

中国

武

术功夫

ZHONGGUO

WU

SHU

GONGFU

张泽正 / 著

人民体育出版社

中国武术功夫

张泽正 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国武术功夫/张泽正著. —北京: 人民体育出版社,
2002

ISBN 7-5009-2184-5

I. 中… II. 张… III. 武术—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046680 号

中国武术功夫

张泽正 著

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 14.25 印张 350 千字
2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—5100 册

*

ISBN 7-5009-2184-5/G·2083

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

张泽正 男 1960年7月生于山西定襄。1981年师从陈盛甫教授开始中国武术理论系统工程的研究。毕业于山西大学体育系，后在山西省教育学院体育系任教，担任山西省教育学院武术气功研究室主任。现任太原师范学院传统体育研究所所长，山西省区域经济与文化研究会常务理事、副秘书长。

前 言

身体是生存的基础，锻炼是身体的建设，武术是中国人几千年来身体建设的经验总结，是中国古人身体建设的主要手段，更是当今世人身体锻炼的优秀运动形式。中国武术不是简单的搏打取胜、只靠身体健壮就行，武术是中国古人养生健身、防身自卫的精髓，是需要心理、身体及适应能力锻炼到一定程度，才能真正理解和掌握的一门知识，这样的知识有利于心理健康、有利于身体健康、有利于适应能力的培养和提高。中国武术将在未来高级复杂的心智活动、优质的体力较量、复杂的生存环境竞争中，中国武术必将是支持世人的生存质量的身体建设的上佳选择，为此开创了中国武术理论系统工程的研究。

《中国武术功夫》是中国武术理论系统工程的第一部，由张泽正先生撰写。中国武术理论系统工程秉承“武术研究来自于历史、服务于世人”的方针，值此出版之际向读者深表谢意。

目 录

第一章 武功概述.....	1
第一节 武功名称沿革.....	1
第二节 武功的概念.....	2
第三节 武功的研究对象及任务.....	5
第四节 武功的特点和作用.....	6
第五节 武功的内容与分类	11
第六节 练功与年龄	16
第七节 武功与武技、武艺	17
第八节 练功常规	20
第九节 练功的步骤	22
第十节 学功的基本观点和方法	24
第十一节 练功的基本原则	27
第二章 型功	32
第一节 型功的重要性	32
第二节 身型及其练功	35
第三节 步型及其练功	47
第四节 手型及其练功	64
第五节 桥型及其练功	70
第六节 叉型及其练功	78

第七节	立型及其练功	82
第八节	倒型及其练功	88
第九节	局型及其练功	94
第十节	足型及其练功	101
第三章	础功	107
第一节	础功的重要性	108
第二节	走础	110
第三节	跑础	123
第四节	跳础	128
第五节	投础	137
第六节	攀础	141
第七节	爬础	144
第八节	蹬础	146
第九节	断础	149
第十节	和础	151
第四章	本功	156
第一节	本功的重要性	156
第二节	腿本	159
第三节	脚本	193
第四节	肘本	216
第五节	膝本	232
第六节	头本	248
第七节	肩本	261
第八节	胯本	273
第九节	手本	283

第十节	节本	344
第十一节	足本	383
第五章	门功	391
第一节	门功总论	391
第二节	拍门功	394
第三节	象门功	396
第四节	花门功	418
第五节	子门功	422
第六节	步门功	425
第七节	踢门功	430
第八节	打门功	439
第九节	对门功	440
第十节	摔门功	444
第十一节	拿门功	446

第一章

武功概述

武功是武术运动的基础。从结构的外表来看，分为型、势、门；从结构的层次来看，有把、外、内；从运动的形式来看，有基础、本、化。结构虽然复杂，但它的组成却有一定的规律，它由许多单一动作(我们称之为纲)构成，以实现武术的技艺运动，所以我们说武功是武术形态结构和搏打厮杀的基本单位。从某种意义上说，中国武术搏打取胜、伤杀得手、技艺完成的实质是功夫。从武术的科学蕴义、学科发展和中华民族的生存发展与搏打厮杀的实践来看，武功是构成中国武术三大要素功、技、艺中的首要因素。

