

传统武术

CHUANTONG WUSHU WENHUA CHUANCHENG

文化传承 与发展研究

YU FAZHAN YANJIU

秦清俊 著

吉林人民出版社

传统

设计

文化传承

与视觉传达设计

传统武术

CHUANTONG WUSHU WENHUA CHUANCHENG

文化传承 与发展研究

YU FAZHAN YANJIU

秦清俊 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统武术文化传承与发展研究/秦清俊著. —长春:
吉林人民出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-206-08560-4

I. ①传… II. ①秦… III. ①武术—文化—研究—中
国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 048307 号

传统武术文化传承与发展研究

作 者: 秦清俊

责任编辑: 郭 威

封面设计: 王菊红

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11.5 字数: 206 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-08560-4

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—1 000 册

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

武术是一种技击术,它来源于人们的生产实践和社会活动。我国传统武术有着丰富的内容与深邃的意蕴,并具有健身、养生、修身、防身、竞技和娱乐等多重功能。

我国传统武术是在农耕文明的背景下形成的,在长达五千年的历史进程中,传统武术不断吸收和借鉴新的元素来丰富和完善自身的发展,成为中华民族传统文化遗产中的瑰宝。然而,随着科技的迅速发展、全球化进程的加速以及体育市场化的冲击,具有鲜明民族特色的传统武术在浓厚的历史文化背景的反衬下,很难与现代体育相抗衡,这使得传统武术的传承与发展面临着严峻的挑战。然而,随着时代的进步和竞技武术的开展,人们逐渐发现:历史悠久的中国传统武术中有许多价值和作用是西方体育项目(包括竞技武术)所不能替代的。因此,传统武术的传承和发展问题逐渐受到重视。

鉴于以上情况,我们撰写了《传统武术文化传承与发展研究》一书,以期通过对我国传统武术基本发展情况及其传承理论与实践的研究,促进我国传统武术向科学化和社会化发展,使我国传统武术更好地服务于人民,更好地得到继承与发展。

本书共分为七章。第一章主要介绍了传统武术的基本知识,阐述了我国传统武术的概念、起源与发展以及传统武术的实用价值和文化价值;第二章从宏观上对传统武术的文化内涵进行了论述,主要论述了传统武术与古代哲学文化、古代美学文化、古代医学文化、伦理道德文化、宗教民俗文化和传统艺术的关系;第三章较为详细地介绍了传统武术文化传承的基本理论;第四章对传统武术的发展理论进行了研究;第五章对传统武术在高校中的传承与发展进行了论述;第六章从发展的角度探讨了传统武术与现代体育的融合;第七章从产业化发展角度和可持续发展两方面对传统武术的传承和发展进行了探讨。本书结构严谨、思路清晰、论证较为充分,学术性、实践性强,是一本较为系统的学术性著作。

本书在撰写过程中,参考借鉴了众多相关资料,在此向有关作者深表谢意!由于本人水平和经验有限,书中不妥之处,恳请各位专家和读者批评指正。

作者

2012年3月

目 录

第一章 传统武术概述.....	1
第一节 传统武术概念的释义.....	1
第二节 传统武术的起源与发展.....	4
第三节 传统武术的实用价值与文化价值	22
第二章 传统武术的文化内涵研究	29
第一节 传统武术与古代哲学文化	29
第二节 传统武术与古代美学文化	40
第三节 传统武术与古代医学文化	44
第四节 传统武术与伦理道德文化	46
第五节 传统武术与宗教民俗文化	51
第六节 传统武术与传统艺术	54
第三章 传统武术文化传承的理论研究	62
第一节 传统武术文化传承的理论研究	62
第二节 传统武术传承的文化空间及方式研究	72
第三节 传统武术传承的问题及对策研究	80
第四章 传统武术的发展理论研究	86
第一节 传统武术发展及其社会需求研究	86
第二节 传统武术发展的现状及制约因素	90
第三节 传统武术发展的策略研究	94
第五章 传统武术在高校中的传承与发展	98
第一节 传统武术在高校中的开展现状	98
第二节 武术文化在高校教育中传承与发展.....	109
第三节 传统武术在高校中传承与发展的途径.....	113

