

远古的背影
文化的神韵



中国古代

武术



王
俊
编著

中国商业出版社

中国传统民俗文化——文化系列

中国古代武术

王俊 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代武术 / 王俊编著. — 北京: 中国商业出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5044 - 8594 - 6

I. ①中… II. ①王… III. ①武术 - 介绍 - 中国 - 古代 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 117326 号

责任编辑: 常勇

中国商业出版社出版发行
010 - 63180647 www. c - ebook. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 12.5 印张 200 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

《中国传统民俗文化》编委

- 主 编** 傅璇琮 著名学者，原国务院古籍整理出版规划小组秘书长，清华大学古典文献研究中心主任教授，原中华书局总编辑
- 顾 问** 蔡尚思 著名历史学家，中国思想史研究专家
卢燕新 南开大学文学院副教授
王永波 四川省社会科学院文学研究所副研究员
叶 舟 中国思维科学研究院院长，清华大学、北京大学特聘教授
于春芳 北京第二外国语学院教授
杨玲玲 西班牙文化大学文化与教育学博士
- 编 委** 陈鑫海 首都师范大学中文系博士
李 敏 北京语言大学古汉语古代文学博士
赵 芳 出版社高级编辑，曾编辑出版过多部文化类图书
韩 霞 山东教育基金会理事，作家
陈 娇 山东大学哲学系讲师
吴军辉 河北大学历史系讲师
石雨祺 出版社高级编辑，曾编辑出版过多部历史类图书
王 欣 全国特级教师
- 策划及副主编** 王 俊



序 言



中国是举世闻名的文明古国,在漫长的历史发展过程中,勤劳智慧的中国人,创造了丰富多彩、绚丽多姿的文化,可以说人创造了文化,文化创造了人,这些经过锤炼和沉淀的古代传统文化,凝聚着华夏各族人民的性格、精神、智慧,是中华民族相互认同的标志和纽带。在人类文化的百花园中摇曳生姿,展现着自己独特的风采,对人类文化的多样性发展做出了巨大贡献。中国传统民俗文化内容广博,风格独特,深深地吸引着世界人民的眼光。

正因如此,我们必须深入学习贯彻十八届三中全会精神,按照中央的规定,加强文化建设。2006年5月,时任浙江省委书记的习近平同志就已提出:“文化通过传承为社会进步发挥基础作用,文化会促进或制约经济乃至整个社会的发展。”又说:“文化的力量最终可以转化为物质的力量,文化的软实力最终可以转化为经济的硬实力”(《浙江文化研究工程成果文库总序》)。今年他去山东考察时,又再次强调:中华民族伟大复兴,需要以中华文化发展繁荣为条件。

学习习近平同志的重要讲话,确可体会到,在政治、经济、军事、社会和自然要素之中,文化是协调各个要素协同发展、相关耦合的关键。正因为此,我们应该对华夏民族文化进行广阔、全面的检视。我们应该唤醒我们民族的集体记忆,复兴我们民族的伟大精神,发展和繁荣中华民族的优秀文化,为我们民族在强国之路上阔步前行创设先决条件。

实现民族文化的复兴,更必须传承中华文化的优秀传统。现代中国人,特别是年轻人,对传统文化十分感兴趣,蕴含感情。但当下也有人对具体典籍、历史事实不甚了解,比如说,中国是书法大国,谈起书法,有些人或许只知道些书法大家如王羲之、柳公权等等的名字,知道《兰亭集序》是千古书法珍品,仅此而已。再比如说,我们都知道中国是闻名于世的瓷器大国,中国的瓷器令西方人叹为观止,中国也因此而获得了“瓷器之国”(英语 china 的另一义即为瓷器)的美誉。然而关于瓷器的由来、形制的演变、纹饰的演化、烧制等等瓷器文化的内涵,就知之甚少了。中国还是武术大国,然而国人的武术知识,或许更多地来源于一部部精彩的武侠影视作品,对于真正的武术文化,我们也难以窥其堂奥了。我们还是崇尚玉文化的国度,我们的祖先,发现了这种“温润而有光泽的美石”,并赋予了这种冰冷的自然物以鲜活的生命力和文化性格,例如“君子当温润如玉”、女子应“冰清玉洁”、“守身如玉”;“玉有五德”,即“仁”、“义”、“智”、“勇”、“洁”,等等。今天,熟悉这些玉文化的内涵的国人,也为数不多了。

