

中华传统文化
(慕课版 第2版)

高等职业院校通识教育系列教材

第7章 精深的奥义：中国传统武术

»»»

肖珑 江团结 编著





目录 | Contents

7.1 中国传统武术的发展历程

7.2 中华武德

7.3 中国传统武术的流派

7.1.1 秦代以前

原始社会时期，人们为了基本的生存，往往需要和猛兽搏斗，同时还会和邻近的部落因争夺生存资源而发生战争，这样便产生了初期的格斗技能。到了夏商周时期，由于社会掠夺的加重以及阶级斗争的不断突显，武力显得尤为重要。从王公贵族到黎民百姓，都会学习一些简单的功夫。到了西周时期，军队中还出现了训练武舞的学校。

需要注意的是，这一时期的格斗技能训练还只是一种武艺训练，它不同于体育范畴的武术，只是一种军事训练活动。而武术则是人们对格斗经验的总结，它的一招一势、一刺一击都是按照进攻和防守的格斗要求设计出来的。武术追求的是健身娱乐，而武艺追求的是战场的实效。

7.1.2 秦汉至唐代

秦朝一统天下后，禁止民间私藏兵器。于是传统的武艺逐渐脱离实战，发展成一种娱乐活动——角抵戏。《汉书·刑法志》中称此种现象为“讲武之礼，罢为角抵”。这种角抵戏以徒手搏斗为主，秦二世胡亥就很喜欢在甘泉宫里观看这一表演。



公孙大娘舞剑

秦汉时期

手持兵器的舞蹈有了新的发展，逐步成为军队中的一种娱乐。《史记·项羽本纪》记载的故事“鸿门宴”中，就有“项庄舞剑，意在沛公”的情节。

魏晋南北朝时期

兵器对练的表演形式不断演变，至唐代，这种表演又吸收了剑舞表演的精华，增加了表演的技巧和内容，形成了连续的动作。唐代精通剑术与擅长剑舞的人很多，他们所表演的剑舞、矛舞、“破阵”舞、“大面”舞等都极为优美。

7.1.3 宋代

- 宋代是中国武术及武术文化正式形成的时期。在宋代，火器的大量使用，导致一些被淘汰的冷兵器转入民间，成为了民间娱乐、健身、表演的道具。又由于冷兵器在战场上并未被完全取代，加之社会动荡，武术与军事形成了一种若即若离的状态。
- 在这种状态下，武术既保持了自己“武”的特点，又融合了舞蹈、杂技、养生、气功等文化元素，民间艺人舞枪弄棍、精通刀剑，其表演既有竞技的特点，也有娱乐的艺术，促进了武艺的专门化和职业化，中国武术在这一时期得到了极大的发展。
- 在宋代，随着兵械形制数量的增多和使用方法的多样化，兵器武艺也呈现出多样化发展趋势，并出现了“十八般武艺”的说法。
- 宋代武术体系已基本形成，中国传统武术在这一时期逐步摆脱了军事训练的从属地位，走上了独立发展的道路。

7.1.4 明清时期

清初
各地相继出现天地会、白莲教、八卦教、青洪帮、哥老会等以“反清”为口号的秘密团体和江湖组织。这些组织成员多以练武、治病、互济等方式组织成员。



元代

◀ 元代禁止人民习武，直至明代中叶，民间习武才得以恢复。在明代，中国传统武术形成了诸多流派，武术体系也进一步得到完善。

今天

◀ 中国传统武术被称为国术，已成为了中华优秀传统文化的重要组成部分。



目录 | Contents

7.1 中国传统武术的发展历程

7.2 中华武德

7.3 中国传统武术的流派

7.2.1 修身养性

我国武术的大多数门派都有相当严格的戒规，如永春白鹤拳所规定的“五戒、五顾、持四善、慎十戒”；少林拳法中的“五忌七伤”——“一忌慌惰；二忌夸矜；三忌焦急；四忌邈等；五忌酒色。近色伤精；暴怒伤气；思虑伤神；善忧伤心；好饮伤血；懒惰伤筋；躁急伤骨”。而各门派制订这些戒规的目的就是为了加强习武者的修养。



