



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

武林拾穗

WULIN
SHISUI

王培
锷

著



武林拾穗

WULIN
SHISUI

王培银
著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

武林拾穗 / 王培锬著. —福州: 福建科学技术出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5335-5462-0

I. ①武… II. ①王… III. ①武术-中国-文集
IV. ①G852-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第275459号

书 名	武林拾穗
著 者	王培锬
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	福州华彩印务有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	6.75
插 页	4
字 数	153千字
版 次	2017年11月第1版
印 次	2017年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5462-0
定 价	45.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



◎接受武术泰斗蔡龙云指导



◎随上海广播新闻中心赴美国参加“中华武术走进联合国”活动



◎ 2013 年与美国《功夫太极》杂志社编辑部成员合影（王培锐左边为该社简琪社长，右边为全美太极拳协会冯尔权会长）



◎ 美国圣荷西“功夫太极日”，与太极拳爱好者交流剑技



◎ 美国圣荷西“功夫太极日”，为武术爱好者表演太极刀



◎作为嘉宾参加第四届中国—东盟“太极一家亲”交流活动



◎参加2011年全国武术套路冠军赛，担任仲裁主任



◎参加第十三届全运会群众比赛之太极拳决赛，担任仲裁主任



◎参加第四届全球洪门国际武术锦赛，担任总裁判



◎参加第十一届香港国际武术节，与妻子曾美英分别担任总裁判、副总裁判



◎与妻子曾美英在上海市高校系统退休教职工文艺展演上表演



◎上海体院 1975 级武术专项班的 14 名学员于 2017 年相聚上海（前排左起：徐瑞新、张静芳、陶建丽、陈旭、任晓莉、曾美英。后排左起：虞定海、顾金福、姚福荣、王培锐、刘同为、汤江声、王建明、朱永根。旅法的袁洪海、旅美的白怡春缺席）



◎师生相聚（后排左起：王会儒、张云崖、姜传银、张勇）



◎上海体院武术老中青三代人（左起：武术国家级教练杨中平，王培锐，武术国际、国内大赛冠军韦剑）



◎上海体院早期“散打人”合影（左起：散打国际裁判、教授赵光圣，王培锐，全国散打冠军郑忠）



◎上海体院首批散打专业师生聚首卧龙岗（后排左起：赵宗辉、赵光圣、毛致和、张建辉）



◎与全国散打冠军郑忠合影



◎与复旦大学少龙拳术俱乐部创办人郭骏合影



◎与太极拳世界冠军高佳敏、周云健、吴阿敏合影



◎ 2016 年全国武术套路锦标赛 (太极拳赛区) 裁判合影



◎第十三届中国·邯郸国际太极拳运动大会裁判合影



◎参加第十二届香港国际武术比赛，抱起4岁的武术神童奖获得者

作者简介

王培锟，男，生于 1942 年 7 月，汉族，福建福州人。1964 年毕业于上海体育学院武术专业，毕业后留校任教。先后任上海体育学院武术队和散打队总教练、上海市武术队总教练，培养出多名优秀的教练员、运动员。1995 年起享受国务院政府特殊津贴。1996 年中华武术百杰评选中被评为“十大名教授”。现为国家体育总局武术研究院专家委员会专家、中国武术协会委员、中国武术协会传统武术委员会副主任、上海市武术协会、上海体育学院武术顾问、武术国际裁判、中国武术九段、上海精武体育总会总教练。曾任上海体育学院教务处副处长、武术系主任，中国武术科学学会常委，全国体育教材编写组成员，全国武术高级教练员培训班指导组副组长。

1979 年，国家体委武术调研组成员；1982 年，第一届全国武术工作筹备组成员；1983 年，全国武术遗产挖掘整理组成员；1984 年，获国家“武术挖掘整理先进个人”荣誉证书；1988 年，全国武术训练工作调研组副组长；1990 年，亚运会武术裁判员训练班教学组组长；1991 年，全国散手训练工作调研组副组长；1995 年，国际武术裁判员训练班教学组组长；1996 年，国际武术推广教材编写组组长。

1984 年起多次由国家体委派出或应邀前往日本、韩国、马来西亚、菲律宾、印度尼西亚、意大利、法国、美国、英国、澳大利亚等国讲学和任裁判。

1963年起担任国内外武术比赛裁判工作，历任裁判员、裁判长、副总统裁判长、总统裁判长、仲裁委员、副主任、主任等。1989年及1990—1994年，被国家体委评为全国体育优秀裁判。

