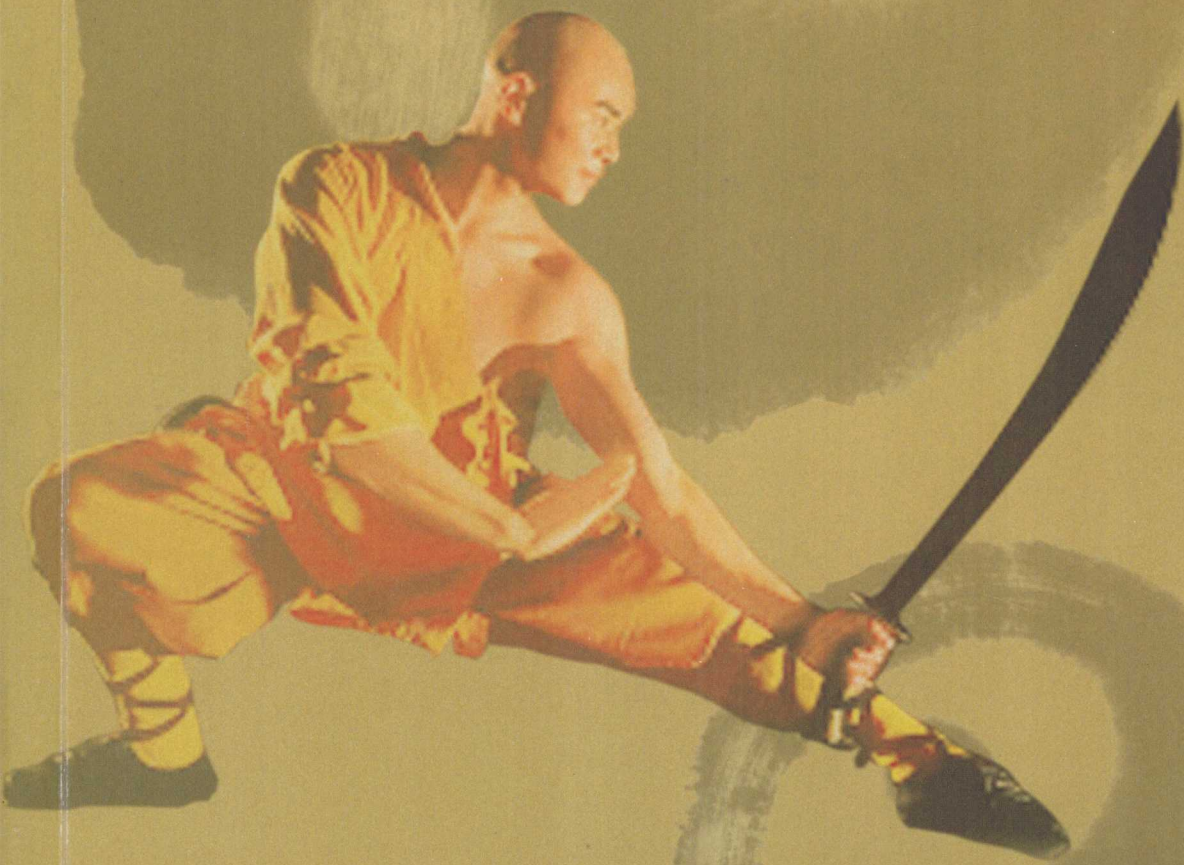




大众武术学练指导

主编 曾庆国 李君华 王 胜



中国原子能出版传媒有限公司

大众武术学练指导

国家体育总局武术运动管理中心 编

中国武术出版社出版 北京 100029

大众武术学练指导

主 编 曾庆国 李君华 王 胜
副主编 李万友 唐 云 周小青 李庆军

体

中国原子能出版传媒有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

大众武术学练指导/曾庆国, 李君华, 王胜主编.

