

# 武术文化知识手册

中国东方文化研究会武术文化分会 编

人民体育出版社



# 武术文化知识手册

中国东方文化研究会  
武术文化分会 编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

**武术文化知识手册**

中国东方文化研究会 编  
武 术 文 化 分 会

\*

人民体育出版社出版  
北京地质印刷厂印刷  
新华书店总店北京发行所发行

\*

787×1092 毫米 32 开本 9.875 印张 226 千字

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-20000

\*

ISBN 7-5009-1008-8/G · 965

定价: 6.90 元

## 《武术文化知识手册》编审委员会

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 主任委员 | 徐 才 |     |     |
| 常务委员 | 康戈武 |     |     |
| 委 员  | 刁云太 | 王培鋐 | 刘峻骧 |
|      | 江百龙 | 昌 沧 | 张修林 |
|      | 郭志禹 | 夏柏华 | 程大力 |

撰 写 人 (按姓氏笔画)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 弓云武 | 江百龙 | 刘峻骧 |
| 刘 新 | 李兴东 | 陈青山 |
| 张修林 | 张选惠 | 姜传银 |
| 郭志禹 | 夏柏华 | 康戈武 |
| 崔乐泉 | 梅汉超 | 曾于久 |
| 曾美英 | 程大力 |     |

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 责任编辑 | 昌 沧 |     |     |
| 技术编辑 | 李秀芝 | 陈少宇 | 张亚雄 |
| 封面设计 | 王惟震 |     |     |

傳播武求文化知識  
促進國際文化交流

薄一波



一九九三年七月二十七日

1993.7.27

## 凡 例

一、《武术文化知识手册》旨在揭示武术的丰富文化内涵，传播武术文化知识，提高人们对武术文化价值的认识，促进中外文化交流。

二、本书正文采用问答、填空、连线、选择等多种形式出题，答案力求准确、简明，以知识性为主，兼顾学术性、文献性、教育性和娱乐性。全书共收题解一千道。

三、本书题解共分为 11 类，包括：（1）武术历史知识；（2）当代武术运动大事；（3）古今武术名人；（4）武术哲理知识；（5）武术拳种流派知识；（6）武术技术、技法和教学、竞赛知识；（7）武术医疗、保健知识；（8）武术文物知识；（9）武术典籍知识；（10）武术文艺知识；（11）武术道德、谚语和故事。一些兼涉几类的题解，只归在某一类中。各类所含题解的排列，一般依时间先后为序，也注意将相关问题集中排列。

四、此书后附《历代武术名称考源》、《中国武术史年表》、《历代武术文献举要》。

五、此书不仅是'93 武术文化知识国际大奖赛全部标准答案的题解，也是一本学习武术文化知识的常用手册，还是一个广罗武术理论的试题库。

# 目 录

## 题词:

### 一、代序: 弘扬多彩的武术文化 ..... 徐才

- (一) 探索武术世界的奥秘 ..... (1)
- (二) 武术文化的魅力 ..... (7)
- (三) “武术学”的序曲 ..... (14)
- (四) 小议开发武术资源 ..... (18)

### 二、武术文化知识问答 ..... (23)

- (一) 武术历史知识 ..... (23)
- (二) 当代武术运动大事 ..... (43)
- (三) 古今武术名人 ..... (52)
- (四) 武术哲理知识 ..... (74)
- (五) 武术拳种流派知识 ..... (87)
- (六) 武术技术、技法和教学、  
    竞赛知识 ..... (112)
- (七) 武术医疗、保健知识 ..... (157)
- (八) 武术文物知识 ..... (166)
- (九) 武术典籍知识 ..... (185)
- (十) 武术文艺知识 ..... (197)
- (十一) 武术道德、谚语和故事 ..... (223)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 三、附录 .....         | (230) |
| (一) 历代武术名称考源 ..... | (230) |
| (二) 中国武术史年表 .....  | (255) |
| (三) 历代武术文献举要 ..... | (273) |
| 跋 .....            | (305) |



