

# 我的武术生涯

张文广

北京体育大学出版社

封面题签：杨再春

责任编辑：王幼良

审稿编辑：李 飞

责任校对：宇 奕

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

我的武术生涯/张文广著. —北京: 北京体育大学出版社, 2002. 5

ISBN 7-81003-857-5

I. 我… II. 张… III. 张文广—回忆录 IV  
. K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 021733 号

我的武术生涯

张文广 著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 10.5

定价: 38.00 元

2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81003-857-5/G·656

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 武术事业的开拓者

张文广先生，“武林三泰斗”之一。著名的武术教授、教育家。德高望重，技艺纯青，弟子遍及海内外，一向为国内和国际武术界所敬仰。

自我任中国武术协会主席以来，邀请题字、作序者络绎不绝，但都被我婉言谢绝了。欣闻张先生的自传《我的武术生涯》已完稿，并提出要我作序时，我欣然答应了。面对这样一位为武术事业奋斗至今而无怨无悔，付出自己的一切而不图回报，桃李满天下而“两袖清风”的长者；面对早在1936年，就与几位武林精英一道，在德国柏林奥运会上，首次展示我国武术风采的前辈，我心中充满了尊敬和感激之情。武术事业需要有这样勇于进取的拓荒者，武术界要树立“爱我武术、爱我中华”的思想，要振奋民族精神，提倡自强不息、科学求实、严以律己，自重、自省、自警、自励而无私奉献的爱国主义精神。张先生就是这样一位楷模。

张先生也是一位武术事业的开拓者，他在北京体育学院参与创建了我国第一个武术系，培养了第一批武术硕士研究生；参加了无数次国内、外重大武术赛事；投身于我国武术运动发展及管

理的第一线工作，长达 60 年。他培养了大批武术人材；编著出版了 10 多种武术专著。他为武术事业的发展做出了卓越的贡献！

记得在人民大会堂举行的首次武术高段位授段仪式上，荣获最高武术段位九段的张先生激动不已，在代表全体高段位人员讲话中表示：“虽已至耄耋之年，我仍要为祖国的武术事业奋斗不止，争取再立新功！”

在此，谨祝愿张先生，我们武术界的巨人，高山仰止的武林不老松，永远屹立于武坛之巅。

中国武术运动管理中心主任

中国武术研究院院长

中国武术协会主席

中国奥委会委员

李 杰

2001 年 12 月 12 日于北京

# 自序

1915年1月15日，我出身在河南省通许县一个贫苦的回族农民家庭。自幼喜爱武术。1928年拜山东冠县查拳名师张凤岭学习弹腿、查拳。1929年又跟随近代查拳大师常振芳老师钻研查拳体系的各种拳械套路。老师要求严格，自己练得刻苦，从而打下了扎实的基本功，一招一式准确、规范。1933年考入南京中央国术馆，系统地学习了长拳、太极拳、形意拳、八卦掌等拳术、器械，以及摔跤、拳击、散打、短兵、长兵等众多对抗性项目。可谓精通各家，而尤擅查拳。在此期间，系统地掌握了武术各流派的特点和风格，善于套路演练，又长于对抗搏击；既注重技术实践，又潜心理论研究，为更好地从事与发展武术运动创造了条件。

30年代，我多次获得全国武术、摔跤冠军。1935年底，被选为南洋旅行团武术队队员，赴香港、新加坡、马来西亚、菲律宾等东南亚国家和地区进行武术表演。1936年4月，荣获第十一届奥林匹克运动会武术选拔赛男子组第一名。同年6月，作为中国体育代表团武术队队员远赴德国柏林，参加在那里举行的第十一届奥林匹克运动会。在柏林、法兰克福和汉堡等地作武术表演。我表演的查拳、梅花刀、锁口枪等刚健潇洒，动迅静定，风格独特，令人叹服。特别是和温敬铭表演的“空手夺枪”更是赢得满堂皆惊，备受欢迎。第一次成功地向国际宣传了中华武术。

从1936年10月起，我相继在上海体育专科学校、国立体育专科学校、天津河北师范学院体育系、北京体育大学等校任教，在体育教育战线勤奋工作近60年。尤以在北京体育大学（1953年为中央体育学院，1956年更名为北京体育学院，1993年为北京体育大学）从教的时间最长。这是国家体育运动委员会（现为国家体育总局）直属的全国唯一的一所体育大学，也是体育学科、专业最为齐全，硕士、博士点最多的全国重点高等体育学府。我从1953年8月奉调到北京后，就在这所大学从事武术的教学、训练和科研等工作，直到1994年退休。我经历了1953年创建武术教研室，1958年成立武术系，1963年开创性地培养我国首届武术研究生等项重大的武术教学制度和体制的改革与完善工作。在北京体育大学工作、生活的时间是我从教时间的三分之二。我目睹和体验了北京体育大学的变迁，也亲身感受到改革开放以来我国体育事业所取得的成就……。所有这些，都使我永生难忘。我把自己毕生的精力全部奉献给了祖国的体育事业，献给了我一生钟情和为之奋斗的武术事业。我的学生遍布国内外，他们正在各自的工作岗位上，为中华武术事业的大发展，为武术走向世界做着贡献。

