

马 振 帮 著
铁 玉 芳
未 来 出 版 社



武术初学二十六讲

武术初学二十六讲

马振帮 著
铁玉芳

未来出版社

第一讲 武术运动的特点和作用

中国武术运动既有搏斗形式的运动，更有大量的套路形式的运动。套路形式是根据拳种类别和对象的不同，套路有长有短，有刚有柔，有单练，有对练，有徒手，有器械。有的具有地方风格，有的具有个人特点，类型不同，各具特色。练习长拳套路要求动作连贯、快慢相间、动静起伏、刚柔相济、往返多变、节奏鲜明，因此，通过长拳套路运动的练习能发展人体的速度、耐力、柔韧、灵敏、力量、协调等素质和勇猛、顽强、坚韧不拔的意志品质。练习太极拳则要求柔和、缓慢、连贯圆活、精神镇定、协调均匀，通过太极拳的练习，能使身体血脉流通、气血顺达，使呼吸自然变得深长，对中枢神经系统、呼吸系统、消化系统、骨骼肌肉等运动器官都有良好的作用。特别适合于年老体弱和慢性病患者进行锻炼，它是一种良好的体育医疗手段。

武术区别于其它体育项目的一个显著特点是它的民族形式和攻防技击内容。在武术套路的动作和练法中，一般的都具有攻防含意和技击内容，这是由于它的产生和发展的历史过程形成的。如踢、打、摔、拿、劈、刺、撩、挂等动作，既是组成武术套路运动的主要内容，又都具有着不同的使用特点和技击方法。这一特点的存在，使它区别于其它体育项目。通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质作用，而且能够学会一些与敌搏斗的攻防技术，为“四化”和国防建设服务。

由于武术的内容极为丰富多彩，因此，演练形式也就多种多样，不同的拳种和器械，它们的动作结构、技术要求、运动风格和套路的运动量，都各有不同的特点。因此，它可以使不同年龄、性别、不同身体条件和爱好的人，根据需要从中选择适合于自己的项目来进行练习。

练习武术，不受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，这对广泛地开展群众性武术活动提供了方便条件。正因为如此，武术运动有着广泛的适应性。

第二讲 长拳基本功的主要内容和作用是什么

武术基本功是武术基础训练中最基础的部分。武术的基本技术是在武术基本功训练的基础上形成的。具备良好的基本技术是进一步学习和熟练掌握拳术、器械套路的基础。如果把基本功、基本技术和技术连接起来比作一座塔的话，那么基本功就是地基，基本技术是塔身，技术就是塔顶。没有塔身，塔顶就无从搭起，但地基搞不好，塔身也是不稳固的。

武术基本功的训练内容和方法是极为丰富的。它们的特点是：循序渐进，动静结合，方法多样，部位全面。根据初学者的实际需要，应选择一些较简单普遍而适用的内容练习。如桩功、腿功、腰功、步法、手型手法等。

桩功：也就是各种步型。通过桩功的练习，能使周身气息调动、劲力增长，并能起着形成动力定型的作用。也就是说，通过桩功的练习，气息调动了，劲力增长了，下盘就象桩那样稳固不动。拳谚云：“练功先站桩，大鼎增力量”，“练拳无桩步，房屋无立柱”，“运气之法，以马步（桩步之一）为先”，就说明了这一道理。

腿功：腿功包括压、搬、劈、控腿和踢、弹、蹬、踹、扫等各种腿法。腿功在武术运动中占有极重要的地位。武术家们常说：“上盘容易下盘难，腿打七分手打三”；“手是两扇门，全凭腿打人。”又说：“打拳不溜腿，到老冒失鬼”；

