

中国武术史

林伯源 编著

北京体育大学出版社

中国武术史

林伯源 编著

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑:张清垣

责任校对:长 春

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

中国武术史/林伯源编著. —北京:北京体育大学出版社,1994

ISBN 7—81003—513—4

I. 中… II. 林… III. 武术—历史—中国 N. G852—09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 01671 号

中国武术史

林伯源 编著

北京体育大学(原北京体育学院)出版社出版
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所发行
北京语言学院印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:15.5 定价:7.30 元
1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷 印数:1800 册

ISBN 7—81003—513—4/G·387

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

在中国悠久的健身文化中，武术堪称一颗璀璨的明珠。它经过历代的不断提炼、创新和发展，逐渐形成了包含多种锻炼方式，具有强身健体、自卫御敌、娱乐表演等多种功能的民族体育项目。它的博大精深的技术和理论体系，充分显示了中华民族在人体文化领域的独特的创造力和卓越成就。

发掘、整理和研究这份优秀的民族文化遗产，对促进武术事业的发展无疑有着重要意义。而在唯物史观的指导下，阐明武术历史的真实过程，总结其在发展过程中的经验教训，探索其历史发展的规律，正是武术史研究的目的和任务。

中国武术史所涉及的范围是十分广泛的，包括的内容也是十分丰富的。一般说来，它包括各个历史时期武术演变的社会条件；各种拳械功法的发展；武术思想；武术的教育活动；武科制度；武术的竞赛与表演活动；武术人物；武术的社团活动；武术的理论著述；武术的国际交流活动等。社会对技击的需求程度和人们对健身、娱乐、长寿方式的追求和探索决定了武术的发展变化。武术史就是要从诸方面的联系中，从历史过程中，反映出武术是如何产生，如何发展的。

中国武术史研究的是一种较复杂的文化现象。这是因为自古至今，武术都以一种多样化、多侧面的形态呈现着。在中国古代相当长的历史时期内，一直存在着军旅武术和民间武术两大并行的体系。这两个体系既有联系，又有区别。其相互

的影响、依存和消长，构成了中国武术的格局。直到 19 世纪末，军旅武术在战场上彻底被新式火器所代替后，“中国武术”的概念才只是民间武术的内容了。

武术的各种技能也是在相互制约、相互影响和借鉴中发展的。各种武技既有共性，又有个性。其个性的多样化和复杂化是世界民族体育项目中少见的。它既有民族差异，又有地域区别；既有不同师承，又有家传沿袭；既有融合交流，又有相对独立的形态。《中国武术史》既要展示各民族千姿百态，争奇斗艳的各门各派的武术发展，又要阐述其形成和变化的条件及原因，使人们从多重起伏交错的历史发展中，认识这一文化遗产的体貌。

世界各民族都有各自不同的武技体系。产生这种差异的主要原因，是由于各个国家(地区)的社会和文化环境不同。武术作为中国文化的组成部分，一方面受到哲学、宗教等文化的渗透与影响，另一方面受到民族精神、民族风俗、民族艺术、民族科学及伦理道德观等的影响，可以说它是带着浓厚的民族文化特色的体育项目。作为一个长期的历史产物，它既含有中华民族积极进取的精神和博大精深、益于身心的丰富内容，同时也混杂着一些消极落后，陈腐虚妄的尘埃。所以，要在继承和发展这一优秀遗产的同时，认识并抛弃那些落后的东西。中国武术史力图将上述现象作客观的反映，并予以评述，供读者参考。

导引养生术与武术是中国健身文化中的两个主要内容，二者虽存在着体系和运动特点的不同，但同时又有着密切的关系。二者在寻求健身方式上不仅有共同点，而且也有相互引用和兼习的现象。尤其从清初开始，习武与练气兼习已成为普

遍的现象。习武者不仅注重技法的演练,而且也注重“坐功运气”之类的导引功法。人们通过练气的实践,确实也看到了练气所产生的强体健身的效应。自此,习武兼练气便成为一种风气。为了说明这一变化过程,并使习武者了解导引养生术的发展,本书将较系统地介绍导引养生术的发展状况。但武术与导引养生术相互间的关系,以及各个历史阶段导引养生术的衔接关系,还都是有待进一步深入研究的问题。

