◎ 水能够穿透最坚硬的东西，可以存在于任何空间，没有什么能够超越它，这就是“柔德”所在，所以说弱能胜强，柔可克刚。

专家图解版

第一次练武术就上道

任德泉/口述
任犀然/整理

零技巧+零经验，所有人一学就会的入门读物

手绘插图展示各式拳法，精心细腻讲解武术分类，内外兼修，了解誉满天下的中国功夫，培养勇敢、机智、敏捷的优良性格！



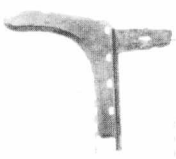
北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

需要全本请访问 www.ertongbook.com

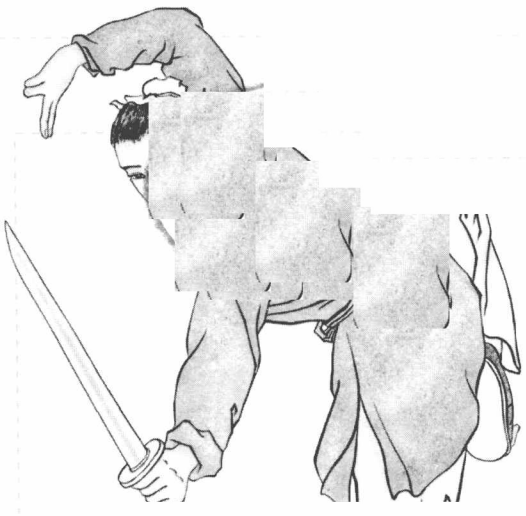
专家图解版

第一次练武术就上道

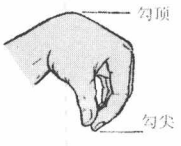
任德泉/口述
任犀然/整理

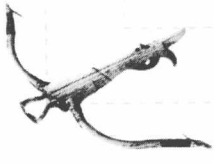
















北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 任德泉 2010

图书在版编目（CIP）数据

第一次练武术就上道 / 任德泉口述；任犀然整理.
—沈阳：万卷出版公司，2010.9
（第一次就上手）
ISBN 978-7-5470-1223-9

Ⅰ.①第… Ⅱ.①任…②任… Ⅲ.①武术－中国－
通俗读物 Ⅳ.①G852-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第176132号

项目创意/设计制作/ 智品書業 ZHIPIN BOOKS

第一次就上手

第一次练武术就上道

出版者	北方联合出版传媒（集团）股份有限公司 万卷出版公司
地　址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮　编	110003
联系电话	024-23284090/23284627
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印　刷	北京天来印务有限公司
经　销	各地新华书店发行
成书尺寸	168mm×238mm　1/16
印　张	18
字　数	215千字
版　次	2010年9月第1版　2010年9月第1次印刷
责任编辑	高　爽
书　号	ISBN 978-7-5470-1223-9
定　价	24.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有任何翻印必追究法律责任

总 序

古人云：读万卷书，行万里路。以广博的知识去指导人生的行旅，可以使人走得从容而久远。而在现代社会，忙碌的工作、学习和生活，限制了人们拥有充裕的时间读破万卷，但是社会的不断发展对人们知识水平的要求不但丝毫没有降低，反而每日愈高。

多读书，思想才会丰盈，视野才会开阔；读好书，知识才会系统，人生才会有品位。那么我们又该如何多读书、读好书，以形成系统化的知识，愉悦我们的人生呢？我们知道，解决这一问题的门径无非学习专业知识。每门学科都有各自的独立体系，并贯穿了很多其他学科，从而形成了一个纵横交错、无所不含的知识网络。因而，用最少的时间，学习或了解您感兴趣的专业知识，让读者能够清晰明白地了解一门学科，进而涉猎其他方面，无疑成为我们编辑出版本丛书的缘起。