“只压不溜不中用，只溜不压笨如牛”。这都说明腿是较集中的反映下肢运动技巧的关键。

腿功练习是增强和提高腿部肌肉和各组肌腱的力量、速度、伸缩机能和韧带的柔韧性，以及下肢各关节的润滑和灵活性的重要手段，为各种拳术的腿法打下坚实的素质基础。

腰功：腰是贯通上下肢体的枢纽。传统拳谚：“拳如流星眼似电，腰似蛇行步赛粘。”这里的“腰似蛇行”，指的是身法要灵活多变，活动起来“折、弯、扭、拧”和“含、挺、收、放”等变化都“主宰于腰”。也就是说，尽管身法包括胸、背、腰、腹等部位的活动，但关键在于腰，只有把腰椎、胸椎和软骨训练得柔而富有弹性，运动时才能体现出“蛇行”的姿彩来。腰功练习还能增进腰椎的关节、软骨、韧带的柔软性和坚韧性，使腰椎、胸椎、软骨在运动中达到前屈后弯的极度，提高腹斜肌、腹直肌、髂腰肌等力量，增强腰部运动的灵活、协调、旋转等能力。“练拳不练腰，终究艺不高。”这就说明腰部的训练和腿部的训练在武术运动中占有着极重要的地位。

步法：腰胯的运转是上下肢协调的关键，步法是全身运动的根基。步法与手法、眼法、身法并称为武术运动中的“四要”，也是构成武术套路运动的主要因素之一。武术家们常说：“打拳容易走步难。”“先看一步走，再看一伸手。”“步子不稳则手乱，步子不快则手慢。”

手型手法：手型的活腕运动，是武术基本功中的腕关节练习。通过手型练习，能加强腕关节和腕关节的肌腱、韧带等的柔韧性和灵活性，使手型在运用时，它的硬、软、紧、松，都能适应武术动作的需要。手法练习是用手型结合上肢的冲、劈、

撩、挂、推、砸、亮、架等运动方法，是练习上肢手法的基本规律。

除以上内容外，还有跳跃功、平衡功和跌扑滚翻等练习方法。这里不再作介绍，后边有详细说明和图解。

练习基本功比较枯燥，比较艰苦，不坚持长期的锻炼是不会有成效的。武术家们常说：“若要武术练得好，一年三百六十早。”“若要会，天天累，若要精，天天动。”“功练一日三次，一次三遍；一日不练，前功尽弃。”总之，对于一个要学好武术的人来说，先要练好基本功，而要练好基本功，就得要有一勤、二苦、三恒的精神，就得要有严格的科学态度。

和腿法的不同运用方法。把攻防方法弄清楚了，不仅动作容易掌握，而且为表达内在的精神意识提供了有利的条件。如做弓步架冲拳，假如做成两臂经由体侧成平举和亮掌，姿势虽然准确，但两臂经由的路线不对，这个动作也就失去了格架与冲拳击打的攻防意义，内在的精神意识也失去了凭藉，表达不出战斗的意识来。

3. 身法：身法不是孤立的上体活动，而要与全身的活动紧密结合。身法要以躯干为主，以腰为轴，配合上、下肢，结合攻防的变化方法，而选择拧转、俯仰、收放、拆叠等表现方式。如“穿腹剑”接“弧行步”动作，“穿腹”时迈左步，同时要含胸、拱背、弯腰、收腹，再拧腰、转胯、上右步，使剑“穿”的动作与身法、步法紧密配合，协调一致。“运动在手，机关在腰”。如做左弓步左冲拳，变左弓步架左拳冲右拳，在既不上步又不退步的情况下，要以腰为轴带动上下肢，由左弓步变成转体右弓步，再由右弓步变成转体左弓步；左拳在变弓步的同时，向上、向右、向下、向左、上抡、挑架；右拳同时向前冲出。整个动作，要求做到拧腰顺肩、沉胯扣裆，达到攻防清晰，劲力顺达，刚柔相济，协调自如的效果。所以拳谚中有“练拳容易身法难”的说法。身法本身不能离开攻防特点。否则，就会形成错误的身法。“拳练千遍，身法自然。”要使身法运用得恰如其分，就要刻苦磨练，琢磨体会技术要领和动作的攻防意义，特别是动作与动作之间转换时如何发挥腰部的作用。

