

中華武術實用百科

郝心蓮 編

武



中华武术实用百科

郝心莲 编

北京体育学院出版社

前 言

中华武术历史悠久，源远流长，内容丰富，博大精深，是华夏古老文化中璀璨的一部分。在历史的长河中，武术以顽强的生命力茁壮成长，发挥着应有的作用，深深地扎根于人民群众之中。经过不断地传播变迁，至今已发展成为具有多种功能的体育运动项目，受到我国人民和世界人民的喜爱。

随着时代的前进，中华武术正以崭新的风采盛行于神州大地，并以神秘而又坦荡，雄健而又优美的英姿和矫健的步伐走向世界，造福于人类，成为世界文化不可缺少的组成部分。

为了适应中华武术蓬勃发展的新形势，加快武术规范化、系统化和科学化研究进程，为武术走向世界添砖加瓦，创造条件，有所奉献，笔者将多年来编写、收集的有关武术资料，经过归纳、整理，编成此册，目的在于抛砖引玉，对武术的发展有所裨益。

但是，由于该书是一项系统工程，内容包罗万象，难度很大，要求较高，加之编写时间仓促，书中存在许多不尽人意之处。尤其限于笔者水平，错误亦一定不少，望读者批评指正，以便今后再版时加以纠正、完善。

郝心莲于金城

1990年10月

凡 例

一、本书共收词目1705条。分为：常用术语、名家拳论、基本技术、健身功法、技击方法、拳术套路、古今兵器、器械套路、教学与训练、创伤与救治、武术组织、武林人物、武术典籍等十三个门类。另有附录两种，以词条的形式刊载“武术竞赛规则、裁判法”和“武术散手竞赛规则、裁判法”。

二、词目名称一般以习见常用者为主。其有一词数名者，酌采其中约定俗成或较常用者为正条，其它为参见条。参见条无释文。

三、本书附有部分人物和场地、兵器、技术动作等插图，共515幅。

四、书前刊有《总目》和按正文排列的《条目分类目录》。所分类别和排列顺序从编写和查阅方便考虑，做了下列安排，不一定十分合理。

1、按武术运动的规律划分类别。类别顺序大致是：基本理论、徒手技术、器械、一般知识。

2、每类条目均按词目第一个字的笔画数编排。画数相同则同音字集中排列，并以词目性质为序。顺序是：理论、徒手、器械；人物部分则按人物出生年代先后排列。

常用术语

一 画

一级武士 武术运动员的等级称号，仅次于“武英级”。其标准是：在全国武术比赛中，六项总成绩达52.5分以上者；或在省级比赛中，六项总成绩达52.5分以上者，并经省级体委或国家体委直属体育学院或专业体育协会审批。

一身备五弓 太极拳法要领术语。系指身体躯干犹如一张弓，两臂两手为两张弓，两腿两足为两张弓。身以腰为弓把，尾闾为弓梢，上、下对称。手弓以肘为弓把，手腕和颈下锁骨为弓梢，前后对称。足弓以膝为弓把，胯骨与足根为弓梢，上下相随。五弓合一，则内气潜转，内劲顿生，劲聚一体，触之变化莫测，发之则迅捷威猛。

二 画

二级武士 武术运动员技术等级称号，仅次于“一级武士”。其标准是：在省、市、自治区武术比赛中，三项（拳术、器械和对练）总成绩达25.5分以上，同时三项全能名次列前十五名者；或在省辖市、地区和相当于该级的比赛中，三项总成绩达25.5分以上，同时三项全能名次在第一名至六名之间者，并经地区、省辖市、县级体委，或相当于该级的体育组

