

中华武术

论丛

ZHONG HUA WU SHU
LUN CONG



第一辑

中 华 武 术 论 丛

第一辑

本社 编

人民体育出版社

中华武术论丛

（第一辑）

人民体育出版社编

人民体育出版社出版

河北省〇五印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $6\frac{20}{32}$ 印张 140 千字

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—5,000册

统一书号：7015·2426 定价：1.55元

责任编辑：李文英

编 者 的 话

为促进武术运动的理论研究，我们将建国以来较有影响的武术论文，选编成《中华武术论丛》，分册出版，这是第一辑，供武术工作者和广大武术爱好者研究参考。

选入本辑的《试论中国武术史上的几个问题》等八篇文章都经作者重新看过，作了订正。

目 录

试论中国武术史上的几个问题.....	马明达	(1)
谈中国武术在明代的发展变化.....	林伯原	(34)
少林武术与达摩并无关系.....	张传玺	(82)
查拳源流初探.....	张文广 康戈武	(89)
“手搏”探隐.....	马贤达 马明达	(103)
练习八卦掌老人的医学生理学观察.....	高 强等	(126)
长拳运动的能量代谢特点及其训练.....	温 力	(147)
武术训练中运动损伤某些规律的研究.....	冯胜刚	(184)

试论中国武术史上的几个问题

马 明 达

武术是历史久而内容宏博的民族文化遗产，是有着广泛社会价值的古典体育项目。在我国历史上，武术的产生与发展，显示了中华民族的斗争精神和尚武气质，表现了我国古代人民在体育科学领域里独特的创造力和卓越的成就。

现代武术是古代武术的继续和发展。虽然现代武术表现出内容庞杂、支派繁盛的状态，它的复杂性常常使人们困惑不解。但是，不应当忽略，象世界上的任何事物一样，武术也有它自身发展的历史规律。努力发掘它的发展规律，揭示其自身规律与古代社会基本规律之间的内在联系，阐明制约和影响武术发展演变的各种社会因素，从这样一些根本性的问题入手，就可以逐步找到武术从源到流的演变轨迹，进而可以对复杂的现代武术做出科学的条贯分析。总之，对现代武术的研究不能不追根溯源到古代的武术，对古代武术的研究又不能不把重点放在考察它自身发展的规律性上。否则，我们不仅会在复杂的武术现象面前陷于困惑，而且也容易使我们的研究工作难免有罗列现象、支离破碎之敝。我们不无遗憾地认为，近年中出现的某些文章就确实存在这样的问题，对它的社会效果，我们不能不感到忧虑。

在这篇文章里，我想就武术史中的几个问题谈谈自己的一得之见。所谈诸点，不一定都属于武术发展规律的范畴，持论也未必缜密准确，我的出发点仅在于给大家提供一点思考和讨论的线索。在我看来，相对集中地讨论一些问题，不

仅有利于研究工作的深化，而且有利于武术史的基本建设。所论有不当处，深望得到指正。

一、关于武术的产生问题

中国武术的源头，可以追溯到我国远古祖先的生产活动中去，这是多数同志共同的观点，对此，我表示同意。但是，我以为起源与正式产生是两个既有联系又有区别的不同概念，不能混为一谈。武术在远古时代已见端倪，不等于远古时代就已经有了武术。

“一切真知都是从直接经验发源的”。①

原始人类在极其艰苦的物质条件下生存，为了获取食物并保存自己，必须经常与各种野兽进行殊死搏斗。在严酷而漫长的斗争生活中，原始人创造了许多简陋的工具。创造工具的自觉能动性，正表明了人类最重要的特点，是人类战胜自然发展自己最根本的劳动。凭借着手中的工具，靠着原始群生死与共的集体力量，原始群才能越来越成功地战胜各种凶禽猛兽，逐步扩大自己繁衍发展的可能性。

