

# 功派 技击 拳法

王长明 李富刚 朱晓冬 林宁波 编著

人民体育出版社

# 功派技击拳法

王长明 李富刚 编著  
朱晓冬 林宁波

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

功派技击拳法 / 王长明等编著. -北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-3936-8

I. ①功… II. ①王… III. ①拳术-中国

IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 182640 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 8 印张 182 千字  
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3936-8  
定价: 18.00 元

---

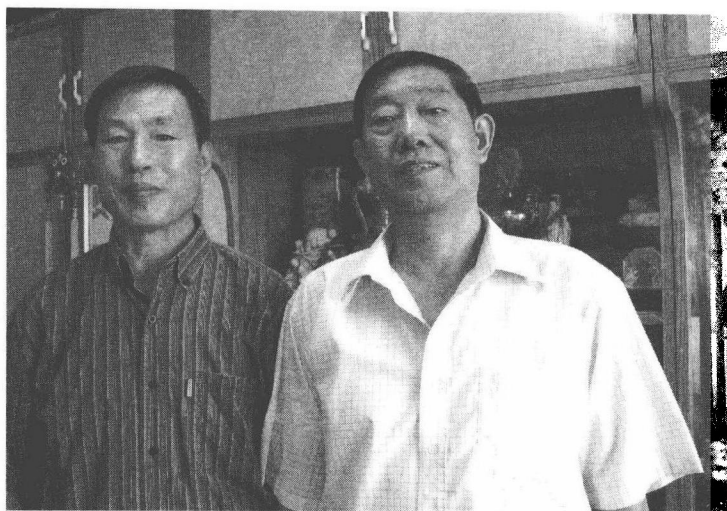
社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

功  
派  
技  
學  
孝  
學

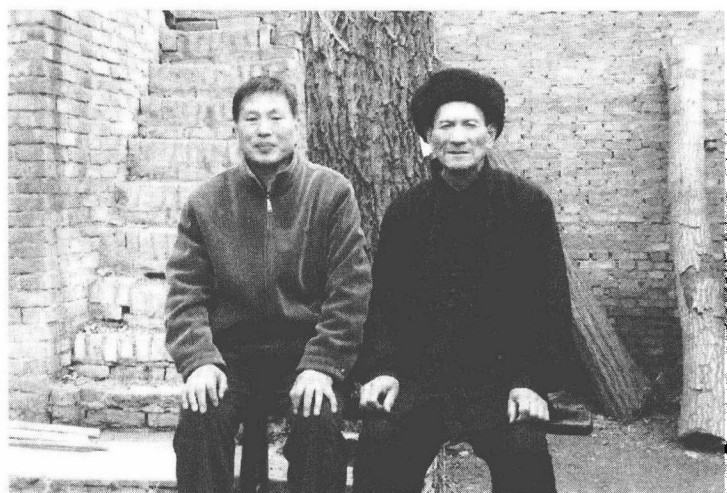
心蓮題



郝心莲老师为本书题词



作者（左）与国际武术联合会副会长、甘肃省武术协会主席、上海体育学院兼职博士生导师、中国书法协会副主席、武术九段郝心莲老师（右）



作者（左）与启蒙老师、少林拳法研究会理事徐武道（右）



作者的拜师、少林寺心意把传人释行性法师



作者（左一）与翟本源老师（左二），西安太极拳研究会会长、  
中医名家、师伯吴生安（右二）



2002 年，作者（二排左五）与师叔郝长春（二排右五）率弟子参加在河南偃师市举行的少林武校大型武术硬气功摔跤表演赛



作者（二排左五）与部分功派技击弟子合影

# 前言

中国武术在明、清时期达到鼎盛，在后来也几度起伏。因此，它不是持续性的发展，而是，此起彼伏、时高时低的曲折发展。20世纪80年代初，电影《少林寺》和太极《神丐》的播出才使少林武术和太极武术在全国得到大力推广，达到空前未有的规模。然而，有些武功已失传，或者面临失传，既有历史的原因造成的，也有现实的原因，如高科技的发展与人们忙于工作及不吃苦等。有些人无门可投而学不到真功夫，有些武功则找不到传人，就是找到传人，也未必能传承下来。学功夫难，练功难，找传人也难。

20世纪60年代香港李小龙所创的截拳道，对传统武术是一种推进，以至70年代大陆和全球掀起了练习截拳道的高潮。而80年代我国各地武馆、武校、大学都开设散打课程，让人觉得散打就是中国功夫。其实，这是一个误解，散打仅仅代表中国功夫的一小部分，不是全貌。在外国人眼里，中国散打只不过是西方的拳击、韩国的跆拳道和日本的柔道的组合，这本身就是对散打的一种曲解，中国功夫的多样性是外国人无法理解的，因此外国人也很难得其精髓。中国功夫门派繁多，而标准又难以统一，洋人就更无法判断哪家的功夫高低。所以，作者大胆提出功派技击拳法。有比较才有鉴别，只有亲自加以尝试，才会知道功派技法的奥妙。

