

蔡龙云 著

QINJIANLOU WUSHU WENJI

琴剑楼

武术文集



人民体育出版社

琴剑楼武术文集

蔡龙云 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

琴剑楼武术文集 / 蔡龙云著. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3218-5

I. 琴… II. 蔡… III. 武术-文集 IV. G85-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088719 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 9.875 印张 202 千字
2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3218 - 5

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

姚 序

值此上海体育学院建校 55 周年之际，欣闻蔡龙云教授把他多年来撰写的有关武术的文章汇集成《琴剑楼武术文集》，将付梓出版。本《文集》的出版是我院文化建设的重要组成部分，它将带动我院知名学者精选毕生成果汇编《文集》的进程，进一步推进营造文化环境、凝练文化精品、造就文化大师的整个文化建设工作。本《文集》的出版也是我院民族传统体育学科重点建设项目之一，得到上海市重点学科建设资助项目(T0902)的支持。遵嘱为本《文集》作序，深感荣幸。

蔡龙云教授是我国著名的武术大师，能武能文。为了向社会大众宣传武术、介绍武术，从 20 世纪 50 年代起他就执笔在报纸杂志上发表有关武术的文章。积之岁月，遂成巨帙。这些文章，内容丰富，涉及面广，有武术运动起源和发展，武术教学方法，武术搏斗运动战略战术的主导思想，拳术和器械科普知识，有关太极、形意、华拳等拳术技法，武术竞赛评述等；有武术人物介绍、掌故、见闻，也有蔡龙云教授对武术的某些问题独到的见解。除此之外，还包括对一些民族体育运动其他形式的介绍和叙述，诸如毬子、石锁、射箭、垫上运动、梅花桩、摘星换月等。可以说事综而博，触目琳琅。这些文章虽不同于大块的学术论著和科研论文，但谁又能说精湛杂文不足以

胪列金匱石室呢？

《易》曰：“君子多识前言往行，以畜其德。”孔夫子教人，亦曰：“多闻”、“择其善者而从之。”我在这里向广大读者朋友们郑重推荐蔡龙云教授的这部《文集》，希望大家，特别是年青一代的武术工作者和研究生们，通过阅读，能从“前言往行”的文章中“多识”、“多闻”，获得教益和启迪，在我国新的发展历史时期，努力为中华民族武术运动的传承和发展，作出新的贡献！

上海体育学院院长 姚雄 书

2007年5月1日

自序

我在报纸杂志上写武术方面的文章，已经是很久以前的事了。最早的一篇文章是《潭腿》，向群众介绍了潭腿的练习方法。发表在上海的《亦报》上，时间是1952年4月30日至5月7日，连续刊载了8天。

在此之前，从我第一次阅读报刊以来，每天都可以在那上面，特别是在一些副刊上阅读到有关古今中外、山南海北、诗词歌赋、戏曲舞蹈、琴棋书画、花鸟鱼虫等等方面的文章。它们给人们带来一种休闲消遣的乐趣，也让人们在乐趣之中得到不少的知识 and 学问。社会上的人群在茶余饭后，特别喜爱阅读这些散文和杂文，我也非常喜爱。可是好几年阅读下来，在这多如繁星的翰墨中，却见不到一篇是道及武术的、有关民族体育的。我们的武术以及民族体育，不是也有许多历史的、哲理的、军事的、艺术的等等的题目和内容，可以拿出来给群众说道说道，进行一些写作的吗？在当时，我想武术如果也能够借报刊这块文化阵地向社会广大群众介绍、宣传，让群众从趣味之中来了解武术、认识武术和接近武术，岂不是一件弘扬民族体育的大好事情！出于这个目的，于是乎我也拿起了笔，试着、学着写起武术方面的文章来了。

