

004189

# 湖北武术史



B13-2

# 湖北武术史

湖北省体育运动委员会主编



人民体育出版社

## 《湖北省武术史》编辑委员会

主任委员：孙义良 郑露玫

副主任委员：龙钟祥 杨 永 唐存柏

编 委：（以姓氏笔画为序）

龙钟祥 孙义良 杨 永

昌 沧 郑露玫 林鑫海

郭全孝 唐存柏 高骏民

主 编：郑露玫 孙义良

副主编：龙钟祥 杨 永

执行编辑：林鑫海

撰 稿 人：林鑫海 高骏民 杨 永

郭全孝 戴质君 龙钟祥

责任编辑：昌 沧

封面设计：王惟震

## 前 言

湖北地处长江中游，上古时期为三苗之地，炎帝（神农氏）生活在今湖北地域。商周之后，湖北为荆楚盛地，东进吴越，西控巴蜀，南及湘粤，北连中原，自古为兵家必争之地。从春秋到五代十国，有三十四代帝王在此建都，从楚文王到庄王，先后“并国二十六，开地三千里”，成为春秋五霸之一。

湖北武术的发端，可以追溯到远古。武术作为一种人类文化，自从有了人类社会，就有了武术的萌生。湖北的武术历史悠久，基础雄厚，派别繁多，流传广泛，而且高手辈出，代不乏人。80年代国家体委组织武术遗产的挖掘整理，湖北省体委组成了武术遗产挖整领导小组。经过艰苦深入的普查，湖北挖掘出历史久远，源流有序，拳理明晰，风格独特，自成系统的武当武术和南宋民族英雄岳飞所创的岳家拳。在湖北省体委和各地、市、州、县体委武术挖整组的共同努力下，开展了近十年的普查挖掘整理工作，基本理清了湖北武术的历史与现状，为湖北武术事业作出了重大贡献。经查证，湖北有拳种 56 种，拳械套路 1003 套。按拳种源流特点，可分为五类：湖北地方拳 15 种；武当拳 8 种；稀有拳 3 种；外来名拳 19 种；其它拳 11 种。

《湖北武术史》的出版，是湖北省武术挖掘整理工作的一项重大成果，是湖北省体委高度重视和社会各界大力支持的结果。全书分为古代湖北武术、民国时期湖北武术、现代湖北武术、拳种发展史、古今武术人名录五大编，共 23 章 93 节，全书 34 万字。



此书的出版，弥补了湖北自古以来没有武术历史专著的空白，实现了湖北武术界多年来的愿望。

《湖北武术史》的时限跨度大，虽经编纂人员的深入考证，但仍难免有疏漏、甚至错误之处，祈望广大读者批评指正。

编 者

1993年11月

# 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 前 言 ..... | 1 |
|-----------|---|

## 第一编 古代湖北武术

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 第一章 湖北武术的萌芽及形成——远古至西周 ..... | 2 |
|-----------------------------|---|

|                  |   |
|------------------|---|
| 第一节 湖北武术溯源 ..... | 2 |
|------------------|---|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 一 湖北是人类文明的发祥地之一 ..... | 2 |
|-----------------------|---|

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 二 远古先民与禽兽搏斗孕育着武术的萌芽 ..... | 4 |
|---------------------------|---|

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 三 炎帝（神农氏）生活在今湖北地域 ..... | 5 |
|-------------------------|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| 四 后羿射日源于楚人善射 ..... | 6 |
|--------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| 五 巴族部落首领掷剑比武定君 ..... | 7 |
|----------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| 六 古荆楚最早的军事征战活动 ..... | 7 |
|----------------------|---|

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 第二节 商王南征促进荆楚武术的成长 ..... | 8 |
|-------------------------|---|

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 一 黄陂盘龙城遗址是商王南征的实证 ..... | 8 |
|-------------------------|---|

|                      |   |
|----------------------|---|
| 二 荆人顽强抵抗加速武术形成 ..... | 9 |
|----------------------|---|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 三 湖北出土商代青铜兵器 ..... | 10 |
|--------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 1 商代青铜刀 ..... | 10 |
|---------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 2 青铜大钺 ..... | 10 |
|--------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 3 其它兵器 ..... | 11 |
|--------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 四 荆楚兵勇参加灭商的牧野之战 ..... | 11 |
|-----------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第三节 文武合一的学校教育是武术形成的重要条件 ..... | 12 |
|-------------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| 一 夏商有文武合一以射为主的学校 ..... | 12 |
|------------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 二 射、御、舞的教学内容 ..... | 12 |
|--------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 三 西周射术理论开始形成 ..... | 13 |
|--------------------|----|

