

中國武術基礎功課

陶仁祥著

上海科學技術出版社

前言

中国武术历史悠久，流派林立，门类繁多。武术的各个门派都有独自的基本功与基本动作的训练内容和方法。外家流派，一般多注重于外形的训练，如少林门派有朱砂掌、铁砂掌、铁臂功、石锁功、铁头功、柏木桩、铁膝功、龟背功、排打功、一线穿、梅花桩、铁布衫、金钟罩、千斤闸等，均以“外练筋、骨、皮”为主。内家流派，一般多注重于内气、内劲的训练，如太极、形意、八卦三大门派中的站桩（各种步型的桩功）、抖杆、抖铁枪和各种单练式等，都要做到“神与意合、意与气合、气与力合”，均以“内练一口气”为主。但武术的各个门派都很重视头、肩、臂、腰、腿、步，以及跳跃、腾翻、平衡等专项素质训练。武术界将臂功、腿功、腰功、桩功等，称为传统练武的“四大功法”。这些功法，都是练武者入门与提高技艺打基础的功法，故笔者称其为“武术基础功法”，并取本书名为《中国武术基础功法》。

笔者数十年来，严守家训、师传，坚持练武不懈，并以研究、传授武术为自任及乐趣。现今，正值弘扬国技，振兴中华之际，又受各方人士鼓励，使我百感于怀，欣然濡笔而书，将本人知道、了解的各门派基础功法的训练内容、方法，以及技法要点、作用和锻炼的心得体会，比较全面地、系统地、科学地整理出来，撰写成册，奉献给爱好武术运动的广大读者。

《中国武术基础功法》的内容，既蓄传统技法之长，又破陈旧框架之弊，集百家之说，抒一得之见。全书共分概述、基本功法训练、强壮功法、拳法套路训练、练武须知等五大部分；

基本功法训练，按人体结构部位，介绍各个部位的训练方法、技法要点与技击作用，并附有顺口易记的功法歌诀。

强壮功法，按内壮功与外壮功分别介绍、论述，其中对某些所谓“绝技功法”，根据本人研究的认识与锻炼的经验，剔除了非科学的、陈旧的甚至封建迷信的成分，供爱好者习练与研究。

拳法套路训练，是笔者根据授武教学经验编制而成的基础功法拳套路，供初练武者入门习练。

练武须知，介绍了三方面知识：（一）武术理论与技术知识，如武术的起源与发展，武术的流派与分类，主要拳法与器械的技法特点等；（二）练武常识，如练武的服装、场地、时间、饮食，以及卫生和损伤防护等；（三）武术的各种谚语。上述内容，力求阐述精当，言简意明，俾有志于武道者，苟能手此一卷，按图文索骥，依法习之，即能无师自通。

笔者深感挖掘、整理、继承传统武术意义之重大，但鉴于本人学识疏浅，视野狭隘，不少经验之谈，多为一孔之见，加之撰稿时间匆促，书中疏漏或谬误之处难免，自愧力不从心，尽着引玉抛砖而已。切盼各方赐予纠谬、评正。

本书撰写时参阅了部分文著，未及一一注明，谨此一并致谢。同时还感谢李维菁同志在生活上的照顾，减少了很多外界干扰。

陶仁祥

1988年5月于上海

第一 部分

概 述

一、功法基本内容

武术，是渊源我国的民族体育运动形式，其历史悠久，内容丰富，异彩独放，实为我国珍贵的文化遗产。练习武术可以达到增强体质，锻炼意志，训练格斗技能之目的，同时又给人以美的艺术享受。我国人民一直把它作为强健体魄，壮实筋骨，陶冶性情，祛病延年，防身抗暴的手段与方法。因此武术运动深受我国广大群众喜爱，在国外也享有声誉。

武术运动，是一种全身性的运动，练习者必须具有良好的身体素质。武术基础功法就是一种全面发展专项身体素质，打基础、长功夫的训练功法。

基础功法，是从长期练武实践中积累各种行之有效的训练手段加以提炼而成的。只要通过长期的、严格的、系统的科学锻炼，就能使身体的各个部位都能得到较为全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质与技能。为练