20世纪五六十年代，我在报纸杂志上断断续续地写了不少

武术方面的小块文章，同时也出版了《武术运动基本训练》《华拳》等几部著作，还为武术教材写了某些章节。20世纪80年代，随着武术运动的蓬勃发展，武术专业性的科学研究兴盛起来了，武术专业性的书报杂志也多起来了，撰写武术专业性文章的同志也多了。此时，我又继续写了一些琐文，出版了《少林寺拳棒阐宗》和《剑术》等著作。但文章的数量不如以前多了，计算起来，前前后后，除了已出版的著作之外，我大致为武术写了七十余篇文字，而且大多是科普知识性的，面向社会大众的。当然，在这些文章里面也免不了或多或少地写进了一些、道及了一些有关武术发展的看法和认识。

去年，上海体育学院的领导和武术系的同志们屡屡地催促我，希望我能够把这些零散的旧时的文章汇集成册，作为资料供今人参阅。于是我便将我旧时以本名或笔名在报纸杂志上发表过的文章、著作中和教材中的某些文字章节、武术理论课的课堂讲稿，凑了68篇，并按时间的先后辑成了这部《琴剑楼武术文集》。

“琴剑楼”，是我居家一间小楼的室名。因我尚武善击剑，养性好鼓琴，故名。这间小楼是我旧时读书弹琴的静室，也是与朋友们品茶论剑的所在。我为武术所撰写的文章、著作，绝大部分都是在这小楼里完稿的。因之本《武术文集》以“琴剑楼”名之。

蔡龙云

2007年3月

作者简介

蔡龙云 汉族，山东济宁人，1928年11月生。中共党员。中国著名武术技击家、理论家、教育家，上海体育学院教授，原国家体委武术研究院副院长。中国武术九段，国际级武术裁判。

曾任上海体育学院武术教研室主任、体育系副主任，中国武术协会副主席，中国武术学会副主任，中华全国体育总会委员，上海市职工武术气功协会主席，第7届全国政协委员。

幼年习武，擅长华拳、少林、太极、形意诸技，尤精技击。1943年、1946年，先后在上海与西洋拳击家比赛，以中国拳法击败俄国拳击家马索洛夫、美国重量级拳击冠军鲁赛尔，被人们誉为“神拳大龙”。1953年，在全国民族形式体育竞赛暨表演大会上获“优秀奖”；后入选国家队并兼任政治辅导员。1956年开始，屡任国际、国内武术比赛裁判长、总裁判长，任第11届亚运会武术竞赛委员会主任。

多年从事武术教学、科研和管理，卓有建树。著有《武术运动基本训练》《华拳》《剑术》《少林寺拳棒阐宗》等专著十余部。曾主编我国第一部《武术竞赛规则》，参与编写全国体育院校通用《武术》教材。在报纸杂志上发表学术性、技术性、知识性文章七十余篇。

为武术事业作出卓越的贡献，1959 年被国家体委授予“第 1 届全国运动会先进个人”；1983 年任全国武术遗产挖掘整理工作组副组长，第二年国家体委授予“全国武术挖整工作先进个人”；1985 年被评为“全国体育优秀裁判员”；同年，被授予“新中国体育开拓者”荣誉奖章；1988 年荣膺中国国际武术节“武术贡献奖”。1991 年，享受国务院颁发的“政府特殊津贴”。

目 录

一、以新的姿态出现的武术观摩大会	(1)
二、民族形式的体育运动——毽子	(5)
三、民族形式的体育运动——射技	(8)
四、民族形式的体育运动——石锁	(12)
五、从擒拿法与剑舞来看武术运动的技击性 与艺术性	(15)
六、醉酒拳	(19)
七、峨眉刀	(21)
八、小运动员邱桂香	(23)
九、侯友泉表演的“飞叉”	(25)
十、金莲芳和她表演的“六合刀”	(27)
十一、短小精悍的“螳螂拳”	(29)
十二、武术器械中的长枪	(31)
十三、观摩民族形式体育表演杂记	(33)
十四、中国的垫上运动	(36)
十五、谈武术运动	(38)
十六、我国的武术运动 ——谈影片“民间体育表演”中的武术 竞赛和表演	(42)

