

武  
术  
研  
究

武术功法  
研究专辑

国家体育总局武术研究院 中国体育科学学会武术分会 编

WU SHU YAN JIU

人民体育出版社

# 武术研究

武术功法研究专辑

国家体育总局武术研究院  
中国体育科学学会武术分会<sup>编</sup>

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术研究：武术功法与功力比赛研究专集 / 国家体育总局武术研究，中国体育科学学会武术分会编．  
—北京：人民体育出版社，2008.12

ISBN 978-7-5009-3533-9

I. 武… II. ①国… ②中… III. 武术-研究  
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162415 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 12.75 印张 313 千字  
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷  
印数：1—2,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3533-9

定价：26.00 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)

# 重视功法运动 促进武术发展

——写在《武术研究·武术功法研究专辑》出版之前

康戈武

在第五届全国武术功力大赛即将于2008年11月2—5日在浙江宁波举办之际，继国家体育总局武术研究院编辑出版《武术功法·功力比赛资料汇编》《武术功法运动教程》（竞技功法），国家体育总局武术运动管理中心颁布《武术功力竞赛规则》之后，《武术研究·武术功法研究专辑》又将由人民体育出版社出版了。武术功力比赛的不断完善和发展，离不开科学研究的支撑，是武术同仁们在科学发展观的指引下，理论与实践相结合的成果。据悉，国家体育总局主管部门已计划将武术功力比赛纳入2010年举行的第四届全国体育大会，并着手研究将武术功力比赛项目列入竞技武术比赛系列。本文拟从武术功力是显示武术造诣和比试武技高低的首要能力，武术功法是率先自成体系并率先体育化的武术运动形式，武术功力比赛是传统与现代、东方与西方体育运动竞赛方式的契合点三方面展开论述，通过重新审视武术功法和功力比赛，进一步引起对武术功法的重视，促进武术的全面发展和科学发展。

## 一、武术功力——显示武术造诣和比试武技高低的首要能力

武术功力，可以简释为“以攻防能力为核心的各种身体能力的总称”。与人格斗时，能否抓住对手、击倒对手、摔翻对手的

能力，能否抗住对手攻击的能力，斗到房顶和悬崖处能否站稳的能力，躲避对手和追捕对手的能力，运用镖弹流星远击对手的能力等等，都属于武术功力的范畴。在古文献中，武与力，常常相连为用。武力，孔武有力，《三国志·刘封传》有“武艺气力过人”，都是用例。似乎没有力，就谈不上武。

在历史上，运用武术功力来显示武技高低的例子很多，仅以力量类功力的例子来说，可以列举出5类。

一是以力量显示武术造诣。例：

“孔子之劲，举国门之关”是记述春秋时提倡乃文乃武的儒学奠基人孔夫子（前551—前479），在武技方面的造诣。（见《吕氏春秋·慎大》）

“力拔山兮气盖世”是秦汉间楚霸王项羽（前232—前202）以力能拔山自诩武艺高强的名句。（见冯惟讷《古诗记·垓下歌》）

二是以比试力量评定武艺等级。例：

在兴起于公元702年，废止于1901年，历时一千多年的武举制考试中，武场考试的内容，主要包括射箭和技勇两类。射箭类，考试命中率。技勇类，包括翘关（举重）、负重（负重行走）、弓（开硬弓）、刀（重刀舞花）、石（掇石离地）等多项，都是考试力量。有人据此说，武举制是“力大可做官”。

三是以抗击打力来显示武艺高。例：

唐朝会昌时（841—846）能“扛鼎挟辘”的左军壮士管万敌，接连三拳奋力击打前来挑战的麻衣张盖人，“如叩木石”“其人略不微动”“前后有力之辈，方甚恐栗，知非常人”。麻衣人以其抗击打力显示了自己武艺造诣。（见《剧谈录》）

四是以击打力来显示武艺造诣。例：

明代嘉靖时（1522—1567），浙江四明（今宁波）“身若不胜衣”的70岁高龄老人张松溪，“使诸少年举圜石，可数百觔者，累之。……（松溪）举左手，侧而劈之，三石皆分为

