浙江沿海武术文化研究

STUDY ON THE WUSHU CULTURE IN THE COASTAL AREA OF ZHEJIANG PROVINCE

姓名：魏卿

Name：Weiqing

学位类别：教育学硕士

Degree category：Master of education

学科专业：体育人文社会学

Major：humnae and sociology science of sports

学位授予单位：浙江师范大学

The unit granting master′s degree：zhejiang normal university

指导教师：郭守靖

Supervisor：Guo shoujing

二零一四年五月

May ，2014

万方数据

Y2665690

摘要

中华文化是一个完整的统一体，因中国地域广阔，民族众多各地自然条件千差万别，经济、政治水准也层次不齐，中华文化自其发生期，即因环境的多样性而呈现丰富的多元状态，各具特色的区域文化也逐渐成形，所以内部的区域文化和民族文化又呈现出丰富多彩的差异。统属于这一文化体系的传统体育也同具有地域性的中国传统文化一样，不同区域内的传统体育文化都具有独特的思想、内容、形式等。所以，研究各地域武术文化，深入挖掘各地域武术文化中反映民族精神的素材，则正是使中国武术文化服务于培育、弘扬中华民族精神之具体而有效的途径之一。

浙江古时属吴越之地，现在地域武术文化研究统属于吴越武术文化，但是因自然地理、文化习俗、政治经济等原因，浙江沿海地区的武术文化与浙江其他地区的武术文化也大不相同，具有鲜明的浙江沿海地域特色。

研究从地域文化学角度出发，运用文献资料法、专家访谈法、实地考察法等研究方法对浙江沿海武术文化进行研究，收集相关武术拳种和与武术相关民俗活动事项的资料，探讨和研究有关浙江沿海地域武术的形成因素、发展历史、武术拳种的地域文化特征、民俗活动与武术的关系等方面的内容。

（1）浙江沿海地域文化、浙江沿海地区的地理环境、浙江沿海地区的社会环境共同的作用之下孕育了浙江沿海武术文化的形成。浙江沿海武术文化的成因与越民族“尚武”精神、明代抗倭战争、各朝代农民起义有直接关系。

（2）浙江沿海地区内流传的武术拳种，基本上是土生土长或长期在浙江沿海地域内流传的。这些拳种大多具有短打架式，其动作、功劲、气势、刚猛、绵柔都具有浙江沿海的特色，能适应浙江沿海地域的特有地理环境，多数可称为浙江南拳。

（3）民间的武术活动常常以民间游艺的形式在农闲或庙会期间表演，娱乐百姓，成为约定俗成的民俗活动中的一部分，反映了武术浓厚的民俗色彩。浙江沿海地区的武术性质的民俗活动事项和民间艺阵活动的种类也十分丰富。

（4）从浙江沿海地区“越”民族精神、明代抗倭运动和历代农民运动三方

万方数据

面探究浙江沿海武术发展的成因。以及挖掘浙江沿海地域生活习性、浙江沿海武术的技术特征和功能转化等分析总结浙江沿海武术的地域文化特征为：简洁性、实用性、渗透性。

关键词： 浙江沿海　武术文化　发展成因　地域文化　　特征

万方数据

Study on the Wushu Culture in the Coastal Area of Zhejiang Province

ABSTRACT

Although Chinese culture is a big full unity, it is also rich in large diversity due to its vast area, great variety of peoples, mutiple natural conditions and as well as various economic and political levels. It is the multiformity in surroundings that facilitates the regional culture with its own distinctive features. The traditonal sport, which belongs to this culture system, has the salient characteristics of territoriality as well, possessing its unique forms, contents and ideas. Thereofore, studying the Wushu culture in different regions and deeply researching materials that reflect the national spirit of the regional Wushu culture, is one of the most specific and effective ways to make Chinese Wushu culture serve to cultivate and promote Chinese national spirit.

In ancient times, Zhejiang Province is part of Wu-Yue area and now the study of Wushu culture in this region belongs to Wu-Yue Wushu culture. Because of various physical geographies, cultural customs and economic and political issues, the Wushu culture in the coastal area of Zhejiang is entirely and totally different from other parts of Zhejiang Province. This paper firmly focuses on the Wushu culture in the coastal area of Zhejiang, explores and studies its formtive factors, development history, personality characteristics and so on.

1. The culture, geopgraphical conditions, and social environment in the coastal area of Zhejiang jointly gestate the Wushu culture in this region. And contributing factors of the Wushu culture in the coastal area of Zhejiang are directly related with the martial honor of Yue people, the Anti-Japanese War in Ming Dynasty, and peasant revolts in many dynasties.

2. The popular Chinese boxings of Wushu in the coastal area of Zhejiang are basically native-born, or spread here for a long time. Most of these kinds of boxing can be called Zhejiang Nanquan, bearing the features of hand-to-hand fighting, and

万方数据

their motion, momentum, vigour, strongness and softness also possess the distinguishing features of the coastal area of Zhejiang Province, which are appropiate to its unique geopgraphical conditions.

3. The Wushu activities in the folk are usually performed during the slack season or temple fair in the form of folk entertainment in order to amuse the common people, and those become part of the conventional folk-custom activity and reflect the strong folk-custom in Wushu. As a result, the forms of art performance, related to Wushu, are really plentiful in the coastal area of Zhejiang.

4. The papaer would like to explore the causes of the development of Wushu in the coastal area of Zhejiang from the pespectives of military establishment, anti-Japanese movement and peasant movement. And this paper would also summarize the regional culture characteristics through the analyses of life habits, technical features and function transformaitons of Wushu in this region.

Key Words: the coastal area of Zhejiang Province; Wushu culture; formtive factors; characteristics

万方数据

目录

摘要.....I

ABSTRACT.....III

目录.....V

1 绪论.....1

1.1 研究的背景与缘起.....1

1.2 研究的目的和意义.....2

1.2.1 研究的目的.....2

1.2.2 研究的意义.....2

1.3 研究的内容和方法.....3

1.3.1 研究内容.....3

1.3.2 研究方法.....3

2 相关概念与文献综述.....5

2.1 相关概念.....5

2.1.1 文化.....5

2.1.2 地域文化.....5

2.1.3 武术文化.....6

2.1.4 地域武术文化.....6

2.2 相关文献评述.....7

2.2.1 关于地域武术文化的研究.....7

2.2.2 关于浙江沿海武术文化的研究.....10

3 浙江沿海的自然人文背景.....12

3.1 浙江沿海的地理范围界定.....12

3.2 浙江沿海地域的自然地理环境.....13

3.3 浙江沿海地域的人文文化特征.....14

3.4 浙江沿海地域的社会民风习俗.....15

3.5 小结.....16

万方数据

4 浙江沿海武术文化概述 17
4.1 浙江沿海地域武术文化的概念界定 17
4.2 浙江沿海地区拳种分布概况 17
4.3 浙江沿海地区的兵营武术概况 18
4.3 浙江沿海地区的民俗武风 19
4.4 小结 20
5 浙江沿海地域拳种的个案研究 21
5.1 船拳 21
5.1.1 船拳的历史渊源 21
5.1.2 船拳的风格特点 21
5.1.3 船拳的技击理念 22
5.2 刚柔法拳 22
5.2.1 刚柔法拳的历史渊源 22
5.2.2 刚柔法拳的风格特点 23
5.2.3 刚柔法拳的技术特点 23
5.3 黑虎拳 24
5.3.1 黑虎拳的历史渊源 24
5.3.2 黑虎拳的风格特点 24
5.3.3 黑虎拳的技术要点 24
5.4 水浒名拳 25
5.4.1 水浒名拳的历史渊源 25
5.4.2 水浒名拳的发展传承 26
5.4.3 水浒名拳的技术风格特点 26
5.5 四明内家拳 27
5.5.1 四明内家拳的历史起源 27
5.5.2 四明内家拳的技术风格要点 28
5.5.3 四明内家拳蕴含的古代哲学思想 29
5.6 小结 29
6 浙江沿海与武术相关的民俗活动 31

万方数据

6.1 瑞安藤牌舞 31
6.1.1 瑞安藤牌舞的历史起源 31
6.1.2 瑞安藤牌的表演内容 32
6.1.3 瑞安藤牌舞中的武术内容 32
6.2 仙居十八罗汉 33
6.2.1 仙居十八罗汉的历史起源 33
6.2.2 仙居十八罗汉的表演内容 33
6.2.3 仙居十八罗汉中的武术内容 34
6.3 临海黄沙狮子 35
6.3.1 临海黄沙狮子的历史起源 35
6.3.2 临海黄沙狮子的表演内容 35
6.3.3 临海黄沙狮子中的武术内容 36
6.4 小结 36
7 浙江沿海武术文化的发展成因探讨 37
7.1 “越文化”蕴育了浙江沿海武术的民族精神 37
7.1.1 古越民族“尚武”“图志”的精神气质 37
7.1.2 封建时期“包容”“抗争”“务实”“求新”的越文化 38
7.2 明代抗倭战争历练了浙江沿海武术的民族斗志 39
7.2.1 官府御倭促成军事武术训练 39
7.2.2 民间抗倭促使了地域武术注重实用 41
7.3 农民运动蕴藏了浙江沿海武术的务实特质 42
7.4 小结 44
8 浙江沿海武术的地域文化特征 45
8.1 浙江沿海武术的运动形式与地域生活习性相关 45
8.2 浙江沿海武术的技术特性与军事武技相关 47
8.3 浙江沿海武术的功能转化与地域民俗相关 49
8.4 小结 51
9 结论 52
参考文献 53

万方数据

硕士期间学位论文发表情况.....55
致谢.....56
浙江师范大学学位论文独创性声明.....57
学位论文使用授权声明.....57

万方数据

1 绪论

1.1 研究的背景与缘起

中国传统文化是在漫长的中华各民族的历史发展演变中逐渐形成的一种独立的、颇具特色的文化形态，而中华民族精神正是深深根植于这一优秀的文化土壤中，并成为中华民族历经磨难而不衰、饱尝艰辛而不屈，薪火相传、永续常新的内驱力所在。胡锦涛在党的十八大报告也强调指出，文化是民族的血脉，是人民的精神家园，建设优秀传统文化传承体系，弘扬中华优秀传统文化，文化实力和竞争力是国家富强、民族振兴的重要标志。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑，这充分说明了民族精神的重要地位和作用。

中华文化是一个完整的统一体，但因中国地域广阔，民族众多，各地自然条件千差万别，经济、政治水准也层次不齐，中华文化自其发生期，即因环境的多样性而呈现丰富的多元状态，各具特色的区域文化也逐渐成形，所以内部的区域文化和民族文化又呈现出丰富多彩的差异。既然中华民族精神根植于这一土壤中，所以它也是各地域文化精神特征的吸纳荟萃与凝结升华的产物。统属于这一文化体系的传统体育也同具有地域性的中国传统文化一样，不同区域内的传统体育文化都具有独特的思想、内容、形式等。

丰厚中国武术文化资源中所蕴含的民族精神是需要从各地域武术文化中提取直接素材和养料的。所以，研究各地域武术文化，深入挖掘各地域武术文化中反映民族精神的素材，则正是使中国武术文化服务于培育、弘扬中华民族精神之具体而有效的途径之一。

浙江古时属吴越之地，现在地域武术文化研究统属于吴越武术文化，但是因自然地理、文化习俗、政治经济等原因，浙江沿海地区的武术文化与浙江其他地区的武术文化也大不相同。利用原有挖掘整理的宝贵资料，考察浙江沿海武术文化所蕴含的精神与其地域文化的深层关系，充实中国武术文化体系，对中国武术文化的传播是一项很有意义的学术研究基础。

万方数据

1.2 研究的目的和意义

1.2.1 研究的目的

丰厚的中国武术文化资源中所蕴含的民族精神是需要从各地域武术文化中直接提取素材和养料。深入挖掘浙江沿海地域的武术文化，探讨浙江沿海武术文化的发展成因以及民族精神，并梳理提炼出其特征。考察浙江沿海武术文化所蕴含的精神与其地域文化的深层关系，充实中国地域武术文化体系，是完成中国地域武术文化整体系统结构中不可或缺的一部分。

1.2.2 研究的意义

1.2.2.1 研究的理论意义

(1)地域文化既是中华文化的多元绽放，又是中华文化的有机整体，也是中华民族精神得以不断塑造培育的源泉。地域文化对于中华传统文化的发展与创新和民族精神的宏扬，具有不可替代的作用。

(2)中国地域辽阔，民族众多，自然地域环境差异明显，地域武术文化的外在表现形式和内在本质特点也是多种多样。挖掘地域武术文化与社会文化、民俗文化的深层关系，充实中国武术文化的内容，展示中华武术的博大精深和无穷魅力，丰富和完善中国武术文化研究具有重要价值。

(3)浙江沿海武术文化是我国地域武术文化的一部分，是中国地域武术文化研究的子系统，对于浙江沿海地域武术文化的研究，有助于丰富浙江沿海地域文化内容，对完善补充地域武术文化系统具有重要的理论价值和深远意义。

1.2.2.2 研究的实际意义

(1)在漫长的历史变迁和社会发展的过程中，地域武术文化与当地地域文化各个方面具有或疏或密的渊源和关系。浙江沿海武术文化的内在特质含有浓厚的地方文化历史印记。能够从武术文化、地域文化的角度反映出当地文化的特点和渊源，对于地域武术文化的研究有利于当地文化历史的挖掘保护工作。

(2)对于浙江沿海地域的武术文化研究可以进一步推动当地武术运动的发展，使更多的人通过武术去认识和了解中国武术文化，在继承和发扬武术文化的同时从中受益，以保证武术文化能够始终朝着健康和谐的方向不断发展。

万方数据

1.3 研究的内容和方法

1.3.1 研究内容

本课题的研究内容将紧紧围绕浙江沿海武术文化这一中心，探讨和研究有关浙江沿海地域武术的形成因素、发展历史、地域文化特点等方面的内容。

（1）为了清晰、全面的解析浙江沿海地域武术文化的现象和实质。在文章中，将浙江沿海地域的地理环境、人文环境、地方民俗等特征进行概述，对该地域历史与现状的社会环境、历史事件的关系进行分析总结，发掘浙江沿海地域武术文化，总结浙江沿海地域武术文化特点，提炼浙江沿海地域武术文化精神。

（2）以历史事件现象和历史变迁的顺序为脉络，探寻沿海地域武术文化的内容和精髓，分析影响浙江沿海地域武术文化的形成因素，发挥浙江沿海地域武术文化的当代价值。

（3）船拳、刚柔法拳、黑虎拳、四名内家拳等地方特色拳种的个案研究以及包含瑞安藤牌舞、仙居十八罗汉，黄沙狮子在内的与武术相关的民俗文化等内容，总结分析浙江沿海武术的地域文化特征。

1.3.2 研究方法

1.3.2.1 文献资料法

通过检索中国 CNKI 数据库，查阅浙江师范大学图书馆、中国武术协会官方网站、浙江省非物质文化遗产网、宁波、台州、温州各地方网站等与本研究相关的期刊、书籍、资料；以及在访谈、实地调查中第一手资料等，以此作为本文历史背景材料，并为本文提供理论依据。

1.3.2.2 访谈法

针对浙江沿海地区武术概况，武术历史事件及地方代表性拳种的历史源流、传承方式、组织形式，浙江沿海地区流行的域武术相关的民俗活动等，与本研究相关问题，对浙江沿海地区相关武术家进行访谈、记录。

1.3.2.3 实地考查法

万方数据

主要针对浙江沿海区域部分代表性拳种、具有地域特色的、与武术相关的民俗活动进行实地考查，通过对相关武术人士的访谈，考查内容包括：拳种的发展起源、功法特点，和地域环境及民俗风情，希望获取本文所需的相关档案资料、历史遗物、文件、手抄拳谱等第一手资料。

1.3.2.4 归纳总结法、逻辑判断法

归纳总结法是经由许多存在事实，发掘研究对象的内在原理，将各种不同的事物的特点，经过特定的角度加以整理得出普遍原则和共同特征；在本课题研究过程中，始终遵循归纳总结法、逻辑判断法并用，将本课题研究的具体内容和结论推理进行整理加工，进而得出结论。

