

本書以中國文化為舟，
現代運動科學為櫓，
與大家一起漫遊中國傳統武術。




武術

跨世代的文化禮物

譚悅能 —— 著





序一

2023年4月7日是世界衛生日，亦都係世界衛生組織成立75周年。我們正好在這個特別時刻，鼓勵世人為健康多做運動，踏上實現全人健康之旅程。

自古以來，疾病預防，總比醫治疾病更有好處。中醫名著《備急千金要方》中提出「上醫醫未病之病」。古希臘「醫學之父」的希波格拉第（Hippocrates）亦都有同樣的見解。多年來中華民族透過武術鍛煉，強身健體、修身養性、實踐治未病的原則。武術融合了醫藥、思想、哲學等知識，將追求完美和諧的人生境界，用運動的形式演繹出來，成了一份寶貴的文化遺產。

認識譚悅能也有30餘年了。大概因為大家對武術都有不同的追隨。每次見面時，話題總是離不開武術。能這麼多年來作為仍走在武術道路上的同道，不被工作、家庭、體格所阻礙而繼續堅持的，實在少之又少，他是其中的一位。除了傳統武術的技術及套路外，他在繁忙的工作中抽空學習生理、體適能、運動鍛煉等學科，務求擴闊知識領域，將科學訓練帶入傳統武術當中。

這本《武術：跨世代的文化禮物》把獨具特色的傳統武術，以開闊的視野展示給讀者。打破習拳者盲目效法先師的固有思維，亦鼓勵讀者對傳統進行思索和追求，同時透過對武術的討論勾畫出中華文化的豐富內涵。本書值得關心健康、愛好武術運動的人士閱讀。願我們一起弘揚武術文化，為中國傳統武術的未來做出更大的貢獻！

黃思靈

2023年4月



序二

第一次拜讀悅能兄的大作，大約在2021年的冬季。其時，被豐富的內容所吸引，尤其以運動科學詮釋中國武藝，無疑是相當精彩。

在學術界，有關中國武術的研究，可謂處於邊緣的位置，研究者不一定具有武術的背景。然而，研究武術如對武術有一定的認識，甚至親歷其中，其書寫的內容自有一番與別不同的韻味，能觸及一些鮮為人注意的細節。

悅能兄醉心武術，研習太極梅花螳螂、六合螳螂、洪拳及吳家太極拳等傳統武藝多年，又具備體適能導師、伸展導師等資格，他對於傳統武藝以及現代運動科學皆有認識。是以，本書的第一章便是「傳統武術與現代運動科學」。此章分為三個方面，一是提供運動科學對人體的解釋，二是健康問題，三是傳統武術與人體科學的契合之處。第一章與第二章，基本結構如此。其精彩之處便是以人體科學解釋傳統武術的訓練以及其功用。反過來說，傳統武術無疑具有科學性質以及現代意義。悅能兄以此為基礎並由此而上，在第三章闡發有關傳統武術的文化意蘊。最後的第四章，雖然名為「雜談」，但閱讀起來，倍感親切。在此章，悅能兄分享其親身的經驗，點出不同的問題，尤其是傳統武術的練習與預期的效果存在落差時，究竟是方法錯用、理解偏差、配套失當，還是可以借用運動科學加以說明？如此種種問題，如是同路中人，定會心神領會。

2016年9月21日，香港浸會大學舉行「中國傳統武術與現代社會研討會」，悅能兄及其同門，一方面演練武術，一方面以運動科學剖析武術，相當驚艷。這種中西互相發明的構想，悅能兄將其轉化為文字，冠之以「跨



自序

世代的文化禮物」，相當貼切。武術這瑰寶，正待有心者闡發，鄙人相當有幸，能先睹為快。鄙人相信，不同文化之間，非老死不相往來，而是存在互相溝通與發明的可能。正如民國時期《學衡》雜誌的宗旨所言：

- 一、誦述中西先哲之精言，以翼學；
- 二、解析世宙名著之共性，以郵思；

文化存在共性，武術作為文化的表徵之一，亦是如是。悅能兄的著作，正是這方面的成果。未來，希望悅能兄能再接再厲，通過不同的渠道與形式，繼續詮釋中國武術的意義。

劉繼堯

於理工大學中國文化學系

2023年夏

傳承

筆者小時候不喜讀書，卻喜歡發問，常惹得長輩們不滿，有時更換來責罰或一頓毒打。雖說不喜讀書，但只是課堂上的課本，其它的課外書籍，卻愛不釋手。小學時早期喜歡的是《良友之聲》，因為除有些宗教故事外，還有些科學知識，以及當中最喜愛的「衛斯理漫畫」。後來，亦愛上了香港漫畫、神話故事、小說及記載古靈精怪事件的書籍。在小說中，筆者最喜愛的就是武俠小說，常幻想自己成為小說中的男主角，路見不平，拔刀相助。求學時期，由於筆者喜歡小說、中國神話故事或記載古靈精怪事件的書籍，所以筆者只喜歡中文科、中史科及中國文學科，喜歡上中國的文化，那時也看一些詩詞書籍，最喜歡宋朝大文學家蘇軾的《定風波》，尤其那句：「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。」那種不拘小節、我行我素的畫面，與幻想中武俠小說的主角一樣，實在令人嚮往。

