



# 中国武术史

习云大 著

人民体育出版社

---

# 中国武术史

---

习云太著/胡晓风审

---

人民体育出版社

**中国武术史** 习云太著 胡晓风审

---

人民体育出版社出版 新华书店北京发行所发行  
通县张家湾印刷厂印刷

---

850×1168毫米 1/32 250千字 11<sup>10</sup>/<sub>32</sub>印张  
1985年12月第1版 1985年12月第一次印刷  
印数：1—21,000册

---

统一书号：7015·2184 定价：2.15元  
责任编辑：阎海 技术设计：陈卫国

---

## 序

武术是祖国的瑰宝，具有悠久的历史传统，也是中国独具特色的体育活动。

继承中华民族的这笔丰厚遗产，是为了更好地发挥武术在建设社会主义物质文明和精神文明中的应有作用，尤对发展具有中国特色的社会主义体育更为重要。中华武术在漫长的历史进程中为增强中华民族的体质，丰富中华民族的文化做出了贡献，如今还要为发展全人类的体育事业作出贡献。祖国需要武术，世界需要武术，顺应社会需要，当是我国体育工作的一项战略任务。

劳动创造武术。武术在初生时不过是人类用来满足他们维持生存需要的一种手段。人类有了分工以后，武术就逐渐成为满足人类强身需要的手段。到了社会主义社会，武术就进一步发展成为满足人类全面发展需要的手段了。社会需要武术发展，而发展武术又有赖于几千年来的历史继承，因而追本溯源地研究武术就成为必不可少的了。

换言之，发展武术必须从继承、挖掘、整理着手，这是一项打基础的工作，也是改革的前提和创新的首要条件。缺乏这个基础，武术不仅难以发展，而且还面临逐渐失传或产生异化的危险。

挖掘整理应当注意全面性和科学性，不宜忽视以下几个方面。

1. 用体育的整体观来认识武术。武术与其它运动项目具有有机的联系，是中国体育的重要组成部分。毛泽东同志所说的体育有“强筋骨，增知识，强意志，调感情”的作用，以及国家体委

确定的体育要“增强民族体质，攀登运动技术高峰，建设精神文明”这三项任务，都同样适用于中国武术。武术事业同整个社会主义体育事业的性质、目的、对象和任务是基本一致的，是具有多种目标的整体。因此，用体育的整体观来认识武术，可使武术事业的发展始终保持正确的轨道。

2. 全面地辩证地研究武术。武术的发展经历了漫长的历史过程，其内容、形式、作用等都不可避免地具有时代性。因此，任何静止的、片面的、机械的观点，均无助于对武术的正确认识，也不利于武术的正常发展。武术的内容极为丰富，涉及面很广，不能将其中的各个部分对立起来，或孤立地强调某一方面。武术的各种形式和特点，是有机统一的整体，不能机械地加以割裂。我们要用历史唯物论的观点来看待武术的发展，用辩证唯物论的观点来分析武术在每一历史阶段的作用。例如，武术的技击特点和健身作用，在不同的时代就有不同的目的和对象，是在不停的发展变化过程中表现出来的。也就是说，武术的发展是受时代的制约的，是为人类社会的需要所左右的，所以不能孤立地去强调它整体内容中的某一部分。只注意整体的普遍性，而忽视各个部分的特殊性是片面的；反之，只注意各个部分的特殊性，而忽视整体的普遍性，也是片面的。显然，两者必须辩证地结合起来。

3. 重视武术的理论建设。过去挖掘整理武术遗产，很注意套路实践部分，而对其理论部分则较忽视。这种本末倒置的做法，容易使人产生“武术没有理论”的错觉，同时也助长了玄说附会，发生了许多张冠李戴、指鹿为马的情况，加深了各风格流派之间的门户之见，使封建迷信的沉渣时有泛起。更令人担忧的是，这种失去总体指导思想的挖掘整理工作欲速则不达，使武术的普及和推广事倍功半。另外，生搬硬套外国的现代体育理论，对武术的发展也是无益的。武术本是在中国的土地上发展起来的，具有浓郁的民族特色，只有认真研究其起源，探讨它在各个历史发展阶段中的作用和特点，正确认识它与人类其它社会现象

