

CHINA TUJIA NATIONALITY WUSU

秦可国 傅冠群 著

湘西土家族苗族自治州体委

中国土家族武术



# 中国土家族武术

秦可国 傅冠群著

国际展望出版社

1992. 12. 香港

## 中國土家族武術

---

著 者：秦可國 楊冠群  
出版發行：（香港）國際展望出版社  
社 址：香港皇后大道西77—91號  
排 印：四川省秀山印刷廠  
開 本：850×1168mm 1/32  
字 數：235（千字）  
印 張：9.25  
插 頁：5  
版 次：1992年12月第1版  
印 次：1992年12月第1次印刷  
印 數：1—3000  
國 際 標 準 書 號：ISBN962—7511—66—10  
定 價：5.80元

---

版權所有·翻印必究

祝贺中国土家族武术出版

发展民族武术，  
弘扬中华文化。

伍绍祖

一九九二年  
四月十日

中华人民共和国体育运动委员会主任伍绍祖同志  
为本书题词

祝贺《土家族武术》出版

土家武术体坛奇葩

李梦华

一九九三年四月

中华全国体育总会主席、国际武术联合会主席李  
梦华同志为本书题词

發展民族武術  
弘揚祖國文化

賀「土家民族武術問世」

徐才

乙亥年夏

中華全國體育總會副主席、亞洲武術聯合會主席  
徐才同志為本書題詞

为中国武术家题  
昭今题

作民族武术挖掘  
整理工作  
宏杨

中国武术协会

壬申夏

张耀庭



中国武术研究院院长、中国武术协会主席张耀庭  
同志为本书题词



1991年5月秦可国率湖南省代表队参加全国少数民族武术比赛,与著名武术家张文广教授合影



八角拐



天门五形拳



苦练



铜铃锤



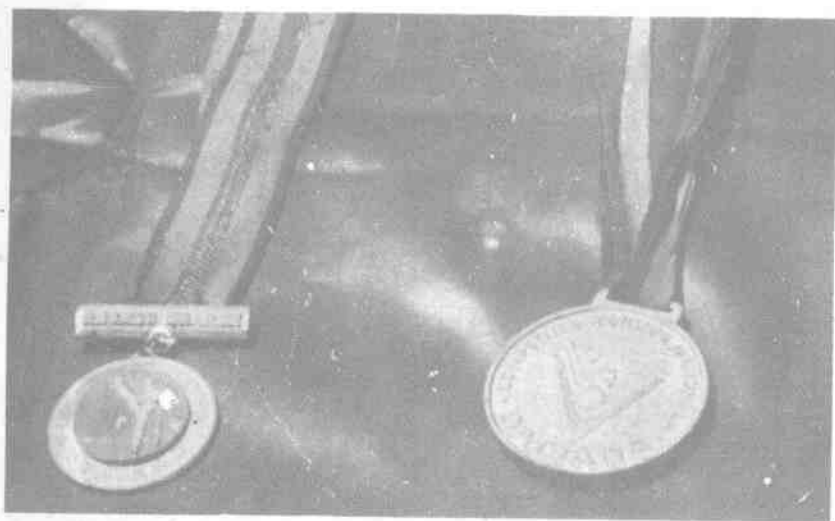
流星棍



两节盘龙棍



袖里叉

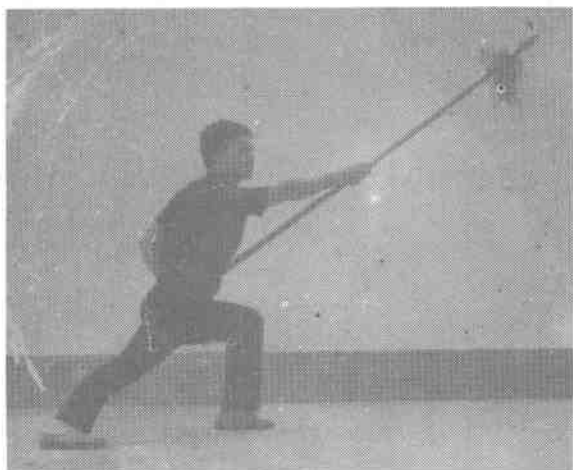


农民武术家赵继书  
在全国武术比赛中获得的奖牌



刀床破石





## 目 录

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| 武术遗产挖掘整理三年工作总结.....                       | 徐才(1) |
| 第一章 土家族武术的起源和发展.....                      | (7)   |
| 在劳动中产生和积累.....                            | (8)   |
| 在战争中丰富和创新.....                            | (13)  |
| 在体育运动中继承和发扬.....                          | (24)  |
| 建国后土家族武术的春天.....                          | (31)  |
| 第二章 土家族武术的特点和内容.....                      | (38)  |
| 浓郁的民族特点.....                              | (38)  |
| 一、套路特点(38) 二、技击特点(39) 三、练功特点.....         | (41)  |
| 四、武德特点(43) 五、信仰特点(44).....                |       |
| 与其他民族的交往与融合.....                          | (44)  |
| 丰富多彩的拳械套路.....                            | (49)  |
| 一、拳械录(49) 二、土拳总谱(50).....                 |       |
| 三、土拳 108 手诀起用法(50) 四、稀有器械(52).....        |       |
| 五、湘西硬气功(56).....                          |       |
| 发展土家族武术的基本原则.....                         | (57)  |
| 第三章 土家族武术的基本功与传统练功方法.....                 | (61)  |
| 九种基本功及其日常练习.....                          | (62)  |
| 腿功(62) 增力功(63) 靠功(64) 拳头功(64) 爪功(64)..... |       |
| 抗打功(65) 插功(65) 掌功(66) 头功(66).....         |       |
| 十一种传统练习方法.....                            | (67)  |
| 大穿花、小穿花(67) 马步大力气功(67) 大小周天功(68).....     |       |

倒立功(海狗爬沙)(70) 铁箍腰(71) 竹叶手(71)  
