

中华传统文化普及丛书

中国武术浅话

北京尚达德国际文化发展中心 组编
宋雅树 编著





中华传统文化普及丛书

中国武术浅话

三喜题



北京尚达德国际文化发展中心 组编

宋雅树 编著



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中国武术浅话 / 北京尚达德国际文化发展中心组编; 宋雅树编著. — 北京: 中国人民大学出版社, 2017.5

(中华传统文化普及丛书)

ISBN 978-7-300-23519-6

I. ①中… II. ①北… ②宋… III. ①武术 - 中国 - 通俗读物 IV. ①G852-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第252390号

中华传统文化普及丛书

中国武术浅话

北京尚达德国际文化发展中心 组编

宋雅树 编著

Zhongguo Wushu Qianhua

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

规 格 185mm × 260mm 16开本

印 张 6

字 数 90 000

邮政编码 100080

010-62511770 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

定 价 28.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

本书个别图片来自网络, 无法联系作者, 敬请作者见到本书后, 及时与我们联系, 以便编著方按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

中华传统文化普及丛书

顾问：滕 纯 郑增仪

总策划：韦美秋

专家委员会（以姓氏笔画为序）：

王 南 王 鹏 王天明 王玉民

叶 涛 汉 风 李晓丹 李墨卿

刘元刚 孙燕南 杨 秀 肖三喜

吴望如 张 健 张 践 赵世民

祖秋阳 段 梅 贺 阳 高春明

郭书春 唐 玲 彭 珂 程 风

普颖华 翟双庆 磨东园

编委会（以姓氏笔画为序）：

于 跃 牛 彤 王 宇 韦开原

韦美秋 史 芳 刘涵沁 孙成义

李美慧 杨盛美 宋 蕾 宋雅树

张 习 高春明 钱 莉 覃婷婷

总 序

感谢“中华传统文化普及丛书”的出版！它以历史巨人的眼光俯视古今，这对于振兴中华、古为今用是功不可没的。

本套丛书包蕴广博、涉猎天下。

首先，历史是一面宝鉴，它以独特的真实照耀古今，从而清晰地记录了人类的文明。

中华文明历经数千载，以德风化育子孙，高度认可人类文明的血缘性。以“孝亲敬贤”为核心的民俗，流成永恒的智慧清泉，润泽着后人的心田。

中华文明世代相传，骨肉亲情诞生了仁德的孝亲制度，使中国成为礼仪之邦，友善外交也在历代传承不断。今日中国“一带一路”的外交国策不也充满了我们与邻邦之间互助、友爱的仁德之善吗？

当科技文明的新潮涌来时，人人皆知上有天文，世用医道，农田城建，数据运算，何处不“工匠”？本套丛书溯本追源，力述大国工匠的初心，向今人展示中华科技成就的璀璨，弘扬科技创造，鼓舞万众创新，以实事求是的精神推动社会生产力的发展。

中华民族是龙的传人，早在中华文明的摇篮期就孕育了“美丽中国梦”。在先祖博弈大自然时，就出现了原始文化群体。既有夸父逐日之神，也有女娲补天之圣。古人在希望与奋斗中，唤起人类生存的能量，充满了胜利与光明。这不正是民族自信的理想之光么？

“天行健，君子以自强不息”的积极精神引导着“中国模式”的当代实践，正是“美丽中国梦”的千古传薪！

自信与创新是“梦”之真魂。中国汉字、文学、书法、绘画、音乐等，也都在承前启后，以百花盛开之势，铸魂“中国梦”。

春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，先哲们各有经典问世，成就了中华信仰文明——儒、道、兵、法等家，后有佛教传入，皆为中华信仰及思想之根。

人民是历史的主人，中华文化是中华各族人民共同创造的。纵观历史，不忘初心，继续前进。感谢各位专家奉献各自的智慧，普及中华传统文化的精华，造福读者。感谢编委们历尽辛劳，使群英荟萃，各显其能。



