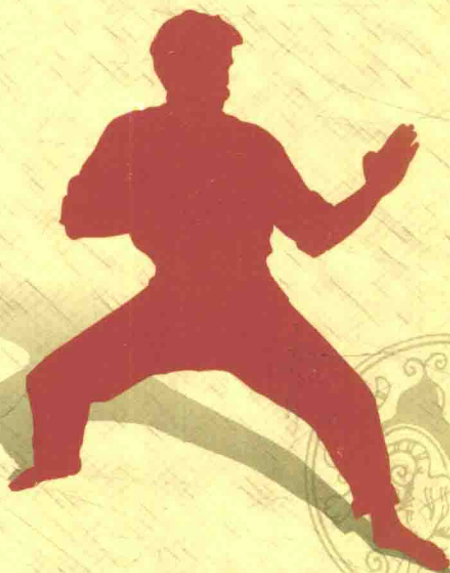


传统武术

文化阐释

与训练实用指导



马 睿/著

CHUANTONG WUSHU WENHUA CHANSHI YU XUNLIAN SHIYONG ZHIDAO



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

传统武术文化阐释 与训练实用指导

马睿著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书是在对传统武术进行长期研究、搜集大量相关资料的基础上撰写的,并借鉴参考了诸多学者的相关研究,是关于传统武术的科学研究成果。

本书研究对象为传统武术,具体从文化与训练两个角度展开论述。全书在系统阐述传统武术文化基础内容的基础上,深入解析了我国传统武术的丰富文化内涵,并对多元文化视域下的传统武术文化展开研究,指出了新时期传统武术文化的传承与发展问题及其策略。本书还系统地对传统武术体系中的技法训练进行了实用性分析,包括武术基本功与动作,武术拳术技法训练、武术器械技法训练、武术养生技法训练以及武术搏击技法训练,对习武者科学从事武术学练、提高武术技法水平具有重要的指导价值。

本书文化与技法并重、理论与实践紧密结合,是一本关于新时期社会文化背景下传统武术技法训练及其文化发展的科学著作。

图书在版编目(CIP)数据

传统武术文化阐释与训练实用指导/马睿著. —北

京:中国水利水电出版社,2017.5

ISBN 978-7-5170-5357-6

I. ①传… II. ①马… III. ①武术—传统文化—文化研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 092609 号

书 名	传统武术文化阐释与训练实用指导 CHUANTONG WUSHU WENHUA CHANSHI YU XUNLIAN SHIYONG ZHIDAO
作 者	马 睿 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市佳星印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 20.25 印张 363 千字
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	60.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

传统武术是中华民族文化的瑰宝,是我国传统文化的重要内容之一,具有丰富的文化内涵。传统武术具有多元价值,武术技法训练具有健身、养生、怡情等作用,传统武术文化朴素的哲学观及其与我国传统文化形态的紧密结合,对于中华民族稳固文化形态的形成和民族精神的塑造具有重要的价值。

传统武术根植于我国传统文化之中,文化底蕴深厚、历史悠久。现阶段,随着时代的不断发展和现代文明的进步,社会体系的各构成要素均发生了很大的变化,传统武术原有的文化土壤与社会环境发生了变革,因而在新时期传统武术及其文化的发展面临着新的机遇与挑战。如何实现传统武术文化在现代多元文化背景下的可持续发展成为一个重要的、值得探讨的社会课题。基于此,特撰写《传统武术文化阐释与训练实用指导》一书,旨在系统分析我国传统武术文化内涵的基础上,对多元文化视域下传统武术文化的有序发展、科学探索、教育传承进行深入探讨,并通过对传统武术技法训练的实用分析指导更多的人科学从事武术学练,扩大武术人口,振兴中华武术。