中国武术虽然源远流长,绵延数千年,然而在浩如烟海、汗牛充栋的中国史籍中,却很难觅寻到武术资料。近、现代武术书籍虽较古代为丰,但多为套路图解之作,而少涉及史的理论探究。至于民间拳家辗转传抄的拳械谱之类,更很少示人,有些则已毁于战乱。因此,在研究武术史时,常有资料匮乏之感。尽管如此,我还是想借助各种文献、实物、口碑等有关武术的史料,复原出那既繁纷复杂,又多姿多彩的武术画卷,描绘出为武术发展做出贡献的武术人物的形象。由于该书涉及内容广泛,编写时间又比较短促,因此,谬误及意未逮之处难免,诚望海内学者,不吝赐教。

* 本书稿曾请北京体育大学武术系名誉主任张文广教授和中国武术研究院理论研究部主任夏柏华副教授审阅,并经北京体育大学教材委员主任张思温副教授和教务处副处长牛乾元副教授审定为北京体育大学武术系专业教材,在此谨致谢意。

林伯源

1993年6月

目 录

序言

第一章 武术的起源及原始武术形态	(1)
第一节 原始社会物质生产活动的发展与武术的起源	(1)
一、徒手搏斗技能的形成与发展	(2)
二、刮削器、砍砸器、尖状器的使用与武术的萌发 ...	(3)
三、绊兽索和流星索	(7)
四、弓箭的发明与弹丸的使用.....	(11)
五、鱼镖和带索镖.....	(18)
第二节 原始战争推动了兵器和军事战斗技能的产生	(20)
一、从生产工具和技能转化而成的兵器和军事战斗 技能.....	(22)
二、原始的军事训练活动.....	(24)
第三节 原始文化中的武术萌芽	(26)
一、原始教育中的武术内容.....	(26)
二、原始宗教活动中的仿兽舞、猎舞和战舞	(28)
三、原始医疗保健活动.....	(31)
第二章 先秦的武术形态及其发展	(32)
第一节 夏、商、西周的武术活动	(33)

一、夏代武术在战争中的发展·····	(33)
二、商周车战与武术的发展·····	(36)
三、武术训练的重要手段——田猎·····	(43)
四、徒手搏斗技能的发展·····	(45)
五、用于操练的武舞·····	(46)
第二节 西周文化活动中的武术内容·····	(47)
一、西周学校教育中的武术内容·····	(47)
二、西周的礼射活动·····	(50)
三、《周易》对古代养生学及武术的影响·····	(54)
第三节 春秋战国时期的武术活动·····	(56)
一、武术发展变化的社会条件·····	(56)
二、剑道的鼎盛·····	(61)
三、射艺与长兵技能·····	(64)
四、手搏的发展·····	(69)
第四节 春秋战国时期民间武术活动的兴起·····	(70)
一、“私学”中的武术教育·····	(70)
二、社会上以武术为营生方式的人大量出现·····	(71)
第五节 导引养生术与养生思想·····	(73)
一、导引养生体系的初步形成·····	(73)
二、老、庄思想与养生问题·····	(76)
第三章 秦汉时期的武术·····	(80)
第一节 秦代的武术·····	(81)
一、秦代的军旅武术·····	(81)
二、秦的暴政与禁销兵器对武术的影响·····	(84)
三、秦代宫廷及民间的角抵活动·····	(85)
第二节 汉代武术的发展变化·····	(87)