的相互联系，从中找出规律性，这样经过深刻认识和研究后产生的武术理论，才能对武术的实践具有指导意义。

4. 科学地促进武术的推广和应用。武术的流派众多，套路繁杂，近年来还不断从民间发掘出新的传统项目。研究武术的历史，是为了万流溯源，清理脉络，澄明事实，剔除其荒诞虚假的成分，以便更好地促进武术的推广和应用。但由于历史的原因，武术经历过一些畸形病态的发展阶段，因此今天在借鉴和应用时要特别重视用历史唯物主义的科学态度认真进行分析研究，力求做到古为今用，推陈出新，批判地继承，并在此基础上创新。今天的时代是向现代化进军的时代，这要求我们用现代的科学文化知识来对待传统的武术技艺，使之走上科学的发展轨道，更好地为人民服务。

习云太同志的这部专著，是我国第一部武术史书，他费时多年，几易其稿才写成，但愿能引起更多有志之士都来研究中国武术的历史，为挖掘整理中国特有的体育作出贡献。

武术既是中华民族的文化财富，也是全人类的文化财富。在社会物质文化生活不断提高的今天，让武术这朵民族体育之花在社会主义百花园里开得更加绚丽多彩，在国际体育的广阔天地里发出更大的光辉吧！

胡晓风 一九八三年五月于成都

## 自序

解放三十几年了，却没有一部我国自己写成的中国武术史，而国外却对武术史研究非常重视，并出版了不同版本的中国武术史。其中有不少史料不够翔实，分析不够中肯，作为一个武术工作者深感应尽快出版我们自己编写的中国武术史。我曾收集过这方面的史料，但在十年动乱中被抄缴，资料尽毁。后在胡晓风同志多次鼓励、催促及具体帮助下，使我重新鼓起勇气来填补这一空白。经过几年努力，总算完成了初稿，几经修改，最后写成这部书。

武术在中华民族漫长的历史进程中起过一定促进作用，其内容丰富多采，练习形式也多种多样。武术的内容和练习形式是逐步发展起来的，并且始终围绕技击这一基本特征而变化、精炼、发展和提高着。武术发展史也告诉我们，武术攻防格斗的技术在相当长的历史时期紧密围绕军事攻防技术而发展，套路技术是依附于攻防格斗技术而发展的。历史上每一个拳种流派，大体都包括有器械套路技术、徒手的或器械的攻防格斗技术以及与之相应的基本功。作为一个技击经验积累，把经过实战检验的并经过加工提炼的攻防技术动作串连起来，就是套路，就是训练武艺的重要手段。套路技术既能为攻防格斗技术训练体能，熟练动作，也能作为艺术欣赏进行表演，因而它逐渐有所侧重，产生分支，但都为群众所喜爱。武术家侧重于为攻防格斗服务的套路，动作朴实，攻防方法明确，军事实用价值强。侧重于表演取乐的套路，则在攻防合理的基础上动作“有花，有叶”，以增强套路的艺术感染力和突出攻防气氛。而表演一旦被职业武术艺人、卖药人、戏曲

艺人等吸收采用，则多从表演效果上考虑，“花法”技巧性强的动作多了，简单的实用性强的攻防格斗动作则相应削弱了，虽然这种套路形式也受到群众喜爱，也能激发群众练武的兴趣。这样，套路就逐渐成了独立于攻防格斗之外的武艺内容，在群众中广泛流传，发展，支派繁衍。

武术套路技术是武艺的重要内容，是技击健身与传统表演艺术发展的总和。任何一种流派，与同时代文化总是互相影响，相互借鉴的，都是始终围绕着技击特点不断革新和创造的。各拳种的发展，概莫能外。拳种都有各自的套路及对抗性的打法和练功方法。凡有成就的武术家或影响深远的诸家流派，都在继承上下过扎实的功夫，都善于广擷博采，熔铸各家练法而独辟蹊径，自成风格，自创新的技术流派。

