

中國武術史

張純本等

G 862



張純本
崔樂泉

著

中國武術史

天津出版社印行

國立中央圖書館出版品預行編目資料

中國武術史／張純本、崔樂泉著。--初版。--
臺北市：文津，民82
面；公分。--(中國文化史叢書；6)
ISBN 957-668-120-0(精裝)。--ISBN 957-
668-121-9(平裝)

1. 武術 - 中國 - 歷史

528.97509

82004140

• 中國文化史叢書 •

劉如仲·李澤奉主編

中國武術史

張純本·崔樂泉著

出版者：文津出版社 社 長：范惠美
發行人：邱家敬 責任編輯：邱鎮京

地址：台北市建國南路二段294巷1號

電話：(02)3636464 傳真：(02)3635439

郵政劃撥：00160840 (文津出版社)

登記證：行政院新聞局局版台業字第5820號

著作財產權人：文津出版社有限公司

初版一刷：民國八十二年七月 印數1-1000 (精裝200本)

ISBN 957-668-120-0(精)360元 957-668-121-9(平)300元

總序

應台灣文津出版社之邀，我們主編了這套涵蓋政治制度、社會經濟、哲學宗教、文化藝術和科學技術等在內的《中國文化史叢書》。

以華夏為中心的中國文化，包括中華民族大家庭中所有成員的文化，而不是指單一的漢族文化，它的形成與發展，是一部波瀾壯闊的史詩，也是一軸延綿不斷的中國歷史畫卷。中國地廣人多，各地區歷史發展極不平衡，不同地區的文化相差甚遠，又不與歷史的總體進程同步，因此，這套叢書的選題力求合乎其主體，並兼顧各面。

中國是世界文明古國之一，但又是唯一沒有中斷過自己歷史，延續時間最長久的文明古國。在發展演進過程中，每一個朝代都有興衰更替之跡，其歷史文化都有形成、發展、衰落的規律，但又呈現起伏交錯狀態。對各個時期，各個方面的文化，本套書為求全面系統，因而盡量選其各方面之具有自己的特色和代表性者。

中國的文化源遠流長，光輝燦爛，它是在自己的民族生活土壤中生長壯大的，因此它具有強

烈的民族性。數千年來，中國文化也受到過外來文化的衝擊，如漢唐時期的佛教文化、明清時期的西方文化等，但它並未被其征服，始終保持著自己的民族特點，從價值觀念到穿衣吃飯，都顯示出了自己的民族特性。但是，中國的文化又不是一成不變，它仍在其歷史的進程中，不斷吸入新的成份，使其繁榮興盛。如古代的學者，在翻譯印_三佛教經典時，吸收了印度古代的音韻學原理，從而創造了中國的音韻學，同時也創造了中國的禪宗。在中西文化的交流中，也將中國的發明創造和傳統產品輸往國外，對世界歷史文化的進展產生了巨大推動力。

一個偉大的民族創造了偉大的文化，這個文化不僅哺育著民族的成長，也對世界人類文明提供了偉大不可磨滅的貢獻。我們有義務去認識它，也有義務去發揚它，因此，我們邀請了大陸知名學者共同編寫了這套叢書。

本書從選題到定體例，從審稿到插圖，始終得到天津出版社總編邱鎮京先生的幫助。在編審過程中還得到了中國歷史博物館有關同仁的鼎力相助，均在此致以衷心感謝。不過，由於叢書內容廣泛，編審時間短促，舛誤之處，必然難免，尚望各界學者同仁及衆多讀者不吝賜教。謝謝。

《中國文化史叢書》主編

劉如仲

李澤奉

一九九二年四月 北京

序言

中國是個具有悠久歷史的文明古國，有著極其光輝燦爛的民族文化。中華武術就是華夏文明的百花園中的一枝奇葩。武術源於中國，屬於中華民族，但武術也應當屬於世界。我國古代的先賢，曾把「四大發明」貢獻給各國人民。同樣，具有悠久歷史的中國武術，也應當走向全人類的生活中去。今天，能借用《中國文化叢書》一席之地，弘揚中華武術，倍感榮幸。

