



普通高校体育选项课系列教材

武术与 养身

WUSHU YU
YANGSHEN

王耀全 迟永柏 王晓旭[®]编著



清华大学出版社





普通高校体育选项课系列教材

武术与 养身

WUSHU YU
YANGSHEN

王耀全 迟永柏 王晓旭[®]编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本教材对武术运动的相关知识和教学内容进行了详细介绍。理论部分主要涉及武术概述、武术养生观、武术健身理论、武术教学、武术养身的疲劳与恢复、营养补充、损伤与疾病等知识；武术养生的具体教学内容主要选取武术套路、气功、刀术、枪术、棍术、剑术、拳术等，其中套路涉及基本功、基本动作与组合动作，气功涉及易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦，刀术、枪术、棍术、剑术则分别对其基本动作和初级套路进行介绍，拳术则主要介绍二十四式太极拳。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

武术与养生 / 王耀全, 迟永柏, 王晓旭 编著. —北京: 清华大学出版社, 2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-39925-4

I. ①武… II. ①王… ②迟… ③王… III. ①武术—养生(中医)—高等学校—教材 IV. ①G852
②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 085545 号

责任编辑: 王荣娉 胡花蕾

封面设计: 赵晋锋

版式设计: 周玉娇

责任校对: 成凤进

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62790226

印 装 者: 清华大学印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 16.75 字 数: 407 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~2500

定 价: 35.00 元

丛书编委会

主 编：赵志明

编 委（按姓氏笔画排名）：

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

丛书序

教育是立国之本,强国之基,没有优良的教育,一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下,竞争日益加剧,而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下,高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础,要培养合格的人才,高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势,如何加强高校体育教育,进行体育教育改革,成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确了体育教育工作的重要性,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位,这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,遵循体育教育的客观规律,不断进行体育教育改革,提高体育教育质量,为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识,掌握一两种体育锻炼的技能,从而促进自身身心健康与社会适应能力,增强体质,形成终身体育意识。基于这一任务,从高校体育教育与学生的实际情况出发,我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》,包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点:

(1)内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求,从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解,既包含体育理论的相关知识,也包含体育运动项目的实践,编排全面、合理,能够满足高校体育教师教学与学生学习需要。

(2)教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性,不仅对学生进行体育文化的教育,还对学生进行体育实践的指导,更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养,体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3)突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则,内容选择上从学生的需要出发,讲解中考虑了学生的身心发展特征,并体现出了个体差异,有利于学生在学习过程中的个性培养,为终身体育奠定基础。

(4)实用性强。本套教材所选内容切合实际,编排上遵循人类认识的一般规律,语言通俗易懂,图文并茂,方便教师教学与学生学习,具有较强的实用性。



本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果与资料,并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持,在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授
北京体育大学体育教育训练学博士

2015 年 1 月

前 言

武术是我国民族文化的重要组成部分,是我国人民的宝贵财富和智慧结晶。随着社会的发展和进步,武术的价值日益显现出来,武术逐渐走进高校,成为高校体育教学的重要内容。积极参与武术运动对大学生有着积极的意义,不仅可以促进其身体的正常生长和发育,可以锻炼坚强的意志,还可以提高学生的技击防卫能力,应对一些安全威胁。同时,学生学习武术运动,可以体验中华文化的博大精深,培养民族自尊心和自豪感,增强凝聚力,有利于民族团结和国家强盛,也能够传承武术文化,将中华文化发扬光大。

高校武术教学实践已有一定的时间,并积累了相当多的经验,这对高校武术教学的发展有着积极的作用。但高校教学以及武术运动处于不断的发展之中,面对当前形势,如何提高高校武术教学效果,促进高校武术教学改革,仍是高校体育教学的重要课题。为了更好地指导高校体育教师的武术教学以及学生的武术学习,特编写了《武术与养身》这一教材,以促进高校武术教学的日益完善和武术运动的传承发展。