# 一、弘扬多彩的武术文化（代序）

徐 才

## （一）探索武术世界的奥秘\*

三年前笔者曾寄语武术界“扬武举文”以作共勉。之所以提出“扬武举文”，是因为越是深入武术世界，越发感到中国武术文化内涵丰富，博大精深；也是因为同世界武术界接触愈多，愈益感到外国习武者潜在心底的声音，即对中国武术文化的呼唤。

“希望中国派个少林武术团来，除了表演少林拳，还请向法国公众介绍少林武术与中国古典哲学的关系、与中国古代医学的关系、与中国古代宗教的关系。”这是巴黎人类博物馆两位学者同我谈话时提出的。

“有些学生学习武术仅仅是为了学习武打和格斗，而对真正的武术精神，即武魂，却产生了迷茫。所以，我下决心带一部分学生来到中国，以便帮助他们寻找真正的武术传统、文化、哲学和精神，进行武术寻根。”这是美国纽约“现代武士”学校校长在访问中国后所写文章中耐人品味的話。还有许多类似来信，都表达了各国习武者向往武术、追求中国优秀传统文化的心声。

绵延几千年的中国武术，是在中国传统文化的滋养和哺

---

\* 本文原载 1991 年 9 月《现代中国》杂志第 40 卷第 9 期。

育下发展过来的。尽管多次遭到封建统治者的禁止和压制，但它不仅没有夭折、泯灭，相反却在民间得到了繁花似锦的发展。这说明武术在人民群众中有着浓烈的吸引力和强大的生命力。如今流传于中国各民族之间的不同流派、不同风格的武术，凝结了不同历史时期中国各民族的智慧和文化的。

英国文化人类学家泰勒（1832~1917）曾对“文化”一词界定为：文化是一个复杂的综合体，包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗，以及人类在社会上所获得的一切能力与习惯。如果借用这个文化定义来解释武术，可以说中国几千年的历史中，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。从武术的形成、内容和方法上，都体现着中国古典的哲学理念、美术观点、伦理道德、兵法思想等等丰富的传统文化。有心的朋友会注意到，现今外国的习武者和武术团体，不只习练和教授中国的武术技术，而且孜孜以求地追索中国文化。把阴阳鱼或八卦图案定作武术团体的会徽或标志者有之；武术馆校悬挂反映中国文化的书画和匾额，摆设中国的刀枪剑戟、武术服饰者有之；习武的人穿着印有太极图、八卦图以及龙的图案背心，脚穿中国“功夫鞋”者更是比比皆是。这些现象使人对武术产生一种深奥、神秘的感觉，也折射了武术文化的丰富内涵。

## 起源与发展

武术文化同其他人类文化一样，有其萌生、发展和推陈出新的历史过程。如果从武术的萌芽说起，早在原始社会人们在同大自然搏斗中，为了猎取兽物作食作衣，为了抗拒野兽侵袭和自然灾害，就出现了原始形态的“武术”。在进入奴