本套丛书尊重历史，古为今用；内容丰富，深入浅出。有信仰经典之正，有文韬武略之本，有科技百花之丰，有人文艺术之富，“正本丰富”可谓本套丛书的编写风格。

祝愿读者在“中华传统文化普及丛书”中，取用所需，传播社会，在世界文明的海洋中远航，使中华芬芳香满世界。

普颖华

编写说明

中国是四大文明古国之一，我们的祖先创造了辉煌而丰富的文化，无论是文学艺术还是科学技术，其文明成果至今都令世人惊叹不已。英国著名历史学家汤因比曾经说过：“世界的未来在中国，人类的出路在于中国文明。”中华民族数千年来积累的灿烂文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，是中华民族生生不息、发展壮大的丰富滋养，亦是我們取之不尽、用之不竭的思想宝库。

让广大青少年在轻松愉悦的阅读中获得传统文化的滋养，以此逐渐培养他们对中华优秀传统文化的自信心、敬畏心，为未来国家的主人们奠定创新的基石，这是我们的夙愿。为了让读者尤其是广大青少年能有机会较为系统地了解璀璨的中华文明，感受中华民族文化内涵的博大精深，我们特邀数十位相关领域的权威专家、学者为指导，编写了这套“中华优秀传统文化普及丛书”。

本套丛书包括《中国思想浅话》《中国汉字浅话》《中国医学浅话》《中国武术浅话》《中国文学浅话》《中国绘画浅话》《中国书法浅话》《中国建筑浅话》《中国音乐浅话》《中国民俗浅话》《中国服饰浅话》《中国茶文化浅话》《中国算学浅话》《中国天文浅话》，共十四部。每一部都深入浅出地展现了中华优秀传统文化的一个方面，总体上每一部又都是一个基本完整的文化体系。当然，中华文化源远流长、广博丰富，本套丛书无法面面俱到，更因篇幅所限，亦不能将所涉及的各文化体系之点与面一一尽述。

本套丛书以全新的视角诠释经典，力图将厚重的中华优秀传统文化宝藏以浅显、轻松、生动的方式呈现出来，既化繁为简，寓教于乐，也传递了知识，同时还避免了枯燥乏味的说教和令人望而生畏的精深阐释。为增强本套丛书的知识性与趣味性，本套丛书还在正文中穿插了知识链接、延伸阅读等小栏目，尽可能给予读者更丰富的视角和看点。为更直观地展示中华文化的伟大，本套丛书精选了大量精美的图片，包括人物画像、文物照片、山川风光、复原图、故事漫画等，既是文本内容的补充，也是文本内容的延伸，图文并茂，共同凸显中华文化各个方面的历史底蕴、深厚内涵，既充分照顾



了现代读者的阅读习惯，又给读者带来了审美享受与精神熏陶。

文化是一个极广泛的概念，一直在发展充实，它多元多面、错综复杂。本套丛书力求通过生动活泼的文字、精美丰富的图片、精致而富有内涵的版面设计，以及富有意蕴的水墨风格的装帧等多种要素的结合，将中华优秀传统文化中璀璨辉煌的诸多方面立体地呈现在读者面前。希望读者能够在轻松阅读的同时，从新视角、新层面了解、认识中华优秀传统文化，增强文化自信；同时启迪思考，推动我们中华优秀传统文化的传承、复兴和创新发展。

前言

在辽阔的华夏大地上，文明的火种已经传承了五千余年。在这漫长的历史长河中，中国武术就像一道绚丽的彩虹，横空出世。中国武术源远流长、博大精深，具有健体防身、育心启智等作用，被称为中国四大国粹之一。

近百年来，更有无数的武侠小说给武术蒙上了神秘的色彩，让人产生很多疑惑。中华武术源远流长，到底源于何处？博大精深，精深在哪里？翻开本书，你将会看到原始武术向新时代武术过渡的篇章，此外本书还将为你揭开那些流传已久的秘密。

