

武术传统文化 诠释与新学练

何柳泓 徐飞 李宁 主编



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

武术传统文化诠释与新学练

主 编	何柳泓	徐 飞	李 宁
副主编	唐玉成	陈玉民	孙茂君
	冯巨涛	李爱琴	庞 赓



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

武术传统文化诠释与新学练/何柳泓, 徐飞, 李宁

主编. —北京: 当代中国出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5154-0012-9

I. ①武… II. ①何… ②徐… ③李… III. ①武术—文化—研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 118598 号

出 版 人 周五一

责任编辑 彭理文

封面设计 段永浩

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编 辑 部 (010) 66572154 66572264 66572132

市 场 部 (010) 66572281 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 北京高岭印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 25.5 印张 插图 973 幅 620 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 40.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部

前 言

武术是以技击动作为主要内容，以套路运动和散打格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。武术的产生、发展都紧随着整个华夏文明前进的进程，是宏伟瑰丽的华夏文化系统中的一个重要分支。武术在内容和方法上，无一不体现着中国的哲学思想、美学理念、兵法思想、道德伦理等丰富的传统文化。武术在吸收中国传统文化的各种成分和要素的同时，渗透着中国传统文化的精髓，是中华文化史的一个重要组成部分。

武术，是中国特有的传统项目，是中华民族文化遗产中的瑰宝。武术套路是由风格各异的技术动作组成的，具有攻防含义、蕴含哲理，有很高的锻炼和观赏价值，健身的同时，给人们带来一种美的享受。另外，它内容丰富，形式多样，不但能强身健体，而且对活跃文化有着重要的意义。近年来，高校体育项目教学也紧随形势，抓住契机，日益注重对武术传统文化的渗透教学与诠释，日益注重对武术运动学练的开拓与创新，以此来满足广大爱好武术的高校学生们的需求。

《武术传统文化诠释与新学练》一书就是在这种大环境下产生的，本书主要有如下特点：

一、内容全面、详细

本书前三章主要阐述了武术的渊源、中国武术的思想内涵、中国武术的民间文化传统；第四、五章主要介绍了武术运动项目的图解知识、套路创编、常用动作术语、竞赛规则以及裁判机制；第六章主要阐述了武术的基本技法的学练；第七、八章主要介绍了传统武术流派和外国武术的发展简况；第九至十二章则主要从武术徒手套路方面、武术器械套路方面、武术运动专项训练方面和高校学生自卫防身方面来分别阐述武术运动会的新学练；第十三章简单介绍了武术健康保健知识。

二、紧跟时代步伐

本书不仅从现代和人文精神的角度来看武术的生存与发展，还阐述了武术运动的传统特性，紧随时代步伐发展，顺应社会历史发展潮流。

三、图文并茂，简单易学

本书在涉及武术具体学练的内容时，不仅有每种武术动作的详细介绍，还配有与之相应的动作示意图，以此达到图文并茂、通俗易懂、简单易学的效果。

本书由何柳泓、徐飞、李宁任主编，唐玉成、陈玉民、孙茂君、李爱琴、庞赓、冯巨涛任副主编，编写分工如下：

何柳泓（西南科技大学）第六、七章；

徐 飞（哈尔滨体育学院）第一、九章；

李 宁（江苏警官学院）第十章及第十三章第一、二、四、五节；

唐玉成（深圳大学）第三、四、五章；

陈玉民（中国民用航空飞行学院）第二章第五、六节及第十三章第三节；

孙茂君（首都体育学院）第十二章及第二章第一节；

李爱琴（郑州大学体育学院登封校区）第八章及第二章第二节；

庞 赓（天津中医药大学）第十一章；

冯巨涛（河北体育学院）第二章第三、四节；

最后由何柳泓、徐飞、李宁进行串编、统稿与定稿。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于编写人员能力水平有限，时间仓促，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