由十五歲那年開始習武至今，已過了三十年，筆者亦由一個活在幻想中的少年，到了已近知天命的中年。這些年中練拳的時候，整體上也是很開心的，有良師益友一起練拳，練完拳一起飲茶食飯、談天說地，這些都是筆者所享受的。但自十多年前開始，筆者便對傳統武術產生了很多疑惑：如傳統武術的核心是甚麼？傳統武術在現代社會的價值？對此筆者亦與老師前輩們及師兄弟朋友間產生很多爭論。一次在書中看到宋代理學家張載著名的《橫渠四句》：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」筆者突然有種轟然的感動。回想習武多年，筆者對傳統武術的熱情未減，但只限於自我練習，究竟自己有多了解傳統武術？又可以為傳統武術做甚麼？

常聽人說傳統武術有深厚的文化，那甚麼是文化？傳統武術所包含的文化是甚麼？又常聽人說傳統武術能強身健體，有益身心，那究竟它是如何強身健體、有益身心呢？翻查過往武術前輩們的書籍，找不到一些客觀的資料，又或只是以古語略過，未能找到答案。在尋找答案的過程中，嘗試閱讀不同範疇的書籍，當中南懷瑾先生的書籍及香港電台的節目《講東講西》給筆者的收益最大，在南先生的書籍及《講東講西》不同的主持（尤其是岑逸飛先生）主講的節目中，以古今中外的角度看待不同事物及歷史事件，擴闊了筆者的思想界限。之後到浸會大學修讀體適能導師課程，修畢後再學習不同的運動科學知識，希望能多角度去理解傳統武術。過程中，筆者不知自己探索的方法是對是錯，但卻享受到一種追尋的樂趣。

在閱讀南懷瑾先生的《孟子七講》時，見書中提到：「無論東方或西方，任何一種文化，一種學術思想，都是以求利為原則。如果不是為了求利，不能獲利的，這種文化，這種思想，就不會有價值。」讀了這段文字後，筆者想到作為一位練習傳統武術的人，究竟傳統武術在現代社會正處於甚麼位置？筆者反思自己的方向，應該如何對自己所知與現代價值相結合，奈何知識能力有限，只有繼續摸索。在閱讀太師公郝恆祿一篇〈郝家梅花太極螳螂拳教授之規〉時，其中文章寫到：「手法摘要及術要集成，皆一字，有一字研究之必要，非徒觀不悟揣，乃可授其意得其妙者。故曰博學而審問，明辨而慎思，思之得復篤行，則學者備焉；」從中看到太師公以《中庸》的思想來學習武術。原文是：「博學之、審問之、慎思之、明辨之、篤行之。有弗學，學之弗能措也；有弗問，問之弗知弗措也；有弗思，思之弗得弗措也；有弗辨，辨之弗明弗措也；有弗行，行之弗篤弗措也。人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。」句中解釋做學問要從五個方面進行研究，就是博學、審問、慎思、明辨、篤行。博學就是多看多研究不同的知識，不能囿於成見；審問是反思自己所學，是否均能清楚明白；慎思是以理性思考仔細推敲自己所學的知識；明辨就如現代科學中從不同的角度，去剖析自己所做的學問，

進行多角度辨證，亦可從錯的角度出發對自己進行質疑，從而了解何為對、何為錯；當實踐了上述步驟後，就可以此為基礎，以行動印證在不同的人或事上。最後我們要有鍥而不捨的求學精神，遇有困難時，不易放棄。別人比我聰明、天資高的學一次就懂，我就比別人多用十倍努力去學。在經過反復研究論證後，進行修正，這就是修行。從學習傳統武術中，也學到在人生及工作上如何修行，如何以盡力的態度達致最好，如何吸收不同的經驗知識去改善自己，不斷自我進行修正。這是人生的正確態度，也是傳統武術的精神。

