

华山战崆峒，青城对雪山；峨眉倚昆仑，少林共武当；  
齐刀遇吴剑，倚天斗屠龙；南拳拼北腿，西棍转东枪；  
豪情结侠义，仗剑游江东；隆师教子孙，意会不言中。

# 功夫

雅

俗

中

国

从

书



重庆出版集团  
重庆出版社

孙东艺 著

揭开神秘武侠世界的虚幻  
弘扬中国传统功夫文化的精粹



华山战崆峒，青城对雪山；峨眉倚昆仑，少林共武当；  
齐刀遇吴剑，倚天斗屠龙；南拳拼北腿，西棍转东枪；  
豪情结侠义，仗剑游江东；隆师教子孙，意会不言中。

# 功夫

雅  
俗  
中  
国  
武  
书



孙东艺 著

揭开神秘武侠世界的虚幻  
弘扬中国传统功夫文化的精粹

 重庆出版集团  
重庆出版社



雅·俗·中·国·丛·书

丛书以中国的人物、阶层、古迹、风物、世俗生活等人文现象为选题，在高度视觉化的图文形式中再现中国悠久的历史文化信息和传统文化因子，无论是内容还是表述，都力求打破雅俗的界限，在吸纳最高等学术研究成果的同时，力求保持阅读的趣味性，全面解读中国文化，可谓是雅俗共赏的经典图文读本。



重庆出版集团  
重庆出版社

上海宏图华章文化传播有限公司

地址：上海市徐汇区斜土路1223号之俊大厦604室

电话：021-51702701 51702702 51702703

E-mail: shht\_2004@163.com



雅·俗·中·国·丛·书

《方 术》

《古 墓》

《家 谱》

《面 子》

《节 令》

《博 弈》

《功 夫》

《师 爷》

《衙 门》

《科 举》

大雅文化策划制作

读大雅图书 度轻松时光

总 策 划 王仁定 责任编辑 周英斌

特约编辑 霍 覃 装帧设计 郑卫卫

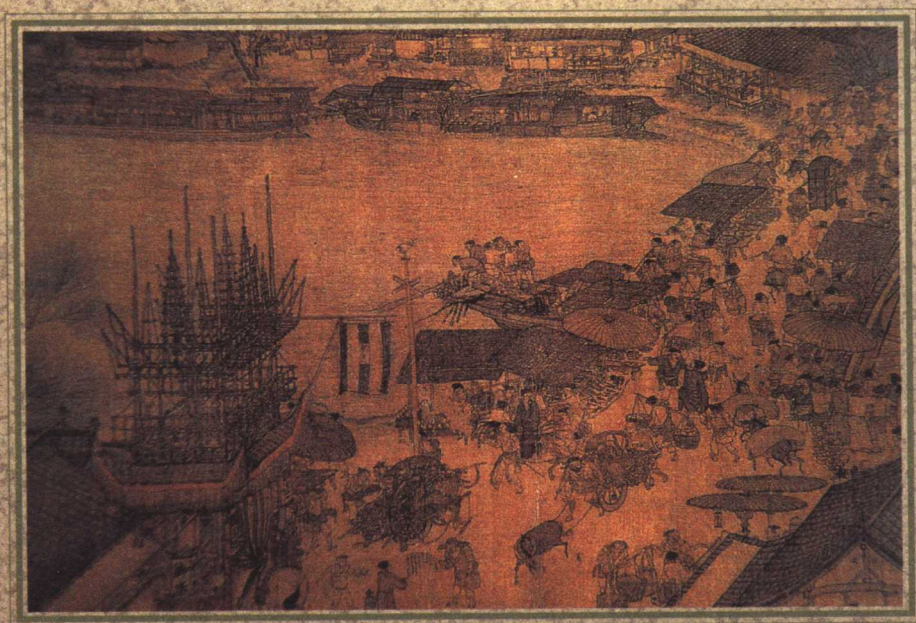
Email: shdaya@21cn.com





自有了中国人，就有了中国功夫。作为中国文化的集大成者，功夫一直与儒、释、道、中医等最传统文化一脉相承。而它博大的包容性也更增加了其在人们心中的神秘。从少林武当到霍元甲黄飞鸿，从李小龙的截拳道到风靡亚洲的周星驰电影，时至今日，功夫的影响遍及全球。纷乱的江湖纷争是否确有其事？神乎其技的内功暗器到底有几分是真？人人心里都有一个功夫梦，那你呢？