第六章 传统武术在现代体育中的发展.....	121
第一节 传统武术的竞技化发展.....	121
第二节 传统武术与奥林匹克运动.....	132
第七章 有关传统武术传承与发展的思考.....	147
第一节 传统武术的产业化发展.....	147
第二节 传统武术的可持续发展.....	168
参考文献.....	177

第一章 传统武术概述

武术是以技击动作为主要内容,以功法、套路、格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。中华武术在华夏土地上绵延了数千年,历史悠久并植根于民间。在中国文化的长期熏陶、哺育下,武术具有鲜明的民族文化特色,世代相传,历久不衰,逐渐成为民族传统体育项目。

第一节 传统武术概念的释义

武术在我国有着悠久的历史,它不仅是一种体育运动,还是一种文化现象。因此,传统武术的内容是十分丰富的,人们对其概念的认识也不断得到深化和发展。

在我国历史上,武术在不同时期曾有过不同的称谓,如西周以前有“拳勇”、“手搏”,春秋战国时有“技击”、“角抵”,汉代以后,“武艺”、“技击”始被广为采用。“武术”一词最早见于南朝梁武帝长子萧统所编的《文选》中,有诗句为“偃闭武术,阐扬文令”,意即停止武战,发扬文治。此时的武术泛指军事,并没有涵盖当时武术其他的功能。此后,随着武术内容和形式的不断发展变化,逐渐演化为强身之术的专门用语,清末民初开始广泛应用。1926年被正式定名为“中国武术”。时值中国正处于半殖民地半封建社会,面对西方文化的侵入,国内一度兴起提倡“国粹”的思潮,武术也被誉为“国术”。“国术”是在民国时期的政治和西方文化的高压下催生的一种武术的别称,它代表了当时国人试图通过提倡武术而达到“强国强种”目的的爱国情结,满足了当时高涨的民族主义情绪。^① 国术主要在官方使用,民间还是主要使用“武术”。时至今日,在台湾地区及一些国家的华人、华侨中仍沿用“国术”这一名称。1949年中华人民共和国成立后,作为民族体育项目明确称之为“武术”。究其概念之演化,我们认为任何概念都不是一成不变的。武术的概念从古到今虽然存在着诸多差异,但其本质属性是一致的,即其技击

^① 张国栋. 中华武术现代传承困境研究[D]. 西南大学, 2011(04), 第7页.

性,技击性是一切武术外延存在的基础。

从历史上溯源,早期人类在生存竞争、狩猎、战争中的技能形态与武术初期的技术形态同源同构,甚至在一定时期里融会交织,然而二者就其文化内涵和价值功能方面而言却有着本质的区别。一般而言,战争中最重要的是群体的阵势、协同等,个人的技术作用为次要。而武术却是以个体行为为主,自发于民间的一种文化形式,它表现出自卫、健身、娱乐、表演等多种社会价值和功能。在武术演进的整个过程中,中国古代的儒家、道教、佛教、民间宗教以及各种民俗文化都对其有不同程度的影响和渗透。因此,可以这样认为,本来原始形态的武术与同时期世界各地的武技几乎无大的区别,而发展到近代却迥然不同,这其中重要的原因在于先秦以来大一统的封建社会经济与文化的长期积淀,使它逐渐远离狩猎和军事技艺的形态,成为一种独立的人体运动形式和文化载体。而武术发展至今,体育的功能日显突出,并归属于体育范畴,其内容、形式和手段的体育化特点更强,所以2004年出版的全国体育院校通用《中国武术教程》中,把武术定义为“武术是以攻防技击为主要内容,以套路演练和搏斗对抗为运动形式,注重内外兼修的民族传统体育项目”。