在中國，武術作為獨特的東方文化，源遠流長。從上古開始，人類爲了生產和防禦野獸的侵襲，便開始了使用原始之武術器械弓矢棍棒。到了商周以後，由於軍事戰爭的需要和鐵製兵器的出現，產生了構成武術基本因素的專用器械及其使用技術。與此同時，徒手格鬥之技術也開始問世。從此，它們以格殺爲唯一目的途徑向前發展着，並形成了自己的形製、攻防方法和訓練手段。當時，宮廷中出現了按套路演練武術的「武舞」，到了漢代，養生健身術盛行，武術倍受重視。

在經歷了漫長的發展歷程之後，到了明清時期，武術已經脫開了軍事格殺技術的體系，演進

成爲一種兼有鍛鍊體魄，訓練攻防技能，觀賞娛樂等多種社會功能，並最終成爲一個體育運動之項目。

武術，在其發展的進程中，逐漸形成了自己的技術體系和理論體系。技術體系中的套路是其主要部分，其中包括拳術、器械、對練、集體操練等不同的種類和派別。技術體系中的對抗項目的散手和推手也有其各自的形式和特點。帶有濃厚的傳統文化色彩的理論體系的逐漸形成，恰恰是中華武術走向完整和成熟的重要標誌。

究其歷史，中華武術，一直存在著軍旅武術和民間武術兩大並行的體系。由史前直至清初，這兩大體系既互相區別，又互相影響，二者依存消長，構成了中華武術之主要格局。從總體上講，民間武術脫胎於軍旅武術，然而由於民間武術不受戰爭之制約，其體系也就較之軍旅武術更爲龐雜和社會化，其作用也更爲廣泛。到了近代，由於火器的發達，傳統軍旅武術日漸衰微並退出了軍事技術的範疇，武術作爲健體和防身的技藝依然在民間不斷地發展着，完成著自己體育化的進程。從此，「中國武術」之概念也只有民間武術的內容了。

中國武術的積累、衍生和最終形成之歷史過程，浸透著中華傳統哲學、美學、中醫學、軍事學、倫理學、宗教學、文藝學、社會學、經濟學等的深刻影響。因此，它是中華民族文化的一個重要組成部分，其內涵博大精深。

正因爲如此，在本書的寫作中不可能面面俱到，也難免考慮未周。加之所占資料和水平有

限，偏頗誤漏之處肯定有之，敬請讀者、同道多予批評指導。

作者

公元一九九一年十月

序言

三

目 錄

第一章 先秦時期·····	一
第一節 原始武藝的萌芽·····	二
一、採集和漁獵——武術起源的條件·····	二
二、原始的生產工具——武術器械的前身·····	七
三、部落之間的戰爭孕育了武術·····	一一
四、「陰康氏之舞」與原始氣功的發端·····	一七
第二節 商周時期的武術·····	二一
一、商周文獻中有關武的記載·····	二二
二、軍事征伐戰爭及攻防格鬥技術的進步·····	二八
三、金屬兵器的使用及其發展·····	三四
四、從「拳勇」到「相搏」·····	六二

五、武舞的演練與套路形式的出現	六七
六、「射禮」的出現及其形式	七一
七、陰陽五行學說與早期的導引術	七八
八、早期武術理論的產生	八三
第二章 秦漢三國時期	九一
第一節 秦代的武術	九二
一、「罷講武之禮爲角觝」	九二
二、從「收天下兵」到「斬木爲兵」	九五
三、秦代軍事武藝的發展	九八
第二節 兩漢三國時期的武術	一〇五
一、「百戲」與漢代的練力活動	一〇六
二、「武藝」名稱的出現與漢代武藝概觀	一一二
三、軍事作戰方式的演進	一二四
四、擊刺攻防對練與武術的套路的積累	一二七
五、導引術與象形類拳術	一三三
第三章 兩晉南北朝隋唐五代時期	一三九