# 目 录

## 第一章

### 煌煌历史 源远流长——功夫源流考 1

- 功夫的起源 2
- 春秋战国之功夫初兴期 6
- 秦汉三国之功夫发展期 9
- 隋唐五代之功夫壮大期 11
- 宋元之功夫成熟期 15
- 明清之功夫繁荣期 20
- 今日功夫之重振期 24
- 中国功夫的特质 28

## 第二章

### 博大精深 德艺交融——功夫的文化内涵 33

- 《易经》——功夫理论之源 34
- 道家思想与功夫 37
- 儒家思想与功夫 40
- 中医与功夫 43
- 宗教与功夫 47
- 侠文化与功夫 53
- 文学世界中的功夫 55
- 武术与气功 58

## 第三章

### 异彩纷呈 武林生辉——排点兵器谱 61

- 剑舞九天 百兵之君 62
- 棍扫千秋 百兵之母 69
- 神枪曼妙 诸器之王 73
- 刀光逼人 诸器之胆 79
- 变幻暗器 神秘莫测 85



|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 第四章 | 武林至尊 少林武当——声名显赫的功夫之王 | 91  |
|     | 天下功夫出少林              | 92  |
|     | 内家神功属武当              | 103 |
| 第五章 | 繁荣林立 各有千秋——功夫诸门派大盘点  | 111 |
|     | 气势雄壮的长拳              | 112 |
|     | 以静制动的内家拳             | 114 |
|     | 刚柔相济的太极拳             | 116 |
|     | 形神兼备的形意拳             | 120 |
|     | 游龙走凤的八卦掌             | 123 |
|     | 惟妙惟肖的象形拳             | 124 |
|     | 雄浑阳刚的南拳              | 127 |
|     | 其他重要拳种——翻子拳、戳脚       | 129 |
| 第六章 | 武功卓绝 纵横江湖——武林英豪榜     | 133 |
|     | 岳 飞：正气忠魂万古传          | 134 |
|     | 俞大猷：千古高风说到今          | 136 |
|     | 戚继光：横戈马上笑平生          | 137 |
|     | 程宗猷：著述立说美名扬          | 139 |
|     | 陈王廷：心向太极终无极          | 140 |
|     | 董海川：掌中自能定乾坤          | 141 |
|     | 霍元甲：取义成仁一迷踪          | 142 |
| 结 语 | 功夫的昨天、今天和明天          | 145 |
|     | 参考书目                 | 148 |

# 第【壹】章

## ㊦煌煌历史 源远流长㊦

### ——功夫源流考

功夫的起源

春秋战国之功夫初兴期

秦汉三国之功夫发展期

隋唐五代之功夫壮大期

宋元之功夫成熟期

明清之功夫繁荣期

今日功夫之重振期

中国功夫的特质



五千年中华文化，源远流长，绚丽多姿。而在这纷繁瑰丽的文化宝库中，有一项历史悠久、绵绵不息的国粹精髓更是盛名远播，这就是中国功夫。伴随着中华民族先民们与自然、社会环境进行斗争的历史，中国功夫历尽艰辛坎坷，至今仍然顽强地生存并繁衍着，世代流传。经过岁月长河的不断充实和洗礼，中国功夫已自成体系，在华夏文明的史卷中，熠熠生辉，迸发出夺目的光彩。

