

中华传统武术文化及传承

汪珂永 著

光明日报出版社

中华传统武术文化及传承

汪珂永 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传统武术文化与传承 / 汪珂永著. ——北京:
光明日报出版社, 2016. 8

ISBN 978 -7 -5194 -1620 -1

I. ①中… II. ①汪… III. ①武术—文化研究—中国
N. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第189767号

中华传统武术文化及传承

著 者: 汪珂永

责任编辑: 李娟

封面设计: 天天广告

责任校对: 邓贝

责任印制: 曹净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010 - 67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmebs@ gmw. cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市明华印务有限公司

装 订: 三河市明华印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 320 千字

印张: 9. 75

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 -7 -5194 -1620 -1

定 价: 32. 00 元

版权所有 翻版必究

前 言

武术是中国传统文化、历史文化的重要组成部分。武术文化集中地体现了中华先民的求生智慧与积极的生存态度,是中华民族几千年传统文化智慧的结晶,具有反映民族文化直接性的特点。随着冷兵器时代的结束,火器的出现成为武术发展的分水岭,武术价值、功能也逐渐地随之弱化。在当前新的历史时期和文化背景下,武术文化传承研究仍是一个新的课题,武术未来的传承与发展也正面临着新的挑战与抉择。

武术文化传承体现出对中国传统文化思想的继承与发扬,其教育传承则是传承武术文化的根本途径。对中国武术文化传承实际上是在保留和传承中华先民的生存智慧和他们用肢体语言所记录下的历史记忆与文化符号。武术文化传承实质上传承的是民族精神与思想文化,同时传承武术文化也是一种对民族文化自觉与自尊的反应,为中国构建和谐社会、和谐体育提供了有力的文化保障。对中国武术文化传承的研究是对中国传统体育文化真是的深刻反思与探索。

武术深厚的文化内涵为武术文化传承提供了丰富的内容。武术传播为武术文化传承奠定了坚实的基础,是武术文化在传承中得到增值。武术教育传递与深化了武术文化,同时武术文化又为武术教育提供了重要的内容,二者相互促进、相互依存,协调发展。武术教育思想变革直接关系到武术文化传承的质量。因此,对武术文化传承的研究有着积极的历史意义与现实价值。

本书由四川工商学院体育教研室的汪珂永著。

本书参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于编者水平有限,加之时间仓促,书中疏漏和不妥之处在所难免,望广大读者批评指正。

著 者

2016年5月



目 录

第一章 武术的文化内蕴与其发展源流	(1)
第一节 武术的基本概念	(1)
第二节 武术的内容与分类	(4)
第三节 武术的起源与发展	(6)
第二章 中华武术与中国传统文化	(17)
第一节 中华武术与传统伦理	(17)
第二节 中华武术与中国传统文化	(18)
第三章 武术的国际性交流与民族文化的传播	(30)
第一节 武术的国际性推广与交流	(30)
第二节 武术技艺与民族文化精神的传播	(34)
第四章 武术实用技法原理之剖析	(41)
第一节 长拳技法原理	(41)
第二节 太极拳技法原理	(44)
第三节 南拳技法原理	(46)
第四节 器械技法原理	(47)
第五章 武术基本功与基本动作学练	(53)
第一节 手型手法练习	(53)
第二节 步型步法练习	(56)
第三节 肩臂练习	(59)
第四节 腰腿部练习	(62)
第五节 平衡与跳跃练习	(75)



第六节 跌扑滚翻练习	(80)
第七节 基本动作的组合练习	(83)
第六章 长拳运动概述	(101)
第一节 长拳运动基础知识简介	(101)
第二节 长拳运动的功能与价值	(101)
第三节 长拳文化的传承与发展	(104)
第七章 长拳运动实用技法学练	(110)
第一节 长拳基本动作及练习方法	(110)
第二节 初级长拳	(118)
参考文献	(149)



第一章 武术的文化内涵与其发展源流

第一节 武术的基本概念

中国武术在华夏土地上延绵了数千年，历史悠久并植根于民间。它来源于人们的生产实践、军事战争和社会活动，在中国文化的长期熏陶哺育下，具有鲜明的民族文化特色，世代相传，历久而不衰，逐渐成为民族传统体育项目。

中国武术具有多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化意蕴，具有健身、防身、修性、竞技、娱乐等多方面社会功能，无愧为中华民族创造的文化精粹，不仅为广大群众喜闻乐见，而且得到世界上越来越多的人的青睐。

一、武术的沿革与辨析

武术源于古代狩猎和战争，是搏斗技术与经验的总结。人类早期在与大自然之生存斗争中自觉或不自觉地掌握了一些防卫和攻击技能，为武术的形成奠定了基础，《兵迹》中说：“民物相攫而有武矣。”“孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御角力。”（《礼记》）当时把射御、角力、手搏、击刺等，泛称为“武”。在不同的历史时期，它所涵盖的内容不尽相同。类似于今天武术的内容有角觚、相扑，角力、手搏、击多、刺枪、打拳、使棒等。

使用“武术”这一概念是近代的事，古代记载中如商代有“拳勇”、春秋有“技击”、汉代有“武艺”等提法。汉以后，较广泛采用“武艺”一词。“武艺”在《辞源》中解释说：“指骑、射、击、刺等军事技术。”