两”。众叹“奇异”。张松溪虽然练的是不强调以力胜人的内家拳，却仍以击打力来显示自己的武艺造诣。（见《宁波府志·张松溪传》）

五是双方具备相当的攻防技能时，力量是决定胜负的关键因素。例：

对民间武术有着广泛研究的军事武术家唐顺之在《武编·拳》中说：“技欲精欲多，用欲熟、欲骏、欲狼。两精则多者胜，两多则熟者胜，两熟则骏与狼者胜。数者备矣，几可较敌。”文中的“骏”指蕃中大马，比喻体壮力大；狼是一种性残忍而贪婪的野兽，比喻不顾一切的狼心（胆量）。可以将这句话理解为，在两人比试技艺时，如果掌握技术的数量和精熟程度相同，力量和胆量是决定胜负的关键。

明代以后，武术功力仍然是武术传承者追求的核心，也是民众认可武术功能的核心所在。清初，花拳高手甘凤池以棉球击落百步外梅花显示功力（见《清稗类钞·技勇类》）。清末，形意拳名家郭云深以功力深厚被誉为“半步崩拳打遍天下”。民国年间王芃斋开创的意拳、当代李小龙创立的截拳道，则是以锻炼提高武术功力为核心，摒弃套路和固定招式练习的新型拳种。

或许就是上述这些原因，在风靡世界的武打片或武侠片中，总是以功力来显示武术的威力，甚至不断利用新科技、新特技来夸大武术功力，掀起影片的高潮，吸引观众的眼球。

正是由于这些原因，“练拳不练功，到老一场空”成了家喻户晓的武术名谚。

## 二、武术功法——率先自成体系并率先体育化的武术运动形式

不论是武术整体，还是其中一个自成体系的拳种，都可以按运动形式将其内容分为三类。一是围绕提高攻防基本能力和练成超常技能而编组的功法运动形式；二是两两交手对抗的格斗运动形式；三是将攻防动作编组成套进行程式化练习的套路运动形

式。三种运动形式既自成体系，又相互支撑、融通一体。

明代天启四年（1624年）问世的《易筋经》，论述了武术功法的理论问题，辑录武术功法的技术资料，收入了促进武术功法训练成效的保障措施，显示了武术功法是提高武术功力的专门方法。

### （一）《易筋经》在理论论述方面的成就

1. 指明了武术功法的练习目的，在于以强身为基础追求超常的攻防能力

《易筋经·总论》说：“易筋，以坚其体……以血气之躯，而易为金石之体。”进而在《内壮神勇》中写道：“久久加功，其臂腕指掌，迥异寻常。以意努之，硬如铁石，并其指可贯牛腹，侧其掌可断牛项。”

2. 强调了以内外兼修为手段的整体训练原则

《易筋经·膜论》说“内而精气与神。外而筋骨与肉。共成其一身者也……且精、气、神、无形之物也。筋、骨、肉、有形之身也。法必先炼有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅。是一而二。二而一者也。”《内壮论》进一步强调说：“内与外对……内壮言坚，外壮言勇，坚而能勇，是真勇也，勇而能坚，是真坚也。坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣。”《神勇余功》总结说：“内外两全，方称神勇。”

3. 说明了先练内壮再练外壮的分期训练程序

《易筋经·外壮神力八段锦》规定说：“内壮既得骨力坚凝，然后，可以引达于外。盖以其内有根基，由中达外方为本之学。”还将内壮练习分为凝固、充周和畅达三个步骤，将外壮练习分为外导、假力和实操三步。

4. 指明了易筋以练气为先的训练方法

《易筋经·膜论》说：“易筋必须炼膜。炼膜必须炼气……使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，申于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到。气至则膜起，气行则膜张。能起能张，则膜与筋齐坚齐固矣。”

5. 指明了揉拍捣打练习要循序渐进的训练方法。

在一至十二月行功法、《易筋经·行功轻重法·用功浅深法》中都说明，揉、拍、捣、打练习，要循一定的顺序，不能乱揉和逆打。而且，“初行功时，以轻为主”，要“渐次加重”“渐次加力”。

