

中华才艺系列

武术



暨南大学《武术》编写组 编

MARTIAL ART



暨南大学出版社



中华才艺系列



武术

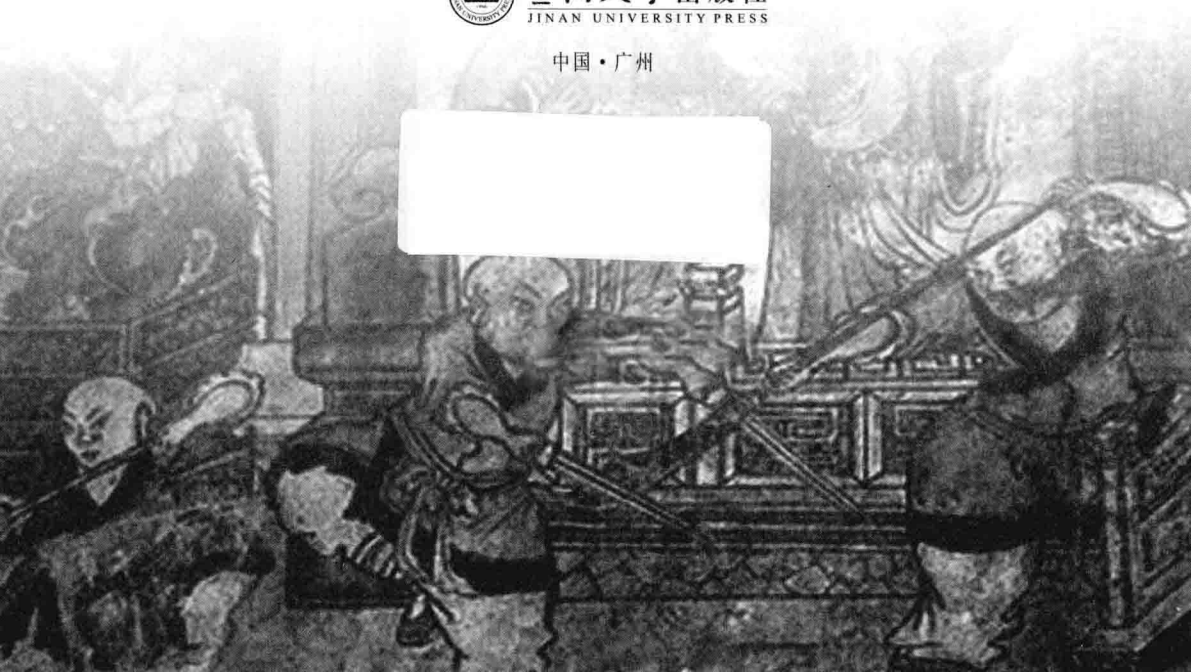
MARTIAL ART

暨南大学《武术》编写组 编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

武术/暨南大学《武术》编写组编. —广州: 暨南大学出版社,
2013. 11

(中华才艺系列)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0825 - 7

I. ①武… II. ①暨… III. ①武术—中国—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 256958 号

武术

著 者: 暨南大学《武术》编写组

出 版 人: 徐义雄

责任编辑: 暨 南 齐 心

责任校对: 何 力

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 深圳市新联美术印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 13.75

字 数: 240 千

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次

定 价: 58.00 元 (附送光盘一张)

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

中华才艺系列

编委会名单

主 编：郭锦玲 胡 军 蒋述卓

副主编：李 民 叶 勤

编 委：刘为杰 区向丽 徐义雄 李淑芬

总 序

中华民族多才多艺。我们祖先的智慧不仅使他们的生活多姿多彩，也为世界文明的发展做出了不朽的贡献。仅就体育而言，我们既有娱乐节庆的龙狮、龙舟、杂技，又有强身健体的各种武术、气功；我们应用于先秦的角抵是现代相扑运动的源头，发源于唐代的捶丸是现代高尔夫运动的鼻祖，盛行于汉代的蹴鞠是现代足球运动的前身……如此灿烂辉煌的传统体育文化，值得每一位中华儿女骄傲和自豪。在色彩斑斓的中华才艺宝库中，武术和龙狮更是两颗耀眼的明珠，它们以规范的形式、多彩的套路和丰富的文化内涵在中华传统体育史上熠熠生辉。

武术作为中华民族喜闻乐见的民间体育项目，在华夏大地上已经绵延了数千年，博大精深，源远流长，外究形体规范，内求精神传意，以立于健身、载于武艺、归于武德的独特方式诠释着中华文化的特质，传承着中国人自强不息、厚德载物的民族精神。