本丛书系列——“第一次学就上手”是专门针对初学者而设计的。为了让初学者学习到专业知识，避免他们被文字的迷障遮蔽双眼而迷失方向，望洋兴叹，丧失学习的兴趣，本系列丛书特意邀请了众多名师大家精心编纂了涵盖广泛、解析到位的精良文稿，还特别设计了简明易懂的学习界面，运用大量的图解辅助说明复杂的概念，从而使那些佶屈聱牙的文字形象通俗地展现出来，破解了一上手就学习了解专业知识的难题。

本系列丛书的第一辑主要设置了国学方面影响久远、意蕴丰厚的几项：书法、绘画、国学、周易、武术、说文解字。

《第一次赏书法就入行》不仅是一本专门学习书法的教材用书，更是一部书法艺术的研究论著。作者为您简单化解执笔、运笔、点画、结构、布局等的无穷曲折，让每一位读者都能玩转笔墨纸砚，成为弘扬中国书法艺术的杰出人才。

《第一次赏国画就入行》详细地介绍了中国绘画艺术和品鉴知识，既介绍了中国历代绘画的代表作品，又加以历代画论点评，使读者对中国绘画的认识由外行、模糊、碎片化变为内行、系统、清晰、完整。不仅如此，本书还介绍了学习国画的

基本方法、技巧和要点，使读者对国画能掌握精髓，实地演练，一学上手。

《第一次品国学就精通》给您一种指引，让您能从宏观上将这博大精深、包罗万象的国学尽收心底，掌握它，并运用它。

《周易》被尊为“群经之首”、“大道之源”，它广大悉备，无所不包，历经数千年沧桑，已渗透到中国人生活的方方面面，深刻影响了中华民族的思维方式、道德心理和风俗习惯，已成为中华文化之根，是中华民族的瑰宝，也成为中华民族的智慧象征。相信《第一次读易经就上手》会为广大读者提供一条了解中华民族、了解中国文化的捷径，并且，理解了它，会为阅读其他经典起到提纲挈领的作用。

武术在中国有着悠久的传统，中国武术在国际上占据着很高的地位。作为一项民族体育运动，中国武术是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。《第一次练武术就上道》把种类众多且纷繁复杂的武术用浅显易懂的文字表达出来，并把各个令人眼花缭乱的招式用图画的形式表现出来，让大家用最短的时间学武术、会武术。

尤其值得一提的是本系列丛书的《说文解字》。《说文解字》被认为“此前古未有之书，许君之所独创。”它保存了研究古代社会历史、文化等各方面的材料，是我们整理和研究我国优秀文化遗产的重要桥梁，被称为“东汉之前的社会百科全书”。而且，它是中国第一部系统分析汉字字形和考究学源的字书，是文献语言学的奠基之作，它的重要性不言而喻。然而，由于《说文解字》文字深奥，非常难以理解，因而令许多读者望而却步。令人深感欣慰的是，本系列的《说文解字》以浅显易懂的方式全面分析字形、追述字义，详解说文，真正教读者识文断字，给人一种事半功倍之感，也让这本“必备的工具书”被更多人所理解。

无论学什么，起点和基础至为重要。“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”向经典和名师大家学习，起点高、得知真、路子正，自然会有所得。实际上，在最基本的文化经典面前，不但初学者有“第一次”的新奇与诚敬，即使是饱学的专家也总有常学常新之感。通过本丛书，相信可以让更多的读者朋友“第一次学就上手”，让您零技巧、零经验也能成功入行，一学就会，从而自如遨游于书山文海，摘取不同领域专业知识的累累硕果，以至内化性情、外展形象，由精专而博大，由基础坚实而能在事业功绩上不断登高。

