

中國武術史略

〔日本〕

松田隆智

著



技术出版社

〔日本〕松田隆智 著

吕彦 阎海 译

中国武术史略

四川科学技术出版社

责任编辑：张达扬
封面设计：雷咏时

中国武术史略

四川科学技术出版社出版（成都盐道街3号）

四川省新华书店发行 成都印刷一厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张8.75 插页1 字数171千

1984年7月第1版 1984年7月第1次印刷

印数：1—34,300册

书号：11298·1

定价：1.11元

中日两国武术交流源远流长

中日两国文化交流，有着久远的历史和极为丰富的内容，特别在武术方面，延续至今而不衰。松田隆智的《中国武术史略》一书翻译出版，就是一个很好的例证。

中国武术是在中华民族历史演进过程中逐渐形成的，其内容、形式总是因时代变迁而变化发展着。我国周时出现了“拳勇”、“技击”、“相搏”等词，秦时更把角抵（晋以后又称相扑）作为军民的竞技娱乐活动。及至汉代，武事活动始用“武艺”一词统称。此一时期，日本约处于原始社会末期，我国文化大量流入日本，武艺也随之传播。

据《三国志·魏志》载，古代日本邪马台国的女王卑弥呼，曾于魏明帝曹睿景初二年（公元二三八八）派大夫难丹米等来中国以通友好。魏明帝回赠日本的礼物中就有“五尺刀二口”。

一九六二年在日本大和栢东大寺山古墓中，出土了一柄中国制造的环柄刀，刀身有“百炼精钢，上应星宿，下辟不祥”等金错铭文，经专家鉴定是东汉中平年间（公元一八四—一八九）中国锻造的铁制环柄刀。又日本考古学家曾在九州北部一些部落酋长的支石墓陪葬品中，发掘出中国的铜剑。这些都是中日两国文化交流的物证。

两晋、南北朝时代大体相当于日本大和时代，因中国战乱频仍，不少人移居日本，其中的能工巧匠多在“弓削部”、“矢作部”、“楯部”专门从事武器制作。中国盛行的相扑也在

日本有所传播。无疑,这些移民对日本文化产生了一定影响。

隋唐时期相当于日本大化革新前后,两国交流更加频繁。据史书记载,公元六三〇—八九四年,日本就派遣规模较大的遣唐使十余次来中国学习,其中包括武艺、射箭项目,还进行了射准的交流。

宋代,日本刀剑已开始反馈到中国,其制作精良可谓青出于蓝。宋代大文学家欧阳修曾著《日本刀歌》赞叹日本宝刀之锻造锋利,装饰精美。

元代两国交往一度出现低潮,但到了明清之际,又有所发展。明清,相当于日本的宝町、战国、安土、桃山、江户时代。此一时期,日本武士势力崛起,其武艺发展极快,在诸般武艺中尤以刀法最负盛名。明人唐顺之得到一把日本刀,挥笔写了《日本刀歌》颂其制作良佳、锋利。明代嘉靖间,日本的木刀对击之法也相继引入中国。我国有代表性的武术专著如明戚继光《纪效新书》、何良臣《阵记》、程宗猷《单刀法选》、清代吴殳的《手臂录》等,对日本的刀法都有精辟的论述。中国的武术著作,随着两国使者的频频接触也先后传入日本,如戚继光的《纪效新书》,高颖撰《射学正宗》也为日人平山潜多次征引。

特别值得一提的是,清初明遗民陈元赞(一五八七—一六七一,字义都,号芝山,又号升庵)三十一岁时,东渡日本,在武州江户正国寺(即今东京麻市区正国寺)传日本人以拳技,传人有浪士三浦与外次右卫门,矶贝次郎左卫门,福野正七郎右卫门等;此三人成了日本柔道之祖。经过明治维新时代嘉纳治五郎予以整理研究和推广,发展至今,“柔道”已成为奥运会项目。

