

青少年科学探索文库

TANMI
WUSHU YUANLIU

探秘 武术 源流

邓在虹/编著

中国的武术渊远流长
是中国历史的宝贵沉淀
也是祖辈们智慧的结晶



★★★★★
最受欢迎的
趣味科普书

知识性与趣味性的
完美集合

QUWEI KEPU SHU



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年科学探索文库

TANMI
WUSHU YUANLIUI

邓在虹/编著

探秘武术源流

APOTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

探秘武术源流/邓在虹编著. —合肥:

安徽文艺出版社, 2013. 6

(时代馆书系·青少年科学探索文库)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4437 - 0

I. ①探… II. ①邓… III. ①武术 - 中国 - 青年读物②武术 - 中国 - 少年读物 IV. ①G852 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069455 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 欧子布

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12 字数: 167 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



1 探索，是人类谋求生存和永续发展的天然使命；挑战，是人类不断进化和不断创造的原始动力。人类探索自然和挑战自然的历史，可以追溯到很久很久以前。早在远古时期，那神奇的自然中，山崩地裂、四季交替、风雪雷电等种种景象，就让原始的先民们在无比敬畏中萌动着探索的兴趣和挑战的勇气。那无垠的太空中，日月交映、流星陨坠、银河灿烂等种种奇观，更让远古的人类在无限的惊奇中滋生着无尽的遐想和不停的追问。

千万年前，人类的祖先就以自己的血肉之躯，凭借披荆斩棘的顽强斗志，挑战着自然，探索着世界，创造着文明。

千百年过去，一代代传人继承了祖先的挑战传统，发扬着探索精神，以前赴后继的不屈意志，借助智慧的头脑和科技工具，破解着神秘现象，揭开着千古谜团，寻找着科学答案。

21 世纪的人类，尽管科技的发展日新月异，但人们对大自然的了解仍然十分有限，仍有许多未知的领域和待解的谜团，等待着新一代的探索勇士去发现。而今天的每个青少年都是未来世界新的探索者与发现者，都是新的科技高峰的征服者和新的奇迹的创造者。

展示在读者面前的这套《青少年科学探索文库》，是专为青少年读者而编写的。青少年读者对新鲜事物具有强烈的好奇心，对神秘现象有着浓厚兴趣，对未知领域有着自发自发的求知欲。本套丛书汇集了当代各个学科领域的科学知识，以新鲜而生动的内容，通俗

而有趣的介绍，为青少年读者奉献了一场丰盛诱人的精神盛宴，使青少年在阅读中，读有所知、读有所趣、读有所益。全套丛书共 20 个分册，每个分册都按不同的专题讲述了不同的科学故事，介绍了多姿多彩、奇妙动人的科学发现，堪称一部普及科学知识、启蒙科学探索精神的知识全书。

2 《领略武术传奇》一书是这套丛书的分册之一。五千多年的中华文化源远流长，博大精深。中华武术作为国粹更是盛名远扬，四海惊叹。本书从历史探秘与传奇演绎的立意出发，以鲜活生动、浅显有趣的故事形式，概要地介绍了中华武术的历史沉浮和奇闻逸事。包括中华武术的起源，武艺谋生的镖行，加上讨生活的武师，秘不示人的神功，卧虎藏龙的侠客，内外兼修的功夫，以及名闻天下的名星。全书内容极为丰富，妙趣横生，引人入胜，故事性强。青少年读者通过阅读本书，可以丰富知识，开拓视野，更好地传承中华优秀传统文化，使民族文化在世界上发扬光大。

3 青少年是人类社会未来的希望。用科学思想武装青少年，使他们具有科学的探索精神，这样他们就能够为明天的人类社会创造更大更多的奇迹。希望这套丛书能够引发青少年读者学习科学知识的兴趣，能够激发他们探索科学世界的勇气和热情，从而使他们成为未来社会大有作为的一代新主人。

编著者

2012 年夏



绪论：博大精深的中华武术

博大精深、源远流长的中华武术，是中华民族优秀传统文化的瑰宝。古往今来，一直被国人誉为“国粹”、“国宝”和“国之武魂”。武术是人们经过长期的练习、传授、使用、研究逐渐形成并不断丰富和发展的。我国历史上出现了许多身怀绝技的武术高手，也流传着许多令人惊诧的神功绝学。今天，随着中华武术的宝库被打开，奇招被揭秘，神功又重现，我们终于可以一窥中华武术世界的真正原貌。