也许正有鉴于此,有忧于此,近年来,已有不少有志之士,开始了复兴中国传统文化的努力,读经热开始风靡海峡两岸,不少孩童乃至成人,开始重拾经典,在故纸旧书中品味古人的智慧,发现古文化历久弥新的魅力。电视讲坛里一波又一波对古文化的讲述,也吸引着数以万计的人们,重新审视古文化的价值。现在放在读者眼前的这套“中国传统民俗文化丛书”,也是这一努力的又一体现。我们现在确实注重研究成果的学术价值和应用价值,充分发挥其认识世界、传承文化、创新理论、咨政育人的重要作用。

中国的传统文化内容博大,体系庞杂,该如何下手,如何呈现?这套丛书处理得可谓系统性强,别具心思。编者分别按物质文化、制度文化、精神文化等方面来分门别类地进行组织编写,例如在物质文化的层面,就有中国古代纺织、中国古代酒具、中国古代农具、中国古代青铜器、中国古代钱币、中国古代石刻、中国古代木雕、中国古代建筑、中国古代砖瓦、中国古代玉器、中国古代陶器、中国古代漆器、中国古代桥梁等等。

在精神文化的层面,就有中国古代书法、中国古代绘画、中国古代音乐、中国古代艺术、中国古代篆刻、中国古代家训、中国古代戏曲、中国古代版画等等;在制度文化的层面,就有中国古代科举、中国古代官制、中国古代教育、中国古代军队、中国古代法律等等。

此外,在历史的发展长河中,中国各行各业还涌现出一大批杰出的人物,至今闪耀着夺目的光辉,启迪后人,示范来者,对此,这套丛书也给予了应有的重视,中国古代名将、中国古代名相、中国古代名帝、中国古代文人、中国古代高僧等等,就是这方面的体现。

生活在 21 世纪的我们,或许对古人的生活颇感好奇,他们的吃穿住用如何?他们如何过节?如何安排婚丧嫁娶?如何交通?孩子如何玩耍?等等。这些饶有兴趣的内容,这套中国传统民俗文化丛书,都有所涉猎,例如中国古代婚姻、中国古代丧葬、中国古代节日、中国古代风俗、中国古代礼仪、中国古代饮食、中国古代交通、中国古代家具、中国古代玩具、中国古代鞋帽等等,这些书籍介绍的,都是人们深感兴趣,平时却无从知晓的内容。

在经济生活的层面,这套丛书安排了中国古代农业、中国古代纺织、中国古代经济、中国古代贸易、中国古代水利、中国古代车马、中国古代赋税等等内容,足以勾勒出古人经济生活的主要内容,让今人得以窥见自己祖先曾经的经济生活情状。

在物质遗存方面,这套丛书则选择了中国古镇、中国古楼、中国古寺、中国古陵墓、中国古塔、中国古战场、中国古村落、中国古街、中国古代宫殿、中国古代城墙、中国古关等内容。相信读罢这些书,喜欢中国古代物质遗存的读者,已经能大致掌握这一领域的大多数知识了。

除了上述内容外,其实还有很多难以归类却饶有兴趣的内容,例如中国古代的乞丐这样的社会史内容,也许有助于我们深入了解这些古代社会底层民众的真实生活情状,走出武侠小说家们加诸他们身上的虚幻不实的丐帮色彩,还原他们的本来面目,加深我们对历史真实的了解。继承和发扬中华民族几千年创造的的优秀文化和民族精神是我们责无旁贷的历史责任。

不难看出,单就内容所涵盖的范围广度来说,有物质遗产,有非物质遗产,还有国粹。这套丛书无疑当得起“中国传统文化的百科全书”的美誉了。这套书还邀约了大批相关的专家、教授参与并指导了稿件的编写工作。应当指出的是,这套书在写作中,既钩稽、爬梳大量古代文化文献典籍,又参照近人与今人的研究成果,将宏观把握与微观考察相结合。在论述、阐释中,既注意重点突出,又着重于论证层次清晰,从多角度、多层面对文化现象与发展加以考察。这套丛书的出版,有助于我们走进古人的世界,了解他们的美好生活,去回望我们来时的路。学史使人明智。历史的回眸,有助于我们汲取古人的智慧,借历史的明灯,照亮未来的路,为我们中华民族的伟大崛起添砖加瓦。

