

中华武术传统名拳纵览

燕赵武术

马 剑 编著



人民体育出版社



中华武术传统名拳纵览

燕赵武术

马 剑 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

燕赵武术/马剑编著. -北京:人民体育出版社, 2009
(中华武术传统名拳纵览)

ISBN 978-7-5009-3553-7

I. 燕… II. 马… III. 武术-体育运动史-中国 IV.G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185754 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.75 印张 239 千字
2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3553-7
定价:28.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

出版者的话

面对 21 世纪的中国，我们抚今思昔，追溯传统。武术，作为中华民族优秀传统文化的组成部分，古往今来，传承发展，千锤百炼，享誉中外而惠及大众。三年前，人民体育出版社力邀全国各地的武术专家和资深学者一起从不同区域、不同角度、不同视角开发并锁定在“经典武术文化的大众化”这一出版定位上，编写了第一批《中华武术传统名拳纵览》，旨在加大中华武术的宣传力度，打造传承、弘扬我国传统武术文化的平台，给中外武术工作者和爱好者提供一批认识、学习、欣赏富有地域色彩的、有理论与实践意义的专业图书，希冀百花齐放而不失国粹。

这套丛书，从北到南选择了十个地域，以地域文化为引导，以武术人文特点、武术名人逸事等为桥梁，全面介绍经典拳种的起源、发展、传承、风格、技法及演练诀窍。其门类齐全，特色突出，涵盖面广，都是广为人知的拳种，在全国有较大的影响力和知名度。专家们以实用、简洁、有根、有趣

目 录

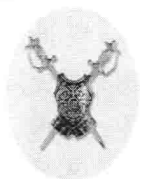
【上篇 燕赵与武术文化】

第一章 燕赵地理与人文	(3)
一、“燕赵”始末	(3)
(一) “燕赵”名称的由来及演变	(3)
(二) 燕赵疆域概念的流变	(5)
二、今日燕赵——河北的自然地理风貌	(7)
三、燕赵区域历史概览	(7)
(一) 上古时期燕赵区域的古文明	(7)
(二) 秦汉时期燕赵区域的工业文明与 文化发展	(8)
(三) 魏晋南北朝时期燕赵文化的繁荣景象	(9)
(四) 隋唐时期燕赵区域的经济、政治与文化	(10)
(五) 宋辽时期的《澶渊之盟》	(11)
(六) 明清时期燕赵区域经济与文化的发展	(11)
四、燕赵文化管窥	(13)
(一) 燕赵地域的文化风格——好气任侠、慷慨 悲歌	(13)
(二) 燕赵文化的一朵奇葩——燕赵武术文化	(22)
第二章 燕赵武术文化	(24)
一、关于燕赵武术	(24)



上 篇

燕赵与武术文化



第一章 燕赵地理与人文

一、“燕赵”始末

(一) “燕赵”名称的由来及演变

一种民族文化的形成需要依靠长期的时间积淀，一个民族的历史越久远，其文化底蕴越深厚。中华民族拥有五千多年的悠久历史，造就了中国人一向注重历史渊源关系，素有寻根习惯，这是中华民族文化的一个特征，同时也是国人注重文化的一种体现。国人将“燕赵”作为河北的雅称或者别名，可能就是这样一种缘由的结果。追溯历史，“燕赵”名称指春秋战国时期存在于今河北地域的两个主要诸侯国——燕国和赵国。燕国始自周武王灭商后，召公奭被封（约公元前1027年）。《史记·燕召公世家第四》记载：“召公与周同姓，姓姬氏。周武王之灭纣，封召公于北燕。其在成王时，召王为三公：自陕以西，召公主之；自陕以东，周公主之。”这说明召公在周朝初期是一位有权势的显赫人物。周武王封给召公燕国的目的是让他震慑北方商的原属国，屏藩周室，但真正赴燕地就封的是召公的儿子。另外，《史记·燕召公世家第四》还记载了这样一句话，“自召公已下九世至惠侯。燕惠侯当周厉王奔彘，共和之时”，但召公至惠侯的这段详细史迹，尚未发现古文献记载。燕国真正有纪年可考的是燕惠侯元年（公元前865年），赵国有记载的纪年是赵敬侯元年（公元前386年），而在赵敬侯元年之前，赵国实际已经存在。赵、韩、