卷秤蛇(72) 推砖(72) 打水功(72) 乌龟功(72)  
常用五种桩步(73)

#### 第四章 土家族拳术的训练要求与基本法则 ..... (75)

拳术的作用 ..... (75)

对人体各部位的要求 ..... (75)

交手法 ..... (83)

(一)基本法则(83) (二)摆桩(85) (三)十八字歌诀 (86)

(四)技击要领(88) (五)打法六要素(90)

(六)防守与反击(91) (七)攻防八法(93)

#### 第五章 土家族武术器械套路六种 ..... (95)

天门五形拳 ..... (95)

官天梳..... (125)

烟斗杆子..... (154)

左把四合枪..... (186)

鸡形拳..... (211)

实用防身术四十二招..... (232)

#### 第六章 土家族武术名人..... (256)

秀山岳派传人(256) 覃堡(258) 彭蔭臣 (260)

彭翼南(261) 田九霄(263) 秦良玉(264) 冉跃龙 (266)

陈连升(267) 余世万(268) 冉乾一(269) 田瑞隆 (270)

刘启初一家“五子登科”(271) 向永亮、贺廷璧 (273)

杜心五(274) 董禹麓(277) 周朝武(279) 赵 城 (282)

韩顶臣(283) 王封武(284) 彭善思(284) 邓德达 (286)

#### 后记..... (288)

## CHINA TUJIA NATIONALITY WUSU

|                                                                                                |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Three — years — working Summary of the Excavation<br>and Arrangement of Wusu' s Heritage ..... | Xucan ( 1 ) |
| Chapter I The Origin and Development of Tujia Wusu .....                                       | ( 7 )       |
| Chapter II The feature and content of Tujia Wusu .....                                         | (38)        |
| Chapter III The Basic skill of Tujia Wusu and It' s<br>Traditional Training Methods .....      | (61)        |
| Chapter IV The Training Require of Tujia Pugilism and<br>It' s Basic Statutes .....            | (75)        |
| Chapter V The Six Kinds of the Apparatus Sets of Tujia<br>Pugilism .....                       | (95)        |
| Chapter VI The Great Names of Tujia Wusu .....                                                 | (256)       |

## 武术遗产挖掘整理三年工作总结（摘要）

（1986年3月26日）

徐 才

三年来的武术挖掘整理工作，是祖国盛世的盛举，全国武术界成千上万的同志作出了艰辛的努力。我就三年来挖整工作所取得的成绩、经验和今后的任务讲几点意见。

### 一、三年武术遗产挖掘整理工作取得了十分可喜的成绩。

同志们进行了大量的工作，挖掘整理的广度和深度都是非常可观的，确实是成果丰硕。

（一）基本上摸清了武术遗产的家底，编写了地方拳械录，完成了一个承前启后的历史任务。

中国武术历史悠久，源远流长，内容丰富，博大精深。可是，过去谁也说说不准我国到底有多少拳种，其源流如何，特点如何。我们的前人，虽不乏有识之士，曾作过诸多考证探索，但没有留下全面而系统的辑录与资料。我们的挖整工作首先是进行大规模的全面普查，摸清家底，在此基础上还要编纂《中华武术拳械录》。

现在，除了我国台湾省以外，全国大陆的武术普查表明，源流有序、拳理明晰、风格独特、自成系统的拳种达129个。

在为期三年多的工作进程中，各地的同志挖掘出了许多濒于湮没鲜为人知的拳种。如技术风格完全不同于八卦掌的八卦拳；江浙一带的船拳；甘肃的天支撕拳；湖北的岳家拳等，都是有理论、有特点、自成系统的拳种。通过普查搜集了大量的资料，各省、区、市都编写了拳械录。广西、云南、贵州、湖南对当地少数民族的武术做了深入的调查，基本摸清了少数民族武术情况。