中国人从“武”这一文字的字形中，就给予了武术以最基本的解释，即“止戈为武”。因此，武术从一开始就不是作为好勇斗狠或者战争掠夺的工具，而是作为强身健体、修身养性的方法。

中国传统武术重视修身养性、强身健体的传统美德，从而培养出一代代优秀的武术精英，同时也创立了大量帮助人们增强体质、提高人们的品德修养方面起到了积极作用。

7.2.2 尊师重道

中国历来被称为“礼仪之邦”，中国古代武术在传统文化的影响下也形成了一套十分复杂的礼节。武术礼仪逐渐成为了武德的重要表现形式，是习武之人应该共同遵守的基本道德行为规范。

传统武术中的礼仪包括师徒之间的礼仪、同门师兄弟以及武林同道之间的礼仪等。师徒之间的礼仪是传统武术礼仪的核心，主要表现师傅在选择徒弟时极为严格，因为“为武师，须教礼，德不贤不可传”“不信者不教，无礼者不教”。徒弟对待师长，则“宜敬谨从事，勿得有违抗傲慢之行为”。

我国传统武术中的抱拳礼，是由作揖礼和少林拳的抱拳礼加以提炼、统一而形成的。具体的方法是以左手抱右手，自然抱合，松紧适度，拱手于胸前微微晃动。

抱拳礼既是礼貌的象征，同时又包含着内在的精神气质。这里“左掌”表示德、智、体、美“四育”齐备；左掌掩抱右拳，则寓意以武会友，约束、节制武力，点到为止。左掌右拳拢屈，轻微晃动，则表示天下武林是一家，大家应团结奋进。

7.2.2 尊师重道

中国传统武术中的抱拳礼，正是儒家仁爱、守礼、谦让、宽厚等以和为贵思想的体现，其蕴藏着克己复礼、崇文尚武、文武兼修的文化观和自强不息的民族气节。



抱拳礼

7.2.3 行侠仗义

7.2.3.1 春秋战国至两汉时期

- 春秋战国时期，行侠仗义是“士为知己者死”，《史记·刺客列传》中记载的五位侠客即是如此。其中，曹沫在鲁庄公向齐桓公割地求和的盟会上，不顾个人生死，孤身一人绑架齐桓公，迫令其无条件退还所侵占的鲁地；豫让为报知遇之恩，不惜吞炭毁容；荆轲明知行刺一事难成，仍大义凛然，赴秦行刺。这些游侠与刺客身上所展现的正是习武之人大义凛然、舍生忘死的侠义精神。正如司马迁所说：“自曹沫至荆轲五人，此其义或成或不成，然其立意较然，不欺其志，名垂后世，岂妄也哉！”
- 到了汉代，朱家、田仲、郭解等民间游侠，同样表现出为国效命、济人危困的侠义品质，是人们所公认的“侠”。

7.2.3 行侠仗义

7.2.3.2 唐宋时期



隋唐时期

习武之人行侠仗义的品德融进了儒家的忧患意识，形成了独特的儒侠精神。这一时期，习武之人大多重义轻生、快意恩仇。唐代就有大量游侠诗和传奇描写这些侠士，如李白的《侠客行》写到“十步杀一人，千里不留行。事了拂衣去，深藏身与名”，描绘的正是侠客高超的武术和淡泊名利的精神品格。

宋元时期

受社会和政治背景的影响，大量下层人民铤而走险，聚众结义，杀富济贫，多聚集在深林大山，形成了武侠人士栖身的又一个场所——绿林。行侠仗义的精神也在这一时期发生了重大转变，“绿林好汉”的侠义精神吸取了忠君爱国的思想，体现出“侠之大者，为国为民”的高尚品德。

7.2.3 行侠仗义

7.2.3.3 明清时期



清初

各地出现了大量的“帮会”，如南方的天地会、北方的白莲教。他们以“反清复明”为口号，提出“均贫富”“济世除暴”等主张，实行“四海之内，皆为兄弟”的行为准则，他们讲信义，重承诺，共甘苦，轻生死。



