

中国
文化
史
丛
书

民俗卷

中华武术

李慕南 张林 李丽丽 主编

河南大学出版社



· 中国文化史丛书· 民俗卷 ·

中华武术

李宗坤 编著

河南大学出版社

编写说明

中华民族是世界上最古老的民族，中华文明是世界上最悠久的文明之一。中国有文字记载的历史近 5000 年之久，从公元前 841 年开始，有文献可考的编年史从未间断，至今已近 3000 年，这在人类历史的长河中是绝无仅有的。世界四大文明古国中，只有中国的历史始终传承有序，从未中断。

中华民族在世界东方创造了光辉灿烂的文化，并形成了一个以中国为中心的大文化圈，影响着亚洲许多国家和地区的价值观念与行为方式。

在清朝之前，中国的科学技术也一直位居世界前列，中国的物质文明为欧洲的文艺复兴和近代化奠定了物质基础。火药、指南针、印刷术——这是预告资产阶级社会到来的三大发明。火药把骑士阶层炸得粉碎，指南针打开市场并建立殖民地，而印刷术变成新教的工具。总的说来，它们变成了科学复兴的手段，变成了对精神发展创造必要前提的最大杠杆。中国文化为西方的近代文明提供了物质基础，而且还是西方现代科学技术的直接源头。

中国在清朝之前是世界上最强大的国家之一，不但经济发达、科技先进、国势强盛，而且人文荟萃，有着辉煌的文化成就，不但造福中国，而且造福全人类。

文化是与文明既有联系又有不同的概念，文明是文化发展到一定阶段的状态。

文化是一种人类现象。文化既具有时代性，又具有区域性。从地域概念来说，“中国”是一个历史范畴，随着时代的推进其范围也不断变化。“中国”作为近代国体意义上的主权国家概

念，只是近 300 年来的事情，是在和西方国家打交道时按西方外交模式形成的。“中”在中国人的心目中是天下之中的意思，而近代形成的“中国”这一国体名称显然已不被这样理解。

“文化”一词，语义极广，古今中外关于文化的定义不下 200 种之多。本书所讲的文化是指《周易·贲卦·彖传》所说：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”如果具体一此，则“文”为：经纬天地曰文；道德博闻曰文；勤学好问曰文；慈惠爱民曰文；煦民惠礼曰文；锡民爵位曰文。（《周书·谥法》）而“化”如《说文·段注》所释：“教成于上，则化成于下。”中国历史上的先哲们赋予文化的内涵，注重的是文治修远和人伦教化，与武力征伐相呼应。

中国文化由于大海、高山、沙漠、林莽等地理环境的局限，成就了自己的独立性，并在漫长的岁月里很少受到外来文化的冲击，从而保持了从未间断的完整性。中国文化是世界上少有的传承悠久、内容丰富、博大精深的原生文化之一。

中国文化有着鲜明的农耕经济为基础的特点和以血缘为纽带的思想痕迹，形成了中国文化的内向性。这也是风靡世界的各种宗教在中国不能占统治地位的原因，这也是中国人在最有可能成为海洋大国而错失机遇的原因。

中国人一向有重视文化的传统，文化积累在世界各民族之林中首屈一指。

中国有自己特有的人文传统，有与西方完全不同的伦理理念，长期运作于中国农业自然经济、重农轻商、自给自足的经济模式形成了尊群传统和民为邦本的思想。

中国人的文化是崇尚和平的文化，奉行中庸的理想人格。在多种文化相汇时，善于融合，不偏颇、不怨尤，尚调和、主平衡，使中华民族不断发展壮大。中国文化如百川之海，浩淼无垠。

有的学者把中国文化史分成了六个时期：

1. 前文明期，即史前期：包括旧石器时代和新石器时代中前期，相当于中国古史的传说时代，即三皇五帝时期。

2. 文明奠基期：夏、商、周（西周、春秋、战国时期）。这是中国文化史上的创始期，包括了新石器时代晚期、青铜器时期和铁器时期。这一时期孕育了中国文化的一系列特征。

3. 大一统定型期：秦、汉（西汉、新、东汉）时期。政治大一统和文化大一统规模形成，农耕经济占控制地位。

4. 民族大融合期：魏、晋、南北朝、隋、唐中叶时期。这一时期，五胡乱华，中国文化大范围地与周边民族文化整合，进入了“亚洲中国”之路，中国文化进入了又一个高峰期。

5. 近古文化定型期：唐后半叶、五代十国、宋、辽、金、元、明中叶时期。这一时期是中国文化现代转型的基础，也构筑了西方资本主义侵入之前的文化背景。

6. 中西文化交汇及现代转型期：明末迄今。这一时期，中国文化第一次遭遇更先进文化的人侵，中国文化在物质、制度、行为、精神诸层面开始了冲突、调适、融汇、创造等艰难而痛苦的历程。

