



中国文化史
知识丛书

中国古代武术

任海

商务印书馆

1996年·北京

图书在版编目(CIP)数据

中国古代武术/任海著. —增订版. —北京:商务印书馆,
1996

(中国文化史知识丛书)

ISBN 7-100-02124-3

I. 中… II. 任… III. 武术 - 中国 - 古代 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 06097 号

中国文化史知识丛书

ZHONGGUO GUDAI WUSHU

中国古代武术

任海

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

新华书店总店北京发行所发行

中国科学院印刷厂印刷

ISBN 7-100-02124-3/G·281

1996年12月第1版

开本 787×1092 1/32

1996年12月北京第1次印刷

字数 87千

印数 5 000册

印张 6% 插页 1

定价:9.90元

编者献辞

中国是世界文明古国之一。古代世界曾经辉煌灿烂的文明国家，多数没有能够继续维持下去，有的中断了，有的随着文化重心的转移而转移到另外的地区。唯有中国这个国家，既古老又年轻。从原始社会到形成国家，有文字可考的历史有五千年以上。‘中国和中国文化屹立于世界之林，一脉相承，历久而弥新。

中国文化是个发展的、历史的范畴，具有包容性与持久性：除了时代差异外，尚有着地域与民族的差异性。它是在连绵几千年中，以华夏民族为主体的中华民族各地域文化（包括中原文化、齐鲁文化、荆楚文化、巴蜀文化、吴越文化、岭南文化、闽台文化等）和各民族文化（包括壮、满、蒙、回、藏等中国 56 个民族的文化）长期地、不断地交流、渗透、竞争和融合的结果。从这个意义上说，中国文化的发展是具体的、历史的，又是多地域、多民族、多层次的立体网络。中国文化是起源于上古贯穿到现在，在黄河、长江及

其周围地域形成并延续至今的中华民族共同的文化、共同的社会心理与习俗的结晶。

继承中国文化遗产，并不是对中国古代文化毫无选择地一概接受，而是要继承其优良传统，摒弃其封建糟粕。

今天中国正处在向现代化迈进的新时期。了解过去的优秀文化，正是为创造未来的新文化。这对于提高民族自尊心，增强民族凝聚力，有着极为重要的意义。青少年是国家的未来，民族的希望，对他们进行传统文化的教育，既是当务之急，又是长远的目标。要让中学生和具有中等文化程度的读者掌握中国文化史的基本知识，了解中国文化辉煌的历史，继承、发扬优良传统，为建设具有中国特色的社会主义新文化打下基础，这是一件宏伟的事业，也是我们编辑这部丛书的宗旨。

对文化层次较高的成年读者以至专家来说，个人的专业知识总归有限，本丛书对于成年人也不失为一种高品位的、可信赖的文化知识读物。

本丛书的前身有 110 个专题，涉及历史文化的各个方面，由商务印书馆、中共中央党校出版社、天津教育出版社、山东教育出版社联合出版。现由编委会对类目重新加以调整，确定了考

古、史地、思想、文化、教育、科技、军事、经济、文艺、体育十个门类，共 100 个专题，由商务印书馆独家出版。每个专题也由原先的五万多字扩大为八万字左右，内容更为丰富，叙述较前详备。希望这套丛书能多角度、多层次地反映中国文化的主流与特点，读者能够从中认识中国文化的基本面貌、了解中华民族的精神所系，这就是编者的最大愿望。

对于本丛书的批评及建议，我们将十分欢迎，力求使之趋于完善。

中国文化史知识丛书编辑委员会

一九九六年四月

中国文化史
知识丛书

目 录



ZHONG GUO
WEN HUA SHI
ZHI SHI
CONG SHU

一	什么是武术	1
1	套路类武术	3
2	搏斗类武术	4

二	古代武术的演变过程	9
1	古代武术的萌芽(原始社会 时期)	10
2	古代武术的发展(夏—隋唐 五代)	15
3	古代武术的成熟(宋—清)	47

三	古代武术的一些主要内容	65
1	少林武术	66
2	内家拳	80
3	太极拳	85
4	形意拳	95
5	八卦掌	104
6	南拳	111
7	翻子拳	114

中国文化史
知识丛书

目 录



8	戳脚	116
9	象形拳	118
10	十八般武艺	127

四	古代武术的习练	135
1	武术功法	136
2	武术技法	153
3	武术学习	154

五	古代少数民族武术	167
1	北方民族武术	168
2	南方民族武术	175

六	武德	183
1	武术的目的不是伤害对手， 而是自卫	185
2	见义勇为，敢于斗争	187
3	尊重对手，光明磊落	189
4	自我克制，自我完善	192

ZHONG GUO
WEN HUA SHI
ZHI SHI
CONG SHU



什么是武术

ZHONG GUO

WEN HUA SHI

ZHI SHI

CONG SHU

在

中华民族灿烂的古代文明史中，无数闪烁着中国各族人民智慧光辉的文化形式，如同浩瀚的银河中交相辉映的星斗，组成了绚丽多彩的中国古文化。中国古代武术就是其中璀璨的一颗明星。它深深地扎根在中国这块古老的土地上，随着中华民族的成长而发展，在 5000 年中国传统文化乳汁的哺育下，逐渐发展成一个丰富多采、千姿百态的体系，成为古代中国特有的一种文化现象。中国古代武术不仅在世界体育史中是一个奇迹，与西方学者推崇备至的古代希腊、罗马的竞技运动相比毫不逊色，也是人类文明史中的一个杰作。它把攻防格斗与健身娱乐、身体运动与哲学道理结合得那样自然，那样完美，这在其他古代文明中是极为罕见的。

中国古代武术内容极其丰富，有各种各样的流派，千门万户各成体系。赤手空拳的武术套

路已经使人目不暇接,那些千奇百怪的武术器械更让人眼花缭乱。今天,很少有人对中国武术一无所知,尽管人们对它的称呼各有不同,有的称它为“国术”,有的称它为“武艺”。在国外,它又有一个家喻户晓的名字——“中国功夫”。一提起中国古代武术,人们常常会联想到一个个充满传奇色彩的草莽英雄、绿林好汉,他们神奇的故事经过剑侠小说、武打影片的渲染,给中国武术披上了一层神秘的光环。中国古代武术究竟包括哪些内容?它是怎样发展起来的?就是这本小册子要回答的问题。要想了解中国古代武术,我们首先应该知道现代武术是怎么回事,那么,什么是现代武术呢?