|     |                        |     |
|-----|------------------------|-----|
| 四   | 全国业余体校武术比赛.....        | 213 |
| 第二节 | 湖北省武术表演比赛.....         | 213 |
| 第三节 | 承办全国武术比赛.....          | 215 |
| 第四节 | 武汉国际太极拳(剑)表演观摩会.....   | 216 |
| 第五节 | 参加外地散手邀请赛.....         | 220 |
| 第五章 | 武术专业教育及师资人才培养.....     | 222 |
| 第一节 | 武汉体育学院武术系的专业成就.....    | 222 |
| 一   | 发展概况.....              | 222 |
| 二   | 管理体制.....              | 223 |
| 三   | 机构配备.....              | 224 |
| 四   | 武术高级职称人员.....          | 224 |
| 五   | 承担国内、外重要任务.....        | 224 |
| 六   | 裁判.....                | 225 |
| 1.  | 武术国际级裁判 .....          | 225 |
| 2.  | 武术套路国家级裁判 .....        | 225 |
| 3.  | 武术散手国家级裁判 .....        | 225 |
| 七   | 教材建设与专著.....           | 225 |
| 八   | 重点科研成果.....            | 225 |
| 九   | 学生概况.....              | 226 |
| 1.  | 武术运动训练比赛成绩 .....       | 226 |
| 2.  | 武英级运动员 .....           | 228 |
| 3.  | 历年武术专业毕业生现任职务、职称 ..... | 228 |
| 第二节 | 高校武术专业教育成绩.....        | 229 |
| 第六章 | 湖北武术藏书、专著、刊物.....      | 230 |
| 第一节 | 武术藏书.....              | 230 |
| 第二节 | 武术专著.....              | 232 |
| 第三节 | 《中华武术大观》出版.....        | 234 |
| 第四节 | 《武当》杂志问世.....          | 235 |

## 第四编 拳种发展史

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一章 武当派拳术.....       | 239 |
| 第一节 武当武术缘起.....      | 240 |
| 第二节 湖北挖出武当拳种.....    | 246 |
| 一 武当纯阳拳.....         | 246 |
| 二 武当阴阳八卦掌.....       | 248 |
| 三 玄门五形拳.....         | 252 |
| 四 武当太乙五行拳.....       | 258 |
| 五 太和拳.....           | 259 |
| 六 武当太极拳.....         | 261 |
| 第二章 湖北地方拳.....       | 263 |
| 第一节 岳家拳.....         | 264 |
| 第二节 洪门拳.....         | 275 |
| 第三节 孔门拳.....         | 284 |
| 第四节 鱼门拳.....         | 292 |
| 第五节 严门拳.....         | 296 |
| 第六节 熊门拳.....         | 302 |
| 第七节 字门拳.....         | 305 |
| 第八节 水浒门拳.....        | 318 |
| 第九节 隐仙门拳.....        | 326 |
| 第十节 佛门拳.....         | 329 |
| 第十一节 窄门拳.....        | 332 |
| 第十二节 大字门拳.....       | 333 |
| 第十三节 小字门拳.....       | 337 |
| 第十四节 丹功门拳.....       | 339 |
| 第十五节 鄂西土家族、苗族拳术..... | 340 |
| 第三章 稀有拳种.....        | 344 |



|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 江陵通臂手..... | 344 |
| 第二节 | 锦八手.....   | 345 |

## 第五编 古今武术人名录

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第一章 | 明、清武举.....    | 350 |
| 第二章 | 近现代老拳师名录..... | 424 |
| 后 记 | .....         | 427 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 四    倡导练武的奖惩制度 .....          | 14 |
| 第四节  楚国重武促进荆楚武术的形成和发展 .....   | 15 |
| 一    楚受周封，以武立国 .....          | 15 |
| 二    周王朝不断征伐，促使荆楚武术迅猛成长 ..... | 16 |
| 三    熊渠东征是楚人尚武图强之先声 .....     | 17 |
| 第二章    荆楚武术的勃兴——春秋战国时期 .....  | 18 |
| 第一节  以武兴楚，耀武扬威八百载 .....       | 18 |
| 第二节  先进的楚兵器 .....             | 21 |
| 一    戈 .....                  | 23 |
| 二    矛 .....                  | 25 |
| 三    戟 .....                  | 25 |
| 四    殳 .....                  | 27 |
| 五    剑 .....                  | 28 |
| 六    弓、弩、箭与镞 .....            | 32 |
| 第三节  杰出的武英才 .....             | 35 |
| 一    楚琴氏发明弩 .....             | 35 |
| 二    熊渠射石没金饮羽 .....           | 36 |
| 三    养由基有百步穿杨之功 .....         | 36 |
| 四    楚宣王一箭伏犀牛 .....           | 36 |
| 五    屈荡谋勇兼备 .....             | 36 |
| 六    相剑专家风胡子 .....            | 37 |
| 七    好令尹斗穀於菟 .....            | 37 |
| 八    爱国忠君的守城尉繚拳 .....         | 38 |
| 九    大孝大忠的申鸣 .....            | 38 |
| 十    吴起辅楚变法强兵 .....           | 38 |
| 第四节  荆楚武术理论的形成 .....          | 39 |
| 一    弓弩射术理论 .....             | 39 |
| 二    剑技理论 .....               | 40 |