本教材共分十二章,对武术运动的相关知识及教学内容进行了详细介绍。第一章是武术概述,对武术的起源与发展、特点及作用、流派及分类等内容进行了介绍;第二章对武术养生观的相关内容进行了讲解,包括武术与中国养生文化、武术与现代养生、武术与生理与心理健康等知识;第三章是武术健身理论,讲解了武术的健身价值、武术健身的基本理论、武术健身的原则与方法、武术与防身自卫等内容;第四章介绍了武术教学的基本内容,涉及武术教学体系、课程设置、原则与方法、组织与实施的相关知识;第五章对武术养身的疲劳与恢复、营养补充、损伤与疾病等进行了介绍;第六章至第十二章对武术养身的具体教学内容进行了讲解,主要选取了武术套路、气功、刀术、枪术、棍术、剑术、拳术等内容,其中套路涉及基本功、基本动作与组合动作,气功涉及易筋经、五禽戏、六字诀和八段锦,刀术、枪术、棍术、剑术则分别对其基本动作和初级套路进行了介绍,拳术则主要介绍了二十四式太极拳。

本教材在编写过程中力求通俗易懂且全面详尽,用凝练的语言对武术的相关知识进行细致的介绍,以期能够满足高校武术教学的需要。同时,本教材讲解武术与养身基本理论的同时也没有忽视主要教学内容的介绍,坚持理论与实践并重,不仅能够培养学生的武术文化素养,还能提高其具体实践能力,助益于学生的全面成长。另外,本教材结构新颖、逻辑合理,能够对高校武术教学起到应有的作用,可作为高校师生进行教学与学习的优秀武术教材。

本书由陇东学院王耀全、黑龙江中医药大学迟永柏、海南医学院王晓旭编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第一章、第三章、第六章、第八章、第十二章:王耀全;

第二章、第五章、第七章、第十章:迟永柏;

第四章、第九章、第十一章:王晓旭。



本教材在编写过程中,参考与借鉴了武术运动的大量资料,在此向辛勤工作的专家和学者致以崇高的敬意。由于编者受时间及精力所限,书中不足之处在所难免,欢迎广大师生积极批评指正,不胜感谢。

编 者

2015 年 1 月。

目 录

第一章 武术概述.....	1
第一节 武术的起源与发展.....	1
第二节 传统武术的特点及作用	12
第三节 武术的流派与分类	15
第二章 武术养生观	21
第一节 武术与中国养生文化	21
第二节 武术与现代养生	27
第三节 武术与生理健康	30
第四节 武术与心理健康	33
第三章 武术健身理论	35
第一节 武术的健身价值	35
第二节 武术健身的基本理论	39
第三节 武术健身的原则与方法	47
第四节 武术与防身自卫	54
第四章 武术教学研究	57
第一节 武术教学体系	57
第二节 武术教学的课程设置	61
第三节 武术教学的原则与方法	67
第四节 武术教学的组织与实施	79
第五章 武术养身的科学保障	81
第一节 武术养身的疲劳与恢复	81
第二节 武术养身的营养补充	89
第三节 武术养身的损伤与疾病	95
第六章 武术套路养身.....	101
第一节 武术套路概述.....	101
第二节 武术基本功与基本动作练习.....	107
第三节 武术组合动作练习.....	118



第七章 武术气功养身	125
第一节 易筋经	125
第二节 五禽戏	133
第三节 六字诀	137
第四节 八段锦	142
第八章 武术养身之刀术	149
第一节 刀术概述	149
第二节 刀术基本动作	153
第三节 初级刀术练习	157
第九章 武术养身之枪术	167
第一节 枪术概述	167
第二节 枪术基本动作	171
第三节 初级枪术练习	173
第十章 武术养身之棍术	191
第一节 棍术概述	191
第二节 棍术基本动作	194
第三节 初级棍术练习	197
第十一章 武术养身之剑术	215
第一节 剑术概述	215
第二节 剑术基本动作练习	219
第三节 初级太极剑练习	223
第十二章 武术养身之拳术	237
第一节 太极拳概述	237
第二节 二十四式太极拳练习	240
参考文献	257

