



中华文明探微

展现悠久历史 Embody the long history
探寻中华文明 Explore the Chinese civilization

武道神韵

中国武术

在现代文明的疲惫中重温内外兼修的愉悦

Chinese
Wushu

白巍 戴和冰 主编
李印东 著

北京出版集团公司
北京教育出版社



中华文明探微

展现悠久历史 Embodiment the long history
探寻中华文明 Explore the Chinese civilization

武道神薈

中国武术

在现代文明的疲惫中重温内外兼修的愉悦

Chinese
Wushu

白 巍 戚和洋 主编
李印东 著

北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武道神艺：中国武术 / 李印东著. — 北京：北京教育出版社，2013.4

(中华文明探微 / 白巍，戴和冰主编)

ISBN 978-7-5522-1081-1

I. ①武… II. ①李… III. ①武术—介绍—中国

IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第216180号

中华文明探微

武道神艺

中国武术

WUDAO SHENYI

白巍 戴和冰 主编

李印东 著

出版 北京出版集团公司

北京教育出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

经销 新华书店

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

版次 2013年4月第1版第1次印刷

开本 710毫米×1020毫米 1/16

印张 10

字数 110千字

书号 ISBN 978-7-5522-1081-1

定价 45.00元

质量监督电话 010-58572393

编委会

名誉主编：汤一介

丛书主编：白 巍 戴和冰

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁 孟	方 铭	叶倬玮	田 莉	白 巍	朱天曙
朱怡芳	朱闻宇	刘小龙	刘雪春	杜道明	李印东
张广文	祝亚平	徐 倩	萧 默	崔锡章	董光壁
谢 君	臧迎春	戴和冰			

总 序

时下介绍传统文化的书籍实在很多，大约都是希望通过自己的妙笔让下一代知道过去，了解传统；希望启发人们在纷繁的现代生活中寻找智慧，安顿心灵。学者们能放下身段，走到文化普及的行列里，是件好事。《中华文明探微》书系的作者正是这样一批学养有素的专家。他们整理体现中华民族文化精髓诸多方面，不炫耀材料占有，去除文字的艰涩，深入浅出，使之通俗易懂；打破了以往写史、写教科书的方式，从中国汉字、戏曲、音乐、绘画、园林、建筑、曲艺、医药、传统工艺、武术、服饰、节气、神话、玉器、青铜器、书法、文学、科技等内容庞杂、博大精深、有深厚底蕴的中国传统文化中撷取一个个闪闪的光点，关照承继关系，尤其注重其在现实生活中的生命性，娓娓道来。一张张承载着历史的精美图片与流畅的文字相呼应，直观、具体、形象，把僵硬久远的过去拉到我们眼前。本书系可说是老少皆宜，每位读者从中都会有所收获。阅读本是件美事，读而能静，静而能思，思而能智，赏心悦目，何乐不为？

文化是一个民族的血脉和灵魂，是人民的精神家园。文化是一个民族得以不断创新、永续发展的动力。在人类发展的历史中，中华民族的文明是唯一一个连续5000余年而从未中断的古老文明。在漫长的历史进程中，中华民族勤劳善良，不屈不挠，勇于探索；崇尚自然，感受自然，认识自然，与

自然和谐相处；在平凡的生活中，积极进取，乐观向上，善待生命；乐于包容，不排斥外来文化，善于吸收、借鉴、改造，使其与本民族文化相融合，兼容并蓄。她的智慧，她的创造力，是世界文明进步史的一部分。在今天，她更以前所未有的新面貌，充满朝气、充满活力地向前迈进，追求和平，追求幸福，勇担责任，充满爱心，显现出中华民族一直以来的达观、平和、爱人、爱天地万物的优秀传统。

什么是传统？传统就是活着的文化。中国的传统文化在数千年的历史中产生、演变，发展到今天，现代人理应薪火相传，不断注入新的生命力，将其延续下去。在实践中前行，在前行中创造历史。厚德载物，自强不息。是为序。

