



馮燊均國學基金會
「五學並舉」之武藝校園計劃
《武藝操笈要》

武藝操口訣

敬禮（一個八拍）

起勢

1、開步撐掌（二個八拍）

2、弓步劈掌（二個八拍）

3、左右衝拳（二個八拍）

4、四平馬平肘（二個八拍）

5、提腿側衝拳（二個八拍）

6、卸馬拉弓（二個八拍）

7、架擋踢腳（二個八拍）

8、跳步砸拳（二個八拍）

9、調息放鬆（四個八拍）

收勢

敬禮（一個八拍）

武藝操笈要

抱拳禮：

中國是禮儀之邦，中國的體育必伴隨著禮，這也是中國體育與西方體育的主要區別。《論語八佾》：「子曰：君子無所爭，必也射乎！揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」體育是一種競爭，在中國文化下的競爭，是先行禮，表示承讓，尊重對方，然後才儘情表現自己。競爭完畢以後，無論輸贏，再行禮，贏者表示承讓，輸者表示佩服。和樂融融，這就是君子之爭。學藝先學德，必先學中國體育君子之爭的精神。要以武德禮節培養以禮待人，尊師重道的品德，培養正氣。

抱拳禮源於周代的揖禮。當前用於武藝的抱拳禮。左掌右拳，合於胸前。展露習武之人的剛陽正氣，威武豪邁。有別於一般抱拳寒暄。抱拳禮長幼有序，平輩之間，立正行禮；向長輩行禮，須加上彎腰鞠躬。從小學習，可以培養青少年尊師敬長的良好態度。

起勢：培養精氣神，有助提升精神狀態及儀態。

一、開步撐掌：

是武術中雙手向兩邊發力外撐的掌法；有由內向外尋求突破的意境，常練習有助提升勇敢自信的武術精神。促進眼部、頸部、手指、前臂肌肉和手部筋絡的健康；增強橫向方位感知能力，提升協調能力，改善不良姿勢。

二、弓步劈掌：

是武術中由上往下掄臂發力的掌法；有勢如破竹的劈勢，常練習有助提升堅毅不屈的武術精神。促進眼部、頸部、肩部和大腿肌肉的健康；增強前方斜向方位感知能力，提升協調能力，改善不良姿勢。

三、左右衝拳：

是武術中最常見的向前發力的基本練習拳法，常用於連環拳法中；常練習有助提升勇往向前的武術精神。促進眼部、頸部、肩部和腰部肌肉的健康；增強手部力量，增強橫向方位感知能力，提升協調能力，改善不良姿勢。



馮燦均國學基金會

「五學並舉」之武藝校園計劃

《武藝操笈要》

四、四平馬平肘：

是武術中常見的肘法；在半轉身四平馬步的練習中，體會身軀在任何時候都要穩住自己的重心的重要性，領會思想守中居正的意境，常練習有助提升正義守信的武術精神。促進眼部、頸部、肩部、背部和腿部肌肉的健康；調整胸部肌肉力的平衡，提高心肺功能，增強後方位感知能力，提升協調能力，改善不良姿勢。

五、提腿側衝拳：

此姿勢常見於應用兵器的時候，如劍、紅櫻槍等。在單腳站立的動作中，領會武藝中攻守兼備的意義，常練習有助提升積極開拓的武術精神。促進眼部、頸部、肩部和腿部肌肉的健康；提升平衡力和協調能力，改善不良姿勢。

六、卸馬拉弓：

此式正如其名，是拉弓射箭的動作。學習武藝中以退為進的智慧，領會蓄勢待發的意境，常練習有助提升頑強鬥志的武術精神。促進眼部、頸部、肩部，背部和腿部肌肉的健康；調整胸部肌肉力的平衡，提高心肺功能，增強後斜方位感知能力，提升協調能力，改善不良姿勢。

七、架擋踢腳：

此式常在女子防身自衛術中出現，關鍵在架擋之勢；踢腳出自武術中常見的彈腿動作；學習聲東擊西，指上打下的智慧；常練習有助提升機智勇敢的武術精神。促進眼部、頸部、肩部，背部和腿部肌肉的健康；增強前方位感知能力，提升平衡力和協調能力，改善不良姿勢。

八、跳步砸拳：

砸拳動作常見於南方拳種。用整體發勁聚在雙臂，以上往下，勢不可擋；常練習有助提升全力以赴、堅持到底的武術精神。有助促進眼部、頸部、肩部，背部和腿部肌肉的健康；提高心肺功能，增強手部和腿部力量，提升協調能力，改善不良姿勢。

九、調息放鬆：

是中國導引氣功中養生保健動作，學習用動作引導呼吸調息放鬆，並領悟如何應用在日常生活中保持平靜心境，常練習有助於心智覺悟，提升生活品質。

《武藝操笈要》第一版《完》

作者：中國武術國際學院院長、武藝校園計劃項目總監 黃宇帆