**课文译文**

**中国武术**

【1】中国武术（通常指功夫）历史悠久，包含一系列攻防格斗动作。目前，武术作为中国传统体育项目和中华文化的象征，得到了越来越多的关注。其属门派如少林、太极和气功[1]都备受世界追捧。有些西方人认为中国人人人都是武术大师。这种看法虽不正确，但武术传统在当代有其独特的存在形式，对当地人的生活产生了巨大影响。尽管属于格斗的方式，中国武术却宣扬美德与和平，而非暴力或侵略。这种价值观历代相承。其以自卫为最初要领，含有丰富的招式、拳式、用兵器技巧和格斗特技。现在武术在健体强身方面的价值也备受瞩目。

**历史**

【2】为了在危机四伏的环境中生存，我们的祖先发明了基础的防御和进攻手段，其中包括跳跃、翻筋斗和踢腿。尽管他们知道如何使用基本的石制木制武器来打斗，但徒手击斗依然是核心技巧。我们现在熟知的武术起源于商周时期（公元前17世纪-公元前256年），到了秦（公元前221-公元前207年）汉（公元前202年-公元前220年），摔跤、枪术、矛术得到快速发展，在百姓和军队中广泛流传。到了宋朝（960年-1279年），各类门派、拳式、招式和兵器之道蓬勃发展。

**分类**

【3】武术在中国经过数个世纪的发展，已经成为一个涵盖各类门派、教派的庞大系统。据记载，中国目前有三百多个不同的武术招式，且北方和南方在风格上也大相径庭，因此很难简单划分这些招式。

【4】一些门派是根据地理位置来划分的，比如中国南方的是南拳，河南少林寺的是少林门派。有些得名于创立者和大师，如陈氏太极和杨氏太极。有些是依据训练方式的不同来区分，如内家拳和外家拳，前者注重内气运用和人体循环，后者强调外练筋骨皮。

【5】最杰出、影响最深的门派如下：

· 少林派：发源于河南省的少林寺，被视为中国武术门派的鼻祖，广泛流传于世界各地，其外练与内修的功法均基于佛教哲学，少林拳、南拳、北腿、咏春均为其代表功夫。

· 武当派：武当与少林的名气旗鼓相当。武当派发源于湖北省的武当山，受道教理论的启发得以发展壮大，太极拳、形意拳、八卦掌都是其精髓所在。

· 峨眉派：以四川峨眉山为基地，峨眉派汇集了前两个门派的出众之处，许多分派如青城派、铁佛派、青牛派、点易派和黄陵派都源于峨眉派。

**功夫大师：李小龙和截拳道**

【6】李小龙（1940—1973），原名李振藩，是世界著名的功夫大师、武术电影演员和截拳道的创始人，出生于美国旧金山唐人街，在香港九龙长大。1959年，他来到美国，两年后被华盛顿大学录取，李小龙为中国功夫的推广做出了杰出贡献。由于他的绝人武技，美国人称其为“功夫之王”，日本人称之“武之圣者”，泰国人称他“武打至尊”。赞誉李小龙的中国功夫电影层出不穷，迄今为止，这位功夫大师依然拥有大量追随者。

【7】由于幼年时体质孱弱，为了强身健体，李小龙7岁便被送去随师父学习太极，13岁时拜赫赫有名的咏春大师叶问为师学习咏春拳，随后又学习了螳螂臂、洪坤、少林拳、潭腿和白鹤拳，同时也探究了气功和硬功，所有这些都为其创立截拳道打下了坚实基础。除了中国拳术，他还学习了西方拳技，并从一些大师那里习得了西方拳术、步法和动作。李小龙善于使长枪、短剑、索连棍和其他一些武器，他在大学里组建了一支中国武术队，在课余时间进行练习和表演。

【8】他在大二期间休学一年，创立了振藩武术馆，因其在佛罗里达州唐人街徒手击退四名歹徒救得一名女孩，这家武术馆自此名声大振，很快在西雅图、奥克兰、洛杉矶等城市都建立起了分馆。他在美国一战成名，受到了越来越多的习武者和拳击明星的青睐，其中包括空手道明星查克·诺里斯和拳王穆罕默德·阿里。就这样，通过传授和交流习武经验，李小龙将中国功夫传向世界。