

神州文化图典集成



季羨林

◎总主编

汤一介

◎主编

「养生文化集」

武术文化与修身

◎刘俊骧 / 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



神州文化

图典集成

神秘文化集



季羨林 总主编

汤一介 主编

武术文化与修身

刘俊骧 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

武术文化与修身 / 刘俊骧著.

—北京: 中央编译出版社, 2008.1

(神州文化图典集成 季羨林 / 总主编)

ISBN 978-7-80211-588-0

I. 武…

II. 刘…

III. 武术—文化—中国—图解

IV. G852-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000004 号

武术文化与修身

出版人 和 癸

责任编辑 苗永姝

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509353 (编辑室)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷一厂

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

字 数 250 千字

印 张 17.125

版 次 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 48.00

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话 (010) 66509618

《神州文化图典集成》

编委会

总主编：季羨林

主 编：汤一介 孙长江 李生泉

副主编：魏常海 王守常 和 樊 冯 林

总策划：冯 林

编 委：（名次不分先后）

季羨林	张岱年	侯仁之	杨宪益	周一良	何兹全
金克木	启 功	吴晓铃	阴法鲁	任继愈	石 峻
朱伯崑	丁守和	汤一介	庞 朴	吴良镛	张晋藩
谢 龙	宁 可	李学勤	乐黛云	梁丛诚	金开诚
孙长江	田昌五	厉以宁	方立天	叶 朗	许抗生
严绍璁	李中华	魏常海	王守常	陈鼓应	陈守一
刘守仁	王春德	郑慧卿	李生泉	王希云	马黎明
赵恩龙	孙 斌	赵之援	申大章	傅伟勋（美国）	
杜维明（美国）		魏斐德（美国）		冉云华（加拿大）	
姜允明（澳大利亚）		韦政通（台北）		李鸿祺（香港）	
成中英（美国）		林毓生（美国）			

责任编辑：郑 锦 余承颖 苗永姝

组 编：中 国 文 化 书 院

北京梵天文化传播中心

总序

季羨林

进入21世纪的中国，无论是经济还是文化已经与世界逐渐融为一体，世界渴望了解中国，中国更需要把自己优秀的文化介绍给世界。上世纪90年代初由我主编的《神州文化集成》出版后，受到读者的广泛好评，影响不错。但由于当时各方面条件的限制，丛书的整体出版质量显得有些粗糙简单，所以近年在有关人士的大力倡导和协助下，我们决定再次出版这套丛书。这次出版无论从外观设计上还是内容编排上都作了较大改变，以彩色图文本和《神州文化图典集成》的形式重新出现，整体水平有了很大提升。十几年前有关人士提出的弘扬中华优秀传统文化、发扬爱国主义精神的口号最近又再次在神州大地回响，甚至海外华人和华裔也同声赞扬和热诚响应，足证这个口号提到了人们的心坎上，是完全正确而且及时的。

根据过去的经验，所有正确的口号都必须落实到行动上，才算有效。因此，上世纪90年代初，我们中国文化书院的同仁们和东方影视集团总经理李生泉等同志，爱国不甘后人，也想尽上自己的绵薄，为这宏伟的盛举增砖添瓦，几经酝酿磋商，发起了这项《神州文化集成》大型丛书的编辑出版工作，抱着这种想法和期望，我们开始了组稿活动。在较短的期间内，我们约请了一些国内学有专长的老中青三代学者，承担各书撰写的任务。尽管有不少学者工作十分繁忙，但是一听到我们发起的宗旨，无不慨然应允。为了保证著作质量，我们规定了严格的审稿制度。谁也没有“特权”。只有这样才能真正弘扬我们先民留下来的优秀文化。这一点，我们可以心安理得地告诉我们的读者和观众。

文化之发展,是在各异质文化的相互交流中前进的,中华民族以儒、道、释为主体的传统文化,就曾融汇进多种游牧民族和南蛮、北狄、东夷、西戎的异质文化,又汲取了佛教等印度文化凝炼而成的。自1840年鸦片战争以来,西方文化如潮水般涌入中国,此“三十年河西”也,其文化交流以“西学东渐”为主。进入21世纪,中华民族的传统文化在历经摧残和磨难后衰而复起,此“三十年河东”也,中外文化交流将兴起“东学西渐”的潮流。西方文化的“自我中心论”和“人类中心论”受到大自然的报复,盛极而衰,必须从东方文化汲取活力。东方文化以中华民族的传统文化为代表,其思想内容千条万绪,但都集中在一个“道”字上,中国文化的大道西传,必将带来世界和平,必将走向“天下为公”的大同世界。中华民族的统一大业,必以传统文化为纽带得以完成。中国在世界的东方“和平崛起”,必须是中华民族的传统文化首先复兴。中国传统文化是我们综合国力的重要要素,是中华民族在神州生生不息的生命线,这就是我们重新发起出版《神州文化图典集成》的基本理念。