是为序。

傅璇琮

2014年2月8日

前 言

武术起源于中国，是有着悠久历史的传统体育项目。在长期的演变与发展中，武术形成了集健身、防身、养身为一体的独特锻炼功效，是一项很好的全民健身和终身体育运动。武术不仅是我国广大人民群众喜欢参与的运动项目，而且深受世界各国人们的喜爱，在学校体育中也占有相当重要的地位。

武术的起源与我国原始人类社会的生产活动息息相关，武术的器械来源于原始人类的生产工具，一些朴素的攻防技法与概念则是从同大自然的搏斗中产生的。阶级、国家产生之后，战争频仍，武术逐渐有了雏形，到秦汉时手搏、剑道已经十分盛行。唐代开科武举，更促进了练武活动的势头。宋代时民间开始有了使拳、踢脚、弄棍、棒刀、打套子等表演，宫廷中则有了“枪对牌”、“剑对牌”等对练项目，武术从此渐以套路运动为主。到了元明清时期，不同拳种流派林立，“十八般武艺”及各家拳法广泛流传。新中国成立后，武术被正式列为体育竞技项目，得到了广泛的普及与推广。

武术最初是被作为军事训练手段来运用的，与古代军事斗争紧密相连，其技击的特性是显而易见的。在实际运用中，武术目的在




于杀伤、制限对方，它常常以最有效的技击动作方法，击伤或杀死对方，使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、公安中训练被采用。

随着现代文明的进步与法制社会的健全，靠武力解决问题或者显示能力的时代已经过去。人们对审美与健身的需要日渐增强，武术由于非常协调的系统动作、敏捷的反应、舒展的架式、强调健体的功效等诸多审美与健身要素，越来越多的人把武术作为一种艺术搬上舞台，向广大观众展示人体所特有的动作韵律美；更将武术作为一种锻炼身体的一种方式，勤加练习。随着人们生活水平的不断提高、精神文化需要的增强，武术作为休闲娱乐健身项目会更加深入民间，为武术的原本定义带来时代的革新和质的变化。

本书内容丰富，语言通俗易懂，力求使读者在较好地掌握武术发展演变历史及其专项基本技术、知识的同时，形成终身锻炼的体育意识、能力和习惯，从而为读者进一步学习提高武术技术知识和终身受益奠定良好的基础。

目录

第一章 武术运动基础知识

| | |
|--|----|
|  第一节 武术的本质特征 | 2 |
| 武术的概念 | 2 |
| 武术的内涵 | 3 |
| 传统武术和普通竞技运动的区别 | 5 |
| 现代体育运动与传统武术健身的区别 | 8 |
|  第二节 武术的分类与特点 | 11 |
| 武术的形式与类别分类 | 11 |
| 武术的功能分类 | 15 |
| 武术运动的特点 | 15 |
| 武术运动的作用 | 16 |
|  第三节 中国武术发展简史 | 19 |
| 武术的起源 | 19 |
| 古代武术的雏形 | 21 |
| 古代武术的初步兴盛 | 23 |
| 古代武术的形成与发展 | 25 |
| 古代武术体系的形成 | 27 |
| 古代武术的繁荣 | 31 |
| 近代中国武术 | 35 |





现代中国武术 38



第二章 中国武术流派

| | |
|--|--|
|  第一节 五花八门的拳种 44 | |
| 以佛圣道仙、神魔鬼怪命名的拳种 44 | |
| 以“门”命名的拳种 45 | |
| 以姓氏命名的拳种 45 | |
| 以人名命名的拳种 45 | |
| 以地名命名的拳种 46 | |
| 以动物命名的拳种 46 | |
| 以日常杂物命名的拳种 47 | |
| 以手法命名的拳种 47 | |
| 以步法、腿法命名的拳种 47 | |
| 地躺拳类 48 | |
| 醉拳类 48 | |
| 跌打拳类 48 | |
| 器械套路类 49 | |
|  第二节 中国武术流派 50 | |
| 少林派 51 | |
| 武当派 55 | |
| 峨眉派 58 | |
| 南拳 62 | |
| 形意拳 64 | |
| 八卦拳 67 | |
| 太极拳 69 | |
| 八极拳 71 | |
| 劈挂拳 74 | |
| 螳螂拳 75 | |





| | |
|--|----|
| 查拳 | 78 |
| 摔跤 | 79 |
|  第三节 神秘的少数民族武术 | 83 |
| 苗族武术 | 84 |
| 景颇族刀术 | 87 |
| 回族武术 | 88 |
| 彝族武术 | 91 |
| 壮族武术 | 94 |
| 德昂族武术 | 96 |
| 土家族武术 | 97 |
| 藏羌武术 | 99 |