4. 劲力顺达：劲力要有刚有柔，发劲要求顺达而有爆发力。在做冲、砸、推、劈、弹、踹、蹬、扫等手法和腿法时，最忌只有刚没有柔的僵劲硬力，必须要运用先柔后刚的“寸劲”，使力量顺达于动作的着力点。如何做到劲力顺达，必须

出现的“寸劲”（“寸劲”是动作从慢到快所产生的速力）。目的在训练迅速运用和调动力量的能力。所以拳谚中有“臂有力而肩僵，拳之挥动何能自如？犹同角弓之无弦，箭从何出？”有“松”才能有“紧”，没有“柔”的烘托，就不会有刚劲的体现，这两者是相辅相成的。

“紧”是指在发劲的一刹那间，肌肉突然收紧。发劲前如果紧得过早，就会出现拙力。“紧”的概念只能在发劲的一刹那间紧，过后应迅速过渡到放松，这样有利于下一个动作的准备，也不致于动作僵硬。同时，在发劲时必须配合呼吸。一般来说，在刚脆发劲的活动性动作出现的时候，应该是“聚气”，只有“聚气”才能蓄劲，当劲力要发出时，一定要呼气，从而达到以气催力，内外一致，整体合一。

“准”就是要求力点准确，集中全身力量于一点。冲拳、推掌、砸拳、撩拳、顶肘、扫腿、弹腿、端腿等动作的起止路线，力点都要清晰准确，这样使劲力迅速达于动作的着力点。

总之，劲力顺达的要求是打出武术的爆发力来。也就是突然出现的“寸劲”，不是僵劲硬力或拙力。如果做到了“顺、松、紧、准”四个字的要求，“寸劲”自然就有了，力量也就大了。

5. 精神：在练习任何拳术和器械以及对练项目时，首先要全神贯注，精神饱满。如果精神不贯注，不饱满，那么动作就会单调，缺乏武术动作所要表现的“运动感情”，没有气魄，只有皮肉，没有血。这种精神贯注要在心里有内在的攻防格斗意识，才能表现出内在的精神状态，表现出勇敢、机敏、无畏的气概。神态应该是含而不露，神态舒展。绝不能呲牙咧嘴，拧眉横目，流露出一股凶杀狠斗之气，也不能面带微笑，不严肃庄重。

第五讲 武术套路的难度是什么

不少人把武术的难度狭义地理解为腾空翻腾动作。这样以来，在武术拳械套路中，很多人便向空翻技巧方面发展了。一些运动员非但不注意掌握武术基本功，甚至在套路里把“四法一劲”（身法、步法、手法、腿法和劲力）当作翻腾动作的陪衬来练，使人感到腾空翻腾动作似乎就是武术拳械套路的难度。当然，空翻技巧是有一定的难度，但在拳械套路中空翻技巧只能起锦上添花的作用，不能把它视为武术本身的难度。

我认为，具有攻防含义的“四法一劲”，就是武术本身的“美”，也是武术本身的难度。我在近三十年的训练工作实践中体会到，一个运动员训练不到一年，就可以掌握高难度的腾空翻腾动作，并在套路里运用自如，却在套路中很难练出武术的身法、步法和劲力应体现的攻或防的技击特点和意识，而这正是武术运动的特色和精华。武术如果失掉了“四法一劲”的特点，那就不称其为武术，而可叫“舞术”或其它了。

武术的精华是身法、步法。身法、步法也是劲力之家（源），而身法、步法和劲力又是区别各派拳术的主要标志。如通背拳，身法、步法的要求是沉肩气按、柳臂活腕、吞胸拔背、两臂调直、拧腰切胯、腰活步快、闪展灵活、虚实分明，并在此基础上形成了冷弹柔进、坚韧交错、腰背发力、力点准确的劲力特点。又如螳螂拳的身法要求是拧腰坐胯、尾闾中正、势偏骨正、枝摆根固。步法中有滑、拖、跟、踏步等。在此基

