

中华文明宝库

ZHONG HUA WU SHU

中华武术

《中华文明宝库》丛书介绍中国对人类文明的发展具有重要贡献的民族遗产或文化现象，体现中华民族丰富的想象力 and 创造力，弘扬优秀的传统文化。

刘秉果 纪金芳 著

G852.01/2

中华文明宝库

ZHONG HUA WU SHU

中华武术

(14D681)

刘秉果 纪金芳 著

中华文明宝库

中华武术

刘秉果 纪金芳 著

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.75 插页 4 字数 78,000

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5325-2200-8

G·97 定价：8.40元

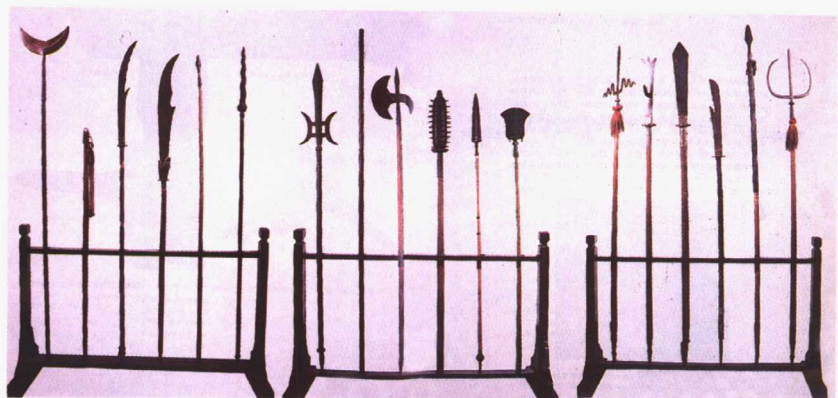
有优良文化传
统的民族必定
有光明的未来

题『中华文明宝库』丛书

乙亥春

柳斌





十八般兵器



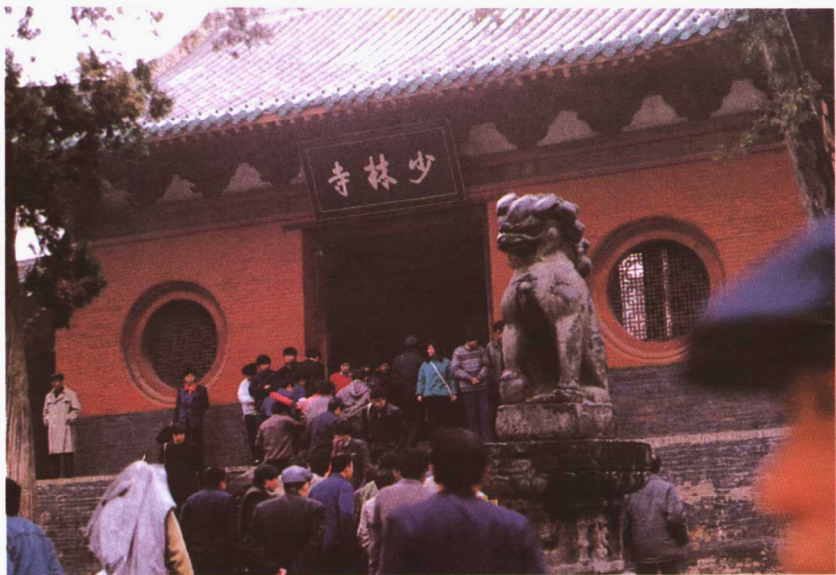
导引图 清人绘



中兴四将图
（局部）
宋·刘松年绘



明军抗倭图



少林寺大门



武当山紫霄殿

编者的话

中华民族有着绵延不断的五千年文明史，是世界文明发达最早的国家之一，与古代埃及、印度、巴比伦并称为四大文明古国。在云南发现的元谋人化石，说明早在170万年前就有原始人类生活在中国的大地上。在陕西发现的蓝田人化石（距今约80万年），北京周口店发现的北京猿人化石（距今约40—50万年），已经具备人类的基本特征，能直立行走，能制造和使用简单的工具，并知道用火，这些都说明中国是人类最早的发源地之一。

中华文明源远流长、博大精深，虽历经磨难，却经久不衰，显示出巨大的生命力、创造力和凝聚力。勤劳勇敢的中国人民，既具有饱经忧患、不屈不挠的斗争精神，又具有敢于探索、勇于献身的伟大品格。从神话传说“女娲补天”、“精卫填海”、“愚公移山”，到史书记载的“玄奘西游”、“鉴真东渡”、“郑和下西洋”，都体现出一种自强不息和艰苦奋斗的精神，加上一脉相承的团结求实、谦虚好学和维护国家统一的美德等，经过千百年来无数英雄人物的实践，不断升华、积淀、凝聚，形成了伟大的民族精神，这是中国人民创造奇迹的力量源泉。

中国文化不仅历史悠久，而且基础深厚，在漫长的岁月

中，中华各民族的文化交流融合而形成统一的中华文化；同时，又不断地吸收外来文化，兼收并蓄，并加以消化和创造，使中华文化成为世界上最优秀的文化传统之一。特别在封建社会的形成和上升时期，中华文化和当时我国政治、经济一样，处于世界的前列，在东方以至全世界都产生了深刻的影响。

