

TOP WIN DO

极拳道

民间武术的未来

王双忠 编著



北京体育大学出版社

极 拳 道

——民间武术的未来

王双忠 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 飞
审稿编辑 杨 木
责任校对 王 档
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

极拳道/王双忠编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2004.5
ISBN 7-81100-151-9

I. 极… II. 王… III. 拳术-套路(武术)
IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042630 号

极拳道

王双忠 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 20.25

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

ISBN 7-81100-151-9/G·135

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前

言

“极拳道”的字面含义为，“极”：无极，求极，用极；“拳”：拳术；“道”：规律、可持续发展之道。极拳道的英文名“TOP WIN DO”，是顶级取胜之道之意，习武者不应局限于一时一地、一拳一脚的取胜，而应扩大到整个人生领域的自我实现与可持续发展。

可持续发展以改善和提高生活质量为目的，与社会进步相适应。生态持续是基础、经济持续是条件、社会持续是目的，三者相互关联而不可分割。

极拳道的教学内容与表现形式与时俱进，其结构体系、基本概念、程序教学原理、精神理念始终如一。诚如国画大师董其昌所说的“笔墨千古不变，形式当随时代”。

极拳道的核心含概：

1. 技术组成：散打、套路、功法、技击、演武。
2. 教学特点：以人为本、注重程序。
3. 会员服务：技术评估、比赛、联谊活动等。
4. 理念：敬中达理。
5. 目标：实现自我、丰盛人生。

极拳道的道服带有民族服装特征，肩上有长城的图案，面料颜色为白色，还有蓝色、红色与黑色的表演服。极拳道的技术等级分为 9 级 9 段，腰带颜色依次为白、橙、黄、绿、青、蓝、紫、褐、红、黑色，黑带分为 1~9 段。黑带以下的学员以拳脚功夫为主，不练习器械，黑带选手根据训练年限，对应学习单刀、六合大枪、棍（鞭杆）、九节鞭等。

本书设计的一套散打训练程序十分人性化，具有可操作性强的特点。散打难以被女孩子与年轻白领接受的原因之一，是要运用搂抱在一起的摔的动作。极拳道认为韧带不佳的学员，不需要忍受压腿的痛苦，可先学习武术中的低腿动作如截腿、扫腿、震脚等暗腿，所谓“好腿不过膝”。

作者认为武术虽然是肉体的运动，但其灵魂却是精神的，其形态属于“精神的艺术品”。我国的现代散打作为现代体育运动，

SBQ85/03

蕴涵着奥林匹克精神中“更高、更快、更强”的竞争意识，与现代生活中快节奏、信息革命、大工业化时代的主旋律相符合，具有积极进取、挑战人生的重要意义。极拳道将现代散打与经典的传统武术套路、功法同步训练，把竞争意识与休闲养生和谐的统一，目的是为了继承文化遗产，弘扬民族文化。

本书精选几个经典传统武术套路，如八极、形意、八卦、太极等，还介绍了传统武术技击的特点，怎样形成技击能力，日常生活中如何有效地防身。在“不得已而为之”时，可采用“擒拿术”，即可迅速解除对手的战斗力和制服对方，又不过分伤残对手。

许多青少年喜欢现代散打与跆拳道等国外武道体育运动，对我国古老的内外家功法、传统技击却没有意识到其科学合理的一面。书中五形拳、易筋经和太极拳等古老的传统武术与内功，对现代人的养生与提高技击能力有着特殊的价值，也有利于塑造健美的体形。

书中武术高手秘习的养生功有益于学习与工作繁忙的人士，硬功秘法供普通学员参考，久练可单掌劈砖、一脚踢断棒球棍。本书针对上班族、学生族、少儿族、白领和金领族，有数套针对性很强的训练菜单。

本书对我国的健身房、道馆、武校和大学生武术社团等具有操作手册的作用，也给广大的体育院校毕业生、武校、民间的武术专业人士提供了就业与发展指南。

本书探索了我国民间武术的未来，对传统武术与现代散打进行再认识、再发现。本书的价值有待时间证明，如果您在不经意间恰好碰到它，就随便翻翻吧。

本书作者提出的道馆式武术——极拳道，试图建立一套以中国传统文化为根基，以爱国主义为归旨的中国民间武术产业，实现可持续发展的模式，既虚心学习跆拳道和空手道等国外武道运动之优长，反思武术练习者和观众有所减少的原因，又不忘在武术作为体育文化商品的市场环境中，该如何“敬中达理”！

