

空手道秘要

李士信

编译

(日)内藤武宣

著

空手道秘要

李士信

编译

(日)内藤武宣

著

河南科学技术出版社



空手道

秘要

李士信——编译

李士信——编译

李士信——编译

【日】内藤武宣——著

河南

科学技术出版社



空手道秘要

(日)内藤武宣 著

李士信 编译

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南省汝南县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本8.25印张272千字

1988年5月第1版 1989年元月第2次印刷

印数：15,341—35,340册

ISBN7—5349—0122—7/G·123 定价2.80元

内 容 提 要

该书是根据日本出版的《空手道秘要》编译而成。书中介绍了空手道的历史和基本功练习，重点讲解空手道各流派的套路和对练方法。该书可供武术爱好者学习使用，也可供武术专业工作者研究参考。

前 言

空手道是日本的拳术，也可称之为空手武术。空手道在日本的流派和套路很多，大致可分为平安、铁骑、拔塞、观空、燕飞、十手、半月、岩鹤、慈恩等。不论各派的风格特点如何，总的看来，空手道和中国南方的拳术近似，那么空手道和中国的拳术是不是有血缘关系呢？日本的内藤武宣先生做了肯定的回答。

内藤武宣先生以尊重历史事实的态度，对空手道的产生和发展、空手道与佛教的关系，以及中日文化交流等方面，进行了科学的、认真严肃的分析和研究，并参阅了牛津大学编撰的《古代世界运动竞技》和中国古代的有关体育资料，从而做出判断，认为空手道是由中国传到日本的。

不过应该看到，中国武术传到日本后，并不是原封不动的，经过演变和发展，已具有自己的民族特点和独特风格。其中，有不少地方是值得学习的。

为了交流和借鉴，现将《空手道秘要》编译出版，供读者参考。

编译者

本书的阅读方法

在修练空手道时，练习基本姿势和基本套路是主要的。如果时间充裕，可以反复地练。

关于套路的练习，按照动态图配合动作说明，可以一动一动的进行正确的学习。

动态图中：

黑色脚印代表左脚的印迹；

白色脚印代表右脚的印迹；

虚线脚印代表脚动以前的位置；

△表示右脚原来的位置；

▲表示左脚原来的位置；

↑表示脚是由什么方位移动的；

○表示右手原来的位置；

●表示左手原来的位置；

和●或○连接的虚线和箭头表示左、右手在运动过程中所走的路线。

若有大一点的镜子，看着自己的形象和动作，再与图文对照一下进行纠正，那就会使动作更准确。

另外，在学习时，应先从基本功开始。

学习套路时，按照由简而繁、由慢而快的原则一动一动的学练。这样，掌握和提高是并不困难的。

目 录

一、概述	(1)
(一) 空手道的产生	(1)
佛教和空手道的关系	(1)
产生在公元前吗	(2)
空手道和柔道的关系	(2)
空手道的组织化	(2)
(二) 空手道的传入	(3)
冲绳的位置	(3)
从大陆到冲绳	(3)
那霸、首里是中心	(3)
(三) 两次禁武政策	(4)
(四) 空手道的公开	(4)
(五) 空手道界的现状	(5)
空手道界的统一	(5)
“全空联”的成立	(5)
二、空手道的基本功	(7)
(一) 步法	(7)
(二) 攻法	(9)
手法	(9)
踢法	(12)
(三) 防法	(16)
三、空手道的套路	(20)
(一) 平安	(22)
平安初段	(22)
平安二段	(32)

平安三段	(45)
平安四段	(57)
平安五段	(69)
(二) 铁骑	(81)
铁骑初段	(81)
铁骑二段	(95)
铁骑三段	(106)
(三) 拔塞	(117)
(四) 观空	(135)
(五) 燕飞	(156)
(六) 十手	(171)
(七) 半月	(182)
(八) 岩鹤	(197)
(九) 慈恩	(213)
四、空手道的对练	(229)
(一) 对练的种类	(229)
基本对练	(229)
自由一本对练	(229)
自由对练	(229)
(二) 对练应注意的事项	(230)
遵守规则	(230)
明确进攻者和防守者	(230)
防守反击	(230)
发声	(230)
(三) 三本对练	(231)
(四) 一本对练	(233)
上冲拳	(233)
前冲拳	(241)
踢	(250)

