

康戈武 编著

中国武术实用大全



中华书局

中国武术实用大全

中国武术实用大全

（一）

中国武术实用大全

康戈武 编著

中 华 书 局

图书在版编目(CIP)数据

中国武术实用大全/康戈武编著. —修订本. —北京:中华书局, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 101 - 04297 - 9

I. 中… II. 康… III. 武术 - 中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073952 号

书 名 中国武术实用大全

ZHONGGUO WUSHU SHIYONG DAQUAN

编 著 者 康戈武

责任编辑 李晓燕

封面设计 周 玉

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京市白帆印务有限公司

版 次 2014 年 9 月北京第 1 版

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/920 × 1250 毫米 1/32

印张 25 1/8 插页 2 字数 830 千字

印 数 1 - 5000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 04297 - 9

定 价 98.00 元



作者简介

康戈武

1948年出生于云南昭通，研究员、教授，中国武术九段。自幼习武，启蒙自彭勤。1964年起，师从沙国政和何福生。1981年毕业于北京体育学院研究生部，获教育学硕士学位。在半个多世纪的武术履历中，曾相继被选拔为云南省武术队、北京市武术队和国家武术代表团运动员，交替执教于云南省武术队、北京体育学院和德国科隆体育学院；1990年调入国家体委（现“总局”）武术研究院，致力于武术研究和传播工作，现任国家体育总局武术研究院秘书长、专家委员会常务副主任、执行专家，中国武术协会常委、段位制办公室主任。代表性专著有《中国武术实用大全》《中国武术春秋》（《The Spring and Autumn of Chinese Martial Arts》）和DVD教学片《八卦掌教程》等，论文有《八卦掌源流之研究》《理根太极拳传八方》《武术发展的文化学思考》《以发展的眼光迎接传统武术的腾飞》《从全球化视角探讨武术教育的生存与发展》等，主编有《中国武术段位制系列教程》《全国中小学生系列武术健身操》《我国中小学武术教育改革与发展的研究》《武术功法运动教程》《中华武术图典》等。

出版说明

本书着眼于自学武术和武术教学、训练、竞赛、研究等实践过程的需求拟定框架;立足于“实用”,汇集武术的实用理论、实用技术、实用练法,以及方方面面的实用知识;梳理武术体系的脉络,探讨武术技法与练习规律,展示武术的全貌。故名《中国武术实用大全》。全书包括中国武术概论、武术技法原理、武术教学与训练、拳种流派、古今兵械、武术实用功法、武术拳械基本技术技法、武术攻防基本技术技法和习武常识九编,插图 700 多幅。

本书综合实用手册、工具书和教材的写作体例,既以专题论述的形式扼要阐述武术基本理论,又以浅显易懂的短文形式图解武术技术、介绍习练武术的方法和常识。同时,以编、目、子目归类内容,廓清武术理论和技术体系的框架,增强全书内容的系统性和条理性,将武术常用词语纳入不同级次的标题,增强查阅和检索武术常用词语含义和用例的简便性。并以对比的写法突出相近技法的差异和各自特点,以简明易记的字诀、口诀、歌诀,讲解拳理拳技和练习方法的要点,增强全书的实用性和可操作性。

本书笔法新颖、精练,着墨不多而知识覆盖面大。作者从武术运动的共性中归纳出规律性的原理、原则和要诀等,具有以简驭繁,指导实践的作用。将基本技术技法按运动部位和运动特征进行分类介绍,以一条明一类,能引导读者举一反三,触类旁通。将貌似实非、易于混淆的方法和用语进行对比介绍,在比较中突出异同,有助于读者精确技术规格,弄清用语概念。

《中国武术实用大全》是 1990 年 8 月出版的同名繁体版的再版。这次再版,对书中个别内容进行了修订。不足之处,在所难免,祈望读者不吝赐教。

编 者

二〇一四年七月二十一日

原书序一

“武术”名词的实用

徐 才

在思考为《中国武术实用大全》作序时,我联想到一本名为《纪效新书》的中国古籍。这本书几百年来为中国武林先辈所推崇,于今也为中国武术界所珍视。本来这是一部古代军事学著作,由于书中汇集了相当分量的武术内容,今天的中国武术界和文化界把它看作是一部颇有价值、很可借鉴的武术典籍。《纪效新书》是中国明代一位爱国军事家、武术家戚继光于公元1560年开始编著的。在此书自序中戚继光诠释书名说:“夫曰‘纪效’,所以明非口自空言;曰‘新书’,所以明其出于法而不泥于法。”其意是书中所述所论不是空洞之言谈,而是“择其实用有效者”列之,所以叫“纪效”;“新书”是说所述所论皆有所遵循,却又不拘泥于陈言旧矩。后人对这本书评论说,其最大特点是处处从经验实效下笔,“不为韬略之陈言”。我看这个评估还是贴切的。

