

当代运动与艺术潮流

WUSHU XUNLIAN YU XINSHANG

武 术



训练与欣赏



董 宇/编著

中国武术

是以中国文化为基础的停止战斗的技术

是消停战事、维护和平的技术

是物质文明的保障和导向



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

WUSHU XUNLIAN YU XINSHANG

武术



训练与欣赏



董宇/编著

中国武术

是以中国文化为基础的停止战斗的技术
是消停战事、维护和平的技术
是物质文明的保障和导向



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 武术训练与欣赏 / 董宇编著

— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2015.1

ISBN 978-7-5534-6773-3

I. ①当… II. ①董… III. ①武术 - 基本知识 - 中国
IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309711 号

当代运动与艺术潮流. 武术训练与欣赏

著 者 / 董 宇

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6773-3

定价 / 28.00 元



目 录

武术训练与欣赏

武术训练与欣赏	1
第一章 武术简史	3
第一节 武术的起源与发展	6
一、起 源	6
二、发 展	9
第二节 武术的内容	15
一、武术的主要内容	15
二、武术的分类	21
第二章 武术基础知识	23
第一节 七大派系的介绍	25
一、少林拳系	27



武术训练与欣赏

促进身体健康第一和人的身心发展放在首位，表现更多的人性化、个性化特征，越来越符合现代人的价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展。

二、武当拳系	36
三、形意拳系	44
四、太极拳系	49
五、南拳拳系	53
六、八卦拳系	57
七、峨眉拳系	60
第二节 中国武术的其他派系	63
一、象形拳	63
二、戳 脚	69
三、拦手门	71
四、少林梅花桩	72
五、劈挂拳	73
六、昆仑派	74
七、青城派	75
八、龙行派	76
九、岳氏连拳	77
十、三皇炮捶	78
十一、八 拳	79
十二、绵 拳	80



第三节 中国武术兵器	81
第三章 武术格斗的理论与技巧	85
第一节 人体要害与薄弱部位	87
第二节 格斗实践中的“分解”意识	89
一、防守中的“分解”意识	91
二、进攻中的反“分解”意识	93
第三节 破其一点 不计其余	96
第四节 武学中的力量训练与用脑	100
一、武学中的用脑	100
二、武学中的力量训练	104
三、力量训练与用脑结合的有效方法	105
第五节 拆招说手与技击实战	110
一、拆招说手不同于技击实战	110
二、技击实战	112
第四章 中国武术四大门派——少林派	115
第一节 少林派的起源与发展	117
第二节 少林七十二般武艺精要	120
一、轻功	121
二、上缶功	122



武术训练与欣赏

18	三、梅花桩功	123
28	四、沙包功	125
78	五、卧虎功	126
98	六、排击功	128
10	七、龙爪功	129
89	八、鹰爪功	130
99	九、铁珠袋	131
001	十、石柱功	132
001	十一、陆地飞行法	133
401	十二、轻身术	134
201	十三、直膝跳高	135
011	十四、铁布衫功	136
011	十五、推山掌	137
211	十六、合盘掌	138
211	十七、螳螂爪	139
711	十八、竹叶手	141
021	十九、拈花功	142
121	二十、纸墩功	143
221	第三节 少林金刚掌	145



