

中国武术史



中国武术史

国家体委武术研究院编纂

人民体育出版社

(京)新登字 040 号


图书在版编目(CIP)数据

中国武术史/国家体委武术研究院编纂. —北京:人民
体育出版社,1996

ISBN 7-5009-1341-9

I. 中… II. 国… III. 武术-历史-中国 N. G852-09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 09947 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
 华 书 店 经 销

*

850×1168 毫米 32 开本 15 印张 276 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-1341-9/G · 1245

定价:28.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《中国武术史》编辑委员会

顾 问：徐 才

张文广

周西宽

主 编：张耀庭

副 主 编：张 山

蔡龙云

昌 沧

旷文楠

习云太

夏柏华

王玉龙

编 委：(按姓氏笔画为序)

马明达 习云太 王玉龙 刘万春

杨绍虞 旷文楠 张 山 张选惠

张耀庭 林伯源 昌 沧 郝心莲

夏柏华 康戈武 程大力 蔡龙云

序 言

张耀庭

由国家体委武术研究院组织编纂的《中国武术史》，经过数年的努力奋斗，现在终于成书了。在付梓之前，本书主编张耀庭同志约我写篇序言，我很乐意借这个机会说几句话。

我是个武术爱好者和受益者。我小时候，就喜欢舞枪弄棒的，可惜当时无名师指导。后来，我上了清华大学，得机会学练了简化太极拳，还有剑术。长练不辍。现在，武术已成为我锻炼身体的一个很好的手段。我虽年逾五旬，工作起来仍精力充沛，不知疲劳，这不能不说与我长期习练武术有关。我曾在不同场合，对武术发表过自己的见解。我认为武术溯其历史，可说是源远流长；穷其内容，也可说是博大精深。武术是中华民族得以繁衍昌盛下来的一个优秀传统体育健身项目。在各个历史时期，有其不同的作用。在原始社会，武术随着中华民族为争生存，是与自然、与人的斗争中萌生和发展的，且成为不可或缺的手段。在冷兵器时代，武术在抗击外部侵略，维护国家主权、

民族利益中，建立了不朽的历史功勋。当今进入高科技现代化武器时代，武术就自然地退出了战争的历史舞台，但它具有的健身、防身、修身的功能还是不可磨灭的，且有着广泛的群众基础。

几千年来，在物竞天择、适者生存的自然和社会环境里，武术能滋生繁衍、常青不衰，有其自身的存在价值。它不仅是个技艺问题，而且是一种文化现象，是经过千锤百炼凝聚而成的一种优秀的传统文化。武术是我们中华民族的国宝、国粹，与文、史、哲、理、医诸学科有着相互渗透的关系，成为人体科学的一个重要组成部分，同中医、气功等都是人体科学的一个不同的侧面，是一种高层次的文化现象。

从广义上讲，武术的某些功能属于体育的范畴，但它有许多内涵，超过了一般的体育概念。它与西洋体育处于不同的层次。西洋体育更多的是建筑在西医、解剖学基础之上的。西洋体育及西医学更注重人体的外在表现。他们解剖死人，研究其可见的外形，着重“硬件”；而武术除重视形体之外还讲究精、气、神，注重内在的运动，主张内外兼修、天人合一。其对象是研究有机的活人，既是有形的，又将人看成是一个开放的复杂的巨系统。因此，武术应属于高层次的科学，是高层次的体育。可以说武术源于中国，属于世界；武术属于体育，但高于一般的体育。

我们党和国家是一贯重视武术的。老一辈无产阶级革命家毛泽东、朱德、刘少奇、陈毅、贺龙等对武术的继承与发展，都作过重要指示。当今邓小平同志还题写了“太

极拳好”的条幅赠送日本友人。我们国家体委也是一贯重视武术的挖掘、整理、继承和发展的。在八十年代初，我们曾动员了八千多人员，投入了大量财力，历时三载，在全国范围内，对武术进行了全面挖掘、整理。老主任李梦华说过：“作为体育项目，武术在我们所有项目中，仅占1/50，但我们要以百分之五十的精力去重视它。”在1997年将要举行的第八届全运会中，确立了28个比赛项目，其中有27个是奥运项目，只有一个不是，那就是武术项目。

