

(彩图普及丛书)

· ZHONGHUA WENMING SHIHUA ·

中华文明史话

《中华文明史话》编委会
◎ 编著

武术

史话



中国大百科全书出版社



《中华文明史话》彩图普及丛书

武术史话

《中华文明史话》编委会 编著

中国大百科全书出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术史话 / 《中华文明史话》编委会编. —北京: 中国大百科全书出版社,
2012. 10

(中华文明史话)

ISBN 978-7-5000-8958-2

I. ①武… II. ①中… III. ①武术-体育运动史-中国 IV. ①G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 125509 号

策 划 人: 蒋丽君

丛书责编: 胡春玲 马丽娜

责任编辑: 杨寅辉

技术编辑: 尤国宏 贾跃荣

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010-88390790)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 7 字数: 78 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~5000

ISBN 978-7-5000-8958-2

定价: 18.00 元

《中华文明史话》编委会

主 编：龚 莉

副 主 编：辛德勇

编 委：唐晓峰 韩茂莉 钟晓青
吴玉贵 彭 卫

《武术史话》

本 书 编 撰：李重申 李小惠(兰州理工大学)

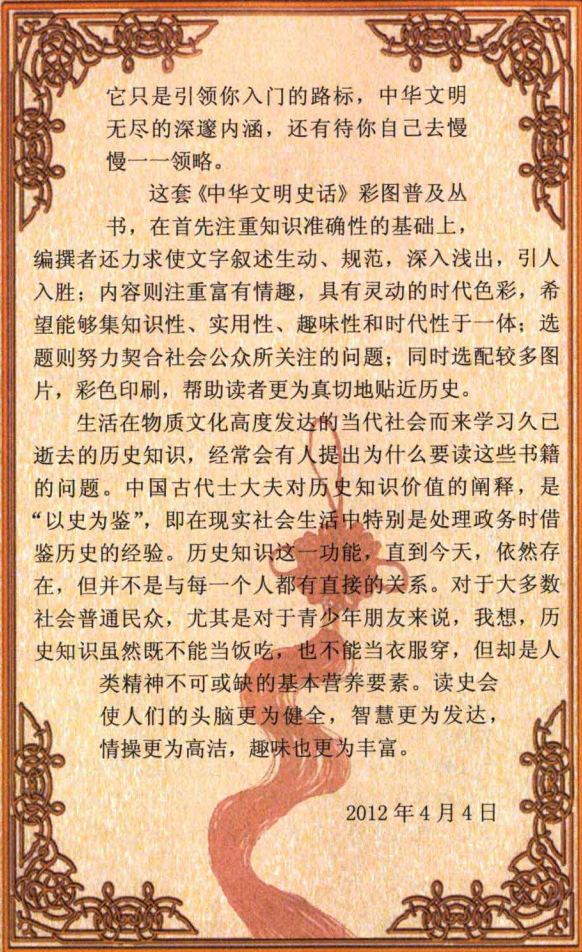


序

北京大学教授 辛德勇

我不是一个科班出身的历史学工作者，基础的中国历史知识，几乎全部得自自学。所谓“自学”，也就是自己摸索着读书。在这个过程中，一些篇幅简短的历史知识小丛书，给我提供过非常重要的帮助，是引领我步入中华文明殿堂的有益向导。按照我所经历的切身感受，像这样简明扼要的小书，对于青少年和其他普通读者了解中国的历史文化，应当会有更大的帮助。现在摆在读者面前的这套《中华文明史话》彩图普及丛书，就是这样一部中国历史知识系列专题读本。

编撰这样的历史知识介绍性书籍，首先是要保证知识的准确性。这一点说起来简单，要想做好却很不容易。从本质上来讲，这是由于历史本身的复杂性和认识历史的困难性所造成的，根本无法做到尽善尽美；用通俗的形式来表述，尤为困难。好在读者都能够清楚理解，



它只是引领你入门的路标，中华文明
无尽的深邃内涵，还有待你自己去慢慢——领略。

这套《中华文明史话》彩图普及丛书，在首先注重知识准确性的基础上，
编撰者还力求使文字叙述生动、规范，深入浅出，引人入胜；内容则注重富有情趣，具有灵动的时代色彩，希望能够集知识性、实用性、趣味性和时代性于一体；选题则努力契合社会公众所关注的问题；同时选配较多图片，彩色印刷，帮助读者更为真切地贴近历史。

生活在物质文化高度发达的当代社会而来学习久已逝去的历史知识，经常会有人提出为什么要读这些书籍的问题。中国古代士大夫对历史知识价值的阐释，是“以史为鉴”，即在现实社会生活中特别是处理政务时借鉴历史的经验。历史知识这一功能，直到今天，依然存在，但并不是与每一个人都有直接的关系。对于大多数社会普通民众，尤其是对于青少年朋友来说，我想，历史知识虽然既不能当饭吃，也不能当衣服穿，但却是人类精神不可或缺的基本营养要素。读史会使人们的头脑更为健全，智慧更为发达，情操更为高洁，趣味也更为丰富。