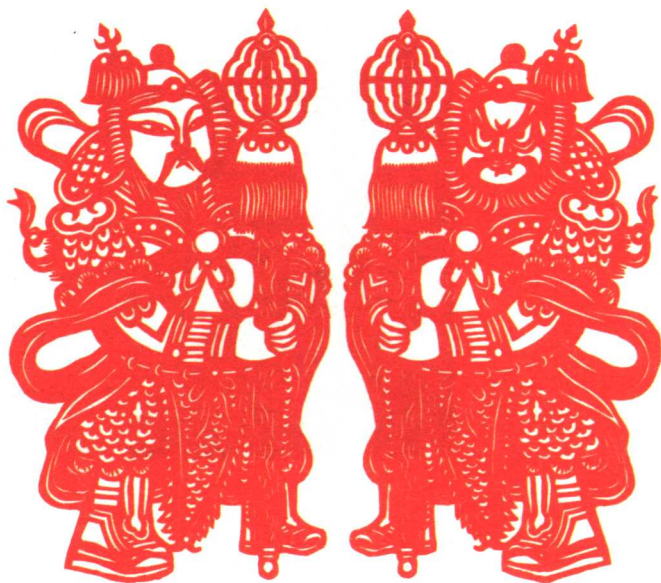
## 功夫的起源

功夫即武术，是海外对武术的通称谓。“武术”一词最早见于《昭明文选》卷二十：“偃闭武术，阐扬文令。”这里的“武术”只是泛指军事。1915年上海《申报》发表了陆士谔写的一篇叫《冯婉贞》的文章，文章说：“冯有女婉贞，年十九，姿容妙曼，而自幼好武术，冯之技，女无不习，习无不精。”此后“武术”就作为专有名词沿用下来。1988年中华人民共和国体育运动委员会武术研究院、中国体育科学学会武术学分会给“武术”下的定义是：武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。至此，我们对武术的具体含义清晰明了起来。

中国武术有着悠久的历史，从起源上来讲，如同其他绵延不绝的历史文化传统一样，武术也同样有其产生的历史源头。对于有数千年文明的中华民族而言，若追根溯源，必然要从原始社会说起，武术亦如此。

### 原始社会生存状态对武术起源的影响

找寻武术的起源，我们有许多资料可查。汉代应劭《风俗通》记载：先民受到树枝弹死乌鸦的启发制造了弓。《吴越春秋》也说：“断竹，续竹，飞土，逐肉。”生动地描写了削竹猎杀动物的场面。由此可见，弓箭等武术器械的创造同原始社会的生存状态密不可分。



门神

分。作为人类历史上第一个社会形态，原始社会有其不言而喻的初始性，那时的社会情况是“人民少而禽兽众”“食草木之食、鸟兽之肉”（《韩非子·五蠹》）。面对严酷的生存条件，人类自然就要不断地提高体能，除了借助外部简单的工具之外，练习徒手

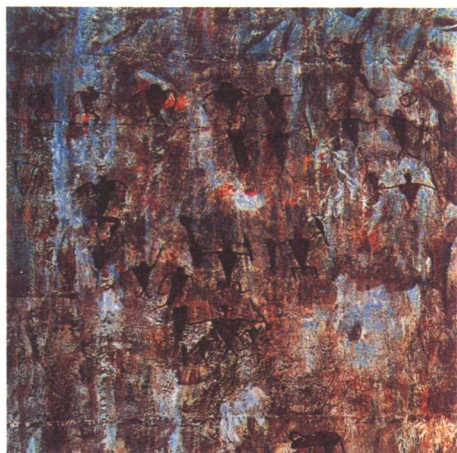
的攻防技能也就理所当然。人类在与野兽的搏斗中，锻炼了拳打、脚踢、躲闪、跳跃等技能，也练就了劈、砍、刺、扎等动作。也许，这种原始的攻防动作并不是实际意义上的武术，只是本能的、自发的、随意的，不具有系统性、连贯性的搏击术的特点，但是，正是这种攻防的本能，这些基础的动作，促使武术的产生。