作者为编写本书，曾与许多专家学者进行过各种形式的交流，如北拳王张立德、武术家袁忠文、意拳名家杨邵庚、武艺家李天华（王得功先生的高足）、北体博士生导师徐伟军、八极拳家贾泽和《中国改革报》李敏辉等人。本书参考引用了许多前辈的心得与学术成果，在此表示衷心的感谢。本书如有错误之处与以上师友们无关。

本书会产生一些争鸣，作者深信正是这些善意的批评才能使极拳道的理论体系更臻完善。

作者

2004/4

自序

——我为什么创造了极拳道的概念

一、极拳道选择散打、经典的传统武术套路与功法的用意

黑格尔把艺术的形成和演化过程分为三大部分，即“抽象的艺术品”、“有生命的艺术品”和“精神的艺术品”。这三部分之间有着“历史”的、“文化”的和“地域”的逻辑关系。如把中国的龙、印度的牛、埃及的金字塔与狮身人面像等艺术品归结为“抽象的艺术品”；希腊奥运会中的高举火炬的神圣仪式是典型的“有生命的艺术品”形式；“精神的艺术品”是指能解释民族“普遍人性”的东西，如史诗、悲剧与喜剧。（黑格尔《精神现象学》下册，第208页、212页）

作者认为武术虽然是作为肉体的运动，但是其灵魂却是精神的，其形态属于“精神的艺术品”。从武术理论中形神合一、比象其意、术道并重的哲学概念，高境界的武术显然需要深刻的精神活动，而不仅仅是身体运动。

武术中最能代表“民族的普遍人性”的是什么呢？中国传统哲学通过人的肢体运动具体化，如太极拳、形意拳、八卦掌等，这些武术流派的拳道理论基础就是阴阳、乾坤、刚柔、形神等，虽有牵强附合的成分，但仍有其合理因素。

我国的现代散打作为现代体育运动，已经有30多年的历史，正逐渐失去其内在的民族文化特色，但是作为奥林匹克精神中“更高、更快、更强”的竞争意识，与现代生活中快节奏、信息革命、大工业化时代的主旋律是符合的，具有积极进取、挑战人生和实现自我的重要意义。作为社会体育的极拳道，以现代散打结合经典的传统武术套路与功法等，是争取竞争意识与休闲养生得到和谐的统一。

二、极拳道取舍武术套路的依据

哲学的研究只应限于由概念本身决定的差异，把真正符合这些差异的形态结构掌握住并加以阐明。

在自然界里，混种、两栖类以及变种并不表示自然的优越和自由，而只表示自然无力坚持由事物本身决定的本质的差异，让这些差异在外在的条件和影响之下受到歪曲，在艺术里也可以看到类似的中间种或混种，尽管它们之中也有些悦人的、美妙的和有益的东西，但它们总还不够完善。

我们不用操心去管那些繁复的艺术形态，因为不管它们多么繁复，艺术主题的符合概念的本质毕竟是主导的东西，不能迷失在细节的汪洋大海中，……某些关键点却显得很清楚。（黑格尔《美学》序论）

极拳道对武术套路的取舍依据，在于把武术套路作为文化遗产来继承，选择带有明显传统文化特色、具有一定实战价值、动作简单、对宽敞场地的要求不是很高、按照年龄与职业，有侧重点地加以选择。

传统武术不同的技击风格，取决于本门的常规战术。这些常规战术决定了练习者练习与应用时的意念，而且在基本实战姿势上就已经对练习者形成精神上的暗示，该以何种劲力，是弧形走化，还是直接进攻等。在运动心理学中，积极的心理暗示有助于形成最佳竞技状态的理论，已经被无数的冠军人物成功应用，取得优异的比赛成绩。