织审批。

二十四要 武术运动基本技法之四击、八法、十二型的合称。

二指禅 用二指着地倒立（多以食指、中指）的功法训练。

七曜 古以日、月、金、木、水、火、土为七曜。形意拳中称头、手、肩、肘、胯、膝、足七个部位为七曜。

七拳 在武术技击中，人体的头、手、肩、肘、胯、膝、足七个部分皆可使用，故称“七拳”。

八卦 《周易》中的八种基本图形，也是我国古代一种占卜的符号。其名称是：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。象征天、地、水、火、雷、风、山、泽八种自然现象。古拳家以此创编了以“八卦”命名的各种拳械。如：“八卦拳”、“八卦刀”、“八卦大枪”、“八卦七星杆”等，并以其八种基本图形表示推、托、带、领、劈、进、搬、扣等技击动作，阐发拳理。

八阵 《太白阴经》载：“黄帝设八阵之形，天阵居乾为天门、地阵居坤为地门、风阵居巽为风门、云阵居坎为云门、飞龙居震为飞龙门、虎翼居兑为虎翼门、鸟翔居离为鸟翔门、蛇盘居艮为蛇盘门，天地风云为四正门、龙虎鸟蛇为四奇门，乾、坤、艮、巽为阖门，坎、离、震、兑为开门”。

《兵略纂闻》：“黄帝按井田作八阵法，以破蚩尤。古之名将，知此法者，惟姜太公、孙武子、韩信、诸葛孔明、李靖数人而已；其名之曰天、地、风、云、龙、虎、鸟、蛇八阵者，则孔明也。”或谓阵分体、伤、生、杜、景、死、惊、开八门者。古拳家藉此说，创编以“八阵”或“八门”命名的拳械，如：“八阵拳”、“八门拳”、“八门母子拳”等。

八极 八方极远之处也。《后汉书明帝纪》：“恢弘大道，

被之八极”。古拳家藉此义，创编以“八极”命名的拳械，如“八极拳等。

八仙 元剧《八仙庆寿》以汉钟离、张果老、李铁拐、吕洞宾、韩湘子、曹国舅、蓝采和、何仙姑称为八仙，民间流传极广。古拳家根据八仙的传说和个性特点，创编了以“八仙”命名的各种拳械。如“八仙拳”、“醉八仙”、“八仙剑”、“八仙棍”等。

八虎 有宋太原人杨继业，英勇忠烈，人称“杨无敌”，为国捐躯百姓称颂。相传其有八子，个个武艺高强，英勇善战。与其父共同为国效力，号称“杨家八虎”。明武宗时，立宦官刘瑾、马永成、高凤、罗祥、魏彬、邱聚、谷大用、张永并以旧恩得幸时号八虎，见《明历·刘瑾传》。古拳师以杨继业与其八子的英雄业绩、武艺、个性特点，创编以“八虎”命名的拳械，如：“八虎单拳”、“八虎棍”、“八虎枪”等。

八法 系指“手法、眼法、身法、步法、精神、呼吸、劲力、功夫”等八个方面。其具体要求表现为：拳如流星，眼似电；脚如蛇形，步赛粘；精要充沛，气宜沉；力要顺达，功宜纯。是武术运动中对身体素质、运动技巧等诸方面的具体要求。

十八般武艺 武术器械的泛称，以及使用各种武术器械的功夫和技能。“十八般武艺”始见于元曲《薛仁贵》、《敬德不服老》等杂剧。随着时代的变迁，武器的变革，其内容也在不断地变更。刀、枪、剑、戟、棍、棒、槊、镋、斧、钺、铲、钹、鞭、铜、锤、叉、戈、矛称为“小十八般”；弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、槁、殳、叉、耙头、绵绳套索、白打称为“大十八般”。尚有其它多种说法。

十二型 武术运动中动、静、起、落、站、立、转、折、快、缓、轻、重的十二种运动方式。比喻为：“动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，站如鸡，立如松，转如轮，折如弓，快如风，缓如雪，轻如叶，重如铁。”