在教学工作之余，我从事了大量的社会工作，积极推动武术运动迈向科学化、规范化、制度化。在国家体委的组织领导下，多次参与拳、枪、刀、剑、棍、散打以及众多套路和体育院校武术教材的编写；武术竞赛规则及裁判员法的制定等工作。我还在整理研究传统武术基础上，撰写出版了10多种武术专著，主要有《中国查拳》、《查拳综合套路》、《青年拳》、《中国查拳典型器械套路》、《广播太极拳》、《女子防身术》、《中国式摔跤》等；发

表了《散手拳法之研究》、《国外武术教学探讨》、《中国武术发展方向》等多篇论文；担任《大百科全书体育卷武术学科》和中国奥林匹克运动丛书《青少年奥林匹克武术基础及训练技巧》、《长拳（单练和对练套路）》及《十二式太极拳》主编，为继承和发展武术，丰富武术理论，赋予传统中国武术新的、科学的内容做出一定的贡献。

领导、组织和参与众多重大的国际、国内武术竞赛也是我武术生涯中重要的社会活动之一。我是武术、举重、摔跤等三个项目最早的国家级裁判员。曾负责组织、领导过在河南省、浙江省、山东省、辽宁省、内蒙古自治区以及云南等省举行的全国武术比赛或全国武术观摩交流大会。究竟担任过多少届国内外重大运动会武术比赛总裁判长、仲裁主任等，我已记不太清楚了。在我的印象中，凡是较大类型的全国乃至国际的武术赛事，我大都参与并担任一定的组织领导工作，特别是竞赛方面的组织工作。我与全体裁判员、运动员一起，经过共同的努力，使这些运动会获得圆满成功。

多年来，我一直广泛地进行着国际武术学术交流和传播工作。先后以运动员、教练员、裁判员、武术专家、代表团团长等身份出访。通过丰富多彩、形式多样的武术学术交流活动，结交了许多朋友，很好地宣传推广了武术，使武术运动在亚洲、非洲、北美洲及世界各地蓬勃开展。

1980年7月25日，我光荣地加入了中国共产党，实现了自己30多年的夙愿。1986年11月8日，北京体育学院为我从事武术教育工作50周年召开隆重庆祝大会，我非常感动。我是一名普普通通的武术教育工作者，在党的培养下，作了自己应该

做的工作。但党和人民却给了我极高的荣誉，先后荣获体育工作30年荣誉奖（1984年）、新中国体育开拓奖（1985年）、中华人民共和国体育运动荣誉奖（1988年）、国际武术贡献奖（1988年）等各种表彰和奖励近30余种，并享有政府特殊津贴（1994年）。我曾担任中华全国体育总会委员、中国青联委员、北京市政协委员和中国武术协会副主席、顾问以及中国体育科学学会训练委员会委员、中国老年体协委员、北京体育学院武术系主任等职。在我退休以后，1994年5月评为全国“十大武术名教授”；1998年荣获我国武术段位制最高段位九段。所有这些是对我一生从事的武术事业的最好总结和最高评价。

如今，我已86岁高龄了。我欣慰地看到，经过广大武术工作者们的努力，中国武术发展到今天，已经是根深叶茂，生机勃勃了。武术作为中华民族宝贵的文化遗产，不仅得到很好的继承和发展，而且正在推向世界。北京申奥成功，令我激动不已。我衷心祝愿：中华武术进一步发展、光大；武术真正进入2008年的奥运会。

张文广

2001年11月20日

# 引 言

源远流长的中国传统体育项目——武术，是中华民族文化遗产中的一颗璀璨夺目的明珠。它是我国劳动人民在长期的生活斗争中逐步形成、不断创造发展的。经过历史的演变，到了明清年代基本定型。它那博大精深的技术和理论体系，充分显示了中华民族在这一领域里独特的创造力和卓越的成就。多少年来它一直兴盛不衰，以其悠久的历史、深奥的技艺、独特的民族风格著称于世界体坛。当你接触武术后，你就会被它那千姿百态、丰富多彩的不同风格、不同流派的拳、械所吸引。而通过锻练，又可以体会到其强身健体，自卫御敌的功能，从中获得无穷的乐趣。所以，长期以来，武术一直深受广大人民群众的喜悦。

