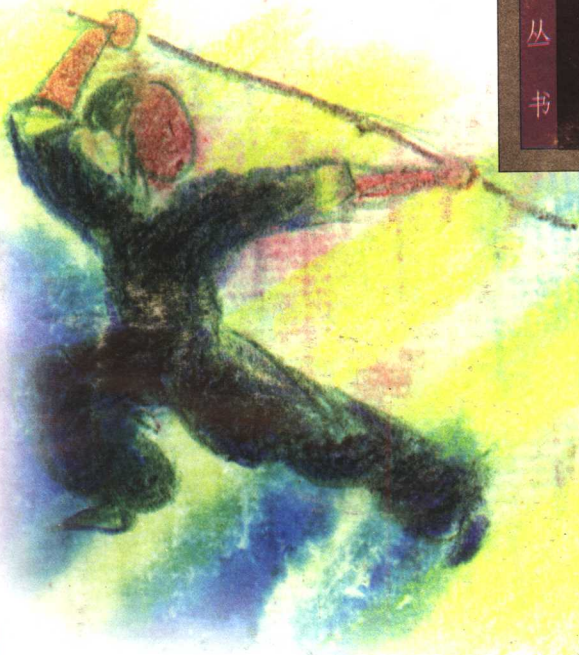


漫谈武术小知识

祖国知识文库丛书



中國少年兒童出版社

G122

27-12

漫谈武术小知识

卢晓鹏 周辉 冯松 编

中国少年儿童出版社

祖国知识文库编委会

主 编

周长春

副主编

夏成满 尹伟民

刘守旗 沈玉林

编 委

尹伟民 石铜钧 刘守旗 刘明富

李兆麟 沈 霖 沈玉林 陆 丹

周长春 夏成满 曹水泉 蒋卫杰

策 划

许国平

目 录

一、中华武术，源远流长

——介绍武术发展史 (1)

二、内外兼修，强身壮体

——武术的特点和作用 (6)

三、十八般武艺面面观

——武术的内容 (9)

四、习武小常识..... (20)

五、少年儿童习武注意事项 (42)

六、漫谈武侠小说和武打片 (49)

七、武林轶事..... (59)

一、中华武术，源远流长

——介绍武术发展史

我们中华民族的文化历史源远流长，武术运动也是这历史长河中一颗璀璨(cuǐ càn)的明星，是我国宝贵的民族文化遗产之一。在我国历史上，武术的产生与发展，显示了中华民族斗争精神和尚武气质，表现了我国古代人民在体育科学领域里独特的创造力和卓越的成就。

中国武术的源头，可以追溯到我国远古祖先的生产活动中去。在原始社会里，物质条件非常艰苦，为了生存，人们一方面既要同大自然作斗争；另一方面，还要同各种野兽作斗争。有时候，为了

寻找一些果食充饥，就得和野兽作一场殊死搏斗。在这些活动中，人们很自然地要用到一些拳打脚踢的动作，甚至还需要拿上棍棒、石头之类的东西充当武器，时间长了，人们也会总结出一些经验，把原来本能的无意识、无目的的自卫行为变成有意识的、有目的的活动。例如，一根削尖了的木棒，在与野兽作正面冲突时，到底要用多大的力气、多快的速度才能一下击中野兽的要害部位。这些有意识的拳打脚踢就是武术的萌芽，而他们手上拿着的这些木棒、石头、石斧等等就是武术器械的雏型。

到了原始社会末期，出现了私有制，部落之间经常发生战争。人们除了同野兽作斗争外，还要同“人”作斗争，原来用来对付野兽的手段和工具，现在转过来对付自己的同类了。有时是一对一，有时却是一个人对付好几个人，甚至很多人在一起混打；有的时候是赤手空拳，有的时候手里又拿着武器，甚至武器打掉了又变成了赤手空拳。就这样，

人们在这些战争实践中不断地总结经验，再教给自己的下一代，武术的内容就在这些战争中不断丰富起来、发展起来。

进入了奴隶社会，产生了阶级。奴隶主阶级为了维护残酷的奴隶制统治，就必须拥有一支职业军队，武术自然而然地就变成了奴隶主的工具，用来训练军队中的格斗技术。反过来，处于被压迫地位的奴隶，为了反抗奴隶主的统治，不断地起义、造反，也要积极地练好武术，于是在民间逐渐形成了尚武崇勇、热爱锻炼的优良传统。就这样，不管是统治阶级或是被统治阶级，为了各自的利益都需要练武术，武术得到了突飞猛进的发展。