比如八极拳的马步撑掌式，一做这个开拳基本姿势，人的精神就有神勇之感，要硬打硬进。形意拳的三体式有严守自己要害，准备生死搏斗的感觉。以太极拳揽雀尾迎敌，思想上就有绷劲不丢、舍己从人、以柔克刚的念头。形成八卦掌的推转掌姿势迎敌，就有以步法走化的意念。

梅花桩、八极、形意、八卦、太极、少林、劈挂、戳脚、翻子等传统武术风格鲜明、各有所长、自成体系，具有完整的拳理、套路、对练、器械、功法。它们与其他武术流派一道共同组成了我国民族武术的大系统，就像一棵大树上密密麻麻的树叶一样，有的位于高处，有的位于背面，所有树叶在为整棵大树贡献养分，而梅花桩、八极、形意、八卦、太极和少林等是最醒目的几叶。

三、极拳道对武术传统功法与器械的选择

我国体育界认为完整的竞技原理应该是以生物学、心理学、社会学为基础,在此基础上研究物力、心力、外力“三力合一”的竞技。(吉林体育学院 2001 年国家级获奖论文《现代竞技教育研究与实践》)

韩国体育界每逢世界大赛都要强化训练结合一些意志培养的工作。例如,为了备战 2001 年在北京举行的第 41 届世界射箭锦标赛,韩国射箭协会安排进行了一次为期 5 天的特别训练,训练内容包括与蛇接触、清理垃圾堆、在寺庙里静坐、在“鬼”屋里行走等等,这些心理训练说明现代竞技体育的竞争已经达到了无所不用其极的地步,如果没有认真研究完整的竞技原理,要想在世界最高规格的竞赛中取胜,将越来越难。

武术中的少林易筋经不仅具有实用的养生价值,也因为金庸武侠小说的渲染而蒙上一层神秘色彩。极拳道通过分析“禅定功夫”对少林内功的影响,认为武术历史文化的力量,可以通过这些功法在武术群体中得到部分的传承。如极拳道选择站桩功、铁砂掌和排打功等都与社会学与心理学有关。

具有悠久历史的中华武术,积累了十分丰富的技击理论、优秀的技战术与训练体系,漫长的冷兵器时代,也积淀下精湛的器械技击术。

极拳道选择单刀、大枪、棍、九节鞭作为重点练习的武术器械。单刀练杀心、大枪与棍练整体发力、九节鞭作随身自卫之用(可以带动器材销售产业)。极拳道的器械训练,是为了提高武学修养。由于城市里器械锻炼十分不便,故极拳道到了黑带才自学以上四样武术器械,黑带以下学员,仍然以徒手搏击技巧为主。练习武术器械能体验古代兵法的哲理与古代大将对阵的豪情。

四、极拳道各种色带分别对应 15 个动作的来历

各种色带对应不同技术动作与拳路的等级制度,符合社会人的心理等级制度,其段位等级文化暗合我国儒家文化的“礼”。“以礼始,以礼终”不仅仅是上课与下课时鞠躬敬礼的表面形式,全球性的跆拳道运动用“礼”这条线贯穿了整个运转机制,成为世界上最有吸引力、参加人数最多的搏击运动之一。

在《论语》的“八佾”中,孔子听到官员季氏按规定只能在自己家中观赏四

人一排的文化舞，却安排了天子举行国家大典用的八佾，表示十分反感。如果把武术动作理解成一种文化符号，低级到高级就体现了“礼”的等级，晚辈对长辈的礼节性尊敬也可以通过低带位向高带位主动敬礼来体现，如何安排学习进度与考试进度的难题也就迎刃而解。

