

·精武体育丛书·

精武合战

陈铁生·著

上海社会科学院出版社



· 精武体育丛书 ·

陈铁生·著

精武合战



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

精武合战/陈铁生著. —上海:上海社会科学院出版社,2009

ISBN 978-7-80745-571-4

I. 精… II. 陈… III. 武术—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167519 号

精武合战

著 者:陈铁生

标 点:沈 洁

责任编辑:陈 军

封面设计:闵 敏

绘 图:傅 檣

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海惠顿实业公司印刷部

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:5.625

插 页:2

字 数:99 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-571-4/G·120

定价:30.00 元

版权所有 翻印必究

总 序

诞生于 1910 年的上海精武体育总会,在中国体育史上首次引进了现代西方体育的概念和内容,并和中国传统武术有机结合,开创了具有民族特色的精武体育。百年来,精武体育秉承孙中山先生“强国强种”的题词精神,高举“爱国、正义、修身、助人”的旗帜,在中国的近现代史上掀起了波澜壮阔的全民健身高潮和爱国主义运动热潮,影响波及世界有华人居住的 36 个国家和地区。作为一种融中西文化于一体的社会体育形态,2007 年,精武体育被上海市人民政府批准为上海市非物质文化遗产保护名录。

为了保护和传承精武体育,让精武体育扎根于民间,推动民间体育的发展,上海市虹口区人民政府于 2007 年制定了《2007—2011 年精武体育五年保护规划》。规划中除建立一座精武体育永久纪念馆、建立 50 个精武体育示范基地外,重点将整理出版精武体育历史典籍。

读者现在见到的这套丛书,是从 1910 年以来精武体

2 精武合战

育所有出版的典籍中精选出来的,共 10 种。丛书概括了精武历史某些时段和重要事件的记载、主要的武术拳操套路等。编者希望丛书的出版,有助于精武精神的传承和弘扬。

上海精武体育总会

上海市非物质文化遗产保护中心虹口分中心

2008 年 11 月

重 印 说 明

本书初版于 1923 年,距今已有 86 年。为了适应读者的阅读习惯,本次重印时对原著作了以下修订。

1. 为了便于读者能对照书本练习,修整绘制了 215 幅动作图。
2. 根据现代标点规定,对原著文字进行标点。
3. 所有文字均改为简体字、横排。

上海社会科学院出版社

2009 年 7 月

序 一

精武奚为亟亟焉编《合战》？毋乃与历年积极提倡单拳之旨趣相径庭乎？否，不然。拳术不谙对手，到底无以表示拳术之真价值，不知肌肉发展之真因果，此《合战》之所以亟付剞劂也。《合战》荟萃拳术之精华，学者苟能殚精竭虑以揣摩之，则于拳术之能增长精神气力处，豁然贯通。此如化学家之实地化验，乃知原子之真像也。《合战》开始本付单拳，以为舒筋活络之用（陈铁生撰此篇时，以篇幅过长，故节之）。交手之间，每段必变其攻守之法，极尽纵横捭阖之能事。若分析变化之，余敢信其足资各派拳术之取法，毋事他求。闲尝与赵师连和、姚蟾伯、陈铁生、陈公哲等讨论，拟将合战手法之隐而未发的秘法，另编专集，以备深造此道者之研究，亦吾辈所当有事也。然以此篇而言，其神奇之手法，除钩、拦、截、格、翻、腾、滚、扑而外，尚兼古代之摔跤，与夫欧美之角力作用，亦可谓兼容并包矣。故予于少林短拳，在单拳中则取练手拳，器械则取五虎枪，对手拳则取合战，终身弗敢遗忘。陈铁生撰合战拳谱既成，以不佞为识途老马，索序于予，爰揭其匡略于此，以告读者。精武开创第十四年仲夏香山卢炜昌识于中央精武。

序 二

中央精武主任陈子铁生，编精武合战对手拳既成，索序于余，有如索逋。以余从事于斯术有年，谓可以为斯术一抉其精蕴也。顾余则何敢？虽然，逋者不终于逋，必将有以应陈子焉。昔陈子尝有言：拳术赖文字以传，我辈既醉心拳术，于拳术外不作他文字。余之见亦然。余将以科学编辑法，以代文字，而告陈子，藉以互相印证，可乎？夫合战，为少林著名拳术五战之一，固对手拳之精华也，精武久已编入第二级之教练课程，其手法之繁，较之他种对手为甚。且一拆法，一步骤，非独取形式之偏倚正直，其胜负常在其间，有非文字所能形容尽致者。然学者于此，亦非毫无门径，以求斯术之登堂入室也。余为学者言其所应注意者有三事：一为初学时，务须先求步法手法之确正。例如站一步、出一手，与夫对手时，握敌者之手，其方位不能上下以寸，而其胜败即决于此就中。如左腿立于敌者右腿之前，若敌者以右手向我前胸一格，使之向后，即我将成败势无疑；倘我步稍向后，身稍向前，准备敌者右手之来，先以手接之，向前一推，即敌者必向前而倒。又如用右手与敌手相接时，我以左手加于敌手之上，

