

中国功夫经典

擂打擒拿错骨功，粘衣号脉势无形。

阴阳弹脆上中下，无形八卦多变化。

# 鹰爪拳

陈正跃

著



陈正跃◎著

中国人民公安大学出版社



中国功夫经典

# 鹰爪拳

陈正跃 著

中国人民公安大学出版社  
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

鹰爪拳/陈正跃著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2009. 1  
(中国功夫经典)

ISBN 978 - 7 - 81139 - 360 - 6

I. 鹰… II. 陈… III. 鹰拳—基本知识 IV. G852. 18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 198561 号

鹰 爪 拳

YING ZHAO QUAN

陈正跃 著

---

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

---

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

印 张: 20. 75

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 400 千字

---

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 360 - 6/G · 010

定 价: 48. 00 元

---

网 址: [www.cppsups.com.cn](http://www.cppsups.com.cn) [www.porclub.com.cn](http://www.porclub.com.cn)

电子邮箱: [cpep@public.bta.net.cn](mailto:cpep@public.bta.net.cn) [zbs@cppsu.edu.cn](mailto:zbs@cppsu.edu.cn)

---

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

---

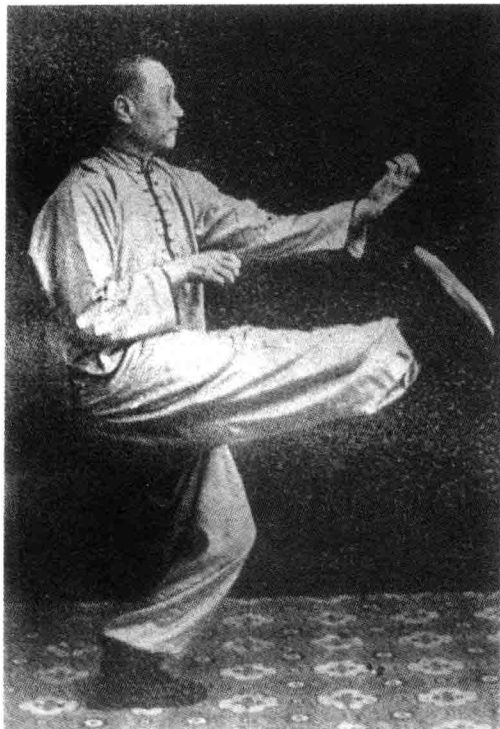
公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