(二) 《易筋经》辑录的武术功法技术资料

《易筋经》辑录的武术功法丰富多彩，包括有采精华法、易筋经十二势、外壮神勇八段锦（含提、举、推、拉、揪、按、抓、拧八法）、贾力运力势法（含撑、拉、托、按、下劈、冲拳等法）、十二月行功、内壮神勇功（含揉、捣、槌、打身体等法）、下部行功（含攢、挣、搓、拍掌丸、摔、握、洗、束玉茎等法）、神勇余功、练手余功、搓膀胱法、捩练手足法、练指法等，其中前4种属于武术内功功法，其后属于武术硬功功法。

(三) 《易筋经》辑录的佐功方法

《易筋经》辑录的有助于促进武术功法训练成效的保障措施可以分为三类。一是借助药物消除疲劳增加功力。《易筋经·服药法》说：“炼壮之功，外资于揉，内资于药。行功之际，先服药一丸。约药入胃将化之时，即行揉功。揉与药力，两相迎凑，乃为得法。”在《易筋经·汤洗方》中说：“行功之时，频宜汤洗。盖取其？能软坚，功力易入筋骨。凉能散火，不致聚热。”

二是用按摩方法消除疲劳增加功力，《易筋经·内壮神勇》：“打毕，用手处处搓揉，令其匀和。”《九十十一十二月行功法》说：“凡打一次，用手遍搓，令其匀润。”

三是选择训练环境，借助训练环境增加练习成效。在《神勇余功》中写有：“有暇之时，即至树下，任意行功。或提或举，或推拉揪按抓拧，诸般作势，任意为之。盖取得其生气以生我力。……在得天地之神气也。”

(四) 《易筋经》一问世就已表现出丰富的体育化因素

《易筋经》以“易筋，以坚其体……以血气之躯，而易为金



石之体”为锻炼目的，充分说明了强健身心是《易筋经》的基本目标。在《九十十一十二月行功法》还具体说道：“揉打周遍，如此百日，气满脊后，能无百病，督脉充盈。”

《易筋经》的初传者紫凝道人写的《后跋》曰：“予读易筋经，……大则可以立功业，小则可以保身家，农则可以易耨深耕，商则可以任重致远，病者可安，弱者可强，无子可以广嗣，垂老可以返童。”

落款为顺治辛丑海岱游人张月峰记的《海岱游人叙记》说：对《易筋经》传人“叩其用。曰：却病一，永不生病二，终身壮健三，饥寒不怕四，多男灵秀五，房战百胜六，泥水采珠七，御侮不懦八，功成不退九，此其小用者也。”

总之，不论是《易筋经》本身，还是《易筋经》的传习人，都把《易筋经》作为一部健身强体的专书。因此，在清初清廷禁武的环境下，以擅武享名的少林寺曾把《易筋经》改名为《内功图》《卫生易筋经》，作为健身良方进行练习和推广。说明《易筋经》一问世就已踏上体育化的历程，在1896年（光绪二十二年）重刻本《卫生易筋经》传世时，应已完成了它的体育化进程。

鉴于《易筋经》构建起了武术功法的理论框架，辑录了丰富的武术功法，收入了促进武术功法训练成效的保障措施，并且始终沿着以增进习练者身心健康的方向不断发展，以及至今尚未见到在《易筋经》之前出现过体系如此完备、体育化倾向如此明确的武术专著，可以说《易筋经》问世标志着武术功法运动已经在武坛中率先自成体系并率先迈入了体育化进程。

### 三、武术功力比赛——传统与现代、东方与西方体育运动竞赛方式的契合点

中国武术协会于2004年开始举办的“全国武术功力比赛”，已历四届。包括有断砖、断板、较杆、夺桥、守桩、石锁上拳和

流星打靶七个规定项目。这些项目，表现出了传统与现代、东方与西方体育运动竞赛方式的契合。

传统与现代的契合，表现为传统与现代的统一。

从比赛项目的形成来看，规定比赛项目都是从传统功法和功力比试方式中整理出来的。例如，“断砖”和“断板”源自铁沙掌、插沙、打狗皮袋等功法练习，以及通过一掌打断砖块的块数多少或不同厚度的板材展示功力。“石锁上拳”源自石锁功，以及通过举起石锁的重量展示功力。“较杆”以源自大枪、滑杆、单头棍的技法为基础，让两位运动员同持一杆比赛抓握力、拧转力、推拉力等的综合功力。“流星打靶”源自武术中的流星、绳镖类软兵械，取其击中率为比赛方式。“守桩”和“夺桥”，是将传统的梅花桩功和武术推手法融合一体，在桩或桥上进行徒手格斗比赛。