全书共九章,主要从文化和训练两个角度对传统武术进行了系统的研究。前四章为传统武术文化研究,第一章为传统武术文化概述,简要阐述了传统武术的概念、发展历程、流派、特点与价值;第二章从六个方面分别解析了传统武术的丰富文化内涵,主要内容包括传统武术与古代哲学、传统武术与传统美学、传统武术与中医养生、传统武术与伦理道德、传统武术与宗教民俗、传统武术与艺术表演;第三章为多元文化视域下传统的武术文化,对文化视域下武术文化的认同与自觉、“文化进化”视域下武术的技击嬗变、多元文化背景下我国丰富的地域传统武术文化进行了系统分析和深入研究;第四章为传统武术文化的传承与发展研究,在阐述传统武术文化传承体系构成的基础上,分析了当前传统武术文化的发展现状与困境,并就传统武术教育中的文化传承与传统武术文化的创新发展策略进行了探索研究。第五章至第九章为传统武术训练指导研究,第五章对传统武术的基本功与武术动作的技法训练进行了阐述;第六章至第九章分别就包括长拳、南拳、太极

拳在内的传统武术拳术技法,包括刀、枪、棍、剑在内的传统武术器械技法,包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦在内的传统武术养生技法,包括散打、擒拿、摔跤在内的传统武术搏击技法等的训练进行了系统、全面的分析与阐述,对习武者科学从事武术技法训练具有重要的指导作用。

本书从整体内容构思和结构设置上都力求做到系统性、严谨性,并与当前多元社会文化发展紧密结合,突出时代特点。具体来说,本书内容逻辑性强,叙述逐层递进,层层相扣;结构清晰明了,便于传统武术研究者与习练者层层深入认知与学练;在传统武术的现代化可持续发展中,重视传统文化的文化内涵、背景、发展分析,对传统武术文化的科学发展具有重要的实用指导价值。

本书在撰写过程中,参考了一些专家和学者的相关著作和研究资料,在此深表谢意。由于笔者水平和时间有限,书中难免存在错误或不妥之处,恳请广大读者批评指正。

笔 者

2017年2月

目 录

前言

第一章 传统武术文化概述.....	1
第一节 传统武术的概念.....	1
第二节 传统武术的发展历程.....	6
第三节 传统武术流派与特点	18
第四节 传统武术的多元价值解读	25
第二章 传统武术的文化内涵解析	30
第一节 传统武术与古代哲学	30
第二节 传统武术与传统美学	35
第三节 传统武术与中医养生	39
第四节 传统武术与伦理道德	45
第五节 传统武术与宗教民俗	47
第六节 传统武术与艺术表演	54
第三章 多元文化视域下的传统武术文化	61
第一节 文化视域下武术文化的认同与自觉	61
第二节 “文化进化”视域下的武术技击嬗变	70
第三节 多元文化背景下我国丰富的地域传统武术文化	75
第四章 传统武术文化的传承与发展研究	87
第一节 传统武术文化传承体系构成	87
第二节 传统武术文化发展现状与困境.....	101
第三节 传统武术教育中的文化传承.....	108
第四节 传统武术文化的创新发展策略.....	121
第五章 传统武术基本技法训练指导.....	124
第一节 传统武术基本功.....	124
第二节 传统武术基本动作.....	133

第三节 传统武术组合动作·····	156
第六章 传统武术拳术技法训练指导·····	163
第一节 长拳·····	163
第二节 南拳·····	182
第三节 太极拳·····	198
第七章 传统武术器械技法训练指导·····	202
第一节 刀术·····	202
第二节 枪术·····	216
第三节 棍术·····	220
第四节 剑术·····	228
第八章 传统武术养生技法训练指导·····	246
第一节 易筋经·····	246
第二节 五禽戏·····	257
第三节 六字诀·····	266
第四节 八段锦·····	273
第九章 传统武术搏击技法训练指导·····	282
第一节 散打·····	282
第二节 擒拿·····	294
第三节 摔跤·····	306
参考文献·····	316