——北京: 中国原子能出版传媒有限公司, 2011. 7

ISBN 978-7-5022-5274-8

I. ①大… II. ①曾… ②李… ③王… III. ①武术—
基本知识—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 129524 号

大众武术学练指导

曾庆国 李君华 王胜 主编

李君华 曾庆国 王胜 副主编

大众武术学练指导

出版发行 中国原子能出版传媒有限公司 (北京市海淀区阜成路 43 号 100048))

责任编辑 刘 朔

技术编辑 冯莲凤

责任印制 潘玉玲

印 刷 北京市昌平区阳坊精工印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 26.18 字 数 640 千字

版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-5274-8

定 价 32.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

发行电话: 010-68452845

E-mail: atomep123@126.com

版权所有 侵权必究

前 言

中华武术博大精深、源远流长，讲求内外兼修、刚柔并济。武术源自古代，是我国历代先民们不断传承与发展而贡献给全人类的一块文化瑰宝，武术在长期的演化与发展中，在今日已远非单纯的搏击之术，而是实用技战术与哲学、伦理、礼仪、社会价值观念的集大成，形成了集健身、防身、养身于一体的独特锻炼功效，是一项很好的健身和终身体育运动。

练习武术客观上可以强健体魄，使自己有更充沛的精力与体能，为自己打下良好的体质基础，还可以修塑身形、端庄仪态、培养气质，让自己在生活中时刻展现出外在的形体美和内涵的气质美，在焕发张力澎湃的阳刚之美的同时，更好地理解自然，从内心与形体上张弛有度，兼具柔缓和谐之美。

武术，作为内涵丰富的中国优秀传统文化以及独具风格的体育运动项目，以其强身健体、养精益神、陶冶情操、锻炼意志的实际功效，吸引了众多爱好者。

本书注重民族精神的弘扬，在理论上突出了武术的文化内容，及武术格斗、防身的知识与技法分析；在技术方面遵循“循序渐进，由简到难，强调应用”的思想，让读者在学习中能更好地掌握与运用武术技能与技法，达到全民健身的目的。

全书共分十二章。第一章武术运动概述，阐述了武术的概念、特点与作用，介绍了武术起源、发展与分类；第二章武术与传统文化，介绍了武术与中国其他传统文化之间的关系；第三章武术与健康，结合养身阐述了武术的健身、健心功效以及武术运动中常见运动损伤的预防与处理；第四章讲解了武术的教学、训练以及运动员的选材标准；第五章介绍了武术的学习方法；第六章身体素质练习，分别从力量、柔韧、耐力、协调、速度几个方面讲解练习方法及意义；第七章从武术的基本功、基本动作、组合动作、器械基本技术讲述武术的基础练习；第八章

介绍了武术的基本套路运动；第九章介绍了各种武术格斗的原理和特点，详解了武术格斗技术动作及要领；第十章武术技术分析，分析了套路和武术格斗的技术要领；第十一章对武术竞赛的组织与规则进行介绍；第十二章概述了武术产业的发展状况。

本书由曾庆国、李君华、王胜主编，李万友、唐云、周小青、李庆军副主编，编写分工如下：

曾庆国（广州大学）第一、九章

李君华（中华女子学院）第五、六章、第七章第二、四节、第八章第一节

王 胜（西南科技大学）第二、十二章

李万友（西昌学院）第三、四章、第七章第一、三节

唐 云（黄河科技学院）第十、十一章

周小青（北京体育大学）第八章第三、四节

李庆军（东北电力大学）第八章第二节

编 者

2011年6月



目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的概念	1
第二节 武术的起源	4
第三节 武术的发展与现状	8
第四节 武术的内容和分类	14
第五节 武术的特点、作用及地位	21
第二章 武术与传统文化	26
第一节 武术文化概述	26
第二节 武术与中国哲学	29
第三节 武术与中国表演艺术	42
第四节 武术与中国书画艺术	49
第五节 武术与中国文学	53
第六节 武术与中国医学	57
第七节 武术与民间文化	60
第三章 武术与健康	65
第一节 武术的生理、心理功效	65
第二节 武术的健身作用	71
第三节 武术运动中常见损伤及预防、处理	73
第四章 武术教学、训练及运动员选材	80
第一节 武术教学	80
第二节 武术训练	90
第三节 武术运动员选材	96
第五章 武术学习方法	100
第一节 常用武术动作术语	100
第二节 武术图解知识	113
第三节 武术自学方法	115
第四节 创编武术相关知识和注意事项	117
第六章 武术身体素质练习	123
第一节 素质练习的意义与作用	123
第二节 力量素质练习	123



