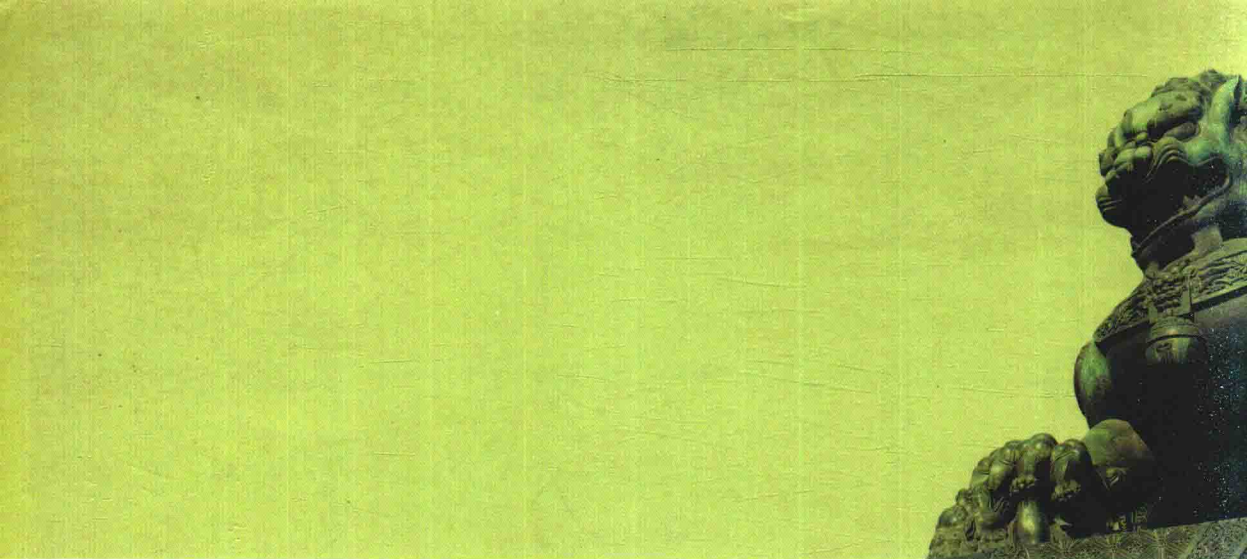




传统武术文化传承与发展研究

Chuantong Wushu Wenhua Chuancheng Yu Fazhan Yanjiu

陈姗姗 ◎ 著

人民日报出版社



传统武术文化传承与发展研究

Chuantong Wushu Wenhua Chuancheng Yu Fazhan Yanjiu

陈姗姗 ◎ 著

人民日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

传统武术文化传承与发展研究 / 陈姗著. -- 北京:
人民日报出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5115-3837-6

I. ①传… II. ①陈… III. ①武术-体育文化-文化
研究-中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 099295 号

书 名: 传统武术文化传承与发展研究
作 者: 陈姗

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 刘晴晴
封面设计: 楷模传媒

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路 2 号
邮政编码: 100733
发行热线: (010)65369527 65369846 65369509 65369510
邮购热线: (010)65369530 65363527
编辑热线: (010)65369511
网 址: www.peopledailypress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 河北省三河市宏顺兴印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16
字 数: 220 千字
印 张: 10.5
版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-3837-6
定 价: 39.80 元

前言

在数千年的发展历程中,传统武术逐步形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的体育文化形态。然而,随着科技的迅速发展、全球化进程的加速以及体育市场化的冲击,在农耕文明背景下形成的传统武术很难与现代体育相抗衡。这就对传统武术的传承和发展提出了新的挑战,也对传统武术的创新发展提出了更高的要求。鉴于此,特撰写了《传统武术文化传承与发展研究》一书,旨在为我国传统武术的传承与发展做出有益的探索。

本书共分七章,第一章对传统武术从总体上进行了概述,内容涵盖传统武术的定义、特征、起源、发展、分类以及价值和文化作用等。第二章从中国传统哲学文化、东方古典美学文化、中国传统艺术文化、中国宗教民俗文化四个方面对传统武术的文化内涵进行了简单的介绍。第三章主要针对传统武术文化的当代历史境遇进行了分析。第四章重点分析了传统武术文化传承与发展的理论探索,以理论探索为基础,结合当代传统武术面临的种种实际问题和制约因素,提出了相应的对策,同时突出强调了传统武术技法体系的多元构成的重要性。第五、六、七章分别从传统武术文化的教育传承、与现代体育发展的融合,以及传统武术的可持续和产业化发展的角度,对传统武术的传承、发展与创新进行了全面、系统地研究。

