

中国功夫

关永礼 编著

中华文化



丛书

ZHONGHUA WENHUA CONGSHU



社

中国功夫

关永礼 编著

中华文化丛书

ZHONGHUA WENHUA CONGSHU



百花洲文艺出版社
BAI HUAZHOU CULTURAL AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国功夫 / 关永礼编著. -- 南昌: 百花洲文艺出版社, 2012.8
(中华文化丛书)

ISBN 978-7-5500-0370-5

I. ①中… II. ①关… III. ①武术 - 介绍 - 中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第207132号

中国功夫

关永礼 编著

出版人	姚雪雪
责任编辑	洪安南 余 苕
美术编辑	彭 威
制 作	周璐敏
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市阳明路310号
邮 编	330008
经 销	全国新华书店
印 刷	江西千叶彩印有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16 印张 10
版 次	2012年10月第1版 2013年4月第2次印刷
字 数	120千字
书 号	ISBN 978-7-5500-0370-5
定 价	17.00元

赣版权登字 05-2012-93

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

中华文化  丛书
ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

编辑工作委员会

主任：陈宗兴 许力以 周 谊 张新建

副主任：卢祥之 常振国 李汉秋 余瀛鳌 林 菁

编委：（按姓氏笔画排序）

丁双平 王兆成 王丽娜 王宏芬 王坤宁

石 湾 朱法元 刘 锋 刘昭东 关永礼

汤东宁 孙永大 杨 宗 杨虚杰 杨德华

李书祯 吴 越 余传隆 邹 健 宋培贤

张三杰 张天明 张丽生 张登科 陈 锦

陈文祥 林祝富 周 文 周凯宁 周锡培

庞 毅 胡 胜 钟少异 钟永诚 钟健华

姜钦云 洪安南 姚有志 姚秀元 姚振生

高 赛 黄一九 龚曙光 董芳明 曾成钢

总策划：卢祥之

致 读 者

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是中华民族智慧的结晶。它丰富的内涵，不仅充分表现出以华夏文化为中心的统一性，而且有着非常明显的多民族特点。中华文化的统一性，在中国历史上的任何时刻，即使是在多次的政治纷乱、社会动荡中，都未曾被分裂和瓦解过；它的民族性则表现在中国广袤疆域上所形成的多元化的区域文化和民族文化。而在悠久的历史长河中，随着中外文化交流的频繁，中华文化又吸收了许多外来的优秀文化。它的辉煌体现在哲学、宗教、文学、艺术里，它的魅力体现在中医、饮食、民俗、建筑中。数千年来，它不仅滋养着炎黄子孙，而且对世界其他地区的历史与文化产生了重要的影响。

在进入21世纪的今天，越来越多的人对中华文化产生了浓厚的兴趣。许多国家兴起了学汉语热，来中国的外国留学生也以每年近万人的速度递增。近年来，一些国家还相继举办了“中国文化节”，更多的外国朋友愿意了解、认识古老而又现代的中国。

为了展示中华民族的优秀文化，促进中华文化与世界各国文化之间的交流，我们策划、编撰了这套“中华文化丛书”（外文版名称为“龙文化：走近中国”）。整套丛书用中文、英文、法文、日文、德文、西班牙语文，向中外读者展现了中华文化的丰富内涵。在来自不同领域的百余位专家、学者的笔下，这些绚丽的中华文化元素得到了更细腻、更生动、更详尽、更有趣的诠释。

整套丛书共分36册，从《华夏文明五千年》述说中国悠久的历史开始，通过《孔子》、《孙子的战争智慧》、《中国古代哲学》、《科举与书院》、《中国佛教与道教》，阐述中华民族精神文化的不同基因与思想、哲学发展的脉络；通过《中国神话与传说》、《汉字与书法艺术》、《古典小说》、《古代诗歌》、《京剧的魅力》，品味中国文学从远古走