“武术”这一词汇最早出现在南朝梁武帝长子萧统所编《文选》中，但不具有今天武术概念所具有的含义，文中有诗句为“偃闭武术，阐扬文令”（南朝宋·朱颜年《皇太子释奠会》），其意指停止武战，发扬文治，并非反映今之武术的概念。后人将“武术”一词作为自卫强身之术的专门用语，清末民初时得以广泛应用。《辞海》解释“武”字有多个义项，其中前两个义项是：①“泛称干戈军旅之事”；②“勇猛”。《说文解字》中称“术”字为“邑中道也”，后引申为“技艺”，即方法、技术，如同道路是通达目的的手段。

处于半封建半殖民地的近代中国，面对西方文化的冲击，一度出现了提倡“国粹”的思潮，武术被誉为“国术”，与“国画”“国货”“国乐”“国药”等相匹配。新中国成立后，正式确立为体育运动项目，明确称为“武术”。

从“技击”到“武艺”，从“武艺”到“武术”，都离不开攻防格斗本质特征。从古代战争中总结出来的技击之术（击刺格斗方法），可以直接用于战争搏杀，连同骑马、驾车、射箭，以及后来的挽硬弓、举石鼎等膂力训练，都属于“武艺”——古代军事技术，并曾作为武举考试的内容之一；这些军事武艺不仅在军队中，而且有些内容也逐渐散入民间，步入宫廷，乃至学



校,同时具有竞技性、娱乐性、教育性等功能,其表现方法也有所变化,即它所面对的不再是战阵,在方法上也就有所区别,一如“兵枪”与“游枪”,前者为战阵实用,后者为行家较技。当徒手搏击的拳术层出不穷、日益壮大时,武术与军事技术明显分野。有人将其区分为“阵战武艺”和“日常武艺”,两者既相一致,又相区别。阵战武艺由车战发展到步骑战,以群体为主,强调集体性、实用性,以杀伤为主旨,重视骑射、兵械直接运用;日常武艺以个体为主,向技艺多样性、复杂性演绎,以胜负为主旨,更注重拳械技巧和方法的多变。应当说武术技术是古代军事技术中的一部分,历史越久远,武术与军事技术结合得愈紧密;随着历史的推进,武术与军事技术逐渐分野。今天的武术主要是活跃在民间的古代“日常武艺”的传承和延续,尤其是明代以来的拳家们的留传。

二、武术原本是一种传统技击术

武术在古代并不是作为体育形态出现的,远在春秋战国时便有以技击为生的游侠剑客,近代则有保镳护院的镖头教头、江湖卖艺的艺人,乃至以教拳谋生的拳师,以一种技击术来体现其社会价值。应当说技击之术不是一个国家、民族所独有的,人类的防卫意识和人体运动学原理决定了技击术在缘起之初是近乎相同的,只是在后来的发展中,不同的地理环境、不同的经济文化、不同的民族性格造就了五光十色的各种技击术,如拳击、角力、击剑、柔道、跆拳道、合气道、泰拳、自由搏击、剑道、相扑、桑勃等,不一而足。长期以来中国人民以自己的思维方式、行为准则、价值观念、审美情趣,经历代宗师的砥砺揣摩、千锤百炼,形成了具有民族性格的技击术——中国武术。

中国武术在技击方法上表现得十分丰富多变,有踢、打、摔、拿、击、刺等。踢法中有勾、踩、弹、蹬、踹、铲、点、撩、挂、摆、缠、丁、拐、错等;打法有冲、劈、挑、砸、贯、抄、盖、鞭、崩、钻、扫、挂、撩、栽、扣等拳法,以及劈、砍、切、截、削、推、按、拍、摔、扇、塌、掖、穿、插、挑、抹等掌法。还有许多勾法、爪法、肘法、桥法(以上臂和前臂进行攻防),以身体进攻的挤、撞、抖、靠等法;摔法中主要有棚、巩、韞、别、切、滑、抱、合等;拿法有三十六拿和三十六解,以及各种器械方法。不同的击法又有不同的劲力要求与技巧变化,各拳种流派又有许多独到的方法与风格,从而形成了一个林林总总、丰富多彩、气象万千的庞大技术体系:在运动形式上,既有对抗形式的搏斗运动(散手,太极推手,长、短兵对抗等),又有势势相承的套路运动,两者既相交融又相区别;在技击理论上也颇为丰富,诸如“阴阳变化”“奇正相生”“刚发柔化”,“后发先至”“得机得时”“胆气为先”和“守柔处雌”等战略战术思想,既富哲理又很实用。

在古代传统养生中,人们为了抵御大自然侵袭、防病健身所出现的导引术、气功,诸如五禽戏、八段锦、易筋经等都可以称为中国传统健身术或者体育养生方法,但不属于中国武术的范畴,其主要区别在于它们的肢体运动不是以攻防技击为主旨,而是以养生为其目的的。两者相互有所影响和渗透,诸如八段锦、易筋经中虽有类似武术动作的方法形态,太极拳等也结合了导引气功中的一些方法,但两者在概念上不应混为一谈。

