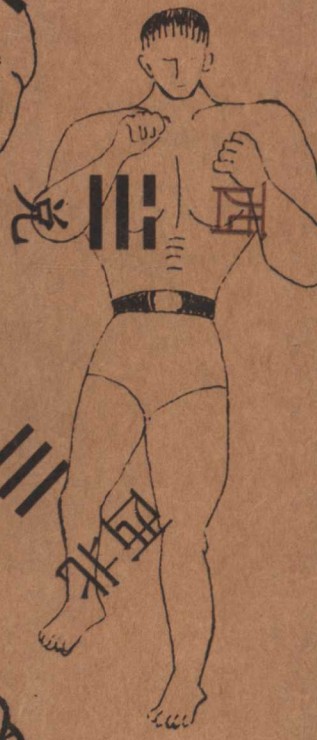


中国人民大学出版社  
China Renmin University Press

# 中国 离 传统 震 武 兑 术 乾 史



于志钧 著



# 中国传统武术史

于志均 著



中国人民大学出版社  
China Renmin University Press

图书在版编目(CIP)数据

中国传统武术史/于志钧著.

北京:中国人民大学出版社,2006

ISBN 7-300-07060-4

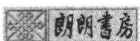
I.中…

II.于…

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 001021 号



中国传统武术史

于志钧 著

---

出版发行 中国人民大学出版社  
社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080  
电 话 发行热线:010-82503022  
编辑热线:010-82503013  
网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)  
<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)  
<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)  
经 销 新华书店  
印 刷 秦皇岛市昌黎文苑印刷有限公司  
开 本 960×680 毫米 1/16 版 次 2006 年 2 月第 1 版  
印 张 29.25 插页 2 印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷  
字 数 207 000 定 价 34.80 元

---

# 序

阮纪正

中国传统武术是中华文化的瑰宝。它博大精深、源远流长，不仅具有严密的哲学思想、系统的技击理论、独特的人体模型、完整的锻炼体系，具有强身健体、祛病延年、防身御敌、制人取胜、修心养性、悟道怡情等一系列神奇功效，而且还依托一定的政治、经济背景，跟军事、宗教、教育、医疗、艺术、嬉戏等活动紧密相连和相互渗透，表现出中国人特有的文化精神、哲学智慧、社会心态、风俗民情、审美观念、艺术情趣、思维定势、行为方式，因而是中华文化的一个显著象征，是文化人类学和社会行为学研究的宝库。

作为一种身体活动和一个独特的人体文化符号，中国传统武术是中华文化的“全息元”，全面地表达了中国人特有的文化精神、思维定势、行为方式和审美情趣。我们如果拿西洋现代拳击作为参照，马上就可以看到一些非常有趣的比较特征。西洋现代拳击讲究身高体重；中国传统武术突出五短身材。西洋现代拳击讲究拳重、手快、步灵，依托手上力量，形成胸围、胳膊的倒三角体形；中国传统武术突出上虚、下实、中间灵，依托下盘功夫，形成腰围、大腿的正三角体形。西洋现代拳击的动作是重心上提、外展发散的直摆勾刺，表现工商民族“离土超越”的心态；中国传统武术的动作

是重心下沉、内聚收敛的占中求圆，象征农业民族“恋土归根”的情怀。所谓“上要虚灵顶劲、下要气沉丹田”，实际上这是模仿植物的生长，“苗往上拔、根往下扎”。西洋现代拳击的方法论基础是古希腊的“原子论”和近代的机械力学，使用力量、速度、时间、距离等单向、线性、个体和可分析的概念；中国传统武术的方法论基础是我国传统的“元气论”和“阴阳五行”的古代系统论，使用功夫、劲路、态势、时机等多向、非线性、非个体和不可分析的范畴。西洋现代拳击的基本战略选择是抢先进攻、出手见红、当仁不让、狠字当头狠准稳的“强者战略”；中国传统武术的基本战略选择是先让一步、有理有利有节、留有余地、后发制人、稳字当头稳准狠的“弱者战略”。

