

中国读本



中国古代武术

任海著

中国武术是枚奇花异木，晶莹于人类智慧璀璨的远古时代，经过几千年的血与火的淬炼，终于在封建社会的晚期结出累累硕果。如今，这朵奇葩依然散发着它古老而神秘的魅力，并在国外有了一个家喻户晓的名字——中国功夫。

中国国际广播出版社

任海，男，1950年4月出生，山东省平原县人，1981年获北京体育学院教育学硕士学位，1988年在加拿大阿尔伯达大学获哲学博士学位。现任北京体育大学教授、博士生导师，国家体育总局体育科学研究所首席专家并兼任该所奥林匹克研究中心执行主任，中国体育科学学会理事会理事，体育社会科学学会副主任委员，国际奥委会奥林匹克研究中心研究理事会理事，国际比较体育学会执委。主编及作为主要作者完成的著作有：《奥林匹克运动》、《奥林匹克研究》、《奥林匹克运动百科全书》等。

中国读本

中国古代武术

任海 著

中国国际广播出版社

目 录

第一章 什么是武术	1
一 套路类武术	3
二 搏斗类武术	4
第二章 古代武术的演变过程	7
一 古代武术的萌芽（原始社会时期）	8
二 古代武术的发展（夏—隋唐五代）	12
三 古代武术的成熟（宋—清）	36
第三章 古代武术的一些主要内容	51
一 少林武术	52
二 内家拳	63
三 太极拳	67
四 形意拳	74
五 八卦掌	82
六 南拳	87
七 翻子拳	89
八 戳脚	91
九 象形拳	92

十 十八般武艺	99
第四章 古代武术的习练	105
一 武术功法	106
二 武术技法	119
三 武术学习	119
第五章 古代少数民族武术	131
一 北方民族武术	132
二 南方民族武术	137
第六章 武 德	143
一 武术的目的不是伤害对手，而是自卫	144
二 见义勇为，敢于斗争	146
三 尊重对手，光明磊落	147
四 自我克制，自我完善	150

第一章

什么是武术

在中华民族灿烂的古代文明史中，无数闪烁着中国各族人民智慧光辉的文化形式，如同浩瀚的银河中交相辉映的星斗，组成了绚丽多彩的中国古文化。中国古代武术就是其中璀璨的一颗明星。它深深地扎根在中国这块古老的土地上，随着中华民族的成长而发展，在 5000 年中国传统文化乳汁的哺育下，逐渐发展成一个丰富多彩、千姿百态的体系，成为古代中国特有的一种文化现象。中国古代武术不仅在世界体育史中是一个奇迹，与西方学者推崇备至的古希腊、古罗马的竞技运动相比毫不逊色，也是人类文明史中的一个杰作。它把攻防格斗与健身娱乐、身体运动与哲学道理结合得那样自然，那样完美，这在其他古代文明中是极为罕见的。

中国古代武术内容极其丰富，有各种各样的流派，千门万户各成体系。赤手空拳的武术套路已经使人目不暇接，那些千奇百怪的武术器械更让人眼花缭乱。今天，很少有人对中国武术一无所知，尽管人们对它的称呼各有不同，有的称它为“国术”，有的称它为“武艺”。在国外，它又有一个家喻户晓的名字——“中国功夫”。一提起中国古代武术，人们常常会联想到一个个充满传奇色彩的草莽英雄、绿林好汉，他们神奇的故事经过剑侠小说、武打影片的渲染，给中国武术披上了一层神秘的光环。中国古代武术究