万方数据

2 相关概念与文献综述

2.1 相关概念

2.1.1 文化

文化在我国古代的意思要从两个方面来阐述，“文”和“化”。“文”的本意是文错、纹饰、纹理，衍生后包含自然之美、文字制度和善德之行。“化”在甲古文中是两个人正反相向，故可以引申为一个事物的两个方面。“化”的本意是生成、造化、改易，也包含意就是指事物形态或性质的改变。所以在中国的古代“文化”是人化、化人之意，是文治和教化的合成意。文化的英文是culture，源于拉丁语，由拉丁语“cultura”和“colera”演化而来的。两者的意思是“在土地上耕作”和“身体与精神上的护理和修养”，这样看衍生出“culture”的意思就是“物质和精神的文化”。在欧洲文艺复兴时代，人们将农业、手工业、商业、教育等活动都归入了文化范畴，使得文化的领域和范畴有了第一次扩充。在1871年英国的人类学家泰勒对文化进行了完整的定义后，有关文化的研究成为人文学科领域一直以来所关注的重点。随着现代众多学科的交叉影响发展以及社会问题的日趋复杂化，文化已然超出了它原有的领域和范畴，以不同的形式更广阔的活跃于各个学科研究之中。

2.1.2 地域文化

地域文化，最初的定义是《国际社会科学百科全书》内的界定：地域文化原是人类文化学科体系范畴内的重要分支，它指在一个大致区域范围内持续存在的文化特征。但是现在由于地域文化研究的增多，不同学科、不同的学派、不同的学者对“地域文化”产生了不同的理解和定义，或者说是一门学科，一种文化形态，传统，区域，模式等观点各不相同，但是都是将对地域文化产生推动作用，有助于相关研究的开展。夏志芳在《地域文化．课程开发》中写到：地域文化的

万方数据

两方面含义：一、文化的客体存在，即特定地域之上各类文化事项的总和。二、概括性的抽象的“地域文化”，描述的是一种“想象的共同体”，是指人们将一地域内的多元的文化体系视作统一的有机的文化体系并构建出或真实地或扭曲地反应文化体系的文化“意向”。[1]

2.1.3 武术文化

武术文化，是近十几年的新兴词汇，众多学者对其有不同的看法，尚无统一确切的定义。我国武术学者王岗 06 年曾在《传统武术文化在武术现代化中的价值取向》中给武术文化进行这样的界定：“武术文化是中国文化的产物，是中华民族几千年来人们所创造的物质文明和精神文明在武术方面的综合反映。它在长期的发展过程中，融会和汲取了诸多社会领域中的营养，有着丰富的内涵。因而，可以说武术文化是一个以武术为载体的、其内容具有哲理性和艺术性，其方法具有科学性的独立完整的文化体系。”[2]邱丕相教授在《中国武术文化散论》中写道：“任何体育项目虽然都会具有文化意义，但没有一个体育项目像武术那样具有浓郁的民族文化特征，具有武术那么大的文化包容量和负载能力。”“中国武术之所以能被称之为武术文化，不仅在于它的广博的内涵、多元的功用，还在于它强大的生命力和独立性。”在武术文化的形成过程中，由于受到不同区域的文化、地理环境等诸多因素的影响造就了不同地域间的武术文化具有各自特点。[3]

2.1.4 地域武术文化

地域武术文化，从地域文化的划分方法将我国地域文化的划分方法，再运用社会学、历史学、历史地理学、哲学、文化学等研方法研究某一地域武术的渊源、历史沿革、演变与发展规律、重大武术事件与武术人物、拳种及其风格特点、文化内涵、价值观念、功法、礼仪、道德规范等要素，从而总结出这一地域武术文化的个性特征及其成因。通过对不同地域的武术文化进行研究，旨

[1]夏志芳.地域文化．课程开发[M] 安徽教育出版社 2008/6

[2]王岗、郭海洲.传统武术文化在武术现代化中的价值取向[J] 广州体育学院学报 2006/03 75-78

[3]邱丕相.中国武术文化散论[M]上海人民出版社 2007.11

万方数据

在揭示地域武术文化的地域特色，领略地域武术文化的独特魅力，并从地域武术文化的多样性中寻找中华武术文化的统一性[4]。

2.2 相关文献评述

2.2.1 关于地域武术文化的研究

在地域武术一词未出现在之前，便有众多学者发现了武术文化具有地域性特征这一重要特征。近代唐豪先生自 1930 年后撰写《少林武当考》、《少林拳术秘诀考证》、《内家拳》等著作向人们展示了中国武术历史的追根溯源之研究的丰厚成就。1982 年底，在北京召开的全国武术工作会议上，国家体委对挖掘整理民间武术作了部署，掀起了“普查武术家底、抢救武术文化遗产”的热潮。在各级体委和武术工作者的共同努力之下，对全国范围内的武术历史遗产和现状，做了普查、发掘和整理，陆续出版了《湖北武术史》、《广东武术史》、《溜博武术志》、《四川武术大全》、《浙江武术拳械录》、《岭海武林》等，此类研究成果仅是对当地武术拳种及特点和套路的简单进行罗列，但是也在一定程度上促进了中国武术的地域特性研究的发展。此后武术文化的地域性特征逐步受到人们的重视，针对此特征的研究成果开始出现，占鳌《少林武术的由来》、秦文忠《宁夏回族武术概要》、杨昌文的《贵州苗族武术的特点》等这些研究都是对研究区域内武术文化的简要概括介绍，并没有深层的挖掘和系统的梳理该地域武术文化。

在 90 年代，已有学者运用文化学、历史学等相关学科和相关理论对地域武术进行研究和探索，有些研究成果已经面世，李金梅、刘传旭的《敦煌传统文化与武术》、潘一经、罗炤《对福建南少林武术历史的考察》。在这段时期内比较瞩目的一点是，对于回族武术文化的研究相对较多。秦文忠、王春菊的《回族武术文化浅谈》、马宏的《青海回族武术》、马明世的《安康回族武术》、吴丕清的《沧州回族武术》和刘汉杰的《回族武术文化探析》这几篇文章从不同的角度论述了回族武术文化的起源发展、内容与特点和与回民族精神的关系，还有在回族民众迁徙定居地不同的文化对原有回族武术的影响。在这一时期武

4 郭志禹：传统武术历史与文化信息内容构架的研究，2004 年国家体育总局武术运动管理中心课题，批准号：WSH2004/B1

万方数据

术文化的地域性特征进一步突显，但是对武术文化的地域特征研究成果，较为零散，并未形成一定模式和规律，也没有系统性。

在2003年后上海体育学院郭志禹教授承担了国家体育总局武术运动管理中心研究课题《传统武术历史与文化信息内容构架的研究》。以武术历史与文化的内容框架和地域武术基本理论为研究起点，结合当前中国武术发展的现状，提出传统武术历史与文化的新时期发展理论，即地域武术文化多元模式理论。将“地域武术文化”的概念界定为：“通常由古代沿袭或俗称的历史区域中带有明显的历史烙印和痕迹的武术文化”。提供了地域武术文化研究的新思路：“地域文化——武术文化——地域武术文化”。在此基础上构建传统武术历史与文化的信息系统内容框架，初步勾勒了中国武术的地域分布：燕赵、中原、齐鲁、吴越、荆楚、闽粤、秦晋、巴蜀、黔贵、西北、关东、西域、西南边疆、赣皖、广西地方、海南地方、港澳、台湾及其它区域武术，为今后开展地域武术文化的可持续性研究奠定了基础。[5]

武术文化是中国特有的民族传统文化之一，在文化界和武术界已达成共识，即武术文化具备了明显的地域性特征。在郭志禹、郭守靖《中国武术文化研究策略构想》中，笔者是从文化人类学的观点出发，以文化的地域性是从文化丛的产生，到文化圈的建立，再到文化区的最后形成为基础理论。笔者认为对地域武术文化进行研究，就是要将武术放到具体的文化区域内进行研究，讨论武术文化的地域性特征。针对所研究的武术文化区域，划分出“武术文化圈”，确立“武术文化丛”，研究“武术文化特质”，然后探讨三者之间的关系，最后构建该地域武术文化的基本理论。[6]在张胜利、郭志禹的《中国地域武术文化的研究模式构建》是对中国地域武术文化综合的、系统的研究模式构建设想。笔者从历史与文化的角度入手，本着“地域文化——武术文化——地域武术文化”的研究思路，将中国地域武术文化作为一个整体系统，根据历史文化传统将其划分成不同的地域，每一个地域作为一个子课题系统。不仅对地域武术文化的内容进行了全面的汇总和整理，而且深入挖掘其文化内涵，并运用历史地理学、文化地理学等多学科理论分析了地域武术文化现象和特征。较之以往的

[5]郭志禹. 传统武术历史与文化信息内容构架的研究，2004年国家体育总局武术运动管理中心课题，批准号：WSH2004/B1.

[6]郭志禹，郭守靖. 中国武术文化研究策略构想[J]. 体育科学. 2006/10. 87-94.

万方数据

研究思路和研究设想，该研究模式的设想中，这种研究模式的地域覆盖面更加宽广，研究内容更加丰富，研究理论和方法更加科学，研究体系更加完备，为今后地域武术文化的研究提供了良好的借鉴。[7]此后，在郭志禹教授及其博士生的努力下，众多系统的、更具逻辑性的地域武术文化研究展现在面前。这些学位论文都较为系统全面研究了所研究区域的地域武术文化。韩雪博士的《中州武术文化研究》（2005）、陈振勇博士的《巴蜀武术文化探骊》（2006）、郭守靖博士的《齐鲁武术文化研究》（2007）、丁丽萍博士的《吴越武术文化研究》（2007）、中国卿博士的《燕赵武术文化研究》（2008）、王家忠博士的《荆楚武术文化研究》（2008）、徐烈博士的《关东武术文化研究》（2010）、曹阳硕士的《开封武术文化研究》（2010）、安凯波的《吕梁绵掌的地域文化特征研究》(2010)、李虎的硕士论文《菏泽武术的地域文化特征研究》(2012)、李长英的硕士论文《皖江区域武术文化研究》（2012）都从文化学、地域文化学、历史学、地理学、社会学等角度出发对研究区域内的武术文化及其特征进行了全面而系统的研究。

另外还有一些比较细化的、针对单独的一类拳种或现象的研究，例如：陈振勇的《川戏剧中的巴蜀武术文化管窥》从文化学视角，对巴蜀武术关系密切的川剧武打戏以及巴蜀武术与川剧渊源进行了探讨。研究认为，巴蜀武打戏中包含了古代武术和古代战争武舞的内容，武戏结合是巴蜀武术文化的特点，川剧武戏的形成在一定程度上反映了武打戏剧的特征，也彰显出武术文化内容的庞杂性和传统文化性。郭守靖《武举制与齐鲁地域武术文化研究》文章借助历史资料，采用地域文化学研究方法，探讨武举制发展的历史背景；分析了武举人数与地域环境、习武风气、民族性格的相互关系。王彧的《孙膑拳与青岛武术文化传承》中认为孙膑拳折射出独特的武术文化—强身与养生的重视、尚武与爱国精神的融合。王晓东的《论徽州武术文化发展的影响因素—兼与卢玉、王国凡先生商榷》认为徽州武术文化是非常有特色的区域武术文化类型。徽州独特的自然地理环境、深厚的宗族文化传统和浓郁的理学氛围影响了武术文化个性的形成。徐泉森、秦可国《湘西武术文化研究》中以民族学与文化学为视角，对湘西武术的文化形态进行深层次的系统研究。认为附魅性、封闭性是湘

[7]张胜利，郭志禹. 中国地域武术文化的研究模式构建[J]武汉体育学院学报, 2011/4, 73-77.

万方数据

西武术文化最主要的特征，湘西武术文化的形成与湘西地区复杂的地理环境、崇武尚勇的民风以及土家族、苗族在历史上受到的不公正待遇有直接关系。杨尚春、李胜恒的《壮族武术文化的基本特征及内涵》中认为：壮族武术作为民族传统武术文化的一个重要组成部分和独特表现形式，是在特定的历史条件和社会文化背景下产生并发展起来的文化体系，具有共同性、地域性、民族性和多样性的特征。

在以上列举的文献资料中，作者都是以社会学、文化学、地域史学、地域文化学、地域武术文化学等基础理论，将研究区域的武术文化的发展起源、演进历程、影响因素等做了完整的论述和验证，并对区域内的特色拳种进行了个案研究。在中国地域文化的研究中以纵向和横向两条研究主线，分析地域武术文化的历史变迁，研究每一时期所研究地域的武术文化的形态，探讨该地域内的自然地理环境和人文社会环境对地域武术文化的影响，以梳理提炼出该区域地域武术文化不同历史时期的特征和精神含义，对丰富和完善中国武术文化研究具有重要价值。

2.2.2 关于浙江沿海武术文化的研究

由于浙江地区古来隶属吴越之地，浙江的地域武术文化也归于越文化之中。首次对浙江省进行分割，以探寻更为细致的武术文化，以浙江沿海为界定范围的地域武术文化研究尚未出现，所以将研究包含宁波（含舟山）、温州、台州区域内所有的地域武术文化研究都归于浙江沿海武术文化研究。张超的《台州南拳的历史寻绎》《台州武术的文化价值及产业开发研究》、黄永良的《论舟山船拳》、徐培兴的《四明内家拳文化发展现状和对策研究》、孙武军的《再论四明内家拳与松溪内家拳》、郑颖的《温州南拳的传承与发展》《温州民族传统体育文化的研究—以平阳南拳为例》、朱跃《南拳：温州的代表拳种》、李冰《论温州南拳》等。都对单独的一块地域的拳种进行研究。除此之外还有部分研究涉及到了浙江沿海区域内的武术文化，例如周伟良《试论明清浙东内家拳的权利技法及文化价值》、《浙东内家拳历史源流考》，毛逸新《江浙地区船拳历史源流及特征的探析》等

万方数据

在所收集到的研究文献中，有几个比较集中的研究焦点一个是舟山船拳，一个四明内家拳，一个温州南拳，这对于拳种丰富的浙江沿海地区来说是远远不够的。其中对历史溯源方面的研究较多，还有对某类拳种的发展起源、技术特征等方面比较多，较多浮于表面，也没有比较整体的研究成果。另外在浙江沿海地区还有很多以武术活动为基础的民俗活动事项，这些民俗活动自武术活动中衍生出来，也同样带有了浙江沿海武术的地域文化特征，至今仍然缺乏关注和研究。地域武术文化的研究就是要吸收微观的、细致的单个拳种研究，也要有宏观的、整体的研究。所以对地理环境、人文环境、社会民风的大致相同的浙江沿海区域，需要有系统的全面的资料和完整的分析研究，才符合地域武术文化研究范畴的要求。

万方数据

3 浙江沿海的自然人文背景

3.1 浙江沿海的地理范围界定

依据浙江省的地理环境，作者将浙江沿海地域的地理范围界定为现宁波含舟山群岛、台州、温州三个浙江临海的地级市及辖区。

表 1 浙江省沿海的地理范围

宁波，取自“海定则波宁”，简称“甬”，早在周朝已有此称。春秋时为越地，秦代时在今宁波建立鄞、鄮、句章三县，隶会稽郡。在两汉、三国时期，便与海外有交往舟师出海多从此处出发。宁波市地处东海之滨、中国大陆海岸线中段和长江三角洲南翼。东临东海，口外有舟山群岛作为天然屏障；西连绍兴，南接台州。全市地势西北、东南高，中间低，从西北、东南向中间倾斜。山脉均呈东北至西南走向，为天台山自西南逶迤延伸入境的余脉，散布于宁波西北部。宁波气候以温暖湿润，四季分明为主要特征。

台州市位于浙江省沿海中部地区，是中国东部海岸线上经济发达的港口城市。北连宁波，南连温州，西接金华，台州海域面积和水产产量居浙江省首位。它的地理位置得天独厚，平原丘陵相间，自有一派江南“海上仙子国”的明媚秀色。浙江第二大水系“椒江水系”向东经市区流入东海。

温州古为瓯地，也称东瓯，瓯是一种陶制器皿，约在新石器时代，温州居住着原始瓯人制作陶器。秦汉之前鲜有记载，秦时置郡县，属闽中郡，东汉设永宁为温州置县之始，唐高宗上元二年（675 年），处州析置温州，这是温州得名的

万方数据

开始，简称“瓯”或“温”。据《浙江通志》引《图经》：“温州其地自温峤山西，民多火耕，虽隆冬恒燠。”意思是温州地处温峤岭以南，冬无严寒，夏不酷热，气候温润，所以称为温州。温州位于浙江东南部，地处瓯江下游南岸。全市西南高而东北低，山地丘陵约占三分之二，平原占三分之一。山脉作东北至西南走向，属雁荡山脉，滨临东海和瓯江沿岸为狭长的平原，称温州平原。温州市东南临海，地处亚热带，维度较低，季风显著，全年无严寒酷热，雨量丰沛。[8]

