



禹王武术

插图珍藏本



郑跃峰

主编



天地之中登封文史丛书

河南文艺出版社

禹王武术

郑跃峰

主编

天地之中登封文史丛书

河南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

禹王武术/郑跃峰主编. —郑州:河南文艺出版社,2014.1

(登封文史丛书)

ISBN 978-7-5559-0013-9

I.①禹… II.①郑… III.①武术-基本知识-中国 IV.①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 011655 号

出版发行 河南文艺出版社
本社地址 郑州市鑫苑路 18 号 11 栋
邮政编码 450011
本社网址 <http://www.hnwybs.cn>
电子信箱 master@hnwybs.cn
售书热线 0371-65379196
承印单位 洛阳市天彩印刷有限公司
经销单位 新华书店
纸张规格 710 毫米×1010 毫米 1/16
总 印 张 250
总 字 数 3300 000
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷
总 定 价 1196.00 元(共 10 册)

版权所有 盗版必究

图书如有印装错误,请寄回印厂调换。



总序

宋豫秦

值举国上下贯彻落实“十八大”提出的大力复兴中华传统文化之际，河南省登封市政协编纂的“天地之中登封文史丛书”行将面世。这是河南致力于落实中央赋予中原经济区培育“华夏历史文明传承创新区”这一光荣使命所取得的硕果之一，可喜可贺！

负责并参与此著编写的常松木同志嘱我写一序言，这为我提供了一个略表近年来研究“天地之中”和嵩山文明之感想的机会，所以便不揣浅陋贸然应允了。

我乐于为此著作序，主要不在于对此著的具体内容进行评说，而是基于以下几点缘由：

其一，我读本科时的生产实习是1980年秋参加登封王城岗遗址的发掘，毕业实习是1981年秋冬参加禹州瓦店遗址的发掘，而硕士、博士学位论文主题，以及过去从事田野考古工作期间重点研究的区域，也都在嵩山周围的大中原地区。2005~2006年，即进入环境科学领域十余年后，我应邀承担了《登封市国家生态示范区建设规划》的编制。另外，几年前经时任河南省常委、郑州市委书记王文超同志提议，我又兼任了郑州嵩山文





明研究院院长，研究视野随之再度拓展到中原地区的考古和历史研究领域。上述学习、工作经历，使我对处于“天地之中”的巍巍嵩岳长期怀着一种美好的情结。

其二，负责编写此著的常松木同志是嵩山文化研究的新秀，他著有《历代名人与嵩山》《大禹与嵩山》《天地之中散记》《嵩岳烟雨》等大作，能讲述60多个大禹与嵩山的神话和传说，故在2012年4月他被命名为河南省非物质文化遗产项目（登封大禹神话传说）代表性传承人。参与此著编写的其他同志也都是在登封和嵩山文史研究方面积淀丰厚、造诣精湛的专家。尤其令我感佩的是，他们在繁忙的工作之余和缺乏研究经费的情况下，凭着对事业的追求，对家乡的热爱，对弘扬中华民族文化的激情，经过努力，在较短时间内便完成了此著。因而能为此著写序，对我而言堪比一份珍贵的荣誉。

其三，中国有2000多个县级地方行政机构，登封乃其一。任何一个地方都有值得骄傲的历史，都值得人们潜心学习和研究。然而，若就一个县（市、区）在中国文明起源进程中的作用而言，却可发现：地处嵩岳腹地的登封当首屈一指，其他县（市、区）难以与之等量齐观！我作此断言乃基于充足的考古学和历史学证据，心中自然充满底气。其实，大凡涉足夏文化研究的学者，只要从科学态度出发，都会认可这一断言的。

其四，登封荟萃了嵩山文化的精华，境内的全国重点文物保护单位的数量比东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、北岳恒山这四岳的总和还多出一倍以上。这想必是许多学者之前未曾注意的。若就这些“国保”单位的质量而言，经过加以类比分析，则必然更令世人叹为观止。因此，我们说登封的历史文化属于中华民族的“根文化”和“干文化”，或曰乃华夏历史文明之缩影，当足以服众。

“天地之中登封文史丛书”是一部近400万言的鸿篇巨制，书中的许多史料和论点，或首次面世，或鲜为人知。我概览全书后深感如不潜心研





读，不仅十分遗憾，而且当感羞惭。我计划明年挤出一段时间，寻一僻静之所，潜心细读全书，以弥补自己对于嵩山文化认知的缺失，增强今后研究嵩山文明的底蕴。我相信，要想把握好华夏历史文明的内涵和特质，要想为华夏历史文明的传承创新略尽薄力，这部专著一定会给我们增添不少养分，得到许多启迪。