《中国文化史》叙述的就是这样一个从史前到现在的中国国土开辟、民族形成、社会进化、经济文化发展、政治演变的非凡的历程和内容。

为了全面展现这一波澜壮阔的历史，本书用了近 2000 万字、8 卷 68 分册的洋洋篇幅来记述。

政治卷：分为历代帝王、王朝更替、历代名臣、权臣末路、宫廷政治、后宫政治、政治事件、千古奇案等 8 分册来阐述政治斗争的复杂性。

军事卷：分为军事统帅、兵书通览、著名战役、军事思想、军事制度、军事谋略、军事工程、军事间谍等 8 分册来演绎古代

军事文化的发展和军事斗争的残酷。

文学卷：分为神话传说、历代诗歌、历代词赋、历代小说、历代散文、文学名著、文学名家、民间文学等8分册来展现中国文学形式的丰富多彩与辉煌成就。

艺术卷：分为书法与篆刻艺术、绘画艺术、建筑艺术、雕塑艺术、音乐艺术、舞蹈艺术、戏曲艺术、民间艺术、工艺美术、艺坛典故等10分册来描绘古代绚烂多彩的艺术殿堂。

科技卷：分为古代生物与医学、古代数学与物理学、古代天文历法、古代地理与农学、古代化学、古代发明与发现、历代科技、科学名家等8分册来展示古代科学技术的进步与巨大成就。

民俗卷：分为传统节日、婚育习俗、服饰文化、饮食文化、信仰文化、诞辰与丧葬习俗、民居民俗、游艺文化、中华武术、风水与巫术等10分册来表现古代人民生活生活的丰富多彩。

社会卷：分为商业贸易、社会经济、农业制度、古代教育、古代民族史、思想文化、千秋教化、典章制度等8分册来解读古代社会生活的形成、演变与发展过程。

历史卷：分为历史典籍、中外关系、历代律令、历代官制、历代宦官、历代状元、历史掌故、历史之谜等8分册来揭示古代历史长河角落中最为隐秘的部分。

为了摒弃传统历史教科书条条框框式的说教，增加直观性、可读性、趣味性，本丛书分门别类采用辞条的形式，并辅之以大量丰富、精美的插图，以立体的方式再现中国文化的宏伟历史画卷。

由于丛书篇幅宏大、编写时间又较为仓促，书中难免存在各种疏虞之处，恳请广大读者悉心指正。

本书编委会
二〇〇五年一月

目 录

一、武术历史	(1)
【中华武术】.....	(1)
【黄帝习用干戈】.....	(9)
【蚩尤作“五兵”】	(11)
【夏后练“九伐”】	(13)
【射礼】	(14)
【拳术与角力】	(16)
【剑术的兴起】	(19)
【角抵与手搏】	(24)
【五禽戏】	(26)
【武举制】	(28)
【教头与女媧】	(31)
【少数民族武术】	(33)
【精武体育会】	(38)
【中央国术馆】	(42)
二、武术文化	(48)
【阴阳、五行、太极】	(48)
【道家与中华武术】	(57)

中华武术

【儒教与中国武术】	(61)
【宗教与中华武术】	(65)
【战争与中华武术】	(69)
【中医与中华武术】	(74)
【中国传统艺术与武术】	(78)
【武德】	(87)
【武术】	(92)
【武侠】	(103)
【武道】	(116)
三、武术门类	(133)
【少林武功】	(133)
【武当武功】	(144)
【南北宗】	(159)
【剑术与剑仙】	(168)
【铁砂掌与红砂掌】	(171)
【点穴术与抓脉功】	(173)
【阴毒绝技】	(177)
【毒功】	(179)
【拳术】	(180)
【长拳】	(181)
【少林拳】	(182)
【红拳】	(185)
【查拳】	(185)
【华拳】	(186)
【炮捶】	(187)
【花拳】	(187)
【南拳】	(188)
【太极拳】	(189)