少林、武当、峨眉这享誉武林的三大门派究竟为何为世人所称道？太极拳为何能够得到大家的一致认可？“内三合、外三合”的形意拳和身似游龙的八卦掌有何特色？咏春拳为何能在近代大放异彩？那些耳熟能详的十八般兵器又各具什么特色？传说中的武林高手能登萍渡水、一掌断金，这一身高深莫测的功夫真的存在吗？神乎其神的点穴术在现实生活中是否真正存在，又是否真的能够制敌于无形？中国武术有太多的神秘之处，吸引着人们去关注、去探索。此书用一段段有趣的史实和故事，带着你扬帆起航，在浩瀚的武术之海中，撷取最璀璨的珍珠。

目 录

第一章 从武说起 /1

一、武之源——蜕变的史诗 /1

（一）源于“人兽”相斗 /2

（二）源于战争 /2

二、武之义——因时而异 /4

（一）杀伐、暴力的武 /5

（二）“文化”的武术 /6

三、武之魂——武德 /7

四、武之功——武术的功用 /8

（一）健体防身 /8

（二）育心 /10

（三）知礼习礼 /11

（四）启智 /11



第二章 传统武术门派 /12

一、闻名中外的少林派 /12

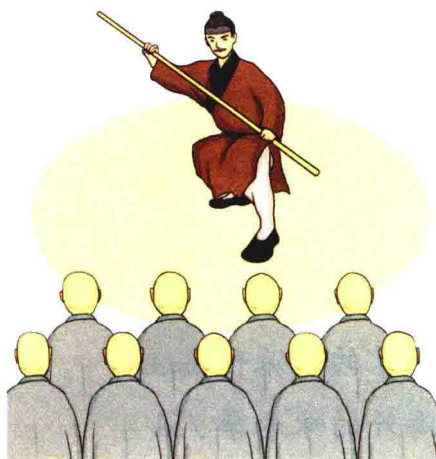
（一）少林武术的起源 /13

（二）少林寺的壮大 /16

（三）少林派的拳种体系 /19

（四）今日之少林 /20

二、以柔克刚的武当派 /22



- (一) 武当派的特点 /23
- (二) 武当派创始人——张三丰 /23
- (三) 武当派的重要传承人——张松溪 /25

三、闻名遐迩的峨眉派 /27

- (一) 带有女性色彩的峨眉派 /27
- (二) 峨眉武术的体系 /29
- (三) 峨眉派的发展脉络 /30



第三章 丰富多彩的武术拳种 /32

一、刚柔相济的太极拳 /32

- (一) 太极拳的秘密 /32
- (二) 太极拳的拳理 /34
- (三) 太极拳的源流 /35
- (四) 太极拳的流派简介 /36
- (五) 太极拳之用 /40