三、武术的体育属性

这是当今武术的一个主概念。古代武术在为军事服务的同时,也具备了强身壮体的功能,



明代战将戚继光认为“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学人艺之门也”（《纪效新书·拳经捷要篇》）。说明拳术可作为军事训练内容用以提高士兵的身体素质。

武术在民间的流传，主要用以自卫、健身、修性、娱乐，社会功能是多元的，真正向体育方面转化则是近代的事。在西方文化进入中国后，面对西方体育的冲击，出现了“土洋体育”之争，武术在中西文化碰撞后实现了交融，从师徒的口传身授方式向学校体育教育转化，并逐步进入体育比赛之中，新中国成立后，正式确立为体育运动项目之一，属民族传统体育类。

武术向体育归宿后，它的健身与竞技功能获得了空前的发挥。武术的技击性被寓于体育之中，就套路而言，是以演练的形式来提高人的身体素质和攻防技能，进行功力和技巧等方面的较量，同时从健身和审美的角度、动作的幅度和要求看，虽与实用的技击术略有一些距离，但仍不失原意，既保留了技击特性，又符合了体育竞技与健身的要求。散打运动在技术形态上与实用的技击术基本一致，摒弃了实用技击中致人伤残的技术，并用规则限制了一些违禁动作，严格规定了击打部位和护具等，对运动员加以保护，仍然体现了武术的体育特征。

与西方体育为中心的现代竞技体育相比，武术具有自己的特点。西方体育以人体解剖学观点加以分解，遵循人体运动原理，具有科学性；武术从整体运动观出发，强调“内外合一”“形神兼备”，讲究“内三合”“外三合”，注重心、神、意、气与动作的协调配合，更有助于人的身心健康。

竞技武术作为武术运动中的一部分，正在逐步与奥林匹克运动接轨，做到既符合现代体育竞技一般原则，又保留独特的运动形式和方法。

四、武术是优秀传统文化之一

仅仅把中国武术视为一个体育项目、一种专门技能，还远远不能包容和理解中国武术。任何体育项目虽然都会具有文化意义，但却没有一个体育项目会像武术那样具有浓郁的民族文化特征，具有武术那么大的文化包容量和负载能力。

武术在民族文化的摇篮中，不断汲取传统哲学、伦理学、养生学、兵法学、中医学、美学等多种传统文化思想和观念，使之理论内涵丰富、寓意深刻，注重内外兼修、德艺兼备。诸如武术的整体运动观、阴阳变化观、形神观、气论、动静说、刚柔说、体用说、尚武崇德说等，都从不同侧面反射出民族文化光彩，成为中国传统文化巨系统中的一个子系统。

中国武术之所以能称为武术文化，不仅在于它广博的内涵、多元的功用，还在于它的强大的生命力和独立性。尽管历史上曾遭外敌入侵以及多次“禁武”的厄运，却都没有因此而消亡；它与多种文化形态虽有着千丝万缕的联系，乃至相互渗透和影响，却没有被同化、被改变，显示出它具有的文化延续能力和独立完整的文化体系。

同时，从武术文化中，我们还能看到它所反映的中国文化的基本精神。比如强调“武以德立”“德为艺先”，反映出民族的以“仁”为核心注重人际关系和谐的伦理观念；行侠仗义、除暴安良反映了刚健有为、入世进取、匡扶正义、不畏强暴的爱国主义传统；追求个人技艺的纯熟、神韵和意境，正是成就内在人格完美的传统审美情趣；主张“轻力”“尚巧”、以巧智取、顺势借力的技击原则，反映中国人礼让为先、有理有节、刚强而不狂野、功力扎实求内在的竞争特点，以及崇尚自然、体现“天人合一”思想，重视血缘关系的宗法观念等。



综上所述,我们可以概括地说,武术是以攻防技击为主要技术内容、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。

第二节 武术的内容与分类

武术运动按其运动形式分为套路运动和格斗运动两大类。

一、套路运动

是以技击动作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等运动变化编成的整套练习形式。套路运动按照演练形式可分为单练、对练和集体演练三种类型。

单练包括拳术和器械两类内容。

对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三类内容。

集体演练有拳术的、器械的或徒手和器械的演练形式。

(一) 单练

单人演练的套路。

1. 拳术

徒手演练的套路运动。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、少林拳、戳脚拳、象形拳等。下面简介其中几种:

(1) 长拳:是一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明,并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等技术特点的拳术。有拳、掌、勾三种主要手型,弓、马、仆、歇、虚五种主要步型。是竞技武术中的主要竞赛项目,传统的长拳类拳种有查拳、华拳等。

(2) 太极拳:是一种柔和、缓慢、轻灵圆活的拳术。它以拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三势。在国内外颇为普及流行,以健身修性为主,也是竞赛项目。传统的太极拳有陈式、杨式、吴式、孙式和武式等。

(3) 南拳:是一种流行于广东、福建等南方各地拳种的总称。拳种流派颇多,广东有洪、刘、蔡、李、莫等家,福建有咏春、五祖等派。一般特点是:拳势刚烈、步法稳固、多桥法,擅标手,常以发声吐气助发力、助拳势。

