



当代浙江学术文库
DANGDAI ZHEJIANG XUESHU WENKU

明代武术史研究

李吉远 著

MINGDAI WUSHUSHI YANJIU

本书通过对明代有关史料的广泛收集、梳理与阐发，研究明代武术的技术体系、理论水平所达到的高度，充分展示明代武术的发展状况；从明代社会、政治及文化多方面深入分析对明代武术的影响，研究明代武术发展、繁荣的历史文化因素，找出其内在发展规律；研究明代武术的发展在整个中国武术历史演进中的历史地位与意义，以及明代武术在中国武术发展史上的价值，沿着这条历史逻辑发展的思路，对明代武术既有宏观的阐述，亦有微观深入的考证，既有对明代武术技术体系、拳种流派的深入考证分析，亦有对明代武术理论有所提炼和阐发，揭示明代武术发展的内在规律，发前人所未发，力求有所创新。

中国社会科学出版社



当代浙江学术文库
DANGDAI ZHEJIANG XUESHU WENKU

明代武术史研究

李吉远 著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

明代武术史研究 / 李吉远著. —北京: 中国社会科学出版社, 2018. 5

(当代浙江学术文库)

ISBN 978 - 7 - 5203 - 1460 - 2

I. ①明… II. ①李… III. ①武术—体育运动史—中国—明代
IV. ①G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 279195 号

出版人 赵剑英
责任编辑 田文
特约编辑 李钊祥
责任校对 林百涵
责任印制 王超

出版 中国社会科学出版社
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮编 100720
网址 <http://www.csspw.cn>
发行部 010-84083685
门市部 010-84029450
经销 新华书店及其他书店

印刷 北京君升印刷有限公司
装订 廊坊市广阳区广增装订厂
版次 2018 年 5 月第 1 版
印次 2018 年 5 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16
印张 13.25
插页 2
字数 218 千字
定 价 56.00 元



凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换

电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

2016年度浙江省社科联省级社会科学学术著作
出版资金资助出版（编号：2016CBZ02）

杭州师范大学科研启动项目（编号：PF15002004026）

2017年度杭州市哲学社会科学规划课题（编号：Z17JC103）

中国博士后科学基金资助项目（编号：2016M592162）

序 言

知道吉远的博士后出站报告《明代武术史研究》被列入中国社会科学出版社出版计划的消息后，我很为之高兴。吉远说，他知道我忙但又很想我能够为他的这本书写一个序，我很爽快地答应了。这不仅是因为他曾是我的博士后，有着三年愉快的两人合作过程和交往，更因为他在苏州大学的三年博士后期间，他的学习精神，他的为人态度，他的品格作风等，给我留下了良好的印象，而且为我们整个团队也树立了一种标杆，成为对大家的一种激励。

说到武术，我其实是一个外行，但是长期的体育历史学研究，又使得我对中国的武术文化情有独钟。喜欢和武术界的朋友们时不时地聊聊武术，例如，和王岗教授聊武术的文化，和祥全教授聊武术的养生，和伟良教授聊武术的历史，等等。甚至还带领团队专门研究过苏州的江南船拳，并成功申报为江苏省非物质文化遗产项目。

《明代武术史研究》，开宗明义，就是一部有关明代武术的断代史研究。在中国古代历史上，明代是一个传统与创新交织、保守与开放并存，表现出明显“转型”趋向的历史时代。它有政治制度的创新，形成了皇权之下中央以“五府”“六九卿”为主体，地方以各省“三司”为主体的官制结构。它有经济活动的开拓，表现为农村集市贸易空前普及和繁盛、地区间商品流通十分活跃、东南沿海民间海外贸易发展强劲以及以徽商、晋商等为代表的地方商人集团的崛起，特别是出现了资本主义萌芽。它有思想领域的解放，从原有的谨守“朱子矩矱”“格物致知”，到普遍“贵疑”“自得”，“厌常喜新、去朴从艳”，以冲击传统的伦理纲常、追求个性解放。它有文化领域的繁荣，除家喻户晓的《三国演义》《水浒传》《西游记》外，小说《金瓶梅》和《三言》《两拍》，更是直接反映了市民阶层的价值观念及生活面貌。它有科学研究的硕果，以《农政全书》《本草纲目》《天工开物》等为代表的实用科技的发达，标志着这一

