



学生课外知识

灿烂文化

CANLAN WENHUA

传统美德教育

本书编委会编写



中华武术·礼仪风范

ZHONGHUA WUSHU · LIYI FENGFAN



新疆青少年出版社 喀什维吾尔文出版社

中小学图书馆必备文库

新课程学生课外知识 (第二辑)

传统美德教育·灿烂文化

中华武术·礼仪风范

国家新课程教学策略研究组 / 编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

新课程学生课外知识/陈岚主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2004. 3

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1082-3

I. 新… II. 陈… III. 课程—中小学—课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014339 号

中小学图书馆必备文库(第二辑)

新课程学生课外知识

传统美德教育·灿烂文化

中华武术·礼仪风范

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

各地新华书店发行 河北省委机关文印中心印刷

787×1092 毫米 32 开 1200 印张 24000 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5373-1082-3

总定价:2560.00 元(共 200 册)

前 言

新千年的曙光已照耀全球，新世纪的教育面临更大的挑战与机遇；素质教育的全面实施，学生减负的大力推行，基础教育改革如火如荼的开展等等，都对新世纪的教育和人才培养提出了更高的要求。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有针对性地进行自我训练，全方位塑造自己。他们必须具备更为开阔的视野、更为敏锐的触觉、更为广博的知识，才能适应历史发展、社会进步的需要，才能肩负起建设好祖国、造福人类的重任。人才的成长，除了主观因素外，在客观上也需要各种物质和精神的条件，其中，能否源源不断地为他们提供优质图书，对于中小學生，

在某种意义上说，是一个关键性的条件。

本丛书门类博杂、囊括百科，举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、语言、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、体育、军事、卫生以至学校图书馆各个类别的图书都有涉及和介绍。丛书主要表现在观点新、题材新、角度新和手法新，内容丰富，覆盖面广，形式活泼，语言流畅，通俗易懂，富于科学性、可读性、趣味性。本书将成为广大中小学生学习增长知识、发展智慧、促进成才的亲密朋友。

我们衷心地希望，广大的中小學生一定为当好新世纪的主人，知难而进，从书本、从实践中吸取现代科学知识的营养，使自己的视野更开阔、思想更活跃、思路更敏捷，更聪敏能干，成长为杰出的现代化人才，为中华民族的崛起而奋斗。

编 者

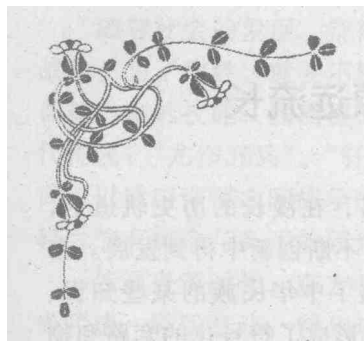
目 录

中华武术

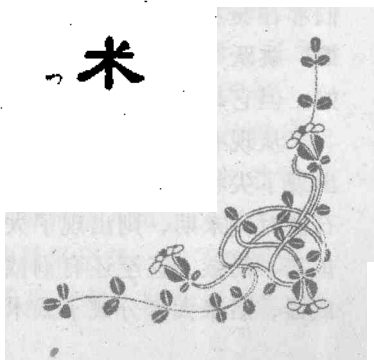
-
- 1. 中华武术源远流长..... (2)
 - 2. 武术文化发展与传播..... (22)
 - 3. 武术的主要内容..... (29)
 - 4. 武术的运动形式..... (33)
 - 5. 武术器械的类别和特点..... (35)
 - 6. 武术技法大分流..... (38)
 - 7. 天下功夫出少林..... (82)

礼仪风范

-
- 1. 礼仪的起源..... (94)
 - 2. 称呼与礼仪..... (97)
 - 3. 交往与礼仪..... (115)
 - 4. 人生与礼仪..... (142)