如果以实战对抗来分高低，体重、性别、年龄、训练年限、安全因素都将产生难以解决的难题，最主要的是我们倡导的不应该是暴力哲学。

教育心理学家斯金纳（B.F.Skinner，1904—1990）对程序学习的处理有两种形式，其中一种是“直线式”，包括以下特征：

1. 小步骤进行。即给学习者少量的信息，并从信息中的某一条目或某一项，依次进入另一条目或另一项，每位学生均须按照相同的顺序学习。

2. 呈现明显的反应。即学生的反应能为他人所观察到，如是正确的反应，才能得到增强；不正确的反应，则可获得改正。

3. 及时反馈。学生反应之后，立即告知其反应是否正确，如果答案是正确，反馈就是一种增强物；如果答案错误，反馈就是一种更正的方法。

4. 自定步调学习。即学生按自己定的步调，进行程序学习。

道馆式教学法每节课对应一个动作，累计学会 15 个动作，训练周期持续一个半月到两个月晋级考试一次的做法，已经吸收了程序教学法的理论。

从白带到黑带的晋级程序，给参加考试者创造了自我实现的机会。在道馆里参加训练的每个人面前，都无形地架设了一道跳高架上的横竿，它有自己的最适合的起跳高度，每个人都追求自己的最高高度、发挥自己最高潜力。分步实现短期目标，完成长期目标，在短期目标完成的每一阶段，都有一个精神奖励与形式激励，使遥遥无期象征高手的黑带，变得更加现实。会员的联谊活动能建立归属感，腰带级别能获得业内人士尊重。道馆的激情体验“美好、难得、非我莫属、不可复制、不可转让、瞬间即逝，每一个瞬间都是唯一”，在文明与法治的城市，道馆式武术正在兴起。

五、极拳道把散打中的摔法安排在训练后期的原因

作者经过多年的研究，发现跆拳道馆的成功秘诀在于：

1. 程序教学法。

2. 成功理念：以礼始，以礼终。

3. 时尚前卫。

4. 互动。

极真空手道馆的成功秘诀在于：

1. 程序教学法。

2. 成功理念：向全世界传播健康、强壮与优秀。

3. 有利于生活中的实战（不穿护具）。

4. 互动。

5. 塑造武士道精神与发达的肌肉。

空手道、跆拳道早期的对抗比赛中都有摔法，后来都舍弃了摔法。而我们中国散打的长处正是快摔术。从推广的角度分析，练习摔法有几点需要解决的难题，一是摔倒时容易受伤，需要在很好的软垫上进行；二是陌生人之间接触时会本能地产生距离感，尤其一些年轻女学员不喜欢在大庭广众之下被人搂抱摔跤。理念的成功决定了空手道、跆拳道的成功。

极拳道把散打中的摔法安排在红带时再练，可以使许多上班族的白领与女学员加入进来，因为多数会员坚持不到红带就会半途而废，如果一开始就安排摔法会失去大量的潜在学员。

练习摔法时优势方形成“定格”，尽量不把对手摔倒，以尽可能避免摔伤。

美国国家级出版物《从体育馆到陪审团》1989~1996年所报道的全美有关体育伤害的所有案件共281起，事故责任最常见的是绊倒或滑倒；281起案件中，跌倒、绊倒、滑倒位于首位占60起，碰撞26起，踩踏3起。

六、极拳道“敬中达理、以人为本、实现自我”精神理念的源头

“敬中达理”，这四个字在中国传统哲学中占有相当的分量。

敬：有敬业、尊敬师长、敬重对手、正心诚意、戒除浮躁等含义。

明代的内家拳法中有“敬、紧、径、劲、切”五字拳诀。一本民间拳谱抄本中写道，“静由敬得，静从动见，得静于敬，其静乃真……真静学技，技自得焉”。属于儒家思想的“敬”字，在此被赋予一种技术训练的意义。清末的陈鑫说：“打拳之道自始自终不外一个敬字。能敬则专心致志……”；“初学者上场时先洗涤滤去其妄念，平心静气，以待其动，如此而已，可以学拳”；“打拳时执事

敬，自然周中规，折中矩，而视听言动皆在规矩中矣”。“敬”而后有礼节，故极拳道馆训练开始与结束有专门的“极拳礼”、“清场礼”。

中：“中和”、“中庸”、“时中”、“守中”、“中道”等核心观念构成中国哲学精髓“中”的思想。中代表了规则与秩序，在危险面前不能退缩。

达：达到、豁达、腾达、达人，人格完善、事业成功、理想实现。

理：道理、伦理、天理、真理、理念。

武术技击中的伦理，首先是儒家思想的核心“仁”。“仁者爱人”，皮肉须发、四肢百骸都是父精母血所遗传，所以必须珍惜爱护，而且技击理论向以智慧与技巧取胜，同时结合养生的方向发展。

