



百科全书



武术

吉林文史出版社

ZHONGGUO YISHU BAIKE QUANSHU

中国艺术百科全书

武 术

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国艺术百科·武术/赵海英等主编. —长春:吉林文史出版社, 2005.5

ISBN 7-80702-213-2

I. 中… II. 赵… III. ①艺术—中国—百科全书②武术—基本知识 IV. J12-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037118 号

中国艺术百科全书——武术

主 编 王嫣嫣 赵富强 赵海英

责任编辑 于 泓

出版发行 吉林文史出版社 0431-5634142

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 406

字 数 4600 千字

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

书 号 ISBN 7-80702-213-2/J·5

总定价 950.00 元 (本册定价:20.50 元)

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

编委会

主 编	王嫣嫣	赵富强	赵海英
副 主 编	付 华	祝嘉一	信 颖
	王天宇	刘 飒	
编 委	辛国华	杨 梅	郭 娜
	周圣婷	刘小锋	刘 颖
	郭小奇	刘 梅	王 玲
审 校	刘凤江	陶 玲	解 冰
	韩山寺	许向东	
电脑图文	李洪霞	王 黎	唐小莉
编辑统筹	圣泽文化		
策 划	李相状		

目 录

第一章 武术概述	(1)
第一节 武术的起源	(2)
第二节 中国武术的发展简史	(3)
第三节 武德和武术精神	(19)
一、武德教育的重要性	(20)
二、武德教育的作用	(21)
三、武德的基本原则和主要内容	(24)
四、武德的基本要求	(26)
第四节 中国武林门派套路大观	(27)
第二章 武术的基本知识	(34)
第一节 中国武术的七大拳系	(34)
一、少林拳系	(35)
二、武当拳系	(39)
三、太极拳系	(42)

四、形意拳系	(47)
五、八卦拳系	(51)
六、峨眉拳系	(54)
七、南拳拳系	(58)
第二节 中国武术四大门派	(61)
一、四大门派——少林派	(61)
二、四大门派——武当派	(67)
三、四大门派——峨眉派	(72)
四、四大门派——南拳	(75)
第三节 中国古代兵器	(77)
一、短兵器	(78)
二、长兵器	(80)
三、暗器	(83)
第三章 中国武术大观	(90)
第一节 少林七十二般武艺精要	(90)
一、梅花桩功	(91)
二、沙包功	(92)
三、轻功	(93)
四、上缶功	(94)
五、卧虎功	(94)

六、排打功	(95)
七、铁扫帚	(96)
八、龙爪功	(96)
九、鹰爪功	(96)
十、铁珠袋	(97)
十一、石柱功	(97)
十二、陆地飞行法	(98)
十三、轻身术	(98)
十四、直膝跳高	(99)
十五、铁布衫功	(99)
十六、纸墩功	(100)
十七、推山掌	(101)
十八、合盘掌	(102)
十九、螳螂爪	(102)
二十、竹叶手	(103)
二十一、拈花功	(103)
二十二、锁指功	(104)
二十三、石荸荠功	(104)
二十四、点石功	(105)
二十五、金针指	(105)

二十六、铁臂功	(106)
二十七、分水功	(106)
二十八、鞭劲	(106)
二十九、玉带功	(107)
三十、千斤闸	(107)
三十一、鹰翼功	(108)
三十二、流星桩	(109)
三十三、翻腾术	(109)
三十四、空手入白刃	(110)
第二节 八极拳	(111)
一、八极拳的简史	(111)
二、八极拳的风格特点	(112)
三、八极拳的主要内容	(112)
四、八极拳的器械	(114)
五、八极拳的风格	(114)
六、拳歌	(116)
七、八极拳拳诀	(116)
八、八极拳练功要领	(117)
九、八极拳步法歌诀	(117)
十、八极拳发力要求	(117)

十一、八极拳身法要求	(117)
十二、八极拳技击歌诀	(118)
十三、实战步型要求	(118)
十四、八极拳的十大技击法要求	(118)
十五、八极架	(119)
十六、拳谱及动作名称	(119)
十七、功法介绍	(121)
十八、套路和招法的训练	(121)
十九、功法的训练	(122)
第三节 查拳	(124)
一、查拳的简史	(124)
二、查拳的基本技法、特点和风格	(126)
三、十路弹腿顺序歌诀	(127)
第四节 翻子拳	(129)
一、戳脚翻子拳的简史	(129)
二、戳脚翻子拳的风格特点	(130)
三、戳脚翻子拳功理功法	(134)
四、绵掌翻子拳的简史	(138)
第五节 劈挂拳	(139)
一、劈挂拳技法	(139)