从功力比赛的器材来看，都是在传统器材的样式上进行改良甚或是革命而成的。特别是“流星打靶”用的“流星”和“靶”。过去用的“流星”以金属制成，着人即伤。新制比赛流星，用塑料制成，外软内实，不致伤人。靶，是以声电传导合成；凡击中靶，声光齐报，准确有趣。

武术功力比赛与西方体育运动竞赛的契合，表现为和而不同的竞赛原则和方法。就其和而言，奥运会比赛项目大多是某一专门的单一动作或单一形式进行“更快、更高、更强”的比赛。武术功法运动以提高某一专门能力形成一种功法，比赛时展示出的是同一功力“自强不息”的较量。这样，两种比赛方式就在“公平、公正、公开”地比试同一能力的原则上“和”了。两者的不同体现在具体的比赛方法上。例如，武术功法比赛中的“守桩”和“夺桥”，类似平衡木；以比平衡力为主，都是落地输分。但前者是两人交手较量，后者是单人演练。又如“流星打靶”，类似射击、射箭；以击中率分胜负。但前者是绳系流星，常人练习也不会脱靶伤人，且花法有趣；后者常人练习有脱靶伤人之虑，

而且练法枯燥。略以比较就能看出，由武术功法提炼出的武术功力比赛项目，与西方运动竞赛项目有着和而不同的契合点。两者因其“和”，可以聚于一堂。因其“不同”可以丰富竞赛场。

· 武术功力比赛通过传统与现代的统一，与西方体育运动竞赛和而不同的契合，铺垫起了一条与时俱进的发展之路。让我们携起手来，为了武术功法和功力比赛的现代化发展、国际化发展而努力。

# 前 言

武术功法是武术的三种运动形式之一。武术功力比赛是在武术功法运动的基础上，于2004年夏由国家体育总局武术研究院邀请有关专家学者，汇聚于广州体育学院酝酿出的一个新型的武术竞赛项目。同年秋，在河南大学体育学院举办了第一次全国武术功力比赛项目教练员、裁判员培训班。同年冬，由国家体育总局武术运动管理中心和中国武术协会主办了首届全国武术功力大赛。今年11月2—5日将在浙江宁波举办第五届全国武术功力大赛。

武术功力比赛的迅速发展有着诸多原因，比如，时逢全面发展、持续发展和科学发展的社会环境，体育、文化全球化的趋势，以及我国综合国力的攀升和人民群众对体育文化的需求。除了这些不可忽视的社会环境原因外，最为重要的是科学研究对武术功力比赛的支撑。五年来，大批武术学人对武术功法与功力比赛进行了广泛的研究。不论是对其发展沿革、现状和趋势的研究，对其内容体系、赛项设置和技法要点的探讨，还是对其经典古籍的梳理考析和对运动器械的改革研制等等，都取得了值得关注的成果。国家体育总局武术研究院也顺应武术发展的要求，将武术功法和功力比赛研究列入院管课题，资助有志于斯者进行立项研究。并于2007年10月12—15日在徐州师范大学体育学院举办的第四次全国武术功力比赛项目教练员、裁判员培训班期间举办了“首届武术功法论坛”。广征论文、广开言论，为完善功力比赛，推广武术功法，献计献策。

武术的发展，依赖于它所包罗的套路运动、格斗运动、功法

运动三种运动形式的发展。三种运动形式的协调发展，才能展现出武术的全面发展。三种运动形式的健康发展，才能展现出武术的科学发展。刚刚起步的武术功力比赛，如何进一步完善比赛项目、裁判方式、比赛制度？如何更好地服务社会、服务民众？一句话，如何更好地加快发展步伐？都有赖于进一步加大研究力度，克服实践的盲目性，加强发展的科学性。为此，我们选取了近几年来武术研究院立项的部分武术功法与功力比赛研究成果，以及入选“首届武术功法论坛”的部分论文，汇集成《武术研究·武术功法研究专辑》。可以相信，论文作者们的研究，对于促进武术功法的推广、促进功力比赛水平的提高乃至促进武术实践和研究水平的提高，都将发挥不同程度的积极作用。开卷有益，交流研究成果、提供参考资料，这是编者的希望。

