

中国民间文化·武术



精武神功



ZHONGGUOMINJIANWENHUA
WUSHU

河北少年儿童出版社

《中国民间文化丛书》总序

●钟敬文

民间文化是民族文化的基础部分。它跟整个民族的物质生活和心理活动密切相关，它也跟整个民族的各种文化有着千丝万缕的联系。

中国是一个大国，是世界上开化较早的一个国家。我国有着非常丰饶的传统文化，而民间文化正是它的重要部分。这种文化，既是长期历史中广大人民所创造的享用的文化遗产，又是今天他们的现实生活中的活生生的文化现象。

我国传统的民间文化，种类繁多。几乎凡有人民生活的地方，就有这种文化的踪迹存在。从人民的基本物质生活（衣、食、住、行等）到各种社会组织（家族、亲缘、村镇等），以及各种上层建筑和意识形态（政治、法律、伦理、宗教、文学艺术活动和观念等），这种种社会生活及心理现象，莫不有民间文化活动的踪影存在其中。我们每一个社会成员，差不多天天都生活在民间文化的海洋之中，尽管我们自己并不怎样觉得。

一切社会事物都有它一定的社会适应性，民间文化也没有例外。

由于现代社会和人民生活的急剧变化，在过去时代产生和适用的民间文化，有的现在过时了，有的甚至成为显然有害的东西（例如男权独尊、买卖婚姻和迷信偶像等）。这种历史遗留下来的赘疣或毒疮，因为失去了原有的适应性，自然处于消亡状态，或者要被有意识地排除。（这是从它对广大人民现实生活的功能来谈的；但如果把它作为历史事象，安放在博物馆或者资料室中，它是可以供各种专业学者做历史研究和广大参观者观览的。）

人类文化的进步，遵循着历史的辩证法。一方面人民要适应新形势、新需要去创造新文化，另一方面又要批判地、或有选择地继承、吸取着遗存的旧文化。那些被继承的旧文化成分，经过改造、陶铸，与新创造的文化成分结合起来，就成为新文化体系的一部分。它具有新的适应性，在新的社会历史时期发挥着积极作用。

作为一个进步社会的、有文化的公民，必须具有对本国文化史和当代文化事象的基本知识。民间文化知识，正是这种历史的和现实的文化知识中不可缺少的部分。一般的公民，如果丰富地、坚实地具备了这种知识，那么他的文化素质必然提高。从国家和民族的方面说，这种公民越多，也就越能增进它的文明程度。

这样说来，在今天，向广大人民（包括青少年）认真地提供民间文化知识，不仅是大有意义的，而且是迫切需要的。

河北少年儿童出版社的负责同志，认识到这种工作的重要，便大力组织力量，成立专门机构，为我国广大青少年编纂了一套《中国民间文化丛书》，并且在编辑目的、编写原则、编写要求、选题内容和编纂体例等方面，作了详密的考虑和规定，以保证编写

成品的可靠质量。这种态度是严肃的。

这套丛书的编纂和刊行的成果，将是我国当代文化界的一件值得瞩目的事件。它首先能使亿万青少年获得一宗必需的、良好的知识食粮；其次，能使国内外的一般读者得到一套富有滋养作用和趣味性的文化读物；再次，它对于各种文化科学的历史学家，能提供一批丰富而新鲜的研究资料。它的功用是可观的。

我个人是祖国民间文化的爱好者和探索者。我对于这套丛书的编纂和出版，感到由衷的欣慰。尽管我能为它效力的地方太少。因此，我愉快地接受了写作《总序》的任务。我知道，我对于它的喜悦，只是不久的将来千千万万的人们同样喜悦的一小点，不过是我在他们之前说出来罢了。

1992年7月30日于京郊西下庄

目 录

《中国民间文化丛书》总序	钟敬文 (1)
武史篇	(1)
源远流长	(3)
孕育期: 游戏 · 狩猎 · 狩猎舞	(3)
萌芽期: 战争 · 军队 · 武舞	(6)
形成期: 武举 · 套路	(9)
成熟期: 练武 · 演武 · 比武 · 镖局	(15)
蜕变期: 中央国术馆 · 武术运动会	(20)
升华期: 技击 · 健身 · 艺术之结晶	(22)
武史新章	(24)
中国心和武术潮	(24)
OK, 中国功夫!	(26)
展望未来: 奔向奥运	(30)
武功篇	(35)
攻防之功	(37)
竞赛之功	(38)
斗劲: 力的较量	(38)