时期中国科技发展的新水平。它有中西文化交流的高潮，以郑和下西洋为标志，不仅是世界大航海的开创之举，也表达了中华帝国与世界为友的美好愿望。

明代经济、文化的空前发达，及其在当时世界上的大国和领先地位，也使得明代武术处于一个开拓创新的历史新时代，并占据了武术史的独特地位，有着重要的历史影响力。例如在军事武术的发展方面，戚继光和他的《纪效新书》，何良臣和他的《阵纪》，俞大猷和他的《剑经》等，均为人们所耳熟能详。在明代武术的行为表现方面，既有少林拳，也有太极拳；既有北拳，也有南拳；还有外家拳、内家拳的分类之说，等等。在武术对外交流方面，既有日本倭刀法的引进，也有陈元赞将中华武术带进日本并最终成为日本柔道的祖师爷。在民间武术方面，不仅有众多的武术流派，而且由于明代文人对武术的关注，还留下了许多武术著作，诸如毕坤的《浑元剑经》和吴叟的《手臂录》，以及王宗岳的《太极拳论》等，都是不朽的武术名著。

吉远的《明代武术史研究》，呈现给大家的正是明代宏大社会背景下中国武术的发展和演进。著作中既有对明代武术发展宏观方面的讨论，也有对明代武术发展微观方面的分析；既有关于明代官方对武术发展的推动，也有关于明代民间对武术发展的贡献；既有对明代汉族主流武术发展的详细描述，也有对明代少数民族代表地区武术发展的观照；既有对明代武术诸多流派的介绍，也有对明代武术理论体系的讨论。

总之，一本《明代武术史研究》既注意了对明代武术发展的时间与空间的结合，也注意了对明代武术发展的点和面的照应。它不仅可以引发人们对明代武术发展的研究兴趣，也可以引导人们更多地去关注明代武术发展的特点和风格，以及那些活态的明代武术事件和人物。所以我愿意向大家推荐这本著作，并希望看到有更多的研究者和年轻朋友，关心中国武术的断代研究，以不断将中国武术史的研究引向深入。

是为序。

罗时铭

2015年11月9日于苏州大学凌云楼

承上启下，有容乃大（代序）

中华武术是我国传统文化的有机组成部分，曾经是华夏民族血脉绵延的力量保障，现在依然是人们喜闻乐见、愿意投身其中的强身健体项目。研究武术的历史，有助于我们更清晰地了解中国社会变迁的脉络，要把这项工作做好，除了自身要有练武习武的基础与理论之外，还要具备深厚的历史学、文献学基础，吉远博士完成的这本《明代武术史研究》书稿，为我们展示了这种跨学科研究的风采与功力。

武术史研究属于民族传统体育学学科，目前大致分为武术通史与专题史两类，前者重于从总体上述说中国武术的“长时段”发展历程，后者则为梳理武术门类的单项历史。至于武术断代史，是一门深入剖析某一朝代武术演变的学问，也可以说是对中华武术之“源远流长”与“博大精深”的断面研究，目前在武术史学界是比较冷僻的领域，吉远博士的这部著作无疑具有填补空白的意义。

作为一名最早的读者，我愿意循着这部书稿的线索，与大家分享一些阅读心得。

作者对明代武术发展的社会背景做了较好的梳理。有明一代，长期存在“北虏南倭”之外患，并时常伴随着国内以农民为主的反抗与暴动、边远地区的民族叛乱以及兵变等内忧，明朝统治者为了防范与处理这些棘手问题，必然整军经武。明朝军事力量的发展兴衰，与武举制度存在着一定的对应关系。武举制度经过弘治、正德时期的初具规模，嘉靖、万历年间的不断完善，至天启、崇祯时期走向成熟（尽管如此，当时朝政紊乱，社会溃败，边患日重，已经无法阻止明王朝的崩溃）。同时，明代武学也比前代更加规范与完备。