汤一介

序

大道寻真武与文

中国武术，旧称“国术”，亦称“武艺”，是中华民族自古代传承发展而来的个人防卫格斗术。武术曾在中华民族史上起到非常之作用，它凝结着中华先民的生存之道，汲取中国传统哲学养分而逐步形成绚丽多彩的文化体系，是中华文明的全息缩影。历史上，武术曾一度被用于战争，然而随着时代的发展，集团作战的军事武艺在战争中逐步被取代，其搏杀本能逐步让位于健身养性。除受父母之命或机缘巧合而习练受益者外，武术逐步淡出了常人的生活，渐行渐远，成为整个民族挥之不去并略带神秘的记忆和小说家天马行空的领域。

武术的发展历经了几次重心转移。武术产生于古代氏族部落先民对保护个体生命安全的迫切需要，个人防卫是其本质特征。随着社会分工的深化和私有制的产生，阶级社会出现，早期的武术为后来军事的形成提供了兵器、格斗技术和人员的物质基础。整个冷兵器时代，武术与军事武艺相互交融与渗透，两个方向相互促进且并行不悖，难以明确区分。随着战争规模的扩大和战争形式的改变，集团化的军事武艺与个人

防卫技艺的武术产生分野；火器在军事上的普遍使用导致军事武艺退出了战争的历史舞台。鸦片战争后，随着中国社会的转型以及工业文明和法制社会的到来，民间传统武术逐渐失去了赖以生存和传播的土壤。而近代中国社会的健身需求使武术体育化发展的趋势日益明显。不断转换的需求导致武术功能的多样性和最广泛的适应性。

19世纪二三十年代的“土洋体育”之争最终导致了武术自身的历史转折。时至今日，在西方体育科学化的推动下，武术以全新的面貌加入中国现代体育的行列。武术体育化的发展历程，也是中华优秀传统文化逐步与西方文化相适应的过程，从目前来看，这一过程尚未结束。武术伴随中华优秀传统文化一路走来，磕磕绊绊、跌宕起伏。既然作为徒手或持械格斗的技艺武术早已为现代武器所取代，那么武术对于今天的社会还有价值吗？

答案是肯定的，或许我们可以从武术所蕴含的丰富文化内涵里找到。换句话说，武术文化是武术价值的核心。武术由原始的格斗技艺逐步发展为近代以拳种为特色形态，并且吸收了中国传统哲学中的儒家、道家、佛家和兵家思想，融入了阴阳学说、太极说、五行说等观念，充分体现中华文化“天人合一”观、“知行合一”观，并与中医、艺术等关系密切。毫不夸张地说，中华优秀传统文化要素在武术中体现得最为充分。

与此同时，武术在发展过程中与外界不断交流，从而形成了自己的文化结构，有着武技与武理技术文化、武术行为文化、武术心态文化三个层次。武技与武理技术文化层是由有技击内涵的身体动作及其动

作的基本原理组成；人们从事武术实践，在人际交往中约定俗成而构成武术行为文化层，具体体现为武德；武术的心态文化层则是中华民族在从事武术社会实践和意识活动中，长期氤氲化育出来的价值观念、审美情趣和思维方式等。

武术的教化功能也别具特色，这主要体现在武德的传承中，其提倡的忠、义、信、刚、毅、勇、诚的精神信念和仁、宽、恕、礼、让的行为准则，对现代中国具有很深刻的教育意义。“文以泽心，武以观德。”武术练习的长期、艰苦能够磨砺习武者超常的恒心和毅力，并培养其忠信的品格。习武本意首在保家，而当宗族、民族遭遇危难之时，这种保家的动机就会升华为捍卫民族尊严、维护祖国利益的国家意识。历史上曾涌现出众多不屈不挠、以身殉国的英雄人物，做出惊世骇俗的伟大壮举，可见武术文化已经形成爱祖国、爱民族、重大节的优良传统，具有“爱国主义”的文化自觉。

道与武艺相互吸纳与渗透是武术发展过程中的又一重要特征。在内外兼修中武术打通了与道之间的一隙之隔，由搏杀之捍术蜕变为高深之技艺，习练搏杀之技法也渐由一击一刺攻伐之术，转化成为入道求真之法门。道以术而彰显，术因道而深邃。用“武道神艺”来总括中国武术颇为贴切。