中
华
武
术



1. 中华武术源远流长

中国武术源远流长，内容丰富，在漫长的历史轨道上，虽有起伏兴衰，但总在不断融合、不断创新中得到发展。在这一发展过程中，武术吸收和渗透了中华民族的某些知识、信仰、艺术、道德、法律和风俗，形成了符号化的套路和物态化的器械，以及制度化的武举制和比赛制。在武术的内容和形式中，都体现着中国古典的哲学理论、美学观点、伦理道德、兵法思想等丰富的传统文化。

武 术 的 萌 芽

说到武术的历史，不能不追溯到远古时期。在原始社会，人口少、禽兽多，它们时时威胁着先民的生存。据文献记载，那时经常侵害人的有封豨（xī，野猪）、虎、豹、毒蛇等，对人的生存威胁极大。为了防卫，也为了觅食，先民们常在狩猎中，用击、刺、砍、砸、拳打、脚踢、翻滚闪躲、跳跃等方法同猛兽搏斗。虽然这些动作都十分简单、原始，但它却是武术的萌芽。

从现有的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代，已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

随着社会的发展，部落之间经常发生争地盘、争食物的战争，为了取胜，就要不断地在争斗中逐渐改进徒手搏击与器械击刺的技能，因而促进了武术技击技术的提高。我国古代传说：“尤作五兵”、“轩辕习用干戈”，制造兵器，教民习武，以适应部落之间战争的需要。在我国古代，战争规模比较大的有黄帝与炎帝的阪泉大战，黄帝与蚩尤的涿鹿大战。

传说炎黄时代，东方有个以野牛为图腾的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别善于徒搏角抵（拳技术中的摔跌法）。他们头戴牛角或剑戟样的装束，进行徒搏摔跌。与人交斗时，除用拳打、脚踢外，最善抓扭对方，以硬似铜铁般的头顶触对方，使人不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。蚩尤的角抵是一种徒手搏斗，包含踢、打、摔、抵、拿等多种方法，既可用于战场，又可用于平时演练，对后世对抗性项目的发展有一定影响。蚩尤虽然战败，头触不周山而死，但史料记载，他却是一位英雄。传说他是“铜头、铁额”、“耳鬓为剑、戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向”。这些虽然是传说，但却说明，原始战争对武术的技击术的提高与器械的改进有着十分重要的关系。原始社会末期，部落战争的频繁发生，进一步促进了武术的发展。在部落战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、刀斧、长矛，凡是能用于搏斗的任何生产工具都成为战斗的武器。

原始人类，在长期的劳动实践中逐渐地认识到徒搏技法的重要作用，有意识地对原有的徒搏动作进行了改进和提高，并以游戏的方式教授儿童，训练狩猎人员，这就产生了最原始的拳技传授法。武术技术的最早记载，见于我国第一部诗集《诗经·小雅》，文中有“无拳无勇，职为乱阶”，这

是古籍中最早的“拳”字，说明上古时期“拳”确是一种徒手搏的武力手段。

与武术的起源有直接联系的还有原始的舞蹈。原始舞蹈与战争、宗教及娱乐活动都有关系。古人迷信，祀把频繁：战前要祭，以求得神灵与祖宗的护佑；庆典要祭，以示隆重和热烈；另有出猎祭、头领死祭、行冠礼祭、医病卜祭等等。祭祀就要伴以舞蹈。据史籍记载，大禹时期三苗部族多次反叛，征伐多次未能使之降服。后来，禹停止进攻，让士兵持斧和盾进行操练，请三苗部族的人观看这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。

原始的舞蹈是音乐、舞蹈、武舞浑然一体的。其中主体的内容是武舞，它是从打仗中使用的一击一刺、顾盼、转身、奔跳等动作进行加工整理而来的。为了整齐，需要动作划一；为了好看，需要推敲改进。这些内容经过发展，独立出来，就是后世的武术。

原始的武器也很简单，最早是木棒、木矛，后来是石制矛头加上木椿成为矛枪。新石器时代出现了多种石兵器，有石刀、石铲、石枪、石戈、石斧、石镞、石槌等，还有骨镞等。人类一开始使用武器，便同时产生并积累了使用这些武器的经验，从而成为技击术的萌芽。