我最近赴香港参加了第二届“饶宗颐与华学”暨香港大学饶宗颐学术馆成立十周年庆典国际学术研讨会，收获之一是了解到饶先生治学长期秉承“高、焦、特”三个宗旨：“高”指立意高，“焦”指瞄准焦点问题，“特”即研究方法应有特色。“天地之中登封文史丛书”在一定程度上体现了饶先生的治学宗旨：在“高”的方面，作者虽置身登封，却是从研究华夏历史文明的高度出发的；在“焦”的方面，作者通过寻觅大禹事迹，为探索夏文明起源这一重大命题提供了诸多新论据和新见解；在“特”的方面，此著立足于历史学和考古学，研究领域却涵盖了地名学、民俗学、地理学、宗教学、建筑学、文献学、哲学、文学等诸多学科。在论证登封历史文化内涵的同时，作者时时不忘科学演绎登封和嵩山在中原文化和华夏文明进程中的独特作用。

我们说嵩山地区在华夏文明研究中具有极为特殊的地位，首先是因为这里是夏商周三代文明的荟萃之所，而中国正是凭着三代文明才跻身世界四大文明古国之列的。

从嵩山与夏文明的关系看，除了先秦文献中有诸多“禹都阳城”一类的记述外，近现代学者如钱穆先生也曾十分明确地指出：“华夏文明的肇始之地就在嵩山，大抵夏人先起今河南嵩山山脉中。”

从嵩山与商文明的关系看，考古学家以充分的证据论证了位于嵩山近左的郑州商城和偃师商城分别为商代早期都邑“郑亳”和陪都“西亳”；商代后期都邑安阳虽远离嵩山，但殷墟卜辞中却有多条殷王室问卜嵩山的记载。





从嵩山与周文明的关系看，西周初年铸造的“天亡簋”有“王祀于天室”之铭，邹衡、蔡运章、林沄、郑杰祥等均据此推断武王灭商后即在嵩山举行封禅仪式，制定了定鼎中原，以有效经略四方的战略决策。

张岱年先生指出，“天地之中”有汉族的共同心理状态——“中和”思想。将登封历史文化与“天地之中”理念相结合是本著的显著特色，其与张岱年先生的这一论断互为印证，相得益彰。

世界许多国家和民族都存在圣山崇拜的传统，如希腊的奥林匹克山、印度的须弥山、埃及的西奈山、犹太教徒的锡安山等。江西井冈山和延安宝塔山，也均被誉为“革命圣地”。

论及何为华夏民族之圣山？大家自然会首先想到五岳，因为五岳中的泰山就曾被冠以“中华圣山”之名。泰山是否堪当中华圣山呢？著名考古学家林沄先生曾提出过不同的看法，他认为，相对而言，嵩山在中国文明进程中的地位更加重要，其观点见于其《天亡簋“王祀于天室”新解》一文。其实，明代著名地理学家徐霞客也明确表达过同样观点，他在《游嵩山日记》中说：“我幼年时便怀有登览中岳嵩山、东岳泰山、南岳衡山、北岳恒山的志愿，嵩山的名气在五岳之上，仰慕之心更切……于是决定首先去嵩山，在癸亥年（天启三年，1621年）二月初一动身，走了十九天，抵达河南开封府郑州的黄宗店……”他还说：“嵩山位于天地正中，祭祀的顺序为五岳之首，所以称为嵩高。”

我自幼生长在古城西安，继1981年攀登华山之后，接着便是1985年严冬和1988年初夏独自和带领学生两度攀登泰山，以砥砺意志、陶冶情怀。我认为，就泰山的雄姿、内涵和魅力而言，冠以“天下名山”之誉可谓名副其实，但若将泰山视为“中华圣山”，我却不能苟同。

不能将建立中华文明的标志简单视为景观塑造，因为它也关乎严肃的学术问题。2008年，地近泰山的山东济宁曾计划投巨资兴建“中华文化标志城”。此讯在当年的全国“两会”上一经披露，随即受到祖籍山东的考