一、汉匈战争中武术的发展变化·····	(87)
二、匈奴诸民族的尚武活动·····	(90)
三、汉军中的射艺·····	(94)
四、剑术的衍变与刀术的兴起·····	(97)
五、多样化的手搏技能·····	(101)
六、长兵技能的发展变化·····	(103)
七、“缮五兵、习战射”的部曲佃客·····	(105)
八、武术的表演活动·····	(107)
第三节 汉代的角力活动·····	(109)
第四节 秦汉的养生思想与导引术的发展·····	(111)
一、神仙方术与道教养生思想的产生与发展·····	(111)
二、马王堆汉墓出土的《养生方》、《却谷食气篇》与 《导引图》·····	(113)
三、华佗的养生思想与五禽戏的产生·····	(119)
第五节 汉代的中外武术交流·····	(122)
第四章 魏晋南北朝时期的武术·····	(126)
第一节 武术的发展变化·····	(127)
一、戟技的衰退与稍艺的兴起·····	(127)
二、刀与步楯的使用·····	(130)
三、射艺的大发展·····	(134)
四、击剑、佩剑与舞剑·····	(140)
五、棒兵与斧兵·····	(143)
六、角力与拳术活动·····	(144)
七、妇女的尚武活动·····	(148)
第二节 导引养生思想与方法的发展变化·····	(150)
一、三国时期道教方士的养生术·····	(150)

二、葛洪的养生主张	(152)
三、陶弘景的服气导引术	(155)
第五章 隋唐五代时期的武术	(158)
第一节 武术的发展变化	(159)
一、对弓箭术的重视及王珣《射经》的出现	(159)
二、枪术的长足发展及其他长兵技能	(162)
三、马上击打兵器的新发展	(164)
四、陌刀的出现及广泛使用	(165)
五、突厥的骑射活动	(166)
六、引人入胜的剑舞和击剑活动	(168)
七、广泛开展的角力活动	(169)
八、少林寺以武显名的由来与达摩不传少林拳 ..	(174)
第二节 武举制度的产生	(176)
第三节 导引养生理论与实践的发展	(180)
一、隋唐导引养生的变化与特点	(180)
二、《诸病源候论》中的养生方导引法	(182)
三、孙思邈的养生思想与导引法	(183)
四、司马承祯的养生术	(185)
五、智顗的“止观法”	(186)
第六章 宋辽夏金时期的武术	(188)
第一节 宋军的武术活动	(189)
第二节 宋代农村和城镇中的武术活动	(201)
一、农民结社组织及保甲法推行中的武术活动 ..	(201)
二、农村中多样化的习武活动	(206)
三、城镇的武术组织及瓦肆中的武术表演	(211)
第三节 角抵与手搏活动	(214)

第四节 武举的发展与武学的建立·····	(219)
第五节 辽、金、西夏的习武活动·····	(223)
一、辽的习武活动·····	(224)
二、金的习武活动·····	(226)
三、西夏的习武活动·····	(229)
第六节 导引养生术的发展·····	(231)
一、对前人导引养生资料的纂辑与研究·····	(231)
二、内丹说的发展·····	(234)
三、简便易行的导引术·····	(235)
四、儒者文士对导引术的研习·····	(241)
第七章 元代的武术 ·····	(245)
第一节 武术的发展变化·····	(246)
一、骑射与步射·····	(246)
二、长兵技能的新发展·····	(249)
三、丰富多彩的短兵技能·····	(252)
四、多民族武术的交流与融合·····	(257)
五、形式多样的民间武术活动·····	(260)
六、广泛开展的角力与手搏活动·····	(263)
第二节 导引养生理论与实践的发展·····	(265)
一、导引养生发展的基本特点·····	(265)
二、有代表性的导引养生著述·····	(267)
第八章 明代的武术 ·····	(274)
第一节 民间武术的蓬勃发展·····	(275)
一、民间武术发展的几个阶段·····	(275)
二、拳法门类的大量出现及其发展·····	(277)
三、刀术的丰富与发展·····	(284)

