

第一册

武术基础理论与基本功 基本技术

全国武术馆「校」教材编写组 编写

全国武术馆「校」教材

国家体委武术研究院  
国家体委武术运动管理中心 审定

北京体育大学出版社

天 永 本 映 光 舞 舞 丑 贵 宅 天 舞 舞 似 策 策  
京 薛 叔 英 丑 贵 效 雷 舞 舞 舞 申 申  
全国武术馆(校)教材(第一册)

# 武术基础理论与基本功、基本技术

全国武术馆(校)教材编写组 编写

国家体委武术研究院

国家体委武术运动管理中心 审定

北京体育大学出版社

策划编辑:天宇 责任编辑:张纯本 乐天  
审稿编辑:鲁牧 责任校对:莉克  
绘图:克强 责任印制:长立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

全国武术馆(校)教材 第一册:武术基础理论/武术馆(校)  
教材编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,1997.6  
ISBN 7-81051-123-8

I.全… I.武… II.①武术-中国-教材②武术-基础理论-  
中国-教材 N.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19156 号

全国武术馆(校)教材 第一册  
武术基础理论与基本功、基本技术 武术馆(校)教材编写组编写

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32  
1997年6月第1版

印张:10  
1997年6月第1次印刷

定价:16.90元  
印数:6000册

ISBN 7-81051-123-8/G·108

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 《全国武术馆(校)教材》编辑委员会

**主 编** 张耀庭

**副主编** 张 山 夏柏华

**编 委** (以姓氏笔画为序)

于万岑	卫志强	门惠丰	马学志	马忠轩
王玉龙	王跃龙	邝建军	朱瑞琪	刘玉萍
刘同为	刘敬儒	吕韶钧	张玉萍	张希贵
张纯本	陈 颖	陈国荣	肖志勇	杨 丽
杨祖训	李士英	李小杰	李巧玲	李兴东
李自力	李英奎	李承奇	李忠明	周金彪
昌 沧	竺玉明	邹福寿	邹映辉	郑企平
秦树明	徐向东	徐昌文	郭志禹	章王楠
曾美英	彭 芳	程慧琨	阚桂香	戴有祥

了这套教材。全套共分五册。除第1册《武术基础知识与基本功、基本技术》着重通用外,其它各册可以根据对象的需要,选用不同层次的内容。另外,各武术馆(校)还可以根据当地流行的传统武术项目和自己的优势,适当选用地方特色的教材。

此教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、

## 前 言

中华武术历史悠久,是我国广大人民喜闻乐见的强身健体和防身自卫的民族传统体育项目。自改革开放以来,民间的武术馆(校)蓬勃发展,为推广和普及武术,培养人材,发挥了积极的作用。但同时我们也应当看到,不少武术馆(校)的教师还没有经过系统的专业培训,业务素质亟待提高。否则,会直接影响教学的质量,影响广大武术爱好者习武的积极性。因此,尽快推出一套科学实用的武术馆(校)标准化教材,促进老师水平和教学质量的提高,使得全国武术馆(校)走向健康发展的轨道,是当前迫切需要解决的问题,也是广大习武者和全国武术馆(校)的共同心愿。

国家体委武术运动管理中心在调查研究的基础上,根据当前武术馆(校)的实际情况和培养人才的需要,本着传统性、实用性、系统性、通俗性的原则精心组织编写了这套教材。全套共分6册,除第1册《武术基础理论与基本功、基本技术》普遍通用外,其它各册可以根据对象的需要,选用不同层次的内容。另外,各武术馆(校)还可以根据当地流行的传统武术项目和自己的优势,适当选用地方特色的教材。

此教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、



## 《全国武术馆(校)教材》编辑委员会

**主 编** 张耀庭

**副主编** 张 山 夏柏华

**编 委** (以姓氏笔画为序)

于万岑	卫志强	门惠丰	马学志	马忠轩
王玉龙	王跃龙	邝建军	朱瑞琪	刘玉萍
刘同为	刘敬儒	吕韶钧	张玉萍	张希贵
张纯本	陈 颖	陈国荣	肖志勇	杨 丽
杨祖训	李士英	李小杰	李巧玲	李兴东
李自力	李英奎	李承奇	李忠明	周金彪
昌 沧	竺玉明	邹福寿	邹映辉	郑企平
秦树明	徐向东	徐昌文	郭志禹	章王楠
曾美英	彭 芳	程慧琨	阚桂香	戴有祥