习拳术和器械套路，提高武术运动技术打好基础。武谚“练武不练功，到老一场空”中的“功”，就包含有基础功法在内。基础功法，还可以作为青少年身体素质训练的运动，以及其他体育运动项目的身体素质训练的辅助运动。

中国武术流派林立，门类繁多。基础功法内容也十分繁衍。一般大致可以分为两大类。

第一类：基本功法，以肢体的头、臂、手、腰、腿、步等；以及跳跃、跌扑、滚翻、平衡等肢体外形动作为主。

训练目的，在于发展专项身体素质。如肌肉、韧带的柔韧性与弹性；关节的灵活性与稳定性；运动的速度、幅度、力量、协调性与控制能力等。

第二类：强壮功法，以内练精、气、神，外练筋、骨、肉（肌肤）、劲力等为主。故又分为内壮功法与外壮功法两种。

训练目的，在于疏通经络，调和气血，壮实内脏，强竖筋骨，以形运气，以气帅形，形、气、神、劲力融为一体。从而使体内逐渐孕育一股深厚、沉重、猛烈的力量，这称为“内劲”。这种“内劲”，功夫下得越深，质量就越高，爆发力、威慑力就越大。

二、功法特点

（一）内容充实、目的明确

每一功法都有十分明确的训练目的。功法动作应与训练目的统一。例如：

头部功法，目的在于增大项椎活动幅度，加强颈项部的柔韧性、灵活性、稳定性和力量；同时可充沛精神、舒展神志、增

进眼神。

肩臂功法，目的在于进一步加大肩关节活动幅度，发展肩臂力量，提高上肢的松长、舒展、环转、敏捷等能力。

腰部功法，目的在于增大腰椎活动幅度，加强腰部的柔韧性、灵活性、协调性和力量，提高身法技巧。

腿部功法，目的在于加大髋关节活动幅度，拉长腿部（肌肉、韧带），发展腿部力量，提高下肢的屈伸、弹踢、跳跃等能力。

其他如手型、手法、步型、步法、跳跃、翻滚、跃扑和平衡等功法，也都各有明确的训练目的和方法。

（二）形简意明、一法一式

基础功法的运动形式，一般都是“一法一式”，即一种功法动作，只有一种运动形式。功法动作简洁、朴实，运动路线简单、明了。例如：

冲拳法：即左（右）拳向前、或侧向直臂冲出。

踢腿法：即左（右）腿向前、或侧上踢起。

俯腰法：即上身向前、侧下弯腰俯屈。

其他如手型、手法、步型、步法、跳跃、翻滚、平衡以及桩、鼎等功法，也大多是“一法一式”的运动形式。

（三）均衡全面，易教易学

基础功法的全套功法动作，注意了锻炼的全面性，协调性和对称性。例如：

头部功法有颈项（左右）争力、前倾后仰等。

肩臂功法有前后转肩、左右抡拍等。

腰部功法有前俯后弹、左右翻转等。

腿部功法有正侧压腿、前后搬腿等。

拳法有左右冲拳、上冲下砸等。

掌法有左右推掌、左右亮掌等。

腿法有左右踢腿、外摆内合等。

步法有左右弓步、左右仆步等。

基础功法动作克服了武术套路中常见的偏重一侧的“一头沉”弊病。通过锻炼，可使身体的中枢神经系统、内脏器官、骨骼、肌肉、关节、韧带等都能得到均衡的、全面的训练，有利于发展柔韧、力量、速度、耐力、灵敏、协调性等身体素质，有利于培养勇敢、果断、顽强的意志和品质。

基础功法，多以单式为主，组合动作一般也比较简单。初学者，只要下功夫，就能掌握。教者易教，学者易学。

三、练功要领

基础功法与其他武术套路一样，练习时要求具有精神要饱满，姿势要正确，方法要清晰，身法要灵活，目光要随势，劲力要顺达，呼吸要得法，节奏要鲜明等八大要素。这些要素，在运动中是相互联系、相互作用、相互影响的。现将八大要素分述如下：

