

ZHONGGUO

WUSHU

中國武術實用大全



中國武術實用大全

康戈武 編著

今日中國出版社

責任編輯: 張新華
封面題簽: 劉炳森
裝幀設計: 王增寅
內文繪圖: 倪東堅

中國武術實用大全
ZHONGGUO WUSHU SHIYONG DAQUAN
康戈武 編著

*

今日中國出版社出版
(北京市百萬莊路 24 號)
新華書店北京發行所發行
北京外文印刷廠激光照排
北京新華印刷廠印刷

*

850×1168 毫米 32 開本 26.5 印張 830 千字
1990 年 8 月第 1 版 1991 年 8 月第 2 次印刷
ISBN7-5072-0170-8 / G · 11
印數: 10000—15000 冊
定價: 平裝 15.90 元 精裝 23.00 元

“武術”名詞的實用

——《中國武術實用大全》序

徐士

在思考爲《中國武術實用大全》作序時，我聯想到一本名爲《紀效新書》的中國古籍。這本書幾百年來爲中國武林先輩所推崇，於今也爲中國武術界所珍視。本來這是一部古代軍事學著作，由於書中匯集了相當份量的武術內容，今天的中國武術界和文化界把它看作是一部頗有價值，很可借鑒的武術典籍。《紀效新書》是中國明代一位愛國軍事家、武術家戚繼光於公元 1560 年開始編著的。在此書自序中戚繼光詮釋書名說：“夫曰‘紀效’，所以明非口自空言；曰‘新書’，所以明其出於法而不泥於法。”其意是書中所述所論不是空洞之言談，而是“擇其實用有效者”列之，所以叫“紀效”；“新書”是說所述所論皆有所遵循，却又不拘泥於陳言舊矩。後人對這本書評論說，其最大特點是處處從經驗實效下筆，“不爲韜略之陳言”。我看這個評估還是貼切的。

戚繼光注重總結實踐經驗，又刻意創造，推陳出新，這種著述的態度，對今日武術界學者志士仍是啓迪甚深的。特別是，當武術的和風越過大洋，跨過高山，吹向世界的今日，更是需要有志者下苦功總結歷史經驗和實踐經驗，科學地整理武術文化遺產，並適應今時世人強體、防身、修性的需要，作出新的創造，提出新的創見的。即將與讀者見面的《中國武術實用大全》，可說就是這樣一種嘗試。我願向海內外的武術追求者推薦此書，希望能夠得到大家的青睞和愛讀。

《中國武術實用大全》的編著者康戈武先生是一位中年武術家和武術教育工作者，對武術有較長的實踐和廣泛的研究。他自幼習練武術，後入北京體育學院當研究生，獲得中國首批武術專業教育學碩士學位，至今仍留在母校執教。他嘔心瀝血編著的這本“大

全”，正文分九個部類，全書七十五萬字，七百餘幅插圖。此書既包容了武術領域中衆多的理論知識，又介紹了一百多個拳種、七十多種古今兵械、一百六十多種實用功法和近千種各類武術技術技法，還回答了習武者初學和深造中可能遇到的各種問題。應當說，這本書內容豐富翔實，是把武術百科知識與實用方法融為一體的精心之作。當然，名為《大全》，只是沿襲中國自古常把“大全”用作書名的傳統。正像康戈武先生給我的一封信中所說：“盡管我極力想托出武術實用知識和方法的全貌，然而，武術的內容是如此的博大精深，一部所謂‘大全’實難概全。只希望此書成為世界各地習武者瞭解中國武術的一個窗口，為他們走向成功之路鋪墊一塊磚石。”作者這肺腑之言真摯感人。我祝願海內外習武者沿着武術的成功之路向前奮進！