我们的丛书虽然冠以“神州”,但是我们考虑问题的视野却绝不限于神州。

最近几年来,我经常考虑一些有关文化的问题。如果说我的考虑有什么特点的话,那就是,我并不囿于神州这一个地区,也不限于当前这一个时代。我收藏着一方清代浙派大家陈曼生刻的图章,其文曰“上下五千年,纵横十万里”,这完全符合我的精神。我于文化问题绝非内行里手,我也不装出这番模样。但是,我看到了一些东西,想到了一些东西,我不愿意妄自菲薄,也不愿意敝帚自珍,于是就写了一些短文,在不同的座谈会上也做了几次发言。得到的反应多是肯定的。连一些外国学者也不例外。这当然增强了我进一步探讨的信心。

我觉得,我们过去谈论中国文化,往往就事论事,只就中国论中国,只就眼前论中国。这样做的结果只能是像瞎子摸象一样,摸不到全貌,摸不到真相。经过我多年的思考,我认为,从人类整个历史来看,全世界人民共创造出来了四个大的文化体系。所谓“大”指的是历史悠久、影响广被、至今

仍然存在的文化体系。拿这个标准来衡量，我发现了只有四个：中国、印度、伊斯兰和欧美。其中前三个属于东方文化范畴，第四个属于西方。东西两大体系，有相同之处，也有相异之处，相异者更为突出。据我个人的看法，关键在于思维方式：东方综合，西方分析。所谓“分析”，比较科学一点的说法是把事物的整体分解为许多部分，越分越细。这有其优点：比较深入地观察了事物的本质。但也有其缺点：往往只见树木，不见森林。所谓“综合”就是把事物的各个部分联成一气，使之变为一个统一的整体，强调事物的普遍联系，既见树木，又见森林。普遍联系这一点是非常重要的，它完全符合唯物辩证法。

我浅见所及，东西文化的根本差异即在于此。

中国文化是东方文化的重要组成部分。要想了解中国文化，必先了解东方文化；而要想了解东方文化，必先了解中国文化。东方文化和中国文化，了解必须同时并进，相互对照，相互比较，初时较粗，后来渐细，螺旋上升，终至豁然。

我想先从医药中举一个例子。人们都知道，西医和中医是完全不同的，两者的历史背景完全不同，发展过程也完全不同，因此，诊断、处方、药材等等都不一样。最明显的差别是大家所熟知的：西医常常是“头痛医头，脚痛医脚”，而中医则往往是头痛医脚，比如针灸的穴位就是如此。提高到思维方式来看，中医比西医更注重普遍联系，注意整体观念。

再拿语言文字来作一个例子。西方印欧语系的语言，特别是那一些最古老的如吠陀语和梵文等等，形态变化异常复杂，只看一个词儿，就能判定它的含义。汉语没有形态变化，只看单独一个词儿，你就不敢判定它的含义，必须把它放在一个词组中或句子中，它的含义才能判定。使用惯了这种语言的中国人，特别是汉族，在潜意识里就习惯于普遍联系，习惯于整体观念。

再如绘画，中西也是不相同的。许多学者，比如申小龙先生等，认为西画是“焦点透视”，中国画是“散点透视”。你看一幅中国山水画，可以步走，面面观，“景内走动”，没有一个固定的焦点。申小龙还引用了李约瑟和

普利高津的意见，认为汉民族有有机整体思维方式。

从上面几个简单的例子中可以看出中国文化的特点。约而言之，这个特点可以归纳为普遍联系和整体观念。从“科学主义”的观点上来看，这未免有点模糊，但是这个“模糊”却绝非通常所谓的“不清不楚”，而是有比较严格的科学含义，它强调的正是普遍联系。这同我上面讲的东方文化的思维方式是“综合”，是完全一致的。

我这一篇所谓总序只代表我个人的观点，我绝无意强加于人。百家争鸣，我只是一家。但有一点我是十分坚定的，看中国文化，必须把它放在东方文化这个大框架内，放在世界文化这个更大的框架内，才能看得清楚。如果在时间和空间方面不能放开眼光，囿于积习，墨守成规，则对我们祖国的优秀文化，无论如何也是认识不清楚的。弘扬中华文化，发扬爱国主义，是我们每一个中华儿女的神圣的责任。