隶社会和封建社会后，频繁的部族间、国家间的争战中，作战的武器和技术也为武术的发展提供了众多的条件。应当说，在相当长的时间里，武术是混合于军事作战技术之中，是为战争服务的。但是，即使在奴隶社会，为了作战取胜不能不进行讲武授武，这就是古书里说的：“三时务农，而一时讲武。”三时指春、夏、秋，一时是冬，“孟冬之月，天子乃命将帅讲武”。古代祭天地、祭祖先等祭祀活动甚多，还有不少宗教活动和娱乐活动都离不开武。当时武与舞难分，于是武舞开始出现。这种原始的军事技术，对后来武术套路的发展有一定的影响。到了春秋战国时期（前 770～前 221）各地诸侯都提倡拳勇技击的武功。春秋时期为了交流武艺，每年春秋两季集中武艺高强的人来比武，这就是“相搏”。当时既有两人对抗的相搏格斗，也有为相搏打基础的单人练习，后来演变为武术套路。到了秦代（前 221～前 206），“手搏”比赛又把相搏向前推进一步。此时，除了单练套路又出现了对练套路。受秦代的影响，汉代（前 206～220）的武术套路在形式和内容上都有新的发展，并且出现了模拟动物动作的象形拳种。汉代是武术大发展的时期，“武艺”的名称就是从汉代开始使用的。汉代武艺的特点是体育性质比较明显，并形成了多种技术风格。唐代（618～907）开始实行武举制，订出了选拔力士的应试标准，并用奖赏和授予称号的办法鼓励练武。这对民间练武活动是一大促进。进入宋代（970～1279），为御外侮，尚武之风甚浓；官方建立了武学，由知兵法、精武艺的人担任教师。此时民间武术组织的“社”大量涌现，“弓箭社”、“锦标社”、“英略社”等是当时颇负盛名的练武社团。宋代的套路技术已比较完善，每练一套要有起势、收势，其中都有以手示礼的礼仪。及至明代（1368～1644），武术大兴，

当朝的名将戚继光等还写下有关兵法武术的书籍。清代(1644~1911)初期虽然严禁民间练武,但扎根于民间的武术,在秘密的“社”、“馆”中得到传播。拳术在明代有内外家之说,后来又有南派、北派之说。清时民间拳术派别林立,流行的套路有几百种之多。

纵观历史上的武艺是同历代统治者的征战分不开的。尽管民间把武术作为强身健心、自卫防身和反抗封建统治者的手段,但还不是现代意义上的体育。在1949年新中国成立之前,可以说武术处于江河日下之势,尽管不少仁人志士为武术奋斗一生,但仍不能挽回颓势。新中国成立以后,武术才得以新生。武术和武术家的地位提高了,武术的糟粕被剔除了,武术的不足也被补充了。今日的中国武术正在向规范化、科学化大步迈进。大量埋藏在民间的拳种套路和技术被挖掘整理出来。前几年在中国国家体委的倡导下,调动了八千余人的队伍跋山涉水,深入各地民间挖掘整理了一百多种拳系,编成的《中华武术拳械录》正待出版。为了弘扬武术这份中华民族的宝贵文化,1985年中国正式展开了向世界推广的工作。令人可喜的是,1990年在北京举办的亚运会上武术第一次被定为正式比赛项目,展现了它的雄姿。同时,国际武术联合会也正式成立,从此开始了武术走向世界的新里程。

## 武术与哲学

武术在历史发展的过程中,渗进了中国古典哲学的乳汁,单是从许多拳种的名称就可窥见,比如太极拳、八卦掌、八极拳、形意拳等等。中国古典哲学中关于“天人合一”的思想渗入到武术中去。中国古代哲学家庄子说,“天地与我并生,而万物与我为一”,认为天人本来就是合一的。依据天人合一

的学说，武术家认为人体这个主体与宇宙这个客体，二者有着内在的联系，习武练拳必须使主体与客体相一致，才能达到练武的目的。所以，武术理论中有一系列强调内外合一、内外兼修的内容，强调主观（内）顺应客观（外）、人体运动顺应天体变化，以借助客观外界对人体的影响提高锻炼效果。古人择山林茂盛之地或奇观庄严之所，或房屋洁净之地去练武，或按不同季节练不同功法，都是天人合一、主观顺应客观在练武方法上的体现。

《易经》是中国最古老的哲学著作，其中“一阴一阳之谓道”的阴阳说，具有朴素的辩证法思想。武术家认为“一阴一阳之谓拳”，于是引发出一系列阴阳对应的武术概念，如动静、刚柔、虚实、形神等等。另外，八卦说、五行说、太极说等中国古代哲学思想，在武术中都有所体现，使武术比其他体育运动更富哲学色彩。因此可以预言，随着武术理论的深入探讨，总有一天会诞生武术哲学论著的。当然，潜在的武术哲学在新时代必会吸收新的科学观点，使武术更富有时代特色，以造福人类。

