

中

华

神

秘

文

化

书

系

神奇的

郑勤田云清 著

武

术



庶民百姓
以其强身健体
延年益寿

文人雅士
以其修身养性
感悟豪情

江湖侠客
以其劫富济贫
除暴安良

千百年以来
军中将士
保家卫国
以其搏击沙场

是中华民族
的瑰宝
传统文化中

武术



广西人民出版社

神
奇
的



武

朮

郑勤 田云清 著

广西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的武术/郑勤,田云清著. — 2版. — 南宁:广西人民出版社,2003.11

(中华神秘文化书系)

ISBN 7-219-01949-1

I. 神... II. ①郑...②田... III. 武术-研究-中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103841 号

责任编辑 张 平

神奇的武术

郑 勤 田云清 著

广西人民出版社出版、发行

(邮政编码:530028

北京市通州京华印刷制版厂印刷

南宁市桂春路 6 号)

2004 年 1 月第 1 版

787毫米×1092 毫米 1/16

2004 年 1 月第 1 次印刷

12.75 印张 200 千字

ISBN 7-219-01949-1/G·451

定价:25.00 元

中 华 神 秘 文 化 书 系

神秘文化

是中华文化的重要组成部分，

举凡

三黄五帝、后妃妻妾、
太监外戚、术士巫医、

隐者仙人、善男信女、
门帮会派、三教九流、

三坟五典、禁书秘籍、
异端邪说、阴阳五行、

天人感应、奇门遁甲、
谶纬禁忌、怪习陋俗、

相面测字、炼丹养生、
占星堪舆、武术气功、

皆可包容之。





中华神秘文化书系·序言

中华神秘文化书系·序言

神
奇
的
武
术

中华文化,不仅以其悠久、丰富著称于世,还因其浓郁的神秘性为中外瞩目。所谓神秘,内含神奇、隐秘之意。一切有神秘色彩的文化,都可以称之为神秘文化。举凡三皇五帝、后妃妻妾、太监外戚、术士巫师、隐者仙人、善男信女、门帮会派、三教九流、三坟五典、秘籍禁书、异端邪说、阴阳五行、天人感应、奇门遁甲、谶纬禁忌、怪习陋俗、相面测字、炼丹养生、占星堪舆、武术气功,皆可包容之。

任何文化因其特质,都处于一定的坐标。中华神秘文化是中华文化的重要组成部分:相对于那种以儒学为核心的雅文化,它可以称为俗文化;相对于科举之类的官场文化,它可以称为大众文化;相对于那些历代当权者倡导的主流文化,它可以称为潜流文化;相对于与大工业联系的现代文化,它可以称为传统文化;相对于欧风美雨的西方文化,它可以称为本土文化。

在文化的殿堂中,没有哪一种文化能像神秘文化那样引人入胜,勾人魂魄,诱人探寻,令人惊叹!梁武帝《游仙诗》云:“水华究灵奥,阳精测神秘。”怎样“究”?怎样“测”?古今忙煞了多少文人墨客:有人从小以身许之,如《晋书·陈训传》记载“(训)少好秘学,天文、算历、阴阳、占候无不毕综”;有人成为通家硕儒,如唐韩愈《昌黎先生集》卷36《毛颖传》记:“颖为人强记而便敏,自结绳之代,以及秦事,无不纂录。阴阳、卜筮、占相、医方、族氏、山经、地志、字书、图画、九流百家、天人之书,及至浮图、老子、外国之说,皆所详悉。”



神

奇

的

武

术

中华神秘文化书系·序言

神秘文化是一座变幻奇特的库府，治学者从中窥见智慧的闪光；执事者从中总结御政的权谋；生意人从中获取滚滚的财源；迷信者从中祈求缚身的绳索。综观当代世风，中外忙碌于神秘文化者大有人也，不乏有益的成果。遗憾而可恨的是，喧闹声中混进了一些市井无赖之徒，他们不学无术，却编写了五花八门的油印小册子，宣传迷信，混淆视听，毒害民众，中饱私囊。小人作祟，君子焉处？一些饱学之士视神秘文化为“非学术”、“贱文化”，甚至认为“狗肉不能上正席”，怕影响自己清高的声誉。任小人甚嚣尘上，君子我岿然不动。于是乎，神秘文化变得更玄乎了，更灰暗了，更不可理喻了，甚至日益堕入泥潭。