第一章 传统武术文化概述

传统武术文化是我国悠久灿烂文化的重要组成部分。在中华文明的孕育下,传统武术文化也同样表现出诸多与之相符的特征。为了更好地研究传统武术文化的相关内容,对其基本理论知识和多元价值进行研究就显得很有必要,以期对日后的深入研究奠定基础。

第一节 传统武术的概念

一、传统武术概念的内涵

我国的传统武术在中华大地上传承了千百年。早期的武术仅仅被视为一种身体活动方式,更多应用于军事、健身和文化承载等方面。后来武术越来越被人们系统化和体系化,以至于最终形成了属于传统武术自身的科学体系,如此则成为直到今天中国文化乃至世界文化领域、体育领域中璀璨的民族智慧的结晶。

对于传统武术概念的界定问题,长期以来一直存有很大的争议。通过查阅大量历史文献后得知“武术”一词最早出现在南朝时代颜延年所作的《皇太子释奠会》中的记载:“偃闭武术,阐扬文令。”^①之后,随着历史的不断演变,“武术”一词经历了各个不同的历史发展阶段,并且也形成了自身不同的内涵。颜延年在其诗中将“武术”一词定义为发扬文治,停止武战。仔细分析后发现,颜延年给“武术”下的这个定义与我们现代所理解的武术的含义相去甚远,甚至思维都不在一个同等维度上,所以这只能认为是给我们为“武术”下定义的一种另类的参考。武术传承到今天,已经与过去大有不同了,其基本含义也变得更加纯粹和简单,即主要是指能够使人们达到强健体

① 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程[M]. 北京:人民体育出版社,2003.

魄、维护自身安全的技击技术。武术在我国能够将传统的中国文化特点转化为外在的形式表现出来,并且还连带将传统哲学思想一同展现,其用武之道也是对我国传统伦理观念的直接体现。此外,中国的养生学、传统医学也与武术的基本理论有着非常密切的联系。我们可以认为,武术就是集古代健身、防身、养性、修养等理论和实践为一体的身体运动形式。

武术中的主要动作形式和功能都是用于格斗,这也是武术的本质运动形式。这种本质形式来源于武术的起源,远古人们无论是为了打猎还是为了守护领地都会展开不少肢体纷争。在这些纷争中,掌握精湛的搏斗技术无疑是获胜利益的基本保障。由此可以看出,在武术的发展和变化的过程中,技击是其内容和形式始终围绕的根本属性。

对于武术的详尽分析还可以从字形、内容和字义上进行。

(1)字形上的分析。从字形来看,“武”这个字可以被拆解为“止”和“戈”两个部分。为此,著作《中国古典艺术》对此进行了论述,即“武字甲骨文篆文均从戈从止,金文亦从戈,作人持戈、持干、持戍前进的样子”。^①

此外,许慎也曾在他的《说文解字》中提到过“夫武,定功戢兵,故止戈为武”。^② 翻译成白话文,意思为军队在赢得胜利之后,整理军队回营。“止”就是停止的意思,“戈”则泛指一切战争中使用的工具,通常为兵器。由此可见,“武”是停止打仗的意思。然而上述解释只是在古代文献中的用法,有一定的语言环境,而实际上这些关于“武”的意思并非“武”的本义。

行术声(《说文解字》),在行中,“术”字被写成“術”,“术”在金文、甲骨文以及战国时期的陶文中的写法就像处于一个四通八达的街中的十字之道一样。从这一方面来看,“术”的意思是经过后人引申的,技术方法是其引申后的主要意思。

综上所述,在研究了古人给“武”和“术”的释义后基本可以认定“武术”就是一种以技击为主要形式的搏击方法。

(2)内容上的分析。丰富多样的技击技术是武术运动的基本技术和本质特征。为此,在武术的基本理论、基本功、套路动作和实战技击等多方面几乎都包含了这个内容。在我国古代的文学巨典《礼记》《汉书》和《荀子》中都有关于武术内涵的解析,如《学记》将武术的具体内容概括为“执技论力”,另外两书又称“武术”为“技击”,汉代又称为“手搏”之技。《纪效新书·拳经捷要篇》写道:“学拳要身法活便,手法便利,脚法轻固,进退得宜。腿可飞腾,而其妙也;颠起倒插,而其猛也;披劈横拳,而其快也;活捉朝天,而其柔

① 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程[M]. 北京:人民体育出版社,2003.