对于武术的这一定义,我们可以从以下三个属性来剖析。

其一,武术是我国传统的技击术。

在《说文解字》中,“武”为“止戈”,意即以武力制止对方的武力;“术”为“邑中之道也”,段玉裁注云“引申为技艺”,技艺即方法、技术之谓,犹如道路是通达目的的手段。由此可见,“武术”的本义是用徒手或兵器进行搏杀格斗以抑制对方武力的一种方法或技艺。

武术最早同源于狩猎、战争中的实用技术,随着不断总结、发展和适应的需求,从形式到内容都有了很大的变化,但是技击这一精髓却万变不离其宗,“武术以技击为主要内容”正表达了它的本质属性,无论是套路还是格斗,都离不开攻防技击,这一特性使它既有别于舞蹈、杂技等人体运动形式,也有别于体操等体育项目。所以,武术是一种中国传统的技击术。

当然,技击并不是我国所独有的,它是人类从本能需要到文明需要必然出现的技能和文化,世界各地如角斗、拳击、击剑、泰拳、空手道、跆拳道、桑勃等,也都具有技击攻防的属性。而我国古代人民在自己的土地上,以自己的实践,按照自己的需求,总结出了自己的传统技击术,历经各代习武者的揣摩研究,才形成了富有华夏民族性格的技击术——中华武术。武术的技击属性,反映了武术概念的内涵。

其二,武术是民族传统体育。

这一点在定义中已明确地提出,表达了它的体育属性。这不仅是由于

千百年来人们从文化需求和社会功能的角度,一直将武术作为健身强体、提高素质的手段,发挥它健身和育人的功效,也由于近代以来,它在军事训练中的作用减小,而体育功能增强的缘故。

近代以来,随着社会文明的进步,体育蓬勃发展,武术也明显向体育项目上转变。尤其是新中国成立后,政府明确武术为体育运动项目,开展普及工作,制定了竞赛法和规则,使武术的套路和散手更明显地表现出体育性质。

武术作为体育项目,主要是以套路和对抗的形式表现。套路运动把技击方法合理地串联起来,并根据人们的审美情趣加以美化,注重韵律节奏的变化;还根据人的体能状况,充分考虑到运动量与强度的关系,在演练中既体味到传统技击术的攻防含义,又得以强身健体。另外,武术还采用诸如散手的对抗形式来表现其实际运用的能力。当然,体育的性质决定了武术散手必须摒弃实用技击术中致人伤残的技法,转而采取保护措施,以最终达到对抗双方进行体能、智能、技能较量的目的。从技击而言,它是一种人类进行格斗的方法,可以包括你死我活和竞技较量两种性质。武术作为中国传统技击术也不乏置对方于死地或失去反抗能力的方法,这与体育的性质是相违背的,对抗竞技就必须摒弃那些致伤、致残、致死的方法于武术运动之外,从而演化为一种个人操练或默契配合的套路形式。因此武术作为传统技击术,含有超越体育运动的成分。从逻辑学上认识,中国传统体育是武术的属概念,武术的套路运动和格斗运动则是概念的外延。比较确切的提法,体育项目的武术应称其为“武术运动”。

其三,武术是中国的传统文化之一。

在理解武术概念时,我们决不能仅仅把它看做是一种技术技能或人体运动,还应从文化属性角度认识它丰富的文化内涵。固然,任何一种技能、一个体育项目都有其文化意义,但均不能像武术这样与自己的传统文化有着如此紧密的联系,也不能像武术这样具有如此巨大的文化包容量和文化负载能力。

在我国传统武术的发展历史中,武术的独特性与它的文化氛围是分不开的。实际上,武术,包括经过整合后的竞技武术,始终是在传统文化的氛围中生存和发展的,中国传统哲学、政治伦理、宗教礼仪、军事思想、文学艺术、医学理论,以及社会习俗等形形色色的社会形态都深刻影响着武术的发展,中华民族独特的思维方式、道德观念、审美情趣、心态模式、价值取向以及人生观、宇宙观等在武术中都有集中的反映。传统哲学思想对武术的渗透与溶入,使之确立起自己的基本风格。其中以“道”为追求的最高境界,同人与自然、社会高度和谐的“天人合一”观,均决定了武术超越形体形式而追