《左傳》中有「止戈為武」的說法，反映了古代人的一種觀念，他們認為「武」是由「止」和「戈」兩部分組成，「止」表示停止，「戈」表示爭鬥、戰爭，所以「武」是停止戰爭、爭鬥的最終目的，與現代人說戰爭的目的是為了和平是同一道理。另一種說法是：「武」從字形上看，「止」是代表人的腳，即行走，「止」和「戈」結合就是人拿著兵器行走，即征討。其實筆者認為這兩種解釋並無矛盾，只是被動與主動的分別。傳統兵法有被動的守法，或有以攻為守的守法，或有以攻止戈的攻法。守是為了保護自己所擁有的，攻是為了掠奪自己所需要的，無論是攻或守，都是為了生存。筆者認為「武」不只是技擊，透過鍛煉身體而得到健康，亦是「武」的一種表現，一種傳承。

張學友先生在2004年的「活出生命 Live 演唱會」中翻唱鄧麗君小姐的《但願人長久》一曲，孩童時候曾經聽過，少年時亦曾聽王菲小姐翻唱，但都沒有甚麼感覺。到2004年筆者聽張學友先生再唱時，覺得非常好聽，才留意到歌詞很熟悉，查找後發現原來是宋朝大文學家蘇軾的《水調歌頭》，是一首筆者曾背過的詞。筆者從沒想過一千年前的詞，與現代的西方樂器及歌手可以有此完美的配合，筆者認為這就是傳承。傳承不是死啃硬背，不是一成不變，只要核心內容不變，傳承的方法應該是隨時代而有所改變的。



目錄

序一	4
序二	5
自序	7
前言	12

第一篇：傳統武術與現代運動科學

天人合一	20
現代運動科學訓練理論	23
傳統武術如何鍛煉心理	32
運動傷害	41
現代解剖生理學	51

第二篇：古武今用

傳統武術基本功有甚麼用？	66
以現代觀念看八段錦	72
傳統武術的基本體能訓練	80
練拳不練功，到老一場空	92

第三篇：從武術看中國傳統文化與現代文化的融合

概述中國傳統武術的歷史演變	98
傳統武術中的中國文化思想	108
傳統文化與現代文化的融合	122
修身	129

第四篇：武術雜談

練習武術如何達到減肥效果？	136
傳統武術失傳了嗎？	148
為甚麼要拳譜與拳論？	152
傳統武術科學嗎？	157
站樁是浪費時間嗎？	161
現代練習兵器還有甚麼用？	164
打沙包是現代的訓練模式	168
橋手訓練	170
氣沉丹田	173
傳統武術服飾	176
如何編排練習的時間表？	179

附錄一：來自 1926 年的文章	188
------------------	-----

附錄二：良師益友	194
----------	-----

參考資料	204
------	-----

鳴謝	206
----	-----

第一篇

傳統武術與現代運動科學



天人合一

現代運動科學訓練理論

傳統武術如何鍛煉心理

運動傷害

現代解剖生理學

無論東方或西方，任何一種文化，一種學術思想，都是以求利為原則。如果不是為了求利，不能獲利的，這種文化，這種思想，就不會有價值。

——國學大師南懷瑾《孟子七講》



現代解剖生理學

筆者有朋友在不同運動中遭受更嚴重的創傷，如有在練習柔道中肩膊脫臼的，也有踢波、打籃球時膝蓋十字韌帶斷裂的等等，筆者所受的運動傷害還算輕微。但每次因傷痛而休息的時間都超過一個月，這絕對是得不償失的練習方法，正是有這種想法，才決然從不同的途徑去了解自己熱愛的武術。

在過去的日子裡，筆者透過學習現代運動科學，發現傳統武術有很多現代運動科學的理論，但由於缺乏將兩者進行對比，這令現代人覺得傳統武術是古老的產物。筆者希望盡自己的努力，用所知所學向大家介紹傳統武術是跨越世代的文化產物，是一份前人送給我們的禮物。亦希望我們能將傳統武術承傳下去，將這份禮物送給下世代的人！

《莊子》一書中有「庖丁解牛」一則寓言。故事發生在戰國，當時一位庖丁（現代解作廚師）為魏國文惠君宰牛，文惠君見庖丁宰牛時，發出砉砉（形聲字，代表皮肉相離聲音）之聲，如音樂般動聽，手腳配合，動作迅速，有如舞蹈一樣。文惠君看後讚揚該庖丁神乎奇技。庖丁回覆文惠君，他喜好摸索事物的規律，規律就是道，令他可比一般人能得到更進一步的技術。開始宰牛時，就是見到一整隻牛，經過日積月累的宰牛過程，他現在即使不用眼睛，以感覺也能宰牛。

