

中华历史文化集萃

48

中国武术(上)

主编 江伟

蓝天出版社

中华文化史集萃 (48)

# 中国武术 (上)

郑 华 编著

蓝天出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中华文化史集萃/江伟主编. —北京:蓝天出版社,1998.5

ISBN 7-80081-820-9

I. 中… II. 江… III. 文化史—中国 IV. K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13177 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66784244

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

---

787×1092 毫米 32 开本 264  $\frac{3}{8}$  印张 3757 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5000(套)

---

定价:286.00 元(全套 60 本)

## 前 言

中华文化源远流长,博大精深,是历代炎黄子孙勤劳和智慧的结晶,是中华先民留给人类的宝贵财富。继承并发扬优秀的古文化,让它们服务于今天的社会,是当代国人,尤其是青少年所肩负的历史重任。

我们编写了这套《中华文化史集萃》丛书,从各个方面介绍中华传统文化。在范围选择上,注意覆盖面广,代表性强,使之能体现中华传统文化的整体面貌。我们力求用通俗平实的语言把各种文化现象,文化事物的来龙去脉,历史发展,当前状况等,作比较系统的介绍,使之尽可能清晰、逼真地展现在读者面前,整个编写过程中,我们坚持历史与现实相结合,本着古为今用的原则,注重实用性和借鉴性。我们希望这套书能帮助广大读者有效地继承中华传统文化,取其精髓,去其糟粕,把中华文化发扬光大。

由于水平有限,其中不乏疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

# 目 录

一	源远流长的中华武术.....	1
二	武术的种类 .....	17
三	武术竞赛 .....	47
四	武德 .....	51
五	武术之乡与武术家 .....	54
六	十八般兵器 .....	61

## 一 源远流长的中华武术

武术是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一个运动项目。

在原始社会，兽多人少，自然环境十分恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这便是武术的萌芽。

从现有的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代，已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

原始社会末期，部落战争的频繁发生，进一步促进了武术的发展。在部落战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、刀斧、长矛，凡是能用于搏斗搏击的任何生产工具都成为战斗的武器。

据史籍记载，大禹时期三苗部族多次反叛，征伐多次未能使之降服。后来，禹停止进攻，让士兵持斧和盾进行操练，请三苗部族的人观看这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。

社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验，并代代相传。传说炎黄时代，东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别善于徒搏角抵（摔跤）。他们头戴牛角或剑戟样的装束，当与人交斗时，除用拳打、脚踢外，最善抓扭对方，用头顶触对方，使之不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。蚩尤的角抵是一种徒手搏斗，包含踢、打、摔、抵、拿等多种方法，既可用于战场，又可用于平时演练，对后世对抗性项目的发展有一定影响。

进入阶级社会，随着生产力的发展、兵器的改进，武术也进入一个新的发展阶段。

商周时期，由于青铜业的发展，出现了矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器，以及运用这些器械的方法，如劈、扎、刺、砍等技术，还有了



较量武艺高低的比赛。当时的武技多称“手搏”、“手格”、“股肱”等。据《史记》记载，夏王桀、殷王武乙和纣王都是徒手生擒猛兽的技术能手。

春秋战国时期，诸侯纷争，七强图霸，战争十分频繁。武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。这时铁器的出现和步骑兵的兴起，使武器的内容更加丰富，不仅质量精良，长短形态多样，武术的技击性进一步突出，同时武术的健身作用也受到重视。这时比试武艺已非常普遍并很讲究攻防技巧，拳术打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。

当时诸侯各国“以兵战为务”，对拳技、膂力、筋骨强壮出众者都很重视。齐国宰相管仲，为使齐国强盛，实行兵制改革，责令官兵进行实战性武技训练，凡是民间有拳勇而不报告者按隐匿人才问罪。每年春秋两季，齐国都举行全国性的“角试”，选拔武艺高强的豪杰充实到军队中去。因而齐军举兵如飞鸟，动兵如闪电，发兵如风雨，前无人敢阻，后无人敢伤，独出独入，如入无人之境。赵国人荀况（又称荀子）目睹齐人崇尚武技的情况，回国后与赵王谈起齐国强盛的原因时说：“齐人隆技击。”而剑术在当时的吴越则十分兴盛。古代有一

位著名女击剑家就出在越国，时称“越女”。她不但剑技出众，而且有一套技击理论。据《吴越春秋》记载：“凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似俱虎。布形候气，与神俱往……一人当百，百人当万。”说明早在 2000 多年前，我国就已有较为成熟的技击理论，提出了内外合一、形神兼备的见解。

我们都知道楚汉之争时期“鸿门宴”的历史事件，其中有一个著名典故——项庄舞剑，意在沛公。可以看出，当时的武术已由过去单纯的攻防动作逐步发展成可以单独演练的套路形式。

