

中国武术史概要

余水清 编著

ZHONGGUO WUSHUSHI GAIYAO

湖北科学技术出版社



中国武术史 概要



ZHONGGUO WUSHUSHI GAIYAO

余水清 编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国武术史概要 / 余水清编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2006.3

ISBN 7-5352-3562-X

I. 中... II. 余... III. 武术 - 体育运动史 - 中国 IV. G852.09
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021838 号

中国武术史概要

© 余水清 编著

责任编辑: 谭学军

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12-13 层

印 刷: 武汉兴和彩色印务有限公司

邮编: 430070

850 毫米×1168 毫米

32 开

7.5 印张

150 千字

2006 年 3 月第 1 版

2006 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001-3 500

ISBN 7-5352-3562-X/G·920

定价: 14.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



序

武术史是我国传统文化的一部分，武术史和其他史学文化一样，有萌芽发展和成熟完整的过程。中国武术史就是记载武术的历史演进过程及其规律的一门学科，是中国体育史的组成部分之一，属社会科学的范畴。

武术是一种文化形态，是中国传统文化积淀的产物。武术理论（包括武术史）在其漫长的发展过程中无论是在其本质特征、指导思想上，还是在其行为方式及发展模式方面不受到传统文化总体环境的影响，因此武术的文化形态既有本身的个性特征，亦有传统文化的总体特征。中国武术史作为武术文化的重要组成部分，就其总体而言，既在武术文化涵盖之内，又有自身的要素和特殊本质。中国武术史是武术文化大系统下的完整的子系统。

武术史是一种特殊的社会现象，用辩证唯物主义和历史唯物主义观察中国武术的历史过程，它的发展无不与同时期的政治、经济、文化发生密切的联系。从先秦出现的技击理论到汉唐、宋元散见于兵书文学史志中的资料，从明代技击理论的成熟到近现代中国武术现代化的大发展，都渗透着各

个历史阶段的政治、军事、经济、文化、教育、宗教信仰、风俗民情和人们的心理特征，历史的演变是构成绚丽多姿武术发展历史画卷的根本原因和动力。

武术史作为社会学科的分支和特殊的社会现象，研究的难度较大，要求甚高，因此，在漫长的武术发展进程中，武术史学的研究一直处于初步的原始状态，系统地进行全方位研究还是近代武术理论研究工作者的事。自近代郭希汾《中国体育史》、李影尘《国术史》及至20世纪80年代习云太《中国武术史》等专著问世以来，武术史的研究工作才呈现出百花齐放的局面，特别是近十年以来，不同版本的武术史专著、断代史专著以及专题论文相继问世，史料范围日趋广博，体例形式逐步完善，在许多“史”与“论”的观点上进一步哲理化、科学化和系统化，促使武术史研究水平逐渐深化和发展。

武术史作为一门专门的学问，因其本身特殊的结构特点和存真求实的要求，加之年限跨度大、内容涵涉范围广、多元化理性认识和观点显得异常交叉和复杂，给武术史学编撰者带来了许多误区，有关研究人员多从求全、求深、求新等角度出发，所撰写的往往是内容扩展较广、篇幅延伸较大、洋洋大观的大部头，对有一定理论研究功底的武术工作者较适合，而对广大武术的学习者来说却过于艰深，因此他们问津较少，难以接受。



随着武术运动的广泛普及和发展，特别是武术国际化发展势头良好，广大群众急需一本较浅显而又系统的“简史”来补充武术理论学习的不足。正是基于这一客观现状，余水清同志在《中国武术史略》的基础上撰写了这本《中国武术史概要》，旨在从普及武术史学教育上作点贡献。

余水清同志在编写过程中，查阅了相关历史文献和近现代的各种著作和论文，并较广泛地征求了相关史学专家和读者的有关意见和建议，运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点，力求论述简明扼要和系统完整，既坚持史学研究的严肃、客观的学科特点，又在内容结构上尽量达到真实可靠、全面辩证、兼收并蓄的学术要求。本书结合了通史和断代史的特点，从纵的方面考虑了历史发展的先后承袭的客观现实，从横的方面也重点介绍了各历史时期相关的政治、经济、文化、教育、军事等方面的影响和作用，从体系到内容均便于读者在有限的时间内掌握较系统的武术史方面的知识。同时书中穿插了许多武术器械、技法动作的图示资料，有利于通过直观展示有效提高读者对中国武术的感知与认识。本书适于体育院校、师范院校武术专业、武术馆校高年级学生和中等层次武术爱好者阅读和学习，是一本适合更广泛读者的通俗教材和科普读物。本书作者虽身患重疾，却从未间断武术理论的研究工作，十几年如一日，默默无闻地工作在武术教学科研第一线。特别值得一提的是，该同志在热