十三势 太极拳的早期称谓。王宗岳《太极拳论》：“十三势者，棚捋挤按采捌肘靠进退顾盼定也。棚捋挤按，即坎离震兑四正方也。采捌肘靠，即乾坤艮巽四斜角也，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金木水火土也。此五行也。合而言之，曰十三势。”亦有“十三势歌”和“十三势行功心解”，故有太极拳一名。

三 画

三级武士 武术运动员技术等级称号，仅次于“二级武士”其标准是：在县或相当于县级比赛中，三项（任选三项，但须包括拳术和器械）总成绩达24分以上者，并经县体委或委托条件较好的基层体育组织审批。

三才 天、地、人，合称“三才”，见《易·系辞下传》。古拳家称人体的头、手、足为三才；形意拳三体式，亦称三才式。

三节 指梢节、中节、根节。举一身而言，头、颈为梢节，躯干上肢为中节，下肢为根节；形意拳则称手肘为梢节，躯干为中节，下肢为根节；三节之中又分三节，如手为梢节，肘为中节，肩为根节，此梢节中之三节；头为梢节，心为中节，丹田为根节，此中节中之三节；脚为梢节，膝为中节，胯为根节，此根节中之三节。

三战 南拳用语。“三战”亦称“三正”，即身正、头正、马正。福建鹤拳中讲：“要想鹤拳好，三战里面找”。南拳中亦有“三战拳”套路。

三尖 形意拳指鼻尖、手尖、足尖。动作要做到三尖相对。

三到 指在完成武术动作时，身体各部位要协调完整一致，即眼到、手到、足到。

寸劲 寸劲系指在武术运动中短促用力的方法；而当动作临近定势很短距离时，肌肉突然收缩，发出短促、迅捷的刚脆力量。“寸劲”运用自如，动作就会协调完整，刚柔相济，快慢相间，节奏分明，劲力特点突出。

四 画

五字诀 又称五字真言。太极拳练习中五个方面的要领，为太极拳名家李亦畬所作，一曰心静、二曰身灵、三曰气敛、四曰劲整、五曰神聚。

五行 古典阴阳学说称金、木、水、火、土为五行。在形意拳表示劈、崩、钻、炮、横五种基本拳法；太极拳表示进、退、顾、盼、定五种动作。此外在形意拳中还有内外五行之说，即心、肝、脾、肺、肾为内五行，劈、崩、钻、炮、横为外五行。

五要 指学习少林拳法中的五个要求：一要循序渐进；二要持之以恒，坚持不懈；三要戒色欲；四要涵养谨慎，不恃技凌人，好勇斗狠；五要严格遵守练拳宗法。

五兵 亦称五刃、五戎，古时对兵械的总称。《古今图书集成》载：“兵有五，而弓矢不与焉，曰戈，曰殳，曰戟，曰

酋矛，曰夷矛，凡五也。”

六合 即手与足合，肘与膝合，肩与胯合，心与意合，意与气合，气与力合。又有内三合和外三合之分，内三合指心与意合，意与气合，气与力合；外三合指手与足合，肘与膝合，肩与胯合。亦有指眼、心、意、气、力、功为六合的。

内家拳 武术流派之一。明末清初人王征南精于此术，后传黄百家。黄百家《内家拳法》对该拳内容，进行了详细论述。其中有应敌打法、点穴法、所犯禁病、练手者三十五、练步者十八，而总摄于六路短打和十段锦等。亦有把形意拳、八卦掌、太极拳等统称为内家拳的。

内功 指在武术运动中通过专门的训练手段和方法，对人体内在修练的功夫，达到内强外壮的目的。它是武术运动的基础功夫，也是武术修炼的最高阶段。《太极拳法实践》讲：

“其专主锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精气神者为内功。”

太极 《易·系辞传》曰：“易有太极，是生两仪”。太极是派生万物的本原。古拳家以“太极”为太极拳命名。并用其生生不已之道理来说明太极拳理，清人王宗岳著有《太极拳论》是见诸文字记载最早的太极拳经典理论和太极拳一名的最早文字记载。