编 者
2011年4月

目 录

第一章 武术发展简史	(1)
第一节 武术的起源	(1)
第二节 古代武术	(2)
第三节 近代中国武术	(8)
第四节 现代中国武术	(9)
第二章 中国武术的思想内涵	(12)
第一节 中国人的尚武精神	(12)
第二节 中国传统武德	(14)
第三节 武术与中国哲学	(16)
第四节 武医不分家	(25)
第五节 武术之美	(27)
第六节 武术的内外家之分	(29)
第三章 中国武术的民间文化传统	(31)
第一节 民间武术村与武术世家	(31)
第二节 武术与舞龙、舞狮	(33)
第三节 行走江湖的故事——古代镖师的非常生活	(33)
第四节 递帖、拜师与学艺	(35)
第五节 重德的拳礼	(36)
第六节 拳谱与门规	(37)
第七节 切磋与打擂	(38)
第四章 武术图解知识、套路创编及常用动作术语	(40)
第一节 武术图解知识	(40)
第二节 武术套路的创编	(45)
第三节 武术常用动作术语	(51)
第五章 武术的竞赛规则与裁判机制	(61)
第一节 武术竞赛的组织程序	(61)
第二节 武术竞赛的编排记录与规则	(63)
第三节 武术套路的裁判评分与标准	(68)



第六章 武术基本技法新学练	(73)
第一节 武术技法原理分析	(73)
第二节 武术基本功与基本动作学练	(81)
第三节 武术组合动作新学练	(118)
第七章 传统武术流派异彩纷呈	(122)
第一节 刚猛实用的少林武术	(122)
第二节 柔美飘逸的武当武术	(136)
第三节 刚柔并济的峨眉武术	(157)
第八章 外国武术发展纵览	(173)
第一节 日本武术	(173)
第二节 韩国武术	(183)
第三节 西方武术	(186)
第四节 其他国家的武术	(193)
第九章 武术徒手套路新学练	(204)
第一节 少年拳(第二套)套路学练	(204)
第二节 初级长拳套路学练	(209)
第三节 24 式太极拳套路学练	(222)
第四节 42 式太极拳套路学练	(246)
第十章 武术器械套路新学练	(260)
第一节 少年剑套路学练	(260)
第二节 初级刀术套路学练	(264)
第三节 少年棍套路学练	(284)
第四节 32 式太极剑套路学练	(289)
第五节 初级枪术套路学练	(297)
第十一章 武术运动的各专项训练	(303)
第一节 武术运动的身体训练	(303)
第二节 武术运动的技术训练	(311)
第三节 武术运动的战术训练	(319)
第四节 武术运动的心理训练和智能训练	(319)
第十二章 高校学生自卫防身技能训练	(325)
第一节 散打	(325)
第二节 擒拿与反擒拿	(341)

第三节 女子防身术	(350)
第十三章 武术健康保健知识	(357)
第一节 武术运动的生理功效	(357)
第二节 太极拳的健身健心保健作用	(358)
第三节 常见武术的保健路径	(361)
第四节 现代武术运动的医务监督	(391)
第五节 武术运动常见损伤的预防与处置	(392)
参考文献	(398)

第一章 武术发展简史

第一节 武术的起源

中国武术的源头，可以追溯到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、石锛、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。



第二节 古代武术

一、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 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、矛等:在河北藁城台西村商代墓葬中还出现了戈矛合体戟。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,当开端于商周时代。《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》说殷纣王“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:“夫子勖哉!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也起着积极作用。早在夏代已有学校教育,《孟子》中称:“夏日校、殷目序、周日庠。”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、干戚、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。

二、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。

春秋初期，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，教戎为先”。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、超距、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”的相搏是集摔跤、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”“以勇授禄”。《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。

三、古代武术的形成与发展

从公元前 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,钩引可以刺杀。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。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,角力双方均赤裸上身,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》。

隋唐五代角觥、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，有徒手的拳术对练、角觥、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。

四、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。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。乡射、执弓、发矢、运手、举足、移步及马射、马使蕃枪、马三野战格斗、步用标排，皆有法象，凡千余言，使军士诵习零”。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、笔刀等，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”。还有其他蒺藜、蒜头、大斧、棒、铁鞭、铁铜等杂式兵器。