十七、丰富多彩的祖国武技艺术	(45)
十八、我对武术的看法	(51)
十九、“四击”“八法”“十二型” ——武术运动的基本技法	(58)
二十、如何欣赏武术表演	(73)
二十一、观赏武术的门道	(76)
二十二、南拳北腿各有千秋 ——武术比赛实力分析	(80)
二十三、群英比武	(82)
二十四、访嵩山少林寺	(84)
二十五、华拳的起源及发展	(96)
二十六、闲话基本功	(100)
二十七、空手夺槊	(103)
二十八、八卦掌	(104)
二十九、春秋刀	(106)
三十、武松脱铐	(108)
三十一、形意拳	(110)
三十二、梅花桩 ——中国的平衡木运动	(112)
三十三、棍术	(115)
三十四、双钩	(117)
三十五、银蛇飞舞话练鞭	(119)
三十六、左缠右盘的流星锤	(121)
三十七、“摘星换月”	(123)
三十八、喜看王翁舞青龙	(126)
三十九、漫谈八卦掌	(129)
四十、飘如游龙的六合枪	(133)

四十一、运螳螂之斧	(135)
四十二、以跳为主的刀术	(138)
四十三、关于武术教法中的几个问题	(140)
四十四、概述武术的起源及发展	(157)
四十五、金酒飘香“醉八仙”	(167)
四十六、质朴无华的梅花枪	(171)
四十七、源远流长说剑术	(174)
四十八、少林寺与少林拳棒	(183)
四十九、群雄会中州 ——记 1983 年全国武术表演赛	(190)
五 十、写在《精武》专栏前的几句话	(194)
五十一、形意拳的基本技法	(198)
五十二、论武术的“内家”与“外家”	(206)
五十三、怎样才能练好太极拳	(214)
五十四、甘凤池《花拳总讲法》实用招势选释	(222)
五十五、中华武术的新篇章	(225)
五十六、谈武术国际邀请赛	(227)
五十七、礼新·技进·新苗壮 ——1986 年全国武术比赛述评	(230)
五十八、术精技击 爱国不渝 ——一代武术大师蔡桂勤先生	(236)
五十九、为《武术初学精选》撰写的序言	(246)
六 十、我和洋拳师擂台比武	(249)

六十一、武术研究要社会化	(257)
六十二、为《武林女杰》撰写的序言	(262)
六十三、简述华拳的基本理论	(265)
六十四、话技击、散打	(271)
六十五、武术运动的新课题	(274)
六十六、好道善剑的张三丰	(276)
六十七、我的健康之道	(284)
六十八、古代的角抵相扑运动	(288)

一、以新的姿态出现的武术 观摩大会

武术观摩大会于本月 19 日下午 2 时，假重庆南路第二医学院举行。在宽敞的草坪上，刀光剑影、龙腾虎跃地进行了各种不同的拳械表演。这次群众性的广泛性的观摩大会，在解放后还是第一次，以一个新的姿态出现在我们广大的热爱体育的群众们的面前。这一次的观摩大会，基本上是成功的，是有成绩的，是在朝着新民主主义体育的方向前进的。

在 183 位武术运动员中，涌现了不少的积极分子。他们在思想上、作风上都充分地表现出对今天由我们工人阶级领导的体育运动，有了正确的认识与理解。四十余岁的古柏小学女教师高君珠，她已是 3 个孩子的妈妈了，但她还是很兴奋地参加了这次的演出，她说：“我年轻的时候，每次参加演出，都是为了想夺锦标出风头，今天我的动机就不同了，我是为了通过这次大会，在广大的妇女群众中起一个示范作用，使多样化的体育运动，今后在我们妇女群众中也能普遍地开展起来。”43 岁的上海卷烟三厂工人运动员邹兴祖说：“过去由于旧社会资产阶级对我们工人的压榨，我整天都为着生

