



文/燕华

据有关资料记载：翻子拳由宋代周侗所创，后传于岳飞等人。几百年后，清末志士赵老灿得此拳后，传于河北一带。但宋代与清朝相隔元、明两个朝代，几百年兵荒马乱的历史，使翻子拳几乎没有完整的资料记载，最大的可能就是散记在一些门派的拳谱之中。为方便翻子拳爱好者研究所用，特将祖传的燕青翻子拳作一简介。

一、燕青拳的来源与发展

要想了解燕青翻子拳，须知燕青拳的来源。关于燕青拳的来源，我祖传族谱中有如下记载：“……宋年间，皇无道，天下乱，民不聊生。吾祖贫，有小乙单字青，外讨他帮，后定河北富家卢氏。始为佣，后为子，随俊义练拳脚，后因卢氏遭难，随山西洪洞清平山。吾祖公晚年八十有六矣，子孙繁衍，艺传吾族。后世曰村名为‘燕家寨’，为永记吾祖之功德，子孙便曰此艺为‘燕青拳’，相继而传。”

通过燕氏族谱可证实燕青拳之来历及为什么叫燕青拳，至于燕青在卢家所习何艺，因族谱未介绍，故不敢妄谈。但有一点可以推测，即后世所流传的燕青拳，不仅是燕青从卢氏所学，而且在卢氏所学的基础上加进了自己的悟解与实战经验，因而形成的具有独特风格的一支拳种。

燕青拳在族内流传至第十二世时，即族谱中所载“至明嘉靖元年春，吾祖有十二世美公访友来沛（今江苏省沛

县燕大楼、燕牌(图)酒、燕牌(图)啤酒、燕牌(图)矿泉水

[illegible]

燕青拳外传情况，燕青拳在民间流传，公后世孙，根孙公，因入太清观，出于避难，后迫进嵩山少林寺。因燕青拳传于本寺，四十世子孙于山东平度县。燕青拳在民间流传情况，现传于民间，为第33代。

三、教育

燕青拳作为民间武术种流传下来,必须具备一定的健身价值和独特的技击特点。现在,我把燕青拳的健身养内客向读者介绍一下。

燕青拳经过多年研究，已臻完善。现在我族内流传的各家武术，如少林、武当、峨眉等派别分有拳法、功法、器械、内功等。

[illegible]

1. 单人演练全套拳：一路拳、二路拳、三路拳、四路勾挂拳、五路挂脚拳、六路合脚拳、七路舞步拳、八路翻子拳、九路踢子拳、十路有家拳、兼有少林、洪家红拳、燕氏连拳、燕氏腿拳、十六单打、翻子拳。

2. 双人对抗练习：陈氏擒拿手、擒拿对打、扑拳对打、跌打对打。

(二)器械：器械的单人演练与多人配合演练

1. 单人游、二路双刀、游子、三节棍、燕氏长枪、燕氏单刀棍、虎尾、方天戟、

[illegible]

(三)功法得分(略)。

以上表格列出了本项目的各个子项目及其对应的负责人。

[illegible]

(一)在太极拳中，身法共有八个套路的名称，即：一、海底捞针；二、倒手；三、倒手；四、倒手；五、倒手；六、倒手；七、倒手；八、倒手。这八个套路各有特点，各有用法和技巧价值，每个套路都有拳理和哲理。

(二)燕青八路圓子拳，古朴明快，輕靈敏捷，注重技擊，不求效果，剛柔并重，最高是傷，以氣貫胸，小羽侍衛，勾連連擊，尤擅貼身短打，上左右如掌，兩腕分劈，堅實真氣，一氣貫通，手脚靈活，如飛如走，如風如雷，如雷如風。

武术俱乐部：李恩宗 男 20岁 我不想多年以后，看到中华儿女拜在洋人脚下去学中国功夫，那是我们的国粹啊。
山东大学 211 号楼 250100

猫落地，重如泰山压顶。出其不意，攻其不备，阴阳配合，手脚并用；双拳密如雨，脆快一挂鞭；手似两扇门，靠腿来打人，以克敌取胜而著称。

(三)燕青八路翻子拳，在行走架时，要求手、眼、腿、身法、步法高度协调配合，出手刚柔相济，眼观四面八方，身如风摆杨柳，脚似古树盘根，步法圆活、快捷，闪展动静分明，劲力充实顺达，手领脚踢配合，左右连环并用；吞如坐猴接物，吐似猛虎奔山；浮如蛟龙摆尾，沉似水底掏石。

(四)燕青八路翻子拳的主要步型有丁步、马步、虚步、仆步、歇步、盘步、插步、骑龙步、退步、斜步、箭步、击步。另外还有他独特的步型，如三角步、两向步、五星步、蛇行步、中心步、八角步等，利用蹿蹦跳跃，闪展腾挪，进退自如，高低远近兼备应用。

(五)燕青八路翻子拳的主要有撩腿、点腿、挂腿、勾腿、铲腿、缠腿、圈腿、掀腿、提腿、插腿、摆腿、分腿、扫腿、踹腿、弹腿、寸腿、蹬腿、穿腿等十八种腿法。

谱曰：“拳打一尺近，脚踢一寸远。拳打来敌莫留情，脚踢手领步法清。出拳快如雨，腿出鬼难知。手似两扇门，全靠腿打人。”

(六)燕青八路翻子拳身法的突出特点为挤、扛、抖、伸、晃、缩、撞、坐、轻、软、灵、转、侧、闪展、吞吐等。要求背、肩、腰、肘、膝等各部位都要高度协调自然，不用拙力，不讲硬托硬架，因此要求静时含胸拔背、沉肩坠肘、竖项收腹、提肛、舌顶上腭，注重乘人之势，借人之力，蓄力待发；站如泰山落地，动如闪电之疾；遇敌远者，手打足踢；遇敌近者，膝顶肘击；贴身者，则用摔、拿、贴身靠打等。