(4) 形意拳:以三体式为基本姿势,以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法,并吸取了龙、虎、猴、马、龟、鸡、鹞、燕、蛙、鲀、鹰、熊十二种动物的动作与形象组成的拳术。其运动特点是:动作整齐简练,严密紧凑,发力沉着,朴实明快。

(5) 八卦掌:是以摆扣步走转为主,以推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换为内容的拳术。其运动特点是:沿圆走转,势势相连,身灵步活,随走随变。

(6) 通背拳:是以摔、拍、穿、劈、攢五种基本掌法为主要内容,通过圈、揽、勾、劫、削、摩、拨、扇八法的运用组成的拳术。其运动特点是:出手为掌,点手成拳,甩膀抖腕,放长击远,发力冷弹脆快。

(7) 象形拳:是以攻防动作结合模拟各种动物形态或人物形象所组成的拳术。常见的有螳



螳拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、醉拳等。象形要生动，取意要体现攻防特点。

2. 器械

器械套路种类颇多，绝不止十八般武艺，可分为短器械、长器械、双器械、软器械四类。短器械主要有刀、剑、匕首等；长器械主要有棍、枪、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。下面简单介绍几种主要竞赛项目：

(1) 剑术：主要是以刺、点、撩、截、崩、挑等剑法，配合步型、步法等构成的套路。其运动风格是轻灵洒脱，身法矫健，刚柔相兼，富有韵律。

(2) 刀术：是以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎等基本刀法为主，配合步型、步法、跳跃等构成的套路。其运动风格是快速勇猛，激烈奔腾，紧密缠身，雄健剽悍。

(3) 枪术：是以拦、拿、扎枪为主，还有崩、点、劈、挑等枪法，配合步型、步法、身法等构成的套路。其运动风格是走势开展，力贯枪尖，上下翻飞，变幻莫测。

(4) 棍术：是以劈、扫、抡、戳、撩、挑等棍法为主，并配合步型、步法、跳跃等构成的套路。其运动风格是勇猛泼辣，横打一片，密集如雨，梢把并用。

(二) 对练

两人或两人以上，按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路。

1. 徒手对练：是运用踢、打、摔、拿等技击方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。常见的有对打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练、八极拳对接等。

2. 器械对练：是以器械的劈、砍、击、刺、格、挡、架、截等攻防技击方法组成的对练套路。有多种器械可用以对练，主要有短器械对练、长器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等诸多形式。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、双打棍、对刺剑、对劈刀等。

3. 徒手与器械对练：是一方徒手，另一方持器械，双方进行攻防对练的套路。常见的有空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

(三) 集体演练

是集体进行的徒手的或器械的，以及徒手和器械结合的套路演练。竞赛中通常要求6人以上，如集体基本功、集体拳、集体刀、集体长穗剑、集体双头枪、集体攻防技术等，可以变换队形图案。要求队形整齐，动作协调一致。

二、格斗运动

是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前竞赛中开展的项目有散手、太极推手两项。

(一) 散手

是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔、拿等技术，进行进攻、防守及反击，以求战胜



对方的竞技项目，通常有优势胜利和得分胜利两种。

（二）太极推手

是两人遵照一定的规则，使用拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等方法，双方粘连黏随，通过肌肉感觉（即“听劲”）来判断对方的用劲，然后借劲发力将对方推出圈外或使之倒地来取胜的竞技项目。

第三节 武术的起源与发展

一、武术的起源

中国武术的源头，可以追溯到我国远古祖先的生产活动中。早在100多万年前，当时生产资料异常贫乏，生产力极为低下，人类为了生存不得不进行狩猎活动，人们在与禽兽的斗争中，逐渐形成奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢等技法，而武器的运用更是人类在生存竞争中能战胜禽兽的特殊手段。早在50余万年前的“北京人”遗址中，便发现了大量原始工具，有石锤、石刀、骨器，有的锋刃尚锐。木棍更是最为广泛使用的器械。《吕氏春秋·荡兵》说：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。”当徒手与使用器械技术的经验不断积累，当人类有目的、有意识地应用这些格斗技术时，武术就开始萌生了。这便是原始武术在生存竞争中的起源。

在原始人群的生存竞争中，人与兽斗固然是技术萌生的因素之一，而人与人的格斗和武术的萌生更有着直接的联系。新石器时代末期，由于私有制的萌发，氏族部落之间为掠夺财产或争夺领地，不断引起争斗发生战争，形成原始集团之间有组织的械斗。古籍记载黄帝与炎帝的战争、黄帝与蚩尤的战争、夏禹伐九黎三苗的战争等，这些都是来自原始部族战争的传说。这些战争有力地促进了武器的制作及技击技术的发展。新石器时代的石镞、骨镞大量出土，表明弓箭已是原始先民极为普遍的武器。新石器时代出现了多种石兵器，有石枪、石矛、石戈、石斧、石钺、石铲、石槌等。《说文》中记载：“大者称钺、小者称斧。”《越绝书》说：“黄帝之时，以玉为兵。”由于战争需要，大量磨制锋利的生产工具转化为互相残杀的武器，使用兵器的技艺及战争中所需的格斗技术，就逐渐发展为一个独立的技术领域。