四、击剑活动与古佚剑诀、剑法的搜寻·····	(290)
五、竞相争雄的诸家枪法·····	(294)
六、各臻妙际的棍法·····	(300)
七、“十八般武艺”之说与杂形兵器武术的发展···	(304)
八、兴盛的少林武术·····	(307)
九、有代表性的民间武术家及武术论著·····	(311)
第二节 军队的武术训练活动·····	(314)
第三节 武举与武学·····	(323)
第四节 导引养生术的继承与发展·····	(327)
一、高濂的《遵生八笺》·····	(327)
二、周履靖的《赤凤髓》·····	(330)
三、《类修要诀》与《养生导引法》·····	(332)
第九章 清代前期的武术 ·····	(334)
第一节 民间武术的繁衍与发展·····	(335)
一、民间宗教、秘密结社与武术的广泛传播和发展 ·····	(335)
二、武术与导引的兼习·····	(338)
三、武术门派的繁衍·····	(341)
四、民间武术家活动述略·····	(345)
五、有代表性的武术论著·····	(350)
六、少林武术活动的发展·····	(355)
第二节 清军的武术训练与武举制度的发展变化 ·····	(357)
一、长兵与短兵的训练活动·····	(357)
二、武举制度的变化与废止·····	(362)
第三节 盛行的摔跤活动·····	(365)

一、清廷摔跤纪事与善扑营的建立	(365)
二、蒙古族的摔跤活动	(367)
第四节 导引养生术的发展	(369)
一、延年九转法与易筋经十二势	(371)
二、徐文弼的《寿世传真》	(372)
第十章 清代后期的武术	(374)
第一节 中国人民反侵略斗争和农民战争中的武术 活动	(375)
一、鸦片战争中人民反侵略斗争的武术活动	(375)
二、太平军与捻军中的习武活动	(378)
三、义和团运动中的习武活动	(386)
第二节 民间武术社团活动及著名武术家和武术 门派的发展	(391)
一、民间武术社团活动	(391)
二、著名武术家和武术门派的发展	(393)
第三节 清后期导引养生的发展	(403)
第十一章 民国时期的武术	(406)
第一节 民国初年与北洋军阀政府时期的武术	(408)
一、武术进入了学校体育课程	(408)
二、民间武术组织的建立与发展	(414)
三、武术研究的逐渐开展	(417)
四、关于“中华新武术”的问题	(420)
五、开始举办武术运动会	(422)
第二节 国民党政府时期的武术	(424)
一、中央国术馆及各地国术馆的建立	(424)

二、国立国术体育专科学校与普通学校中的武术课	(427)
三、“土洋体育之争”与武术的发展	(431)
四、“国术国考”与各种武术竞赛活动	(436)
五、出国访问表演,传播交流武术.....	(439)
第十二章 革命根据地的武术活动	(442)
第十三章 中华人民共和国的武术	(447)
第一节 社会主义武术事业的初创与发展 (1949.10—1956)	(449)
第二节 武术在探索、创新中前进(1957—1966.4)	(453)
第三节 武术在“文革”中遭浩劫及“文革”后两年中 武术的发展(1966.5—1978.11)	(457)
第四节 在改革开放中发展的武术(1978.12—)	(460)
一、挖掘、整理传统武术,抢救武术文化遗产	(461)
二、走向多样化的武术竞赛体制	(464)
三、群众性武术活动的进一步发展	(466)
四、中国武术研究院的成立及武术学术活动的开展	(470)
五、两次全国武术工作会议与国家体委关于加强武 术工作的决定	(472)
六、体育学院武术系的建立与武术优秀运动队伍的 建设	(475)
七、稳步推向世界的中国武术	(476)
八、气功的研究与开展	(478)

第一章

武术的起源及原始武术形态

中国武术的源头，可以追溯到中国原始社会的生产活动中去。以狩猎为主的原始人，在同自然界的斗争中，不仅逐步练就了很强的搏杀技能，而且创制了大量的具有尖锋利刃的生产工具。进入氏族社会后期，随着社会生产力的发展，私有制的萌发，原始战争日益频繁起来，人与兽斗争的工具和技能开始转化为人与人斗争的工具和技能了。这样中国武术就开始脱离生产活动而在适应原始战争的需要下逐渐转化为独立的社会活动了。