活在发愁，哪里还有闲工夫去练身体，哪里还有心思去研究武术。今天听说观摩会还要评分数，我想这哪能及格呢？不及格多丢人，还是不参加吧。但我又想到毛主席给我们工人带来了今天的幸福，正希望我们工人有一副强壮的钢铁般的体格，跟随着他向着人类最高理想的建设道路前进。这不仅要练好自己的体格，还要带动大家都练好体格，使大家都知道‘健康第一’在今天大规模经济建设中的重要性。今天我们参加演出，不再是为了单纯的分数，而是以生动的方式向群众们进行一次重视体育锻炼的宣传教育。我马上消除了那种爱面子、怕丢人的错误思想，毅然地报名参加。”年轻的店员工人周克明与学生运动员陈业兴说：“体育运动在今天已成为一个含有政治意义的运动，尤其是武术运动，在今天更是一个革新的运动。我们青年人必须担起这个任务，把劳动人民创造的优良的民族遗产发扬光大。”

武术运动员们在这次大会中也表现了良好的组织性、纪律性，大部分运动员都按照大会的一切规程，不早退，不迟到，出场入场都很有秩序。我们已不再看到像过去那样争先恐后地互相吵闹地抢场现象。像这些武术运动员，是值得敬爱与表扬的。

这次观摩大会的评判工作，也是做得非常细致与周密的。评判员已不再像过去那样专以技术观点来对运动员们作比较的评分了。这次的评分，武术运动员的态度、作风占总分的百分之十，评判员们一致强调了这一点。这说明了今天的评判员对运动员是怎样严格地负责地重视着他们德才兼备的全面发展，也说明了武术评判员在今天是以怎样的热爱祖国的态度，在为祖国负责地

选取着、发掘着优秀的体育人才。在评判员中也发现了一些年轻的评判员，这更说明了武术界在今天已扭转了过去专以资历、地位、名望、经验来决定某一事件的错误观念，而在培养与提拔着新的工作人员。

这次的观摩大会是武术界转向新道路的一个开端，虽说是取得了一定的成绩，但也仍然是存在着一些缺点的，这些缺点主要有三方面：

第一，大会规定武术运动员在十二点半钟报到，但部分运动员却在一点半钟才慢吞吞地跑来，更有个别的运动员一直到大会快要结束的时候才跑来。还有一些早来的运动员，不遵守大会的规定，不在指定的集合场所集中，却很随便地东荡西跑地乱闯。这种坏作风，在今天是不应该继续存在的。

第二，大会曾再三强调武术运动员经3次点名不到即予取消资格。但有些运动员在大会快要结束的时候才来，大会竟允许他在半途中参加演出，我们认为大会的这种做法是不对的，是应该加以检讨的。

第三，在这次观摩大会上仍有些内容不健康的丑化的武术出现。特别是一些表演猴拳的运动员，搔耳朵、挖屁股，有个耍猴棍的运动员还将一根棍子夹在两股里像甩尾巴似的在场上乱跑。像这样的武术，给予群众是一种什么印象呢？除了博取到群众一声“真像只猴子”外，能起些什么介绍作用呢？我们练猴拳是采取它的活泼、敏捷的精神，并不是要我们学那些猴子的丑态。在对练表演方面，有些练双刀进枪的运动员，当他们将双刀横削对方的上身而对方低头弯腰躲避的时候，总爱用刀片在对方的背上乱拍，借以博取观众们的喝彩。我们

认为这也是不对的，双刀进枪是表现着两种不同的器械在怎样地进行你攻我守的意义，严格地说来，是不可以碰到各人的身上的。碰到身上就表示刀或枪已扎到或劈到人的身上，这个人就已受伤。既能用刀片乱拍，也就是表示刀能够劈在对方的身上。这正说明这些武术运动员对武术还不够有正确的认识，在演出的时候，还仍用旧一套的不合实际的噱头在群众面前卖弄。类如这样的项目，是应该予以纠正的。

最后，我希望大家都应该对含有丑化的、迷信的、不合实际的、不合科学的武术作严厉的批评，民族形式的武术也只有不断改进、不断吸取群众意见下，才能进一步向新体育的方向前进。

1953年4月21日《新民晚报》