



|中|国|文|化|知|识|读|本|

# 中华武术

主编 金开诚 编著 李玉

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

# 中华武术

◎ 主编 金开诚  
◎ 编著 李玉

吉林出版集团  
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华武术 / 金开诚著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2011.10

(中国文化知识读本)

ISBN 978-7-5472-0885-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第209641号

# 中华武术

ZHONGHUAWUSHU

主编/ 金开诚 编著/李 玉

项目负责/崔博华 责任编辑/崔博华 刘姝君

责任校对/刘姝君 装帧设计/李岩冰 董晓丽

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431-86037503 传真/0431-86037589

印刷/长春市利源彩印有限公司

版次/2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本/640mm×920mm 1/16

印张/9 字数/30千

书号/ISBN 978-7-5472-0885-4

定价/14.80元



## 编委会

主 任: 胡宪武

副主任: 马 竞 周殿富 董维仁

编 委 (按姓氏笔画排列):

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟

李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志

范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明

崔 为 崔博华 程舒伟



## 前言

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

## 目录

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 一、词源解释           | 001 |
| 二、中华武术魂——武术的历史沿革 | 009 |
| 三、尚武崇德健身心——武术的特点 | 033 |
| 四、健体魄供审美——武术的作用  | 041 |
| 五、武术之魂满中华        | 059 |
| 六、备受青睐的文化瑰宝      | 125 |



# 一、词源解释









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民族传统体育项目。作为我国民族体育的重要内容之一,几千年来,一直是我国人民锻炼身体或自卫御敌的一种方法。

我们把中国武术分为传统武术和竞技武术。传统武术,又称之为国术,是由古代战争和人们街头打架所发展而来的,其本质是一种格斗。而格斗是一种生

存游戏，所以传统武术又和崇尚健身的普通武术不一样。传统武术具有十分广泛的群众基础，历史悠久的中华民族，在长期的生存发展中，不断地积累社会实践，加以丰富融合，最终形成了宝贵的文化遗产——武术。竞技武术则是由传统武术演化而来的。竞技武术的内容有踢、打、绊、拿、柔术等等。竞技武术可以分为散打和套路两种，散打又叫散手，是武



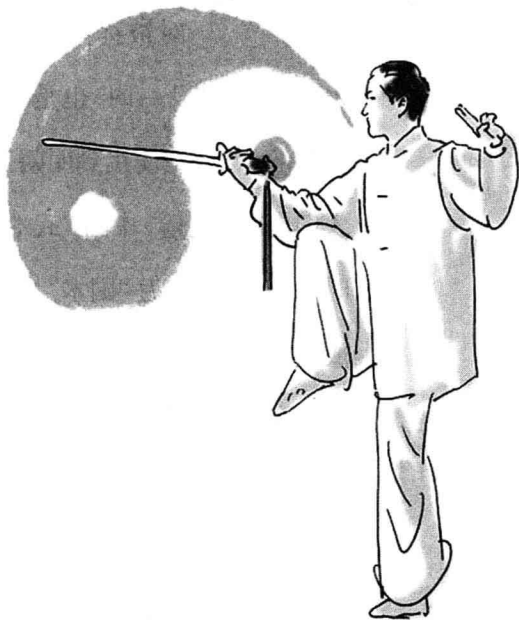


术的擂台形势，套路则可以算是武术的表演形式。

中华民族历史悠久，在其发展的各个阶段，对武术概念的表述是不尽相同的，其含义是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展变化的。在原始社会，武术被叫做“搏击”，特指人们狩猎活动；春秋战国时被称为“技击”；汉代时出现了“武艺”一词，也是今天被我们所熟知的，并一直使用到明朝末期；清初时人们借用《文选》中的“武术”一词；民国时“武术”被称为“国术”，一直到新中国成立后依然沿用。

而从其社会作用来看，商周时期，利用“武舞”来训练士兵，鼓舞士气；特别是在周代出现了一部中国武术史上重要的著作《周易》，其中“一阴一阳谓之道”

的哲学思想，对中国养生学的发展影响极为深远，其“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”为后世太极武术学说的基础；春秋战国以后，诸侯争霸，都很重视竞技技术在战场中的运用，齐桓公举行春秋两季的“角试”来选拔天下人才；秦汉以来，盛行角力击剑；唐朝以来开始实行武举制，裴民的剑术、李白的诗歌、张旭的草书并称唐代三绝，可





见武术作为一种文化形式已经颇具影响力。中国武术自唐宋以后，逐渐传到了国外，日本、朝鲜、越南及东南亚国家习武者也不少，并形成一些武术门派。在欧美国家，中国武术的影响也非常深远，他们称中国武术为“功夫”。





## 二、中华武术魂—— 武术的历史沿革







武术起源于中国,是我国优秀的传统体育项目。几千年来,中国武术一直在民间默默地成长。

### **(一) 源远流长的历史——古代武术的发展**

武术在我国有着悠久的历史,它产生于我国远古时期人们的生产劳动。人们