

# 中华道艺——螺旋拳

文 / 曲智明 刘洪兴

讲求以小博大,险势取胜。  
创始人王芑斋的点拨。身手矫健,打法凌厉。晚年汇名家奇招创造“螺旋拳”;  
意八卦巨擘张占魁张兆东,并得到六合八法拳创始人吴翼翬和意拳大成拳  
裘稚和(1904-1994)原名裘玲,直隶河间府行别营村人,后居天津。师从形

——武术学者黄积涛语



## 一、螺旋拳小史

本文介绍给大家的是以道家华山派之“华岳心意六合八法拳”为母体,集形意太极、八卦、意拳于一身的实践拳法——螺旋拳。螺旋拳法是裘稚和先生所创,是中国近代拳道史上的一次复古与革新,继承了形意、八卦、意拳、六合八法诸技,融汇的名家及个人格斗经验而成,鲜明地体现出,“以小博大”,以运动战胜力量,以反常战胜正统的特征,技击养生与艺术的完美体现,达到了武学的道艺之层,与赵道新先生的“心会掌”,共同的被称之为“外见仅闻,无缘窥见”的神秘之拳法。裘稚和(1904~1994),原名裘玲,直隶府行别营乡人。由于其祖、其父与形意八卦掌大师张占魁甚有渊源,1919年,裘稚和得以在南京正式成为张占魁的弟子。张老先生对裘稚和倾囊相授。其间,裘稚和又奉师命分别随吴翼翬与王芑斋修习“华岳心意六合八法拳”和初创的意拳,凡诸师所授,均能融汇贯通,得其精华,与师弟赵道新极其友善如弟兄,常在一起盘手,切磋拳技,交流心得。1954年,裘稚和约赵道新来京相伴,在牛街糖房胡同租用了三间宽敞的瓦房,终日精研拳术。在那时,用裘先生的话讲“我们那时是吃饱了打,打累了睡,睡醒了吃”。而后,姚宗勋先生又加入了他们的行列。值此,在北京这里的三位现代拳术改革家思考着中国实践搏击的新走向,最终在后来的三十年间,相继迸发出裘稚和的“螺旋拳”、赵道新的“心会掌”以及姚宗勋对意拳的系统化。

## 二、螺旋拳的三个修习层面

一是基本功,即是将形意拳之中的三体式和五行拳以及八卦掌之中的走桩与老三掌作为学习的前提。

二是将张占魁、尚云祥、刘晋卿、韩慕侠、王芑斋、吴翼翬、左振英、章殿卿、赵道新、姚宗勋、马金镛、金警钟等人入肉相搏时得手和受挫的场面,与自己同这些格斗精英交手时的胜负体验相感

应,灌封于格斗动作之中归纳成拳。裘稚和先生将数年经历的形意八卦拳派、意拳派和华岳心意六合八法拳派中有成就的人物的拳战实例,包括他自己与这些搏击高手较量,或者这些高手之间的交手的经验和教训,归纳总结成螺旋拳的六十四个战例。例如:二十年代在南京,裘稚和先生的拜师仪式后,张占魁临场与高足左振英斗拳助兴,但见数拳过后,张执住左的右臂像舞动一面大旗一样把左振英挥抖而起,在空中盘旋,目击者无不目瞪口呆。六十年代裘先生难忘当年张先生之风采,将此法编入螺旋拳第一路第三十一战例,取名“顺风摇旗”;同样,裘先生赞佩王芑斋先生常用的一种卷压对方手臂而后突然将对手抖起的妙技以及吴翼翬先生的伏身掖掌击人的奇招,遂分别纳入第一路第七战例“横扫千军”和第四例“百川归海”。又如:裘先生为了在拳技上得到韩慕侠的帮助,甘作这位比自己年长二十七岁的师兄的活拳