鉴于此，我们开始了神秘文化的研究工作。

神秘的色彩最怕事实冲涤，迷信的积垢需要科学清扫。思想的雾霭不能靠利斧驱散，历史的现象需要从历史角度解释。呈现在我们面前的神秘文化，是光怪陆离的复杂共同体，是精华与糟粕交融的意识形态。它有根深蒂固的传统，有无孔不入的市场，有衰荣再生的能力。新中国成立以来，神秘文化一度受到荡涤，但它由地上转入地下，由泛滥暂处休歇。一旦开放的历史大潮奔腾向前，这股潜流就与海外及港台的民俗风气相呼应，乘机涌出，四处流布，传统的水质调入了现代的色彩，清浊难分。如果不考镜源流，不明辨是非，不正确引导群众，陈旧的风气和封建的习俗将重新在民间复燃，我们经过五十多年建立起来的社会主义民俗将被潜移默化、取而代之，这是相当危险的。为了配合社会主义精神文明建设，配合扫除“六害”，应当积极行动起来，研究神秘文化。特别是高等学校的社会科学工作者，学术应当为四个现代化服务，为改革开放服务，为社会民众服务，研究神秘文化是我们责无旁贷的义务。何况，神秘文化本身就是一种文化现象，高校的学者不研究，谁来研究？

近几年来，我们一直在着手研究“神秘文化与当代中国”、“神秘文化与东方文明”这两大课题。适逢广西人民出版社欧薇薇同志约我们撰写《神秘的八卦——〈周易〉研究纵横观》一书，此书出版后，社会反响很好，许多学者



和读者来信给予好评和鼓励,希望能多出这样一些有学术性、科学性、可读性的书籍。为了不负众望,我们决定出版这套丛书。

这套丛书由王玉德任主编,姚伟钧任副主编。丛书得到了广西人民出版社的大力支持,特别是得到了文史编辑室主任欧薇薇的具体帮助和组织。在这套丛书中,我们将运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点,采取实事求是的科学态度和严谨扎实的学术方法,配合精神文明建设,结合社会现实,发掘历史文献,认真研究神秘文化中的每一个问题,该批判的就批判,该继承的就继承。让渣滓永远沉淀,让腐朽化为神奇,让学术清浊分明,让中华文化大放异彩!

古云:千里之行,始于足下。在这套丛书问世之际,我们深感这只是我们研究神秘文化的一个开端,筚路蓝缕,任重道远。由于此项研究实属草创,加上我们水平有限,丛书中难免出现一些失误之处,祈望天下同仁、朋友理解我们,帮助我们,和我们一起为弘扬中华文化而共同努力!

王玉德

于华中师范大学历史文献研究所

神
奇
的
武
术

中华神秘文化书系·序言



题 词

健身之术多矣。得其一，足以强体延年，而武术其一也。武术在我国起源甚早，流派至繁。唯善学者能择取各家之长，融合而妙用之，故受益尤宏。

郑勤同志，年少而有拳勇，长于养生。任教于华中师范大学体育系，已历多年。从之学武者，体魄悉臻于健壮。教学之效，可见于斯。诸生好学者，相从问武术源流、锻炼方法，因此暇时与其友田云清同志，共述所知成为一书。所包甚广，分为十篇。凡习武者应知之事，靡不毕载。用心已勤，造福必大。行见此书出版之后，凡有志强身而永寿者，必将人手一册也。

张舜徽

题词

神
奇
的
武
术



目 录

第一章 哲理篇	(1)
1. 武术的源流	(1)
2. 太极与武术	(5)
3. 阴阳与武术	(6)
4. 八卦与武术	(8)
5. 五行与武术	(9)
6. 武术中的儒家思想	(12)
7. 宗教与武术	(13)
8. 武德	(15)
第二章 江湖篇	(17)
1. 春典(唇点)探幽	(17)
2. 江湖行话之秘	(18)
3. 镖师与江湖	(19)
4. 神秘莫测的暗器	(20)
5. 递帖和拜师	(27)
6. 蕴意深刻的拳礼	(27)
7. “茶阵”、“路符”和“符徵”	(29)
8. 武功卓绝的侠客	(33)
9. 武林人物之诨号	(34)
第三章 纵横篇	(37)
1. 少林七十二艺与武当四大功法	(37)

