

武术

中华文明史话

(中·英·文·双·语·版)
• HISTORY OF CHINESE CIVILIZATION •

《中华文明史话》编委会
© 编译



History of
Chinese Wushu

史话



中国大百科全书出版社

HISTORY
of Chinese Civilization



中華文明史話

ISBN 978-7-5000-8368-9



9 787500 083689 >

定价：28.00元



《中华文明史话》中英文双语丛书
HISTORY OF CHINESE CIVILIZATION

武 术 史 话

HISTORY OF CHINESE WUSHU

《中华文明史话》编委会 编译

中国大百科全书出版社

新华书店
PDG

《中华文明史话》中英文双语丛书

编辑委员会

主 编：龚 莉

副 主 编：辛德勇

英文总审定：[加] 保罗·冯

编 委：唐晓峰 韩茂莉 钟晓青
吴玉贵 彭 卫 王人龙

《武术史话》

中文编撰：李重申 李小惠(兰州理工大学)

英文翻译：赵瑛华 李瑞清

校 译：李 迎

新
知
學
PDG

**EDITORIAL BOARD OF
HISTORY OF CHINESE CIVILIZATION
(BILINGUAL SERIES)**

EDITOR IN CHIEF: Gong Li

ASSOCIATE EDITOR IN CHIEF: Xin Deyong

GENERAL ENGLISH REVIEWER: Paul Feng (Canada)

BOARD MEMBERS: Tang Xiaofeng

Han Maoli

Zhong Xiaoqing

Wu Yugui

Peng Wei

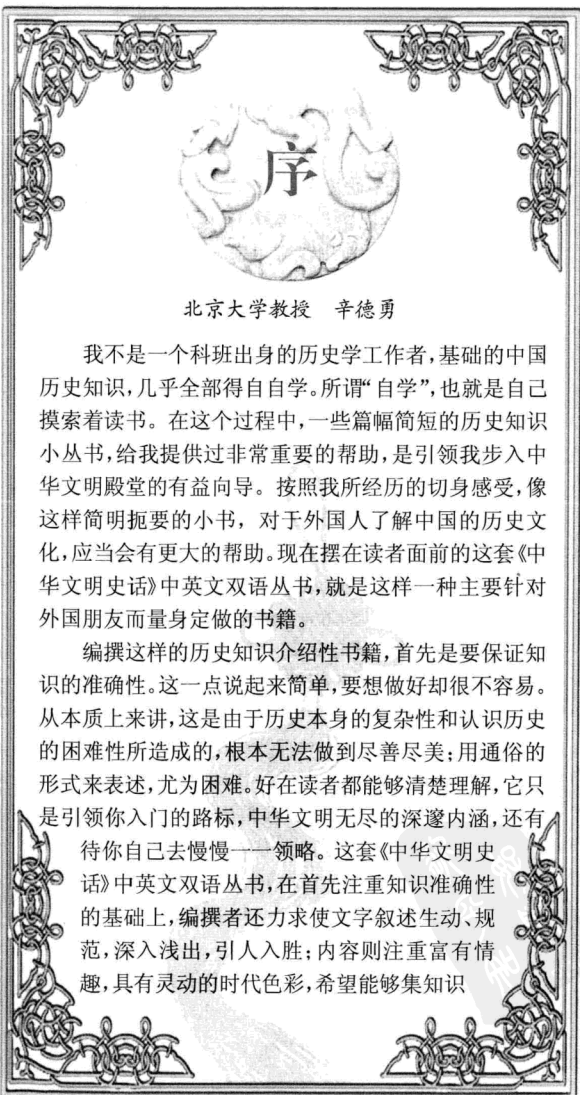
Wang Renlong

HISTORY OF CHINESE WUSHU

CHINESE COMPILER: Li Chongshen Li Xiaohui

ENGLISH TRANSLATOR: Zhao Yinghua Li Ruiqing

ENGLISH REVISER: Li Ying



序

北京大学教授 辛德勇

我不是一个科班出身的历史学工作者，基础的中国历史知识，几乎全部得自自学。所谓“自学”，也就是自己摸索着读书。在这个过程中，一些篇幅简短的历史知识小丛书，给我提供过非常重要的帮助，是引领我步入中华文明殿堂的有益向导。按照我所经历的切身感受，像这样简明扼要的小书，对于外国人了解中国的历史文化，应当会有更大的帮助。现在摆在读者面前的这套《中华文明史话》中英文双语丛书，就是这样一种主要针对外国朋友而量身定做的书籍。