靶。一次,韩先生一掌打出,裘先生换掌走劲,让来劲突然落空,己的肘臂则直击对方的胸穴,韩先生盛赞此用法之神妙,裘先生后将该战例排入螺旋拳第一路第十五战例“长揖问路”。裘稚和与金警钟先生较技时,金先生发力大摆裘先生的手臂,裘先生完全顺力前纵,使对方在用招至极远处仍以惯性向前,以致反失重心,裘先生将此战例排入螺旋拳第二路第八战例“移舟就岸”。

裘先生既重视实搏中的成功,更善于把失利视为珍贵的经验。例如,裘先生与赵道新先生的一次交手中,裘先生弹开赵先生的一掌,骤然缩身进步,直捣赵的肋下,此招奇快使赵来不及防御,在来拳触及赵先生胃部的刹那,赵先生的身法震颤,微微旋拨来拳的劲锋,几乎同时赵先生的一掌压砸到裘先生的后脑。事后,裘赵二人对此进行了分析,裘先生将自己的攻击方法写入螺旋拳第一路第十七战例“叶底藏花”,将赵先生的反击方

法载入螺旋拳第二路第五战例“泊舟插篙”。螺旋拳将六十四战例串联起来,分前后各三十二式,由于裘先生强调攻击行动中左右的比重均衡,故共形成了一百二十八个单式,要求以技击为目的螺旋拳学习者打破“套路”程序,可选择不超过五个战例所纳含适应自己的技术,成为本体的交手技术结构。

三是灵身术与交手法。灵身术十五套功法中的单操,以润柔人体主要关节与相应牵扯的肌肉,并极大地协同骨与骨,肌与肌之间的相互配合,以扩展人体运动的空间,强劲并协调相关的肌筋,而达到沾地而不仆,沾地而不实的灵身境界;交手法,即拳斗的应用与发挥,反映出裘稚和本人独具的攻击哲学、身质特性与打斗经验,鲜明地表现出“以小博大”,以运动抗衡力量,以反常战胜正统的特征。用韩玉亭先生(编者:螺旋拳在天津的重要传人)的话说,如果一个富商花上百万元钱是很平常的事,但假如一个乞丐从衣袋里突然拿出这些钱来就很着实惊人了,而螺旋拳正是能够使人获得这种惊人效果的技击术。

### 三、螺旋拳灵身术之基本功法——单操

螺旋拳灵身术之基础功法计有十五套功法七十五个单操。灵身术顾名思义,就是以轻灵身体,润柔全身各大关节,抻拉肌肉放长筋肉初长度,扩展人体的运动空间并增强人体的抗疲劳能力等为主要训练目的,训练有得后即可达到身轻

体灵,反应敏捷迅速等技击实战必需的基本素质。螺旋拳通过简洁的训练手段而得到高质量的拳学劲力,其法虽简单而其义甚妙。螺旋拳虽有七十五个单操之多,但也可不必全部精熟,有一些只需要了解或者根据自身的条件有选择性地单独训练。本文整理出以下的五式单操动作,以飨广大螺旋拳爱好者。特别强调,螺旋拳对肢体的柔韧性要求很高,所以压腿、溜腿、耗腿、劈叉、前腰、后腰、深蹲、矮走、跑步、跳绳等基本功是必须要练的,只是因为这些基本功训练方法其它拳种也多有介绍并被众多习武者所熟知,故就不在此赘言了。

这五式单操动作名称分别为:1、旋转乾坤;2、拨云见日;3、琵琶遮面;4、怀中吐月;5、白鹤振翅。五式为定步单操,旨在强化上盘功夫。定步单操不需要较大场地,随时随地均可练习。

#### 1. 旋转乾坤

此式为润柔上肢肩关节的最有效训练技法,意拳中也有此式动作的训练,其它拳种也有称此项运动为指天划地,名称虽异,但本质无二,均是为了更好地润柔肩部关节以及两臂的协调能力,此式动作虽简,但却是入门之必修课程。具体操作如下:两腿成立正姿势自然站立,目视前方,两臂自然下垂,中指贴于两腿之中线处。右臂向前掌心向上,左臂向后掌心向上,两手臂呈对称状态做环绕运动,当两臂至头顶正上方两掌心相对。上动不停,两臂下落,掌心向下。当下落到最底处时,两掌心相对成预备姿势。此动作的要点是身体端正安舒,并力求肩关节