② 同上.

也。知当斜闪……”俗云：“拳打不知，是迅雷不及掩耳，所谓不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下。”^①在总结岳山派八极拳的武术文稿中，渤海马三称太极拳有四大法、六大开、六肘头、八大招、十二路等。单就招法而言就有12种之多，如虚招、实招、小招、活招、绝招、大招、单招、变招、攻招、巧招等。仅凭这些内容就足以将武术运动中丰富的攻防内容充分表现出来，同时也能将武术的本质特征很好地体现出来。

(3)字义上的分析。对于从字义的角度分析也可以给武术概念的内涵提供一定的参考。首先来看“武”字，从字义上讲，“武”字可以被解释为依靠威力服人，或是“讲武论勇”。“武”在《辞海》中解释为是一种“干戈军旅之事”；“术”则为“整军经武的技术和方法”的意思。为此由武术字义，就可以将其看作是一种力、技、击、法的方法。

人类的聪明才智创造出了众多科学技术，其中给传统武术带来较大冲击的是火器的发明。火器发明之后，凭借其杀伤力、杀伤面和投放距离等优势被更多使用到了军事领域，这就使之前军事一直依赖的武术技击价值大大降低，使得传统武术不得不更加突出强健身心的价值，向着健身和养生的方向来进行发展。时至今日，传统武术仍旧是深受广大人民群众喜爱的体育健身项目。不过，武术的本质——技击价值没有完全消退，仍旧可以使练习者掌握一定的攻防技击能力和技术，以便在必要时起到防身的作用。

二、传统武术概念的发展

几千年中华文明孕育出的武术运动，其概念始终是在不断变化发展的。要想探讨真正的传统武术概念，就需要对不同时期的传统武术概念的发展变化有所了解。因为每一个时期对传统武术概念的表述都可能反映出当时的社会背景、人们普遍对武术的态度以及统治阶级对于武术发展的支持程度。这显然对更加深入地了解武术的本质大有益处。

“武术”一词最早被使用还要追溯到晚清时期。在1908年7月的一篇文章名为《神州日报》的文章中说道：“论今日国民宜崇旧有之武术。”这一时期西方科学逐渐被我国接受，与之相关其他关于概念等内容也越发追求标准化和具体化。这种发展趋势也就使得“武术”和“国技”之间的模糊与重叠获得了一些校正。最终武术的形式被命名为“国术”。这个词的出现，说明了人们认识并确立了武术不同于其他国家技击之术的范畴，带有非常浓厚的民族特色。

^① 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程[M]. 北京:人民体育出版社,2003.

到了近现代,民国期间就曾有人对武术的概念进行描述,如在1932年发布的《国民体育实施方案》中提出:武术作为国术,原本是中华民族具有的进行身体活动的锻炼方法,既能够给人们提供相应的自卫技能,同时也能够作为进行锻炼的手段。此时的武术在军事领域的作用大不如前,在实际战斗中只有在近战时才有作用,这对于人们心中了解的武术已经大不同了。另外,这一时期西方竞技体育项目大量涌入我国,大众对于这类运动项目逐渐喜爱,并能直观地发掘蕴含在这些项目中的健身、健心和审美情趣等价值。尽管如此,我国民众也并未完全对武术的价值予以否定。从上述概念来看,既着重强调了武术能够给人们提供一些自卫技能,同时又能够成为人们进行身体锻炼的工具。这也与当时我国正处于民族危机之中,提倡“强国强种”奋进口号的精神倡导相吻合。上述的诸多事例证明,武术具有的体育性质和技击特点,同时能够使人们更为清晰地认识到武术是我国民族固有的进行身体锻炼的方法。