总的来看,本书结构严谨、内容丰富、语言通俗易懂,集学术性、科学性与实用性于一体。其对我国传统武术文化的传承与发展具有一定的理论指导意义。

本书在撰写过程中,参考和借鉴了一些专家、学者的观点和资料,在此对其作者表示诚挚的感谢!由于时间和能力所限,书中难免存在疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2016年4月

目 录

第一章 传统武术概述	1
第一节 传统武术的定义与特征	1
第二节 传统武术的起源与发展	7
第三节 传统武术的分类与流派	13
第四节 传统武术的价值与文化价值	24
第二章 传统武术的文化内涵	31
第一节 传统武术的文化进程	31
第二节 传统武术与中国传统哲学文化	33
第三节 传统武术与东方古典美学文化	40
第四节 传统武术与中国传统艺术文化	45
第五节 传统武术与中国宗教民俗文化	53
第三章 传统武术文化的当代历史境遇	57
第一节 社会转型期下传统武术的新起点	57
第二节 文化全球化下传统武术的当代语境	60
第三节 传统武术文化的保护	63
第四章 传统武术文化传承与发展的理论探索	71
第一节 传统武术文化传承的理论探索	71
第二节 传统武术文化发展的理论探索	84
第五章 传统武术文化的教育传承研究	101
第一节 传统武术文化的教育价值和使命	101

第二节 传统武术在我国高校中的开展现状 105

第三节 传统武术文化在我国高校中传承与发展 117

第六章 传统武术与现代体育发展的融合 121

第一节 传统武术的竞技化发展研究 121

第二节 传统武术与现代奥林匹克运动 130

第七章 传统武术的可持续和产业化发展研究 143

第一节 传统武术的可持续发展研究 143

第二节 传统武术的产业化发展研究 153

参考文献..... 161

第一章 传统武术概述

传统武术起源于人类的劳动实践,它既是一种体育运动,又是一种文化现象,有着深厚的文化和精神内涵。本章主要从概念、特征、形成发展和分类等方面对传统武术进行了简单介绍。

第一节 传统武术的定义与特征

一、传统武术的定义

传统武术源于中国,是中华民族优秀传统文化的组成部分,是世界公认的中国符号。传统武术的发展,伴随和见证了中华民族文明的历史进程。因此,发展和弘扬传统武术,具有振兴民族文化、促进中外文化交流的重要意义。

关于传统武术的定义,有多种说法。学者周伟良先生认为,传统武术是农耕文明的产物,是一种注重体用兼备的中华民族传统体育活动。它以练习套路、招式、功法为主,以家传或师徒传承为主要方式,以提高技击能力为主体价值。温力先生认为,随着现代竞技体育的产生与发展,竞技武术随之出现。由于竞技武术与民间流传的武术区分越来越大,人们便将在民间流传的武术称为传统武术。范国平先生认为,传统武术是一种集修身养性、防身自卫、娱乐审美为一体的,富有浓郁的民族传统特色的身体活动。它以中国传统文化为理论基础,以技击的训练为核心内容,以掌握攻防技击为主要活动目标,体用兼备,打练结合。单锡文先生认为,传统武术是中华民族经过长期实践逐步积累发展起来的,富有浓厚民族特色的民间武术各流派技术的总称。它以中国传统文化为理论基础,以功法、套路、格斗为内容,以健身、防身、养生为主体价值。

尽管学者们对传统武术的界说各不同,但是大体都包含以下内容:

(1) 是一种中华民族传统体育。

(2) 以传统文化为理论基础。

(3) 以技击练习为主要内容。

学者们关于传统武术定义的解释,有益于提高和深化人们对传统武术的认识。为了揭示出传统武术的内在品质,并为本文阐释传统武术的传承与发展提供有力的逻辑起点,在此将传统武术定义为:传统武术是以农耕文明为诞生背景,以民间习武群落为主要依托(直至现在),以“源流有序、拳理清晰、风格独特、自成体系”的拳种为基本单位的各种武术门派的总称。

