

中国民俗史丛书（图文版）



强身健体武术魂

李安辉/主编
河南大学出版社

•中国民俗史丛书•

强身健体武术魂

钱远山 编著

河南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民俗史/李安辉 主编 ——开封: 河南大学出版社, 2001. 12

ISBN 7-81018-759-7

I. 中... II. 李... III. 民俗史—中国—民间—通俗读物
IV. G256.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057653 号

中国民俗史丛书
(图文版)

责任编辑: 杨 钧

出 版: 河南大学出版社

发 行: 各地新华书店

印 刷: 北京海德印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 32 开

印 张: 238

字 数: 3390 千字

版 次: 2005 年 1 月修订版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81018-759-7/K·94

定 价: 840.00 元 (全 30 册)

《中国民俗史》丛书编委会

主 编 李安辉

副主编 梁红雪 钱远山

编委会成员(排名不分先后)

钱 涛	葛 峰	左 岸
石 兵	赵 斌	赵大文
梁红雪	曹 云	王海波
周光辉	彭云枫	李 娟
岳 菲	时新生	秦 虹
李 欣	袁 光	徐 乐
吕庆丰	钱远山	赵文佳
齐旭明	汤 健	张 扬
李时佳	任 清	武文利
丁 显	马成龙	潘 月



序 言

民俗即民间风俗，是一个国家或民族在历史和社会发展进程中为了满足群体生活的需要所创造和传承的生活文化。“民”主要指民间，与“官”或官方相对；“俗”即风俗，指在一定社会群体中约定俗成、代代相传的风尚、礼节和习惯。民俗是民族文化的基本形式，民俗传承体现了一个国家或民族的物质生活和精神生活风貌。

中国民俗的形成与发展经历了漫长的过程。和世界上其他国家的民俗相比，中国民俗文化主要有以下几个特征：

1. 丰富多样的民族性

中国是一个统一的多民族国家。一般认为，中国有历史记载的古代文明是从夏朝（约公元前 21 世纪至公元前 16 世纪）开始的。以后，经过商、周两代约 13 个世纪的发展，到公元前 221 年，秦始皇建立了中国历史上第一个统一的国家。历史上，除了汉族以外，还有许多少数民族也生存在这块辽阔的土地上。在中华民族的大家庭中汉族人口最多，其他 55 个民族人口较少，约占全国总人口的 9%，所以，习惯上把这 55 个民族称为少数民族。少数民族的聚居地大部分在边疆地区，其分布面积约占中国国土的 64%。中国各民族分布特点是大杂居、小聚居。一方面，各民族都有自己悠久的历史 and 优秀的传统文化，在天文、历法、科技、文学、艺术、体育等方面形





成了自己的民族特色，在饮食、服饰、居住、生产、仪礼、节庆等方面也有自己的风俗习惯；另一方面，由于历史上的民族杂居、民族迁徙、民族同化，各民族的民俗又呈现出相互交融、相互影响的特点。众多的民族和悠久的文化传统，形成了中国民俗的多民族性，例如今天的北京民俗，在历史上就融合了汉、满、蒙等民族的习俗，因而是一种多民族文化的复合体。

2. 浓重鲜明的地域性

俗话说：“十里不同风，百里不同俗。”这种说法从一个侧面反映了中国民俗的地域特点。中国国土辽阔，从最东端到最西端大约有 5200 公里，而从最北端到最南端约有 5500 公里。巨大的地理跨度和复杂的地势、地形，使中国内部形成了各种不同的地理区域，而境内的主要山脉与河流，又往往成为这些区域的分界线，如中国南方与北方的划分一般以秦岭—淮河为分界线。正是不同的地理环境和特定的社会历史条件，使中国民俗具有很强的地域性特征，即使是同一个民族，如果分散在不同的地区，人们的生活习惯也不一样，比如同样是汉族，南方人与北方人的习俗就有很多差异。

3. 源远流长的延续性

中国民俗的形成期可以追溯到史前时代（中国历史上指夏代建立以前）。从具体的民俗事象上来看，无论是衣食住行，还是婚丧嫁娶，它们的渊源都可以追溯到人类早期的社会生活。中国是一个以农耕文化为主体的国家，在长达两千多年的封建社会中，中国民俗的发展是十分缓慢的，因为无论朝代怎样兴衰、更替，都没有从根本上改变以农为主、自给自足的自然经济基础。



4. 注重功利的实用性

实用性是中国民俗的一个重要特征。无论是过去还是现在，民俗文化总是与人们的生产、生活发生着密切的联系。中国民俗虽种类繁多，形态各异，但从总体上看，每一种民俗活动都是在为争取生存、谋求兴旺发达和祈盼吉祥如意而进行的不懈努力。正是因为有了这种实用性的目的，许多源于古代的民俗事象才能世代传承，延续至今。

总之，当代中国正处在一个特殊的历史时期，经济体制和社会结构的变化必然会带来传统文化和风俗习惯的剧变。在完成由传统向现代的转化，并将自己纳入世界文化大格局的同时，如何保持鲜明的民族特色，是中国民俗文化面临的一个艰难的选择。