古学家安家瑶以及108名全国政协委员的联名质疑，质疑的意见之一是：如果真要建立这样的“标志城”，济宁也未必适宜，因为必须虑及河南、山西和陕西的历史地位。当阅读这一报道时，我曾试想：如果在嵩山、在登封建立这样的“标志城”，抛开形式是否得当不论，仅从文化内涵、历史作用、历史地位而言，当属有理有据，名至实归。我之所以有此认知，是因为包括济宁在内的泰沂山地区，自新石器时代晚期以迄有夏一代和商代之初，均为“东夷集团”文化的分布区，其文化序列是大汶口文化——山东龙山文化——岳石文化。到了商代后期，这一带的商文化仍具有浓郁的地方特色。直到西周王朝建立并分封齐、鲁之后，泰沂山地区才被纳入华夏集团的文化体系。而众所周知，嵩山及其周边地区自新石器时代晚期以迄夏商周三代，始终都是“华夏集团”文化的核心分布区，占据着全国政治、经济、文化、科技的制高点，对各地区的文化发展和文明进程均发挥过巨大的辐射拉动作用。

我曾数次提出一个“情景分析”的问题：“倘若没有中原文化或中原文化缺乏既有特质，中国文明的进程又将呈现怎样的图景？”换言之，中华民族之所以拥有今天这样的多民族统一的大国、强国地位，嵩山文明曾经发挥过其他任何区域文明都无可替代的核心纽带作用。有了这样的认知，在阅读“天地之中登封文史丛书”时，体会和收获会更科学、更深刻。

最后，引用数年前为《河南内参》所撰短文中的几段文字作为本序言的结尾：

我在《中国文明起源的人地关系简论》一书中，将河南喻为中国文明起源的“孵化场”，意即强调河南乃中国文明的“起源地”，而非“起源地之一”。这一观点并不具有创新性，因为国内外学术界历来认为文明时代是与国家诞生同步的。夏朝作为中国第一个奴隶制国家，定都于豫西河





洛之间，所以河南乃中国文明的起源地原本无可置疑。

然而近十余年来，许多人士不再提河南是中国文明的起源地，而是在起源地之后添加了“之一”二字。这区区二字的增添，不仅动摇了人们对河南在中华文明起源进程中所处核心地位的认识，也关系到对待重大学术问题态度的严肃性问题。

.....

当河南乃中国文明起源地的认识出现歧义的时候，河南的学界、政界等人士也开始沿用他人将河南降低为中国文明起源地“之一”的说法。河南人民自古崇尚谦逊美德，故河南人的这种态度应无可厚非。然而，中国文明起源地的的问题首先是个十分严肃的史学命题，而历史科学必须依据客观史实，必须严格遵从历史唯物主义的基本原理。因此，河南人在谈及本省历史地位时，应该坚信史实，科学至上，理直气壮，完全不必过多迁就社会上种种非科学、非理性之论。如果觉得确实需要规避矛盾时，则不妨讲“河南是中国文明的重要起源地”，而不应再附加“之一”二字。

是为序。

2013年12月30日 勿成于北大地学楼

（作者系北京大学环境科学与工程学院教授、博士生导师、北京大学中国持续发展研究中心常务副主任）





序 一

栗胜夫

在中华传统文化中，有一个重要文化现象，即是古人对历史英雄的演绎性夸张与美化。其目的在于使英雄形象更伟大，精神更感人，起到为人师表的文化效果。

大禹就是中华历史中的大英雄，华夏儿女的好楷模，他的故事历经时代的修改完善，早已成为了国人传统道德教育与精神力量的典范。大禹治水功在千秋，大禹治水患、锁蛟龙的故事更为神奇。相传，治水过程中，大禹发现黄河水患的罪魁祸首竟是一条蛟龙时，于是就用智慧与神力降服了它。一口锁蛟井现已成了世人观光旅游、崇仰大禹精神的人文景观。河南登封是禹都阳城所在地，据说也是大禹故里。大禹治水的故事异常丰富。如嵩山脚下，一块巨大的启母石就是后人对大禹治水过程中又一神话故事的塑造。历史上的大禹，不但是品质高尚的为人之师，更是值得推崇的神人、英雄。

历史的今天，人们对少林拳可谓耳祥目熟，但很少有人知晓禹王拳。禹王拳的产生，无疑是借大禹之名的又一文化事例。

一个拳种犹为一种具有典型风格的微型文化系统。禹王拳除拳术外，还有禹王剑、禹王斧、禹王槊、禹王耒等。其特点为：拳架紧凑，神情庄重；身法灵活，快速有力；静如伏猫，动如脱兔；刚柔相济，技法巧妙。





