



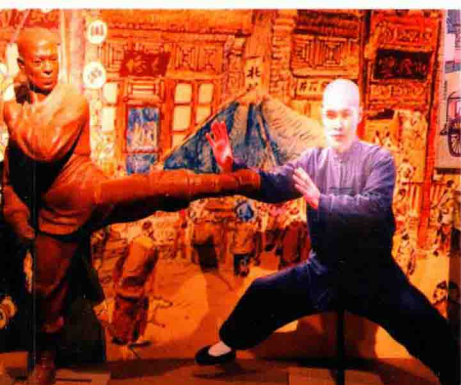
强健
之源

中国功夫

中华武术历史与文化

肖东发◎主编 张学亮◎编著

功夫之源——武术萌芽 兴起时期——扎根华夏 蓬勃发展——武行天下 横空出击——武林雄风



氏族公社时代，部落战争，远则弓箭，近则棍棒、长矛、刀斧等武器，使得武器、武术不断发展起来了；春秋战国时期，发明了铁器，步骑兵兴起，使武器由长、重、单一而向短、轻、多样化发展；秦、汉时期武术有了较大提高，是武术真正兴起的时期；两晋南北朝时期，达摩祖师开创了禅武合一的武术宗旨，有“天下武功出少林”之说；唐朝实行武举制，授予武艺出众者以相应称号，促进了武术活动的大发展……



中国出版集团



现代出版社



中华精神家园

强健之源

中国功夫

中华武术历史与文化

肖东发 主编 张学亮 编著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国功夫 / 张学亮编著. — 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3054-0