我坚信，由于武术固有的特征和优势，在我国当前开展的全民健身计划中，必将大有作为，将越来越被我国广大人民群众所喜爱；在国际上，也将越来越被各国人民所青睐。应该说，这是我们中华民族对全人类健康和幸福生活的伟大奉献。

我们要清醒地看到，做为一个事物的研究精细程度，武术运动不如一般的体育。我衷心地祝愿武术将得到进一步的繁衍与发展。我相信经过我国广大武术工作者及爱好者的辛勤耕耘和不断探索，武术将不仅在技艺的继承和发展上，同时也在理论的整理和建设上，出现一个新的飞跃。可以这样认为：这部《中国武术史》的问世，实是这个新飞跃的开端。让武术更好地为中国人民和世界人民服务！我们将以此引为庆幸与自豪。

前 言

武术，中华民族优秀的传统文化。古往今来，被国人誉为“国粹”、“国宝”，且称之为“国之武魂”。为什么？因武术源远流长，博大精深，为中华民族的生存与健康发展，建立了不可磨灭的历史功绩，而且又成为当今人们健身、防身、修身养性、自娱娱人等多功能的良好手段。

但又往往为莘莘学子所困惑：武术，既然“其源也远，其流也长，其博且大，其精且深”，那么它源在何处？远至何方？何谓博大？又何谓精深？等等。这次编纂的《中国武术史》，我们在前人蹚出的道路上，以上下求索的精神，沿着武术自身发展的脉络，博采雄辩的史实，力求较全面地回答这些问题。因我先民在与自然、与人的斗争中武术随之萌生和发展，且逐步形成并深蕴着人生哲理、民族文化和大千世界的辩证法。它与中华民族的古代哲学、军事学、教育学、医学、美学以及丰富多彩的健身术或相互关联，或渗透其间，以致被人们誉为“源远流长”、“既博且深”。

应该说，本书编写的难度较大。虽历经数载，动员了

众多的专家和有实践经验者参加研讨或撰写,但也难称之为理想之作。但我们却是竭尽了绵薄之力的。先后在国家体委武术研究院徐才同志、张耀庭同志主持下,由理论研究部夏柏华同志、王玉龙同志主抓,邀请了马明达、习云太、刘万春、旷文楠、杨绍虞、林佑源、郝心莲、康戈武等同志就编纂本书的宏观主旨、框架结构、史实运用、风格特征等进行了反复磋商拟定后,分头由旷文楠教授(第一、三、六章)、程大力副教授(第二、四章)、张选惠副教授(第五章)、习云太教授(第七章)、康戈武副研究员(第八、九章)及郝心莲研究员(第十章)等执笔。随后,由张耀庭同志在京邀请了全国30余名武术工作者及专家座谈,对本书稿提出了许多宝贵意见。再由张山同志主持,在四川成都由旷文楠、昌沧、郝心莲三同志统稿;旋由张山同志、夏柏华同志、王玉龙同志分别统审,再由昌沧同志集中诸方面统审意见,对全书进行了修改、补充、敲定。最后由张耀庭同志终审。本书图片特邀中国体育博物馆崔乐泉博士、国家体委武术研究院张小琴同志选编。在成书过程中,还得到了翟金生、雷大燮、刘同为、刘太福、潘一经、韩建明等同志大力协助。