二、形神兼备的形意拳 /42

- (一) 何为形意拳 /42
- (二) 形意拳的特点 /44
- (三) 形意拳的拳理 /45
- (四) 形意拳的流派简介 /46



三、变化莫测的八卦掌 /49

- (一) 八卦掌的起源 /49
- (二) 何为八卦掌 /50
- (三) 八卦掌的流派传承 /51

四、名扬海外的咏春拳 /51

(一) 咏春拳的源流 /51

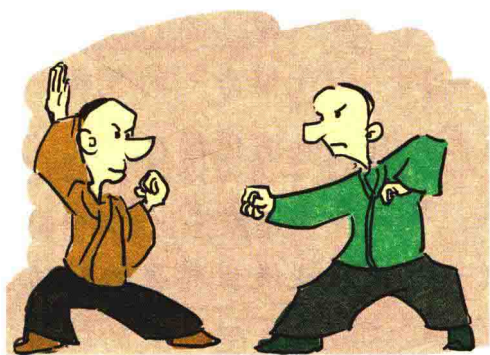
(二) 咏春拳的特点 /54

(三) 咏春拳的拳理 /55

五、五花八门的武术命名 /57

(一) 哲学化的命名方式 /57

(二) 其他命名方式 /57



第四章 各具特色的十八般兵器 /59

一、百兵之帅——刀 /60

(一) 为何称刀是“百兵之帅” /60

(二) 神秘的青龙偃月刀 /60

(三) 集技击与表演为一体的刀 /62

二、百兵之王——枪 /62

(一) 为何称枪是“百兵之王” /63

(二) 从俗语中一窥枪的用法 /63

三、百刃之君——剑 /63

(一) 为何称剑为“百刃之君” /64

(二) 繁复飘逸的剑招 /65

四、百兵之首——棍 /65

(一) 棍术的起源 /65

(二) 长短不一的棍 /66

(三) 为何称棍为“百兵之首” /66

五、其他兵器 /67



第五章 探秘武侠小说中的神秘武功 /72

一、神秘莫测的气功 /72

(一) “以气催力”的气功 /72

(二) 日趋表演化的硬气功 /73

二、踏雪无痕的轻功 /74

(一) 探秘武侠世界里的轻功 /74

(二) “飞檐走壁”式的轻功 /74

(三) 轻功的本质 /75

三、高深莫测的点穴术 /76

(一) 什么是点穴术 /76

(二) 神奇的点穴功能 /76

四、“不可貌相”的蛤蟆功 /77

五、放长击远的琵琶功 /77

(一) 何为琵琶功 /77

(二) 琵琶功的本质 /78



第六章 习武过程中亟须关注的问题 /79

一、习武内容之认识 /79

二、练拳问答 /80

三、武者必备的修行 /81

结语 /82

参考文献 /83

第一章 从武说起

中华武术是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵文化遗产，它具有悠久的历史，是中国传统文化的缩影之一。

武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。



一、武之源——蜕变的史诗

中华武术历史悠久，萌芽于原始社会，兴于先秦（时称武勇），盛于汉唐（时称武艺），成型于宋代（始称武术），在明末清初实现了大繁荣，谱写出了动人的诗篇。

关于“武术”一词，最早出现在南朝梁武帝之子萧统编辑的《昭明文选》中，书中记载：“偃闭武术，阐扬文令”，但当时的“武术”是泛指军事。至清初，“武术”一词开始被比较广泛地使用，此时“武术”这一名称才具有现在“武术”一词的含义；而到了民国之初，武术则有“国术”之称，1928年，中央国术馆正式将武术定名为“国术”；新中国成立后，“国术”又改回“武术”，此后一直以“武术”一词相称。



（一）源于“人兽”相斗

远古时期，人类在自然界面前极其渺小，凶猛残暴的野兽时刻威胁着人类的安全，为了生存，人类被迫与动物进行斗争。人们或者用石器砍、刺，或者用木棒敲击，或者用箭射击，总之，都是为了保护自己免受动物的侵害。

在兽强人弱的自然环境之中，人类获得生活资料（食物）的途径也主要是以狩猎为主。于是，在人兽相斗的过程中，人们逐渐形成了蹿蹦跳跃、翻滚躲闪、拳打脚踢等徒手的技击动作，以及运用石制、木制棍棒等工具



丁村人狩猎复原图（旧石器时代中期）

的技能，积累并总结了一些人兽搏斗的技能与经验，并应用到人与人之间的搏斗之中。因此可以说，人兽相斗是武术发展的萌芽。

《韩非子·五蠹》中说道：“人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇。”不仅描述了人少兽多的自然现象，也描绘出人类在禽兽虫蛇前柔弱的一面。

《淮南子·览冥训》记载：“往古之时……猛兽食颛（zhuān）民，鸷（zhì）鸟攫（jué）老弱。”《淮南子·本经训》中记载：“封豨、修蛇皆为民害。”可见远古时期的自然环境是多么的恶劣，人类无时无刻不在危险之中。



