

爱国主义教育文库

灿烂文化卷(下)

中华 武术

中国教育报刊社图书编辑中心 编



中国少年儿童出版社

7
9

让爱国主义旗帜 飘扬在青少年心中

教育部部长 陈至立

世界上有许多可爱的东西，但论其广袤、博大，再没有什么比祖国更可爱了！

爱国主义首先是一种崇高的情感，是中华民族的光荣传统。这种传统源远流长，而且伴随着中华民族历史前进的车轮，日益强化并不断注入新的时代精神，使之不断升华。“国家兴亡，匹夫有责。”这是中华民族妇孺皆知的一句格言，又是炎黄子孙爱国情操的真实写照。斗转星移，岁月悠悠。几千年来，中华民族世世代代繁衍生息、辛勤耕耘在这片神奇古老的土地上，祖国母亲用乳汁养育了一代又一代中华儿女，一代又一代中华儿女怀着赤子之心，用智慧、汗水、鲜血和生命回报着祖国母亲的深情厚爱，谱写了一曲曲大气磅礴、气壮山河的壮丽凯歌。中华民族五千年的发展史，就是一部中国人民的爱国史。

爱国主义是中华民族强大的精神支柱，它具有巨大的凝聚力、感召力和驱动力，是中华民族挺然屹立、傲视苍穹的脊梁。一个人对自己的祖国爱之愈深，就会报之愈切。有了深厚

的爱国之情，便会有远大的报国之志、切实的报国之行。古往今来，圣贤先哲、仁人志士、俊杰伟人，无一不是伟大的爱国主义者。正是崇高的爱国主义精神，鼓舞、激励着他们发愤图强，励精图治，百折不挠，奋勇前进，为振兴中华建树了不朽的伟大丰功。

毛泽东同志曾经语重心长地对青年人说过：“世界是属于你们的。祖国的前途是属于你们的。”我国改革开放的总设计师邓小平同志也意味深长地指出：“必须发扬爱国主义精神，提高民族自尊心和民族自信心。否则我们就不可能建设社会主义，就会被种种资本主义势力所侵蚀腐化。”以江泽民同志为核心的中国共产党第三代领导集体多次号召在青少年中深入开展爱国主义教育。今天的青少年，正是二十一世纪的主人。振兴中华的神圣使命将历史地落在他们的肩上。因此，生动活泼、深入持久地对青少年进行爱国主义教育，使崇高的爱国主义精神深深植根于他们纯洁美好的心灵，从青少年时代就志存高远，立志报国，是一项关乎国家、民族历史命运的百年大计，是全党、全社会主义不容辞的光荣职责。

要让青少年自觉加深对祖国的了解。要让他们了解祖国辽阔的疆域、丰富的物产、壮丽的山河、灿烂的文化；了解中华民族五千年的发展历史，了解炎黄子孙为祖国的独立和统一，为民族的繁荣昌盛而前赴后继、不屈不挠地奋斗的历程；了解华夏儿女创造出的一个又一个人间奇迹，对人类文明和进步做出的巨大贡献；了解中国共产党是如何成为核心力量、中流砥柱，领导中国人民推翻三座大山，把满目疮痍、民生凋敝的

旧中国变为充满生机、蒸蒸日上的新中国；了解当今的中国，是如何在邓小平理论旗帜的指引下，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在社会主义现代化建设的伟业中取得了辉煌成就并昂首阔步迎接二十一世纪的到来。

了解祖国是热爱祖国的感情基础和认知起点。要使青少年在了解祖国的基础上，不断增强民族自尊心、自信心、自豪感和责任感，进一步把爱国的情感升华为报国的志向，使中华民族的传统美德和光荣革命传统能在青少年一代身上发扬光大。

江泽民同志指出：“青年时期注重思想修养，陶冶情操，努力树立正确的世界观、人生观、价值观，对自己一生的奋斗和成就将会产生长远而巨大的作用。”中国教育报刊社图书编辑中心组织编写的《爱国主义教育文库》，是一套面向青少年的、主题鲜明、内容丰富的丛书，是对青少年深入进行爱国主义教育的好教材。相信广大青少年朋友会从中得到教益，也衷心希望广大教育工作者、全社会更加重视这项工作，不断丰富教育内容，探索教育方法，总结新鲜经验，使之结出更加丰硕的果实。

爱国主义教育文库

总 编 辑 俞家庆 刘川生
副总编辑 张金惠 冯树林
 胡久红

《灿烂文化》卷(下)

主 编 黄新茂
执行主编 谢恩光
副 主 编 陈存千 言 宏
 吕国才

目 录

- 一、武术史话 (1)
- 二、武术技法大分流 (20)
- 三、武术与拳家 (62)
- 四、武术与武德 (97)