为了适应原始社会战争的需要，又出现了战争操练的武舞又叫战舞，舞者手执各种武器，做种种击刺动作姿势的演练，具有实战的功利性。古籍记载虞舜时期，三苗族反叛，被舜帝三次打败，但还是不降服。后来禹带领军队表演手执巨斧与盾牌的“干戚舞”给三苗看，威武雄壮的气魄与高超的武功，终于使三苗降服。

中国武术的发端，与原始宗教、教育、娱乐等多位一体的原始文化有紧密的联系。原始宗教的主要形式——巫术与图腾崇拜都常凭借原始的武舞来体现。当时人们在狩猎、战争等活动前后，都要跳武舞，幻想以这些击刺杀伐的动作来战胜敌人。图腾武舞是原始部落祭祀活动的主要内容，以战斗的舞蹈来供奉始祖神物以示崇敬。武舞还兼有教育和娱乐的作用，是融知识和技能、身体训练和习惯的培养等为一体的多功能的活动。

总之，从中国原始社会的生存工具及其搏斗技术，转化到战争的器械及其技术和武舞的整



个过程中,可以看出中国武术发端的脉络及与原始文化的紧密关系。

二、古代武术的雏形

公元前21世纪左右,我国出现了第一个奴隶制王朝——夏,经过商(前16~前11世纪)、西周(前11世纪~前771年),逐渐向封建社会过渡。与此同时,我国古代武术的雏形也逐渐形成,已脱离武术的原始属性,作为一种相对独立的社会现象出现在历史舞台上。

武术是随着阶级对立、国家的产生而独立出来的。同时,它又与青铜器的普遍使用相伴随。传说夏代就“以铜为兵”。商代铜的冶炼技术已经达到了相当高的水平,兵器的种类也更多,有戈、矛、钺等。在河北藁城台西村商代墓葬中就出现了木秘联装的戈矛合体戟。戈是勾兵,矛是刺兵,戟是勾刺两用之兵,斧钺是劈兵,弓矢是射兵,还有防卫武器、甲冑盾之类,这些兵器的出现,大大提高了武术的效能,使用兵器的技术领域也更为广阔。

徒手搏击虽在原始时期已有萌芽,但形成具有一定技巧的拳击搏斗之术,当弃端于商周时代。《史记·律书》记载:“夏桀、殷纣手搏豹狼,足追四马,勇非微也。”《史记·殷本纪》说纣王“材力过人,手格猛兽”,都是以他们能徒手与猛兽相搏而称赞其勇力。拳搏技术的发展,主要还是体现在人与人的徒手搏斗中。商周时期练习搏斗、角力是军事训练的主要内容。《礼记》记载:“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力。”《礼记·王制》记载:“凡执技论力,适四方,裸股肱,决射御。”这些记载表明周代挑选武士时要考查武艺与勇力,在冬天要进行包括角力的武艺训练,所谓“裸股肱”即裸露赤身地进行徒手搏斗。在《诗经·巧言》中有“无拳无勇”句,拳为力,也包括拳术的技巧在内。可见当时以拳勇代表武艺勇力。

商周时期,奴隶主为了维护其统治,十分重视武备,军事训练的主要形式是“田猎”和“武舞”。田猎的目的,是训练各种武器的使用及驭马驾车技术,是纳身体、技术、战术的训练为一体的综合训练。据礼记·月令》载:“天子乃教于田猎,以习五戎。”五戎即弓矢、殳、矛、戈、戟五种兵器。直到西周、春秋也是如此。只是商代比较简单,到西周时才逐渐制度化,形成一整套习武讲礼的仪式。《尚书·牧誓》载:“夫子勗哉!不愆于四伐、五伐、六伐、七伐乃止,齐焉。”伐是击刺之意,戈为击兵,矛为刺兵,一击一刺为一伐。武舞就是根据两种兵器性能结合,把击刺同阵形队形结合起来的一种训练。这种实战格杀并按一定程式来训练,是古代武术由感性认识向理性认识的升华,是由支离破碎向系统化演进的象征,也是武术已具有雏形的象征。

武艺不仅在军事活动中发挥着重要作用,而且在其他社会活动中亦起着积极作用。早在夏代已有学校教育,《孟子》中称:“夏曰校、殷曰序、周曰庠。”在学校教育中,武艺是主要内容。周代的“礼、乐、射、御、书、数”六艺,“射、御”是车战最主要的军事技能;“乐”中的各种武舞,更是兼有武术与舞蹈的内容,不少武舞执弓矢、于戚、斧钺等。周代的六艺教育,强调文武兼能,并重视礼仪道德的培养,但根本目的是培养精通武艺的武士。武艺是教育的主要组成部分,这对武术的发展起了极大的促进作用。

夏商周时期武艺与生产劳动分野,而进一步与军事、教育、礼仪等社会活动结合在一起,并初步向多样性功能发展。武艺的内容主要包括远兵(弓矢)和长兵(戈、矛)技术,并包括徒手搏斗的技能,它为古代武术奠定了雏形。



