

<<中国功夫>>

图书基本信息

书名：<<中国功夫>>

13位ISBN编号：9787807335160

10位ISBN编号：7807335165

出版时间：2010-8

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：吕韶钧 编著

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

## 前言

民间文艺学家、国家非物质文化遗产保护工作专家委员会委员进入21世纪以来,保护人类非物质文化遗产,保持文化的多样性和可持续发展,与保护环境、保护生物多样性一样,逐渐成为国际社会同时也成为中国社会普遍关注的热点。

文化是由物质文化和非物质文化遗产两部分构成的。

由历史上的文物古迹和现代物质文化创新而构成的物质文化,是读者大众所熟悉的。

而非物质文化遗产是指哪些文化形态呢?

2005年12月22日国务院下达的《关于加强文化遗产保护工作的通知》(国发[2005]42号)作了如下阐明:

“非物质文化遗产是指各种以非物质形态存在的与群众生活密切相关、世代相承的传统文化表现形式,包括口头传统、传统表演艺术、民俗活动和礼仪与节庆、有关自然界和宇宙的民间传统知识和实践、传统手工艺技能等以及与上述传统文化表现形式相关的文化空间。

”联合国教科文组织于2003年10月17日举行第三十二届会议通过了《保护非物质文化遗产公约》中列举了五项内容:“1.口头传说和表述,包括作为非物质文化遗产媒介的语言;2.表演艺术;3.社会风俗、礼仪、节庆;4.有关自然界和宇宙的知识与实践;5.传统的手工艺技能。

”归纳起来,简单地说,非物质文化遗产是指那些以民众(一定群体)口传心授的方式而代代相传、绵延不绝的文化。

在民众中流传、口传心授、代代相传、绵延不绝是非物质文化遗产的特点。

非物质文化遗产是与以文字为载体的“精英文化”(或曰“主流文化”,或旧称“上层文化”,或西方文化人类学称的“大传统”)相对举的广大老百姓所传承和流传的文化。

“非物质文化遗产”,无论对国际还是对我国来说,都是一个新的术语。

最早出现在上面提到的联合国教科文组织的《保护非物质文化遗产公约》这一国际文件中,引进我国只有区区几年的时间。

2004年8月28日全国人民代表大会常务委员会批准联合国教科文组织的《保护非物质文化遗产公约》之前,我国学界和官方一直沿用“民间文化”(或“民族民间文化”)这一本土的术语。

其实,“非物质文化遗产”也好,“民间文化”也好,在范围和内涵上大体是一样的,我国之所以要改用“非物质文化遗产”来代替“民间文化”,只是为了与国际对话的需要和方便,即通常所说的“与国际接轨”。

顺便要说的是,译名的确定是一件非常严肃、非常重要的事情,因为一个译名一旦确定之后可能影响到实际工作的开展。

有学者对“遗产”二字的翻译存有异议,他们指出,英文里的Heritage,可以译为“遗产”,也可以译为“传承”和“传递”,而译为“传承”也许可能更接近原意,因为非物质文化或民间文化是活态的、流动的、变化的,而不是僵死的。

非物质文化遗产,是民族文化传统的“基因库”,是民族认同、维系、凝聚、绵延的基本因素。

不论出于何种原因,暴力的或和平的,一个民族的非物质文化遗产断流了、湮没了、消失了,那就意味着这个民族的文化,甚至这个民族本身,或被同化了,或被灭亡了,或被打散了,最终变成了人类的记忆。

这样的事情,在中外历史上不乏先例。

以我国而论,我们至今还不清楚大凌河流域的红山文化先民所传承的非物质文化遗产、长江流域良渚文化先民所传承的非物质文化遗产、岷江流域三星堆先民所传承的非物质文化遗产,以及比这些文化晚得多的一些消逝了的民族、族群或邦国的非物质文化遗产是什么样子。

诸如,显赫一时的齐国文化、越国文化的文物遗存多有发现,而他们的非物质文化遗产是什么样子,都湮没无闻了。

又如,被明王朝军队剿灭、驱赶而隐匿和融入边远地区和族群中的焚人,除了在川南的珙县留下的数量有限的岩壁画和悬棺葬外,这个民族(或族群)的非物质文化遗产,连同这个民族或族群本身一起,消失得无影无踪了。

我们当今所处的时代,是一个经济全球化、信息化的时代。

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

在我国，现代化、信息化、城镇化、市场化的急速步伐，无时无刻不在影响着和改变着人们的生活方式和思维方式，摧毁着代代相传的非物质文化遗产，即使那些地处边远的、封闭的地区和民族，也不例外。