---

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换  
版权所有 侵权必究



鹰爪王陈子正先生武术照



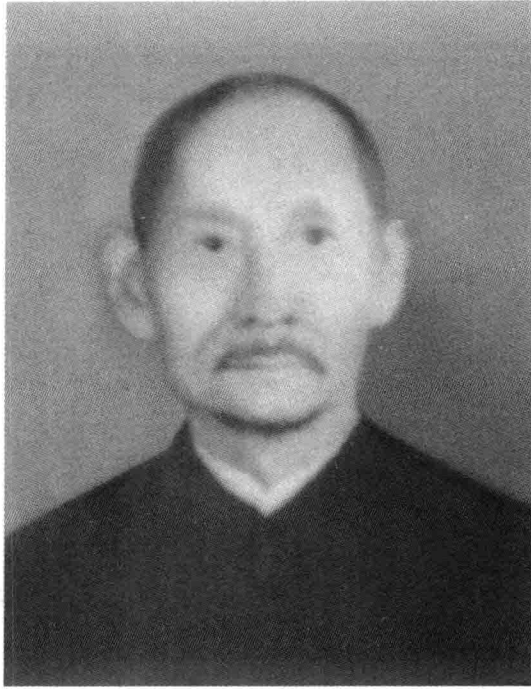
陈子正先师刘成有先生



陈子正在香港与学员合影，下排中为陈子正。



陈子正先生和上海精武会学员合影，前排右三为陈子正先生。



陈子正侄徒陈国庆先生



陈国庆先生在汉口精武会与学员合影，前排中为陈国庆。



陈国庆先生在上海精武会，前排右三为陈国庆先生。



陈正跃先生和日本武术学习团学员合影，前排右二为陈正跃先生。



陈正跃作为特邀嘉宾出席上海精武会七十五周年会庆，前排右四为陈正跃先生。



陈正跃先生和美国传统武术协会代表团合影，二排右四为陈正跃，左一是陈贵学，右一是陈少宇。





陈正跃先生和美国传统武术协会主席徐纪合影，右为陈正跃先生。



香港大学武术学会赠送陈正跃先生银牌



后排左三为中国武协秘书长康戈武先生，左四为陈正跃先生，前排左一为陈承禹。



左排第九位是陈正跃先生



陈少宇习武照



鹰爪翻子拳被评为国家级非物质文化遗产



一九八三年陈少宇随父亲任日本武术学习团教练，图为日本学员示范动作。

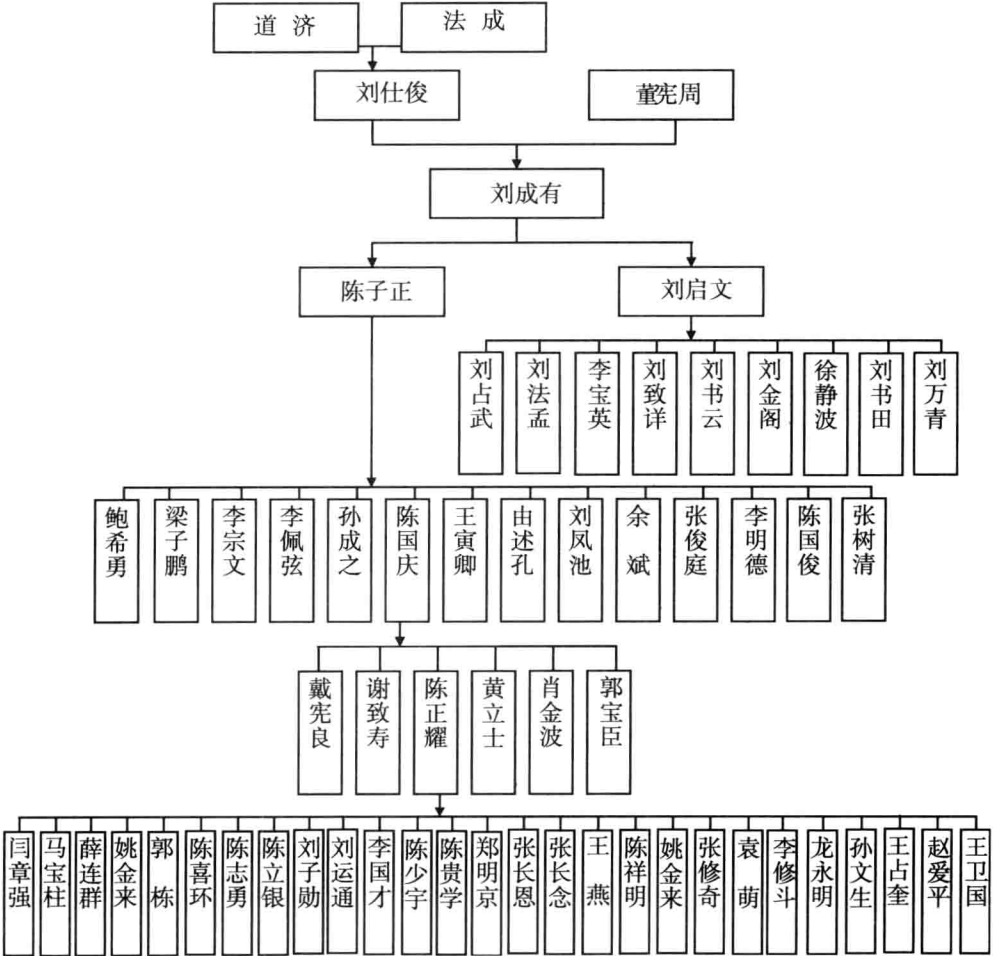


鹰爪翻子拳先后被评为省级和国家级非物质文化遗产，陈正跃先生之孙陈承禹接受授牌。



陈国庆先生不仅是武术家，也是远近闻名的外科医生和画家，其画得到原中国画协主席吴作人先生赞誉，此画系陈国庆一九三三年创作于上海精武体育会。

## 鷹爪拳传系表



# 中华文明传承的缩影

## ——序《鹰爪拳》

康戈武

二〇〇八年六月七日国务院发布《关于公布第二批国家级非物质文化遗产名录和第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录的通知》（国发〔2008〕19号），批准文化部确定的第二批国家级非物质文化遗产名录。发祥于河北省雄县的“鹰爪翻子拳”，榜上有名。同月，向国家推荐这一项目的河北省文化厅命名陈正耀为鹰爪翻子拳传承人。这本《鹰爪拳》，就是这位传承人在继承这份国家级非物质文化遗产过程中收获的一个果实，也是他为传播这份国家级非物质文化遗产播下的一粒种子。

说到“传承人”，就会让人想到“传承链”。在这条传承链中，我们看到了鹰爪翻子拳的首传人陈子正（1878—1933），也看到了继陈子正之后的一代代承传人，还看到了陈子正之前的一辈辈授艺人。以陈子正为中间环节看这条传承链，能让我们看到“传承”在源远流长的中国武术历史长河中，推波助澜的作用。

沿此传承链上溯，陈子正之师是其舅父刘成有。刘精通翻子拳和岳氏鹰手。于是，这条传承链上分为两支了。刘成有的翻子拳启蒙自杨景山、刘德全，受业于舅父董宪周；据《雄县县志》记载，董宪周武技高强，“名振河朔”。刘成有的岳氏鹰手得自族祖刘士俊。岳氏鹰手，又名岳氏散手。刘士俊是清末在京城崛起的岳氏散手首传人。