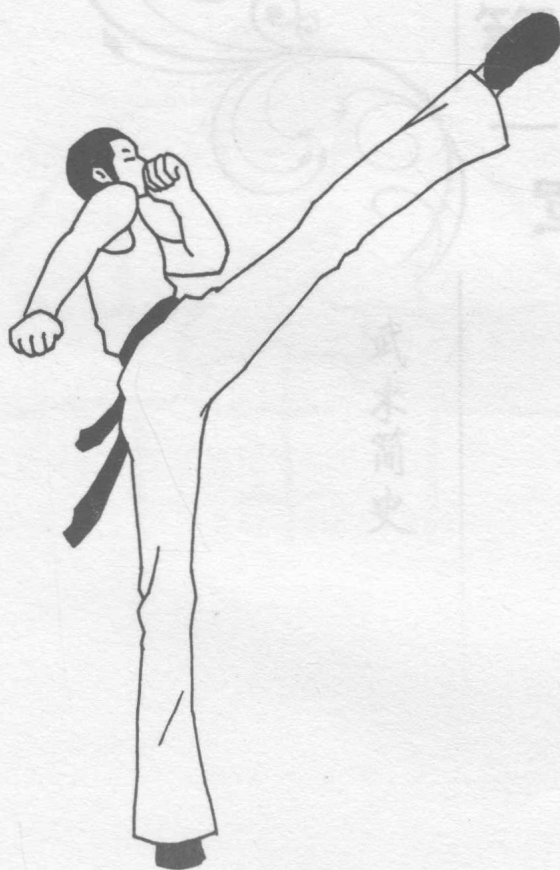
一、金刚掌四式	146
二、辅助功	151
第五章 中国武术四大门派——武当派	153
第一节 武当派的起源与发展	155
第二节 八卦掌	161
一、八卦掌简介	161
二、八卦掌技法和功理	163
第三节 形意拳	167
一、形意拳简介	167
二、形意拳术的发展变化	169
第四节 太极拳	173
一、孙氏太极	173
二、陈式太极	185
三、武氏太极	186
四、和氏太极	187
五、杨氏太极	192
六、吴氏太极	194
第六章 中国武术四大门派——峨眉派	195
第一节 峨眉派的起源与发展	197



第二节 峨眉派武术五大派和八大门	199
一、峨眉派武术五大派	200
二、峨眉派武术八大门	201
第七章 中国武术四大门派——南拳	203
第一节 南拳的起源与发展	205
第二节 咏春拳	208
一、咏春拳简介	208
二、咏春拳技法	210
三、咏春拳拳谱	211
四、姿势与步法	212
五、咏春拳的格斗技法	213
十四、铁布衫功	136
十五、排山掌	137
十六、合意掌	138
十七、撞膝功	139
十八、荷叶手	141
十九、排打功	143
二十、擒拿术——擒门大四米五同中 第六卷	143
二十一、擒拿术——擒门大四米五同中 第六卷	143

武术训练与欣赏

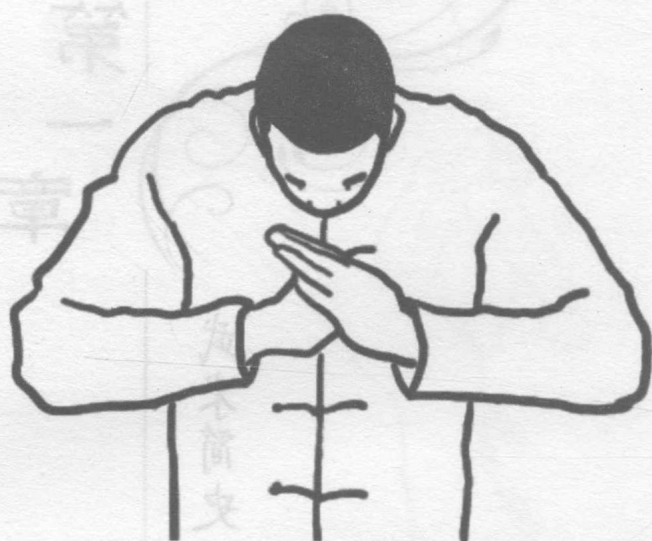
WU SHU XUN LIAN YU XIN SHANG



中国武术又称为中国功夫,是我国历朝历代人民在社会实践中发明创造的一种搏斗和防御的技击术,现在也是我国传统体育项目之一。在其漫长的发展过程中,武术的概念随着时代的变迁,其内在思想和外在表现都在不断发展和变化着。从字面意思上看,武术是一种阻止战争的东西,其义上是运用肢体或兵器格斗。而在世界范围内,这类技术的形式是非常多样性的。本书介绍的武术形式,例如欧洲、地中海或泰国的武术,本书中介绍的武术仅指中国传统武术而言。