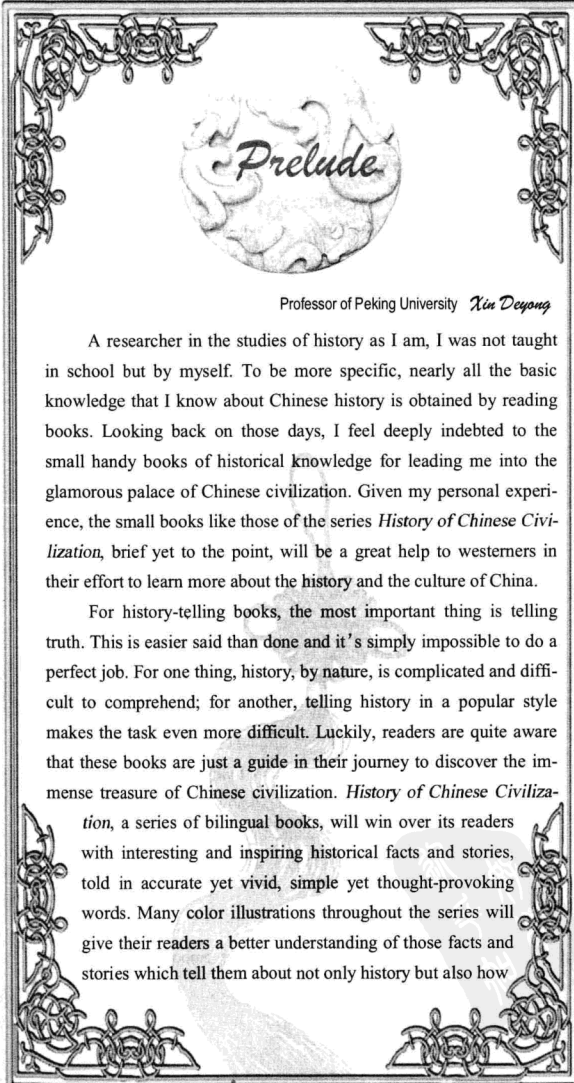
编撰这样的历史知识介绍性书籍，首先是要保证知识的准确性。这一点说起来简单，要想做好却很不容易。从本质上来讲，这是由于历史本身的复杂性和认识历史的困难性所造成的，根本无法做到尽善尽美；用通俗的形式来表述，尤为困难。好在读者都能够清楚理解，它只是引领你入门的路标，中华文明无尽的深邃内涵，还有待你自己去慢慢一一领略。这套《中华文明史话》中英文双语丛书，在首先注重知识准确性的基础上，编撰者还力求使文字叙述生动、规范，深入浅出，引人入胜；内容则注重富有情趣，具有灵动的时代色彩，希望能够集知识

性、实用性、趣味性和时代性于一体；同时选配较多图片，彩色印刷，帮助读者更为真切地贴近历史；而汉、英双语对照的形式，将特别有助于非汉语母语的外国人士或是海外中国侨民的后裔用作学习中文的辅助读物。

其实，用汉、英双语对照形式出版的这套书籍，并不仅仅会为海外非汉语读者了解中国历史文化提供便利，它精心安排的选题，也会成为中国读者特别是青少年学习中国历史文化知识的简明读本；阅读这样的书籍，会有助于中国读者学习和掌握中国历史文化知识的英语表述形式，这将对增进中国民众的对外交往，起到积极的作用。