中国是一个多民族的国家，56个民族同在一个大家庭中。不同的历史发展状况、不同的生存环境、不同的生活习惯，形成了一幅五彩滨纷的民俗风情大画卷。《中国民俗史》丛书从寻幽探奇、访风问俗这一角度，向读者展开了一幅宏大的民俗历史画卷。

全书共500万字，30册，具体内容如下：

风俗简史说分明；追根溯源话民俗；
传统节日天下庆；民族节日俱欢颜；
龙凤呈祥论婚育；男尊女卑血泪史；
千年演变话服装；五彩缤纷说服饰；
美味佳肴久承传；烹茗煮酒话饮食；
礼仪之邦话文明；多神崇拜说信仰；
伦理教化多禁忌；重生重死古今同；
名人丧葬逸事多；街头巷尾闹声闻；



庭院深深访村居；百姓争先竞赛巧；
万民同乐说休闲；强身健体武术魂；
博大精深说武术；易数变化论风水；
万物有灵显巫术；民族风俗说风情；
神秘文化数生肖；八面玲珑话媒人；
旅游风俗探胜景；家长里短话市井；
风俗园寻幽探隐；神秘舞蹈说傩俗。

为了尽可能全面地展现种类繁多的民俗风情，各册之间并无必然的内在联系，都是中华民俗文化有机的组成部分。

由于编者的水平所限，书中难免存在疏虞之处，希冀广大读者朋友及有关专家学者们不吝指正。

《中国民俗史》丛书编委会

目 录

武术文化的内涵

武术	(3)
阴阳、五行、太极	(15)
道家与中华武术	(25)
儒教与中国武术	(30)
宗教与中华武术	(35)
战争与中华武术	(40)
中医与中华武术	(46)
中国传统艺术与武术	(51)
武德	(61)
武侠	(68)
武道	(83)

武术门类

少林武功	(103)
------------	-------



武当武功	(116)
南北宗	(133)
剑术与剑仙	(144)
阴毒绝技	(147)
毒功	(150)
长拳	(152)
红拳	(154)
查拳	(155)
华拳	(156)
炮捶	(157)
花拳	(158)
南拳	(159)
太极拳	(161)
绵拳	(166)
翻子拳	(167)
八卦掌	(168)
八极拳	(170)
通臂拳	(171)
劈挂拳	(172)
秘踪拳	(173)
梅花桩	(175)
地趟拳	(177)
戳脚	(179)
六合拳	(180)
螳拳	(181)
岳氏连拳	(183)



形意拳	(184)
猴拳	(186)
鹰爪拳	(187)
蛇拳	(188)
螳螂拳	(189)
醉拳	(191)
擒拿	(192)

体育

先秦体育	(195)
秦汉三国体育	(200)
魏晋南北朝体育	(203)
隋唐五代体育	(205)
宋辽金元体育	(208)
明清体育	(210)

壹

武术文化的内涵



武术

中国武术的特点

对于中国传统的武术，金庸先生在他的武侠小说中的描写最为生动，也最为丰富和渊博，如他的成名作《书剑恩仇录》中开头的一段：

清乾隆十八年六月，陕西扶风延绥镇总兵衙门内院，一个十四岁的女孩儿跳跳蹦蹦地走向教书先生书房。上午老师讲完了《资治通鉴》上“赤壁之战”的一段书，随口讲了些诸葛亮、周瑜的故事。午后本来没功课，那女孩儿却兴犹未尽，要老师再讲三国故事。这日炎阳盛暑，四下里静悄悄地，更没一丝凉风。那女孩儿来到书房之外，怕老师午睡未醒，进去不便，于是轻手轻脚绕到窗外，拔下头上金钗，在窗纸上刺了个小孔，凑眼过去张望。只见老师盘膝坐在椅上，脸露微笑，右手向空中微微一扬，轻轻吧的一声，好似什么东西在板壁上一碰。她向声音来处望去，只见对面板壁上伏着几十只苍蝇，一动不动，她十分奇怪，凝神注视，却见每只苍蝇背上都插着一根细如头发的金针。这针极细，隔了这样远原是难以辨认，只因时交未刻，日光微斜，射进窗户，金针在阳光下生出了反光。

能够用手中的金针把飞来飞去的苍蝇钉在墙上，这样的武功真是匪夷所思。记得我第一次看到这个精彩的开头时，立即



对武术产生了浓厚的兴趣，对那些高来高去的武侠更是钦慕不已。

金庸先生这样的文学描写，据我了解是有事实依据的。如近代中国人民解放军许世友将军的贴身警卫、人称“刘飞针”的山东武术家就有口喷飞针的绝技。他在八米之内，口喷飞针可以穿过玻璃瓶，十米之内，人难脱身。他的儿子刘侦锋是济南武警军官，曾经在1993年中央电视台春节晚会上表演了口喷飞针：只见他含针、运气，瞬间喷出两只寸余的缝衣针，将四五米外的金鱼缸扎出两个小眼，水从两眼中间喷出两股细流。