當中可以刀的耐用性為廚師的層次作一個準則：一位普通廚師一個月換一把刀，因為他們以刀砍牛的骨頭，刀骨相交，刀鋒很快便變鈍；一位優秀的庖丁一年換一把刀，因為他們用刀割牛肉，肉比骨較軟，所以他們的刀較耐用；而該位庖丁的刀已用了 19 年，宰殺過千頭牛，而刀鋒就如新的一樣。原因是他宰牛時刀鋒落在牛骨與骨之間的骨膜縫隙中，而這些縫隙很薄，他非常清楚牛的所有骨骼、肌肉、筋膜位置，令到對刀的傷害減少。所以，他的刀用了 19 年仍如新的一樣。此外，他對自己的身體結構亦非常熟悉，所以在宰牛時，庖丁對應牛的動作也是最省時省力的，「手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踦」，猶如舞蹈一樣優美，「合於桑林之舞，乃中經首之會」。

另外四字成語「肱股之臣」中肱與股就是肱骨與股骨的意思，這成語解作輔助君王的重要大臣。從這成語中也可看到中國自古對大自然及自己身體結構已有一定的認識。

現代人學習傳統武術，很多時從技擊角度出發，但忘了傳統武術中還有一門技藝，就是中醫外科——骨科。中醫骨科歷史悠久，從《黃帝內經》開始到清朝的《醫宗金鑑·正骨心法要旨》，已不斷記載治療身體筋骨的方法。在很多傳統武術的拳譜中，亦會有不同的跌打治療方法或秘方。筆者曾看過一段 80 年代英國 BBC 電台訪問洪拳宗師陳漢宗前輩的紀錄片，片中除了能看到陳前輩的技藝外，亦有介紹陳前輩對病人進行針灸跌打等醫術。在《逝去的武林》一書中，亦提到主人翁李仲軒先生拿一貼膏藥與師叔伯相認一幕。在隨危鳳池老師習太極梅花螳螂拳時，亦見過危老師手抄師公郝斌的拳譜中，有數帖中醫外傷及內傷藥方。由此可見，以往傳統武術前輩們對中醫外科已有一定程度的認識。

不知何時開始，傳統武術有句說話：「未學出拳，先學扎馬；未學功夫，先學跌打。」從這句說話中可看到，練習傳統武術需要對身體有一定程度的認識。但現代很多練習傳統武術的人，並無學習中醫外科，不了解自己的身體結構，只以老師前輩們的教導為參考，並未了解箇中原理。而現代的解剖學正可解決很多習武上的疑難，有助習武者除了更深入了解傳統武術外，亦可對自身有更深的認識。

以下向大家簡介一些人體常用的骨骼、關節與肌肉，希望有助有志人士從中得到幫助。

骨骼、肌肉與關節

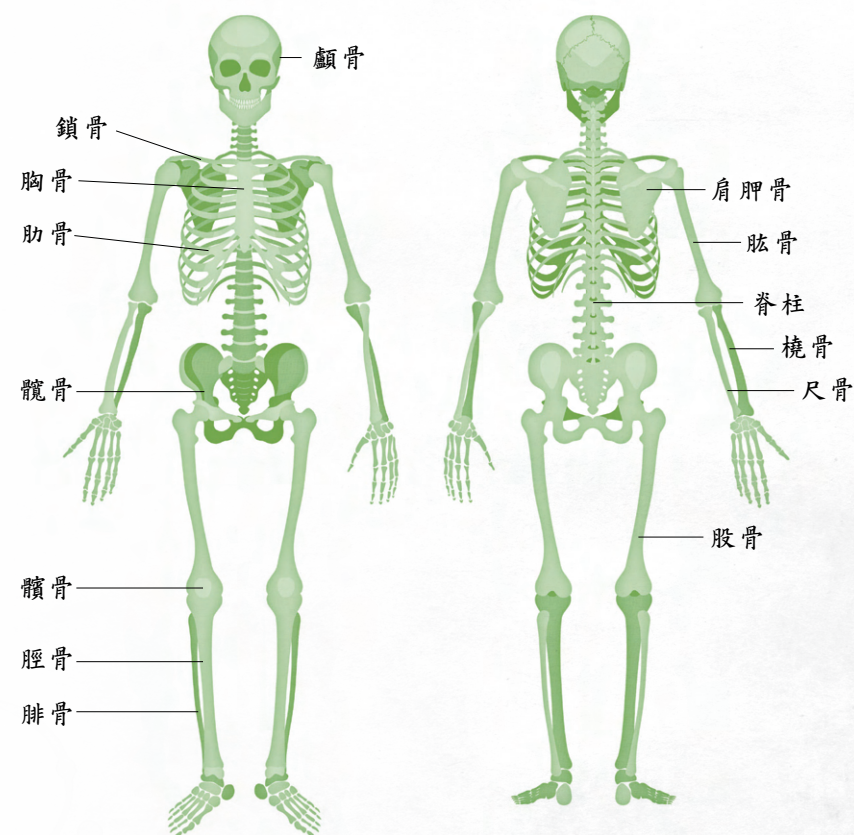
我們的身體有 206 塊骨骼，600 多塊肌肉，合共超過 200 個關節。我們能夠活動亦是因為這些骨骼、關節及肌肉的相互作用。危鳳池老師常說師公郝斌在教拳時說：「路歪了！」又或說：「勁口不對！」在孫德龍師伯教導時，亦曾對筆者說過：「勁路不對！」當時筆者問過危老師及孫師伯甚麼是「路歪了」，甚麼是「勁路不對」？危老師回答就說是動作不對，孫師伯則乾脆做一次動作給筆者看，筆者看不明，他再做一次，再看不明，