## 原始社会使用的武器

大量的考古资料表明，人类最先学会使用的是粗糙的石器和木棒，“木兵始于伏羲，至神农之世，削石为兵”（《太白阴经》）。这些石器和木棒既可以采集、加工食物，也可以打击动物、保护自己，既是简单的原始工具，也是自我保护的一种武器，工具与武器在最初是合二为一的。但是随着战斗的频繁发生，兵器独立出来，更具攻击力。《吕氏春秋》：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。”蚩尤是传说中这一时期著名的“战争之神”，他发明了许多兵器，《世本》记载：“蚩尤作五兵，即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”戈，是一种进攻时用的武器，是由镰刀演化而来，是当时颇有威力的长兵器。殳，一种竹制的兵器，非常锋利。戟，一种专门为战争制造的兼具矛和



戈优点的武器，以矛为主体，侧有一横刃。矛，一种长兵器，长度几乎是人体躯干的三倍，矛头有曲刃，顶端有尖，侧有二刃。酋矛、夷矛大概是矛头大小、形状有区别。传说蚩尤发明的这五种兵器，实用性很强，在战争中威力很大。在罗振玉考订的《殷墟书契考释》中，甲骨文与钟鼎文中也涉及大量的武器，如弓、矢、戈、斧、戟等。可见，不断地寻找能克敌制胜的武器，是先民们不懈努力的一个目标。武器的不断创造和使用，极大地提高了攻防的能力和质量，为武术发展注入了新的活力。



云南沧源崖画上的武舞图

在原始人看来，这种行为能够祈求神灵的庇护，鼓舞士气，并在心理上给敌人以巨大威慑，所以它包含了某种原始的战术意识，甚至可以说也包含了战阵的萌芽。

## 战争与武术

武术的发展史同战争的发展史虽然不同，但也是密不可分的。武术的根本特性就是技击性，其产生也源于这种需要。部落时代，开始有了战争，“不富以其邻，利用侵伐，无不利”（《易经》）。战争的出现，战争中兵器使用的演变及攻防格斗技术的不断提高，都促使武术不断地向前发展。司马迁的《史记》记载：“轩辕之时，神农氏世衰，诸侯相侵伐，暴虐百姓，而神农氏弗能征，于是轩辕乃习用干戈。”轩辕即是黄帝。神农氏已经不能担当部落领袖，因此轩辕取而代之。而轩辕成为领袖、能征善战的原因，就是“习用干戈”。干，指作战时用的盾；戈，前文已有介绍。干戈合用，泛指一切兵器。《山海经》也记载：“（刑）天与帝争，神帝断其首，乃以乳为眼，以脐为口，操干戚以舞。”可见武器在战争中已广泛被使用，并且对提高战斗力起到了非常重要的作用。黄帝正是由于训练他的部落成员习用干戈，培养他们的军事技能，才取得了战争的胜利。在习用干戈的过程中，人类学会了一定的攻防技巧，并自觉地运用武器，有力地促进武术的产生和发展。