非物质文化遗产的传承和延续，处在急剧衰微的趋势之中。

世界各国处于弱势地位的民族的代表人物，率先呼吁保护自己民族的非物质文化遗产。

自1972年玻利维亚政府向联合国教科文组织提出建议制定保护民间创作法案以来，许多国家的政府和学者日益认识到对本民族的非物质文化遗产进行有效保护的重要性和迫切性。

经过三十多年来的酝酿、宣传、研讨、磋商，世界各国政界和学界对世界“文化多样性”、可持续发展理念和民族文化自觉的认识大为提高，特别是世界进入文化引领的时代，美国学者提出的文化是国家“软实力”的概念被广泛接受，非物质文化遗产的抢救和保护，已经成为21世纪一个世界性的文化潮流。

而非物质文化遗产的保护，在我国，不仅是中国国家“软实力”的重要构成因素，也是中华文化复兴、东方文化复兴的不可或缺的方面。

在我国，自“五四”以降，民间文化的保护和调查记录工作，一向是由学术界、文化界的一些人士在做，但由于时局、思潮、人事等方面的原因，时断时续，时起时伏，其调查所得的资料，除了前中央研究院的资料保存在台湾、解放区的一些资料保存在中央音乐学院外，其他大量调查资料尽皆流散无存了。

建国以来，由于体制、分工等原因，民间文化的调查与保护，主要是由社会团体、研究机构 and 高等院校相关系科做的，虽然做了大量艰苦的调查采录工作，但由于各自为战，政治运动频仍，前后领导人缺乏一以贯之的学科理念以及科学管理等原因，所得资料流散严重。

真正由政府出面保护民间文化，主要有两次：第一次，是1955至1956年为了民族识别由国家民委组织专家进行的民族调查；第二次，是文化部、国家民委和中国文联有关协会进行的“十大文艺集成志书”的调查编纂工作。

这些工作为21世纪在“政府主导”下开展的非物质文化遗产保护工作奠定了坚实的基础。

2003年中国民间文艺家协会在中共中央宣传部和国家社会科学规划办公室的支持下，启动了国家社会科学基金特别委托项目“中国民间文化遗产抢救工程”。

2004年4月8日文化部、财政部颁发《关于实施中国民族民间文化保护工程的通知》以及配套文件《中国民族民间文化保护工程实施方案》，启动了“中国民族民间文化保护工程”；同年全国人大常委会批准《保护非物质文化遗产公约》，我国成为缔约国之后，2005年3月~26日国务院办公厅发布《关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》，从此改称“中国非物质文化遗产保护工作”。

非物质文化遗产是民众口传心授、世代相传的文化，对其进行保护，可能采取多种方式，但不论采取何种方式，其最终目的，是使其在创造和享受这种文化的老百姓中间得到继续传承和发展延续，至于有些因时代变迁、生存条件改变等原因而不能继续传承和发展的项目，则应收集记录起来编辑成书籍，制成光碟、录像片、录音带等，或以收藏与陈列于博物馆的方式，使其以“第二生命”继续传播。对于至今仍葆有传承生命活力，或虽然呈现程度不一的衰微趋势而仍能通过保护措施被激活的项目，建立国家级非物质文化遗产名录，将其保护工作纳入国家体制、在国家干预和管理下进行有效保护，无疑是一项重要措施。

在短短的几年间，我国已陆续公布了两批国家级非物质文化遗产名录，初步建立起国家级、省市级、区县级三级(有的地方是四级)非物质文化遗产名录；认定了国家级和地方的非物质文化遗产项目代表性传承人名单，取得了令人瞩目的成绩。

国发[2006]18号《通知》公布的第一批国家级非物质文化遗产名录计有五百一十八项；国发[2008]19号《通知》公布的第二批国家级非物质文化遗产名录计有五百一十项。

第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录计有一百四十七项。

两批三个名录加起来，共计一千一百七十五项。

国家级非物质文化遗产名录将我国非物质文化遗产划分为十个大类：(1)民间文学类，共计八十九项；(2)传统音乐(民间音乐)类，共计一百五十六项；(3)传统舞蹈(民间舞蹈)类，共计一百零九项；(4)传统戏剧类，共计一百七十一项；(5)曲艺类，共计一百一十一项；(6)传统体育、游艺与杂技(杂技与竞

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

技)类, 共计五十九项; (7)传统美术(民间美术)类, 共计一百一十二项; (8)传统技艺(传统手工技艺)类, 共计二百一十项; (9)传统医药类, 共计二十二项; (10)民俗类, 共计一百三十六项。