斗技:武艺的较量	(39)
斗神:胆·魄·志的较量	(40)
斗智:谋略的较量	(41)
养生祛病之功	(42)
武艺篇	(47)
武功三态	(49)
硬功	(49)
轻功	(50)
内功	(52)
武术四技	(54)
打法	(55)
拿法	(56)
摔法	(57)
踢法	(58)
武艺基本技法	(59)
心意法	(59)
气法	(60)
声法	(61)
劲法	(62)
身型与身法	(63)
手型与手法	(65)
腿法	(68)
步型与步法	(69)
器械篇	(71)
十八般武艺与武术器械	(73)
古代兵器与武术器械	(74)
普通武术器械:剑·刀·枪·棍棒·斧钺	(75)
特种武术器械:戟·铜鞭·锤·拐·钩·抓·叉·镜·	

钹·钗	(80)
暗器	(87)
武派篇	(91)
武术流派的形成与演变	(93)
武术流派	(95)
以风格分类:内家·外家	(95)
以地域分类:少林派·武当派·峨眉派	(97)
以功法分类:长拳类·南拳类·太极拳类·八卦掌类· 形意拳类	(101)
少数民族武术	(121)
武本篇	(127)
武术与中国传统文化	(129)
武术与民俗文化	(130)
武术与哲学	(132)
武术与《周易》	(132)
武术与道家	(134)
武术与儒家	(136)
武术与宗教	(138)
武术与佛教	(141)
武术与道教	(142)
武术与传统医学	(144)
武术与传统文学艺术	(145)
武术与戏曲	(146)
武术与文学	(150)
武术与书法	(154)
武术与舞蹈	(157)
武魂篇	(159)
武术求真:武术之道即自然之道	(161)

武术求善:以德立武	(162)
武术求美:武术的美学特征	(166)
后记	(173)

它是一朵用血汗和黄河之
水浇开的中国之花……

武 史 篇

它从远古走来
它朝未来走去

源远流长

武术是中华民族优秀的民间文化遗产。数千年来，中华武术以其独特的技击式样耸立于世界武技之林。纵观世界武技发展史，每个国家都有自己的民族武技，但没有一种民族武技像中华武术那样源远流长。现在，就让我们回到中华民族的起始点，跟随历史前进的步伐，重温中华武术那漫长而辉煌过去。

孕育期：游戏·狩猎·狩猎舞

攻击和防卫是大自然赋予人类的一种本能。每当人们的生存利益和生命安全受到外界的威胁，就下意识地拳打脚踢，或抓抢物体抗击对方，进行自卫。这种使用拳脚、牙爪和物体抗击对方的行为就是“武”。虽然本能的武和武术都带有攻防性，但两者本质完全不同。武是下意识的、低级的，有武无术，而武术则是在武的基础上发展而成的攻防技巧。也就是说，中华武术是中华民族不断实践武、总结武、提高武的攻防能力技巧的产物。

中华武术由两种技击形式组成：一是拳术，二为器械武艺。武术学家认为，不论拳术还是器械武艺，其源头都可以追溯到原始社会初期原始人以狩猎为主的生产活动和以狩猎舞、游戏为主的娱乐活动中去。

原始社会初期，原始人生活在极其恶劣的自然环境中，那时候人少兽多，原始人时刻都有被凶禽猛兽吞噬(shì)的危险。“鸢(zhì)鸟攫(jué)老弱，猛兽食颛(zhuān)民”(《韩非子·五蠹》)。为了猎取食物，为了保存自己，原始人不得不面对面地同凶禽猛兽进行你死我活的搏斗。在长期的同野兽搏斗的实践中，原