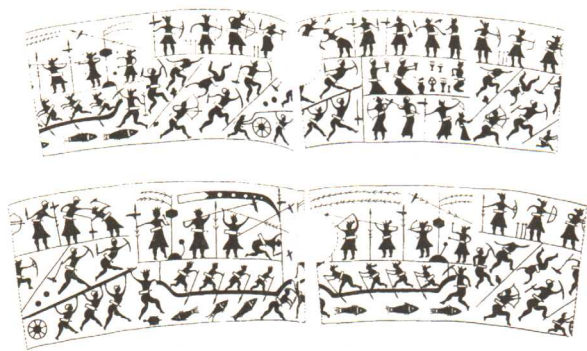
## 武术与武舞

可以想见,作为一项博大精深的中华文化,武术的源头不可能单一而足,而武术的另一个源头就有可能是“武舞”。武舞是中国古代手执兵器的舞蹈,其起源大概是原始人为了战争需要所演习的战斗技击动作。《韩非子·五蠹》说“当舜之时,有苗不服……乃修教三年,执干戚舞,有苗乃服”。干是盾,戚是斧,此“干戚舞”使“有苗乃服”,可见,这种“干戚舞”有使敌人臣服的功效,具有格斗制胜的意义。这种“干戚舞”便是一种武舞。《山海经·海外西经》记载:“大东之野,夏后氏与此舞九伐。”夏后氏即为夏启,相传是禹的儿子,建立夏朝。何谓“九伐”?《礼记》的解释是“一击一刺为一伐”,“九伐”就是来回击刺九个回合。据此推断,“九伐”也是一种武舞。又有记载,周武王伐纣时,用武舞鼓励士气,名曰“武宿夜”,给“击刺之法”配上音乐,称为“舞象”。可见,“干戚舞”“九伐”“舞象”这些表现战争内容的舞蹈,都有助于培养人的攻防技能,一击一刺之间,仿若武术中的对练,有了表现,有了交流,就可以产生更强的防御技能,武术自然也就萌生出来。

## 争议

### 水陆攻战图纹

战国时期的铜壶拓片,表现了大规模的战争格斗场面。



功夫,也就是武术的起源,大部分的专家、学者,甚至是国家编订的相关教材都认为,源于原始的人兽相搏、战争及武舞,本书也是遵循这样的观点。但这并不是唯一的结论,有部分学者对此持有异议,比如北京信息工程学院教授,在武术史方面有很深造诣的

于学钧先生,他在《中国传统武术史》中说原始的人兽相搏、战争及武舞并不是武术的真正起源。

首先,于先生认为武术并不是广义意义上的“打斗”,而是人类社会发展到个体技击术需要的产物。武和术,是既有联系又有区别



的两个概念，武是文的继续，是道理讲不过或不讲道理的情况下解决矛盾的手段，术则是方法性的。如此，武术就脱离了泛指的战斗，概念上具有更上一层的意义。

其次，于先生分别对人兽相搏、战争及武舞进行了阐述。他认为武术起源于人兽相搏的说法非常荒谬，因为人类有智慧、能思考、会使用工具，所以原始社会人与兽的搏斗应是系统操作和集体行为，若人与兽搏斗，把武术这种个人之间的技击行为说成人兽之斗的产物，把人也当成了兽，岂不荒谬！对于武术起源于战争，于先生认为这种说法混淆了战争和武术的本质区别，战争是解决两个利益集团矛盾的手段，为了达到目的，不惜付出重大的人员伤亡；而武术则不是，武术只是民间个体技击术，解决的是两个人之间的胜负。二者只是在技术上有关联，但绝非一回事。武术对于战争的兵器、搏斗技术和训练方法、战略战术有所借鉴，但不是全盘照搬。武术有自己的理论、兵器选择、目的练习法和实战技术。至于，武术起源于武舞的说法，于先生认为这种说法是缺乏史料证据的，不能把“武术套路”与古代“武舞”相对应，就认为武术是武舞发展的结果。京剧中的武打动作是从中国武术中提炼出来的一种表演艺术，也可以说是武舞。但是这是在武术基础上的一种艺术创作，已不是武术。

对于一个学术问题，有争论是好事，求同存异，在争论中可以使问题更明晰化。于学钧先生的观点，为“武术起源”的问题做了另一番解析，使我们可以不宥于约定俗成的观念，寻求另一条研究之路。

## 春秋战国之功夫初兴期

### 春秋武术的发展情况

步入春秋时期，中国的原始社会形态开始转型，政治、经济、文化各个方面开始发生巨大的变化。此时，天下纷争、诸侯争霸，

战争十分频繁，武术的格斗技能开始得到重视，并迅速发展起来。当时的诸侯各国都是“以兵战为务”，非常重视军士作战素质，开展相应的武术训练。比如齐国，每年春秋两季都会举行全国性的“角试”，选拔武艺高强者加入军队，齐国出现了“隆技击”的局面，借此机会，齐国的军队也变得非常强大，无往而不利。又如魏国，“武卒”的挑选要经过严格的选拔并进行相应的武术训练，选中者要给予一定的物质奖励，并免除徭役。通过习武可以改变社会地位，通过习武可以获得物质利益，民间武术在此刺激下快速发展开来。《管子·小匡》中记载：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则告之。”这句话的意思是：在乡间如果有会武术者，尤其是优秀的人，一定要向上禀报。此可为当时民间武术发展的佐证。