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”“榷子社”“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。其共同点是具有较强的军事训练性质，突出了实用性，以弓箭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“角觥社”“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，射放娴习，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，而是为了强身健体、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，仅角觥艺人就有44人，另有使棒、射弩的等。这些艺人在“瓦子”“勾栏”中表演各种伎艺。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。先以女魑在表演前打套子，令人观睹，然后膂力者争交。”女魑在表演前打套子，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”“角觥”也有发展，可分为两类：一类是在瓦舍中的角觥表演；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、角觥进一步地发展。因此，武术体系大致形成，奠定了中国古代武术的基本格局。

五、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荣局面。

自明代始，以戚继光、程宗猷、茅元仪等为代表，对宋以来的武艺作了系统的总结和整理，



把原来主要是口传身教的武术技术，用明确的文字绘图记录下来，作为习武练艺的范本。到了清代，大量的武术专著问世，如吴殳的《手臂录》、程真如的《峨眉枪法》、洪转的《梦绿堂枪法》、黄百家的《内家拳法》、张孔昭的《拳经拳法备要》、苕乃周的《苕氏武技书》、王宗岳的《太极拳论》等，这些著作中包括拳械的图谱、口诀、技法、拳理以及练气诀、养气论等，使武术理论进一步丰富和发展。

明清时期，武术流派林立，不同风格的拳术和器械得到了大发展。明代拳法有三十二式长拳、六步拳、猴拳、八闪翻、内家拳等几十家之多。棍技有俞大猷棍、少林棍法、紫微山棍、张家棍、青田棍等。枪法有杨家枪法、马家枪法、李家短枪、沙家杆子、六合枪、峨眉枪法、少林枪法等。刀法有单刀、双刀、偃月刀等。剑法有茅元仪《武备志》博采海外所得二十四剑势、郑若曾《江南经略》记载的“剑法六家”，其他还有明程子颖《武备要略》中记载的叉、硬鞭套路等。明代武术套路在种类、内容的丰富和结构布局完善严谨上都是前代不能比拟的。到了清代，拳术和器械的种类就更多，仅《清稗类钞·技勇类》就列有62种拳械，包括不同拳种、器械的对练。著名的少林拳、内家拳、太极拳、八卦拳、八极拳均形成于明清。

少林武术是沿自嵩山少林寺僧所传习的武术。少林寺自北魏太和十九年（公元495年）建寺后，陆续有慧光、稠禅师、圆净等人习武。十三僧助唐擒获王仁则后，少林寺开始以武显名，真正显扬和宏大，是在明代。明代少林以棍名，有小夜叉六路、大夜叉六路，均有棍谱、棍图及破法谱，还有两人练习的排棍等，明代后期，多攻拳。入清后，不仅操练拳棍，且兼习内功，汇集易筋经、八段锦以及分行内外功等作为少林内功，少林武术形成一大派系。

明清时期，对抗性手搏、摔跤等也有发展。明朱国桢《湧幢小品·兵器》中的“武艺十八事”包括白打，“白打即手搏之戏”，主要用手法，“能拉人骨至死，死之速迟全在手法”，手搏中也多绝技。明人袁宏道在《嵩游记》中写道：“晓起出门，童白分棚立，乞观手搏。主者曰：‘山中故事也’，试之多绝技。”“绝技”，指随机应变战胜对方的绝招。在搏击时战术打法也不一样，《兵法圆机》中说：“当思搏法，此临时着也，敌强宜用抽卸，敌均宜用裆抄，敌弱宜用冲躁”，说明比武时，情况不同打法也各异。

清代搏人时注重以技法胜。内家拳法有“应敌打法若干”“穴法若干”。《拳经拳法备要》中有“走中盘”“走边盘”，以及提、搭、剔、挽、拉等，都是实用打法。清代还十分流行摔跤（或成布库、撩脚），分“官跤”和“私跤”两种。官跤是指善扑营或官方举行的比赛，私跤则是指民间的摔跤而言。竞技时可相拽勾绊劲扑于腿，而发于肩，不许冲撞击打，以摔倒对方为胜。这种以摔为主的比赛，丰富了武术摔法的内容。