著名学者马明达先生对当时民国时期普遍使用的“国术”一词做出解释,他认为“国术”的概念具有多元化和综合化,它的主体是古代“武艺”遗存下来的一些民间体育项目的组合体,是当时人们词语概念中“土体育”(本土体育)的官方称谓。关于“国术”一词的一系列表述显示出“国术”所包含的内容较为广泛,囊括的内容较多,它不单单是武术的称谓,甚至还包括一些民族传统体育的形式。当时的民国时期组织过颇有规模的“国术考试”,从它的考试项目也可看出内容并不仅限于武术的内容,而是一个以徒手与器械的格斗竞赛为核心的民族体育体系。这里我们可以通过《国术考试条例》和《细则》中的规定了解得更加细致一些,如其中写有该考试分为国家、省、县的三级考试为文科和术科两种,其中术科考试的项目不只是武术的内容。因此可以说,在民国时期,“国术”的结构是一个具有多元结构的复合体,武术只是“国术”中的一个组成部分。

新中国成立以后,党和政府为发展我国体育事业做出了卓越努力。其中一项重要工作就是为了民族体育的有序发展,将民族体育置于整个大体育中的重要地位,将民国时期的“国术”进行拆分,并重新划分类别,将“武术”一词重新使用。这样一来,“武术”一词所表示的事物更加纯粹,具体内容包拳术、器械、对练、集体演练、散手和推手等。

在1957年举办的一次“关于武术性质问题的讨论”会议上,学者们进行了激烈的讨论后基本达成了一致的观点,即认为武术的本质是技击;现代武术开展的主要目的是强健身心;武术是我国民族传统体育的重要组成部分,有着非常重要的健心价值和健身价值。在这一时期有一种“武术即技击”的观点出现,这种简单的“唯技击论”没有关注传统武术中的其他内涵与价值,

因此太过片面和武断,并不具有代表性,因此受到了批判,很快便沉溺下去了。

我国第一部对武术做出全面解释的具有权威性的教材是1961年出版的《体育学院本科讲义·武术》。教材对武术概念的表述为:“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志等作用;也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”^①根据这本教材中对武术概念的表述可知,它重点强调了武术是“民族形式体育”中的一种,同时也对武术的社会功能和具体的运动形式等内容进行了介绍。但是,引起很多学者关注的是,上述武术的概念并没有在表述中对武术所具有的技击特点进行涉及,同时在武术的社会功能方面也没有涉及练习者所掌握的一定的攻防技能,即使在教材最后的论述中提到了武术是带有技击性质的民族体育项目,但在就此问题进行的论证中好像也故意避开了它的技击性似的予以了淡化。不过,出现这种情况的原因并不难发掘,这主要是因为当时对武术“唯技击论”的理论进行了批判后,后来人们再给武术认定概念时为了避免“麻烦”而故意削弱了武术的技击特性。

《体育系通用教材·武术》也是一本关于武术的教学教材,它于1978年出版。这本教材对武术概念的表述为:“武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材,按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”^②该教材较为详尽地对武术的每一个特点都进行了概括,特别是对武术的技击特征进行了详细说明,表现出了十足的客观性。在该文中还对训练格斗技能的方式有所涉及,这既强调了武术的技击特点,同时也对武术的民族形式的体育运动这一上述概念进行了说明,从而在一个方面将武术与现代竞技体育进行了一个初步的结合,为以后武术的竞技化发展做出了理论性的尝试。该教材在五年后再版,新版本对武术的概念进行了一些补充。新的武术即被定义为是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路,或在一定条件下遵照一定的规则,两人斗智较力,形成搏斗,以此来增强体质、培养意志,训练格斗技能的体育运动。以上概念将武术的全部内容都包含其中,对人们开展武术概念的相关研究工作,提供了基本思想指导。

20世纪80年代后期,国际武术联合会成立,该组织负责促进、协调与组织世界各国武术运动的交流和发展。我国作为传统武术大国,自然得到

① 贾亮. 武术传统文化与使用套路解析[M]. 北京:中国商务出版社,2008.