我自幼习武，一生与武术结缘，虽至耄耋之年，仍时刻离不开武术，关注着武坛。在我静下心来，回忆往事之时，我有许多话想讲，尤其是对中国武术的眷恋之情，更让我在 86 岁高龄之际，决意提笔撰写我的武术生涯。我愿把我对武术的真诚以及对我国武术事业大发展的美好憧憬留在人间。

这本书主要记述我从一个幼年习武的农家子弟，成长为国内外知名武术家的心路历程。我将自己在武坛上闯荡、拼搏、奋斗

的人生经历，通过叙述的方式向广大读者一一展现。在这本书里，我主要回忆了幼年立志习武的艰辛；回顾了我参加国内、国际重大武术赛事的场面、经历；以及我作为一名武术工作者，参与我国武术运动发展方针、方向、政策的制定等众多弘扬中华武术、为国争取荣誉的往事。更重要的是记述了我作为一名人民教师，在高等体育院校从事武术的教学、训练、科研、管理等工作长达60年之久精心育材的成功经验、武艺和武德。在这本书中，还记录了我的家庭、我的兴趣、我所荣获的多种荣誉。全书配有110幅照片，从不同的角度、不同的侧面，真实、全面地反映我整个武术生涯的方方面面。就从我的这些不完全、零星的记述中，读者也可以对中华武术发展的历程有个大概的了解。这条道路是漫长的，它真真切切地表明：中华武术是我国民族文化宝贵的遗产，是需要继承和发展的。“爱我武术，爱我中华”是我一生的追求，我的整个人生经历，可以说就是我们中华武术发展史的一个真实写照和缩影。

我一生清贫，是一个教武术的穷“教书匠”。但我又是最富有的人，因为我培养出一大批国家需要的优秀武术人材。我的学生遍布全国各地，乃至世界。他们正在为中华武术蓬勃发展、为武术走向奥运努力工作着、奋斗着，而我则为继承、发展、弘扬中华武术竭尽全力。

中华武术丰富多彩，博大精深，各种流派、各种风格的套

路、器械、对练、击打等的确很多很多。习武者，会练几套拳术、会耍两下刀、枪、棍、剑，恐怕也不算件难事。但要真正理解武术的真谛、内涵，体现出武术的神韵、风采，兼具高尚的武德可就不是件容易的事情了。我认为：习武者武德武艺应是和谐统一，为武为人就应具备精湛的武技，体现出一种正气、正道与正识。在当今社会中，我的生活足迹的确普通平凡，但我自觉充实、有意义。有人说我是“一身正气，两袖清风”，这一点我是很欣赏的。我热爱我的武术事业，为给后人一个了解、学习中国武术、武德的机会和参考，我写就了这本书。书中的记述是否可以达到这些要求呢？请读者细细地品读吧。

# 目 录

武术事业的开拓者.....	(1)
自 序.....	(3)
引 言.....	(7)
第一章 少年立志苦学艺.....	(1)
一、幼年习武 .....	(1)
二、拜师学艺 .....	(4)
三、在国术馆的日子 .....	(8)
南京中央国术馆.....	(8)
我考上了国术馆 .....	(11)
苦练基本功 .....	(12)
博采众长,勤奋学习.....	(14)
学练中国式摔跤 .....	(17)
我获得全国轻量级中国式摔跤冠军 .....	(20)
赴东南亚各国表演武术 .....	(22)
参加第 11 届奥林匹克运动会.....	(23)
编排《满江红》拳,展现武术风采.....	(32)
武术四兄弟 .....	(33)

第二章 教学生涯的开始 .....	(36)
一、第一次武术教学课.....	(36)
二、第一次教外国友人学武术.....	(39)
三、第一次以武会友.....	(40)
四、颠簸流漓的教学生活.....	(41)
要到龙洲去教武术 .....	(41)
为宣传抗日救国,我们编排《大刀进行曲》刀术.....	(43)
国立体专搬迁中,我们遭遇车祸.....	(45)
在嘉陵江边上上课 .....	(46)
我的第一本武术专著——《摔角术》 .....	(47)
婚后贫困窘迫的生活 .....	(49)
第三章 投身新中国的体育事业 .....	(54)
一、参加中华全国体育总会第一届代表大会.....	(54)
二、在天津河北师范学院教武术.....	(55)
三、我写《扔砂袋》.....	(58)
四、我被评为武术副教授.....	(60)
五、我担任第一次全国少数民族体育运动大会的武术总 裁判长.....	(60)
第四章 创建新中国武术学科 .....	(66)
一、从先农坛迈步.....	(66)
二、在新校址上课.....	(68)
三、向苏联专家学习击剑.....	(69)
四、武术教研室在起步.....	(72)