此教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、

## 前 言

中华武术历史悠久,是我国广大人民喜闻乐见的强身健体和防身自卫的民族传统体育项目。自改革开放以来,民间的武术馆(校)蓬勃发展,为推广和普及武术,培养人材,发挥了积极的作用。但同时我们也应当看到,不少武术馆(校)的教师还没有经过系统的专业培训,业务素质亟待提高。否则,会直接影响教学的质量,影响广大武术爱好者习武的积极性。因此,尽快推出一套科学实用的武术馆(校)标准化教材,促进老师水平和教学质量的提高,使得全国武术馆(校)走向健康发展的轨道,是当前迫切需要解决的问题,也是广大习武者和全国武术馆(校)的共同心愿。

国家体委武术运动管理中心在调查研究的基础上,根据当前武术馆(校)的实际情况和培养人才的需要,本着传统性、实用性、系统性、通俗性的原则精心组织编写了这套教材。全套共分6册,除第1册《武术基础理论与基本功、基本技术》普遍通用外,其它各册可以根据对象的需要,选用不同层次的内容。另外,各武术馆(校)还可以根据当地流行的传统武术项目和自己的优势,适当选用地方特色的教材。

此教材在编写过程中,得到了北京体育大学武术系、



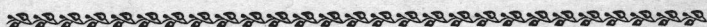
衡阳市中国少林湘南武术馆、泉州南少林武术学校、浙江省台州武术馆、湖南省新化市南北少林武术院、祁东武术院、辰州武术专科学校、衡阳市体委武术院等单位的大力支持。在此一并表示谢意。

随着《全民健身计划纲要》的实施和对全国武术馆(校)管理工作的加强,武术馆(校)教材今后将要进一步充实和完善,诚请各地武术馆(校)在教学实践中不断总结经验,及时向我们反馈意见和要求,更诚望武术界同行指正。

全国武术馆(校)教材编写组  
1997年1月

本教材在编写过程中,承蒙许多武术界人士、专家和学者的大力支持,特别是许多武术馆(校)的领导和教练员,他们提供了大量的宝贵资料,使本教材的编写工作得以顺利完成。在此,我们表示衷心的感谢。同时,我们也希望广大武术爱好者,在使用过程中,能提出宝贵的意见和建议,以便我们今后进一步改进和完善。

# 目 录



<b>第一章 武术基础理论与基本功、基本技术</b> .....	(1)
<b>第一节 武术概述</b> .....	(1)
一、武术的起源与发展 .....	(1)
二、武术的形式、分类和内容 .....	(11)
三、武术的特点和作用 .....	(17)
<b>第二节 武德修养</b> .....	(22)
<b>第三节 武术术语</b> .....	(40)
<b>第四节 武术图解</b> .....	(75)
<b>第五节 武术技术分析</b> .....	(81)
<b>第六节 武术的教学与训练</b> .....	(108)
<b>第七节 武术竞赛的组织与裁判</b> .....	(156)
<b>第八节 武术基本功、基本技术</b> .....	(184)
一、基本功 .....	(184)
二、基本技术 .....	(203)
三、剑术基本技术 .....	(235)
四、刀术基本技术 .....	(252)
五、棍术基本技术 .....	(267)
六、枪术基本技术 .....	(288)

# 第一章 武术基础理论与基本功、基本技术

## 第一节 武术概述

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

它具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期的实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

### 一、武术的起源与发展

武术是我们的祖先在适应大自然的过程中产生的。远古时期，原始先民“同与禽兽居，族与万物并”，“卧则居居，起则于于，……与麋鹿共处”（《庄子》），过着茹毛饮血的生活。“在鸷鸟攫老弱，猛兽食颡民”（《韩非子·五蠹》）的弱肉强食的险恶环境中，他们逐渐积累起自卫搏杀的经验，并在祭祀仪式和狩猎收获的庆祝活动中，以舞蹈的方式一边宣泄强烈、兴奋的情感，一边将“举手蹈足，瞋目颌首为杀之势”（《通鉴纪事本末·元义幽

后)寓于其中,通过集群跳舞的方式,有节奏、有秩序地将搏杀动作表现出来。在这种统一的社会活动状态中,人们学习着自卫、搏杀的本领,增强了生存的能力,搏杀动作也因此得到了传播,这就是原始武术的萌芽。