跟西洋现代拳击已经从生产和生活中完全分化出来，变成独立之“竞技运动”专门技巧的情况不同，中国传统武术至今仍然保持了跟生产和生活的密切联系，在很大程度上仍然是一种以技击为核心的“综合实用技术”。西洋现代拳击方法除用以竞技比赛外，虽然可以被利用作为商业广告或政治宣传，但无法直接变成生产技术和生活技巧；而中国传统武术技巧除强身健体、制人取胜外，还完全可以应用在种田、做工、推车、砍柴、挑水、劳动保护以至修心养性、娱乐休闲上面，并由此还成了一种可以普遍参与的民俗。西洋现代拳击的拳套是专门的体育用品，而中国传统武术的武器，却可以是随便的任何一种冷兵器、劳动工具、生活用品甚至石头瓦片。跟西洋现代拳击在“公平竞争”条件下追求“更高、更快、更强”不同，中国传统武术在“不能选择敌人”的情况下讲究“黑猫白猫、抓住老鼠就是好猫”。西方人竞技，讲究拳对拳、脚对脚、剑对剑、标枪对标枪；而中国人技击，却强调“大路朝天、各走半边”，你要上、我要下，你要左、我要右，拳来脚去、刀来枪挡、示形造势、扬长避短、引进落空、避实击虚、随机就势、借力打力、

舍己从人、曲中求直、有进有退、后发先至。中国人在武术上的这些考虑，跟他们在政治、经济、军事、医疗、教育、艺术等各个方面的考虑，是完全一致的。在中国武术中，我们确实可以看到什么叫做中国人。

作为一种文化现象和文化活动，中国传统武术又具有中国社会的“系统性质”。它受整个中国环境生态和社会历史的制约，深刻地反映了中国社会历史运行的显著特点。作为一项专门的身体活动，中国传统武术“起于易、成于医、附于兵、扬于艺”。其萌芽跟远古的巫术密切相关，并在医疗保健事业中获得大量养料，又附在冷兵器技术上得到长足的发展，最后则是在各种宗教修炼和游艺活动中得到发扬。先秦时代，它曾经是主要的战斗技术，依托武士阶层得到很大的发展。后来战争规模扩大，战斗技术变化，再加上文武分途和文化下移，武士阶层瓦解，武术日渐从军事技术中相对分化出来，定格于个体性的身体训练，并在手搏相扑、乐舞百戏中找到自己活动的广阔空间。后来随着社会和经济的发展，它又在江湖卖艺、戏曲表演、迎神庙会、民俗交往、社区整合和个人修养方面得到发展。而作为一种小群体和低烈度的个体性身体暴力冲突的技击技术，它仍然在军队训练、农民起义、江湖谋生、守家护院、个人自卫和劳动保护等方面起着重大作用。在中国的社会历史背景下，其大的方面联系兵、农、医、艺，小的方面联系琴、棋、书、画，其社会活动形式又跟中国人的民间信仰和宗法关系密切相连。

宋、元以来，中国武术中积淀的传统文化日渐丰厚凝重，由依托勇气力量的“武勇”，中经依托个人技巧的“武艺”，走向依托训练体系的“武术”，其理论解释框架则依托于“儒、道、释三教合一”的宋明理学。由此中国传统武术形态完全成熟，并在宋元之际、明末清初和清末民初的民间反抗运动中，依托某些民间信仰团体而形成了发展的大高潮。其社会活动组织载体，除国家军队组织外，

尚有农村宗法组织、城镇帮派组织、地方盗匪组织和革命起义组织。民国以来，中国武术开始了向现代体育的转型，其社会活动组织载体则开始转向社会管理部门（如当年的各级“国术馆”、当今的各级体委或改制后的体育局）、社会教育组织（各种专门的体育院校）、各种武术场馆、业余体校、武术辅导站以及各种民间体育社团。专门性的武术活动，不可能离开整个社会的经济背景和总体结构框架。