武术的发展史还说明，不同阶级对武术的利用也不同。历代统治阶级总是把武术作为镇压人民，统治人民的工具，而劳动人民则把武术作为保家卫国、防身抗暴、反对统治阶级的工具。大量史料说明，武术是劳动人民在生产斗争和阶级斗争中创造并发展的。

武术史的编写是在史学界、武术界多年来科研成果基础上进行的，它凝结着不少同志辛勤劳动成果，特别在编写过程中不少武术工作者提供了大量照片资料，成都体院体育史研究室和武术教研室、四川省博物馆、省市图书馆以及陈践明、顾留馨等同志给予大力支持，在此表示深切的谢意。但限于编者水平，缺点和错误恐难避免，尚希读者批评和指正。

又，古书引文中括弧内的文字系作者加的注释；对古书错别字和古人自造的生僻字则尽量做了订正，但有的则以四方框□存疑，尚希注意。

习云太 一九八一年一月于成都体育学院



# 目 录

## 序 自序

### 第一部分 各代武术史

#### 第一篇 先秦时代

##### 第一章 武术的萌芽

- 第一节 人与兽斗 ..... ( 3 )
- 第二节 简陋的工具也是武器 ..... ( 5 )
- 第三节 部落之间的战争 ..... ( 8 )
- 第四节 攻防格斗技术的积累 ..... ( 9 )

##### 第二章 殷周时代的武术

- 第一节 甲骨文铭文中有关武的记载 ..... ( 12 )
- 第二节 作战的方式及规模 ..... ( 13 )
- 第三节 以铜为兵及剑戟的发明 ..... ( 15 )
- 第四节 有了对抗形式的比赛 ..... ( 21 )
- 第五节 规定了专门训练时间及训练内容 ..... ( 22 )
- 第六节 武舞和练舞逐渐分化 ..... ( 22 )
- 第七节 射的发展 ..... ( 24 )
- 第八节 五行说与八卦说 ..... ( 26 )

##### 第三章 春秋战国时代的武术

- 第一节 车战向步骑战过渡 ..... ( 28 )
- 第二节 机弩的发明和铁兵的出现 ..... ( 31 )
- 第三节 重视提倡“拳勇”、“技击” ..... ( 32 )
- 第四节 文武分途 ..... ( 34 )
- 第五节 从“相搏”看比赛的雏型 ..... ( 35 )

第六节 武器向多样化发展 .....	( 37 )
一、剑 .....	( 37 )
二、刀 .....	( 42 )
三、五兵 .....	( 43 )
四、戈 .....	( 44 )
五、矛 .....	( 44 )
六、戟 .....	( 45 )
七、殳 .....	( 45 )
八、弓矢 .....	( 46 )
九、弩 .....	( 47 )
十、其它兵器 .....	( 48 )
第七节 导引术出现.....	( 48 )
<b>第二篇 秦汉三国至隋唐五代</b>	
<b>第四章 秦汉三国时期的武术</b>	
第一节 收天下兵 .....	( 51 )
第二节 秦始皇创角抵 .....	( 52 )
第三节 大锤、匕首与斩木为兵 .....	( 53 )
第四节 教民以应敌 .....	( 54 )
第五节 作战方式 .....	( 57 )
第六节 练艺与练力 .....	( 59 )
第七节 出现了“武艺”的名称 .....	( 59 )
一、角抵 .....	( 60 )
二、手搏 .....	( 61 )
三、剑术 .....	( 63 )
四、刀术 .....	( 66 )
五、长戟与手戟 .....	( 68 )
六、戈、矛、殳、斧、大刀、狼牙棒等 .....	( 69 )
七、弓、弩 .....	( 71 )
第八节 对抗性攻防技术 .....	( 72 )
第九节 武术套路技术 .....	( 74 )
第十节 象形类拳术 .....	( 78 )
本章小结 .....	( 80 )

