

● 中华全景百卷书

瑰宝系列

79

中国武术

刘峻骧

● 京华出版社



中华全景百卷书

○瑰宝系列○

中国

武术

刘峻骧

京华出版社

《中华全景百卷书》

编委会

顾问:徐惟诚 袁宝华 于友先 任继愈
苏 星

总编委会主任:李志坚

总编委会副主任:何卓新 孙向东

总编委:范西峰 董蕴琦 李学谦 李 伟

朱述新 母庚才 李建华

编委:(按姓氏笔划排序)

丁晓山	于振华	马艳平	王 红	王 伟
王 勉	王士平	王尔琪	王奇治	王品璋
王恩铭	王寅诚	王骊岭	区界名	石建英
卢云亭	田人隆	申先甲	刘 达	刘 彪
刘文彪	刘克明	刘树勇	刘振礼	刘俊华
刘峻骧	刘森财	成绶台	孙玉琴	孙彦钊
邢东风	李元华	李明伟	吕品田	吕金陵
朱立南	朱祖希	朱筱新	朱莱茵	朱深深
伍国栋	华林甫	向世陵	杨菊花	吴舜龄
宋志明	宋剑霞	忻汝平	汪家兴	张 正
张亚立	张兆裕	张则正	张鹏志	陈晓莉

陈绶祥	陆道中	武 力	武玉宇	赵艳霞
罗静文	周 亮	周育德	金启凤	金奇康
金德年	金德厚	宗 时	空 宇	郑玉辉
郑进保	泽 昌	胡 洁	胡振宇	郝 旭
春 晖	钟 玉	郭文杰	郭积燕	郭素娟
袁济喜	夏继果	徐兆仁	徐庆全	钱 冶
唐 忠	梁占军	涂新峰	黄同华	曹革成
蒋 超	葛晨虹	鲁 葳	焦国成	曾令真
谢 军	鄢爱红	裴仁君	熊晓正	戴瑞丰

※

※

※

总策划·总编辑：朱新民

执行总编辑：傅亿伸

副总编辑：贺耀敏 恽鹏举 刘占昌

装帧设计：王 晖 尚云波

编辑人员：董凤举 曹革成 孙建庆

鲁 葳 戴瑞丰

主旋律的音符

(总 序)

中华民族是富有爱国主义光荣传统的民族。在我国历史上,爱国主义历来是激励和鼓舞人民团结奋斗的一面伟大旗帜,是推动祖国社会历史前进的一种巨大力量,是各族人民共同的精神支柱。在新的历史条件下,继承和发扬爱国主义传统,对于振奋民族精神,凝聚全民族力量,为中华民族的振兴而奋斗,有着十分重要的意义。

江泽民等党和国家领导人多次强调,中共中央关于《爱国主义教育实施纲要》明确指出,要使爱国主义、集体主义、社会主义思想“成为全社会的主旋律”。爱国主义教育在社会主义意识形态中所处的重要地位,要求人们从确立社会“主旋律”的高度认识其重要性,把它作为社会主义精神文明建设的基础工程,作为引导人们确立正确理想、信念、人生观和价值观的共同基础。

《中华全景百卷书》是根据《爱国主义教育实施纲要》的精神而策划的。这是一套综合性强、品味高的爱国主义教育普及读物，是一所浓缩的爱国主义图书馆。它由 100 卷分 10 个系列构成。在明理、知事、动情、养成的四个环节上，用 100 幅色彩斑斓的图画，全景式地勾勒出祖国的古往今来和大好河山；用 100 个韵味浑厚的音符，合奏出爱国主义的主旋律。

《中华全景百卷书》是在北京市新闻出版局的指导下，由北京科技期刊出版集团总体策划，由 100 名专家分卷撰写而成，经首都出版界的共同努力，在建国 45 周年之际，呈现在广大读者面前。《中华全景百卷书》异彩纷呈，正所谓开卷有益。读了它，人们会感到做为中国人的自豪和骄傲；读了它，人们会感到做为当今中国人的使命与责任。

古人云：知天下事，读五车书。

我们说：读百卷书，激爱国情！

目 录

一、中国武术的概念与特性	(1)
二、中国武术的起源与简史	(4)
1. 武术起源的文化机制	(4)
2. 春秋战国时代的武术	(6)
3. 汉唐时代的武艺	(12)
4. 宋代武艺的蓬勃发展	(14)
5. 宋代和明代兵家对武术文化的贡献	(18)
6. 内功成熟、流派众多的清代武术	(23)
7. 二十世纪的中国武术	(27)
三、中国武术的分类与流派	(29)
四、中国武术的哲理与伦理特色	(33)
五、各民族宗教民俗活动中的武艺	(36)
1. 傩文化中的武艺	(37)
2. 北方花会与南方英歌中的武艺	(44)
3. 壮族图腾文化遗存中的武艺	(48)

