



武道纵横

彭江如年

刘明亮
高静
主编

人民体育出版社

武道纵横

刘明亮 高静 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武道纵横 / 刘明亮, 高静主编. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4227-6

I. ①武… II. ①刘… ②高… III. ①武术-研究

IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 278455 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 9.25印张 220千字
2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷
印数: 1—3,000册

*

ISBN 978-7-5009-4227-6

定价: 25.00元

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



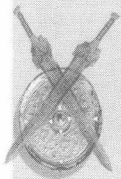
序 一

在国际关系学院警体房里，一直有这么一群人在沙袋前挥汗如雨——国关武术队。渐渐的，不止“武”，这群人又踏上了“文”的征途——武术文化部成立。很多人不理解他们到底想做什么，只是看着他们参加完一场又一场的比赛，回过头来写一篇文章又一篇文章。终于，他们告诉我说，要写一本书，一本介绍中国武术文化的书。

武术文化，这是个大课题。武术植根于中华大地，它的文化就是中国文化的一角，想自此管中窥豹，怕不是那么容易的。就像书名所说的“武道纵横”——武术之道“纵有千古，横有八荒”——其范畴之广实难想象。

只是，编者们在努力。从最初的主旨设定，到后来的框架构建，再到之后各章节执笔，虽说困难重重，但编者们对于武术文化的热爱和执著帮助他们突破了各种障碍，于是才有了这本《武道纵横》。

我非习武之人，应编者之邀作此序，恐不宜对书中所论评头品足。只是觉得，武术也好，学问也罢，光有学府经院的专业人士埋头钻研是远远不够的，就像无论何种作物都不能只停留在实验室的培养皿里，而必须能在广阔的田野上健康生长一样。像武术这样名满全球，拥有极高人气和广泛群众基础，并且和中华民族灿烂文化紧密相连的历史遗产，它的继承与发扬需要广大有志向、有热心的人们的积极参与和大力推广。希望这些执著的年轻





人的努力会对我们武术事业的发展有所贡献，也希望更多的年轻人加入到促进中华文化发展的道路上来。

也许我们的武术文化乃至中华文化要真正实现“纵横”，首先需要的便是执著。

是为序。

国际关系学院副院长：

教授





序 二

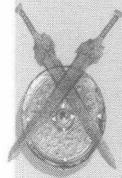
中国武术集东方文化之大成。中国武术文武并重、内外双修。

怎奈武术于世界，乃至国人，尚属一神秘存在。当今世人视武术多有偏见，或以为花拳绣腿，或将其神化夸大。然而，吾人当信走过千百年腥风血雨的中华武术自有其了得之处，亦当懂拳脚刀枪并非神话巫术，世间自有其所不能为。

东方理论神秘如经络、穴位之属，正为现代科学证实、认知，与之相随，武学的神秘面纱亦渐渐褪去；代代相传的武学“秘籍”也在告诉后人，世上绝无一闻大成之神书与裂地崩山之奇技，实实在在的语句展示的是武术真正的内涵和魅力。

本作亦从此处着手，向人们展示鲜活、实在的武术与武术文化，描绘有血有肉、有根有据的武林世界。

《武道纵横》，顾名思义，围绕武术的“纵”与“横”，从“道”“侠”“谋”“术”“派”“兵”“艺”“传”八个方向分别论述：“道”语处世原则，“侠”说武者精神，“谋”讲行为策略，“术”言技击手段，“派”书争鸣百家，“兵”载刀枪剑戟，“艺”叙武韵美感，“传”记传奇人物。八个章节，八个视

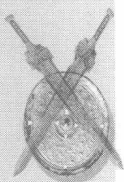




角，不同方向，多重思路，将武术文化“纵”之“千古”与“横”之“八方”逐层剖析，兼之英文简介与配套插图，可谓形色并茂，实为本书一大特色。编者的开拓创新精神，实堪褒扬。