目
录

神

奇

的

武

术



神 奇 的 武 朮 目 录



2. 龙与武术	(38)
3. 武舞与武术	(39)
4. 源远流长的舞狮艺术	(41)
5. 花套武艺	(43)
6. 古老的射柳	(44)
7. 武术的摇篮——寺院	(46)
8. 沧州为何称为“武术之乡”	(47)
9. 岳家拳为何只流传于鄂东一带	(49)
10. 妙趣横生的拳船	(50)
11. 古代女子与武术	(51)
12. 传奇色彩的枪缨	(53)
13. 剑穗的功能与作用	(53)
14. 练功与点香	(54)
15. 武术与气功的异同	(55)
 第四章 民族篇	(57)
1. 古老的苗家武术	(57)
2. 大山孕育的土家族武术	(59)
3. 精悍灵活的瑶家武术	(60)
4. “世界屋脊”的藏羌武术	(61)
5. 刀术见长的景颇族武术	(62)
6. 鲜为人知的德昂族武术	(63)
7. 与艺术配合的彝族武术	(64)
8. 从花山壁画说壮族武功	(65)
9. 少数民族女子角力	(66)
 第五章 流派篇	(68)
1. 遐迩闻名的少林武术	(68)
2. 道教圣地的武当武术	(69)
3. 丰富多彩的峨眉武术	(71)
4. 以静制动的内家拳	(72)
5. 广为流传的太极拳	(73)



神
奇
的
武
术
目
录

6.形神兼备的形意拳	(77)
7.行云流水的八卦掌	(80)
8.惟妙惟肖的象形拳	(82)
9.阳刚之美的南拳	(87)
10.放长击远的长拳	(89)
 第六章 器械篇	(97)
1.“古今十八般兵器”展	(97)
2.百刃之君——剑	(102)
3.百兵之胆——刀	(104)
4.百兵之首——棍	(105)
5.百兵之王——枪	(107)
6.叉与飞叉	(109)
7.斧与钺	(110)
8.流星锤	(111)
9.匕首	(112)
10.弹弓	(113)
11.弓	(114)
12.戈	(114)
13.戟	(114)
14.钩	(116)
15.盾	(116)
16.铜	(117)
17.圈	(118)
18.拐	(118)
19.鞭	(119)
20.镗	(120)
21.槊	(120)
22.铲	(121)
 第七章 名人篇	(123)
1.武功超群的抗金英雄岳飞	(123)

神 奇 的 武 术

目 录

2.常胜将军俞大猷	(124)
3.文韬武略的戚继光	(125)
4.见解独特的程宗猷	(127)
5.陈式太极拳的创始人陈王廷	(127)
6.八卦掌大师董海川	(129)
7.杨式太极拳的创始人杨福魁	(130)
8.武式太极拳的创始人武禹襄	(131)
9.迷踪高手霍元甲	(133)
10.文武兼备的孙禄堂	(135)
11.吴式太极拳的创始人吴鉴泉	(138)
12.神力千斤王——王子平	(139)
13.意拳大师王芄斋	(141)
14.武协主席郑怀贤	(143)
15.武术教授温敬铭	(144)

第八章 技巧篇	(146)
1.点穴的奥秘	(146)
2.技击中的内外八式	(151)
3.奇妙的武术发声	(152)
4.腰带的妙用	(154)
5.武术运动的三节	(155)
6.传统技击五要说	(155)
7.一身备五弓之秘	(156)
8.少年儿童练武须知	(157)
9.女子练武须知	(157)
10.贫血的人练武须知	(158)
11.春夏秋冬练武须知	(159)
12.习武者的衣食住行	(161)

第九章 交融篇	(163)
1.武医同源	(163)
2.武术与书法同源	(165)



3. 武术运动与美学	(167)
4. 武术中的心理学	(169)
5. 武术中的力学原理	(170)
6. 武术中的劲与力	(174)
7. 七情与武术	(175)
8. 世界第一兵书与武术搏击	(177)
9. 武术与戏曲的糅合——戏曲武打	(179)
 第十章 天涯海角篇	(182)
1. 中华武术与泰拳	(182)
2. 中华武术与西洋拳击	(183)
3. 中华武术与日本武术	(185)
4. 中国的苗刀与日本的剑道	(187)
5. 中华武术与韩国跆拳道	(188)
6. 中华武术发展战略	(189)
 后 记	(192)

目录

神
奇
的
武
术



第一章 哲理篇

1. 武术的源流

武术,是一种以踢、打、摔、拿、绊、跌等技击为主要内容的民族传统体育项目。它是中华民族传统文化中的瑰宝,源远流长。几千年悠久的历史,武术这一运动历尽了数不清的坎坷,始终顽强地繁衍在中国这片广阔的土地上。