（二）源于战争

人与兽的争斗促使早期部分人类掌握了基本的搏杀技能，但要说真正意

义上的武术，则主要还是萌生于人与人的战争中。

随着远古部落的形成与发展，人们除了通过与自然界斗争来获取食物以外，人与人之间的争斗也越来越频繁。各部落之间逐渐形成了疆界意识，为了种族更好地生存与发展，各部落会出现伺机掠夺他人土地和财物的行为。而实现领土扩张与财物掠夺的主要途径就是战争。

只要是战争，就会有敌对的双方，就会有强弱之分。为获取战争的胜利，人们常常会采用最有效的技击手段击伤或杀死对方，使对方失去对抗能力。

《史记·五帝本纪》中记载，黄帝时，神农氏衰微，诸侯国（指部落）之间相互攻占厮杀，戕害天下百姓，而神农氏却没有足够的能力征讨他们。这时，轩辕（即黄帝）习干戈之事，传授部族有效的技击方法，打败炎帝与蚩尤，平息了战乱。相传黄帝在与蚩尤大战时，蚩尤部落制造了戈、矛、戟等各式各样的兵器，非常强大，但最后被黄帝、炎帝等数十个部落合力打败。由此可以看出，有效的技击在早期战争中显得尤为重要。基于这个原因，人们不断地从战争中吸取经验，并创造了一系列利于战争的冷兵器。

而在非战争时期，人们会将战场上实效性较强的击、刺、砍等动作进行编排，用于士兵训练或集体演练（武舞）。在某些时候，声势浩大的武舞（如同现代的军事演习）也同样能显示出极强的实战效果。在虞舜时代，有苗部落不服舜的领导，到处作乱。这时，禹就把战争中实用的技术进行了编排，让士兵持干戚（干：盾牌；戚：大斧）作舞，有苗部落被浩浩荡荡的场面震慑，终不敢再作乱。这种武舞的演练方式与我们当前的武术套路有着非常相似的一面，融技击与表演为一体。

不过，军队“武术”与我们平常所说的武术还是有本质区别的。明朝著名将领戚继光在《纪效新书》中就曾说道：两军交战，和校场中两人之间的武艺比较不是一回事。真正的战场是阵战，成百上千的士兵列队向前厮杀，对方的枪戳过来，我方的枪戳过去，敌人乱刀劈过来，我方乱刀劈回去，勇猛之人不能脱离队列单独向前，胆小之人也不能怯懦在后，要求所有人一起前进。士兵紧紧地挤在一起，脚碰着脚，肩挨着肩，连转动手脚的空间都没有，基本上不会出现武术套路中左右跳动的场景。一人如若回头，众人便会心生退兵的疑惑，一人即便转移一小步，也会导致军心的动摇（士兵会以为转移寸步是撤退的现象），根本不会出现武术套路中闪展腾挪的身法。

开大阵，对大敌，比场中较艺、擒捕小贼不同。堂堂之阵，千百人列队而前，勇者不得先，怯者不得后，丛枪戳来，丛枪戳去，乱刀砍来，乱杀还他，只是一齐拥进，转手皆难，焉能容得左右动跳？一人回头，大众同疑，一人转移寸步，大众亦要夺心，焉能容得或进或退？

——《纪效新书》



王还霆《台州大捷（戚继光抗倭）》油画

在连绵不断的战争中，比较成功的一击一刺一拳一腿逐渐被人模仿、传授、习练，战场上的搏斗经验不断得到总结和提炼，武术随之向实用化、规范化的方向发展，兵器和武艺也都有着较大程度的变化，武术体系逐步形成。

二、武之义——因时而异

远古时期，人兽相斗是出于人们的本能，是为了保护自己、为了生存所必须进行的斗争。而到了战争时期，武术就演变为获取战争胜利的手段。可见，不同时期的武术有着不同的内涵。