戚继光注重总结实践经验,又刻意创造,推陈出新,这种著述的态度,对今日武术界学者志士仍是启迪甚深的。特别是,当武术的和风越过大洋,跨过高山,吹向世界的今日,更是需要有志者下苦功总结历史经验和实践经验,科学地整理武术文化遗产,并适应今时世人强体、防身、修性的需要,作出新的创造,提出新的创见的。即将与读者见面的《中国武术实用大全》,可说就是这样一种尝试。我愿向海内外的武术追求者推荐此书,希望能够得到大家的青睐和爱读。

《中国武术实用大全》的编著者康戈武先生是一位中年武术家和武术教育工作者,对武术有较长的实践和广泛的研究。他自幼习练武术,后入北京体育学院当研究生,获得中国首批武术专业教育学硕士学位,至今仍留在母校执教。他呕心沥血编著的这本“大全”,正文分九个部类,全书七十五万字,七百余幅插图。此书既包容了武术领域中众多的理论知识,又介绍了一百多个拳种、七十多种古今兵械、一百六十多种实用功法和近千种各类武术技术技法,还回答了习武者初学和深造中可能遇到的各种问题。应当说,这本书内容丰富翔实,是把武术百科知识与实用方法融为一体的精心之作。当然,名为《大全》,只是沿袭中国自古常把“大全”用作书名的传统。正像康戈武先生给我的一封信中所说:“尽管我极力想托出武术实用知识和方法的全貌,然而,武术的内容是如此的博大精深,一部所谓‘大全’实难概全。只希望此书成为世界各地习武者了解中国武术的一个窗口,为他们走向成功之路铺垫一块砖石。”作者这肺腑之言真挚感人。我祝愿海内外习武者沿着武术的成功之路向前奋进!

在撰写《中国武术实用大全》之序时,我还联想到武术一词的实用问题。这里披露一些看法,或许对“武术”名词的使用以及武术的推广是有益的。

古时,在中国出现过“正名”之说。所谓“正名”,其字意是辨证名称、名分。这是两千几百年前中国春秋时期孔子提出的主张,在《论语·子路》中,有“名不正,则言不顺;言不顺,则事不成”的论点。孔子的正名主张有其特定内容和历史局限,自然不是今人所要效法的。但是,对于一个事物要有统一的名称,这在当今社会,特别是信息时代的社会,却是十分重要的。对于已经成为国际社会共同语言的体育来说,更是需要名称、术语的统一。所以,国际体育界对体育运动的统一术语,不只进行研讨,而且在十多年前就出版了载有多种语言的体育运动

统一用语的辞典。武术在中国是个古老的运动,但在世界还是个年轻的运动项目,登上国际比赛的舞台,还只是近期的事情。因此,需要把武术运动用语规范化、统一化,而首当其冲的是“武术”这一总称。

武术源于中国,属于世界。在国际正式比赛中,武术是以演练套路和散手技击两种形式出现的。如果进一步从文化的深层去探索,武术涉及到中国的古典哲学、美学和医学等领域,则是一门内涵丰富的多学科的综合科学,那就不单是限于拳法技术的小武术,而是涉及广阔领域的大武术了。

当武术以其多彩的丰姿、诱人的魅力走向世界时,就以“武术”(Wushu)作为统一名称被国际武术组织所使用了。1985年,国际武术联合会筹委会在中国古都西安成立时,它的章程草案中所用的名称就是武术(Wushu),译成各种文字都直用中文音译,不用意译名称。这是为体现武术运动的独特风格和内涵,以区别于国际上其他武技项目。当时,与会的十六个国家和地区的代表一致同意这个名称,把它载入国际武术运动的史册。酝酿成立欧洲武术组织的欧洲国家代表,当时也一致表示要把原来拟议的“功夫”名称改为以“武术”(Wushu)定名。果然,这年11月在巴黎成立了以武术定名的欧洲武术联合会。后来陆续成立的亚洲、南美洲、非洲武术联合会也都以武术(Wushu)命名。国际武联筹委和各洲武术联合会所举办的比赛也统用武术之名。1988年,亚洲奥林匹克理事会(OCA)决定把武术列为第十一届亚运会的正式比赛项目,“武术”一词已经成为亚洲奥林匹克运动的法定用语了。