I. ①中… II. ①张… III. ①武术—介绍—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244347号

中国功夫：中华武术历史与文化

主 编：肖东发

作 者：张学亮

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3054-0

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



功夫之源——武术萌芽

人类祖先狩猎而萌生武术 002

太昊伏羲教民以木为兵器 008

轩辕黄帝用干戈进行训练 013

战神蚩尤初创五种兵器 016

大禹干戚舞和夏后的九伐 021

兴起时期——扎根华夏

026 春秋时期兴起拳勇角力

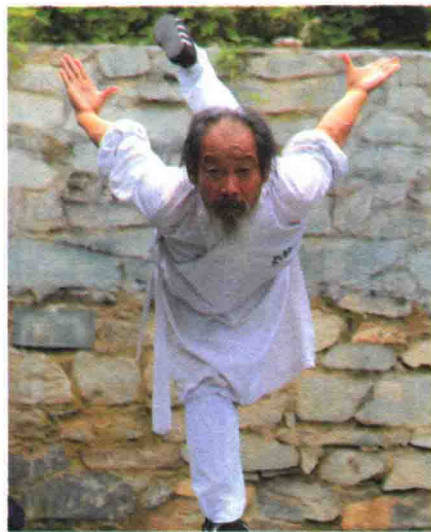
031 老子以道解说武学真谛

037 孔子以儒家之道论述武术

042 春秋秦汉剑术蓬勃兴起

050 秦汉崇尚角抵与手搏运动

054 神医华佗初创健身五禽戏





蓬勃发展——武行天下

达摩创立少林禅武祖庭 062

少林棍僧协助建立大唐 071

女皇武则天设立武举制度 080

许宣平创三世七太极拳 085

李白对剑术的非凡造诣 092

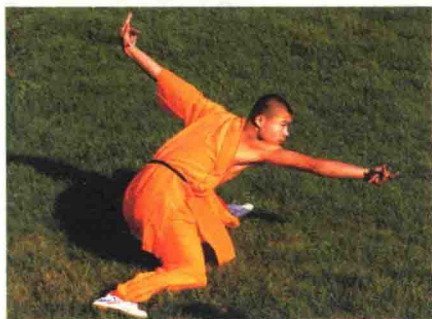
横空出世——武林雄风

100 赵匡胤改进武术训练制度

106 岳飞强化军营武术训练

112 福居觉远荟萃中华武术

118 张三丰开创武当内家功夫



强国强身——精武英雄

124 俞大猷精研武术著《剑经》

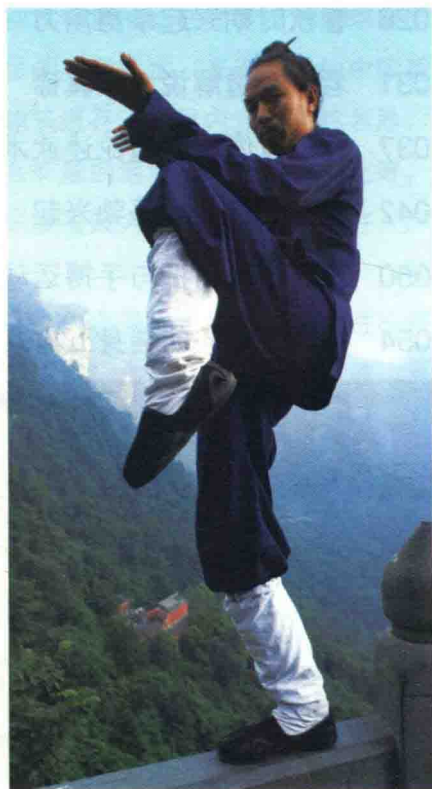
130 王郎仿自然创立螳螂拳

137 清初诸帝重视武术传承

143 少数民族武术传承不衰

149 达于极盛的武侠精神

159 霍元甲精武会爱国强身



武术萌芽

武术起源可以追溯至远古时代，它产生于人类的生产劳动和部落之间的战争。人类要生存，并要保护自己，就要与野兽斗争。这样人们就逐渐掌握了徒手和持械进行攻防格斗的技能，这就是后来武术的萌芽。

在氏族公社时代，部落之间经常发生战争。在这些战争中，远则使用弓箭、投掷器等武器，近则使用棍棒、长矛、刀斧等武器，有攻有防。徒手搏斗时，应用拳打、脚踢、躲闪、扭摔、跳跃等动作。使用器械战斗时，应用劈、砍、刺、扎等动作，使得武术不断发展。



人类祖先狩猎而萌生武术

距今170万年前的云南元谋猿人，还有69万年前的北京猿人和1万多年前的北京山顶洞人，他们都生活在与兽群居的环境中。这是我们中华祖先，他们要求生存，要猎取食物，要保护自己，就要与野兽进行斗争。这时人们稍一疏忽，离开了人群，就会被凶禽猛兽所攻击。



原始人类同野兽搏斗



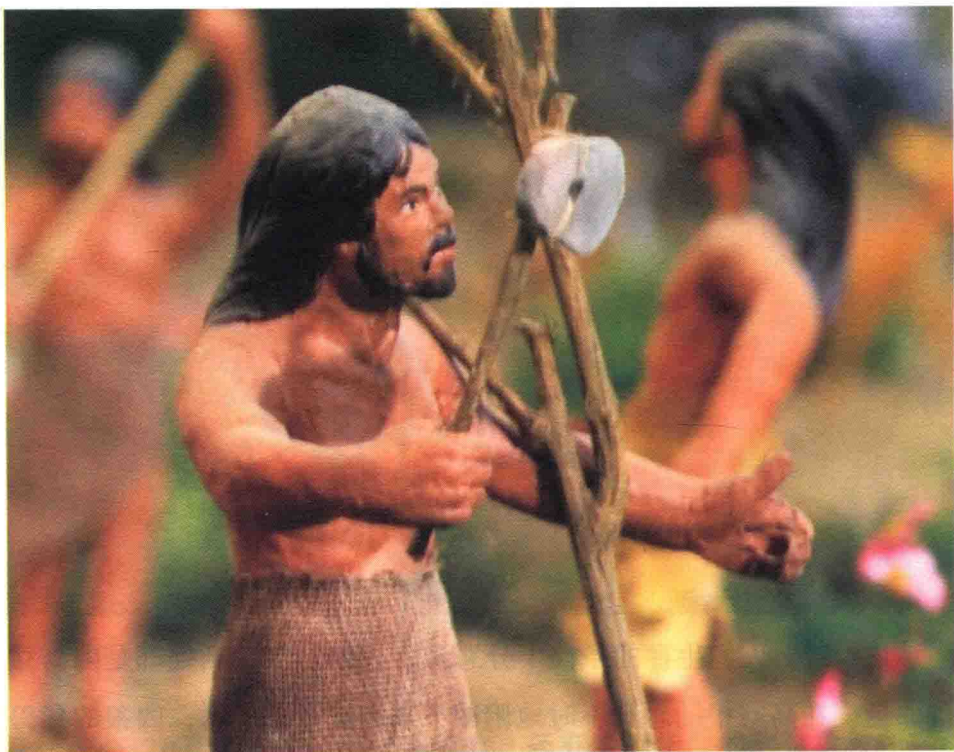
在当时，人们生存的条件十分恶劣，人烟稀少，到处都是凶禽猛兽。盘旋在高空中的恶鹰不时地俯冲下来，掳走老弱者，凶狠的猛兽一次又一次地向茫然无所知的人们发起攻击。

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物以生存繁衍下去，我们的祖先们不得不同凶猛的野兽进行殊死搏斗。

在山顶洞人的穴居遗址中，后来发现有大量的兽骨，这就是他们与野兽搏斗并取得胜利的证明。野兽有尖尖的利爪，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。