始人除使用拳脚、牙齿，还学会了借助自然物体的力量猎杀野兽。

石器和木棍是人类最先学会使用的劳动工具和自卫武器。现代考古学提供的文物资料证明，原始人最初使用的木棍、石器都是天然的，未经加工或经过简单加工的，杀伤力很低。那时候，劳动工具和武器一体化，劳动工具就是武器，武器也是劳动工具。“以石片砍物则为器，以石片格斗则为兵”（周纬《中国兵器史》）。“断木为杵，掘地为臼（jiù）”（《易·系辞》）。而这些简陋的石器和木棒，正是武术器械的胚胎和前身。就木棍而言，现代武术使用的许多器械都由它演化而来：将棍制成多棱形，两端套上铜或铁箍就是“殳（shū）”；将棍的一端或两端制成粗大的头，或植上钩、齿，称为“棒”；在棍端装上锐利尖头称为“枪”；以铁环连接一长一短木棒称为“梢子棍”；串连三节短棍而成就是“三节棍”。除此之外，武术许多其他器械都与原始人的劳动工具有渊源关系，如斧、匕首和戈等。

像所有自然事物一样，原始人的劳动工具也有一个由低级向高级进化的过程。到了旧石器时代中、晚期，原始人在长期的狩猎实践中，逐渐认识到一些力学上的原理。例如，尖锐的物体更容易刺杀野兽，圆形物体可以抛掷得更远，更能有效地伏击野兽。正是在这一时期，新的具有代表性的狩猎工具出现了，这就是石球和弓箭。

据考察，石球作为狩猎工具，有两种基本使用方法：一种是原始的手掷法。这种方法虽然逐渐被历史淘汰，但到了明清，还有人将此作为暗器使用。《水浒传》中写道，官将张清用石球作为暗器，连伤数名梁山好汉，致使宋江大军惨败而去。可见石球是一种杀伤力很强的武器。第二种是“飞石索”。从民族学提供的资料看，“飞石索”就是以藤索套石球抛掷，射程比手掷得更远，可达100多米。许多武术学者认为，“飞石索”是流星锤的雏形。

弓箭出现在旧石器时代末期或新石器时代初期。作为新型的

狩猎工具，弓箭从一出现就显示出强大的威力。它的诞生证明，在原始社会中期，原始人已经有意识地将人体强力和物体强力结合起来。这种结合不仅减轻了原始人的劳动强度，增强狩猎的安全性，而且使他们有更多的时间从事文化活动。了解器械武术的人都知道，器械武术的本质在于把人体的强力和不同形式的器械力结合起来，产生更强大的搏击力量。从上述事实可以看出，在原始人同凶禽猛兽徒手搏斗时，就已播下了拳术的种子。而木、石工具使用时的扎、刺、劈、掷、砸、射等动作，为持械武艺的形成发展打下了坚实的基础。

此外，原始狩猎舞也是孕育武术的土壤。闻一多先生说过原始人除狩猎之外就是舞蹈。舞蹈学也告诉我们，原始舞蹈起源于人的内源需要，原始狩猎舞也不例外，“当狩猎者有了想把由于狩猎时使用力气所引起的快乐再度体验一番的冲动，他就再度从事模仿动物的动作，创造自己独特的狩猎舞”（普列汉诺夫《论艺术》）。后来，原始人在狩猎舞中发现了许多强有力的、好看的、激动人心的搏击动作，便借狩猎舞相互模仿和交流，并加以固定，使之成为一种原始人共同拥有的可以传授的舞蹈内容。不过，和反映其他原始生活内容的舞蹈不同，狩猎舞一开始就带有武舞的性质。正是这种性质，致使狩猎舞最终从纯愉悦的舞蹈形式中脱离出来，演变成和武术有明显源流关系的军事舞蹈。

其次，原始人的扑打、扭摔、跳蹦、追逐以及各种各样形式的游戏、玩闹也是孕育武术的重要因素。游戏是人类一种生存本能，我们从儿童和某些动物的嬉闹中便可发现，游戏大都在同类中进行。游戏不仅能够活动筋骨，愉悦身心，还能寓教于乐，在玩闹中学习，掌握攻防技巧，提高应变能力。据说，原始社会晚期出现的带有角力特点的娱乐形式，如男子戴角抵人，女子执羽而舞，都是在原始游戏的基础上产生的。

然而，狩猎、狩猎舞和游戏的一切技能，徒手的或使用器

械的，本质上都属于本能武。本能武是下意识的，低级的，有武无术，而将本能武推向武术之路的，是原始社会晚期以掠夺为主的氏族战争、商周时代奴隶主之间频繁的兼并战争和兼有鼓舞军队士气、进行简单军事操练两种军事功能的武舞。

