

中国民俗史丛书（图文版）



博大精深说武术

李安辉/主编
河南大学出版社

•中国民俗史丛书•

博大精深说武术

赵文佳 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历史传统，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，形成了一幅五彩斑斓的民俗风情大画卷。《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；



序 言

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；神秘舞蹈说傣俗。

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

武术史话

中华武术	(3)
黄帝习用干戈	(13)
蚩尤作“五兵”	(16)
夏后练“九伐”	(19)
射礼	(21)
拳术与角力	(24)
剑术的兴起	(28)
角抵与手搏	(35)
五禽戏	(39)
武举制	(42)
教头与女贴	(45)
少数民族武术	(48)
精武体育会	(53)
中央国术馆	(58)



武林群英

功夫皇帝	(67)
董海川	(78)
刘百川	(81)
霍元甲	(84)
杜心武	(87)
陈发科	(95)
武林二杰	(99)
郭云深	(105)

武术器械

“十八般兵器”的由来	(111)
刀	(115)
枪	(123)
剑	(130)
棍	(139)
鞭	(143)
流星锤	(145)
绳镖	(147)
叉	(149)
铜	(151)



斧钺	(153)
弓、弩、箭	(157)
盾	(162)
矛	(164)
戟	(167)
鞭杆	(170)
民间兵器	(172)
暗器	(175)
长兵	(179)
短兵	(180)

气功

气功渊源	(183)
气功历史发展	(190)
气功门类	(198)
气功理论	(205)

壹

武术史话



中华武术

中华武术是中华民族传统文化瑰宝中的一颗明珠。“武术”又被称为“武艺”、“功夫”、“国术”、“国技”、“技击”等。到清末民初，“武术”一词广为应用。1985年国际武术联合会筹委会的章程草案中统一应用“武术”一词，外文统一音译为“Wushu”，此后成立的欧洲、亚洲、南美洲、非洲等各武术联合会均统一应用“武术”一词。

武术是以中国传统文化为理论基础，以踢、打、摔、拿、击、刺、劈、砍、扎等攻防格斗动作为素材，按照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实、内外合一等规律编排成各种练习动作的一种体育项目，具有功法运动、套路运动、格斗运动三种运动形式。

武术同时又是一种能增强体质、培养意志、训练格斗技能的具有中华民族特色的一项体育运动。武术历史悠久，源远流长，内容丰富多彩，在中国具有广泛的群众基础。

武术的起源可以追溯到远古时代，它产生于人类的生产劳动和部落之间的战争。中华民族的祖先从云南元谋人（170万年前）、北京猿人到北京山顶洞人（1万多年前），都生活在人与兽群居的环境中。人类要求生存、要猎取食物、要保护自己，就要与兽斗争。在斗争中，一方面依靠群体力量，一方面依靠增强群体中每个人的战斗力和技能。在生产和战斗中，他



原始人狩猎复原图（旧石器时代中期）

们或单纯使用拳脚，或使用简单的工具和武器，并逐渐掌握发展了徒手和持武器进行攻防格斗的技能，这些徒手进行的拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等动作就是后来形成拳术的萌芽。在石器时代，使用

石器、木棒、骨、角、蚌等工具或武器搏斗时出现的劈、砍、刺、扎、掷等动作就是后来武术中使用器械各种方法的萌芽。由于生产和战争的需要，发明了弓箭，



武舞

因而产生了“射”的动作，在生产和战争中有了尖石器、剑的发明和使用，就产生了“刺”的动作，有了长矛、石手斧的出现，就产生了“扎”、“砍”、“劈”的动作。



在氏族公社时代，部落之间经常发生战争。传说中有黄帝与蚩尤的战争，黄帝与炎帝的战争等等。在这些战争中，远则使用弓箭、投掷器等武器，近则使用棍棒、长矛、刀斧等武器，有攻有防。徒手搏斗时，应用拳打、脚踢、躲闪、扭摔、跳跃等动作。使用器械战斗时，应用劈、砍、刺、扎等动作。



孔子观乡人射箭图

在战胜猎物或取得战争胜利后的休息日子里，人们为了欢庆胜利和显示雄威，常常把致胜的技术用“舞”的形式再现出来，又利用舞的形式相互模仿交流，相互学习提高，这种有意识的交流与训练，有意识地把攻防技术传授给战友和后人的活动就有着练武的积极意义。

公元前 16 世纪 ~ 前 11 世纪的殷商时期，随着青铜器的发明，出现了战车和铜制武器，如矛、戈、戟、斧、刀、剑等，与此同时，也就出现了使用这些武器的方法。如劈、扎、刺、砍等技术，并把一些萌芽时期的方法大大地提高了一步。为了不断改进和提高战斗力，已有了比赛的雏形。如《礼记·王



盘舞铜扣饰 汉代 云南出土

制》所载“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御”，即较量武艺高低之意。

到了公元前 770 ~ 前 221 年的春秋战国时期，人类发明了铁器，步骑兵兴起，又进一步改进了武器，使长武器变短，短武器变长，把武器由长、重、单一向短、轻、多样化发展。这样武器的内容更丰富了，同时进一步突出了武术的技击性，武术的健身作用也受到重视，比试武艺的形式更广泛的出现，推动了武艺的发展。据《庄子·人间世》和《荀子·议兵》载，当时比武已非常讲究技巧，拳术打法有进攻、防守、反攻、佯攻等。

秦朝盛行角抵和手搏。角抵是徒手对抗性项目，系六国所创。角就是角技，抵就是相抵触。当时的比赛形式又有了进一步的改进和完善，比赛时有裁判，有赛场，有一定的服装。但由于秦始皇推行独裁统治，害怕人民起来造反，大量收缴民间武器，因而使武术活动的发展大受限制。