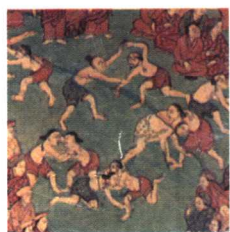


人 文 知 识 青 年 读 本



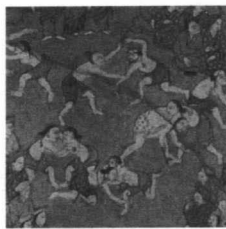
中国 武术史话

赵国庆 张克俭 张淦昌 编著

湖北人民出版社

中国武术史话

人文知识
青年读本



赵国庆 张克俭 张淦昌 编著
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

中国武术史话

赵国庆 张克俭 张淦昌 编著

出版：湖北人民出版社
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号
邮编：430022

印刷：武汉市科普教育印刷厂

经销：湖北省新华书店

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32

印张：8.75

字数：185 千字

插页：4

版次：2000 年 9 月第 1 版

印次：2000 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—3 100

定价：13.50 元

书号：ISBN 7—216—02941—0/G·727

弘扬武术 再创辉煌(代序)

泱泱五千年中华,若论其国粹,不可不言及武术。武术一词,最早见之于南朝刘宋颜延之的《皇太子释奠会作》诗:“偃闭武术,阐扬文令。”武与文是相对的概念,古人说“文化内辑,武功外悠”。然而,“武功”也是文化,武术有广泛的社会功能。

武术有健身功能。人们为了生存和生产,必须要有健康的身体。早在原始社会,先民为了狩猎,就练习跳跃、摔扑、搏击,依靠壮实的身体和攻防技能,与野兽搏斗。东汉末年华佗发明五禽操,唐代少林寺僧人练习棍棒,都是为了健身。

武术有娱乐和表演功能。古代“武”“舞”相通。三国时流行文舞与武舞,武舞士多手执斧盾,以勇猛刚毅的动作歌颂战功。在征战前后或祭祀祖宗神灵的大典中,武舞最有观赏价值和感染力。周武王时有乐名《武象》,汉唐时有手搏角力、球鞠、骑射表演。明清戏曲的开头大多有一段开打的场面。现代社会经常举办太极拳、武当剑表演。

武术有培养人品的功能。大凡练武之人,多有刚强的意志和勇敢精神。“诚既勇兮又以武,终刚强兮不可凌。”同时,练武之人讲义气、重承诺,守信用,尊重师长,爱护弟子,憎恨邪恶,喜欢打抱不平。几乎每一个门派的戒约都不准以强欺弱,老师只把武功传给朴厚忠义的弟子。

武术有安邦定国的功能。在历代的政权更替、社会动荡

中,群雄蜂起,百姓遭殃。欲使天下安定,非得武功不可。宋代苏轼在《书王奥所藏太宗御书后》说唐太宗“以武功定祸乱,以文德致太平。”当社会稳定之后,武术仍有保家卫国的作用。《诗经·周南·兔置(jù)》记载“赳赳武夫,公侯干城”,意为习武者是社稷的保护者。至迟在南朝,中国已有武术学校,《南齐书·崔祖思传》说:“宜大庙之南,弘修文序;司农以北,广开武校。”唐代武则天开设武举,宋代庆历三年正式设有武学,明清的习武者可以成为进士、状元。这些都是军事的需要。

武术还有民族凝聚力的功能。现在每年都有大批海外华人回国学习武术,切磋武功。在世界各地,只要有华人的地方就有习武者。通过习武,华人紧密地联系在一起。武术不仅可凝聚华人,还有许多不同肤色的人,因为武术的魅力,都成为师徒和好朋友。武术成为友谊的纽带。

因此,武术是具有极大前途的文化。在 21 世纪,武术文化必将在三方面有大的发展:

第一,武术家不再是仅仅擅长套路的拳师,而且必须是通识型的人才。武术家要懂理论,有很深的文化涵养,还要擅长外语和计算机。传统的、作坊式的武术传授将逐渐被崭新的武术教学方式取代。

第二,武术将成为一门独立的学科,成为体育学的重要分支。武术文化将成为不可改变的趋势,即武术将与哲学、艺术、伦理、价值观、市场经济发生更密切的联系。武术学在与其他学科的对话中产生一些新学科,诸如武术社会学、武术心理学、武术教育学、武术人体学、武术语言学、武术美学、武术管理学、武术医学、武术法学、武术人才学、武术哲学、比较武术学、区域武术学、少数民族武术学等,其中一定会出现颇具创新的专著。