从史前时期的仰韶文化、大汶口文化和龙山文化，到河南安阳小屯村殷墟出土的甲骨文字，说明神州大地有着极其丰富的文化遗存，而遍及全国各地历代众多的文物古迹，更是举世罕见。我国所保存的古代典籍更是浩如烟海，名扬天下。从《诗经》、《楚辞》到唐诗、宋词、元曲、明清小说，递相继承而各有创新，异彩纷呈，美不胜收。中华民族对世界科学技术的发展曾经作出重大贡献：指南针、火药、造纸术、活字印刷术“四大发明”，在世界上产生了巨大而深远的影响；在数学、天文学、物理学、化学、医药学等领域，以及冶炼铸造技术、航海造船业和农业、水利建设等方面，都有卓越建树，丰富了人类科学文化的宝库。

中华民族在五千年文明史中，蕴含着深邃的思想，高度的智慧和富有个性的人生态度，培育了具有民族特色的高尚情操，这是我们民族理性精神的精华，具有极为可贵的向心力和凝聚力。1840年鸦片战争以后，帝国主义列强对中国的政治、经济、军事、文化侵略，使我国逐步沦为半封建、半殖民地社会。正是由于中华民族有着反抗外来侵略、维护民族尊严的光荣传统——从林则徐虎门焚烟到邓世昌血战黄海，从太平天国革命到义和团运动，从康有为、梁启超的“戊戌变法”到孙中山领导的辛亥革命，从二万五千里长征到抗日战争胜利，一批又一批的志士仁人，前仆后继地为挽救民族危亡而英勇

奋斗，才使得我们的民族，从屈辱走向新生。

新中国建立后，特别是改革开放后，我国经济迅速发展，走出了一条具有中国特色的发展道路。全世界有识之士都在关注、探讨中华优秀传统文化对现代经济、社会发展的促进作用；每一个炎黄子孙都想了解自己祖先所创造的辉煌文化，开始重新审视这份丰富的文化遗产。在与世界接轨的历史潮流中，弘扬中华优秀传统文化的优秀传统，借鉴祖先的智慧和经验，以创造今天的新生活，实现祖国的统一、繁荣、富强，使中华民族能以前所未有的宏伟强盛的姿态，自立于世界民族之林，这已是海内外中华儿女的共同心声和神圣使命。

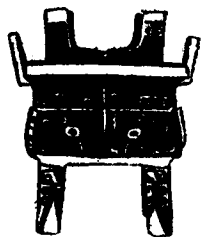
对中华民族传统文化中的精华要加以发掘整理，并进行创造性的诠释，这样才能超越传统，建构适应时代需要的新传统，以提高广大青年读者的文化素养，增强民族自尊心、自信心和自豪感，激发为祖国独立和富强而英勇献身的爱国主义精神，这是改革开放的新时代赋予我们的重任。为此，在全国高校古籍整理委员会的指导和帮助下，我们邀请国内各方面的专家，编写、出版一套丛书，定名为《中华文明宝库》。

《中华文明宝库》丛书从世界文明发展的历史高度，在中华文明发展的历史长河中，选取那些在今天仍然光辉夺目的文化成果或文化现象，介绍祖国的壮丽河山、悠久历史、灿烂文化和传统的道德品质，内容涉及中国古代（并延伸至近代）的政治、经济、历史、军事、文学、艺术、哲学、宗教、科学技术、民情风俗、中外交流等领域。

由于《中华文明宝库》丛书面向当代中学生和具有中等文化程度的广大读者，因此特别注重知识性、综合性、科学性、思想性与可读性，并尽力将这五性结合起来：着重介绍在中学课

本之外应该深入了解和掌握的中国文化遗产的知识；力图在中华文明与世界文明相切合的大背景下，对各文化现象作纵向和横向的综合考察，博观约取，由点及面，贯通古今，类比中外，避免单一的平面论述；注意吸收学术界的最新研究成果，客观真实地描述中华文明的优秀遗产，评价公允平和，寓思想性于知识介绍之中，而不作单纯的现象罗列，不作空洞的说教；在行文上，则力求简洁流畅、生动形象，深入浅出、厚积薄发，做到纵横挥斥，触处生春，使青年读者阅后有沁心会意之感，油然而生民族的自信心与自豪感。这是我们对这套丛书的构想。由于选题将近一百种，文章成于众手，风格各异，如有不妥之处，恳请海内外专家和广大读者批评指教。

1995年3月



目 录

编者的话	1
引言	1
一、中华武术的发展演变	6
二、身手矫捷的拳术	21
1. 长拳	25
2. 南拳	26
3. 形意拳	27
4. 太极拳	29
三、武术器械——长短兵器	31
1. 枪(长器械)	32
2. 剑(短器械)	34
3. 双刀(双器械)	37