“仁”的精神实质是“爱人”，由“修己”而崇德，最后达成尽善尽美的人格，“以人为本”首要强调的“人”重于“物”。这样，道馆式武术的实战追求的目标不是比赛的金牌，而是个人作为起点可表现出来的提高与改变，比如学员之间的对抗中使用了几个已经学过的动作与战术，而不是最后谁击败谁或打倒谁。

孔子的“爱人”思想，表现出对人性的理解和尊重，对“无缝沟通”的永无止境地追求，道馆对学员在实战中的自尊、自信、期望与训练后的感受，都需要有科学细致的评估体系，并落到实处。

不论年龄大小死拉韧带，练习专业运动员的专业竞赛动作，盲目训练，不属于道馆式武术。道馆式武术应该是因材施教、以人为本。如武术有很多的低腿与暗腿，适合大多数人参加练习。

马斯洛（A.H.Maslow，1908—1970）认为人在自然演化过程中已获得一些高于一般动物的潜能，包括友爱、自尊、创造以及对真善美和公正等价值的追求。这些潜能在社会生活中表现为人的高级需要（或心理需要），它们在人的低级需要得到必要满足的条件下有可能成为支配人的动机和行为的优势力量。自我实现就是指人的这些潜在善性的充分实现。

马斯洛在《人性能达的境界》一书中，提出了八条如何不断学习、通向自我实现的途径：

第一，自我实现意味着充分、活跃、无我地体验生活，全身心地献身于某一件事而忘怀一切。在这样的时刻，个人完完全全成为一个人。代表这种体验的关键词是“无我”，而青少年学生的毛病正是在于太少“无我”而太多“自我”。（作者提示：请分析禅宗与剑道的关系，剑道“无我、剑、技、体合一”的理

论。)

第二，自我实现是一个连续进行的过程。在生活中，可能有趋向防御、趋向安全、趋向畏缩的运动，但另一方面，也有趋向成长的选择。做出成长的选择而不是畏缩的选择就是趋向自我实现的运动。

第三，人是他的素质、他的生物性的平衡。这里有一个自我存在，要让自我显露出来。例如，品赏和鉴别一个文学作品，不要看作者是谁，而要避免名人效应的干扰，用自己的头脑品赏和鉴别。

第四，要诚实，不要隐瞒，遇到问题要有反躬自问的责任心。每次承担责任就是一次自我的实现。

第五，以上四点是不带自我意识的体验，能够一一做到这些小事的人，将会做出在素质上的正确选择。要倾听自己的志趣和爱好，要有勇气而不要怕这怕那。

第六，自我实现不只是一种结局状态，而是在任何时刻、在任何程度上实现一个人的潜能的过程。自我实现可以是钢琴键盘上的手指锻炼，可以是努力做好你想要做的任何事。要实现一个人的可能性需要经历勤奋的、付出精力的准备阶段。