二、传统武术的特征

(一) 农耕文明的社会根基,活动领域固定

通过对传统武术定义的理解,可对传统武术的产生背景和活动领域加以明确,这有利于在研究中把传统武术和非传统武术明确区分开来。农耕文明是传统武术的产生背景,中国广大的民间习武群落皆为传统武术的活动领域。

(二) 以拳种作为传统武术构成的最基本单位

传统武术是由不同的门派和流派拳种所组成的文化集合体,每一个传统武术门派都有属于自己的独特拳种谱系。如陈式太极拳徒手拳术可分为老架(一路、二路)和新架(一路、二路);传统武术器械主要包含到、枪、棍等;少林拳派主要套路有少林罗汉拳、心意拳、少林十三抓、少林疯魔棍等。

(三) 流动性:传统武术的时间特质

传统并非是在过去就已经凝结成型的一种实体,而是流动于过去、现在、未来这整个时间中的一种过程。传统是尚未被规定的东西,是永远处在制作、创造之中的、具有无限可能性的半成品,未来是其真正的落脚点。因此,传统不应被认为是过去已经存在的东西,而应被看作是未来可能出现的東西,它包含了未来的人、事、思想、精神、心理、意识、文化等未来的一切。传统武术也应是一个正在发展的动态过程,是一个还正在继续发展、完善的事物,而不是一个有稳定的静态结构所组成已经定型了的事物。

传统武术文化的形成、发展有着自己的特殊规律。传统武术的流动性是传

统武术发展在时间之轴上所具有的特质。有着数千年悠久历史的传统武术得以延续至今且从未中断的秘密就在于,每一代武术人都从自己的时代情景出发,去承传先辈们遗留的传统武术,并用自己的理解来把握其中的意义,进而形成了传统武术世代绵绵不断的“血缘关系”。这种“血缘关系”主要依托于每一代武术人用自己去和传统武术的“视域”进行融合,从而把握传统武术的“真义”。这种融合了武术人见解的“视域”具有一种流动性。换句话说,传统武术在时间之轴上的流动性主要取决于每一时代的武术人理解活动,这种理解活动与“视域”相互融合,内含一定的“合理偏见”。

加达默尔认为,理解者和解释者的视域不是封闭的和孤立的,它是双方在时间中用理解进行交流的场所。理解者和解释者的任务就是通过扩大自己的视域来与对方的视域相互融合,形成一种“视域融合”。“视域融合”是由历史和现在、客体与主体、自我和他者构成的一个无限的统一整体,它具有历时性和共时性。正如不存在历史视域,也根本没有孤立的现在视域一样,理解也并不是独自存在的视域的融合过程。

在传统的支配下,“视域融合”时有发生,旧的东西和新的东西在这里总是不断地结合成某种更富有生气的有效的东西,而一般来说它们彼此之间没有明确的区别。因此,当代中国传统武术文化是一种从过去走进当代,并且具有能够向未来继续延伸的传统武术文化。从传统武术发展的整个历程来看,当代传统武术的出场形态是一种相对的静止,它一边在融合视域中回顾与反思历史中的传统武术文化,一边不断地在流动中寻找未来的前进方向。可以说,传统武术文化的过去孕育了今天的转型,同时,经历了现代转型的传统武术文化也因继承了传统武术文化的过去而得以延续。可见,流动性蕴含在每一时代的武术人理解活动之中,正是这些理解活动使传统武术文化“活”在当下的同时,具有不断地向未来延伸的、展开的可能性,从而使传统武术流动起来,形成传统武术的“传统”。

由此可见,流动性是传统武术的能动创造过程,即对从先人那里继承下来的传统武术文化进行解读,并在此基础上做出某种富有时代生命力的传统武术文化创造。

(四) 开放性:传统武术的空间特质

传统武术的开放性是传统武术在每一时代空间发展上所具有的特质。它是

指传统武术发展立足于时代底版，通过积极地同时代各种文化进行精神对话，将其中精华的部分融入自身当中。传统武术通过这一路径，具有时代精神的穿越“历史间距”和跨越“空间间距”。为推进传统武术的创新发展，传统武术还需不断地进行内在批判和外在批判。