第三节 柔韧素质练习	128
第四节 耐力素质练习	129
第五节 协调素质练习	132
第六节 速度素质练习	133
第七章 武术基础练习	136
第一节 武术基本功	136
第二节 武术基本动作	143
第三节 武术组合动作	154
第四节 武术器械基本技术	158
第八章 武术套路	170
第一节 拳术	170
第二节 器械	195
第三节 对练	234
第四节 集体项目	272
第九章 武术格斗	275
第一节 散打	275
第二节 太极推手	305
第三节 中国式摔跤	310
第四节 擒拿与解脱	318
第五节 武术短兵	337
第十章 武术技术分析	352
第一节 武术套路的技术分析	352
第二节 武术格斗的技术分析	372
第十一章 武术竞赛的组织与规则	375
第一节 武术套路竞赛的组织	375
第二节 武术套路竞赛规则	377
第三节 武术散打竞赛的组织	382
第四节 武术散打竞赛规则	386
第十二章 武术产业的发展	392
第一节 我国武术产业发展概况	392
第二节 武术散打市场化运作	409
参考文献	411

第一章 武术概述

武术又称国术，散布在广大民间，丰富多彩，博大精深，是我国民族传统体育中的一颗明珠，是深受人们喜爱的运动项目。它孕育于古老的中华文明之中，蕴涵着深奥的哲理，集意识与肢体运动于一体，有健身医疗、防身御敌、娱乐欣赏、练意养性之功效，老幼病健人人适宜，斗室之地即可练习。故此，武术不仅植根于华夏大地，且更广泛传播于异域海外，在现代社会高速而多变的生活节奏之中，尤其得到人们的钟爱 and 参与。

第一节 武术的概念

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的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。类似今天武术的内容有角觚、相扑、角力、手搏、击剑、刺枪、打拳、使棍等。

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：“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，同时具有了竞技性、娱乐性、教育性等功能，其表现方法也有所变化。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。应当说武术技艺是古代军事技术中的一部分，历史愈久远，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开。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，近代则有保镖护院的镖头教头、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、技、刺等。踢法中有勾、踩、弹、蹬、踹、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、搃、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、防病健身所出现的引导术、气功者如五禽戏、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，此为初学入艺之门



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以后，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、武术是优秀的传统文化之一

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，不仅在于它的广博的内涵、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、人世进取、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 武术的起源

人们在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺的技能。这些原始形态的攻防技能是低级的，还没有脱离生产技能的范畴，却是武术技术形成的基础。武术作为独立的社会文化现象，是同中华民族文明的产生同步的。因此可以说武术起源于我国远古祖先的生产劳动。

对武术文化起源与发展的研究当中，专家学者对此持不同观点。

杨建营、徐培文在《古代武术宏观发展特征的研究》中指出：“中国武术自远古萌生，经夏、商、西周，到春秋战国的初具雏形，自秦汉三国，类武术套路、攻防格斗等运动形式的出现，东传日本，到唐代武举制的实行，自两宋武术体系的初步形成，到明清武术发展至鼎盛，基本上呈循序渐进的方式发展。历史上虽然也曾有过秦王嬴政、隋文帝、元王朝及清朝的禁武，但他们禁止的仅是民间武术，从未停止过军事武术的发展。”