中华文明有过辉煌过去。但是，按照我的理解，主要面向海外读者编撰出版的这套丛书，并不应该成为一种自我夸耀的演示。每一个国家和民族都具有值得同等骄傲的优秀文化，也都带有诸多同样丑陋的斑点。我们需要的是相互的理解与交流。从清朝末年时起，有许多来华的日本人，喜欢用“不思议”也就是“不可思议”这个词，来描述对中国的困惑；直到今天，类似的困惑依然普遍存在。日本在历史上与中国文化接触密切，尚且如此，海外其他地区，自然更加严重。这种困惑的根源是不同文化彼此之间的隔膜。我希望出版《中华文明史话》这样的读物，能够有助于普通外国民众更多地了解中国，认识中国，进而沟通我们的心灵，共同面对逐渐融为一体的世界。

2007年12月11日



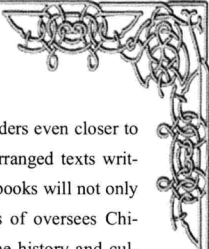
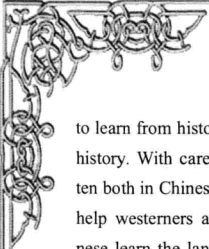
Prelude

Professor of Peking University *Xin Deyong*

A researcher in the studies of history as I am, I was not taught in school but by myself. To be more specific, nearly all the basic knowledge that I know about Chinese history is obtained by reading books. Looking back on those days, I feel deeply indebted to the small handy books of historical knowledge for leading me into the glamorous palace of Chinese civilization. Given my personal experience, the small books like those of the series *History of Chinese Civilization*, brief yet to the point, will be a great help to westerners in their effort to learn more about the history and the culture of China.

For history-telling books, the most important thing is telling truth. This is easier said than done and it's simply impossible to do a perfect job. For one thing, history, by nature, is complicated and difficult to comprehend; for another, telling history in a popular style makes the task even more difficult. Luckily, readers are quite aware that these books are just a guide in their journey to discover the immense treasure of Chinese civilization. *History of Chinese Civilization*,

a series of bilingual books, will win over its readers with interesting and inspiring historical facts and stories, told in accurate yet vivid, simple yet thought-provoking words. Many color illustrations throughout the series will give their readers a better understanding of those facts and stories which tell them about not only history but also how

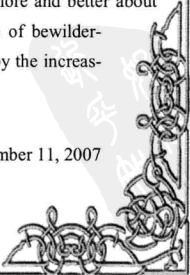
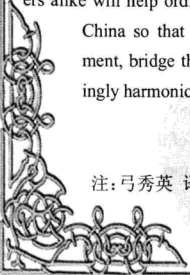


to learn from history, thus getting readers even closer to history. With carefully chosen and arranged texts written both in Chinese and English, the books will not only help westerners and the descendants of overseas Chinese learn the language as well as the history and culture of China but will also serve as easy-to-read handbooks for Chinese readers, young readers in particular, to obtain more knowledge on Chinese history and culture. What's more, by reading these books, Chinese readers will learn idiomatic expressions and thus communicate more effectively with people around the world.

Chinese civilization has a glorious history; personally, however, I don't believe this series, primarily targeting overseas readers, shall be an act of showing off. Cultures of all countries and peoples, shiny as they are, have flaws. What we need is to communicate with each other and understand each other. Back at the end of the Qing dynasty, a lot of Japanese would use the word "incomprehensible" to describe the bewilderment they had after they came to China. Today, the similar bewilderment is still there. Given the frequent cultural exchanges between Japan and China in the history, it's almost certain that people living in other lands would be even more bewildered. This sense of bewilderment originates from the differences of diverse cultures. And I wish *History of Chinese Civilization* and others alike will help ordinary westerners know more and better about China so that we can expel the sense of bewilderment, bridge the cultural gaps and enjoy the increasingly harmonious world.

December 11, 2007

注:弓秀英 译





CONTENTS

序

引 言	1
一、中国武术源流考	3
1. 中国武术的源与流	3
2. 军事武术的演进	15
3. 武术与武德	17
二、异彩纷呈的十八般兵器	19
1. 百兵之胆——刀	22
2. 百兵之王——枪	24
3. 百刃之君——剑	26
4. 百兵之首——棍	27
三、闻名世界的中国武术派别	29
1. 历史悠久的少林武术	29
2. 内家神功武当拳	32
3. 闻名遐迩的峨眉武术	34
4. 丝绸之路上的崆峒武术	36
5. 西域的天山派武术	38
四、丰富多彩的武术拳种	39
1. 稳健刚劲的南拳	40
2. 放长击远的长拳	41
3. 以静制动的内家拳	42
4. 形神兼备的形意拳	43
5. 游龙走凤的八卦掌	44
6. 风靡世界的太极拳	46
7. 惟妙惟肖的象形拳	48
8. 驰名中外的少林拳	50
9. 源自大漠敦煌的拳种	53