第一章 武术概述



学海导航

XUEHAI DAOHANG

武术源远流长,是我国重要的传统文化瑰宝,并且在我国具有广泛的群众基础。本章主要对武术的基本理论进行分析,包括武术的起源与发展、武术的特点与作用以及流派和类别划分。通过本章的学习,学生能够对传统武术的脉络有整体的把握和理解。

第一节 武术的起源与发展

武术是一种以踢、打、摔、拿等技击方法为主要内容的民族传统体育项目,发展至今已经有几千年的历史。在漫长的发展过程中,中华武术经历了数不清的坎坷,始终顽强地在中国大地传承并发扬光大。武术运动以我国的传统文化为基础,融合多方面的思想文化和哲学,从而形成了复杂、博大的现代武术。

一、武术的起源

(一) 武术的雏形

追溯武术的原始雏形,还要联系一定的生产与生活环境与背景。武术的产生与人类的生产活动密切相关,在“物竞天择,适者生存”的生存环境中,人类首先面临的就是人与兽之间的争斗。为了猎取食物,人类自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。然而,这些击打的方法多是基于本能的、自发的、随意的身体动作,人们还不能有意识地进行搏杀技能练习,但这些初级攻防技能却为武术的形成奠定了一定的条件。

在生产力十分低下的原始社会中,人类早就学会了制造和使用石制或木制的工具,并学会了使用这些工具击打野兽的方法。而且我们从考古发现中可以了解到:旧石器时代已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛。而到了新石器时代末期,则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞,甚至还有铜钺、铜斧等。因此我们不难看出:在人与兽的争斗中,人类掌握了基本的搏杀技能,原始人类的生存能力已大大提高。

在人类与野兽、与人的搏斗中,武术逐渐萌芽成长。据《吕氏春秋·荡兵》记载:“未有蚩尤之时,民固剥林木以战矣。争斗之所自来者久矣,不可禁,不可止。”由此可见,早在原始部落发



生大规模战争之前,中国就已经出现了人与人之间为抢夺食物、领地等进行的争斗。这些战争非常普遍,而且由来已久,正是这些争斗使大量生产工具逐渐演变为人类互相残杀的武器。在战争中,凡是能用于搏击的生产工具都成了战斗的武器,人们远则使用弓箭、投掷器,近则使用棍棒、刀斧,器械巨大的杀伤力被残忍地展现出来。渐渐地,人们发现光有器械是不够的,由此使用器械的技巧和战争中的格斗技术逐步分离出来,并沿着自身的规律向武术的方向发展。

战争也成为促进武术形成与发展的一个重要因素。原始社会末期出现了大规模的氏族间战争,而这种原始部落之间有组织的战争加速了原始武术的形成。据古籍记载:这一时期进行的大规模战争有黄帝与炎帝的战争、黄帝与蚩尤的战争、夏禹伐九黎、三苗的战争等。原始人群为适应原始战争的需要,要作战斗的演习操练,以熟悉战斗的击刺动作和应有的群体组合,于是在原始人群中萌生了“武舞”,或叫“战舞”。

“武舞”可以说是武术在早期的一种表现形式。所谓“武舞”,就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,是古代武术由感性认识向理性认识的升华。人们在狩猎、战事等活动之前或之后,都要跳武舞,幻想用这些击刺杀伐的动作来产生一种超自然的力量,以鼓舞士气,祈神保佑。

“武舞”在这一时期受到了很多人的喜爱和使用,几乎成为很多人操练的首选。据史籍记载:大禹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“千戚舞”,结果三苗部族被“千戚舞”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。“千戚舞”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。在现今我国发现的原始岩画中,也能够看到一些原始武术的图像。但是,需要指出的是,这一时期原始战争中器械使用的技巧以及“武舞”等都不是真正意义上的武术。真正的武术是在进入阶级社会以后才逐渐形成的。