竟包括哪些内容？它是怎样发展起来的？就是这本小册子要回答的问题。要想了解中国古代武术，我们首先应该知道现代武术是怎么一回事，那么，什么是现代武术呢？

现代武术是中国传统的民族体育，它由一系列格斗性的动作，如踢、打、摔、拿、刺、击所组成。它有以下两种基本形式。

一 套路类武术

当武术动作按照进攻和防守的规律和要求组编成序，就形成了人们所说的武术的套路运动。在现代武术中人们所练习的主要是一招一势相互连接，一搏一击相对固定的套路类武术，像人们所熟悉的二十四式简化太极拳、少年拳、初级长拳等都是套路类武术。套路运动已成为现代武术的主要内容，我们在武术比赛中看到的运动员们的精彩表演大部分都属于套路运动。套路类武术多种多样，不仅有徒手的各种拳术，还有持刀、枪、剑、棍等操练的器械套路，俗称“十八般兵器”；不仅有个人的单独演练，还有双人打斗的对练和多人进行的集体操练。说起器械武术，何止十八般兵器，在武术家魔术师般的手里，生产中和日常生活中各种离“武”有十万八千里的件件器物，都成了称心如意的武术器械。农民用来耕作的锄、铧、钁、铲就不用说了，就是放羊用的鞭杆、普普通通的板凳、病人用

的拐杖，甚至做买卖用的大杆秤，不但件件都是武器，而且件件都有套路。人们常用“化腐朽为神奇”来形容把一些平庸的东西变成稀世的珍品，这句话在中国武术中绝不是夸张之辞。

二 搏斗类武术

这是一种以击败对手为目的的直接格斗形式的武术。在这类武术形式的对抗中，双方凭借平时练就的功夫，不拘一格，斗智、斗勇、斗技，按照一定的规则克敌制胜。搏斗运动又分为散打、推手和短兵三种具体的对抗形式：赤手空拳，手脚并用，踢、打、摔、拿全面展开的，称为“散打”；双方手臂相接，只凭自己高超的手法，借对方进攻的劲，将对手推出而取胜的，称为“推手”；用藤、皮、棉做成的短兵器进行格斗的叫做“短兵”。

显然，武术的套路运动和搏斗运动之间有密切的关系，也有很多不同，这两种武术形式互相补充，共生共荣。

经过数千年的发展、演化，中华武术已经洋洋洒洒，蔚为大观。特别是套路武术，更是万紫千红，百花齐放，谁也说不清究竟有多少种类。光是拳术就有舒展灵活、快速有力的查拳、华拳；轻灵柔和、绵绵不断的太极拳；刚烈紧削、下盘稳固的南拳；洗练明快、气势兼雄的形意拳；摆扣走转、身移势变的八卦掌；发力刚脆、贴身近攻的八

极拳；大开大合、放长击远的通背拳；拳法密集、如连珠炮般的翻子拳；猛劈硬挂、击长兼短的劈挂拳；以腿为主、变化多端的戳脚；朴实无华、攻坚打硬的少林拳；翻滚跌扑、身法莫测的地趟拳；拟形状物、妙趣横生的象形拳等等。表一概括了中国现代武术的基本内容。

表一 武术分类表

类别	内 容	说 明
套 路 类	拳术项目 长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、翻子拳、地趟拳、劈挂拳、螳螂拳、八极拳、猴拳、醉拳、华拳、花拳、鹰爪拳、绵拳、六合拳、蛇拳、意拳、少林拳、查拳等	大都各有独特的器械练法
	器械项目 短器械：刀、剑等 长器械：枪、棍等 双器械：双刀、双剑、双钩、双头双枪、双匕首、鸳鸯钺、双鞭、刀加鞭、双铜、勾镶等 软器械：九节鞭、流星锤、绳标、三节棍等	器械大都由古兵器或生产工具演变进化而来
	对项 练目 徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等	按预定套路对练
	集体 项目 六人以上进行武术徒手、器械、徒手与器械练习（包括单练和对练），均为集体项目。如集体拳、集体器械，以及拳械合练项目	动作整齐划一，可用音乐伴奏，多穿民族服装
搏斗类	对抗类 两手按照一定规则进行搏斗（无预定套路），为散打（或对抗项目）。如散手、推手、短兵、长兵等	动作有实战意义