-
4. 藏族武艺在民俗宗教活动中的发展
..... (51)
 5. 泼水节上的傣族武舞 (53)
 6. 景颇族总戈节上的舞刀 (57)
 7. 纳西族《东巴经》中的武艺 (59)
 8. 苗族的“舞吉保”在民族文化中的地位
..... (63)
 9. 台湾乡土民族艺术中的武艺 (65)
 10. 丧葬风俗中的武术与舞技 (71)
 11. 刀杆节上舞、武、技的结合 (83)
 12. 侗族祭沙婆中的舞与武 (86)
 13. 剽牛祭天、血的神判与祈雨“坤摔”
..... (92)

一、中国武术的概念与特性

中国武术是以中国传统哲理、伦理为理论基础,以内外兼修、技道并重为鲜明特点的人体文化;是中华民族经过数千年自我锤炼创造的一份丰厚而依然鲜活有用的文化瑰宝。

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,然而却实在失却了现实使用价值。如上古的铜鼎玉器,古代体育文化中的投壶、蹴鞠、马球等等。武术也像这些项目一样古老,但它却随着历史的进化,常演常新,至今依然在承担着振奋民族精神、展示华夏文明的国粹的作用。

在漫长的历史长河中,武术成为中华民族自立、自强、自我完善的重要人生修为方式,被称为

防身卫国、进身入世、修身练性的武艺。所谓习文备武、君子之业也，即源于此。“文武全才”至今是完美人生的赞誉。

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，使它成为民族文化的瑰宝。

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练演有着一种独特的美质。而功法的严格要求，又使武术较其它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，但与武术的内功修练难以比拟。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。正是这种富技击、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。

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。武林有句俗谚：“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。

二、中国武术的起源与简史

1. 武术起源的文化机制

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,尽管有了石镞、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的图腾崇拜的活动中,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识,这就是武术的开始。诚然,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。以武术的定义衡量,中国武术的产生最早也只能是新石器时代,即原始社会的中、后期,而且这时只能称为萌芽。严格意义的武术,是在阶级社会产生以后,奴隶制国家建立了专门攻守格杀的职业军队,特别是青铜器的使用,促进了专用兵器的发展。原始的镰刀变体为“戈”,木棒一端加一铜箍成为“殳”,这些专用于格杀的兵器,及其练习方法和同时出现了徒手的“角抵”之戏,可谓武术之雏形。

《尚书·牧誓》记载了周武王率军伐纣途中训练兵卒击刺技能的情景:“夫子勗哉,不愆于四伐、五伐、六伐、七伐,乃止齐焉。”注云:“戈谓击兵,矛谓刺兵”伐为击刺,是说一击一刺为一伐。《牧誓》是周武王伐纣大军到达牧野(河南汲县)所作的誓词,面对拥有重兵 17 万(一说 70 万)的敌军,他强调军队的士气和训练,前进中六步、七步整齐一下列队,击刺中四、五伐或六、七伐也要调整一下阵容,在击刺中要勇猛如虎如黑,最终以赏、罚制约全军。周朝还把这些攻防动作改编成舞,用于教育。《礼记·内则》载:“成童(年满十五岁的少年)舞象。”所谓“象”,是指“象舞”或“象武”,“象用兵时刺伐之舞,武王制焉。”又称:此乐象于用兵之时

刺伐之事为舞，故谓之象武也。”^②

我们大致可以这样说，武术萌芽时期可能是原始社会的后期，即新石器时代，这大约与舞蹈纹彩陶盆出现的时代相似。作为一种社会文化，武术到商周时期得到了蓬勃发展。中国武术文化的一个鼎盛时期是春秋战国时期。

2. 春秋战国时代的武术

春秋战国时代，百家争鸣、诸子论道，是中国文化的高峰时期。这个时代，武术文化正式作为一种独立的社会文化产生了。这里有三个标志：

(1) 作为中国武术的主要门类的拳术和器械都有了独立的发展。

拳术是武术的基础，《诗经·小雅·巧言》就有“无拳无勇，职为乱阶”的记载；《管子·小匡》也说：“于子之乡，有拳勇股肱之力筋骨秀出于众者，有则以告。有而不以告，谓之蔽才。”此处的“拳”或“拳勇”显然不是指“力气”，因为后边还有“股肱之力”的话。因而拳即拳术的略称。汉晋以后，拳、勇二字亦多连用，其义也是指武术，当时还把拳术称作“搏”或“暴虎”。《诗经·小雅·车攻》：“三子于苗，选徒器器。建旄设旆，搏兽于敖。”这里搏既可作“搏斗”、“猎取”讲，亦作“拳术”讲。《诗经·郑风