在撰寫《中國武術實用大全》之序時，我還聯想到武術一詞的實用問題。這裏披露一些看法，或許對“武術”名詞的使用以及武術的推廣是有益的。

古時，在中國出現過“正名”之說。所謂“正名”，其字意是辨證名稱、名分。這是兩千幾百年前中國春秋時期孔子提出的主張，在《論語·子路》中，有“名不正，則言不順；言不順，則事不成”的論點。孔子的正名主張有其特定內容和歷史局限，自然不是今人所要效法的。但是，對於一個事物要有統一的名稱，這在當今社會，特別是信息時代的社會，却是十分重要的。對於已經成為國際社會共同語言的體育來說，更是需要名稱、術語的統一。所以，國際體育界對體育運動的統一術語，不只進行研討，而且在十多年前就出版了載有多種語言的體育運動統一用語的辭典。武術在中國是個古老的運動，但在世界還是個年輕的運動項目，登上國際比賽的舞臺，還只是近期的事情。因此，需要把武術運動用語規範化、統一化，而首當其衝的是“武術”這一總稱。

武術源於中國，屬於世界。在國際正式比賽中，武術是以演練套路和散手技擊兩種形式出現的。如果進一步從文化的深層去探索，武術涉及到中國的古典哲學、美學和醫學等領域，則是一門內涵豐富的多學科的綜合性科學，那就不單是限於拳法技術的小武術，而是涉及廣闊領域的大武術了。

當武術以其多彩的豐姿、誘人的魅力走向世界時，就以“武術”（Wushu）作為統一名稱被國際武術組織所使用了。1985年，國際

武術聯合會籌委會在中國古都西安成立時，它的章程草案中所用的名稱就是武術（Wushu），譯成各種文字都直用中文音譯，不用意譯名稱。這是為體現武術運動的獨特風格和內涵，以區別於國際上其他武技項目。當時，與會的十六個國家和地區的代表一致同意這個名稱，把它載入國際武術運動的史冊。醞釀成立歐洲武術組織的歐洲國家代表，當時也一致表示要把原來擬議的“功夫”名稱改為以“武術”（Wushu）定名。果然，這年十一月在巴黎成立了以武術定名的歐洲武術聯合會。後來陸續成立的亞洲、南美洲、非洲武術聯合會也都以武術（Wushu）命名。國際武聯籌委和各洲武術聯合會所舉辦的比賽也統用武術之名。1988年，亞洲奧林匹克理事會（OCA）決定把武術列為第十一屆亞運會的正式比賽項目，“武術”一詞已經成為亞洲奧林匹克運動的法定用語了。

當然，“武術”這個名稱的使用，目前在世界各地尚不統一和普遍。這一方面是因武術走向世界體壇的歷史尚短，還沒有被更多的國際公眾所瞭解和認識；一方面也由於歷史的原因，武術被另外的名稱所代。現在，對武術也有稱為“國術”、“功夫”和 *Martial art* 的。

翻開中國文化史，環繞各種形式的武術，幾千年來，其用詞名目繁多，就其要者也有五十來個，如去細數還會更多。從公元前二十一世紀到七世紀，也就是中國的夏商周時期，曾有拳勇、手搏、角力、相高的名稱。到了春秋戰國時期，也即公元前770年至221年，技擊、相搏、手戰、武藝、角抵等名出現。此後，又有多種名稱相繼使用，其中以“武藝”一名用得最多。“武術”一詞最早見於南朝梁武帝的長子、文學家蕭統（公元501-531年）所編《昭明太子文選》。《文選》中有“偃閉武術，闡揚文令”之句，意為停止武戰，發揚文治。後來，武術一詞演化為自衛強身的專門用語。但在歷代通用的還是“武藝”。進入民國後武術之詞又興，1926年正式定名為“中國武術”，簡稱“國術”。至今台灣及一些國家和地區的武術組織仍沿用“國術”之稱。按說，“國術”作為“中國武術”的簡稱，本無不妥，尤其對中國人來說還是很確當的。但對外國人來說，稱為國術則頗費解。原在台灣，現在美國的徐紀先生在他所編著的《中國武術論叢》的一篇文章中解釋“國術”名詞之後說，如果外國人學習“國術”則自然會稱之為“中國的武術”。不過“國術”畢竟是一個總的名詞，外國人士不暇細辨，於是就有音譯而統稱我國傳統的

