



中华好少年强身健体丛书

中国功夫

ZHONGGUO GONGFU

赵 雷 周兴伟◎主编 周 鼎◎编著



 中国出版社



中华好少年强身健体丛书

中国功夫

ZHONGGUO GONGFU

赵 雷 周兴伟◎主编 周 鼎◎编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国功夫/周鼎编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

(中华好少年强身健体丛书/赵雷, 周兴伟主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1910 - 8

I. 中… II. 周… III. 武术—中国—青少年读物

IV. G852 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157128 号

丛 书 名: 中华好少年强身健体丛书

主 编: 赵 雷 周兴伟

书 名: 中国功夫

编 著 者: 周 鼎

责任编辑: 孙 研

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7

字 数: 100 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

目录



- 第一章 基本功 1
- 第二章 拳术 11
- 第三章 刀术 27
- 第四章 枪术 49
- 第五章 剑术 67
- 第六章 棍术 87
- 第七章 稀有兵器 103
- 第八章 现代格斗术 181
 - 第一节 截拳道 181
 - 第二节 双截棍 198
- 第九章 武德 217

第一章 基本功

中国武术有着悠久的历史，它是由中华民族五千年的文化积淀而形成的。有着庞大的文化内涵和系统。所含内容更是博大精深、千姿百态。在这里我不可能涵盖所有的内容，只能是如同管中窥豹般的介绍一些内容。使读者对武术文化了解一二。

本书以内家拳的代表——形意拳为主线，来解释比较有代表性的中国传统武术的拳术和器械。

形意拳是中国武术中影响较大的优秀拳种之一，从动作来看，朴实无华，看似简单易学，但外形好做，实质难悟，求内劲较难。说难，在学练上实际也并不难，难就难在能否掌握正确的技术和理论指导。

本书是用传统武术的理论，来指导动作和解释动作的要领和作用的。不仅说明应该怎样做，而且还说明为什么要这样做和它的理论依据。

三体式

形意拳先贤有句名言：“万法皆出于三体式。”说明习练三体式是形意拳至关重要的入道之门，故称为“形意母式”。前辈们说：“桩功是个宝。”特别强调必须坚持练习三体式，而且必须练好它，这正是老一辈传统武术家们的经验之谈。



体式的具体练法

1. 周身自然放松，身体直立，两臂自然下垂，下颌回收，

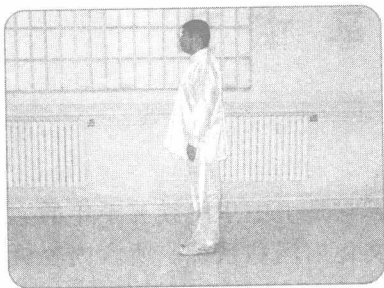


图 1-1

头要端正，眼要平视，齿要叩，舌尖顶上腭；左脚尖朝前，脚跟靠于右脚的里踝骨，右脚尖外展，与左脚成 45° 左右夹角（图1-1）。

要领：

既要练功，就得排除杂念，精神集中，按技法要求去做。

先要站稳身形，头顶项直，呼吸自然，周身放松。

2. 两前臂自然向胸前抬起，手心向下（图1-2）。

要领：

抬前臂时必须贴身提起，掌根拇指侧贴于胸口旁。这是学习掌握“肘不

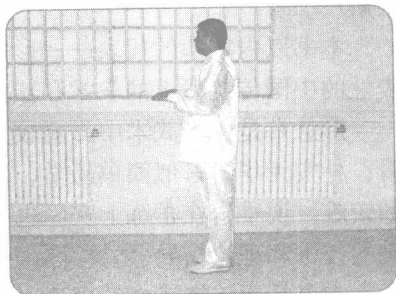


图 1-2

离肋，手不离心”的技法要领。

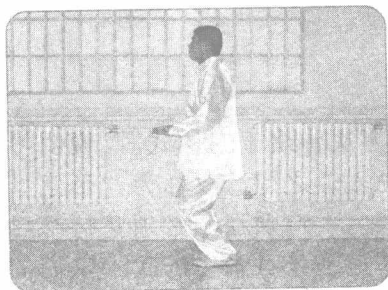


图 1-3

不要耸肩、亮肘

不要提气用拙力。

3. 两前臂及掌根拇指侧贴身，随呼气自然下按，双掌停于小腹处；两腿随之同时并膝下蹲（图1-3）。

要领：

下按时上体要正直，头顶项直，垂肩，坠肘。必须于呼气时随呼气贴身而下按，还要注意双掌掌心，边按边塌掌根，使掌指保持原水平；姿势下按。气要下沉，两肘抱于两肋，拇指横平靠小腹。