在原始人的娱乐活动中，有些是各式各样的比赛，通过模拟战争胜利和狩猎成功，来庆祝部落和日益繁荣。我国古书记载：“帝尧之世，天下太和，百姓无事。壤父年八十余而击壤于道中。”击壤是一种投掷游戏。这样看来，娱乐也

对武术原发展起了推动作用。此外，原始人的医学也为后世的保健提供了许多有益的启示，间接丰富了武术的内容。

武术文化的开端

原始社会解体，我国的历史进入夏、商、周奴隶制时代。青铜器的铸造与使用，使这一时期产生了光辉灿烂的青铜文化，青铜之用于兵器，标志着中国武术文化的开端。

商周时期，由于青铜业的发展，出现了矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器，以及运用这些器械的方法，如劈、扎、刺、砍等技术，还有了较量武艺高低的比赛。当时的武技多称“手搏”、“手格”、“股肱”等。据《史记》记载，夏王桀、殷王武乙和纣王都是徒手生擒猛兽的技术能手。

据出土文物与铜器铭文印证，当时兵械主要是铜矛、铜戈、铜钺、铜镞等等。与武术发展更为密切的是商周的“武舞”。商周的武舞仍多用于庆典与祭祀，既有娱乐性，又有习武健身的实用性。舞的内容即技击的方法，即所谓一击、一刺、一腾、一掷等等；舞具大都也是兵械，即所谓持干戈而舞，当然，弓、矢、矛、钺随时都可以操持而舞，这些都是舞蹈与武术的结合，具有武术器械套路练习的性质。

原始社会向奴隶社会转变时，以掠夺为目的战争日益频繁。军事训练为各国所重视，西周时，凡军事性的武技，多称为“手搏”、“手格”、“股肱”等。《史记》记载说，夏王“桀”、殷王“武乙”和纣王都是拳技术能手，能够徒手生擒猛兽。当时的武技比赛还规定：“凡执技论力，适四方，赢

股肱，决射御”（《礼记·王制》），意思是说凡是掌握一门技术，评论力量时，不管在什么地方，都是通过比较力量、射箭和赶马车来决定本事的高低。可见武术技术是诸种军事武艺之基础。

春秋战国是我国历史上一个特殊时期。列国争雄图霸，很重视技击术在战场中的运用。武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。这时铁器的出现和步骑兵的兴起，使武器的内容更加丰富，不仅质量精良，长短形态多样，武术的技击性进一步突出，同时武术的健身作用也受到重视。这时比试武艺已非常普遍并很讲究攻防技巧，拳术打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。春秋初期齐国大政治家管仲有不少管理措施与体育有联系，促进了体育的发展，当时他招募齐国有“拳勇股肱之力，筋骨秀出众者”来训练军队。齐桓公在春秋两季还举行全国性比武较力的“角试”，用来选拔天下豪杰俊雄，以勇授禄。

历史上锻铸工艺的发展，在吴、越时期比较突出，武术的器械都是用铁锻造的，如剑、刀、枪头等。吴国和越国有许多制剑精良的名师大匠。当时不仅盛行用剑进行搏斗，文武人佩带剑也蔚然成风。“吴王好剑客，百姓多疮瘢”；“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前”。当时剑客、剑士、剑家的出现，反映了剑术已开始从军事战场脱胎出来，步入宫廷和广大民间。在此时期还出现了不少技艺高超的武术家，如越女、袁公、鲁石公等。在《吴越春秋》中写到越女剑术之道的深奥理法，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾的辩证关系，把机动灵活、变比莫测、出奇制胜的战术要素，