(二) 武术的形成

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、复杂化方向发展。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。当时的武技多称“手搏”“手格”“股肱”等,据《史记》记载:夏王桀就是徒手生擒猛兽的技术能手。

到了奴隶社会,生产力得到了很大的发展和提高,原始武术也在这一时期得到了空前的发展。到了殷商时期,出现了武术训练的重要手段——田猎。当时已处于农业经济为主的社会,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、剑等精良兵器开始出现,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。

西周时期,统治者为了维护贵族专政,对贵族子弟进行“六艺”训练。所谓“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中“乐”“射”“御”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”则是周朝的一种舞蹈,这种舞蹈是在东南西北四方各做4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。

武术真正得到发展和运用的阶段是在春秋战国时期。这一时期，可谓是诸侯纷争、列国图霸，使得武术的格斗技能迅速发展。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，齐国都会举行全国性的“角试”，选拔武艺高强的人才充实到军队中去。

不光是武术的格斗技能得到了空前的发展，而且在教学方面，也有了较大的改进，并且出现了很多典型的例子。在《列子·汤问篇》中就记载了“纪昌学射”的故事，将学射的教、学、效果评估三部曲一气呵成，写就了古代武术教学难能可贵的一页。

这一时期，社会还是存在于阶级形态之中的。武术的兴起与传播也仅是存在于上层阶级中。随着奴隶制的崩溃，军事武艺逐步流入民间，武术技艺开始以个体性为基础向多样化发展。为了提高武术技能，习武者之间比试武艺已经非常普遍并很讲究攻防技巧，打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。而且，随着武术的发展及技术日趋完善，从实践中发展出来的武术理论也开始形成。

“越女”的故事就是对这一时期武术尤其是剑术的一个真实的写照。据《吴越春秋》记载：古代越国就有一位著名的女击剑家，时称“越女”。她不但剑技出众，而且还有一套技击理论。越女认为：剑术看起来似乎浅显而容易，但是其中的道理却深邃而精妙，有门户的开合、阴阳的变化。用剑进行搏斗时，精神要充沛，外表要沉稳，看上去神态安详平和，像一个文静的少女，一经交手才让对手知道自己凶狠如同恶虎。越女的剑术阐明了其中动与静、快与慢、攻与防、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾双方的关系，成为技击理论的千古经典，是后代剑法的基本要诀。后人王充曾称赞说：“斗战必胜者，得曲城越女之学也。两敌相遭，一巧一拙，其必胜者有术之家也。”即在打斗中得胜的那一方，必定是得到了越女的武术精髓。

剑术的广为流传，除了被广泛地应用在战场上，还有着更为重要的作用，那就是表演的作用。剑术不仅在春秋战国的战场上发挥着临阵杀敌的重要作用，而且是一门表演艺术。无论是临阵打仗，还是击剑娱乐，剑术的好坏都关系到格斗者的生死存亡，所以这时的剑术都是非常实用的实战技术，没有半点华而不实之处。在格斗时，往往先以假动作欺骗对方，等到对手开始动作时，自己再动手。不动则已，一动起来就急如闪电，这样虽然是后发制人，却往往抢在对手之前击中对手。庄子曾对剑术评价说：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”

由此可见，早在2 000多年前，我国就已有较为成熟的技击理论，标志着我国传统武术在这一时期已经发展成熟。

（三）武术的分支

到了秦朝，武术的发展受到了一定的阻滞。公元前221年，秦始皇结束了长期诸侯争战的局面，完成了统一中国的大业。为防止人民反抗，秦朝统治者实行在民间禁武的方针，不过秦王朝两世即灭，对武术的发展并没有产生太大的影响。

武术的发展和经济、文化的发展是密切相连的。汉代是我国封建社会中一个辉煌的时代，



政治、经济、文化一度繁荣鼎盛,为武术的发展提供了有利条件。再加上汉、匈之间战争频繁,促进了军旅和民间对武术的重视,武术分支雏形开始出现。曹丕在《典论·自序》中就曾谈到剑术已有“法”,而且各异,证实了流派的形成。