求人生至理的趋向;以“求善”为目的的传统伦理文化范型,决定了尚武必须崇“德”。这既是行为的准则,又是实践的标准,以致成为武术的宗旨。

此外,武术定义中提到的“内外兼修”,也言简意赅地反映了它的文化属性,使武术超越了一般的技能技术层次,也超越了以体能形态为主的西方竞技体育。“内外兼修”,它以哲学为基础,以“主动”与“主静”及“中庸”为支架,体现了寓意深邃、内容丰厚的文化内涵,诸如整体运动观、阴阳变化观、形神论、气论、动静论、刚柔说、虚实说等,形成了独具风貌的武术文化体系,它既具备人类体育运动强身健体的共同特征,又具有东方文化特有的哲理性、科学性和艺术性。它是中国文化在人体运动中的表现和载体,从一个侧面辉映出东方民族文化的光彩。^① 具体而言,“内外兼修”的内容可归为以下四方面:武术追求外在的形健和内在的神韵,从而达到形神兼备;武术追求内外交修之功,要求武德与拳理、技术与修养结合,成为武术育人的最高境界;武术的“内三合”与“外三合”,内外相合、上下相随,追求一种高度的协调与统一,体现了整体运动观;武术训练中既强调练“内”,又强调练“外”,即所谓“外练筋骨皮,内练一口气”。所以,“内外兼修”一语较形象地表示了武术的传统文化属性。

总的来说,武术是我国传统的技击术,它以攻防技击为本质特征,以健身、防身、修身、养性为基本功能;它归属于传统的民族体育,有着独特的运动形式和方法;它是民族文化的一部分,是以人体运动形式表现的中国文化形态。时至今日,传统武术已成为我国传统文化的重要载体。

第二节 传统武术的起源与发展

一、我国传统武术的萌芽

(一) 技击的萌芽

我国传统武术的缘起,最早可追溯到原始社会的生产劳动。原始社会的生产力水平极为低下,人类生活在莽莽荒原中,他们主要靠狩猎等原始的生产活动为生,并从中学会了徒手或使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。这些击打的方法多是本能的、自发的、随意的身体动作,人类还未有意

^① 邱丕相. 中国武术文化散论. 上海:上海人民出版社,2007,第18页.

识地把搏杀技能作为一种专门练习,但这些击打技能却是武术技击的萌芽之一。进入旧石器时代晚期,人类打制石器等生产工具有了较大发展。到新石器时代,人们已较广泛地运用弓箭来狩猎了。生产工具的改进,使人们在劈、砍、击、刺等方面初步积累了经验。这时,以创造锋刃工具的能动性、使用工具方法的主动性及运用格斗技术的自觉性为标志,武术进入了萌芽状态,但其技能本质上还是属于生产活动的范畴。

“在原始人群的生存竞争中,人与兽斗固然是技击萌生的因素之一,而人与人斗,则与武术的萌生有更为直接的联系。”^①原始社会末期,随着社会生产力水平的提高、私有制的产生,氏族与部落之间出现了有组织的大规模战争,这使得人与兽斗的工具和技能开始转化为人与人厮杀的工具和技能,对器械的制作和技击技术的发生和发展也起到了重要的推进作用。古籍传说中,黄帝与炎帝的战争、黄帝与蚩尤的战争、夏禹伐九黎、三苗的战争等等,这些战争有力地促进了器械的制作及技击技术的发生、发展。《史记》中记载,黄帝“与炎帝战于阪泉之野,三战,然后得其志。蚩尤作乱,不用帝命。于是黄帝乃征师诸侯,与蚩尤战于涿鹿之野,遂禽杀蚩尤”。传说中,蚩尤是非常勇猛的。《世本》载:“蚩尤作‘五兵’:即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”这表明战争促进了武器的创造与发展。蚩尤不仅是兵器的发明者,还是徒手搏斗的英雄。《龙鱼河图》说他“铜头、铁额”;《述异记》载:“蚩尤氏耳鬓如剑、戟,头有角,与轩辕斗,以角抵人,人不能向。”这也同时表明,原始战争对人们徒手的擒、拿、摔、打等战斗技能的产生,有着巨大的促进作用。总之,人与人的搏斗格杀导致了大量生产工具逐渐成为人类用来互相残杀的武器,而从生产技术中分离出来的使用兵器的技艺及战争所需的格斗技能,则成为武术产生的必要条件。与此同时,人们把在战争中应用广泛的技击方法加以总结,反复模仿、习练,并传授给下一代。使用兵器的技艺及战争所需的格斗技术也逐步从生产技术中分离出来,开始作为军事训练的重要内容。还有人认为,此时期武术萌生的另一个重要标志,是人们的战斗意识、竞争意识的出现。