当然,“武术”这个名称的使用,目前在世界各地尚不统一和普遍。这一方面是因武术走向世界体坛的历史尚短,还没有被更多的国际公众所了解和认识;一方面也由于历史的原因,武术被另外的名称所代。现在,对武术也有称为“国术”“功夫”和 Martial art 的。

翻开中国文化史,环绕各种形式的武术,几千年来,其用词名目繁

多,就其要者也有五十来个,如去细数还会更多。从公元前 21 世纪到公元前 7 世纪,也就是中国的夏商周时期,曾有拳勇、手搏、角力、相高的名称。到了春秋战国时期,即公元前 770 年至前 221 年,技击、相搏、手战、武艺、角抵等名出现。此后,又有多种名称相继使用,其中以“武艺”一名用得最多。“武术”一词最早见于南朝梁武帝的长子、文学家萧统(501—531)所编《昭明文选》。《文选》中有“偃闭武术,阐扬文令”之句,意为停止武战,发扬文治。后来,武术一词演化为自卫强身的专门用语。但在历代通用的还是“武艺”。

进入民国后武术之词又兴,1926 年正式定名为“中国武术”,简称“国术”。至今台湾及一些国家和地区的武术组织仍沿用“国术”之称。按说,“国术”作为“中国武术”的简称,本无不妥,尤其对中国人来说还是很确当的。但对外国人来说,称为国术则颇费解。原在台湾,现在美国的徐纪先生在他所编著的《中国武术论丛》的一篇文章中解释“国术”名词之后说,如果外国人学习“国术”则自然会称之为“中国的武术”。不过“国术”毕竟是一个总的名词,外国人士不暇细辨,于是就有音译而统称我国传统的武术为“国术”的,也有称之曰“拳头”的(而且是采的广东音),也有唤它作“功夫”的……。这种混乱的情形,倒是值得注意。徐纪先生最后说,“至于这个翻译名词,究竟如何确定,倒是并不太难。就用‘中国武术’,亦无不可”。这个见解是会得到人们赞赏的。我想,在武术已经成为国际体坛上一个竞技和健身项目的今天,使用统一的名称是十分必要的。我的浅见是中国人珍视祖先的武术文化遗产,把它当作国术、国技,是完全可以理解的。可是,当武术走向世界,进入奥林匹克运动的比赛圈时,我们就不能囿于一国范围。应当说,它既是中国武术又是世界武术,所以,总称为“武术”是顺理成章的。这也有例可资佐证。柔道在 1964 年列为奥运会的正式比赛项目时,并未冠以“日本柔道”的名称。但谁都知道柔道是日本加以推广,

献给世界的,而且连柔道的技术术语都是使用日本语的(包括柔道总称也是用日语ジユウドウ的音译名称 Judo)。我的这个看法,1988 年在中国杭州举行国际武术节时,曾向亚洲武术联合会的各个国家和地区的代表介绍,得到与会者的赞同。我当时说,各个国家和地区对武术名称有不同的叫法都有其历史背景,但从事物发展之理、体育运动之律来说,国际武术运动应当逐步把名称、术语统一起来。当场马来西亚国术总会会长林敬益先生率先表示赞同,新加坡国术总会会长李炯才先生也附议同意。不久前,从马来西亚和新加坡传来信息,这两个国家的国术总会都易名为武术总会了。

“功夫”一词是近二十多年来流行于世界的一个武术代名词。这个名词几乎成为一个风靡全球的威慑名词,一提“功夫”,甚至一些为非作歹的人都要怕上几分。本来“功夫”一词在二百年前就被法国传教士传到欧洲了,当时中国道家的行气之功称为“功夫”。但是,它并未普及于欧洲,直到二十世纪六七十年代,随着驰名世界的武术家、中国人李小龙的“功夫片”才传播开来,深入人心。“功夫”是中国两广一带地区对武术的通俗叫法,但在中国历史上,并未作为武术的正式称呼而通用。“功夫”,就字面解释,是有功力、素养、本事之意。中国古语说,“只要功夫深,铁杵磨成针”。这是激励人们不论从事哪种行当和工作,只要肯下苦功,总是会有所成就的,自然,习武也不例外。习武者要学到功夫,就要苦练基本功,把功底打好,把功德、功力练好。但“功夫”一词,未曾是个通用名称。两位英国人合写的《武士之路》(The way of the warrior)是一本图文并茂的书籍,此书在介绍中国武术时写道:“在电影和一些书籍中,武术被称作‘功夫’。严格地说,这是不正确的。‘功夫’,只是说勤奋刻苦地练习这一技术。其实,在中国这一技术被称为武术。”看来,这两位英国作者的论证还是符合实际,合乎逻辑的。