1. **精神要饱满** 精神是功法动作的“灵魂”，“精足则神满”。练功时，只有思想集中，精力充沛，精神饱满，全神贯注，才能表现出勇敢、果断、机灵、无所畏惧的神态（气概）。这种表情在脸部却要始终保持“含而不露，神态舒展”，切忌拧眉横目，呲牙裂嘴。如果精神不饱满，精力不充沛，全神不贯注，

那么动作就会显得单调、平乏、空虚，缺乏生气与活力。

2. 姿势要正确 姿势是功法动作的主体，亦即运动时手、眼、身、步法的动作变化。练习者必须做到“明规矩而守规矩”，处处都要按照动作要领进行认真地练习，力求姿势正确，逐步形成正确的动作定型。如果初学者一味追求速度，急于求成，不注意姿势动作正确与否，等到错误动作定型后，再想改正就比较困难了。

3. 方法要清晰 方法是功法动作的具体表现，每一功法动作都有自己的运动路线和方法。如冲拳方法是拳从腰间向前或侧向“活腰、顺肩、急旋臂”猛烈冲出，力达拳面；弹腿方法是向前弹踢腿要挺膝、直腿、绷直脚面，小腿向前弹击要脆快、有力，力达脚尖。如此等等。每一功法动作的起点、止点和力点都必须做到准确、清晰、明了、快速、连贯，符合动作的要点、要领。切不可“依样画葫芦”一滑而过。

4. 身法要灵活 身法是功法动作的“统帅”，是练好功法动作的关键。要求每一功法动作变化，都要做到以腰为轴带动全身，上下配合，自然协调，体随势变，步随身行，身到步到。只有这样，才能使功法动作完整一体，协调自如。

5. 目光要明锐 眼是功法动作的传神“窗口”。眼神可把功法动作的内在意识趋向充分地表达出来。练习者如果不善于运用眼神、眼法，功法动作就会显得呆板而缺乏生气。练习者必须认真练习运用眼神、眼法，逐步做到眼随手动，目随势注。

6. 劲力要顺达 劲力是功法动作的“动力”。功法动作如果离开劲力的配合，动作就会显得飘浮而松散。正确的劲力，刚而不僵硬，柔而不松软，只要能掌握正确的劲力运发规律，劲力就会顺利地透达于发劲的主力点。如果劲力僵硬，劲

力的运发就不能透达到主力点。要想做到运劲发力顺达、完整，必须正确地掌握“三节”动作的发力顺序与“六合”劲力的配合，这就是所谓“明三节”，配“六合”。“三节”，是武术运动对身体部位的称谓，三节之分，就全身而言：上肢（手、臂、肩）为梢节，躯干为中节，下肢（胯、腿、脚）为根节，此又称“大三节”。分而言之，大三节之中又各有三节之分，此称“小三节”。“小三节”之分：就上肢而言，手称梢节，肘称中节，肩称根节，此又称“上三节”；就躯干而言，胸称梢节，心（横膈间）为中节，丹田（小腹）称根节，此又称“中三节”；就下肢而言，脚称梢节，膝称中节，胯称根节，此又称“下三节”。“六合”，是武术运动对人体运动的要求，有内、外之分：外“六合”，是指上肢的手、肘、肩，与下肢的脚、膝、胯等六个部位的配合，有“手与足合，肘与膝合，肩与胯合”之说；内“六合”，则有“眼与心合，意与气合，劲力与功合”之说。“六合”之说，因武术流派之别，说法各有异同，此处不再赘述。运动时，劲力的传递，一般要求做到“发于根，顺于中，达于梢”（即“起于腿，发于腰，传于肩，顺于肘，达于手”，以及“起要领，随要跟，催要追”）。只有“三节”贯通，“六合”和谐，劲力才能顺达于末端（主力点）。此外，还要正确掌握各种劲力（刚劲、柔劲、化劲、脆劲、抖劲、缠丝劲等）的运发。一般来讲，多数劲力的运发，开始起（发）劲要放松，然后逐渐加速，当力达末端（主力点）时，要快速出击。这种劲力柔而不软，刚而不僵，刚中有柔，速敏而富有弹性。