2012年4月4日



CONTENTS

引 言	1
一、中国武术源流考	4
1. 中国武术的源与流	5
2. 军事武术的演进	19
3. 武术与武德	22
二、异彩纷呈的十八般兵器	24
1. 百兵之胆——刀	28
2. 百兵之王——枪	30
3. 百刃之君——剑	32
4. 百兵之首——棍	34
三、闻名世界的中国武术派别	36
1. 历史悠久的少林武术	37
2. 内家神功武当拳	41
3. 闻名遐迩的峨眉武术	44
4. 丝绸之路上的崆峒武术	46
5. 西域的天山派武术	49
四、丰富多彩的武术拳种	50
1. 稳健刚劲的南拳	51
2. 放长击远的长拳	53
3. 以静制动的内家拳	55

4. 形神兼备的形意拳·····	56
5. 游龙走凤的八卦掌·····	57
6. 风靡世界的太极拳·····	59
7. 惟妙惟肖的象形拳·····	62
8. 驰名中外的少林拳·····	63
9. 源自大漠敦煌的拳种·····	67
五、武功与武侠·····	69
1. 武术与侠文化·····	70
2. 功夫卓绝的侠客·····	73
3. 中国武术的绝技·····	76
六、中国武术与修身养性·····	79
1. 武术与生命文化·····	81
2. 武术与传统养生·····	83
七、中国武术与表演艺术·····	88
1. 武术与角抵、百戏·····	89
2. 武术与舞蹈·····	92
3. 武术与杂技·····	94
4. 武术与戏曲·····	95
5. 武术与文学影视作品·····	97
结束语·····	100
附录(中国历史年代表)·····	101

引言

中国武术有着悠久的历史，它是中华民族的先民们与自然、社会环境进行斗争的过程中萌生出的一种本能个体技击能力。中国功夫即中华武术，是当前世界对中国武术的通俗称谓。中国武术与中华优秀传统文化一脉相承，尤其是它博大的包容性更是中华优秀传统文化的集中体现。时至今日，中国武术已自成体系，它把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作，按照一定规律组成徒手和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习，不仅具有强身健体的作用，而且还有防身自卫的功能及特有的审美价值，深受人们的喜爱。

中国武术具有博大精深的文化体系，它外取神态，内表心灵，彰显了民族性格，堪称世界民族传统体育的瑰宝。

武术是一种文化现象，它的形成与物质文明、精神文明的发展紧密相





关，是人们在劳动和军事生活中逐渐形成的对社会观念、信仰的反映。所以，不同历史时期的文化特征会在武术中得以遗存，以相对稳定的形式流传下来，并在社会的许多方面发挥其特有的功能。

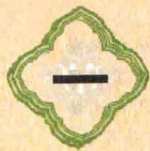
作为一种文化现象，中国武术深受政治体制和环境生态的影响。可以说，中国武术“起于易、成于医、附于兵、扬于艺”，而且又在儒、道、佛诸家的影响之下在角抵、百戏中得到发扬。

中国是拥有悠久历史与文明的古国之一，它经历了人类文明史罕见的从未中断的延续发展，有着鲜明的承继性。考古发现，至少在数千年前，中国就存在较为成熟的原始习武操练活动。通过古代的岩画、石刻、砖画、壁画、雕塑以及大量的文献资料，我们了解到古代中国武术经历了自己高度的繁荣时期。当然，我们今天已无法一睹远古先人们的风姿，但从原始的岩画中，从朴拙的汉代画像砖石中，从斑斓

的敦煌和新疆的壁画中，从铺张扬厉的汉赋中，从瑰丽多彩的唐诗宋词中，我们已经感悟到古代武术的姿态，体味出中国武术的万千气象。

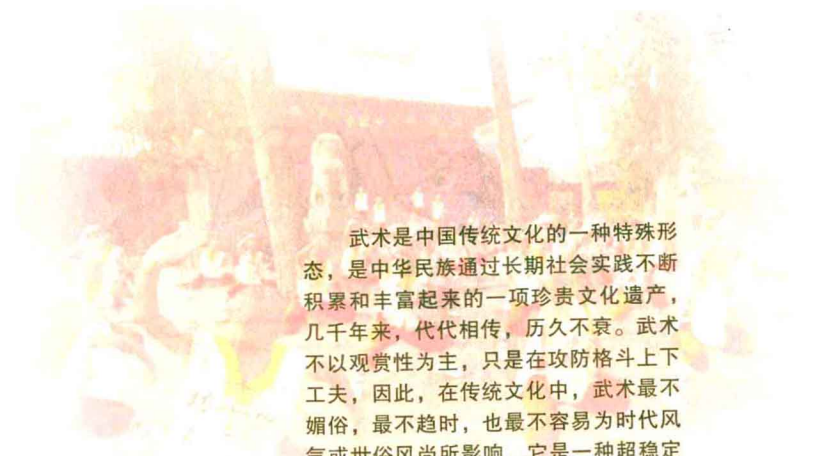
中国武术作为一个整体意义上的文化形态，根植于中国传统文化之中，它不仅蕴涵着中国哲学思想之精华，又摄养生之精髓，并集技击之大成，而且还融传统美学之理，由此形成内涵广博的武术文化。如今，中国武术已经成为沟通中国和世界各国人民的桥梁，成为世界其他国家和民族了解中国的一个窗口。尤其是近二十余年以来，中国武术已发生了质的变化，它不仅完成了体育化、竞技化及国际化的改革，向规范化、科学化发展，武术的科学研究和理论建设也不断加强。为了积极稳步地把中国武术推广于世界，中国先后举办了多次世界武术锦标赛，并提出了力争尽快让武术进入奥运会的目标，从而使中国武术跨入了一个新的发展阶段。