在包括猎取野兽在内的各种生产活动中，原始人不断改进工具，并且不断地提高使用工具的技能。长期使用手中的工具，实践经验又经过反复验证，必然会上升为朴素的技术概念。例如，一根削尖的木棒，在与野兽发生正面冲突时，以怎样的角度、力度来使用它，才能更有效地发挥其作用。当伏击野兽时，以怎样的方法和速度抛掷出去，才能一下子命中要害，等等。有了这些技术意识对狩猎活动的指导，原始人与野兽斗争的盲目性会日益减少，生产效率有所提高。虽然是一根木棒，有技术的使用与无技术的使用，其效果迥然有别，这必然会更加引起原始人类对掌握技术和总结技术经

验的重视。于是，工具在不断改进，技术也在世代相传的积累中不断得到充实和完善。

旧石器时代的生产工具及生产技术，以弓箭的出现标志着它所达到的最高水平。弓箭的出现，是人类生产经验长期积累的结果，在原始生产力的发展史上具有决定性的意义。

进入新石器时代的我国祖先，能磨制十分锐利而精致的工具，考古发掘中最常见的有石斧、石矛等。以石斧、石矛这两件工具而论，斧是砍削器，矛是刺击器，以其形态特点来分析，斧子的木柄较短，短柄才能着力劈砍；矛的木柄较长，长柄利于远刺和投掷。斧和矛的形制固定化及其使用技术上的明确不同，证明经过了长时期的实践和认识，人类在“砍”、

“刺”这两大类技术上已积累了相当丰富的经验。不难想见，在各种工具的使用技术之外，人类还积累不少徒手搏兽的技术，先秦古籍中许多关于徒手搏兽的记载，都反映了早期徒手搏技术与狩猎活动之间的渊源关系。②

从原始工具的一器多用，到新石器时代的一器专用；从原始人最初拿起一块天然的石块或一根木棒，到终于手握长矛短斧，按照一定的方法充满信心地去使用它，从这个漫长的发展过程中，我们隐约地看到了武术的孕育和萌芽。许多同志正是从考察这个历史过程中，得出了武术发轫于原始社会的结论。

但是，我们要指出，许多同志忽略了生产斗争与阶级斗争的界限，同时也忽略了作为人与人之间格斗技术的早期武术，乃是阶级斗争的产物，而不是生产斗争的产物这样一个重要的理论问题。

我国远古祖先与野兽斗争的一切技能，本质上都属于生产活动的范畴，那时候，工具与兵器一体化，既没有脱离生产

活动而独立存在的兵器，也没有脱离生产技术领域而另成系统的格斗技术。虽然，许多早期兵器直接脱胎于原始工具，例如，戈是镰刀的变体，铜矛与石矛之间一脉相承，矛只是木棒一端加了一个铜箍而已。早期的徒手搏斗技术也直接源于原始人的“手搏猛虎”之类。然而，它们之间毕竟有着本质的不同，我们不能因为它们之间有着如此密切的渊源关系而忽略了这个本质上的差别。由无阶级社会向有阶级社会的转化，是人类社会发展的必然趋势，武术正是在这个重大转化中应期而生的。假如原始社会亘绵无期，我们相信，原始人的各种生产技能永远也不可能发展成为后代用于克敌制胜、强身健体的武术。

当然，事物有从量变到质变的过程。进入新石器时代后，“原始群”这种社会形态最终为以血缘关系为纽带的氏族公社所取代，并随着生产力的缓慢发展，逐步由母系氏族公社向父系氏族公社转化。这时候，暴力冲突在人们的社会生活中越来越频繁地出现，人们开始对战胜攻取不得不有各方面的准备，这自然包括个人格斗技术方面的准备。原来用于对付兽类的一切工具和手段，现在开始用于对付自己的同类了。当氏族公社进入部落和部落联盟阶段时，私有制的萌芽已经破土而出，在初期私有制的强烈刺激下，拥有特权的部落首领们，对进行战争有异常浓厚的兴趣，“现在进行战争，则纯粹是为了掠夺。战争成为经常的职业了。”^③于是，专门用于杀人的兵器，开始从生产工具中分离出来，并在优先发展的条件下逐渐自成体系。战争所需要的格斗技术，包括兵器落后的情况下，在实战中占有重要位置的徒搏技术在内的一系列攻防技术，也开始从生产技术中分离出来，通过频仍的战争实践而发展成为一个独立的技术领域。总之，我们清晰

