

中华文化大博览丛书



中华文化
大博览

强身健体的

中国功夫

鹿军士 编著

中华文化大博览丛书



中华文化
大博览

强身健体的

中国功夫

鹿军士 编著

— 图书在版编目 (C I P) 数据

强身健体的中国功夫 / 鹿军士编著. — 北京 : 现代出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5143-6486-6

I. ①强… II. ①鹿… III. ①武术—介绍—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第223446号

强身健体的中国功夫

作 者: 鹿军士

责任编辑: 李 鹏

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@vip.sina.com

印 刷: 天津兴湘印务有限公司

字 数: 380千字

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 30

版 次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-6486-6

定 价: 128.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范，结合时代要求继承创新，让中华文化展现出永久魅力和时代风采。”同时习总书记指出：“中国特色社会主义文化，源自于中华民族五千多年文明历史所孕育的中华优秀传统文化，熔铸于党领导人民在革命、建设、改革中创造的革命文化和社会主义先进文化，植根于中国特色社会主义伟大实践。”

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。博大精深的中国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，是最直接的源头，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的古老文化，并始终充满生机与活力。

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。早在五百年前，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，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，业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，具有很强的文化纵深，蕴含着丰富的宝藏。我们要实现中华文化的伟大复兴，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。主要包括巧夺天工的古建杰作、承载历史的文化遗迹、人杰地灵的物华天宝、千年奇观的名胜古迹、天地精华的自然美景、淳朴浓郁的民风习俗、独具特色的语言文字、异彩纷呈的文学艺术、欢乐祥和的歌舞娱乐、生动感人的戏剧表演、辉煌灿烂的科技教育、修身养性的传统保健、至善至美的伦理道德、意蕴深邃的古老哲学、文明悠久的历史形态、群星闪耀的杰出人物等，充分显示了中华民族厚重的文化底蕴和强大的民族凝聚力，具有极强的系统性、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，并能很好地继承和弘扬中国文化，创造具有中国特色的先进民族文化。

中国功夫 —— 中华武术历史与文化		
功夫之源 —— 武术萌芽		
人类祖先狩猎而萌生武术	004	
太昊伏羲教民以木为兵器	010	
轩辕黄帝用干戈进行训练	015	
战神蚩尤初创五种兵器	018	
大禹干戚舞和夏后的九伐	023	
兴起时期 —— 扎根华夏		
春秋时期兴起拳勇角力	028	
老子以道解说武学真谛	033	
孔子以儒家之道论述武术	039	
春秋秦汉剑术蓬勃兴起	044	
秦汉崇尚角抵与手搏运动	052	
神医华佗初创健身五禽戏	056	
蓬勃发展 —— 武行天下		
女皇武则天设立武举制度	064	
许宣平创三世七太极拳	069	
李白对剑术的非凡造诣	076	
赵匡胤改进武术训练制度	083	
清初诸帝重视武术传承	089	
少数民族武术传承不衰	095	
达于极盛的武侠精神	101	
少林传奇 —— 少林功夫历史与文化		
源起嵩山 —— 禅武合一		
跋陀在少林祖庭初传功夫	114	
达摩祖师创立禅武合一	120	
二祖慧可断臂立雪得真传	127	
隋代少林众僧习武护寺	134	
少林寺十三棍僧救唐王	139	
道广开创南少林武功	146	
高僧福居完善少林功夫	151	
发扬光大 —— 再展雄风		
赵匡胤创少林太祖长拳	160	
周侗获真传高徒辈出	164	
岳飞发扬少林六合枪法	168	
福裕觉远发扬少林功夫	174	
独步天下 —— 华夏神功		
朱元璋少林寺拜师学艺	184	

明代少林设立僧兵制度	192	流派纷呈 —— 各显异彩	
月空小山率武僧痛击倭寇	197	孙碧云促进武当派发展	324
俞大猷回传少林实战棍术	205	张松溪光大武当内功	333
扁鹊和尚发扬少林棍法	211	张松溪传承武当剑法	338
相济以武会友创少林潭腿	219	王宗岳接过太极衣钵	346
誉满神州 —— 再创辉煌		蒋发成为武当北派宗师	352
癞和尚创立少林八极拳	226	陈王廷创新太极拳法	359
姬际可创少林心意六合拳	231	陈氏太极神功威震木门寨	365
买壮图传播心意六合拳	239	陈氏太极拳后继英才辈出	375
王文成首创少林螳螂拳	247	王征南弘扬内家拳法	383
蔡玉明完善少林五祖拳	253	继承完善 —— 发扬光大	
铁线拳咏春拳誉满天下	260	黄百家著书传播内家拳	396
黄飞鸿少林神功四海扬名	270	甘凤池继承内家拳术	407
南尊武当 —— 武当功夫历史与文化		董海川创立八卦掌术	418
创立功夫 —— 内家拳法		禅武慈悲的十八罗汉掌	426
张三丰历尽艰辛拜真师	280	杨露禅创杨式太极拳	430
张三丰创立内家拳法	286	邓钟山奠定南派功夫	443
张三丰创立太极拳法	292	武禹襄创立武氏太极拳	454
张三丰授徒严格门风	301	孙禄堂创立孙氏太极拳	460
武当山功夫声名远播	308	吴鉴泉创立吴氏太极拳	466

强身健体的

中国功夫

中国功夫

中华武术历史与文化





中國代史



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，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

004

强身健体的中国功夫

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。这时我们中华祖先，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。



■ 原始人类制作武器用来打猎



在当时，人们的生存条件十分恶劣，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措的人们发起攻击。

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。在战斗中，人们或单纯使用拳脚，或使用简单的工具和武器，逐渐掌握并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》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。从旧石器时代早期用粗糙的石头打制的砍砸器、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—约1万), 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, 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、匭河文化、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, 给原始人类提供了远射程武器。

根据古籍的记载, 人们看到落在树枝上的鸟在行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：“刑天与帝争神，帝断其首，葬之常羊之山。乃以乳为目，以脐为口，操干戚以舞。”

■ 先民用火





意思是说一个怪神与天帝争斗，被砍掉了脑袋，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，“封豨、修蛇，皆为民害”。在严酷的生存竞争中，武术技击便开始萌芽了。

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做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，作都于陈，教民佃鱼畜牧、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