第七，高峰体验（回归自然和天人合一的感受）是自我实现的短暂时刻。每一个人在生活中都能体验到这样的时刻。你能丢弃这些体验，也能设置条件使高峰体验更有可能出现。

第八，通过以上步骤，最后是发现自己的生物学本性，自己的先天本性，认为那是不可逆转或很难改变的。自我实现就是这样学习和成长的过程。

传统武术追求的正是回归自然和天人合一的感受，即追求自我实现。历代武林高手追求致中和的人生境界，正是追求自我实现。

七、极拳道另起字号而不用“武术”的原因

道家“重人、贵生”的思想，深刻地影响了中国武术，使其把技击与养生结合起来。如形意拳、八卦掌、太极拳、少林拳，都有完整的精气神学说。

道家要求人与自然和谐共存，认为人类是自然的一个组成部分，道家的原则、规范和实践体现了可持续发展的各种观念。道与生生不息有关。

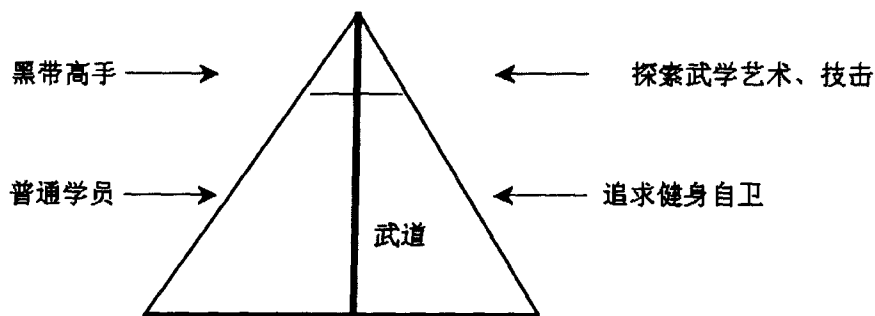
可持续发展以改善和提高生活质量为目的，与社会进步相适应。生态持续是

基础、经济持续条件、社会持续是目的。三者相互关联而不可分割，而道馆式武术是实现武术可持续发展十分关键的环节。

极拳道的道服、色带、考试物品及考试费等将为武术业带来每年1~2亿的利润，将来能带动一个上亿美元的巨大产业。散打运动员穿拳击裤，其实失去了一个巨大的专门道服的市场，同时，也失去了相关的考级市场，许多以武术为职业的教练本可以过上更富裕的生活，许多初学者也因为没有相应的激励机制，而中途离开了武术锻炼，兴趣转向空手道或其他体育运动。

中国是“道”字的发源地，武术的故乡，极拳道之道是一种文化包装，是一个符合世界武坛中东方武术品牌特色的符号，以适应全球化与产业化的需要。极拳道的英文名“TOP WIN DO”，是顶级取胜之道的含义，不局限于一时一地、一拳一脚的取胜，而是自我实现。

我们的重点对象是下面金字塔图的下部，是人群最广泛的那部分，最有消费能力的道馆学员是公司白领，这些连韧带都难以拉开的年轻人，多是为健身自卫而来道馆。



中间金字塔中间柱子代表武道，出于对“武学艺术、技击”的爱好而参加道馆训练者离武道最近，而出于“健身自卫”而参加道馆训练者离开武道最远。

八、从我国举世无双的武打影视，看商业社会追求自由个性的对抗性武道

中国的武打影视与武侠小说中的“武功打斗”描写，绝对不是为打斗而打斗，以嗜血为快乐以杀人为目的，而是为了“求仁”，救世度人。其打斗场面的

描写富有人生哲学的意味，我国的武打影视与武侠小说中的搏斗艺术，是世界上其他国家任何功夫片与武侠小说所不能比拟的。各种“醉拳”、象形拳、奇门兵器与武林传说，成了取之不竭的艺术造型宝库。

现代武打影视与武侠小说中主人公的武功愈高，即愈具有个人独立的个性。马克思指出，这种自由个性在传统社会即不能存在，也不能出现。只有在近代的工商业市场资本主义的社会里，才存在这种自由个性出现的条件。而古典武侠小说中，侠常处于一种屈膝于皇朝正统，实际上是皇帝、清官家奴和鹰犬的依附性地位。“在这个自由竞争的社会里，单个的人摆脱了自然联系等因素的约束，而在过去的历史时代，自然联系等因素使他成为一定的狭隘人群的附属物。”（《马克思、恩格斯全集》第46卷，第48页。）

跆拳道与空手道等道馆式武术为什么只是在经济发达城市比较兴旺？不是其他城市或者农村里的青少年付不出同等额度的学费，而是城市里的人群生活在市民社会，受过规则、条例、规范的熏陶，对道馆式的武术级位段位制度与程序教学法能十分自然地接受。即使是在城市里的道馆里，总有几个人不愿意参加晋级考试，游离在道馆文化之外，他认为他只要学习真功夫，不需要代表荣誉的腰带，殊不知道馆的整个教学进度，都是按照低级到高级的程序教学法来编排的，这部分人的内心深处，仍然是“讲规则与按程序”的都市文化的边缘人。因为他在训练中迷失了自己到底该到哪个小组去？这里跑跑那里练练，什么带位的动作都会一点，却离“精通”两个字还相差很远。