中国武术源流考





武术是中国传统文化的一种特殊形态，是中华民族通过长期社会实践不断积累和丰富起来的一项珍贵文化遗产，几千年来，代代相传，历久不衰。武术不以观赏性为主，只是在攻防格斗上下工夫，因此，在传统文化中，武术最不媚俗，最不趋时，也最不容易为时代风气或世俗风尚所影响，它是一种超稳定的传统文化，是一种以技击和套路为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。

005



1. 中国武术的源与流

武术是一门综合性的运动，是以格斗技能为基础，吸纳或结合诸如狩猎、军事、角抵、武舞、巫术等元素，并在社会文化的进一步滋养下而逐步形成。

武术的起源，可以追溯到原始社会。原始武术的萌生和发展，与人类的生存竞争与原始战争是分不开的。早在数十万年前的旧石器时代，人们在与野兽的争斗中逐渐学会了徒手或使用木棒和石块等器具击打野兽的方法，于是就产生了拳打、脚踢、躲闪、跳跃等格斗技能。武术的萌芽与原始时期人与人的争斗有十分密切的关系。原始人群之间，为了争夺食物、领地，

一

中国武术源流考





● 原始部落战争——黄帝战蚩尤图

或为争夺首领的地位等时常发生争斗，这些人與人之间的战斗有力地促进了原始武术的形成。到了原始社会末期，尤其是随着生产力的发展，人们为了利益而产生了各种矛盾，在国家与国家、部落与部落之间出现了战争，便加速了武术的发展。战争中兵器使用的演变及攻防格斗技术的不断提高，对武术的发展起到了促进作用。

武术的起源也与“武舞”有关。武舞是表现人与兽或人与人搏斗的舞蹈，它应该是狩猎



● 左江岩画中的武舞图(原始社会)

或战争场面的再现。舞者手执各种兵器，作击、刺、劈、砍等动作。这些武舞，既是战斗的演习、武艺的操练，也是原始击刺动作组合成武术的简单套路的萌芽。在中国内蒙古、宁夏、甘肃、新疆等地区考古所发现的岩画中可以寻觅到古代原始武舞的踪影。尤其是原始巫术活动的舞蹈中，也有不



● 云南沧源岩画上的武舞图

少武舞。巫术在早期的人类社会十分盛行，是人类在蒙昧阶段对物质世界和精神世界的一种认识形式和实用手段。中国武术正是从巫术文化氛围中获得了更为丰富的武术因素和创造灵感。

春秋战国时期，天下纷争，战争频繁，诸侯各国都是“以兵战为务”，十分重视军士的身体素质的训练，并开展相应的拳脚教习。如，齐国每年春秋两季都要举行全国性的“角试”，选



拔武艺高强者参军。又如魏国，武卒的挑选十分严格，被选中者要进行相应的武术训练，并被给予物质奖励，免除劳役。此外，冶炼技术的发展也使青铜兵器和铁制兵器在军队中得到了配备，这为中国武术的发展带来了新的契机。



● 青铜古剑(战国)



● 青铜箭头(战国)



● 青铜戈(战国)



● 青铜钺(战国)

当时，只要有武艺高强的拳勇之人，一定要向上禀报，以使官府掌握习武的优秀人才。在当时的社会条件下，习武不仅可以改变人的命运、社会地位，还可以获得物质利益，改善生活条件。在崇尚武功风气的影响下，武术得到了进一步的成熟，形成了拳术和器械的进攻、防守、反攻等打法。这一时期开始盛行“佩剑与论剑之风”、“角抵之戏”及“游侠”，这标志着武技的社会功能向多样化发展，最突出的表现就是武技具有了表演性、竞技性和娱乐性。秦汉时期，秦始皇在统一六国，建



● 角抵图(漆画木篲 秦)

立秦王朝后，便“收天下之兵，聚之咸阳”，实际上就是在民间禁武，进一步强化封建统治。他虽然禁止民间习武，但军中习武的活动仍蓬勃发展，而且当时所盛行的角抵戏，又促进了武艺娱乐和观赏功能的发展。从湖北省江陵县凤凰山秦墓出土的漆画木篲上的角抵图中可以看到两两相搏的徒手比武形式。另据文献记载，秦二世在甘泉宫“集艺人作角抵俳优之戏”。汉代，由于受到北方匈奴的侵扰，十分重视武备和军事训练，甚至“兵民合一”，全民尚武之风盛极一时。这一时期，武舞也更