7. 呼吸要得法 呼吸运动是功法动作劲力的“源泉”。它关系到整体劲力的运行、动作的持久、技术的发挥。武术运动的呼吸方法，大致可分为两大类：（1）动作呼吸（又称拳势呼吸法），是呼吸与动作相结合的方法，这是中国武术传统的呼吸方法，以腹式呼吸为主，并有“气沉丹田”的要求。（2）自然

呼吸，是呼吸与动作不一定结合，顺其自然的呼吸方法，比较适合初习武者专心学练各种势式的外形动作，较快地掌握正确的动作定型。在功法锻炼时，不论采用哪种呼吸方法，都必须遵循“气宜沉”与“气宜顺”等原则，并要因人制宜，切不可强求一律，勉强于一法，以免有伤身体。

8. 节奏要鲜明 基础功法练习，有动与静、起与落、立与站、转与折、轻与重、缓与急的节奏变化。动作有了节奏变化，可使姿势正确而优美，刚劲而有力。传统的武术技法，将势式的运动节奏变化归纳为十二形：“动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、立如鸡、站如松、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、缓如鹰、快如风”。对于初学者来说，功法动作的节奏要显明、干净利落、宜慢不宜快。在熟练势式动作的基础上，逐步提高动作的节奏，使功法动作快慢适度，动静有节，轻重缓急，抑扬顿挫、有神有韵。

四、各部体位姿势

基础功法的每一功法动作，对身体各部位的姿势都有特定的要求，现分述如下：

头 要求头正，即头部端(中)正，不歪斜，不倾仰，不摇晃；头顶(百会穴)自然向上轻轻提顶，似头顶一满碗水，此谓“虚领顶劲”，又叫“顶头悬”。头为全身纲领，头正、顶提，神气足、精神饱满，这对全身动作起着极重要的作用。头部姿势歌诀：

头正身法正，顶劲提精神。

歪斜失主位，正中定乾坤。

颈项 要求颈项正直，即颈项松竖，不强硬，不僵滞；后项

正中(哑门穴)与脊骶(长强穴)垂直相应。颈项松竖、肌肉舒柔,可使头部处于最舒适的位置,转动灵活自如。颈项姿势歌诀:

颈项直竖轻而松,顾盼瞻视不失中;

僵硬软塌是弊病,松竖轻灵练颈功。

肩 要求沉肩,又称松肩、沉肩、垂肩,即两肩平正、松沉,不上耸、不前扣、不后张。肩节松沉、灵活,膀臂运动才能圆活。肩为上肢根节,上肢的动作变化和劲力的传送,都离不开它的作用。这就是“松肩、活臂、顺发力”。肩部姿势歌诀:

膀臂变化须松肩,肩节松沉勿僵滞。

耸扣张塌为大忌,平正舒沉最适宜。

肘 要求坠(垂)肘,即肘节沉坠松垂,不僵直、不滞板、不扬吊,屈伸自如。肘为上肢中节,是大、小臂的活动枢纽,肘节松活,屈伸、旋转则自如。肘部姿势歌诀:

肘节松活忌僵滞,屈伸旋转均适宜。

挺肘直臂似钢棒,灵活运肘技多变。

胸 要求挺胸,即两肩向后张展,上胸部向前挺。武术运动中,还有含胸与凹胸的说法;含胸又称舒胸、松胸,即胸部舒松含蓄,不挺、不凸;凹胸,即两肩向前拱合,胸部向内收缩成凹状。胸部姿势歌诀:

肩节后展可挺胸,胸挺体直似劲松;

沉肩含胸不憋气,两肩拱合成凹胸。

背 要求直背,即背脊松竖、挺拔,似有一股向上挺拉之力。胸挺则背拔,背直则胸挺,胸挺则上体直,三者相互关连。背部姿势歌诀:

背脊直竖不曲弓,上身正直立背胸。

胸挺背立相辅成,力由脊发督脉通。

腹 要求松沉、充实，并且微向内收。腹部是所谓“丹田”所在地。武术运动所采用的腹式呼吸法，特别强调“气沉丹田”，并根据各种动作特点提出“提、托、聚、沉”四字呼吸法。呼吸得法与否，关系到运动技术的发挥，劲力的运发与持久，腹部的充实，不仅有助于重心稳定，而且还有益于加大爆发力。腹部姿势歌诀：