闹的金牌追逐和现实利益驱动的当今时代，能超凡脱俗从事古纸堆的文史研究工作，其工作态度和奉献精神实属可嘉。我为此书作序，一是推崇作者这种献身武术理论研究的忘我精神，二是倡导武术工作者要关注武术史学的研究工作，因为这是一份不失真谛的文化遗产，我们要发扬光大。希望这本书带来的不仅是史学知识和财富，应该从作者成书的字里行间品味到作者治学的鉴真态度和高度的学识美德。作者书中多有不足和纰漏，恳请武术同仁不吝赐教。

江平
二〇〇六年三月



目 录

序

第一章 导论 (1)

- 一、“武术史”与“武术” (1)
- 二、武术史的研究目的 (5)
- 三、武术史研究的相关问题综述 (6)

第二章 史前传说至三代时期武术的源起 (13)

- 一、武术的源起与原始人群石器、骨器、木器的制造和使用 (13)
- 二、原始战争推动了兵器的发展和军事战斗技能的产生 (15)
- 三、矛箭的发明与周代射礼 (17)
- 四、周代“六艺”教育与武术 (19)
- 五、原始的军事训练活动与武舞 (20)
- 六、三代时进入青铜器时代，出现了铜制兵器 (22)

第三章 春秋战国时期武术的初兴 (25)

- 一、剑的制造精良，出现众多名剑 (26)
- 二、佩剑之风盛行，形成了这一时期的“剑崇拜” (30)
- 三、击剑活动的普及与剑术理论的发展 (34)
- 四、文武分途与侠士 (36)
- 五、角力手搏与兵器的发展变化 (37)
- 六、“私学”中的武术教育 (41)
- 七、《孙子兵法》、《周易》与武术 (42)

第四章 秦汉至南北朝时期武术的发展 (46)

- 一、秦收天下兵器与秦军兵器之精良 (46)



- 二、角抵与百戏 (49)
- 三、汉代出现了“武艺”的名称 (52)
- 四、汉代剑术的发展和繁荣 (55)
- 五、汉刀的盛行与戟、矛的广泛使用 (57)
- 六、南北朝时“武术”的繁荣与府兵制 (59)
- 七、练功与角抵、相扑 (61)
- 八、竞赛形式与套路技术 (64)
- 第五章 隋唐时期武术的丰富 (66)**
 - 一、唐代武举制的建立 (66)
 - 二、武术套路的充实与丰富 (68)
 - 三、武术与唐诗 (70)
 - 四、尚武任侠之风 (71)
 - 五、枪术的长足发展与陌刀的出现 (72)
 - 六、少林寺与少林武术 (73)
 - 七、我国寺院为何尚武 (87)
- 第六章 宋元时期武术的兴衰 (90)**
 - 一、宋朝军中武艺 (91)
 - 二、宋代武举与武学 (92)
 - 三、民间结社组织的兴起 (93)
 - 四、城镇商业繁荣与武艺人的表演 (96)
 - 五、宋杂剧小说与武术 (97)
 - 六、《角力记》其书 (99)
 - 七、元代军中武术与民间禁武 (100)
 - 八、“元曲”与“十八般武艺” (102)
 - 九、“那达慕运动会”对元代武术的影响 (103)
- 第七章 明清时期古代武术走向鼎盛 (105)**
 - 一、明清时期是中国古代武术发展的鼎盛时期 (105)
 - 二、明清的武科 (107)
 - 三、尊拳为武艺之源 (108)



- 四、百兵之首的刀 (112)
- 五、艺中之王的枪 (115)
- 六、百兵之本的棍 (116)
- 七、对古代剑诀、剑法的搜寻 (117)
- 八、“十八般武艺”与杂形兵器 (118)
- 九、张三丰与武当武术 (120)
- 十、明代主要著作及其作者 (121)
- 十一、清朝民间宗教、秘密结社与武术 (127)
- 十二、武术与导引的结合 (129)
- 十三、武术流派的形成与流派的分类 (131)
- 十四、文武并重与颜习斋 (132)
- 十五、清代主要著作及其作者 (134)
- 十六、明清武术论著的主要成就与特点 (138)
- 第八章 20世纪武术运动的完善 (146)**
 - 一、民国时期武术发展的主要特点 (146)
 - 二、民间武术组织与精武体育会 (152)
 - 三、张之江与中央国术馆、中国国术体育专科 (155)
 - 四、近代武术中的主要人物与成就 (157)
 - 五、新中国确立了现代武术的发展方向 (162)
 - 六、武本科研的开展与人才培养 (166)
 - 七、武术制度与组织建设 (170)
 - 八、群众武术活动的蓬勃发展 (175)
 - 九、竞技武术的发展与主要赛事 (177)
- 第九章 主要拳种与器械发展史举要 (184)**
 - 一、古代兵器与武术器械 (184)
 - 二、现代武术的主要器械及其演变 (188)
 - 三、太极拳的流变 (193)
 - 四、形意拳的流变 (197)
 - 五、八卦掌的流变 (200)