他則坐回一邊看著筆者，待筆者不停做該動作，直至他覺得做對了，才再深化教該動作或教下一個動作。但筆者常懷疑甚麼是對的動作？甚麼是錯的動作？我們可從哪方面去尋找？直至接觸了解剖生理學，筆者才開始了解到甚麼是對、甚麼是錯。

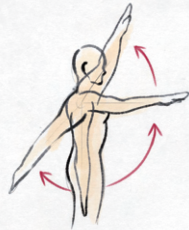
骨骼

我們的骨骼是支撐保護我們人體的支架，承擔起全身的重量，及與附在骨骼上的肌肉以槓桿原理形成不同的動作。

以下簡單介紹我們身體的骨骼。



肩關節：



肩後伸／前屈



肩內收／外展



肩水平前屈／後伸

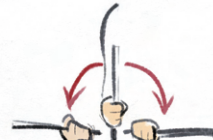


肩外旋／內旋

肘關節：



肘屈曲／伸展



肘旋後／旋前

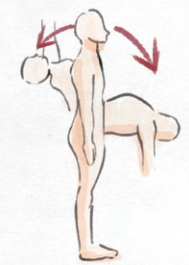


腕屈曲／伸展



橈側偏／尺側偏

腰椎：



腰椎後伸／前屈



腰椎側彎

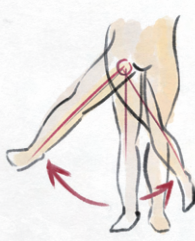


腰椎旋轉

髖關節：



髖伸展／屈曲

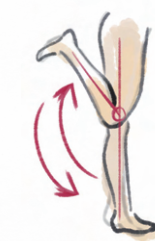


髖外展／內收



髖外旋／內旋

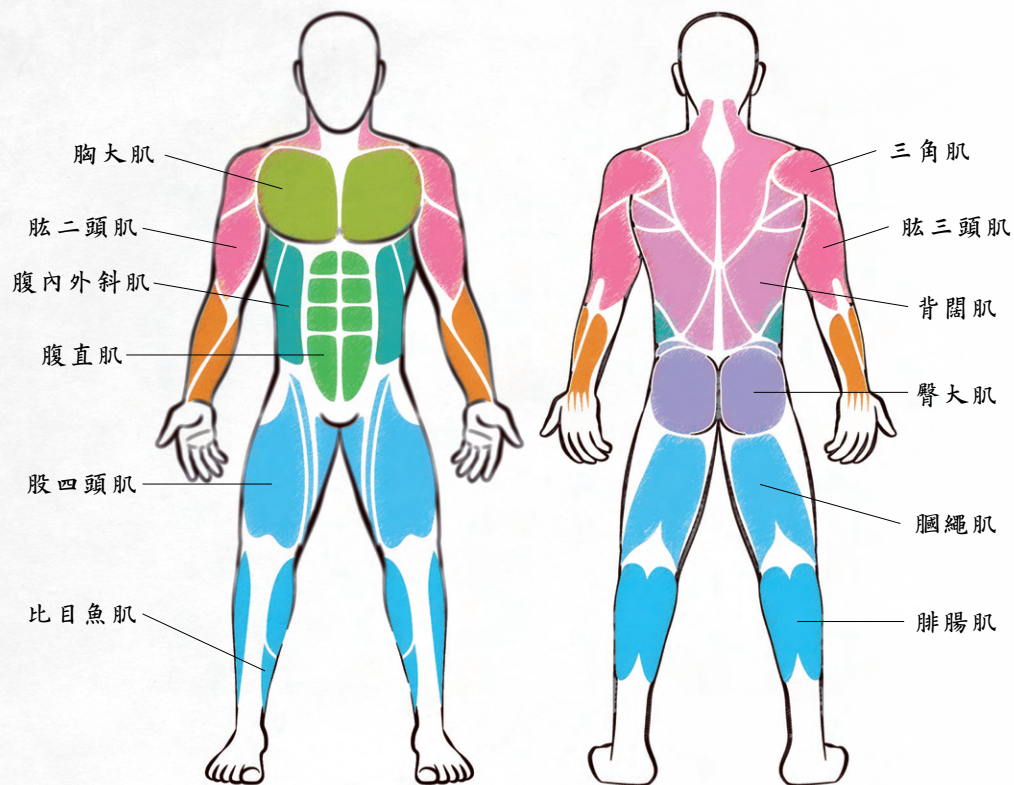
膝關節：



膝屈曲／伸展

常用的關節

名稱	位置	動作參考值	對應武術動作
肩關節	由肱骨頭與肩胛骨的關節盂構成，是球窩狀關節。它有屈、伸、收、展、旋轉及環轉的功能。	前屈：手臂向前舉起，約 135-170 度。 後伸：手臂貼著身側向後抬，約 40 度。 外展：手臂由身側平舉，約 90 度。 內收：手臂以手伸直觸摸對側的腿部，約 20-40 度。 水平後伸：手臂由身側平舉，向後伸，約 0-10 度。 水平前屈：手臂由身側平舉，向前屈，約 135 度。 內旋：上臂貼身側，前臂提起令肘關節彎成 90 度，以掌心摸腹部，就是內旋，角度約 70-90 度。 外旋：與內旋相反方向，約 70 度。	手臂的屈伸及旋轉動作，招式如直拳、勾拳、崩捶、拋捶、掛捶、扱捶、劈捶、十字分金及輪臂等動作。