传统武术想要寻求发展，就必须在保证自身的社会存在的基础上，反映社会存在的需求，遵循社会规律，明确社会前进趋势。但是，现实生活中，传统武术的发展与社会存在的发展有时候会表现出并非一致的“镜像”。当传统武术文化的发展能够与时俱进时，传统武术文化往往能够同同时代各种文化精神对话，吸收其中的精华，并通过内在的创造性文化转化，引领传统武术不断创新发展；但是，当传统武术文化的某些文化观念失去了合理性的时候，即使社会存在发生变化，传统武术本身具有十分稳定的结构使得它还是能够成功地抑制内在的批判性和怀疑性的新文化因素产生或生长，这导致了传统武术文化中一些建立在旧的社会存在基础上的观念文化形态并没有随着旧社会的消失而消亡，即表现出与社会发展不一致的“镜像”。江湖义气、江湖规矩、门派之争等具有封建主义性质的文化糟粕，以及某些被过度渲染、甚至神化了的门派武功等，都严重地阻碍了传统武术发展，使其发展落后于社会存在的发展。想要解决传统武术发展与社会存在发展不一致的问题，只能靠一种外来的新文化模式或文化精神冲击，在经过强制性的内部批判之后，使传统武术文化被批判或改造的文化要素与新来的文化精神整合，从而构成能够推动传统武术发展的新的文化精神。

不论传统武术发展与社会存在发展是否同步，传统武术都需要积极地同时代各种文化精神对话，通过将各种文化中的精华转化为自身新的文化要素的方法，来提升自身的时代生命力并谋求更好的发展空间。太极拳的出现就是传统武术汲取太极阴阳学说的典范。王宗岳曾在《太极拳论》中指出，太极拳融合了动静、刚柔、虚实、开合等的对立统一的拳法。形意拳也将五行学说纳入自己的理论体系，利用五行的相生相克原理，解释形意拳五种拳法的相生相克：劈拳属金，钻拳属水，炮拳属火，横拳属土，崩拳属木。五拳相生即崩拳生炮拳，炮拳生横拳，横拳生劈拳，劈拳生钻拳，钻拳生崩拳；五拳相克即劈拳克崩拳，崩拳克横拳，横拳克钻拳，钻拳克炮拳，炮拳克劈拳。为世人所熟悉的少林派武术，也是中国传统武术同其他文化对话、交流、融合的典型范例。少林派武

术最早起源于素有“武以寺名，寺因武显”之称的少林寺。少林派武术深受佛教禅宗的影响。少林寺始建于北魏孝文帝太和十九年，西域高僧跋陀在此传教，后来达摩在此基础上，广收门徒，传授禅宗，最终使其成为佛教禅宗祖庭。在这些禅宗弟子中不乏身怀绝技的武术家，也就是所谓的武僧。武僧们自觉或不自觉地将佛教禅宗的学理纳入武术中，构成了“拳禅合一”。少林寺武僧妙兴大师《人祖门少林派性功罗汉拳诀》中的“头如波浪，手似流星，脚似醉汉。出于心灵，发于性能。似刚非刚，似实而虚。久练白化，熟极自神”，最能表明少林武术与禅宗之间的关系。禅宗讲究“顿悟成佛”，主张“直指人心”“见性成佛”；少林武术中讲究“悟性”，主张“师父领进门，修行靠个人”。总之，少林武术在与禅宗的对话过程中，逐渐将禅理渗透到武术中，以禅理指导武术训练，以禅理和宗教形式编排、命名各种动作和拳术套路。禅理与武术的紧密结合，使少林派武术形成了“禅中有拳”“拳中有禅”“拳禅合一”的独具一格的武术境界。

综上所述，传统武术的开放性使其主动的吸收各种文化的精华，被动地接受外在的文化精神冲击，并进而主动或被动的抛弃一些不适合时代需求的文化要素；同时，开放性还使得传统武术主动地将自身的文化要素同新时代所需要的文化要素、文化精神进行整合，形成传统武术一种新的适合时代需要的文化精神，从而维持传统武术的当时代在场性。

（五）传统武术具有不断超越的内在品质

传统武术不断超越的内在品质，是以传统武术的流动性和开放性为基础，并于发展的过程中逐渐形成的。传统武术的每一个时代发展都以前一个时代的发展作为“历史前提”。即每一个时代的武术人要在继承前代传统武术的基础上，为后一代武术人创造新的“历史前提”。因此，就每一个时代具体的传统武术形成而言，从武术先辈们哪里继承下来的传统武术文化成果，以及反映自身所处那个时代的社会存在，是“历史前提”的两个基本来源。这要求武术人既根据自己所处时代的要求去理解、优选武术前辈们遗传下来的传统武术文化，又要在继承传统武术优秀文化成果的基础上，去反映自己所处时代的社会状况和发展要求。在这两者互动中形成当时代的传统武术文化在场形态。为了使传统武术能够持续发展，就必须进行不断地超越。