地看到，在人类社会正式进入有阶级社会的前期阶段，武术正沿着私有制迅速发展的轨迹成长起来。历史发展到了即将完成第一次阶级大分化的前夜，武术也在漫长的进程中积累了完成质变的主观条件。一旦时机成熟，它便脱颖而出。

阶级对立终于形成，国家应运而生。“古代的国家，首先是奴隶主用来镇压奴隶的国家。”④奴隶制国家的产生，应该被视为武术正式产生的标志。

军队是国家机器最主要的部件。奴隶主阶级为了对外推行掠夺战争，对内维护残酷的奴隶制统治，就必须拥有一支职业军队，必须垄断一切军事手段。同时，为了提高军队的职能，对军队要进行包括格斗技术在内的军事训练。没有直接材料供我们了解我国第一个奴隶制国家商朝的军训情况，但我们可以通过考古材料推知其大概，並由此推知商朝军旅武术的一般状况。

“国之大事，在祀与戎”，⑤周是如此，商也是如此。大量考古材料证明，从早商到晚商，从商王室到邦伯、方国、诸侯。都拥有数量众多、装备整齐的军队。到了商后期，由于阶级矛盾和民族矛盾的激化，奴隶主军队更加扩大。殷墟西北冈1004号王陵中，曾发现带 秘 的 戈69件和成捆的矛约700件，还有成堆的钢盔。这些出土物象征着商王生前拥有军队数量之多。甲骨卜辞中大量关于商王征战的记录，也反映了战争规模之大，有时出兵人数竟达五千人，杀伐的敌人多到二千五百人以上。⑥

这些材料使我们相信，由于格斗技术直接关系到军队的素质和战争的胜败，加上武器越是落后，勇力的作用便越是重要，因此，拥有大量军队，又热衷于征伐掠夺的商奴隶主，必然对个人的格杀

技术十分重视。史载，商纣王本人就是“材力过人，手格猛兽”的勇士，⑦纣王所宠信的臣子如费仲、恶来之徒，也都是能“足走千里，手裂兕虎”的骁悍人物。⑧实际上崇尚武勇正是奴隶主头子所提倡的，是奴隶主阶级的阶级利益所需要的。正因为如此，所以世界上所有的文明古国，其奴隶制时代的战争无不以极端残酷野蛮为特征。

商代的武艺状况我们已无从知其详了，但借助于考古学家的探索，我们还能窥见一二。

商代兵种主要有车、步两种，车兵居其主，步兵为其附。车兵每辆战车一般是三人，每人一套兵器，有弓、矢、戈、刀及磨砺兵刃的砺石等，车上的战士，御者居中，执弓者居左，执戈者居右。每车有徒兵十五人分别在车的两翼，步兵所执兵器也以戈居多。这种车战的基本编队形式，在整个商代虽有前期和后期的变化，但基本上保持了相对的稳定，它是否使我们能推而知之，至少商代的军旅武艺主要由远兵（弓矢）和长兵（戈、矛等）两种技术构成。短兵不发达是由于当时的金属冶炼技术还不能为战争提供坚利而具有足够长度的短兵，于是，一旦贴身交战，就不得不主要依靠匕首之类和徒搏技能。我们相信，在短兵尚未成为军中主要兵器之前，徒搏技术一定在军中占有重要的地位，徒搏水平之高也是可以推而知之的。