静观演练风格，外有刚健雄美之形，内有典雅深沉内涵。从动作名称到技术结构，它以一种独特的运动形式诠释着禹王抗击自然灾害、人为侵略的无畏精神。同时它也折射着大禹以德服人、以和为贵的人文理念，凸显了华夏民族尊重自然规律、追求和谐人生的美好愿望

登封是驰名中外的少林寺的所在地，也是少林拳的发源地。在这一带，民间习武之风盛行，习武人口众多，当地人把这些长期习武之人所居住的村庄称为“教师窝”。其实，这是民间武术人才的聚集地，就是这些“教师窝”担起了地方武术传承的大任。在这里，如大禹故里“祖家庄”，禹都阳城所在地的“八方村”，大禹后裔聚居的“弋湾村”等，至今还是当地拳种的传承者与习练者的聚集地。

但是，值得我们警惕的是，随着现代经济社会的发展，随着市场经济和西方文化的碰撞交融，人们的生活方式、生活理念也在发生着叛古性的变化。传统的民间社火日渐衰落，民间武术萎缩势头正在加剧，昔日“教师窝”中的教师随着岁月车轮的前行，老一辈的武术家在相继西去，而新的武术传承者又苗弱株稀，传统武术的传承与发展问题难免令人生忧。

当下，中华民族正处于全面崛起进程之中，国家重视民族文化的保护与传承，并颁布有相应对策，此时此刻，积极展开对传统武术的挖掘与整理，真可谓早苗逢甘露、潮高扬帆时。

对于中华武术这份珍贵的文化遗产，既需要创新改革者，又需要坚守的保护者。郑跃峰同志，出生于登封著名的“教师窝”骆驼崖村，不仅自幼习武，长于拳法器械，而且努力研究武术理论，为当地武术的创新与发展，不辞艰辛，屡有见数。他在走访老拳师的过程中发现，登封地区不但少林武术闻名遐迩，而且还发现有禹王拳的踪迹，这使他深感意外，欣喜若狂。后经数年挖掘整理，才使禹王拳终见天日

目前，登封市正在着力打造“中华文化圣山，世界功夫之都”，我相信《禹王武术》的出版，一定会对推动登封的“世界功夫之都”建设起积极作用。但愿禹王武术如同少林武术一样，遍地开花，蓬勃有为。

2014年4月16日于河南大学





序二

鲍中行

《禹王武术》一书终于出版发行了，这是中国武术界的一件大事，可喜可贺。此书对于研究中华武术的发展史，弘扬武术文化，均具有重大意义。我作为大禹的后裔，非常高兴，欣然命笔，为其作序。

禹王武术，又叫大禹舞、干戚舞、干舞、战舞、武舞（古代“舞”与“武”意思相同）等。禹王武术是中华民族的立国始祖、伟大的治水英雄大禹开创的，距今已有4000多年的历史，是世界上最古老的武术之一。

传说大禹生前就用干戚舞训练他的军队。据《淮南子·缪称训》记载：大禹在平定三苗时，三败三苗仍不服。于是大禹让三苗观看自己军队威武雄壮的干戚舞表演，三苗终于降服。即所谓“禹执干戚舞于两阶之间而三苗服”。

大禹死后，禹王武术仍然在夏军中和他的子孙后代中世代相传，并不断发扬光大，出现许多武林高手。据《史记·律书》记载，大禹的裔孙夏桀是一个武艺非常高强的大力士，传说他能“手搏豺狼，生擒兕虎”，将大铁钩拉直，把铜条拧成连索。





商汤推翻了夏朝后，大禹的后代一部逃到西北，成为匈奴的始祖；一部逃到东北，成为满族的一支；一部留在中原地区，成为汉族的一支。他们将禹王武术传到西北、东北和中原的河南、山西等广大地区。与此同时，夏军的官兵也将禹王武术带到了全国各地。

禹王武术的主要特点是：一、习武先习德，强调对学武练武者进行道德品质教育；二、从实战需要出发，严格训练，严格要求，不搞花架子；三、攻防兼备，能攻能防，能进能退；四、博采众长，丰富发展自己；五、与时俱进，不断发展。由于有这些特点，禹王武术能世代相传。