萌芽期：战争·军队·武舞

黄帝时代至商周是中国关键性的一段历史，中华民族大规模的战争由此揭开序幕。战争是武术的催化剂，在它的催化作用下，武术开始萌芽。

中华武术的萌芽期可分为两个阶段：

黄帝时代—夏朝

原始社会晚期，随着原始人狩猎水平的提高，农业和家畜饲养业的发展，人口的不断增长，土地的紧张，社会形态的转化以及私有制的产生，以掠夺其他部族财产和侵占他族领土的暴力活动开始出现。暴力活动先由小范围的抢夺，部族间的械斗，发展成大规模的战争。到了以酋邦制为社会形态的黄帝时代，“战争就成为专门的职业了”。

据《绎史》和《列子·黄帝篇》记载，在原始社会末期，我们中华民族的祖先黄帝和炎帝之间曾爆发过一场惊心动魄的战争。战争在今河北省怀来县或涿鹿县的一片荒野中进行。战争中，黄帝率领着以熊、罴(pí)、狼、豹、貔(chū)、虎、雕、鸟、鸢(yuān)为图腾的部落向炎帝展开了一场殊死的搏斗。战争激烈无比，死伤无数，以致双方军队所流的鲜血，把狼牙棒这种武器都漂了起来。另据《路史·后纪Ⅲ·蚩尤传》记载，炎帝战败后，炎帝的后裔蚩尤为替炎帝报仇，作“五兵”讨伐黄帝。《世本》认为蚩尤所作的“五兵”，就是兵器戈、殳、戟、酋矛和夷矛（实际上黄帝与蚩尤之战之前，人们就折木以战了）。可见，为了克敌制胜，专门用于战争的武器开始从生产工具中分离出来。同时为了制敌

取胜，人们还要掌握一定的攻防格斗技术。古籍记载显示，黄帝时代——夏朝的军事训练主要赖以武舞。武舞可能是由狩猎舞转化而成的一种舞蹈，这种舞蹈具有多种功能：一、用于宗教祭祀活动。二、战前鼓舞士气，威慑敌人。三、进行简单的以整齐为目的的队列操练。以上三点说明，那时武舞的精神功能大于攻防功能。《韩非子·五蠹》载：舜时，有苗不服管辖，禹率军队去讨伐，打了30天的仗也没征服有苗。后来，禹听从舜的劝告，手执盾牌和带柄的小斧跳了70天的武舞，终于慑服了有苗。

人与人武斗，是武向武术之路迈出的重要一步。兽再凶猛，只是靠本能搏斗。而人就不同了。人有意识，会思维，能创造，只有人与人搏斗，才能总结、提高武技，才能发明武术。

商—周代

商、周国家制度更趋完善，大大小小的国家遍布中华大地。古籍介绍，武王伐纣时，中华大地就有1800多个国家。为了侵略和生存，各个国家都很重视武备，“国家大事，在祀在戎”（《左传》）。说明统治阶级已把军队作为有关国家存亡的头等大事对待。那时，从王室到诸侯都拥有自己的军队，为了提高军队的作战能力，统治者十分重视军事训练，还规定了春夏秋季务农，冬季练武。周时的练武是全国性的，这种全民性的练武为春秋战国时期兴起的民间练武之风打下了基础。商周时代练武的方式仍是武舞。公元前1075年，周武王率兵伐纣逼近商城，战前，他要求士兵们把平时武舞训练的击刺技术同阵形队列结合起来。商周时期的武舞，虽然仍兼有祭祀和军事两种功能，但同黄帝时代及夏朝相比，“武”的成分较过去增多，“舞”的成分逐渐减少，武舞的形式也趋向多样，有矛舞，还有钺舞。当时的武舞大都以集体套路出现，那种简单的套路形式，应是现代武术套路的源头和原始形态。如《尚书·牧誓》讲述的“四伐”（一击一刺为一伐）和西周按乐章排成固定击刺动作的“象武”，都是武术套路的雏型。至于个人武