两腿下蹲时，要跪膝，压踝，左膝向前，右膝紧靠于左膝里侧，成半蹲式。

不得“凸臀”，腰要塌，上体保持与地面垂直。

4. 两掌握拳，两拳和两前臂同时贴身外旋翻转，形成拳心向上（图1-4）。

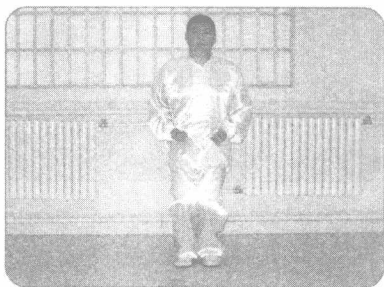


图 1-4

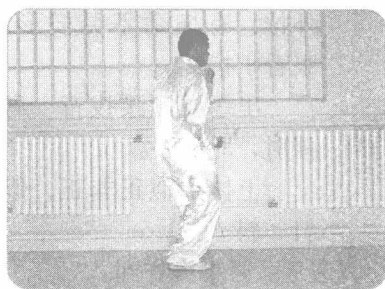
要领：

图 1-5

握拳要先从小指依次卷握，成实心拳（小指与无名指必须握实），但要自然，不用拙力。

外旋翻转时要微有拧拉之意，使两拳停于肚脐之两侧（图1-5）。但两臂仍抱

贴于两肋，不得稍离。

5. 左拳及左前臂贴身上钻至心口上、颌下（图1-6）。

要领：

拳及前臂上钻时，必须沉肩、坠肘，又要“肘不离肋，手不离心”，这就是拳

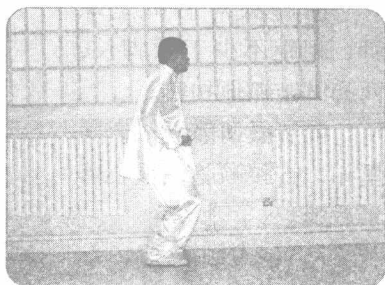


图 1-6



经所指的“虎抱头”，也是“亦顾亦打，蓄力待发”的技法窍要之所在。



图 1-7

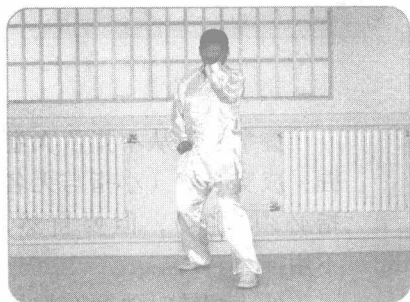


图 1-8

6. 上动不停。左拳及前臂继续上钻，从颌口下钻出，拳心向上，高度不过眉弓；左脚同时前进一步，形成重心分为前三后七的夹剪步（图 1-7、图 1-8），即“桩步”。

要领：

左拳要贴身从颌下嘴前方钻出，即“虎抱头”的具体运用。

拳的钻出，拳心要向外拧，有横劲不见横形，眼看小指窝。

出拳要顺腰拔背，肩催肘，肘催手。

上体要似正非正，似斜非斜。

出脚要以腰催胯，胯催膝，膝催足。要手脚齐到。

前脚跟对后脚里踝骨，相距不少于两脚长，两脚脚趾抓地扣实。

前膝微向前挺，后膝里扣，拧腰顺胯，重心落于后腿。

7. 上式站稳后，拳变掌，掌心向上（图 1-9）。

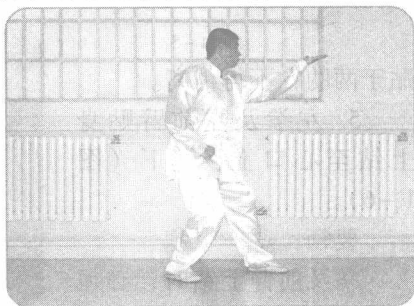


图 1-9

8. 三体左式。

上势不停，眼看前臂肘窝，保持肘窝不变地往下向里翻转手掌和前臂，变为掌心向下，掌高与胸口齐高。同时右前臂亦向里翻转，掌心亦向下，掌根靠于脐，拇指侧贴于腹。这就是三体式的定式（图1-10、图1-11）。