第三,武术不再仅仅是中国的功夫,而是世界的功夫。武

术的内涵在交流中融合,武术的竞赛将在各国之间进行,新套路武术层出不穷,武术成为世界性的文化。

因此,当今的学者应当加强对武术的研究,为迎接武术的现代化而多做工作。赵国庆先生的这本《中华武术史话》是下了很大功夫的。书中涉及的内容十分广泛,既有武术源流,又有多元的武术文化,还有武术门派和武术名家,还有众多的拳种和兵器,不失为一部了解武术文化的小百科。书中文笔流畅、语言朴实,可读性强。其中,还有不少内容是作者的亲身感受和经历,这是其他书上所读不到的。我伏案夜读,受益很大,很希望更多的读者能分享这份乐趣,于是为序。

华中师范大学历史文化学院王玉德

目 录

一、其源也远,其流也长,其博且大,其精且深

.....	1
1. 中华武术的起源和发展	2
2. 黄帝习用干戈	10
3. 蚩尤作“五兵”	13
4. 夏后练“九伐”	15
5. 射礼	16
6. 拳术与角力	19
7. 剑术的兴起	22
8. 角抵与手搏	28
9. 五禽戏	31
10. 武举制	33
11. 教头与女飧	36
12. 光彩夺目的少数民族武术	39
13. 精武体育会	45
14. 中央国术馆	50
15. 新中国武术运动的发展	55

二、博大精深的武术文化 57

1. 阴阳、五行、太极 58
2. 中华武术与道家 68
3. 儒教与中国武术 73
4. 宗教与武术 77
5. 战争与中华武术 82
6. 中医与中华武术 88
7. 中国传统艺术与武术 92
8. 武德 102

三、风格迥异的武术门派与拳种 109

1. “武艺”概念的由来 110
2. 自古英雄出少林 111
3. 内家神功武当门 126
4. 流传最广的太极拳 131
5. 风格独特的形意拳 146
6. 身似游龙的八卦掌 151
7. 放长击远, 气势雄壮的长拳 158
8. 劲力充实, 拳法如雷, 步如坚钢, 阳刚之美的
南拳 165
9. 发力爆烈的八极拳 170
10. 绝技快招的番子拳 173
11. 腿功之杰的戳脚技艺 178
12. 猛劈硬挂的劈挂拳 183
13. 形神兼备的象形拳 186

四、十八般兵器	194
1. “十八般兵器”的由来	195
2. 百兵之胆——刀	198
3. 百兵之王——枪	208
4. 百兵之君——剑	215
5. 百兵之母——棍	226
6. 鞭	230
7. 流星锤	232
8. 绳镖	234
9. 叉	235
10. 铜	237
11. 斧钺	239
12. 弓、弩、箭	243
13. 盾	248
14. 矛	250
15. 戟	252
16. 鞭杆	255
17. 形形色色的民间兵器	257
18. 神秘莫测的暗器	260

一 其源也远，其流也长， 其博且大，其精且深

中华武术历史悠久，源远流长。170 万年前的元谋猿人已经制造了用于刮削和砍砸的工具，这些生产生活用具自然也就成了与野兽搏斗的战斗武器。在生存竞争中萌生的技击方法，经过漫长的发展演变和民族传统文化的浸润，逐渐形成内容丰富多彩、形式多种多样、底蕴繁复厚重的武艺。

本章精选中华武术数千年发展演变过程中较典型的重要事件并通过对这些事件的描述，为阅读本书的读者勾画中华武术发展史的轮廓。如先秦时期的雏形、春秋战国时期的初兴、秦汉三国时期的发展、两晋南北朝时期的丰富、隋唐时期的繁荣、两宋明清时期的成熟等。

1. 中华武术的起源和发展

汉代应邵《风俗通》记载:人们在劳动过程中,偶然看到树枝弹死乌鸦的现象,从中受到启发,用树枝作弓来弹击对手,后来又用手持的矛做成了可以用弓击射的箭,弓箭,这一冷兵器时代威力巨大的武器便产生了。由此可见,包括弓箭在内的武术器械的创造是人类劳动经验的积累以及接受大自然启示的结果。