放松,同时也要求用躯干的力量将两臂悠起来,也就是用整体带动局部。此动作要求连绵不断,两臂就像两个旋转的风车叶轮做立圆环绕运动。初习者可由慢到快,身体万不可紧张。待动作纯熟后,双臂也可同时向前、向后做圆运动。双臂环绕的幅度越开放越好(如图1~3)。

#### 2. 拨云见日

拨云见日本意为拨开乌云看见太阳,此式动作作用此名也较为贴切。太极也有类似的动作成为云手。做此动作应有攻防意识,以虚无求真切,意即无人似有人,有人似无人。具体操作如下:两腿由立正姿势变成马步站立,两手臂自然下垂,五指自然分开掌心内凹,五指成持物状,左右手成阴阳掌(即一掌心向内一掌心向外),左手在下掌心向外,右手在上掌心向内。双掌在身前做立圆环绕运动,做此动作尤须注意配合腰部的扭转,即腰部做平圆运动,因腰部为一身之枢纽,腰部僵滞则周身不协调,发力难以顺畅。当身体向左转至九十度时,左手掌心向外变成掌心向内,掌心向内也必然带动当前小臂的扭转,此运动做到尽出身体向左旋转,亦转至上身成九十度夹角,左右手互换。此式要点是无论怎么做,双掌都是阴阳掌,双掌都是一上一下,即一手防上一手防下,万不可顾此失彼。动作要连绵不断,不可有丝毫懈滞(如图4~5)。

#### 3. 琵琶遮面

琵琶遮面又称“左右掩肘”,其步法与拨云见日同,唯上肢的圆运动正好相反,拨云见日突出一个拨字,手臂手掌向



图1



图2



图3



图4



外拧转，而琵琶遮面的两手臂运动轨迹正好与之相反，突出遮掩二字，双臂由外向内左立圆掩肘运动，双掌亦是阴阳掌，只不过两小臂的拧转是在身体正前方完成，两臂划圆自然舒展大方，在身前做拧转之手臂以护住身体为原则。如此循环往复如图 6~7)。

#### 4. 怀中吐月

怀中吐月取自然站立姿势，两手提起手心向上。两掌从腰际同时送出如捧月状，两手掌无名指一侧相接，行至尽头掌心向内向外翻转，两手背相对，手指指向前胸至胸口处，两手背相对不变，手心向外，两掌向前行止尽处，两掌外分回于腰际，起式，如此循环往复。此式取站姿坐姿均可，其目的都是为了强化上肢的柔韧、力量等素质(如图 8~12)。

#### 5. 白鹤振翅

白鹤振翅取白鹤振翅欲飞之意。此式对于强化胸大肌和肩背三角肌极有益

处。可有效地增强胸背部肌肉群的弹性与力量。意拳也称此项运动为大鹏展翅，其式主要突出一个振字。取自然站立姿势或两脚稍开立均可，两臂侧平举，手心向下，两臂做上下振动。振动时切忌用拙力，振动时手臂不可高过头顶，下落时至肚脐处。此式的要点为手臂上扬时注意以肘带手，并且上扬的过程中手腕上顶，下落时亦突出腕部，如此循环往复。动作纯熟后可改变运动轨迹，比如说做前后的扇翅运动，无论怎么做，身体都要力求平衡，躯干与两臂的动作相互配合呼应，有顺力逆行之意。即手臂向下运动头向上顶，手臂向上头顶有暗缩之意。手臂前后运动身体也随之有前后移动的逆向运动。这种顺力逆行的意识不可故作，只需自然即可(如图 13~14)。

以上五式即为螺旋拳简单的定步单操练习，重点训练学者的上盘功夫如柔韧、力量、肌肉弹性等综合素质。望习者

遵循由简入繁，由易到难的科学训练原则，不断地总结提高迈好习练的第一步。本文题图为裘稚和先生拳照。