3.2 浙江沿海地域的自然地理环境

在本研究中将宁波、温州、台州临外海的三个市及辖区界定为定为浙江沿海地区。这三个地级市都是半山地丘陵半平原的自然地理结构，地理位置具有半封闭半开放的特点。浙江沿海地区西侧以天台山、四明山、括苍山、雁荡山，水平面向东逐渐下降，在临近海岸的地域具有平原地区，有很多绵延的海岸线和众多港湾。

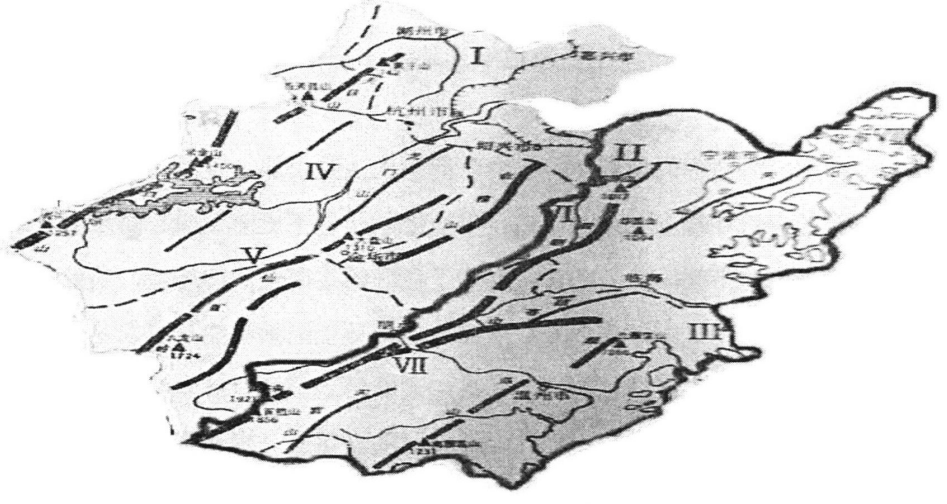

图 2 浙江沿海山脉地形图

浙江沿海地区三个城市宁波、温州、台州。宁波辖海曙、江东、江北、镇海、北仑、鄞州 6 个区，宁海、象山 2 个县，慈溪、余姚、奉化 3 个县级市。台州地区现辖路桥、椒江、黄岩三区，临海、温岭两县级市，天台、仙居、三

[8]浙江分县简志[M]浙江人民出版社，1983.5

万方数据

门、玉环四县。温州市辖鹿城、龙湾、瓯海 3 个市辖区、洞头、永嘉、平阳、苍南、文成、泰顺 6 个县，代管瑞安、乐清 2 个县级市。

浙江沿海地区因地理环境优越，海岸线绵延曲折，港湾相继，较大的港湾有北仑港、象山港、三门湾、乐清湾、台州湾、温州湾等，以地理分布和开发利用条件可大致分为北仑深水港群区、瓯江口港群区、海口港群区，浙江沿海地区适中的地理位置和得天独厚的深水良港，为本省的经济建设提供了极为有利的条件。[9]

3.3 浙江沿海地域的人文文化特征

中华文化是一个完整的统一体，但因中国地域广阔，民族众多各地自然条件千差万别，经济、政治水准也层次不齐，中华文化自其发生期，即因环境的多样性而呈现丰富的多元状态，各具特色的区域文化也逐渐成形。浙江人文历史悠久，文化样式和人文精神极富个性，因而不仅成为中华文明的发源地之一，而且也是中国历史上最具文化生命力的区域之一。在浙江沿海地区的沿河冲击平原，孕育了中国史前文化的河姆渡文化，在后面陆续发现的好川文化、路桥灵山遗址等都显示在浙江沿海地域这块背山面海的地区的浓厚的史前文明气息。

浙江沿海地区的地理环境，由西向东依次是山地、平原、海洋，是一个半开放式的自然环境。在最初时期，平原地区孕育了史前文明。浙江沿海地区内的两块平原地带就为此处的百姓提供了良好的生产生活的环境，农业生产是人们的主要的经济来源，靠近海的居民因地理环境因素不能从事农业生产，而以捕捞为业，另外海上贸易的产生和兴起逐渐带动了了经济的发展。在宋时期随战争、迁都、移民的影响下浙江沿海地区的文化进一步变得丰富多彩，原有的越文化和外来的各种文化相结合。形成了具有开放性、包容性强的地方特色文化。[10]

浙江沿海地区不仅继承了先秦时期的古越文化和精神，唐代佛教的传播，宋代儒家思想的介入等，共同的作用之下呈现了浙江沿海地区的人文文化丰富

[9]《浙江地理》编写组，浙江地理[M].人民出版社，1978.8

[10]余德余，浙江文化简史[M]人民出版社，2006

万方数据

多彩的景象。浙江沿海地区文化在特有的自然环境和鲜明的社会环境下初步成形，经过漫长的朝代更替、战争暴乱、宗教信仰同化的一系列反应，逐步的形成了具有地域特色、具有开放性、包容性的沿海地域文化。

3.4 浙江沿海地域的社会民风习俗

各民族的风俗习惯是在历史的发函过程中长期积累、世代相沿而成的，他们都有各自的特性。在社会变迁的过程中，朝代的更替、战争的爆发、生产生活方式的改变、文化宗教的传播对当地的社会民风习俗都会有影响。

浙江原属越国地区，是越族的后裔，浙江境内生活的民众在社会生活和风俗习惯都留有古越民族的映像。“断发文身”是古越民族的首要标志，是源于原始社会的古老遗风，是古越族的重要的外观特征，与中原地区的束发习俗迥然不同。“贯头左衽”是古时中原人对越族服饰最重要的印象，即穿衣服像穿被单一样，从中央穿进入，制作比较简单，穿着简便，而左衽指的是越人穿的裳不缝边，穿的衣是前襟左扣的。越人以水稻生产为主，以捕鱼为副业，所以越民以稻米为主食，以鱼鲜为佐食。越民居住地近水，所以越民以善于舟楫而闻名。越人崇信鬼神，常以天地山川祖灵宗庙的祭祀，并盛行占卜。春秋战国时期，战争为时代的主旋律，越地民间崇尚武功，轻死之风的习俗盛行。越人的尚武精神便现在爱剑，崇尚剑道，其中以“越女论剑”最为著名。

从秦汉时期开始，越族人有汉化的趋势，由于政治、经济和通婚等多种原因，北方民俗和信仰在浙江开始与地方民俗相融合，并开始接受中原儒学的教化。在魏晋南北朝和隋唐时期，政权的交替、移民、佛教道教的传播对浙江民俗生活产生了重要的影响。在多种文化融合的情况之下，越民族风俗习惯仍然保持着强盛的生命力，并受到等级、家庭、宗族和原有风俗习惯的约束和影响。在宋元明清时期，浙江是宋朝时期经济发达地区，在全国有举足轻重的地位，纺织、酿酒、造船、陶瓷、冶铸等手工业都达全国先进水平，是较为繁荣的时期。

浙江沿海地区交通便利，多海港，海上贸易繁盛，与浙江内陆的风俗习惯有很大不同。在这一时期形成了善于传承、有创造性等特点的风俗特色，但也

万方数据

形成了比较浮夸、喜欢结社注重商业的特点。[11]在社会经济、文化技术的发展和外来文化，尤其是宗教文化的影响下，越民的社会生活发生了很多变化，地方民俗文化与汉民族文化完全相容，呈现出丰富多彩的现象。

3.5 小结

浙江沿海地区特有的靠山临海、半开放半封闭的地理环境特色；原有越地文化与各朝代涌入的汉文化、蒙清文化融合的具有包容的文化特色；深入民心的越人尚武的风俗习惯、战争武技、抗倭战争、退兵还家的武风民俗；沿海居民的多种多样的生存生活方式等共同构成了包容、开放、务实的浙江沿海地区人文自然环境。使浙江沿海地区拥有区别于其他地区的语言、习俗、饮食、信仰成为浙江沿海地区独特的区域特色。这不仅是由于浙江沿海地区背靠山川、面向大海的环境特点，决定了浙江沿海地域文化的独特性。而且在社会历史的发展过程中便显出的浙江沿海居民的生活中勤劳务实、包容性强、开放性高的文化底蕴。在漫长的历史发展中，浙江沿海地区浑厚的本土文化和外来的中原儒孝文化、蒙清少数民族文化、海外文化相互融合，形成了开放、创新、包容的社会民俗文化特色，显现出突出的地域文化特色。

11陈华文，浙江民俗史[M]，杭州出版社，2008.1

万方数据

4 浙江沿海武术文化概述

4.1 浙江沿海地域武术文化的概念界定

由于地理环境、政治经济和社会风俗的不同，浙江东部沿海地域逐步形成了独特的文化习俗。浙江东部沿海多为沿海冲积平原和低山丘陵，地理结构的开放性也决定了文化特征的开放性。沿海地域成为比较发达的海外贸易区后，本土文化受到各种外来文化的冲击和影响，得到了新的元素加入，这便决定了沿海地域文化的包容性。在明末清初时期，宁波、台州、温州受到较为严重的倭患，这也是沿海地域文化的重要影响之一。所以沿海地域文化比内陆地区较为理性务实耿介刚强，并且讲究经世致用、追求实事实功的精神。武术文化是文化的外延，综上所述可将浙江沿海武术文化界定为：浙江沿海区域内，不同历史时期、不同的社会形态以及综合文化特征影响下的，产生的一切与武术活动相关的物质产品和精神产品的总和.

4.2 浙江沿海地区拳种分布概况

浙江沿海地区拳种类别多种多样，武术文化十分丰富，在中国武术文化中占有了重要的篇章，是非常珍惜的历史文化遗产。根据《浙江武术拳械录（上册）》（1988）内记载的浙江拳术资料分布情况所制成浙江沿海地区拳种分布情况表。

表 1、浙江沿海地区拳种分布情况

拳种	船拳	刚柔法拳	中栏拳	五祖拳	黑虎拳	步拳	缩山拳	南八卦拳	洪拳	金锁拳	岳家拳	杨家拳	南猴拳	八仙拳	南罗汉拳	内家拳	南少林拳
宁波	△								△	△	△	△	△	△		△	△
温州	△	△	△	△	△	△		△				△		△			△
台州	△				△		△	△	△			△	△	△	△	△	△

万方数据

由上图可以看出浙江沿海地区的拳种以浙江南拳为主，这些拳种或土生土长于浙江沿海地区，或是在某一历史时期传入浙江沿海地区并与当地拳种相融合形成了特色拳种。这些拳种的特点是大多具有短打架式。其动作、功劲、气势、刚猛、绵柔等都有浙江沿海的地方特色，能够适应浙江沿海地区内的地理环境特点，都包含在浙江南拳(浙江短打)这一大类中。[12]

4.3 浙江沿海地区的兵营武术概况

我国古代社会的发展总是在不断的战争和朝代交替过程中演进的。现在凡传统武术存在的地方，古时必为兵营所在，或者因兵营驻扎多年而形成的城镇。随着各朝代军都裁撤，卫所更置，营汛布局变化，营武技艺传到民间。

春秋时期，越王勾践败于吴王夫差，三年事吴的奴仆生活是勾践下定决心重整旗鼓，振兴越国，报仇雪耻，对越国尽心了全面的改革。越国君臣对军队的训练十分重视。以越国民间女子“越女”在军队教习剑戟之术，以楚国陈音教习弓箭的射击，于国都五里射浦建步兵练习场，于国都十里高平建水军练习场。范蠡改革军制，建立舟师和步兵。《国语·吴语》中对笠泽之战的描述中可以显示出吴越两国的这场生死之战是通过“舟战于江”决出胜负的。另外在《墨子·鲁问》中也有对这场战役和越军善“舟战”的记载。越国也正是利用这有利的特点在水上屡败楚军。姑苏之战后，勾践拒绝吴王求和，答应保吴王姓名，将其安置在甬东（今舟山），可知在当时浙江沿海地带也都有军队驻扎。

唐代，武举制度的建立推动了武术的社会发展。宋朝因多民族政权存在，并长期处于战争状态，所以各个政权都比较重视加强武备和军事训练，此时宋朝的海运、及海上贸易发展迅速，宋朝对于沿海（尤其是港口）的驻守较为重视。到了明代，我国东部沿海地区经常遭受倭寇侵扰，抵御倭寇在明朝后期成为重要的军事问题，对军事的重视也必然导致了对武艺的重视。明代时期不仅仅延续了自唐开始的武举制度，而且还设立了武学，讲究文武并重，在明朝末期的武举和武学的内容比较偏向于武技方面。在明武宗时，曾举办过南北兵的比武，南方获胜，后来的浙江沿海地区的抗击倭寇是，俞大猷、戚继光等将领

[12]浙江省体委武术挖掘整理领导小组,浙江武术拳械录[M]. 浙江：浙江科学技术出版社, 1988

万方数据

都是用南方的士兵。浙江沿海地区在明朝时期饱受倭寇侵扰的危害，浙江沿海地去一直是明朝时期军队驻扎的重要之地。

永乐年间的在这和江沿海地区的千户所从洪武年间的 6 个增设至 35 个，此时的海防和海禁比较严密，来犯的倭寇都落得覆灭的下场。明代后期，浙江沿海地区受到了更加严重的内外勾结的倭患，著名的抗倭名将俞大猷、戚继光等人在浙江沿海地区驻扎多年，练义乌兵，抵抗倭寇，保卫百姓。清代时，在占领浙江沿海等地后，因沿海地区与部分反清组织、台湾岛有联系，实行了惨无人道的迁界禁海政策，对浙江沿海地区的历史文化传统和风俗习惯都产生了不可忽视的影响。顺治八年，在浙江沿海等地建立水师，设水师提督、总兵、副将、游击将军等将官，并开始设造船厂。康熙十八年，清政府在浙江沿海地方紧要，专门设立巡海官兵。雍正年间，在浙江增设沿海流动巡逻的水师。[13]

在宋元明清时期，我国武术发展的重要时期，十八般武艺的出现、武术套路的形成、武术流派的形成、武术套路的形成等都与兵营武术、退兵还家有关。浙江沿海地区素来为军事重地，浙江沿海地区内流行的传统武术，多为兵营驻扎后在当地流传开的。尤其是在明清时期，抗倭战争、清代迁界禁海等措施，对浙江沿海区的武术发展有很大的影响。

4.3 浙江沿海地区的民俗武风

春秋战国时期，战争使这个时代的主旋律，越地的崇尚武功之风盛行。《越绝书·记地传》记载：“锐兵任死，越之常性也。”越地的尚武之风不仅在上层统治阶级，在整个越国都蔚然成风，在《国语·越语上》中记载“国人皆劝，父勉其子，兄勉其弟，妇勉其夫曰‘熟是君也，而可无死乎？’”可以得知，越国自上而下的崇尚武功的风气十分。越人尚武，常以“轻死”来表达勇气和忠心，文献中有越王勾践“焚宫试兵”或“焚舟试兵“的故事。越人在求生存和图发展的艰难历程中养成尚武的精神，剑便于携带，又可防身，爱剑是越人尚武的具体表现之一。记载于《吴越春秋·勾践阴谋外传》且流传至今的“越女论剑”便是最佳的证据。[14]

[13]凌毓文，浙江传统武术建施[M]，学苑出版社，2012.1，1-13.