第一节 原始社会物质生产活动的发展与武术的起源

人类为了生存，必须不断地同自然界作艰苦的斗争，狩猎便是原始人类获取生活资料的重要手段之一。在这个过程中，人类不仅逐渐练就了徒手擒杀野兽的本领，而且逐渐掌握了使用工具同野兽搏斗的技能。这都为武术的产生准备了条件。

一、徒手搏斗技能的形成与发展

手搏技能的产生与史前人类的徒手搏兽的生产技能有关。远古之时，“人民少而禽兽众”。^①人类为了生存，除制造和使用简单的工具外，还必须依靠自身的徒手技能与大自然作斗争。在生产力低下的原始社会，生产劳动和自卫的需要使这种技能得以存在和发展。

云南的沧源崖画上，就有人与野兽搏打的描绘。画面上两人双臂展开与兽搏斗，另有一人两手各持短棒，似赴援者。这反映的是佤族先民与野兽搏斗的情景。西藏珞巴人还有集体搏兽的情况。他们“打虎就是七、八个人深入虎穴，发现老虎踪迹后，四处理伏好，一旦老虎逼近，一个聪明勇敢的带头人，手持木棒猛扑过去，将木棒直捣老虎口中，此时众猎手蜂拥而至，按头、揪耳、拉脚、掀尾，趁老虎挣扎的瞬间，一人用尖木棒直插猛虎肛门，老虎便成了牺牲品”。^②后来在狩猎工具种类不断增加和制作技术进步的情况下，徒手搏兽的现象也仍然存在，至商周田猎活动时仍有此遗迹。《甲骨续存》及《殷契卜辞》中均有“虓”字，“虓”即“暴虎”。《诗·大叔于田》：“袒裼暴虎，献于公所。”《毛传》：“暴虎，空手以搏之。”《论语·述而》：“暴虎冯河”，疏：“空手搏虎为暴虎。”《史记·律书》：“夏桀、殷纣手搏豺狼，足追四马，勇非微也。”所言桀、纣有搏兽之勇。

人与兽搏斗的技能毕竟是生产活动的内容，在氏族社会后期的原始战争中，这种技能的经验则有可能应用于人与人

① 《韩非子·五蠹》。

② 宋兆麟等：《中国原始社会史》，文物出版社1983年版，第98页。

的徒手搏斗之中，手搏技能就逐渐在实战中得到充实而发展起来。先秦史籍中反映“搏”的记载，正是在这一基础上发展起来的内容。

二、刮削器、砍砸器、尖状器的使用与武术的萌发

大量的考古资料证明，我国原始社会各个时期的文化，有明显的继承性，尤其是石器的制造和使用显示了我国石器文化的传统。而这种文化的继承和发展与逐渐生长的武术萌芽有直接关系。这从刮削器、砍砸器和尖状器的发展可见一斑。

距今 170 万年的元谋人是我国目前发现的最早期的远古人类，他们已经能够制造石器工具。与元谋人时代大体相近的西侯度人类遗址也发现有刮削器、砍砸器和三棱大尖状器等石器工具。刮削器又分凹刃、直刃和圆刃几种，砍砸器又分为双面和单面。这足以证明石器在性能上已有了区别，在使用上有了-定的分工。这些工具到兰田人时代又有一定的进步。到北京人时代便已能对不同的原料采用不同的方法来制造石器了。各种类型的刮削器形状大小不一，分直刃、凸刃、凹刃、多边刃和盘状等。大型的刮削器适于刮削和修整狩猎用的木棒；小型刮削器是作为刀子来使用的。砍砸器多是采用扁圆的砾石，做成斧子似的单面砍斫器，用来砍伐木柴和狩猎用的木棒。尖状器制做得比较精致：先从石核上打下石片，然后沿石片两边把它的一端轻敲细击成尖。用这种尖状器可以割剥兽皮，挖取树虫，采集植物块根。从制造工具来说，北京人与早期砾石文化相比，形制比较固定，加工比较精致，有了较大进步，其在使用技能上的区别也日益分明。

旧石器时期的山西襄汾县丁村人文化在器型和打制技术