在日本颇似中国“手搏”之术的空手道,早期称“唐

手”，唐即对中国之尊称，“唐手”即中国拳法之意，以示不忘本源。唐与空同音，二字皆读(kara)，故后改唐手为空手。也即是中国的“白打”之意。

自清代以后中国不少著名拳种流派传入日本，两国切磋技艺更加频繁。四十年代曾在中国学过少林拳的日本宗道臣，于一九七四年在日本香川创立了“日本少林拳法联盟”，三十多年来，在日本不遗余力地推广少林拳法，发展会员近百万。一九七九年七十二岁的宗道臣携其女宗由贵等来我国少林寺朝拜，并在寺内树碑以示两国友谊长存。

多次来我国学习太极拳的三浦英夫，在日本横滨、大阪等地也发展了几十个分会推广太极拳，并多次聘请中国太极拳家到日本传授太极拳技术。

在中日建交两周年时，我国少年武术代表团首次访问了日本，继后中国武术代表团于一九八〇年七月及一九八二年十月再次访问日本，为中日武术交流作出了贡献。

值此中日交往日益密切之际，我们高兴地看到松田隆智的《中国武术史略》一书问世。松田隆智酷爱中国武术，并阅读了大量中国武术书籍写成此书，书中对近代武术部分占有了较为丰富的资料，对各拳种及名人轶事都有较详细记载，相信此书在我国翻译出版后，必将受到广大武术爱好者的欢迎。

我经过多年努力也编了一部《中国武术史》，年内即将出版，所以我对编写武术史的艰巨性深有体会。况且，松田先生作为一个日本学者，困难当更多，应该说他这种坚韧不拔的精神实属难能可贵。我们对他在中日武术交流方面作出的这一新的贡献，表示衷心祝贺。

习云太

一九八三年十一月于成都体育学院

书作者介绍

松田隆智从幼小时起即学空手等日本传统的各派武道，后得到中国武术家的知遇，又学了陈家太极拳、八极拳、螳螂拳、八卦掌、燕青拳等。

前不久，他得度为真言密教僧。现在，他一面钻研拳法，一面去印度、尼泊尔研究密教的源流。他的研究，受到了国外东方文化专家们的重视。

他的著作还有《中国武术》（新人物往来社）、《东方强身秘诀》（佼成出版社）、《中国强身秘术》（佼成出版社）、《少林拳入门》（产报）、《太极拳入门》（产报）、《拳法之谜》（东京新闻社）、《图解中国拳法入门》（新星出版社）、《秘传日本柔术》（新人物往来社）等。

版本说明

原书名	图说中国武术史
出版者	日本新人物往来社
出版年月	1979年12月5日第二次印刷
与地址	日本东京

前 言

世间事物是日新月异的，历史的研究也因年年发现古文献和出土文物而解开了不少谜，或者是发现了新事实。就拿最古老的兵法书《孙子》的作者“孙武和孙臆的关系”问题来说，二千年来一直是个谜，直到1972年4月中国山东省发掘出了出土文物才得以澄清。

这对中国武术史来说也不例外，近年来也是不断明确了一些新事实。

拿中国民国时期来说，出版的武术书籍不下千种以上，但百分之九十以上都失真。其原因是写书的人都想把自己的师承和门派写得好些，为此他们不惜把不利于他们的史实抹去，夸大成绩，或者假托英雄、伟人为其门派的开山鼻祖，捏造传说，这类事屡见不鲜。这种上一个时代的而且不科学的倾向，虽然不断受到猛烈的批判并被击破，但仍有部分人至今固执此见。

关于武术的传说，由于长期来受“重文轻武”这股风气的影响，人们抱着传说就让它传说这种等闲视之的态度，有的

甚至从传说又产生传说，甚至后来还创造了与传说相吻合的拳法来，真是不一而足。进入现代以后，出现了唐豪、徐哲东等武术史考证家，才把历来被等闲视之的传说和神话，逐一追击攻破，使许多史家得到了明确。

唐豪和徐哲东这两位武术史考证家，虽然有时结论下得稍嫌过急，但他们给武术史的考证开辟了道路，功绩是大的。不过，至今仍有那么一些被称为学者的人们，只凭随手就可拈来的资料，照样发表不少荒唐无稽的见解，这也是现实。

几年前，日本新人物往来社出版的拙著《中国武术》，编写意图是尽量广泛地搜集中国武术的历史、传说、门派和种类等加以介绍，在这方面似乎达到了目的。但无奈当时作者住在国外往回寄稿，所以校订加工不够，错字、漏字不少，谨向研究武术的同行们致以衷心歉意。

