



武術知識問答

馬志斌 編著

廣東科技出版社

武术知识问答

马志斌 编 著

广东科技出版社

内 容 提 要

本书作者马志斌同志，是广东省武术协会教练委员会主任、广州市武术协会副主席、广州市武术馆总教练。他在数十年的武术工作中，接触了国内外武术活动中的许多问题，广泛收集了广大武术爱好者学习武术的各种疑问，将其撰成《武术知识问答》。

本书以问答的形式，较全面地介绍了中国传统武术的观点，同时批判了妨碍中华武术发展的各种片面观点和非科学因素，内容涉及武术的基本概念、领域、门派、武术史、武德精神、武术名人和武术技法等，并对如何继承、改造和发扬中华武术等问题作了理论探讨。

本书适合武术工作者和广大武术爱好者阅读。

前 言

我是回族人，自幼跟四川回族拳师马仰之学北派长拳，打下了长拳和长拳类器械的基础；后来又在广州光塔清真寺随回族拳师马恣泉学了查拳、南拳，并进行了技击桩法训练；最后又有机会向全国知名的回族查拳名师马裕甫学习查拳、滑拳、功法和技击。此后，在数十年的武术工作中，使我对武术的各个方面有较深入的接触和涉猎，深深体会到中华武术博大精深，必须全面地、正确地认识、发掘、整理和发扬，而任何以局部认识、片面观点、神秘意念来对待武术，都是不可取的。

我从事专业武术之前，曾在中学担任语文教学工作十余年。使我从文学史、文学概论、文学作品中得到启发；中华武术也应有武术史、武术概论，而不应只有武术作品（技法书籍）。另一方面，也为我试写武术理论书籍打下了基础。从事专业武术工作后，在国内外武术活动中扩大了视野，接触了更广泛的问题。这几年与广大武术爱好者的接触增多，又使我体会到学武者的迫切要求和疑难，于是产生了从事武术理论著述和阐释武术继承、发展中各种问题的愿望。

为此，我总结了自己数十年从事武术工作的心得体会，参阅了国内外武术资料，写成了本书。书中不少是武术界公认的看法，也有不少是个人的见解。由于个人水平有限，书中内容不当之处在所难免，愿与武术界前辈、同行和广大读

目 录

总 论.....	1
1. 什么叫武术?	1
2. 武术是怎样产生和演变的?	1
3. 武术包含哪些形式? 怎样分类?	2
4. 什么叫技击? 其内涵是什么? 练功方法有何特点? ..	2
5. 什么叫套路? 其内涵是什么? 练功方法有何特点? ..	3
6. 武术有哪些主要的功法训练?	4
7. 目前对待武术有哪些不同的观点?	4
8. 武术有哪些主要门派?	5
9. 怎样看待武术的众多门派?	6
10. 怎样看待众多门派的传统武术?	7
11. 怎样看待少林武术?	7
12. 武侠小说或传奇故事所描写的武术和武功与事实有 何异同?	9
13. 何谓武德? 练武者为什么要发扬武德?	10
14. 自学武术应怎样入门? 练基本功有何重要性? 怎样 深学广学?	11
15. 练武以什么年龄为宜? 业余练武者应怎样处理好专 业与业余的关系?	12
16. 怎样端正练武动机? 怎样看待“有用”与“无用”?	14
17. 目前我国有哪几种武术比赛形式?	16
18. 对传统套路和新编套路应抱什么态度?	17

19. 怎样选学武术？怎样择师？……………18
20. 近代突出的武林名师名人有哪些？他们对武术发展有何影响？……………19
21. 现代武林有哪些名师名人？……………22
22. 精武体育会是怎么回事？它对近代中国武术发展有何贡献？……………26
23. 霍元甲是什么人？他对武术发展有何贡献？……………27
24. 除霍元甲外，近代有哪些与外国力士或拳师比武获胜的武术家？……………28
25. 何谓南京中央国术馆？……………29
26. 何谓国术国考？……………30
27. 据说中华武术曾参加过奥林匹克运动会，这是怎么回事？……………30
28. 有哪些著名的外国武术？……………31
29. 中外武术有何异同？……………32
- 套 路**……………34
30. 套路如何分类？……………34
31. 何谓长拳？长拳有何主要门派？……………34
32. 长拳有何特点？……………35
33. 传统长拳、规定长拳和自选长拳有何异同？……………35
34. 拳术在武术锻炼中有何重要性？……………36
35. 怎样才能学好练好武术？……………36
36. 长拳锻炼对身体健康有何好处？……………37
37. 何谓武术长拳基本训练？它对练好武术有何重要性？……………37
38. 什么是长拳五种主要步型？其要点是什么？……………40
39. 怎样自学五种步型？……………41