腹式呼吸顺自然，提托聚沉四法全。

收腹提气拔肢体，呼吸气沉入丹田。

腰 要求立腰，又称直腰、塌腰，即腰脊松沉、直竖，不弯曲、不歪斜、不僵硬、不僵滞。腰为上下肢体的运动枢纽，故有“腰为轴”之说。腰对全身的动作变化、重心的稳定、劲力的运行，身法的灵活等，都起着决定性作用。腰部姿势歌诀：

腰如中轴身似钟，立腰直背赛劲松。

俯仰歪斜是弊病，腰脊松立节节通。

臀 要求敛臀，即臀部微向内收敛，不可外突（即不可翻臀、蹶臀），不可前挺。所谓“敛臀”，即肛门括约肌稍加收缩上提，似忍大便状，也称提肛。臀部要收而不挺、敛而不突，才能保持腰脊与尾骨的自然中正，促进挺胸、直背、收腹、立腰、气沉丹田。臀部姿势歌诀：

敛臀切忌蹶突翻，肛肌收提须自然。

尾闾正中下盘稳，力由脊发四梢贯。

胯 要求松胯，即胯部松沉、舒活，不僵挺、不松弛。胯部虚实、开合要适度，开得太过，会形成“荡裆”；合得过紧，会形成“夹裆”。胯是调整腰腿动作的关键。胯松则腰腿灵活，步法轻灵；胯沉则根基稳健。武术中还有“落胯”与“开胯”的要求：“落胯”，即胯部要向下虚合而松沉；“开胯”，即胯部要向外虚开而舒展。胯部姿势歌诀：

胯部开合须松沉，腰腿转动胯为根，

身正姿稳胯沉合，势式圆活胯轻灵。

膝 要求膝关节灵活，屈伸有力，旋转圆活，不僵硬，不松软，动作富有弹性。膝为下肢中节，是连结大、小腿的活动枢纽，也是负担全身体重的重要关节。膝节的松活，可使屈伸、提顶和摆踢等腿法运动自如。各种身法变化也离不开膝关节动作的配合。膝部姿势歌诀：

膝关节灵活忌僵滞，屈伸旋转顺腿势。

身灵步活膝相辅，提膝顶撞技多变。

足 要求五趾抓地，落地生根，这样活动起来才能轻灵、稳健，虚实分明。足又称脚，是武术的步型、步法根基，在武术运动中占有极重要的地位。从技击角度讲，各种技击方法一般都离不开足的动作配合。如踢、蹬、踩、踏、点等腿击技法，均须在足部表现出来。足部姿势歌诀：

足为根基稳轻灵，五趾抓地似生根。

身型步法随足变，全身技法足中生。

五、功法动作图解说明

功法动作图解，是用动作运动图象直接反映每一动作的运动姿势，身体各部位的动作路线、方向及动作的起止点；用文字说明肢体动作过程，先后顺序以及方法、要领和要点等。现将有关问题分述如下：

(一) 运动方向

图解中的人体运动方向，一般都是以身体姿势的运动位

置变化为标准。图解中的人体运动方向,有两种说法:① 肢体自然方位,身前为前,身后为后,左侧为左,右侧为右;以及左前、左后,右前、右后之分。转体后,仍以身前为前,身后为后等(图1①)。② 空间自然方位,以东、南、西、北、东南、西南、东北、西北来定运动方向(图1②)。

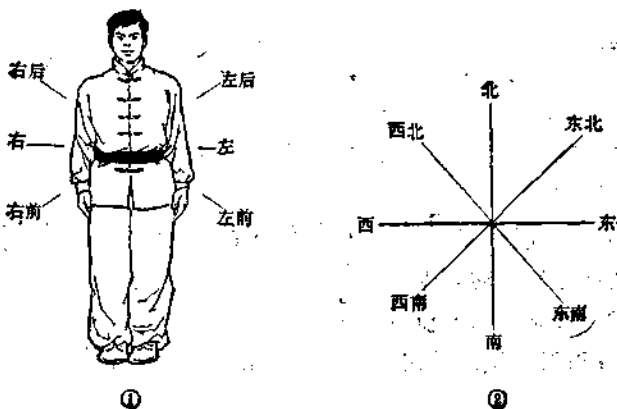




图 1


(二) 运动路线

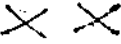
图象上描绘的各种类型的虚实线,都是用来表示各种姿势动作运动路线的轨迹。路线的尾部表示动作的起点,箭头表示动作的止点。