现代武术是中国传统的民族体育,它由一系列格斗性的动作,如踢、打、摔、拿、刺、击所组成。它有以下两种基本形式。

1 套路类武术

当武术动作按照进攻和防守的规律和要求组编成序,就形成了人们所说的武术的套路运动。在现代武术中人们所练习的主要是一招一

势相互连结，一搏一击相对固定的套路类武术，像人们所熟悉的二十四式简化太极拳、少年拳、初级长拳等都是套路类武术。套路运动已成为现代武术的主要内容，我们在武术比赛中看到的运动员们的精彩表演大部分都属于套路运动。套路类武术多种多样，不仅有徒手的各种拳术，还有持刀、枪、剑、棍等操练的器械套路，俗称“十八般兵器”；不仅有个人的单独演练，还有双人打斗的对练和多人进行的集体操练。说起器械武术，何止十八般兵器，在武术家魔术师般的手里，生产中和日常生活中各种离“武”有十万八千里的件件器物，都成了称心如意的武术器械。农民用来耕作的锄、铤、钯、铲就不用说了，就是放羊用的鞭杆、普普通通的板凳、病人用的拐杖，甚至做买卖用的大杆秤，不但件件都是武器，而且件件都有套路。人们常用“化腐朽为神奇”来形容把一些平庸的东西变成稀世的珍品，这句话在中国武术中绝不是夸张之辞。

2 搏斗类武术

这是一种以击败对手为目的的直接格斗形

式的武术。在这类武术形式的对抗中，双方凭借平时练就的功夫，不拘一格，斗智、斗勇、斗技，按照一定的规则克敌制胜。搏斗运动又分为散打、推手和短兵三种具体的对抗形式：赤手空拳，手脚并用，踢、打、摔、拿全面展开的，称为“散打”；双方手臂相接，只凭自己高超的手法，借对方进攻的劲，将对手推出而取胜的，称为“推手”；用藤、皮、棉做成的短兵器进行格斗的叫做“短兵”。

显然，武术的套路运动和搏斗运动之间有密切的关系，也有很多不同，这两种武术形式互相补充，共生共荣。

经过数千年的发展、演化，中华武术已经洋洋洒洒，蔚为大观。特别是套路武术，更是万紫千红，百花齐放，谁也说不清究竟有多少种类。光是拳术就有舒展灵活、快速有力的查拳、华拳；轻灵柔和、绵绵不断的太极拳；刚烈紧削、下盘稳固的南拳；洗练明快、气势兼雄的形意拳；摆扣走转、身移势变的八卦掌；发力刚脆、贴身近攻的八极拳；大开大合、放长击远的通背拳；拳法密集、如连珠炮般的翻子拳；猛劈硬挂、击长兼短的劈挂拳；以腿为主、变化多端的戳脚；

表一 武术分类表

类别	内 容	说 明	
套 路 类	拳 术 项 目	长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、翻子拳、地趟拳、劈挂拳、螳螂拳、八极拳、猴拳、醉拳、华拳、花拳、鹰爪拳、绵拳、六合拳、蛇拳、意拳、少林拳、查拳等	大都各有独特的器械练法
	器 械 项 目	短器械：刀、剑等 长器械：枪、棍等 双器械：双刀、双剑、双钩、双头双枪、双匕首、鸳鸯钺、双鞭、刀加鞭、双铜、勾镰等 软器械：九节鞭、流星锤、绳标、三节棍等	器械大都由古兵器或生产工具演变进化而来
	对 项 练 目	徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等	按预定套路对练
	集 体 项 目	六人以上进行武术徒手、器械、徒手与器械练习(包括单练和对练)，均为集体项目。如集体拳、集体器械，以及拳械合练项目	动作整齐划一，可用音乐伴奏，多穿民族服装
搏 斗 类	对 抗 类	两手按照一定规则进行搏斗(无预定套路)，为散打(或对抗项目)。如散手、推手、短兵、长兵等	动作有实战意义

根据吕光明《武术小辞典》221 页

朴实无华、攻坚打硬的少林拳；翻滚跌扑、身法莫测的地趟拳；拟形状物、妙趣横生的象形拳等等。表一概括了中国现代武术的基本内容。

这个多姿多彩的武术体系是怎样发展起来的呢？看惯了今天往返折叠、左旋右转、蹿蹦跳跃、闪展腾挪的武术表演的人大概会以为武术自古以来就是这番模样。其实，武术像其他任何一种文化形式一样，也经历了一个漫长的发展过程，在历史的长河中慢慢地积累着，经过了无数次量变和质变，只是到了中国封建社会的晚期，才发展成为今天我们所熟悉的样子，而它的萌芽却可以追溯到遥远的古代。



古代武术的 演变过程

ZHONG GUO
WEN HUA SHI
ZHI SHI
CONG SHU