传统武术超越的途径是通过传统武术的“生产”和“消费”来实现的。一

方面传统武术是由前代人所生产的、凝聚着先辈们智慧的产物，对后人来说，它是一种客观的存在形式，是传统武术超越的前提和起点；另一方面后人通过“消费”传统武术，将传统武术转换成为现实力量，进而在主体创造性活动中获得传统武术新的内涵。可以说，传统武术之所以拥有强大的生命力，主要是因为它在历史的“旅途”中不断地“新陈代谢”，并根据时代发展的要求不断地重新选择出场路径和创造新的在场形态。

确切地说，每一时代的人想要开始自己的活动，都必须对前人的实践成果进行继承，并把前代人的实践力量纳入自己的活动之中，以强化自己的实践能力。对于前代人来说，传统武术是一种生存技能，并将其传授给后人；后人在继承前代人传承的传统武术生存技能同时，结合自己时代的实践活动目的要求对其内容进行淘汰、继承、创新和发展，以提高自己的实践能力。传统武术就是以这种不断地超越方式，世代繁衍生息。故此，每一时代的传统武术既有过去的武术传统，又有结合自己当代实践的时代特色。

任何传统武术形态都不是永恒不变的，从传统武术不断超越的内在品质的角度上来看，任何一种传统武术形态都离不开当时代的历史语境，人们追求“正宗”或“原汁原味”的传统武术的行为与传统武术内在超越品质相悖。

了解传统武术的概念和特点，有助于我们进一步对传统武术进行更深层次地探究，探寻传统武术的理想，同时也便于我们探究传统武术当代的文化模式和发展走向。

第二节 传统武术的起源与发展

一、我国传统武术的起源

(一) 技击的萌芽

传统武术的起源于我国原始社会的生产劳动活动之中。由于原始社会的生产力水平极为低下,原始人类主要以狩猎等原始的生产活动为生,并在从事这些生产活动的过程中学会了徒手或使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。此时的原始人类虽还未有意识地把搏杀技能作为一种专门练习,但这些源于本能的、自发的、随意的身体动作却为是武术技击的产生提供了重要前提。进入旧石器时代晚期,人类打制石器等生产工具有了较大发展。到新石器时代,人们已较广泛地运用弓箭来狩猎了。人们随着劈、砍、击、刺等经验的逐步累积,以及生产工具的不断改进,开始自觉的场是运用格斗技术和使用锋刃工具。这是传统武术进入了萌芽状态的标志,但其技能本质上还是属于生产活动的范畴。

在原始人群的生存竞争中,技击产生的因素萌生于人与兽的斗争之中,而人与人斗则直接促使了传统武术技击的萌生。《史记》中记载,“黄帝与炎帝战于阪泉之野,三战,然后得其志。蚩尤作乱,不用帝命。于是黄帝乃征师诸侯,与蚩尤战于涿鹿之野,遂禽杀蚩尤”。原始社会末期,随着社会生产力水平有较高要求的私有制的产生,氏族与部落之间出现了有组织的大规模战争,如古籍传说中的黄帝与炎帝的战争、黄帝与蚩尤的战争、夏禹伐九黎、三苗的战争等等,这些战争都使得本来用于狩猎的技能和工具开始逐渐被用于人与人的厮杀上,并促进了技击技术的发生和发展。传说中,勇猛非常的蚩尤不仅是徒手搏斗的英雄,还是兵器的发明者,还。《述异记》载:“蚩尤氏耳鬓如剑、戟,头有角,与轩辕斗,以角抵人,人不能向。”这也同时表明,原始战争对人们徒手的擒、拿、摔、打等战斗技能的产生,有着巨大的促进作用;《世本》载:“蚩尤作‘五兵’:即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”这表明战争促进了武器的创造与发展。

总之，人类在战争中开始逐渐掌握战争所需的格斗技能以及使用兵器的技艺，二者均为传统武术产生的必要条件。人们反复模仿和练习将在战争中总结出来的应用广泛的技击方法，并将其传授给下一代。与此同时，从生产技术中分离出来的这些技击方法也逐步开始作为军事训练的重要内容。