原始社会时期,人们为了获取生活资料,逐渐学会了使用拳打、脚踢、绊摔、擒拿等动作“手格猛兽”。尤其是私有制萌芽后,部落间的战争使人与人之间格斗的技术不断发展,从西汉时期的储具园雕《格斗》上看,就生动地展现了徒手相搏的场景。激烈的生存搏斗,要求人们掌握一定的攻防格斗的技能,而经过实践检验并能自觉运用的这种攻防格斗技能,就是武术的萌芽。

武术发展史虽然与战争的发展史不同,但武术的发展却和战争发展过程中兵器使用的演变和攻防格斗技术的不断提高分不开,它是由战争发展的历史长河中派生出来的。春秋战国时期,战争逐渐由车战向步骑过渡,作战用的兵器由长戟、短矛、长矛、殳、戈(称“车之五兵”)过渡到刀、剑等花样繁多的短兵器。为了适应战争的需要,各国都崇尚武功,提倡“拳勇”、“技击”。相搏取胜,除了技术,在《荀子·议兵篇》中还记载了战术的运用。“若手臂之捍头目,而覆胸腹也,诈而袭之与先惊而后击之。”从中可以看出徒手相搏已有惊上取下、佯攻巧打的战术运用。为了使武艺得以交流,每春秋两季,天下武艺高手云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景,“春秋角试……收天下之豪杰,有天下之骏雄”,“故举之如飞鸟,动之如雷电,发之如风雨,莫扫其前,莫害其后,独出独入,莫敢禁围”。描述武艺高强的在比赛中动作敏捷得似



神奇的武术

第一章 哲理篇

鸟飞,勇猛得像雷电,发招时像急风骤雨,在他面前不能抵挡,在他后面也没法下手,单独较技时,也休想把他围住。

秦始皇统一天下后,收缴了天下兵器,从客观上讲,在某种程度上限制了民间的练武活动。但士兵毕竟是出自民间,一定时期后又回到民间。士兵服役期间练武,解甲归田后,对于民间习武之风仍有影响,特别是其中杀伤性不太强的徒手的攻防技术经过加工提炼后仍发展起来。其中,“角抵戏”就是从春秋战国时的“相搏”中分化出来的项目之一。汉初,农兵不分,也促进了群众练武活动。同时,为了抗击匈奴的侵扰,汉初统治者一直鼓励边民习武,对民间练武起了推动作用。由于练武活动盛行,民间曾涌现不少武术家以及不同技术风格的流派。从湖北省江陵县凤凰山出土的秦墓中发现一木篋,弧形背面有彩绘的“手搏”比赛场面,说明秦汉时期的手搏比赛已比较正规。

两晋南北朝战乱频繁,民族迁徙杂居,促进了各种武艺的相互交流和吸收,南朝时始见“武术”一词。民间武术活动已有口诀要求,已能用较精练的语言把技击精华要点加以概述,对传授武艺起了积极作用。但当时由于儒、道、佛日趋合流,玄学盛行,官僚贵族信奉宗教,追求长生不老之术,其影响渗透到社会各阶层的生活中,如视剑为具有神秘色彩的法器,甚至以木剑代刀剑,用荒诞无稽之说取代练武,这在一定程度上又阻碍了武术的发展。

隋唐五代时期,手搏、角抵备受重视。隋唐都实行“府兵制”,武则天又开创武举,倡导练武,促进了群众的练武活动。手搏与角抵发展较快,比赛几乎形成制度,在正月十五及七月中元节之际,多有手搏、角抵比赛。《隋书》记载了当时比赛的热闹场景:在大业六年,来自各地的武艺高手云集在端门街,各献“天下奇技”。一比就是几天,甚至“终月而罢”。唐代如韦肇在《驾幸明楼试武艺绝伦赋序》中记叙了比武的实况:“于是拜手稽首,足之蹈之。聘拔于非常之日,争锋于拔类之时……左旋右抽,擢两肩于敏手,奋髯增气,示众目以余威……盘过身之矛,所投皆中……是以诣阙者数百计,而升时者才二三焉。”五代时有的君主不仅喜好角抵戏成癖,还亲自参加角抵比赛活动。据宋代调露子著《角力记》载:“后唐庄宗性多能,癖好俳优并角抵戏,或云自能此戏。尝诏王门关曰胜与作对,供养太后,又先约之曰,卿不可多让。门关退谢者数四。又谓之曰,卿一拳倒者与节制,及出手,果一拳下而仆,导除幽州节度使。”