来一路闪烁的艺术与光芒；通过《中国绘画》、《中国陶瓷》、《玉石珍宝》、《多彩服饰》、《中国古钱币》，展示中国古代艺术的绚烂与多姿；通过《长城》、《古民居》、《古典园林》、《寺·塔·亭》、《中国古桥》，回眸中国古代建筑史上的璀璨与辉煌；通过《民俗风韵》、《中国姓氏文化》、《中国家族文化》、《玩具与民间工艺》、《中华节日》，追溯中国传统礼仪、民俗文化的起源与发展；通过《中医中药》、《神奇的中医外治》、《中华养生》、《中医针灸》，领略中国传统医学的博大与精深；通过《中国酒文化》、《中华茶道》、《中国功夫》、《饮食与文化》，解读中国人“治未病”的思想与延年益寿的养生方法；通过《发明与发现》、《中外文化交流》，介绍中国科技发展的渊源与国际交流合作之路。

这套丛书真实地展现了中华文化的方方面面，作者以通俗生动的语言，在不长的篇幅内，图文并茂地讲述了丰富的历史、故事、传说、趣闻，突出知识性、可读性和趣味性，兼顾多国读者的阅读习惯，很适合对中华文化有兴趣的中外大众读者阅读。

参加本套丛书外文版翻译工作的人士，大都是多年生活在海外的华人学者，校译者多为各国的相关学者。在本套丛书出版之际，谨向这些热心参与本项工作的中外人士致以崇高的敬意和感谢。

本套丛书由中国山东教育出版社、中国百花洲文艺出版社和中国湖南科学技术出版社联合出版。2009年9月，中国将作为主宾国，参加在德国法兰克福举办的国际书展。我们真诚地希望，这份凝聚着中国出版人心血的厚重礼物能够得到全世界读者的喜爱。

卢祥之

2009年1月15日



■ 李小龙

引言

20世纪70年代初，随着《精武门》、《猛龙过江》、《龙争虎斗》等电影的上映，香港演员李小龙那快如疾风闪电的拳脚功夫摄人心魄，征服了观众，使他声名鹊起。在西方，掀起了“中国功夫”热，“中国功夫”成了中华武术的代名词，李小龙成为家喻户晓的人物。美国报刊称他为“功夫之王”，日本人尊他为“武之圣者”。一时间，各种美誉纷至沓来，一代功夫巨星蜚声海内外。

其实，西方人对“中国功夫”的了解尚浅，李小龙独创的截拳道是他对传统中国武术的继承与弘扬，是他在对中国武术不懈研习与探索中的推陈出新。他为中华武术文化增添了新的亮点、新的门类。

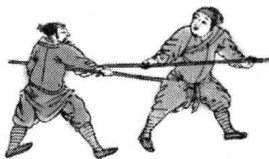
中国文化是世界上仅有的绵延不绝、高峰迭起的文化系统，她色彩斑斓，气象万千。中国文化犹如一株参天大树，枝

