中國武術的內容和分類

我國歷史悠久，地域遼闊，伴隨著這個特點產生、發展的武術運動可謂根深葉茂，內容豐富而且分類方式很多，如傳統分類中有以是否“主搏於人”而分為內家與外家；有按山川、地域分為少林、武當、峨嵋等門派，還有南拳北腿、東槍西棍之說；目前有人依習武範圍與目的將武術劃分為競技武術、學校武術、民間傳統武術和軍事武術等；也有根據體育競技比賽專案將武術分為長拳、南拳、太極拳和同類拳種的器械、四類傳統拳術以及傳統器械。一般按運動形式可將武術分為三大類：

一、功法運動

功法運動是以單個武術動作作為主體進行練習，以達到健體或增強某方面體能的運動。例如，專習渾元樁可以調心、調身、調息，長時間站馬樁可以增強腿力等。

傳統功法運動的內容豐富多采，按其形式與內容可分為內功（內養功）、外功（外壯功）、輕功（彈跳）、硬功（擊打和抗擊打）四種。其中前人根據實踐經驗總結出來的有些功法一直延續至今，如“排打功”、“打沙包”等仍是提高武術專項技能的有效訓練方法與手段。

二、套路運動

套路運動是指以技擊動作為內容，以攻守進退、動靜疾徐、剛柔虛實矛盾運動的變化規律為依據編成的整套練習。主要內容有拳術、器械、對練、集體演練。

（一）拳術

指徒手練習的套路運動。拳術的種類很多，如長拳、太極拳、南拳、形意拳、八卦拳、通背拳、象形拳等。

（二）器械

指手持武術兵器進行練習的套路運動。器械又可分為長器械、短器械、雙器械、軟器械。目前最常用的器械是刀、劍、槍、棍，它們也是武術競賽的主要項目。

（三）對練

指在單練基礎上，兩人或兩人以上，在預定條件下進行的假設性攻防練習。其中包括徒手對練、器械對練、徒手與器械的對練等。

（四）集體表演

指六人以上徒手或手持器械同時進行練習的演練形式。練習時可變換隊形，可用音樂伴奏，要求隊形整齊，動作協調一致。

三、搏鬥運動

搏鬥運動是兩人在一定條件下按照一定的規則進行鬥智、較力、較技的實戰練習形式。目前武術競賽中正在開展的有散打、推手等。

（一）散打

又稱散手，古稱手搏、白打等，由於比賽是以徒手相搏相較的運動形式在台上進行，又稱“打擂台”。現在的散打是兩人按照一定的規則使用踢、打、快摔等方法制勝對方的競技項目。

（二）推手

是兩人遵照一定的規則，使用掤、捋、擠、按、採、挒、肘、靠等手法，雙方粘邊黏隨，尋機借勁將對方推出，以此決定勝負的競技專案。

武術諺語

諺語是一種在社會上普遍存在和流傳的固定語句，用簡單通俗的話反映出深刻的道理。武術諺語是歷代習武者對自身習武經驗的總結，也包括對武術各個拳種風格特點的鮮明概括和提煉。武術諺語的語言簡練，朗朗上口，極具傳統性和通俗性，構成了傳統武術教學的主要輔助教學方法和內容，極富有教育意義。

一、未曾學藝先識禮，未曾習武先明德

“禮”指恭謹待人，尊敬師長等克己敬人的規範，“德”指武德，即尚武崇德的精神。識禮者，能尊師重道，學得武藝真諦；明德者，能以道德規範自己，勇於為國為民效力，恥於為己為利弄武。民間武術傳承中，戒收失禮缺德之徒。教學之初，首教禮德，然後再傳技藝。

二、徒弟技藝高，莫忘師父勞

《荀子 · 勤學》云：“青、取之藍而勝於藍；冰、水為之而寒於水”，是比喻學生勝過老師的千古名句。弟子強於師，學術技藝才會提高，社會才會進

步；但是，技藝再高，學問再大，也要記住自己得師啟蒙、經師傳藝、受師指點的經歷，不要忘了老師在此過程中付出的辛勤勞動。須知，無藍則青無從出，無水則冰無從生。

三、拳藝在身不在嘴，閒話少說勤踢腿

練武最強調實幹精神，踢腿是武術套路中運用得最普遍，也是最基本的一種基本功。全句意思：靠耍嘴皮、誇誇其談的人，功夫是很難學上身的。勤做踢腿等練習，日久天長，技術水準自然會有長進。

四、師父領進門，修行在個人

武術運動的鍛煉步驟包括學、練兩步。“學”是為了學會武術動作，掌握鍛煉方法。老師的責任，就在於此。學生學會和掌握了，就算“進門”了。“練”是掌握武術技術動作、獲得武術功用的根本手段。只有通過個人的努力鍛煉，才能將老師傳授的技藝變成自己的功夫，並且在堅持不懈的“修行”過程中，

體驗技法，領悟拳理，步入“青出於藍而勝於藍”的境界；也只有通過個人的努力鍛煉，才能獲得強身健體、陶冶情操的功效。從學習攻防技藝來說，只有通過親身的反覆實踐，臨陣才能運用老師傳授的攻防打法，進而舉一反三，隨機應變地發展出自己的打法。