气 一般指呼吸。在武术运动中由于动作的快慢、劲力的大小、姿势的高低等不同，其呼吸方法也是不一样，主要有提、托、聚、沉等方法。总的要求是“气宜沉”。

双器械 指用双手分别持握的器械。如双剑、双刀、双钩、双匕首、鸳鸯钺、双匕首、峨嵋刺、双拐、双铜等。

手法 运用上肢拳、掌、指技法的统称。有些地方把技击方法和技击能力亦统称为手法。

手型 按手的结构变化，而组成拳、掌、指、勾等不同的手上动作。

五 画

四梢 指两手和两足。形意拳则指发为血梢，牙为骨梢，舌为肉梢，指甲为筋梢，合称为四梢。

四击 指武术运动中踢、打、摔、拿四种技击方法。其中踢法又分蹬、踹、踩、铲、分、摆、点、弹、缠、扫、挂、撩、截等；打法又分冲、砸、劈、挑、掳、格、挤、靠、掘、崩、采、拦、撑、抄、勾、搂等；摔法又分别、勾、背、抱、跌、倒、撒、抄等；拿法又分刁、拿、锁、扣、封、闭、错、截、捆、擒等。

长兵 一般指用双手持握，较长的器械，如大刀、枪、棍、朴刀、钡、戟、叉、矛、铲等。

白打 即徒手相搏。明朱国桢《涌幢小品》武术十八事中讲：“白打即手搏之戏……俗谓之打拳，苏州人曰打手。”

“白打即今手搏，各短打者是也”，“武艺十八，终以白打，以白打为终，明乎其不持铁器也。”见清周亮工《闽小记》。

功夫 对练武者技术、功力等诸方面的总称（如：某某功夫如何）。亦是对武术的一种称谓，我国广东、福建及侨胞多用此名。

打擂台 系指参加与摆擂台的一方进行比武。

击剑 武术技击运动之一，亦称剑道。系指双方持剑进行击刺格斗的运动形式（不同于源于欧洲的击剑运动）。春秋战国

时即已盛行。《庄子·说剑篇》：“昔赵文王喜剑，剑夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人”。《汉书·艺文志》录有“剑道”三十八篇。三国时，曹丕在《典论》中记述了他与奋威将军邓展以甘蔗代剑进行比武的情景。近代亦有用藤条、皮、棉模拟制作的短兵，按一定的规则进行比赛。其技击方法，多继承古代的击剑术。1979年开始对短兵运动加以整理且试点推广，并开展竞赛活动。

外功 指在武术运动中通过专门的训练手段和方法，使身体表皮部分具有抗击打、摔跌、磕碰的能力，达到外壮的功效。

外家拳 武术流派的说法之一。“外家”一说始于清黄宗羲《王征南墓志铭》：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家……。”然而，少林拳家和一些武术研究家对此说持有不同的看法，认为少林拳是内外兼修的拳术。

用意 指练拳术时，用意识引导动作。在太极拳练习过程中体现比较突出。

六 画

百兵之王 系指枪而言。枪是武术长器械，其内容丰富，技术方法全面，技击能力强，进退迅捷，攻防多变，临阵致用，古代名将多用之，武术家多习之。其方法有拦、拿、扎、崩、劈、挑、拨、搬、云、扫、挂、缠等。其它器械多吸取其法，为已用。故枪有“百兵之王”的誉称。

百兵之帅 系指大刀。大刀乃武术器械中重兵器，刀阔刃长，

刀身沉重，刀法丰富，劈、砍、斩、抹、撩、挂、格、带、抽、拖、推、云等，变化多端，气势雄伟，攻防力强。自古传有春秋刀、定宋刀、岳胜刀等，故有“百兵之帅”之称。

自选套路 现代武术套路比赛之一。一般根据运动员自身的素质、技术特长和风格，依据《武术竞赛规则》对自选套路动作数量、组别、时间的要求，按照武术运动本身所具有的攻防、刚柔、虚实、快慢等运动规律创编的竞赛套路。