任德山

2010年9月

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目 录

学习“武术”的门径 4

引 言 6

第一讲 什么是中国传统武术 8

一、中国传统武术的起源 8

二、古代与武术关系密切的运动 11

三、中国传统武术史综述 16

四、古代武术与古代军事技艺的差异 26

五、真正的传统武术是国宝 32

第二讲 中国传统武术特点、作用及内容 34

一、中国传统武术的特点 34

二、中国武术的作用 41

三、武术的内容与分类 45

第三讲 中国传统武术与养生学 52

历代流传的养生强身功法选录 53

第四讲 中国传统武术基本知识与基本功 70

一、武术常用词汇与谚语 70

二、人体的要害部位 75
三、武术基本功 79
第五讲 中国传统拳术 105
一、中国传统拳术简谈 105
二、中国传统拳术的特点 107
三、中国传统拳术名宗名门介绍 110
第六讲 中国传统剑术 208
一、剑 器 208
二、剑术的起源和发展 215
三、剑术基础 219
第七讲 中国传统刀术 230
一、中国刀的发展沿革 230
二、刀术的基本刀法 234
第八讲 中国传统枪术 240
一、百兵刃之王——枪 240
二、枪术发展综述 242
三、枪术的基本技法要求 245
四、枪术的基本技法 246
五、诸家枪法 252
第九讲 中国传统棍术 262
一、棍术之沿革 262
二、棍术经典——俞大猷的《剑经》 266

第十讲 中国传统武术与中国传统文化 271

一、中国古典哲学是武术的思想渊源 272

二、中国武术的内倾性 273

三、天人合一、阴阳协调的中国武术 275

四、拥有浓郁武德观念的中国武术 276

五、中国武术与中国宗教文化 277

六、武术与传统医学之间的关系 279

七、中国武术与中国传统兵家理论 280

八、武术与戏曲 281

学习“武术”的门径





● 中国武术虽然起源于人类为了生活与自然界动物的搏击和自卫，但是数千年来蕴藏了博大精深的人文思想。

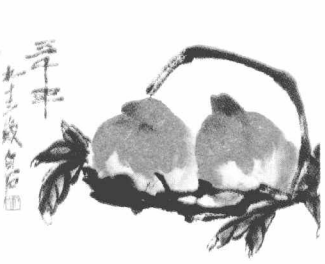
1.被西方人称为“中国功夫”的中国武术是集保身自卫、格斗技击、健身养生、表演艺术于一体的综合性体育活动，完整体现了中国文化的精神。

2.中国武术的基本思想是强调人与大自然的和谐，即天人合一；强调人与人的和谐，即讲究武德，讲究公平与正义；强调人体自身的和谐，即讲究养生保健。

3.中国武术的学习方法是：要结合身体特点，打好基本功，要使身体各部系统都得到锻炼，精神系统都得到调节，是真正的从内到外系统全面的锻炼；而且要循序渐进，不要过分，也不要不及，达到中和为佳。



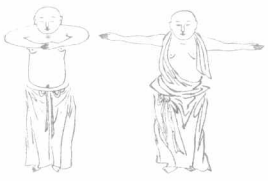
● 学习武术从练习基本功入门，手、眼、身、法、步都要练就坚实的基本功。







● 练武术的根本目的是使人更健康、更长寿，让生命和生活的质量更高，人生更有意义。









● 要从精于一家一门的武术开始，然后要博学各家之长。

引　言

被西方人称为“中国功夫”的中国武术就是像武打片中那样人与人的格斗吗？我们的回答是：武术包含了技击，但又不完全是技击。武术是像戏剧中的舞台打斗一样的动作表演吗？我们的回答是：武术包含了具有“舞蹈精神”的表演艺术，但武术又不仅仅是表演。那么，武术是什么呢？

从武术的发展史上来看，可以分为两大阶段：几千年来中华民族创造并发展了的武术是中国传统武术；近几十年来，被人们称为体育运动之一的武术是我们常见的武侠片中的武术。发扬传统（而不是割裂和放弃传统），继续创新，这是中国武术发展的方向。



● 尉迟恭像

源远流长的中国传统武术是中华文化的瑰宝。它的内容博大精深，从先秦时代，它就具有了丰富的人文思想、系统的技击理论，注重人与自然的和谐和人体本身的和谐，形成了完整的养心、养性、养身的思想和操作模式。中国武术与军事、宗教、教育、医疗、艺术、嬉戏等活动密切相关，表现出中国人特有的致中和的哲学智慧、注重武德的体育精神、讲究仁义的社会心态和风俗民情，武术还和中国的书法、绘画、舞蹈等艺术