五、武功与武侠·····	55
1. 武术与侠文化·····	55
2. 功夫卓绝的侠客·····	58
3. 中国武术的绝技·····	61
六、中国武术与修身养性·····	64
1. 武术与生命文化·····	65
2. 武术与传统养生·····	67
七、中国武术与表演艺术·····	72
1. 武术与角抵、百戏·····	72
2. 武术与舞蹈·····	75
3. 武术与杂技·····	79
4. 武术与戏曲·····	80
5. 武术与文学影视作品·····	83
结束语·····	86
 Introduction ·····	89
I. Origins and Trends of Chinese Wushu ·····	92
1. The Forming of Chinese Wushu ·····	93
2. The Evolution of Military Wushu ·····	107
3. Wushu and Martial Ethics ·····	109
II. Eighteen Arms of Wushu ·····	112
1. <i>Dao</i> , the Courage of All Weapons ·····	114
2. <i>Qiang</i> , the King of Long Weapons ·····	116
3. <i>Jian</i> , the Gentleman of Edged Weapons ·····	117
4. <i>Gun</i> , the Father of No-edge Weapons ·····	119
III. Renowned Sects of Chinese Wushu ·····	121
1. Long-established Shaolin Wushu ·····	121
2. The Internal Arts: Wudang Boxing ·····	126
3. Well-known Emei Wushu ·····	129
4. Kongtong Wushu on the Silk Road ·····	131
5. Tianshan Sect from Western Regions ·····	135
IV. A Rich Variety of Boxing Styles ·····	137
1. Southern Boxing (Nan Quan) ·····	138

2. Chang Quan (Long Punch Boxing).....	140
3. Neijia Quan (Internal Martial Arts).....	143
4. Xingyi Quan.....	144
5. Eight-trigram Boxing.....	146
6. Taiji Quan.....	149
7. Xiangxing Quan.....	152
8. Shaolin Boxing.....	153
9. Boxings from Dunhuang.....	157
V. Kung Fu and Wuxia	159
1. Wushu and Wuxia Culture.....	160
2. <i>Xiake</i> (Chivalrous Martial Artist).....	163
3. Stunts in Chinese Wushu.....	167
VI. Chinese Wushu and Mental Cultivation	171
1. Wushu and Culture of Life.....	173
2. Wushu and Traditional Health Preservation.....	175
VII. Chinese Wushu and Performing Arts	180
1. Wushu and <i>Jiaodi, Baixi</i>	180
2. Wushu and Dance.....	183
3. Wushu and Acrobatics.....	186
4. Wushu and Traditional Opera.....	188
5. Wushu and Wuxia Fiction, Kung Fu Movie.....	190
Closing	194
附录 Appendix	195





引言

中国武术有着悠久的历史，它是中华民族的先民们与自然、社会环境进行斗争的过程中萌生出的一种本能的个体技击能力。中国功夫即中华武术，是当前世界对中国武术的通俗称谓。中国武术与中华优秀传统文化一脉相承，尤其是它博大的包容性更增添了人们对它的神秘感。时至今日，中国武术已自成体系，它把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作，按照一定规律组成徒手和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习，不仅具有强身健体的作用，而且还有防身自卫的功能，以及特有的审美价值，深受人们的喜爱。

中国武术具有博大精深的文化体系，它外取神态，内表心灵，彰显了民族性格，堪称世界民族传统体育的瑰宝。

武术是一种文化现象，它的形成与物质文明、精神文明的发展紧密相关，是人们在劳动和军事生活中逐渐形成的对社会观念、信仰的反映。所以，不同历史时期的文化特征会在武术中得以遗存，以相对稳定的形式流传下来，并在社会的许多方面发挥其特有的功能。