“非遗”名录的申报和评审工作, 还会继续做下去, 以期建立起一套完备的非物质文化遗产名录体系, 作为“非遗”保护工作的基础。

传承人的认定和保护, 是“非遗”保护的核心, 也得到了相应的重视。

2007年、2008年分两批公布的国家级非物质文化遗产项目代表性传承人, 共计有七百七十七名入选名录。

这项工作也会继续下去。

温家宝总理用民族“文象”和“文脉”来指称我们的非物质文化遗产。

我们正在进行的非物质文化遗产保护工作, 正是在保护和传承我们中华民族的“文脉”——我们民族的根脉, 保护和传承我们中华民族的民族精神, 保护我们中华民族的“文化基因”。

这件事的重要意义, 已在上起各级领导和官员、下至普通百姓中有了初步的认识, 而这种初步的认识, 是提高官员和百姓全民“文化自觉”的起点。

谁都晓得, 一个没有或缺乏“文化自觉”的民族是多么的可悲! 通过各种方式对以往“不登大雅之堂”的非物质文化遗产进行宣传、阐释、解读、弘扬, 是落在各级政府、社会团体、文化界、出版界、媒体人、学术界肩上的时代重任。

以编纂出版适合于各种不同文化背景的读者的“非遗”书籍, 不啻是对其进行保护的有效方式之一, 而且也是对中华文化进行积累的有效工作。

古吴轩出版社策划的《中国非物质文化遗产图文藏典》, 其宗旨就是以第一批国家级名录和分类为依据, “选取最具代表性和表现力的项目作图文展开, 全景式地反映中国非物质文化遗产古往今来之概貌”。

希望这套丛书尽可能熔知识性、学术性、可读性、欣赏性于一炉, 既满足当代读者了解“非遗”的阅读需求, 又经得起时间的检验, 把21世纪之初流传于中国老百姓中间的“非遗”的概貌传达给后世。

这就是我们编纂这套丛书的初衷。

要向读者说明的是, 本丛书的写作, 是以第一批国家级名录所载项目为依据的, 而申报评审非物质文化遗产名录是一个递进的、积累的过程; 而不是一蹴而就、一次完成的, 第一批国家名录中所载项目, 是在各地各单位申报的基础上评审认定的, 而不是由专家在全面权衡的基础上提名而认定的, 故而与相关学科的构架相较, 则显然留下了若干空白(第二批名录的公布, 已在一定程度上得到了一些补充和完善), 这些项目的空白在本丛书中也就只好暂付阙如, 或稍作提及而不作展开。

经过一年多的组稿、撰著、选图、编辑, 这套由十部书稿组成的“图文藏典”, 就要付梓了, 在此, 向各位作者朋友表示谢意, 希望得到专家和读者热诚的指教和批评。

2009年3月1日于北京

## <<中国功夫>>

### 内容概要

民族民间体育作为世代代中国民俗风情的信息载体，蕴含着异常丰厚的历史文化信息。它渗透于神州大地的各个领域，贯穿于中华民族复杂多变的五千年发展历程，凝聚了炎黄子孙的卓越创造精神，它不仅体现了一种民俗文化性，而且也体现了华夏民族的审美情趣，富有浓郁的民族特色，散发着清新的乡土气息，具有很高的艺术观赏价值和健身价值。