·大叔于田》：“袒裼暴虎。”《传》：“暴虎，空手以搏之。”《尔雅·释训》亦解：“暴虎，徒搏也。”可见“拳”、“搏”、“暴虎”这三个词在《诗经》中都有“拳术”的意思。

器械与拳术同步发展，从文化角度看，器械还更进步些，典型的代表就是射艺与剑技。射的技艺在春秋时期已有很高的要求了，“百步穿杨”就是这个时期提出的。《史记·周本纪》：“楚有养由基者。善射者也。去柳叶百步而射之，百发而百中之。左右观者数千人皆曰善射。”千人众口奖誉之声中，还有不同的声音。有人批评养由基“支左诎右”，姿势不规范，时间久了就会失着，所谓“去柳叶百步而射之，百发而百中之，不以善息，少焉气衰力倦，弓拨矢钩；一发不中者，百发尽息”。要求之高，已达极境。

中国古代的剑技和制剑工艺都达到了当时世界最先进的水平。春秋时代是铜剑称雄武坛的时代，战国后期铁剑才登上历史舞台。吴越两国的剑最为犀利精致，既出了许多著名冶剑匠师，又冶炼出堪称稀世珍宝的名剑。传说古代名王皆有名剑，夏禹子启有“上刻二十八宿文”之“铜剑一口”，殷太甲有“定光”剑，武丁有“照胆”剑，周简王有“骏”剑，吴王阖闾有“干将”、“莫邪”二剑，皆为稀世之

宝。关于阖闾这两口剑的冶炼过程,亦有传奇故事。据说干将莫邪乃夫妻二人,为吴王铸剑,“采五山之铁精,六合之金英,候天同地,阴阳同光”,并且“断发剪爪投于炉中,使童男童女三百人鼓橐烧炭”,方始炼成。^③卧薪尝胆、终报会稽之耻的越王勾践也广招列国名匠,铸成宝剑八把,并按其性能分别命名为“掩日”、“断水”、“转魂”、“悬剪”、“惊蛰”、“灭魂”、“却邪”、“真刚”。^④这些传说原以为出自文人墨客的夸饰之词,但1975年湖北江陵望山一号墓出土的上面镌有“越王勾践用剑”字样的宝剑,不仅精美绝伦,而且锋利无比。出土后作了试验:十九层叠成一扎的白新闻纸置剑上,不加力可一拖而断。其剑身经过硫化处理,呈菱形花纹,埋在地下两千年,重见天日依然光洁如新。据说这种硫化处理技术,在德国是1937年、美国是1950年才分别列为专利的!勾践剑的考古发现当时轰动了世界。在美国展出时,美方保险金高达一千万美元。冶剑技艺的高明,也旁证了古籍记载的剑论的高明是可信的。

(2)武术文化理论的产生与哲理、伦理色彩浓郁,是春秋战国时代武术作为独立社会文化产生的标志之二。仍以射技与剑技为例:自古射艺深寓哲理和伦理。《荀子·劝学》说:“百发失一,不足谓

善射。”这说明战国时期，百发百中已成为射箭者的基本要求。当然，荀子在这里以“百发失一”来比喻学习应全心全意，不可有一丝之苟。但这也证明武技本身不仅有了完整的技、理、道的本体文化内涵，也被用来诠释其他文化范畴。《列子·汤问》中关于纪昌向飞卫学射的故事，同书《说符》篇关于“列子学射的故事”，其实都是庄子论剑式以武艺释大道的例子。

《列女传》说：“左手如拒，右手如附枝。右手发之，左手不知，此射之道也。”轻重之对比，《越绝书》中比喻得更为生动：“左手如附太山，右手如抱婴儿。”射不只有“道”而且有礼，有伦理。楚之善射者陈音对越王勾践那番关于弹、弓起源的演说，可谓武术伦理之先河。说到剑技，比射艺还包蕴了更深厚的武术文化内涵。讲究甚多，而且这些讲究还都附丽着文化色彩。《越绝书》中记载的越女的剑艺和理论极为深刻而神妙。她论剑所阐释的那段“其意甚幽而深”的剑术要求，没有严密精确的套路是难以体现的。《庄子·说剑》中的“夫为剑者，示之以虚，开之以利；后之以发，先之以至”正是“以虚制实”、“后发制人”，“短兵长用”的高明武技。司马迁自叙其祖先在赵国世代以传“剑论”而名声大显。显然，这里一定有了系统的理论和成套