第一節	兩晉南北朝時期的武術	一四〇
一、	府兵制的實行及其作用	一四〇
二、	「聞雞起舞」與武藝的發展	一四四
三、	武術套路的進一步充實	一四八
四、	劍術的發展與武術器械的進步	一五二
五、	拳術的演進與「相撲」名稱的出現	一五九
第二節	隋唐五代時期的武術	一六四
一、	府兵制的繼續推行與武舉制的出現	一六四
二、	軍事武藝的加強與作戰方式的演進	一六九
三、	套路技術的豐富與發展	一七四
四、	武術器械的多樣化	一七八
五、	手搏與相撲	一八四
六、	王璩的《射經》及其射術的發展	一八九
七、	導引行氣術的進一步豐富與氣功的發展	一九四
第四章	宋遼金元時期	二〇一
第一節	兩宋時期的武術	二〇二

一、「武經七書」的付梓與陣戰經驗	二〇二
二、宋代的講武與「教格法」	二〇七
三、民間的武術組織與練武活動	二一二
四、藝人練武的盛行	二一六
五、《角力記》與相撲、手搏	二二〇
六、武術套路的新發展	二二五
七、豐富的武術器械	二二九
元代的武術	二三八
一、軍事征戰與傳統武技	二三八
二、元代的武戲與武功	二四二
三、紅巾聚起與武藝的振興	二四四
第五章 明清時期	二四九
第一節 明代的武術	二五〇
一、武術著作的編纂與練武的興盛	二五〇
二、拳術流派異彩紛呈	二五五
三、武術套路的趨於成型和完善	二六〇

四、「十八般武藝」與武術器械的完善	二六四
五、武術「競技」的對抗比賽	二七二
六、練武活動的興盛	二七五
清代的武術	二七九
一、清王朝軍事的強化與軍隊習武	二八〇
二、秘密結社與民間的練武活動	二八四
三、豐富的武術器械與武術流派的形成	二八九
四、武術套路的定型	二九八
五、武術理論的形成與總結	三〇四

第一章 先秦時期

由原始時期，經夏商周三代、春秋戰國，直到秦統一，為中國歷史上的先秦時期。所包括的年限上溯可到一七〇萬年前的原始人時期，下至西元前二二一年秦統一這樣一個漫長的歷史階段。

中國上古時期人民的生活，正是穴居野處，茹毛飲血。由於環境的需要，自然習得狩獵技能。其求食避難，必須有跑跳奔逃攀登之技巧。陸地擲擊禽獸，水中捕捉魚蝦，是時人生存之主要形式。夏、商、西周三代，已進至農業社會，除狩獵外，農業是人們的主要經濟手段，同時，作為人類發抒感情的一種表現，舞蹈亦是當時人們經常性的儀禮活動。春秋戰國時期，政治文化與禮樂教育均較三代進步，由於諸侯衆多，戰爭紛起，因而軍事與武藝訓練為人人所必需。政教合一，提倡尚武，均屬這一時期教育之特色。

整個先秦時期，可以說是我國人類歷史發端及民族燦爛文化逐漸形成的時期，在這塊土地上，我們的祖先，披荊斬棘，艱苦創業，一步一步地創造出了巨大的物質和精神財富。經濟的繁

榮爲古代武藝的發展提供了物質條件；頻繁的戰爭是古代武藝發展的動力。武術，已成爲人類文化的一個組成部分。

第一節 原始武藝的萌芽

中華武術，是中國文化的重要組成部分。原始社會的武術，亦即萌芽期的武術，是中國傳統文化的一種初始形態。這種初始形態的武術，嚴格說來，是由諸如人類求生本能活動及其方式、生理機能、自覺意識等與武術相關的因素所構成。在漫長的原始社會，產生武術的因素和條件，是隨著人的形成而逐漸出現的。原始武術雖然不具備武術形態完全形成後的內涵，但有著任何時期武術均具有的基本特徵，即攻與防的技擊作用。由於原始人受所處的自然環境的制約，因而，原始武術的發生，從一開始便是由其生產活動所決定的。

一、採集和漁獵——武術起源的條件

原始社會的人們，採集、狩獵是其生產活動的中心。採集活動可以給人類提供較多的生活資料，狩獵生產在人們活動中也占有相當的比重。自從人類學會用火，特別是摩擦取火發明以後，魚類也成爲重要的食物，捕魚活動也發展起來了。