汉代是武术大发展的时期。在宫廷的酒宴中常出现剑舞、刀舞、双戟舞等单人的、对练的或集体舞练的套路运动。徒手的拳术表演和比赛也深受统治者重视。东汉史学家班固在《汉书》中记载汉哀帝就是一个“卞戏”迷，说他“雅性不好声色，时览卞射武戏。”汉代还通过“试弁”（拳技的考试）选拔武职人员。后汉名将甘延寿就是通过“试弁”，被选用为“期门”军职的。

汉代拳术除了“防身杀敌”、“以立攻守之胜”的实用之术外，还出现了观赏性和健身性的象形舞，如“沐猴舞”、“狗斗舞”、“醉舞”，还有“六

禽戏”、“五禽戏”等。这些均可视为早期的象形拳术。这一时期的武术著述也明显增多。仅《汉书·艺文志》就收录《剑道》38篇，《手搏》6篇，这都是论述“攻守之道”的专著。

隋唐时期，由于封建社会经济的发展繁荣，与两晋南北朝时期的停滞状态相比，武术可以说又重新崛起。唐朝推行“武举制”，以考试的办法选拔武艺出众人才，这从政策上又促进了民间和官方的练武活动。在隋末就以武功闻名于世的少林寺，在唐武德年间（618—626年），因助李世民铲平隋末割据势力王世充有功，少林寺更加声名大震，官府许其自立营盘、演练僧兵。僧徒一度达2000余人，练武之风日盛。传说少林寺稠禅师“拳捷骁武”，能“引重千钧，横塌壁行”。唐朝开国皇帝李渊的四子李元吉骁勇善战，是率军独挡一面的将军，而李渊的次子李世民“结纳山东豪杰”，在秦王府蓄养“勇士”800余人，其中有大家熟知的《隋唐演义》中的历史人物——尉迟恭、程咬金、秦琼，他们都是武艺超群的骁将。尉迟恭能空手夺稍枪，临阵作战时，常单枪匹马冲入敌阵，虽然刀枪如林，终不能伤他，反会被他夺枪刺杀，出入重围，如入无人之境。有一次李元吉要与他比试“空

手夺枪”，元吉执稍枪跃马拼杀，尉迟恭左避右闪，不一会儿将元吉手中的枪夺走三次。可以看出当时尉迟恭的武艺已是十分高超了。

当时在军旅之中，剑已逐渐被刀替代，但民间仍很盛行，不仅武人练，文人也以佩剑、舞剑为荣。诗人李白、杜甫青年时皆学过剑术。将军裴旻的剑术、李白的诗、张旭的草书被誉为唐代的三绝。有人赞美裴旻的剑是“剑舞若游龙，随风紫且回”，难怪画家吴道子请求裴旻舞剑，以激发创作豪情。更可叹为观止的是杜甫笔下的公孙大娘舞剑：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。燿（kù）如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔；来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。”说明当时剑术套路已有相当高的水平。

两宋时期，内忧外患，战火频仍，广大人民常结社习武以求自保。如“角抵社”、“英略社”、“弓箭社”都是比较的民间习武组织。此时武技在农村及边远地区多侧重军事实用性；而在城市的街头巷尾多侧重套路，把武术作为表演内容，统称“百戏”，表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑以及打弹、射弩等，对练的叫“打套子”，有“枪对牌”、“剑刀牌”等。“十八般

武艺”一词也出现于宋代的典籍之中。据宋华岳《翠微北征录》载：“臣闻军器三十有六而弓为称首，武艺一十有八而弓为第一。”此文原意强调弓箭在征战中的重要性，但已反映当时的兵器远不止18种。宋代武术的发展情况我们可以从几部古代武侠小说中窥见一斑，如《说岳全传》、《杨家将》、《水浒传》等，都描写了众多武艺高强、功夫独到的男将女杰。

元代由于民族矛盾比较尖锐，蒙古统治者限制民间习武，不少武术家隐姓埋名，习武组织也转为秘密性的民间组织，使武术发展受到极大的抑制。

明代是我国武术全面大发展的时代。不同风格、不同流派的拳派林立，仅抗倭名将戚继光的《纪效新书》中就记载“宋太祖三十二势长拳，绵张短打，温家七十二行拳，三十六合锁，山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……共十六家拳法。”真是大有百家争鸣之势，而且拳名皆以擅长者姓氏命名。明代武术的大发展与明太祖朱元璋重视文武全才的思想分不开。他主张“武官习礼仪，文人学骑射”。这样，明代不但拳法众多，而且器械套路也更加丰富多采，开始有势有法，有拳谱歌诀。这说明脱胎于军事格斗技术的武