我们从商代出土的甲骨文就可以看到武术已在当时盛行了。当时，不管是文人墨客，或者是寻常百姓，习武已经是司空见惯的了。如伟大的教育家孔子，也是一位擅长武技的人。他当时是鲁国的司寇，季孙逃走的时候，城门关着，逃不出去，孔子帮助季孙，就把顶城门的大柱子搬开，打开大门，

让季孙逃走。过去的城门柱子是又重又大的，孔子能搬动它，可见他的力气之大。

再说春秋之末的吴国，因为吴王喜欢击剑，在他的提倡之下，老百姓也都爱好击剑，身上都是剑痕斑斑。传说赵惠文王喜欢击剑，家里养了三千多名剑士侠客，每天从早到晚这些人都在比试，每天都要死伤一百多人，可赵惠文王一点也不同情，反而觉得很开心，不厌其烦地让这些人比试。这么多的剑士，当然不可能全是出身高贵的公子、少爷，他们只能是来自民间的以剑技谋生的民间武术家，可见当时民间的武风是如何的盛行了。

等到武术发展到明朝后，人们对武术的认识也越来越多了，逐渐认识到武术除了用于军事训练外，还可以用来锻炼身体、修身养性、陶冶情操。人们有意识地把一些武术动作组合起来，编成套路形式，既便于练习，又利于系统的研究，像太极拳、八卦掌、形意拳等著名的拳种慢慢地出现、盛行起来。同时，人们开始研究武术理论，用理论来

指导实践。像明朝的抗倭(wō,十四到十六世纪的日本海盗)名将戚继光,他写了一本《纪效新书》,把近代武术发展又推上了一个新台阶。

新中国成立以后,我们国家非常重视武术的发展。各种武术的学术团体、武术协会、武术书刊如雨后春笋般的破土而出,而且正一步一步地走向世界。特别是七十年代李小龙的功夫武打片,还有八十年代拍的《少林寺》,更使全世界对中国武术刮目相看,纷纷到中国来求学。自1990年第十一届亚运会开始,武术作为正式的比赛项目在亚洲普及开来。我们相信,武术之花不但开遍祖国大地,而且会在世界各地生根、发芽。

二、内外兼修，强身壮体

——武术的特点和作用

有一句俗语叫“外练手眼身法步，内练精神气力功”，这是武术独特的练功方法。所谓“内”，指的是心、神、意、气等内在的心志活动和气息运行；所谓“外”，指的是手、眼、身、步等外在形体活动。不管什么拳种，训练都特别强调内外合一、形神兼备，讲究“精、气、神”。像太极拳要求“用意识引导动作”；形意拳强调“心与意合、意与气合、气与力合”，“手与足合，肘与膝合，肩与胯合”；南拳强调“内练心神意气胆，外练手眼身腰马”等等。这种独特的练功方法，对外能够利关节、强筋骨、壮体魄；

对内能够理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面发展。

武术的套路运动，动作有回环、屈伸、平衡、跳跃、跌仆滚翻等，内容十分丰富，对身体各关节、肌肉和中枢神经之间的调节要求都非常高，经常从事武术运动，对人体各器官的良好影响是广泛的。特别是内外合一、形神兼备的独特练功方法，可以改善神经系统、心血管系统以及呼吸系统的机能。例如太极拳强调意识引导动作，就是对一些慢性病有良好的医疗保健作用的主要原因；少年儿童经常练习的长拳，对发展人体的各项身体素质都有促进作用，促进少年儿童的生长发育，健美体格。

再者，不管是武术的套路运动还是各种对抗形式，都是以攻防作为核心内容。不外乎踢打摔拿，或者是器械上的各种击刺动作，都有各自的攻防含义和规律，经常锻炼，除了可以增强体质，还可以学习一些格斗的攻防技术，既可以防身自卫，

又可以为国防建设服务。

武术在中国已有几千年的发展历史，一向注重礼仪、武德。俗话说“未曾学艺先习礼，未曾习武先习德”。把武德列为习武、教武的先决条件，向来是中华武术的古老传统。练武首先要目的明确，动机纯正，处事光明磊落，不以武欺人，不以强欺弱。通过武术练习，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质，培养良好的心理素质和高尚的道德情操，达到崇高的精神境界。