中国武术的神奇是它的魅力之一。如太极拳是有名的内家拳，一般人只知道太极拳有健身的功能，对其技击功能就不知一二了。实际上，太极拳能够从历史上流传下来，首先是因为它的技击功能，是因为它能够防身，甚而在武林高手比试时也有上乘的表现。太极拳有缠丝劲和沾粘劲两大特点，其中沾粘劲尤为令人不可思议。据说，杨式太极拳的二代传人杨班侯（杨禄禅为杨式太极拳创始人，杨班侯为杨禄禅之子）大枪的沾粘劲功夫已达到化境。一次，他骑马外出，遇见一条狗和他同方向行于道侧，杨班侯将枪杆搭于狗背上，马快狗也快，马慢狗也慢，原因是杨班侯运用太极沾粘劲于枪杆，将狗粘住，狗便不由自主随着马的速度跑，始终不能脱离。学过太极拳并且推过手的人都知道，太极拳的沾粘劲和缠丝劲是最难掌握的，没有真师指点，你就是打一辈子也未见得功夫能够上身。杨班侯能够有沾粘劲将运动中的狗粘住，如此功夫真是神奇。

如果说，中国武术只是具有神奇的一面，那么中国武术还不足以为国人和外国人所称道，更重要的是，中国武术在长期的发展中蕴涵了中国传统文化的营养。中国武术和中国传统文



化的融合，使中国武术不仅仅具有神奇的一面，而且提高了品质，具有了高层次的文化精神境界，这就是不少外国人把太极拳称之为“哲学拳”的原因。

中国武术的文化精神由来已久，我们从武术的“武”字就可以进行分析：“武”字可以拆分成“止”和“戈”两个字；戈是古代的一种长兵器，动干戈就是打斗，就是战争，止字就是停止的止，就是不要动武。那么，为什么武字的结构竟是“止戈”呢？《说文解字》的解释是：“楚庄王曰，夫武，定功戡兵，故止戈为武。”“戡兵”就是把兵器收藏起来，也就是说，武的本义是收兵，所以“止戈”为“武”。从这里可以看出，中国武术精神底蕴，就是止戈，就是不要动武。或者说，武术追求的最高境界并不是单纯的胜负，而是中国儒家学说的“致中和”的精神，是道家学说中“无为无不为”的精神。金庸先生在武侠小说中，认为武功的最高境界就是没有任何招式，所谓无招胜有招。这就是深深契合中国武术的文化精神而作出的结论。

中国武术还具有审美价值和健身价值。在中国武术的套路中，长拳一类的拳术，讲究动作的刚健舒展，腾空动作讲究飘逸；南拳一类的以气催力，讲究动作刚猛沉雄；八卦掌一类的讲究走转圆活、揉身；特别是太极拳，讲究凝神气静，身气合一，中正安舒，从外型看动作柔和，但柔中寓刚，绵里藏针，外柔内刚，阴阳转换，这不仅有外形美，而且有一种精神美，有很高的审美价值。看专家打太极拳，浑身上下都有和谐的美感。又如形意拳讲究内三合外三合，全身动作浑如一个整体，有一种整体的美感。

中国的武术不仅仅是术，而且还是功，是武功，除了套路



以外，还特别强调练功，民间俗谚有“练拳不练功，到老一场空”之说。武术的内外功，直接继承了中国佛家和道家的修持方法，中国现代流行的气功，许多流派都是从中国武术的内功中继承的，对于健身有很重要的作用，治疗一些疑难病症往往有一些特效。

中国武术的形式和流派

中国武术在历史的发展中有三种形式：一是武术套路，套路分为拳术类和器械类。拳术类是徒手练习的套路运动，并且是中国武术的主要形式，主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意、八卦、八极、通背、劈挂、翻子、地趟、象形拳等等。器械的种类很多，可分为短器械、长器械、双器械、软器械四种。短器械主要有刀术、剑术、匕首等；长器械主要有棍术、枪术、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳怀、流星锤等。套路的作用偏重于表演和练习，对初入门者有一定的训练作用，并且适合于表演。

二是武功，包括各种内功、外功。如少林寺有名的“七十二艺”，是少林寺众僧的看家本领，也是有文字史料记载的中国武功的集大成者。“七十二艺”即为少林寺众僧所练的七十二种武功，从这些武功的名称上就足见武功的神奇：铁臂功、排打功、铁扫帚功、足射功、腿踢功、铜砂掌（竹叶手）、蛇行术（蜈蚣跳）、提千斤、罗汉功、铁头功、四段功、铁布衫功、双锁功、上罐功、石锁功、铁珠袋、千斤闸、鞭劲功、分水功、玉带功、鹰翼功、跳跃法（登高超远法）、霸王肘、一指金刚法、拔钉功、一指禅功、石桩功、金钟罩、铁牛功、旋风掌、卧虎功、拔山功、金龙手（合盘掌）、推山功