秉承着两系传承，兼精翻子拳和岳氏鹰手的陈子正，于1919年受聘上海精武会任教后，以翻子拳和岳氏鹰手动作为基本素材，兼融岳氏鹰手擅长“抓打擒拿”和翻子拳突出“翻崩滚砸”的技法特色，保持岳氏鹰手以一个攻防组合（着势）为一个练习单元的结构特点，形成了以鹰爪功为基础、以行拳、连拳为基本拳架的鹰爪翻子拳。可以说，鹰爪翻子拳是陈子正在源远流长的武术传承中创新出的一个新的拳术流派。

沿此传承链往下梳理，得陈子正传授的一大批弟子为鹰爪翻子

拳的完善和传播作出了可贵贡献。其中，堂侄陈国庆（1896—1986）自幼随陈子正习武，并于1921年追随陈子正至上海精武体育会一边深造，一边执教，并协助陈子正完成了鹰爪翻子拳的创编和整理工作。1937年，陈国庆回故乡创建“五虎会”，广传鹰爪翻子拳。其子陈正耀，尽得其传。本书包罗的鹰爪十二路行拳、鹰爪五十路连拳、鹰爪罗汉拳就是陈国庆先生亲传其子的内容。

陈正耀先生，自幼随父习武，造诣日深，1978年后专致于传播鹰爪翻子拳。陈先生除在家乡创立河北省精武学校教授国内外求学者外，还多次应邀到各地讲学授艺。而今，年近耄耋的陈正耀先生不仅有子贵学、少宇，又有孙小宇能传其学，而且在山东、湖北、黑龙江、福建、上海和北京等地都有他的弟子在传播鹰爪翻子拳。近悉，陈先生积祖传技艺和平生体悟的精心之作《鹰爪拳》，即将由公安大学出版社出版，拓广了传播鹰爪翻子拳的渠道。在可喜可贺的道贺声中，我们又一次看到了“传承”的硕果。可以说，鹰爪翻子拳的完善和发展，是由一代代传承人实现的。

中国人常把自己的文明区别为文武两属，于是有了“乃文乃武”、“文武双全”之类的说法。鹰爪翻子拳的传承链，既让人们透过鹰爪翻子拳的形成和发展，看到了源远流长的中国武术在传承中创新、完善、发展的景象。也让我们透视到中华文明的发展也是凭借一代代炎黄子孙的民族情结和文化自觉，才历经战火硝烟而无毁，几涉天灾人祸而不灭。今天，延续传承链的历史责任传到我们这一代的肩上了。我们应该遵循古为今用、与时俱进的原则，从保护民族文化遗产、弘扬民族精神、传承华夏文明的高度，继续推动鹰爪翻子拳沿着在传承中创新，完善和发展的途径，不懈努力！

二〇〇九年元旦



## 序

余从事武术工作多年，对早年执教上海精武体育会的我省雄县陈子正、陈国庆先生在我国武林界的非凡表现深怀敬重。因此，对他们身怀鹰爪拳绝技产生极大兴趣。也就对该拳有一孔之见。

鹰爪拳是我国优秀的拳种之一。一九三〇年徐哲东著《国技论略》中说：“八翻即明代八闪拳而简之。翻子则后起之名也。翻子门中以鹰爪连拳为基本。”又云：“今世河北陈子正在此派中甚擅时誉。陈子正现在精武会中以此教授。”在上海任教期间，陈子正与陈国庆将先师传授的少林、翻子、鹰爪、岳氏散手进行了系统整理。创立了后人所称的鹰爪拳。使之更加系统全面、风格独特。成为武苑中的一朵奇葩。

鹰爪拳吸收了内家拳和外家拳的精华，熔于一炉。外形要求：拳似流星，眼似电，身如蛇形，步赛沾。内在要求：精要充沛，气益沉，用力顺达，神意纯。

出手用拳掌打，回手用鹰爪抓，双拳密如雨，脆快一挂鞭。

鹰爪拳内容十分丰富，适应性强，男女老幼都可操练。练此拳可达七大功效：强身健体、防身御敌、涵养道德、锻炼意志、调节感情、增长知识、完善人格。

一九八三年以松田隆智为团长的“中国武术学习团”专程从日本来华学习鹰爪拳，学后他们对该拳给予了很高评价。对亲自教授他们的陈正跃老师的高尚武德、精湛武技、忠厚为人，表示深深的钦佩和敬重。

该拳已先后被评为省级和国家级非物质文化遗产。有幸见到了陈正跃老师的孙子陈承禹的精彩演练，后继有人。获悉出书，令人高兴，故写如上一段话，为推广优秀文化，以尽微薄之力。

刘鸿雁

2008年10月20日