五、學拳容易，改拳困難

這裏的“易”和“難”是相對而言的。初學拳時，猶如在白紙上寫字，落筆即成。如寫錯了要改，先要將誤筆塗抹去，才能再寫。當然前者為“易”，後者較“難”，而改拳卻比改字更為困難。因為初學時不嚴格，不求甚解，不明細節，不按規格、要領去做，反覆重複錯誤動作，一旦按錯誤動作形成錯誤的動力定型(即錯誤動作已成了習慣動作)，要消退錯誤定型，重建正確動作的動力定型，就非常費勁了。

所以，這條武諺要求學拳時，要嚴格遵照正確的動作規格，一步一步地建立正

確的動力定型，掌握一式，再學下式，力避囫圇吞棗。

六、練拳不練功，到老一場空

“拳”指拳技、招法和套路。“功”指武術功法和功力。練拳是為了學習和掌握武術的攻防動作，提高演練武術技能和技巧。練功是為了提高武術運動所需的體能和功力。如果只練拳，不練功，雖然也能記得些拳路、招法，卻會由於缺乏樁功練習而下盤不穩；缺乏柔功練習而伸展不開；缺乏硬功練習而擊中對手卻無攻擊力度等等。因此，練武者既要習練拳技、招法和套路，又要練習所習拳技必須的基本功和輔助功，才能使技能和體能都得到發展。

七、只壓不遛不中用，只遛不壓笨如牛

“壓”指壓腿、耗腿、搬腿、撕腿等腿部柔功靜壓法；“遛”指擺腿、踢腿等腿部柔功動轉法。“壓”能提高肌肉的伸展性，加大關節活動幅度。“遛”能提高肌肉快速收縮的爆發力量，以及舒與縮快速交替的靈活性，還

包含著各種不同的攻防意圖。壓腿與遛腿，都是腿功練習的基本方法，缺一不可。只壓不遛，腿軟而無力，因此“不中用”。只遛不壓，腿重而不活，因此“笨如牛”。只有將注重發展伸展性的“壓腿”與注意發展彈性的“遛腿”結合練習，才能獲得幅度大、速度大、力度強的高超腿技。

八、低頭貓腰，傳授不高

此諺指練習武術時，不能低頭，也不能貓腰（腰向前俯）。《八卦掌四十八法 · 忌俯法》言其危害云：“低頭如同眼不開，亦且身易往前栽。低頭貓腰中樞死，全掌全步使不開。”此外，低頭必然縮胸，貓腰必然弓背。這種姿態既失上領之勁，又礙氣息暢通，久之亦會影響形體健美和心肺功能。

武德教育

一、尚武要以德為先

中華民族歷來有著傳統的美德，被稱為“禮義之邦”、“溫文爾雅之鄉”，這種美德是包括個人、家庭、國家乃至自然倫理在內的、成熟的道德規範，它約束和指導著人們現實生活中的行為方式和感情信念。傳統道德有兩種，一是理論性的規範，一是習俗性的規範，武術界的武德即屬於後者，這是在世俗生活中得到廣泛認同與奉行的行為規範，內容豐富而且純樸，更直接體現民族精神。

武德即武術道德，也就是指習武者道德品質的修養。武術學習歷來十分重視武德教育、尚武崇德的精神。中國倫理政治的範型，決定了尚武要以“德”為先，這既是習武行為的準則，又是生活實踐的標準。武德不僅僅是個人意志的選擇，當只有參與社會公認的秩序規範中，才更具備實踐的價值和意義。因此，這就決定了習武的目的決非是為了個人要達到某種目的，更不是為了逞兇鬥狠，而是要通過習武與如何做習武之人一道，達到德藝雙修。

“未曾習武先習德”和“短德者不可與之學”，無論是過去民間的拳師，還是現在的武術教師，習武之前都要首先進行武德教育，明確習武的目的。習武除了強身壯體，自衛防身之外，更要做到愛國愛民，匡扶正義，過去講的“除暴安良，懲惡揚善”，用現在的話來說應該是見義勇為，使人民群眾的利益和國家的利益不受侵害。

二、尊師重道、謙恭禮讓

尊師重道是我國的傳統美德，古人曾留有“程門立雪”之佳話。習武者要尊敬師長和前輩，禮貌待人，謙虛謹慎，這是武術界的傳統。武術歷來講“能者為師”、“一日為師終身不忘”；在學友親朋之間應團結友愛，謙恭禮讓，互相尊重，切磋技藝，以武會友，互相學習，共同提高。要打破宗派門戶之見，取長補短，搞好武術界各流派的團結，共同進步。要明白“虛心使人進步，驕傲使人落後”、“能人背後有能人”的道理。