到道馆训练，其实是参加了一次黑带文化的旅行。“生活中只在家里是不够的，如果一个人一生中从来没有离开过家，他就无从体验恐惧的意义，他就无从获得发展自我所必须的人生经验，他甚至无法获得体验什么叫做对故乡的思念和依恋。当然，他也就决不会理解家园对于人究竟有什么意义——实际上这种意义在武打影视与武侠小说中，往往通过主人公游侠来表现出来。因为几乎所有武侠故事的基本情节，往往是依托于一连串的旅游。旅行正是最广意义上的人生象征。在旅行中，人离开了家园，孤独无靠，举目无亲，漂泊不定。这种生活既提供了机会，也酝酿着危险，从而为游侠们大显身手准备了舞台。当游侠“我回来了——”这句话脱口而出时，已经超越了单纯的凯旋荣耀，渗透着胜利者的悲剧意思，象征着一个人在生命过程中都不得不全力寻求那种归属感和终极价值。”（《文艺争鸣》1988年第2期 何新）

在许多全球 500 强的企业里都在实行“六西格玛管理模式”，管理才能出色者被授予黑带的称号。黑带们追求质量完美与自身的卓越，以保持可持续发展。

现代对抗性的道馆式武术得到大家喜欢的原因，在于追求自由个性、中等强度、运动量适中，能战胜力量对抗时的恐惧感等等，这些都与时代的主旋律——竞争与发展紧密相关。

如果以学习传统武术套路为主，练习程式化太强的规定动作，很难得到现代青少年，特别是大学生、白领的喜爱，而解除精神压力、调和机体平衡的最佳武术则是太极拳。

节奏动感、激情互动、体验刺激、交友聚会、宣泄压力的道馆式武术，只是外在形式的变化。艺术首先就是通过形式来展现的，艺术体现了时代的精神，诚如国画大师董其昌说的“笔墨千古不变，形式当随时代！”

互动交流与申请道馆加盟请登陆中、英文网址：

世界极拳道网络联盟 <http://www.Topwindo.org>

让我们为了中华武术的发扬光大而共同努力吧！

作 者

2004/3

目 录

★ 第一章 概 述 (1)

- 第一节 武术文化 (1)
- 第二节 武术运动的组成部分 (2)
- 第三节 道馆式武术的兴起 (3)
- 第四节 什么是极拳道 (4)
 - 一、什么是极拳道 (4)
 - 二、极拳道的核心 (5)
 - 三、极拳道道服与级位 (7)
 - 四、极拳道的礼法 (8)
 - 五、准备活动 (8)

本章提要：天下武道的本质与目的如一。城市里武术、跆拳道、空手道道馆的学员哪个更多？国画大师云“笔墨千古不变，形式当随时代”，拳脚亦作如是观，极拳道像一头睡狮猛醒……

★ 第二章 现代散打与实战 (16)

- 第一节 散打基本动作 (16)
 - 一、实战姿势 (16)
 - 二、步 法 (17)
 - 三、拳 法 (22)
 - 四、腿 法 (27)
 - 五、肘法与膝法 (39)

六、快摔法	(41)
七、防守动作	(52)
第二节 散打实战	(56)
一、程序式条件实战	(56)
二、自由实战	(72)
三、训练器材	(83)
四、基本战术	(84)
五、距离感与时间差	(86)
六、节 奏	(87)

本章提要：以骨相搏泰拳狠，散打王迎战威名扬。散打踢打摔俱全，近乎真实的格斗。本章披露的程序式散打训练法安全、科学、速效，使你在短时间内成为一个强者，在您的家人和朋友遇到危险的关头，您能挺身而出，该出手时就出手……

★ 第三章 武术套路

(89)

第一节 基本动作	(89)
一、手 型 (拳、掌、钩、爪)	(89)
二、步 型	(91)
三、步 法	(92)
第二节 武术套路精选	(94)
一、弹腿 (适合少儿族)	(94)
二、梅花拳 (适合学生族、上班族)	(107)
三、形意五行拳 (适合学生族、上班族)	(108)
四、少林五形拳 (适合学生族)	(112)
五、24式太极拳 (适合学生族、上班族)	(121)
六、八卦8式转掌 (适合学生族、上班族)	(151)
七、八极拳 (适合技击爱好者)	(161)

本章提要：传统武术世代传，养生格斗价值高。传统武术历代名家辈出，如弹腿名家“千斤神力王”王子平，梅花拳大师“铁臂”韩其昌，“半步崩