五、我教学生们学射箭.....	(73)
六、我的教学原则与方法.....	(74)
七、《中国式摔跤》出版发行了.....	(79)
八、一张照片的回忆.....	(80)
九、《青年拳》一书产生的影响让我始料不及.....	(82)
第五章 规范、发展武术运动.....	(86)
一、这段时期武术进行了整顿.....	(86)
二、我参与编制第一部《武术竞赛规则》.....	(88)
三、体育院校有了专用的武术教材.....	(90)
四、教第三世界朋友学防卫术.....	(91)
五、以教练员身份随中国体育代表团出访缅甸.....	(92)
六、在中南海教防卫术.....	(95)
七、成立北京体院武术队.....	(96)
八、困难时期的师生情.....	(98)
九、到中央社会主义学院学习.....	(100)
十、我成为中国武术专业研究生的第一位导师.....	(102)
十一、武舞《蝶恋花》.....	(103)
第六章 “文革”期间,我与武术.....	(105)
一、“文革”中,我受到冲击.....	(105)
二、山西屯留“五七”干校下放劳动的生活.....	(107)
在西魏村.....	(107)
我在茅棚看水稻.....	(108)
我编铁锹套路.....	(110)

三、南口机械厂学工时,我编“大小铁锤”套路.....	(112)
四、参与两次修改《武术竞赛规则》的工作 .....	(113)
五、难忘的竞技场 .....	(115)
发生在临河赛场上的事情.....	(115)
这两届武术比赛我的心情最好.....	(119)
六、参加全国体育院系教材编写工作 .....	(121)
七、教外国专家太极拳 .....	(124)
第七章 武术的春天.....	(126)
一、开展武术技击项目的科学研究工作 .....	(126)
进行散手试验.....	(126)
参与制定《武术散手竞赛规则》.....	(130)
二、我又可以带研究生了 .....	(131)
三、全程接待来华访问的日本少林寺拳法联盟总会会长 宗道臣 .....	(135)
四、我任《中国大百科全书体育卷》武术编写组主编 .....	(136)
五、我加入了中国共产党 .....	(139)
六、率中国武术团访日 .....	(141)
东京藏前国技馆的首场公开表演.....	(142)
在金泽市“中华人民共和国展览会”期间的演出 .....	(143)
竹内先生的夙愿.....	(145)
游泳池里的欢笑声.....	(146)
在东京的晚会上.....	(147)

天津市的最后一场公演.....	(147)
七、指导高校的武术运动 .....	(149)
八、再次参与编写全国体育学院《武术》教材 .....	(152)
九、进行武术挖掘整理工作 .....	(152)
查乡千里行.....	(155)
请老拳师来北京体院研究整理查拳.....	(159)
出席全国武术挖掘整理成果汇报表彰大会.....	(161)
十、参加重大国内外武术竞赛工作 .....	(163)
杭州武术表演赛给我的印象最深.....	(163)
我向国际武术界同行作《中国武术运动简介》学术 报告.....	(164)
我担任第二届国际武术邀请赛总裁判长.....	(167)
在第 11 届亚运会上我行使了仲裁权 .....	(168)
参加第四届全国少数民族传统体育运动会.....	(170)
我接受濮阳国际传统武术表演交流大会的赠匾.....	(173)
十一、创编《广播太极拳》 .....	(174)
十二、潜心著书立说 .....	(178)
《散手拳法》获奖.....	(178)
编著《弹腿》和《女子防身术》.....	(180)
我完成了查拳系列专著的写作.....	(182)
未曾发表的武术专著书稿.....	(187)
十三、武德教育与武术人材培养 .....	(189)
十四、北京体院为我执教 50 周年举行庆祝活动.....	(195)
十五、在春节电视联欢会上表演查拳 .....	(198)
十六、出席全国武术学术研讨会 .....	(199)

十七、组织武术研究生论文答辩会 .....	(200)
十八、参与编创规范化竞赛套路 .....	(203)
十九、少林寺的武术教学实践 .....	(205)
二十、国际间的武术教学与交流 .....	(208)
以教师身份赴日本讲学 .....	(208)
世界武术教练员培训班 .....	(214)
北京体院国际武术培训班散记 .....	(215)
在日本横滨作学术报告 .....	(218)
我与国际友人 .....	(219)
二十一、我被评为“十大武术名教授”和荣获武术九段 段位 .....	(222)
<b>第八章 幸福的晚年生活 .....</b>	<b>(226)</b>
一、全家共庆金婚日 .....	(226)
二、80 寿辰纪事 .....	(229)
三、发挥余热,继续作好武术的普及与交流工作 .....	(233)
参加《中国武术百科全书》编委会的工作 .....	(233)
80 高龄再赴日本表演《广播太极拳》 .....	(235)
海峡两岸太极拳交流 .....	(236)
四、晨 练 .....	(238)
五、参加丰富多彩的职工武术活动 .....	(240)
<b>附:武术文章、论文择选 .....</b>	<b>(242)</b>
<b>跋 .....</b>	<b>(263)</b>