清朝末年
及近代

面对积贫积弱和内忧外患的现实，为了唤起人民的反抗精神，谭嗣同、秋瑾等人极力推崇任侠精神，梁启超等人则提出“侠义振民”的思想，积极提倡尚武任侠的精神。



1909年

以迷踪拳闻名的一代大侠霍元甲在上海与陈公哲、陈铁生、姚蟾伯、卢炜昌等爱国青年，共同成立了精武体操学校。

中国传统武术中行侠仗义的武德，经历一次次的升华，逐步成为中国人民的伦理价值和行为标准，每当遇到外敌入侵、民族危难之时，武艺高强的英雄豪杰们无不挺身而出，以身报国，为国家统一和民族团结贡献出巨大的力量。



目录 | Contents

7.1 中国传统武术的发展历程

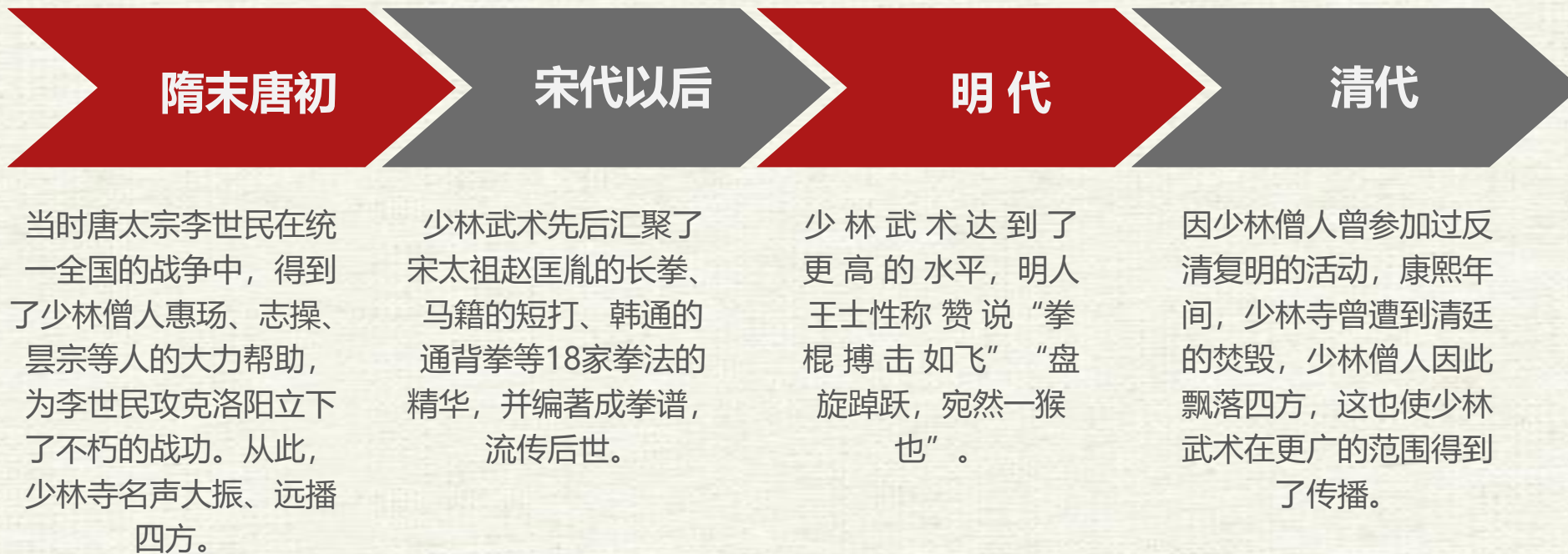
7.2 中华武德

7.3 中国传统武术的流派

7.3.1 少林武术

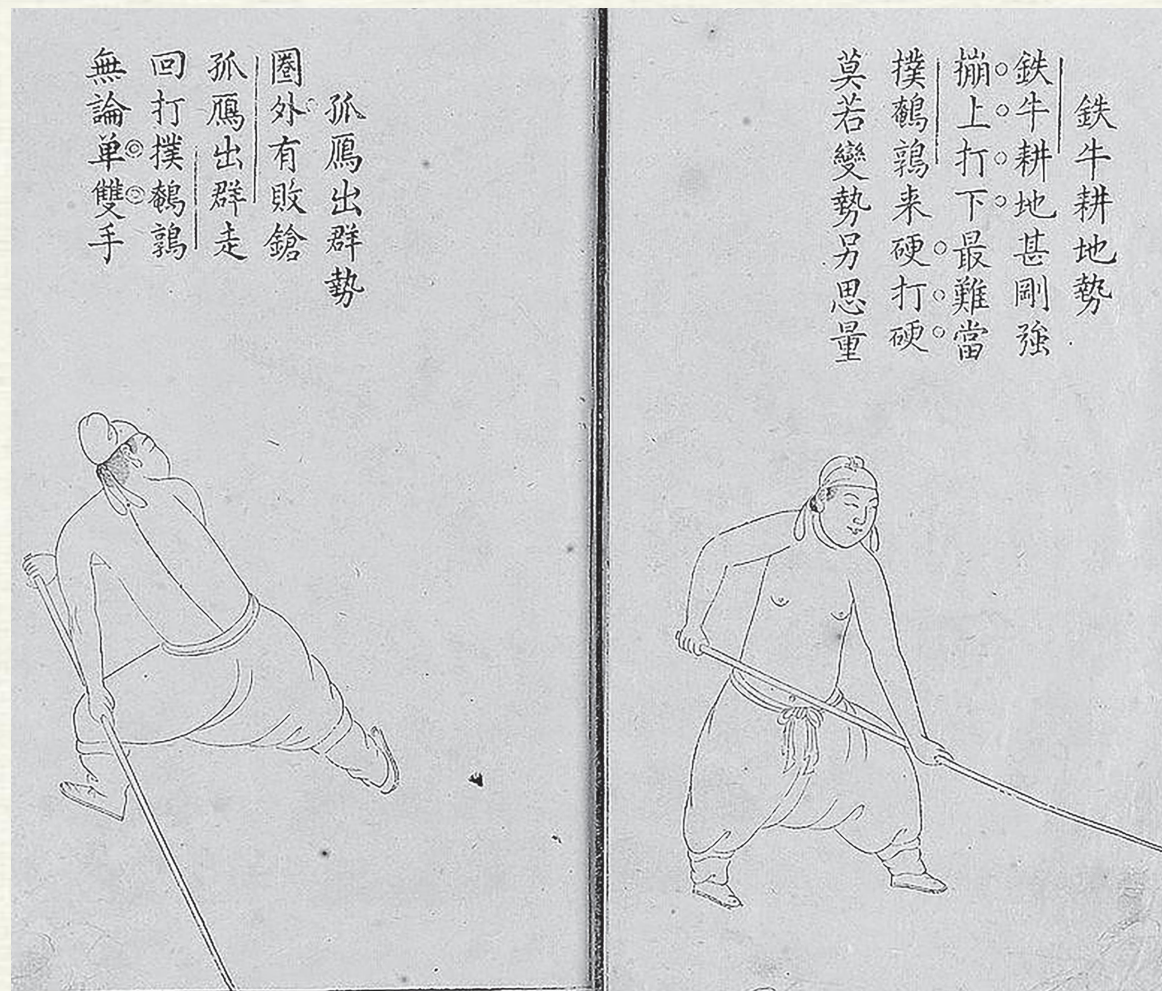
7.3.1.1 少林武术的发展历史

对于少林武术的起源，人们众说纷纭，较为普遍的一种说法是来自印度的菩提达摩首创少林拳。菩提达摩是南天竺高僧，南北朝时期他由海路到达广州，又北上到达北魏，在洛阳、嵩山等地游历并讲授禅学。达摩主张通过静坐的方法来修心悟禅，据说他曾在少林寺附近的“达摩洞”里面对石壁静坐9年，最后坐化而逝。



7.3.1 少林武术

此后，清政府为了巩固自己的统治，下令禁止民间习武，使少林武术的发展受到了极大的限制，但是少林僧人和广大民众并未因此停止习武，他们采用更为隐蔽的方式，如远离山门、夜间练习等修习武艺。这就使得少林武术得以延续，并传承至今。



《少林棍法阐宗》书影

7.3.1 少林武术

7.3.1.2 少林武术的内容

少林武术在经过漫长的历史发展后，其内容日益丰富，形成了一个集拳术套路、散打、器械和功法为一体的武术体系，创造了武术史上辉煌的成就。这里主要介绍少林拳术和少林棍术。