三、古代武术的初步兴盛

春秋战国时期是我国封建制度逐渐形成发展的时期。在这个急剧变革的时代，武术也发生了很大变化。武艺从种类和内容上都有较大的发展，奠定了中国古代武术的基本格局。

春秋初代，车战逐渐衰落，步兵开始在华夏诸国对西方和北方戎狄族的战争中发展起来。随着步战的兴起，增加了短兵相接的机会，突出了对技击技术的要求，因此各国都十分重视士卒的选拔与训练。吴起认为“用兵之法，教戒为先”。孙武指出“兵众熟练”是决定胜负的重要条件。作战形式、兵种的变化，带来了军事训练的变革，军事训练也由田猎式的军事训练向着按身体与军事战术不同要求的分类训练演进，身体训练与击刺格斗的技术训练日益受到重视。军事训练不仅包括投石、阵法队形等练习，也包括“角力”及“便器械”的练习在内。对于春秋时期的步兵来说，无论进攻还是防御，都是靠手中的兵器来杀伤敌人的。适合于近战的锋利短兵器以剑为代表，最初剑的雏形似商代匕首，仅17.5~27厘米，主要用来防身卫体。春秋时期，青铜剑形制有了变化，以柱脊剑为主。战国时剑已达70~80厘米。在湖南郴州市马家坪古墓出土的铁剑达1.4米。由于铁剑的出现，剑身加长，刃更锋利，其使用方法也增多，以刺、劈、拦、截等为主。这一时期，剑术的理论有了发展，如战国人的《剑道》，是剑术发展的象征。

长兵器除戈、矛、殳、弓矢外，戟成为重要格斗兵器。戟虽然在春秋以前已出现，但不是主要格斗兵器。戟刺可向前直刺，戟援口刃可推击，援锋可啄击，援下刃可钩砍。戟的多功能是长兵技术史上的进步，丰富了兵械技术的内容。

春秋战国武术的一大重要变革是民间武术的勃兴。由于奴隶制的崩溃，奴隶主贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破，武术开始走向民间。春秋初期，管仲在齐国要求士大夫举荐“于子之乡，有拳勇股肱之力秀出众者”，说明齐国不乏有拳勇拔萃人物。齐国人把这种拳勇格杀技艺称为“技击”“齐人隆技击”，说明齐国习武之风甚盛。南方的吴、越地区，盛称“宝剑之乡”，出产质精物美的青铜剑，出现了干将、欧冶子等最负盛名的铸剑匠师。吴越地区也是击剑盛行之地。吴国“吴王好击剑，百姓多创瘢”。在越国击剑之风盛行，出现了精于“手战之道”的越女。楚国百姓喜击剑，那里出产“奇才剑客”。北方的赵国赵惠文王养“剑士夹门三千余人，日夜相击于前”。民间武术的勃兴，还表现在社会上职业武士的出现。如侠士之类，典籍中称为“侠”“节侠士”“游侠”。这些人的特点是见义勇为，为知己而死。另一类是“力士”，指力大而勇悍之士。这些武士中有以专门传授武技谋生的人，也有以武技为人效命的人。社会上练武为职业的人的出现，对提高、推动武技的发展有重要作用。

随着民间武艺的日盛，武术开始往庞杂化方向发展了。以个人技艺为主的徒手搏技——手搏、角力，在民间有广阔的市场。春秋时称为相搏。民间两两相搏“以为戏乐，用相夸视”。“执技论力”“以力相高”的相搏是融摔跤、擒拿、拳搏为一体的徒手格斗。“巧斗力者，始于阳，卒乎阴，泰至则多奇巧”。主要运用奇巧的技术、战术来制胜对方。相搏已成为比赛的一种形式，每年春秋两季还举行全国性的“春秋角试”来选拔“豪杰”“骏雄”“以勇受禄”。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄……故举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害其后。”



春秋战国时期，武术的竞技性、表演性、娱乐性及健身性、多样性已经得到发展，使它从较为质朴单纯的军事武艺演变成色彩绚丽丰富多彩的武术文化。这就充分体现了武术的一大变革，也形成了武术初步兴盛的局面。

四、古代武术的形成与发展

公元前 221 ~ 960 年，中国历史上经历了秦、汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代几个朝代，在这漫长的历史过程中，中国武术也进一步完善与发展。

秦汉时期，随着步骑战的发展，兵器的形制、种类、质量都有较大的变化。从秦俑出土的戈、矛、戟、钩、殳、剑、弓弩、钺等兵器来看，有长兵、短兵、远兵等，已构成了古代兵器完整的系列。秦以后特别是两汉时期，已有成建制的大量骑兵，适合于劈砍的环柄大刀开始大量使用，逐渐把长剑排挤出去。同时还出现了攻防兼备的“钩镶”。其形制是一块较小的长方形盾，盾的中间突出一短锥，盾背面有把手，上下各伸出盾外一钩。作战时一手持刀，一手持钩镶，推镶可以御敌，勾引可以刺杀。汉代画像砖上有使用钩镶作战的形象。

兵器形制的改进和新武器的发明，不仅丰富了武艺的内容，也促进了使用方法的更新和增多。还出现了把攻防动作连接起来的练习形式，即套路的雏形。据史籍记载，有“剑舞”“刀舞”“双戟舞”等，在成都与南阳等地出土的汉画像砖上就有这种演练形式。如弓步扎枪、跃步前刺、上架格挡等动作。这些演练形式既有技击特点，又有娱乐性质。