编纂史书,是个浩大的工程。溯源论今,实乃瀚海行舟,难免有遗漏、偏颇之处。此乃抛砖之举,祈引海内外武术界、史学界方家之玉。

《中国武术史》编辑委员会

1994年12月

目 录

第一章 先秦时期武术	(1)
第一节 中国武术的发源	(1)
一、生存竞争中技击的萌芽	(1)
二、原始战争促进武术萌生	(2)
三、原始宗教、教育、娱乐与武术的发端	(4)
四、原始武器的创造	(7)
第二节 商周时期的武术	(10)
一、铜兵的使用与演进.....	(10)
二、拳搏与角力.....	(16)
三、射术的发展与射礼.....	(18)
四、商周武舞.....	(21)
五、商周武士教育.....	(23)
第三节 春秋战国武术体系的初步形成	(25)
一、武术功能的多样化.....	(26)
二、武术技艺的多样化.....	(30)
三、武术意识的发展.....	(35)
第四节 先秦诸子与武术	(39)
一、儒家与武术.....	(39)
二、墨家与武术.....	(42)
三、道家与武术.....	(43)
四、兵家与武术.....	(44)

五、阴阳家与武术·····	(47)
第五节 先秦民族武术的交流·····	(49)
一、尚武强兵与“胡服骑射”·····	(50)
二、巴、蜀民族的武功·····	(52)
三、南方百越族的武术·····	(53)
四、滇族的武艺活动·····	(55)
第二章 秦、汉、三国时期武术 ·····	(58)
第一节 秦收兵器与汉代尚武·····	(58)
第二节 汉代武术流派、著作及理论·····	(63)
第三节 汉代武术套路、攻防格斗及练力试力 ·····	(67)
一、武术套路·····	(67)
二、攻防格斗·····	(69)
三、练力与试力·····	(73)
第四节 角抵、手搏与相扑·····	(75)
第五节 剑的演变与刀的勃兴·····	(81)
第六节 弓弩与射术的发展·····	(88)
第七节 其它武术器械的使用·····	(94)
一、长戟·····	(94)
二、双戟·····	(96)
三、手戟·····	(96)
四、矛(稍、槊)·····	(96)
五、长刀·····	(98)
六、双头矛·····	(98)
七、斧·····	(99)

八、钩镰·····	(99)
九、盾·····	(100)
十、狼牙棒·····	(100)
十一、锤·····	(100)
十二、匕首·····	(101)
十三、木棍·····	(101)
第八节 汉刀、刀剑之术与相扑的东渐·····	(103)
第三章 两晋、南北朝时期武术 ·····	(106)
第一节 军事武艺的演进·····	(106)
第二节 娱乐性武术的发展·····	(114)
第三节 少林武术的发端和早期道教与武术 ·····	(123)
第四节 南北民族武术的交融·····	(131)
第四章 隋、唐、五代十国时期武术 ·····	(138)
第一节 府兵制度·····	(138)
第二节 武举制的创立·····	(140)
第三节 尚武任侠之风·····	(145)
第四节 角抵复苏兴盛·····	(148)
第五节 射远兵器·····	(157)
一、弓射·····	(157)
二、弩射·····	(161)
三、弹丸射·····	(163)
四、抛石机·····	(164)
第六节 器械武艺·····	(165)
一、枪(槊、稍)术·····	(165)

二、棍术	(170)
三、戟	(170)
四、剑术	(170)
五、刀术	(173)
六、铁挝	(176)
七、匕首	(176)
第七节 其它武艺	(177)
一、编索	(177)
二、链锤	(177)
三、拳术	(178)
第八节 唐代武舞与武术套路	(178)
一、剑器舞	(179)
二、剑舞	(180)
三、矛舞	(181)
四、“破阵乐”舞	(181)
五、“大面”舞	(182)
六、狮舞	(183)
第五章 两宋时期武术	(185)
第一节 军事武艺的发展	(186)
一、军事训练的规范化	(186)
二、《武经七书》及《武经总要》诸书问世	(189)
三、兵器武艺向多样化发展	(189)
四、军中武艺表演	(197)
第二节 武举制度与武学	(198)