一、武术史话

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。



武术的产生与发展

武术如同其他文化一样，有其萌生、发展和推陈出新的历史过程。穷源溯流，早在原始社会人们在同大自然搏斗中，为了猎取兽物做食、做衣，为了抗拒野兽侵袭和自然灾害，就出现了原始形态的“武术”。原始人为了生存，只能依靠群体的力量和智慧来抵御凶禽猛兽的袭击。自然也猎取它们为生存资料，虽是集体狩猎，却终难免经常要与猛兽进行单独的殊死搏斗。在徒手

与猛兽拼搏中，起初是人本能地作出了拳击、脚踢、摔跌、翻滚、闪躲等动作，这就是最原始的武术技术的萌芽。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”。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”确是一种徒搏的武力手段。

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技之基础。

到了春秋战国，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代，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。

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。

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。汉哀帝就是一个“下戏”迷。（手搏为卡，角力为武戏）。东汉历史学家班固说他，“雅性不好声色，时览下射武戏”（《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军金日磾，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，如“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。《汉书·艺文志》记载，此时已著有武术技术专著《手搏六篇》。武艺的名称也从此开始沿用。

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。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”。唐朝开国名将尉迟恭，武艺超群，能空手夺稍枪，丛林四面攒刺，终不能伤他身，反被他夺枪反刺。出入重围，如到无人之境。有一次，李世民的兄弟元吉要和他比试“空手夺枪”，元吉执稍枪跃马，拼命刺杀。尉迟恭左避右闪，不一会儿将元吉手中的稍枪夺走三次。可见，秦至隋唐实用性的拳技术的发展已相当成熟。

宋代仍把武举作为取士之法，考试项目都有明确规定，“武学”是官员子弟学习武艺之所，社会上的尚武风气促进了武术技术的发展。到了明清时期，由于在军事战争中火器的广泛运用，在战场上徒搏的作用相应减弱。武术向套路方面发展，使武术派别林立。据明代抗倭名将戚继光《纪效新书》说：“宋太祖（赵匡胤）有三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、花拳。”著名拳套有温家七十二行拳、三十六合锁、二

十四弃探马、八闪翻、十二短等，还有吕红八下，绵张短打、山东李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打等。较大拳系的就有几十种之多。明将戚继光是一位有成就的武术研究家，他自幼精习各种武艺，17岁时从事军务，“一年三百六十日，多是横戈马上行”。平时练兵，都从实战出发，如同“临阵”一般，反对“左右周旋，满遍花草”的“花法”套路。指出拳术是“诸艺之本源”，是“初学入艺之门”。他深入研究明代各家拳法之优劣，精选了十六家拳法之长，编成“势势相承”的“拳经三十二势”，记录在《纪效新书》中。举世闻名的太极拳就是在这“拳经三十二势”的基础上，由明末清初，河南县陈家沟人陈王廷编创而成的。

明清时的武术论著大都有势、有法，图文并茂。明人唐顺之《武编》，郑若曾《江南经略》，戚继光《纪效新书》，何良臣《阵记》，王圻《三才图会》，茅元仪《武备志》，谢三宾《武备新书》，与清人烟水山人编、毛焕文修订《万宝全书》，苕乃周《苕氏武技书》，徐珂《清稗类抄》等典籍中均有拳法论述，拳法专著有明人张鸣鸮编、清人张孔昭、曹焕斗补充的《拳经》，王宗岳《太极拳经》、又名《太极拳谱》，黄百家《内家拳法》，陈鑫《陈氏太极拳图说》、《太极拳引蒙入路》和用太极拳理法修订的《六合拳谱》，以及李存义参考《五行拳谱》、《连环拳谱》、《弹腿》等编的《拳术教范》等。

综上所述，武术在整个漫长的发展过程中，始终充满着人民的智慧。长期的社会实践，使它成为风格多样、既实用又具较强观赏性的运动形式。这颗灿烂的传统体育的明珠，不

但深受我国人民所钟爱，而且为越来越多的国际友人所接受和喜爱，成为传播友谊、增进健康的“使者”。



武术的运动形式

武术原有的特性并非作为一种体育运动出现的，它主要是作为狩猎技能和军事战斗技能来发展的。直到后来，武术在健身和娱乐方面的发展和火器的使用，才慢慢的发展分化出一个专门的运动项目。因此，它的主要运动形式是以对抗性的散打运动和健体性的套路运动为主的。

散打运动形式与套路运动形式在整个武术发展的历史长河中并行不悖。它们间的技术动作在各自运动形式中出现。如“弓步冲拳”既在武术套路中出现，亦在散手技术中运用。二者目的不同，其技术规格要求亦不同，散打强调其实用性，既求技术规范，又不太拘泥于形式；套路主练体（即主要练习身体动作姿势各部的协调配合），则求动作完善，形神兼备。套路中的动作多由散打的踢、打、摔的技术为素材进行编制的，但仍不失其攻防的含义。散打技术的规范与变异，是为了更好地发挥其实战性，从其一拳一腿中又见扎实的武术基本功功底。至今，传统的武术练功法在散打与套路训练中仍然通用。如腰腿功、跌翻功等。虽然散打运动形式不同于套路运动形式，但散打却是武术不可分割的一部分。