王世景在《运用技术观对武术起源的分析》中指出：“技术在武术形成过程中的作用可从技术特征的两个方面来加以说明，一是从自然性角度来说：在原始人类由被猛兽威胁到主动狩猎的过程中，武术是一种抗争自然、改造自然的技术；二是从社会性角度来说：武术是在人类发展过程中，在长期不断的搏斗与战争中所积累形成的一种攻防技击技术。”

姚海渡、俞林在《秦汉三国时期武术研究》中指出：“秦汉三国时期，推动武术发展的强大动力是对外对内的战争，可以说军事战争是此时期推动武术发展的一支‘强心针’，推动了武术的快速发展。为武术提供了理论和物质的支持则是文化的融合与经济的发展，民间武术在这一时期的经济、文化的激烈而复杂的阶级斗争中稳步发展，另外武术理论的大量出现，使得这一时期的武术与春秋战国时期相比更有利于武术的继承和发展。”

李德成在《武术起源与发展自论》中指出：“人类早期的各民族都有过为自身利益而征战的经历，都有对战争的技术性总结。在冷兵器时代，对兵器的熟练使用和提高士兵的身体素质，唯武术有效。各民族都有一套独特的武艺训练方式，如希腊人的角力、拳击，中国人的技击、格斗。”

毛秀珠在《中华武术的文化渊源》中认为：“中华武术是中国传统文化熏陶出来的产物，是中国传统文化思想沉淀的反映。”

一、武术的萌芽

中国武术以它独具的风貌屹立于世界之林。作为一个武术爱好者，恐怕不是仅仅能打几套拳、舞几手刀剑就可以了，还应对它的发生发展有所了解。有人曾经用唯心主义的说教蛊惑人心，什么“仙传神授”、“夜梦真人授之以拳法”、“面壁九年创外家拳术”等说法相继出现。

到底武术是不是真的像一些人说的那样，是神仙传神授的呢？武术历史悠久、源远流长，到底有多久、有多长？是不是原始人时就开始有武术了呢？

原始人会打猎、会搏斗，但不能算会武术。因为武术是人类的一宗文化财富，是属于上层建筑的东西，而原始人的生活主要是维持生命，他们的一切活动开始大都是无意识的本能活动。

但是武术的产生却是从他们的生存斗争中逐渐孕育出来的。处于“原始群”时代，“人民少而禽兽众”，他们随时要防御凶禽猛兽的袭击，狩猎成为他们生存自卫的必需活动；另一方面他



们也要捕捉动物为食为衣。因此，每一个人是猎手，同时也是战士。他们常常需要拳打、脚踢、闪躲、跳跃，也要设法用石器、棍棒击中野兽的要害。严酷的生活条件使他们增强了意识，不断改善自己的体力和智力，除了不断地改进武器，从技能上也逐渐总结经验和积累方法，而这些有意识的活动，正是武术产生的萌芽。

即便从一些武术器具的变化上，也可证明中国武术的悠久历史。如武术器具从刮削器、尖状器，砍砸器逐渐到刀、斧、矛、戈；从石器逐渐发展为青铜器，武器日渐精良，人们运用得日益得心应手，使各种劈、刺、扎、砍等使用方法愈来愈丰富，其演变的过程是漫长的。

进入氏族社会，部落之间为了领地、财富而发生战争，《兵迹》中记载道：“民物粗攫而有武矣。”这里的所说的“武”便是指军事战争。在战争中，双方厮杀常常是很激烈的，远则掷石射箭，近则棍棒矛戈，有时也要徒手搏斗。为了保存自己，战胜对方，他们在平时进行严格的训练，为战斗作准备。人们把战斗中使用成功的一拳一脚、一劈一刺进行传授和反复练习，又在战斗中自觉地、有意识地加以运用，这种技击术，应当说就是最早的武术雏形。如黄帝与蚩尤两部落间相争时，蚩尤部落中用一种“角角氏戏”训练士兵，“头戴牛角而相抵”，用今天的话来说，就是武术踢、打、摔、拿中的摔法。