## 习武与修德

中国自古是个重伦理的国度。长期封建社会的伦理思想，特别是自从汉代“独尊儒术”之后，儒家思想的核心“仁学”居统治地位。中国武术的伦理思想，在古代自然不能不囿于儒家“仁学”思想的圈子。所以，在今天弘扬武术、走向世界的新时代，不能不摒弃“仁学”思想中的糟粕，而吸收其中的精华，以新的武德展示于世。

武林中自古就有“尚德不尚力”、“习武先修德”的格言。历史上各个武术流派几乎都把武德摆在首位，这在今天仍是

可取的忠言良语。

传统武德中提倡的爱国、正义、有礼、重信等，都是值得发扬的。当然，有些封建的伦理观念则是应该摒弃的。武林重德，昔时都订有严格的武规、武戒，例如古时武术的各个流派对授徒都有严格的要求和规定。少林寺戒约中说“传授门徒宜慎重选择，如确系朴厚忠义之士，始可以技术相传。”武当派的戒律中有“十传、十不传”，规定凡犯奸、盗、邪、淫、赌者都属违反戒律。武术是以攻防技击为核心的，在对打格斗中对武德稍有忽视就会引起伤亡。古时武林有“八不打”之说，即不许打人体的八个要害部位。如今武术界以新的面貌，按现代体育的要求进行公正竞赛，自然要按照现代文明的规范制订比赛规则和武德要求，以体现武术的重德思想。

## 武术与美学

从两千多年前的春秋战国时开始，道家美学思想对武术就有较深的影响。所以有人说，中国武术之美是外儒与内道的统一。武术作为审美对象，仅仅看它的外观美如形体美、动作美、技术美是远远不够的。中国武术讲究“精、气、神”，“形神兼备”，“外练筋骨皮，内练一口气”，具有含蓄、深邃的内在美。武术中的“气”、“韵”、“意”、“神”等等概念，与中国古典美学中的范畴基本一致。所以，要表现出这些内在美，光有形似不行，必须认识和领悟中国传统文化，并进行深沉的自我修养，才可达到“神似”境界。

从反映公元前十一世纪的武王伐纣的《大武乐》起，武术就涉足到文艺领域中去，成为古代音乐、舞蹈、诗歌、戏曲、小说、杂技的题材。古代武舞、武乐恢弘浑厚，气势磅礴

薄。反映古代战争的《十面埋伏》、《将军令》等至今仍是音乐家演奏的名曲。《大武舞》、《弓矢舞》是古代武术与舞蹈结合的一种优美艺术形式。

早在战国时期，侠客已经成为一股社会势力，到了汉唐时期，武侠活动在社会上产生了更大影响。古代史学家司马迁的《游侠列传》，可视为较早的一篇描写武侠的作品。晚唐时期，武侠小说的创作出现一个高潮。武侠传奇作品中所描写的义侠，寄托着平民除暴安良、改变社稷的理想。武侠小说延续一千多年始终不衰，以至到了本世纪初在中国大地上仍盛极一时。就是在今天，不论在大陆，在港台，武侠小说的创作仍源源不断。尽管武侠小说创作还有亟待改善之处，但它作为文学的一个品类和创作形式，除了欧洲中世纪出现过骑士文学外，如今世界上其他地区几乎是看不到的。随着现代科学技术的发展，电影、电视脱颖而出，于是又诞生了武术电影和武术电视片，为人们所喜闻乐见。至于中国戏剧中的武打戏则更是脍炙人口，特别是京剧中的武打场面十分壮观动人。