艺的训练就不同了。商周是奴隶制国家，军队的将领、统帅都是奴隶主的子弟，这些贵族子弟从小就接受以射、御为主要内容的武艺训练，成年后便出征应战，冲锋陷阵。商周的战争形式以车兵为主，步兵为辅，兵车上备三个主攻手，中间一个御手，左右二人必须会射和使用矛之类的长兵器。个人武艺的训练项目，自然围绕战争形式而定。“射”在周代是个重要的武艺训练项目。大学士孔子就把“射”作为必备的“六艺”之一。周朝还以射选士，王与侯行大射，另有筵射、宾射、乡射。孔子参加乡射之后在夔相之圃习射。周朝射也有了技术上的规定。“六艺”中的“射”包括五射：1. 白矢——射穿箭靶。2. 参连——三箭连发。3. 剡(yǎn)注——水平箭。4. 襄尺——平肘直臂射。5. 井仪——四箭穿透箭靶，形如井字。史料记载，周时射已有简单的比赛形式。比赛时按要求射中目标者为胜，射不中者就罚他喝酒。“角力”在当时也很盛行。角力即古之角抵，是對抗性的训练，双方通过斗力，分出胜负，达到练武的目的。“则较量力，其取工巧纯拙，分其胜负，古谓之角力”(《角力记》)。据查，今天蓟州一带仍保留着蚩尤角抵戏。商周时代，处于萌芽期的武术还很原始，除了“射”，其他兵器还没形成一定的技术方法。战场上，力气的大小，用力的巧拙决定着双方的胜负。因此对军队来说角力训练极其重要。

周代的铜兵器有了很大发展，几乎完全取代了木石兵器。铜兵器的形制由于冶铸术的提高，也较过去更为丰富。《淮南子·览冥篇》载：周武王伐纣渡黄河时，忽然刮起大风，大风掀起巨大的浪头朝船头打去，军士们都很惊慌，武王却左手持一把黄钺，右手执一只悬挂白旗和牛尾巴的指挥竿，镇静地坐在船头。书中所说的黄钺，就是黄铜大斧。除铜钺之外，这个时期的铜兵器还有铜矛、铜戈、铜戟、铜剑等。至此商周的兵器摆脱了原始性，开始向功能型发展。

形成期：武举·套路

春秋战国兼并战争日益激烈，各国都非常重视武备，以致“武”在人们的心目中甚至超过了“礼”。齐国的韩非十分崇尚武备，他认为，在国家生死存亡之时“文德不如武备”，“习祀不如讲武”。只有武备，才是唯一保卫本国利益，兼并他国的有效手段。当时的武备表现在以下几方面：一、建立适应战争形式的军事制度。春秋战国之前，一切按“礼”行事，以“礼”规定“武”，“武”太受约束。练武的武舞，“舞”的成分又太多，实战性差。对此，韩非很不满意。他说：手拿盾和长斧跳舞的人，敌不过手持矛、枪的战士，按“礼”行事的儒生追不上日中就能跑完百里的“武卒”，按音乐节奏礼射的人，无法同强弩疾射的人对抗（《韩非·八说》）。因此，建立新的有效的军事训练制度势在必行。春秋时，战争仍以车为主，但步兵的作用越来越大。到了战国，战车退居次位，步兵成了战争的主力军。战争形式变化的需要，促使各国积极建立适应新的战争形势的军事制度。新制度的最大特点不仅练在王宫，还大力提倡士卒广泛练武。在齐国，齐桓公实行“寓兵于农”的军事制度，到了齐愍（mǐn）公时，孙臆又在齐国建立了著名的“技击”制度；魏国的军事家吴起在国内推行“武卒”制，而秦国的商鞅则建立了行之有效的“锐士”制。这些制度，名异质同，主要目的在于提高士卒的体能、搏斗技能和勇往直前的品能。《汉书·艺文志》说：“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”，“强”、“奋”、“胜”即指齐、魏、秦各自的军事优势和军事特点。齐国训练士卒重在“技击”，《荀子集解·扬京注》载：“技材力也，齐人以勇力击斩敌者，号为技击。”可见，齐国的“技击”是加强拳术、技、力、智、勇的训练。拳术是掌握各种兵器的基础，也是武术的基本功。自古以来，兵家多重视拳术，但没有一个国家像齐国那样把它当作军事训练的主要