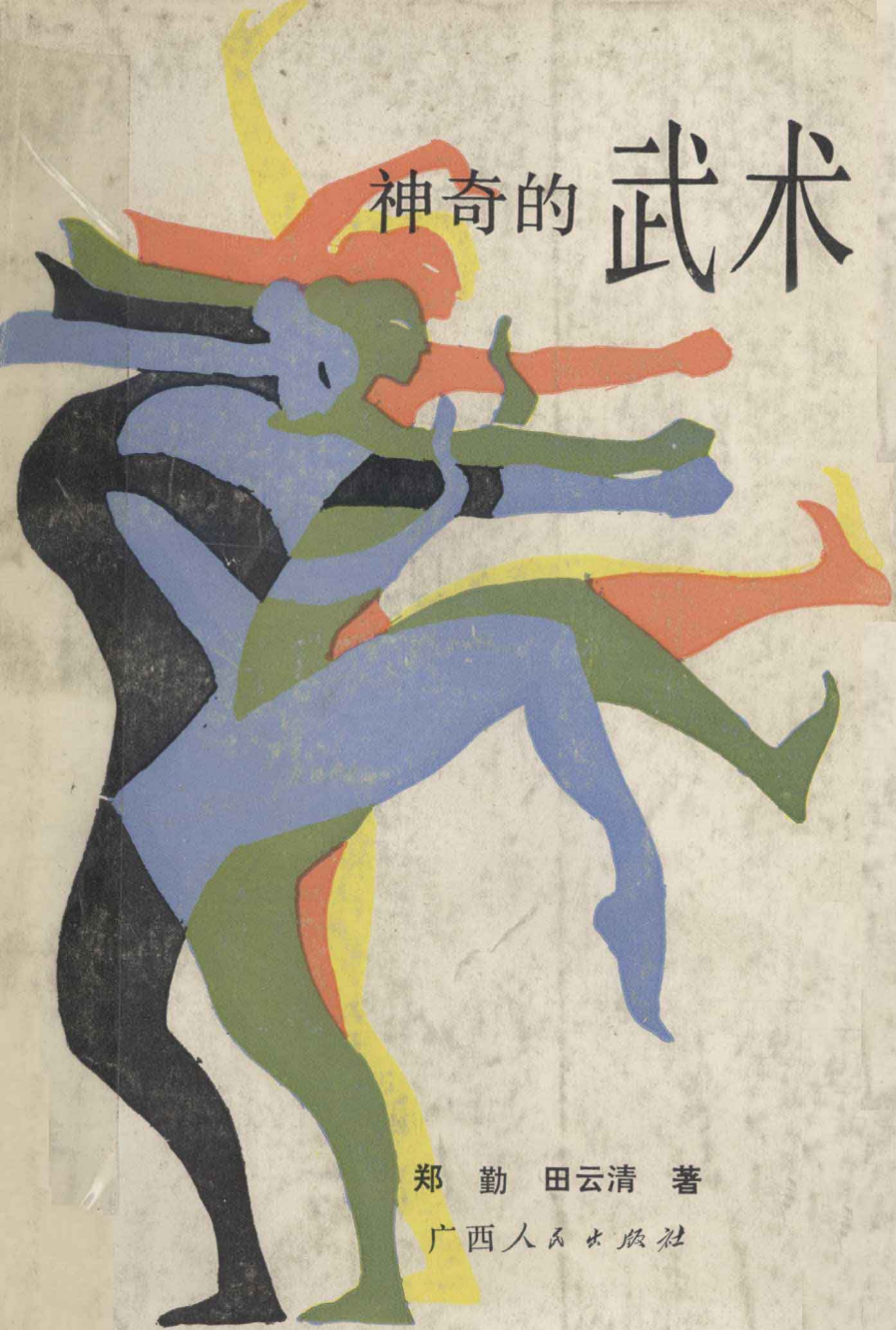


神奇的武术



郑 勤 田云清 著

广西人民出版社

神 奇 的 武 术

郑 勤 田云清 编著

广西人民出版社

(桂)新登字01号
责任校对 韦向克
责任编辑 陈红燕 韦洁琳

神奇的武术

郑 勤 田云清 编著

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路14号)