40. 除五种主要步型外, 还有哪些常用步型? 42
41. 长拳有哪些主要步法? 怎样训练? 43
42. 长拳有何身型要求? 怎样训练? 46
43. 长拳三种主要手型的要点是什么? 怎样训练? 47
44. 长拳有哪些主要手法? 怎样训练? 48
45. 长拳的功架指什么? 在基本训练中有什么重要性? 56
46. 长拳功架训练有哪些形式? 57
47. 功架训练有哪些要求? 57
48. 功架训练常碰到什么问题? 要防止哪些偏差? 58
49. 长拳有哪些主要腿法? 其要点是什么? 59
50. 要练好腿法, 先要进行哪些腿功训练? 66
51. 怎样练好各种腿法? 70
52. 各种腿功、腿法易出现哪些变型? 70
53. 腿功、腿法练习易出现哪些伤害? 怎样防治? 71
54. 何谓长拳跳跃动作? 长拳有哪些跳跃动作? 73
55. 要提高弹跳力, 可作哪些素质训练? 75
56. 各种主要跳跃动作有哪些要点? 78
57. 怎样练好各种主要的跳跃动作? 78
58. 何谓腾空动作? 它与跳跃动作有何异同? 82
59. 练习跳跃、腾空动作易出现哪些伤害事故? 怎样防治? 82
60. 长拳有哪些跌扑滚翻动作? 84
61. 长拳有哪些平衡动作? 90
62. 怎样练好长拳的跌扑滚翻动作和平衡动作? 92
63. 练跌扑滚翻动作易出现哪些伤害事故? 怎样防治? 93
64. 怎样将长拳的各种单式贯串起来训练? 怎样使单式与套路训练结合? 94

65. 何谓精武门弹腿和查拳门弹腿?94
66. 学习长拳有何途径? 有哪些书刊可供自学参考? ...97
67. 怎样评价长拳表演? 应从哪些方面去提高长拳训练的质量?98
68. 练习武术应注意哪些体育卫生?99
69. 什么叫“四击”、“六合”? 100
70. 什么叫“八法”? 100
71. 什么叫“十二形(或型)”? 103
72. “六合”、“八法”、“十二形”在套路训练中有什么重要性? 105
73. 何谓“动迅静定”、“快慢相间”、“刚柔相济”? 105
74. 长拳有何节奏特点? 怎样训练? 106
75. 长拳的套路结构有何特点? 它由哪些类型动作组成? 怎样分析传统套路的结构? 108
76. 怎样自编套路? 110
77. 长拳套路训练是否等于技击训练? 111
78. 何谓南拳? 它有何特点? 111
79. 怎样理解“南拳北腿”? 南北拳种有何区别? ... 112
80. 南拳有哪些主要门派? 各有何特点? 113
81. 传统南拳与自选南拳有何区别? 115
82. 近代广东南拳有哪些名师、名人? 115
83. 李小龙是什么人? 他对发展武术有何贡献? 116
84. 怎样才能练好南拳? 117
85. 南拳为何要发声? 发声有何原则? 118
86. 自学南拳有哪些书刊可供参考? 119
87. 南拳有何技击性? 能否通过套路训练达到技击实

用的目的?	120
88. 何谓太极拳? 它有何锻炼价值?	121
89. 太极拳是怎样产生和发展的? 它有哪些流派? 各有何异同?	122
90. 传统太极拳与自选太极拳有何区别? 怎样练好 太极拳套路?	123
91. 太极拳套路训练要掌握哪些要点?	124
92. 太极拳有何技击特点和价值?	125
93. 学习太极拳有何途径? 有哪些书籍可供参考? ..	126
94. 锻炼太极拳应选择什么时间、地点? 除老、弱、 病、残外, 年青人是否适宜锻炼?	127
95. 太极拳的初级阶段与高级阶段功力有何差异? 怎样提高太极拳的锻炼水平?	129
96. 何谓形意拳? 它有哪些主要象形和技法? 有哪 些基本要求?	130
97. 何谓八卦掌? 八卦掌入门要注意什么?	131
98. 何谓翻子拳、劈挂拳、八极拳、戳脚?	132
99. 何谓“地术犬法”?	133
100. 何谓象形拳? 它是怎样发展的? 有哪些主要拳 类?	134
101. 猴拳的特点是什么? 能否自学?	135
102. 醉拳的特点是什么? 能否自学?	136
103. 鹰爪拳的特点是什么? 有何演变?	138
104. 螳螂拳的特点是什么? 有何演变?	139
105. 虎拳的特点是什么? 有何演变?	139
106. 蛇拳的特点是什么? 有何演变?	140
107. 地躺拳属什么拳种? 它应如何发扬武术风格,	133