第一节 武功名称沿革

每一个民族有每一个民族的语言，每一个地域有每一个地域的习俗，中国是一个多民族的大国，伴随着中华民族产生和发展而产生发展的中国武术功夫的曾用名称，必然会随着中华民族的大团结而多起来。虽然说中国武术功夫在各民族、各地域以及各个不同的历史时期均有不同的称谓，但其所指的实质、内容是基本一致的。

纵观古代中国武术的称谓，我们不难看出，中国武术的曾

用名，多为中国武术的功与功对抗，其对抗形式和搏斗运动有“角力”“角觚”“手搏”“相扑”“击剑”“较棒”“刺枪”等等。舞练形式和格杀运动有“戈舞”“矛舞”“刀舞”“剑舞”“双剑舞”“戟舞”“双戟舞”“走戟”“使耙”“使棒”“使枪”等等。

从文字记载和有关考察来看，中国武术的功夫，在商周时期称力，春秋战国时期称角，秦汉三国时期称角力，两晋南北朝时期称相扑，隋唐时期称负重，宋元时期称举重，明清时期称功，民国时期称功夫，新中国成立后我们称之为功。各个历史时期的武功称谓是很多的，以上所选之名在各自的历史时期是最具代表性的。

第二节 武功的概念

任何事物的概念都不是一成不变的。从漫长久远年代里走过来的武术功夫，今天的概念和往昔的概念及所涵盖的内容和形式是有差异的，但本质属性是一脉相承的。从历史上溯源，中国武术起于中国古人的攻防意识，源于中国古人的搏打厮杀，产生于我国远古祖先的生产劳动，其历史悠久，内容丰富，是中华民族在长期的生活和斗争中积累而成的一种武术运动形式，在政治、经济与文化的长期影响和渗透之下，具有浓郁的民族文化特性，融防身、健身、修性、娱乐等多种功能于一体，代代相传，经久不衰。并以丰富的技艺基础，植根于武术，植根于广大民间，成为当今中华民族优秀传统文化遗产之一。

中国是一个多民族的国家，因此，各种民俗文化都对其有不同程度的影响和渗透。本来原始时期武术的功、技、艺与现在的功、技、艺在实质问题上也无大的区别，重要的区别是，

由于中华民族统一后，封建社会经济与文化的长期发展、积淀，使中国武术功夫逐渐地思想化、系统化、规范化，成为一种科学的、以武术运动形式为主体的中国传统文化载体。

中国武术功夫发展至今天，已成为世人共识的武术技艺运动基础，我们抓住武功的实质，立足于武功的渊源，把中国武术功夫的定义概括为：武功是指在武术运动中，完成技艺所必需的身体活动能力。就此我们从三个方面来加以阐述。

一、武功是中国武术搏斗运动的核心

武功这一中国传统武术搏斗运动的核心，正表达了它的本质属性，万变不离其宗，无论是结构外表上的型、势、门，层次上的把、外、内，还是运动形式上的础、本、化，都离不开为技艺打基础这一特性，使它既有别于技艺，又统一于技艺。

武术的根本问题是如何在搏打厮杀中取胜的问题。搏斗运动是武术的主旋律，最早是狩猎，随后是战争中的实用技术，无论是怎样的搏打厮杀，实现取胜的关键是武功，只有武功达到一定的高度，才能实现致痛、致伤、致残、致命的搏打厮杀目的。随着不断的总结、积累和技艺发展的需求，从形式到内容都有很大的进展。

武术功夫虽然是中国武术独有的，但也是人类从搏打厮杀需要到文明比赛必然出现的身体活动和人与人的体能较量。中国武术的功夫，由于博大精深的中华民族文化和唐初到清末长达1200多年的武举制度，使得炎黄子孙，以自己的聪明才智，按照自己实践的需求，总结出了自己的武术功夫。总之，中国武术功夫是中国传统武术搏斗运动的关键所在，反映了武术功夫的内涵。

二、武功是构成中国武术的三大要素之一

这一点在定义中已得到了明显的体现，表达了武功的基础性。这不仅由于千百年来人们从技艺需求和养生角度出发，发挥武功调血理气和充润筋骨的功效，将武功作为开发潜能、调养身心、强筋壮骨、提高素质的手段，使武功得以充实，也由于有史以来，在军事实战训练上的作用和人们锻炼身体、增强气力的缘故，加之以搏击的兴起和武功的蓬勃发展，武功明显地成了构成中国武术的三大要素之一。