目 录

【陈式太极拳】	(190)
【杨式太极拳】	(191)
【武式太极拳】	(192)
【吴式太极拳】	(192)
【孙式太极拳】	(192)
【绵拳】	(193)
【翻子拳】	(193)
【八卦掌】	(194)
【八极拳】	(195)
【通臂拳】	(196)
【劈挂拳】	(197)
【秘踪拳】	(197)
【梅花桩】	(198)
【地趟拳】	(199)
【戳脚】	(200)
【六合拳】	(201)
【意拳】	(202)
【岳氏连拳】	(203)
【形意拳】	(203)
【猴拳】	(204)
【鹰爪拳】	(205)
【蛇拳】	(206)
【螳螂拳】	(206)
【醉拳】	(207)
【擒拿】	(208)
四、武林群英	(209)
【功夫皇帝】	(209)
【董海川】	(218)

【刘百川】	(219)
【霍元甲】	(221)
【杜心武】	(224)
【陈发科】	(230)
【武林二杰】	(233)
【郭云深】	(238)
五、武术器械	(241)
【十八般兵器】	(241)
【刀】	(244)
【枪】	(251)
【剑】	(257)
【棍】	(265)
【鞭】	(268)
【流星锤】	(270)
【绳镖】	(271)
【叉】	(272)
【铜】	(274)
【斧钺】	(275)
【弓、弩、箭】	(277)
【盾】	(281)
【矛】	(282)
【戟】	(285)
【鞭杆】	(287)
【民间兵器】	(288)
【暗器】	(290)
【长兵】	(294)
【短兵】	(295)

六、气功	(296)
【气功渊源】.....	(296)
【气功历史发展】.....	(301)
【气功门类】.....	(308)
【气功理论】.....	(313)
【气功应用】.....	(319)
七、体育	(328)
【先秦体育】.....	(328)
【秦汉三国体育】.....	(332)
【魏晋南北朝体育】.....	(334)
【隋唐五代体育】.....	(336)
【宋辽金元体育】.....	(337)
【明清体育】.....	(339)

一、武术历史

【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。

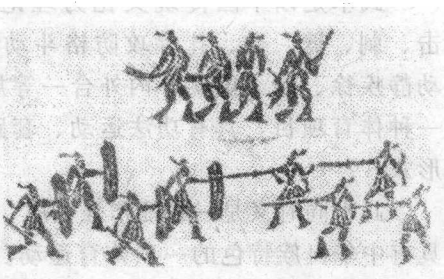
武术同时又是一种能增强体质、培养意志、训练格斗技能的具有中华民族特色的一项体育运动。武术历史悠久，源远流长，内容丰富多彩，在中国具有广泛的群众基础。

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 and 战斗中，他们或单纯使用



原始人狩猎复原图（旧石器时代中期）

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，因而产生了“射”的动作，在生产和战争中



武舞

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

武术历史

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。

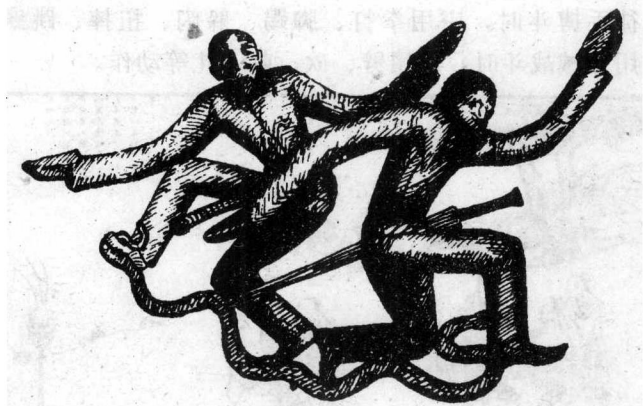


孔子观乡人射箭图

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。

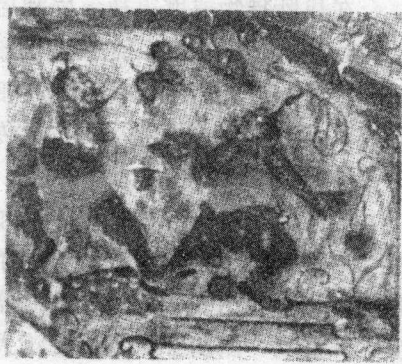
公元前 16 世纪～前 11 世纪的殷商时期，随着青铜器的发明，出现了战车和铜制武器，如矛、戈、戟、斧、刀、剑等，与此同时，也就出现了使用这些武器的方法。如劈、扎、刺、砍等技术，并把一些萌芽时期的方法大大地提高了一步。为了不断改进和提高战斗力，已有了比赛的雏形。如《礼记·王制》所载“凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御”，即较量武艺高低之意。