商代的戈较之西周最大的不同是无“胡”或短“胡”，其用途从器形来判断，至少有三个方面，“援”有上下两刃，可向前推搡，亦可向后勾杀，“援”锋甚锐，可以啄杀。推、勾、啄三法必是执戈者一定要掌握的基本技术。商代有矛，但出土数量不及戈多，说明矛在军中的位置次于戈。商矛与

后代的矛大致相同，是双面刃，前锋甚锐。矛是刺兵，其杀伤力优于被称为“勾兵”的戈。商代重戈而轻矛，反映了商代长兵技术主要从车战需要发展，透露出商代军旅武艺毕竟还处于早期阶段。此外，商前期的戈、矛其柄尾装有带刺或带刃的“鏃”和“鏃”，这些附件显然亦可当作利器使用，这也反映了商代长兵武艺的原始性。兵器形制越是复杂，越是具有一器多用的特点，恰恰越是表明了实用技艺的落后或衰退。

我们概括几句：商代的奴隶主军队中已经有了较系统的武艺训练，这是可以肯定的；由于生产力水平的限制，商代武艺的天地还比较狭小，武艺本身还具有较明显的原始特征。然而，重要的是商代毕竟已经产生了明确意义的武术，虽然这个武术同我们现代的武术之间，无论其内涵和概念都有显而易见的差异，但它们之间有着一脉相承的渊源关系，这一点是毋庸置疑的。

西周的武术情况我们知道的比较多，但只能扼要论述一下。

西周的军训似乎早在武王建国之始就有了。公元前1075年，⑨武王姬发率大军逼近商郊牧野，大战之前，他向军队强调了战术要求：

“……夫子勛哉，不愆于四伐、五伐、六伐、七伐乃止，齐焉。勛哉夫子！”⑩据东汉经学大师郑玄的注解：

“伐，谓击刺也，一击一刺为一伐。始前就敌，上步，七步当止，齐正行列。及兵相接，少者四伐，多者五伐，又当止，齐正行列也。”⑪显然，这是要求战士必须把刺击之术同阵形队列结合起来，而这个要求一定是根据平时的训练提出的，绝非武王临战前的创作。所谓“一击一刺为一伐”，我以为

是指两种不同兵器之间的配合行动，击言戈，刺言矛，戈和矛是武王军队的主要装备，可由武王“称尔干、比尔戈、立尔矛”等语得到印证。这些简要的记载告诉我们，在武王的军队里，已经将得之于实战的格杀经验，总结和提炼成某些既行之有效，又易于被士兵掌握的技术教条，而训练必是根据这些教条进行的。不能忽视了这些教条的意义，我们以为它是古代武术由感性知识向理性知识上升的象征，是由支离破碎向系统化上升的象征，当然也就是早期武术已略具规模的象征。

西周的军队固然主要由奴隶构成，但贵族是军队的骨干，统军将领无不是世卿在禄的贵族子弟，所以贵族子弟从小就要接受军事训练。据《周礼·地官·司徒》载：

“保氏掌谏王恶，而养国子以道，一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五驭，五曰六书，六曰九数。”

所谓“国子”，即贵族子弟，他们所受的“六艺”之教，其中乐、射、驭三门都具有军事训练的内容和性质。

射、驭不必细言，二者都是直接用于军阵的主要战斗技能。至于“六乐”，实际上也就是“六舞”之乐，根据《周礼·春官·大司乐》郑玄注，“六舞、六乐”，是西周保存的黄帝、尧、舜、禹、汤、周武王六代的舞乐。这些号称传自六代的舞乐，我们以为，它实际是原始社会舞乐的遗存。原始人类经常通过热烈而粗犷的集体舞蹈，来表达对勇士的崇拜和对胜利的向往及欢悦之情，舞蹈的形式主要是对战斗生活的模拟，因此，它不仅具有振奋精神的作用，而且还具有操练武艺的作用。闻一多先生曾说：

“除战争外，恐怕跳舞对于原始部落的人，是唯一的使他们觉得休戚相关的时机，它也是对战争最好的准备之一。”

