



摔跤史话

*A Brief History of
Wrestling*

傅砚农 著



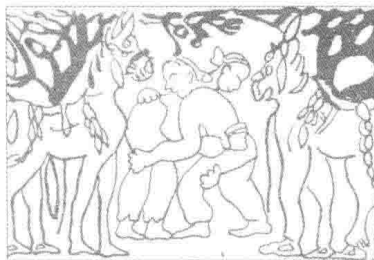
社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

“十二五”国家重点图书出版规划项目



文化系列

摔跤史话



A Brief History of Wrestling

傅砚农 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

摔跤史话 / 傅砚农著. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2016. 8

(中国史话)

ISBN 978 - 7 - 5097 - 8634 - 5

I. ①摔… II. ①傅… III. ①中国式摔跤 - 体育运动史 IV. ①G886. 292

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 003978 号

“十二五”国家重点图书出版规划项目

中国史话·文化系列

摔跤史话

著 者 / 傅砚农

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 黄 丹 王玉霞 责任编辑 / 王 敏

出 版 / 社会科学文献出版社·史话编辑部 (010) 59367143

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 定制出版中心 (010) 59366509 59366498

市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 5 字 数: 105 千字

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 8634 - 5

定 价 / 25.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010 - 59367028) 联系

 版权所有 翻印必究

《中国史话》编辑委员会

主 任 陈奎元

副 主 任 武 寅 高 翔 晋保平 谢寿光

委 员 (以姓氏笔画为序)

卜宪群	马 敏	王 正	王 巍
王子今	王建朗	邓小南	付崇兰
刘庆柱	刘跃进	孙家洲	李国强
张国刚	张顺洪	张海鹏	陈支平
陈春声	陈祖武	陈谦平	林甘泉
卓新平	耿云志	徐思彦	高世瑜
黄朴民	康保成		

秘 书 长 胡鹏光 杨 群

副秘书长 宋月华 薛增朝 袁清湘 谢 安

总 序

中国是一个有着悠久文化历史的古老国度，从传说中的三皇五帝到中华人民共和国的建立，生活在这片土地上的人们从来都没有停止过探寻、创造的脚步。长沙马王堆出土的轻若烟雾、薄如蝉翼的素纱衣向世人昭示着古人在丝绸纺织、制作方面所达到的高度；敦煌莫高窟近五百个洞窟中的两千多尊彩塑雕像和大量的彩绘壁画又向世人显示了古人在雕塑和绘画方面所取得的成绩；还有青铜器、唐三彩、园林建筑、宫殿建筑，以及书法、诗歌、茶道、中医等物质与非物质文化遗产，它们无不向世人展示了中华五千年文化的灿烂与辉煌，展示了中国这一古老国度的魅力与绚烂。这是一份宝贵的遗产，值得我们每一位炎黄子孙珍视。

历史不会永远眷顾任何一个民族或一个国家，当世界进入近代之时，曾经一千多年雄踞世界发展高峰的古老中国，从巅峰跌落。1840年鸦片战争的炮声打破了清

帝国“天朝上国”的迷梦，从此中国沦为被列强宰割的羔羊。一个个不平等条约的签订，不仅使中国大量的白银外流，更使中国的领土一步步被列强侵占，国库亏空，民不聊生。东方古国曾经拥有的辉煌，也随着西方列强坚船利炮的轰击而烟消云散，中国一步步堕入了半殖民地的深渊。不甘屈服的中国人民也由此开始了救国救民、富国图强的抗争之路。从洋务运动到维新变法，从太平天国到辛亥革命，从五四运动到中国共产党领导的新民主主义革命，中国人民屡败屡战，终于认识到了“只有社会主义才能救中国，只有社会主义才能发展中国”这一道理。中国共产党领导中国人民推倒三座大山，建立了新中国，从此饱受屈辱与蹂躏的中国人民站起来了。古老的中国焕发出新的生机与活力，摆脱了任人宰割与欺侮的历史，屹立于世界民族之林。每一位中华儿女应当了解中华民族数千年的文明史，也应当牢记鸦片战争以来一百多年民族屈辱的历史。