作为一种文化现象，中国武术深受政治体制和环境生态的影响。可以说，中国武术“起于易、成于医、附

于兵、扬于艺”，而且又在儒、道、佛诸家的影响之下在角抵、百戏中得到发扬。

中国是拥有悠久历史与文明的古国之一，它经历了人类文明史罕见的从未中断的延续发展，有着鲜明的承继性。考古发现，至少在数千年前，中国就存在较为成熟的原始习武操练活动。通过古代的岩画、石刻、砖画、壁画、雕塑以及大量的文献资料，我们了解到古代中国武术经历了自己高度的繁荣时期。当然，我们今天已无法一睹远古先人们的风姿，但从原始的岩画中，从朴拙的汉代画像砖石中，从斑斓的敦煌和新疆的壁画中，从铺张扬厉的汉赋中，从瑰丽多彩的唐诗宋词中，我们已经感悟到古代武术的姿态，体味出中国武术的万千气象。

中国武术作为一个整体意义上的文化形态，根植于中国传统文化之中，它不仅蕴涵着中国哲学思想之精华，又摄养生之精髓，并集技击之大成，而且还融传统美学之理，由此形成内涵广博的武术文化。如今，中国武术已经成为沟通中国和世界各国人民的桥梁和友谊的纽带，成为世界其他国家和民族了解中国的一个窗口。尤其是近二十余年以来，中国武术已发生了质的变化，它不仅完成了体育化和竞技化及国际化的改革，向规范化、科学化发展，武术的科学研究和理论建设也不断加强。为了积极稳步地把中国武术推广于世界，先后举办了世界武术锦标赛，并向世界发出了武术力争尽快进入奥运会的目标，从而使中国武术跨入了一个新的发展阶段。



中国武术源流考

武术是中国传统文化的一种特殊形态,是中华民族通过长期社会实践不断积累和丰富起来的一项珍贵文化遗产,几千年来,代代相传,历久不衰。武术不以观赏性为主,只是在攻防格斗上下工夫,因此,在传统文化中,武术最不媚俗,最不趋时,也最不容易为时代风气或世俗风尚所影响,它是一种超稳定的传统文化,是一种以技击和套路为运动形式,注重内外兼修的中国传统的体育项目。

1. 中国武术的源与流

武术是一门综合性的运动,是以“格斗技能”为基础,吸纳或结合诸如狩猎、军事、角抵、武舞、巫术等元素,并在社会文化的进一步滋养下而逐步形成。

武术的起源,可以追溯到原始社会。原始武术的萌

生和发展，与人类的生存竞争与原始战争是分不开的。早在数十万年前的旧石器时代，人们在与野兽的争斗中逐渐学会了徒手或使用木棒和石块等器具击打野兽的方法，于是就产生了拳打、脚踢、躲闪、跳跃等格斗技能。武术的萌芽与原始时期人与人的争斗有十分密切的关系。原始人群之间，为了争夺食物、领地，或为争夺首领的地位等时常发生争斗，这些人与人之间的战斗有力地促进了原始武术的形成。到了原始社会末期，尤其是随着社会生产力的发展，人们为了利益而产生了各种矛盾，在国家与国家、部落与部落之间出现了战争，便加速



● 原始部落战争——黄帝战蚩尤图

了武术的发展。战争中兵器使用的演变及攻防格斗技术的不断提高，对武术的发展起到了促进作用。

武术的起源也与“武舞”有关。武舞是表现人与兽或人与人搏斗的舞蹈，它应该是狩猎或战争场面的再现。舞者手执各种兵器，作击、刺、劈、砍等动作。这些武舞，既是战斗的演习、武艺的操练，也是原始击刺动作组合



● 左江岩画中的武舞图(原始社会)

成武术的简单套路的萌芽。在中国内蒙古、宁夏、甘肃、新疆等地区考古所发现的岩画中可以寻觅到古代原始“武舞”的踪影。尤其是原始巫术活动的舞蹈中,也有不少“武舞”。巫术在早期的人类社会十分盛行,是人类在蒙昧阶段对物质世界和精神世界的一种认识形式和实用手段。中国武术正是从巫术文化氛围中获得了更为丰富的武术因素和创造灵感。