魏三家瓜分晋（史称“三家分晋”）之后，即周威烈王二十三年（公元前 403 年），周威烈王任命赵籍、魏斯、韩虔为诸侯，由此历史进入战国时代。如果以被封算起，燕国的历史要比赵国早大约六百六十多年。战国时期，七个强大的诸侯国争夺霸业，在现在的河北省境内，就主要的地理区域而言，北有燕国之地，南为赵国之城，而中山国虽属今河北省境内，但由于相对弱小，并不在“七雄”之列，且历史短暂，仅有二百年左右，所以后世就以“燕赵”作为河北的代称。由于燕国的历史比赵国久远许多，因此从名称上“燕”在“赵”之前，这也是中国人尊重历史及文化积淀的体现。

从“燕赵”的名称可以看出河北具有悠久的历史，但河北并非仅有“燕赵”作为别称，在明清时期，河北还被称为“畿辅”。畿，古代王都周围千里以内地区，《诗经·商颂·玄鸟》有“邦畿千里，为民所止”；辅，指京城附近的地区。畿辅，合起来指京都周围附近的地方。河北之所以有“畿辅之地”或“京畿”的美誉，是由于河北地处北京周围，早在金朝、元朝、明朝、清朝四个朝代，其国都一般都建在北京，河北自然成为帝王之都的屏护，其政治、经济、军事地位十分重要。所以清代康熙、同治、光绪年间所修的河北通志称为《畿辅通志》。新中国成立之后，首都依然设在北京，河北省自然成为首都的屏护，“畿辅之地”或“京畿”对河北依然具有现代意义。

河北不仅有“燕赵”之别称、“畿辅”之美誉，而且还有一个简称“冀”。《说文解字》中说：“冀，北方州也，北方名冀，而因以名其州也。”“冀”源于中国古代的“冀州”，冀州的由来，则是由冀之地而得名。今河北疆域均属于古代冀州的领土，而冀州在当时是我国古代尧、舜建都之地，且多有水患。所以早在 4000 年以前，大禹治水自然从帝王之都所在区域冀州开始。根据《尚书·禹贡第一》记载，在治水之后，大禹按当时的

山川河流，把全国划分为九州：冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍，而“冀为九州之首”。需要说明的是大禹所划分的州并非当今意义的行政区域划分，它仅仅是地理区域的名称，这如同我们现在所说的“燕赵、齐鲁、巴蜀、三秦、吴越、荆楚”等地理区域名称。我们可能会有这样的疑问，古代时期的尧、舜为什么将国都建在冀州区域，以及大禹为什么将冀作为九州之首呢？古今有关“冀”的解释可能会给我们一点启发。东汉时期有一部推究事物命名由来的书——《释名》，它解释“冀州”由来时写道：“冀州，取地以为名也。其地有险有易，帝王所都，乱则冀治，弱则冀强，荒则冀丰也。”由此可以看出，冀州乃中国一块不可多得的宝地。此外，“冀”在汉语里又有“希望”之意，我们在书面用语时，经常使用“希冀”“冀望”“冀其成功”等词语，就是表达希望的内涵。因此，冀州乃希望之州，昭示冀州之宝地前途光明。

（二）燕赵疆域概念的流变

从河北名称演变的历史来看，其具体区域随历史和朝代的更迭而变化，尤其是“燕赵”一词比较河北更具有模糊性，其疆域范围伸缩性也就更大。“燕赵”只是对河北的雅称，其疆域并非指当前河北行政区域的大小，本书涉及的“燕赵”领域范围指河北省行政区域范围，不包括北京和天津两地。但纵观历史，“燕赵”之疆域也并非河北、北京和天津区域所能概括。

就历史最早的冀州而言，按照《尔雅·释地》所言：“两河间曰冀州”，即冀州的领域为黄河和辽河之间的疆域。由此可以看出，两河之间实际包括现在的河北、山西两省及河南省黄河以北、辽宁省辽河以西的地域。在《全汉文·卷五十四》中，扬雄对古冀州的描写是这样的，“洋洋冀州，鸿原大陆”。因此，古代冀州的地域是非常大的。

以古代战国时期燕国、赵国和中山国的疆域来看，燕国为战国七雄之一，在燕国强盛时期，其疆土包括今河北省北部，内蒙古自治区南部，辽宁省西南部及山东省西北部。

赵国也是战国七雄之一，占有较大的领土，赵氏原建都于晋阳（今山西太原市西南），后敬侯迁都至邯郸，拥有今山西北部、河北南部，一部分错入今河南、山东两省。赵武灵王时期，东面吞并中山国，北面到达云中、九原，西面远至榆中。战国时期的《周礼·职方志》最早提到“河北之地”，《战国策》也有记载：“赵有河北，齐有河东”，此河指黄河。战国时的黄河流经今邯郸大名、馆陶至山东入海。所以唐朝以前的河北地区是指太行山以东、黄河下游以北的广大地区。唐朝正式设置“河北道”，道为今天省级行政区域划分，包括今河北省全部及山东、河南北部和内蒙古、辽宁、吉林南部地区；宋金设“河北路”（也是今天的省级区域划分）；民国十七年（1928年）建河北省。通过史料观察，河北作为行政区划名称最早出现是在唐朝。