发行 广西新华书店

印刷 广西计委印刷厂

开本 787毫米×1092毫米 1/32

印张 9.375

字数 202千字

版次 1991年11月 第1版

印次 1991年11月 第1次印刷

印数 1-25,200册

ISBN 7-219-01949-1/G·451 定价: 4.55元

《中华神秘文化书系·序言》

中华文化，不仅以其悠久、丰富称著于世，还因其浓郁的神秘性为中外瞩目。所谓神秘，内涵了神奇、隐秘之意。一切有神秘色彩的文化，都可以称之为神秘文化。举凡三皇五帝、后妃妻妾、太监外戚、术士巫师、隐者仙人、善男信女、门帮会派、三教九流、三坟五典、秘籍禁书、异端邪说、阴阳五行、天人感应、奇门遁甲、谶纬禁忌、怪习陋俗、相面测字、炼丹养生、占星堪舆、武术气功皆可包容之。

任何文化因其特质，都处于一定的坐标。中华神秘文化是中华文化的重要组成部分：相对于那种以儒学为核心的雅文化，它可以称之为俗文化；相对于科举之类的官场文化，它可以称之为大众文化；相对于那些历代当权者倡导的主流文化，它可以称之为潜流文化；相对于与大工业联系的现代文化，它可以称之为传统文化；相对于欧风美雨的西方文化，它可以称之为本土文化。

在文化的殿堂中，没有哪一种文化能象神秘文化那样引人入胜，勾人魂魄，诱人探寻，令人惊叹！梁武帝《游仙诗》云：“水华究灵奥，阳精测神秘”。怎样“究”？怎样“测”？古今忙煞了多少文人墨客：有人从小以身许之，如《晋书·陈训传》记载（训）“少好秘学，天文、算历、阴阳、占候无不毕综。”有人成为通家硕儒，如唐韩愈《昌黎集》卷36《毛颖传》记“颖为人强记而便敏，自结绳之代，

以及秦事，无不纂录。阴阳、卜筮、占相、医方、族氏、山经、地志、字书、图画、九流百家、天人之书，及至浮图、老子、处国之说，皆所详悉。”

神秘文化是一座变幻奇特的库府，治学者从中窥见到智慧的闪光；执事者从中总结到御政的权谋；生意人从中获取到滚滚的财源；迷信者从中赐予到缚身的绳索。综观当代世风，中外忙碌于神秘文化者大有人也，不乏有益的成果，遗憾而可恨的是，喧闹声中混进了一些市井无赖之徒，他们不学无术，却编写了五花八门的油印小册子，宣传迷信，混淆视听，毒害民众，一饱私囊，小人作祟，君子焉处？一些饱学之士视神秘文化为“非学术”“贱文化”，甚至认为“狗肉不能上正席”，怕影响自己清高的声誉。任小人甚嚣尘上，君子我巍然不动。于是乎，神秘文化变得更玄乎了，更灰暗了，更不可理喻了，甚至日益堕入泥潭。

有鉴于此，我们开始了神秘文化的研究工作。

神秘的色彩最怕事实冲涤，迷信的积垢需要科学清扫。思想的雾霭不能靠利斧驱散，历史的现象需要从历史角度解释。呈现在我们面前的神秘文化，是光怪陆离的复杂共同体，是精华与糟粕交融的意识形态。它有根深蒂固的传统，有无孔不入的市场，有衰荣再生的能力。新中国建立以来，神秘文化一度受到荡涤，但它由地上转入地下，由泛滥暂处休歇。一旦开放的历史大潮奔腾向前，这股潜流就与海外及港台的民俗风气相呼应，乘机涌出，四处流布，传统的水质调入了现代的色彩，清浊难分。如果不考镜源流，不明辨是非，不正确引导群众，陈旧的风气和封建的习俗将重新在民间恢复，我们经过四十多年建立起来的社会主义民俗将被潜移默化，取而代之，这是相当危险的。为了配合社会主义精

神文明建设，配合扫除六害，应当积极行动起来，研究神秘文化。特别是高等学校的社会科学工作者，学术应当为四个现代化服务，为改革开放服务，为社会民众服务，研究神秘文化是我们责无旁贷的义务。何况，神秘文化本身就是一种文化现象，高校的学者不研究，谁来研究？