② 同上.

了该组织的重视。同时,为了在国际范围内更好地推广武术运动,我国确立了武术在国际上的通用名称,英文“Wushu”。“Wushu”一词的确立,标志着原始的技巧、武艺、国术等从一种复合的、外延广泛的民族体育体系转变成成为一种走向单一化的富有浓厚民族特色和东方文化的体育运动项目。

第二节 传统武术的发展历程

武术发展至今已经有几千年的历史,在漫长的发展过程中武术已经逐渐形成了内容丰富精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的体育文化形态。武术中包含的各种中华文化元素均是在不同历史时期慢慢完善和积累的。因此,对传统武术发展历程中的起源与经过进行研究有助于解决武术许多理论和实践问题。

一、传统武术的起源

(一)传统武术的雏形

追溯武术的原始雏形,还要联系到一定的生产和生活环境与背景。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,也是武术的萌芽。

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,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、箭簇,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,逐渐产生和兴起了武术,因此说,真正意义上的武术萌生于人与人的战争中。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,要做战斗的演习操练,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,幻想以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“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”,数十甚至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。在一些岩画中,远古的战士们成横列状,右手高举短戈,傲然屹立;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,生动展现了原始武术的威武形象。

(二)传统武术的形成

武术在历经了生产力十分低下的原始社会的时期以后,慢慢地过渡到了形成时期。在原始社会的斗争中,武术虽得以萌芽发展,构成了原始文化的重要组成部分,但它还只是处于萌生阶段,还没进入有目的、有计划、有组

织的体育活动范畴,因而真正的武术是在进入阶级社会以后才逐渐形成的。

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。

阶级社会中,战争连绵不断,家族私斗时常发生,格斗中比较成功的一击、一刺、一拳、一腿逐渐被人们模仿、传授、习练。因此,战场上的搏斗经验不断得到总结,武术进一步向实用化、规范化发展,兵器和武艺都有了较大发展,武术体系逐步形成。

二、传统武术的发展

传统武术的发展经历了一个漫长的历史时期,在我国历朝历代中,武术运动都随着统治阶层的意志或快或慢地发展着,即便是在全民禁武的时代,众多武者仍旧坚持对武术及其文化的秘密传承。由此可见,武术运动在我国的发展是长期的、可持续发展的。对于其发展的研究主要可以以古代、近代和现代作为时间节点开展。

(一)古代传统武术的发展

1. 夏朝武术的发展

夏朝属于奴隶制社会,统治阶级和奴隶间的战争给技击技术的发展提供了机遇。这个时期的战斗主要在车上进行,为了适应这种战斗方式,一些武术也针对战斗的需要进行了修改和完善,组合也更加合理,如戈与矛结合而产生的戟。

夏朝还出现了专门以武术技能传授为主要内容的“序”和“校”等教育机构,主要进行各种武技的传习和演练。

2. 殷商武术的发展

殷商时期的武术训练的主要手段是田猎。殷商时期的主要支柱产业为农业,因此人们不再像早期那样以打猎为生。为此,田猎的活动就从打猎的实际意义转变为了一种军事训练活动。田猎“以田狩习战阵”,目的是训练各种武器的使用及驭马驾车技术,是集身体、技术、战术训练为一体的综合训练。