- 六、长拳的流变 (202)
- 七、南拳的流变 (203)
- 八、少林拳的流变 (206)
- 九、散打的流变 (207)

附录：明清武术典籍精选 (212)

- 一、唐顺之《武编·拳》 (212)
- 二、戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》 (214)
- 三、吴父《手臂录》(节选) (216)
- 四、《拳经》(节选) (219)
- 五、王宗岳《太极拳论》(220)

后记 (221)

主要参考书目 (224)

第一章 导 论

一、“武术史”与“武术”

中国武术史是记载中国武术产生、发展的历史过程及其规律的一门学科。它将依据武术在各个历史时期的演进，考察武术发生、发展的历史进程，揭示其发展规律，阐述武术与其他社会文化现象的关系，以及武术在整个社会发展进程中所处的地位和作用。

围绕中国武术史这个定义，首先要了解两个概念，第一个是何谓历史？古今中外史学家对历史和历史学下过许多定义，有着各种各样的说法，我们可以引用中外两本权威性辞书的表述。《辞海》（1980年版）对历史与历史学（也称史学）分别进行了论述：“广义的历史，泛指一切事物的发展过程，包括自然史和社会史。通常仅指人类社会的发展过程，它是史学研究的对象。……在习惯上，关于历史的记述和阐释，也称为历史。”“史学，亦称历史学。研究和阐述人类历史社会发展的具体过程及其规律性的科学。”《大英百科全书》（1980年版）说：“历史一词在使用中有两种完全不同的含义：第一，指构成人类往事的事件和行动；第



二，指对此种往事的记述及其研究模式。前者是指实际发生的事件，后者是对发生的事件进行的研究和描述。”这个定义说明了历史与历史学的联系与区别。历史学是一门历史悠久的学科，可以说自从有了文字记载的历史以来，就有了历史学。我国早在商朝就有了专门掌管祭祀和记事的官员，西周时的太史、内史，春秋时的左史、右史等，都是掌管记事的史官，史官们为后人留下了大量的历史记录或历史著作。以汉代司马迁撰写的我国第一部纪传体通史《史记》为标志，中国的历史学进入了一个新的阶段，从此成为显学。

武术史是历史学中的一个分支学科，她研究和阐述的对象是武术。所以第二个要了解的概念是何谓武术？武术有着几千年的发展历史，但作为一门学科，它的内涵及外延的界限至今都没有得到很明确的确定。由于学科界定不明，所以对于武术的定义也是众说纷纭。

今天在许多人的认识中，武术是一个具有民族形式和特性的现代体育项目。从这个认识前提出发，应该看到它具有现代体育项目一般所共有的属性，这是武术能在当今世界继续存在和发展的基础。但武术又不仅仅是一个体育项目，因为它还具有一般体育项目所不具有和不必具有的功能与特性，它的内涵与结构比一般体育项目复杂得多。应该说，武术是一个多成分多功能的复合体，一个从时间到空间都难以把握其范畴的文化现象。这是难以确定它的学科界限的主要原因，与此相应，也就难以确定它的定义了。我们来回顾一

下历史上对武术的多种称呼，诸如：古代曾称“手搏”、“技击”、“武艺”等。近代以来曾称之为“国术”。新中国成立后统称“武术”。

武艺：古代武术的名称。泛指搏人的技能，如“武艺高强”、“十八般武艺”。汉代就已使用此称。《三国志·蜀书·刘封传》：“刘封有武艺，气力过人。”《古今图书集成·闰奇部列传》：“关索妻王氏……精诸家武艺。”唐宋元明各代，武术异名颇多，但武艺一词广为应用，明代趋于统称。戚继光《纪效新书·禁令篇》：“凡武艺，不是当应官府的公事，是你来当兵防身立功杀贼救命本身上贴骨的勾当……若不学武艺，是不要性命的呆子。”何良臣《阵记·教练》：“教练武艺，节剑行列者，总为张胆作气之根本。……故善练兵之胆气者，必练兵之武艺。”清至民国，此称亦多用。