近几年来，我们一直在着手研究“神秘文化与当代中国”、“神秘文化与东方文明”这两大课题。适逢广西人民出版社欧薇薇同志约我们撰写《神秘的八卦——〈周易〉研究纵横观》一书，此书出版后，社会反响很好，许多学者和工农群众来信给予好评和鼓励，希望能多出这样一些有学术性、科学性、可读性的书籍。为了不负众望，我们决定出版这套丛书。

这套丛书由王玉德任主编，姚伟钧任副主编。丛书得到了广西人民出版社的大力支持，特别是得到了文史编辑室主任欧薇薇的具体帮助和组织。在这套丛书中，我们将运用辩证和严谨扎实的学术方法，配合精神文明建设，结合社会现实，发掘历史文献，认真研究神秘文化中的每一个问题，该批判的就批判，该继承的就继承。让渣滓永远沉淀，让腐朽化为神奇，让学术清浊分明，让中华文化大放异彩！

古云：千里之行，始于足下。在这套丛书问世之际，我们深感这只是我们研究神秘文化的一个开端，筚路蓝缕，任重道远。由于此项研究实属草创，加上我们水平有限，丛书中难免出现一些失误之处，祈望天下同仁、朋友理解我们，帮助我们，和我们一起为弘扬中华文化而共同努力！

王玉德

1990年10月于华中师大历史文献研究所

《中华神秘文化书系》首批书目

神秘的八卦——《周易》研究纵横观

神秘的风水——传统相地术研究

神秘的占梦——梦文化散论

神秘的测字——滑入歧途的文字学

神秘的星象——冥冥天机的千古追求

神奇的武术

第二批书目

神秘的权谋

神秘的术数

神秘的择吉

神秘的占候

神秘的幻术

神秘文化典籍大观

题 辞

健身之术多矣。得其一，足以强体延年，而武术其一也。武术在我国起源甚早，流派至繁。惟善学者能择取各家之长，融合而妙用之，故受益尤宏。

郑勤同志，年少而有拳勇，长于养生。任教于华中师范大学体育系，已历多年。从之学武术者，体魄悉臻于健壮。教学之效，可见于斯。诸生好学者，相从问武术源流、锻炼方法，因此暇时与其友田云清同志，共述所知成为一书。所包甚广，分为十篇。凡习武术者应知之事，靡不毕载。用心已勤，造福必大。行见此书出版之后，凡有志强身而永寿者，必将人手一编也。

张舜徽

1991年3月17日

目 录

一、哲理篇

1. 武术的源流	(3)
2. 太极与武术	(8)
3. 阴阳与武术	(10)
4. 八卦与武术	(12)
5. 五行与武术	(15)
6. 武术中的儒家思想	(19)
7. 宗教与武术	(20)
8. 武德	(24)

二、江湖篇

1. 春典（唇点）探幽	(29)
2. 江湖行话之秘	(30)
3. 镖师与江湖	(31)
4. 神秘莫测的暗器	(33)
5. 递帖和拜师	(40)
6. 蕴意深刻的拳礼	(41)
7. “茶阵”“路符”“符徵”	(43)
8. 武功卓绝的侠客	(49)
9. 武林人物之浑号	(50)

三、纵横篇

1.少林七十二艺与武当四大功法	(55)
2.龙与武术	(57)
3.武舞与武术	(58)
4.源远流长的舞狮艺术	(60)
5.花套武艺	(63)
6.古老的射柳	(65)
7.武术的摇篮——寺院	(68)
8.沧州为何称为“武术之乡”	(70)
9.岳家拳为何只流传于鄂东一带	(72)
10.妙趣横生的拳船	(74)
11.古代女子与武术	(76)
12.传奇色彩的枪缨	(78)
13.剑穗的功能与作用	(79)
14.练功与点香	(81)
15.武术与气功的异同	(82)

四、民族篇

1.古老的苗家武术	(87)
2.大山孕育的土家族武术	(90)
3.精悍灵活的瑶家武术	(92)
4.“世界屋脊”的藏羌武术	(93)
5.刀术见长的景颇族武术	(95)
6.鲜为人知的崩龙族武术	(96)
7.与艺术配合的彝族武术	(97)
8.从花山壁画说壮族武功	(98)