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 三   | “后发先至”理论 .....         | 40 |
| 四   | “长兵短用”与“短兵长用”理论 .....  | 40 |
| 第五节 | 水上用兵 .....             | 42 |
| 一   | 水上作战要求更高的武艺 .....      | 42 |
| 二   | 庄跻——滇王 .....           | 43 |
| 第六节 | 楚国的导引养生术 .....         | 43 |
| 第三章 | 秦汉时代的湖北武术 .....        | 46 |
| 第一节 | 秦王朝的更卒、正卒制度 .....      | 46 |
| 一   | 更卒的要求 .....            | 46 |
| 二   | 正卒的训练 .....            | 47 |
| 第二节 | 荆楚农民以武力反抗秦王暴政 .....    | 47 |
| 第三节 | 荆楚拳技 .....             | 48 |
| 一   | 角抵 .....               | 48 |
| 二   | 手搏 .....               | 48 |
| 第四节 | 汉代军中武术 .....           | 49 |
| 一   | 汉王朝在湖北设兵重武 .....       | 49 |
| 二   | 弩射 .....               | 49 |
| 三   | 汉代足球（蹴鞠）是军队练武的手段 ..... | 50 |
| 四   | 军垦开发武当 .....           | 50 |
| 五   | 东汉的宿卫侍从 .....          | 51 |
| 第五节 | 农民起义中的武术 .....         | 51 |
| 一   | 绿林、新市、平林兵的起义 .....     | 51 |
| 二   | 巴人勇烈被迫东迁 .....         | 52 |
| 第四章 | 三国、两晋、南北朝时期的湖北武术 ..... | 53 |
| 第一节 | 三国、两晋时期武术的发展 .....     | 53 |
| 一   | 弓弩射术大发展 .....          | 54 |
| 1   | 蜀汉置“射猎官” .....         | 54 |
| 2   | 弩的改进——元戎 .....         | 54 |

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 3   | 开发大冶铁矿 .....        | 55 |
| 二   | 兵器的联合运用 .....       | 55 |
| 三   | 荆楚水师浮海台湾 .....      | 55 |
| 四   | 西塞山著名水战 .....       | 56 |
| 第二节 | 民族融合与武术交流 .....     | 56 |
| 一   | 民族间的武术交流 .....      | 56 |
| 二   | 世兵制对习武的影响 .....     | 56 |
| 三   | 民间重武风盛 .....        | 57 |
| 第三节 | 武林奇人 .....          | 58 |
| 一   | 沔水斩蛟 .....          | 58 |
| 二   | 刀剑制作 .....          | 58 |
| 三   | 武当求道学飞行 .....       | 58 |
| 四   | 张昌举义 .....          | 58 |
| 第四节 | 南北朝十六国时期的武术 .....   | 59 |
| 一   | 刘宋在江陵召募武士 .....     | 59 |
| 二   | 征调武士给江陵人民带来灾难 ..... | 59 |
| 三   | 北周废佛兴兵 .....        | 60 |
| 四   | 荆襄之兵善战 .....        | 60 |
| 第五章 | 隋唐及宋代的湖北武术 .....    | 61 |
| 第一节 | 唐代的武术训练制度 .....     | 62 |
| 一   | 训练武士注重力和射 .....     | 62 |
| 二   | 训练制度 .....          | 62 |
| 三   | 团练 .....            | 63 |
| 四   | 武举制、湖北名将 .....      | 63 |
| 五   | 角抵的发展 .....         | 64 |
| 第二节 | 宋代湖北武术 .....        | 64 |
| 一   | 宋朝兵制推动湖北武术的发展 ..... | 64 |
| 1   | 规定选取武士标准 .....      | 64 |