直符送書勢圖



三才圖會
八事七卷

走馬回頭勢圖



太公釣魚勢
乃序旗鎗法諸
勢可敵輕挨緩
托順敵提擊進
退如風剛柔得
體



三才圖會
八事七卷

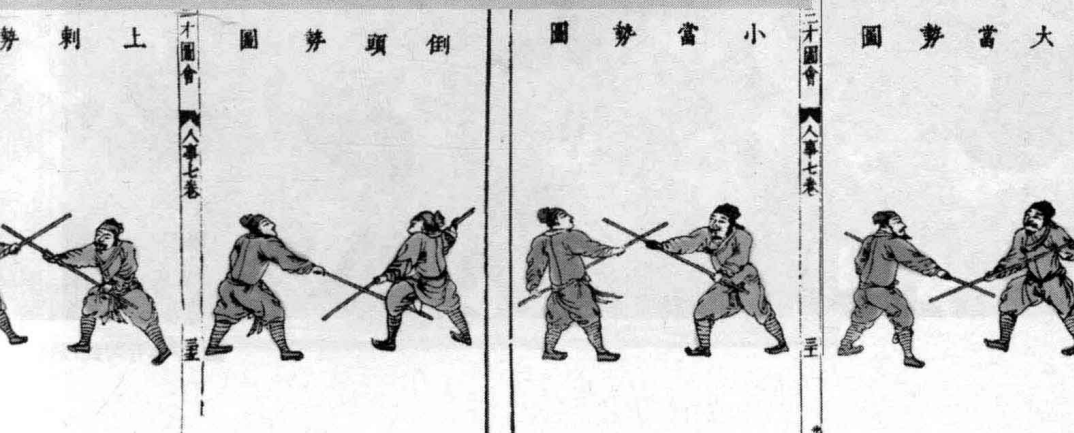
高接離用纏拳逢
中披擦直過倚他
棚退把鎗還滾手
中平一脈

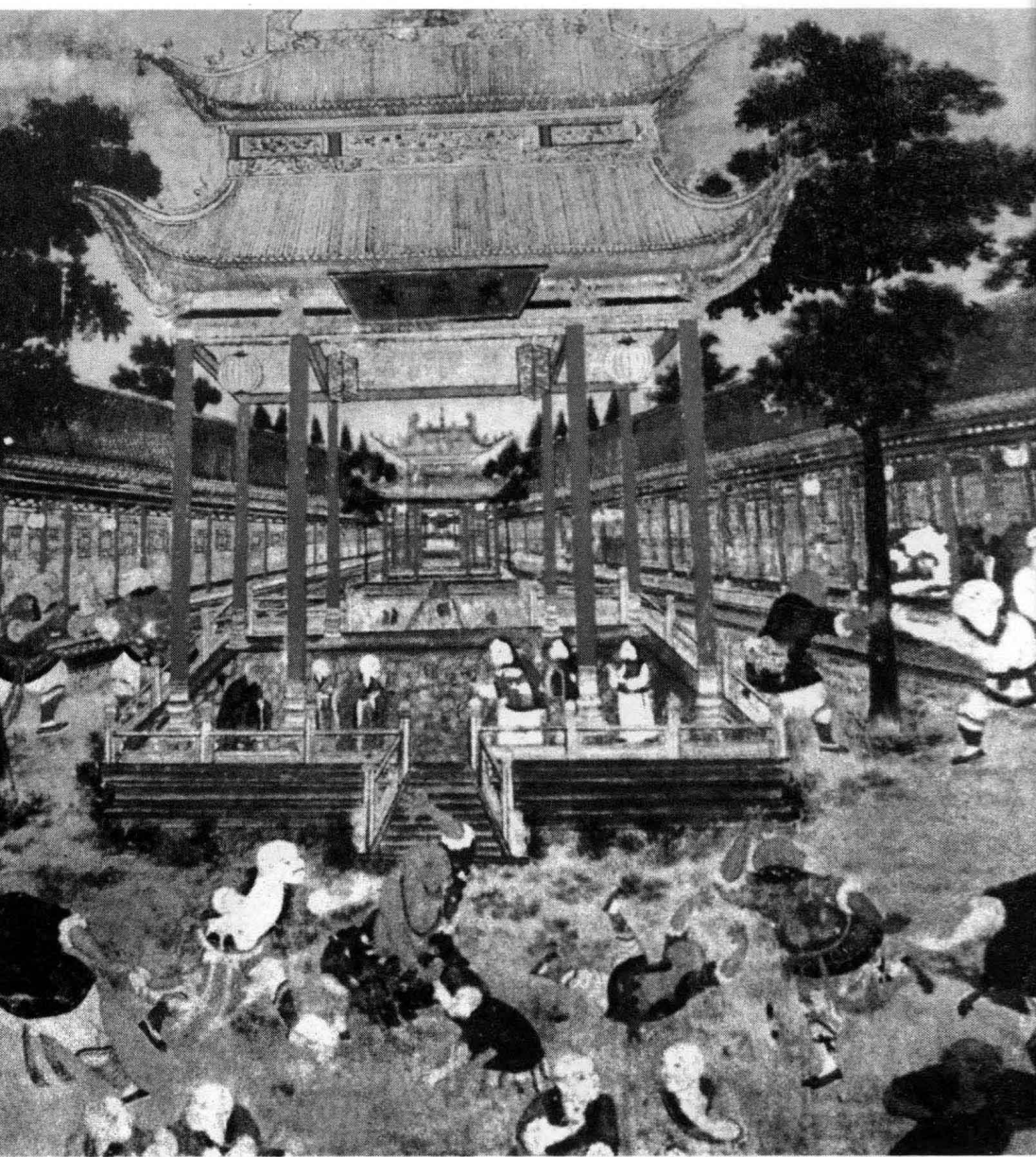


繁叶茂，上面缀满智慧之果，任人采撷。武术文化是她累累的硕果之一。这株老树历久弥新，昂然挺立，充满勃勃生机。

武术，旧称国术，又称武艺，外国人称之为“中国功夫”。它为中国所独有，内容丰富多彩，功用宏大奥妙，凝聚着中华民族的智慧。融汇儒、道、释三家之说而建构出的博大精深的武学体系，蔚为大观，具有独特的民族风格和浓郁的民族文化色彩。大致而言，武术可分为持器和徒手两大类。这些以踢、打、摔、拿、击、劈、刺等攻防格斗技击动作为主的运动，遵循攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等运动规律，组成各种不同套路和对抗形式，变化无穷，形成千门万户、种类繁多、风格各异的流派。它讲究刚柔并济、内外兼修，以技击为中心，以强身为目的，蕴涵奥妙无穷的中国传统哲理，是中华民族的一项宝贵文化遗产。

▼《三才图会》
枪法图





■ 少林寺习武(清)

目录

- 引 言
- 1/ 发展历程
- 1/ 武术的起源：生产与劳动
- 4/ 厚积薄发的文化底蕴
- 7/ 持久不衰的赓续传承
- 8/ 广泛深厚的群众基础
- 15/ 武器流衍
- 15/ 十八般武艺
- 16/ 刀、枪、剑、戟、棍
- 31/ 擂台风云