一、武举	(198)
二、武学	(200)
第三节 民间武术结社	(202)
一、以乡社为基础的武艺结社组织	(203)
二、城市结社组织的武艺活动	(205)
第四节 市民阶层的武术活动	(207)
一、商业繁荣与艺人练武	(207)
二、瓦舍勾栏中的武艺	(208)
三、角抵活动的发展	(210)
四、戏曲、杂剧、小说中的武术	(212)
第六章 辽、金、西夏及元代武术	(216)
第一节 倡武与禁练	(217)
第二节 骑射武艺	(219)
第三节 拳搏与角抵	(224)
第四节 兵械武艺	(230)
第七章 明代武术	(236)
第一节 武举与武学	(237)
第二节 明军的武艺训练	(241)
第三节 武术体系的形成	(245)
第四节 十八般武艺的内容	(251)
第五节 少林武术的显扬	(261)
第六节 套路与对抗形式	(264)
第七节 摔跤	(268)
第八节 中日武术交流	(270)
第九节 著名武术典籍及其作者	(275)

一、《纪效新书》	(275)
二、《练兵实纪》、《练兵杂纪》	(276)
三、《唐荆川文集》	(277)
四、《武编》	(277)
五、《三才图绘》	(277)
六、《江南经略》	(278)
七、《正气堂集》	(278)
八、《五杂俎》	(278)
九、《涌幢小品》	(279)
十、《阵纪》	(279)
十一、《耕余剩技》	(280)
十二、《投笔肤谈》	(280)
十三、《武备志》	(281)
十四、《内家拳法》	(281)
第八章 清代武术	(283)
第一节 发展趋势	(283)
第二节 官办武学与武举制末	(289)
一、官办武学的衰微	(289)
二、武举制的兴废	(290)
第三节 武术对传统文化的摄取	(294)
一、武术整体观的完善	(295)
二、哲理化拳派的出现	(295)
三、武技与气功的交融	(298)
第四节 民间武术与教门、结社	(300)
一、清廷禁教不禁拳	(300)

二、白莲教与民间武术的传播	(301)
三、天地会与民间武术的传播	(304)
四、拜上帝会与民间武术的传播	(305)
五、民间教门与秘密会社习武	(306)
第五节 武术流派的发展	(310)
一、武术拳种概览	(310)
二、武术流派的发展	(314)
第六节 清代武术名著择要	(322)
一、《手臂录》	(322)
二、《拳经·拳法备要》	(322)
三、《内家拳法》	(323)
四、《苕氏武技书》	(323)
五、《六合拳谱》	(324)
六、《太极拳谱》	(324)
第九章 民国时期武术	(326)
第一节 发展特点	(326)
第二节 “中华新武术”的兴衰	(329)
一、新武术的编制与推广	(329)
二、新武术的内容	(330)
三、新武术的积极意义与衰微	(331)
第三节 精武体育会的兴盛	(332)
一、从精武体操学校到精武体育会	(332)
二、精武会的主旨和主要活动内容	(333)
三、精武会的扩展	(334)
第四节 中央国术馆始末	(336)

一、中央国术馆的缘起	(336)
二、国术馆组织系统的逐步完善	(336)
三、中央国术馆的宗旨及其主要活动	(338)
四、国术馆尾声	(345)
第五节 武术进入学校体育课	(346)
一、武术正式进入学校体育课程	(346)
二、学校武术师资的来源和培养	(348)
三、学校武术的开展	(351)
第六节 武术运动竞赛与表演	(351)
一、武术运动会与武术竞赛规则的演进	(352)
二、武术弘扬海外	(354)
第七节 武术思想与学术研究	(356)
一、武术观念的发展	(356)
二、武术论著与学术成果	(358)
第十章 中华人民共和国的武术	(361)
第一节 武术发展变化的条件	(361)
一、社会政治变化及经济发展促进了武术的 发展	(361)
二、“文化大革命”对武术发展的影响	(368)
三、党的十一届三中全会后武术步入兴盛发展 时期	(369)
(一)创新局面,首次全国武术工作会议 举行	(369)
(二)适时发出加强武术工作的决定	(380)