(二) 武舞的产生

据有关史料记载,原始人在进行狩猎、战事等活动的前后,一般要跳“武舞”。武舞是原始社会战斗技术的展现,它融知识、技能、身体训练和习惯的培养等为一体,将用于实战格杀的经验按一定程式来演练,是古代武术由感

^① 国家体委武术研究院编纂. 中国武术史. 北京:人民体育出版社,1996,第2页.

性认识向理性认识的升华。^①“武舞”的素材来自于人们对狩猎或战争场景的模拟,人们认为,这些“舞蹈”的击刺杀伐动作会产生一种超自然的力量战胜对手和敌人。但实际上,它既是对搏杀技能的操练,也是用来宣扬武威的手段。因此,“武舞”是一种集中了宗教祭祀、教育、娱乐以及搏斗训练的活动方式。它作为原始社会多位一体的文化形态的重要组成部分,是武术最主要的原始形态。据记载:虞舜时期,三苗部族多次反叛,屡次征伐也未能使之降服。后来,禹停止进攻,让士兵持斧和盾进行操练,请三苗部族的人观看“干戚舞”,结果三苗部族被“干戚舞”雄浑的力量所慑服,立即臣服于大禹。这就是原始社会一次盛大的武术自卫演练。“干戚舞”是古代众多“武舞”中的一种,也是人们从战争实践中总结的攻防技能和经验,为后来武术套路的形成奠定了基础。

在近代某些带有原始风貌的民族风俗中,我们还可看到原始“武舞”的影子,如云南纳西族的祭神武舞“东巴跳”,数十上百人手持武器而狂舞。此外,在现今我国发现的一些原始岩画中,也能看到一些原始武术的图像。在云南沧源的一幅原始岩画中,远古的战士们成横列状,右手高举短戈,傲然屹立。画中还有一些人一手持方盾,一手执两端粗中间细的武器,双腿弯曲呈马步下蹲,生动地展现了原始武术的威武形象。

二、我国传统武术的形成与发展

在原始社会中,武术虽得以萌芽发生,构成了原始文化的重要组成部分,但它还只处于萌生的阶段。真正的武术是在进入阶级社会以后才逐渐形成并得到发展的。

(一)我国古代武术的形成

由徒手搏击发展到持械格斗并演变为现代的体育运动,在世界各地的人类活动中都曾出现,如拳击、击剑、泰拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体、内外兼修的武术形式,则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

夏朝的建立标志着中国社会从氏族公社的原始社会进入到奴隶制社会。进入奴隶社会以后,武术开始从生产活动中分化出来,成为专为统治阶级服务的军事技能,并开始向专门化、复杂化的方向发展。在夏朝,还出现了“序”和“校”等以武术为主的教育机构,进行各种武艺的传习和演练。当时的武技称“手搏”、“手格”、“股肱”等。

^① 华博. 中国世界武术文化. 北京:时事出版社,2007,第5页.