到了魏晋南北朝时期,民族战争和阶级斗争日益频繁而尖锐,使得各种武技在相互对抗、相互制约、相互影响中迅速发展,起到了上承两汉,下启隋唐的重要作用,使武术在民间普及,并得到延续和发展。

在这一时期,习练较为广泛的主要有剑术、拳术和武术套路。

1. 剑术

剑术的大为兴盛应是在汉代。因为,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,每人都在腰间挂一把宝剑。连文人学士也身佩长剑,以示高雅,大家都以能文善武而自豪,许多文人墨客与剑术结下了不解之缘。著名的历史学家司马迁的祖先就以传授剑术而驰名;满腹才华的汉代文学家司马相如年轻时不仅喜欢读书,而且喜欢击剑;谋士鲁肃体形魁梧,少年时就心怀大志,不仅喜欢研究奇谋妙计,而且还学习击剑之术。随着汉代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。

汉代剑术的记载较为详细,对后世对于剑术的研究也是有着重要的作用的。在汉代,人们剑术高超,每个人的剑法也各不相同,武术的个性得到了广阔的发展空间,仅《汉书·艺文志》中收录的《剑道》就达 38 篇之多,对后代剑术起到了极大的推动作用。

2. 拳术

在武术的形成与发展过程中,拳术是占据一定重要的位置的。那是因为,拳术是武术当中十分重要的一项内容,是中国武术中徒手技法的总称。早在《诗经·巧言》当中就有这样的记载,“无拳无勇,职为乱阶”,说明在当时拳术已经出现萌芽了。汉代是我国拳术大发展的时期,仅《汉书·艺文志》收录的拳术就有“手搏”六篇,这是最早有关拳类著作的记述。

拳术的广为推广还有赖于统治阶级的大力支持和发展的。汉代的统治者十分重视徒手的拳术表演和比赛。据东汉史学家班固所著的《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,所以在民间非常普及。在南阳出土的一幅汉代画像上,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》中记载: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。

拳术的内容包含很多,作用也很重要。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”“狗头舞”“醉舞”,还有“六禽戏”“五禽戏”等,这些都是早期的象形拳术。

在众多的拳术形象之中,有一种舞是最为形象的,那就是“沐猴舞”。“沐猴舞”的动作模拟猕猴,以前进后退时曲腰为特点。在广州,西汉南越王墓出土过一件玉雕猴舞俑,猴俑像《西游记》里孙猴子的扮演者一样装出猴的脸部表情,都是右手扬袖过头顶、耸左肩、扭胯,动作滑稽,

人们从中可以看到“沐猴舞”的形态。

“五禽戏”由东汉末年著名神医华佗所创立,是一种模仿五种动物动作和神态的功法,这五种动物分别是虎、鹿、熊、猿、鸟。“五禽戏”模仿虎的威猛、鹿的安详、熊的沉稳、猿的灵巧、鸟的轻捷,虽然没有攻击性和防守性的动作,但是它具有良好的健身作用,可增强体力,对后来出现的武术象形类拳种影响也较大。

3. 武术套路

在武术成型之后,也就形成了一定规模和规律的武术套路。关于这些,还有一些典籍故事。

我们都知道楚汉之争时期的历史事件:“鸿门宴”,其中有一个著名的典故——项庄舞剑,意在沛公。从项庄舞剑中我们可以看出,当时的武术已由过去单纯的攻防动作逐步发展成可以单独演练的套路形式。项羽的谋士范增为了除掉与项羽争天下的刘邦,打算将刘邦置于死地,便邀请他参加鸿门宴。在酒宴上,范增示意手下的战将项庄在席间刺杀刘邦。于是,项庄就以舞剑助兴为名,持剑舞向刘邦,准备在舞剑中找机会行刺。这时,同情刘邦的另一楚军将领项伯见势不妙,借口一个人独舞不如双人对舞好看,也急忙拔出剑,跳入场中和项庄对舞起来,暗中用身体保护刘邦,使项庄无法下手。