此为序。

✦ 赵元



前 言

经过一年多的努力，《武道纵横》终于付梓，也算了了众位编者的一个心愿——为中国武术文化的传播做点事情，哪怕只是一点点。

最初，我们确是热血沸腾，觉得自己是在从文化上解剖中国武术。从第一个字到最后一个字，伴随着我们一路走来的便是执著。只是，原本一腔热血，至此，都清醒了下来：文化传承几千年，有多少人为此倾尽一生，探求不已，然而最终不得穷尽，大道无边，只言片语万难详述冰山一角。深沉似海的中国武术，我们所看到的不过就是岸边的几朵浪花。

然而，几朵浪花便如何？就算只能拾起浪花卷上岸边的几个贝壳，那又如何？精诚所至，金石为开。即便困难重重，我们仍希望用心去做一些事情。但毕竟能力有限，书中缺漏想必不少，只望方家不吝赐教。同时，感谢家父刘国良，恩师赵大元、邸国勇，还有杨文笏、王建华、史祥志、李永强、崔建功、叶伟、王迪等各位老师，您们的传道、授业、解惑使我们敢于撰写本书，您们的悉心教诲我们会常记于心。感谢国关武术文化部、武术队和武术协会的众位兄弟姐妹为本书付出的辛勤劳作，还要感谢人民体育出版社的同志们，你们的督促和鼓励推动了我们的前进。

希望传承千年的武学，能伴随着这个民族重新抖擞精神，发扬光大。





目 录

第一章 道	(1)
第一节 皇天后土——武术的文化起源	(3)
第二节 一方水土一方人——生存之道	(8)
第三节 四海为家——习武之人的处世原则	(12)
第四节 止戈为武——用武之道	(16)
Chapter I Way of Existence	(23)
第二章 侠	(27)
第一节 浪迹江湖——侠的生存环境	(29)
第二节 天下第一——侠的生存目标	(34)
第三节 杀身成仁 舍生取义——侠的人生价值	(40)
第四节 侠之大者 为国为民——侠的境界	(44)
第五节 归隐——侠的归宿	(49)
Chapter II Chivalrous Spirit	(55)
第三章 谋	(57)
第一节 韬光养晦	(59)
第二节 后发制人	(64)
第三节 出奇制胜	(69)
第四节 以柔克刚	(75)





第五节 走为上	(79)
Chapter III Stratagems	(85)
第四章 派	(89)
第一节 天下功夫出少林	(91)
第二节 非真武，不足当	(96)
第三节 刚柔相济一弯月	(100)
第四节 花开万朵	(103)
Chapter IV Martial Arts Schools & Styles	(118)
第五章 术	(125)
第一节 源远流长的武术养生术	(128)
第二节 武林中的竞技术	(137)
第三节 实用有效的搏杀术	(167)
Chapter V Art in Martial Arts	(181)
第六章 兵	(185)
第一节 百变轻兵	(190)
第二节 沙场老兵	(196)
第三节 百兵之祖	(205)
第四节 一代鬼兵	(209)
第五节 绕树之藤	(215)
第六节 无名巨卒	(220)
第七节 路在何方	(222)
Chapter VI Weaponry	(225)
第七章 艺	(229)
第一节 武“艺”	(231)



第二节 “武”与“舞”	(235)
第三节 纸上谈武	(239)
第四节 光影之武	(245)
Chapter VII Artistry of Martial Arts	(250)
第八章 传	(253)
第一节 使君试此刀 四海峰尘消——岳飞	(255)
第二节 胡虏靖平日 马革裹尸还——杨宗保 ...	(259)
第三节 风啸易水寒 壮士不复还——荆轲	(263)
第四节 舍一身自在 守一片青天——展昭	(268)
Chapter VIII Legendary Figures	(273)
跋 路漫漫其修远兮	(276)