採集活動，是當時人們最基礎性的維持生活的手段。由於採集，人們學會了攀緣等技能；由於採集，人們可以用石器把樹枝砍修成適合於使用的棍棒用來採集野果、樹籽或挖取植物根莖。在新石器時代文化較晚的遺址中，到處都能碰到蚌殼、螺螄，如在福建、台灣、廣東和雲南等地的貝丘遺址發現的螺螄、蚌等軟體動物殘骸遺存，有的面積大到幾千平方米，厚度幾十米。除此而外，昆蟲和其它小動物亦是人們採集的對象。如東北的鄂倫春族，根據不同的季節，其採集的對象也不同，春夏多採摘植物的嫩芽、枝葉；夏天採集花、枝葉；秋後收穫果實，挖掘塊根^①。採集的工具也有多種，如石螻蛄咀、砍砸器、石斧、石球和罔墜等，都是他們常用的工具。除此而外，還有木器、竹器等。其中石斧可用以砍伐樹木，尖木棒可用以挖掘植物的根塊。雲南地區的一些少數民族有用竹簽、竹刀把木耳剝下來的。比較流行的鶴咀木鋤也是一種採集工具。在仰韶文化中有一種石製盤狀器，它與當時的其它工具一樣，也是多功能的，如敲砸果實，研磨糧食、捶打皮革和抹扎屋基等等，而它與採集品的加工有更密切的關係。

狩獵，也是人們爲了維持生存和進行自衛所必需的活動。人們在長期狩獵的實踐活動中，積累了經驗，改進了狩獵工具，提高了狩獵的效率，促進了狩獵經濟的發展。這一時期，新的、最具有代表性的狩獵武器出現了，這就是石球的運用和弓箭的發明。

石球，又稱球形石，是一種狩獵用的工具。石球遠在舊石器時代初期就出現了。藍田、匭河、三門峽等處都有少數極爲粗糙的石球出土；到了舊石器時代中期，石球已廣泛應用於狩獵，

丁村遺址發現石球百餘枚^②；許家窯出土的石球數以千計^③。新石器時代的河姆渡文化遺址^④，仰韶文化遺址^⑤中，亦都發現了不少石球，並有一定數量的陶彈丸發現。

民族學告訴我們，石球作為狩獵的工具，它的使用方法是多種多樣的。除了以手投擲的原始方法外，還有兩種基本方法：一種是絆獸索。它是在很長的木桿的一端，拴一條五、六米長的繩子，和鞭子相似，繩子的另一端拴一個石球。平時把繩子繞在木桿頂端。一旦逼近野獸時，猛然甩動木桿，石球一躍而出，擊中目標後急速旋轉，將獸足牢牢繞住。另一種是飛石索，包括單股飛石索和雙股飛石索兩種。均是利用旋轉使石球引索而出，擊傷或打倒野獸。

弓箭，是古今常用的狩獵工具，它的歷史也很悠久。弓箭的出現在狩獵經濟領域中具有特殊的意義。就目前所知，弓箭上使用的箭頭——石鏃，遠在舊石器時代晚期就出現了。山西朔縣峙峪遺址發現的石鏃，是用薄而長的石片做成的。石鏃的一頭有很鋒利的尖，而另一頭的兩側也均經修理，較窄，是較短的石鏃。峙峪遺址距今兩萬八千多年，這是我國迄今發現較早的一件石鏃^⑥。但是，它未必是最原始的箭頭，民族學資料告訴我們，人類最初製作的箭頭，多數是利用竹、木和角爪等原料，所以人類使用弓箭的歷史可能還要早些。山西省沁水縣下川遺址發現的石鏃較多，計十三件。分圓底石鏃和尖石鏃底兩類^⑦，這無疑是當作箭頭使用的。新石器時代，弓箭仍然是很盛行的狩獵工具。西安半坡遺址出土有骨、石箭頭數以百計，其中骨箭頭有三角形、圓柱形和柳葉形多種^⑧。浙江河姆渡遺址出土石、骨箭頭也很多，且多為柳葉形^⑨。這一系列的