需要全本请访问 www.ertongbook.com

相通，在审美观念、艺术情趣方面注重内美与和谐、意念和传神。

和中国所有的文化都具有注重整体的特点一样，中国传统武术特别注重人的全面发展、整体发展、自然发展。我们看到西方体育有很多是注重专项训练，如拳击，是不能用腿的，而中国传统武术是人体的手、眼、身、步、意各部都要得到锻炼和发展。西方体育打篮球的人身材一定比普通人高，举重的人往往比普通人矮，而中国武术则要求人的身体身材得到均衡的发展。西方体育追求锦标，在促进人类向更高更快方向发展方面有重要的作用，但是中国传统武术则更注重一个人身体的自然和谐，尽量防止超极限运动所造成的伤害。

中国武术与人们的生活关系极为密切，从古代人们就在种田、做工、砍柴、挑水、游艺等方面悟出了很多“武艺”，又把这些“武艺”应用到生活中去。中国武术与大自然的关系也极为密切，它从练习基本功，练习呼吸，打拳练功各个方面都要求和于自然，并且最好在青山绿水的大自然里面去锻炼，人体的锻炼要与美好的大自然融在一起。

中国武术是中国文化的组成部分。它有儒家的仁德，道家的智慧，《周易》的精义，中国医学的功能，中国艺术的特点。中国武术是从内到外、从调理呼吸到协调动作、从精神到体质的全面运动，就是所谓“内练一口气，外练筋、骨、皮”，特别讲究不但要动作规范而且要有“精、气、神”。真正的武术不同于体操，不是简单的肢体运动，而是要“以心行气、以气运身”，要用意念指导行动，所有的动作要形神兼备，注重虚实变换、阴阳相济，追求天人合一的境界，要达到身心健康的效果。从生理上说，它不但训练肌肉筋骨系统和内脏系统，而且还有整体性的心理锻炼，训练神经系统、体液系统和经络系统。它是内外兼修的全身运动。

第一讲　什么是中国传统武术

一、中国传统武术的起源

武术不是泛义的“打斗”，它是人类社会发展对个体技击术需要的产物。是由古代战争和街头打架所发展出来的徒手和器械格斗术。





● “武”是个会意字，甲骨文由“戈”、“止”（止的本义指脚）两个字组合而成，会人持戈行进之意，表示要动武，要行进征伐。

中国武术是中国传统文化的重要一环，又称为“国术”，两广人称为功夫，它是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产，具有极其广泛的群众基础，被视为中国传统文化的精粹。由于历史发展和地域分布的关系，衍生出不同流派。中国武术主要内容包括搏击技巧、格斗手法、攻防策略和武器使用等技术。中国武术以中国文化为基础，蕴涵着中国文化特有的人文哲学的特色，它是中国几千年来用于狩猎与战争、格斗与防身、表演与健身的身心统一的运动，对中国的大众文化有着深远影响。

“武”，《说文解字》解释为“定功戢兵”，“止戈为武”，意思是说“武”的作用是为国建功立业，将天下的兵器收集起来，制止战争就是“武”。

实际上，《说文解字》的解释并不准确，“武”的甲骨文为“”，上面是“戈”，下面是“止”，戈是古代作战的兵器，“止”就是脚，这是一位士兵扛着武器行进的形象。

“术”是方法，《说文解字》中说：“術（术），邑中道也。”就是说，“術”是指城市中的道路，人们为了便捷地到达目的地而修了道路，武术所讲求的也是用武力战胜对方的最快捷的方法或途径。