(七)燕青八路翻子拳中的主要手型、手法。

拳型有：阴阳拳、封眼拳、姜牙拳、鸡爪拳、透骨拳；掌型有柳叶掌、八字掌、龙掌、荷叶掌、风魔掌、迎风掌、虎掌、猴掌；指型有二指、八字指、山字指、一字指等。

手法讲究抓、插、中、撮、挂、推、坠、挑、刁、勾、劈、立、梗、戳、捻、点、拿、按等。手法变化多端，出神入化，不拘于死手。

谱曰：“燕青手法一十八，断脉分筋错骨法。拳打来敌莫留情，脚踢手领步法清。变化无穷妙无边，此拳手法燕青传。”

由于手法变化无常，神出鬼没，轻灵敏捷，拳不虚发，收回不空，实用技击价值极大，故又称为“燕青十八手”。

四、燕青八路翻子拳的要求

燕青八路翻子拳特重技击，故易学难练，下盘功底要求极严，所以在练习过程中要求外练手、眼、身法、步，内练精、气、神、力、功。讲究手与脚合、肘与膝合、肩与胯合。手随身转，步随身行，身似蛇行，眼随手动，目随势注，明暗似电。要以意领气，以气催力，意到气到，气到力到，眼到手到，以发呼而蓄吸、进呼而退吸、刚呼而柔吸、大呼而小吸、出呼而收吸为主要原则。在具体演练中，吸气时腹部内含，呼气时腹部充实，只有这样，才能在技击时便于“退避、柔化、蓄势、进攻”，克敌制胜。

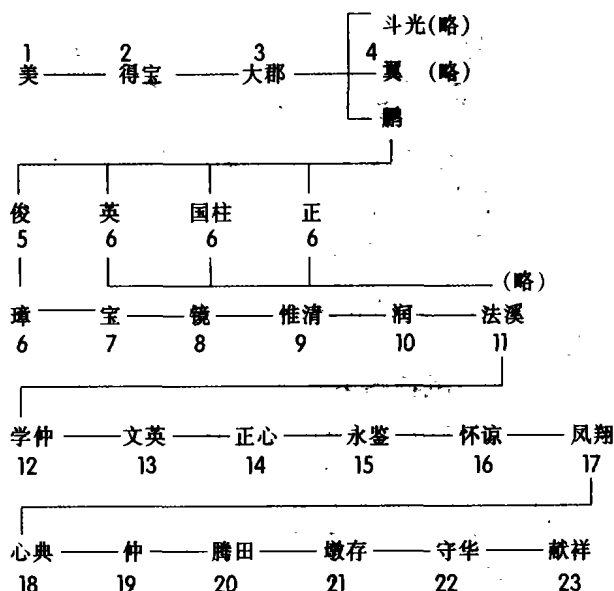
谱曰：“主帅为心，先锋为眼；其眼在于脚，主宰于腰，行于肩、胯，用于手脚；脑稳则心不慌，心稳则气不散，气稳则力自均。发气于丹田，齿叩、唇闭、舌顶上腭、沉肩、坠肘，要求三尖相对，不偏左右；偏左则右虚，偏右则左空。”

五、燕青八路翻子拳拳谱介绍

燕氏祖传的燕青拳，每个套路都有拳谱和谱诀，由于篇幅所限，故不能把全部内容奉献于大家，仅把《燕青八路看家翻子拳》谱诀写出，供翻子拳爱好者参考。

看家翻子妙无穷，脚踢手领步法清。
擎天玉柱正中立，仙人作揖咱客气。
通天一锤左右分，玉皇大帝也惊魂。
星夜急忙去赶路，野马拉缰敌莫入。
南山猛虎下山岗，力士分牛掌上亡。
白鹤亮翅双臂展，反臂靠山敌胆战。
十字闭目遮日月，二郎担山紧跟着。
狮子张口要行凶，苍鹰伸腿用足蹬。
韦陀拦门下盘封，倒踢金冠不留情。
雪里穿枪左右行，仙人指路取眼灵。
苍鹰伸腿枝头站，倒踢金冠命不全。
金鸡合腿不留情，伸腿苍鹰占上风。
飞身点腿招法灵，顺手牵羊靠臂攻。
仙人扫地下盘用，樵夫折柴伏虎惊。
旱地行舟用足蹬，金龙倒卧取正胸。
武松打虎上山岗，旋风赶月迎风上。
关公托袍把位让，雄鸡高叫东方亮。
苍龙入海膝骨迎，回头望月耳过风。
进步三拳连环冲，黑驴倒踢逞威风。
玉女穿梭两边行，毒蛇寻穴取裆灵。
仙人摘茄云头站，龙凤齐献敌难挡。
饿虎伸爪命不全，金属上架紧相连。
金刚反臂回头看，二龙取宝奔双眼。
金鸡独立迎面打，观音坐莲人人怕。
二郎担山一条鞭，擎天玉柱势还原。
若寻拳法归宗源，看家翻子燕青传。

附世系图



(以上为三支嫡系掌门人，其他省略。自创谱至1961年最后一次修族谱，族谱已达十七卷。另谱中所标数字为所处辈分，因谱多自燕美开始，所以谱中尊燕美为一世。)

精武俱乐部：阮耀 男 27岁 愿我们成为好朋友。

福建省福州市台江区达道路63号区老干局 350001

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>