目前,在国际上还有一个表达武术的通用名词——Martial art。不少译者把武术译为 Martial art,这是常用的中英文对应译法,但是并不准确。准确的译法应采取音译 Wushu。Martial art 是泛指的艺术、武艺,这包括多元的武技,诸如柔道、空手道、跆拳道、合气道、泰国拳以及欧洲的古代武技等,当然也含中国武术。1986 年由中国大百科全书出版社编辑部编译出版的《简明不列颠百科全书》(Concise Encyclopædia Britannica)的“Martial art”条目,译成中文为“武艺”,释曰:“主要起源于远东的各种格斗技艺,如中国武术以及柔道、空手道和剑道。”由此可见,把武术等同于 Martial art 是不能准确地反映中国武术的独立体系和它的历史发展轨迹的。

一个事物的名词采用,往往是同历史的、社会的、文化的背景不可分离。武术是在中国几千年历史中形成、发展与推广的,它随着历史的演变和时代的更替而易名。今天,武术的风采已展示于世界,武术(Wushu)这个名词也已成为 20 世纪最后年代具有时代特色和国际特色的专用名词。衷心祝愿伴随武术一词的广泛使用,武术的技术和理论也在广度和深度上,更好地为各国人民的健康养生和修身养性服务。

感谢《中国武术实用大全》的编著者康戈武先生邀我作序,使我得到一个阐述武术实用名词的机会。

最后,希望国内外的习武者把《中国武术实用大全》当作手中的一本常备用书。

1990 年 4 月于中国北京

附 注:

徐才先生作序时任国际武术联合会筹委会主席、亚洲武术联合会主席、中国武术协会主席、中国国家体育运动委员会武术研究院院长。

原书序二

沙国政

中国武术博大精深、流派林立,各家有各家的特色,各门有各门的擅长。《中国武术实用大全》广取各家特长技艺,融会各门势法精微,悟明武术“一理育百家,百家总一理”之要谛,见树见林,繁简得当。而且,深入浅出,将繁难的武技图解得形象易学,将深奥的理法论述得显明易懂,将常识性问题解答得简洁清晰。

此书作者康戈武自幼习文嗜武。八岁起从滇东北武坛侠义彭勤(原名耐夫,已故)先生习技。1964年入云南省武术队,即随我习练武术,偶也随我学药制丸。忆其习技,举凡武技他无所不好。而且每学一式,必究明一式之技法;每学一功,必究明一功之道理;每学一门,必究明一门之规律。“文革”期间,百业俱废,我等被疏散远郊呈贡,戈武与我同宿一室。每晨雄鸡未鸣,即从我至郊野习技。每日昼夕,他则运笔整理所学技艺,或者阅读我积累多年的武术文献。1973年后,戈武北上求学。在学习各门现代体育基础理论的同时,还研习中国传统文化,并深入城乡民间武坛,游访深山释道,广学博研,多有心得。吾喜戈武勤学敏思,刻苦耕耘;喜其著技有所本,理有所依,作有创见,故乐为之序。

1990年2月于中国昆明

附注:

沙国政先生(1904—1992)是中国著名武术家,作序时任云南省武术协会副主席、云南省武术馆馆长。曾荣获中国国家体育运动委员会颁发的“新中国体育运动开拓者”称号。