那些在战争中令人神往的巧妙的技击术，后来也被用在战争间歇或庆祝胜利的欢娱时刻，将士们把自己的武艺炫耀一番，一则助兴，二则显示他们的勇武精神。这种形式当时被称作“舞”。相传在夏、商、周时期，有苗族逞强，禹欲带兵去征战，舜没有同意，认为还用不着武力征服，让士兵训练“干戚舞”，干戚就是干戈玉斧那样的兵器，70天后，请苗族首领来看，对方知华夏的军事实力雄厚，不敢再有侵犯之心，表示愿结为盟好。用今天的话来说，舜是用一次威武雄壮的武艺表演，以心理战来征服对方的。

当然，这些古代武术处于朦胧和萌芽状态，与今天的武术面貌上大不一样。然而文化从来是有继承性的，今天的武术正是从古代武术中逐步演变发展而来的。

概括地说，在人与兽斗、人与人争的社会生活中，从本能地自卫到逐渐产生有意识的技击术，古代武术也就逐步形成了。

二、武术的雏形

在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人们为了生存的需要，就必须依靠群体力量同自然界战斗。在狩猎的生产活动中，人类不仅靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作与野兽搏斗，还需要拿起石头、木棒与野兽抗争，在这些过程中逐渐积累了劈、砍、刺的技能。这些原始形态的搏斗技能是低级的，还没有脱离生产技能的范畴，但这却是武术技能形成的物质基础。

进入阶级社会后，在连绵不断的战争、家族的私斗中，比较成功的一击、一刺、一拳、一腿逐渐被人们模仿、传授、习练着。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，兵器和武艺也都有了较大程度的变化，武术体系正逐步形成。

春秋战国时期，诸侯争霸，各国都很重视技击术在战场中的运用，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。当时不仅盛行击剑，文人佩剑也蔚然成风。到了秦汉时期，武术的初期分支开始萌生，出现了拳术、剑术、象形武术等分支，为以后武术的发展奠定了基础。

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。

早在原始社会，人类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、石刀和骨制的渔叉、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。

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，民固剥林水以战矣。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。

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”。

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。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。

三、武术的形成

武术虽然在原始社会的斗争中得以萌芽发展，构成了原始文化的重要组成部分，但它还处于萌生阶段，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。

在人类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，夏王桀就是徒手擒猛兽的技术能手。

殷商时期，出现了武术训练的重要手段——田猎。那时是一个农业经济为主的社会，田猎已经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。

西周建立后，周天子为了维护贵族专政，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”则是周朝开创的一种舞蹈，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，武文化开始成为中国古文明的一部分。

春秋战国时期，是一个诸侯纷争、列国图霸的阶段，也是武术的格斗技能迅速发展的一个时期。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艺训练，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。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，使齐国成为后来的霸主。

在这一时期，武术教学有了很大的发展，《列子·汤问篇》中有“纪昌学射”的故事，其将学射的教、学、效果评估三部曲一气呵成，成就了古代武术教学难能可贵的一页。甘蝇是古时一个著名的射箭高手；他只要一拉开弓，野兽就要伏在地上，飞鸟就要掉下来。甘蝇的弟子飞卫曾向他学射箭，学成之后比师父的本领还高。后来纪昌要拜飞卫为师学射箭。飞卫对纪昌说：“你先要练习不眨眼的本领，有了这个本领再跟我来学。”纪昌回到家，仰面躺在正在织布的织机下，两眼不眨地盯着踏板。就这样一天、两天……两年过后，纪昌终于练好了眼睛不眨的功夫。于是去拜见他师父飞卫。飞卫说：“这还不行，还要学看的本领，要能把小的东西看得很大、很清楚，然后再来找我。”纪昌回到家，在一根牛尾毛捆住一个虱子，挂在窗口上，每天都盯着它看。又是一天、两天、三天……三年过去了，他竟然能把一个虱子看得像车轮一样大。再看其他物体，也都能把它们看得很大。纪昌拿来一张弓，搭上箭，向虱子射去，箭正好从虱子正中间穿过去，而挂虱子的牛毛却没有断。纪昌连忙去找飞卫，飞卫高兴地说：“你学到了射箭的真本领。”