- 51/ 武林掇英
- 52/ 少林拳
- 62/ 武当拳
- 69/ 太极拳
- 84/ 峨眉拳
- 89/ 南 拳
- 96/ 形意拳
- 101/ 八卦拳
- 111/ 武术与文化
- 111/ 武术与武德
- 117/ 武术与养生
- 124/ 武术典籍举要
- 129/ 武术与文学
- 145/ 武术与电影

发展历程

武术的起源：生产与劳动

武术在中国有着悠久的历史，它起源于古代先民的生产劳动实践。古代先民为了生存繁衍，在与野兽进行生死搏击、与



◀ 山东临沂西汉墓帛画角抵图



角抵图

敌人进行格斗中逐渐积累了劈、砍、刺等技能，这些原始形态的攻防技能成为武术形成的基础。人与兽之间的搏击和人与人之间的格斗对武术起到了直接的催生作用。

角抵图 ▶

在原始

社会，生产力低下，部落间为了生存而发生对土地、资源的争夺和战争时，原来用于生产的工具如弓箭、棍棒、刀斧、长矛等均可转化为战斗武器。而在战斗胜利或休息的时候，人们以舞的形式模拟再现战斗场面，这就是古代所谓的“武舞”。

武舞，即手执兵器而舞，意在炫耀武力。武舞对后世武术套路的形成起到了奠基作用。随着社会的发展，为了适应战争

的需要，武器日趋专门化。为了御敌自卫，武器的使用也逐渐形成了传授训练技击的专门化门类。随着城市的出现与繁荣，为了满足人们观赏娱乐的需要，技击经过加工提炼，以角抵（相扑）、舞剑等形式出现，被称为武艺，进而发展为武术。武术大致由技击、舞蹈与技巧组成，以技击为主，舞蹈与技巧融于其中。从搏击到技击，再从武艺发展到武术，是一个漫长的历史过程。可见武术是中华民族在长期的生产、生活与斗争实践中逐步形成的一种运动形式，是中华民族传统文化中的瑰宝。