三、十八般武艺面面观

——武术的内容

中华武术博大精深，内容丰富多彩，形式多种多样。常常听说“十八般武艺”，是不是武术运动真的只有十八种呢？其实不然，“十八般武艺”之说只是一种泛指，在我国古代认为，九是数字之最，九再加上一，就要逢十进一，在二位数中，十又是最小的数字。所以历来人们都喜欢用九或九的倍数来表示数目很多。像人们习惯上用的“九霄”、“九泉”、“十八层地狱”、“十八罗汉”、“三十六计”等词，都是一个意思，表示很多。

武术的内容如此之多,过去有过很多种的分类方法,像战国时按照器械的长短分为长兵、短兵;明代戚继光在《纪效新书》中介绍当时流行的拳法时就用长拳、短打的概念;清初又开始使用内家拳和外家拳,以及少林派、武当派、峨眉派等;民国初又有了南拳、北腿之说。这些分法,虽然从不同角度促进了武术的发展和传播,却也受到门户之见以及当时的发展水平的局限,不能全面地展示武术内容的全貌,不利于武术的普及和发展。

现在人们终于找到一种科学的分类方法,非常客观全面地展示了武术的全部内容。一般包括三大类。

第一类是功法运动。包括各种基本功和各种单个动作练习。武术的基本功一般包括柔功、内功、轻功、硬功等。

第二类是套路运动。武术的套路运动又分为拳术、器械、对练和集体项目。

第三类是格斗运动。就是两个人在一定条件

下,遵照一定的规则进行对抗练习和实战竞赛,有散手、推手等。

下面我们就详细介绍武术的这些内容。

1. 武术的功法运动

武术功法中的柔功,也就是我们常常说的柔韧素质,一直受到习武者的重视,把武术中的柔韧素质放在第一位。明代唐顺子《峨嵋道人拳歌》中就说练拳时要“百折连腰尽无骨”,虽然有些夸张,但也说明要把身体练的像没有骨头一样软。戚继光《纪效新书·拳经捷要》中也说:“学拳要身法活便、手法便利,……腿可飞腾,……活着朝天,而其柔也。”随着现在武术技术的发展,柔功越来越受到重视,特别是少年儿童,身体正处于生长发育的阶段,身体各关节、肌肉、韧带的可塑性很大,采取同样的训练手段和同等运动量进行柔韧训练,少年儿童比成年人进步要快得多,而且收效也非常明显。对于初学武术的人来说,第一个要练的就是

柔功，象压肩、活肩、抡臂、压腿、摆腿、踢腿、劈叉、活腰、翻腰、下腰、涮腰等等，练好柔韧素质，对提高动作质量、提高武术动作的艺术表现力都有良好的作用。

在中国传统武技之中硬功一直是习武之人所崇尚的一种神奇功力。硬功以内功和外力相结合产生出难以衡量的击打能力和抗击能力。

硬功的内涵很丰富，有头部硬功、手部硬功、腹部硬功、背部硬功和腿部硬功等。以手部硬功为例又有三种。一种是以手的力量折弯金属器物，古时候称“卷铁舒钩”。如《秦淮健儿》中记载：明代嘉靖年间，秦淮健儿武艺高强，当时是本地的武林霸主。有一次他与人比武，只见对方取出自己的刀，用两手抓住两端用力一弯，刀弯得象钩子一样，接着又反过来一折，刀又恢复了原样，秦淮健儿见对方的硬功如此之深，只好拱手认输。

另外一种硬气功是手掌发力，其威力远远大于普通的掌力。如《清稗类钞》记载，一位姓卞的铁

匠，看到别人表演功夫，他也跟着露一手，只见他选了一个大的石碑，只听“轰”的一声，石碑已经一分两半。

还有手指上的硬功。象一指禅、二指禅、金刚指等等。《清稗类钞》中记载，大青山寺庙里有一位武功非凡的喇嘛(lǎ ma)，用食指刺石壁，就好象用铁锥在沙土里画画一般，深达数寸。

现在我们常见到的硬功是一种抗击打能力的硬功，也叫防身硬功，运用内气的调节，使别人施加的外力反弹出去而不伤害自己的身体，像铁头功、铁布衫功、铁档功等。据《易筋经》记载，少林寺中一些有内气的护持，他们内脏承受打击的能力大大提高，即使是男子防护最薄弱的部位——裆部，在下部行功完成以后，“亦不畏拳棒椎挺”，这就是人们常说的“金刚不坏之躯”的上乘武功。但是我们一定要知道虽然防身硬功具有较强的抗击打能力，却绝不是什么“刀枪不入”的仙术，尤其是以兵刃加于身体的某一部位时，一般都要事先运