根据吕光明：《武术小辞典》，第221页。

这个多姿多彩的武术体系是怎样发展起来的呢？看惯了今天往返折叠、左旋右转、蹿蹦跳跃、闪展腾挪的武术

表演的人大概会以为武术自古以来就是这番模样。其实，武术像其他任何一种文化形式一样，也经历了一个漫长的发展过程，在历史的长河中慢慢地积累着，经过了无数数量变和质变，只是到了中国封建社会的晚期，才发展成为今天我们所熟悉的样子，而它的萌芽却可以追溯到遥远的古代。

第二章

古代武术的演变过程

一 古代武术的萌芽（原始社会时期）

武术是用于格斗的技术，它的一招一势、一刺一击都是按照进攻和防守的战斗要求设计出来的，是人们格斗经验的总结。因此，武术的产生首先要有格斗，要有进行格斗的对象。在早期人类社会中，人们最初遇到的格斗对象不是人，而是野兽。当时，人类生存的条件十分恶劣，正像春秋战国时期的著作《庄子·盗跖篇》和《韩非子·五蠹》中说的，那时候人烟稀少，到处都是凶禽猛兽。盘旋在高空中的鸢鹰不时地俯冲下来，攫走老弱。凶狠的猛兽一次又一次地向茫然无知的人们发起攻击。为了保卫自己，也为了从野兽身上得到遮风避雨的毛皮和果腹充饥的食品以生存繁衍下去，我们的祖先们不得不同凶猛的野兽进行殊死搏斗。在距今有 18000 多年的山顶洞人的穴居遗址里发现的大量的兽骨就是他们与野兽搏斗，并取得胜利的证明。野兽有尖齿利爪，强悍凶残，而先民们用来与野兽搏斗的不过是简陋粗糙的棍棒和石头打制的武器。打猎的成功，不仅要靠集体的配合，也要依靠猎手们身体的矫健，不仅棍棒的使用要准确有力，徒手的踢打摔拿在必要时也是不可或缺的。在中国最早的诗歌集《诗经》中就有人们徒手与老虎搏斗的记载（《郑风·大叔于田》）。云南沧源岩画中也描绘着人与兽搏斗的生动场面。分布在我国广阔西



云南沧源岩画

部地区的西域岩画中也有许多反映原始狩猎的内容，岩画中的人们有的在用刀斫（zhuó）砍，有的在弯弓待射，有的在野牛的反击下正抽身疾走，逃离险地。

先民们靠着自己的聪明才智，不断地想方设法改进自己的武器。从旧石器时代早期粗糙的用石头打制的砍砸器、尖状器到中期的骨镞、骨矛、骨叉，又到新石器时期的石刀、石矛、石斧、石镖等和后期的青铜兵器，记录着他们在改进武器方面不懈的努力。特别值得一提的是弓箭的发明，给原始人类提供了有力的远射程武器。根据古籍记载，人们看到落在树枝上的鸟在飞走时被弹回来的树枝击伤受到启发，于是，就用绳子把树枝绷成弓，将木棍刮削磨细做成箭，制成了原始的弓箭（《周易·系辞下》）。弓箭在原始社会后期开始用于打猎，大大提高了人们打猎的能力，

扩大了狩猎的范围。狩猎是原始社会人类维持生存最重要的生产方式，因此，武术的萌芽与生产劳动有着直接的关系。

除了生产以外，原始战争也是武术萌芽、生长的重要条件。在原始社会，各个部落为了争夺水草丰美的草场、适于居住的地区，或为了血缘复仇等原因，时常会发生军事冲突。随着社会生产的逐步发展，在满足人们最基本的生活需要以外，在原始社会后期逐渐出现了剩余的劳动产品，这样以掠夺奴隶和财富为目的的部落战争越来越频繁，规模也越来越大。如当时生活在今天陕西地区的黄帝轩辕氏部落与生活在晋、鲁、豫交界地区的蚩（chī）尤九黎部落之间在4000多年前发生激烈的冲突，进行了一次著名的“涿鹿之战”。蚩尤的兵力较多，而且有比较先进的金属武器，传说蚩尤有用青铜制作的五种兵器：戈、殳（shū）、戟、酋矛、夷矛，战斗力很强。黄帝采用诱敌深入的策略，退到今天河北省涿鹿一带，利用天时地利打败了蚩尤。在战争中人们的格斗对象是同自己一样有智慧的人，因此格斗技术比打猎要复杂得多。这种原始战争有力地促进了武术的发展。