在国外，中华武术也被称为中国功夫，是一项深受主流社会和广大华侨华人喜欢的民间体育运动。而依托于武术的龙狮运动起源于中国，历史



悠久、底蕴深厚，是中国传统民间艺术的结晶和极富民族特色的传统体育运动，也是中国民间喜庆节日、隆重庆典时的传统表演项目。龙狮文化作为一种世代相传、经久不衰的文化形式，是中国理念和体育精神的集中体现，在海外华人社区有着广泛的影响力。今天，武术和龙狮已经成为世界人民认识中国、了解中华文化的两张靓丽的名片，在丰富海外侨胞文化生活、增进侨胞与祖（籍）国的感情、促进中外文化交流等方面发挥了重要作用。

团结和凝聚全世界中华儿女共筑“中国梦”是中国侨务工作的主基调。作为广大炎黄子孙共同精神家园，以武术和龙狮为代表的中华传统文化一直是开展海外侨务工作、凝聚侨心、汇聚侨智和发挥侨力的重要抓手。2012年初，随着国务院侨务办公室文化中国·全球华人中华才艺（武术·龙狮）培训基地落户暨南大学，武术和龙狮文化的传播和发展有了坚实的基础和广阔的平台。最近，我欣喜地看到，暨南大学以承办2013年文化中国·全球华人中华才艺（武术）大赛为契机，深入挖掘学校丰富的武术和龙狮教育资源，充分发挥自身深厚的侨校文化底蕴，精心组织编写了《武术》、《舞龙》和《醒狮》等中华才艺丛书，并由暨南大学出版社正式出版。这套丛书分别以武术、舞龙、醒狮为主题，向海外华侨华人介绍有关武术和龙狮的传统文化知识，并提供基本的运动培训指导，内容系统翔实、通俗易懂，适合海外热爱武术和龙狮运动的青少年阅读和学习。

可以肯定，本次《武术》、《舞龙》和《醒狮》丛书的出版和发行，将为世界武术和龙狮运动的发展提供强大的智力支持，进一步丰富广大海外侨胞的文化生活，推动海外武术和龙狮文化的传播和弘扬，全面提升以武术、龙狮文化为重要元素的中华文化在世界范围内的影响力和感召力。通过这一文化纽带，团结和引导更多的海外华侨华人热爱中华文化，心系祖国发展，积极投身祖国建设，从而助推中华民族伟大复兴的“中国梦”早日实现。

何亚非

2013年11月

前 言

说起武术，大家可能看过动画片《功夫熊猫》。据统计这部摄制于2008年的电影全球票房高达62亿美元，创造了中国题材影视作品的最高票房纪录。一部以中华武术为题材的电影如此受欢迎，无疑与武术及其蕴含的文化魅力有关。

中华武术在其成长的初期，本质上与世界其他民族的攻防格斗技术都一样，是为了击败对手保护自己。但是伴随中华民族历史文化的不断演进，武术逐渐吸收了中华民族的价值伦理观、哲学思想、文化心理、宗教信仰、民风民俗等众多文化因素，最后形成独树一帜的攻防击技，如同中医叫“国医”、京剧叫“国剧”、中国传统学问叫“国学”一样，武术也获得了国字号的尊称——“国术”。

“国术”的“国”指的就是赋予武术的中华人文内涵，即中国传统文化元素，比如说形成于两千多年前的中国儒家思想，还有本土宗教道教以



及外来的佛教，这些思想文化资源深刻地影响着武术的发展与走向。

在历史的长河中，中华武术浸润了儒家的家国天下观与社会伦理思想，形成了一整套约定俗成的武德操守；武术吸收了道教阴阳互补，太极辩证，虚静无为、形意合一的哲学观与美学思想，并转化为虚实相依、以静制动、刚柔相济的武术理念，催生了以太极拳、武当剑、形意拳、大成拳等为代表的武术名派；武术还通过禅宗接受了佛教禅修的理念，并将这一理念熔铸到练功习武的方方面面，极大地丰富了中华武术的内容与形式，最终使武术成为中华文化的一个有机组成部分。与中国烹调技术、建筑中的木构飞檐屋顶、京剧表演艺术以及长城、泰山等文化符号一样，当今的海内外已经形成了一个共识——武术也是中国的一个典型象征或一种文化符号，形象地说武术是一张代表中国的响亮名片。

以一种恰当的方式来呈现这张名片，正是本书的编写宗旨。

考虑到读者对象主要是海内外青少年，既要向他们介绍与普及武术知识，同时还要向他们提供几种入门级的武术训练套路与招术，经过周密策划，我们将书稿析为上下两篇，尽量将武术的知识、趣味、科学与实践结合在一起。上篇分别介绍了中华武术的源流及武术的影响力，主要的武林宗师及门派，武术的类别与十八般武艺等冷兵器知识，还特别介绍了武术修养和武德；下篇则选择了具有代表性的长拳、太极拳、棍术、剑术以及为青少年喜闻乐见的双节棍术。上篇学知识，下篇促实践，对青少年读者知武习武有所帮助，是我们的最大愿望。