从秦汉的文献和出土文物中，还可看到对抗练习的形式。《汉书·艺文志》上有“手搏六篇”。手搏也称“弁”或“扑”，是一种徒手搏斗形式。湖北省江陵县凤凰山出土的木篋，有彩绘的手搏场面：一方右手横击对方头部，另一方冲拳还击。四川新都出土的汉画像砖的“手搏图”，也形象地表现了二人拉开架势、聚精会神的对峙姿态。

对抗形式的“角觚戏”形成于秦代，发展于西汉，其规模很大。如汉武帝元封三年“作角觚戏，三百里皆来观”。角觚具有竞技和娱乐的意义，是凭体力和技巧战胜对方的竞技运动。

进入两晋南北朝后，武艺得到进一步发展。这一时期，战乱频繁，各民族的武艺得到发挥和交流，使骑射武艺受到重视，这是北方民族多骑兵的直接影响。在南方则步骑配合作战。骑兵作战更要求熟练地运用矛、稍（槊）等长兵，步兵则多刀盾、双戟等短兵。长兵的戟逐渐减少，稍成为主要武器。其运用技巧发展较快。梁简文帝在《马槊谱》中写道，“马槊为用，虽非远法，近代相传，稍已成艺”，并对马上用槊的技术“搜采抑扬，斟酌繁简”整理成谱。其他如刀楯的配合、单刀双戟的使用，“皆有口诀要术”。这一时期，还增加了少数民族的杂色兵器，如鞭、铜之类。

两晋南北朝时期，由于受游牧民族风格传统角力的影响，角力在社会上流行起来。山西大同出土的石砚，砚面上有二人的角觚形象，皆长发，体格健壮，搂抱一起正处于难解难分的竞技状态。敦煌壁画中亦有相扑图，角力双方均赤裸上体，下着短裤，一方已提脚将对方按倒。吉林省集安县洞沟也出土了角觚壁画，这反映了当时盛行角觚的情况。

武艺在唐代有了发展变化。唐代开始实行“武举制”。考试内容有长垛、马射、步射、平射、简射，以及马枪、翘关、负重等。武举制的设立，使更多的人投入习武活动，促进了武艺的提高。



兵器技艺在隋唐五代有了进一步的发展。唐代枪成为战阵的主要兵器之一，其数量最大。善用枪的人很多，唐初大将尉迟敬德便精于枪术；五代时，王彦章善使铁枪，“持一铁枪，骑而驰突，奋击如飞，而他人莫能举也，军中号王铁枪”。唐代的刀有佩刀、陌刀等。弓和弩乃是主要兵器，射箭的理论也有了新成就。《新唐书·艺文志》著录有王琚《射经》、张守忠《射记》、任权《弓箭论》。

隋唐五代角觚、手搏开展亦很普遍，皇帝、百姓都喜爱。《通鉴纪事本末》载有“汉主好手搏”。《隋书》还记载有每年来自各地的高手云集端门，各献“天下奇技”，一赛就是几天，甚至“终月而罢”。当时手搏、角力比赛时，大都裸露身体一部分。《续文献通考·乐考》载：“角力戏，壮士裸袒相搏而角胜负，每群戏既毕，左右军擂大鼓而引之。”

民间武艺有了较大的发展。剑自秦汉以来，在军中基本被淘汰，只在民间发展。唐时仍有许多文人和民间艺人习武练剑，同时由于表演艺术的发达，使剑术演练技巧已发展到很高水平。杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行》中、唐诗人姚合《剑器词》中都有剑舞艺术的描写。民间尚武之风日盛，僧人习武练力常有之。《朝野僉载》记载僧人“常角力、腾越为戏”。僧人习武在于强身自保，使武术练习方法进一步与健身养生方法相结合，形成独特的武术练功法。隋唐时就有轻功、内功的记载。

这一时期，虽然文献上关于武术技术的内容记载甚少，但在敦煌藏经洞幡画上却保留着一千多年前的练武图，有徒手的摹术对练、角觚、角力和手持器械的舞剑、矛盾对打等，提供了形象的具体材料，可以窥见当时武技发展的水平。

五、古代武术体系的形成

宋元时期，中国封建制度继续强化，商品经济有了明显的发展，为武术发展奠定了深厚基础。武艺从内容、形式、技术上得到进一步丰富，武术体系初步形成。

宋元时期军旅中武艺有了明显的变化，表现在军事训练的程式化，使用兵器技艺的进一步规范化。宋代使用了统一的训练操典——教法格，在内容、方式、使用器械方面都作了明确规定。宋仁宗、宋神宗两次变法期间，多次颁布教法格，对“步射、执弓、发矢、运手、举足、移步及马射、马使蕃枪、马上野战格斗、步用标排，皆有法象，凡千余言，使军士诵习焉”。兵器使用也有明确规定。“至于执兵用力，又有法焉。凡教刀者，先使执持便惯……若枪者，先使把捉有方，盘旋进退，乃以干之长短大小，插刺深浅而为之。”同时，教头应运而生。教头是专门教授武技的教师，由中央派武艺高强者充任，对提高训练水平与兵械技艺都有重要意义。