早在火药发明之前，人类的搏击处在一个漫长的冷兵器时代，此时的武术，作为一门技击性很强的实战技术，广泛应用于各个领域，无论是击鼓厮杀的战场还是风声鹤唳的江湖武林，都谱写着刀光剑影、一战成名的传奇。历朝历代，从官到民，随着武术渐渐普及，逐步演绎成一种人人敬仰的技艺。从统治者设武科纳英才，为无数武术英才提供以武杀敌、建功立业的舞台，到民间的武术高手靠武术行侠仗义；从力拔千钧、骑马射箭的校场比试，到飞檐走壁、保镖护院的江湖恩怨，冷兵器让武术达到巅峰，而武术让中华武术成为独具特色、世人皆知的东方神话与英雄传奇。

中华武术在它的发展过程中，产生了诸多流派。武林中一直流传着“北有少林，南有武当”的说法。其实在中国这片广袤无际的土地上，武术就像神奇的星火，早以燎原之势，在大江南北落地生根，并繁衍出各具特色、各有特长的武术流派，百花齐放，争奇斗艳，为风云江湖塑造了许多武术之王，增添了许多神话传奇。于是，后人们看到了拳禅合一、济世扬名的少林武学，看到了玄功秘练、行侠仗义的武当绝艺，看到了以内御外、以静制动的太极内功，看到了刚勇势烈、裂碑开石的南拳外功，看到了永载史册、名垂千



古的一代代武术大家、武林巨星。

中华武术还蕴含着丰富的文化内涵。武术文化的核心就是侠义精神。谁说江湖本无情，无情哪有真豪杰。千古传奇今又现，侠骨柔情尽风流。

武林江湖，本是侠义天下。千百年来，尚武崇德、仁义为先的中华武术，始终信奉着侠义精神，寓情于武，寓仁于力，将古老的文明在铁血江湖中演绎，将侠义的传奇在武林中延续：宗师董海川，开创八卦一门传承龙脉之魂；义士王五，侠肝义胆为救国难舍身取义；大侠霍元甲，为国人扬威一洗“东亚病夫”耻辱；仁侠黄飞鸿，救黎民苦难，以武济世……

可见，江湖从来不只是一个比武较技的赛场，更是一个施义于人、以德服人、以武济人的大爱天地。当武林江湖的硝烟逐渐散尽褪去，我们看到的是一个个感天动地，诠释武术的侠义英雄。



一、中华武术的起源

1. 武术探秘
——绵绵不息的中华国粹精髓 001
2. 人兽相搏
——武术起源于远古人类生存的需要 003
3. 生存竞争
——部落战争促进了武术的诞生 005
4. 克敌制胜
——冷兵器的发明推动了武术发展 007
5. 神赐的力量
——原始宗教对武术的影响 008

二、中华武术的传承与演变

1. 角抵手搏的艺术
——先秦两汉的促进，武术成型 010



2. 十八般武艺全面发展
——标志着武术成熟的唐宋盛况 011
3. 天下英才入我彀中
——唐朝武举制度的创立 014
4. 武举复兴，推动武学
——宋代武举制度成完整体系 016
5. 流派林立，拳法众多
——明清两朝我国武术的繁荣 017
6. 一举成名天下知
——明清两代武举制度由盛至衰 019
7. 从民间走入课堂
——民国时期的中国新武术 021
8. 弘扬武术，健身强国
——新中国成立后的武术传承 022

三、精彩绝伦的刀光剑影

1. 猛虎出山
——卧虎藏龙的刀术 025
2. 飞凤临空
——短兵之师的剑术 029
3. 蛟龙探海
——横扫千钧的棍术 032



4. 灵蛇出洞
——百兵之王的枪术 035

四、神鬼莫测的奇门兵器

1. 九龙飞天
——急速无形的软鞭 038
2. 猛烈刚爆
——软中见硬的流星锤 040
3. 防身绝技
——张手命中的暗器 040
4. 飘忽不定
——飞不离手的金钱镖 041
5. 来去无踪
——秘不示人的梅花针 042
6. 变幻莫测
——惊神泣鬼的其他暗器武术 043