奴隶制度的崩溃，使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。

《吴越春秋》中记载越国有一位著名的女击剑家。她不但剑技出众，而且还有一套技击理论。其剑术理论阐明了其中动与静、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，是技击理论的千古经典，也成为后代剑法的基本要诀。

值得注意的是，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，而且也是一种表演艺术。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，中国就已有较为成熟的技击理论，这标志着中国武术体系在这一时期逐步形成。

第三节 武术的发展与现状

一、古代武术的发展概况

（一）先秦时期的武术

商周时期青铜器工艺已经发展到较高的水平，同时战争的频繁，促进军事武艺的巨大发展。商周时期战争的主要方式是车战，战车为两轮四马，方形车厢，上立三位甲士。左方为一车之首，称“车左”，又称“甲首”，持弓箭主射；右方甲士称“车右”，又称“参乘”，执戈、矛作战；中间为御手战车上的武器还有：戟、殳、剑。《晏子春秋》曰：“戟拘其颈，剑承其心。”可见当时既有弓箭远射，又有长兵击刺，还有短兵相接。《楚辞·国殇》曰：“操吴戈兮被犀甲，车错毂兮短兵接；旌蔽日兮敌若云，矢交坠兮士争先”战争的发展也促进了盾的发明和改进，当时光盾就有大小形状不同之分，所谓“五盾”。为了步战的需要，短兵、拳搏、角力也得到了较大的发展。武士教育也是学校教育的一个重要部分。

另外，西周射术与礼乐相结合而形成“射礼”。射礼共有四种：①大射，天子与诸侯在举行盛大祭祀之前为选拔参与祭祀的人而举行的射礼；②宾射，诸侯来朝天子或诸侯互相朝拜时举行的射礼；③燕射，天子、诸侯娱乐宴会时的射礼；④乡射，乡大夫举行乡饮酒礼时举行的射礼。这四种射礼根据身份不同使用不同的侯（箭靶）：天子自射用虎侯，诸侯射用熊侯，大夫以下用豹侯。每人皆四矢，设置众多职事人员管理竞赛，如司射（掌握射法，测量距离）、梓人（制侯张）、太史（点记射中之箭数）、司常（举旗报告射中成绩）、射鸟氏（取回射出之箭）、车仆（供应报靶、记分者之护具）、大司乐（射箭竞赛中的奏乐）等。

春秋战国时期中国武术体系初步形成。随着战争方式由车战渐变成车、步并用，进而发展成以步骑为主的形式。武技的社会功能向多样化发展，武术的表演性、竞技性、娱乐性和健身性等社会功能的出现，形成了多样化的武术文化。这一时期人们斗剑成风，不但涌现出越女、庄子等击剑高手，还造就了一大批侠义之士，如荆轲、专诸、曹沫、聂政等。最重要的是出现诸如《孙子兵法》、《吴子兵法》、《孙臆兵法》、《司马法》、《尉繚子》、《六韬》等军事巨著。同时，随着斗剑之风的日益激烈，兵器的制造技术越来越高超，制造出的武器也越来越精良，而且具有地域特色，正所谓“郑之刀、宋之斤、鲁之削、吴粤之剑，迁乎其地而弗能为良，地气然也”（《周礼·考工记》）。《越绝书外传记宝剑》中详细记载了湛卢、纯钩、胜邪、鱼肠、巨阙及龙渊、太阿、工布等名剑之特色与神异。如巨阙，能穿铜釜、绝铁。纯钩，“扬其华，淬如芙蓉始出，观其光，浑浑如水之溢于塘”。20世纪出土的“越王勾践”剑，历时两千余年仍光华灿烂、锋利无比，可为确凿物证。