第三章 中国武术文化



| | |
|--|-----|
|  第一节 传统哲学与中国武术 | 102 |
| 儒学思想与武术 | 102 |
| 阴阳思想与武术 | 105 |
| 五行思想与武术 | 107 |
| 八卦思想与武术 | 108 |
| 《孙子兵法》与武术 | 110 |
| 太极思想与武术 | 111 |
| 宗教思想与武术 | 113 |
|  第二节 古代武术与传统文化 | 118 |
| 天人合一的武术境界 | 118 |
| 师道传承的文化意义 | 120 |
| 武术与书学 | 122 |
| 武术与舞龙、舞狮 | 123 |
| 民间武术村与武术世家 | 125 |



| | |
|---|-----|
|  第三节 武术与江湖 | 128 |
| 递帖、拜师与学艺 | 128 |
| 拳谱与门规 | 131 |
| 切磋与打擂 | 133 |
| 古代镖师的另类生活 | 135 |



第四章 武术名人与武术名篇

| | |
|---|-----|
|  第一节 中国武术名家 | 140 |
| 陈氏太极拳创始人陈王廷 | 140 |
| “牌位先生”陈长兴 | 141 |
| 八卦掌创始人董海川 | 141 |
| 偷师学艺的杨露禅 | 142 |
| 一代大侠霍元甲 | 143 |
| 岭南宗师黄飞鸿 | 144 |
| “侠骨”杜心武 | 144 |
| 传奇英雄李小龙 | 145 |
|  第二节 中国武术名篇 | 146 |
| 调露子与《角力记》 | 146 |
| 唐顺之与《武编》 | 147 |
| 戚继光与《纪效新书》 | 148 |
| 俞大猷与《剑经》 | 150 |
| 程宗猷与《耕余剩技》 | 151 |
| 吴殳与《手臂录》 | 152 |
| 黄百家与《内家拳法》 | 153 |
| 玄机和尚与《拳经·拳法备要》 | 153 |
| 王宗岳与《太极拳论》 | 154 |
| 苕乃周与《苕氏武技书》 | 154 |



| | |
|---|-----|
|  第三节 武德与武礼 | 156 |
| 武德的概念 | 156 |
| 传统武德的内涵 | 157 |
| 重德的拳礼 | 159 |
| 徒手礼 | 161 |
| 持械礼 | 162 |
| 武礼的应用 | 163 |
|  第五节 古代武术器械 | 165 |
| 矛 | 165 |
| 戈 | 166 |
| 戟 | 168 |
| 枪 | 170 |
| 刀 | 172 |
| 剑 | 175 |
| 暗器 | 178 |
| 参考书目 | 181 |



武术运动基础知识

武术是一项古老优秀的民族传统体育项目,在长达5千多年的历史演变发展中,中华民族积累了丰富的健身、养身保健理论和方法,并以其独特的生理心理功效受到人们的喜爱,吸引着无数国内外广大武术爱好者的参与。随着人们物质、精神生活的提高,健康意识的增强,追求高质量的健康生活方式已成为现代人的时尚。



武术的概念

中国武术源远流长，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活和斗争实践过程中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。武术的概念是人们认识与研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同时期对武术的概念也有着不同的表述，它的内涵和外延是随着当时社会历史的发展和武术本身的发展而发展的。武术在历史发展过程中曾有过许多不同称谓，如春秋战国时称“技击”，汉代称“武艺”，清初称“武术”，民国时期称“国术”，新中国成立后正式命名为“武术”。武术的内容和形式丰富多彩，仅有文字记载的古代武术中，以舞练形式的套路运动就有“戈舞”、“矛舞”、“刀舞”、“剑舞”、“打拳”、“使棒”、“使枪”等单人演练和集体的演练以及“枪对牌”、“剑对牌”等双人对练，以对抗形式的搏斗运动也有“角抵”、“击剑”、“较棒”、“手搏”、“相扑”、“刺枪”等，五花八门，不一而足。

从历史的早期发展进程来看，人类在面对生存竞争、狩猎以及战争时，所积累的技能形态与古代武术初期的技能形态是大致相同的，甚至在一定时