肘關節	肱骨與橈骨和尺骨（即上臂與下臂）的關節。	屈曲：彎曲前臂以拇指觸摸肩，約 135-150 度。 伸展：上臂與前臂伸直，呈一條直線的時候，就是 0 度。 旋前（內翻）：上臂貼緊身側，掌心向內，旋轉前臂令手心向下，約 80-90 度。 旋後（外翻）：和旋前相反，讓手心向上，約 75-80 度。	前臂屈伸、內外旋動作，招式如直拳、勾拳、收拳、崩捶、捎捶、美人照鏡、攪雀尾、伏手、攤手及轉掌等動作。



上身肌肉群

名稱	位置	功能	對應武術動作
三角肌 (Deltoid)	肩部位置，三角肌分前中後三角肌，每組功能也不一樣。 前：鎖骨 > 肱骨 中：肩峰 > 肱骨 後：肩胛棘 > 肱骨	前：肩膊屈曲、內旋及水平內收 中：肩膊外展 後：肩膊伸展、外旋及水平外展	大部分手臂相關的動作，如輪臂、劈捶、劈掌、掛捶、搗捶等。
肱二頭肌 (Biceps brachii)	上臂前方位置，肩關節上緣與肩胛喙突 > 橈骨。	手肘屈曲、前臂內旋	手肘由直到屈的動作，如收拳、伏手、內封及鈎手等。

肱三頭肌 (Triceps brachii)	上臂後方位置，肩胛骨，上半肱骨與下半肱骨 > 肘關節。	手肘伸直	手臂由曲到直的動作，如直捶、下封、三展手、插捶及標指等
胸大肌 (Pectoralis major)	上半身前方位置，鎖骨與胸骨 > 肱骨。	肩膊內收及內旋	大部分向前或內收的動作，如直捶、搗捶、圈捶及勾捶等。
腹直肌 (Rectus abdominis)	上半身下方連接下半身位置，盆骨至胸骨。	軀幹屈曲	俯身下彎及鞏固身體。
腹內/外斜肌 (Internal/External Oblique abdominis)	上半身下方左右位置，盆骨 > 肋骨。	軀幹旋轉及軀幹側屈	轉腰的動作，如摔、腰斬及雲手等。
斜方肌 (Trapezius)	上半身後方上方位置，分上中下，由左右 2 邊三角形形成一個斜方四邊型。 上：枕骨乳突 > 鎖骨後位置 中：頸與胸椎 > 肩胛骨 下：胸椎 > 肩胛骨	上：肩胛上舉、頸伸 中：肩胛內收、上旋 下：肩胛下壓、上旋	手部向上推舉的動作，如上格、霸王舉鼎、童子拜觀音、斜飛勢、白鶴亮翅、提手上勢、拋捶等。
背闊肌 (Latissimus dorsi)	上半身後方中間至下方位置，脊柱下部 > 肱骨。	肩膊伸展、肩膊內收及肩膊內旋	大部分的手部攻擊動作，如搗捶、頓肘、穿掌等。
豎直肌群 (Erector spinae)	附於脊柱的不同部分，由骶骨伸延至頸椎。	鞏固脊柱	鞏固全身，保持身體平衡。