[14]孟文镛，越国史稿[M]，中国社会科学出版社，2010.3,595-598

万方数据

在宋元时期的社会相对稳定时期，一些城市出现了以娱乐为主的“角社”.以及一些小说笔记中，记载了大量的与武术相关内容，如宋代百戏中的演员的对练等。在社会混乱的战争时期，地方上出现了带有抗敌自卫性质的“忠义巡社”等。在明朝时候，由于浙江沿海地区的倭患严重，腐败无能的朝廷以及浙江沿海地区卫所的兵员严重缺编，军备懈怠，海防废弛的原因，致使很多地方官员、乡绅和儒生挺身而出，组织和带领广大民众奋起抵抗，保卫家园。清初期的时候，由于清政权迁界禁海的强压统治，浙江沿海地区的反清运动和反清组织较多，较著名的是张煌言，他曾率军出入风涛，转战千里海疆，在沿海坚持抗清 19 年。[15]

浙江沿海本身具有的“古越”武风在整个浙江沿海的发展历史中占有非常重要的地位，这是浙江沿海武术发展的重要基础。在浙江沿海地区的民间武术发展，以明清时期的为主要时期，这段历史时期，社会的动荡使民间百姓练武护卫的习俗得到重视。军队武技与民间武术相互作用，对浙江沿海的武术发展有了巨大的推动力。因社会的稳定或动荡而衍生了不同的发展形势。社会稳定民间武术的发展以娱乐为目的，与戏曲、百戏和庙会表演相结合。社会动荡时期则以民间村庄、乡镇的自护巡社为主。

4.4 小结

古时称为冷兵器时代，战争以刀枪拳等武艺为主。军队进行武艺训练，强制性的扩大了武术的传播对象，造就了大量的掌握武术的士兵退伍返回民间，将武艺传播到民间，周而复始。所以战争是促进武术发展的主要因素。由于封建政权在建立的初始阶段都严禁民间习武，所以古代的民间武术结社一般是以秘密结社的形式为主，是民间武术传播的主要途径。浙江沿海武术文化的发展在明清时候最为明显，浙沿海地区的武术种类因为明代抗倭战争时期、清初反清运动的原因，传入浙江沿海地区，致使浙江沿海地区的武术种类增多。而这些拳种在浙江沿海地区流传时，也受到了浙江沿海地区原有拳种的影响，体现在技术特点、动作名称、文化特点等方面。

[15]金普森、陈剩勇，浙江通史[M]. 浙江人民出版社, 2005

万方数据

5 浙江沿海地域拳种的个案研究

在本研究列举的部分拳种，基本上是土生土长或长期在浙江沿海地域内流传的拳种，这些拳种大多具有短打架式，其动作、功劲、气势、刚猛、绵柔都具有浙江沿海的特色，能适应浙江沿海地域的特有地理环境，多数可称为浙江南拳。

5.1 船拳

5.1.1 船拳的历史渊源

船拳，顾名思义是在船上练习的拳种，是江南水乡和沿海等河流、湖泊水域覆盖面积较多的地区所特有拳种，在浙江有着悠远的历史。

春秋时期，越王勾践败于吴王夫差，三年事吴的奴仆生活使勾践下定决心重整旗鼓，振兴越国，报仇雪耻，对越国的军事体制进行了全面的改革。越国君臣对军队的训练十分重视。以越国民间女子“越女”在军队教习剑戟之术，以楚国陈音教习弓箭的射击，于国都五里射浦建步兵练习场，于国都十里高平建水军练习场。范蠡改革军制，建立舟师和步兵。《国语·吴语》中对笠泽之战的描述中可以显示出吴越两国的这场生死之战是通过“舟战于江”决出胜负的。另外在《墨子·鲁问》中也有对这场战役和越军善“舟战”的记载。在汉代，浙江会稽就是制造战船及训练水军的主要基地之一。据称在吴兴地区流行的“水戏”便是源于越王勾践在练习水战时，发动当地百姓在船上习武练兵的故事。明朝戚继光抗倭军队和清朝军队的水兵，平时也都在船上进行军事操练。随着历史的发展，这种在船上练习的拳法逐渐演变形成船拳。[16]

5.1.2 船拳的风格特点

船拳并不是特指某种固定的武术套路，而是指船民将地方的武术拳种，尤其是适应于船上练习的拳种。如浙江地域南拳，架势缩小，以手为主，在原地转动，以求适应狭小的船板上活动并稳操胜券。船拳的先流行于船上，后来在陆地上流

[16]孟文镛. 越国史稿[M]. 中国社会科学出版社，2010. 3

万方数据

传，其结构严密，技击性强，活动范围小。船拳注重马步稳健，出手刚劲有力，故先练下肢，后练上肢臂力，进而多练转体甩腰，使上下肢与腰融为一体，达到进退灵活，攻防躲闪的技艺。

5.1.3 船拳的技击理念

船拳既然是起源于战争的军事武技，所以它的技击理念便十分清晰，即攻防意识强，实用性强，讲究出手有力，拳势勇猛。依照船拳的部分套路的动作名称便可知晓，例如："五虎拳"套路中踏马头掳头双直擎、转身向南黑虎掏心，"雷鸡拳"中震足偷心、拳击面门、金鸡向爪、卢震天门，在其他一些拳种的套路介绍中都有动作招式相同的动作。将一套完整的武术讨论演练下来，就可以发现它的技击风格的特点。以五龟拳为例，五龟拳的套路动作是模仿海龟以爪击物、扑食的凶猛形象。五龟拳讲究外形刚强有力，利用内劲产生弹性回旋力，可以迅速的打击敌人，还可以快速的防身。船拳动作中的较多用到了马步转弓步，弓步转马步的动作，这样的动作则体现了则带攻，攻则带躲闪的特点。综上所述，浙江沿海地域内流传的武术技击理念强调先发制人，擅长短打近攻，讲究"出招敏捷，收招迅速"和"刚劲有力，劲力短暴"。

5.2 刚柔法拳

5.2.1 刚柔法拳的历史渊源

刚柔法拳，其实也可称为南拳刚柔法，为何而得名"刚柔"有两种说法，第一种是源于《武备志》中"拳八句"中的一句"法刚柔吞吐，身随时应变"因此得名：第二种是这个拳法以刚柔并济而得名。刚柔法拳早在明清时期便流传于浙江沿海地区。

对于刚柔法拳的历史起源也是众说纷纭，没有统一的认定。第一种：《岐海琐谈》中记载"永嘉手搏之法，传自李克别，别号文皋，原籍临海，或云乐清也。其法正口俱有七路，世所称李拳师是矣"。第二：清光绪年间，瑞安董田乡出了一位名震武林的南拳高手——陈朗清。他学会了古老的南拳技法，包括挡拆、破解、进退、力压千斤及七十二长打、三十七短拆的刚柔法，更重要的是

万方数据

他一生崇尚武德，艺传于浙、闽诸省，成为当时浙南地区一代南拳宗师。这就是被称为全国特有拳种的刚柔法门拳。第三种：刚柔拳法源自江南夏家丛现（苍南县境内），由徐玉招太祖传到平阳县万全浃尾杨绍水师祖。徒弟遍布瑞安地区有桐埔、陶山、东山、城关、马屿等地。第四种：温州-南拳刚柔法：清初顺治年间，少林五祖其中之一雷行和尚,逃到平阳肖江渡受阻于敖江,遇艄公相救,在其家中养伤，将武功传授其的儿子，后传到李家垟，为了纪念南少林的劫难,同时回避政府的追杀,把拳法称为公仇拳或功仇拳,寓意为天下人的公共的仇恨或功夫人的仇恨，传世流传拳谱为《南拳刚柔法》，也有称功柔拳法等。

5.2.2 刚柔法拳的风格特点

刚柔法拳套路众多，但特点鲜明。固步为先，懂劲为止，鼓气催力，刚而不屈，不屈则活，刚中寓柔；松而不散，沉气运力，柔而不软，不软则灵，绵里藏针；势势虚实，皆有阴阳，虚而不浮，实而不僵，坚刚为柔，柔而应变，刚柔相济，持其制权，心境气稳，静中寓动，长呼短吸，呼则赶力，吸则换劲。另一特点是赤膊上阵，劲力饱满，手法较多，腿法较少，架势紧凑，结构严密。

5.2.3 刚柔法拳的技术特点

刚柔法拳的套路众多，技术要点因套路的不同，二着重点不一。刚柔法其特点手法多变、进退灵活、手法快速、擅发长劲。故名思义，动作刚柔相济。运柔而成刚，及其至也，不刚不柔，亦刚亦柔，猝然临敌，随机而动，变化无穷，指似甚柔，遇之则刚若镔铁，身似呆板，变之则捷若狡兔，敌人遇此，其受伤也亦不知其何以伤，其倾跌也亦不知其何以倾跌，神龙夭矫，莫测端倪，这样才是上乘的刚柔法。刚柔法拳讲究进退趋避之法。在《南拳刚柔法》的拳谱中有这样的记载“进退法：身之进退。机势千差万别。遇敌应变争胜于微妙之间。寻常进法。必用小马。不过用力太猛。退时取侧势退多退。则敌人不能得手。如退一步。眼目要快，心须定。不可胆怯。而后再进。方不致失败也。趋避法：进退乃取势之方。趋避乃乘机之法。总之进退有方。趋避适宜。斯诚可矣。虽趋避则步马须诚实。使敌人无门可乘是拳法之要素。设敌人以敌器相攻。亦能夺取敌物或击落敌器。自皆拳法之长。宜记忆也。”[17]

[17]浙江省体委武术挖掘整理领导小组,浙江武术拳械录[M]. 浙江：浙江科学技术出版社, 1988.

万方数据

5.3 黑虎拳

5.3.1 黑虎拳的历史渊源

资料显示，黑虎拳的历史起源有几种说法。第一：由南派少林五拳中的虎拳演变而来，以陈祥进老拳师及陈祥进少年时期的老师—福建泉州少林和尚李仪觉口传而得知；第二：与戚继光三十二势拳的基础之上演变而来，戚继光《纪效新书》中拳经三十二式的套路拳谱中所记载的姿势特点与黑虎拳的身法特点、行拳风格十分相像；第三：有河南嵩山少林和尚云游至此传授于当地居民。对于黑虎拳的起源众说纷纭，无法统一，但第一种说法较为普遍，黑虎拳有福建南少林中五拳的虎拳的基础之上演变而来，在长期的历史实践过程中，浙江沿海地区的地理环境、风土人情的影响下，结合浙江沿海地区拳种的技击特点，逐渐演变成为浙江沿海地区的特有拳种，适合平原、山丘和船上练用。相传在明英宗时期，浙江龙泉“良葛山人”叶七，曾练白虎拳，并为太平天国起义军李秀成部队何文钦等所采用。至清朝光绪年间，虎拳已成为浙江民间广为流行的套路，在温州、台州、宁波、金华及杭嘉湖均有传授，以温州廖洪元家的历史最长。[18]

5.3.2 黑虎拳的风格特点

黑虎拳突出了南方短打的技法，沉稳坚固，臂坚腰实，击打猛烈，发劲短暴，连续进招，气势威猛。以拳爪为主，肘膝为辅，出手似直非直，气力贯全身，结合擒拿动作，上下转则四顾，蓄气发力，杀气随手而出。

黑虎拳势气凶猛，从起势到结束，有黑虎出动、饿虎抢食之气势，有快如闪电、掠如疾风之速度。黑虎拳的技法突出，气势连贯，讲究内外兼修。在攻防技术上突出了南方拳派的特点，沉稳坚固，发劲短暴，击打猛烈，臂坚腰实，手法多变，拳爪并用，拳肘交替发声助力，踩脚似地震，又怒呼出林，双爪排山之势。

5.3.3 黑虎拳的技术要点

黑虎拳的技术要点包括了手法、肘法、桥法、步法、腿法等。

[18]陈祥进、季建成，黑虎拳[M]，成都体育学院学报，1984.9

万方数据

黑虎拳的手法有拳、爪、掌、指交叉变化使用，变化莫测，以时机相互转换，以招式相互配合。肘法有捣、挡、拐、挑、靠、撞、提等适用于实战的技击之法。桥法有抓、捶（冲）、贯、搂、砸、劈等。步法步型是以四平马步、跪步、骑步、弓步、虚步走上步、退步、剪步、倒插步等。腿法主要有踹、蹬、踩和撞膝、震脚等。黑虎拳发力时，先通过全身蓄劲，然后蓄而发之，使整个拳势刚劲有力。在演练黑虎拳时要求快慢相间，刚柔并济，有动有静，有起有伏，动而迅速，静而稳固。[19]

5.4 水浒名拳

5.4.1 水浒名拳的历史渊源

水浒名拳中招式以水浒名人命名而得名，水浒名拳的由来有两种说法。其一：相传宋朝年间，宋江领导的梁山好汉在浙江地区战败方腊以后，很多梁山好汉选择了浪迹江湖，其中花和尚鲁智深、行者武松定居于在杭州六合寺修行。梅山沈氏先祖在这段时间曾随两位习武，后来因故举家迁居。沈氏先祖的五世孙沈恭敬在辞官之后便隐居于梅山岛里岙“耕读尚武”，并世代相传。清朝1850-1860 年间，浙东沿海匪盗猖獗，沈氏后人率族人、乡民奋起杀敌，名扬浙东地区。其十一世孙沈天童曾著书《拳谱》，并在祠堂开设武馆教授拳术，使当地习武的风俗达到鼎盛期。[20]其二：一百多年之前，梅山乡中十家大户联合请了余姚的一位老拳师过来教拳。这位余姚的拳师是北宋名拳的传人，当年宋江受招安前来浙江打方腊，一战之后，许多高手流落民间，这位拳师就师承了其中一脉，教授的拳名大多也和梁山好汉有所关联：宋江铐、武松脱铐、闹天堂等等。一年后，梅山十大户以为功夫学到了，年底就请师傅走，而且还想赖掉学费。强龙不压地头蛇，正当拳师收拾东西要走的时候，当地一个名叫沈天同的青年留住了他，并表示愿意帮师傅去要回学费。老拳师示意他不要声张，并请沈天同一起返回余姚老家。沈天同在余姚呆了四年，老拳师把功夫悉心传授，终于，师傅觉得沈天同的功夫已经精熟，才让他回去。这一去，沈天同连挑十

[19]高翔. 虎拳实战秘籍[M]，人民体育出版社，2004

[20] http://www.zjfeiyi.cn/xiangmu_jb/detail/27-911.html

万方数据

户人家，未遇敌手，于是就在梅山开宗立万，传授水浒名拳。梅山素有习武之风，因为地处海防第一线，自古以来就经常受到海盗和倭寇的骚扰，男女老少都要学些防身之术。据村中年长者回忆，他们小的时候，村口还竖着一面直径一米的大鼓，遇到海贼来犯，击鼓为号，所有村民抄起武器就迎敌，个个都骁勇善战，虽不能杀光来犯的海贼，起码可以打个平手，赢得相持局面。那些流寇没有补给，不能久战，往往就悻悻而退了。

5.4.2 水浒名拳的发展传承

沈天童在里岙沈家辈分及高，后辈们都尊称他为天童太公直到现代。后来天童太公把武术传授于其子沈慧岩，沈慧岩传其徒沈云哉。几经辗转，代代相传，在 60 年代初期，乡政府要求全体村民普及参与习武，使得梅山武术打破了不传外姓，传男不传女的保守风俗。当时最具有名的有武术第四代传人沈金蝉、沈香山、沈小毛、范金刚、范秋生等，至第五代沈厚夫、沈云定、沈根法传给傅信阳、张仁元、沈万康等人已是第六代，然而关于外来武师来自何地，无确切文字记载，只有传人口耳相承。

5.4.3 水浒名拳的技术风格特点

水浒名拳的基本技法包括手型、手法、肘法、步型、步法、腿法、跳跃等。其中手法、肘法、腿法、跳跃的特点比较明显。特色的手法有挖拳、甩掌、提勾、推爪；特色的肘法有角肘、撑肘、别肘、搓肘；特色的腿法有钻腿、盘龙腿、锁腿、别跟；跳跃有插跳、双踢脚、旋子、急狗跳。水浒名拳中还有一些特色的动作如：插落、滚来、单摧、开头、抡出、捺掌、挖拳、布起、拷开、角肘、别肘等。基本套路有“三十六式宋江拷”、“边成”、“闹天堂”、“乌风棍”“小十八人”等一系列拳式，器械套路也有很多如：耙、流金趟、趟、大刀、枪、棒、拐、登。

水浒名拳动作紧凑沉重、稳健有力、勇猛彪悍，讲究动静起伏、刚柔相济、敏捷轻巧，注重发力、快速有力。它的技术风格特点是善于贴身近打、发力短促、两肘护肋，借力打力。水浒名拳中下盘动作比其他拳种有较多的动作。

万方数据

依照水浒名拳的历史起源可以看出来，水浒名拳的技术体系主要来源于北方，腿法、步法、跳远较多。在梅山传播的过程中由于当地原有的武术文化相融合，将北腿之长与南拳之利相融合，形成了特色武术文化。

5.5 四明内家拳

四明内家拳，原本只是一种具体的拳术，简练深邃、非同凡常。明末清初浙东学派的著名学问大家黄宗羲（1610—1695 年）佥以它为拳术中“行家里手”之意，冠以“内家”二字名之。内家拳的发展，是一门内涵丰富，风格独特，训练方法自成体系的优秀拳种。古往今来，素有养身修道，御敌防侮的美称，是中华武术领域里的瑰宝之一。

5.5.1 四明内家拳的历史起源

内家拳的起源、我国武术史中最早提出拳术有内外家之说、有关“内家”拳术一词的最早题名都与清代著名的儒学家黄宗羲的《王征南墓志铭》有关，清雍正《宁波府志#张松溪传》基本也是以此为根据的。唐豪在 20 世纪 30 年代撰写的《少林武当考》《太极拳与内家拳》及《内家拳》等著作中，分别就张三峰创拳的神话故事、内家拳的传承人物及拳理内容等进行了系统廓清、梳理。时至今日内家拳为谁所创仍然不能得出明确的定论，众多研究者各持己见。[21]