## 第五章 两晋南北朝时期的武术

- 第一节 府兵制与选士标准 ..... ( 81 )
- 第二节 士兵、部曲与青年练武 ..... ( 82 )
- 第三节 骑兵出现拐子马的作战方式 ..... ( 84 )
- 第四节 练武与练功 ..... ( 84 )
- 第五节 拳术与角抵 ..... ( 85 )
- 第六节 刀剑与木制刀剑代刃剑 ..... ( 88 )
- 第七节 大刀、长矛、稍戈及斧、钺、钩、戟、梁 ..... ( 89 )
- 第八节 武术套路技术 ..... ( 91 )
- 第九节 弓矢与步骑射 ..... ( 93 )
- 本章小结 ..... ( 93 )

## 第六章 隋唐五代时的武术

- 第一节 禁武与练武 ..... ( 95 )
- 第二节 武举制的出现 ..... ( 96 )
- 第三节 苦练武艺适应阵战的需要 ..... ( 97 )
- 第四节 从选择力士标准看训练 ..... ( 99 )
- 第五节 用奖赏及称号鼓励练武 ..... ( 100 )
- 第六节 手搏与角抵 ..... ( 100 )
- 第七节 短兵、剑与刀 ..... ( 104 )
  - 一、剑术 ..... ( 104 )
  - 二、刀术 ..... ( 105 )
- 第八节 长兵、棍、枪、戟等 ..... ( 106 )
- 第九节 远兵、弓射与弩射 ..... ( 109 )
- 第十节 套路技术 ..... ( 110 )
- 第十一节 气功、硬功、轻功 ..... ( 113 )
- 本章小结 ..... ( 114 )

## 第三篇 宋元明清时期

### 第七章 两宋时期的武术

- 第一节 尚武的社会风气促进了武艺的发展 ..... ( 116 )
- 第二节 宋代较系统地总结了阵战经验 ..... ( 117 )
- 第三节 打擂台比武的标准与选锋 ..... ( 119 )
- 第四节 民间的练武活动 ..... ( 120 )

第五节 练武组织“社”的出现 .....	(121)
第六节 商业繁荣促进了艺人练武 .....	(122)
第七节 对抗性的角抵、手搏与使拳 .....	(124)
一、角抵 .....	(124)
二、手搏 .....	(125)
第八节 套路技术的新发展、单练、对练与集体表演 .....	(126)
第九节 武艺向多样化发展 .....	(128)
一、剑 .....	(128)
二、刀 .....	(129)
三、枪 .....	(131)
四、棍、斧、戈 .....	(132)
五、鞭、筒(铜)、杵、槌 .....	(133)
六、软器械 .....	(134)
七、射 .....	(135)
本章小结 .....	(136)
<b>第八章 元代的武术</b>	
第一节 元代的作战方式 .....	(138)
第二节 传统武术在士兵中仍有保留 .....	(139)
第三节 禁止民间私藏武器及练武 .....	(140)
第四节 舞台与练武 .....	(141)
第五节 武艺伴随农民起义又发展起来 .....	(142)
本章小结 .....	(143)
<b>第九章 明代的武术</b>	
第一节 鼓励士兵练武 .....	(144)
第二节 军事实用与花拳绣腿并行不悖 .....	(146)
第三节 以套路形式为主的练武活动 .....	(147)
第四节 技术流派的形成与发展 .....	(153)
第五节 “十八般武艺”开始有具体内容 .....	(155)
第六节 拳术 .....	(156)
第七节 器械 .....	(159)
一、棍 .....	(159)
二、枪 .....	(161)
三、刀 .....	(165)

四、剑 .....	(167)
五、弓箭 .....	(169)
第八节 对抗形式的“比武” .....	(170)
第九节 中日两国武术交流 .....	(171)
本章小结 .....	(172)

## 第十章 清代的武术

第一节 严禁民间练武 .....	(173)
第二节 武艺在秘密“社”、“馆”中得到交流和发展 .....	(174)
第三节 流派分立与分类 .....	(176)
第四节 不同风格的拳术与器械 .....	(177)
第五节 整体观的武术理论形成 .....	(178)
本章小结 .....	(179)