在“原始群”时代,“人民少而禽兽众”、“食草木之食、鸟兽之肉”、“食其羽皮”(《韩非子·五蠹》)。由于当时工具简陋,猿人的生存受到凶狠野兽的严重威胁,“鸢鸟攫老弱,猛兽食颛民”(《韩非子·五蠹》)。为了求生存,先民们只有借助于集体的力量,几十数百人组合成一个原始群体,共同抵御自然灾害和猛兽袭击,单个的人如果离开了集体力量就难以克服生存道路上的种种困难。透过众多的考古发现,我们便轻易地在头脑中描绘出这样的画面:成群的原始人或手持木棍投枪、或高举火把、或用大石块投掷洞熊,他们漫山奔跑,追逐四处奔逃的野兽,如图1—1)。狩猎是先民为了生存必须进行的活动。一个猎手,同时也是战士;狩猎的战斗工具也就是武器。严酷的生存条件,迫使人们不断地改善自己的体力和智力,并在集体劳动过程中发展徒手的攻防格斗技能,如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔扑等。后来,又借用石器、木棒、骨器等工具和武器,在与野兽的搏斗中,形成了劈、砍、刺、扎、掷等动作。尽管这些原始状态的攻防击打方法多是出于



图 1—1 村人狩猎复原图(旧石器时代中期)

本能的、自发的、随意的,但不否认拳术萌芽于此,长短器械及其使用方法亦萌芽于此。我国人类遗址的大量考古资料证明,人类最先学会使用的是粗糙的石器和木棒。“木兵始于伏羲,至神农之世,削石为兵”(《太白阴经》),这些石器和木棒,最初可能是天然的,后来经过了简单的加工制作。它们的用途是多方面的,既可以击打野兽、保卫自己,又可以采集野果,加工食物。从这些木制的和石制的刮削器、砍砸器、尖状器的形状和用途推测,这就是后来的刀、斧、矛、戈等武术器械的始祖。当然,最初工具和武器是没有区别的,如石刀、石斧等,随着生活的改变,武器才逐渐从工具中分离出来,并得到迅速发展,以致在类型和式样上都比工具多得多。工具和武器的分化是在原始社会的部落时代开始的,传说蚩尤发明五兵(兵器),为:殳、戈、戟、酋矛、夷矛。这五种兵器都是在棍棒的基础上加上重硬的打击器和尖锐的击刺器,是人的攻击能力的加强和延伸。从现在流行的一些武术器械上还可以

其源也远,其流也长,其博且大,其精且深

看到先民们当初制造它们的过程，如居住在汾河岸边的丁村人，以藤索套上石球作成“飞石索”，狩猎时抛出去缠住大兽四肢，这种“飞石索”就是“流星锤”的雏形。又如武术器械中的“绳标”，同考古发现的新石器时代的石鱼镖、骨鱼叉相似，都是在尾端系一根绳索或绑一根木棒，用于抓住绳索或木棒尾端将镖、叉掷出，然后牵动绳索将其收回。到了氏族社会，部落之间经常爆发战争。《兵迹》载：“民物相攫而有武矣”。当一个部落垂涎另一个部落的财富时，武力掠夺就成了主要手段，战争也就不可避免。在这些战争中，远则用弓箭、投掷器，近则以棍棒、长矛、刀斧击打、劈砍，战斗非常激烈，有时一人要迎战好几个人，有攻有防。一旦武器脱手，就用徒手搏斗，使用拳打、脚踢、躲闪、跳跃等动作，取胜的一方往往是熟练掌握攻防格斗技能者。经过实践检验并能自觉运用的攻防格斗技能，就是中华武术的萌芽。

公元前 21 世纪左右，我国出现了第一个奴隶制王朝——夏。阶级的对立、国家的产生提升了格斗技巧的地位，奴隶主为了维护统治，提高军队的作战能力，对士兵进行包括格斗在内的各项训练。《庄子》说：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧”，“夫为剑者，示之以虚，开立以利，后之以发，先之以至”，讲的就是训练中使用兵器的技巧，也就是武艺。“国之大事，在祀与戎”（《左传·成公十三年》），制造兵器、训练士兵、加强国防力量是国家的大事，受到重视理所当然。到了汉代，兵器种类增多了，质量也明显提高，《汉官仪》所列的五兵“弓、弩、戟、刀盾、剑”包括了长短攻防兵器。到了三国鼎峙的时候，由于战事频繁，军事武艺成了保家护身、飞黄腾达的条件。所谓“三战三捷将属马超，马超没有吕布高”，两军