由于战争的频繁发生，尚武强兵一直是每个国家或民族的主要政策，国家之间互相学习，取长补短，如赵武灵王推行的“胡服骑射”。民族之间的这种互相学习、交流，促进了武术的发展，同时也促进了武器的改进。



（二）秦、汉、三国时期的武术

公元前 221 年，秦灭六国，统一中国后，开始收缴天下兵器。《史记·秦始皇本纪》载：“堕名城，杀豪杰”，“收天下兵，聚之咸阳，销以为钟鐻，金人十二，重各千石，至廷宫中。”这些举措大大限制民间武术的发展，但是在暴秦的残酷压迫下，农民起义不断爆发，在没有武器的情况下，起义军只好“斩木为兵，揭竿为旗。”而秦军则“阻险不守，关梁不阖，长戟不刺，强弩不射”，最终灭亡。

汉代刀、剑、相扑、角抵活动开始东传日本，武术已经上升到理论高度的技术内容。《汉书·艺文志》把当时的兵书归为：《兵权谋》十三家二百五十九篇；《兵形势》十一家九十三篇；《兵阴阳》十六家二百四十九篇；《兵技巧》十三家一百九十九篇。其中《兵技巧》就载有大量的射法和武术技法，如《逢门射法》两篇，《阴通成射法》十一篇，《李将军射法》三篇，《魏氏射法》六篇，《强弩将军王围射法》五篇，《手搏》六篇，《剑道》三十八篇等。

由此可见，当时的武术已经不再局限于过去那种口传心授的方法。从史料看来，武术技法已经到了非常高超的地步，不但有兵器的对练，甚至出现了空手夺白刃。曹丕的《典论·论文·白序》中记载的奋威将军邓展“善有手臂，晓五兵，又称其能空手容入白刃”。

到汉代武术套路的雏形已经基本形成。从著名的鸿门宴上，范增密授项庄假以剑舞为名，行刺杀沛公之实来看，当时剑术套路已流行于军中。汉代沂南墓剑饰图中帝王欣赏剑士舞剑充分说明了这一点。另外，兵器的对练、角力、练力、试力、比武已经相当流行并发展壮大起来。随着国家之间的相互交流，汉代的刀、剑、相扑之术也东传日本。由于骑兵的发展，剑已经不适应马上作战，刀逐渐代替了剑在军事舞台上的地位，剑以其他非军事用途继续发展下去，佩剑之风盛起，而且有严格的佩剑等级制度。

至此，武术已发展为两大类：一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作，紧密地围绕军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术。套路技术的艺术性较强，具有固定的动作次序；既有单练，也有对练；既有短兵对短兵，也有短兵对长兵等形式。这样，在军事方面具有实用性的套路与以表演为主而突出演练技巧的套路，都有了各自的生命力，因而长期并行不衰。

（三）两晋、南北朝时期的武术

两晋、南北朝是中国历史上剧烈动荡的时代，也是各民族大融合的时代。匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等西北民族纷纷进入中原，相互混战，先后建立十余个政权，史称“十六国”。汉族政权南迁以后，先后有东晋、宋、齐、梁、陈五个朝代。而北方则由鲜卑等民族建立了北魏、北齐、北周等朝代。南北对峙近三百年，史称南北朝。这一时期战乱频繁，促进了军事武术的发展，特别是民族间的战争，使得各民族间的武艺得到了发展与交流。

两晋兵制继承汉魏世兵制，士兵全家为兵，家传武艺促进武艺的提高另外，世家大族和地方豪强为了自卫或扩大势力，建立“坞壁”，农民成为依附豪强的“部曲”，经常练兵习武，使得武艺在民间推广。直到北朝末期，才创立府兵制。

由于作战方式以骑兵为主，所以马上兵器如矛、稍等长兵器得到了发展，较之以前更长、更重，称为“丈八稍。”傅玄《失题》诗有“弄我丈八稍”《释名》曰：“矛长丈八曰稍，马上所持”刀剑等短兵也发展较快，而且其意义不仅局限于兵器，赋予新的意义，晋人多佩带刀剑，