殷商时期,出现了武术训练的重要手段——田猎。随着农业文明的发展,田猎不再是人类赖以生存的谋生手段,而是一项具有军事意义的活动。田猎时,将士们驱驰车马、弯弓骑射,进行军事技能训练,殷商甲骨文中就有大量关于田猎的记录。随着青铜冶炼技术的发展,矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等兵器开始出现,大大增强了武术的杀伤力。商朝还利用“武舞”来训练士兵、鼓舞士气,形成了四面八方的臣民来殷习武的局面。“武舞”是由原始时期的武舞发展而来,是实战经验由支离破碎向系统化演进的象征。

西周时期,统治者为了维护贵族专政,对贵族子弟进行“六艺”^①训练。“六艺”中的“射”、“御”、“乐”都是与武术有直接关系的训练内容。“射”、“御”分别指射箭和驾驶战车,“乐”则是周朝开国的一种舞蹈,这种舞蹈是在东南西北四方各做四次击刺的动作。这种套路后世称为“打四门”,在后来的武术基础套路和传统套路中也能见到,足见其影响深远。另外,学校还请著名的将帅讲述武术课程,武术文化教育的气象由此萌生。

春秋战国是我国历史上极为重要的时代,也是我国由奴隶制社会向封建社会转型的剧烈变化的动荡时代。这一时期,各诸侯国攻城略地,战事频繁,练兵习武得到空前的重视和发展。当时,诸侯各国“以兵战为务”,对拳技、臂力、筋骨强壮出众者都很重视。据《管子·小匡》记载:为使齐国强盛,齐国宰相管仲实行兵制改革,责令官兵进行实战性武技训练,凡是民间有拳勇而不报告者按隐匿人才问罪。为了发掘人才,每年春秋两季,齐国都举行全国性的“角试”,选拔武艺高强的人才充实到军队中去。经过训练的齐军“举兵如飞鸟,动兵如闪电,发兵如风雨,前无人敢阻,后无人敢伤,独出独入,如入无人之境,终使齐国成为后来的霸主”。春秋战国时的战争已由车战为主转为步兵和骑兵作战为主,冶炼技术的发展也使得铁制兵器大量配备军队。作战形式和兵器的改进与提高为武技发展创造了有利的条件,而随着奴隶制的崩溃,奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武技的局面被打破。“吴王好剑,百姓多疮痍”(《汉书·马廖传》),“赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人,日夜相击于前”(《庄子·说剑》)。剑客、剑士和剑家的出现,标志着武技开始走向民间,开始具有了一定的武术雏形。在这样的历史条件下,我国武术体系得以初步形成。

(二) 我国古代武术的发展

自秦以来直至明清,我国社会长期处于大一统的封建社会和自给自足的封闭性的农耕经济之中,在这漫长的社会进程中,中国武术作为一种民族

^① “六艺”,即礼、乐、射、御、书、数。

文化的载体,在历史中沉浮,不断受到锤炼、制约和发展。

秦、汉、三国处于我国封建社会的上升时期,政治、经济、文化的发展为武术的发展创造了积极的条件。虽然秦统一后为维持国家的统一和专制皇权,采取收缴天下兵器,在民间实行禁武的举措,但军中习武活动仍得以蓬勃开展。

汉朝时期,由于受到北方匈奴的侵扰,因此统治者十分重视武备和军事训练,甚至“兵民合一”、“劳武结合”,全民的尚武之风盛极一时。汉代的统治者十分重视徒手的拳术表演和比赛。据《汉书》记载,汉哀帝就是一个“卞戏”迷。他素来高雅、有情趣、不好声色,就是喜欢去看带有武术性质的“卞戏”。汉代还通过“试弃”(拳技的考试)选拔武职人员,后汉名将甘延寿就是通过“试弃”被选用为“期门”军职的。汉代拳术注重防身杀敌,比较实用,所以在民间较为普及。在南阳出土的一幅汉代画像石上,就有表现人与人之间进行拳术相斗的画面,非常形象。据《汉书·武帝本纪》记载,汉代民间经常举办切磋拳术的擂台赛,每有这种拳击擂台,“三百里内皆来观”。可见,拳术在汉代民间十分受欢迎。汉代拳术除了“防身杀敌”、“以立攻守之胜”的实用之术外,还出现了观赏性和健身性的象形舞,如“沐猴舞”、“狗斗舞”、“醉舞”,还有“六禽戏”、“五禽戏”等,这些都是早期的象形拳术。在汉代,剑术也有着较大的发展。我国历史上的佩剑之风盛行于汉代,上至皇帝,下至文武百官,甚至连文人学士也身佩长剑,以示权贵和高雅。随着佩剑者和喜爱剑术的人日益增多,汉代剑术有了很大提高,并发展成了一门专门的学问。在《汉书·艺文志》中收录的《剑道》多达38篇,这对后代剑术的发展起到了极大的推动作用。由于作战的需要,刀开始取代剑在军中的地位,到三国时期,刀已经成为军队中最主要的短兵器。随着剑向民间的流传,使得剑术在非军事用途上更为发达,并且刀剑之术以及相扑、角抵活动开始东传日本。而真正具有武术文化意味的,并作为习武者行为规范的“武德”要求也在这一时期开始有所记述,如《史记·太史公自序》中写到,“非信廉仁勇,不能传并论剑,与道同符”,习武练剑,“内可以治身,外可以应变,君子比德矣”。其对武术发展的意义非同寻常。