仿生拳 模仿动物形态、生活习性，以形取意，结合武术特点所编成的拳术。如鹰爪拳、猴拳、螳螂拳、蛇拳等。

七 画

技击 旧称搏击。战胜对手的技艺和能力，分徒手和器械两种。“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清。”见《拳经》。又是古代对武术的一种称谓。

技击家 系指具有全面的武术技击理论和丰富的武术技击技能，并在实践中取得辉煌成就者。

把法 “把”系指武术长器械除刃、尖、梢、杆外的另一端。用“把”作攻防技法称为“把法”。

角抵 古代搏斗形式之一。亦称“角抵”。起源于战国，兴盛于汉代，有着广泛的群众基础和较高的技术水平。唐周绾《角抵赋》载“前劲后敌，无非有力之人，左攫右拿，尽是用拳之手”。与摔跤很相似。

身型 一般指在武术运动中静止动作的姿势，或是运动中短暂的、相对静止的姿势。

身法 系指武术运动中躯干部位的变化方法。一般表现为闪、

展、腾、挪、俯、仰、屈、伸、吸、缩、吞、吐等。身法的变化多主宰于腰，因而有“腰似车轴”和“腰蛇行”之说。

听劲 指用肌肉的感觉体察对方动作的运动方向、用力的大小和攻防意图。

走镖 指向镖局交纳一定保护费用后，镖局派镖师将货主所送押的行李和财物护送到目的地。

八 画

武术 是以徒手的踢、打、摔、拿、跌和器械的劈、刺击等动作为基本内容，按照一定运动规律编排成套路练习，或者按一定的规则进行攻防格斗练习，用以增强体质，培养意志品质，训练格斗技能的一项传统体育项目。是中国传统文化的一部分。1988年12月20日至24日“中国体育科学学会武术学会”，在北京召开“全国武术学术专题研讨会”，对武术下的定义是：武术是以技击动作为内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。

武艺 武术的一种称谓。古称骑、射、击、刺等军事技术为武艺，《三国志·刘封传》载：时封年二十余，有武艺，气力过人。”

武德 练习武术的人所具备和遵守的道德规范。在传统武术的流传过程中，各个门派或拳种都有自己的武德要求和标准。

《古本·少林拳宗法图说》就有少林戒约十条。徐震《苕氏武技书》载：“学拳宜以德行为先，凡事恭敬谦逊，不与人争，方是正人君子。”1988年12月20日至24日“中国体育科学学会武术学会”，在北京召开“全国武术学术专题讨论”。

会”，对武德下的定义是：“崇武尚德，强身养性”。

武打 戏戏、电影、电视中，由武术动作所组成的打斗技术表演。

武术门派 指与拳术的创始、传授人、地域有关系的武术派别。如少林门、武当门、洪门、鱼门、八卦门、形意门等。

武术队 指进行武术专门训练，并参加比赛或表演的集体。

武术家 系指在武术的教学与训练中具有丰富的实践经验，全面的基础理论知识，并在武术的科学和理论研究方面取得显著成就者。

武人 带兵的将帅。《诗小雅渐渐之石》：“武人东征，不皇朝矣”。亦把勇武有力之人称为武人。

武状元 旧时武科殿试中第一名者。其制始于崇祯四年。《明历·姜名武传》记：“武会试，时帝锐意重武……钦定一甲三人，来聘居首即授付总兵，武榜有状元，自来聘始也”。

武夫 武士、勇士的一种称谓。诗周南兔置：“赳赳武夫，公侯干城”。

武士 指兵士、勇士。墨子《备梯》：“攻具已备，武士又多，争上吾城，为之奈何？”也泛指习武之人。《韩诗外传》：“君子避三端：避文士之笔端，避武士之锋端，避辩士之舌端。”