作者广泛搜罗文献，披沙拣金。明代军阵武艺的发展促进了兵书武略一类军事著作的涌现，这些军事著作保留了不少具有很高价值的武术篇章，如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵纪》、俞大猷的《续武经总

要》、茅元仪的《武备志》、郑若曾的《江南经略》等。除了带兵将领的有关著作外，明代民间武术家也为后世留下不少珍贵的武学著作，如程宗猷的《耕余剩技》、程子颐的《武备要略》、毕坤的《浑元剑经》、吴爻的《手臂录》与《易筋经》等。作者从这些兵书武略中爬梳剔抉，分析归纳，贡献良多。

对于明代各类典型武术门类，作者也有比较精致的个案分析，包括明代已经形成的以棍术见长的少林武术、以拳法枪法闻名的峨眉武术、有别于少林的浙东内家拳、西南壮族武术等典型武术流派。人们往往以“十八般武艺”来概括武术门类，实际上，也正是在明代，武术套路的趋于成熟、武术流派的形成、武术功法与武术器械的日趋完善，标志着中国武术体系的基本形成。

作者还提出了一些别具新意的观点，认为明代民间武术在技术及理论上呈现出如下特征：明代军阵武艺向民间武术的过渡，以器械为主的武术流派逐渐显现；拳种的兴起并迅速发展；明代武术之拳法器械图谱的势、谱、诀不断完备；明代拳棍为诸艺之首的地位确立；明代武术开始出现分类标准，即长拳与短打；明代武术四大技法“踢、打、跌、拿”体系的形成，各自内容日渐丰富；明代导引之术与武术开始结合，是为武术内功的发端。作者驾驭该书，总体沿着两条主线进行：一是对明代军阵武艺展开研究，二是对明代民间武术群体进行研究。军阵武艺和民间武术并行不悖，又互相交融。

明代武术发展的一个趋势是，民间武术之家族式传承逐渐成为民间武术传承的一种主要方式。至于武术的交流切磋，除了一般乡村旷野和城市庭院，寺庙成为民间武术交流的特殊空间，军阵武艺与民间武术正是通过寺庙这一空间不断进行交流与传播，少林寺是明代寺庙中民间武术交流最具有代表性的特殊空间。作者还认为，明代中国武术与日本、朝鲜、琉球诸国的交往，促进了中国武术与各国武艺的交流。

当然，该书在开展诸多探索、成绩显著之外，还创造不少值得进一步挖掘、探讨的地方，例如，作为一部断代武术史，如何“承上”，如何“启下”，有待关注；与明代军阵武艺相关的文献有待继续挖掘整理；全书重点在于明代民间武术群体，但对某些民间武术群体的研究深度还有所欠缺，需要进一步充实；对于历史文献的解读，尚显粗糙；由于文献所限，在明代中外武术交流方面，作者仅选择了中日、中朝、中琉（球）

的武术交流,缺少中国武术与其他相邻或相近的国家的交往。

吉远博士出身体育院校的体育教育训练学及民族传统体育学专业,跻身武术史研究,并有诸多成果问世,难能可贵。由于中华传统武术文化博大精深,我希望吉远博士继续努力,以“有涯”探索“无涯”,百尺竿头,更进一步,在今后的学术生涯中,得到更多收获。

刘 平

2015年12月24日于复旦大学历史系

目 录

导 论	(1)
一 选题依据及其意义	(1)
二 国内外研究状况及发展趋势	(3)
三 研究思路	(15)
四 研究方法	(15)
五 研究的重点与难点	(17)
六 理论假设及可能的创新点	(18)
第一章 明代社会发展及其对武术的影响	(19)
第一节 明代武术发展的时代及社会背景	(19)
一 北虏、南倭边防之患	(19)
二 农民起义、暴动、边远地区少数民族叛乱及兵变之 内忧	(21)
第二节 明代不同时期武术发展的特征	(21)
一 明代初期:风土各异所长的不同地域习武日盛	(22)
二 明代中期:阶级矛盾激化的农民起义、暴动映射出的 民间武术发展景象	(23)
三 明代中后期:倭患交加下军旅武艺与民间武术的交流	(24)
第三节 明代社会文人、儒生谈兵论剑之尚武精神	(24)
一 明初倡导文武并举	(24)
二 明代中晚期的文人、儒生谈兵尚武之风	(25)
三 明末东南遗民文士的尚勇习武活动	(29)
第二章 明代的武举及武学	(31)
第一节 明代的武举	(31)