傳統武術的基本體能訓練

傳統武術有很多的練功器材，在春秋戰國時代已經在軍中舉行「拓關」與「扛鼎」活動。「拓關」與「扛鼎」是古代軍中很盛行的運動項目，「拓關」是舉起城門的木栓；「扛鼎」即是以雙手握鼎兩邊的耳將鼎舉起，兩者如現在的舉重一樣，顯示力量的強大。（鼎的外形兩耳三腳，除了是古代的一種煮食工具外，亦是一種祭器，在現代寺廟中常見上香的香爐就是鼎。）在《史記·卷七·項羽本紀》有言：「籍長八尺餘，力能扛鼎，才氣過人。」意指項羽的力量很強大；在《新唐書·選舉志》亦記載：「又有武舉……翹關、負重、身材之選。翹關¹¹，長丈七尺，徑三寸半，凡十舉後，手持關距，出處無過一尺，負重者，負米五斛，行二十步，皆為中第。」從中可看出自古已有負重練習，隨著時代的發展，練習負重的器材推陳出新，古人亦製作出如石鎖、石擔、鐵環及沙袋等器材進行練習。

現代的運動科學已計算出，在進行器材練習時不同的重量及次數，會鍛煉出不同的肌肉模式。若進行較大的負重練習時，由於負重較大，關節使用的角度會較少，主要運動肌肉的中段，槓桿力較短，練出的肌肉較為發達；如以較輕的負重練習，由於關節使用度會大些，可運動肌肉的前端及末端，形成槓桿力較長，可練習肌肉的長度；如利用重及長的兵器（如大杆及長槍等），這是一種高級的練法，原因是練習時牽涉的肌肉較多，包括一些深層肌肉，如沒有相對的肌力及筋骨強度去練習，很容易會受傷。而以大杆或長槍練習時，由於器材較重及槓桿力較長，有助加強肌肉的長

度及密度，如這些器材有韌性，在發力後會產生有回彈力，可練習身體的整體性。

在現代運動中，大家常見用啞鈴、桿鈴、壺鈴、棒鈴、重力球及沙袋等器材進行負重訓練，其實在傳統武術中也有相似的訓練，只是所用器材有所不同，如石鎖、石球、銅環、沙袋及兵器等。但古器材及兵器在現代並不容易尋找，即使找到也未必符合重量。但現代運動器材製作商已產生不同形狀及重量以供大眾選擇，價錢相宜，方便購買，我們可利用現代的運動器材取代。以下介紹一些現時市面常見的器材：

壺鈴 (Kettlebell) ——類似傳統武術練習的石鎖，現代壺鈴以鋼或鐵鑄製而成。自 19 世紀開始在西方開始流行，用作訓練及表演項目，我們可選擇合適的壺鈴為石鎖的替代品。

藥球 (Medicine ball) ——又有稱重力球，起源自古波斯，初期是摔跤手們以沙石填充布袋以作訓練，後來古希臘有醫生利用沙石填充動物皮幫助病人復健，故名作藥球。藥球與石球形狀相若，也可以此替代。

棒鈴 (Clubbell) ——棒鈴源自印度，是近年新興的運動器材。古時印度摔跤手利用木製的棒鈴練習，加強身體的力量、敏捷度及平衡感。到現代棒鈴已由鐵鑄製，可取代傳統短重兵器的器械練習。

以下簡介一些傳統武術的徒手及與現代運動器材結合的訓練動作：

¹¹ 翹關：古代武舉考試的名稱，參考者手握一支木棍，該木棍長一丈七尺（現代計算約 5 米），直徑三寸半（現代計算約 9 厘米），雙手距離不過一尺，能舉起十次為合格。

武術的基本體能訓練動作

動作類型	動作名稱	動作要領	鍛煉肌肉
徒手訓練	掌上壓（又稱伏地挺身，古稱鐵牛耕地）	1. 俯身，面向地下，雙手伸直撐地，背部與腳伸直 2. 雙手屈曲至 90 度或以下 3. 回復動作 1	胸大肌、三頭肌、前三角肌、背闊肌、腹直肌
	垂直跳（古稱跳躍法）	1. 蹲下，雙手放兩身側 2. 雙腳發力向上跳，雙手同時向上提起 3. 落下回復蹲下狀態	臀大肌、股四頭肌、豎直肌群、後大腿肌群、比目魚肌、腓腸肌
	靠牆深蹲（古稱馬步站樁、四平馬、騎馬式）	臀部靠牆，雙腳左右平行分開，腳尖向前，慢慢蹲下，雙腳屈曲成 60-90 度（因應個人能力），膝蓋不過腳尖，雙腳尖與膝蓋同一方向。（如圖 1）	臀大肌、股四頭肌、後大腿肌群
器械訓練	拋捶	1. 雙腳左右平行分開站立，與肩等寬，雙腳慢慢蹲下，屈曲約 60-90 度（因應個人能力），左手放在胸前，右手握著壺鈴在身前（如圖 2） 2. 雙腳站直，同時右手拳背向前方提起至肩平（如圖 3） 3. 回復動作 1 4. 左右交替練習	三角肌、胸大肌、斜方肌、臀大肌、股四頭肌、後大腿肌群
	上勾捶	1. 雙腳左前右後微曲站立，左手放在胸前，右手微曲握著壺鈴，右手放在右腹位置（如圖 4） 2. 右手向上提起至下頷高度（如圖 5） 3. 回復動作 1 4. 左右交替練習	三角肌、胸大肌