9.少数民族女子角力	(100)
------------------	-------

五、流派篇

1.遐迩闻名的少林武术	(105)
2.道教圣地的武当武术	(107)
3.丰富多彩的峨眉武术	(109)
4.以静制动的内家拳	(111)
5.广为流传的太极拳	(112)
6.形神兼备的形意拳	(117)
7.行云流水的八卦掌	(120)
8.惟妙惟肖的象形拳	(123)
9.阳刚之美的南拳	(129)
10.放长击远的长拳	(132)

六、器械篇

1.“古今十八般兵器”展	(145)
2.百刃之君——剑	(151)
3.百兵之胆——刀	(154)
4.百兵之首——棍	(156)
5.百兵之王——枪	(158)
6.叉与飞叉	(161)
7.斧与钺	(163)
8.流星锤	(164)
9.匕首	(165)
10.弹弓	(166)
11.弓	(167)
12.戈	(168)

13.戟	(168)
14.钩	(170)
15.盾	(171)
16.铜	(172)
17.圈	(173)
18.拐	(174)
19.鞭	(175)
20.镜	(176)
21.槊	(177)
22.铲	(178)

七、名人篇

1.武功超群的抗金英雄岳飞	(181)
2.常胜将军俞大猷	(182)
3.文韬武略的戚继光	(183)
4.见解独特的程宗猷	(186)
5.陈式太极拳的创始人陈王廷	(187)
6.八卦掌大师董海川	(189)
7.杨式太极拳的创始人杨福魁	(190)
8.武式太极拳的创始人武禹襄	(192)
9.迷踪高手霍元甲	(194)
10.文武兼备的孙禄堂	(197)
11.吴式太极拳的创始人吴鉴泉	(202)
12.神力千斤王——王子平	(203)
13.意拳大师王芃斋	(206)
14.武协主席郑怀贤	(207)
15.武术教授温敬铭	(209)

八、技巧篇

1.点穴的奥秘	(213)
2.技击中的内外八式	(219)
3.奇妙的武术发声	(220)
4.腰带的妙用	(224)
5.武术运动的三节	(225)
6.传统技击五要说	(226)
7.一身备五弓之秘	(227)
8.少年儿童练武须知	(228)
9.女子练武须知	(229)
10.贫血的人练武须知	(230)
11.春夏秋冬练武须知	(231)
12.习武者的衣食住行	(234)

九、交融篇

1.武医同源	(239)
2.武术与书法同源	(242)
3.武术运动与美学	(245)
4.武术中的心理学	(247)
5.武术中的力学原理	(250)
6.武术中的劲与力	(255)
7.七情与武术	(257)
8.世界第一兵书与武术搏击	(259)
9.武术与戏曲的糅合——戏曲武打	(262)

十、天涯海角篇

1.中华武术与泰拳	(269)
2.中华武术与西洋拳击	(271)
3.中华武术与日本武术	(273)
4.中国的苗刀与日本的剑道	(277)
5.中华武术与朝鲜跆拳道	(279)
6.中华武术发展战略	(280)
后记.....	(283)

一、哲 理 篇

1. 武术的源流

武术，是一种以踢、打、摔、拿、绊、跌等技击为主要内容的民族传统体育项目。它是中华民族传统文化中的瑰宝，源远流长。几千年悠久的历史，武术这一运动历尽了数不清的坎坷，始终顽强地繁衍在中国这片广阔的土地上。

原始社会时期，人们为了获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。尤其是私有制萌芽后，部落间的战争使人与人之间格斗的技术不断发展，从西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手相搏的场景。激烈的生存搏斗，要求人们掌握一定的攻防格斗的技能，而经过实践检验并能自觉运用的这种攻防格斗技能，就是武术的萌芽。

武术发展史虽然与战争的发展史不同，但武术的发展却和战争发展过程中兵器使用的演变和攻防格斗技术的不断提高分不开的，它是由战争发展的历史长河中派生出来的。春秋战国时期，战争逐渐由车战向步骑过渡，作战用的兵器由长戟、短矛、长矛、殳、戈（称“车之五兵”）过渡到刀、剑等花样繁多的短兵器。为了适应战争的需要，各国都崇尚武功，提倡“拳勇”、“技击”。相搏取胜，除了技术外，在《荀子·议兵篇》中还记载了战术的运用。“若手臂之捍头目，而覆胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之。”从中可以看出徒手相搏已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。为了使武艺得以交