一、概 述

(一) 空手道的产生

空手道是什么时候在什么地方产生的？经历了哪些阶段而发展成现在的形式？这在空手道界是经常议论的话题。但是，在空手道经过几十年公开教学的今天，这个问题实际上仍未得到准确的答案。

空手道本来是通过师徒之间口传心授的方式，在秘密情况下进行练习，并相继衍袭下来的。况且有关空手道方面的书籍文献，几乎没有留下什么记载资料，这一致命的缺陷对研究空手道的产生和历史，造成了极大的困难。

尽管如此，在古文献中，偶尔还可以寻觅到有关空手道的记载。因而，只要认真、细致地进行历史的、客观的考查，还是可以找到解决问题的线索的。

佛教和空手道的关系

空手道在产生的初级阶段，据说和宗教，尤其是佛教有着密切的关系。好多历史事实可以证明这一点。

在古时候，为了广泛传播佛教，不少行脚僧到偏僻地区巡回传教。开始时，他们可能受到不同民族、不同宗教的种种责难，以至受到迫害。为了保护自己，就需要掌握各种武艺，特别是掌握很难引人警戒的不持武器的格斗技术，这是理所当然的。为守护寺院，也有必要修练徒手武术——空手道（拳术）。

另外，以往还有“达摩大师为空手道鼻祖”的传说。相传距今1400年前后，天竺知名的达摩大师到中国，给梁武帝讲过佛教法术。后来，这位大师居少林寺面壁九年。

由于大师率众僧众禅，僧徒中有的因体质差，经受不了严格的修练，而坚持不下去的人越来越多。于是，达摩大师总结出一个强心健身的锻炼方法——易筋经。从此有产生少林拳法的说法。

然而，再看一下历史，早在达摩大师到少林寺之前，少林寺的僧侣们为守护少林寺的财产不受战火的损害，已经盛行习武之风了。少林寺中残留下来众僧习武的壁画证实了这一点。

产生在公元前吗

牛津大学出版的《古代世界的运动竞技》一书里，关于中国拳法的后半部分有很明确的阐述。

公元前600年前，是欧洲骑士道时代，中国除了热衷于运动外，也很讲究武德。在中国，从很早以前就有拳法和武术道德的概念。古时，用雄牛皮披在身上，角戴在头上，互相抵触进行攻防，使用全身力气争斗，这就是古代的“角抵戏”。中国拳法及现代拳术的技击与古希腊的争斗术“巴库拉太奥”相似，佛僧当中不少有名气的高手，他们为了健身、自卫和守护寺院，经常练习这神秘的武术，于是就相继传开了。

另外，在《百科辞典》中的“拳术”一栏，引用了古书《小知录》中的一些章节。据记载，少林寺的僧兵们，从唐末到宋、明时代，习练护身防卫术是相当盛行的。

还有，现在保留下来的拳术套路的名称中有“三战”、“十三”、“二十六”、“一百零八”等佛教经常用的数字，这一点是引人注目的，是研究空手道不容忽略的。

空手道和柔道的关系

在研究空手道起源的时候，那就应以人类的格斗为根本出发点。从这个观点来说，空手道是武术项目中的一个分支。

徒手拳术的前身是技击格斗术，这不是一般的概念，从原始时代就存在，而且在不断发展和提高，这恐怕是没有什么疑问的。格斗不一定只限于徒手拳术（空手道），柔道也是如此，都是以格斗为基础的。

总之，现在的所有武术项目，都是同一母系的孪生兄弟，是技术和风格不同的分支，是一脉相承的产物。

空手道的组织化

不用说，空手道是经过长年累月的发展才形成的，是在什么时候形成的呢？可能性最大的是唐代。唐代是中国一些制度开始健全的时代，文化也有

了相当的发展，所以徒手拳术也随着得到发展是理所应当的。

唐代，朝庭里举行武术比赛，谁获得最后胜利，即可得到武将的最高荣誉，被尊为“武状元”。再就是民间，在广场上摆设“擂台”，连续多日，武术高手云集，纷纷走上擂台相互挑战竞技，最后的胜利者，按当时的风俗习惯，被尊为“擂台王”。