大禹是鲍氏的老祖先，鲍姓是大禹的后代。鲍家拳是禹王武术的重要分支和组成部分。春秋时期，大禹后裔、杞国（今河南杞县）公孙鲍叔牙到齐国当大夫，担任齐桓公的老师，把禹王武术带到齐国。为适应当时的青铜剑、戟、战车和铁剑等新型兵器作战的需要，他在干戚武的基础上，大胆创新，发明了一些新的武技，丰富和发展禹王武术的内容，后人称之为鲍家拳。传说鲍叔牙在给齐桓公当老师时，曾教齐桓公练鲍家拳。鲍叔牙和管仲在辅佐齐桓公争霸诸侯时，在齐军中加强武术训练。

《荀子·议兵》中说“齐人隆技击”，《汉书·刑法志》中说“齐以技击强”。这里所说的“技”，包括禹王武术（鲍家拳）。

西汉末年，鲍叔牙的后代鲍宣在汉朝朝廷中任司隶校尉，将鲍家拳从山东勃海高城（今河北沧州市盐山县）带到长安（西安）、扶风等地。公元前2年8月，鲍宣被丞相孔光陷害，流放上党（今山西长子县），他又将鲍家拳带到长子县的鲍庄、鲍店等地。并且，鲍宣传给其子鲍永、鲍升。鲍宣被王莽害死后，鲍永为推翻王莽的反动统治、复兴汉室和为父报仇，刻苦钻研武术。他吸取了其他武术的长处，将鲍家拳发展成为多兵器、多种类、多套路和独具特色的武术体系。后来，鲍永参加了刘玄领导的反王





莽起义军，刘玄死后又投奔刘秀起义军。因其武艺高强，英勇善战，屡立战功，鲍永晋升为“上书仆射大将军”，镇守并州（今太原市）。鲍永将鲍家武术传到山西各地，为复兴汉室立下汗马功劳。

东汉时期，鲍宣的子孙后代，先后从上党郡迁移到河南郡（洛阳）、泰山郡（今泰安市东）、东海郡（今山东省郯城）等地居住，将鲍家拳传到河南、山东等省。

东晋时期，由于北方不断发生战乱，鲍氏后代纷纷南迁，逐渐将鲍家拳传到江南和西南各省。到明清时期，鲍家拳几乎遍布全国各地鲍氏家族，拳术多达数百种。由于长期的和平环境和大量现代化武器使用于战场，武术在战争中的地位大大下降，鲍家拳在多数地区已经失传。但在贵州鲍家屯、江西万载县、河南开封市、烟台牟平区、北京丰台区、山西鲍店、鲍庄等地区，仍有鲍家拳在传承，拳种百余种。在贵州鲍家屯村还有原始的“傩舞”（军傩，当地称地戏）在传承，国家武术研究院科研部部长罗卫民称之为“武术活化石”。

禹王武术在鲍氏家族传承的同时，也在大禹后裔的其他一些家族中传承和发展。但是，多数已经失传。此外，禹王武术也对民间的一些武术门派的发展，产生过重要影响。我国现在边境上一些少数民族流行的一些“武舞”，如傣族的“单刀舞”、“棍舞”，景颇族的“盾牌舞”等，与原始的禹王武术十分相似，不排除禹王武术对它们产生过影响。对于产生于大禹故乡登封的“少林武术”等，可以肯定地说，禹王武术直接或间接、或多或少会对它们产生一些影响。仔细观察和分析，会发现少林武术中有不少禹王武术的“基因”。因此，大禹武术可称为“国术”。

我们在研究鲍家拳时，采取从摸瓜入手、逆藤寻根的方法，发现鲍家拳的根在大禹的故乡——登封，与禹王武术同根同源，一脉相承。我们希





望成立禹王武术研究会，不断挖掘、整理禹王武术的宝贵遗产，形成完整的武术体系，使其更好地为国防建设和强身健体服务；我们还希望将禹都阳城建设成为禹王武术圣地，为广大武术爱好者学习、研究、观赏神奇的禹王武术创造一个良好场所。我们鲍家拳研究会愿意纳入禹王武术研究会的系统，并为此做出不懈的努力。

2014年6月3日于北京国防大学





目 录

套路说明 / 1

禹王拳 / 3

简介.....4

动作名称.....5

图解.....7

禹王剑 / 43

简介.....44

动作名称.....45

图解.....47





禹王耒 / 79

简介.....80

动作名称.....81

图解.....83

禹王槊 / 117

简介.....118

动作名称.....119

图解.....121

禹王斧 / 153

简介.....154

动作名称.....155

图解.....157

后记 / 191