二、劈挂拳的风格	(140)
三、劈挂拳之功法	(141)
第六节 象形拳	(142)
一、螳螂拳的简史	(142)
二、梅花螳螂拳及其特点	(143)
三、七星螳螂拳的拳法及技击特点	(144)
四、六合螳螂拳的拳法及技术特点	(145)
第七节 米祖拳	(148)
一、米祖拳的简史	(148)
二、米祖拳的特点	(149)
三、米祖拳的技法	(149)
四、米祖拳的功法	(151)
第八节 花拳	(153)
一、花拳的简史	(153)
二、花拳的技法和风格特点	(154)
三、花拳功法要求“五要四求”	(155)
四、花拳内容	(155)
第九节 八卦掌	(157)
一、八卦掌的简史	(157)
二、八卦掌技法和功理	(158)

第十节 形意拳	(160)
一、形意拳的简史	(160)
二、形意拳术的发展变化	(161)
第十一节 少林五形八法拳	(164)
第十二节 通背拳	(175)
一、抽撤中拳	(177)
二、闪步中拳	(178)
三、跃步中拳	(179)
四、引手中掌	(180)
五、连环中拳	(181)
六、圈手中拳	(182)
七、爽肘中拳	(183)
八、劈山中拳	(185)
九、膀切中拳	(186)
第十三节 少林拳	(188)
第十四节 太极拳	(196)
一、太极拳的五大特点	(196)
二、陈式太极拳八十三式七言歌	(200)
三、太极拳经	(209)
四、十三势行功解	(211)

五、太极拳经谱	(212)
六、太极拳缠丝劲论	(214)
七、太极拳推原解	(215)
八、太极拳总论	(216)
九、用武要言	(216)
十、太极拳十大要论	(220)
第四章 中国武术段位制	(230)

第一章 武术概述

中华民族是一个伟大的民族。在漫长的历史进程中，不同的历史时期对武术概念的表述也不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称“技击”（属兵技巧一类）；汉代出现了“武艺”一词，并沿用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时“国术”；新中国成立后仍沿用“武术”一词。随着历史的变迁，冷兵器的逐步消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和

搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民长期积累起来的一份宝贵的文化遗产。

第一节 武术的起源

中国功夫是中国武术和中国气功的一种统称，是中华民族在长期的生产实践和人类自身的肢体认识的过程中形成的一种文化现象，是一种传统文化的宝贵遗产，也是一种特殊的极具价值的体育运动方式。

中国武术是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造，逐渐形成的一项运动。它主要经历了以下几个阶段：原始社会以生存为主要目的的阶段；战国时代以军事技能为主要用途的阶段；在民间形成文化被广泛流传的阶段及在新中国成立后，武术被系统化和规范化的阶段。

中国功夫已经伴随中国的改革开放走出了中国，被广泛流传到世界各国。为了促进中国武术在世界

范围内的发展，国际奥委会已经把中国武术正式列为 2000 年悉尼奥运会的参赛项目，必将充分弘扬中国的传统文化，让世界了解中国。

第二节 中国武术的发展简史

在原始社会里，兽多人少，自然环境十分的恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器，并且产生了一些徒手的使用器械的搏斗捕杀技能，这便是武术的萌芽。

从现在的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代，已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

原始社会末期，部落战争的频繁发生，进一步促进了武术的发展。在部落战争中，远则使用弓箭、

投掷器，近则使用棍棒、刀斧、长矛，凡是能用于搏斗搏击的任何生产工具都成为战斗的武器。据史籍记载，大禹时期三苗部落多次反叛，征伐多次未能使之降服。后来禹停止进攻，让士兵持斧和盾进行操练，请三苗部族的人观看这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。

◆
武
术
◆

社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验，并代代相传。传说炎黄时代，东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别关于徒手搏角抵（摔跤）。他们头戴牛角或剑戟样的装束，当与人交斗时，除用拳打、脚踢外，最善抓扭对方，用头顶触对方，使之不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。蚩尤的角抵是一种徒手搏斗，包含踢、打、摔、抵、拿等多种方法，既可用于战场，又可用于平时演练，对后世对抗性项目的发展有一定影响。

进入阶级社会，随着生产力的发展、兵器的改

进，武术也进入一个新的发展阶段。商周时期，由于青铜业的发展，出现了矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器，以及运用这些器械的方法，如劈、扎、刺、砍等技术，还有了较量武艺高低的比赛。当时的武技多称“手搏”、“手格”、“股肱”等。据《史记》记载，夏王桀、殷王武乙和纣王都是徒手生擒猛兽的技术能手。

春秋战国时期，诸侯纷争，七强图霸，战争十分频繁。武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。这时铁器的出现和步骑兵的兴起，使武器的内容更加丰富，不仅质量精良，长短形态多样，武术的技击性时一步突出，同时武术的健身作用也受到重视。这时比试武艺已非常普遍并很讲究攻防技巧，拳术打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。

当时诸侯各国“以兵战为务”，对拳技、膂力、筋骨强壮出众者都很重视。齐国宰相管仲，为使齐国强盛，实行兵制改革，责令官兵进行实战性武技训练，凡是民间有拳勇而不报告者按隐匿人才问罪。每年春秋两季，齐国都举行全国性的“角试”，选拔