中山国由于地处燕南赵北，在列国争雄时期，有过鼎盛、衰亡和复国的历史，因此，其疆域变化也就较大。中山国早期地域主要由三部分构成：其一为鲜虞人初居地——新市鲜虞亭，即今河北正定县境内；其二为肥子国，在今藁城一带（都肥累城，在今藁城西南）；其三为鼓子国，今晋州一带（都首阳城）。三国均处于滹沱河流域。公元前529年，中山的疆域，南至今藁城和今晋州部分区域，西至太行山脉，北到今唐县西南。由此看出，中山所辖领域并不大。在中山国鼎盛时期，即中山桓公复国后，疆域范围最大，其南疆可达今河北柏乡县北地域，东面与齐国、赵国共有黄河和今宁晋东南一带，北面到达燕国。公元前314年，中山同齐国征伐燕国时，又得燕地“方数百里”。

目前，河北省的大致疆域东起山海关，与辽宁省接壤，紧傍渤海，西依太行山，与山西省交界，北到坝上高原，与内蒙古毗

邻，南达邯郸市管辖的磁县一带，与河南省衔接。另外，在河北省的东南与山东省划线，其标志性搭界城市为山东德州。在这样大的地理板块之中，南北长约 765 公里，东西宽约 400 公里，中间环抱首都北京和北方经济商埠天津市，总面积约 19 万平方公里。

二、今日燕赵——河北的自然地理风貌

河北省位于中纬度环渤海地区，欧亚大陆桥东端，其大部分地区属暖带半湿润季风气候，四季分明，特点是春旱多风，夏热多雨，秋高气爽，冬寒少雪。河北省不仅拥有辽阔的河北平原，而且还有跌宕起伏的太行山山脉、燕山山脉，同时也有森林星罗棋布的坝上高原，位于太行山北端的小五台山，海拔 2882 米，是河北省最高山峰。在河北省境内，海河与滦河是河北省最大的两个水系，其中华北地区最大的内陆淡水湖——白洋淀就处于海河水系之中。

三、燕赵区域历史概览

（一）上古时期燕赵区域的古文明

河北地处我国华北地区，相比祖国幅员辽阔的土地，河北尚显得渺小，领土面积不到我国的 2%。但从文化的角度来看，河北地域孕育的文化历史源远流长，可以称为中国古文明的一支。据考古人类学家对河北桑干河流域阳原盆地里的小长梁、许家坡古人类文化遗址出土文物的研究，距今大约一百万年前，该地就已经出现了早期的人类文明。另一方面，远古时期的河北，具有适宜人居的自然环境，它西靠太行山，河流分布较为密集，草木

茂盛，动物繁多，这与“中国猿人”能够在北京周口店周围繁衍生活具有密切的联系。此外，早在新石器时代，河北地域就出现了距今约有七千三百多年的“磁山文化”（今河北邯郸武安县境内），那时的磁山人已经开始以粟为主进行农作。有历史记载，在商朝末期，河北的中南部地区已经成为王畿之地。《竹书纪年》云：“白盘庚徙都，至此二百七十三年未尝迁动。纣广大其邑，南距朝歌，北据邯郸及沙丘，皆为离宫别馆。”

（二）秦汉时期燕赵区域的工业文明与文化发展

东汉末期，刘秀由于大败王莽主力军而声名显赫，后被更始帝刘玄封为平虏大将军，派往黄河以北镇慰州郡。当他巡至河北地域，攻克邯郸王朗之后，与更始争夺王位的举动逐渐增多，在更始三年（公元 25 年）刘秀称帝于鄯（今河北柏乡县北），占据河北而独立，后定都洛阳（注：钱穆在《国史大纲》中认为刘秀承继帝位的时间为公元 28 年，本文以《河北简史》为准）。在东汉末期，汉献帝由于受到曹操的挟持，曾以冀州 10 郡封曹操为魏国公。