明代的武技中有花法，但更讲究“着着实用”的实战格杀技能。清代习拳练武则多兼习导引行气，讲究练意、练气。清吴殳《手臂录》中说练习枪术要求“意必相合”；《练勇刍言》中有“练心之法”“练气之法”；苕乃周《苕氏武技书》中有“中气论”“过气论”“行气论”“养气论”等，并且提出了习武练技应内外俱练，“练形以合外，练气以实内”，做到“神与气合、气与身合”。清代相继流传的心意六合拳、太极拳、形意拳、八卦拳等尤其注重练气。在技法上强调以意领气，以气运身，以气助力，追求意、气、劲、形四者的有序配合。在练法上强调先练气培本的锻炼顺序和内外互导的锻炼原则。民间武术家练武又兼练气。《清史稿·列传》中记载甘凤池既“善借其力以制”的武技，“又善导引术”；潘佩言既善枪法，又善“气之运也”。民间传授拳术，多是拳法、气法并授。如乾隆年间，张百禄授八卦，并授运气之口诀。民间练武讲



究练气、练意，反映了民间武术以健身为习武主旨的发展趋势。

明清时期，民间宗教和秘密结社盛行，几乎都与武术有密不可分的关系。这些民间宗教和秘密结社大都是以下层民众为主要成分，以结盟、传教、习武等活动为凝聚方式，行教与习武相结合，而成为民间武术活动的重要载体和传播媒介，如白莲教、天理教、八卦教、混元教、清茶门教、弘阳教，以及天地会、义和拳等。白莲教从南宋末开始活动，在元代和明代都曾组织过武装起义，清代活动范围较广泛。乾隆年间王伦在鲁西阳谷一带，“以拳棒传授兗东诸邑，阴以白莲教诱人炼气”。乾隆年间，“义和拳”以“习拳”“行教”为主要活动内容，发展组织。同义和拳相近的拳法组织还有梅花拳、大红拳、神拳、红拳等。在会党组织中，天地会会众传习拳术者颇多，尤以洪拳流行为广。八卦教习武之风最盛，“男妇皆习拳棒技艺”。习拳练武与宗教结社相结合，在某种程度上促进了武术的广泛传播，对武术发展起了一定的积极作用。

第三节 近代中国武术

从鸦片战争（1840年）到1949年的110年里，中国武术走了一条曲折的道路。这一时期，军阀混战，政局动荡，各种思潮激烈交锋，土洋体育之争，以及连年战火等都影响到武术的发展。但从总体来看，武术仍呈发展趋势，并在中国特定的历史条件下发生了一些变化。

鸦片战争之后，随着火器的大量输入，冷兵器时代的结束，武术的军事实用价值功能弱化，中国传统的武术为人重新认识。当时各界人士倡导“强国强种”。1904年梁启超写《中国武士道》一书，就力倡中国古代的尚武传统，强国强民。在有识之士的倡导下，一些以研究和开展武术为宗旨的武术社团纷纷建立。1909年霍元甲在上海创立“精武体操学校”，1910年改为精武体育会，以“提倡武术，研究体育，铸造强毅之国民为主旨”。广罗全国武术名家，培养技击人才，融合众家之长，消除门户之见，运用多种形式传播推广武术。该会发展很快，先后在绍兴、汉口、佛山、汕头、厦门等地成立了分会，并向东南亚一带发展。在上海还有中华武士会、致柔拳社、武当太极拳社等30多个，在北京有北京体育研究社、中华尚武学社等20多个。其他各地如天津的中华武士会、四川的武士会、青岛的中华武士会、山东的武术传习所等。这些民间新兴的武术社团，取代了旧式武棚、秘密结社等带有宗教色彩的组织，向现代体育组织转化，使武术由自发、个体状态转化为群体、官方、大规模的社会化文化形态。