据载,阴康氏时“民多重腿之疾”(《帝王统录》),人们在举手蹈足中发现“摇筋骨,动关节”之舞可以通利关节,于是“教人引舞以利导之”(《路史》)。武术的祛病健身功能也由此可见端倪。此外,“羿之教人射”(《孟子·告子上》),“伏羲氏之世,天下多兽,故教民以猎”(《尸子》),都是我们祖先为了适应自然环境,争取生存条件进行的武术教育活动。到了舜时,有苗不服,禹“乃教三年,执干戚舞”(《韩非子·五蠹》),终于慑服有苗。这反映了当时的武术已有较大的发展,与“以前肱为格斗,手赤未取胜”,“别若鸡犬斗敌”(《角力记》)的萌芽状态中,出于自然本能的武术有了明显的不同。同时,禹为了治疗足疾,见鸟“常作是步,禹遂模写其行,令之入术”(《洞神八帝元度经·禹步致灵》),创造了“其跳其跳”的禹步,并将当时中国西部地区流行的“饮露吸气”之术融入其中,“三步作一闭气”(《中国古代气功与先秦哲学》),既练了外形又练了内气。这说明古人在武术的发展中,很早就对“内外兼修”有了认识和实践。

殷周时期,武术形成了“呼以多方小子小臣”(《殷契粹编》)来殷习武的局面,具有吸引八方来客的魅力。同时,殷代甲骨文中的象形字和西周铜器上的文字画表明殷周的武术已能用文字表达。西周,武王伐纣凯旋作大武舞,将战争中使用的四伐五伐,六伐七伐改为“夹振之而四伐”(《史记·乐书》)。《礼记·乐书注》诠释:“一击一刺为一伐”。“夹振之而四伐”就是行进一趟做8个动作,且东南西北各做四伐。那种八动均等对称为段落和打四门的套路布局形式就肇源于此。这种格律至今在武术基础套路和传统套路中尚能见到,足见其影响之深远。在周代叫作“庠”、

“序”的学校里，将含有“射、御”的六艺作为教育的内容。武王所制的“成童舞象”（《礼记·内则》），“象用兵时刺伐之舞”（《十三经注疏》），是当时武术的少儿教育活动，体现了我国“蚤（早）喻教”思想对武术也有相当的影响。此外，还有“春夏学干戈”，“将帅讲武”（《礼记》）等教学内容。于是一派武术文化教育的气象由此萌生，昭示着武术开始成为中国古文明的一部分。

春秋战国时期，群雄图霸，齐国招募有“拳勇股肱之力，筋骨秀出者”（《国语·齐语》）参加军队，在列国中形成了“齐人隆技击”（《荀子·议兵篇》），“齐愍以技击强”（《汉书·刑法志》）的特色。“技击”一词因此流传至今。在当时，“技击”的含义是“得一首者赐镒金”（《荀子》），是战场上杀敌的技术。在“上斩颈领，下决肺肝”，“十步杀一人，千里不留行”（《庄子·说剑篇》）的格斗风尚中，越女的剑术得到越王勾践的赏识，遂被起用教练士卒。而越女的理论：“其道甚微而易，其意幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。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，偏如脱兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，绷横逆顺，直复不闻”（《吴越春秋》），成了技击理论的千古经典。后人王充赞道：“斗战必胜者，得曲城越女之学也。”（《论衡》）这种高度的评鹭，反映了越女之学在相当一段时期内倍受推崇和欢迎。同时，中国哲学的“一阴一阳之谓道”（《系辞上传》）的思维方式已经浸透到武术的理论之中，越女的理论里就有“道有门户，亦有阴阳”一说。《庄子·天下》揭橥，“《易》以道阴阳”，其影响日见深邃。庄子不仅是哲学家，而且对武术颇有一些研究。他提出了与“执技论力”（《礼记》）、“以力相高”（《谷梁传》）不同的观点：“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”（《庄子·人世间》）这条理论就是运用阴阳学说，

首开哲学解示拳理之先河。而“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”（《庄子·说剑篇》），也是庄子在总结无数剑客生死搏刺经验的基础上，概括提炼而成的一句寓哲理于武术中的名言。此外，《列子·汤问篇》中的“纪昌学射”，将教、学、效果三部曲一气呵成，写就了古代武术教学难能可贵的一页。据《史记》记载，司马迁的先祖“在赵者，以传剑论显”进行教育活动。大军事家孙武透过血腥格杀的残酷性，看到了“搏刺强士体”（《孙子》）的一面。从越女与袁公“折竹斗剑”的典故（《吴越春秋》）里，也可以看到武术逐渐摆脱野蛮的迹象。