第一章

武术简史





中国武术又称为中国功夫,是我国历朝历代人民在社会实践中发明创造的一种搏斗和防御的技击术,现在也是我国传统体育项目之一。在其漫长的发展历程中,武术的概念随着时代的变迁,其内在思想和外在表现都在不断发展和变化着。从字面意思上看,武术是一种阻止战争的方法,狭义上是指运用肢体或兵器格斗的技术。而在世界范围内,这类技术的形式是非常多样性的,世界各地都有本民族的武术形式,例如欧洲的击剑或泰国的拳术等,而本书中介绍的武术仅特指中国传统武术而言。

武术是中华民族的传统文​​化,其文化内涵不仅表现在技击技术上,同时还体现在武道、武德和习武者的德行修养上,习武讲究内外兼修,形神兼备。武术从技术上讲分为徒手武术和兵器武术两种,在军事上用于搏击和防御。在民间,人民练习武术用以强身健体、修身养性、防身自卫。中国不同地域的武术流派和套路众多,在其长期发展过程中融合了丰富的哲学思想,使其具有高度的思想性和艺术性。中国武术在世界范围内的影响深远,是世界上最珍贵的文化瑰宝之一。



第一节 武术的起源与发展

一、起源

从远古时期到近现代,我国人民经过长期实践,将自卫防身的技击术逐渐发展成为一套特殊的民族文化。武术最早可追溯到中华民族的原始社会,在艰苦和恶劣的自然环境中,人类需要克服大自然带来的各种考验,才能生存和繁衍下去。

原始人类在山林旷野中,与猛兽野兽生活在一起。为了防范、抵御猛兽,以及狩猎和驯养它们,人类将与生俱来的求生手段逐渐发展成为有一定技巧性的搏斗技术,并且开始使用木棍和石器 etc 工具进行攻击性更强的防卫和狩猎。那时候,人们的攻防技能都是简单而初级的,并没有脱离日常的生产与生活。

考古发现,在旧石器时代,人类使用的器械有石斧、石锥和石球等。由此可见,旧石器时代的人类狩猎和格斗方式除了



徒手搏斗外,已经开始利用器械,这也是格斗技能已萌芽的佐证。到了新石器时代,人类使用的器械更加多样化,出现了鱼叉、箭簇、铜钺和铜斧等,这些具有攻击性能的工具是简单和粗糙的,后期的武术器械便是在这些原始工具上演变发展起来的。

人类进入氏族公社时期,部落或氏族间为了争夺更好更适宜的生活环境,经常发生小规模战争,人类的徒手和器械格斗技能在这一漫长的历史阶段中积累和发展着。徒手搏斗时,人类的攻击和防御动作通常是拳打脚踢、滚摔抵压等。在利用器械的近身搏斗中,常使用棍棒、刀斧或长矛等工具;部落间的远距离战斗则会使用弓箭或投掷器类工具。

相传,蚩尤的部落在东方,他们的族徽是野牛,而族人们也如野牛般勇猛善斗。在狩猎和部族作战时,族人们的头上都要戴上牛角,这对野兽和敌人都有着一定的威慑力。蚩尤部落的族人善于角抵,这是一种原始的摔跤技能。对敌时,他们会模拟野牛的姿态,用头去顶对手,起到威慑的作用,使对手胆怯而不敢靠近,同时再伴以打、踢、摔等方法制服对手。蚩尤部落的族人练习这种搏斗方法,用于对敌作战。后人将蚩尤发明的这种类似于摔跤的技能叫做“蚩尤戏”。《山海经》中有记载,黄帝伐蚩尤时造了很多武器来武装自己的队伍,黄帝的族人们借助器械打败了蚩尤部落。那个时期的人类发展出具有一定格斗技能的搏斗技术,器械的应用技术也有所发展。

史籍中记载,大禹时期,有一个部落不服从大禹的管制,



武术训练与欣赏

他们屡次反叛。大禹带族人征伐,可部落仍不愿降服。大禹想出一个办法,他集结士兵进行进攻演练,邀请反叛部落的族人观看。大禹的士兵们手持斧盾操练,队列有序,动作整齐,他称操练为“干戚舞”。这次演练起到了威慑的作用,想要反叛的族人通过“干戚舞”见识到大禹的实力后受到震慑,从此甘愿臣服,不再有反叛的行为。古代“武舞”的起源应该就是从大禹时期开始的,而武术套路则是在“武舞”的基础上形成的。