一	明代武举制度的初步完备(弘治、正德)	(31)
二	明代武举制度的不断完善(嘉靖、万历)	(32)
三	明代武举制度的成熟(天启、崇祯)	(33)
四	明代武举制度的社会地位及其产生的影响	(34)
第二节	明代的武学	(38)
一	明代武学设置的历史背景:武官世袭制度下子弟教育的需要	(39)
二	明代武学的发展	(39)
第三章	明代军旅武艺	(42)
第一节	明代兵制	(42)
一	明代卫所制	(42)
二	明代朝廷对军士武艺的督训	(42)
三	明代民壮、乡兵及土兵	(43)
第二节	明代军旅武艺训练——戚继光之军旅武艺	(47)
一	明代军旅长短冷兵器训练	(47)
二	明代军旅射艺	(49)
三	明代军旅武艺的身体素质训练及拳术	(50)
第四章	明代军事著作与武术文献对武术的影响	(52)
第一节	明代与武术有关的军事著述	(52)
一	郑若曾与《江南经略》	(52)
二	俞大猷与《续武经总要》	(53)
三	唐顺之与《武编》	(55)
四	戚继光与《纪效新书》	(55)
五	何良臣与《阵纪》	(60)
六	茅元仪与《武备志》	(61)
第二节	明代武术文献对武术的影响	(62)
一	明代军事著作中保存的珍贵武术史料	(62)
二	明代武术的军旅武艺与民间武术的双向交流	(63)

第五章 民间武术著作中与武术有关的著述	(65)
一 程宗猷与《耕余剩技》	(65)
二 程子颐与《武备要略》	(66)
三 毕坤与《浑元剑经》	(71)
四 吴爻与《手臂录》	(72)
五 《易筋经》	(73)
第六章 明代典型武术流派技艺的发展	(75)
第一节 明代少林武术	(75)
一 紧那罗王传说与少林武术起源	(75)
二 少林僧兵抗倭事迹考略	(77)
三 明代少林武术是军事武术实践与汲取民间武术 精华的结晶	(85)
四 明代少林武术体系的形成	(87)
第二节 明代峨眉武术	(90)
一 明代峨眉拳法	(91)
二 峨眉枪法	(93)
三 峨眉铲法	(94)
第三节 明代浙江武术	(95)
一 明代浙东内家拳	(95)
二 明代浙东其他拳种、器械及民间武术家	(103)
第四节 明代西南壮族武术——瓦氏夫人及“狼兵”壮族 武艺考述	(107)
一 “狼兵”的起源	(108)
二 从文献看“狼兵”的武艺及其在作战时的威力	(109)
三 抗倭“狼兵”所代表的时代背景及其武艺表现	(112)
四 抗倭“狼兵”所代表的壮族文化与吴越文化的多元交流与 融合	(118)
第七章 明代武术体系的基本形成	(131)
第一节 所谓“十八般武艺”	(131)