要领：

掌在翻转时，必须沉肩、坠肘，边翻转边沉坠，并向前抻拔，但上体不得前俯，手臂也不能伸直。

左肩、肘、手三点必须在一条前进的直线上。

鼻尖、指尖、脚尖三



图 1-10

尖相对于同一前进方向（此在形意拳中称为“三尖对”）。

右臂要紧贴于肋侧，当翻转时掌要边翻转边拧扣，但不用拙力。

两掌的五指要自然分开，掌型要做到手心圆、手背圆、虎口圆。

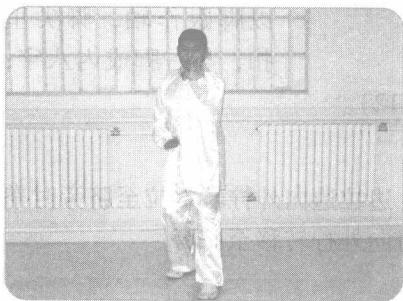


图 1-11

左手的掌指上翘，指端高出左臂3至4横指，上翘约45°，掌有顶扣之劲。

右手的掌指上翘要稍高，使掌根拇指侧平靠于肚脐。除手与臂外，周身其他各部位也要逐一按要领做到。

头要上顶，下颌内收，项自然伸直；两目从食指端注前方，齿叩，舌尖顶上腭。

精神要集中，呼吸要在自然中舒胸实腹，气沉丹田。



上体要顺胯（两胯前后相对），拧腰（与扣膝相反）形成似正非正，似斜非斜的姿势；上体与地面垂直，双肩要平，含胸拔背，切不可前俯后仰，左斜右歪，臀部要自然里收，不可凸臀。

左腿三成劲，右腿七成劲；左膝微前挺，右膝尽量里扣；左脚尖朝前，右脚尖外展，与左脚成 45° 左右夹角；左脚跟对右脚里踝骨，重心偏于右脚，两脚趾抓地落平扣实。



图 1-12

重心不变，目视左方（图 1-12）。

要领：

左拳要以肘拉拳、贴身，边拉边向外拧转，拉至脐旁时拳心拧成完全向上，右拳亦同时向外拧转移至脐旁。

左脚尖的里扣与左拳的回拉要做到手与脚、肘与膝上下相合，动作一致。注意不要俯身凸臀。

10. 上动不停。重心移至左腿，上体右转回身，收回右脚，右脚跟靠于左脚里踝骨，左膝微前顶，紧靠右膝里侧（图 1-13）。



图 1-13

要领：

重心移左腿时，不要凸臀，亦不要长身，姿势要保持原有高度。

11. 右拳及右前臂贴身上钻至胸口（图 1-14）。

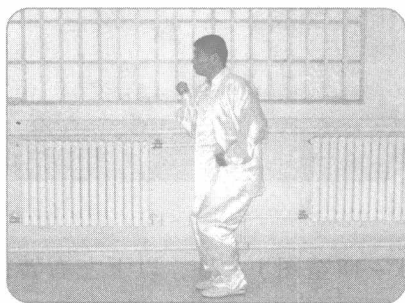


图 1-14

要领：

要沉肩、坠肘、贴身钻起，与动作（5）同，只是左改为右。

12. 上动不停。右拳及右前臂继续上钻，从颈下嘴前钻出，拳心向上，高度不过眉弓；右脚同时前进一步，形成前三后七的夹剪步（图 1-15）。

要领：

与动作（6）同，只是左改为右。

13. 上动站稳后，将两拳变掌，掌心向上。（图 1-16）。



图 1-15



图 1-16

14. 右三体式

上动不停，眼看前臂肘窝，保持肘窝不变地往下向里翻转手和前臂，变为掌心向下，掌高与心齐；同时后手前臂亦向里翻转，掌心亦向下，掌根靠于肚脐，拇指侧亦贴于腹（图 1-17）。