在与凶禽猛兽的斗争中，人们一方面依靠群体力量，一方面依靠增强群体中每个人的战斗力和技能。在生产和战斗中，人们或单纯使用拳脚，或使用简单的工具和武器，并逐渐掌握发展了徒手和持械进行攻防格斗的技能。

于是，这些徒手进行的拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等动作，就逐渐形成了拳术的萌芽。



■ 使用石斧的原始人

在进入石器时代之后，人类开始使用石器、木棒、骨、角、蚌等工具或武器与野兽搏斗，在不断的实践中，逐渐出现了劈、砍、刺、扎、掷等动作，这也成为后来武术中使用器械各种方法的萌芽。

打猎的成功，不仅靠集体的配合，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，在我国最早的诗歌集《诗经·邦风·大叔于川》中就有人们徒手与老虎搏斗的记载。

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，到中期的骨骸、骨矛、骨叉，再到新石器时期的石刀、石矛、石斧、石镰等，记录着

《诗经》我国汉族文学史上最
早的诗歌总集，
收入自西周初年
至春秋中叶500多
年的诗歌，共305
篇。先秦时期称
为《诗》，或取
其整数称为《诗
三百》。西汉时
期被尊为儒家经
典著作，始称
《诗经》。

旧石器时代

(距今约250万年~约1万年),以使用打制石器为标志的人类物质文化发展阶段。地质时代属于上新世晚期至更新世,从距今约250万年前开始,延续到距今1万年左右止。我国旧石器时代的早期文化分布已很普遍。距今100万年前的旧石器文化有西侯度文化、元谋人石器、蓝田人文化以及东谷坨文化。

他们在改进武器方面不懈的努力。尖石器、剑的发明和使用,就产生了“刺”的动作,有了石矛、石手斧的出现,就产生了“扎”、“砍”、“劈”的动作。

特别值得一提的是弓箭的发明,给原始人类提供远射程武器。

根据古籍的记载,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,将木棍削磨尖细做成箭,制成了原始的弓箭。

弓箭在原始社会时期开始用于打猎,大大提高了人们打猎的能力,扩大了狩猎的范围和方式,因此其意义重大。

狩猎是原始社会人类维持生存最重要的方式,而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,各个种群、聚落之间为了争夺水草丰美的草场、适于居住的地区,经常产生争斗,也促进了武术的进一步丰富。

并且,我们祖先创造锋刃工具,具有能动性、使用工具方法的主动性、运用格斗技术的自觉性,以此为标志,武术进入了萌芽状态。

武术也是一种文

■ 原始石斧



《山海经》先秦时期重要古籍，是一部富于神话传说的最古老的奇书。内容包罗万象，主要记述古代神话、地理、动物、植物、矿产、巫术、宗教等，也包括古史、医药、民俗、民族等方面的内容，其中的矿物记录，是世界最早的有关文献。

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。

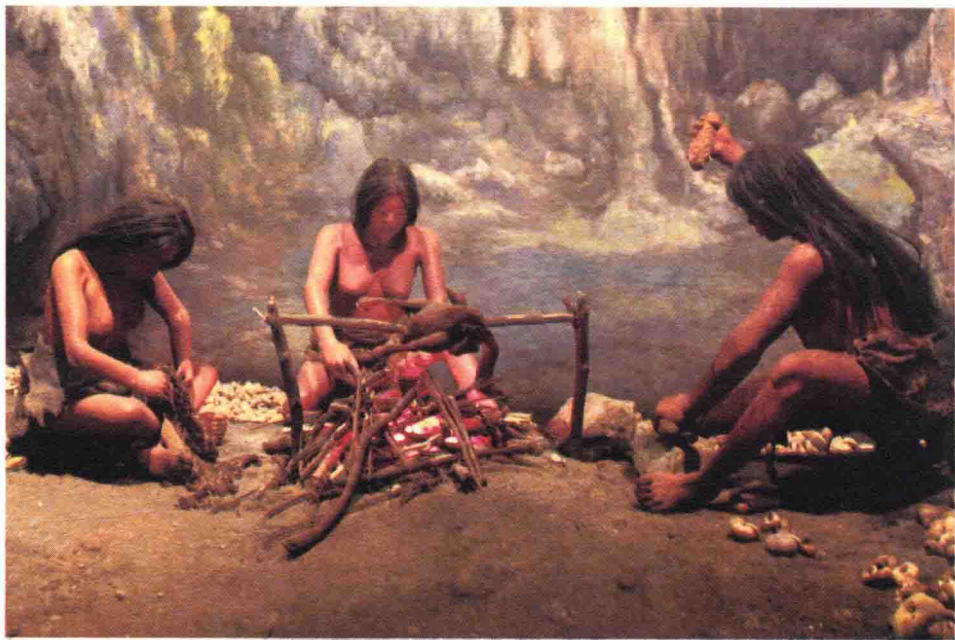
在许许多多漫漫长夜里，在熊熊的篝火旁，先民们打猎归来，一边烧炙着猎物，一边敲打着石器，模仿着各种野兽的动作，或表演自己在打猎中的巧妙动作，或重复在战斗中自己敏捷的拳脚，手舞足蹈地跳起来，吼起来，舞起来。