此次彩色图文丛书修订出版，得益于我们中国文化书院的老创始人孙长江先生和现在执掌人王守常先生的重视与支持，也离不开北京梵天文化传播中心冯林先生的积极倡导与组织策划，同时，也感谢中央编译出版社的慧眼与气魄，尤其是时隔十几年重新联络原作者，工作的难度与辛勤自不言而喻，我在此代表全体编委会对他们表示感谢；并希望他们再接再厉，编出更多更好的书。我希望，我们的任务能够完成；我希望，我们的目的能够达到。是为序。

2007年8月



目 录



第一章 中国武术的源流和文化内蕴	1
第一节 中国武术的定义与特性	3
第二节 武术起源的文化机制与先秦武术的特点	5
第三节 古代武术发展的分期	12
第四节 中国武术的分类与流派	25
第五节 中国武术的文化内蕴和魅力	28
第二章 武术文化与中国哲学	31
第一节 中国哲学的基本特征：重视生命	33
第二节 武术与“知行一致”、“天人合一”	34
第三节 武术与阴阳辩证观	36
第四节 武术与“五行生克”、“八卦生化”	39
第五节 习武修文是体悟东方哲理的捷径	45
第三章 中国武术与传统伦理	47
第四章 武术文化与传统文学	53



第一节	神话传说与武术起源	55
第二节	先秦文学中的武与侠	57
第三节	《史记》开武侠文学之先河	63
第四节	建安才子的武学修持与文学成就	66
第五节	唐诗与传奇中的剑魂与豪魄	68
第六节	唐人小说中的隐侠	74
第七节	宋词与宋元话本中的武侠文采	78
第八节	明清小说中的武打艺术与侠者	81
第九节	当代武侠小说的新兴与崛起	91

第五章 武术文化与传统表演艺术 93

第一节	武术与杂技	95
第二节	武术文化与舞蹈艺术	99
第三节	武术文化与戏曲艺术	110
第四节	武术文化与讲唱艺术	119
第五节	武术文化与木偶、皮影艺术	123

第六章 武术文化与书画艺术 147

第七章 中国武术在民俗文化中的地位	161
第一节 北方花会与南方英歌中的武术	163
第二节 藏族的“拳巴”与“热巴”艺术	166
第三节 泼水节上的傣族武术	167
第四节 景颇族总戈节上的舞刀	170
第五节 纳西族的古老拳谱与舞谱	171
第六节 苗族的“舞吉保”在民族文化中的地位	174
第七节 台湾乡土民族艺术中的武与舞	176
第八节 丧葬风俗中的武术与舞技	183
第九节 刀杆节上舞、武、技的结合	191
第十节 侗族祭沙婆中的舞与武	193
第十一节 剽牛祭天、血的神判与祈雨“坤摔”	196
第八章 中国武术与宗教文化	201
第一节 中国武术与宗教文化的亲和特性	203
第二节 道教“重人、贵生”思想对武术的影响	204
第三节 道教“主静、主柔”思想对武术技理的指导	206
第四节 伊斯兰教对中国武术的贡献	208

第五节 民间秘密宗教对武术的普及与传播	209
---------------------------	-----

第九章 中华武术与国学修身	211
---------------------	-----

第一节 五性一体的生命文化	213
---------------------	-----

第二节 大成智慧学与九脉修身法	215
-----------------------	-----

第三节 调理身、心、意、灵的智慧和方法	220
---------------------------	-----

第四节 天钧六合步云桩	225
-------------------	-----

第五节 太极五星捶的组合桩功	243
----------------------	-----

跋：武术文艺学的开拓与实践	247
---------------------	-----

第一章

中国武术的源流和文化内蕴



古代投壶图

马球等等。在重振民族精神、团结海内外同胞、共迎新世纪挑战的今天，武术仍起着重要的作用。然而武术的科学概念是什么？它的传承历史是怎样的？它在民族文化的总体构架中，究竟处于何种地位呢？这正是本书要解决的。

中国武术是我们民族经过数千年自我锤炼创造的一份丰厚的文化遗产。

数千年来，随着社会经济文化、阶级斗争和民族斗争的发展、变化，武术亦在不断地发展、变化。中华民族悠久的文化传统中有些古老品种，随着时代的变化会产生消融转化，有的甚至成为绝响，只在史籍和博物馆中得以保存，尽管它们亦是国宝家珍和历史辉煌的遗影流韵，然而却实实在在失去了现实使用价值。如上古的铜鼎玉器，古代体育文化中的投壶、蹴鞠、