宋代的兵器种类繁多，形制复杂，呈现多样化的特点。南宋华岳在《翠微北征录》中说：“军器三十有六，而弓为称首；武艺一十有八，而弓为第一。”弓弩作为远射的兵器，在军中占有重要地位。“马、步军除习弓弩外，更须精学刀剑及铁鞭、短枪之类。”《武经总要前集》记载的刀有手刀、掉刀、屈刀、掩月刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀，称为“刀八色”。枪有双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鸦项枪、锥枪、梭枪、槌枪、太宁笔枪等，称为“枪九色”。还有其他如蒺藜、蒜头、大斧、棒、铁鞭、铁钐等杂式兵器。

宋代军中还出现了武艺表演。如宋太宗时“选诸军勇士数百人，教以剑舞，皆能掷剑于空中，跃其身左右承之”。南宋孟元老在《东京梦华录·驾登宝津楼诸军呈百戏》中载有“枪对



牌、剑对牌之类”“或执杵棒之类”或“执真刀，互相格斗击刺”，不仅有单练、对练，而且有百余人的集体表演，规模很大。

宋代武术在民间进一步普及，民间结社的武艺组织蓬勃兴起。有“弓箭社”“忠义巡社”“襁子社”“霸王社”等。《宋史·兵志》载有“自澶渊讲和以来，百姓自相团结为弓箭社。不论家业高下，户出一人。又自相推择家资武艺众所服者为社头、社副、录事，谓之头目”。据苏轼调查，当时仅“定保两州、安肃、广信、顺安三军，边面七县一寨弓箭社五百八十八村，六百五十一伙，共计三万一千四百一十一人”。可见当时弓箭社人数之多、范围之广。北宋末至南宋初，各地乡村居民还组织了寓兵于农的抗金武艺组织“忠义巡社”，遍及山西、河北、河南、山东、福建诸省，发展规模很大。在农村还有以“社”“堡”“山寨”等形式出现的武艺结社，如霸王社、亡命社等。其开展的目的、范围、程度各不同，有的“自相纠率，保守乡井”或“各据乡寨，屯聚自保”；有的是防御外族侵扰；也有为反抗封建压迫剥削而结社的。其共同点，具有较强的军事训练性质，突出了实用性，以弓弩刀枪等为主要装备和训练内容。

同时，城市结社组织也在发展。南宋时期都城临安府（今杭州），出现了争交的“角觚社”“相扑社”；射弩的“锦标社”“川弩社”“射水弩社”；使棒的“英略社”。据《西湖老人繁胜录》记载，每社不下百人，社的成员因社不同而异。如“射弓踏弩社”，成员大都为武士，要求“能攀弓射弩，武艺精熟，射放娴熟，方可入此社耳”；而“射水弩社”则是“盖一等富室郎君，风流子弟，与闲人所习也”，其目的非求柴米之资，而是强身健体、娱乐消闲。

宋代商业经济活跃，市民阶层壮大，推动了市民文化的兴起，商业化的习武卖艺发展起来，出现了大量的以练武卖艺为职业的民间艺人。《东京梦华录》记载北宋汴京城的艺人有70多人。《武林旧事》记载南宋末年临安城的“诸色伎艺人”有800多人，仅角觚艺人就有44人，另有使棒、射弩的等。这些艺人在“瓦子”“勾栏”中表演各种技艺。据《梦粱录》载：“瓦市相扑者，乃路歧人，聚集一等伴侣以图标手之资。先以女鬻在表演前打套子，令人观赌，然后膂力者争交。”女鬻在表演前打套子，以招揽观众，有“使拳”“舞斫刀”“舞蛮牌”“舞剑”“使棒”等，这些以技击技术为要素，按规定动作进行的套子化武艺，充盈了民间武术大舞台。

这一时期，对抗性的“手搏”“角觚”亦有发展，可分为两类：一类是在瓦舍中的角觚表演；另一类是正式比赛，有所谓“打擂”的性质。如南宋时临安护国寺南高峰的露台争交，须择诸州郡膂力高强者参加，“天下无对者，方可夺其赏”。宋代的相扑比赛是不分重量等级的，以巧智、勇力决胜负，注重方法和技巧。宋调露子《角力记·述旨》中说：“夫角力者，宣勇气，量巧智也。然以决胜负。”这种打擂性质的比赛尽管在宋代还不完备，但它是中国古老的武术竞赛形式。手搏是使拳的另一种形式。《宋史·兵志》上说：“手搏虽不切于用，而亦习其身臂”，所以，受到提倡。当时的手搏已是肘、拳、脚兼用，并有翻转的各种变化。

总之，宋代武术的发展是多方面的，表现在军事武艺上，兵器种类增加，武艺多样化；表现在民间，武艺组织社建立，商业化的习武卖艺发展；表现在拳械技艺上，套子武艺有单练、对练和集体表演，同时打擂式的露台争交也出现了，对抗性手搏、角觚进一步地发展。因此，武术体系大致形成，奠定了中国古代武术的基本格局。

六、古代武术的繁荣

明清时期，中国武术得到大发展，拳械技艺进一步丰富，流派林立，呈现出蓬勃发展的繁