旋以右手将敌腕夹缝骨一辗，敌之痛苦不能忍，则我胜。若所辗稍有不正，则不能收此效。是手法之偏倚与长短，关系甚大。正来以偏取之，偏来以正取之；上来以下取之，下来以上取之；高来以低取之，低来以高取之；长来以短取之，短来以长取之。或手足不及敌者之长，即斜身以就之。故以平常之眼光测对手，虽同一架子、同一手法，以方寸之地位，其胜败有如是关系者。二为步手法既得确正后，须求用力与敏捷。语云：拳怕力壮。是固然矣，至敏捷则根于娴熟。凡用一拳、踢一腿，须预防其第二拳、第二腿之收放，常有习术多年败于一旦者，推求其故，大抵皆基于临阵慌忙，养气之功未至，尽力取敌，偶一落空，即为敌所乘。此不独对敌为然。如演说常有善于辞令者，初试登台，辄吃吃而不能出诸口，即技击何尝不是哉！学者欲求免此，惟有多习之一法耳。三为对手时之审慎。此术对手练习，常用猛力，然彼此均须爱护，用力须至适可而止，否则一举手、一出腿，皆能折足断腕，不可不防。自此进一步到深造境地，练习时不以形取，乃以势胜，盖出手时先曲，以防敌者之拗腕；踢腿先缩，以防敌者之接取。立马式，已无马式形势；立弓式，已无弓式形势。随地盘旋，手法万变，几有欲寻此术之路数而不可得者。若以初学眼光视之，绝似全无架子，全无步法，而不知其程度固已超乎如第二、第三一拳一步之准备者矣。纾徐而迅疾，得手而应心，技至此，真莫名其妙！余素好

合战，虽不敢谓登堂入室，然以十数年之经验，常与赵连和师作对手，以是游海外，走南北，常以之贡献于社会，尤望好斯道者有以补其所不及焉。岂惟斯术之幸！

民国十二年六月陈公哲。

序 三

陈子铁生编精武拳经，至《合战》，索余为序。余于斯术，素所未习，果何所据以为言，而以之应陈子耶？虽然，余投身精武亦有年矣，精武以拳术著为体育科学，而余以从事宣传故，辄浅尝之，致未获窥其堂奥，余心滋愧。然余常怦怦焉，未忘斯诣也。余尝与陈子暨赵、卢、陈、姚诸子奔走南北，四出宣传，习见其所表演体育真相，各披豹皮，全体毕露，每一格斗，其膊臂间肌肉奋起，筋骨恢张，项柱屹如山立，胸鬲俨如张盖，两足着地如铁铸，稍一交接，无寒暑汗皆喷涌，恍惚间如两虎相搏，常有相持至数十分钟而不解者，观者每为之啧啧称道，而不知此即拳术中之少林宗派之合战拳也。精武拳术，少林派五战均备。除大战列入第一级课程外，馀短战、脱战、十字战、合战均列入第二、三级课程。初非余幼稚辈所可几及，然自有陈子殚精竭虑，本其所心得，尽著于篇，余方幸有迹之可寻，而喜为同志道也。于是赧颜作此皮相之言，而为之序。精武开创第十四年夏南海罗啸敖序于沪滨中央精武。

合战 中央精武

文书主任新会陈铁生撰

技击教员景县赵连和授

目 录

序一	卢炜昌 1
序二	陈公哲 1
序三	罗啸教 1

第一路	1
一、连环手	1
二、推肘	13
三、反背贴身靠	15
四、前倒扒	16
五、白马翻蹄	17
六、鲤鱼托腮	19
七、迎风屈柳	20
八、踢顺脚	21
九、劈捶	22
十、通天炮	23
十一、金丝攀眉(一)	24
十二、金丝攀眉(二)	26

2 精武合战

十三、撑滑前倒扒(子)	27
十四、撑滑前倒扒(丑)	28
十五、猴坐堂	29
十六、缠丝	31
十七、捶腰	33
十八、滚蹄	34
十九、撑手	35
二十、贯耳	36
二十一、填虚(十图)	37
二十二、填虚	39
二十三、小结束(一至三)	43
第二路	46
一、横擂拳	46
二、滚蹄	47
三、天秤手	48
四、顺手牵羊	51
五、倒栽葱	53
六、千斤坠	54
七、盘肘(左)	55
八、盘肘(右)	58
九、卷手	60

十、三折腰	61
十一、偷桃	62
十二、翻掌	64
十三、倒拔垂杨	66
十四、坐腿三截	67
十五、虾蟆纵	69
十六、小结束(一至三)	69
 第三路	 72
一、叶底偷桃	72
二、贴身靠	74
三、双折腰	75
四、攀腿	75
五、锁手	76
六、翻掌	78
七、撑手	81
八、扬手	82
九、挟山超海	83
十、盘肘	85
十一、反盘	87
十二、错节盘根	88
十三、小结束(一至三)	90

第四路	93
一、合手	93
二、翻蹄撞肋	95
三、通天炮	98
四、循环手(上)	98
五、循环手(下)	101
六、楚汉争锋	102
七、入海探骊	104
八、摘铃手	104
九、雄狮敛爪	105
十、滚蹄	107
十一、撑手	109
十二、苦海回头	109
十三、挟山超海	111
十四、盘肘	113
十五、反盘	115
十六、错节盘根	116
十七、小结束	117
第五路	120
一、金鸡独立	120
二、九转丹成	121

三、盘肘	126
四、反盘	127
五、攀足	129
六、白马翻桩	130
七、小结束	132
第六路	134
一、夹攻	134
二、小缠丝	135
三、大缠丝	137
四、抱缠丝	139
五、倒栽千斤坠	141
六、推肘	143
七、偷桃	144
八、反手	145
九、锁喉(一)	147
十、锁喉(二)	149
十一、脱锁	152
十二、大结束	155