；候恩四的华拳，要求“轻灵细巧”，进退清晰；而如修大和尚更以释家的禅功与华拳拳法凝合一起，变体发展为“罗汉拳”，别创一格，其练法“以气为主，以形为辅”，称之为“少林心法”。这一切都为华拳在继承的基础上有了新的发展。

第二节 华拳的基本技法

华拳，舞练形式的拳路颇多，一至十二路华拳是它的代表作。这十二路华拳都是以技击动作和攻防势式为内容，按照起伏转折、抑扬顿挫的运动格律所组成。它们的主要特点是：既可单人舞练，又可两人对打，以此来掌握和理解每个动作的技击意义。然而，它又不单纯地是技击动作的相加，而是受着拳法运动艺术的“技法”所制约。华拳拳法的基本技法，一般可分下面八点：

一、五体匀称

华拳把人体的躯干、两上肢、两下肢谓之“五体”、

“五骨”、“五筋”。认为拳路的每个动作和势式无不由这五条线所构成。如果这五条线的组合结架不匀称、不工整，就不能算是具备了拳法的形体。《华拳秘谱》里载说：“五体称乃可谓之形备。”因之主张“其形必须方中矩，圆中规，自中绳衡平均施，敛束相抱，左右顾盼，八面供心。”每个动作和势式都要顾及空间的前后左右、上下高低，做到不偏不倚，中正安舒，势正招圆，形体工整。

二、筋骨道劲

华拳认为拳法仅仅做到了五体匀称、形体工整，这还不够，还应该“有质”的要求。只有把构成拳法动作和势式的“五体”充实道劲，使形体的筋骨强劲有力，才算达到“质”的要求。《华拳秘谱》载说：“筋骨道乃可谓之质善。”为此，华拳把“五体”也唤作“五筋”、“五骨”，非常强调“骨法”，每个动作和势式都应“贯其力于股肱之中”，使四肢躯干常处于张力状况之下。这样，“五体”的筋骨就充实了道劲。“体称劲道”，这才够得上拳法的“形质完善”。

三、心动形随

《华拳秘谱》里载说：“心统性情，一身之主宰也。”“其心动以诚，则支节必力；其心动心疑，则支节必背。”“心正而后身正。”“心正于内，而后动静不妄。”认为形体的任何运动，都是受内在的心志活动所支配。仅仅有外

在的形体动作，而没有内在的心志活动，拳法还够不上“质”的高度。“心坚则精劲，”“心若不坚则形无劲健也。”要提高动作势式“体称劲道”的质量，还需通过“心力”的作用。“心动则气生”，“心肃则神凝”，心志活动主宰着拳法的一切。为此，华拳主张“心动形随”。

四、不刚不柔

华拳认为拳法既不可纯刚，也不可纯柔。主张不太刚、不太柔，刚柔宜取“中和”。所以，《华拳秘谱》说：“纯柔纯弱，其势必削；纯刚纯强，其势必亡；不柔不刚，合道之常。”

五、动迅静定

《华拳秘谱》载说：“势为守，属阴，主静；招为攻，属阳，主动。”然而，“静非不动，动非不静”，应该是“静中有动，动中有静”。如果“应动而静，则养敌以生奸；应静而动，则失时以败事。”于是强调拳法要“静如潜鱼”，“动如奔獭”，“进如风雨”，“退如山岳”，动迅静定，有节有序。

六、提托聚沉

华拳重视运动时的呼吸调节。《华拳秘谱》里载有“提托、聚、沉”四种方法。主张在一般情况下由低势动作进入

到高势动作或跳起动作时，运用“提”法；在高势或低势的静止性动作出现时，运用“托”法；在刚脆短促有力的动作出现时，运用“聚”法；由高势动作进入到低势动作时，运用“沉”法。而这四种方法，又必须是“体生气，气养体”，随着动作势式的变化自然运行，不能够强作吞吐。在总体上还需“气贯丹田”，时刻注意“平心静气”。

七、连绵相属

华拳强调在一个拳路里，所有动作势式都应该贯串一气，不出现间断。《华拳秘谱》载说：“拳法各势，须是始终连绵相属，气脉不断。”认为“气通乃生”，最忌一个“断”字。然而所谓“连”，并不是各势之间不允许有间歇的空隙，而是强调在各势的间歇中必须做到“形断意连”、“势断气连”，善于运用内在的心志活动，通过眼神把前后动作的意向衔接起来，使拳法势势相连，贯串一气。

八、二而为功

《华拳秘谱》载说：“一物二体，气也。”“拳法之阴阳、刚柔、逆顺、向背、奇偶……皆二也，非一也。”“二而为功”，认为“二不立则一不见，一不见则二之用息”，有了阴与阳这“二”的对立统一，才会有运动、有变化，才会产生功用来。“双重则滞”，如果同一事物中的两方都是阴或都是阳，以阴对阴，以阳对阳，这都唤作“双重”。犯“阴阴”或“阳阳”的双重，一切都将滞息。因为“阳不独

立，得阴而后成；阴不自专，因阳而后行。”阴阴总是阴，阳阳总是阳，它只有一气，而没有二气，“阳遇阴则通，遇阳则阻”，所以就不可能产生运动、产生变化、产生功用。为此，华拳强调“神附于形，由心而发，二而为功。”把“神”看作是“功也、用也”，是附于形体的，受心的支配，有了“二”的对立统一，才产生功用。对拳路的章法、结体、劲力、等等，都非常讲究阴阳二气的对立因素。

这些基本技法，是指导怎样才能练好华拳的基本方法。掌握了基本技法，就能逐步地提高拳路练习的水平，更能提高对武术锻炼的兴趣。

第三节 华拳相搏的基本理论

华拳实战的相搏术略，也有着较系统的基本理论。简言之，在角抵相搏时，华拳非常重视“得气”、“得时”、“得机”、“得势”，认为这是胜负的关键，谓之“四德”。《华拳秘谱》载说：“善搏者，以勇为先，以气为决。”“气以实志”，“志，气之帅也”，而“勇”则是“志之所以敢也。”认为“怒发气生，目无锋刃，志之所向，无坚不入”，搏而胜者，搏其勇者也”。如果在相搏中，“虽有其才而无其志”则“不能兴其功”。因为“胜在得气，败在失气”，“志一则胜，气散则败”。所以华拳主张角抵相搏首先要“得气”。

“得时”，“见利不失也”。角抵相搏，当对方有隙，于我有利时，不能狐疑不决。因为“时难得而易失”，犹豫则迟缓，迟缓则失时，失时则不胜。这唤作“失利后时，反