(二) 空手道的传入

冲绳的位置

冲绳的位置具有重要的战略意义。展开地图可以看到，以冲绳为中心来计算，离九州、鹿儿岛约500公里；离台湾约600公里；离中国大陆最近的福建省约800公里。所以把冲绳、朝鲜半岛、台湾、中国大陆连起来象一把打开的扇子，冲绳象扇把的轴一样。

古代，中国就是文明发达的大国，历史证明中国对位置靠近它的冲绳在在各方面均有很大的影响。中国和冲绳比较密切的交流是有历史记载的。

从大陆到冲绳

公元1372年，冲绳开始派遣使者到中国。这是小国为了保障自己国家的安全，对大国的礼节。相应地，中国也派文职官员——“册封使”到冲绳。

但是，这和平的交往因丰臣秀吉发起的侵略而发生了性质的变化。明代，中国停止了文职官员“册封使”的派遣而改为任命武官了。

在这些武官中，当然他们大多数是精通中国武术的人。有关空手道最古文献《大岛笔记》里就有：“支那的公相君者，说他带领弟子多人渡海来冲绳，传授了一种拳法”的记载。另外，还有和册封使一起来的武官“阿孙”教授过冲绳人拳法的记录。

那霸、首里是中心

空手道从中国传到日本还有一个途径，这就是《琉球史》线装书上说的，在册封使来日之前，中国明代已有了指南针并用于航海，往返递交文书。同时派遣了30对男女移居到日本的那霸地区。

他们真正承袭了中国的生活方式。完全有理由认为他们当中有精通或熟

悉拳法的人。在冲绳的居民中也有爱好武术的人，想接受中国拳法，可以到移民家请教。在冲绳有空手道场，在那霸、首里最为集中；在一些村子里还有遗址，从冲绳渡海到中国学习拳法的也大有人在。

但是，也有人认为空手道是冲绳固有的武术，只是稍加了些中国拳法而已。在冲绳民间有某些格斗术，但想以此说成是现在空手道的祖先，是不能令人信服的。说现在空手道的用语是冲绳固有的论断，不是有点太轻率了吗？

(三) 两次禁武政策

在冲绳，历史上实行过两次禁武政策。

第一次，那是14世纪后半叶，在尚巴志王统一了三山之后，也就是萨摩、岛津氏的冲绳被征服之后实行的禁武政策。

尚巴志王的禁武政策是针对本国人的，主张以文治国，产生了以建设为目标的观点。自岛津氏统治后实行的第二次禁武政策，却施加了强大的压力，在社会上，激起人们对统治者的强烈不满和反抗。在武器被没收的情况下，必然用古代的徒手拳术来代替武器，并在秘密情况下进行练习。这种练习赤手空拳的格斗技击术，就是空手道。

(四) 空手道的公开

由于空手道在相当长的历史时期内是在秘密情况下进行的，因而一般人认为很神秘。空手道的公开，是从明治时代（公元20世纪初）开始的。

空手道的公开与已故的船越义珍老先生的努力分不开。老人当时的情况，有书记载：

“明治年代，征兵入伍进行体格检查时发现，练习空手道的学生和其他学生差别很大，他们的身体发育匀称而强健，一看便令人吃惊。于是在明治34、35年前后，冲绳省立师范学校和冲绳省立第一中学，把空手道列为正式课程，这使空手道有机会面世了。明治38年、39年日俄战争刚结束，我们和同事一起商定在冲绳省内进行巡回表演。于是空手道的公开表演就此开始了。从那以后，大正时代初期，摩文仁、本部及其他同事一起在首里、那霸经常进行空手道的表演，为推广空手道而尽力。至少空手道在冲绳总算被社会上一般人所了解了。到大正时代的后期，空手道在东京也公开了。”