术，到明代已逐步形成以套路为主的运动形式，并远远超过对抗性运动的发展。以往的武术技巧多靠口传身授，以文献形式保留者甚少。由于明代的文武全才之风，使武术家著书立说达到鼎盛，而且图文并茂，保留了珍贵的武学遗产，为后世研究武术提供了重要依据。据统计，除戚继光的《纪效新书》外，重要的专著还有唐顺之的《武编》、俞大猷的《正气堂集》、郑若曾的《江南经略》、程宗猷的《耕余剩技》、何良臣的《阵记》、茅元仪的《武备志》、吴殳的《手臂录》等。

清朝统治时期由于满清贵族为维持自己的统治地位，一度限制练武，所以清代的武术活动不如明代。但由于武术在民间已有广泛群众基础，加之当时存在许多反清复明组织，人民群众习武练功以图推翻满清统治之风反而使各种流派的武术更加纷呈于世。以地区分有南派、北派，以山川分有少林派、武当派，以宗教分有佛家的外功、道家的内功，以门类分有太极门、形意门、八卦门、迷踪门，还有长拳类和短打类。武术流派林立，象征着武术事业的兴旺发达。但也存在各派之间缺乏交流不能相互弥补长短的不足。

武术之所以能繁衍至今且日益发展，是由于它

具有健身防身的双重作用。武术在平时能满足民众强健体魄、陶冶性情的需要，遇到压迫或强暴则成为御强抗暴、抵抗外侮的手段。因此，在我国漫长的封建社会中，备受欺凌和迫害的庶民百姓对武术有着深厚的感情，因而促进传播与发展，并使我国的武术形成了独特的民族风格。

民国时期，由于社会的发展，火器的普遍使用，武术的健身作用更为明确，武术更主要是以体育运动的形式出现在社会生活之中。

新中国成立后，党和政府关心人民健康，重视优秀民族文化遗产的继承和发展。国家不仅定期举行武术汇报表演，还在高等师范院校及体育学院开设武术专业，并组织专业人员在继承传统拳术的基础上，广收众家之长，整理出简化太极拳、中级长拳、初级长拳以及器械套路。为了弘扬民族文化，发展体育运动，全国各地还建立了武术协会，吸引武术爱好者前去习武健身；国家还设有专门机构负责开展武术运动，将武术列为正式比赛项目。这些措施极大地推动了武术的普及和研究工作，使武术运动得到长足发展。不论城乡，群众性的武术运动都广泛推广。特别是近几年来，武术套路在技术风格上、结构布局上、质量和难度上，都有很大的提

高和突破；还出现了集体比赛的项目，这是武术发展史上的新成果。

随着我国对外开放的扩大，武术也不断走出国门一展风采，对发展同各国人民的友谊、促进文化交流做出了贡献。

我国武术最早是传到日本和东南亚一带。据记载，明代拳师陈元赞东渡日本，传授少林拳法，奠定了日本“柔道”的基础。至于日本的空手道、合气道，朝鲜的跆拳道，泰国的暹罗拳，菲律宾的棍术都不同程度地受到中国武术的影响。

中国作为武术的发源地，近几年曾派人先后到五大洲 60 多个国家进行武术表演和交流，不仅宣传了我国的民族文化遗产，同时也增进了国际友谊。目前中国武术已风靡了欧美及其他地区。美国已成立了“全美中国武术协会”，芝加哥、纽约、旧金山等城市还成立了“少林功夫学校”。在国际上，武术热正方兴未艾。“功夫”、“少林”、“太极”、“武术”的汉语拼音——“Gong Fu”、“Shao Lin”、“Tai Ji”、“Wu Shu”已成为英语中的常用词。中国武术所具有的健身、技击、艺术欣赏等作用兼备的独特功能越来越吸引了国外的武术爱好者。论打斗技击，在国外不乏拳击、空手道等技艺，但这



些过于野蛮，缺乏美感，比起内涵丰富的中国功夫来，真是相去甚远。全美中国武术协会主席就曾多次表示，要尽最大努力，把武术推广到世界上去。

源远流长的中国武术在它的发展演进的过程中，始终充满着人民的智慧。长期的社会实践，使它形成了独特的民族风格和特点，蕴含着深邃的哲学思想和道德观念。武术作为国术、文化瑰宝，不但深受我国人民喜爱，而且也受到国际友人的青睐，成为传播友谊、增进健康的载体。

武术作为一种体育项目发展到今天，已被视为优秀的民族文化遗产。了解武术运动的特点、作用和主要项目类型是我们学习武术、继承和发扬传统文化的基础。

武术的主要内容是由拳术和器械的套路组成，也就是说武术运动是以套路运动为主，以拳术为基础。所谓的套路运动就是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材，按照攻击进退、动静徐疾、刚柔虚实等矛盾的互相变化规律编成的成套动作。中华人民共和国成立后，套路运动成为武术的主要训练和竞赛内容。套路通常包括“起势”和“收势”在内，由少则十几个动作，多至几十个乃至上百个动作组成一个完整的“套子”，因不少拳种有