第一章 道





第一节 皇天后土

——武术的文化起源

中国文化总给我一种厚重悠远的感觉，就像红墙黄瓦的紫禁城，站在其中找不到快乐，找不到安逸，只有传统、神秘和让人感到沉重的历史。中国的传统文化似乎都有这样一个特点，悠久的历史、神秘的意境、亘古不变的传统，宛如一幅写意的泼墨山水画。顶端大片的留白象征了苍茫的天空，底部浓浓的墨迹是厚重的大地，在天地之间的是让人想象不到边际的崇山峻岭，它们是整个中华文明。一条河流蜿蜒其间，她发源荒蛮，流向未来，为宁静的画面增添了一丝灵动，她便是中国武术。

武术文化是中华文明的一部分，但她并不孤立存在，而是与其他中国传统文化，诸如医学、哲学、美学等有着千丝万缕的联系。这一切的学问都建立在同一个基础上——面朝黄土背朝天的劳作。中华文明是典型的农耕文明，温带季风气候带来了适当的降水和热量，黄河和长江使两岸土壤肥沃而适于耕种。手拿农具，头顶烈日，在广袤的土地上耕作便是中国先民，或是中国文化，甚至是整个中华文明的最初形象。这形象中蕴含着丰富的性格，既有顺从、怯懦，又不乏反抗与不满的情绪，以至于让人说不出中国人是保守还是激进，是理性还是感性，总之他们很神秘，就像神秘的中国功夫一样。

一直有一个问题困扰着我：俗称“功夫”的武术为什么会植根于中国？这是一个看似愚蠢的问题，但中国特有的一些文化环境并不十分利于武术的形成与发展。作为农耕文明的中国，自给

自足的自然经济一直占据统治地位，虽然这种靠天吃饭的经济形态并不能保证丰衣足食，但比起游牧渔猎经济，还是非常稳定的。因此对于从事农业生产来说，生存资料获取与积累相对来说是轻松的，那么人与自然、人与人的争斗应该很少。问题在于，武术产生的基础在于人与自然、人与人的争斗，这种争斗对于游牧渔猎民族应该更加激烈，他们为了生存更需要武术，但是武术并没有在这些民族中出现。

对此有些人可能会提出异议，认为武术是中国人对自己发明的一种搏击术的称谓，世界上许多民族都有自己的搏击术，即使不被称为“武术”，其起源也与武术类似，因此“武术没有在其他民族出现”这句话是没有意义的。

诚然，泰拳就是很好的一个反例。泰拳是泰人在古代长期战斗的历史演变中发展起来的。关于泰拳有几个传说，一说是古暹罗王所创。公元1560年缅甸与暹罗（即今之泰国）交战，暹罗国王被俘，缅甸王让暹罗国王与其勇士搏斗，如果暹罗国王获胜则答应放他回国。在搏斗中暹罗王用凶狠的膝撞、脚踢、肘击等招法击败对手，回国后受到英雄般的欢迎，至此泰拳成为“国技”。另一说是，泰拳开山祖师是暹罗一个勇士。在缅甸与暹罗的一次战争中，勇士赤手空拳与十几名缅甸士兵相遇。以泰拳与之搏斗，击伤所有对手，回国后受国王嘉奖并让他传授和训练士兵。还有一种说法，泰拳是根据一种叫“藩蓝”的古拳演变而来。十六世纪初，当时处于“拍纳尼逊”朝代，为了抵抗外族侵犯，规定军人都要练习一种叫“藩蓝”的古拳法。由此来看，虽然关于泰拳确切的起源并不清楚，但确是源于战争。与此类似的还有古代中国北方游牧民族的骑射技术，都是人与自然和社会激烈斗争的产物，这些都不能称为武术吗？