技击：古代指搏斗击刺技术，当今指实战武艺。亦作武术的别名。技击一词出现于春秋战国。齐国把经过考选和训练的士兵称技击。《荀子·议兵》载：“齐人隆技击，其技也，得一益者，则赐赎镗金。”《汉书·刑法志》载：“齐愍以技击强。”清王先谦《尚子集解·杨注》：“技，材力也。齐人以勇力击斩敌者，号为技击。”

功夫：（1）指武术，20世纪70年代李小龙的功夫片风靡海外，因此海外将中国武术称“功夫”；（2）指造诣，《南齐书·王僧虔传》：“天然胜羊欣，功夫少于欣。”武术中是指运动技术水平达到的程度（如某人腿上有功夫）；（3）指



武术中的专门技艺（如腿功、鹰爪功等）；武术古谚说：“练武不练功，到老一场空”。（4）同“工夫”，指时间和精力。汉《广汉长王君治不路碑》：“功夫九百余日”。

国术：武术的异名。近代爱国将领张之江认为武术是国粹、国宝，他在1927年申请把“武术”改为“国术”，以提高武术的重要性，当即获得批准，从此“武术”便改称“国术”，使之与国旗、国歌、国画、国徽齐名。1928年成立中央国术馆，遂正式称武术为国术。这一名称一直沿用至解放前。新中国成立后，改称武术。今港台地区及东南亚一带，仍有人称武术为国术。

20世纪70年代以来我国武术界对于武术的定义有着多种表述。从这些不同的表述中我们可以看出现代人们对武术认识的变化。

《辞海》（1979年版）称：“武术，我国民族体育的主要内容之一。是几千年我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法。运动形式有套路和对抗等。套路运动有拳术、刀、枪、剑、棍等单人套路练习和两人以上对打套路练习。对抗运动有散手、推手、长兵、短兵等项。长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等列为武术竞赛项目。武术对增强体质、锻炼意志起良好作用。”

《中国大百科全书·体育》（1982）称：“武术，中国传统体育项目，具有极其广泛的群众基础，是中国人民在长期社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。”



1983年出版的体育系通用教材《武术》称：“武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。”

《中国武术大辞典》（1990）：“武术是中国传统的技击与健身技术，是以套路和对抗为基本运动形式的体育项目。”

日前得到武术界大多数人认可的定义是《武术学概论》（1996）的表述：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”

然而，仍有人认为：“体育”这个19世纪末期才进入中国人视野的舶来词，恐怕难以用来定义已经有着千年历史之久的武术。武术中包含的丰富的哲学、兵法学、医药学、美学等内容更是无法用“体育”一词来涵盖。

不论怎样给武术下定义，目前一些基本观点是一致的：武术主要的内容是关于攻防格斗的技击技术；具有套路和对抗两种形式；注重内外兼修，即内修武德精神、浩然之气，外修强身健体、防身自卫之术；是中国传统体育项目。

二、武术史的研究目的

中华晚清启蒙思想家龚自珍说过：“出乎史、入乎道”，“欲知大道，必先为史”。意思是说，要从纷繁复杂的历史现象中，探索社会发展的途径，如果要真正掌握事物发展的



“大道”，就必须先去研究事物发展“大道”的历史。古罗马有一名言：“历史是生活的教师。”唐太宗李世民讲：“有史为镜，可以知兴替”。鲁迅先生在《华盖集》中写道：“历史上写着中国的灵魂，指示着将来的命运”。历史犹如一面明镜，它让人认识自己，获得启示，学得经验；历史给人智慧，教人以具有历史深邃感的眼光去看待过去、现在和未来。只有深刻地认识过去，才能更好的理解现在，并有助于我们今天正确的进行选择。

研究和探索武术历史的规律，分析当今武术发展的现状，用历史的、科学的观点预测武术未来发展的趋势，不仅能进一步弘扬民族文化之精华，也是武术理论系统化、科学化、民族化、国际化的需要，更是武术专业学科建设之必需。中国武术史是武术专业的基础主干课程之一，是体育学院校武术专业教学计划中不可缺少的组成部分。只有吸收前人既得的成果，才能在原有基础上进一步深化和改造，把武术史的理论建设提高到新的水平，促进武术专业学科建设的完善。

三、武术史研究的相关问题综述

现代历史学家章开沅在“走自己的路——中国史学的前途”一文中写道：“我认为，史学的根本、史学的基础是实证。这就是说要从史料工作开始，史料的收集整理考订，是不可或缺的。因为历史学就是研究历史，历史必定有它的客观存在，这个存在的载体一种是文献，一种是实物。当然，