|     |                     |    |
|-----|---------------------|----|
| 2   | 湖北诸郡置义勇·····        | 65 |
| 3   | 宋代的军官学校·····        | 65 |
| 4   | 义军以武力反抗朝廷·····      | 66 |
| 二   | 湖北名将辈出，勇士林立·····    | 67 |
| 三   | 内家拳发祥于武当·····       | 68 |
| 四   | 岳家拳留传黄梅·····        | 69 |
| 第六章 | 元、明时代的湖北武术·····     | 70 |
| 第一节 | 元代湖北武术·····         | 70 |
| 一   | 以兵立国，耀武与禁武并举·····   | 70 |
| 二   | 元代湖北民间武术的发展·····    | 72 |
| 第二节 | 明代湖北武术·····         | 74 |
| 一   | 明王朝重视士卒练武·····      | 74 |
| 二   | 人民习武反抗暴政·····       | 75 |
| 三   | 明代武举及湖北武将·····      | 77 |
| 第七章 | 清代湖北武术·····         | 82 |
| 第一节 | 清代兵制对湖北武术发展的影响····· | 82 |
| 一   | 朝廷重武，荆楚武杰受重用·····   | 83 |
| 二   | 荆楚兵勇武剽悍，训练有素·····   | 83 |
| 三   | 湖北乡勇擅武而顽劣·····      | 85 |
| 第二节 | 武举制推动湖北武科蓬勃发展·····  | 87 |
| 一   | 清代湖北的武科考试·····      | 88 |
| 二   | 武举人、武进士遍及各府州县·····  | 90 |
| 三   | 武学生员中的典型业绩·····     | 92 |
| 1   | 彭承尧入藏逐侵·····        | 92 |
| 2   | 樊雄楚战功赫赫·····        | 92 |
| 3   | 监利三进士治台有方·····      | 93 |
| 4   | 秦定山镇压太平军·····       | 94 |
| 5   | 陈景文武兼备，不入仕途·····    | 94 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 6 胡练元勇于改革科考旧制·····          | 94  |
| 第三节 襄阳白莲教起义推动湖北民间武术大发展····· | 95  |
| 一 官府残酷压榨,促成农民起义大爆发·····     | 95  |
| 二 巾帼武杰王聪儿·····              | 96  |
| 第四节 陈连升父子抗英为国捐躯·····        | 99  |
| 第五节 太平天国运动与湖北民间武术·····      | 100 |
| 一 湖北儿女踊跃参加太平军·····          | 100 |
| 二 陈玉成三十检点回马枪誉满荆楚·····       | 101 |
| 三 兴国军包打洪山巾帼逞英豪·····         | 102 |
| 四 孔门宗师孙华古举磨献茶迎义军·····       | 102 |
| 五 义军归隐,技留民间·····            | 103 |
| 第六节 武术功能由征战向民间传统体育转移·····   | 103 |
| 第七节 湖北武术拳种的诞生·····          | 104 |
| 一 民间武术拳种起源于全省各地·····        | 104 |
| 二 拳种的结构体系·····              | 105 |
| 1 拳种起源·····                 | 105 |
| 2 拳术理论·····                 | 106 |
| 3 套路和功法·····                | 107 |

## 第二编 民国时期湖北武术

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一章 民国初兴,湖北武术展生机·····   | 111 |
| 第一节 辛亥革命湖北武杰勇献身·····    | 111 |
| 第二节 汉口精武体育会成立·····      | 114 |
| 第三节 江岸铁路工人的拳棒操习·····    | 115 |
| 第四节 诸多拳种汇聚武汉·····       | 116 |
| 第二章 三十年代城乡武术活动蓬勃发展····· | 118 |
| 第一节 湖北武术组织的建立·····      | 119 |
| 一 国术馆·····              | 119 |



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 附录： 国术馆组织大纲及行政系统表·····        | 121 |
| 二 武汉地区群众国术组织·····             | 123 |
| 三 党政军警的国术组织·····              | 125 |
| 四 县区国术组织·····                 | 126 |
| 第二节 国术考试（擂台比武）轰动江汉·····       | 127 |
| 附录一： 《汉口市第一届国术考试暂行规则》·····    | 129 |
| 附录二： 《应试员须知》·····             | 130 |
| 附录三： 《国术考试歌》（歌词）·····         | 131 |
| 附录四： 《武汉日报》社论：《送国术国考应试员》····· | 131 |
| 第三节 城乡武术活动丰富多彩·····           | 133 |
| 一 体育竞赛大会中的国术表演赛·····          | 133 |
| （一）湖北省运动会国术表演赛·····           | 133 |
| （二）参加华中运动会国术表演赛·····          | 135 |
| （三）参加全国运动会国术表演赛·····          | 135 |
| 二 武汉地区民众国术活动盛况空前·····         | 137 |
| 三 市区县的国术活动·····               | 139 |
| （一）沙市、宜昌的擂台比武·····            | 139 |
| （二）农村武术与舞狮·····               | 140 |
| 四 单刀会——武术界欢聚演武的传统节日·····      | 142 |
| 第四节 党政军警及学校的习武活动·····         | 143 |
| 一 党政军警的习武活动·····              | 143 |
| 二 学校的习武活动·····                | 144 |
| 第三章 革命老区的武术活动与革命斗争·····       | 146 |
| 第一节 黄安农军的武术训练·····            | 146 |
| 第二节 麻城“竹竿起义”中的武术·····         | 148 |
| 第三节 鄂豫边区的武术训练·····            | 148 |
| 第四节 洪湖根据地的武术活动与革命斗争·····      | 149 |