两晋南北朝时期既是我国历史上战乱频繁的时期,也是民族大融合的时期,这一特殊的历史背景使得武艺在军中和民间都得到了广泛的交流和发展。另外,偏安南方的汉族政权多享乐苟安,崇尚声色玩乐,使得娱乐性的武术有了较大发展,如当时流行的角抵戏、刀楣表演、刀剑表演以及武打戏等。同时,武术在与文化的交融中开始与佛、道相联系。宗教文化与武术文化同为我国古代文化系统的组成部分,二者在发展过程中必然互为因果,相互渗透与影响。佛教自东汉传入我国之后,数百年间有极大的发展,两

晋、南北朝时期的统治者十分崇佛。朝廷大修寺庙,南北寺庙达数千所,僧尼十余万。北魏孝文帝太和十七年(公元493年)由平城迁都洛阳后,在洛阳大修寺庙,仅此一地就有寺庙数百所。佛教与武术密切联系的典型代表为河南嵩山少林寺。早在这个时期少林寺僧即开始习武。当时寺僧习武的重要原因之一是为了保护寺院财产。由于帝王崇佛,多有赏赐,许多寺院拥有田产及大量财物。因此,寺庙不仅要防卫乱兵盗贼,就是寺庙之间也还有争夺财产之事,需要用武力保卫。寺僧习武同武术的健身性娱乐性也有一定关系,《续高僧传》中记载:“宫中常设曰百僧斋,王及夫人手自行食。斋后消食,习诸武艺。”表明习武有健身与娱乐的因素。北魏杨街之著《洛阳伽蓝记》详记寺庙佛节庙会游乐盛况。洛阳禅虚寺,“寺前有阅兵场,岁终农隙,甲士习战,千乘万骑,常在于此”。上述史实表明南北朝时期寺庙已开始习武,少林武术便是在这样的历史背景下发端的。

道教是我国土生土长的宗教,它在汉末形成,魏晋时期有了巨大的发展。道教以老庄哲学为思想渊源,继承先秦神仙传说与导引养生方术,在民间有着广泛的影响。道教同武术也有着紧密的文化联系。在思想上,武术的阴阳辩证观、五行生克观及“因敌变化”、“以静制动”、“以柔克刚”等思想,均与道教来自同一渊源。武术的技术理论亦与道教太极、八卦、五行等理论一致。武术更汲取了道家养生理论,使得武术具备了内功修炼体系。但在魏晋时期,道教与武术均处于初期发展阶段,它们之间的联系主要表现在道门习武及武术与道教神仙方术相结合等。南朝时期著名道士陶弘景(456—536),一生经历宋、齐、梁三个朝代。早年出仕,后因世乱入山修道。因其才能学识,深得数代帝王崇敬,有“山中宰相”之称。陶弘景精习兵法,并对刀、剑的铸造有精深的研究,著有《刀剑录》。道教神仙思想与武术的结合,是我国武术文化的一个重要特征。

