

中華武術大觀

玖

邵善康

醉拳
楊式太極劍

專輯

長江出版傳媒
湖北科學技術出版社
南粵出版社

邵善康

醉拳

楊式太極劍

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

中華武術大觀

玖

鄂新登字 03 號

責任編輯 李愼謙 董 陽
執行編輯 李愼謙
責任校對 蔣 靜
封面設計 洪清淇 秦滋宣
插 圖 吳金順

書 名 邵善康專輯・醉拳、楊式太極劍
(中華武術大觀・九)

編 著 者 邵善康 邵英兼

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東亭路 2 號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號 801 室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1994 年 12 月武漢 第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印 數 1—5000

規 格 16 開(185×260mm) 9 印張 4 插頁

國際書號 ISBN 7—5352—1622—6/G·464

定 價 12.60 圓

《中華武術大觀》編輯委員會

(按姓氏筆畫爲序)

王培生	呂紫劍	沙國政	李文彬	李天驥
邵善康	何福生	馬賢達	張文廣	葉生剛
萬籟聲	趙守富	鄭津舟	劉玉華	劉振興
潘耀明	釋德禪			



1



2



3



4

1. 啟蒙恩師無極掌門人紀晉山先生
2. 恩師“神力千斤王”王子平先生
3. 恩師形意大師郝湛如先生
4. 邵善康
5. 邵善康在演練楊式太極拳
6. 邵善康之愛女在第二屆亞洲武術錦標賽領獎臺上
7. 邵善康之愛子邵英兼在電視劇《三俠五義》中
8. 1974年總教練邵善康（前左四）及中國武術代表團成員與尼克松總統（前左一）和國務卿基辛格博士（前左三）在白宮
9. 邵善康與馬來西亞柔佛州學生在一起
10. 邵善康和家人在一起
11. 邵善康的部分獎章
12. 1990年邵善康（前）在馬來西亞舉辦的國際武術節上



5



6



7



8



9



10



11



12

總 序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野”。（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於邲，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵”。

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人才。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

邵善康小傳

當代著名武術家邵善康系浙江鄞縣人，生於 1934 年，現任上海市武術隊總教練，中國武術高級教練，國家級裁判，兼任中國武術協會教練委員會副主任、中國體育科學學會武術學會委員、上海市體育總會委員、上海市武術協會副主席及國外許多顧問和教練職務。

他的啓蒙恩師是無極門掌門人紀晉山先生。紀大師原是濟南府官僚世家，因酷愛武術，十三歲起投師無極門旗人薛子洞和八卦掌第二代傳人崔征東習武。以萬貫家財換來了一身功夫。闖蕩江湖，孑然一生。壯年在上海灘先施、永安、大新、新新四大公司任武術隊總領班，威振申江。曾在大馬路（今南京東路）大三元酒樓下，一人力挫六名流氓。赫赫有名的三大亨之首黃金榮對他也十分欽佩，想請當保鏢，却被他婉言謝絕。他爲發揚武術却不遺餘力，創建“國術精神研究會”，不久又分出民強、強華等十三家國術社，他的學生在美國、台灣都再建分社，廣收門徒，貧賤不計。

邵善康父親是個木匠，却與紀大師有八拜之交，因此，十四歲就拜紀先生爲師，進入武門。

自 1949 年 9 月起，邵善康開始“聞鷄起舞”，天不亮就去復興公園學藝。大師愛徒甚篤，責之亦嚴。先從基本功一招一式，一步一手教起。人說“巧木匠”，因爲做木匠的人會動腦筋，七湊八拼能變廢爲寶。而邵木匠的兒子邵善康並沒有繼承父親的“巧思”血統，却有一鑽一鋸，一步一個腳

印的“釘子”精神。憨實聰慧的少年邵善康具有堅韌不拔，不達目的決不罷休之恒心。每天堅持做弓、馬、仆、虛、歇步和踢、端、蹬、鏟腿及旋風、擺蓮、飛腳各種步型步法、手型手法，不達千遍決不停息。他的座右銘是“笨鳥先飛”。