## <<中国功夫>>

### 作者简介

吕韶钧，北京体育大学教授，硕士研究生导师。

中国健身气功协会委员，北京健康促进会理事。

长期研究中医养生理论，并使之与现代体育健身方法相结合。

多年来。

一直担任中央人民广播电台“运动与健康”栏目主讲教师，向广大中老年朋友介绍有关运动与健康方面的知识，深受听众的喜爱。

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

## 书籍目录

总序序第一章 少林功夫 第一节 少林功夫的历史渊源 第二节 少林功夫的主要内容及文化特征 第三节 少林功夫的传承与保护第二章 武当武术 第一节 武当武术的历史渊源 第二节 武当武术的主要内容及文化特征 第三节 武当武术的传承与发展第三章 太极拳 第一节 太极拳的历史渊源 第二节 太极拳的主要流派及文化特征 第三节 太极拳的传承与发展第四章 邢台梅花拳 第一节 梅花拳的历史渊源 第二节 梅花拳的主要内容及文化特征 第三节 梅花拳的传承与发展第五章 蹴鞠 第一节 蹴鞠的历史渊源 第二节 蹴鞠的主要内容及文化特征 第三节 蹴鞠的传承与发展第六章 蒙古族搏克 第一节 蒙古族搏克的历史渊源 第二节 蒙古族搏克的主要内容及文化特征 第三节 蒙古族搏克的传承与发展第七章 达斡尔族传统曲棍球竞技 第一节 达斡尔族传统曲棍球的历史溯源 第二节 达斡尔族传统曲棍球的主要内容及文化特征 第三节 达斡尔族传统曲棍球的传承与发展第八章 中国杂技 第一节 中国杂技的历史溯源 第二节 中国杂技的主要流派及代表作 第三节 中国杂技的传承与发展第九章 天桥中幡 第一节 天桥中幡的历史溯源 第二节 天桥中幡的主要内容及文化特征 第三节 天桥中幡的传承与发展第十章 秋千与跳板 第一节 秋千 第二节 跳板 第三节 秋千和跳板运动的传承与发展后记附录 第一批国家级非物质文化遗产名录·杂技与竞技 第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录·传统体育、游艺与杂技 第二批国家级非物质文化遗产名录·传统体育、游艺与杂技 第一批国家级非物质文化遗产项目代表性传承人杂技与竞技 第三批国家级非物质文化遗产项目代表性传承人传统体育、游艺与杂技

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

## 章节摘录

那么，少林武术是否由印度高僧达摩所创呢？

关于这个问题，近代武术家向恺然先生早就有过考证，他在《拳术传薪录》一书中说：“达摩非拳术家，今之言武者，动称少林，而少林又尊奉达摩；一若达摩于武术，无所不精，无所非其创造者。少林棍法，皆久已有人著为专书，其假托与穿凿附会之迹，令阅者肤栗三日！

近年复有所谓达摩剑者，亦成专书，刊行于世，是达摩又多一门本领矣。

”而同时代的武术史学家唐豪先生也曾做过考证，其结论是：“中国武术于古已盛，正不必附会天竺沙门。

”现代学者、安阳师范学院的马爱民教授经过20多年的专题研究也提出了自己的观点，他认为：达摩只是一名佛学高僧，不是武术高僧。

因此，达摩和少林寺以及少林武术都没有什么关系。

《旧唐书》是第一部认为达摩和少林寺有关系的史料，其上有“达摩隐于嵩山少林寺，遇毒而卒”的说法。

马爱民教授认为，“这个记载不可靠”，后世的记载大多是在此基础上发挥，也不可靠。

这些都充分说明少林武术与达摩并没有必然联系，完全是后人假托附会的结果。

那么少林武术究竟是如何形成与发展的呢？

马爱民教授的研究认为，把武术带到少林寺并发扬光大的是一名来自安阳一带的高僧——稠禅师。

据马爱民教授考证，稠禅师又名僧稠，祖籍河北昌黎，他的出生地、成长地、活动地都在安阳一带。

稠禅师在33岁约公元512年才来到少林寺，此时少林寺建寺已有十多年。

“稠禅师是少林寺的第一个武僧，在他之前没有任何僧人习武的记载。

”也就是说，跋陀是少林寺第一代方丈，稠禅师去少林寺后拜其为师学习佛法。

稠禅师在去少林寺之前就会武功，他是“带艺进寺”。

后来，稠禅师成了少林寺第二代方丈，他也就将武术传授给了少林寺的弟子，使得少林寺习武风气渐浓，并在特定的社会历史环境和条件下，形成了精湛而丰富的少林武功。

少林功夫是一个庞大的技术体系，而不是一般意义上的武术“门派”或“拳种”。

中国武术结构复杂，门派众多。

少林功夫以其悠久的历史、完备的体系和高超的技术境界独步天下。

根据少林寺内流传下来的拳谱记载，少林功夫套路共有708套，其中拳术和器械552套，另外还有七十二绝技、擒拿、格斗、卸骨、点穴、气功等各类功法156套。

现在流传下来的少林功夫套路有200余套，其中拳术100余套，器械80余套，对练等其他功法数十余套。

。这些内容，按不同的类别和难易程度，有机地组合成一个庞大有序的功夫技术体系。其内容丰富，种类繁多。

我们可以从习练的内容上将其分为套路、功法和武医。

也可以按性质大致分为内功、外功、硬功、轻功、气功等。

按技法又分拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、技击散打、器械和器械对练等。

这些套路和软硬功夫，由于年代久远，散失很多。

总的来说，我们根据少林功夫的主要技法形式概括为以下主要内容：拳术是少林功夫的基础，也是少林功夫的基石。

早期的少林拳法是以实战搏击为主的。

明末拳法大师玄机和尚留下来的《拳经》，是现存少林拳法最早的拳法理论。

具有代表性的拳术就有罗汉拳、小洪拳、大洪拳、老洪拳、少林五拳、五战拳、昭阳拳、连环拳、功力拳、潭腿、柔拳、六合拳、圆功拳、内功拳、太祖长拳、炮拳、地躺拳、少林拳、梅花拳、通背拳、观潮拳、金刚拳、七星拳、练步拳、醉八仙、猴拳、心意拳、长锤拳、五虎拳、伏虎拳、黑虎拳、大通臂、长关东拳、青龙出海拳、翻子拳、鹰爪拳、护身流拳等。