此外,由于两晋南北朝时期的长期战乱,为各民族武艺提供了辽阔的舞台。北方匈奴、鲜卑、羯、氐、羌诸族先后入侵中原,北方民族的尚武意识及某些武艺技术,也被吸取并融会于整个中国武术文化的系统之中,为隋唐以后武术的走向成熟创造了条件。

隋唐时期是我国武术的一个大发展时期,兵器的种类大增、形制复杂,各种兵器、武艺争奇斗妍,武艺向多样化发展,武术表演项目也有了相当的发展。

隋文帝统一中国后,为了选拔人才,废弃了魏晋以来按照门第高低选用官吏的“九品中正制”,建立了以文取士的选才制度,建立了较完备的国家机构。隋灭亡后,唐承隋制,仍用科举选才。公元702年,武则天在科举选才的基础上首创武举制,开创了以武选才的先河,极大地促进了武术的发展。

据《文献通考》三十四卷记载:唐武举制的内容有“长垛马射、步射、平射、简射,又有马枪、翘关、举重、身材之选。翘关者长一丈七尺,径三寸半,凡十举,右手持关,距出处无过一尺;负重者,负米五斛,行二十步,皆为中第”。由此可以看出:唐武举制的内容不仅重视武艺和力量,而且连身材、体格也列为一个条件。武举制自隋唐开创以来,直至清光绪二十七年(公元1901年)才被废止,武举制内容虽在各个朝代均有所变化,但都以唐武举制为基础。武举制度直接为唐王朝更多更广地发现人才、搜罗人才创造了有利的条件,如中唐名将郭子仪就是“自武举异等出”。此外,这种用考试选拔武勇人才的办法极大地促进了武术的发展。首先,武举内容的确立是对武术精练化、规范化研究发展的结果;其次,武举制向社会各阶层开放,激发了人们的习武热情。除武举制外,唐朝还制定了各种奖励武艺的办法。凡有一技之长者,只要在相应活动中表现出来,不仅能获得物质上的嘉奖,还能获得朝廷颁发的相应的荣誉称号。如能拉巨弓,会长矛和剑器的人,被授予“猛殿之士”;马术高超者,被授奖并冠以“矫捷之士”;力大无穷者,称之以“伎术之士”。开明的政治,重武的举措,促成了唐代的尚武任侠之风,甚至文人墨客也崇尚武侠,如诗仙李白的“安得倚天剑,跨海斩长鲸”,“抚剑夜吟啸,雄心日千里”等诗句,都表达了这种情绪。

唐朝时枪是战阵的主要兵器,剑制也已由刀制取代,剑完全退出了正式战争的舞台。然而剑术在民间却发达起来,并过渡到方法复杂,具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。唐朝时徒手格斗技艺的角力、角抵、手搏、相扑等混称并用,开展亦十分兴盛,并东传日本,对日本武道的发展贡献极大。唐代中外文化交流相当普遍,所以在唐代的武术中也有着外来文化的痕迹,唐代的武舞、弓射、摔跤等活动都深受外来文化的影响,丰富了传统文化的内容。

公元960年,赵匡胤建立宋朝,定都汴梁(今河南开封),史称北宋。北宋徽宗政和五年,东北地区的女真族,不断南犯,北宋被迫迁都临安(今浙江杭州),史称南宋。两宋时期在中国武术史上是一个承上启下的重要时期。这一时期,民族矛盾、阶级矛盾十分尖锐,战争频繁,统治阶级十分重视武备。

宋朝的军队实行募兵制,通过选募、武举考试选拔武艺人才。宋朝统治者将武举纳入整个科举体系之中,确定了三组考试的程序,并确定外场考武艺、内场考策论兵书的考试办法,武举制度更加规正。宋朝军事训练采用统一教法,并制定统一的考核标准,军事训练更加规范化、系统化。这一时期兵器种类大增,形制复杂,各种兵器武艺呈现多样化趋势。除了常用的弓、弩、刀、枪外,还有铜、棒、鞭、斧等,这为后世民间武术器械的丰富和技艺的