本书得以顺利出版，首先要感谢暨南大学叶勤副校长的大力支持，感谢暨南大学学生处区向丽、罗立新老师的细致指导，感谢体育部甘雷老师及其学生邱健星、庄鸿任、李晔、郭泽林为本书的武术教学表演示范。同时，暨南大学出版社胡跃生、黄圣英、黄文科、刘晶、胡艳晴、刘碧坚为本书的编写提出了诸多宝贵意见。由于编写时间紧迫，作者知识与学养局限，书稿可能存在诸多不足，敬请专家和读者批评指正。

暨南大学《武术》编写组
2013年10月

目 录

总 序 / 001

前 言 / 001

上篇 武术知多少

一 武术的故事 / 003

- ☐ 武术的历史 / 003
- ☐ 武术对世界的影响 / 013
- ☐ 武侠小说里的武术 / 021

二 中华武林高手 / 028

- ☐ 中华武林 / 028
- ☐ 武术宗师 / 036



三 武术的门类 / 052

- ☐ 拳术 / 052
- ☐ 十八般武艺 / 063

四 武术与生活 / 070

- ☐ 武术是中国的一张响亮名片 / 070
- ☐ 武术与中国人的修身养性 / 074
- ☐ 宗教文化与武术 / 078
- ☐ 武德是中华武术的共识与价值观 / 083

下篇 武术练一练

五 武术礼仪 / 093

- ☐ 徒手礼 / 093
- ☐ 持械礼 / 094
- ☐ 武术教学礼仪 / 095
- ☐ 武术竞赛礼仪 / 096
- ☐ 武术表演和社会活动中的礼节 / 096

六 长拳入门 / 098

- ☐ 练习指南 / 098
- ☐ 基本技法 / 099
- ☐ 一招一式跟我练 / 105

七 太极拳入门 / 115

- ☐ 练习指南 / 115
- ☐ 基本技法 / 116
- ☐ 一招一式跟我练 / 121

八 剑术入门 / 145

- ☐ 练习指南 / 145
- ☐ 基本技法 / 146
- ☐ 一招一式跟我练 / 155



九 棍术入门 / 166

- ☐ 练习指南 / 166
- ☐ 基本技法 / 167
- ☐ 一招一式跟我练 / 178

十 双节棍入门 / 187

- ☐ 练习指南 / 187
- ☐ 基本技法 / 188
- ☐ 一招一式跟我练 / 196

参考文献 / 207



上篇

武术知多少

一 武术的故事

武术的历史

1. 远古的武术

很久很久以前，在武术还没有被称作“武术”的时候，古老的中国大地上就已经流传着关于武术的各种故事。

最早的关于武术的故事，可以追溯到我们的炎、黄二帝。远古的时候，炎、黄二帝争斗得非常厉害，西汉的司马迁在他的《史记》里记载了关于他们争斗的传说，神农氏末世的时候，部落之间混战，其中炎帝经常去侵略一些弱小部落，这些部落的首领就纷纷去找黄帝，请黄帝打败炎帝。黄帝就训练自己的士兵，教给他们模仿各种猛兽的搏斗技巧。很快，这支训练有素的队伍就打败了炎帝。由此可见，在华夏文明的源头就有了武术，这最初的武术只是模仿一些猛兽。



黄帝，远古“五帝”之一



除了模仿猛兽动作的武术，当时还有使用兵器的武术，并出现了一位兵器高手蚩尤。蚩尤是黄帝的另一位对手，很令黄帝头疼，多次交手，都不能把他征服。为什么呢？《山海经》说蚩尤能够做兵器来对付黄帝。《世本》一书说，蚩尤会做戈、殳(shū)、戟、酋矛、夷矛等兵器。而《述异记》一书则描述得更详细，说蚩尤除了会用兵器，他的头上还有角，跟人打斗时，能用角去抵触敌人，敌人都打不过他。看来，远古的蚩尤不但在搏斗动作上很厉害，更重要的是他会使用各种武器，怪不得黄帝很头疼。