两宋时期,由于内受封建军阀统治,外受强敌契丹、西夏和女真的侵扰,战乱频繁,尚武风气促进了武术的发展。统治者把武术当作统治人民,维护其统治的手段,而人民则把武术作为防身抗暴、防止外族侵略的工具。因此,民间练



武活动如雨后春笋般发展扩大,特别是练武组织“社”的出现,大大促进了武艺交流,使武艺在民间扎了根。同时由于商业的繁荣,在城市中,街头巷尾出现了打场练武,热闹非凡。表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞杖、舞刀枪、舞剑及打弹、射弩等。对练叫“打套子”,有“枪对牌”、“剑对牌”等。集体项目也发展较快。对抗性的攻防技术,由于受到宋理学说倡导“主静”之说的影响,却逐渐走向衰微。

元代,传统武艺却受到较大摧残。元人来自游牧部落,其统治阶层对中国固有的武艺并不赞赏,又由于为维护其统治,生怕人民起来造反,所以不但严禁百姓习武练艺,连私藏兵器、出猎都要治罪。武艺多以秘密家传方式冒生命危险暗中传授。由于戏曲对武艺的需要,戏剧中的套路技术仍有所保留。同时,不少会武的民间艺人,为求生计转而把武艺也带到戏班中去了。“十八般武艺”这个名称,最早出现于元代的戏剧中。套路技术被舞台艺术化了,手到、眼到,手眼相随的配合,身法以及套路演技技巧都有所发展提高。

明代,武术从元代奄奄一息的状态逐步恢复生机,因为当时已开始孕育着资本主义萌芽,新兴工商业城镇不断兴起,文化交流不断发展。不少武术家寻师访友,磋商技艺,并出现了不少武术专著,流派林立,不同风格的拳术、器械都得到了发展。最早套路的完整形成,明代始有记载。套路中有势、有法、有歌诀、有招式的动作图,也有动与静的运动路线图,便于学习领会交流,并对手、眼、身法、步、劲力、精神、技法等诸方法都有要求。套路便于传授、观看、交流,吸引了更多人练习武艺,因此套路成了练武的主要内容。“十八般武艺”在明代也有了具体内容,逐渐规范化。明代还出现了“内家”与“外家”之说,表明“劲力”、“技法”等出现了新的内容。明代是武艺集大成、大发展时期。

清代统治者和历代一样,一方面加强军队的武艺训练,另一方面严禁民间练武。但由于清代农民起义频繁,练武的组织以“社”、“馆”的形式大量出现。“社”、“馆”把练武活动作为重要内容,使武艺在“社”、“馆”的内部有机会得到交流、传授和发展。但由于迷信保守,有的秘不公开,以至不少武艺辗转传闻乃至失实。总的来说,清代武术发展由于民众基础深厚而远远超过前代。人们利用各种形式传授武术,所以太极拳、八卦掌、形意拳、劈挂拳等多在清代形成。并且整体观的武术技术理论已经形成,各有自己的理论体系。

民国初期,习武开禁,拳技之风蓬勃一时。各种私立拳社广泛发展。新中国成立后,新中国把武术作为优秀的民族文化遗产加以继承和发展,使武术成为尽人皆知的体育项目,数目达到 300 余种。



附表:

中国武术各时期的名称

年 代	朝 代	名 称
约公元前 21 世纪 至公元前 771 年	夏、商、周	拳勇、手搏、相高、角力、斗
公元前 771 年 至公元前 221 年	春秋战国	技击、相搏、手战
公元前 221年 至公元 265 年	秦汉三国	武艺、角抵、角力、摔胡、手搏、 期门、卡、长手、试弁、手格
公元 265 至 589 年	两晋南北朝	武术、武艺、讲武、拍张、相撓、 相庠、相扑、相杈、角抵、拳法
公元 589 至 960 年	隋唐五代 十国	武艺、拳捷、试扑、手搏、角抵 戏、相搏、相扑
公元 960 至 1279 年	宋	武艺、角力、角抵、武技、相搏、 手搏、相扑、打套子
公元 1279 至 1368 年	元	武艺、武事、角抵、摔跤
公元 1368 至 1644 年	明	武艺、相搏、白打、使拳、使艺、 拳法
公元 1644 至 1911 年	清	武艺、把式、对力、对拳
公元 1912 至 1949 年	民国时期	武术、国术、国技、把式、八式、 操扁卦、功夫、摔跤
公元 1949 年 至今	中华人民 共和国	武术