这一时期,青铜冶炼技术得到了大幅度的提升,一些直到今天人们仍耳熟能详的兵器被制造出来。兵器拓展了人的技击术的杀伤力,同时也使得武术的军事威力迅速增强。

3. 西周武术的发展

西周时期,为了维护贵族专政,统治者对贵族子弟进行“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)训练,武术文化教育的气象由此萌生。在“六艺”中,“射”“御”分别指射箭和驾驶战车,“乐”则是周朝开国的一种舞蹈,主要是在东南西北四方各做四次击刺的动作,后逐渐演变成为武术基础套路和传统套路中的“打四门”套路。综合来看,“六艺”中的“乐”“射”“御”都与武术有直接关系。

4. 春秋战国武术的发展

春秋战国时期是较为混乱的时期,各地的战争不断,这为练兵习武提供了良好的机遇和平台。此时,铸造工艺也有了很大发展,尤其在吴、越出现了制剑精良的名师大匠。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。当时不仅盛行击剑,文人佩剑也蔚然成风,武术的格斗技能迅速发展起来。

《管子·小匡》记载:“齐国宰相管仲,为使齐国强盛,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。”这段文字的内容意思主要是为了寻找军事人才,齐国会每年举办两场武术比赛,优胜者将被充实到军队中,特别出色者甚至可以封武官,这种形式极大地促进了民间武术技能的发展。《吴越春秋》记载,古代越国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,其技击理论已经比较成熟。

5. 秦汉武术的发展

秦汉时期,武术开始出现了早期的分化。具体分化出的内容包括拳术、剑术、象形武术等。这种武术的分支细化一直对后世的武术发展造成重要的影响。

秦朝为了维持国家的统一和专制皇权,民间禁武,阻碍了武术的发展,但是秦王朝的时间较短,对武术的消极影响不是很大。

汉朝的统治者对武术和军事十分重视,甚至认为武术是固家之本。汉朝社会几乎实现了“兵民合一”和“劳武结合”,可谓全民尚武。在军事武术中,剑的地位逐渐被刀取代,到三国时期,刀已经成为军队中最主要的短

兵器。

除了实际的武术技击术和兵器的主流转变外,秦汉时期还出现了许多专门描述武术的著述,如在《汉书·艺文志》中,收录了《手搏》6篇、《剑道》38篇。《史记·太史公自序》记载“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。”这些著述一方面展现了我国武术的理论发展状况,另一方面还标志着习武者看重的“武德”开始形成。

6. 两晋南北朝武术的发展

两晋南北朝时期展现出了社会的民族大融合的趋势。武术也作为交流的主要内容在军队和民间均受到了重视和发展。此时的南方汉族政权更多追求武术的娱乐性,如当时流行角抵戏、刀盾表演、刀剑表演、武打戏等。另外,武术文化开始发展起来,在与文化的交融中开始与佛、道的思想和法术结合起来。

7. 唐朝武术的发展

唐朝是我国封建王朝中较为辉煌灿烂的时期。这一时期的政治较为开明、经济繁荣、文化开放、社会稳定。在此盛景之下,包括武术在内的各方面文化都开展得如火如荼。总结这一时期武术的发展主要有以下两方面内容。

(1)剑术的发展:在唐朝,枪是战阵的主要兵器,剑制被刀制取代,剑完全退出了正式战争的舞台。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。这一时期使用剑的方法开始复杂化,逐渐发展成为具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能的武术项目。除了剑术获得了民间的大发展外,唐朝的徒手格斗技艺也发展起来,影响力日益增加,并东传日本,对后来日本武术的发展奠定了基础。

(2)武举制的建立:唐朝的统治者发展和完善了府兵制,并于长安二年(702年)建立了武举制。武举制从此在我国后来的历代王朝中都有存在,直到晚清时期。该制度是用考试的方式选拔武勇人才,为了摘得最高水平的“武状元”,各地勇士好汉纷纷习武练功,力求通过此种方式博得高官职位,光宗耀祖。一时间,练武之人遍布全国各地,极大地促进了武术的发展。一方面,武举内容的确立是对武术精炼化、规范化研究发展的结果;另一方面,武举制面向社会各阶层开放,激发了人们的习武热情。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,如诗仙李白的诗句“安