壁画里的少林武术

- 少林拳术套路众多，有小洪拳、大洪拳、老洪拳、少林十字拳、少林虎战拳、少林罗汉拳、少林石头拳、梅花桩等几十种。少林拳的一个主要特点是讲究“拳打一条线”，意思是少林拳的套路在起止进退上都必须保持在一条直线上。
- 少林拳还主张“拳打卧牛之地”，即必须在前后两三步的狭小空间里决定胜负。因此，少林拳术非常注重实用，动作朴实，招式多变，力量运用上则灵活而富有弹性，内静外猛。
- 少林棍术同样有很多套路，如猿猴棍、齐眉棍、六合棍、镇山棍、风波棍、劈山棍、夜叉棍、小梅花棍、八宝混元棍、五虎群棍等。其中，少林六合棍是少林武术中的精华。由于这种棍术是由六种棍法绝招组合而成，故称“六合棍”。六合棍的套路是由两个人进行攻防对打，其特点是真打实战、棍法简洁、直取快攻、一招制胜。

7.3.1 少林武术

7.3.1.3 少林武僧的抗倭历史



明朝特别是嘉靖年间，东南沿海一带倭寇盛行，他们烧杀抢掠，无恶不作，沿海一带的人民深受其害。为此，朝廷曾多次派兵征讨。但由于倭寇大多武功较高，所使用的倭刀也十分锋利，再加上火器的配合，战斗力很强，致使朝廷的军队屡战屡败。直到抗倭名将戚继光组织了精锐的戚家军，才改变了这一状况。

在历次抗倭的战争中，少林武僧也贡献出了自己的力量，并屡立战功，功绩卓著，《吴淞甲乙倭变志》《日知录》《江南经略》等书中均有记载。

明代从洪武到崇祯年间，少林武僧曾多次参与抗倭战争，这些实战经验使少林武术的技击性与实用性得到了提高。另外，这些实战经验也在少林武术的理论化、系统化和套路化的完善方面起到了极大的推动作用，使得少林武术在全国范围广泛传播。