还有人认为，人们的战斗意识、竞争意识的出现，是传统武术在原始社会萌生的另一个重要标志。

（二）武舞的产生

据有关史料记载，原始人在进行狩猎、战事等活动的前后，一般要跳武舞。武舞是人们将狩猎或战争场景进行模拟，并把用于实战格杀的经验按一定程式来进行演练的舞蹈。它融知识、技能、身体训练和习惯的培养等为一体，是原始社会战斗技术的展现，是古代武术由感性认识向理性认识的升华。人们认为，武舞之中的击刺杀伐动作会蕴含在某种超自然的力量。

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。集宗教祭祀、教育、娱乐以及搏斗训练于一体的武舞，是原始社会多位一体的文化形态的重要组成部分，其实质是对搏杀技能的操练，也是用来宣扬武威的手段。因此，武舞可以说是传统武术最主要的原始形态。据记载：虞舜时期，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。

在近代某些带有原始风貌的民族风俗中，原始武舞的影子依稀可见，如云南纳西族的祭神武舞“东巴跳”，在这个武舞中由数十或上百人组成，且狂舞的人们均手持武器。此外，在我国一些现存的原始岩画中，也能看到一些原始武术的图像。如在云南沧源的一幅原始岩画就生动地展现了原始武术的威武形象——远古的战士们成横列状，右手高举短戈，傲然屹立；画种的其他人则一手持方盾，一手执两端粗中间细的武器，双腿弯曲呈马步下蹲。

二、传统武术的形成与发展

真正的传统武术是在进入阶级社会以后才逐渐形成并得到发展的。

（一）传统武术的形成

由中华民族特有的文化土壤孕育而成的传统武术，有着击舞一体、内外兼修的独特的武术形式。

夏朝的建立标志着中国社会从氏族公社的原始社会进入到奴隶制社会。自夏朝建立后，武术开始被视作为一种军事技能并逐渐从生产活动中分化出来，成为当权者的阶级统治工具。此时的武术开始向专门化、复杂化的方向发展。在夏朝，还出现了“序”和“校”等主要负责教授和演练各种武艺的教育机构。当时的武技称“手搏”、“手格”、“股肱”等。

随着农业文明的发展，到了殷商时期，出现了武术训练的重要手段——田猎。此时的田猎已不再是单纯的狩猎食物，而是成为一项具有军事意义的活动。“田猎时，进行军事技能训练的将士们驱驰车马、弯弓骑射。”诸如此类的关于田猎的记录，在殷商甲骨文中大量记载。随着青铜冶炼技术的发展，矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等兵器开始出现，大大增强了武术的杀伤力。

西周时期，统治者通过让对贵族子弟学习“六艺”的方式来维护贵族专政。“六艺”中的“射”“御”分别指射箭和驾驶战车，这些都是与武术有直接关系的训练内容。“乐”指的是周朝时期的一种舞蹈，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”，其对于后来的武术基础套路和传统套路有着深远的影响。另外，西周时期的武术学校还经常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。

春秋战国是我国由奴隶制社会向封建社会转型的重要时代。在这个剧烈变化不断的动荡时期，各诸侯国攻城略地，战事频繁，练兵习武得到空前的重视和发展。当时，诸侯各国“以兵战为务”，对身体素质优秀、战斗技巧高明的人才都很重视。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，改革的主要内容包括官兵必须进行实战性武技训练；勇猛而不当兵的百姓皆要问罪。为了发掘人才，提高军队战斗力，齐国于每年的春秋两季都会举行全国性的“角试”，并从中选拔出武艺高强的人才。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。”这是齐国后来能够成为春秋霸主的重要原因之一。随着冶炼技术的发展，作战形式和兵器的种类、质量在很大程度上发生了改变，这使得春秋战国时期的战争已由车战为主转为步兵和骑兵作战为主，也为武技的发展创

造了有利的条件。而随着奴隶制的崩溃,奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武技的局面被打破,民间开始出现许多剑客、剑士和剑家。“吴王好剑,百姓多疮痍”(《汉书·马廖传》),“赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人,日夜相击于前”(《庄子·说剑》)。他们的出现,标志着武技开始走向民间,传统武术开始具有了一定的雏形。