以后，我又知道了不少新的史实或者获得了当时未发现的资料，于是责任感使我下定决心一定要改写此书。正当此时，侥幸地获得编写本书的机会，这真是天赐良机，遂决心全力以赴写好。

本书第一部分是史料篇，介绍中国武术古典史料，目的是通过介绍其内容和古籍作者生平，来看看从古到今的中国武术史。本书第二部分是从众多的拳派中选出著名的9派和摔跤（中国式相扑）进行介绍，内容有各拳派的历史、技术、名家生平、器械插图，最后附有参考文献和中国武术史年表。

限于篇幅，在讲解著名拳派和介绍经典著作内容时，有些不得不割爱。这虽是遗憾，但本书第一次介绍的新史实颇不少，我相信会对各位同好提供不少可资参考的内容。

我此后将赴印度、尼泊尔去钻研密教和瑜伽练法这个老课题，看来恐怕不可能回答对本书的质询，尚希鉴谅。

另外，本书行文中括弧内的文章和单词，是作者加的注解，尚希注意。

松田智隆

目 录

前 言

第一章 中国武术古籍	(1)
一、《手搏六篇》等(最古老的拳法书)	(3)
二、《马槊谱》.....	(4)
三、《角力记》.....	(4)
四、《武编》.....	(5)
五、《唐顺之先生文集》.....	(7)
六、《正气堂集》.....	(7)
七、《江南经略》.....	(10)
八、《纪效新书》.....	(10)
九、《五杂俎》.....	(14)
十、《阵记》.....	(15)
十一、《续文献通考》.....	(16)
十二、《三才图会》.....	(17)
十三、《少林棍法阐宗》.....	(17)
十四、《长枪法选》.....	(19)
十五、《长刀法选》.....	(20)
十六、《耕余剩技》	(21)

十七、《涌幢小品》	(21)
十八、《武备志》	(23)
十九、《武备新书》	(24)
二十、《白打要谱》	(28)
二十一、《拳术》	(28)
二十二、《十三刀法》	(28)
二十三、《手臂录》	(29)
二十四、《万宝全书》	(30)
二十五、《六合拳谱》	(32)
二十六、《太极拳经》	(33)
二十七、《阴符枪谱》	(34)
二十八、《拳经》	(35)
二十九、《内家拳法》	(36)
三十、《苕氏武技书》	(38)
三十一、《古今图书集成》	(40)
三十二、《陈氏太极拳图书》	(40)
三十三、《御定武艺图谱通志》	(41)
第二章 少林拳史	(44)
一、少林拳的名称	(44)
二、达磨大师和《易筋经》	(45)
三、关于少林棍法起源的神话及其真伪	(47)
四、明代少林寺的棍法和拳法	(52)
五、明代少林寺习拳棒的和尚	(54)
六、明清两代传授少林拳秘诀的书籍	(57)

七、清代少林寺的武术·····	(59)
八、少林五拳及南派少林拳·····	(62)
九、南派少林拳的门派·····	(65)
十、北派少林拳的技术·····	(67)
十一、现代的少林寺·····	(69)
十二、民国时期和现代的少林拳名家·····	(73)
第三章 陈家太极拳史 ·····	(78)
一、陈家太极拳沿革·····	(78)
二、陈卜创拳说·····	(80)
三、王宗岳传给陈家说·····	(81)
四、陈王廷创始说·····	(82)
五、陈家沟的武术·····	(84)
六、陈家太极拳的发展·····	(85)
七、陈家沟武术和少林寺武术·····	(88)
八、陈家太极拳的特征·····	(89)
九、陈家以后的太极拳的变迁·····	(90)
十、陈家沟著名拳师·····	(92)
第四章 八极拳史 ·····	(96)
一、八极拳沿革·····	(96)
二、八极拳的本流和支派·····	(97)
三、八极拳和劈挂拳的特征·····	(98)
四、八极拳套路·····	(100)
五、八极拳的练习课程·····	(100)
六、八极拳著名拳师·····	(104)