所谓“外练筋、骨、皮，内练精、气、神”。从操作上说，中国传统武术演练讲究“以心行气、以气运身”，“意到气到、气到劲到”，“形神兼备、虚实变换、阴阳相济、天人合一”，“练武修德、体用一如”。这是一种真正身心相应、内外兼修的“全身运动”。它不但有整体性的身体锻炼，训练肌肉筋骨系统和内脏系统，而且还有整体性的心理锻炼，训练神经系统、体液系统和经络系统。其功夫境界不但包含有技巧、内劲、应变，而且还包含有智慧、道德、个性，由此跟当代所谓“生理适应、心理适应、社会适应”这三大适应的现代立体健康概念相通暗合。它更多的还是“学无止境”的艺术性追求，而不仅是“统一规范”的技术性训练。现代中华武术，则被定位在民族体育形式和民俗文化活动上面，并跟当代的身体教育、身体娱乐以及心理治疗、康复保健、影视娱乐、商业保安等等行业密切相关，在世界体育史、世界医学史、世界军事史和世界文化史上都占有自己的独特位置。特别是在当今全球问题、人类困境、资源枯竭、生态危机和贫富分化、南北分裂、种族冲突、战争威胁的背景下，在当今人类头脑越来越紧张、肢体越来越倦怠、食物越来越精细、环境污染越来越严重的“现代病”面前，中华传统武术那身心调控、强身健体、人际交往、自我保护、艺术调适、文化交流的独特功能，显得极有魅力。所谓“止戈为武”、“至武为文”，一种传统的身体冲突技术居然可以孕育现代社会和平。中华武术正

在以其特有的价值逐步走向全世界。对于这样一个社会历史现象，确有加以深入的理论研究之必要。

中国传统武术史是研究中国传统武术发生、发展、演变过程和规律的学科。中国传统武术的内涵和特质，跟作为当今一个体育运动项目的“中国现代武术”则是明显有所区别的。近年来，坊间已经出版了好几种《中国武术史》，但其基本视角则只是从一种“体育运动项目”的性质认定出发，寻找与此相应的有关因素，由此回溯其演化轨迹的历史编年，因而可以称之为“中国现代武术相关因素回溯史”。这种史书尽管有其自身的存在价值，然而其忽略相关文化内涵和社会背景深入思考的缺陷，则是显而易见的。中国现代武术“体育化”的走向是必然的，但我们不能因此把这“现代武术”跟“传统武术”混为一谈，并用体育化的“现代武术”取代非体育性的“传统武术”。为传承文明和推陈出新，我们确实需要一部区别于“现代武术相关因素回溯史”的“中国传统武术变迁史”。

但是，要写好这样一部史书是极不容易的。自秦汉以来，文武分途和文化下移，原先作为传统武术社会载体的武士被压到社会边缘，特别是“侠以武犯禁”影响统治秩序，由此正史对传统武术一般都不予记载；而社会活动其他方面对此涉及的若干痕迹，也很难系统地收集、整理和界定。所谓“礼失求诸野”，民间野史、逸事、小说、传奇和口碑倒为此保留了若干材料；然而这里混入的主观想象和希望诉求又占了极大的比重，我们无法直接把它作为信史使用。此外，作为一种身体操作技术，传统武术自然有其技术自身的变迁和演化，不考察这些具体技术的历史变迁和演化，也很难说是把握了传统武术的历史发展规律；然而这些技术演化的轨迹却因缺乏载体而难以把握。还有近现代以来的社会分工，往往把知识分子变成“受分工限制的狭隘个人”；具有一定理论修养的人往往不懂武术，而从事武术工作的人又疏于理论修养。再加上中国文字



的模糊灵活性，传说的东西往往又被添油加醋，这使得流行的很多说法都缺乏扎实的依据。由此时下的研究，也只能是从若干相邻的方面获得近似的参照而已。

当然，所谓难写并不等于不能写。“人过留名、雁过留声”，历史上发生过的东西总会以一定的方式留下自己的作用痕迹。因而，难写只是对写作者的条件和水平的要求较高罢了。现在在北京信息工程学院教授于志钧先生，为清华大学毕业的现代知识分子，又是具有六十多年武龄的资深民间武术家（三年外家功夫、七年形意功夫、五十四年太极功夫），其间曾跟多位著名的民间传统武术大师有着嫡系师承和极深的交往。上世纪80年代末在上海，我跟他交流过拳艺，知道他的武功相当深厚，在技术方面是个真正的行家。特别是他退休十多年来，又在武术文化史和武术理论方面作过长期和系统的研究，并参与过中国武术研究院组织的多次高层研讨活动。于志钧先生掌握的跟传统武术相关的知识比较全面，由他来撰写中国传统武术史，应是再合适不过了。