果然“拳練千遍自來熟”。經過多少個日日夜夜，他已掌握了所有武術的基本功，打下了“萬丈高樓”的基礎。紀大師因材施教，把自己拿手的“醉八仙”和“八卦掌”傳給邵善康。此拳對腰腿柔韌性和跳躍、跌撲滾翻動作都有很高的要求，是“外練筋骨皮”也是“內練一口氣”——志氣的最好磨煉。公園水泥地上，紀大師家門弄堂裏的石板方磚上，他家中的地板上，到處都有邵善康跌撞碰摩的滴滴血迹。邵善康是練得着了迷，有一次，他一進家門，直挺挺地向前跌一個“栽碑”，嚇得他父親以為他昏厥倒地。一次吃飯時想起了“盤腿跌”要臂、身、腿、掌心同時平放倒地，他便斜刺裏倒身跌滑過去。壓腿練柔韌勁，他別出心裁地劈腿後將兩脚一前一後擱在兩個櫈子上，手中拉一張弓開個滿月，直挺挺地凌空一個多小時。當脚從櫈子上搬下來時，幾乎不是長在自己身上的，又麻又酸，甚至腫了起來。

他是練“瘋”了，練“傻”了，但也練得“神”了。他的一套“醉八仙”不只形神結合，惟妙惟肖地描述了八仙各種醉形醉態，有“何仙姑鸞顛鳳倒，側進身偏；鐵拐李左跌右撞，身倒脚掀；呂洞賓披手披脚，兩手如矢；韓湘子插掌填拳，來若翩躚；曹國舅身步齊進，臂膊深堅；藍采和上躡下挽，骨反筋偏；張果老蜻蜓點水，挽拳挽脚；漢鐘離顛來倒去，玉山頽墻”。而且內含了許多技擊絕招，成為他威振武壇的看家本領。

他隨民強國術社在先施樂園、福安游樂場身經數百次演出，每次都有一種新的感受，新的飛躍。

1950年10月，上海體育界抗美援朝捐獻飛機大炮義演，

上海武術界在回力球場（現盧灣區體育館）進行表演，邵的一套“醉八仙”不但獲得滿場掌聲，而且引起了各位武林前輩的關注。人稱“神力千斤王”的王子平先生，曾經搬過大石，拉過驚馬，舉過大鼎，抓住過汽車，托過石獅，掀按過飛磨，還力挫過英、法、德、日、美、俄和一個不明國籍的丁柯爾七國大力士。在上海曾稱雄一時的美國沙利文“萬國競武場”，也被王大師打垮。邵善康的一套“醉八仙”却給王大師留下了極好的印象。從此邵經常去王家請教武技，1952年由徐傳德老師促成邵善康成了王門入室弟子。

王子平是少林門泰斗，又是傷科名家，邵善康拜師後，不但學到了少林真傳，還掌握了傷科醫技。

邵善康的另一位老師是山西形意拳傳人郝湛如。郝大師出身於中醫世家，乃形意大師宋世榮先生之高徒。郝大師志高道清，不喜拋頭露面，爲了開闊視野，提高武藝，曾以經商方式先後赴內蒙古、黑龍江、四川、雲南、貴州、廣東、廣西、天津、上海等十餘個省市，遍訪武林名師及在野之佛、道、醫、儒中隱士高人，從中切磋各家內外功。夫之異同，博採衆長，創編了爻法運練於周身的獨特技擊術。他是山西宋氏形意拳在上海的傳人。邵善康由徐文忠老師介紹，拜郝湛如爲師，郝大師的處世爲人和鍥而不舍精神，也隨着形意拳一起傳給了邵善康。

1958年上海市體委組織武術集訓隊，迎接第一屆全運會，邵善康被選入了隊中，並擔任隊長之職。

楊式太極拳第一代宗師楊露蟬，運用剛柔相濟的楊式太極功夫“稱霸”武林，獲得“楊無敵”之美稱。“楊無敵”之孫楊澄甫發揚楊門拳藝，廣收門徒，其甥傅鍾文和入室弟子褚桂亭都是出類拔萃的人物，他二位大師把楊門真傳也給了肯吃苦耐勞的邵善康，使他少林、八卦、形意、太極四大拳種齊備。

邵善康把少林門勇猛迅疾的剛勁、八卦掌扣擺轉擰的化勁、形意門形神相合的整勁和太極門沾粘連隨的柔勁融匯貫通在他的“醉八仙拳”中，以至於成為了當代“醉拳王”。這是五位大師傳授之功德，五拳相融之結晶，四十餘年磨煉，水到渠成之必然碩果。