编者

二〇〇八年八月

## 目 录

### 武术功法运动战略发展研究

- 3 / 武术功力大赛的时代特征及前景展望 (邱丕相)
- 13 / 高校民族传统体育专业开展武术功法运动之研究 (刘树军  
邱丕相 冯宏芳 张云龙 王震 付文生)
- 37 / 在新农村建设中开展武术功法运动的思路研究 (李成银  
郭会丽)
- 46 / 全国武术功力大赛发展历程回顾及前景展望 (卢青 李  
宁)
- 53 / 武术功力大赛的新发展研究 (梁燕飞)
- 60 / 关于武术功力比赛发展方向的探索 (颜秉峰 张路平)
- 67 / 高校民传专业开设武术功法课程的可行性研究 (王君  
吴甫超)
- 74 / 在大学生中开展武术功法教学的可行性研究 (郑卫民  
周士菊)
- 82 / 新农村背景下的“和谐、绿色”群众体育探究 (薛浩)
- 90 / 谈武术功力运动的普及与武术功力比赛的可持续发展  
(章建华)

### 武术功法竞赛及现状分析研究

- 99 / 全国武术功力大赛项目设置探析 (洪浩 王俊峰)
- 111 / 武术功力比赛器材的现代化改造及其应用 (王琳 刘定一  
陈树越 贾润礼 宿继光)

- 120 / 武术功力竞赛的现状分析与发展对策研究 (张文利 王乃虎  
张胜久)
- 132 / 对完善武术功力大赛的思考 (刘存忠)
- 144 / 武术功力比赛品牌建设研究 (王伟)
- 151 / 武术功力比赛的现状及对策研究 (赵秋菊 李本一)
- 159 / 武术功力比赛的宣传策略研究 (林志刚 董芳)
- 166 / 试析武术功力服装的作用与不足 (崔怀猛)
- 174 / 对全国武术功力大赛项目设置的初步探讨 (田文林)

### 武术功法技术与训练研究

- 183 / 全国武术功力竞赛项目“桩上徒搏”技术的深入研究  
(朱永光 和有禄 张沛林 王伟)
- 193 / 夺桥徒搏竞赛方法的研究 (孙卫国 唐成)
- 202 / 武术功力竞赛桩上和夺桥徒搏技术与训练研究 (梅杭强  
马文友 高文山 李永明 孟庆光)
- 214 / 武术功力大赛长杆较力的技战术训练研究 (赵厚亚  
陈寿忠)
- 222 / 计算机多媒体技术在功力训练中的运用 (王春杰)
- 228 / 试析武术功力与散打运动训练相结合 (吴志勇)
- 235 / 形成“桩上徒搏”实战能力的核心技术 (张立斌 张银行)
- 243 / 桩上徒搏运动员的赛前心理反应及训练研究 (张银行  
张立斌)
- 251 / 关于开展武术功法运动的重要意义和作用的研究 (周保分)
- 259 / 论传统武术桩功在武术功法运动中的作用 (段廷进)

### 武术功法其他研究

- 269 / 高校拓展武术功法教学存在的问题与对策研究 (张云龙  
林大参 李富刚 耿树刚)
- 278 / 对武术功法分类的特征分析 (彭鹏)

- 287 / 武术功法运动与武术功力的概念辨析 (张志雷 李成银)
- 292 / 在现代语境下对传统武术功力中“传统”的解读与思考  
(赵岷 李翠霞)
- 302 / 武术功法的时代价值 (张春平)
- 307 / 武术功法运动的时代价值的研究 (葛永志)
- 316 / 中国传统文化与武术功法 (范海彪)
- 323 / 武术功法时代价值的研究 (张学生)
- 334 / 《易筋经》研究 (周慧)
- 365 / 附录 《武术功力竞赛规则》



武 术 功 法 运 动  
战 略 发 展 研 究