- 防止体操化影响?141
108. 何谓十八般兵器?142
109. 哪些是现代常用的器械? 它们各有何特点和异同?145
110. 怎样掌握刀术的基本风格? 怎样练好主要刀法?146
111. 怎样掌握剑术的基本风格? 怎样练好主要剑法?147
112. 怎样掌握枪术的主要风格? 怎样练好主要枪法?148
113. 怎样掌握棍术的基本技法? 怎样练好主要棍法?150
114. 传统双器械的要领是什么? 怎样练好双器械?151
115. 传统单器械的要领是什么? 怎样练好传统单器械?152
116. 传统软器械的要领是什么? 怎样练好传统软器械?153
117. 四种主要器械的规格有何规定? 怎样选购和保存?154
118. 传统单、双器械有什么规格要求? 怎样选购和保存?156
119. 传统软器械有什么规格要求? 怎样选购和保存?157
120. 传统器械套路结构有何特点? 怎样才能练好?158
121. 怎样编排和练好自选器械套路?159
122. 武术套路怎样防止体操化、舞蹈化、戏剧化?162
123. 何谓对练套路? 怎样分类?163

124. 对练套路结构有何特点?164
125. 怎样自编对练套路?165
126. 怎样才算好的对练表演? 怎样练好对练?166
127. 传统的对练是怎样的?168
- 技击(散手、推手等)..... 169**
128. 何谓技击? 技击与套路有何异同? 技击在武术
中有何重要性?169
129. 何谓两种不同的技击观? 怎样才算正确的技击
观?170
130. 技击观与学习武术的动机有何关系?172
131. 技击教学为何多强调择人和保守? 学习技击与
武德有何关系?172
132. 何谓散手? 它有哪些技法门类?173
133. 何谓“开(离)身打”? 何谓“埋(贴)身打”?
何谓完全的徒手搏斗技法?174
134. 散手的主要技法各有什么要领?174
135. 怎样训练和应用散手打法?176
136. 散手有哪些主要踢法? 它们各有什么要领?177
137. 怎样训练和应用散手踢法?178
138. 散手有哪些主要摔法? 散手摔法与摔跤技法有
何异同?179
139. 怎样训练和应用散手摔法?180
140. 散手有哪些拿法? 它们各有什么要领?180
141. 怎样训练和应用散手拿法?181
142. 怎样学习与掌握武术拳法的传统高招? 打、踢、
摔、拿怎样结合使用?182
143. 什么是散手的防守技法? 怎样训练?183

144. 何谓排（拍）打功？它在技击训练中有何重要性？..... 184
145. 散手中有哪些肘、膝用法？怎样应用？.....185
146. 何谓点穴术？何谓穴位擒拿？能否练成？.....188
147. 传统的桩式训练是怎样的？它有哪些优缺点？...189
148. 传统的打沙包训练是怎样的？它有哪些优缺点？..... 190
149. 怎样循序渐进地进行散手对搏训练？.....191
150. 散手对搏训练最重要的是什么？应掌握什么原则？..... 192
151. 散手训练可用什么药方增加功效？.....192
152. 散手训练出现伤害时怎样治疗？有哪些有效的措施或药物？..... 193
153. 目前世界上有哪些拳术技击比赛形式？它们各有何特点？是否适合我国开展？..... 195
154. 我国为什么要开展散手运动？有什么意义？...197
155. 目前我国散手运动开展情况如何？.....198
156. 我国散手比赛有哪些规则？试验还存在什么问题？..... 199
157. 有人认为散手比赛危险而不支持，这对吗？...200
158. 西洋拳击术有哪些特点？它有哪些优点值得我们借鉴？..... 202
159. 空手道、跆拳道、泰国拳等外国拳术有哪些优点值得我们借鉴？..... 203
160. 何谓太极推手？它有什么特点？.....204
161. 太极推手有哪几种形式？怎样进行太极推手的基本训练？..... 204