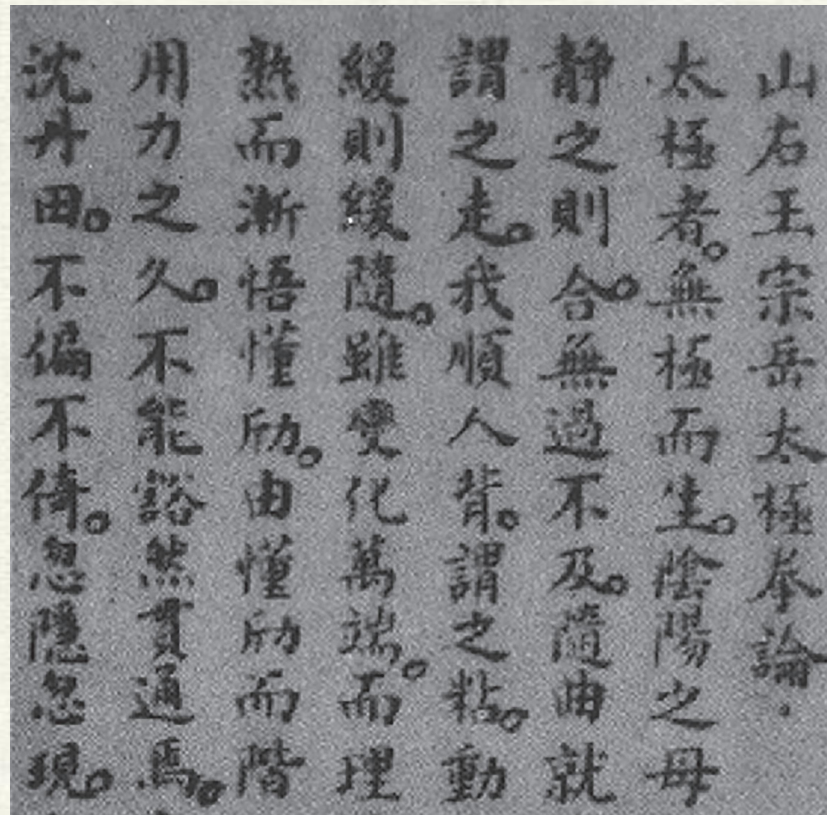
7.3.2.1 太极拳的由来

- “太极”一词，最早出现在《周易》中，意思是指天地未分之时的混沌元气，这种元气不断变化发展，产生了世间万物。太极拳即沿用了这种无所不包的太极理论，其以充斥天地之间的元气为基础，同时又蕴藏着无穷的变化。因此，太极拳正是以古代的太极理论、阴阳学说和经络学说为基础，在吸收了古代气功中行气运劲的方法后，汇聚各家拳法的精华而创造出来的。
- 太极拳最初有人称为“长拳”，也有人称为“绵拳”，还有人称为“十三势”。后来，清朝乾隆年间，著名的太极拳家王宗岳编著了《太极拳论》一书，他在书中以太极阴阳学说详细阐述了太极拳的拳理，太极拳的名称才最终得以确定。

7.3.2 武当武术

7.3.2.2 太极拳的技击方法

- 太极拳在技击方面具有独特的风格，它通常以走弧线的动作，不断地划圈，在划圈的同时，运用挤、按、肘、采、靠等多种劲法、脚法和身法相互配合，达到以柔克刚、避实击虚的效果。
- 太极拳在打击方法上以后发制人为主，主要通过“化劲”和“发劲”两种方法。“化劲”就是当对方进攻时，通过自己手脚身法的变化，再加上黏、连、随等功夫，顺着对方用力的方向，将对方的力量沿圆的切线“化”走，正所谓“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。”“发劲”则是在“化”走对方力量的同时，判断对方的重心，顺势爆发出一股刚劲将对方抛出或击倒。

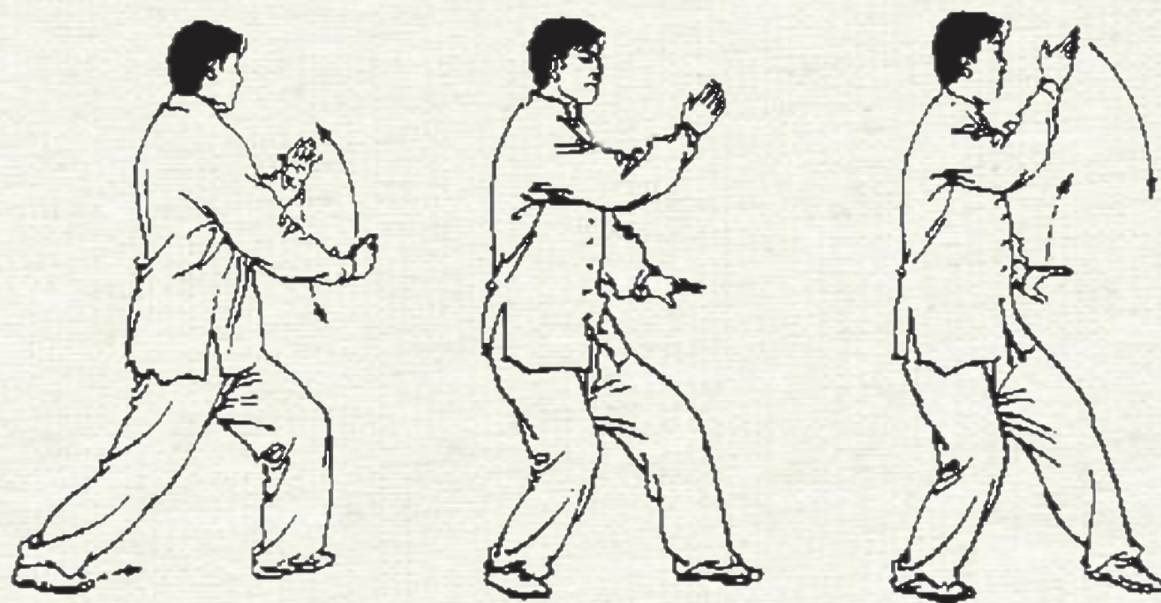


《太极拳论》书影

7.3.2 武当武术

7.3.2.3 太极拳与医疗保健

练习太极拳时，讲究静心用意，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济，因此练习太极拳是一项很好的健身运动，现在很多中老年人都通过学习太极拳来强身健体。