武術爲“國術”的，也有稱之曰“拳頭”的（而且是採的廣東音），也有喚它作“功夫”的……。這種混亂的情形，倒是值得注意。徐紀先生最後說，“至於這個翻譯名詞，究竟如何確定，倒是並不太難。就用‘中國武術’，亦無不可。”這個見解是會得到人們贊賞的。我想，在武術已經成爲國際體壇上一個競技和健身項目的今天，使用統一的名稱是十分必要的。我的淺見是中國人珍視祖先的武術文化遺產，把它當作國術、國技，是完全可以理解的。可是，當武術走向世界，進入奧林匹克運動的比賽圈時，我們就不能囿於一國範圍。應當說，它既是中國武術又是世界武術，所以，總稱爲“武術”是順理成章的。這也有例可資佐證。柔道在1964年列爲奧運會的正式比賽項目時，並未冠以“日本”柔道的名稱。但誰都知道柔道是日本加以推廣，獻給世界的，而且連柔道的技術術語都是使用日本語的（包括柔道總稱也是用日語ジユウドラの音譯名稱Judo）。我的這個看法，1988年在中國杭州舉行國際武術節時，曾向亞洲武術聯合會的各個國家和地區的代表介紹後，得到與會者的贊同。我當時說，各個國家和地區對武術名稱有不同的叫法都有其歷史背景，但從事物發展之理，體育運動之律來說，國際武術運動應當逐步把名稱、術語統一起來。當場馬來西亞國術總會會長林敬益先生率先表示贊同，新加坡國術總會會長李炯才先生也復議同意。不久前，從馬來西亞和新加坡傳來信息，這兩個國家的國術總會都易名爲武術總會了。

“功夫”一詞是近二十多年來流行於世界的一個武術代名。這個名詞在歐美以至其他洲幾乎成爲一個風靡全球的威懾名詞，一提“功夫”，甚至一些爲非作歹的人都要怕上幾分。本來“功夫”一詞在二百年前就被法國到中國來的傳教士把當時中國道家的行氣之功叫作“功夫”傳到歐洲了。但是，它並未普及於歐洲，直到本世紀六七十年代，隨着馳名世界的武術家、中國人李小龍的“功夫片”才傳播開來，深入人心。“功夫”是中國兩廣一帶地區對武術的通俗叫法，但在中國歷史上，並未作爲武術的正式稱呼而通用。“功夫”，就字面解釋，是有工力、素養、本事之意。中國古語說，“只要功夫深，鐵杵磨成針。”這是激勵人們不論從事哪種行當和工作，只要肯下苦功，總是會有所成就的；自然，習武也不例外。習武者要學到功夫，就要苦練基本功，把功底打好，把功德、功力練好。但“功夫”一詞，未曾是個通用名稱。最近有人介紹由兩位英國人合寫的《武

士之路》(The way of the warrior) 的一本圖文並茂的書籍中，也持雷同的看法。此書在介紹中國武術時寫道：“在電影和一些書籍中，武術被稱作‘功夫’。嚴格地說，這是不正確的。‘功夫’，只是說勤奮刻苦地練習這一技術。其實，在中國這一技術被稱為武術。”看來，這兩位英國作者的論證還是符合實際，合乎邏輯的。

目前，在國際上還有一個表達武術的通用名詞——*Martial art*。不少譯者把武術譯為 *Martial art*，這是常用的中英文對應譯法，但是並不準確。準確的譯法應採取音譯 *Wushu*。*Martial art* 是泛指的武術、武藝，這包括多元的武技，諸如柔道、空手道、跆拳道、合氣道、泰國拳以及歐洲的古代武技等，當然也含中國武術。1986年由中國大百科全書出版社編輯部譯編出版的《簡明不列顛百科全書》(*Concise Encyclopædia Britannica*) 的“*Martial art*”條目，譯成中文為“武藝”，釋曰：“主要起源於遠東的各種搏鬥技藝，如中國武術以及柔道、空手道和劍道。”由此可見，把武術等同於 *Martial art* 是不能準確地反映中國武術的獨立體系和它的歷史發展軌迹的。

一個事物的名詞採用，往往是同歷史的、社會的、文化的背景不可分離。武術是在中國幾千年歷史中形成、發展與推廣的，它隨着歷史的演變和時代的更替而易名。今天，武術的風采已展示於世界，武術 (*Wushu*) 這個名詞也已成爲二十世紀最後年代具有時代特色和國際特色的專用名詞。衷心祝願伴隨武術一詞的廣泛使用，武術的技術和理論也在廣度和深度上，更好地爲各國人民的健康養生和修身養性服務。