武术也是一种文化形式。它的萌芽与早期人类社会的一些文化活动，特别是舞蹈也有密切的联系。在许许多多漫漫长夜里，在熊熊的篝火旁，先民们打猎归来，一边烧炙着猎物，一边敲打着石器，模仿着各种野兽的动作，或表演自己在打猎中的巧妙动作，或重复在战斗中自己敏

捷的拳脚，手舞足蹈地跳起来，吼起来，歌起来，舞起来。这种原始的舞蹈，人们高兴的时候跳，悲伤的时候跳，宗教祭祀的时候更是要跳。用舞蹈纪念祖先，取悦鬼神，禳灾祈福。原始的舞蹈具有浓重的“武”的色彩，融战斗和舞蹈于一体，舞风强悍，气势逼人，常常有震撼人心的作用。《山海经·海外西经》中有这样一个神话：一个叫刑天的神与神帝发生冲突，被神帝砍去脑袋，刑天就以乳为眼睛，肚脐为嘴巴，一手拿着盾牌，一手拿着大斧继续挥舞不止，用这种战斗的舞蹈来表达自己的满腔愤怒。

《淮南子·缪称训》记载大禹曾经与南方的三苗族打仗。过了30天，三苗族还是不肯服输。于是，大禹换了一个办法，采用攻心战术。他命令士兵手持盾牌和大斧跳起了威武雄壮的战斗舞蹈，三苗族看了以后，就投降了。《尚书·大禹谟》也有类似的内容。今天，在我国纳西族东巴教里被称为“东巴跳”的舞蹈中还保持了一些原始舞蹈的形态。舞蹈时战士们踏着战鼓的节奏，持刀模拟着作战中的动作，左右砍杀。舞刀时既有劈、砍、扎、刺这样一些进攻动作，又有缠头、裹脑、架刀、切刀等防御性的动作，还有多种多样的步法，如弓、跪、蹉、虚、跳跃等。

虽然，原始社会中的打猎、部落间的战争和舞蹈对武术的产生起着直接的促进作用，但是武术毕竟不等于打猎，不同于打仗，也不是舞蹈。武术的形成和成熟还需要更加充分的条件，还需要更多的时间。任何一种文化形式的成熟都需要比较长的时间，中国武术把身体与精神、健身娱

乐与格斗技术融为和谐的一个整体，就需要更长的时间，更为特殊的条件。幸运的是，历史慷慨地给了中华民族发展武术所需要的时间和条件。

二 古代武术的发展（夏—隋唐五代）

中国的奴隶社会是在干戈碰撞的电闪雷鸣中拉开帷幕的。大禹的儿子启，改变了过去禅让方式确定首领的做法，建立了中国历史上第一个世袭的奴隶制国家夏（约前 21 世纪—前 16 世纪）。这种做法立刻引起了东夷部落的强烈不满，在首领伯益的领导下，起兵反抗，爆发了夷夏战争。后来，伯益战败身亡。启为了镇压东夷的反抗，非常重视军事训练，把他的军队集中在大乐的旷野里进行击刺练习（《山海经·海外西经》）。东夷族善于使用弓箭，有很多神箭手。古代神话中有名的英雄，曾经弯弓射落过九个太阳的羿就是他们后来的首领，在夏启的儿子太康继位后，羿率领着他的神箭手们又与夏进行了激烈的战斗。从此，战争就成为促进武术发展的主要动力，武术的发展与战争形式的变化、兵器的演进、战术的更新紧紧地联系在一起。

从商代（约前 16 世纪—前 11 世纪）后期开始一直到春秋时期（前 770—前 476），作战的主要形式是车战。军队由车兵和步兵组成，车兵是作战的主力。战车由两匹或四匹马拉着，车上有三名武士，站成一个“品”字形。位