官方性质的武术组织，规模较大的是中央国术馆，是由张之江等人组建发展起来的，“以提倡武术，增进全民健康为宗旨”。其任务是“研究中国武术与体育，教授中国武术与体育，编著国术及其他武术之图书，管理全国国术事宜”。其后相继在24个省、市和300个县建立了国术馆，在许多区、村设立了国术社，从而形成由上而下的国术馆系统。中央国术馆曾于1928年和1933年在南京举行过两届国术国考，进行了短兵、长兵、摔跤、散手等项比赛，还举办过一些规模较大的武术表演活动，并举办过各种国术训练班，组织武术学术研究活动，创办了《国术旬刊》等，对当时武术发展起到一定作用。

19世纪末20世纪初，随着西方体育大量传入我国，体育在学校中的位置得到确立，一些学校相继在体操中增添武术课。1915年4月，在天津召开的全国教育联合会第一次会议上，通过了北京体育研究社提出的《拟提倡中国旧有武术列为学校必修课》议案，教育部明令各学校添授中国旧有武技，武术开始列入学校体育课程。1918年全国中学校会议决议，将《中华新武术》

列为全国各中学校正式体操。《中华新武术》是马良等发起并创编的，分为摔跤、拳脚、棍术、剑术四科，以传统武术动作为素材，借鉴兵式体操的操练方法分段节地配以口令，适宜于团体操练。1923年教育部正式把体操课改为体育课，在公布的《中华体育课程标准》和《大学体育课纲要》中，规定了国术为必修课，而且拳种和器械套路不断增多。武术进入学校，教学趋于系统化，改变了传统武术师徒相承的传授方式，拓宽了武术领域，提高了武术教育价值功能，促进了武术的普及。

随着近代体育项目的开展，武术逐渐走上运动竞技场。1907年于南京举行的江南第一届联合运动会上，武术竞赛有击剑、刺枪及柔术三项。1910年10月在第一届全国运动会上，武术列为正式比赛项目。1924年举行的第三届全国运动会，武术套路为表演项目，并制定了按手眼身法步等技法进行评分的简单规则。1933年和1935年分别在南京和上海举行的第五、六届全国运动会，均设立了男子组和女子组国术锦标赛。在全国运动会的影响下，全国各大区、省市相继也举办体育运动竞赛，其中都有武术表演和比赛。

这一时期还单独组织了武术运动会。1923年上海举行的中华全国武术运动会，是武术史上第一次武术单项运动会，有16个单位共400名选手参赛，有团体、单练、对手三种形式，100多个项目，采用了近代体育竞赛的形式，改变了庙会献技打擂式的传统竞赛形式。1929年在杭州举办过国术游艺大会，1930年在上海举办过国术比赛。武术进入运动竞技场，是近代武术的一大进展，尽管竞赛规则尚粗疏，未表现出其特点，但仍向前迈进了一步。

1936年8月，第11届奥运会在德国柏林举行，由11人组成的中国武术队前往表演。项目有太极拳、拳术、器械的单练和对练，历时一小时，博得万余观众的热烈赞誉。武术队还应邀到法兰克福和慕尼黑进行表演，反应都十分热烈，不少项目都要返场表演两三次，尤其是空手夺枪常常要重复五六次，每次表演后，都有不少人要求签名留念。武术队的表演向世界体坛展示了中国武术，揭开了近代武术对外交流的序幕。

第四节 现代中国武术

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分，得到了蓬勃发展。

1950年中华全国体育总会召开了武术座谈会，倡导发展武术运动。国家体委成立后，为了推动武术及民族形式体育的发展，1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，武术是这次大会的主要内容。1954年各体育院系开始把武术列入正式课程。1956年中国武术协会在北京成立，武术正式定为表演项目，并在北京举办了12个单位参加的武术表演大会，开始试行打分的方法。1957年新中国第一次把武术列为国家体育竞赛项目，继后，每年都举行全国性的武术比赛和表演。

1958年国家体委制定了第一部以长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》。自1960年开始，各省、自治区、直辖市纷纷成立了武术运动队。业余体校也增设了武术班，大、中、小学也都把武术列为体育教学的必修内容。武术的研究整理工作也有进展，从50年代中期至“文化大革命”前，国家体委有关部门组织部分武术工作者研究、整理、出版了《简化太极拳》、长拳和刀、枪、剑、棍等书籍，1961年还编写了体育系《武术》通用教材。