## 手搏与角力

民间习武之风炽热的主要表现是徒手搏斗之风十分盛行。在战场上，双方搏斗，必定要分出高下，一决雌雄。但是，平常的日子里就只需“角力”互搏。所谓的“角力”是徒手搏斗的一种方式，是集摔跤、擒拿、拳搏为一体的徒手技击术。在最初，角力是军事训练的一种方法，原始社会末期“角力”就已经出现，《礼记》曰：“（孟冬之月）天子乃命将帅讲武，习射御、角力。”到春秋战国之

时，角力逐渐脱离了军事训练的框架，变成一种单纯的武术运动方式，更被诸侯们当做戏乐方式，借以互娱。此时，角力之风甚盛，《国语》云：“晋侯梦与公子搏，楚子伏已，而印其脑。”晋侯在做梦的时候都梦见与人互搏，足见当时人对角力的喜爱。人们还有目的地举行角力比试大赛，《管子·七法》云：“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之俊雄。”每年春秋两季，天下的武术高强的英雄豪杰都聚集在一起，

### 战国行气铭玉杖首

此器为一杖首，用来套在杖上，材料是青玉的。在它的十二个面中，每面自上而下阴刻3字，共计36字，记述了“行气”的要领，是气功理论方面较早的文献记载。





进行较量。角力成为一种比赛形式，所以为了准备比赛，人们将各种单一的角力动作连贯起来，期待能够取得胜利，这也就形成了最初的武术套路。这样的武术套路已经和最初的武舞完全不同，虽然武舞也是由很多的动作连贯组成，但它只是手执兵器的一种舞蹈；武术套路相较武舞，则技巧性更好，技击能力更强，对后来武术的发展影响很大。作为单纯的武术运动方式，角力有很重要的意义，证明了武术已经脱离了军事训练、军事活动的范畴，已经作为一种独立的形态而存在于世。

## 兵器谱上的新生力量

作为功夫的初兴期，春秋战国时期的武术发展还有一个特点：随着战争的频繁爆发，作战使用的武器也不断进步。春秋时期作战的主要方式是车战，三人乘着四马拉的车，一人中间驾车，左侧一人执剑，右侧一人执矛。到了战国时期，战争规模不断扩大，虽然仍以车战为主要作战方式，同时也增加了骑兵、步兵等，士兵之间徒手搏击的机会变得多起来。这样，使用的兵器的种类有了变化，对兵器质量的要求也大大提高了。车战之时，所需的多是长兵器，远距离作战时，还需要剑弩。随着车战方式的逐渐衰落，长兵器逐渐变短，重量也相应减轻，这样使用起来才能得心应手。在此基础上，传统的矛、戈等兵器也逐渐为刀、剑等兵器所取代。

### 战车复原图

春秋战国时期，战车成了主要的作战方式。

需要指出的是，此时刀、剑等兵器的兴起不仅仅由于战争的需要，还与当时社会生产力的发展密切相关。春秋战国时期，冶炼技术快速发展，制造兵器所需的铜合金技术更为精良，兵器变得锋利而且不易折断，更容易实行刺、砍等动作。特别是战国时期，中国发明了制钢技术，由此带来的效果是钢铁兵器更加坚硬，较之铜制兵器的易折断有更大的优越性。铁制兵器的制造加快了兵器的发展速度，虽然当时炼铁原料很难寻找，还是以青铜兵器为主，但是铁制兵器的出现毕竟带来了兵器史上的一次革新。