就功夫而言，它是人们格斗目的的实现者，包括攻击性调整和攻击性拼杀，两者都是格打武术置对方于死地或失去反抗能力的关键性动力。但这与当代体育的性质相违背，为迎合世界大赛，武功在保持原有致痛、致伤、致残、致死的基础上，为表演技艺的完成而服务。这反映了武功也是表演武术的基础。超越体育的部分，仍是中国武术不可分割的重要组成部分。

三、武功是中国武术的主要特征

在理解武功概念时，决不能仅仅把武功看做是武术技艺运动的基础或武术攻击性调整和攻击性拼杀的关键所在，还应从文化属性角度认识它丰富的文化内涵。在人类文明的进程中，武功的推动作用是不可低估的。

在漫长的历史进程中，武功是构成中国武术三大要素的主体，不断影响着中国的传统哲学、政治、伦理、宗教、礼仪、军事、思想、文学、艺术、医学以及社会习俗等社会的文化形

态。中华民族独特的思维方式、道德观念、审美情趣、心态模式、价值取向以及人生观、宇宙观等与中国武术的功夫是不可分割的。

定义中提到的基础,反映了它的文化属性,武功在理论上不仅超越了一般的技能技术,也超越了其他的体育运动。武功和武技武艺一样,以阴阳五行学说为基础,以攻防理论为支架,形成了独具风貌的武术运动文化体系,体现了中国武功丰富的文化内涵,并通过人体的运动,表现和运载着历史悠久的中国文化。从一个侧面反映出了东方民族文化的深邃和光彩。

总的来说,中国武术功夫是构成中国武术的三大要素之一。广义上的武功,是武术技艺运动的基础;狭义上的武功,是武术攻击性调整和攻击性拼杀的关键。

第三节 武功的研究对象及任务

中国武术功夫是在研究中国武术功、技、艺及其发生发展规律的基础上,进一步研究功夫系统,探索人体机械运动的规律,以及与技艺运动的关系,研究武术功夫运动对人体形态结构的影响,并对功夫动作进行应用性分析的一门学科。

学习中国武术功夫的主要目的和任务是:熟悉武功结构概况,重点掌握基本功及武功的机械运动规律,并联系运动实践了解武功对武术技艺运动的影响,从而为正确地组织武术教学和指导运动实践提供依据。如熟悉武术运动中功与功、功与技艺之间的相互关系;内功和其他功夫的力学特性及其对完成技艺动作的影响;丹田功力的发放与攻击和攻击角度的关系;运

动幅度与攻击防守的关系；功力与力点、力线、力面的关系；调练肌肉力量（即重功）和伸展性（即软功）的解剖学依据，武功运动对骨的影响，武功调练对肌肉和心血管形态变化的影响等。武术功夫学还为武术技法学、武术艺法学等后继课及各部门技术课奠定基础。武术功夫学与武术技法学、武术艺法学关系十分密切，武功学主要研究完成技艺所必需的身体活动能力，武术学则着重研究徒手搏打厮杀的招法和照法，武艺学则着重研究持械搏打厮杀的招法和照法。要完成技艺，首先必须要有完成技艺的能力，其他的武术技术学科都必须以武功学知识为基础，离开武功的技就是体操或者说是舞蹈，离开武功的艺就成了艺术体操或者说是艺术舞蹈。因此武术专业的各部门技术课在阐述原理及解决实际问题时常需要武术功夫学的知识，即应用有关内功或武功其他功夫和身型、站位、方法、能力与其功能特征的知识，从而提高实际教学、训练、比赛和搏打厮杀的效果。

第四节 武功的特点和作用

一、功的特点

中国武术功夫在实践中形成了独特的风格和锤炼方法，从而区别于其他运动项目。

（一）基础特性

基础特性即寓能力于技艺之中。武功最初作为搏打厮杀手

段，与古代狩猎和军事斗争紧密相连，其攻击的特性是显而易见的。在实用中，其目的在于杀、伤、损、痛或制服对方，它常常以最有效的攻击，迫使对方失去反抗能力。这些功夫至今仍在军队、公安的人与人搏打厮杀中采用。