162. 何谓太极十三式?205
163. 太极推手与太极拳训练有何关系?205
164. 何谓“以柔制刚”、“四两拨千斤”、“沾连
粘随不丢顶”? 206
165. 何谓“听劲”、“化劲”、“发(放)劲”? ...207
166. 何谓棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠技法?208
167. 对太极推手的高招有哪些传说?208
168. 我国试行太极推手比赛情况怎样?前景如何?...209
169. 什么叫短兵对劈?它有哪些主要技法?210
170. 可否推行长兵对扎?211
171. 古代有哪些暗器?它在今天有无意义?212
172. 碰到歹徒,应怎样应用技击术自卫?213
173. 女子碰到歹徒,以弱对强,应怎样自卫?214
- 功 法** 215
174. 何谓功法?我国武术有哪些传统的功法?它们
各有什么特点? 215
175. 武侠小说和传说中的功法与真实功法中的奇人
奇事真伪如何? 216
176. 目前我国有哪些主要气功门类?217
177. 气功的科学根据是什么?国外有没有气功门
类? 217
178. 气功有何医疗价值?它的技击功效怎样?219
179. 怎样选学气功门类?练气功要注意什么?220
180. 练气功易产生哪些偏差?原因是什么?应怎样
对待? 221
181. 怎样识辨气功的真伪?222
182. 有哪些硬功门类?硬功与气功有何异同?223

183. 硬功是真的还是假的？怎样识辨？……224
184. 硬功的科学根据是什么？……225
185. 为什么说硬功属武术范畴？它与技击有何关系？……226
186. 练硬功有何现实意义？要防止什么偏差？……227
187. 国外有无硬功门类？……228
188. 怎样把拳头练硬？……229
189. 铁砂掌是怎样练成的？……230
190. 怎样练硬手臂？要配合什么药物，注意什么问题？……232
191. 怎样练硬胫部、脚部？要注意什么问题？……233
192. 钢肚功和排打功的真伪如何？怎样锻炼？……234
193. 何谓轻功？“飞檐走壁”、“壁虎功”是真的吗？……235
194. 轻功的科学根据是什么？怎样识辨它的真伪？……236
195. 练轻功有何现实意义？怎样练好轻功？……237
196. 何谓软功？怎样练好软功？……238
197. 怎样结合个人实际，选学功法？……239
198. 武术与文艺有何关系？……240
199. 中华武术博大精深，怎样才能更好地把它继承和发扬？……242

总 论

1. 什么叫武术？

人与兽，人与人搏斗的技术泛称武术。世界各民族都存在人与兽，人与人的搏斗，也都存在这种泛称的武术。然而，在我国，武术这个词是专有的，指的是中华武术。它曾被称为技击、拳术、国术、功夫等。中华武术有数千年的历史，它是中华民族优秀的文化遗产，是民族传统体育。它博大精深，有极其丰富的内容，包含有套路、技击、功法等形式，具有搏斗，锻炼身体意志、表演、医疗等多种功能。它深深植根于民间。为广大群众所喜闻乐见。并流传国外，为各国人民喜爱和赞赏。

2. 武术是怎样产生和演变的？

武术（以下专指中华武术）产生于原始社会人与兽的搏斗，成熟和发展于人与人的搏斗。最初它是以攻防搏斗技术（技击）个别动作零散地或由几个动作组合而构成技击的，后来由于人与兽，人与人搏斗的需要，从徒手技击动作（拳术）发展成包括各种棍棒或利器（十八般武器）的技击动作。这种以技击为主要内容，以搏斗为主要功能的武术到春秋战国时代已逐渐丰富和成熟。此后的一千多年直至现代火器在中国广泛流传之前，这种以技击为主要内容的武术一直占着主导地位。同时由于演练和表演的需要，武术又派生了

以战争和技击搏斗为主要内容的武舞，以及利于演练、有表演和锻炼身体功能而成套组合起来的武术套路形式。这种套路以技击性动作为主，同时渗杂了民族体操、舞蹈、杂技、医疗等动作，形成了开式、收式，在一定场地内一段段来往反复演练的套路形式。这种套路形式大概始于唐代，而于明清逐渐发展和成熟。气功、硬功、轻功、软功等功法产生的年代可能更早，其成熟的过程可能更长，功法锻炼促进技击和套路的功力。

随着现代武器的发明，武术虽至今仍保留着技击、套路和功法三种形式，但其技击功能已降为次要，而以锻炼身体和表演为主的套路形式却得到更广泛的发展，解放后套路的发展达到了历史的高峰。

3. 武术包含哪些形式？怎样分类？

武术的概念已如上述，它包含技击、套路、功法等形式。它们同属武术的范畴，但有不同的表现形式，不同的内容、功能和训练手段，因此，武术可分为技击、套路、功法三大类。

4. 什么叫技击？其内涵是什么？练功方法有何特点？

技击，指的是武术中具有搏斗功能的技法和功力，内容包括拳术和各种器械。它是按照搏斗实践一个个动作零散地存在或由几个动作结合而成的。

拳术的技击动作又称散手，它包含有南拳、长拳、太极推手和形意八卦等各家各派拳术的散手。