当我们步入全球化大潮的21世纪，信息技术革命迅猛发展，地区之间的交流壁垒被互联网之类的新兴交流工具所打破，世界的多元性展示在世人面前。世界上任何一个区域都不可避免地存在着两种以上文化的交汇与碰撞，但不可否认的是，近些年来，随着市场经济的大潮，西方文化扑面而来，有些人唯西方为时尚，把民族的传统丢在一边。大批年轻人甚至比西方人还热衷于圣

诞节、情人节与洋快餐，对我国各民族的重大节日以及中国历史的基本知识却茫然无知，这是中华民族实现复兴大业中的重大忧患。

中国之所以为中国，中华民族之所以历数千年而不分离，根基就在于五千年来一脉相传的中华文明。如果丢弃了千百年来一脉相承的文化，任凭外来文化随意浸染，很难设想 13 亿中国人到哪里去寻找民族向心力和凝聚力。在推进社会主义现代化、实现民族复兴的伟大事业中，大力弘扬优秀的中华民族文化和民族精神，弘扬中华民族的爱国主义传统和民族自尊意识，在建设中国特色社会主义的进程中，构建具有中国特色的文化价值体系，光大中华民族优秀传统文化是一件任重而道远的事业。

当前，我国进入了经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、思想观念深刻变化的新的历史时期。面对新的历史任务和来自各方的新挑战，全党和全国人民都需要学习和把握社会主义核心价值体系，进一步形成全社会共同的理想信念和道德规范，打牢全党全国各族人民团结奋斗的思想道德基础，形成全民族奋发向上的精神力量，这是我们建设社会主义和谐社会的思想保证。中国社会科学院作为国家社会科学研究的机构，有责任为此作出贡献。我们在编写出版《中华文明史话》与《百年中国史话》的基础上，组织院内外各研究领域的专家，融合近年来的最新研究，编辑出

版大型历史知识系列丛书——《中国史话》，其目的就在于为广大人民群众尤其是青少年提供一套较为完整、准确地介绍中国历史和传统文化的普及类系列丛书，从而使生活在信息时代的人们尤其是青少年能够了解自己祖先的历史，在东西南北文化的交流中由知己到知彼，善于取人之长补己之短，在中国与世界各国愈来愈深的文化交融中，保持自己的本色与特色，将中华民族自强不息、厚德载物的精神永远发扬下去。

《中国史话》系列丛书首批计200种，每种10万字左右，主要从政治、经济、文化、军事、哲学、艺术、科技、饮食、服饰、交通、建筑等各个方面介绍了从古至今数千年来中华文明发展和变迁的历史。这些历史不仅展现了中华五千年文化的辉煌，展现了先民的智慧与创造精神，而且展现了中国人民的不屈与抗争精神。我们衷心地希望这套普及历史知识的丛书对广大人民群众进一步了解中华民族的优秀文化传统，增强民族自尊心和自豪感发挥应有的作用，鼓舞广大人民群众特别是新一代的劳动者和建设者在建设中国特色社会主义的道路上不断阔步前进，为我们祖国美好的未来贡献更大的力量。

陈奎元

2011年4月

出版说明

自古至今，始终坚持不懈地从漫长的文明进程中不断总结历史经验教训，从中汲取有益营养，从而培植广阔的历史视野，并具有浓厚的历史意识，这是我们中国文化独有的鲜明特征，中华民族亦因此而以悠久的“重史”传统著称于世。在整个人类文明史上独一无二、系统完备的“二十四史”即证明了这一点。

中华人民共和国成立后，历史知识普及工作被放到十分重要的位置。20世纪五六十年代，著名历史学家吴晗主持编写的《中国历史小丛书》，90年代中国社会科学院院长胡绳组织编写的《中华文明史话》和《百年中国史话》，成为“大家小书”的典范，而后两套历史知识普及丛书正是《中国史话》之缘起。