武功作为技艺的基础，将杀伤功力寓于搏斗运动与套路运动之中。尤其是搏斗运动，集中体现了武功伤、损、痛或制服对方的特点，在运动形式上与实际的搏打厮杀是基本一致的，但是从体育的观念出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则，如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制，而且严格规定了击打部位和保护护具，短兵中使用的器具也作了相应的变化，推手是典型的功与功对抗，是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。因此，可以说武术搏斗运动中强有力的攻防运动能力，就是功夫在搏斗运动中的具体体现。

套路是武术精湛技艺招法的记忆形式，武术与体育运动的接轨使套路运动形成了中国武术特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技艺的原形动作有所变化，但是其武术的实质(即功夫)是绝对没有改变的。即使因连结贯穿及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，也均属化功范畴，而就整套技术而言，主要的动作仍然是武术功夫的踢、打、摔、拿、击、刺。套路的技術核心，一招一式都表现了中国武术功夫的深刻内涵。

(二) 辩证特点

内外辩证，所谓内即脏、腑、导、心、神、意、念等机体和心志活动以及精、气、血的运行。所谓外即筋、骨、皮、感、劲、灵、快、耐、轻、重等形体活动。武功的内外合一，

形神兼备即内外形神的阴阳辩证，其特点主要通过武功和技艺来体现。“内练一口气，外练筋骨皮”是各家各派练功的准则，如太极拳主张身心合修，要求以心行气，以气运身，形意拳讲究内三合，外三合，少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外，武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密结合，完整一气，做到心动形随，形断意连，势断气连，以手眼身法步，精神气力功的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术功夫作为一种技艺基础，在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

（三）适应性特点

武功具有广泛的适应性。武功的内容和练习形式是丰富多样的，有竞技对抗，有适合演练的各种功夫组合，还有与其相适应的各种练功方法。相同的功夫有幼、少、青、而立、不惑、知天、花甲、古稀、仙道之年之分，又有春、夏、秋、冬之别等不同的锤炼方法。不同的功夫有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行有选择的练习。同时，它对场地、器材的要求较低，俗有功练落脚之隅，拳打卧牛之地，艺舞械长之所之说。练习者可以根据场地的大小变化练习内容和方式，即使一时没有器械，也可以徒手练拳、练功。从锻炼身体角度来说，任何功法都不受时间、季节的限制，而且运动效应高于、快于其他体育运动项目，具有更为广泛的适应性。武术能在民间历久不衰，与武功的这一特点不无关系；利用这一特点可以为现代群众性体育活动提供方便，使武术进一步社会化。

二、武术的作用

(一) 提高素质，健体防身

武术功夫的动作包含着较为复杂的屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等等，可以说人体在武功运动中很难找到不参与运动的部位，其健身的作用是显为人知的。从提高素质角度来说，武术功夫对人体的速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质的提高是比较突出、完善的。因为它们都是外功的重要组成部分，并且能告诉我们，该怎样练习、该怎样训练、该怎样锤炼最见成效，最有益于身体健康，使人的身心得到全面的锻炼。功夫的修炼，得益是多方面的，长期进行武术功夫的运动，还可强筋骨、壮体魄、益皮利关节，对内调脏腑、通经脉、理气血。武术功夫中的气功，讲究调息行气和意念活动，对神经中枢的调节和人体内环境的改善以及人体的心神调养、机能改善、信息处理、意念秉正都是十分有益的。

武术套路运动和搏斗运动，都是以功夫作为基础和素材的，因而通过武功锻炼，不仅能够达到增强体质的目的，而且能加强攻防格斗能力，特别是基本功的练习，更能提高自己武术套路运动和搏斗运动的实效性。在武术的搏斗运动中，经过武术功夫系统训练的运动员，在拳打、脚踢、快摔等动作的运用上，就会合理峙势、招法自如、扬长避短、攻敌之弱处、避敌之强功，达到准确判断、把握三得；即得机、得时、得势，适时应变，使自己战无不胜。从广义上讲，这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力，尤其对公安武警和边防指战员来说，更有实际意义和现实意义。