“好象在大正五、六年左右，在中央的组织下，我作为冲绳的代表，在京都武德殿表演了空手道，许多武术名家也公开表演了空手道秘术，这是最初的情况。”

从这以后，船越老人在东京松涛街指导空手道。接着庆应、早稻田、拓殖等大学相继成立了“空手道部”。现在大学空手道部成了空手道发展的主力军。

船越义珍先生在本部、喜屋武、摩文仁、宫城各地为普及空手道做了巨大的努力。“冲绳的空手道”逐渐变成成为“日本空手道”了。

(五) 空手道界的现状

空手道界的统一

战后几十年，练习空手道的人数有很大增加，不仅在国内，而且海外也广泛地开展。现在，“世界空手道”也发展起来了。

空手道发展至今，已有松涛、和道、刚柔、系东四大流派和其他流派。所以，要在全中国范围内统一起来，是很困难的。

但在十年前，关东奈良地区就成立了体育联盟。在那个流派中，按照一定规则进行了比赛，开始统一步调。从那以后，参加联盟的大学逐渐增加。目前在全国有一百几十所学校参加，盛况空前。在日本的空手道界，大学空手道的发展，怎么说也不过分。因此，在全国性交流与日俱增的情况下，作为空手道全国中央机关——“全日本空手道联盟”的成立是势在必行了。

“全空联”的成立

“全日本空手道联盟”是由前早稻田大学校长大浜信泉，于昭和39年10月（1964年）将各派联合在一起而成立的，并亲自担任会长。这个团体是由全日本大学生空手道联盟、全国各地地方空手道团体、全国自卫队空手道联合会以及全日本实业团空手道联盟等和空手道爱好者所组成的。

这个组织成立以后，在以大浜为首和有关人士的努力下，取得了很大成绩。当然还要进一步健全这个组织。

此外，美国、英国、德国和巴西等国都开始普及空手道了。昭和45年10月（1970年），世界第一屆空手道选手大会在日本武道馆开幕，很多国家选

二、空手道的基本功

练习空手道，首先应该从基本功开始。基本功是以冲拳、打、踢的攻击技术和防守技术组成的。

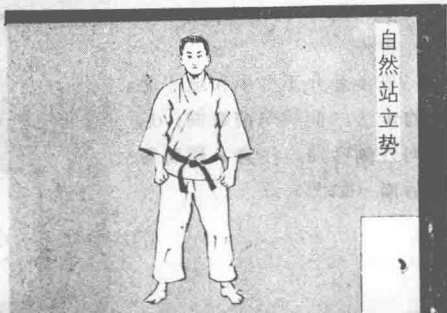
技艺高的人，看他一冲拳、一踢脚，就知他的功底深浅。由此可以充分理解练习基本功的重要性。

(一) 步 法

为了用敏捷的动作制服敌人，首先应有灵活的脚步。空手道的步法有许多种。

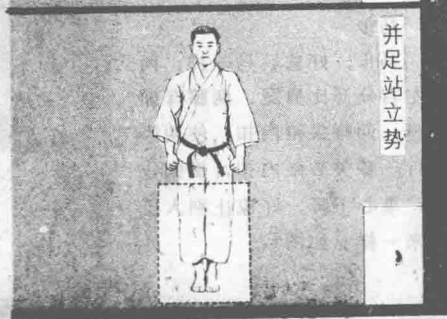
自然站立势

面向正前方，两脚左右分开，与肩同宽，两手握拳，自然下垂于体侧偏前方；身体重心在两脚中间；头正直，下颌内收，眼睛平视；气沉丹田，神态自然（如图）。



并足站立势

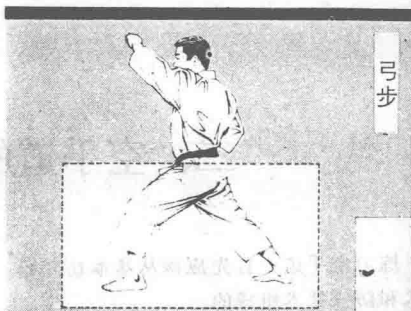
用立正的姿势，脚尖并拢。上体、两臂、眼看的方向、身体重心等与自然站立势相同。注意，膝盖向内侧用力（如图）。