因为操练式的跳舞有许多地方相当于我们的军事训练。”⑫民族学和舞蹈史的研究成果告诉我们，原始舞蹈在原始社会的末期，即军事民主制时期，达到最盛时期，而我园古史中，关于黄帝和尧、舜、禹“禅让”的传说，史学家们认为，所反映的正是军事民主制时期的真实历史，于是，西周的“六舞”为什么要托名于六代，就很好理解了。

西周的舞蹈又分为文舞、武舞两大类。武舞亦称“象舞”，又称“大武”，在“六舞”中，“大武”被认为是周武王所创制的舞，因此，它是周人自己的舞。武舞执干戚，舞者或进或退，十分整齐雄壮，事实上是军事训练。《礼记·内则》载：“成童舞象，学射御。”所谓“成童”，郑玄说是十五岁以上，也有人说是八岁以上。⑬总之，西周贵族子弟从小就要接受以象舞、射、御为主要内容的军事训练，这个传统一直被保持到王室衰微，诸侯兴起的春秋时代。《诗经·齐风·猗嗟》用“舞则选兮，射则贯兮”来赞美壮美而善战的鲁庄公，就是一个很好的例证。⑭

出于奴隶主阶级的需要，西周对于武术很重视，当时为贵族子弟所设置的学习场所，如庠、序、学、校，其实都是习射教武的地方。奴隶主阶级认为，一个“贤”者，首先必须是精通射御等基本武功的人，即所谓“射御其力则贤”。⑮而贤者一般出身于“士”，士亦称“国士”，大体是一些身份较低的贵族，他们受过良好的武艺训练，有执干戈以卫社稷的义务，也可通过军功开拓仕途，顾颉刚先生曾指出：“吾国古代之士，皆武士也。”⑯这个论断是十分精当的。只是到了春秋战国以降，才发生了武士与文士的蜕化，武士往往无文，文士则以习武为不肖。西周对武术的重视，特别是将武术列为贵族教育的基本内容，这对西周武术的发展无疑产

生了推动作用，也为春秋战国时代武术飞跃性的发展奠定了基础。

需要指出，武术是许许多多古代人共同创造的，然而，当它终于摆脱了原始属性，作为独立的技体系出现在历史舞台上时，它的社会价值首先是被奴隶主阶级用来维护血腥的奴隶制度，是掌握在奴隶主贵族手中用来掠夺和“御乱”的工具。尽管当时身通射、御，敢于手搏猛虎的勇士不一定是贵族出身，但，掌握武术的主要是贵族阶层中的人物，而奴隶制国家的军队则是当时武术栖身发展的主要场所，这是毋庸置疑的。

马克思主义的经典著作认为，人类社会进入文明时代后的第一个社会形态是奴隶制形态，奴隶制是建立在以青铜器为代表的生产力水平上的，所以，奴隶制文明又被称为青铜器文明，奴隶制时代亦称青铜时代。

作为奴隶制文明构成部分之一的古代武术，它不是孤立存在的文化形式，不是突兀其来的社会现象。正如我们前面已论及的那样，武术是尾随着国家的产生而产生的，与此同时，它又与青铜器的普遍使用结伴而来。具体说，就是跟随着青铜兵器的出现及普遍使用而产生的。我们知道，在生产力低下的奴隶制时代，青铜是一种贵重金属。奴隶主阶级垄断了青铜，用之铸成象征其威严的礼器、明器，还用来铸造武装军队的兵器，而很少用于铸造工具。管仲说：“美金以铸戈剑矛戟，试诸狗马；恶金以铸斤斧鉏夷锯橛，试诸木土。”^{①⑦}这是被大量考古资料所证实了的。以殷代而论，出土的青铜器，以兵器数量最多。殷代军制，大致十人为一组，每三千人分左、中、右三师，每一个士兵都准备有铜刀、铜戚等兵器。^{①⑧}铜兵数量之大可以想见。青铜兵器取代了原始的本