对垒，战将之间比武在战争胜败中起重要作用。《英雄记》中记载“郭汜在城北，布开城门将布就范。曰：且却兵，但身决胜负。记布乃独共对战，布以矛刺中之”。显然，相互之间的格斗搏击是现代武术的源头之一。

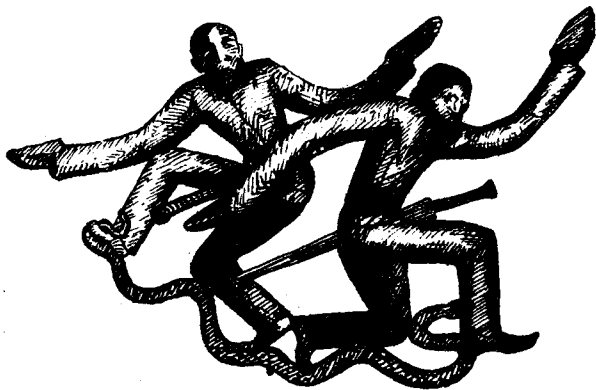


图 1—2 盘舞铜扣饰 汉代 云南出土

武术的另一个源头是中国古代手执兵器舞蹈的表演形式武舞，如(图 1—2)。中国古代先民能歌善舞，当“情动于中”时“故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之足之蹈之”(《毛诗序》)。(《韩非子·五蠹》)记载虞舜时代“有苗不服，……乃修教三年，执干戚舞，有苗乃服”。干是盾牌，戚是斧头，“干戚舞”便是由士兵手持兵器在战争开始前使对方望而生畏的舞蹈。这种原本用于战争的舞蹈形式被统治阶层继承和发展，既成为祭祀的形式，发展演变为“庙堂舞”，又成为用于歌功颂德的“武德舞”(汉代)，“七德舞”，同时也成了军事训练的一种形式。《尚书·牧誓》：“夫子助哉！不愆于四伐、五伐、七伐乃止，齐焉。”伐是击刺的意思，戈是击兵，矛为刺兵，一击一刺为一伐。

“四伐”也好，“五伐”也好，实际上都是将兵器性质与队形变化相互结合的武舞式的军事训练。武舞将零乱的、感性的格斗经验升华为系统的、理性的搏击套路，是现代武术的又一源头。

现当代有许多人对武术套路表演不以为然，其实除了搏击以外，武术还有娱乐功能。《诗经·邶风》中有“硕人俣俣，公庭万舞”的描绘，万舞就是手执兵器的舞蹈，是当众表演的娱乐方式。战国时代，贵族盛行佩剑，时尚流行，佩剑以威仪容，击剑以卫身体，舞剑以娱身心。《史记·项羽本纪》记载：项羽堂兄项庄以“军中无以为乐，请以剑舞”为借口当庭舞剑，其用意在于刺杀刘邦，项羽的叔父项伯为救刘邦，亦“拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，庄不得击”。这段史实为我们展示了一个精彩的双兵双舞场面。大量的历史资料表明，汉代兵器表演已由军事性质转化为娱乐性质，武舞中攻防击刺动作，似假乱真，精彩刺激，为先民们喜闻乐见。晋代文学家傅玄曾作《短兵篇》，“剑为短兵，其势险危，疾逾飞电，四旋应规，武节齐声，或合或离。电发星鹭，若景若差，兵法攸众，军众是仪”，程式化的武舞促进了武术套路的丰富和发展。

中国武术的显著特征和核心内容还是搏击格斗，武舞的支撑是武艺，所以武艺的发展是坚实的、迅速的。从春秋战国时期以个人技艺为主的徒手搏技手搏、角力，到秦汉时期运用短兵、长兵、远兵等器械对练，提高很快。到了唐代，开始实行“武举制”，用考试方法录用人才，鼓励人们习武报国。据《唐六典》记载，武举考试的内容有：长垛、骑射、马枪、步射、举重等。武举制度的创立，对武术运动的发展影响深远。隋唐五代时期，为了进一步推动练武强国，统治者亲自演练武功，《通鉴记事本末》就有