散打运动的脚踢、膝击、拳打、肘击、快摔等技法，将其应用在敌人或罪犯身上时，可击要害，使其失去反抗能力或击伤而逼使就范。因此，散打术在公安、军警中列为必修科目。但是散打成为民间武艺交流，或运动竞赛时，则对易伤害对手的动作禁用，如肘法、膝法；对要害部位禁击，如后脑、颈部、裆部等。显然，散打作为运动项目不同于技击术的实用，一场激烈、勇猛的散打比赛决不是残酷的肉搏，也不同于与罪犯进行的殊死搏斗，而是在裁判和规则的制约下，武术高超技击术的展现。它同时赋予人以健与美的感受。自然，散打的训练也是强身自卫的手段之一。散打的体育属性是明显的。

散打运动不同于摔跤、柔道、泰拳、跆拳道、踢拳、空手道等对抗形式的体育运动。它突出了武术的“远踢、近打、贴身摔”的技术原则，且独具武术踢、打、摔技术全面应用的特色。显然它不是“拳击加腿”，冲拳、贯拳、抄拳与拳击的直、摆、勾拳有相似处，但仍有不同。尤其是鞭拳、弹拳、盖拳在拳击中无可觅踪。腿法丰富，运用最广。充分表现出“手是两扇门，全凭脚赢人”、“三分手七分脚”的武术技击术特点。腿法有弹腿、端腿、蹬腿、前扫腿、后扫腿、摆腿、勾挂腿等诸多花样，运用巧妙，成功率高。技击术的又一特点就是“摔术”的应用，有抱腿摔、挟颈摔、过肩摔、抱腰摔等摔法。尤其接抱腿摔法，其他项目更少见，如接腿别腿、接腿压腿、接腿涮腿、接腿托送、接腿击腿等。可见，不论是技击的原则还是具体的技击技术，散打是应用中华民族体

育——武术这一传统技击法进行对抗的独特运动项目。

套路运动主要是以踢、打、摔、拿、击、刺等徒手和器械的技击格斗动作为素材，结合身体各部的锻炼需要，按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾对立统一规律组成的成套动作。

在我国广大的农村和城市都有各具特色的套路，主要有拳术单练、器械单练、对练和集体练习四类。拳术中，有长拳、南拳、太极拳、形意拳、通背拳、八卦掌以及翻子、地躺、戳脚八极等，大约有几十种之多，器械中主要有刀、剑、枪、棍、大刀、三节棍、九节鞭、绳镖以及双刀、双剑、双钩等。对练的内容形式多变，大致分为徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练；集体练习的套路，通常在六人以上，有一定的集体造型和队形变化。

此外，对抗形式的运动有散打、推拿、短兵等项目。

武术套路的运动有丰富而系统的基本练习，是学习套路的基础，提高运动技术水平的手段，也可以用以锻炼身体。主要包括肩部、臂部、腿部、腰部、手型手法、步型步法、平衡、跳跃、翻腾、组合动作等诸方面的练习，组成对身体的全面训练。

每一个体育运动项目除了有它们的共同规律外，都还有它各自的运动规律和技术风格。武术是我国的一项具有独特民族风格的体育项目。它在祖国各地有许多风格不同的拳术、器材套路，技术要求也不尽相同。

武术与艺术美学



武术与军事武艺是同源之水同本之木。长期来武术作为一种文化形态，其社会作用远远超出军事武艺，形成不同于单纯用于战场之技的艺术特色，使之更为丰富，具有更多的艺术性。

从两千年前的春秋战国时期开始，道家美学思想对武术就有较深的影响。所以有人说，中国武术之美是形神兼备的内外统一。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，光有形似是不够的，必须认识和领悟中国传统文化，并进行不懈的自我修养，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。反映古代战争的《十面埋伏》、《将军令》等至今仍是备受音乐家推崇的名曲。《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。到了汉、唐时期，武侠活动在

社会上产生了很大影响。古代史学家司马迁的《游侠列传》，可视为较早的一篇武侠小说。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，武侠小说的新作仍源源不断。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戏更是脍炙人口，特别是剧中的武林场面十分壮观。武术渗入到艺术领域，使武术文化更为多姿多彩。



武术在当今社会的作用及其发展现状

武术是一项富有魅力的传统体育运动，堪称中华民族的一块瑰宝。它深深地扎根于民间，在中国历史上绵延数千年。掀开中国文学史上的灿烂篇章——《诗经》，那里生动深刻地反映了西周初期到春秋中叶的社会风情和社会矛盾。在这本古老的诗典中，就有对“拳勇”的描绘：“无拳无勇，职为乱阶”。这虽然是讽刺以花言巧语乱政的诗句，但从中可以看到早在两、三千年前，古人就鼓励有拳有