石兵器，这是一个重大的转折。从此，兵器从根本上摆脱了工具属性，以斩将破关、穿坚透韧为唯一的目的，成为一个独特的、极关重要的领域。而使用兵器的技术也发展成为一个独立的技术领域，并在相当长的历史时期里成为古代武术的主体部分。我们不难理解，青铜兵器的出现，乃是武术由原始萌芽状态到正式产生的又一个重要标志。

二、春秋战国时代武术的大发展

春秋战国时代，是我国历史上一个急剧变革的时代。虽然史学界对这场变革所反映的历史实质，有着多种不同的解释，但对变革的波澜壮阔是一致承认的。

我们注意到，在变革的潮流中，武术也发生了巨大变化，出现了一些前所未有的新东西。假如说，早期奴隶制国家的出现标志着武术的产生的话，那么，到了春秋战国时代，它已经卓然形成，正在向自身发展的成熟阶段迈进。

先来谈谈促成武术大发展的历史原因。毫无疑问，原因很复杂，而且是多方面的，限于篇幅，只能归纳为几个要点。

其一，奴隶制时代，主要用之于军旅征战的武术，被企图“世袭罔替”的奴隶主阶级所垄断，奴隶们不可能有从事武术活动的自由。奴隶主阶级的世代垄断，严重阻碍了武术的发展，使武术在很长的时间里只是局限于贵族阶层和军旅之中的单一的军事活动。贵族阶层以“礼”的形式所从事的射箭活动，贵族子弟们在学校里所接受的舞、射、御活动训练，^①虽然有一定程度的娱乐性和体育性，但毕竟范围狭小，参加的人很有限。因此，应该说，虽然是奴隶制的产生创造了武术，但奴隶制的落后性又给武术带上了限制其发展、限制其走向民间的桎梏。到了春秋时代，这种情况发生了变化。

随着奴隶制的逐步解体，贵族们垄断武术的局面亦随之被打破，武术开始走向民间。西周之世，“学在王官”，这个“学”虽包括了武艺之学在内，但只是前人学者多未言及而已。到春秋以降，“王官之学”趋于“失坠”，文武学问传播到了民间，而孔子正是将文武两门学问积极引向民间的第一个人。武术由官学走向民间这是一个意义深远的重大转折，是春秋以后武术获得长足发展的首要原因。

其二，春秋战国之世，诸侯雄立，战争频仍。战争刺激了军事技术的发展，而生产力的提高又为军事技术的改进提供了物质基础。此外，为了自存和兼并，诸侯们在礼崩乐坏的大势之下，独独重视“讲武之礼”，甚至“以为戏乐，用相夸视”。^{②0}同时，军事训练被更加重视了。齐桓公的霸业，实际上是靠管仲所制定的一套寓兵于农的制度为其保证的。管仲十分重视以军训来提高军队战斗力的问题，他主张“以能击不能，以教众练士击毆众白徒”，并提出了“存乎服习而服习无敌”的治兵原则。所谓“白徒”即指“无武艺”的“不练之卒”；“服习”就是“使习武艺”。^{②1}及至战国，一些积极促进改革的政治家和军事家，努力推行新的军训制度，例如，齐愍公时代，孙臆在齐国创立了“技击”制度；著名军事家吴起在魏文侯时代创立了“武卒”制度；还有秦昭公时代秦国基于商鞅的“农战”思想而创立的“锐士”制度等等。^{②2}这些制度规定，有武术特长的人可以得到国家的使用和优待，客观上对武术的发展有刺激作用。

其三，随着奴隶主阶级的没落，不少出身贵族世家的人物由于丧失了凭借特权而仕进的机会，不得不依靠武勇技艺来谋求政治出路和生活出路。这些人中间的一部分人因为军功而重振家业；一部分人成了社会上传授武术的私家办学者。