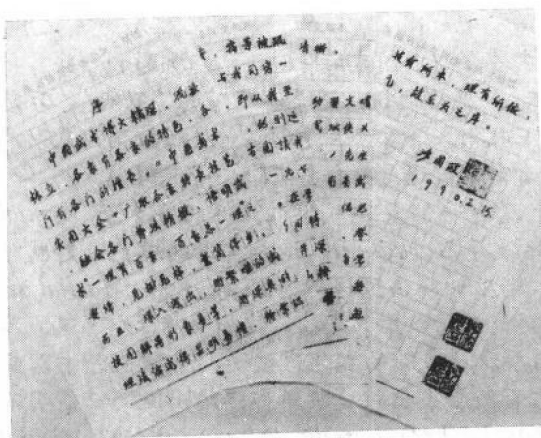
感謝《中國武術實用大全》的編著者康戈武先生邀我作序，使我得到一個闡述武術實用名詞的機會。

最後，希望國內外的習武者把《中國武術實用大全》當作手中的一本常備用書。

一九九〇年四月於中國北京

附注

徐才先生現任：國際武術聯合會籌委會主席
亞洲武術聯合會主席
中國武術協會主席
中國武術研究院院長



序

中國武術博大精深、流派林立，各家有各家的特色，各門有各門的擅長。《中國武術實用大全》廣取各家特長技藝，融會各門勢法精微，悟

明武術“一理育百家，百家總一理”之要諦，見樹見林，繁簡得當。而且，深入淺出，將繁雜的武技圖解得形象易學，將深奧的理法論述得顯明易懂，將常識性問題解答得簡潔清晰。

此書作者康戈武自幼習文嗜武。八歲起從滇東北武壇俠義彭勤（原名耐夫，已故）先生習技。一九六四年入雲南省武術隊，即隨我習練武術，偶也隨我學藥製丸。憶其習技，舉凡武技他無所不好。而且每學一式，必究明一式之技法；每學一功，必究明一功之道理；每學一門，必究明一門之規律。文革期間，百業俱廢，我等被疏散遠郊呈貢，戈武與我同宿一室。每晨雄鷄未鳴，即從我至郊野習技。每日晝夕，他則運筆整理所學技藝，或者閱讀我積累多年的武術文獻。一九七三年後，戈武北上求學。在學習各門現代體育基礎理論的同時，還研習中國傳統文化，並深入城鄉民間武壇，游訪深山釋道，廣學博研，多有心得。吾喜戈武勤學敏思，刻苦耕耘；喜其著技有所本，理有所依，作有創見，故樂為之序。

沙國政

一九九〇年二月於中國昆明

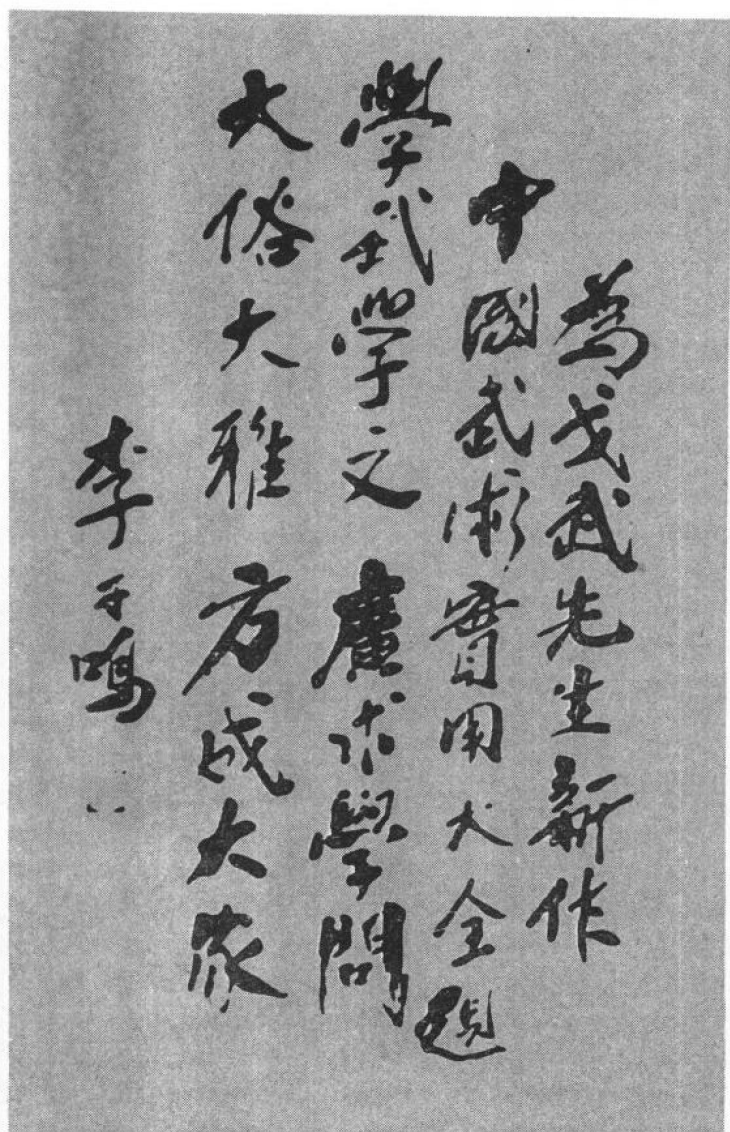
附注：沙國政先生是中國著名武術家；中國武術協會委員；雲南省武術協會副主席；雲南省武術館館長。