一	中国武术“十八般武艺”名称演进	(131)
二	明代武术“十八般武艺”	(132)
第二节	明代武术套路趋于成熟及其特征	(134)
一	明代武术套路趋于成熟	(134)
二	明代武术套路的运动特征	(135)
第三节	武术拳种、器械及其流派的形成	(136)
一	并立争雄、竞相发展的明代拳法	(136)
二	蔚为大观、卓有成就的明代刀法	(138)
三	民间隐匿、域外存留的明代剑法	(140)
四	蔚为大观、各臻妙际的明代诸家棍法	(141)
五	并世共存、竞相争雄的明代枪法	(143)
六	琳琅满目、构造奇特的明代杂器械	(145)
第四节	明代武术功法的发展	(147)
一	明代武术中训练拳法及器械的辅助功法	(147)
二	裂石开碑、卷铁舒钩的明代武术硬功	(149)
第八章	明代社会与民间武术的发展	(151)
第一节	明代社会风气对民间武术发展的影响	(151)
第二节	明代民间武术发展的若干特征	(153)
一	明代民间武术发展的技术特征	(153)
二	明代民间武术发展的基本理论特征	(159)
三	明代家族习武及传承方式	(163)
四	寺庙——明代民间武术交流的特殊空间	(166)
第九章	明代武术的对外交往	(169)
第一节	明代中国与日本、朝鲜的武术交流	(169)
一	日本刀与日本刀法	(169)
二	陈元赞与柔道渊源	(175)
三	明代中、朝之间的武术交流	(178)
第二节	明代中国与琉球王国的武术交流	(181)
一	明代琉球王国的尚武及其武艺发展	(181)

二 唐手——明代福建南拳与琉球王国武术交流	(183)
余 论	(186)
主要参考文献	(192)
后 记	(195)

导 论

一 选题依据及其意义

(一) 选题依据

武术史是中国体育史研究的一个重要分支。武术是体育学一级学科下属二级学科民族传统体育学的主干学科，但武术史研究与作为二级学科的体育人文社会学下的体育史研究比起来，则相对滞后。可以说，无论是从研究的起点还是近年来的研究成果来看，武术史的研究都与其作为学科基础的地位不相称。中国体育史研究起步较早，从1919年中国最早的一部《中国体育史》（郭希汾编著，上海商务印书馆1919年11月初版），到目前由崔乐泉研究员担任总主编出版的《中国体育通史》（八卷本，人民体育出版社，2008年8月），体育史研究成果累累。有关中国武术史的第一本著作则是日本学者松田隆智所著的《中国武术史略》（日本东京新人物往来社出版，1979年），1985年中国学者习云太著的第一本《中国武术史》面世，随后相继出版了多位个人及国家武术研究院集合全国多位学者之力的《中国武术史》，近十多年又有几本《中国武术史》陆续出版，但总体上以通史为主，在武术史的研究上没有较大的突破，从事武术史研究的学者也多以体育史学擅长者为主，鲜有学者涉足武术断代史研究。关于专史与通史的关系，正如近代著名学者梁启超所言：“时代的专史，为全通史的模式。专史做得好，通史就做得好，此种专史，亦可分每人担任一项，分别去做。”^①用现在的话语来说，专门史、断代史是通史的基础。武术史作为民族传统体育学的主干学科，其研究基础的薄弱影响到民族传统体育学在体育学二级学科的学科地位，近年来已有专家欲撤销民族传统体育学科的提议，主要原因恐怕与民族传统体育学的研究薄弱有关，与其

^① 梁启超：《中国历史研究法》，东方出版社2005年版，第191页。

他三个二级学科研究有着一定的差距，这迫切需要加强民族传统体育学科的建设，而武术史应作为民族传统体育学建设的基础学科不断加强。每一门学科都十分重视本学科的发展脉络，武术史即是民族传统体育学科之“武术”一门的历史脉络与理论基础。就目前现状而言，民族传统体育学科仍以武术作为其主干，正如邱丕相教授所言：“一门学科的建立和被学界所认同，在很大程度上取决于该学科的基础理论研究的水平。”^①故而武术史的深入研究具有学科上的重要理论价值与现实意义。

武术史研究对于当今武术学科发展的重要意义是不言而喻的，如果说武术通史重于评述和解读中国武术“源远流长”的发展历程，武术断代史则是深入剖析和纵论某一朝代武术的演进与变迁，是对中国武术“源远流长”与“博大精深”的细微研究，一部完整、厚重的中国武术通史应是由一部部扎实的断代武术史研究组成的，因而，武术断代史的研究是逐渐完善中国武术通史的研究基础，是构造中国武术通史这座宏伟建筑的一块块“砖”。本书愿意为中国武术通史的完备而贡献出一份微薄的力量，为中国武术理论建设增“砖”添“瓦”，这即是我之所以选择中国武术断代史研究的初衷。