2010年年初，为切实贯彻中央关于“做好历史知识普及工作”的指示精神，同时也为了更好地弘扬中国传统文化，我们对《中华文明史话》和《百年中国史话》

两套丛书的内容进行了修订和增补，重新设计框架，以“中国史话”为丛书名出版。第十一届全国政协副主席、时任中国社会科学院院长陈奎元亲任《中国史话》一期编委会主任，时任中国社会科学院副院长武寅任编委会副主任。正是有了各级领导的关心支持和诸多学术名家的积极参与，《中国史话》一期200种图书得以顺利出版，并广受好评。

《中国史话》丛书的诞生，为历史知识普及传播途径的发展成熟，提供了一种卓具新意的形式。这种形式具有以通俗表述、适中篇幅和专题形式展现可靠历史知识的特征。通俗、可靠、适中、专题，是史话作品缺一不可的要素，也是区别于其他所有研究专著、稗官野史、小说演义类历史读物的独有特征。

囿于当时条件，《中国史话》一期的出版形式不尽如人意，其内容更有可以拓展的广阔空间，为此2013年4月我们启动了《中国史话》二期出版工作。《中国史话》二期分为经济、政治、文化、社会和生态五大系列，拟对中国各区域、各行业、各民族等的发展历史予以全方位介绍。我们并将在适当时机，启动《世界史话》的出版工作。史话总规模将达数千种。

我们愿携手海内外专家学者，将《中国史话》《世界史话》打造成以现代意识展现全部人类历史和人类文明，集学术性、知识性、趣味性于一体的“万有文

库”；并将承载如此丰厚内容的史话体写作与出版努力锻造成新时期独具特色的出版形态。

希望史话丛书能在形塑民族历史记忆、汲取人类文明精华、培育现代国民方面有所贡献，并为广大读者所喜爱。

史话编辑部

2014年6月



序

摔跤是人类历史上最古老的活动之一。人类以渔猎为生的时期，在与猛兽搏斗和捕捉动物的过程中，必然要与野兽“角力”，使用摔、掳、扑、跌的方法；人与人之间因争夺资源、食物，也必然会徒手搏斗，使用摔、掳、扑、跌的方法。摔、掳、扑、跌是摔跤的基本动作，人类为了生存而经常应用，逐渐就有了搏、扑等技术的传授和训练，于是形成了最早的摔跤活动。据不完全统计，全世界各民族传承至今形成赛事的摔跤运动有 30 多种。

我国摔跤的历史，可以追溯到上古时代。根据传说和考古资料，人们多认为摔跤始于黄帝时期。相传，原始社会时期的蚩尤部落在与黄帝部落争斗时，就使用了摔跤技能。原始的摔跤技能最早是应用于军事性争斗，后在习练和传授的过程中，原始人为娱神而重现战斗场景，为表现愉悦的心情“或以前

肱为格斗”进行嬉戏，逐渐有了“角力”。在整个冷兵器时代，在战场上人们往往徒手搏击或持械搏杀，摔跤作为应用于实战的一项基本技能而不断得到发展；摔跤曾作为仪制显示威仪，而作为一项娱乐活动，其观赏价值日益显现，受到上至皇族下至普通百姓的喜爱。因此，古老的摔跤活动得以出现在历朝历代的宫廷、军队、城镇、乡野，且传承至今。

我国历史悠久，地域广阔，因时代不同、地域不同，以及用于战阵和娱乐的技法不同而有“角力”“角抵”“相扑”“摔跤”等诸多名称。这些名称的含义与某一历史时期的技法特征、规制及其应用价值的体现是对应的。作为古代体育活动，从最早的“角力”，发展到“角抵”“相扑”“摔跤”，名称的演变正反映了“角力”的发展，说明了“角力”活动逐渐趋向规范和完善。名称的变更有很多因素，但技术和规制的发展是最主要的因素。为了生存而与兽或人进行格斗，以制敌取胜为目的的“角力”，不可能有技法的限制。当人们经过训练，讲究技巧而斗力、斗智，尤其当摔跤用于仪制、观赏和娱乐时，必然讲究技法，形成规制。作为古代的一项体育项目，“角力”在技巧不断提高和完善的过程中演变而成“摔跤”，其技术由简单而复杂，规则由随意而固定，动作由野蛮而文明。