(二) 传统武术在我国古代的发展

传统武术源于我国远古祖先的劳动生产实践,经过几千年的发展,它已变成了人类生活中的一个重要环节。中国传统武术以中国文化为理论基础,并融合了道家、儒家、佛教等各种哲学思想。人们在最基本的物质需求得到满足以后,就开始有了更多的精神需求。传统武术根据所处时代的发展特色,逐渐在自身发展的过程中融入了传统中医、健身等元素,这使得传统武术在发展的过程中得到越来越多人的喜爱,并逐渐演变为具有健身性和娱乐性的民间传统运动。

传统武术是中华武术的灵魂,为中华武术的悠久传承和发展赋予了源泉和强大的生命力。它在各个历史时期都有其不同的发展特点。

1. 夏商周时期

早在夏商周时期,传统武术便已初具雏形。由于传统武术是中国劳动人民在长期的社会实践与发展中不断积累的产物,因此它的产生具有极其广泛的群众基础。

夏朝是我国古代的第一个奴隶制社会。由于当时社会发展的局限性,传统武术只是一种简单的、用于狩猎等基本生活的技击术。随着奴隶主与贵族之间的利益纷争愈演愈烈,最终导致了战争的爆发。频繁战争推进了技击技术的发展,为了达到更好的战争效果,出现了传统武术中的传习和演练。

到了商朝,当时已处于农业经济为主的社会。随着社会的进步,冶炼技术得到了快速发展,矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器开始出现,各类做工精良的青铜兵器用于大量配备军队。传统的田猎从人类赖以生存的谋生手段变成了集身体、技术、战术训练为一体的、具有军事意义的综合训练。在商朝时期,田猎的主要作用是训练士兵熟练使用各种武器以及学习驭马驾车的技术。这样的训练加之精良武器的配合运用大大增强了传统武术的杀伤力,已不再像夏朝时期单纯的传习和演练。

到了西周时期,统治者为维护其统治,开始加大武艺教育的力度。周成王

曾对鲁公伯禽说：“尔知为人上之道乎？……夫有文无武，无以威下；有武无文，民畏不亲；文武俱行，威德乃成。既成威德，民亲以服。”注重“孟秋之月，……天子乃命将帅选士厉兵，简练桀俊、专任有功，以征不义，诘诛暴慢，以明好恶，顺彼远方”“孟冬之月，……天子乃命将帅讲武，习射御角力”。并且提倡“三时务农，而一时讲武”的武艺教育。另外，西周的金文中也有许多关于周天子提倡习射的史实记载，如《静殷铭文》记载了周宣王为太子时，在学宫中学习习射箭的场景。

西周时期是“武士”的时代，贵族子弟均要一种文武结合，以“武”为主的名为“六艺”的教育。三代之士，皆武士，武士又称“国士”。武士在平时帮助统治阶级管理平民，在战时则负责保卫国家社稷。由于西周时期主要以车站为主，战车上的甲士主要以武士为主，所以“射”、“御”是武士必须学习的武艺内容，而这一时期武术教育自然也是以“射”、“御”为主要内容。

2. 秦汉时期

秦朝是我国第一个大一统王朝，秦始皇为了维持国家的统一和皇权的专制，明令禁止民间的习武行为，这严重阻碍了我国传统武术的传承与发展。

到了汉朝，传统武术又重新发展起来，其发展速度较夏商周时期有过之而无不及。这是因为十分重视武备和军事训练的汉朝采取了“兵民合一”“劳武结合”的措施，使得尚武之风在民间盛极一时。在这一时期还出现了许多与传统武术有关的理论著述，在这些理论著作之中，首次出现了关于“武德”等行为规范描写。这标志着武术理论体系开始出现。

3. 魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期是我国古代历史发展中的民族大融合时期。这一时期的传统武术在民间也十分盛行。由于南方的汉族政权注重武术的艺术价值，使得传统武术出现了向娱乐性发展的趋向。当时民间流行的角抵戏、刀枪表演、刀剑表演以及武打戏就是传统武术在娱乐方面的发展表现。南北大融合的同时，佛教、道教的思想开始逐渐地对传统武术产生影响。

4. 唐宋时期

唐代有着开明的政治、繁荣的经济、开放的文化与社会环境的，在这个时期，我国传统武术发展迎来了又一高峰。唐王朝将武术纳入了科举考试的行列，被称为武举。武举的出现为平民百姓的仕途之路打开了方便之门，这就使得传