器械訓練	直捶	1. 雙腳左前右後微曲站立，左手放在胸前，右手屈曲握著壺鈴，拳面向上，右手放在胸前位置（如圖 6） 2. 左腳口踏前半步，右手握壺鈴伸直（如圖 7） 3. 回復動作 1 4. 左右交替練習	胸大肌、前三角肌、三頭肌
	鞭捶	1. 雙腳左右分開站立，與肩等寬，雙腳微曲，俯身約 60 度，腰部保持挺直，左手放在胸前，右手微曲握著壺鈴在身前（如圖 8） 2. 右手從後方提起（如圖 9） 3. 回復動作 1 4. 左右手交替練習	三角肌
	弓步蹲	1. 右手握著壺鈴，雙腳左前右後分開（約 3 腳掌位置），重心在前腳，前腳腳掌貼地，後腳腳跟離地（如圖 10） 2. 前腳蹲下約 90 度，留意前腳膝蓋不可過腳尖（如圖 11） 3. 右腳伸直，回復動作 1 4. 左右腳交替練習	臀大肌、髂腰肌、股四頭肌、後大腿肌群、大腿內收肌群、腓腸肌及比目魚肌
	跨步轉腰	1. 雙手屈曲約 90 度，手抱著壺鈴或藥球，雙腳站立（如圖 12） 2. 右腳踏前約 3 腳掌位置，腰向右轉（如圖 13） 3. 左腳踏前，腰向左轉（如圖 14） 4. 重複行走	腹直肌、腹內斜肌、腹外斜肌、臀大肌、髂腰肌、四頭肌、後大腿肌群、腓腸肌及比目魚肌

靠牆深蹲



動作示範：李綽穎

圖 1

上勾捶



圖 4



圖 5

拋捶

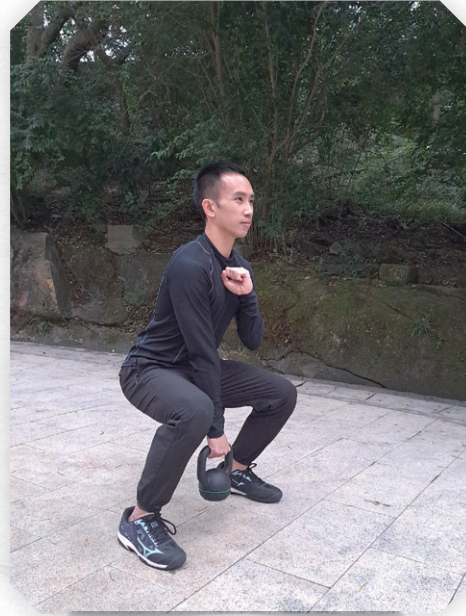


圖 2



圖 3

直捶



圖 6



圖 7



武術

跨世代的文化禮物

作者：譚悅能
編輯：Margaret
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
(886) 2-8227-5988
<http://www.namode.com>

出版日期：2023年7月
圖書分類：文娛體育
ISBN：978-988-8822-75-1
定價：港幣128元正／新台幣510元正



「禮、樂、射、御、書、數」六藝是古代君子的必修科目，以現代教育的眼光來看，當中「禮」、「樂」是德育，「射」、「御」是體育，「書」、「數」便是智育。

在戰爭頻繁的時代，古人透過學習「御」、「射」增加體能，令自己成為一個對國家有用的人。而於現代社會，先進的大腦科學研究發現，適當有效的體育訓練不僅能提升體能，更能增加記憶力、大腦活動等，甚至能改善情緒病。而中國傳統武術正是一項有效的體育運動。

現代技擊運動發展迅速，不論在觀感及訓練上，都給大眾緊張刺激、熱血沸騰的效果。相對來說，卻有人認為中國傳統武術是守舊過時的。

本書嘗試從中國傳統的思想、風俗、歷史及軍事訓練等方面來探討傳統武術，並融入現代運動科學知識及現代社會價值，希望從不同角度向讀者展現傳統武術的豐富世界，令大眾知道中國傳統武術是前人留給我們現代人的一份重要文化禮物。



ISBN 978-988-8822-75-1



9 789888 822751 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：文娛體育

定價：港幣 128 元正 / 新台幣 510 圓正