础上，形成了快而不重，散而不乱，刚而不僵，柔而不软的独特的劲力特点。形意拳则要求“内外合一”（肩与胯合，肘与膝合，手与足合为外三合。心与意合，意与气合，气与力合为内三合），还有“身法六形合一”之说。这些区别和特点正是引人喜爱之处，也是广大武术爱好者选择拳种的主要依据。所以说，武术套路的难度是武术的“四法一劲”。

第六讲 练习武术套路对头、 颈有什么要求

对头、颈的姿势，拳论中有：顶头、颈直、项直头平、下颏内收、虚领顶劲、悬顶正容、头顶项领等等说法。身体的转动，除主要决定于大脑支配外，状态的反射也有一定的影响。例如，一个技巧运动员跳起腾空做前、后、侧翻转体360或720度时，就可以明显地看出来，他们头、颈先扭转，然后带动身体翻转，通过这一实践，我们就不难理解“头领”在武术动作中的重要性。

上面所提的头、颈姿势，主要是为了做好“头领”、“颈直”，避免头、颈的左右歪斜或过分前俯后仰，以及颈肌硬直，失掉灵活性和自然性。在练习中向侧转头时，应使颈沿纵轴转动，而不应仰头或侧歪。转头要配合身体的转动，头不是脱离身体与手臂而单独活动的。人们常说：“低头弯腰，抬头挺胸”，运动时，头、颈要自然的领起腰脊，使躯干的旋转上下协调一致。有的运动员在练习时，颈部用力过大，形成颈部僵硬呆板，“气血上涌”，给人的感觉好象颈部套上特制的固定器，做起动作来，由于颈部活动受到限制，肌肉紧张程度失去了准确的调节，结果使人变僵了，破坏了全身的协调性，动作完成得十分费力。因此，练习时，特别要强调“头正”、“颈直”，只需要头部有个轻轻上顶的意思就行了。“下颏内收”也不能太过，仅仅将头部摆正即可。总的说来，练拳时，头、颈

也不能僵硬死板，除左右旋转带动躯干的转动外，头、颈也要随着动作的变化而有轻度的俯仰。在做各种手法、腿法的运动时，有的情况俯仰还要大，这样才能便于发劲。

第七讲 练习武术套路对 口部有什么要求

练习长拳对口部的要求有三方面：即唇、齿、舌。现分别说明如下：

1. **唇**：练习时嘴唇既不能紧，又不可大张口。结合自己的情况，可采取自然闭合或微微张开的状态。一般嘴唇长的人适合自然闭合，嘴唇短或鼻病不使用鼻呼吸的人适合微微张开的状态。因此，武术家们用“似闭未闭张未张”来特别强调嘴唇的自然形态。紧闭不但妨碍呼吸，又会使唇部肌肉紧张过度，形成唇噘憋嘴的怪相；大张口既不卫生，又不美观，而且冷空气进入体内则影响健康，特别是在冬季严寒容易引起肺炎、咽喉炎疾患。

2. **齿**：练习时牙齿不可咬紧，咬紧了面部容易显出发狠的情感，而造成咬牙切齿的状态。牙齿应自然合拢，这样咀嚼肌肉也能适当保持放松，有助于唾液分泌。

3. **舌**：练习时，舌自然平放或舌尖轻顶上腭，若顶的太靠后反而紧张，舌尖顶的地方应以读“知”字音时舌尖自然向上轻顶的地方。这样有利于唾液排出，以增加唾液的分泌。

第八讲 练习武术套路对 肩部有什么要求

“头欲上顶肩须下垂”、“沉肩气按呼吸自然”、“左肩成拗右肩自随”、“身力到手肩之所为”，这些都是武术训练实践中的经验之谈，它说明肩部动作在武术套路运动中起着极重要作用。长拳对肩部的要求是“松”、“顺”二字，即“松肩”和“顺肩”。

“松肩”：长拳讲究“气沉丹田”。如果不善于掌握和运用“气沉丹田”的腹式呼吸方法，就很容易“气血上涌”，使气息在胸间活动，造成气促、力短、头晕恶心，使运动不能持久，运动平衡性也遭到破坏，动作紊乱。所以在运动的时候，必须松肩，松则肩沉，肩沉则气按，气按则腹实，腹实则起到腹呼吸作用。这样才能使运动持久，保持运动的平衡。而且能增加肩关节的灵活性和柔韧性。