项庄在酒宴上的剑舞不是随性而起,而是有固定的程式,既能供人欣赏,也能置人于死地。从这个典故可以看出:在秦末汉初已经有了用兵器舞练的一些套路动作,这种套路不仅可以单人演练,也可以双人表演。这种剑舞已经是剑术套路的雏形,在剑术发展史上具有重要的意义。

二、武术的发展

武术的形成和发展,离不开人民群众的参与与支持。我国武术之所以能繁衍至今且日益发展,是由于它具有健身、防身的双重作用。武术在平时能满足百姓强健体魄、陶冶性情的需要,遇到压迫或强暴则成为御强抗暴、抵抗外侮的手段。因此,在我国漫长的封建社会中,备受欺凌和迫害的庶民百姓对武术有着深厚的感情,促进了武术的传播与发展,并使我国的武术形成了独特的民族风格。

武术在各个时期的发展,均体现出来了自身的特点和时代的特色。例如,隋唐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,武术表演项目也有相当的发展。到了明清时期,武术出现大繁荣,流派林立,不同风格的拳种和器械得到发展,武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。新中国成立后,党和政府极大地推动了武术的普及和研究工作,使武术运动得到长足发展。武术由于具有健身、防身、自卫的功效,所以能适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分,得到了广大体育爱好者的继承和发扬。

(一)“武举制”的出现

“武举制”这一制度是武术发展史上的一大创举。隋文帝统一中国后,为了选拔人才,废弃



了魏晋以来按照族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。隋朝年代虽短，但它结束了数百年来分裂割据，统一了全中国，建立了较完备的国家机构，是一个承前启后的重要时期。

隋唐时期在我国的历史上是一个有着多项改革和创举的时代。隋朝灭亡以后，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，开创了中国历史上1200多年以武选才的先河，极大地促进了武术的发展。据《文献通考》三十四卷记载：唐代武举制的内容有“长垛马射、步射、平射、筒射，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：唐代武举制的内容不仅极其重视武艺和力量，而且连身材、体格也列为一个条件，包括了作为一个军队将官所必须具备的身体素质及军事武艺。

“武举制”在中国沿用了很长的一段时间，可以说武举制自唐开创以来，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，但都以唐朝的武举制为基础。武举制的创立无疑激发了更多人的习武热情，从政策上促进了民间和官方的练武活动。武举制度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。

除武举制外，唐朝还制定了各种奖励武艺的办法。凡是有一技之长者，只要在相应的活动中表现出来，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。例如：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“技术之士”。这些措施在一定程度上对唐代尚武任侠之风的盛行产生了积极的影响。

唐代是一个大一统的朝代，也是经济文化非常繁荣的一个朝代。唐朝练武之风日盛，能人之士层出不穷。唐朝开国皇帝李渊的四儿子李元吉就十分骁勇善战，是率军独当一面的将军；而李渊的次子李世民“结纳山东豪杰”，在秦王府蓄养“勇士”八百余人，其中有大家熟知的《隋唐演义》中的历史人物——尉迟恭、程咬金、秦琼，他们都是武艺超群的骁将。尉迟恭能空手夺枪，临阵作战时常单枪匹马冲入敌阵，虽然刀枪如林，终不能伤他，反会被他夺枪刺杀，出入重围，如入无人之境。

剑术在唐朝也是得到了极大的发展，不光是在军队中很常见，就是在文人之中也是广受欢迎的。唐朝还是剑术发展的集大成时期。当时在军旅中剑已逐渐被刀替代，但剑术在民间仍很盛行。

（二）武术民间组织的发展

在封建社会，不仅贵族之间普遍地习练武术，在民间，武术运动也是方兴未艾。公元960年，赵匡胤发动兵变，夺取了后周的政权，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。在两宋统治的370年中，中原各地与辽、金、西夏少数民族政权长期对峙，民族矛盾、阶级矛盾十分尖锐。