孙武军在《再论四明内家拳与松溪内家拳》一文中对四名内家拳与松溪内家关系的研究中认为“内家拳五字秘诀. 师传共字，张松溪加二字，内家以五字诀为标准，而五字诀为张松溪所创，张松溪为内家拳松溪派祖师，宁波为内家拳祖庭。松溪派真正内容是黄百家所述内家拳法。”而名博四明内家拳之所以命名为“四明内家拳”是因为“由于历史的缘故，松溪内家拳一名已为四川南充所用，宁波的内家拳只能称为四明内家拳了”。内家拳经张松溪的锻炼之后形成内家拳“内家拳秘诀只有三字。曰:勤、紧、径，而他自己又增添二字:敬、切，于是形成至今著名的内家拳“五字诀”：敬、紧、径、勤、切。在黄百家、王征

[21]周希文. 关于内家拳之争的相关研究[J]. 科技信息，2011. 2，294-296

万方数据

南时内家拳“五字诀”为：敬、紧、径、劲、切。[22]

5.5.2 四明内家拳的技术风格要点

四明内家拳共有两套套路，六路和十段锦拳法各有歌诀一首，歌诀美剧中个含有一个活两个术名。六路歌诀是“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪，仙人立起朝天势，撒出抱月不相饶，扬鞭左右人难及，煞锤冲掳两翅摇”。十段锦歌诀是“立起坐山虎势，回身急步三追，架起双刀敛步，滚斫进退三回，分身十字急三追，架刀斫归营寨，纽拳碾步势如初，滚斫退归原路，入步韬随连进，滚斫归初飞步，金鸡独立紧攀弓，坐马四平两顾”。唐豪将黄百家对六路歌诀、十段锦歌诀中动作作的诠释，进行总结得出内家拳的手法、步法。练手法有斫、削、科、磕、靠、掳、逼、抹、芟、敲、摇、摆、镰、嚣、兜、搭、剪、分、挑、绾、冲、钩、勒、耀、兑、换、括、起、倒、压、发、插、削、钓共35种手法。连步法有碾步、冲步、撒步、曲步、蹋步、敛步、坐马步、钓马步、连枝步、仙人步、分身步、翻身步、追步、副步、斜步、绞花步等18种步法。

黄百家在《内家拳法》中还列举了众多打法。长拳、滚斫、分心十字、摆肘逼门，迎风铁扇，弃物投光，推肘捕阴，弯心杵肋，舜子投井，剪腕点节，红霞贯口，乌云掩月，猿猴献果，绾肘裹靠，仙人照掌，弯弓大步，兑换抱月，左右扬鞭，铁门闩，柳穿鱼，满肚痛，连枝箭，一提金，双架笔，金刚跌，双推窗，顺牵羊，乱抽麻，燕抬腮，虎抱头等，这些打法在六路和十字锦中只有部分能显示出来。在《宁波府志·张松溪传》中有“内家则松溪之传为正，其法主御敌，非遇困危则不发，发则所当披靡，无隙可乘”的记载。可以看出四明内家拳的技击风格，在抵御敌人时，遇到困难危急时刻才能出手，出手便会击倒敌人，是敌人没有机会可乘。另外四明内家拳在攻击对方时以攻击人体重要的穴位为主，在对方的穴位处，施以轻或重的打击。[23]

22孙武军. 再论四明内家拳与松溪内家拳[J]. 精武，2007.6

[23]唐豪，内家拳[M]，山西出版社，2008.1，55

万方数据

5.5.3 四明内家拳蕴含的古代哲学思想

内家拳认为：拳术就是关于生死存亡之道的学问，其目的就是“攻之则所当必靡，守之则无隙可乘”。它极讲究修道养生，用活动筋骨、锻炼形气最简易的法式，从人体的上下左右前后六个方向用肢体的屈伸扭转配合气血运行的轨道，调节人体血液循环，达到增强体质、提高人体免疫能力的目的。学练时，不呈血气之勇，动静举止，合乎自然科学，他练形合外，练气实内；动静互根，温养合法，故内家拳内外皆练，刚柔相济，性命双修，可适合不同层次的人学练。先贤认为内家拳的功效在于补先天的不足，补后天的亏损。[24]它既是一种具体的拳术，又是一门精湛巧妙的综合艺术，是历古以来众多得内家拳先辈们在长期生活当中，继续了前人的经验基础上，广采博学百家之长，使之融会贯通，又经过反复实践锤炼总结中逐步创造和发展而来的。夏明土先生的《行字拳术》中称：“其会聚了法（阴阳）、理、医、易、兵、五事为一体，知之修炼，天地生杀之机，阴阳造化之理，妙用真功，包涵总括，尽收其中，实为天地所珍秘，进则可为治国平天下之用，退则当作修身齐家之策。四明内家拳以中国传统哲学文化为基础，以拳道为介质，充实精神，修练身心，提升自我的修养，洞查明理世事为一体。

5.6 小结

这些长期流传于浙江沿海地区的武术拳种里，很多外来拳种，在浙江沿海地区域里，扎根生长，因着地理环境、社会文化、风俗习惯的不同，在长期的应用实践中与浙江沿海地域里的其他拳种的特点相融合，适应了浙江沿海地区的地理环境，形成了带有浓郁的浙江沿海地域特色的拳种，营造了独特的武术文化氛围。综上所述浙江沿海地区的特色武术拳种众多，船拳、刚柔法拳、黑虎拳、、水浒名拳、四明内家拳都是选取于浙江沿海地区较为著名的拳种。船拳、四明内家拳起源于浙江沿海地区，具有当地原生态武术文化的特征。水浒名拳、黑虎拳由其他地区流传入此，受到本地的原有武术文化的影响，并与之相结合，

[24]徐培兴.四明内家拳文化发展现状和对策研究[J]，浙江纺织职业技术学院学报，2013.3，,14-117

万方数据

集各家所长。这些拳种在浙江沿海地区发展流传数百年，都具有了相同的地域文化特征，在动作技术、技击风格等方面。浙江沿海武术文化拳种丰富多样，各具风采，是浙江沿海武术文化的精华所在。

万方数据

6 浙江沿海与武术相关的民俗活动

中国武术主要流传于民间，是民间传统文化的组成部分，民俗文化也和武术相关联。在大多数的情况下，民间的武术活动常常以民间游艺的形式在农闲或庙会期间表演，娱乐百姓，成为约定俗成的民俗活动中的一部分，反映了武术浓厚的民俗色彩。例如舞龙、舞狮等活动都与武术相结合在一起，讲究武术功底，要求身法、步法等，入武术招式套路一般。经过明代抗倭战争、和反清复明运动的双重洗礼之后，浙江沿海地区的武术性质的民间艺阵也十分丰富。武术性质的民间艺阵起源是在社会治安不良盗匪横行，加上族群械斗和民变事件频繁，民众为自保，并保护村里安全，由村中壮丁组成阵头，于平时勤习武术，以备不时之需。

6.1 瑞安藤牌舞

6.1.1 瑞安藤牌舞的历史起源

藤牌舞起源于戚继光军的舞藤牌的士兵训练。从明嘉靖三十一年到四十年这十年中，倭寇在浙南沿海多次登陆，瑞安多次遭受倭寇烧杀抢掠，百姓生活惨不忍睹。戚继光调任浙江沿海后，在经过实地调查研究后，根据浙江沿海一带海岸线曲折，大多海岸以淤泥质为主及倭寇进犯时的特点，创新战法，训练新兵，至此藤牌逐渐代替了皮牌及其他防御武器。在戚继光练兵时期，老百姓纷纷涌入校场观看戚家军练兵，对绞丝步回辙、花盖顶等藤牌动作喜爱有加。

在清嘉庆时期的《瑞安县志》便有藤牌八十一面的记载。瑞安县处于东海前沿，历史悠久，文化发达，古有东南小邹鲁之称，民间舞资源也很丰富。清末光绪年间，由于洋枪大炮的进入，藤牌已渐渐地失去作用，春秋季校场练兵也名存实亡，但百姓很喜欢看藤牌兵操练，于是瑞安籍的清兵和乡勇，把练兵中讨人喜欢的动作组成藤牌阵，在清明庙会时向人们表演，既为纪念抗倭名将戚继光，又达到去邪保太平的作用即指戚家军一到，倭寇荡尽，天下太平的意思。清明节前后，在当地的城隍庙、洞桥爷庙等一些庙会，打藤牌是最受人欢迎的。这种近似

万方数据

武术表演已形成民间舞雏型。[25]

6.1.2 瑞安藤牌的表演内容

藤牌舞的表演自戚继光军队练兵中的舞藤牌、鸳鸯阵演变而来。

舞藤牌因从练武演变为舞蹈，每组动作都有一定的意图。有教场练兵、夜间偷营、庆功唐牌三场次。表演时有独舞，如舞狮子牌和舞大旗；双人表演，如宁波对、双刀战藤牌等对打；群舞，如矮子步、庆功唐牌。从埋伏、抛石、滚、劈刀、出刀等一连串动作，表示了藤牌兵乱敌耳目，随势滚进，以短制长之意。舞者一手持腰刀，一手拿盾牌，进行对舞，表演队形有八字阵，一字长蛇阵等。还融合了戚继光所创的鸳鸯阵、三才阵等。再配以打击乐伴奏为主，即(怀鼓、京鼓、大锣、小锣、大钹、小钹)。并配以唢呐曲牌，曲调明快，表现强烈的战斗气氛。

6.1.3 瑞安藤牌舞中的武术内容

藤牌舞在民间的流传和演变都不能脱离它产生于古代军事作战，并且与武息息相关。《练兵实纪·练手足》中校圆牌有记载：每人藤牌一只，长腰刀一把。练习时，两人一排，务必以遮蔽全身为最好。先立界河树立四只木棍，棍粗五分，高两尺，距离约两人的宽度，以充作马脚。两人使用藤牌上前，专砍树枝。临阵时，以藤牌向头上檠架，遮挡掳箭，只是低头向下砍马脚，并配以上前退步的方法。《练兵实纪·练手足》中小比较有记载：二人一排，先自跳舞，凡能遮身严密活利者为合式。舞过，即用长枪手对戳。枪到不慌忙、不先动。枪一戳即随枪而进，枪头缩后则又止。进而步步防枪，不必防人。牌向枪遮，刀向人砍。

藤牌舞动作特点是“矮、滚、实、劲、圆、活”。“矮”：要求每个动作都要屈膝。因藤牌兵需要以牌遮身，人的身体各部位不能在外多露。“滚”：学藤牌舞要先学“滚”，“滚”已成为藤牌舞的表演风格特点。“实”：吸收南拳的打法，要求马矮步实，气沉身稳，在实战时能抵住其他兵器的袭击，舞时要腰板直，

[25]魏卿. 瑞安藤牌舞的的历史起源演变、特点及价值研究[J]. 运动. 2013. 7.

万方数据

不开胯，眼平视，不花俏。“劲”：出刀时要迅、猛、准，给人以架式健美、威武有力的感觉。“圆”：舞藤牌时要求大臂带小臂，腕要灵巧，这样把牌轮一圈，就可以巡行全身，使整个粗犷有力的舞蹈平添了几分秀气和妩媚，给人以美感。“活”：指身体灵活，捷如猿猴又凶如猛虎，跳要轻松又需提气。

6.2 仙居十八罗汉

6.2.1 仙居十八罗汉的历史起源

仙居十八罗汉源于南北朝时期“十八强盗皈依佛门”的故事。相传曾经有十八位强盗虽经常抢劫财物，但是他们良心不泯，后来经神仙点化放下屠刀、立地成佛，从此宣传佛法，造福人间。所以十八罗汉表演旨在劝人从善行走正道，是一种娱乐和哲理交融的表演。该民间民俗活动在清朝末期传入仙居境内，清朝《光绪仙居县志》记录了：“普光院僧众逢七月七于院前扮演十八罗汉，观者如潮，极一时之盛。”的景象。在解放前，十八罗汉多作为向神佛祈求地方平安、求雨祈禳之用，逢庙会、重大喜庆节日进行活动，也是民间自卫军事组织演练阵形的一种形式。在仙居县，十八罗汉表演组织主要分布在安岭乡一带，

6.2.2 仙居十八罗汉的表演内容

仙居十八罗汉的艺术欣赏力很强，具有浓厚的传统文化色彩，包含佛家、道家、军事、武术等各方面内容，是传统文化在民间表现形式的一种。

它分“巡街”“走阵”、“测势”、“罗汉台”三大部分，队伍一般分为两队每队几十人，每队前两人持两米高彩旗挥舞，其余队员一般手持十八般兵器随后。第一部分“巡街”是由校场开始走街穿巷，每到两队相遇，持兵器的需进行的对练直到道路分开，最后回到校场。当三声炮响崩天裂地后，百余名艺人披红挂彩，在鼓号旌旗的簇拥下，持刀操戟、舞棍弄棒呼啸上场。第二部分“走阵”开始，鼓乐齐鸣，喊声震天。“罗汉阵”“天门阵”壁垒森严、“编波阵”“大龙盘”涟漪荡漾、“葫芦阵”“炉栅阵”玄机四伏、“五梅阵”“蝴蝶阵”争奇斗艳、“四柱阵”等十三种阵式跑动穿插、变化无端。第三部分“测势”，即探测对方

万方数据

实力，由持同一兵器两人或四人组成一组，轮流上场进行对练表演，青龙刀、棍、枪、铜锤、雷叉、贴锏、藤牌、腰刀等直至十八般兵器表演完毕。动作粗犷有力、朴实无华，既突出单人技术特长，又显示队员间默契配合。第四部分最后的“罗汉台”由“莲花台”、“罗汉马”“观音台”“罗汉龙”等六组造型组合而成，“观音台”由七人五层相叠而成，最底层的台基由一壮汉担任，其余六人全部相叠在台基的前后左右。底层壮汉不仅要身负六人重量，还要沿正反方向各旋转三圈，极难保持平衡，现在的表演为了已经将部分的人员转化为假人，或者是小孩。“罗汉马”由五人组成，两人前后组成马腿，一人伏于两人肩上为马身，一小孩将腿盘在充作前腿人的腰间以作马头，最后一人持鞭居于马上。“罗汉龙”由二十到四十人不等组成，一人作连搭，骑在前一人的肩上向后仰达到都一人的肩上，其无穷无尽的魅力令无数的热情和汗水在娱乐里得到尽情诠释。[26]

6.2.3 仙居十八罗汉中的武术内容

仙居十八罗汉的表演集宗教、军事、武术、舞蹈、娱乐、杂技表演于一体，气氛热烈火爆、动作朴实豪放。仙居十八罗汉的表演内容中含有大量的武术元素分别体现在表演使用的器械，表演的内容（走阵、测试）等方面。

仙居十八罗汉表演时使用的器械有彩旗、青龙刀、铜锤、雷叉、铁锏、枪、木棒、藤牌、腰刀等器械，除彩旗之外都属于兵器范围内，与军事武技有直接关系。除了罗汉台之外，无论是巡街、走阵、测势等表演环节都离不开兵器。在表演的内容方面体现在走阵和测势环节。走阵是包括了一字长蛇阵、罗汉阵、编波阵、天门阵等十三个阵法，都是对古代战争时期常用的军事阵法。测势是两人或四人的单兵对练，基本上十八般武器都有演出。尤其是藤牌和腰刀的表演，表演的动作基本上与《练兵实纪》中藤牌兵的武术技能动作相同。仙居十八罗汉的表演内容是古代阵法和十八般武艺的演练。

[26] http://www.xjla.net/?thread-2456-1.html

万方数据

6.3 临海黄沙狮子

6.3.1 临海黄沙狮子的历史起源

黄沙狮子，起源于临海市黄沙洋地区，自北宋庆历年间杨显枪创立黄沙狮子至今，近千年的传承延续不绝。杨显枪自小的时候便喜欢武术，曾四处学武访友，拥有一身好武艺，在拳术上，技艺精湛，十八般武艺样样精通，同时还能舞一手好狮子。在从军返乡后，开设武馆，招募当地青年练习武艺，强身健体。杨显枪将舞狮与舞狮相融合创立了上桌狮子，在叠加在一起的八仙桌上舞狮子，这对舞狮者的武术功底有很高的要求。在杨显枪的教导之下，弟子们的武艺越来越好，舞狮子的技艺也逐渐成熟。狮子上桌也有最初的两三层，逐渐增高到九层。扮演狮子的杨氏师徒有地面逐层跳到最高层，并在上面作一系列高难度的、高技巧的动作，观众须仰头才能观看。这种武艺与舞狮活动和在一起的上桌狮子，收到了当地老百姓的喜爱。在杨显枪的带领之下，黄沙洋一带也逐渐形成了尚武习武的风俗。学舞狮子必须先学武术。