我拜读过于志钧先生此书的大部分书稿，觉得有些超越坊间武术史的优点和特点。

首先，是深入思考传统武术产生的根源，大胆利用民间的口碑和传说，但又不迷信这些口碑和传说，并且精辟地指出这些传说具有文化符号的“图腾”意义。这点我是十分赞同的。例如我国关于“三皇五帝”的传说，就属于一种真实历史痕迹的“史影”，它内部不合逻辑和相互矛盾的地方其实不少，很难说就是“信史”，但作为一个文化符号，却起了凝聚民心、创造历史的作用。“张三丰观蛇鹤斗受启发而创太极拳”的传说，同样是这样的一个文化符号，它对武术史的意义，相当于“三皇五帝”传说对中国史的意义。特别是它在技术上的隐喻，更给人以极大的启发。我们不能无视它的存在。

其次，是围绕个体技击技术这个核心，认真思考武术本身的技术演化和变迁，分别考察拳术和器械的技术特征和相互关系。这超越了人们关于师承源流的执著。松田隆智在他的《中国武术史略》中谈道：“跟日本武术家重视形式的传递系统和来由不同，中国的武术家并不十分重视形式，而只重视现实（实战技术）。”这本来是件好事，然而“各派都靠口传心授向下传递，即使有文字记载，因方言和文盲造成的谬误甚多”，再加上“各派都保守而且排他，这就使传递的情况更加不明”。此外，还有种种历史或神仙的附会和有意隐姓埋名，使很多说法都变得似是而非。然而，技术变迁的规律却是无法做假的。由此，离开武术技术的演化变迁的考察，很难说是真正科学的武术史。于志钧先生把考察的重点放在武术技术的演变上，确实是很有眼光的。

在武术技术演变的过程中，器械跟拳术的关系是个关键。尽管从成熟的训练学上说，“拳术是基础，器械是手臂的延长”；但从发生学上说，倒是“先有器械技术，后有徒手技术的”。例如形意拳的一些手法，就明显地是从枪法中演变过来的。上世纪80年代，笔者基于“人是制造和使用工具的动物”这个人类学原理的角度思考，探讨过太极拳的走、粘技术跟中国的剑、枪技术的亲缘关系；现在于先生又从“社会群体的外部矛盾强于内部矛盾”的社会学原理对此作出新的论证。这些论证确实使人大开眼界，并深受启发。

于志钧先生是清华大学毕业的现代知识分子，其写作中的清华学风也是十分明显的。上世纪30年代，主持清华大学文科工作的冯友兰先生曾经说道：“清朝人研究古代文化是‘信古’，要求遵守家法；‘五四’以后的学者是‘疑古’，他们要重新估定价值，喜作翻案文章；我们应该采取第三种观点，要在‘释古’上用工夫，作出合理的符合当时情况的解释。研究者的见解或观点尽管可以有所不同，但都应该对某一历史现象找出它之所以如此的时代和社会的

原因，解释为什么会这样的。”在本书中，于先生对唐豪、顾留馨太极拳史研究中的“疑古”做法提出了批评，并本着清华的“释古”精神对太极拳史作出了自己的解释说明。尽管这些解释说明在太极拳界未必能获得所有人认同（这就像唐豪、顾留馨的说法同样无法获得太极拳界所有人认同一样），但我在拜读以后，觉得还是很有道理的。至于这些问题最后的结论，则需要在百花齐放的平等讨论中逐步形成。

当然，基于本书的难度和开拓性质，很多东西都是无法一下子做好的。由于材料的缺乏，全书的完整性和系统性不可避免地受到一定的影响。现在于志钧先生为我们开了一个好头，遗留下来的东西，有志者自当继续完成。

（本文作者是广州体育学院武术系特聘教授，  
广东社会科学院哲学所研究员）

# 自序

于志钧

我为什么要写《中国传统武术史》？这个题目我酝酿很久了。我想有这样几个原因：第一有必要写，第二还没人写，第三我能写。有人会说，这是说大话，是吹牛！我认为，我是说实话。