纵观秦汉时期，总体而言，河北是全国的富庶地区之一。两汉时期河北的冶铁业十分发达，并具有悠久的历史。当时国家对冶铁实行官营，在全国的冶铁郡县设有铁管 49 处，河北就有 7 处。河北满城曾出土中山靖王刘胜墓内的铁甲和佩剑。铁甲是由二千八百多片细小铁片编织成鱼鳞状甲，佩剑则是以“块炼渗碳钢”技术，经反复锻打而成。这足以说明当时河北冶铁技术发达的程度。此外，西汉时期还出现了我国著名的思想家董仲舒（公元前 179—前 104），广川（今河北景县）人，他创立了今文经学，冯友兰先生在《中国哲学史》中曾言“此时之时代精神，此时人之思想，董仲舒可充分代表之”。史称的“罢黜诸子百家，独尊儒术”就是由他向汉武帝刘彻提出而推行的。另外，我们现

在所说的“三纲五常”也是由他提出的。

(三) 魏晋南北朝时期燕赵文化的繁荣景象

魏晋南北朝时期，河北出现了较多全国著名的士人、学者。当时，河北地域的清谈玄学最为活跃，它是由东汉时期的“清议”发展而来。钱穆在《国史大纲》中说到“士人在政治、社会上势力之表现，最先则为一种‘清议’”。《河北简史》认为刘劭的《人物志》是“清议”向“清谈玄学”过渡转变的标志。刘劭字广才，广平邯郸（今河北邯郸）人，他所著的《人物志》，是关于如何鉴别人才，以及品评历史人物的一部书著。在此之后，玄学以及唯心主义在思想界已经极为盛行，与之相反，欧阳建的唯物主义思想却与之作着无形斗争。欧阳建（？—300）西晋哲学家，字坚石，渤海南皮（今河北南皮东北）人，他所著的《言尽意论》是建立在唯物主义基础上，认为客体的属性和规律可以通过名、言反映出来，但他却忽略了言与意并非完全一致的层面，也有形而上学的局限性（参见陈莹《中国哲学史》）。关于史学以及地理学方面，河北还出现了全国赫赫有名之人，例如魏收（506—572年），字伯起，小字佛助，下曲阳（今河北晋州西）人，他曾主笔撰写了《魏书》。另外，还有北魏地理学家、散文家酈道元（约470—527年），字善长，范阳涿县（今河北涿州市）人，著有一本综合性的地理学著作《水经注》，为有文学价值之地理巨著。此外，许多北朝民间流传的民歌反映了河北人民的生活，至今流传甚广的《敕勒歌》，描写了河北地区鲜卑族人民的生活，其歌中这样写道：“敕勒川，阴山下，天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低现牛羊。”还有一个艺术与教育价值极高的《木兰诗》，一直激励着河北人民。另一方面，在东魏北齐时期，佛教在河北的传播较之全国更为盛行。北齐的雕塑成就也颇丰，天宝年间，高洋于邺西古中皇山

(今河北磁县凤凰山)建设了历史有名的娲皇宫。另外,河北的丝织业在当时是比较发达的,沧州、瀛洲、幽州、青州的盐业规模也相当大,是东魏北齐重要的经济支柱。

(四) 隋唐时期燕赵区域的经济、政治与文化

《河北简史》称,“唐前期的河北地区是唐王朝统治下的一个重要的经济区域,也是全国经济中心仍然在北方的重要支柱之一”。当时,河北自然地理环境十分优越,植被也十分丰富,其中桑树在河北平原随处可见,种植桑树用以采桑养蚕已经成为农民的主业,这就带动了河北丝织业的发展,当时,定州是河北城市丝织业的中心。同期,另一手工业的代表应为陶瓷业。河北的陶瓷在唐朝前期非常有名,邢州窑出产的白瓷,与南方越州窑出产的青瓷享誉于世。唐人陆羽在《茶经》里曾经这样赞誉:“邢瓷类雪,越瓷类冰”,“邢瓷类银,越瓷类玉”,足以说明唐代河北陶瓷业的发达程度。早在隋朝期间,河北的建筑业就创造了历史的辉煌。开皇年间(581—600年),李春主持设计建造了世界第一个拱肩加拱的安济桥(今为赵州大石桥,横跨赵州洺河)。在工业方面,流传至今的沧州铁狮子足以证明后周时期河北铸造工艺的发达。“沧州铁狮子”是在后周时期的广顺三年(953年),在沧州开元寺利用分节叠铸方法浇铸而成的铁狮,重约40吨,至今已有一千多年的历史。