简化太极拳

7.3.3 峨眉武术

7.3.3.1 峨眉武术的发展历史

春秋战国时期

不少文人方士隐居于峨眉山中。其中，道士司徒玄空因长期耕食于山中，与峨眉灵猴朝夕相处，最终创编出一套“峨眉通臂拳”。后来其又自创“猿公剑法”，为峨眉武术的起源奠定了基础，被称为峨眉武术的创始人。

北宋时期

峨眉山成为中国佛教四大名山之一，是普贤菩萨的应化道场，因此僧人众多。南宋建炎年间，峨眉山临济宗白云禅师由道入释，同时兼研密宗。其所创“峨眉临济气功”集释、道、医、武于一体，内涵深厚，极富哲理。

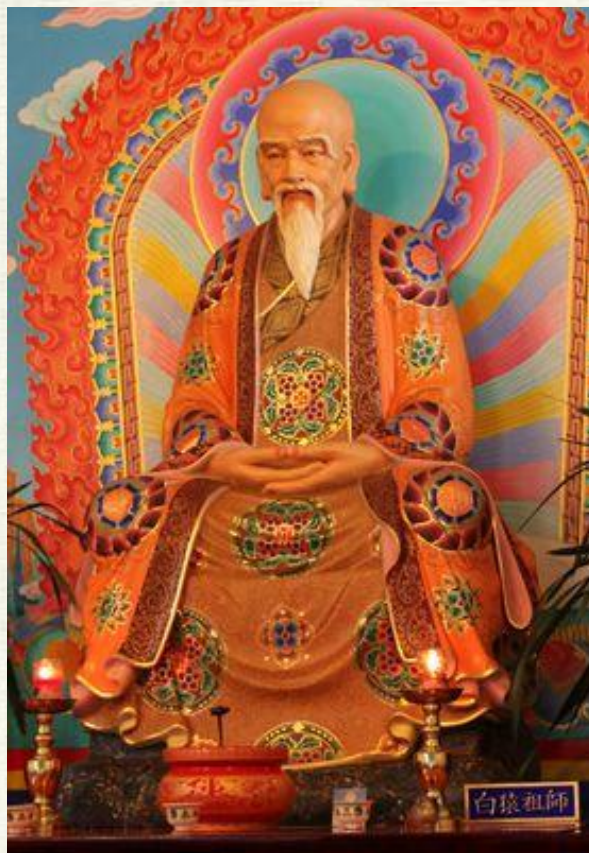
明代

峨眉武术进入鼎盛时期，明人唐顺之的《峨眉道人拳歌》中就描述了明代峨眉派拳术的高超技艺。明代普恩禅师则是峨眉枪法的创始人，他的事迹被记录在明清武术家吴殳所著的《手臂录》一书中。

清初

湛然法师，曾多年居于峨眉山白龙洞中，著成《峨眉拳谱》一书。乾隆五十四年，峨眉山大坪寺僧创编了“浪子燕青拳”；乾隆五十五年，山僧模仿青龙白鹤之势，创编“六乘拳”。清末，仙峰寺神灯长老和紫芝洞清虚道长，与各地武林高手切磋交流后回到峨眉山，经过苦心研究，终于创编“峨眉子午门武术”，流传至今。

7.3.3 峨眉武术



司徒玄空

7.3.3 峨眉武术

7.3.3.2 峨眉武术的内容和特点

峨眉武术兼具佛家与道家之长，既吸收了道家的动功，又融入了佛家禅修的基础，从而具备了一套动静结合的练功方法。



峨眉武术主张动功与静功结合

著名的“峨眉十二桩”在动功上就分为天、地、之、心、龙、鹤、风、云、大、小、幽、冥“十二大式”；静功上则讲究虎步功、缩地功、重捶功、指穴功、悬囊功、涅槃功“六大专修”。

峨眉武术的主要技击方法包括

腾、挪、闪、颠、浮、沉、吞、吐，峨眉派武术大多善用五峰六肘之力，五峰是指头、肩、肘、膝、臀；六肘则是指上肘、下肘、左肘、右肘、倒肘、回肘。峨眉武术还特别注重“武德”“仁术”和“养气”，各种武艺的修习以防御保身为主，练武者必须正直善良，同时具备人道主义精神和浩然正气。



中华传统文化

(慕课版 一第2版)



高等职业院校通识教育系列教材

谢谢观看 祝学习进步!



肖珑 江团结 编著