为什么说有必要写？今天已经出版了若干本《中国武术史》，特别是由国家体委武术研究院编纂的权威著作《中国武术史》，似乎可以一锤定音了。

实际情况，却远非如此。

解放前，我们习武是看不起那种华而不实的花架子的，为此，我毅然决然地脱离了习武的入门老师，他是教花拳绣腿的花架子的。

然而，解放后，政府发展武术的政策改变了中国武术的性质，使武术成了一种艺术体操，舞蹈化、去技击化。为此，提出了“现代武术”或“武术现代化”的新概念，不但大力改编传统武术，使之“套路化”、“规格化”、“量化”，还为之创造武术的“新理论”、“新概念”，进而在“新概念”、“新理论”指导下编写中国武术史，其代表就是国家体委武术研究院编纂的《中国武术史》。所有这些，其核心是中国武术“去技击化”，其结果是加速了中国传统武术的消亡！

我们的祖先，为了制胜强敌，创造了“以弱胜强”的技击理论、

方法，取得丰富的实战经验。可是在今天，被一些“现代武术”专家们否定得干干净净，成了“散打”高手冷嘲热讽的笑料。这是歪曲历史的。因此，我强烈感觉到，有必要写一本真实记述中国传统武术的书，告诉人们中国传统武术的真面目是个什么样子，对于被人为搅乱了中华武术，应该还其历史的本来面貌！

再谈第二点，今天还没人写这样的书，至今没有一本记载中国传统武术历史的书出版问世。由什么人来写这样的书？不是查找一点历史资料就成的。问题是你写个什么样的东西出来？这涉及作者的习武经历、武术造诣、实战经验、武术观、历史观、文化水平，可以说需要很高的中国传统武术水准和很高的文化水平。这样的人，在今天是凤毛麟角。

仅具备文、武两方面的条件，是否就够了呢？远远不够！历史上，文能兴邦亦可乱世，例子是很多的；匹夫之勇也不鲜见。太史公治史曰：“不虚美，不隐恶。”能做到吗？司马迁也没完全做到。当你提笔写武术史时，就会碰到很多这样的问题，是尊重历史，还是顺应潮流？作者必须选择。

当今，“文”不乏善者，“武”就不好说了，由于社会环境的变迁，有实战经验者太少了。很多著名的武术家，一生一架都未打过，所练习武技是否实用就很难说了，这就使你很难鉴别武技的高低、好坏和真伪。仅凭一把子力气者，就更难透析武术的深层次问题。可见，文武双全能胜此任者，说凤毛麟角也不为过。

既然说没人写，为什么我要写？我想，我所以要写《中国传统武术史》，首先是因为没有人写，其次我有信心写好。我的青少年时代是在旧社会度过的。我经历了日本统治下的伪满洲国、苏联红军出兵东北和国民党统治时期。我的家乡吉林市的武术，是从关内传过去的，拳种有太极、形意、八卦、大小红拳、太祖拳、八极、通臂、戳脚翻子，其中以形意和戳脚翻子的水平较高。我自幼就喜

欢中国武术，那时候武术就是武术，没有什么“传统武术”、“现代武术”之说；学习武术就是防身自卫，没考虑什么“健身养生”。像我这样十来岁的小孩子，远没想过老了要养生的问题，也没想过学几趟拳、刀、枪、剑去表演、比赛，夺什么冠军、拿金牌。一切都是民间的和业余的，没有什么“专业武术队”之类的东西。师父是木匠，功夫非常高超，但也是业余的，除了少数开武馆的之外，都不是靠教武术吃饭。学习武术的目的非常简单，就是学几招能打的实用招数。我从九岁（1940年）开始学练武术，先后学过太祖拳、形意拳、戳脚翻子、化展拳及相应的器械，有拦刀、武侯刀、梅花剑、三才剑、行者棒、六合大枪等。

我的武术启蒙老师姓严，是开武馆的，教太祖拳。我在他那儿学了一年，后来因为学的都是花架子，不实用，我就不跟他学了。

解放前，我从师刘自久先生，刘师与著名形意拳宗师郭云深先生是同乡，河北深县人，清光绪八年（1882年）生人，小时候曾随郭云深先生习拳，上世纪30年代来到吉林市定居，拜“奉天三老”之一杨俊峰先生为师，学习戳脚翻子。刘师功夫极好，苦于文化不高，仅粗通文字。我从刘师习武十年，直到我于1950年到清华大学上学。