## 第四篇 新中国成立前后的武术

### 第十一章 新中国成立前

第一节 国民党统治区的“国术”活动 .....	(180)
第二节 解放前的武术组织 .....	(182)
第三节 国民党统治区历届武术运动会 .....	(188)
第四节 解放区的武术活动 .....	(190)
本章小结 .....	(190)

### 第十二章 新中国成立后的武术

第一节 新中国武术初创阶段(1949—1955) .....	(191)
第二节 稳步发展阶段(1956—1966) .....	(193)
第三节 畸形发展阶段(1966—1976)和继承、创新、大发展 阶段(1977年以后) .....	(195)
第四节 历届武术表演比赛 .....	(196)
本章小结 .....	(203)

## 第二部分 各拳种和器械发展史

### 第十三章 拳术

第一节 少林拳 .....	(208)
第二节 内家拳 .....	(217)
第三节 太极拳 .....	(220)

一、陈氏太极拳	(222)
二、杨氏太极拳	(223)
三、武氏太极拳	(227)
四、孙氏太极拳	(227)
五、吴氏太极拳	(228)
第四节 形意拳	(229)
第五节 大成拳	(232)
第六节 八卦掌	(233)
第七节 八极拳	(245)
第八节 通臂拳	(243)
第九节 劈挂拳	(245)
第十节 翻子拳	(245)
第十一节 戳脚	(247)
第十二节 长拳	(248)
第十三节 六合拳	(249)
第十四节 汤瓶拳	(250)
第十五节 潭腿	(252)
第十六节 查拳	(254)
第十七节 花拳	(255)
第十八节 华拳	(255)
第十九节 红拳	(256)
第二十节 炮捶	(257)
第二十一节 燕青拳	(258)
第二十二节 梅花拳	(260)
第二十三节 岳氏连拳	(261)
第二十四节 连手短打	(262)
第二十五节 紧八手	(262)
第二十六节 五手拳	(263)
第二十七节 新武术	(263)
第二十八节 节拳	(263)
第二十九节 关东拳	(264)
第三十节 绵掌	(264)
第三十一节 绵拳	(265)

第三十二节	太虚拳	(265)
第三十三节	擒拿	(267)
第三十四节	地趟拳	(239)
第三十五节	醉拳	(270)
第三十六节	猴拳	(271)
第三十七节	鹰爪拳	(273)
第三十八节	鸭形拳	(275)
第三十九节	蛇拳	(275)
第四十节	螳螂拳	(277)
第四十一节	四川地方拳	(280)
第四十二节	湖北地方拳	(284)
第四十三节	广东南拳	(285)
第四十四节	福建南拳	(291)
第四十五节	巫家拳	(292)
第四十六节	拦手	(293)

#### 第十四章 武术器械

第一节	剑	(297)
第二节	刀	(300)
第三节	枪	(302)
第四节	棍	(304)
第五节	戈	(306)
第六节	戟	(307)
第七节	斧、钺	(309)
第八节	鞭、钏	(311)
第九节	鞭杆	(313)
第十节	拐	(314)
第十一节	锤	(316)
第十二节	抓(挝)	(317)
第十三节	铙	(318)
第十四节	叉	(319)
第十五节	钯	(320)
第十六节	钩	(321)
第十七节	匕首	(323)

第十八节 峨眉刺 .....	(324)
第十九节 圈 .....	(324)
第二十节 流星锤 .....	(325)
第二十一节 槊 .....	(327)
第二十二节 铲 .....	(328)
第二十三节 楸 .....	(329)
第二十四节 盾 .....	(329)
第二十五节 弓矢 .....	(331)
第二十六节 弩 .....	(333)
第二十七节 弹丸 .....	(334)
<b>参考文献</b> .....	(336)
<b>中国武术发展示意图</b> .....	(351)
<b>中国武术各时期的名称</b> .....	(352)



## 第一部分

# 各代武术史