“武术”一词最早见于南北朝时期（公元420~589年）梁太子萧统编纂的《昭明文选》：“偃闭武术，阐扬政令。”讲的是偃武修文，化干戈为玉帛之意。1908年7月，《东方杂志》第6期转载同年7月《神州日报》上的一篇名为《论今日国民宜案旧有的武术》的文章，鉴于当时中国的积贫积弱，文中作者呼吁“欲求强国，非速研究此术不可”。1915年，上海《申报》刊发了一篇陆士谔撰写的文章《冯婉贞》，文中讲述晚清时京郊一个叫冯婉贞的十九岁女子抗击外国侵略军，说她“自幼好武术”。从此“武术”一词作为专有名词渐渐被社会使用。

从武术萌芽的出现到武术的形成乃至武文化的构建，历经了漫长的历史过程。其间，因对儒、道、释、医诸家思想文化兼收并蓄，武术成为一种内涵丰厚、最富中华民族精神特征的体育运



动。武术又被称为国术，与水墨画被称为国画、京剧被称为国剧一样，被视为“国粹”，成为最能体现绚丽多彩的中国文化的代表。

厚积薄发的文化底蕴

中国武术有着极其丰厚的文化积淀，中国三千年前的古文字象形钟鼎文中就有代表兵器的象形文字。而中国古代的老庄哲学、孔孟道德、五行学说对武术的深刻启迪与影响，则是不

导引图 ▼



争的事实。

从秦汉出土的文物中可以看到有关武术发展的蛛丝马迹。汉代盛行角抵戏，又称百戏，是一种集歌舞、戏剧与杂技于一体的表演形式，后世传承不绝。实际上，它是一种角力摔跤运动。唐河县出土的汉画像石《搏击图》、郑州出土的汉画像砖《击剑图》、徐州出土的汉墓画像石《看比武图》、南阳出土的汉画像石《手搏图》等汉代墓砖石像中，比武的人物形象呼之欲出，生动地再现了当时社会上崇尚习武和醉心观赏武术的社会时尚。导引，又称行气，是中国古代传统的体育锻炼医疗方法，它将呼吸运动与躯体运动相结合，以养气和血，舒筋壮骨，延年益寿。其中的“导气之术”是今天气功的鼻祖，“引体之法”开现代保健体操的先河。1973年，长沙马王堆三号汉墓出土了一幅帛画《导引图》，经修复后，使世人重睹了汉代导引术的庐山真面目。这幅帛画为彩绘，绘有四十四个人物形象，做各类导引动作，有立式的，有坐式的，有徒手的，有使用器物的，有的还模仿各种动物姿态，并附有文字说明。这是中国现存最早最完整的导引健身图谱，弥足珍贵地反映了古代体操的面貌。

上古神话传说中也有许多与体育和武术有关的故事。其中“夸父逐日”和“后羿射日”，在许多古代典籍如《山海经》、《淮南子》等中均有记载。“夸父逐日”说的是古代一个叫夸父的大力士与太阳竞走，进入了太阳灼热的光圈之中，

夸父逐日图



夸父逐日 ▲

口渴难忍，就去喝干了黄河、渭河的水；仍感不解渴，又想去饮北方大泽的水。走到半途，口渴而死。死前夸父抛弃手中的拄杖，化为一片鲜果累累的桃林。“后羿射日”说的是上古尧帝时天上出现了十个太阳，灼烤大地，土地干涸，禾苗焦枯，草木晒死，百姓没有食物可吃，各种野兽趁火打劫，为害百姓。神射手后羿奉尧的命令，诛除恶兽。他弯弓发矢，一连射落九个太阳，只留一个太阳在天上。从此，百姓安居乐业，拥