由于近代中国社会受到外来文化强有力的冲击，以武术为代表的传统文化更成为中华民族精神家园的守望者。它倡导诚信守义、厚德载物、自强不息、爱国保家、勤劳勇敢。无论是对独立人格的塑造、民族精神的培植，还是和谐社会的构建，武术都有其独特价值。它必将为中

国和谐社会的构建、民族精神的凝聚和国家复兴的实现发挥独特作用。

从文化角度对武术进行全面系统的阐释是我由来已久的心愿，然而，当我具体实施这项工作的时候，难度之大还是超出了我的想象。毕竟武术涉足的领域实在太多，而在对相关知识进行重新梳理时又出现了许多新的问题。由于时间紧迫，本书写作过程中难免挂一漏万，希望读者予以批评指正！



目 录

1 武之历史

起于生存...1

文武较量...8

武兴国盛...15

2 武与文化

儒圣尚武...27

武道神艺...35

禅武之境...49

3 武之呈现

执以干戈...59

嬗变之器...68

百家流派...76

内外之争...87



4 武与圣地

少林精神...97

武当神韵...108

5 武在民间

民俗之艺...119

以武任侠...129

光影童话...137

参考文献...147



1 起于生存

早在远古时期人类的生存斗争中就孕育了武术的萌芽。为了获得食物、保存自己，攻防能力是必需的，这也是武术产生的源头。原始社会时期，狩猎是人类获取生活资料的重要手段之一。人们除了使用一些简单的工具外，常常依靠徒手技能捕杀野兽。

大约在六七千年以前，随着生产力的发展和活动方式的转变，原始农业文明逐渐在自然条件较好的区域出现。黄河流域的一些氏族部落开始进入新石器时代中期，石斧、石刀、石锄、石铤、石镞等工具已经被广泛地制作和使用。

这些工具一方面在生产中为渔猎所用；另一方面也作为防身的武器。历史上关于原始社会人类为了争夺配偶、生产资料、家族首领的地位以及领土势力范围等原因而发生争斗的记载非常之多。如清代魏禧在《兵迹》卷一中说，太古之世“民物相攫，而有武矣”；《吕氏春秋·荡兵》中记载：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣……争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止”；《太白阴经》载有“木兵始于伏羲，至神农之世，削石为



图1-1 石镞

镞，即箭头，通称矢锋，汉时叫作镞或鏃。在旧石器时代晚期，先民们捕猎时已采用投射方式，最早的箭头已距今28000多年。到了新石器时代，石镞、骨镞和蚌镞都有发现。镞的形制趋向多样化，有双翼、三棱、四棱、扁叶、圆棒形等。

兵”；等等。从这些记载中不难发现，那时的争斗多发生于个人与个人之间或规模较小，并且在争斗中已经有了简单的武术格斗和兵器的雏形。

随后，生产力的发展使社会出现了分工，使人的劳动能够生产出超过单纯维持劳动者的生存所必需的产品，这时剥削随之产生。当人类社会进入阶级社会以后，战争便有了阶级奴役的性质。这时进行的战争往往纯粹是为了掠夺。部族规模扩大，私有财产在有权威的首领中有了积累，部族间的武力冲突已经逐步发展成为具有掠夺财富性质的部落战争。（图1-2）战争中，个人的搏杀技能是决定胜败的关键，氏族首领往往是由体格健壮、搏斗能力强者担当。当年幼者逐渐成年后，年长者将搏杀的技艺悉数传授，这就为武术技艺的积蓄和传播提供了基础。这种人与人之间搏杀格斗经验的蓄积和传播成为“武术”的直接来源。

另一方面，此时带有锋刃的农具已经远远不能满足作战的需要，于是就出现了专门用来作战的工具——武器。武术及武器的使用既是氏族部落



图1-2 阴山岩画

这是一幅颇为生动的征战图，表现的是远古部落武装冲突中的戈射战。这幅图对胜败双方刻画得很明朗。胜者一方，士兵们披坚执锐，挽弓搭箭，向敌人前后夹攻。他们都头戴双辫，有些人头上还插着长长的羽毛（可能为军事首领）；败者一方，先头居多，有的已身首异处，有的正在逃跑，整个画面胜败对比鲜明，很可能是某部落为纪念一次战争胜利而特意刻下的记功图。