图 1-17

要领：与（8）同，只是左改为右。

15. 三体右式欲换为左式，其转换动作要领与前述之动作（9）、动作（10）、动作（11）、动作（12）、动作（13）、动作（14）同，唯左右相反。参看图

1-18至图1-21，以下左右转换皆按此做。

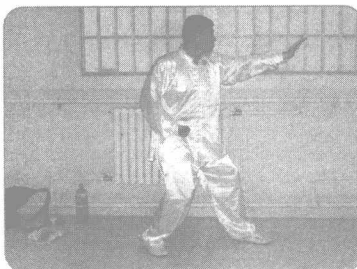
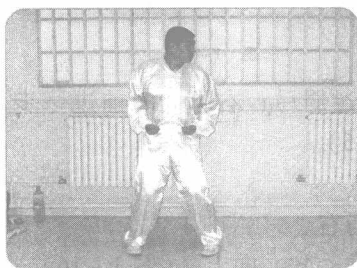


图 1-18 ~ 图 1-21

16. 收势

两掌同时握拳（图1-22）。

要领：

形意拳起势必须是左手、左脚在前，而收势亦必须如是。

前拳向外翻转，抬至与眉同高，拳心向上，同时后拳以肘作轴，向下、向外、再向上翻转，亦抬至眉高，拳心亦向上；两臂前后成弧形相对（图1-23）。



图 1-22



图 1-23

要领：

两臂翻转时，仍要沉肩、坠肘，轻松自然。

两拳向里并拢，拳面低于胸前（图1-24）。

成上动后，待呼气时，两拳、两肘继续下沉，两拳停于小腹（图1-25）。



图 1-24



图 1-25

要领：

两拳、两肘边向里并拢边微下沉，抵于胸前要贴身，待呼气时随两拳下落，气亦沉入丹田。动作要轻松自然。

上体微左转，身向正前方；后脚上步，与前脚并拢（图1-26）。



两拳自然张开变掌，随两腿自然伸直起立，此时，两臂也自然放下，成立正姿势（图 1-27）。

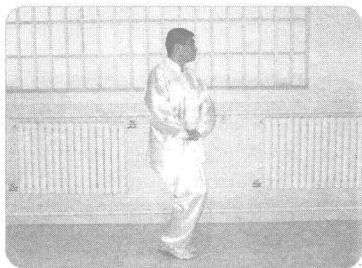


图 1-26

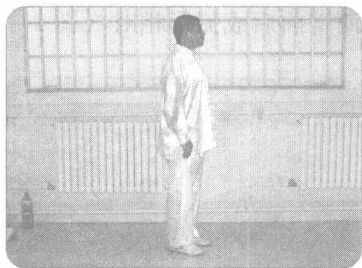


图 1-27

第二章 拳 术

拳术是中国传统武术最基本的组成部分，也是中国武术中最主要的部分。在传统武术中，拳术是最主要的内容，占有非常重要的地位。几乎所有的技击技法都蕴含在拳术之中。

传统武术的拳术分为套路和散手两种。其中以套路为主要表现形式，以散手为主要攻击手法。与现代竞技武术套路不同的是，传统武术套路不以表现高难度的动作和展现身体素质为目的，不以取悦观赏者或者说的不以表演为目的。

传统武术套路的真正目的有两个：

一是借套路这种形式来锻炼武术练习者的身体素质和自身反应的敏捷性；

二是借套路来记忆武术中的攻击手法。

在传统武术的习练中，武术套路练习是一个非常重要的训练手段。练习者不单能通过练习它增强身体素质和自身反应敏捷性，最重要的是建立练习者的技击意识。传统武术强调连续假想“敌人”的存在，在平时的练习时就是与“假想敌”在战斗，主动的攻击和主动的躲避“敌人”攻击。只有这样才能有效的练习自身的反应能力，才能使自己的武术技法有所提高。