4. 流星锤(软器械).....	39
四、各种方式的对练	41
1. 徒手对徒手	42
2. 器械对器械	44
3. 徒手对器械	46
五、实际应用的格斗	50
1. 散手	54
2. 推手	55
六、中华武术胜地和组织	58
1. 少林寺	58
2. 武当山	66
3. 义和拳	70
4. 精武体育会	74
七、中华武术历史人物	81
俞大猷(82) 戚继光(83) 程宗猷(84) 张松溪(86)	
吴 殳(86) 甘凤池(87) 杨露禅(88) 霍元甲(89)	
王子平(90)	
八、中华武术文化	92
1. 阴阳五行	92
2. 健身修心	96
3. 写意造型	101
4. 戏曲电影	104



引言

现在世界上体育运动的大小项目已多至几百项,为了科学研究的方便,理论工作者对之进行分类。分类的方法有好几种,其中的一种方法是以运动项目的性质进行分类:一类是健身体育,即把以强身健体延年益寿为主要功能的项目归为一类;一类是娱乐体育,或者是竞技表演,或是自我参预,即把能达到活跃身心的项目归为一类;一类是实用体育,即把锻炼防身自卫,或涉险自救,具有生活实用价值的项目归为一类。但根据这种分类方法,很难将中华武术划入某一类之中。因为,中华武术既具有强身健体的益寿功能,又具有娱乐身心的表演作用,更具有防身自救的护卫价值。在世界体育运动中,具有如此功能齐备的运动项目是很少见的。

从世界体育文化色彩、赛场风格来说,可以分为两大类:一类是东方文化色彩的体育,即在体育运动的过程中体现

出整体性、运动美和浓厚的道德意识；另一类是西方文化色彩的体育，即在体育运动过程中体现出强烈的竞争意识，力量勇猛，突出表现自我。中华武术是中华民族的传统体育项目，以武德为首义，维护本门派特色，讲究手、眼、身法、步的整体配合，富有表演美，有极强的东方文化色彩；但在中华武术众多的门派发展中，又各自表现自我特色，竞技中毫不相让，大多的兵器套路都具有勇猛激烈的风格。所以，从体育文化角度来衡量，中华武术又兼有东西方体育文化的色彩。这在世界体育文化中也是独树一帜，没有任何其它体育项目能与之相比。

中华武术在中国大地上流传了几千年，根深叶茂，基础深厚。当十九世纪末期中国封建社会的大门被打开，开始了世界体育的大交流，中华武术也走出国门，一经在世界人民面前展示，便以它独特的风采受到世界人民的瞩目。1936年第十一届奥运会在德国柏林召开，中国第一次组团参加（1932年第十届奥运会在美国洛杉矶召开，中国只有刘长春一人参加，没能组成代表团），全团共69人，除参加足球、篮球、举重、游泳、田径、自行车等项目的运动员外，另有11人组成“中华武术表演团”。在这次奥运会上，我国参赛运动员“成绩逊人，早在意料之中”，几乎全部在预赛中就被淘汰。只有“中华武术表演团”在德国各大城市表演，受到了德国人民热烈欢迎。短短十几天中，在柏林、汉堡、法兰克福等城市表演了十几场，观众空前热烈，每个项目都被观众要求重复表演，特别是“空手夺兵”每场都要表演好几次才能满足观众的要求，可以说中华武术第一次出国亮相便获得巨大成功。其后，中华武术表演团便屡屡受到邀请出国表演，受到世界各地人民的欢迎。以

传播中华武术为宗旨的精武体育会在世界各地设立分馆,收徒练武,使中华武术走向世界。而香港以中华武术为基础拍摄的电影武打片更是轰动了全球,引发了“中国功夫热”。中国功夫在海外主要指武打功夫。到了八十年代,在亚洲及欧美等国家几十个城市中都成立了“(中华)武术协会”,1990年在中国北京成立了“国际武术联合会”,会员国(地区)有38个,到了1993年已发展到57个。在中国及世界各地多次举行了“国际武术竞赛”,推动了中华武术的交流和发展。1993年11月亚奥理事会决定把中华武术列入为亚洲运动会的正式比赛项目。中华武术已进入世界体坛,成为世界现代体育运动中的一个竞技项目。

作为现代体育运动中一个项目的中华武术,它是在中国发芽生长、走向世界的,对于它的特点应如何认识和把握便特别受到人们的关注,本书便是从这一角度作历史的描述和分析。在未阅览全书之前,应该有一个概括的认识。首先是,中华武术既具有防身功能,又具有表演艺术。中华武术是由冷兵器武艺演化而来,当人类战争由冷兵器进入到火器时代,许多冷兵器被淘汰,随之使用冷兵器的武艺也衰落了。但是经过几百年或上千年人类在练习武艺中所获得的健身和竞技兴趣,使人类认识到这些武艺对社会仍有着存在的价值,于是转变其性质,从战场转移到竞技场上,从战斗本领转变为竞技娱乐,例如拳击、击剑、摔跤、射箭等项目便是如此。它是由武艺直接蜕变的,在形式和内容上都没有什么大的变化。中华武术虽然也是由武艺演变而来,但它不是直接的蜕变,也不是在冷兵器武艺被冷落之后走上体育场的。早在冷兵器武艺火爆的汉唐时代,社会上就有了武术表演,就有了武术健身练习。