（二）研究意义

在20世纪三四十年代中国武术史研究中涌现了一些至今值得我们铭记的前辈，他们为中国武术史研究做了筚路蓝缕的工作，如唐豪、徐哲东等是对中国武术史研究作出卓越贡献的前贤，当代一些武术史研究学者大多推崇唐豪先生为近代中国武术史开拓者。沿着唐豪先生的武术史研究道路，马明达、周伟良、程大力等国内知名武术史学者各自做了大量的研究工作。但不得不承认，武术史研究需要较高的学术素养，需要长期甘于寂寞地翻检史料，因而成为一门少有人问津的“冷学问”，致使硕士、博士研究生选题及国家哲学社会科学基金等课题一般都较少涉及武术史研究，武术史研究群体主要由一些体育史学学者在支撑，尤其缺乏青年后学加入，这是一个不可回避的现实。武术史研究相对滞后于当代日益发展的中国武术的现实需要，制约了武术理论建设与现实发展实践，使大量武术发展的现实问题因为武术历史理论研究的滞后而迷失方向或徘徊不前，也限制了民族传统体育学科的学术地位，影响了中国武术在国内外的发

^① 邱丕相：《中国武术文化散论》，上海人民出版社2007年版，第149页。

明代是中国传统社会历史上的一个重要时期，在竭力推行加强中央集权的理念下，使明朝前期不仅政治强大，出现了郑和七下西洋的壮举，而且社会经济亦获得极大发展，并出现了资本主义萌芽。在科学文化方面，不仅有徐光启、宋应星、李时珍等人的杰出科学贡献，更有汤显祖、袁宏道等人的一代艺术风骚及《水浒》《三国演义》《西游记》等文学佳作。由此，中国武术发展也在明代步入成熟时期，形成了一套完整的中华武术文化体系，其中许多武术文献为后世所瞩目，如《纪效新书·拳经捷要篇》《耕余剩技》等，并出现明显的军旅武艺与民间游场武术分离，武术风格各异的拳、刀、枪、剑等诸种流派纷呈，如拳有温家七十二行拳、三十六合锁、八闪翻、巴子拳等诸家拳种；枪有杨家枪、沙家枪、峨眉枪等流派之别；棍法有紫薇棍、张家棍、青田棍等之分；刀法有双刀、钩刀、手刀等多家流派，显现出明代中国武术体系日趋成熟与完备。通过对军旅武艺典籍记载的武艺研究及民间武术家各种武术流派的考源辨流，可以窥探中国武术在明代的大体概貌，尤其是中国武术在成熟时期的拳种、器械、功法等完备体系，对认识中国武术在明代至今的武术演进历程中有着理论上的学术价值与现实意义。

二 国内外研究状况及发展趋势

（一）中国武术史通史研究

中国古代体育史的研究是以“武术史”为主体研究内容的。我国最早的《中国体育史》（郭希汾著，上海商务印书馆影印，1919年）中武术占有相当的比例，其中第三至六编主要论述了角力、拳术、击剑、唐以后之剑术、各种武术之派别（棍法、枪法、刀法）、弓术，其武术内容占了近半^①；最早的一部《中国武术史》是日本学者松田隆智的《中国武术史略》，原书名为《图说中国武术史》，于1979年由日本东京新人物往来社出版，1984年由吕彦、阎海翻译并由四川科学技术出版社出版，其中有中国武术学者习云太为其作的序，主要论述了中国武术古籍及中国著名的各拳种史（少林拳、陈家太极拳、八极拳、通臂拳、秘宗拳、形意拳、八卦拳、螳螂拳、潭腿、摔跤）及武术器械史^②，虽然论述较为简略，也

① 郭希汾：《中国体育史》（影印本），上海文艺出版社1993年版。

② 松田隆智：《中国武术史略》，吕彦、阎海译，四川科学技术出版社1984年版。