从现代竞技武术套路与传统武术套路的对比来看，虽然都是武术套路，但他们不论是从演练时的表现上，还是由套路训练所导致的结果上来看，都有非常明显的区别。现代竞技武术套路注重的是如何把动作做得好看，如何使动作花样翻新和如



何做出那些对于真正的技击来说没有必要的、多余的、与技击毫无关系的“高难度”动作来。绝大多数动作不能运用于实际的格斗，而竞技套路运动员也基本没有技击意识。

而与现代竞技武术套路相比，传统武术的拳术与器械套路没有过于注重“高难度”的动作，而是注重实用性与力量和身体素质的训练。更注意如何使练习者增长自身的综合素质。演练者的意识也集中于“假想敌”的身上，技击意识明显高于现代竞技武术套路运动员。这就是传统武术与现代竞技武术套路最根本的区别。

只有明白了什么是真正的武术套路，才能理解武术套路的作用和意义。在练习中才能少犯错误、少走偏路，达到事半功倍的效果。

形意的八式拳

形意的八式拳是流传较广、深受人们喜爱的传统套路拳术。它具有见手就打、迅猛刚劲、招招发劲的特点。其动作相比其他拳术套路来说，拳伸展的尺度似乎要小一些，但是它变手变劲的动作却比较多。本套拳术中仅是一手离身之后，在身外再变手发劲以应用的击法，就有很多，充分体现出形意拳“去手不空回”的技法特色。所以看其动作似乎比较简单，但想练出它应有劲力来却并不容易。如能练到“上下相随，内外合一，周身完整一力”，就难能可贵了。于是，人们多感到练它比练其他传统套路拳要吃力一些，这也说明它的难度和强度较大。

形意八式拳运动路线呈直线，前半趟与后半趟动作相同，方向相反，故本书由于篇幅所限，只讲解前半趟及回头和收势。

1. 起势

身体自然直立，头顶项直，下颌微收；两臂自然下垂，两掌向内，贴于两腿外侧；两脚跟并拢，两脚尖分开约 45° 左

右；目视前方（图2-1）。

两掌变拳，右臂经身侧向前、向里摆出，弧形里扣前臂，拳心斜向右下；同时，左臂屈肘，使左拳由身侧从下向上划弧，高度与胸齐平以后前臂里扣，拳往里拧至拳心向下，置于胸口前；目视右拳（图2-2）。

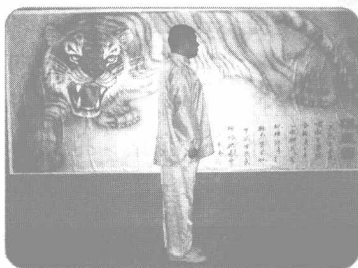


图 2-1



图 2-2

右前臂向上、向外翻拧回带，使右拳收于肚脐右侧；左拳经胸口和右肘里侧，边外拧边向前下冲击，左手虎口向上；同时，双腿并膝下蹲，向右拧身，使左脚迈出一步，右脚尖随之稍微向外拧，两腿前四成劲，后六成劲，势低于三体式，上体前倾；目视左拳前方（图2-3）。

2. 左提步束身，顺步左炮拳

左拳边里旋边向前、向上抬起，高度与胸齐平，拳心向下；右拳边里旋边向前、向上冲出与左拳并齐；同时，前垫左脚，右脚后蹬，随即跟进提起成右提步（图2-4）。

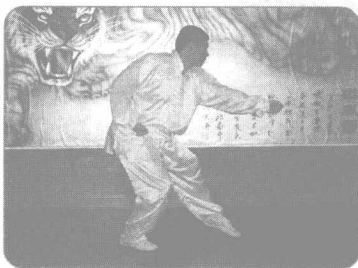


图 2-3

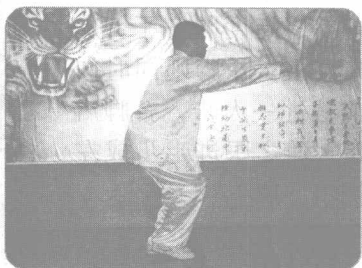


图 2-4