1950年，我离开家乡，到清华大学读书，得遇我国著名太极拳家吴图南先生，拜师学习太极拳。从此，我再没有投其他老师学艺。因为，我再没有遇到过有出吴图南先生之右者。我不是说，当时就没有人的武功胜过吴图南先生了，我说的是涵盖文、武两个方面。

习练武术，我经历了新旧两个社会，亲身经历解放前后两个社会的武术，目睹了半个多世纪中国传统武术衰落的全过程。尽管人们不愿承认我的看法，反驳我的意见，但你无法否认，从古代技击术的角度看，中国传统武术已经一落千丈、一代不如一代的事实。这就是武术史！

可以预见，再过半个世纪，人们对中国武术的认识，就是像前奥委会主席萨马兰奇所说的“一种拿着奇怪的器械的特殊体操”。

在还可以寻找中国传统武术的蛛丝马迹的时候，我写这本书为的是告诉人们，中国传统武术曾经是个什么样子，以留给后世。

于志钧 2002年仲秋于北京寓所

## 前言

坊间有《中国武术史》多种，然而，由于作者多为习所谓“现代武术”者，多回避武术的技击性，或淡化之，而强调武术的娱乐性、表演性和体育竞赛，为今日之“竞技武术套路”寻求历史根据。这当然不是中国武术史。

中国武术史，研究的对象是中国古代民间技击术，不是今天的体育运动，所以称史；本书为了与当今混乱的“武术”概念相区别，冠以“传统武术”的称谓。

“传统”一词，不是武术所独有，也不是中国所独有，有时使用“经典”代之。西方音乐又有“严肃音乐”一词，恐怕都是一个意思。总之，是把历史与现代区分开来。“传统”除了有过去的含义之外，还包含民族性的含义，所以，我们说的“传统武术”指的是中国武术，而不是外国的，主要是汉民族的武术，这就没有必要像坊间的武术史的书籍，把知之甚少的兄弟民族“武术”都拉来凑数，撒“胡椒面”，画蛇添足，没有必要。兄弟民族武术，可另写专著。

为什么又曰“经典”？这是因为，我们研究的不是一般的“传统”，乃是传统之精华，故曰“经典”。“经典”的含义，还有不能



改动的意思。有人会说，这是“保守”、“落后”、“停滞”。非也！为什么不能改？因为传统文化是历史上的东西，是过去的，不是今天的，现代的，我们的任务是保存和保护它们。“改变”它们就是破坏！这种经验教训太多了：具有历史价值的北京城墙从地球上消失了，代表中国五千年文明的历史遗产在“文化大革命”中遭遇浩劫。今天，改拳、造拳之风盛行，传统武术的命运堪忧，大量的拳法、功法、器械失传。因为，现代火器的发明使传统武术的使用价值没有了，历史上的辉煌过去了，它们失去了生存空间，它们不再是“流行”的。而它们确实是国之瑰宝，又是无形的艺术，是另一种文物，人去艺亡！

作者就是怀着唤醒人们对保护传统武术文化的忧患意识，不顾个人能力所限，撰写这部中国传统武术史的。

武术史当然是以武术发生、发展为主线书写历史。然而，目前出自高等体育院校的武术史，都把武术定义为体育运动。这样写出的武术史，必然是用今天的体育运动观点向前推，在历史上寻找体育的蛛丝马迹，编写武术史。这与广大国人对“武术”的认识，差距太大。人们认识武术，并不是因为习练了国家推出的当今武术套路。今天以健身为目的练习武术套路的人群很大，例如练习太极拳者。但是，当问及这些人是否会武术？他们都否定之。为什么？他们自知，不足以搏人，不会搏人，怎能叫做“会武术”！“会武术”的概念，在人们心目中，是那些身怀武功绝技的“侠客”，他们武艺高超，起码三五个壮汉不能近身，才是“会武术”。因之，他们对今天一些舞枪弄刀的武术运动员，也不认为这些人会什么“武术”，这些人不过是“花拳绣腿”而已。

作者自幼习武，当时幼小，不可能对武术是什么，先有认识，再去习武，那时叫“练武术”。我认识武术，是受当时的武侠小人书（今天叫连环画）影响，我印象最深的有两套：一套是《三侠