功派技击拳法是作者积累三十多年的练功经验所得和二十多年的武术教学经验总结，也是在学习、研究和探讨中国多家主流门派的功夫特点的基础上创编的新的技击打法。作者的初衷是强身健体和教授学生，本无心对外，但后来在很多朋友及弟子的敦促下，也想使自己多年的习武心得保存下来，才狠心向外传播，首次公开发表，旨在对武术的发展有所推动，使广大武术爱好者少走弯路，练武者走出误区。功派技击拳法是研究技击与发力、意气与精神、呼吸沉浮与临场发挥的技击武功。武术无论套路练习还是散手对打，最终必须定格在这些方面。

功派技击拳法无门派之分、无内外家之别，均可被各家借鉴。习练各家功夫者若兼习功派技击拳法，功夫会大增，技击能力也能很快得到提高。对于不曾习过武的，直接练习功派技击拳法会迅速登入武术殿堂，在擂台上夺魁；只练几招也可强身健体，制敌防身。

技击是素质与体能的对抗，武功是技击与方法的合成。武功，得道者得之；气功，有德者得之；武学精华，有缘、心诚者得之！

功派技击拳法既可作为武术教育工作者的教学内容，可作为武术馆校培养人才的主攻方向，也可作为武警、特警、保镖、卫士的练习方法，还可作为习练各家拳种的辅助内容。

作者

2010年12月

# 序 一

中华武术博大精深，源远流长，数千年来经久不衰，深受国内外百姓的喜爱，并以她独具的魅力鹤立于世界体育之林。

改革开放的春风，以经济建设为中心的创举，为古老的传统武术提供了千载难逢的机遇，使其焕发了青春，得到了长足的发展。尤其是三年的全国武术遗产挖掘、整理工作拯救了部分濒临失传的优秀拳种，摸清了家底。对流传悠久、传承系统、脉络清楚、内容丰富、特点突出、理论体系完整的 129 个优秀拳种进行了系统的整理，编辑成册，冠名以“中国武术拳械录”出版发行为世人留下了弥足珍贵的资料，彪炳千秋。这一壮举为传统武术的继承、提高、发展、创新做出了前所未有的贡献，加快了武术走向世界、进入奥运神圣殿堂的步伐。随之而来的全国武术热、乃至世界武术热，给武术的发展插上了双翅，诸如竞赛、对外交流、武术理论的研究、武术著述等方面也是如火如荼。尤其是武术的著述方面，各类专著应运而生，层出不穷，可以说是遍地开花。这无疑对丰富武术理论的内容、推动武术理论的研究和发展大有裨益。但也有令人担心之处，所出之书良莠不齐，粗制滥造者有之，奇谈怪论者不乏，荒诞无稽之谈者亦

有之。不过话又说回来，从总体来讲主流还是应该肯定的。

今有王长明先生著《功派技击拳法》一书，以少林派南北两院所传习的武功为主旨，融会形意拳等各家功夫之特长，积自己多年训练教学之实践，悉心研究之感悟，编著成书。该书的主体部分功派技击术，无论从功理、功法、训练内容、训练手段，还是技击战术的技法、战略战术思想，都具有十分突出的特点和实战意义，对充分认识、发挥传统武术的技击价值，提高传统武术的实战能力，具有一定的指导意义，是一部开卷有益的武术专著。相信该书的问世会受到武术界同仁及爱好者的关注。并祝愿长明先生在武术这片沃土上，继续勤奋耕耘，再接再厉，百尺竿头更进一步，取得更加丰硕的成果。是为序。

郝心莲

2010年8月于金城

## 序 二

陈宏亮、李富刚、林宁波、郭朝军、李春改，等等，这一个个来自洛阳偃师的河大体院学生的出现，使我知道了王长明这位武术老师的名字；随后，这些学生们的良好品行与优秀学业，使我渐渐对王长明这位武术老师开始有所关注；再后，几次近距离的接触与交流，使我对王长明这位武术老师有了一定的了解，更使我对其产生了同情的理解与由衷的敬佩。

当今这个时代，为中国武术的大发展提供了非常好的社会环境，也把武术人的地位提高到了前所未有的高度。很多人完全可以靠传承武术与研究武术来谋生、来成就自己，成为前人想都不敢想的博士、教授、国家级教练员、专家学者、政府官员等；很多原本属于业余性质的武术工作，已经或者正在日渐职业化；很多原本只能算是自娱自乐的武术行为，已经或者正在日渐变成一种被社会、被武术爱好者所广泛认可的公益活动。这是武术人的大幸，也是中国武术的大幸。良好的社会环境，对武术的发展肯定是有利的，对武术人工作热情的提高肯定也是有促进意义的。然而，不知从什么时候开始，我突然发现了一个让人难以理解的怪现象，大量的武术博士、教授、国家级教练员、专家学者、政府官员等，