线形表示有以下几种形式和意义:


(1) 虚线 , 表示左上肢与左下肢动作的运动路线轨迹。


(2) 实线  , 表示右上肢和右下肢动作的运动路线轨迹。

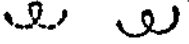
(3) 直线  , 表示直线形动作的运动路线轨迹。


(4) 交叉线  , 表示动作上下、左右、前后、内外交叉动作的运动路线轨迹。

(5) 起跳线  , 表示跳步、垫步等动作的运动轨迹。

(6) 弧线  , 表示弧线形动作的运动路线轨迹。

(7) 圆弧线  , 表示360度圆弧形动作的运动路线轨迹。

(8) 曲绕线  , 表示360度以上的立圆或平圆动作的运动轨迹。

(9) 螺旋线  , 表示转一圈以上的动作的运动轨迹; 以及器械的绞击法, 如绞枪“花”、绞剑“花”等运动轨迹。

(三) 文字说明

每一动作的文字说明, 一般包括“动作说明”、“要求与要点”两部分。动作说明一般多按动作的先后顺序, 由体到肢, 从左到右, 先下后上地进行分部叙述, 最后指明目光注视方向及呼吸方法, 要求与要点重点提示每一动作的要领, 特点及用力顺序与注意事项。

六、练武注意事项

(一) 由浅入深，循序渐进

急于求成是初练武术者最易犯的毛病。初练武术基础功法者，切不可因功法动作简单、枯燥，而贪多求快，取巧图捷。

如练习腿部功法，就必须先练习各种压腿法，使腿部肌肉、韧带得到伸展与拉长，提高柔韧性，然后再进行各种腿法训练。练踢腿时，还必须遵循高度由低到高，速度从慢到快，力量由小到大的原则，逐步提高练习要求。切不可一开始就进行快速、猛力、高踢及各种腾空腿法练习。这种超能力的练习，不但练不好功法，往往还会使腿部的肌肉、韧带拉伤。因此练习者必须遵循循序渐进的原则，按照由浅入深、先易后难的训练步骤进行练习。

(二) 坚持经常，持之以恒

练武者一定要目的明确，持之以恒，有计划地每天按时训练。切不可“三天打鱼、两天晒网”或“一曝十寒”。即使武术练习有素者，也不可经常间断。俗话说：“拳不离手，曲不离口”；武谚说：“拳练千遍，身法自然；拳练千遍，其理自见。”这是练武者长期从事武术运动总结出的经验。也就是说，只有下“功夫”（指锻炼的时间），才能获得“功夫”（指锻炼的效果）。只有坚持经常锻炼，达到“量”的积累，才能提高身体的专项素质与机能，掌握其中的规律。

第二部分

基本功法训练

一、头部功法

在武术运动中，头是全身的行动纲领。练习武术，若要身法正，须从“头”开始；其他如手法、眼法、步法，以及技法等，也都离不开头部动作的配合。《内家拳法》“歌诀”说：“歪斜摇摆赖拳相”，就是说练习武术，如果头位不正，身形必歪，招势动作也就必定懒散无力。

在技法上，“以头为拳”，即以头击技法进行攻击，称之为“头拳”。“头拳”技法的运用，多以迅猛、疾速、突然的进攻方式袭击对方的头、胸、腹等部位。其攻击的效果与威力，往往胜于手拳。因此有人把“头拳”技法当为绝技专心苦练。

头在技击中是最薄弱的部位之一。如头部两侧的太阳穴和后脑的枕部，均属有致命之险的要害部位，并有“太阳（穴）一拳可致命，脑后一拳夺正魂”说法，其次是眼鼻部的三角区、后耳根和上