摔跤是人们喜闻乐见、有广泛群众基础的体育项目，在古代的体育活动中亦占据重要的地位。厘清中国古代摔跤的发展阶段，对各个历史阶段摔跤活动的表现形式和在当时的影响、作用进行比较恰当的说明和分析，是我们从事体育史教学和研

究应该重视的工作任务。笔者循着摔跤发生、发展的踪迹，查阅、核实的大量的资料，参考了相关的专著。为在纵向发展、平行层次上把从“角力”到“摔跤”的发展演变描述清楚，笔者按朝代顺序，对每个朝代中摔跤名称的演变、宫廷和军队及民间的摔跤状况、摔跤的技法特点、当世的摔跤服饰特征进行叙述、分析。总体来讲，笔者是很用心地在做这件事情，初衷良好，但效果留待读者评判。

从黄帝时期关于“角力”的传说起，历史上对摔跤活动的记载虽从未断线，但点点滴滴地散见于浩若烟海的史籍中，记载和研究古代摔跤活动的专著，唯一存世的是宋人露调子的《角力记》。要把散布在史籍中有关摔跤的史料聚合起来，其难度是可以预见的。李季芳先生在20世纪70年代为研究中国古代摔跤，在当时检索资料极难的情况下，付出极大的心血，最终撰成具有很高学术价值的系列论文；翁士勋先生为给相关研究者提供更丰富、准确的史料，也付出了艰辛的劳动，撰写了专著《〈角力记〉校注》；研究体育文化的各位专家和同仁的著述、中国古代的体育图录与专集，都为笔者撰写这本小书提供了十分重要的参考和帮助。在此，笔者谨表示由衷的感谢。需要说明的是，由于笔者学识的局限，书中谬误难免，敬请读者指正，如读者能从中受益，则吾心愿足矣！



序.....	1
一 先秦时期角力的产生、发展及特征.....	1
1. 原始人的“角力”	2
2. 夏、商、西周“讲武”：习练“角力”	5
3. 春秋、战国时的“角力”：“宣勇气，量巧智”	9
二 秦、汉至南北朝时期的角抵	15
1. 秦朝统一称“角抵”	15
2. 汉代“角抵戏”精彩纷呈	17
3. 羽林儿习角抵以“怖羌”	28
4. 民间角抵、手搏、相扑盛行	29

5. 秦汉时的“角抵”“手搏”技法	32
6. 角抵者尚红装，束顶髻	34
三 隋、唐、五代时期的角抵、相扑	38
1. 帝王好角抵	38
2. 唐朝军士习角抵（相扑）	47
3. 民间角抵（相扑）的普及与发展	50
4. 唐代中后期相扑高手辈出	53
5. 唐代佛经中的角抵、相扑故事	56
6. 隋、唐时期的“角抵”“相扑”技法	60
7. 隋、唐时期相扑人的着装、发式	61
四 宋、元时期的相扑、争交	66
1. 宋朝宫廷的相扑、争交	67
2. 相扑手“瓦市”扬名，露台称雄	74
3. 宋代军事训练中的相扑	84
4. 角抵专著《角力记》	86
5. 辽、金、元时期的角抵、相扑	87
6. 辽、金、元时的民间角抵	92
7. 宋、元时期相扑的规制、技法	97
8. 宋代相扑手的着装及发式	98
五 明、清时期的角抵、摔跤	102
1. 蒙古族、满族好角抵，清朝皇帝尚布库	103

2. 明、清练兵重相扑技能	108
3. 清朝军中的“善扑营”	111
4. 明、清时民间相扑、摔跤成俗	114
5. 明、清“摔跤”有规则，制胜施巧技	120
6. 摔跤手较技着跤装，挽后髻	121
 六 近现代时期摔跤的传承与发展	124
1. 西洋兵操传入，武术逐渐萎缩	124
2. 民国时期摔跤一度盛行	127
3. 中国式摔跤的新生和发展	132
 主要参考文献	135