对练拳术有三合拳、咬手六合拳、开手六合拳、耳巴六合拳、踢打六合拳、走马六合拳、十五合里外



<<中国功夫>>

横炮、二十四炮、少林对拳、一百零八对拳、华拳对练、接潭腿等。

P4-6

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

## 后记

中国非物质文化遗产图文藏典之《中国功夫》一书终于完稿付梓了，此时此刻对我来说几分欣喜之中更带有几分忐忑。

记得这本书还是应刘锡诚先生之邀参加编写的。

刘先生是我十分敬重的一位老者，他在民间文学方面德高望重，近年来又一直致力于我国非物质文化遗产的保护工作，老骥伏枥，让我们这些晚辈由衷地敬佩。

接到任务的时候，刘先生与出版社已经就这套系列丛书的定位、形式和内容等方面进行了翔实的策划，这给我们这些编作者们减轻了许多编写前的繁杂工作，使我们在编写过程中目标更加明确了。

但是这样也容易造成编写工作的局限。

我首先遇到的第一个问题就是书名的问题。

我所编写的这部分内容主要是国家级非物质文化遗产保护名录中的“传统体育、游艺与杂技”，这一类的内容十分庞杂，涵盖的门类也较多，而书名已经基本上定下就叫《中国功夫》，这就使我很为难。

一方面，对于“中国功夫”一词，近年来越来越成为中国武术的特指，把它作为书名很容易让读者将其与中国武术划等号，认为这本书肯定是有关中国武术的书籍，极易产生误解。

另一方面，在内容上的选择由于受到字数的限制，因此，又很难将第一批非物质文化遗产名录中“传统体育、游艺与杂技”类的内容全部涵盖进去，使得在内容上也不能概其全貌，这是我两难的主要原因。

后来与刘先生的多次交流，给了我很多启发，也使我对完成这本具有特殊意义的书籍有了极大的信心。

然而后来的编写工作却遇到了更大的困难，这主要是由于“传统体育、游艺与杂技”这一类的内容，具有鲜明的非物质性，而且许多项目又主要是在民间传承，并没有留下很多的资料，相关的老照片也更是寥寥无几。

面对这样一个现状，要完成一部图典，谈何容易。

于是调动了所有的资源，通过各种渠道广泛查阅文献，走访相关传承人，甚至还通过购买的方式搜集图片资料。

这期间古吴轩出版社也给予了大力的支持，协助我们搜集了许多有价值的图片，为本书稿的质量提供了基本保障。

今天，在中国非物质文化遗产图文藏典之《中国功夫》一书即将付梓之际，我仿佛还有许多话要对大家讲，有一种意犹未尽的感觉。

的确，中国的“传统体育、游艺与杂技”其博大精深之内涵，非一言以蔽之。

它不仅仅是非物质文化遗产的重要表现形式，也是华夏民族身体文化的重要载体，更是中华文明的宝贵财富。

因此，这本书应该说是所有“传统体育、游艺与杂技”类传承人集体智慧的结晶，也是所有关心、支持、帮助过中国“传统体育、游艺与杂技”的同仁们努力探索的结果。

因此，此时此刻感激之情油然而起。

首先，应该感谢苏州古吴轩出版社，是他们的远见卓识，为我国非物质文化遗产保护留下了一笔丰厚的遗产。

同时，我也要感谢刘锡诚先生，是他给我这次机会，使我能够亲身参与到了这项极有意义的工作中，学习了很多东西。

当然，我更要感谢在本书的编写工作中，所有给予我们无私帮助的传承人，资料以及图片的提供者，是他们翔实的资料和真实的照片才使得这本中国非物质文化遗产图文藏典名副其实。

最后，我衷心地希望“传统体育、游艺与杂技”的同仁们能够团结协作，共同努力，共创中国非物质文化遗产保护的美好明天。

吕韶钧2010年6月于静心斋



## <<中国功夫>>

### 编辑推荐

《中国功夫》编者从首批国家级非物质文化遗产名录杂技与竞技类中选取10个项目作为切入点，针对这些项目的历史渊源、涵盖的主要内容以及发展的现状和传承等问题进行全面的阐述，以期为今后民族民间体育的非物质文化遗产保护提供一些战略性的思考。

<<中国功夫>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>