这一时期由于战争频繁，统治者十分重视武备。宋代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。宋朝的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。这一时期兵器的种类不断增多,而且形制复杂,各种兵器武艺争奇斗艳,武艺向多样化发展。

在武术的发展和传承中,不仅是武术运动得到了发展,和武术相关的一些运动也是得到了前所未有的发展。这一时期,不仅军事武艺取得了较大发展,由于战争频繁及社会矛盾的尖锐,广大农民也自发团结起来建立社团,教习武术,以御敌备战,武术组织开始在民间蓬勃发展,其中规模较大的首推“弓箭社”。弓箭社是自发的民间组织,入社的人要各置弓一张,箭三十支,刀一口。在乡社基础上建立的弓箭社遍及河北北部广大地区,人数之多、范围之广是罕见的。苏轼曾统计:当时仅定、保两州,安肃、广信、顺安三军,边面七县一寨的弓箭社就有588村、651伙、31411人。百姓自相团结,以乡为社,既务农又习武的现象十分普遍。“社”的形成,为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。

弓箭社主要是针对武术爱好者的练习目的而集结在一起的一个特殊团体,其实,在这之外,还有以娱乐为目的的结社组织。除弓箭社外,北宋至南宋初,各地乡民还组织了以抗金习武为目的的忠义社、巡社等。后来由于宋朝廷的支持,忠义社、巡社遍及大江南北,所习武术多侧重军事实用性,进一步推动了民间武艺的发展。宋仁宗时期,民间出现了以反抗压迫为目的的习武组织,如河北的棍子社、山东的霸王社、扬州的亡命社等,还设有教习武技的“教头”。这些组织虽屡遭官方明令禁止,但民间结社习武的情况仍屡禁不绝。由于商业的繁荣、市民阶层的壮大,宋代城市中也出现了大量以健身、娱乐为主要目的的武艺结社组织。同时适应市民娱乐的需要,出现了群众性的游艺场所,如“瓦舍”“勾栏”。在“瓦舍”“勾栏”中出现了大量以武卖艺为职业的民间艺人,他们把武术作为表演内容,统称“百戏”,表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑以及打弹、射弩等。他们的表演不仅有单练,还有对练,极大地促进了套子武艺向表演化方向的发展。

除以弓箭为主而结成的社之外,还有很多其他项目而结成的团体。南宋时,都城临安也出现了不少民间武艺结社组织,如“角抵社”“相扑社”、以习练棒术为主的“英略社”等。角抵社是宋代民间相扑艺人成立的摔跤组织,摔跤比赛分3个回合,与日本的相扑从场地、仪式到规则基本上都近似,比赛中可以拽直拳、使脚剪。成员一般都在临安瓦舍中表演,有的还参加“露台争交”,争交优胜者不仅可获厚奖,有时还可获一官半职。这些社团大都不下百人,成员有的是职业习武者,如射弓踏弩社的成员都是“武士”,角抵社多是称为“好汉”的角抵手。

除了对抗性的角抵、手搏外,套子武艺在宋代也有了较大发展,基本摆脱了从属于军事训练的地位,在民间广阔的土壤中生长起来,并按自身的规律演进奠定了中国古代武术的基本格局。

武术的发展过程中,不仅是有着属于自身的极强的特色,同时还存在着很多新鲜词汇的出现。“十八般武艺”一词也最早出现在宋代的典籍之中。据宋华岳《翠微北征录》载:“臣闻军器三十有六而弓为称首,武艺一十有八而弓为第一。”此文原意强调弓箭在征战中的重要性,但已反映当时的兵器远不止18种。宋代的杂剧、戏文、小说中有不少反映武艺的内容,如《说岳全传》《杨家将》《水浒传》等,都描写了众多武艺高强、功夫独到的男将、女杰,宋代武术的发展可见一斑。

南宋灭亡后,由于元代的民族矛盾比较尖锐,蒙古统治者限制民间习武,不少武术家隐姓埋名,使武术发展受到了极大限制,习武组织也转为秘密性的民间组织,武术的发展陷入