在文化方面,隋唐时期河北经学传播盛行,涌现出了经学的代表人物“二刘”(刘焯、刘炫),刘焯(544—608年),字士元,信都昌亭(今河北冀州市)人,刘炫(546—613年),字光伯,河间景城(今河北献县东北)人。另外,唐朝还出现了一位著名的经学家孔颖达(574—648年),字仲远,冀州衡水(今河北衡水市)人,他与同行撰写钦定官书《五经正义》,是唐朝士人必修之典籍。隋唐时期,河北还出现著名的史学家李德

林(530—590年),河北博陵安平(今河北深县)人;地理学家贾耽(730—805年),河北沧州南皮县人,他精心所作的《元和郡县图志》是流传至今的一部最早的地理总志,学术价值极高。另外,隋唐时期,道教与佛教盛行于河北省境内。当唐武宗灭佛之后,禅宗保存而分为五宗(临济宗、曹洞宗、沩仰宗、云门宗、法眼宗),其中临济宗就创立于真定(今河北正定县)。

在政治方面,唐朝贞观元年(627年),唐太宗将全国划分为10个行政区域,即10道,河北道是其中的一道,这是河北独立成为全国行政区域的开始。唐朝唐玄宗天宝十四年(755年)爆发的“安史之乱”,是唐王朝从鼎盛时期走向衰落的转折点,这场叛乱初起于河北幽州。尽管隋唐时期经学在河北盛行,但由于安史之乱,以及藩镇割据,河北长期处于战乱之中,当兵打仗习以为常,由此,河北地域逐渐形成了一种尚武轻文的社会风气。

值得一提的是,在武后称帝,改国号为周的长安二年(公元702年),我国开始正式施行武举制度。

(五) 宋辽时期的《澶渊之盟》

在宋辽对峙时期,河北地域一直是两国交兵的重地,河北人民一直处于兵荒马乱、民不聊生的境地。直至辽兵主帅挾览死于宋兵弓弩之下,辽兵锐气已去,宋主动与辽签订盟约(史称《澶渊之盟》),河北人民才过上了较为安宁的生活,在日后的一百多年里,河北基本没有受到辽国的侵扰。宋神宗时期,河北人口增多,农田水利大兴,经济又逐渐繁荣起来,丝织业、陶瓷业、矿冶业等十分发达,史称的河北为“衣被天下”,特别指河北丝织业发达。

(六) 明清时期燕赵区域经济与文化的发展

自唐朝后期,河北战乱频仍,进入金朝,河北地域才真正统

一于一个朝代。伴随河北自然环境的变化，明朝后期，高产农作物玉蜀黍（玉米）以及棉花开始大量种植，丝织业开始以棉花为主，桑蚕丝织业则成为江浙一带手工业的代表之一。在工业方面，河北自古冶铁业比较发达，在明朝时期，河北成立了遵化铁冶厂，它是全国规模最大的冶铁厂。清朝后期，伴随李鸿章的洋务运动开展，河北境内相继进行了大规模的工业建设，例如开平（今河北唐山）煤矿的建立、中国第一条铁路畿辅铁路的修建（今唐山胥各庄至芦台），以及秦皇岛港口的开港等。在建筑业方面，清朝前期将河北推向辉煌时期，它以唐山遵化的“清东陵”、易县的“清西陵”和承德的“避暑山庄与外八庙”为代表，体现了清朝的建筑工程。在教育文化方面，明朝时期，河北出现了一批较有影响甚至是享誉于世的士人或者学者，例如河北故城人马中锡（1446—1512年）撰写的寓言体小说《中山狼传》在文学史上享有盛誉，他通过东郭先生与狼的寓言故事，直接讽刺了东郭迂腐的善以及狼本性的恶，暗示了人间善恶的问题。在清朝期间有一位著名的学者纪昀（1724—1805年），字晓岚，河北献县崔尔庄人。他和诸多学者共同编纂了有名的《四库全书》，他撰写的文言笔记小说《阅微草堂笔记》具有较高的学术价值。另外，颜李学派的代表人物颜元（1635—1704年，河北博野县人）和李塈（1659—1733年，河北保定蠡县人），是当时的著名哲学家，他们反对八股，主张孔子倡导的礼、乐、射、御、术、数等六艺。在学堂建立的历史中，直隶总督李卫在雍正十一年（1733年），依胤禛皇帝之命（各省督抚在省城建立书院），在保定莲花池故址建立莲花书院（元朝时期，保州督元帅张柔在保定建立了张氏园林，又称莲花池，是河北园林的典型代表），成为当时最著名的书院。另外，自1901年以后，袁世凯就任直隶总督，曾与张之洞（1837—1909年，字孝达，直隶南皮，今河北沧州南皮县人，同治二年，即1863年中探花）奏请