第五章 通臂拳史	(110)
一、通臂拳沿革	(110)
二、通臂拳的流派	(111)
三、通臂拳的名称和特征	(112)
四、通臂拳套路	(114)
五、通臂拳著名拳师	(117)
第六章 秘宗拳 (燕青拳)	(120)
一、燕青拳的各种名称及其传说	(120)
二、燕青拳沿革	(123)
三、燕青拳的特征	(123)
四、燕青拳的套路	(124)
五、秘宗拳著名拳师	(126)
第七章 形意拳史	(131)
一、形意拳的起源	(131)
二、形意拳沿革	(133)
三、形意拳的技术构成	(135)
四、形意拳各派的套路	(140)
五、形意拳的练习课程	(143)
六、形意拳的原理和特征	(144)
七、形意拳著名拳师	(145)
第八章 八卦掌史	(160)
一、八卦掌的源流	(160)
二、牛舌掌和龙爪掌	(163)
三、八卦掌的技术和特征	(164)

四、八卦掌的练习过程	(164)
五、八卦掌套路	(166)
六、八卦掌著名拳师	(173)
第九章 螳螂拳史	(180)
一、螳螂拳沿革	(180)
二、螳螂拳的流派	(183)
三、螳螂拳的特征	(186)
四、螳螂拳的各派套路	(188)
五、螳螂拳著名拳家	(190)
第十章 潭腿史	(197)
一、潭腿的沿革和名称	(197)
二、潭腿的技术	(198)
三、潭腿著名拳家	(201)
第十一章 摔跤史	(204)
一、摔跤沿革	(204)
二、摔跤的名称	(207)
三、摔跤的流派	(207)
四、摔跤的练习过程和技术	(209)
五、摔跤名家	(216)
第十二章 武术器械史	(220)
一、武术器械沿革	(220)
二、武术器械种类	(221)
参考文献	(241)
中国武术史年表	(254)

第一章 中国武术古籍

据《诗经》、《管子》、《荀子》、《汉书》等古籍记载，中国早在公元前，包括拳术在内的各种武术即已成形。只是现在还不能明确当时的武术是个什么样子，也无法弄清楚与传到现在的武术比较有多大差异。因此，本篇将把现已发现的主要武术古籍，按年代排列出来，并对书的内容及作者加以解说。

这样就可以看出中国武术从古代到近代演变的情况及其技术形态，另外也可以知道一部分名家的生平。不过，必须指出，从图书资料了解的情况，终归是表面的历史，而且即使全部内容都清楚，这在众多的门派中也只限于少数。

这所以如此，是因为下列原因造成的。

第一，日本武术家重视形式的传递系统和来由，而中国武术家不十分重视形式，只重视现实（实战技术），只专心学技术，没有向上追溯数代探索自己门派传递体系的习惯。这种情况给现在研究拳派历史造成了困难。

第二，就是到了近代，在广阔的中国，教育机关要遍及到农村和边境也是困难的，况且继承练武的又都是些文盲的农民，他们各派都靠口传心授向下传递，即使有文字记载，方言和因文盲而造成的谬误甚多，错字、漏字极其常见，大多不够精确。

此外，各农村传习的武术，都彻底保密，各派都保守而且排他，这就使传递的情况更加不明。

过去出版的武术书籍，在绝大多数情况下，几乎都是为了士兵的军事训练而编写的，专家们从门派内部发表出来的著作极少。

第三，在武术家当中崇拜英雄之风甚盛，在农村文盲的人中间此风尤盛。这些人可能是为了加强自己的门派，多把自己门派的开山鼻祖假托为“神仙”或“英雄”，有时连小说上的架空人物和神话传说都引用，直到现在还有一部分人固执地坚持这些神话。

第四，伪书在明代以后广为流传。这种流传是由于把门派的创始人假托为英雄和神仙的这股风气，原样在著作中也受到重视而加以引用，因此“达磨大师的少林拳和易筋经”、“张三丰的武当派和太极拳”以及“岳飞的形意拳及八段锦”等说法，到了近世就突然出现了。

第五，武术往往被革命家或邪教集团或农民暴动所利用，所以武术家常受到当时的统治者所仇视，于是就有些武术家隐姓埋名，有些用假名，特别是在金、元等异氏族统治中国的时期，这种倾向更烈。此外，还有些武术家因怕比武