6.3.2 临海黄沙狮子的表演内容

黄沙狮子的最大的特点就是将民间的武术和传统的舞狮活动巧妙的结合在一起，舞武一体。黄沙狮子表演通常在开场时先来一段武术表演，或者是耍一套拳脚，舞枪弄棒，或者是两人、多人的武术对练。武术表演者要求有很深的武术功底，从跳上桌到顶层进行表演，要进行系统的武术学习和长时间的练习。黄沙狮子又叫上桌狮子，与一般的舞狮不同，他不仅在地面上做翻滚、抢球、挺立等动作，表演时还在叠在一起的八仙桌上凌空跳跃、左右翻滚。

表演可分为三部分“扫场-武术表演”“地面舞狮-上下坦”“桌上舞狮-上下盘”。“扫场”共有三项：舞钢叉、拳术、棍棒。地面舞狮有狮子原地舞、耍球人溜四角、狮子跳四角、狮子舞四角、狮子距伏、狮子游球、狮子抓痒、狮子玩球等表演项目。桌上舞狮下盘有叠罗汉、骑人长、多人跳桌，上盘是包括了演员上桌和狮子上桌是表演最精彩的部分，有插蜡烛、悬桌角、蛤蟆吃水、仰扑翻、长蛇溜、拔倒蹬、顶层竖颈倒立、走桌角、拜天地、拖鞋着袜、引狮上

万方数据

桌、狮子吞人、引狮下桌、狮子拜谢共十四个表演内容，完整的黄沙狮子表演全程耗时约一个半小时。[27]

6.3.3 临海黄沙狮子中的武术内容

黄沙狮子这项传统的民间艺术最大的特色就是将精湛的武艺与粗狂、淳朴、明快、刚健的舞狮活动结合一体。黄沙狮子的表演惊险刺激、刚柔并济，祭神娱人，具有浓厚的地域特色和极高的欣赏价值。黄沙狮子表演中含有的武术内容体现在舞狮之前的“扫场”中拳术、棍棒的表演。在1950年以前，拳术表演一般表演“绝十三拳”，现在采用的是少林拳术的套路进行表演，没有固定的路数，表演者临场发挥即可。棍棒表演是单人表演、双人表演，单人表演“扑七”，双人表演“梅花拆”“水牛拆”反复循环。另外舞狮上桌要选武艺高强而且轻功好的舞狮者，有个子较小的人扮演狮头，个子较高的人玩狮尾，彼此配合，在挑选轻功好的人刷绣球，引导狮子一层一层地上桌子。

6.4 小结

浙江沿海地区与武术相关民俗文化活动资源丰富。论文中所列举的瑞安藤牌舞、仙居十八罗汉、临海黄沙狮子只是其中的一部分，类此这样的民俗活动还有很多。这些与武术相关联的民俗活动或衍生于武术流传发展的过程或将武术其与民俗活动巧妙的结合到一起，相互促进、相辅相成，形成了独特的民俗活动，融入了在这片土地上生存的人们的日常生活。这些与武术相关的民俗活动，在一定基础上也促进了浙江沿海地区的民间形成良好的民风武俗有促进作用，有利于武术的传播和发展，并且为当地留下了珍贵的民俗文化遗产。

这些具有武术元素的民俗活动，在当今社会不仅有很大的历史文化价值，娱乐健身功能，还可以为当地居民带了文化旅游和经济的价值，是值得人们保护和开发的非物质文化遗产。

[27]沈建中、郑琰中、邵志根、戴相上. 临海黄沙狮子[M]. 浙江摄影出版社. 2009. 7

万方数据

7 浙江沿海武术文化的发展成因探讨

浙江沿海地域文化、浙江沿海地区的地理环境、浙江沿海地区的社会环境共同的作用之下孕育了浙江沿海武术文化的形成。浙江沿海武术文化的成因与越民族“尚武”精神、明代抗倭战争、各朝代农民起义有直接关系。在这三个条件之下，浙江沿海武术文化呈现出了多姿多彩的形态。浙江沿海武术文化的形成是在浙江区域不同的社会背景和社会状态下形成的，又因为各背景之间彼此相互渗透、融合，最终变形成了浙江沿海武术文化的发展成因。

7.1“越文化”蕴育了浙江沿海武术的民族精神

7.1.1 古越民族“尚武”“图志”的精神气质

春秋战国时期，各国为了称霸诸侯，纷纷发动战争，战争是这个时代的主旋律，越地的崇尚武功之风盛行，在勾践灭吴之后成为当时的霸主。在长期的吴越战争中孕育了好勇斗狠、矢志复仇、足智多谋、理性务实、以进为退，以攻为守的精神品质。

《越绝书·外传记地传》中“夫越性脆而愚，水行而山处，以船为车，以楫为马，往若飘风，去则难徙，锐兵任死，越人之常性也”。越人因生存环境的强大压力，有一种与水抗争、视死如归的强悍性格。这种性格其实源于一种绝境，即不抗争就无法生存的处境。春秋时吴越两国的战争将越人在与人战斗中，将好勇斗狠的强悍精神发挥到了极点。“越甲三千可吞吴”表明了越人骁勇善战、强悍异常。“锐兵任死，越人之常性也”说明了越人保家卫国、视死如归的普遍倾向。“越猛虎也”说明在春秋时，越人以勇敢、威猛而闻名于世。而越剑便是这种精神品质的载体和象征。

在吴越之战中，越人好勇斗狠的精神品质被催生成为矢志复仇的精神，加之越人好剑轻死，使其有了高拔和阔达的气象。越人在战争中培育起来刚烈、勇猛的品质，生成于置之死地而后生的绝境，显现于民族危亡的境地，体现了对民族的忠诚。这是越人在世世代代的传承中凝聚的特有的精神追求，就是在民族临难

万方数据

危亡之际，越民勇于献身救国的古越之风。勾践兴越灭吴，十年卧薪尝胆都变现了越人足智多谋、理性务实、以进为退，以攻为守的精神品质。为了勾践一边为质三年，一边暗自发展，在国内采取一系列的措施，改善国力。越人勤劳节俭，稳重踏实，善于筹划，在贫瘠的越地之上，国弱势低，如果没有理性务实的精神品质，越国不能再十年之内实现吴越强弱之势的转变，最终战胜吴国，报仇雪耻。在这个过程中，越人面对生存危机没有退路时，在共同目标之下，励志图强，迸发出创造的活力，彰显出了巨大的进取和进攻精神。古越民族的“尚武”“图志”民族气质在明代抗倭战争，清初反清复明运动中也表现鲜明突出。[28]

7.1.2 封建时期“包容”“抗争”“务实”“求新”的越文化

在漫长的历史发展中，越文化精神在不断更替的封建政权、社会文化的影响之下形成了包容、抗争、务实、求新的精神品质。

越文化在长期的民族融合过程中，便显出开放、包容的雅量。表现在兼收并蓄，允许不同类型、不同民族和地区的思想观念、风俗习惯的存在，对异己的文化元素能够采取包涵的态度；和善于学习和吸收优秀的文化特质，广撷百家，汲取精华，做到历久弥新。越地的抗争精神表现与自然环境和人文生态环境的改造中，越地在与水的斗争中，始终保持坚韧、顽强、开拓和进去的精神品质，并且在一次次的治水过程中得到升华。越地人在与腐朽的封建王朝进行抗争，一次次的农民起义和抗倭战争彰显了越地人英勇奋斗，壮烈殉国的“慷慨”品质。越文化的务实精神表现于越地农业、手工业和商业的发展中，领略到真做实干的益处。越文化在不断变化的自然环境和社会历史的交错中，呈现出丰富多彩的样态。[29]

“越文化”的民族气质是包含了古越民族“尚武”“图志”的精神气质和封建时期“包容”“抗争”“务实”“求新”的越文化在内的越民族文化精神。越民族这种“尚武”“图志”“包容”“抗争”“务实”“求新”的越文化精神是越地人民在长期的历史发展中形成的，已经深深的埋藏于这片土地之下，植根于人们的生活之中，并且代代传承。在漫长的人类历史中形成的越民族文化精神是中华民族精神的领域里的一员，占领极为重要的一席之地，并且发挥着“图志”“包容”

[28]朱志勇，越文化精神论[M]，人民出版社，2010.6，90-118

[29]朱志勇，越文化精神论[M]，人民出版社，2010.6，90-118

万方数据

“务实”“求新”的文化特性，今后仍然会不断发展，沉淀，壮大。

7.2 明代抗倭战争历练了浙江沿海武术的民族斗志

《筹海图编》（明）中记载，从汉代开始日本便开始向汉代朝贡，直至宋元交替，日本进贡船只一般停靠浙江沿海府县。但是在明太祖洪武十五年之后，因入贡使臣帮助逆臣胡惟庸之后，明太祖禁止其在行入贡，在此时我国东南沿海小范围的有倭寇出现。《元史》中记载，日本商船在庆元（今宁波）地区烧杀抢掠，当地官兵不敌日本海盗商人。在明朝建立的开始时期，我就就侵扰我国沿海地区，烧杀抢掠，荼毒百姓。明太祖及其后两三位的统治者采取了各种措施保卫海疆，保卫人民的生命财产安全，使得明朝前期的倭寇没有酿成大的祸患。在明嘉靖年间是倭寇对中国入侵最为严重的时期。在日本的支持和怂恿之下，倭寇在国的东南沿海肆虐到了嘉靖中期则达到了极其猖狂的程度。倭寇到处烧杀抢掠，给东南沿海人民带来了巨大的灾难，对东南沿海地区的经济带来了极其严重的破坏。有侵略必然有反抗，浙江沿海地区的官兵、乡绅、商人、百姓都奋起反抗谱写了可歌可泣的浙江沿海地区抗倭历史。[30]

7.2.1 官府御倭促成军事武术训练

浙江地区是倭患最为严重的地区。依据《明代倭寇史略》中可得出数据，在可查证的倭寇入侵次数中，在明朝倭寇对我国沿海地区的入侵达 396 次，而对浙江沿海地区就有 118 次。在倭寇入侵我国东南沿海地区的历史中，明朝后期尤为严重，浙江因经济贸易发达，浙江沿海地区百姓更是饱受倭寇的侵扰。所以在明朝时期统治阶级对浙江的军事力量也是最为重视的。[31]

据《筹海图编》中浙江兵防官考记载浙江旧时无巡抚，嘉靖丁未年因为海寇作乱，才设了梯度军务兼巡视浙、福、兴、泉、章地方监都御使。嘉靖三十四年因倭寇之乱，有设督查直、浙军务侍郎。嘉靖三十七年，因倭寇不靖，又设视军情官。洪武三十七年将旧制总督改为领于都指挥，以备倭患，改旧制侍郎都御史

[30](明)郑若曾，筹海图编[M]. 中华书局, 2007. 06

[31]范中义、仝晰纲. 明代倭寇史略，中华书局, 2004

万方数据

为领于按察副史，统领浙海，驻扎宁波。因地方事务繁多，设各郡兵备副使，添设兵备监事，浙直总兵以及各地驻守参将，游击将军，及各地把总，以备倭患侵扰。据《筹海图编》中浙江兵制记载浙江沿海地区的几大卫所驻扎守兵的数量远大于内陆的卫所，另外沿海巡检司驻守的弓兵数量也多于内陆的州府[32]。

明代前期，统治阶级和驻浙江总督对倭寇的侵略行为较为重视，采取了很多政策消弭倭寇的侵略。第一就是实行水陆并防政策。明朝在建立初期，收用建立了一只较为正规，颇具战斗力的水军，后来又在沿海地区建立了 24 卫所，组织水兵进行训练，战时出海作战。在倭寇对沿海地区进行侵略的时候，水军便发挥了作用，进行抵御，时常对沿海地区进行巡视，围剿抓捕倭寇。明朝的建立本身就是凭借了骁勇善战的陆军。当倭寇进犯时待倭寇登岸后，进行围捕，多次致使倭寇登船逃逸。水陆两军的并用，战胜了倭寇的多次侵扰，是其掠夺行为不能得逞。第二就是加强海防建设。在沿海地区增强水军建设，建造海船，在部分海岛建立水寨。洪武十九年，浙江地区设澉浦、乍浦两个守御千户所，隶属浙江都指挥使司，设观海指挥使司于宁波慈溪县。同年 12 月在宁波、台州、温州等地置平阳、三江、龙山、廓衢、大嵩、钱仓、新河、松门等八个千户所。这样在《筹海图编》中有浙江“北起乍浦，南迄蒲门，萦纡二千余里。设九卫及诸所、诸旬司，总有百城，又营寨烽堠彼此联络援应接济，血脉贯通”的记载。并注重选拔御倭将领，实行赏罚分明，提拔作战丰富的将领整饬海防，建立了强固的海防。但是到了明朝后期尤其是嘉靖前中期，由于明朝政治腐败，官吏贪酷，结党营私，破坏海防建设，小民依附倭寇，地方盗贼蜂起等原因，使沿海地区军政腐败不能有效抵御倭寇的侵犯，致使浙江沿海地区的倭寇侵犯十分猖獗。嘉靖后期经朱纨、王抒、张经、胡宗宪等人整饬海防措施之后稍有改善。革渡船、严保甲、搜捕奸民断掉了倭寇的羽翼，消除了陆上势力。在沿海地区设置防御设施，添置战船，培养部队分驻海防要塞，这一系列的措施使浙江沿海地区的抗倭战役取得了很大收获。后来的戚继光、俞大猷等人在浙江招募士兵，组建御倭军队，在沿海地区训练军队，排演兵阵。经过多年的努力浙江沿海地区的倭患基本平息[33]。

在抗倭战争中，戚继光、俞大猷等人，整饬海防，训练军队等措施，为平息

[32](明)郑若曾，筹海图编[M]. 中华书局, 2007. 06

[33]高扬文、陶琦，明代倭寇史略[M]，杭州出版社，2008. 1

万方数据

浙江沿海地区倭寇做出了巨大贡献。戚继光由抗倭战争中训练军队的经验还整理完成了《练兵实纪》《纪效新书》《止止堂集》《戚少保奏议》等著作，其中《练兵实纪》《纪效新书》等都有了训练士兵武艺的卷录，促成了浙江沿海的军事武术训练。

7.2.2 民间抗倭促使了地域武术注重实用

明朝后期，浙江沿海倭患猖狂，机器了各界人民的愤怒。从城市到乡镇，从矿徒到农民，从市民到商人，从富翁到乞丐，各个阶层的人民打偶加入到看个哦的队伍中，他们不同的形式同倭寇进行对抗。有力的配合政府军队的抗倭行动，是获得抗倭斗争胜利的基本条件。第一民众积极参加抗倭队伍，以盐徒、矿工、农民居多。戚继光、俞大猷、谭纶等人就是以此组成抗倭队伍，其中以戚继光招募义务兵组成“戚家军”最为有名，戚继光就凭借这只队伍取得了，主要战役“台州大捷”。第二积极参与守成和作战，以城市居民为主。城市居民与军队配合，参与到守城战斗中，是倭寇的掠夺意图不能实现。第三自发抗击倭寇，广大百姓不需官府组织，自行组织起来抗击倭寇，保卫家园。此外乡宦士绅、商人也都积极支持抗倭战争，纷纷组织乡勇、捐献财物、发动组织百姓共同抗倭，起到了资助和组织领导的作用。还有僧人也加入到抗倭斗争中，首先使用僧兵的是万表（1498-1556）世袭宁波卫指挥佥使，因少林僧人喜欢格斗，一旦战事发生，可以作为应急之用，在《筹海图编卷·十一》《江南经略·卷八》中都有记载。[34]

据资料显示，浙江沿海地区内流行的传统武术，多为兵营驻扎后在当地流传开的，或者是在这抗倭战争这一时期阶段流传入浙江沿海地区的。第一军队抗击倭寇，吸收了大量的武术人才，充实了浙江沿海地区的武术拳种，官府抗击倭寇促进了军事武术训练。戚继光、俞大猷招募的抗倭士兵和参加到抗倭斗争中的僧人都携带了武术拳种，这些拳种在军队训练、抗倭战争中流传入浙江沿海地区，并且流传开来。第二民间抗倭，培养了浙江沿海地区民俗武风的养成和促进了地域武术注重实用。乡绅招募的民间自卫队、村庄自发组成护村民兵组织等也吸引了部分武术人才进入浙江沿海地区。以上两点都说明了浙江沿海地区的抗倭战