讲得非常深透，说明剑术在当时已发展到相当水平。

春秋战国，吞并战争十分频繁。诸侯各国“以兵战为务”，当时车战逐渐为步战所取镉，战争方式的改变，使步兵的军事素质成为决定战争胜负的重要因素。因此，武术技术就成为训练军事作战人员的重要的武技手段。齐国宰相管仲，为了使齐国强盛，实行兵制改革，命令官兵重视实战性武技训练，还不断选拔民间拳技出众的武勇人才。他在向全国地方官吏发布命令时说：各地乡间，如有拳技、膂力、筋骨强壮出众者，就要报告。有而不报，就要以埋没人才治罪。每年春秋两季，齐国还要举行全国性的“角试”，选拔武艺高强的豪杰，充实到军队中去。因此“一军之中必有虎贲之士，力轻举鼎，足轻戒马，搴旗取将首。”使当时齐军举兵如飞鸟，动兵如闪电，发兵如风雨；前面无人敢阻挡，后面无人敢伤害，独出独入，如入无人之境。赵国人荀况（又称“荀子”），目睹齐人崇尚武技的情况，回国后与赵孝王谈起齐国强盛原因时说：“齐人隆技击”。此时的军事性拳技术，极讲究灵活多变的战略战术。荀子说：手擘的攻防方法，一般先头目部，再胸腹部。因而交斗时，一般多采用先虚惊、后实击，打上击下的战术。《庄子·人间世》中对这种虚打实击，阴阳互变，隐晦莫测的战略战术，讲得更为明确：“且以巧斗者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”说明这时的武术技术，并非是一拳一脚，一招一势的刻板“套路”，而是凭借精熟的实战技术，可以随机应变，灵活运用格斗技术。除踢、打法外，那时还发展了擒拿、跌摔等技法。出现了锁喉、断颈和暗器伤人的技法。《穀梁传》记载，僖公元年十月，鲁国公子季友率领军队与莒国作战，公子友

对莒将拏说：“我俩有仇与士兵无关，可叫士兵站开，让我们徒搏决胜负吧。”于是两人一阵拳脚后，莒拏施用跌法将季友摔倒在地，并压在季友的身上。季友士兵急呼“孟劳”（鲁国宝刀名），季友忙拔出宝刀将莒拏刺倒，取得了胜利。徒搏时，借助暗器暗伤对方的方法，实战时多有运用。

社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验，并代代相传。

武术技术的发展，促使了武术理论的形成。春秋末期的越国女技击家越女，对包括拳术在内“手战之道”的理论，已有精辟的论述：“凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼啄往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见”（《吴越春秋》）。越女从动静、虚实、攻守、快慢、内外、顺逆、呼吸等方面，将“手战之道”的理论讲得理清法明。对武术技术的技击、技法、战术，以及相互间的辩证关系也论述得十分透彻。

早在 2000 多年前，我国就已有较为成熟的技击理论记载，并提出内外合一、形神兼备的见解。

武术的发展期

秦、汉、三国处于中国封建社会上升时期，两汉社会经济繁荣，政治稳定，文化受到重视，使人民在一个较长时期内处于相对安定的状态，这为武术逐步由单纯的军事技能转

向竞技创造了一定的条件，如角抵、手搏、击剑等竞技项目就是在这—时期出现的。同时还出现了剑舞、刀舞、钺舞等舞练形式。汉代，角抵戏非常盛行，群众也非常喜爱，据载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”反映了当时角抵竞技表演的盛况。

秦汉时期，武术已发展成两大类：一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作，它紧密围绕着军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术。

我们都知道楚汉之争时期“鸿门宴”的历史事件，其中有一个著名典故——项庄舞剑，意在沛公。可以看出，当时的武术已由过去单纯的攻防动作逐步发展成可以单独演练的套路形式。

秦汉时的武术技术，深受统治者重视，国内经常举行表演和比赛。汉代是武术大发展的时期。在宫廷的酒宴中常出现剑舞、刀舞、双戟舞等单人的、对练的或集体舞练的套路运动。徒手的拳术表演和比赛也深受统治者重视。汉哀帝就是一个“卞戏”迷。（手搏为卞，角力为武戏）。东汉历史学家班固说他，“雅性不好声色，时览卞射武戏”（《汉书·哀帝纪赞》）。意思是说，高雅的爱好不是喜欢音乐、歌舞、女色，而是时常去看角力、射箭以及各种武术。统治者还用“试弁”（武术技术的考试）选拔武职人员。后汉名将甘延寿通过“试弁”，被选为“期门”军职。这时的武术技术，极重实用。被视为“习手足”，“勤肢体”，“防身杀敌”，“以立攻守之胜”的“实用之术”。汉武帝身边的车骑将金日碑，用“摔胡”（掳颈擒拿法）将企图刺杀武帝的莽何罗刺客摔