“顺肩”：在武术套路运动中，正确的冲拳、推掌要领应是“顺肩”。如上面说的“身力到手肩之所为”，就说明这一点。但“顺肩”不是孤立的肩部活动，而是要与腰部和上体的活动紧密结合。在冲拳、推掌等手法中，要把全身的力量传到拳、或掌的着力点，就要充分发挥腰椎和腰部肌群的作用，作到拧腰、顺肩（转体顺肩），这样既能使力量“发于腰，传于肩，催于肘，达于手”，又能加长臂部的工作距离。

第九讲 什么是丹田？气沉丹田的意义是什么

丹田这两个字，是武术中的专项术语。丹田的位置，古人认为丹田有三个，即脐下为下丹田，心下为中丹田，两眉之间（印堂穴）为上丹田。我们所谓的丹田，是指下丹田（小腹）。而下丹田的部位，也说法不一，有人说在脐下二寸，有的说在脐下三寸，又有人说在脐下一寸三分，还有人说肾前脐后即丹田，等等。至于丹田部位，不必精求其某点或拘泥分寸。我们的目的是引导思想集中，意念丹田（小腹），达到胸宽腹实，气沉丹田的目的。

气功疗法为了达到治病的目的，在练功时也强调：除了脐下一寸三分这个地方叫丹田之外，肌体还有许多地方也叫丹田，都可以意守，但要根据病情的需要和个人具体情况而定，因人而异。在气功降浊气法中也讲究上、中、下三个丹田：意想内气由头顶百会穴降至上丹田（两眉之间），继而降至中丹田（心窝），下丹田（会阴穴，又说是脐下一寸三分），最后降至脚心涌泉穴。这叫做上下丹田结合运用的功法。

我们练习武术时要求气不能上浮，上浮则内虚，内虚则气促，气促则吸入的氧气不足，氧不足则力短，运动不能特久，就会面色发白、呼吸短促、头晕恶心。所以我们在运动时要求气沉丹田（小腹），就是要引导思想集中，意念丹田，来达到胸宽腹实、气沉丹田、呼吸自然、步快根稳、身法灵活的目的。

第十讲 在练习套路动作时运用 “三先”的道理是什么

长拳套路里的“三先”是指“要向左先向右，要向前先向后，要向上先向下”。为什么要这样呢？这是从“有上即有下，有前即有后，有左即有右”而来的。因为“没有左，右就不存在，没有前，后就不存在，没有下，也就没有上”。如“男子规定拳”第二段里的“弓步架栽拳”接“穿掌圆形行步”，在向前行步前，先向右后稍转体提膝穿掌，再向左前仆步做行步，这就叫“要向前先向后”，这样的动作起动方法是由慢到快，先柔后刚，既做到了刚柔相济，又表现出了节奏感；又如“男子规定拳”第一段里的“上步旋风脚”和“上步腾空飞脚”，都是在起跳前一刹那间重心向下，使踝、膝、胯三个关节成微屈状态，然后三个关节同时迅猛向上伸展，发挥它的爆发力，使身体腾空得更高，这就是“要向上先向下”的道理；又如“男子规定拳”第一段里的“弓步架冲拳”接“提膝亮掌”，弓步架冲拳是低动作，提膝亮掌是高动作，有了弓步架冲拳这个低动作的衬托，提膝亮掌这个动作更显得高、大、美；“男子规定拳”第一段里的“提膝双劈拳”接“马步架栽拳”，右脚震步，上体重心向右移，同时在摆拳后，左脚向左落地，上体重心再向左移，成马步架栽拳，这样才能使马步架栽拳协调而有力，做出了转动腰脊的整劲。这里就有“要向左先向右”的含意。

初级长拳里的“马步架冲拳”、“虚步亮掌”、“弓步架