武林中一直流傳著“學拳先習禮”的傳統，以武術的“抱拳禮”為例，其含義是：左掌表示德、智、體、美“四育”齊備，象徵高尚情操；拇指屈扣，表示不自大、不驕傲、不以老大自居。右拳表示勇猛習武，左掌掩右拳相抱，表示“勇不滋亂”、“武不犯忌”、不凌弱逞強，以此來約束、節制勇武的意思。左掌右拳攏屈，兩臂屈圓，表示五湖四海、天下武林是一家，謙虛團結，以武會友。左掌為文，右拳為武，文武兼學，虛心、渴望求知，恭候師友、前輩指教。

習武者不僅要把禮貌和謙虛的美德用在武術的學習中，而且還要將它作為自己做人的準則。尊師重道、謙恭禮讓的品德也表明了其本身偉大的人格與高尚的行為和感情信念。

三、自強不息、培養良好的意志品質和心理素質

武術自古就有“冬練三九，夏練三伏”之說，武諺講“一日練，一日功，一日

不練，十日空”、“學拳三年，丟拳三天”、“拳不離手、曲不離口”等等，旨在強調練武應珍惜自己的勞動，要養成“聞雞起舞”、每天鍛煉的好習慣，並能把它變成自覺的行動和追求。無論是自己練習，還是跟他人一起練習，或是單獨的表演，或是兩人的對抗比賽，都要有自覺的、吃苦耐勞和百折不撓的精神，堅持不懈、持之以恆的意志品質，對待練武要有一個良好的心態，培養良好的心理素質，這也是修身養性的重要手段和途徑之一。

建功立業，事業有成，首先要戰勝自我，相信自己有能力做到。君不見孜孜學子有多少，出類拔萃又幾何？通過武術練習，樹立信心和勇氣，在困難面前不低頭，在對敵面前，要有同仇敵愾、大無畏的精神；在壞人罪犯面前，不退卻、挺身而出，見義勇為，伸張正義；在賽場對手面前要勇於拼搏，努力進取。

陳式心意混元太極拳

馮志強先生是當代中國著名武術家，“陳式太極拳”第十八代宗師和“陳式心意混元太極拳”創始人。他家傳武術世家，祖父是清末武舉人，他小小年紀就能抱起四百斤重方石。少年時跟河北滄州韓曉峰師傅苦練“通臂拳”、“朱砂拳”和踢粧打袋功。

當時北京武術界有兩位高人，一位是來自山西身懷道、武、醫之三絕的心意拳名家胡耀貞老師，人稱“單指震乾坤”。另一位是來自河南陳家溝“陳式太極拳”第十七代宗師陳發科老師，人稱“太極一人”。

馮志強先生在胡耀貞老師指導下，練內家氣功和六合心意拳。後胡老師發現這個愛徒是一個武術奇才，決定把他推薦給自己一位知交好友，“陳式太極”陳發科

老師為徒。他在陳老師教導下，十年後，真正繼承陳老師衣缽，將“陳式太極”發揚光大，及後更將兩位恩師的拳術合二為一，創出“陳式心意混元太極拳”。

一九八六年，他創建了志強武館，將“陳式心意混元太極”推廣起來。“陳式心意混元太極”是將“陳式太極拳”(新架)和“胡氏心意六合拳”融為一體。太極拳旨在周身纏繞，內纏外繞，周身一家，運行“丹田”一粒混元氣，修練後天以補先天。心意拳旨在周身六合，以心意支配六合，以六合貫通心意，通三節，達四梢，走四象，運五行並相合一氣，修煉先天以壯後天。

白鶴派武術

白鶴拳創於明代仁宗宣宗年間（公元1425年），初祖為阿達陀尊者，其先祖游牧於青海，轉徙西藏世習武，披薙後於山中習靜，偶睹猿鶴相鬥，頓悟猿行鶴步拳理，以八數為原則，創八拳八步八踢，羅漢廿四解等技，以傳於後世，稱謂獅子吼技也，後因斯技得自猿鶴，且勢態多從鶴出，故更名白鶴宗，後轉稱白鶴派。

白鶴派兼具內外家功法，外家如短手、長橋、摔踢、擒拿；內家如柔棉裡針、白虎功、白鶴功、四象功；器械如白虎刀、八卦槍、盤馬劍、金剛棒等，剛柔並濟，實乃鍛煉體魄、自衛強身之上佳武術運動。

武式太極拳

武式太極拳起源於清朝道光年間，為武禹襄所創，至今大約有160多年歷史了。武式太極拳由河南趙堡鎮陳清平所教拳架演變而來，經武禹襄傳第二代李亦畬，後傳第三代李遜之、郝為真等的拳架，可謂武式老架，至現今第五代傳人翟維傳宗師更將它整理發展成一套更緊湊細膩之武式太極拳功夫小架。

它是嚴格按照太極拳運動規律，處處遵循理法原理而形成的一派太極拳。武式太極拳主要特點是“以求太極(內形)為主，走內勁，以意行氣，練精，氣，神三者合一。”

它的技擊特點是“因敵變化，借力打人”，用意氣的變換來支配外形的運動，強調走內勁而不露外形，其變化使人難測，追求“人不知我，我獨知人”，達到“人為我制，而我不為人制”的神奇境界，這就是武式太極拳能成為五大流派之一的重要原因。