不能。这并非因为“武术”或“功夫”是中国本土搏击术的专有名词，而是因为“武术”所涵盖的内容是其他搏击术所无法



比拟的。举一个简单的例子，一个人决定学习泰拳后，接下来就要学习泰拳的拳法、肘法、腿法和膝法。而如果决定学习武术，便要继续思考如下问题：要学内家功还是外家功？如果学习内家功，是要学太极拳、形意拳还是八卦掌？如果学太极拳是学陈氏、杨氏还是吴氏？这正是武术与其他搏击术的不同，她不是一个拳种，她更像是一个文化概念，是所有融入中国传统文化的拳法的总称，具有高度的系统性和理论性。

将斗争技能发展为搏击技术，很多民族都做到了。但进一步将搏击技术发展为文化系统，只有中国人办到了。还是那个问题，看似十分需要类似武术文化系统的游牧渔猎民族没有创造出可以称之为“武术”的东西，倒是安静的守着一亩三分地的中国人创造了具有极强技击性的武术，并不断地加以完善，又经过上千年的传承使之成为一个融入多种学问的文化系统。这不能不让人感到奇怪。

然而在历史学家看来，武术在中国诞生是很自然的事情。因为史实已经证明，武术在中华民族产生的基础要比在其他民族坚实的多。中国的历史并不缺乏战争，据《中国军事史》所集的《历代战争年表》统计，在大约4500年的漫长岁月中，我国有文字记载的战争共3791次。比起中国北方的游牧民族，中原汉族的历史倒更像是由战争编制的，这其中既有统治阶级的内讧也有下层民众的起义，既有民族内部的统一战争，也有与其他民族争夺地盘的争斗。这样来看，以汉族为主体的中华民族更需要武术，因为要应付无数的战争。可是一个日出而作日落而息的有规律民族，为什么会发生比被他们称为“蛮夷”的游牧民族更多的战争？

现在来看，武术在中国的发源并不奇怪，奇怪的是产生武术的文化环境与其经济基础似乎并不匹配，然而事实是武术已经发展了千年，这不是一个巧合。那只有推翻前边的推论，改为：作





为农耕文明的中华文明，人与自然、人与人之间的争斗要比渔猎游牧民族更加频繁激烈。这种说法符合中国的历史，可又如何解释呢？

“皇天后土”是中国人对天地的一种独特认识，也是武术的文化起源的全部答案。“天”被农耕民族神化为一种无需证明的正义、公理，这其实是一种无奈，因为现实的生活中是没有正义公理可言的。在自给自足的农耕文明中，人与人的关系没有平等的概念，只有贵贱之别。这不同于渔猎游牧经济，虽然后者历史上也有等级制度，但在持续发展过程中，自给自足的成分在下降，商品交换的成分在上升，只有坚持公平、平等的原则，社会生产才能进行。在此基础上产生的社会契约甚至法律缓解了社会矛盾。而农耕民族只能依靠所谓的“天理”实行对社会的控制，但这种控制毕竟有限，且要靠武力维持。结果是不断有人用武力挑战旧的“天理”，同时证明自己的“天理”。

中国古代皇帝都称自己为“天子”，表明自己的权利是上天赋予的。所谓“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣”，凡是能看见天的地方都归皇帝统治。历代皇帝都用“天”的威信来统治人民，但总有个别老百姓信实力更甚于信“天”。中国第一个布衣皇帝刘邦用武力夺了天下建立了汉朝，但上台后马上又在“天”上做文章，给自己找统治的依据。汉朝后期，一个叫张角的人大声喊出“苍天已死，黄天当立”，表明自己不信刘家的“天”，要用武力建立自己的“天”。如此反复，无数的人为了当“天的儿子”打得不可开交。皇帝姓刘则天姓刘，皇帝姓李则天姓李，皇帝的姓氏换了一个又一个，唯有天道恒在，亘古不变。

所以对于古代中国来说，“天理”是一把双刃剑。它既是统治阶级维护统治的法理依据，也是下层人民反抗的精神寄托。在一个谈不上法制的社会里，人们对公平正义的诉求只能寄予