至秦，罢讲武之礼，集艺人作角抵戏，使之渐趋文化娱乐之流。汉初废角抵，但禁而难绝。武帝时特好角抵戏，有“三百里内皆（来）观”（《汉书·本纪》）的记载。哀帝则“时览卞射武戏”（《汉书·哀帝记》）。而“手固实用之术”的手搏曾用来考察武士，“延寿试弁”（《汉书·甘延寿传》）就是一例。手搏六篇是《汉书·艺文志》载录的书目，反映了徒搏技术在汉代已得到总结和应用。汉还提倡“居则习民以射法，出则教民以应敌”（《汉书·爰盎晃错传》）。《汉书·艺文志》中有关射法的目录多达五十余篇，如“逢门射法”、“魏氏射法”等等。“射石没镞”、“辕门射戟”、“搏战射胡骑”等一批高超射法，反映了这一时期教射有方，理论对实践具有指导作用。学用剑也是秦汉三国之际的奇绝之传，从帝王将相至庶民百姓，佩剑、舞剑、学用剑蔚为风气。荆柯刺秦王，项羽“学书不成去学剑”（《史记·项羽本纪》），刘邦“拔剑斩蛇”、“项庄舞剑，意在沛公”（《史记》），刘安“闻郎中雷被巧，召与戏”（《汉书·淮南王刘安传》），司马相如、东方朔、鲁肃等少时都学击剑。而曹丕“学击剑，阅师多矣”，当时“四方之法各异”，王越善剑，史阿“具得其法”，曹丕则“从阿学之精熟”（《典论·自叙》），可谓剑技之家代有能人。有高超的技术必有高明的理论，《汉书·艺文志》收录剑道 38 篇，反映了

剑术理论上的成就。《说苑》中描述的鲁石公剑，《吴越春秋》中越女、要离的剑论，陈音的射之道等都出自汉代作者之手，虽说的是先秦之事，但不能完全排除汉代对作品的影响。秦汉三国时期的大量出土画像石上的刻画内容，如鸿门宴舞剑图、丸剑画象图、单人舞钺图、剑盾对双戟图、空手进枪图、徒手相搏图等等都是秦汉武术的生动写照，是继殷周的象形字、文字画之后的一种文化发展，奠定了诞生武术图谱的基石。

两晋南北朝时期，西晋陈寿的名著《三国志》中有“武艺”一名。南朝梁昭明太子萧统的《文选》中出现了“偃闭武术，阐扬文令”的诗句。从此，角抵、技击、手搏、剑道、武艺等的前称有了一个外延广泛的代名词——“武术”。西晋时“受刀楯及双戟皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法”（《抱朴子（外篇自序）》）。梁代简文帝萧纲作《马槊谱序》，对马上用槊技术做了“搜采抑扬，斟酌繁简”的整理工作（《古今图书集成·戈矛部·马槊谱序》）。谱，终于在口诀、要术、秘法等要素的基础上产生了，同时还有《马射谱》等。“谱”字在武术的文化传播上的使用，开辟了以“谱”为形式对武术进行理论、技术总结的新天地，它标志着武术理论实现了一次重大跃变。当时还总结出《骑马都格》，“格”的形式一直沿用到宋代。这个时期除了理论上具有历史意义的发展之外，武术技术也发生了一些显著的变化。三国时期运用的双器械，如刘备的双剑、凌统的双刀、曹操的双戟都是对称的，西晋则出现了一手舞大刀一手挥蛇矛的情形：“七尺大刀奋如湍，丈八蛇矛左右盘”（《晋书》），还有冉闵“左操双刃矛，右执钩戟，以击燕兵”（《通鉴纪事本末》）的记载，显然这种双手各执不同兵器进行搏刺击杀有别于前代。当时的表演，如双刀又发展为“掷刀空中，高一、二丈，以手接之”，走戟“环身盘旋，回转如萦”，“以戟矜挂地、跳矜上”等（通鉴·晋书），颇具表演技巧。宫廷中还以“斋后消食，习诸武艺”（《续

高僧传》)作为健身的手段。总之,这一时期武术的发展对后世有三个深远影响:一是产生了“武术”名称,二是出现了“谱”,三是形成了“击有术,舞有套,套有谱”的武术体系的雏型。