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

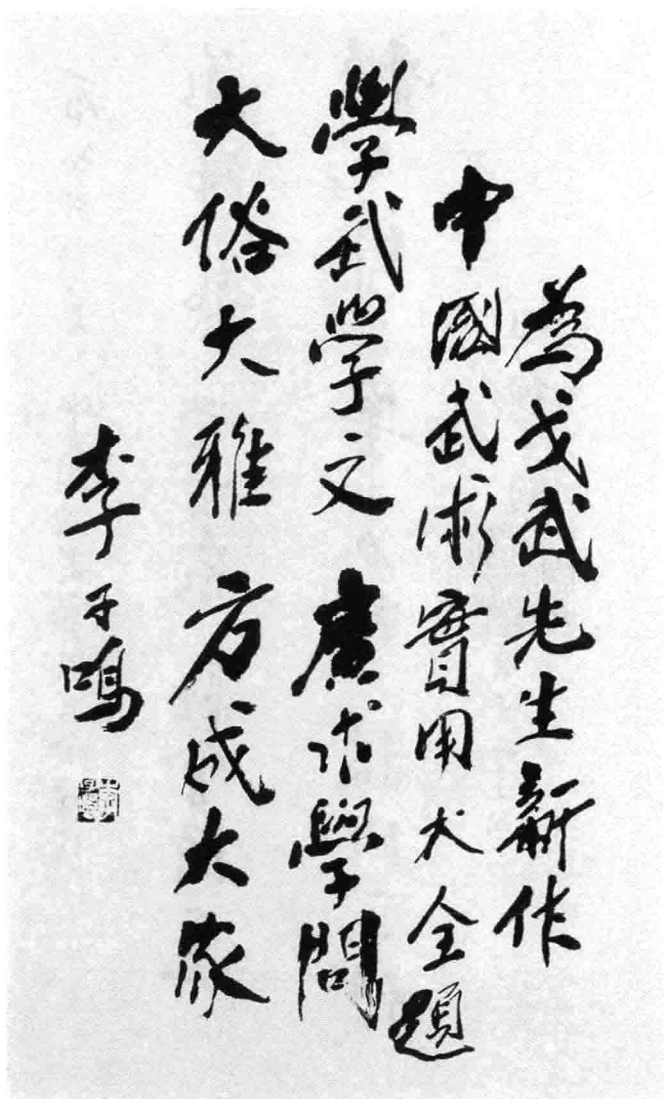
為中國武術實用大全一書題

蔡龍雲



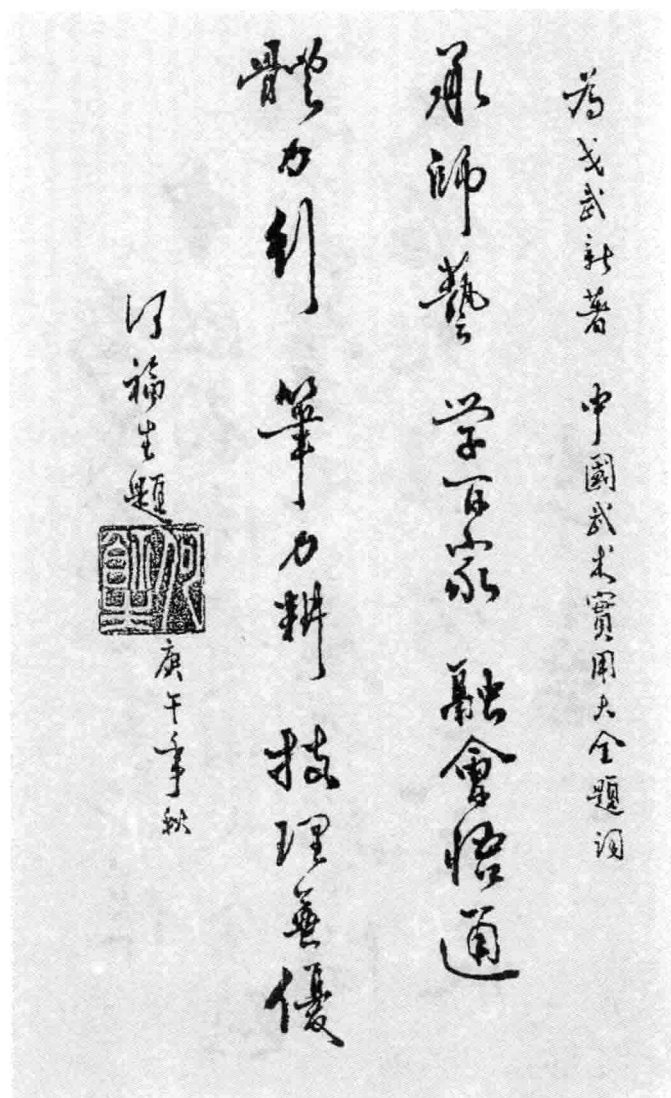
蔡龙云先生题辞

附注：蔡龙云先生是中国著名武术家，题辞时任中国武术协会副主席、中国国家体育运动委员会武术研究院副院长。1998年荣获首批中国武术九段。



李子鸣先生题辞

附注：李子鸣先生（1902—1993）是中国著名武术家，题辞时任北京市武术运动协会顾问、八卦掌研究会会长。



何福生先生題辭

附注：何福生先生（1910—1998.12）是中国著名武术家，题辞时任云南省武术协会主席、云南省武术馆副馆长。1998年4月荣获首批中国武术九段。



刘炳南先生题辞

附注：刘炳南先生是中国著名书法家，台北市中华书画艺术学会创会理事长。