● 阴山西段原始人狩猎岩画，画中二人正操弓射一匹野马，证实原始人是用工具狩猎，而非赤手空拳与野兽搏斗。

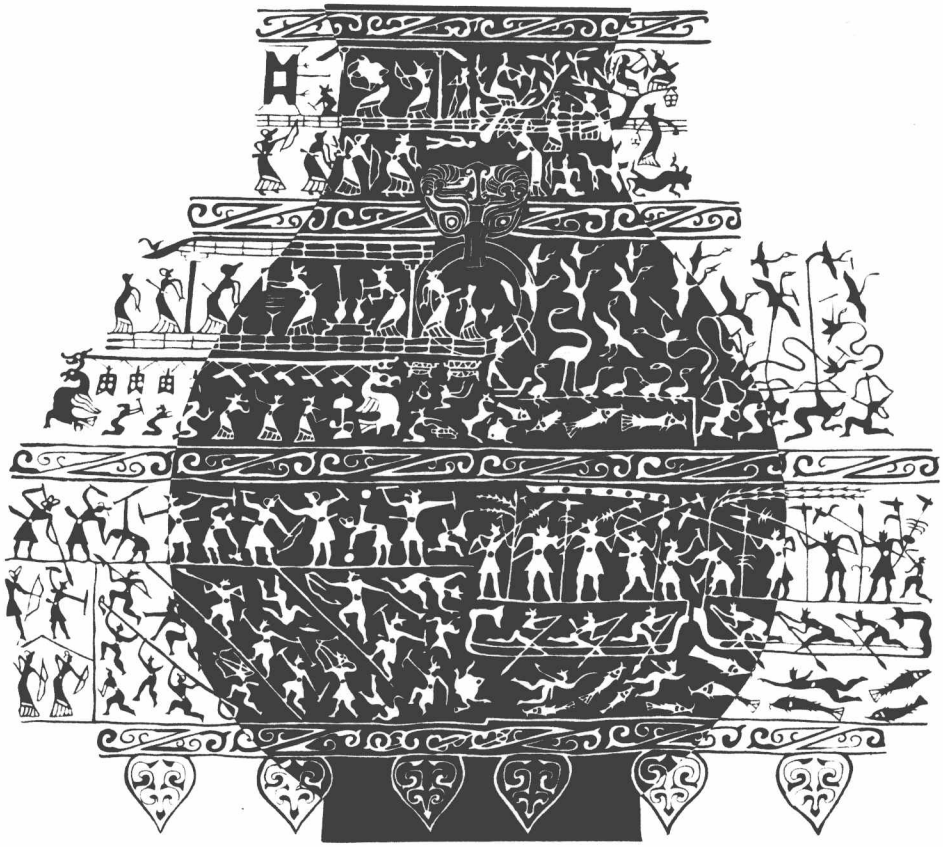
武术源于古代人们的生产、生活，是狩猎和军事搏斗技术与经验的总结，它的起源最早可以追溯到原始社会的生产活动。先民们为了求生存，在与野兽的搏斗中，自觉或不自觉地掌握了一些击打、闪躲等格斗技能，他们还创制了尖锐锋利的工具，逐渐练就了使用利器与野兽搏斗的本领。原始社会崇尚勇敢精神，每个猎手也同时是战士，手中的工具也就是武器，勇敢的战士成为一种社会的荣誉和人们的渴望，这些都为武术的产生和形成奠定了基础。

“国之大事，在祀在戎”，随着私有制的产生和人类进入阶级社会，加强武力无论对内保护私有财产不受损失，还是对外进行侵占掠夺都显得非常重要。武力是否强大决定着各个氏族的生息繁衍是否能够延续，他们的生存空间、生产生活资料是否充足。为了争夺有限的空间和资源，为了满足各自的目的和欲望，大大小小的氏族部落之战此起彼伏，使人与兽斗的搏斗本领向人与人斗的格斗技能转化，武术也由此开始真正发展起来。

武力的强弱则取决于人的多少和人的作战能力。由



此，无论是氏族部落的统领还是夏商时代的君王天子，无不注重武力和提倡练兵习武。记载中的蚩尤部落以“角抵”（类似今日的摔跤运动）训练士兵；夏后氏练习击刺于大东之野；每至初冬周天子命令将帅一起习射御角力。习武讲武，社会崇尚武功，军事格斗技术更为专门化，形成了独立的技术领域。这种战争中的军事格斗技术影响着后来武术的形成。