入唐以后,武术兼容并包艺术美学的倾向更显突出,尤以剑术为盛。当时剑术遍及朝野,名家辈出。有迭跳挥霍、舞于中庭的兰陵老夫,有擅舞双剑的裴旻,还有公孙大娘、李十二娘等等。公孙大娘还会邻里曲、裴将军满堂势、西河剑器浑脱等好几套舞法。杜甫曾为之吟出:“昔有佳人公孙氏,一舞剑器动四方,……来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光”的佳句。与杜甫齐名的大诗人李白则身体力行,千里访师,拜在裴旻门下学剑,后来又经常“酒酣舞长剑”,“三杯拔剑舞龙泉”,以渲泄浓烈的诗兴剑趣。世人不仅从李白对中国文化的贡献中吸取了营养,还创造出了纪念他的“太白剑”留传于世。而裴旻既有“马上立走,轮刀雷发,箭若星流,应刀而断,贼不敢取,蓬飞而去”(《朝野僉载》)的功夫,又有吸引“观者千百人”的“掷剑入云”,“漫引手执鞘承之”(《独异志》)的舞练技巧。从“忽如裴旻舞双剑,七星错落缠蛟龙”(《怀书上山草书歌》)的诗句中可以看出,他的舞练技巧非常高超。吴道子曾在天寺宫作画,邀裴旻为之舞剑品味其妙,顿时精神大作,悟性勃发,“奋笔立成,若有神助”(《明皇杂录》)。连当时的狂草“颠张”张旭对剑术舞练也有一番共鸣:“观公孙舞剑器,而得其神”(《唐书·张旭传》),“自此草书长进”(《乐府杂录》)。总之,无论“裴剑舞一曲,张书一壁,吴画一壁”(《唐函断》),大师们往往都循着“用志不纷,乃凝于神”(《达生》),“以神遇而不以目视,官知止而神欲行”(《庖丁解牛》)的艺术规律,追求“得心应手,意到便成”的美学境界。“文宗时诏李白的诗歌、裴旻的剑舞、张旭的草书为三绝”(《新唐书·光艺传》),而三绝中人物的生活和业绩无一不与剑术有关。这真可谓剑术舞练与艺术美学融汇贯通之创举,其辉煌成就为后



世敬仰和效尤。唐代武术还有一些重要的变化，武后之时设武举制选拔武勇人材，《射经》中以歌诀形式总结射法等等，都是前所未有的，它们都是“尊武崇艺”时代气息的反映。

至宋代，武术理论上的总结多以系统的拳谱为代表，西环拳、岳家拳、武松拳诸拳谱相继为现代的挖掘整理所发现。据《宋史·兵志》载，当时军中的“教法格”：“皆有法象，凡千余言，使军士诵习焉。”宋太祖近郊讲武，他教数百勇士剑舞。宋圣宗令教神武军士剑法。宋神宗设武学，“禁中教场”呈“百艺俱全”的习武景象。宋代各时期还颁布有“教阅法”，对军民“授以兵械，教之击刺”。因此，宋代有着“三时务农，一时讲武”，“带弓而锄，佩剑而樵”（《宋史》）的民俗。由于内忧外患，民间结社自制器械习武已成了普遍的现象，勾栏瓦舍中的武术表演也水涨船高，极为兴盛。“先以女贴数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交”（《梦粱录》），就是宋时武术的一种表演内容。除了单练的“使拳”、“使棒”外，还有“枪对牌”、“剑对牌”等对练表演，甚至五、七对“出阵对舞”，以及化了装的，谓之“七圣刀”的百人集体对练（《东京梦华录》）。这种骁勇剽悍，同仇敌忾的尚武气象，可与《清明上河图》中的宋代商业繁盛景况相媲美。

元代，蒙古族入主中原，禁绝“聚众围猎”、“弄枪棒”、“习武艺”（《元典章》），但经略中原的元统治者耶律楚材主张恢复中原历史悠久的文化，采取了较为宽松的政策。元杂剧就在这个时期得到了发展。元杂剧中的武戏荟萃了武术中的十八般武艺，如关汉卿的戏曲作品《关大王独赴单刀会》、《尉迟恭单鞭夺槊》等都融入了武术的对练。许多武术艺人在梨园班子中合法地保留了武术的技艺，并根据剧情的需要使武术再现于舞台。武术在元代未被泯灭，是由于它深深地扎根于华夏文化的沃土之中。

继两宋之后，明、清武术再次呈现大发展的势态。“击有术，