武侠 亦称侠客。封建王朝时代，武艺卓绝，有侠义，劫富济贫，抱打不平，除暴安良的人。

武术运动员技术等级试行标准 是我国武术史上制定的第一个武术运动员等级标准。国家体委于1985年1月颁布实行。它激励和鼓舞了广大武术运动员勤学苦练，不断提高运动技术水平热情。根据运动员在不同层次比赛中所获得的总分

和名次，其等级分为武英级、一级武士、二级武士、三级武士和武童级五个级别，相当于其它竞技运动项目的健将级、一级、二级、三级和少年级。

武英级 武术运动员的最高等级称号。其标准是：在全国武术比赛中，六项（自选拳术、自选短兵器、自选长兵器、对练、传统拳术和传统器械）总分达54分以上，全能名列前五名者，并经国家体委审批。我国第一批武英级运动员有：男子，陕西赵长军、北京李志洲、北京体院徐向东、山西原文庆、四川李殿方、山西马威、湖北罗竞、北京卢金明、浙江沈建军、山西文喜太、山东马忠轩、北京王建军、四川任刚、湖北邓斌、北京张显旺；女子，山东张玉萍、北京戈春艳、北京李霞、湖北向凤琴、山东赵翠荣、四川王向红、河南李宝玉、北京张宏梅、浙江冯秋英、山西王爱珍、北京吕燕、湖北李茜、北京回旭娜、陕西楚凤莲、湖北雄素琴。

武童级 武术运动员的技术等级称号。次于“三级武士”。其标准是：在县或相当于县级的基层比赛中，两项（拳术或器械任选两项）总成绩达16分以上者，并经县体委或委托条件较好的基层体育组织审批。

武术对抗赛 武术运动竞赛的一种。两个或数个武术队联合组织的比赛。其目的是通过比赛检查教学、训练工作执行情况，交流经验，互相学习，促进训练水平的提高。其特点是参赛各队的运动员人数、项目均相等。

武术观摩交流会 武术运动竞赛的一种。为了挖掘、整理、研究、提高、推广、发展传统武术项目，1979年在南宁市举行了“第一届全国武术观摩交流会”自此每年举行一次。参赛者年龄、性别和项目不限，对表演的项目进行评分、评

奖。评奖分为一、二、三等或优秀奖。根据武术运动发展的需要自1988年全国武术观摩交流会终止。

武术选拔赛 武术运动竞赛的一种。是为了发现和选拔水平较高的运队员，组织或补充武术队，准备参加高一级竞赛所举办的比赛。

武术等级赛 武术运动竞赛的一种。其目的是提高运动员的训练水平，增强实际比赛经验，通过一定的等级，亦称达标赛。

武术套路 武术运动的主要形式之一。以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作组成，按照攻守进退、动静徐疾，刚柔虚实，精神意念等编成的成套动作。因为多数拳种都有数个不同的“套子”故称之为套路。一个完整的套路往往由几十个甚至百余个动作组成，因此又在一套拳中常常有多次往返，亦有把一往或一返，称为一趟，或一路。按其内容，可分为拳术单练和对练套路、器械单练和对练套路、徒手器械对练套路三类。

武术传统套路 系指由前人创编传授，流传年代久远的武术套路。新中国成立后，这些套路仍然广泛地流传于民间，一般未加改编或改编较少，保持着原来的风格特点。

武术规定套路 现代武术比赛项目之一。由于武术项目繁多，风格多样，技术规格不一。为了适应比赛的需要，使运动员能在同等条件下进行比赛，需要统一的竞赛项目。为此，国家体委于1958年组织创编出版了甲组长拳、刀、枪、剑、棍和乙组长拳、刀、枪、剑、棍共十个规定套路。甲组套路动作数量、内容和难度均较乙组套路要求高，适于全国和省、市级比赛运动员的规定套路；乙组套路则多用于基层比赛运动员的规定套路。1980年后，根据全国武术形势发展，而中止使用。