出版专著《中华散打术》《紫宣棍》《地躺拳》《漫步武林》，以及合著《福建地术》《少林十三抓》《肘魔》《刀》《武术》《南刀》《南棍》等书。参加《十万个为什么》《上海体育精粹》《体育词典》《中国武术简明词典》《中华武术词典》的编写。担任《武术国际教程》副主编、《中国武术大百科全书》的教学、训练、科研篇的主编、《中国武术段位制·太极拳类辅导全书》主编。参加《全国体院武术教材》《亚运会武术裁判员训练班教材》《国际武术裁判员、教练员训练班教材》《国际武术套路竞赛规则》等武术教材的编写。参与编制的武术音像教材有中国武术协会制作并向外推广的《南拳》、《剑术》（1986年）、《鲁屏杯武术教学资料片》（1987年）、《南刀、南棍教学录像》（1992年）、《太极拳运动教学录像》《太极拳推手》（1993年）、《简化太极拳用法解析》等。还发表了《武术应走向世界体坛》《浅论武术运动员的早期训练》《散手踢、打、摔的应用及其成功率的探讨》《对散打运动技术特色的探讨》《注重太极拳演练中的劲力》《漫活太极拳》等十余篇论文，以及《轻功存疑》《武术技击应开展》《1989年散手擂台赛观感》《武林群英战巴蜀》等百余篇短文。



前 言

《武林拾穗》是我近几年参加国内外各种级别的武术活动后用文字记录下来的近百篇短文摘编而成。出版此武术闲书，仅想随年岁的增长而简出歇笔后，便于自读所涂写的拙文能促进自身对武术的深化认识，自我激励做个“执戈磨砺精武技、强身壮骨尚武神、武中蕴文求兼修、兴国安邦当其中”的武术人，继续为弘扬中华民族传统武术文化尽绵力。

撰写亲身参与过的社会武术活动，以及数十年武林生涯中对武术运动的一些感悟，真实地反映往年武术发展的某些侧面和我的粗浅认知，我的学生们或许还会借此回味武术发展往事，似乎也值得一做，若能为当今武术人作参考，更是幸事。

唯一知我欲成此书者是我的夫人曾美英，最感谢的也是她。我们同为武术职业工作者，至今仍共搓武技，活动在武术圈内。她始终支持我倾心于武术事业！

同时，也感谢所有支持过我的友人！

作者

目 录

国内观赛

太极拳套路赛场上的较量	1
观 2012 年中国武术套路王中王争霸赛	3
2013 年中国武术套路王中王争霸赛随想	5
观第五届“川沙杯”武术比赛有感	8
第七届中国焦作国际太极拳交流大赛见闻	10
观 2013 年全国武术套路冠军赛	12
武术交流宝岛行	15
上海包揽 2014 年全国武术套路冠军赛华拳金牌	17
第三届澳门国际武术节见闻	19
走进 2014 年全国“武术之乡”武术套路比赛会	21
上海散打走出瓶颈并迈向新发展	23
记上海市运动会武术集体基本功赛	25
中国海口国际武术交流大会散记	27
传统武术赛事的“杭州模式”	30
观 2016 年全国武术套路冠军赛	33
第三届台湾国际武术文化节有感	36
参加 2016 年台州·中国国际武术节有感	38

海外采风

记印尼首届国际太极拳锦标赛	41
第五届美国《功夫太极》杂志社国际武术锦标赛见闻	43
记第二届美国圣荷西“功夫太极日”	46
美国奥克莱武道馆成立 40 周年庆纪实	49
赴韩国讲武小记	52
美国虎爪精英冠军赛见闻	55
记第三届美国圣荷西“功夫太极日”	57
“沪巨龙”首闯美国功夫大赛	61
记第四届美国圣荷西“功夫太极日”	63
日本“合宿”小记	65
游爱丁堡札记	70
“太极女皇”高佳敏与乾坤学院	73
中华武术走进联合国小记	78

普及感悟

上海精武第十四届中、小、幼学生武术比赛随想	80
“精武武术”今谈	82
闲话精武武术操	86
太极拳套路教学特点谈	88
传承终南形意拳	91
上海市社会体育指导员协会武术专业委员会成立大会有感	93
小议首届上海市社会体育指导员武术项目展示会	95
上海有支虹扬太极拳队	97
试谈武术教育	99
武术进校园创新招	101



在大学中推广散打的设想	103
太仓市武术操进小学校园有感	106
“武术走基层”小记	108
太极拳走进上海浦东新区城镇	110
中国武术的未来在校园	112

言武有道

2012 年全国武术套路锦标赛（太极拳）竞赛规程的解读 ...	115
新《中国武术散打规则》《武术散打竞赛裁判法》实施之所见 ...	117
小议“拳打卧牛之地”	121
从“脚泡”想起	123
练太极拳要护膝	126
白鹭觅食的遐想	128
在“客堂汇”说太极拳	130
说说“雀地龙”	132
2016 年中国武术段位国家考试札记	134
小议“武术养生”	137
太极拳特点刍议	140
试说太极拳的技击性	142
小议竞技太极拳	145
太极拳的传统与现代	147
评太极拳运动热潮	150
太极拳是拳，不是操、舞	152
太极拳运动的跨界思考	154
“长拳慢练”的启示	157