蚩尤，远古诸侯之一

虽然蚩尤最后还是被黄帝利用更高明的武器打败了，但不能不说他和黄帝一样，都是中国古书记载的最古老的武术英雄。

古书记载黄帝、蚩尤是夏朝以前的人，究竟他们距离我们有多遥远，我们还不确知，但是有一点可以肯定，华夏武术有一个很古老的开头，而武术一开始是和战争联系在一起的。

不过，古人也不仅仅是在战争中使用武术，他们还将武术动作编成舞，这种舞平日既供士兵操练用，也用于大型的祭祀和朝廷宴会，表演起来具有很强的震慑力。



舜帝，远古“五帝”之一

比如《韩非子》这本书里就记载着一件事，虞舜的时候，有苗这个部落经常不服领导，挑起叛乱，舜帝就调教自己的士兵，让他们拿着“干”和“戚”(qī)两种武器，操练武术动作。等到去见有苗人的时候，舜并不攻打他们，只是让士兵表演他们平日的操练，有苗的人看完之后非常害怕，很快就服输了。舜帝这种做法大概就是我们今天的阅兵表演了。

在庄严的祭祀和朝廷宴会中，也会表演这种类型的武舞。传说周公就曾将周武



王攻打商纣王的场面编成《大武舞》，在祭祀的时候进行表演。表演时，表演者拿着红色的“干”和玉制的“戚”，模仿格斗的场面。这种场面非常威严，具有震慑力。看到这种舞的周人在他们的诗里歌颂表演者“有力如虎”，意思是表演者如虎一样威猛。



表示舞蹈的商、周铭文



楚国舞具大武威

2. 先秦至汉朝的武术

在春秋时代，武术是贵族训练必修的功课，因此在当时出现了不少勇士。比如孔子的父亲叔梁纥（hé）就是鲁国的武士，《左传》记载，叔梁纥力大无比。有一次晋国攻打偃（bǐ）阳城，鲁国也参与其中。攻城时，偃阳人打开城门，一些攻城者冲进去，偃阳人落下城门，将攻城者关在里面。当时也在攻城者中的叔梁纥冲上去，一举将巨大的城门抬了起来，将那些被关的攻城者放了出来。孔子的父亲勇武如此，孔子本人也不弱。《墨子》记载，孔子也曾徒手挺开城门的锁。《淮南子》则说得更详细，说孔子勇猛起来超过古代的勇士孟贲（bēn），腾跳起来如兔子一样迅捷，力量大得可以扯开城门的锁。不过孔子很低调，《列子》里就说他不在武术上张扬自己。《论语》里记载，孔子也教弟子武术，他的大弟子子路就是一位善斗的勇士。

春秋时的兵械武术水平也很高，《吴越春秋》一书就记载了一个关于高超剑术的故事。在越国的民间有一个女子剑术非常高明，越王勾践听说了这位女子的名声，就召请这位女子。这位女子在去见越王的途中，遇上一位袁姓老



孔子（前551—前479）



人，袁老人说：“我听说你善剑术，想要请教一二。”女子很大方地接受了老人的挑战，老人就从身旁拔起一根竹子，女子也找到一根竹竿。老人向女子连刺三次，每次都被女子挡了回去。待女子反击的时候，老人纵身一跃，变成白猿从树上逃走了。女子见老人逃走，便继续去见越王。越王问：“你的剑术高明，那你习的剑道是什么？”女子回答说：“我住在深山野林里，从没有习过什么剑道，只不过平时比较喜欢击刺，每日练习，忽然有一天就会了。在我看来，击剑之战时，人内里精神充实，外表安静，不动就像安静的女子，动起来就像被激怒的老虎，腾跳之间，如同日影狡兔，来去无声，呼吸顺畅自然。若能如此，便可以战无不胜了。”越王听了女子的剑论，就请女子帮他训练士兵。不久，越国的剑法就闻名各国了。

这位越国女子大概是史书记载的第一位来自民间的女武林高手了。史家不惜借用一只神猿来衬托她剑法的高超，而且她还有高妙的剑论。连民间都可以出这样的剑家，可以想见当时兵械武术水平之高。

武术从战争走向个人，大概是在战国时候，当时游士往来各国，四处行走，以武术防身也就变得非常必要了，不过他们也常常挑起械斗之风，



《聂政自屠》（南阳两汉画像石）

以至于社会变得不太安定。《韩非子》就称他们“侠以武犯禁”，意思是这些人仗着武力破坏社会安全秩序。韩非子将他们列为国家的五种危害之一。在这些人中，有些被高级的贵族看中，被请去当了刺客。司马迁的《史记》专门为这些刺客立了一个传，叫做《刺客列传》，其中记载了鲁国刺客曹沫、吴国刺客专诸、晋国刺客豫让、韩国刺客聂政、燕国刺客荆轲的故事。比如记载说聂政刺杀韩相侠累时，侠累身边有挺着剑戟



《越女》（任渭长画）