使仰拙信以利形進退步趨以
實下吸新吐故以練威專意
積精以適神習武養生豈不
大哉

為中國武術實用大全一書題

蔡龍雲

附注：蔡龍雲先生是中國著名武術家、教授；現任中國武術協會副主席、中國武術研究院副院長。



附注：李子鳴先生是中國著名武術家；北京市武術協會顧問，北京八卦掌研究會會長。

內容簡介

《中國武術實用大全》包括中國武術概論、武術技法原理、武術教學與訓練、拳種流派、古今兵械、武術實用功法、武術拳械基本技術技法、武術攻防基本技術技法和習武常識九個部類，共一千四百餘個篇目。有的篇章深入探討了武術學科體系中的基本課題；大多數文篇淺顯易懂地介紹了習練武術的方法、訣竅和常識。

此書筆法新穎、精煉，着墨不多而知識覆蓋面大。作者從武術運動的共性中歸納出規律性的原理、原則和要訣等，具有以簡馭繁，指導實踐的作用。書中將基本技術技法按運動部位和運動特徵進行分類介紹，以一條明一類，能誘導讀者舉一反三，觸類旁通。將貌似實非、易於混雜的方法和用語進行對比介紹，在比較中突出異同，有助於讀者精確技術規格，弄清用語概念。這種筆法，梳理了武術繁雜的內容，濃縮了武術廣博的知識和實用方法，為讀者鋪墊了一條系統瞭解武術、快速自學入門、深入提高武學修養的新途徑。

目 錄

中國武術概論

武術的定義	(2)
武術的起源和產生	(4)
武術運動的形成與發展	(5)
當代武術運動的新發展	(8)
武術運動的特點	(10)
鮮明的中國傳統文化特色	(10)
攻防再現性和表現性兼蓄的本質特點	(11)
多樣統一的運動形式特點	(11)
整體統一的運動觀念特點	(11)
武術的價值	(12)
壯內強外的健身價值	(12)
防身制敵的攻防價值	(15)
技擊美與技藝美融合的審美價值	(16)
培育中華精神的教育價值	(18)
武術的內容和分類法	(19)
武術功法運動	(22)
武術格鬥運動	(24)
武術套路運動	(26)
套路運動與格鬥運動的交融和區別	(28)
十八般武藝	(29)
武術與兵法	(30)
軍旅武術與民間武術	(32)
武術與武舞、武戲、武打	(34)
武術與中醫	(35)