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》中有一个神话故事：“天与帝争，神帝断其首，乃以乳为眼，以脐为口，操干戚以舞。”

意思是说一个怪神与天帝争斗，被砍掉了脑袋，

■ 先民用火





还不罢休，没了脑袋，以两乳为眼睛，以肚脐当嘴巴，一手拿盾牌，一手拿大斧，挥舞不止，以这种战斗的舞蹈来表达自己的满腔愤怒。

人们常常把制胜的技术用“舞”的形式再现出来，又利用舞的形式相互模仿交流，相互学习提高，这种有意识的交流与训练，有意识地把攻防技术传授给战友和后人的活动就有着练武的积极意义。

阅读链接

武术历史悠久，源远流长，内容丰富多彩，在我国具有广泛的群众基础。武术的最根本特征是技击性，武术的产生源于技击的需要。武术是用于格斗的技术，它的一招一式、一刺一击都是按照进攻和防守的战斗要求设计出来的，也是人类祖先生存经验的总结。

原始时代，人群生活在茫茫荒野中，与之为伍的是剑齿虎等十分凶猛的野兽，“封稀蛇，皆为民害”，在严酷的生存竞争中，武术技击便开始萌芽。

太昊伏羲教民以木为兵器



从石器时代进入木器时代之后，领导先民与鸷鸟猛兽作斗争的领袖是我们的人祖“太昊伏羲氏”。我国简明通史读本《纲鉴易知录》记载：

太昊之母居于华胥之渚。生帝于成纪，风姓，做都于陈，教民佃渔畜牧、画八卦、造书契……有圣德，像日月之明，故曰太昊。帝崩，葬于陈……

后来法家学派代表作之一《商



■ 原始人捕鱼场景

君书·画策篇》也记载：“猎者，昊英之世，以伐木杀禽兽”。而昊英、朱襄则是伏羲的两个得力助手。伏羲教民打猎，实际就是教人们练习武术的开始。

在那洪荒的年代里，暴虐的野兽，凶猛的飞禽，直接威胁着人类的生存，人们要想生存下去，就必须与它们作殊死的斗争，要打死它们，吃掉它们，以保存自己，否则，就会被它们吃掉。

在那实际的战斗中，人们除了用拳脚制敌外，进而用木棒、石块、骨器以更有力的手段制服对方，这就发展了徒手或手持武器攻防格斗的技能。

聪明智慧的伏羲，据说能仰观于天，俯察于地，中观万物，他能教民结网、打猎、牧畜、捕鱼，他能教他的臣子养牺牲以充庖厨，制琴瑟乃乐万民……他理所当然是古代一位出乎其类拔乎其萃的英明领袖，是一位伟大的创造发明家。

在伏羲定都宛丘的整个过程中，他对武术、对战争是相当有研究的。他生于成纪，为了民族的昌盛，为了更好地繁衍生息，便带领着

《太白阴经》

全称《神机制敌太白阴经》，是古代的一部综合性的军事著作。作者为唐代的李筌。古人认为太白星主杀伐，因此多用来比喻军事，《太白阴经》的名称由此而来。书中有朴素的辩证法思想。

本部落的人群，沿着滔滔东流的黄河，来到中原的东部宛丘，迢迢数千里，无疑是跋山涉水历尽磨难。

当然，这不仅是穷山恶水、猛兽野兽及狂风暴雨、天气寒冷等大自然的磨难，异族的侵扰和阻挠也是不计其数。他们不知要经过多少次战争才来到这富饶的宛丘。

据我国古代兵书《太白阴经》记载：“木兵始于伏羲，至神农之士，削石为兵。”《晋·拾遗记》中载：“伏羲去巢穴之居，变茹腥之食，立礼教以导文，造干戈以饰武……调和八方，以画八卦”。

所谓“木兵始于伏羲”即是用木料制成兵器，以对付敌人，是从伏羲开始的。无疑用木料制成兵器消灭敌人当然比赤手空拳效果要强得多，这在当时来说，就是一大发明。所谓“造干戈以饰武”，“干戈”者兵器也，即后世所称的武术器械，“饰”修饰之

意，即将零乱的武术动作加以修饰编成套路，这就是武术套路的萌芽。

一天，伏羲坐在一个高大的山丘上，仔细观察黄河与洛河汇流的情景。黄河水是黄的，洛河水是清的，两水相汇，形成一个很大的漩涡；漩涡一半黄，一半清，犹如两条游鱼紧



■ 伏羲发明八卦