已经很少甚至不再练习武术，其对武术的研究也完全变成了所谓的发表论文、出版著作、申请课题、申报奖励等，武术相关工作的巨大利益已使不少人不再关注武术本身。为此，我常常独自感叹，为这些不爱武术的武术人所推广的武术的发展前景感到担忧。所幸，并非所有的中国武术人都是如此，还有不少不图名不图利的武术人完全在靠自己的兴趣与热情传承、研究、发展着武术。王长明先生就是其中的一位。

功夫是练出来的，学问是做出来的。天资再好，悟性再高，都比不上持之以恒的研习；“大师”再大，“名家”再名，都比不上踏踏实实的琢磨。凭着对中国武术的钟爱与痴迷，王长明先生长期致力于传统武术的延续与传承，在做好本职工作、教育培养学生的同时，一直试图推陈出新，为传统武术的创新发展做点什么。王长明先生的这本《功派技击拳法》，试图以技击实战为出发点和归属点，融少林派南北院所传习的武术、形意拳以及现代散打等拳种技法于一体，创立一套既有传统习性又有现代特色的新型拳学。说句实话，在我看来，这本书本身，尚有需斟酌、深入和完善之处，但是，我认为，无论如何，这都是一次难能可贵的努力。这是一个武术人的良好品行的现实表现，也是一个真正的武术人的传统做法。

人人皆是凡人，当某个凡人以不平凡的毅力付出不平凡的努力，特别是做出一些不平凡的事情的时候，他就成了非凡之人。王长明先生离不开武术，武术也需要王长明先生，我相信，也许是现在，也许是不久的将来，只要其信心与恒心不变，王长明先生一定会成为一位非凡之人。

论年龄与资历，王长明先生都是我的“先生”。后生为先生之书写序，是需要胆量的，所幸王长明先生给了我这一胆量。感谢王长明先生，祝福王长明先生，期待王长明先生能为中国武术做出更大的贡献。

是为序！

乔凤杰

2010年7月15日凌晨

# 目 录

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| <b>第一章 功派技击拳法概论 .....</b>    | <b>( 1 )</b>  |
| 第一节 武术概念的探讨 .....            | ( 1 )         |
| 第二节 功派技击拳法的由来 .....          | ( 5 )         |
| 第三节 功派技击拳法的十大特点 .....        | ( 7 )         |
| 第四节 功派技击拳法诸要素 .....          | ( 9 )         |
| 第五节 功派技击拳法要义 .....           | ( 16 )        |
| <b>第二章 身体素质和心理素质训练 .....</b> | <b>( 20 )</b> |
| 第一节 身体素质训练 .....             | ( 20 )        |
| 第二节 心理素质的训练 .....            | ( 40 )        |
| <b>第三章 功派技击操作 .....</b>      | <b>( 46 )</b> |
| 第一节 步法 .....                 | ( 46 )        |
| 第二节 高中低位打法 .....             | ( 52 )        |
| 第三节 脚腿法 .....                | ( 92 )        |
| 第四节 肩、肘、胯、膝法 .....           | ( 119 )       |
| 第五节 擒拿术 .....                | ( 130 )       |
| 第六节 摔法 .....                 | ( 140 )       |

|     |                            |       |
|-----|----------------------------|-------|
| 第七节 | 整体对抗 .....                 | (173) |
| 第八节 | 功派技击论变化 .....              | (183) |
| 第九节 | 功派技击论对付各种对手的<br>十二法则 ..... | (186) |
| 第四章 | 功派技击功夫 .....               | (192) |
| 第一节 | 桩功功法 .....                 | (193) |
| 第二节 | 硬气功铁布衫 .....               | (201) |
| 第三节 | 达摩易筋经 .....                | (218) |
| 第四节 | 点穴法 .....                  | (229) |
| 后 记 | .....                      | (235) |

# 第一章 功派技击 拳法概论

## 第一节 武术概念的探讨

《功派技击拳法》是着重介绍武术技击的书。因此，在正式开篇之前，有必要先来探讨一下有关武术的概念问题。

武术起源于中华大地，具有悠久的历史。在历史的长河中，武术和中国文化同呼吸、共命运，武术文化是中华民族文化的重要组成部分，在中华民族文化史上扮演着重要的角色，

有人问，“何为武？”武是相对于文而言的军事活动。唐张守节在《史记正义·溢法解》中说：“克定祸乱曰武。”“刚僵直理曰武。”《左传》中楚子说：“夫文，止戈为武。武王克商，作《颂》曰：‘载戢干戈，载橐弓矢。我求懿德，肆于时夏，允王保之。’”也就是说，要想止戈为武，首先要使自己强大，只有超敌的武力，然后才有可能制止对方的武力。

历史在不停地变化和前进，武术的变化和发展也从来没有停止过。不同历史时期的武术有着不同的概念，运动的形式和演练的风格特点也不相同，运动的内容和目的也不完全相同，运动的价值和意义也不相同。武术既是技击技术，那么武术的特有属性就是以技术技击为内涵。概念是反映事物的特有属性