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



盘舞铜扣饰 汉代 云南出土

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。



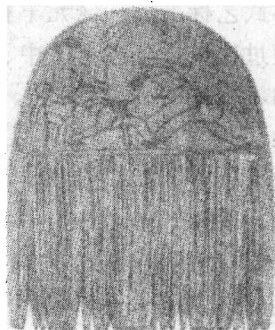
汉代角抵

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。

汉王朝时是武术的大发展时期。汉初，由于休生养息和奖励农耕政策，兵民不甚分别。统治者鼓励民众习武，民间习武之风

空前，武艺、角抵、手搏、角力等武术兴起，形成多种技术风格的流派。例如当时出现的剑舞、刀舞、双戟舞、钺舞等，这些武舞有明显的技击性，有招法，又多以套路的形式出现，内容十分丰富。《汉书·艺文志》收入的“兵技巧”类就有13家、199篇，都是论述“习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜”的武术专著。因而汉代的武术水平有了较大的提高。

两晋南北朝时期，诸侯分裂割据，战乱频繁，儒、道、佛三教合流，玄学盛行，官僚贵族重“养神”、“养性”，主张“以无为为本”、“以静为原”，对事物在运动中发展变化的事实予以否定，嵇康《养生论》称：“至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下有数百年，可有之耳”。士大夫普遍重文轻武，或耽于宴乐，或追求长生不老之术，用荒诞无稽的邪说取代练武，



古代角抵

因而使武术的发展大受影响。尽管如此，武术活动仍有广泛的群众基础。府兵制选武士的标准极严格，除会拳术外，还要求能使用多种长短兵器。既要求能健步如飞，又要求能攀城越堑、长途负重行军。马隆招募勇士30000，应试结果有3500人合格。此时期总结出一些兵器使用方法，并以口诀形式表达，还相继出版了一批使用兵器的专著，如《马槊谱》、《马射谱》、《骑马都格》等。

隋朝末年，由于农民军的起义，大大推动了武术的开展。唐朝开始实行武举制。武则天规定了武举的项目和内容，用考试的办法授予武艺出众者以相应称号，如“猛敌之士”、“矫捷之士”、“技术之士”、“疾足之士”，要求入选者有五石之弓、矢贯五扎、戈矛剑戟便于利用……”（《武备志·太白阴经·选士篇第十

六》)。这种选拔人才的制度，也促进了武术活动的发展。唐代的手搏、角抵和角力发展较快，上自帝王、下至百姓尤为喜爱，比赛时，观者如堵，巷无居人，从正月上元至五月方罢（《角力记》）。有的君主还亲自参加角抵比赛，并以输赢作赌注。

宋朝尚武风气盛行，设“武学”，每年春秋各考核一次，一等为上舍生，二等为内舍生，三等为外舍生，宋王朝颁发考核士卒武艺标准——《元丰格法》，十分重视军中将士武艺的提高。通过比试，分出上、中、下等级。在民间出现了许多练武组织，如习枪棒的“英略社”，习射弩的“锦标社”，习相扑的“角抵社”。他们在城市的街头巷尾经常打场演武，精彩又热闹，表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑以及打弹、射弩等。对练叫“打套子”，有“枪对牌”、“剑对牌”等，专供卖艺表演的游艺场所——瓦舍，在汴京城内就有50多座。但此时期由于受了宋理学家倡导“主静”的影响，使对抗性的攻防技术走向衰微。

元代是中国北方蒙古族建立的王朝，禁止民间私藏武器和练武，并屡次下令收缴民间武器，甚至庙宇中的仪仗也只准用泥土、木头制作。蒙古族由于以游牧为主，军中历来重视骑射，每逢重大节日多举行骑射活动。骑马、射箭、摔跤是当时所重视的运动，由于在民间禁止练武，武艺被搬上了舞台，而得以合法留存下来。元代是中国戏剧艺术的高峰期，出现了不少武打剧目，各类兵器也出现在武戏场上。民间武艺只能以秘密家传的方式冒着生命危险进行传授。

明代是武术发展与提高的高峰期。这一时期已把武、艺中的武术改变为一项正式的体育运动项目的武术，防身、健身、表演三者兼备而且门派林立，体系完备，对各种拳械综合归并，统称为十八般武艺。如当时流行的十七家枪法，将不同内容与风格的拳术分成武当、少林两大派等等。技术结构的完整性不断形成，