“汉立好手搏”的记载。《隋书》还记录了每年在端门前高手云集，各献绝技，终月而罢的盛况。

宋代是中华武术发展的重要时期，武术无论从内容、形式，还是技术上都得到了进一步的丰富，武术体系也基本形成。首先，宋代武术脱离了粗放、自发的原始状态，成为有专业艺人表演的相对独立的社会娱乐活动。宋代商品经济发达，城市繁荣，大多人口稠密的城镇都有专供市民娱乐的场所“瓦子”，“瓦子”里就有为数众多的武术表演艺人，“使拳”、“使棒”，对此《水浒传》中多有记载，如病大虫薛永、打虎将李忠都曾“使枪棒卖膏药度日”。据孟元老《东京梦华录》记载北宋汴梁以练武卖艺为职业的民间艺人有70多人，《武林旧事》记载南宋临安“诸色使艺人”有800多，仅角抵艺人就有44名。当时的热闹情景《梦粱录》这样描绘：“瓦市相扑者，乃路歧人，聚集一等伴侣，以图标手之资。先以女鬪数对打套子，令人观睹，然后臂力者争交”，令女鬪招揽观众的套子，实际上就是武术套路表演。其次，宋代武术已经形成了程式化的套路，如宋代军事训练中的教法规格，统一规定了训练内容、训练方法、训练器械。《宋史·兵志》载宋仁宗、宋神宗对“步射执弓、发矢、运手、举足、移步及马射、马使番枪、马上野战格斗、步用标排、皆有法象，凡千余言，使军士诵习焉”。由于教法规格的实施，须有专职教官传习，“教头”于是应运而生，如我们熟悉的“八十万禁军”教头林冲。王安石《将兵法》将此作为一种制度推广，明令由中央选派武艺高强者到各地担当教头，以提高军队战斗力。现代武林中有种说法，认为长拳套路始于“赵匡胤三十二势长拳”，形意拳创始于岳飞，武当拳由宋代张三丰首创，尽管这些说法缺少翔实资料佐证，但至少说明宋代武术

套路基本定型化了。宋代民间武术也非常普及，以社为基础的武艺结社“弓箭社”、“子社”等遍及各地，据大文豪苏轼调查，当时仅“定、保两州，安肃、广信、顺安三军边面七县一寨内管自相团结弓箭社 588 社，651 伙，共 31411 人”（《宋史》卷一百九十），这些民间武艺结社的共同特点是以弓弩、刀枪为主要装备和训练内容，实用性较强。

明清两代是中华武术大发展的时代，这一时期，社会矛盾日趋尖锐，农民起义和民间秘密宗教的兴起，对武术运动的发展产生了重要影响，武术广为传播，现在可以见到的绝大部分拳种和器械套路都是在这个时期定型并传遍全国的。自明代始，从戚继光等为代表的武术大家，对宋以来流传民间的武艺进行了系统的总结整理，用明确精练的文字、图画记录原来只是口传身授的武艺技法，出现了诸如戚继光的《纪效新书》、《练兵实记》，何良臣的《阵纪》，茅元仪的《武备志》，吴殳的《手臂录》等一大批武术理论著作，促进了武术的繁荣。明代武术繁盛的重要标志是流派众多，各呈异彩。徐才先生编的《武术学概论》总结明代的拳法有：三十二式长拳、六步拳、猴拳、八闪翻、少林拳、内家拳等几十种；棍技有俞大猷棍、少林棍法、紫微山棍、张家棍、青田棍等；枪法有杨家枪法、马家枪法、李家短枪、沙家杆子、六合枪、峨嵋枪、少林枪法等；刀法有单刀、双刀、偃月刀等，林林总总，内容丰富，体系严谨。著名的内家拳、太极拳、八卦拳、八极拳等都形成于明清时代。明代虽也有使拳棒的艺人表演“花话”，但更讲究“着看实用”的实战格杀技能，戚继光在《纪效新书》中告诫士兵“武艺是当兵防身杀贼救命的贴身勾当，但要照示学习对敌本事，真可对搏打者，不许仍学习花枪等法，徒支虚架，以图人前美观。”因此，明清时期的武艺