武术渗入到文学艺术领域，使武术文化更为多姿多彩。1991年10月在中国北京举行的第一届世界武术锦标赛前后，人们可从不同的画面窥见武术文化的丰富内涵。

## （二）武术的文化魅力\*

美好的时刻，哪怕是历史的一瞬，必会让人难以忘怀。在国际体育的编年史上，1991年首次以正式比赛记载下来的第

---

\* 本文原载1992年2月《中国之友》杂志总第22期。

一届世界武术锦标赛，那以武会友的美丽壮阔情景，至今仍在我脑海里回荡。自从1985年国际武术联合会筹备委员会成立以来，虽然举办过三次国际武术邀请赛，但都不是作为正式世界比赛载入史册的。只有国际武术联合会于1990年正式成立，并由它举办的本届世界武术锦标赛，才第一次跻身于按照奥林匹克运动要求进行的世界比赛的行列。如果从1936年第十一届奥运会上，武术曾“昙花一现”进行过表演算起，在五十五年之后，才有了第一次世界武术锦标赛，这不能不使人感到岁月漫长，而引起半个世纪的感慨。正因为此，我心潮澎湃，思绪万千，回味着第一届世界武术锦标赛的彼情彼景，也思索着武术的过去与未来。

带着这种思绪，我又翻阅了有关第一届世界武术锦标赛的新闻纪事。当读到《中国体育报》上一则《武术魅力何在》的报道，我被中外一些选手的深沉话语所触动。

一位美国选手说：武术变化繁多，拳种器械各异，武术技艺让我学不尽。武术本身包含的中国传统文化也令我着迷，通过武德的学习，我更懂得了如何尊重别人。

一位日本选手说：我十分乐意练习中国武术，武术对我来说显得很高深。它包含的哲理也非常深奥，今后我将继续学下去。

来自海峡彼岸的中国台北的一位女选手则说：西方人喜欢和尊重武术，就是因为武术除能健身，还能从中学到辉煌的文化结晶。

这些新闻摘记，虽然他们用的语言不同，用词各异，却道出了世界上万千武术追求者的心声，即习武不只是为了掌握健身的方法，而且可以感受中国传统文化的魅力。我想这就是《中国体育报》记者冠以《武术魅力何在》题目的答案



吧！这个答案从担任第一届世界武术锦标赛副裁判长的瑞典武术协会主席路易斯·林的一番谈话中也可得到确认。他介绍说：瑞典武术协会所属的各地武术团体有二十几个，练武的人数有四万之众。这些习武者有不同的年龄、职业和阶层。他们都非常崇尚优秀的中国文化，这大大推动了武术在瑞典的发展。路易斯·林还说：现在瑞典的习武者发现，在一种对中国文化的遐思中打一套太极拳或南拳，比跑步更方便有趣。从瑞典看世界，我对武术走向世界充满信心。

## 武术的立体形象

用几千年古老文明的乳汁哺育成长起来的中国武术，确有其五彩缤纷的文化内涵。对武术可以从平面和立体两个角度去观察。武术的平面形象是指那多姿多色的用于健身和竞技的套路运动、技击运动以及多样的表现形式，如套路的单练、对练、集体演练和技击的散手、推手，等等。正像许多外国朋友讲的，武术的拳术技法确是难以学尽。中国武术协会在八十年代用了三年多的时间普查了全国民间的拳种，经过筛选归纳，仍有一百多种，真是洋洋洒洒，美不胜收。但是，这还只是从武术技术动作的表象所作的归类。如果从武术深层的文化内涵去观察，人们又会看到一个高大的立体形象展现在我们面前。武术蕴含着中国古典的哲学、美学、伦理学、兵法学、医药学等思想文化的结晶。这几年，中国武术界与理论界从多种学科的不同领域作了富有成效的研讨，认为武术的文化内涵确是博大精深。这是当今盛行的各个运动项目所少见的文化风貌，值得世人多来涉足，深入探讨，以求对武术文化的深刻共识。