[34]郑若增（明）、李志忠点校，筹海图编[M]，中华书局，2007.6

万方数据

争，为浙江沿海地区的武术发展有促进作用。

7.3 农民运动蕴藏了浙江沿海武术的务实特质

在中国的历史发展中，封建统治王朝交替变更，在每个王朝的统治末期都因统治阶级的的剥削压迫的口益严重、统治阶级的藩镇割据战争，而致使农民阶级爆发反抗封建统治者的农民起义运动。在浙江沿海地区的农民起义也有很多，这些农民起义虽然都遭到了残酷的镇压，但是也为浙江沿海地区的民风武俗形成带来了不可忽视的影响。

隋唐时期是我国古代相对比较强胜的时期，但是在隋唐两个朝代的末期，都因统治阶级的口益骄奢，增加赋税，使用严重的刑罚镇压人民反抗。地主阶级和农民阶级的毛肚口益严重，贵族官僚翘曲豪夺是百姓苦不堪言，而随之爆发的战争也是农民阶级不堪重负，而爆发了很多农民起义。唐代宗时期台州袁晁因同情农民而遭到鞭背，于翁山县（今舟山）起义，接着攻克台州、温州、明州（今宁波），建立了政权，并未人了数十名百姓担任官员，很多不看重赋的百姓都来归顺袁晁。裘甫（仇甫、求甫）于大中十三年在象山起义，聚众百人，攻陷象山。咸通元年，与天台山桐柏观前大败官军，占领剡县，打开府库，招募青壮，人数增加到了几千人，后又激增至三万人。攻克台州之后，又攻下天台、上虞、余姚、慈溪、奉化、诸暨、宁海、象山等地。唐僖宗时，王郢起义也曾攻陷明州（今宁波）、台州（今临海）等地。[35]

元朝统治时期因统治形式在很大程度上保留了游牧民族政权原有的特点，军事化和贵族分封。这样的统治形式导致了在元代统治时期，皇族拍戏夺权和贵族分权统治的常态，皇帝荒淫无度，政事颓废，王室权臣、贵族随时迸发战事。加之元朝统治时期“排汉”的特点，进一步激发了民族矛盾，爆发了农民战争。至正八年，浙江台州黄岩的方国珍起义，首先举起了反元大旗。方国珍自小生长在沿海地区，拥有高大的身材，气势威武，非常好斗。被诬陷为海盗之后，举起反元旗帜，长期活跃在温、台沿海海域，得到民众的响应，沿海很多百姓前来投靠。至正十三年，浙南处州青田八都（今属温州文成黄坦镇）爆发了盐贩吴成七、民

[35]李志庭，浙江通史·明代卷[M]. 浙江人民出版社，2005. 12，189-200.

万方数据

问武师宋茂四未收的民众起事，在黄坦、青田、泰顺、瑞安界上建立了高垟、马坪、天狗、水盘、水牯、白羊、牛头七寨，自称“吴王”，兴建王府。在元代末期，浙江沿海地区的士绅陶宗仪、郑昂、戴良、陈基等人都曾有过反元行动，还有朱元璋的主要谋士刘基（刘伯温）也曾自己组织乡勇青壮进行反元运动，后来归顺朱元璋，刘基对浙江沿海地区反元运动也有重要作用。[36]

明廷的专制统治，地方官府的腐败，乡绅豪强的霸道，皇室和朝廷既沉重由无休止的赋税、征派和徭役需求，对庶民地主和广大小农的超强榨取，对佃农的过度剥削，不仅使中产地主陷入破产境地，而且时一般民众的生活口趋贫困化。各种因素再加上天灾人祸、瘟疫饥馑，终于念成了明朝后期频繁发生的民变、骚乱和起义。洪武年间，处州青田的吴达三、温州平阳的叶丁香就曾揭竿而起，波及到了处州、温州等地。永乐年间，宁海象山等地也有民众暴动，宁海人莫惟英曾聚众数百人，反抗官府的统治。崇祯十五年，宁波奉化乡民胡乘龙聚众起义，建立“天萌国”。[37]

清朝初期的武力镇压、剃发留头、毁城禁海等政策，没有吓到富有斗争传统的浙江人民，反而更加激发了浙江人民的反抗斗志。首先是明王朝旧部在浙江沿海地区集结，建立临时政权，在浙江沿海地带抵抗清兵。其次是四明山、括苍山、仙霞岭等地山民义军抗击清兵。王翊于宁波招兵举义抗清，后进入四明山安营扎寨。何兆龙在括苍山、仙霞岭地区领导的“山寇”义军。还有黄宗羲、与宁波地区组织家乡子弟结成“忠义营”驻扎在四明山。[38]

每个封建王朝统治后期，皇室和朝廷既沉重由无休止的赋税、征派和徭役需求，以及地方官府的腐败、乡绅豪强的霸道，对广大的农民的超强榨取，对佃农的过度剥削，使一般民众的生活口趋贫困化。各种因素再加上天灾人祸、瘟疫饥馑，终于酿成了朝代后期频繁发生的民变、骚乱和起义。在很多农民于官兵的对抗之间，为了取得战斗的胜利，农民们也会组织简单军事训练，这就会产生一些简单的与军事武技相关联的武术技术，并且随着农民抗争队伍的流动，而传播到各个地方。浙江沿海地区的农民运动反映了浙江沿海地区人民勤劳、踏实、务实的品质。反抗统治阶级的镇压是农民运动的目的，而这种直接的目的性决定了在

[36]桂西鹏，楼毅生. 浙江通史·明代卷[M]. 浙江人民出版社，2005. 12，355-377.

[37]陈剩男. 浙江通史·明代卷[M]. 浙江人民出版社，2005. 12，507-526.

[38]叶建华. 浙江通史·清代卷（上）[M]. 浙江人民出版社. 2005. 12，9-20.

万方数据

这种情况下流传的武术精神具有致用、务实的特性。

7.4 小结

浙江沿海武术文化如此之丰富多样受到了多方面的影响，多种因素揉合在一起，经过漫长的历史发展，终于形成现今“百花齐放”的现象。古越民族“尚武”“图志”的精神气质和在封建时期相城的“包容”“抗争”“务实”“求新”的越文化共同形成了“越文化”，孕育了浙江沿海武术的民族精神。在明代抗倭战争中官府御倭促成了军事武术训练和民间抗倭促成了地域武术注重实用，两者共同历练了浙江沿海武术的民族斗志。各封建朝代末期的农民运动中的浙江沿海居民的勤劳、踏实的品质蕴藏了浙江沿海武术的务实特质。

“越民族”的民族精神、明代抗倭战争形成的民族斗志的频繁发生、各朝代农民运动的务实特质与浙江沿海武术文化的形成有直接关系，是浙江沿海武术文化形成的三个重要因素。虽然在历史发展的过程中，浙江沿海武术文化的形成还受到了浙江沿海地域文化、地理环境、社会环境共同的作用。但是这三个因素与浙江沿海武术文化的形成提供了直接、便利的促进作用和条件。浙江沿海武术是在浙江区域不同的社会背景和社会状态下形成的，又因为各背景之间彼此相互渗透、融合，最终变形成了浙江沿海武术文化的发展成因，浙呈现出了多姿多彩的形态。

万方数据

8 浙江沿海武术的地域文化特征

地域文化以鲜明的文化个性为依据，以该文化的涵盖范围为界限；它不是纯粹的自然形成的地理单元之上的文化事项的总和，而是总和考虑该地理单元的地理概况、社会经济结构、文化发展的历史及特点、各文化特质具体的分布状况等因素确定的文化体系。在文化发展的过程中，人类的风俗和动机面临了无穷尽的生存选择，在面临的无穷尽的选择中，人们选择适合自己生活生存的文化种类，这也就选择了自己文化的发展方向。就是因为这种无穷选择的可能性和人们选择的相对随机性，才造就了地域文化的多样性。人们面对选择前的同一性和选择后的稳定性，又是地域文化得以产生和传承的基础。当某一地域的文化达到一定水平，出现在此地域上的文化有共同性和文化联系时，真正的地域文化才算形成。[39]

自然地理环境对任何事物的产生和发展必然会产生影响，这种影响虽然不一定完全起到决定性意义，但一定有着深远的作用。自然地理环境对中国武术运动的影响也不可避免也会受到这样的影响，由于社会的发展，众多的地域文化和各种族文化一体化趋势的加快，一些体育项目很难从表面上找到自然地理环境对其产生的影响，但中国武术却明显的带有受到地理环境影响的烙印[40]。浙江沿海武术的地域文化特征来自多种拳种、多个层面的武术文化因子而复合构成。作为浙江沿海武术的地域文化特征，通过不同层面的武术文化空间生产出浙江沿海武术的地域文化特征，而每一层面又有其不同的表现形式，本研究将浙江沿海武术的地域文化特征分割成三部分逐一进行阐释。

8.1 浙江沿海武术的运动形式与地域生活习性相关

“一方水土养一方人”，天地万物的不同搭配和恣意组合，产生了哺育人类生存的自然环境，影响着人类自身的吃穿住行等一系列的生产生存行为，也影响着人类自身的文化，也决定了地域人群文化样式，即自然条件的变化性和自然环境的多样性是造就不同“地域文化”现象的基础。自然地理环境是人类赖

[39]夏志芳. 地域文化·课程开发[M]安徽教育出版社，2008. 5, 1-50。

[40]马燕萍、赖剑慧、沙莎，浙江船拳及其文化成因初探[J]，搏击·武术科学，2009. 1

万方数据

以生存和发展的物质基础，是创造文化的基础，也是武术文化产生的基础。人类的各种活动以一定的地域环境为依托，不同的自然环境使生活于该环境的人类必须选择相应的生产生活方式。生产生活方式的不同，也使人类所创造的武术文化表现出不同的特点。[41]

神奇的大自然造就了浙江沿海地区独特的自然环境，进而决定了独特的交通方式。交通习俗在一定程度上影响着军事成败，民众的生活乃至区域文化性格。浙江沿海地区是浙江省东侧临海的冲积平原上是遍布河流溪水，船便成为该地区的主要就通工具。《汉书·严助传》中记载“习于水斗，便于用舟”便是先秦时期吴越民众的习性。舟楫之利首先源于生产与生活的需要。

舟山地区船拳极具特色，是根据渔船船舱面积和船只行驶特点，融合吴越船拳特点而创造的一种拳术，发源于吴越春秋，形成于明清，也是明清时期舟山渔区帮会组织之一“洪帮”特有的拳种。明朝中期，倭寇经常侵犯我国东南沿海，舟山沿海成了抗倭斗争第一线。明朝将领戚继光领军抗倭，在水战中，将士们用具有南拳风格的船拳与倭寇搏击，取得了重大胜利。于是这种具有强身、护体、御敌功能的船拳很快在普陀渔民中传播。明清时期，普陀渔民在抗倭、抗盗斗争中使用看家本领“船拳”，使敌寇闻风丧胆。

船拳的特点鲜明。因受船体面积的限制，船拳的一招一式不能像其他武术套路那样，能够使用大面积的窜、跳、蹦、纵、闪、展、腾、挪，所以船拳底盘稳住，上肢变化较多。习武在船头，身动船晃。船拳十分注重腿部、臀部和腰部的动作和运动用，步法注重马步，以求习拳时稳健，经得起风浪颠簸。腿部是发力的重点，故十分重视转腰、甩腰、下腰的动作。一、故注重桩法、步法稳固，脚趾抓地，下盘动作小，基本上没有跳跃，也很少高腿攻击；二、故出拳贴身紧凑、讲究步步紧逼，为进退自如，船拳十分重视马步转弓步，弓步转马步的动作，以体现进则带攻，攻则带躲闪的特点；三、技击理念强调先发制人，擅长短打近攻。

船拳套路繁多，也各具特色。如：五虎拳以“消”为主，如“左消”“、右消”，船拳中“消”的动作，在《浙江省武术拳械录》中解释为“含掀推之意”，而“掀推”动作又类似于渔民在海上撒网捕鱼时的撒网动作，充分体现了劳动与武术密切结合，寓劳动于武术。生活在舟山海岛地区的渔民多为早期从中原内陆

[41]郭志禹，郭守靖. 中国地域武术文化研究策略构想[J]. 体育与科学，2006.10.

万方数据

移民来的，这里的海洋资源丰富，人们以打渔为生，人们在船上劳作，必须稳固下盘屈膝降低重心及加大两脚之间的距离保持身体稳定，对下肢和腰腹部力量锻炼较多。舟山渔民有穿“龙裤”的习俗，喜赤身裸体，偏爱赤脚、赤膊等，现在舟山船拳演练时也是赤膊露臂。长期生活在船上，人们多在海水中及船上生活，要稳定身体，需要加大两腿之间的距离以降低重心，增大两脚的接触面积，保持身体平衡，所有的活动主要由上肢完成。这些生活环境因素，促使船拳在实践中逐渐形成自己的技术风格。[42]

浙江沿海武术的运动形式与地域生活习性相关。这片地域的人们生活生产于船上，固流传发展于该地域的武术在技术上强调稳马硬桥，力发于腰，下肢十趾抓地，“落地生根”，两臂坚硬，内蓄劲力。在一些拳术套路中，套路名称大多有动物、神话的影像，比较夸张。浙江沿海地域内流传的武术技击理念强调先发制人，擅长短打近攻，讲究“出招敏捷，收招迅速”和“刚劲有力，劲力短暴”。另外一些流传入浙江沿海地区的武术文化在综上所述可以得出浙江沿海武术的运动形式特点即简洁性，招式的的运动范围小，动作精炼，讲究实用。“简洁性”是在浙江沿海地域内发展流传的武术文化所具有的共同的地域文化特征，即浙江沿海武术的运动形式与该地域内人们长久以来形成的生活习性关系密切。

8.2 浙江沿海武术的技术特性与军事武技相关

武术最初作为军事战争和训练的重要手段，与古代军事武技紧密连接在一起，其技击的特性是显而易见的。在实战中，武术的目的在于杀伤和制服对方，它采用的是最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力，束手就擒。武术技术是武术动作演练过程中及武术动作结构的构成形式中表现出的意识形态。所谓武术技术特性即武术技术在其空间范围内所能表现出的一切形态。浙江沿海武术的技术特性与明代时期的军事武技关联密切。

在中国武术史中，武术源于军队，源于战争。《册府元龟》中有这样的记载“五兵咸尽，士卒以拳殴之，手皆见骨，杀伤万机”，戚继光认为“怯敌还是艺浅，善战必然艺精”，军队训练应当选则和使用“真可博打者”的武术技术，这样才可以“防身立功，杀贼救命，”。这充分的说明了军队技击性十分明确，即在

[42]黄永良，程英俊. 论舟山船拳[J]. 体育文化导刊，2009. 3。

万方数据

决斗中取得生存的胜利。在中国武术不断演变、发展、成熟的数千年历程中，军事武技始终与中国武术保持有千丝万缕的联系，一直发挥着重要的影响作用。[43]

“拳法似无预于大战之技，然活动手足，贯勤肢体，此为初学入艺之门也。”意思是拳术对战争的作用不大，但是拳术却是学习武术的入门基础。其后又指出“其拳也，为武艺之源”即学习各种兵器武艺，拳术是学习之初的源头。戚继光在《拳经捷要篇》中列举了三十二式长拳、猴拳、罔拳、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弁探马、八闪番、十二短（短打拳、绵掌短打）、吕红八下、绵张短打、李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打、少林寺之棍、青田棍法、杨氏枪法、巴子拳十八种武艺，指出这些拳法各有所长，如果把各家拳法兼而习之，就会像常山蛇阵法一样“击首则尾应，击尾则首应，击其身而首尾应，此为上下周全，无有不胜。”后来戚继光“总之以势，注之以诀，以启后学”。自此戚继光三十二式拳经问世，他认为“此最妙，即棍中之连打、连戳一法”。[44]

戚继光综各家之长编成的三十二式拳法对明代以后军事武术发展有很大的影响。明末清初，朝代交替之际，军队武术流传入民间。清代初期，黄百家所著《内家拳术》中的一些内容与戚继光《三十二式拳经》中一些名称和招式相同。是否师承与明末军中拳术，不可谓之。另一人张孔昭所著《拳帖》中也含有很多《三十二式拳经》中的内容。在清代，我国武术空前发展，武术理论也随之发展。一些反清复明组织和武术流派也从中吸收精粹之处，并与我国传统的道家思想相结合，是武术在民间的流传更加广博[45]。

浙江沿海地区在明代末期是遭受倭患较为严重的地区，戚继光在这边地区练兵抗倭多年，浙江沿海地区一些武术之乡均为当时屯兵驻扎之地。戚继光在浙江沿海倭患严重之地驻扎，整伤军备，训练兵马。离演武场不远的乡民，看到戚家军军纪严明，队伍雄壮，青年乡民踊跃投军，以争当戚家军为荣。后来，戚家军在沿海一带屡打胜仗，基本上肃清了倭寇。消息传来，百姓们无不欢欣鼓舞。戚家军的口益壮大，不但振奋了沿海民众抗楼的激情，而且推动了地方武术运动的兴旺发展。可谓武师辈出，拳派林立，习武练拳蔚然成风。在平定倭寇之后，戚家军的一些将士有的荣归故里，，戚氏三十二式长拳就在浙江沿海地区传播发展

[43]士岗. 中国武术要义[M], 陕西科学技术出版社，2009. 9, 19-22

[44]高扬文，陶琦，《戚继光文集·纪效新书·拳经捷要篇》[M]，2001. 6，27-238.