于殿阶之下。曹操部下的奋威将军邓展“手臂”技艺更高，能“空手入白刃”（似“空手夺刀”之类）。汉代还出现了观赏性的健身性的象形舞，社“沐猴舞”、“狗斗舞”、“醉舞”，还有“六禽戏”、“五禽戏”等，均可视为早期的象形拳术。这一时期的武术著述也明显增多。仅《汉书·艺文志》就收录《剑道》38篇，《手搏》6篇，这都是论术“攻守之道”的专著。武艺的名称也从此开始沿用。

隋唐时期，由于封建社会经济的发展繁荣，与两晋南北朝时期的停滞状态相比，武术可以说又重新崛起。

隋唐开始实行“府兵制”，士兵主要是来自农民。唐代百姓“二十为兵，六十而免”（《新唐书·兵志》）。军队再也不是兵农分离的特殊阶级了，而是国人练武，以适应战争需要，使当时“拳勇矫捷”者屡见不鲜。唐朝推行“武举制”，以考试的办法选拔武艺出众人才，考试的内容有“长垛、马射、平射、筒射”以及“马枪、翘关、负重、身材之选”。这种制度促使大批青年习武，对武术的发展起到了非常大的促进作用。这从政策上又促进了民间和官方的练武活动。在隋末就以武功闻名于世的少林寺，在唐武德年间（618—626年），因助李世民铲平隋末割据势力王世充有功，少林寺更加声名大震，官府许其自立营盘、演练僧兵。僧徒一度达2000余人，练武之风日盛。少林武功始扬寺外。传说少林寺稠禅师“拳捷骁武”，能“引重千钧，横塌壁行”。唐朝开国皇帝李渊的四子李元吉骁勇善战，是率军独挡一面的将军，而李渊的次子李世民“结纳山东谊杰”，在秦王府蓄养“勇士”800余人，其中有大家熟知的《隋唐演义》中的历史人物——尉迟恭、程咬金、秦琼，他们都是武艺超群的骁

将。尉迟恭能空手夺稍枪，临阵作战时，常单枪匹马冲入敌阵，虽然刀枪如林，终不能伤他，反会被他夺枪刺杀，出入重围，如入无人之境。有一次李元吉要与他比武“空手夺枪”，元吉执稍枪跃马拼杀，尉迟恭左避右闪，有一会儿将元吉手中的枪夺走三次。可以看出当时尉迟恭的武艺已是十分高超了。由此可见，秦至隋唐实用性的拳技术的发展已相当成熟。

唐代的剑术发展已经有相当高的水平。当时在军旅之中，剑已逐渐被刀替代，但民间仍很盛行，不仅武人练，文人也以佩剑、舞剑为荣。唐代大诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里，对剑舞曾有这样的描述：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂，耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光。”只有快速连续的剑法，如撩、挂、扫、刺、云、截动作的演练，才能达到如此高的技艺。由于剑器的形制、剑术的特殊性，以及秦汉以来提倡佩剑的风气，所以唐宋时不少文人学士也开始以剑为友，或抒发自己某种感情，或表达自己报国壮志，或表现自己倜傥的风韵。诗人李白、杜甫青年时皆学过剑术。将军裴旻的剑术、李白的诗、张旭的草书被誉为唐代的三绝。有人赞美裴旻的剑是“剑舞若游龙，随风萦且回”，难怪画家吴道子请求裴旻舞剑，以激发创作豪情。李白常以吟诗抒怀，以舞剑助兴，“起舞拂长剑，四座皆扬鼎”。陆游自称“十年学剑勇成癖”，“少年一剑行天下”。由于文人雅士的爱佩剑、爱舞剑，加之后来剑术和道家思想的结合，就使得剑文化更丰富多彩起来。

两宋时期，内忧外患，战火频仍，广大人民常结社习武