試敵格鬥與跌打損傷療法	(36)
點穴擊要與經絡穴位	(36)
擒拿法與人體結構	(37)
武術健身與中醫攝生法	(37)
武術與氣功	(39)
古代氣功是各種氣法的總稱	(39)
武術氣法與其他氣法的區別	(39)
武術氣功的形成	(40)
武術技術的氣功化趨勢	(43)
武術氣功對中國氣功的貢獻	(44)
武術與宗教	(45)
武術與原始宗教	(45)
武術與道教	(45)
武術與佛教	(46)
武術與民間宗教	(48)
武術與中國傳統哲學	(49)
拳家無極說	(50)
拳家太極說	(50)
太極與太極拳	(51)
拳家兩儀說	(52)
拳家陰陽說	(53)
拳家剛柔說	(54)
拳家三才說	(57)
拳家四象說	(58)
拳家五行說	(58)
五行與五行拳	(59)
拳家八卦說	(60)
八卦與八卦掌	(61)
拳家先後天說	(64)
拳家天人合一說	(65)
拳家自然說	(66)
拳家神形說	(67)
拳家體用說	(67)
武術與現代學科	(68)

武術技法原理

武術技法原理	(72)
長拳基本技法規律	(77)
南拳基本技法規律	(79)
太極拳基本技法規律	(80)
八卦掌基本技法規律	(82)
形意拳基本技法規律	(84)
通臂拳基本技法規律	(85)
象形拳基本技法規律	(86)
武術兵械技法原理	(87)
刀術基本技法規律	(92)
劍術基本技法規律	(93)
棍術基本技法規律	(95)
槍術基本技法規律	(96)
武術功法原理	(99)
武術攻防技法原理	(101)

武術教學與訓練

武學	(106)
武術教學原則	(107)
怎樣運用示範教會學生?	(108)
分解動作的基本方法和注意事項	(109)
拆手	(110)
說手	(110)
喂手	(110)
怎樣照教師示範學會武術動作?	(111)
糾正錯誤動作的一般方法	(112)
武術基本功	(113)

選擇和安排基本功訓練的原則	(114)
武術基本動作	(115)
練習武術基本動作的意義	(115)
練習武術基本動作的方法	(116)
武術完整動作	(116)
構成武術動作規格的要素有哪些?	(117)
怎樣練習提高武術動作的規格?	(117)
武術基本技術	(118)
創編武術套路的基本原則	(118)
武術套路的構成成份	(120)
怎樣編串組合動作?	(120)
創編武術套路的基本程序	(121)
怎樣編製教學套路?	(122)
編製規定套路的要點	(122)
編製簡化套路的要點	(123)
創編自選套路的要點	(123)
編製康復套路的要點	(124)
創編對練套路的要點	(124)
編製集體套路的要點	(126)
為什麼傳統套路中重複動作較多?	(126)
表演套路與競賽套路的構成有無區別?	(127)
圖解武術套路的基本步驟	(127)
圖解武術套路時怎樣合理分解動作?	(128)
圖解武術套路時怎樣拍照?	(128)
怎樣加工圖片,標畫動態綫?	(130)
武術套路的撰寫要點	(131)
解剖學定位術語在武術中的運用	(134)
關節運動術語在武術中的運用	(135)
看書學武術應注意什麼?	(136)
武術訓練的基本原則	(137)
常用的武術訓練法有哪些?	(141)
靜耗訓練法	(141)
慢盤訓練法	(142)
急打訓練法	(142)

重複訓練法	(143)
微量遞增訓練法	(144)
默功訓練法	(144)
以內引外訓練法	(144)
以外導內訓練法	(145)
空擊訓練法	(146)
喂手訓練法	(146)
搶手訓練法	(147)
限定型搶手訓練法	(147)
自由型搶手訓練法	(148)
間歇訓練法	(148)
變換訓練法	(149)
循環訓練法	(149)
逆境訓練法	(150)
模擬訓練法	(150)
怎樣制定武術訓練計劃?	(150)
怎樣安排一次訓練課?	(151)
怎樣安排準備活動?	(151)
學練武術的基本步驟和注意事項	(152)
武術套路運動訓練的步驟和要點	(153)
單勢訓練	(153)
組合訓練	(154)
分段訓練	(154)
整套訓練	(155)
超套訓練	(156)
提高套路演練速度的方法	(156)
武術運動節奏	(157)
怎樣運用節奏完成好武術動作?	(158)
怎樣運用節奏發揮武術的技擊功能?	(158)
怎樣運用節奏表現長拳類套路演練的藝術性?	(158)
怎樣運用節奏克服自選長拳套路的雷同感?	(159)
練好對練套路的要領	(159)
對練練習的注意事項	(160)
練好器械對練套路的要領	(161)