李贤基——马球图

第一节 中国武术的定义与特性

所谓武术,绝不是单纯指人们在争斗中简单的击打或自卫动作、挥拳舞棒,有武而无术。中国武术是以中国传统文化为理论基础,以内外兼修、术道并重为鲜明特点的人体文化。它的表现形式有两种:徒手和器械的攻防动作。因此,有人说,技击是武术的“灵魂”。它兼有功法训练、套路演练和格斗方法三种训练形式。历史上,它曾经是防身卫国、进身入世、修身练性的人生修为的重要内容之一,所谓习文备武、君子之业也。现在它是正在走向世界的中华民族一项特有的体育运动项目和民族精神独特载体,被誉为国粹。

作为体育运动,武术自然具有一般体育项目的共性:即以身体运动为特征,以增强体质为价值。但武术又有区别于其他运动项目的特性,这使它卓立于世界体坛而独树一帜,而且民俗文化中有着特殊地位。

武术的特性主要表现在以下三个方面:

1. 武术是功法、套路、技击术三位一体的运动。功法或称内功,是套路演练和技击术的基础。技击意识是各派拳法共通的属性,技击意识使以表演为特征的套路演练有着一种独特的美质,而功法的严格要求,又使武术较其他运动项目有着独到的养生修身之价值,使武术运动员的运动年龄可以长于一切运动项目。有的运动有着强烈的攻防格斗性质,如拳击、摔跤、击剑等,但它们没有套路演练,不能个人表演。有的运动虽有内力的训练,但与武术的内功修炼难以比



西汉时期的战争场面贮贝器



拟。正由于此，泰拳拳师大多英年早逝。竞技体操与艺术体操是套路表演比赛的运动形式，但它们没有格斗的内涵，动作素材也不必具备技击攻防的属性，更没有内功的要求。正是这种寓技击、养生、表演和功法、技道于一体的特色，才形成了中国武术鲜明的民族特征。



贮贝器

2. 武术与中国传统文化有着深厚的血缘和形神相依的联系。中国古典哲理、伦理、中医理论和古典兵学思想都是武术的理论基础。老武林有句俗语曰：“拳起于易，理成于医”，就是说的这种关系。同时，由于武术与舞蹈、杂技等传统表演艺术在其生成之始血肉相连，又形成了它与传统艺术的血缘和互渗，武术文艺作为一个起端甚早而定名颇新的概念，已经越来越为各界有识之士所接受，这是任何体育运动所没有的特点。

3. 武术作为民间历史悠久的俗行文化，内容极其庞杂，各种民间拳法，虽经不断挖掘，然而却如深埋的矿藏一样，越深入越丰厚，而且与宗教、民俗文化和民族、地域风俗特色相依互存，更使其有了超越世界上任何国家的



中国传统武术

体育的博大精深的特点，负载着民族文化的方方面面。

由于以上三个特色，形成了武术与西方体育完全不同的美学追求。这表现在内向自我修养、整体和谐与抽象的武德武道的追求，独具特色，和西方体育的强烈的外在自我表现、局部技能鲜明与训练的具体性，形成鲜明的对照。

第二节 武术起源的文化机制与先秦武术的特点

武术的起源，有的学者认为在原始社会。在采集果实与猎取禽兽时，工具和武器，实为一体，此即武术的萌芽。“以石片砍物则为器，以石片格斗则为兵。”^①然而，这些工兵器可称武器的胚胎，但说武术起源于此时却不准确。自卫本能的升华和攻防技术的积累，才能产生社会文化意义的武术。原始社会的前期，亦即旧石器时代，尽管有了石链、石刀之类的亦器亦兵的工兵器，但离以“克敌制胜”为目的，将战斗的基本要领、核心动作集中编制成徒手或器械的套路演练和传播的武术，还有相当大的一段距离。

也有学者认为原始人类在图腾崇拜的活动中，模仿动物图腾特长的一些舞蹈、某些搏击动作有明确的战胜敌手的意思，这就是武术的开始。然而，从图腾崇拜的舞练中产生武术，是中国武术的始源之一，但说原始社会的初期，即从这些舞蹈或图腾崇拜意识，产生了武术，显然是不可信的。以武术的定义

①见周纬《中国兵器史稿》。



玉凤 河南安阳妇好墓（商）