弓步

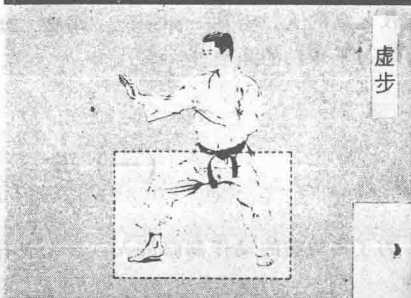
两脚前后开离一大步，前腿膝关节向前弯曲约90度；后腿蹬直，脚尖微内扣；身体重心偏向前脚（如图）。

经常练习这个动作，会使大腿和小腿变得结实有力。



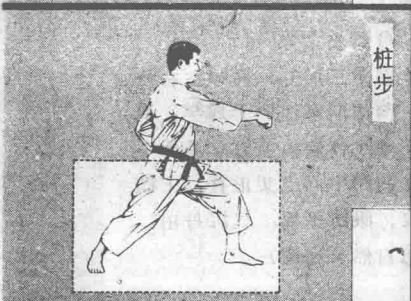
虚步

虚步和弓步相反，身体重心偏向后脚，两脚前后距离约80厘米，两膝关节弯曲，前脚尖和后脚跟几乎在一条直线上，前脚跟微抬起，以脚尖点地（如图）。这个练习可以增强腿和腰部的力量。



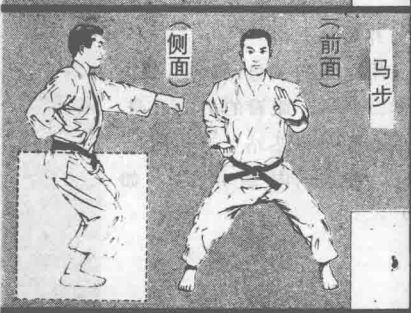
桩步

桩步是介于弓步和虚步之间的步法。前腿向前弯曲，后腿向外侧弯曲。注意，腰胯留在后面（如图）。



马步

马步，好象骑马一样，两脚左右分开比肩宽，两膝弯曲下蹲，两脚尖稍内扣，使两脚平行；膝关节微内扣，挺胸收腹，重心下降，好象让别人压下来一样（如图）。



交叉步

前腿膝关节弯曲，身体重心放到前脚（右）上，左脚在后，与前腿交叉，脚跟抬起，以脚尖点地（如图）。

在靠近对方躯干的时候经常用交叉步。



交叉步

(二) 攻 法

手法

上步冲拳

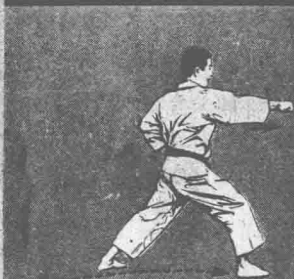
①从自然站立姿势开始，左脚向前上一步。左拳提到右肩上，向左下段磕；右拳收到右腰间，拳心朝上（如图）。

②右脚向前上一步，膝关节弯曲成右弓步。同时，右拳向前冲，拳心朝下，肩、肘、拳在一条水平线上；左拳收到左腰间，拳心朝上（如图）。

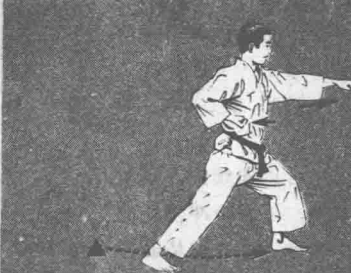
③左脚向前上一步成右弓步。同时，左拳向前冲。上步和冲拳要同时进行，移动时，胯不要左右摆动。另外，脚跟不要抬起，整个脚底不要离开地面（如图）。做弓步时，后腿尽量伸直。冲拳时，肩不要主动用力，手腕不要弯曲。



上步冲拳 1



上步冲拳 2



上步冲拳 3