● 宴乐狩猎水陆攻战纹

这件战国早期的宴乐狩猎水陆攻战纹壶，通高40.7厘米。以其丰富生动的纹饰著名于世，纹饰中对于宴乐、舞蹈、狩猎、攻战、采桑等活动的刻画。反映了现实的社会生活。我们在这里所展示的一段拓片，可以真切地看到当时人们战斗搏击的姿态。

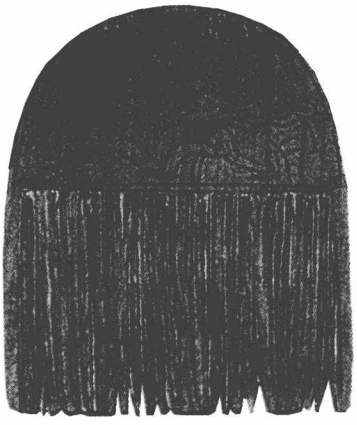
二、古代与武术关系密切的运动

在中国传统体育中，有不少与武术关系密切的运动，典型的如角抵和武舞，经常被人们与武术相混淆。又比如古代的训练力量的各种运动，造就了许多力大无穷的英雄好汉。

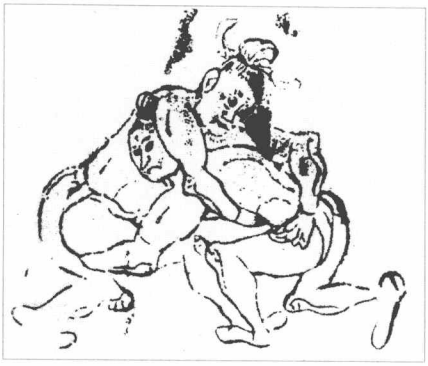
“角抵”是武术吗？

有人说“角抵”就是武术的早期形式，后来发展成摔跤。“角抵”到底是什么？我们把它弄清楚了，它是不是武术也就清楚了。

角抵，是一种类似现在摔跤一类的角力活动。主要是通过力量的较量，用简单的人体相搏的方式决出胜负。早期角抵无固定抱法，可使用击、打、摔、拿等多种形式。“角抵”在中国有数千年的历史，经历了许多变化，最早是称作“角抵”、“角力”，以后演变为“手搏”、“相扑”、“拍张”等，最后发展成为摔跤。西周时，角抵是一项很重要的军事训练内容。每年冬天，周天子就把他的将帅们召集在一起，让他们练习射箭和角抵，并亲自检查



● 1975 年湖北省江陵县凤凰山秦墓出土的一件木篦背面上描绘了一场角抵比赛的盛况：台前有帷幕飘带，台上 3 个上身赤裸的男子，只穿短裤，腰部系带，足穿翘头鞋，二人在比赛，一人双手前伸做裁判。



● 唐代敦煌壁画中的相扑图



● 宋代壁画中的相扑图

训练效果。角抵比赛是一种集智、力、刺激性于一体，非常富于吸引力的娱乐活动，春秋战国时期开始流行于民间，并且是朝着表演化、游戏化的方向发展，观赏的价值越来越高，而原来的练武、健身的作用却在逐渐降低。这个缺陷为后来入主中原的两个少数民族所弥补，这就是统治元朝的蒙古族和统治清朝的满族。中国古代角抵受其影响，越来越接近摔跤。

清朝的摔跤可以分为两种类型，一种是蒙族和满族的传统摔法，叫做“布库”，也叫撩脚。这种摔法要穿摔跤衣，只要将对手摔倒在地便可获胜。另一种摔法是厄鲁特式摔跤，这种摔法不穿摔跤衣，上体赤裸，不但要将对手摔倒在地，还得把对手的两肩压触地面才定输赢。清代的布库和厄鲁特，已经十分接近现代摔跤运动了。



由角抵发展而来的摔（摔跤）是中国武术中的踢、打、摔、拿四大主技之一。后来和踢、打、拿分开自成一门。可以这样说，角抵是武术产生和发展的重要因素之一，丰富了技击的手段，自古就有远踢、近打、贴身摔的说法。俗话说：“把式（武术）加跤，越练越高。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com