五、震惊世人的神功绝技

1. 挑战生理极限
——以意念开发功力的气功 046
2. 先练眼，后练“点”
——点脉抓经的点穴奇功 049
3. 以气运力
——击石如粉的铁掌神功 051



- 4. 御毒施毒
——险恶阴损的毒功 052
- 5. “内功”传奇
——武林大侠的奇闻逸事 053

六、秘不示人的习武真经

- 1. 关节肌肉，伸缩自如
——提高柔韧性的柔功 055
- 2. 发力如铁，外力难侵
——增加抗击打力的硬功 058
- 3. 气沉丹田，站桩行气
——内外兼修的武术内功 059
- 4. 出手不见手，拳打人不知
——以速度制胜的基础功力 060
- 5. 起承转合，组合训练
——武术修炼中的套路技法 061
- 6. 洗脑易髓，炼神还虚
——习练武术的三个境界 062

七、龙虎少林：武林至尊

- 1. 千古风流
——少林寺武林至尊的发展史 065



2. 少林宗风
——少林习武时间与场地 067
3. 济世扬名
——扶危济弱御外敌 069
4. 神功秘练
——天下武术出少林 071
5. 拳禅合一
——渗透武德的佛禅思想 074
6. 救死扶伤
——普救大众的少林寺医学 076
7. 因武显名
——记录学佛习武的少林武术诗 078

八、武当玄功：道家功夫

1. 起源成谜
——与少林齐名的武当武术 082
2. 武当真人
——极富传奇色彩的隐仙 084
3. 真人侠隐
——行侠仗义的武当大家 085
4. 玄功秘技
——内家武术的独特修炼 087
5. 流派纷呈
——道家文化彰显的武学魅力 088



6. 剑法入神
——身剑合一的武当真功夫 090

九、内家拳法：以柔克刚

1. 以内御外，始有太极
——武术分流内外家 091
2. 武道合一
——归附于道教文化的内家拳 093
3. 外柔内刚，以静制动
——内家武术的武学修为 094

十、刚勇南拳：刚烈勇猛

1. 一脉南传
——400年历史的南方国术 096
2. 一寸短，一寸险
——劲发势烈，拳指交错 098
3. 一叶开天
——闻名遐迩的咏春拳 100

十一、武德至上的行武之道

1. 尚武崇德
——武德发展的四个阶段 103



2. 尊师重道
——一日为师，终生为父 105
3. 仁义为先
——道勿外传，不争为高 106
4. 择徒有方
——宁可失传，也不轻传 107
5. 舍己从人
——见利思义的高尚品格 109
6. 然诺必诚
——诚实守信的习武大德 110

十二、除强扶弱的侠义文化

1. 豪爽过人
——侠义精神的由来 111
2. 文武双全
——尚武任侠的理想人生 113
3. 仗剑行侠
——剑与侠的不解之缘 114
4. 侠隐精神
——事了拂衣去的侠客行 116
5. 富情于武
——老少咸宜的武侠文学 117
6. 神话英雄
——新派武侠小说的三剑客 119



十三、行侠仗义的侠客

1. 太极陈王廷
——创自农家武林泰斗 121
2. 宗师董海川
——八卦掌门的开山祖师 122
3. 大刀王五
——侠肝义胆的英豪侠士 123
4. 宗师霍元甲
——独创精武门的武学名家 126
5. 大侠黄飞鸿
——被后人传颂的仁义侠士 128
6. 沧州双杰
——跤王与千斤王的传奇人生 132
7. 武陵神拳
——跟随国父的义士杜心武 134

十四、被历史湮没的镖行

1. 凭武艺谋生
——保镖业的起源与发展 136
2. 插镖旗，喊镖号
——多吓少打，处处留情 139



3. 人在江湖
——拜山头，交朋友 142
4. 为富家护院
——刀口上讨生活 143
5. 江湖拳师
——以卖艺为生 145
6. 舞台风光
——镖师转行戏曲界的另一片天地 146
7. 改头换面
——现代“镖行”的兴起 148
8. 生死考验
——私人保镖大揭秘 150

十五、走出国门的中华武术

1. 传播友谊的使者
——武术在对外交流中的作用 153
2. 一脉同源
——中国武术对亚洲的影响 154
3. 武术在欧美的传播
——走向世界的中国武术 155

十六、风靡全球的武侠电影

1. 老上海的武侠电影
——中国功夫电影的鼻祖 158



2. 东方神龙
——李小龙带给世界的震撼 159
3. 巨星成龙
——永把中国放在心中的功夫之王 163
4. 武者李连杰
——大爱天下的武术家 167
5. 神腿柳海龙
——国际散打搏击中的常胜将军 170

十七、千古流传的武林“圣经”

1. 少林绝学《易筋经》 173
2. 武术文献《纪效新书》 174
3. 图解武术《三才图绘》 175
4. 学者说拳《内家拳法》 175
5. 民间经典《太极拳谱》 176