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第五节 | 竹溪农民为准备秋收起义而练武····· | 149 |
| 第四章 | 抗战时期湖北民间武术的兴起·····  | 151 |
| 第一节 | “黄学会”神武战日寇·····     | 151 |
| 一   | 随县“黄学会”挥刀战日寇·····   | 152 |
| 二   | 枝江“黄学会”威震日伪军·····   | 152 |
| 第二节 | 孔门拳师与日军柔道术较技·····   | 153 |
| 第三节 | 张重阳飞劫日军盐粮·····      | 153 |
| 第四节 | 战时后方的武术活动·····      | 154 |
| 第五章 | 抗战胜利后湖北武术滞迟难前·····  | 155 |
| 第一节 | 重建国术团体·····         | 155 |
| 第二节 | 恢复武术活动·····         | 156 |
| 第三节 | 国术比赛·····           | 157 |

### 第三编 现代湖北武术

|     |                                  |     |
|-----|----------------------------------|-----|
| 第一章 | 建国以来湖北武术的新发展·····                | 162 |
| 第一节 | 荆楚武术迈进社会主义新时代·····               | 162 |
| 一   | 建国初期湖北城乡的武术状况·····               | 162 |
| 二   | 建国后最早成立的武术群众组织——武汉国术委员会<br>····· | 164 |
| 三   | 天津武术盛会促进湖北武术蓬勃发展·····            | 165 |
| 四   | 湖北省业余武术运动队形成·····                | 165 |
| 五   | 李元超出席全国“群英会”·····                | 167 |
| 六   | 国家遭遇经济困难，湖北武术项目下马·····           | 167 |
| 七   | 武汉体院对社会武术活动的支持·····              | 168 |
| 第二节 | “文化大革命”期间湖北武术在逆境中挣扎·····         | 169 |
| 第三节 | 湖北武术步入全面发展新时期·····               | 169 |
| 第二章 | 湖北武术组织·····                      | 173 |
| 第一节 | 湖北省武术协会·····                     | 173 |

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 第二节 | 湖北武术队 .....              | 175 |
| 第三节 | “武术之乡”汉阳县 .....          | 178 |
| 第四节 | 武术学校 .....               | 179 |
| 第五节 | 武术群众团体 .....             | 180 |
|     | 武当山武当拳法研究会 .....         | 180 |
|     | 武汉地方拳法研究会 .....          | 181 |
|     | 武汉市太极拳协会 .....           | 181 |
| 第六节 | 民间武术馆 .....              | 182 |
| 第七节 | 武术裁判 .....               | 183 |
| 第三章 | 武术遗产的挖掘整理 .....          | 184 |
| 第一节 | 抢救武术遗产的重大措施 .....        | 184 |
|     | 一 决策 .....               | 184 |
|     | 二 行动 .....               | 186 |
|     | 1. 举办武术观摩交流表演 .....      | 186 |
|     | 2. 建立挖整领导机构 .....        | 187 |
|     | 3. 深入基层调查走访 .....        | 188 |
|     | 4. 全省挖整工作会议 .....        | 189 |
|     | 5. 参加全国武术挖整成果汇报会 .....   | 191 |
| 第二节 | 湖北武术挖掘整理成果 .....         | 194 |
| 第三节 | 挖整工作先进单位及个人 .....        | 195 |
|     | 一 受国家体委表彰的先进单位及个人 .....  | 195 |
|     | 二 “三献”雄狮奖获得者 .....       | 196 |
|     | 三 受湖北省体委表彰的先进单位及个人 ..... | 197 |
| 第四章 | 武术竞赛 .....               | 200 |
| 第一节 | 湖北省参加全国历届武术竞赛 .....      | 200 |
|     | 一 全国武术表演比赛暨全运会武术比赛 ..... | 201 |
|     | 二 全国武术观摩交流表演 .....       | 210 |
|     | 三 全国太极拳、剑比赛 .....        | 212 |