打败对手、争夺生存空间的物质条件，又是防御外来侵袭、延续种族的基本保障。这时的武器多用石、骨、木、竹等材料制成（图1-3），形式上也模仿动物的角、爪、牙和鸟喙等带尖钩刃，比宜农宜战的工具具有更大的杀伤力。

相传中华民族就是在这样的氏族战争中产生的，且兵器也是伴随氏族战争而发明和运用的。当时的各个小氏族经过长期的纷争、融合，在

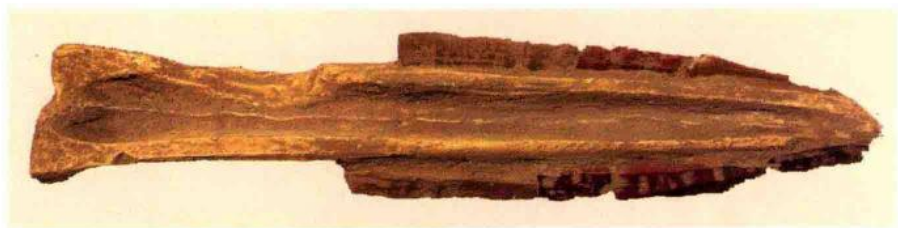


图1-3 骨刀

夏代骨刀，刀刃镶嵌红玛瑙，长16 cm，宽3.2 cm，
红山文化遗址出土。

中华大地上主要形成了以炎帝、黄帝、蚩尤为首领的三大氏族集团。这三大氏族不可避免地发生了激烈的争战，首先是炎帝受到强悍的蚩尤氏族的侵犯，炎帝氏族不敌，被逐出九隅。炎帝氏族在九隅之战后又与黄帝氏族交锋，这就是著名的阪泉之战。擅长火攻的炎帝一开始突袭了黄帝。黄帝派应龙熄灭火焰后，率领熊、罴、貔、貅、貙、虎在阪泉之野（今山西或河北境内）与炎帝摆开战场。^{〔图1-4〕}经过三次交锋，黄帝彻底战胜炎帝，而黄帝与炎帝两大氏族从此开始结盟，逐渐融合成了以炎黄氏族为主的中华民族。

联盟后，炎黄氏族共同面对的劲敌就是蚩尤所领导的氏族集团，两者之间进行了一场大规模的战争。蚩尤氏族拥有先进的冶炼技术，善制兵器，在战争初期占尽优势。双方在战斗中各显神通，经过数个回合的较量，黄帝在涿鹿将蚩尤杀死，取得了最终的胜利。而蚩尤虽然战败被杀，却也因为善制兵器而传下了美名，人们把戈、殳、戟、酋矛、夷矛等兵器的发明都归功于蚩尤，蚩尤也因此被后世尊为“兵神”。

就这样，在“物竞天择，适者生存”的环境中，武成了民族赖以生存的先决条件，由此也衍生出一种尚武的风气。那时，凡因怯阵战败而死的



图1-4 阪泉之战

阪泉之战是中国上古时期传说中的一场战争，见于《史记·五帝本纪》。黄帝通过阪泉之战，平息了联盟内部的纷争，众部族推举黄帝为天子，以代替炎帝神农氏。黄帝“内行刀锯，外用甲兵”，建立了新的统治秩序。

人，死后要投诸坟茔以罚之。相反，如果是在战场上英勇战死的壮士，其遗孤或双亲每年春秋两季都会受到特殊的礼遇和慰问。在战斗中表现胆怯的懦夫连“演武”这样重要的活动也一律不准参加，可见当时的人们对勇猛与武力的推崇。

正因为武术起源于人类的生存与战争，所以武术与军事（军事武艺）同源而生。若按照出现时间来说，武术早于军事武艺。早期人类为了保护自己的劳动产品而进行的是人与人之间的个体争斗。私有财产出现导致阶级社会萌芽，家族、氏族间为争夺生产资料的群体性战争也应运而生。

随着社会分工细化，生产力水平进一步提高，利益集团的规模在不断