對教誨過他的老師，邵善康終身不忘，紀晉山逝世他解囊刻碑，為師立傳；王子平和褚桂亭作古，他組織武林同道主辦紀念活動，以慰亡靈；郝湛如歸天，他泣寫憶文，發表在《中華雜誌》上，情深意濃；唯傅大師還健在，他常携兒帶女前去問候。“一日為師，終生為父”這是邵善康的尊師之道，為後輩作出了榜樣。

邵善康的醉拳不僅套路技術規範化，能充分地體現精、氣、神，而且還能充分地顯示出人體的健、力、美，具有極高的藝術欣賞價值。觀者會身不由己地隨着他的醉形醉態，如醉如狂地顛來倒去；又會情不自禁地為他的一跌一摔提心吊膽。正可謂“酒不醉人人自醉”。俗話說“外行看熱鬧，內行看門道”。邵的醉拳裏的鯉魚打挺、盤腿跌、栽碑、烏龍絞柱，猶如京劇武生的行檔，外行看來無不嘆為觀止；行家們透過這些“醉”的外表，還看到了他一招一式的手眼身法步按拳譜運行的軌迹，處處隨化而變，包含了技擊意義的內在精髓。儘管他顯示了“太白醉酒”的“文醉”，“武鬆醉跌”的“武醉”，“魯智深醉打山門”的“狂醉”等種種形態，仍不失“醉中有拳，拳法似醉”，處處“形醉意不醉，步醉心不醉”，時時包含乘隙而入、虛守實發、指東打西、逢擊閃避，運用沾、隨、靠、化逢凶化吉，佯敗取勝的戰備戰術。

邵善康靠了這套“五拳歸一”的醉拳，在中國武林高手如雲的武壇上稱霸十一年。從1953年全國民族形式體育表演及競賽大會上獲得武術金質獎章起，到1963年全國武術比賽大會獲傳統拳第一名止，凡有比賽，必奪第一。由於他的

優異成績，帶動了整個上海隊，使上海隊在全國也名列前茅，他獲得的獎章足有一大堆，每一枚閃閃發光的獎章裏面，隱隱可以看到邵善康的熱血在奔流，這是他用血和汗換來的累累碩果！迄今為止國內外練醉拳者衆多，套路內容也充實不少，但仍無一人可與邵的醉拳媲美。因此他被稱譽為“醉拳王”當之無愧。

中華武術已被越來越多的國家和民衆所熱愛，已在亞運會上列入正式比賽項目，在國際上展開過多次武術錦標賽、散打賽。新中國成立後，邵善康是以運動員兼教練身份出訪的第一人！1960年全國19名武術國手，代表國家武術隊出訪捷克斯洛伐克，參加該國第二屆全國體育運動大會“友誼之夜”表演，同時參加這一活動的有蘇聯、波蘭等八個國家。中華武功以其獨特的魅力，成為“友誼之夜”的中心，而邵善康的醉拳和九節鞭又是中心的核心，被報界稱譽為“東方藝術大師”“醉拳大王”，他成了新中國武術推向世界的開拓者和功臣。

此後，他在1961年隨周總理出訪緬甸，1974年去美國、墨西哥，1976年到菲律賓、緬甸，1977年訪問日本、澳大利亞，1982年赴日本，1984年出訪荷蘭、法國，1986年去日本橫濱，1987—1991年每年應日本國邀請訪問、講學，1990年去馬來西亞任教，1991年又再度訪問美國……邵善康在五大洲幾拾個國家馬不停蹄、人不離鞍地奔波，除傳授武技培養骨幹，把中華武術推向世界外，他還為促進中美兩國友誼建立了功勳。

1974年6月中美會談發表上海公報之後，中國武術隊作為新中國的友好使者，第一次訪問美國，受到該國熱烈歡迎和隆重接待（副國務卿親自到機場迎接），邵善康作為中國武術代表團總教練的身份，在白宮受到美國總統尼克松和國務卿基辛格博士的親切接見，尼克松對邵善康表演的醉拳驚嘆萬分，離座熱情地與邵善康緊緊握手，特別對他飄逸儒