[45]张立军，《纪效新书·拳经捷要篇》对明清拳术的影响浅探[J]，兰台世界，2013. 9, 158-159

万方数据

开来。浙江沿海地区有许多沿海卫所，在官兵轮防的时候也会将武术拳种带到其他的沿海卫所或兵营驻扎地。

浙江沿海地区的武术发展多依赖于戚继光三十二式长拳的流传，民间习武之人加以改良形成新的套路和流派，但是基本上都保留三十二式长拳的精要之处。戚继光三十二式长拳，“势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测，人不得而窥者，谓之神也。”技击理念是一定防住对手的进攻，然后进招还击，出拳击掌要快如闪电，以迅雷不及掩耳之势打击对方。这与现今流传于沿海地区的船拳、五祖拳、四明内家拳等多种的技击理念相吻合。综合这些拳种的技术特征都与适用于军事武技的《三十二式长拳》相同，都有较强的实战性和实用性。也是在长期的社会环境中形成的重要特点。

8.3 浙江沿海武术的功能转化与地域民俗相关

冷兵器时代的军事武技的核心是技击，因为它是军事战争的需要和获胜应运而生的，是所有需要获胜的将领们都必须获得的一种技能，军事武技更多的是完全适用于战争的，身体运动使用的最简单和最直接的动作招数。随着清兵入关，明朝军队武术随之流入民间，加之清朝初期反清复明组织、太平天国运动等社会动荡之后，武术深深扎根于民间。随着火器的产生和大量使用，武术在战争中的作用逐步被替代。民间武术发展逐渐活跃，武术的其他功能日渐显现。武术的表演娱乐、庆祝节日、强身健体的功能逐渐掩盖其军事作用，衍生出一些以武术为基础的民俗活动事项。武术是众多民俗活动的基础，武术本身就是民俗，但有渗透到龙、狮、艺阵、曲艺、歌舞等民间表演活动中。这些民俗活动中事项的出现便代表了武术功能转化的现象。例如台湾地区民俗艺阵“宋江阵”的发展演变过程便是很好的实例。本文以瑞安藤牌舞为例对浙江沿海武术的功能转化与地狱民俗的关系。

《纪效新书》中记载使用藤牌，要辅以长刀一把，配以腰间，弃枪（就是镖枪）三支。藤牌的使用是有跳牌方法的，要“内有闪滚之类，亦是花法。定须持镖与长枪对杀，先镖使去，亦要不早不迟，镖既脱手，要进得速，出刀快，方为成艺”。在戚继光训练兵士时，藤牌的舞动技艺，是需要考试方为合格的。在《纪效新书》记载了八式藤牌的舞法：懒扎衣势、斜行势、仙人指路势、滚牌势、跃

万方数据

补势、金鸡叛头势、低平势、埋伏势。这八式就是最初舞藤牌的姿势，也是鸳鸯阵中使用藤牌士兵必须掌握的技艺。[46]

瑞安县处于东海前沿，历史悠久，文化发达，古有东南小邹鲁之称，民间舞资源也很丰富。清末光绪年间，由于洋枪大炮的进入，藤牌已渐渐地失去作用，春秋季校场练兵也名存实亡，但百姓很喜欢看藤牌兵操练，于是瑞安籍的清兵和乡勇，把练兵中讨人喜欢的动作组成藤牌阵，在清明庙会时向人们表演，既为纪念抗倭名将戚继光，又达到去邪保太平的作用即指戚家军一到，倭寇荡尽，天下太平的意思。清明节前后，在当地的城隍庙、洞桥爷庙等一些庙会，打藤牌是最受人欢迎的。这种近似武术表演已形成民间舞雏型。藤牌舞起源于明嘉靖抗倭战争的戚家军练兵操，展现战争的肃穆场景、喧染战争的压抑氛围，是士兵校场操练动作的继承和提炼；也有对民间武术动作程式的吸收和消化，动作以写实朴素健美为主，构成动作简朴性特征；还有戏曲、曲艺乐曲的接纳和引进，是武、舞、曲三者的融合。

戚继光在练兵时要求，藤牌兵要具备胆、气、力、轻、足、便、捷、少八个条件。藤牌舞流传至今亦体现了戚家军的英勇善战精神。它是带有武术性质的舞蹈，动作多而复杂，总体动作中的主要共同点就是“矮、滚、实、劲、圆、活”六个字。由此可以看出藤牌舞对表演人员的身体素质和体能要求，通过大藤牌可以起到锻炼身体娱乐身心的作用。瑞安藤牌舞在浙江沿海地区具有良好的民间基础和社会效应，也具有传承戚继光民族精神和人民幸福生活的美好愿望。同样和当地的其他民族传统体育项目、戚继光传奇故事共同发展成为一系列的民族体育旅游项目，促进和推动浙江沿海地区的民族体育经济发展。它的表演娱乐价值和旅游经济价值愈加体现在人们面前。[47]

瑞安藤牌舞的历史起源和发展过程，完全演示了武术的功能价值的转变，有军事技击功能向祭祀、表演娱乐功能转变。武术的军事技击功能被淘汰下来以后，在民间却寻到了更加适合它生存发展的土壤，衍生出的以军事武术活动和古代战争阵法再现为基础的民俗活动事项。这标志着武术的功能顺应了时代的发展，由军事功能向表演娱乐、强身健体、旅游发展的功能的转变。在浙江沿海地区，有很多武术活动或者以武术活动为基础的民俗活动都经历了同样的发展历程，在社会变迁的作用力下形成了集军事阵法、武术、健身、娱乐为一体的民俗活动事项。

[46]高扬文，陶琦，《戚继光文集·纪效新书·拳经捷要篇》[M]，2001.6，27-238

[47]魏卿.瑞安藤牌舞的的历史起源演变、特点及价值研究[J].运动.2013.7

万方数据

这一发展过程实现了军事武术的功能转化，也使军事武术深深的扎根在民间，体现出了武术功能的渗透性，使武术生长生存于人们的生活之中。

8.4 小结

浙江沿海武术的地域文化特征包含了浙江沿海武术运动形式、技术特征和功能转化三方面。在浙江沿海地区武术的运动形式都便显出高度一致的简洁性，技术动作幅度范围小，动作精炼，这是由特殊的地理环境和生活习性所决定的，是浙江沿海武术文化的地域特征的体现。浙江省沿海地区内出现流传的武术，其技术特点都与古代尤其是明代军事技击相对应，很多动作源自于《戚继光三十二式拳经》，同样讲究武术的实用性，注重武术的实战功能，这也是浙江沿海地区武术的共有特性。在明末清初，军事武术流传入民间较为明显，军事武技和作战阵法被普通百姓所接受，还衍生出了众多与武术相关和以武术活动为基础的民俗活动事项，武术的功能发生了转变，慢慢的深入民间百姓的生活，这体现出了浙江沿海武术的渗透性。

因此，浙江沿海武术文化的地域特征特征可归纳为三点。浙江沿海武术的运动形式与地域民众的生活生产密切相关，具备生活和生产性特征；浙江沿海武术的运动技术收到军事武技和军事训练影响，具备军事武技的实用性特征；浙江沿海武术的社会功能发生转化，除了健身、娱乐、观赏功能外，还渗透到诸多民俗事项中，与地域民俗互动，具备地域民俗性特征。

万方数据

9 结论

浙江沿海地区武术拳种丰富。以浙江南拳为主，这些拳种或土生土长于浙江沿海地区，或是在某一历史时期传入浙江沿海地区并与当地拳种相融合形成了特色拳种，其总体表现为能够适应浙江沿海地区内的地理环境特点，并受到了沿海地区生活习性、历史事件、文化社会等影响。

由于地理环境、政治经济和社会风俗的影响，浙江东部沿海地域也逐步形成了独特的文化习俗。地理结构的开放性也决定了文化特征的开放性、沿海地域文化的包容性。沿海地域文化比内陆地区较为理性务实耿介刚强，并且讲究经世致用、追求实事实功的精神。综上所述可将浙江沿海武术文化界定为：浙江沿海区域内，不同历史时期、不同的社会形态以及综合文化特征影响下的，产生的一切与武术活动相关的物质产品和精神产品的总和。

浙江沿海地域文化、浙江沿海地区的地理环境、浙江沿海地区的社会环境共同的作用之下孕育了浙江沿海武术文化的形成。浙江沿海武术文化的成因与越民族“尚武”精神、明代抗倭战争、各朝代农民起义有直接关系。越民族“尚武”精神、明代抗倭战争、各朝代农民起义在浙江沿海武术形成的过程中影响了浙江沿海武术文化的精神品质形成；扩充了浙江沿海地区武术拳种的种类，为特色武术的出现创造了条件；对浙江沿海地区民间的民俗武风的形成有重要的促进作用。

浙江沿海武术的地域文化特征受到了特殊的地理环境、军事战争的影响。浙江沿海特殊的地理环境决定了人们的生产生活方式，进而影响了武术活动的运动形式。戚继光三十二式拳经对浙江沿海地区的武术发展历程影响很大，很多武术拳种活套路都与其密切相关。在社会稳定时期，武术的功能发展转变，由军事作用向祭祀、娱乐、经济等方面转化。

万方数据

参考文献

[1]夏志芳.地域文化·课程开发[M].安徽教育出版社，2008/6.

[2]王岗、郭海洲.传统武术文化在武术现代化中的价值取向[J].广州体育学院学报，2006/03，75-78.

[3]邱丕相.中国武术文化散论[M].上海人民出版社，2007.11.

[4]郭志禹.传统武术历史与文化信息内容构架的研究.2004年国家体育总局武术运动管理中心课题，批准号：WSH2004/B1.

[5]张胜利，郭志禹.中国地域武术文化的研究模式构建[J].武汉体育学院学报，2011/4，73-77.

[6]浙江分县简志[M].浙江人民出版社，1983.5.

[7]《浙江地理》编写组，浙江地理[M].人民出版社，1978.8.

[8]佘德余，浙江文化简史[M].人民出版社，2006.

[9]陈华文，浙江民俗史[M].杭州出版社，2008.1.

[10]浙江省体委武术挖掘整理领导小组，浙江武术拳械录[M].浙江：浙江科学技术[1]出版社，1988.

[11]凌懿文.浙江传统武术建施[M].学苑出版社，2012.1，1-13.

[12]孟文镛.越国史稿[M].中国社会科学出版社，2010.3,595-598.

[13]金普森，陈剩勇.浙江通史[M]. 浙江人民出版社，2005.

[14]孟文镛.越国史稿[M].中国社会科学出版社，2010.3.

[15]陈祥进，季建成.黑虎拳[M].成都体育学院学报，1984.9.

[16]高翔.虎拳实战秘籍[M].人民体育出版社，2004.

[17]杜德全、周盟渊.五祖拳文化研究[M].厦门大学出版社，2012.9.

[18]http://hynews.zjol.com.cn/hynews/system/2010/04/21/012042923.html

[19]http://www.zjfeiyi.cn/xiangmu_jb/detail/27-911.html

万方数据

[20]周希文.关于内家拳之争的相关研究[J].科技信息，2011.2，294-296.

[21]孙武军.再论四明内家拳与松溪内家拳[J].精武，2007.6.

[22]徐培兴.四明内家拳文化发展现状和对策研究[J].浙江纺织职业技术学院学报，2013.3，14-117.

[23]魏卿.瑞安藤牌舞的的历史起源演变、特点及价值研究[J].运动，2013.7.

[24](明)戚继光.纪效新书(十四卷)·藤牌总说篇[M].中华书局,2001.6.77-165.

[25] http://www.xjla.net/?thread-2456-1.html

[26]http://tour.zj.com/detail/65805/61524

[27]沈建中，郑瑛中.临海黄沙狮子[M].浙江摄影出版社，2009.7，43-71.

[28]朱志勇，越文化精神论[M].人民出版社，2010.6，90-118.

[29](明)郑若曾.筹海图编[M].中华书局,2007.06.

[30]范中义，仝晰纲.明代倭寇史略[M].中华书局，2004.

[312]高扬文，陶琦.明代倭寇史略[M].杭州出版社，2008.1.

[32]李志庭，浙江通史·明代卷[M].浙江人民出版社，2005.12，189-200.

[33]桂西鹏，楼毅生.浙江通史·明代卷[M].浙江人民出版社，2005.12，355-377.

[34]陈剩男.浙江通史·明代卷[M].浙江人民出版社，2005.12，507-526.

[35]叶建华.浙江通史·清代卷（上）[M].浙江人民出版社.2005.12，9-20.

[36]马燕萍，赖剑慧，沙莎.浙江船拳及其文化成因初探[J].搏击·武术科学，2009.1.

[37]黄永良，程英俊.论舟山船拳[J].体育文化导刊，2009.3.

[38]张立军.《纪效新书·拳经捷要篇》对明清拳术的影响浅探[J].兰台世界，2013.9，158-159.

[39]郭志禹,郭守靖.中国武术文化研究策略构想[J].体育科学,2006/10.87-94.

[40]（明）戚继光.练兵实纪·卷四练手足[M].中华书局，2001.6，96-99.

[41]唐豪.内家拳[M].山西科学技术出版社，2008.12，6-53.

万方数据

硕士期间学位论文发表情况

1、魏卿，瑞安藤牌舞的历史起源、发展历程及价值研究，运动，2013.7，

2、赵天博，魏卿（第二作者），浙江地区船拳及其文化内涵探析，武魂，2013.10

万方数据

致谢

在三年学习时间里，我生活在美丽、舒适的校园生活里，一直遨游在知识的海洋里，怀揣着梦想直到今天。三年的时光里学习到很多新的关于体育的理论和知识以及相关的知识，充实和丰富了自己的专业知识和素养。经过选题、开题，收集资料，实地调研，写作，修改，我的论文终于完成了。

此篇论文的选题、构思和写作的过程中我一直得到了我的导师郭守靖博士悉心指导和热情帮助，向他表示最诚挚的谢意。在这三年的时间里，我学到的不仅是专业知识和技能，还有导师乐观进取的人生态度、深博的学术造诣、严谨的治学态度及敬业精神给我留下了深刻的印象，使我受益匪浅。

在论文完成之际，除了要感谢我的导师之外还要感谢我的室友齐帆帆、我的同学赵天博、吕文韬、于基晓、葛梦媛、田法宾等人，三年的研究生生活让我们朝夕相处、互相帮助留下了美好的回忆，在我们共同创造的美好环境里面共同的走过了这段留下美好回忆的口子

在此还要一并感谢硕士研究生课程任课教师王章明、孙喜和、王晓、王斌几位老师给予我的帮助和指导，还有辛辛苦苦为我们的学习做后勤保障的李玲曼、田彩霞老师。

衷心感谢所有给予我关心、帮助和支持的人们！

万方数据

浙江师范大学学位论文独创性声明

本人声明所呈交的学位论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。论文中除了特别加以标注和致谢的地方外，不包含其他人或其他机构已经发表或撰写过的研究成果。其他同志对本研究的启发和所做的贡献均已在论文中作了明确的声明并表示了谢意。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

作者签名：魏卿　　日期：2014年5月15日

学位论文使用授权声明

本人完全了解浙江师范大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意浙江师范大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：魏卿　　导师签名：　　日期：2014年5月15日

万方数据

浙江师范大学学位论文诚信承诺书

我承诺自觉遵守《浙江师范大学研究生学术道德规范管理条例》。我的学位论文中凡引用他人已经发表或未发表的成果、数据、观点等，均已明确注明并详细列出有关文献的名称、作者、年份、刊物名称和出版文献的出版机构、出版地和版次等内容。论文中未注明的内容为本人的研究成果。

如有违反，本人接受处罚并承担一切责任。

承诺人（研究生）：魏卿

指　导　教　师：

万方数据