

体 育 运 动 资 料 选 编

武 术

(内部参改)

作
改

西 安 体 育 学 院 图 书 馆

一九七六年六月

3197

852/18

852/18

毛主席语录

我们的教育方针，应该使受教育者在德、智、体、美几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的文化的劳动者。

※

※

※

发展体育运动，增强人民体质。

※

※

※

中国的长期封建社会中，创造了灿烂的古代文化。清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件；但是决不能无批判地兼收并蓄。

※

※

※

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游泳，打太极拳及各种各色的体育运动。

前

言

在毛主席革命路线指引下,教育战线呈现一派蓬台勃勃的革命景象。在无产阶级教育革命不断深入发展的良好形势下,为了配合我院的体育教学和运动训练工作,我们邀请了一些教师和工农兵学员,从《体育科技资料》、《国外体育科技资料》及其它有关资料中,选出部分内容,按项目分别编印田径、体操、球类、排球、足球、乒乓球、游泳、举重、武术九个专辑,总名为《体育运动资料选编》,供我院师生员工内部参攷。

在选编的资料中,有些是外国的东西,务请同志们运用分析、批判的方法,本着独立自主、自力更生的原则,根据具体情况,斟酌使用,达到“洋为中用”的目的。

选编这样的资料,我们还缺乏经验,加上我们水平有限,因此,在内容的选择和编排方面,会有不少缺妥和错误,希望同志们提出批评意见。

西安体育学院图书馆

1976年6月

目 录

武术的起源和发展	1
新中国的武术运动	10
长拳技术分析	24
武术教学	27
武术练法(怎样练拳套、对拳、棍术、太极拳)	35
教简化太极拳的一些体会	39
武术套路的创编与图解知识	42
武术长拳部分技术动作组合	47
十八般兵器(常识介绍)	51
武术基本功	59

武术的起源和发展

武术在我国具有古老的历史传统和广泛的群众基础,也是人民群众喜爱的一种体育项目,是中国劳动人民在实际生活中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。

恩格斯曾经指出:“科学的产生和发展,一开始就是由生产决定的。”武术运动,同样是由于勤劳勇敢的中国人民在长期的生产斗争和阶级斗争的社会实践中而发展起来的。原始人类的狩猎和生产工具的发明,阶级社会的战争和武器的出现,以及劳动技能和军事技能的不断积累,都为武术运动的产生和发展创造了条件。

早在五六十万年前石器初期,原始群时代的“北京人”,他们在渔猎这种原始的生产斗争需要过程中,已经发明和使用了砍砸器、石锤、磨石尖、嘴器等粗制石器,和用石器磨制过的棍棒。这些简陋的生产工具,同时也是最早的原始武器。因为人们在那个社会发展阶段就是用这些武器去猎取象、剑齿虎、肿骨鹿等那样凶恶、庞大的猛兽作为生活资料的。人类一旦使用武器,就会同时在使用武器中产生使用武器的技能,这些技能的经验积累成为有意识的运动,武术也就开始萌芽。恩格斯在《自然辩证法》一书里告诉我们:“劳动是从制造工具开始的。”人类社会区别于猿群的特征就是“劳动”,有许多猿类能够用手在树林中筑巢,或者像黑猩猩一样在树枝间搭棚以避风雨,它们也能够舒着“木棒”、“石块”、“抵御敌人”或“向敌人投掷”,但是“没有一只猿手曾经制造过一把哪怕是粗笨的石刀”工具的出現,意味着人所特有的活动,意味着人对自然界进行改造的反作用,意味着生产。人类最原始的工具是什么呢?就是“打猎的工具和捕鱼的工具,而前者同时又是武器。”因此我们说:武术是从劳动中伴随着生产而产生的。这是对武术起源的唯物主义的解释。

生产工具和劳动技能的不断进步,不仅对于人类社会的发展具有决定的意义,而且对于武术的发展也起着直接的影响。继“北京人”之后,距今约十多万年前至四万年前旧石器中期,这时人类社会已进入了氏族公社时代,“丁村人”用交互敲击法制成的砍伐器,是以前的“北京人”所没有的,厚三棱尖状器成了他们的典型工具。在这时期的出土文物中出现了尖状石器、石球、石手斧。而到了距今约四万年前至一万年前旧石器晚期

的时候,生产工具除了木石二具外,还制作和使用了骨角器。河套人已经开始用矛头就是用骨角加工制成的。再从山顶洞出土的实物中出现的穿孔骨针和石镞来看,当时的“山顶洞人”已初步掌握了穿孔技术和磨制技术。穿孔技术的掌握,可以使一些工具装置上把柄来使用;磨制技术的掌握,则为工具的锋利提供了条件。而镞的出现,更意味着人类在什么时候就已开始发明弓箭。在旧石器时代向新石器时代过渡的中间,有些民族开始制作把细石器 and 细长石片镶嵌在骨角和木料上的复合工具,使石器发挥更大的作用。后来在新石器时代发现的细长石镞,比镶嵌入兽骨的一侧或两侧的石刃骨刀、石刃骨剑,正是这种复合工具的继承发展。在这一期间,有些民族还用玛瑙和玉髓硬度较高的玉石,制作矛头和斧。这时期称为中石器时代。距今约七千年前至四千一百年前进入了新石器时代。人类使用的石器普遍采用了磨制方法,因此有刃的工具更为锋利。仰韶文化出现了石斧、石铲、石刀、石镰、骨鱼叉等生产工具,更大量出现了石制和骨制的箭镞。箭镞形式也颇多样,有尾部带链的有双翼倒勾的。新石器时代末期,有些地区也还出现了极少数的铜镞、铜斧、铜刀、铜戈、铜铲。这些原始的生产工具,虽然有许多并不直接用于狩猎和捕鱼,还不能称之为武器,但在它不断进步的漫长过程中却为后来的武术器械运动开创了丰富的内容。除了弓箭之外,长棍棒、斧头、戈矛、力剑、锤、铲、叉等,在后来的武术十八般武艺里就占了十一般,而其余的七般枪、杖、鞭、剑、鞭、铜、铝等,有些也还是在原始生产工具的基础上加以改进和发展。譬如枪是矛的变体,又是矛头长,枪头短而已;杖是戈和矛的合体,它兼有了戈的横刃和矛的直刃;鞭是锤的加长,铜鞭则是由短棒演变来的,短棒是没有棱的器械,而鞭和铜却演变成为有棱的器械了。再就武术器械运动的软器械来看,有些器械也仍然可以看出它是由某种原始的生产工具演变发展而来的。譬如“绳镖”这个软器械,就是由原始的“鱼叉”演变来的。“绳镖”它是在一个镖的尾端系缚着绳索,用手抓住绳索使镖打出之后还可收回,而在陕西西安半坡遗址出土的原始“鱼叉”,其形状和后来的镖十分相似。与其说是鱼叉,还不如说是鱼镖更为确切。这些鱼叉有的在尾端带有结节,便于系缚绳索,用手抓住绳索使叉打出去之后可以收回,这和“绳镖”也是相同的。此不同的只是出土的原始“鱼叉”骨制的,而后来的“绳镖”随着铁器的发明发展成为铁制的了。再如“流星锤”这个软器械,如果拿它和解放前生活方式还停留在原始社会时期的少数民族所使用的狩猎工具“投掷石球绳套”相比,不

不难看出它也是从原始的一种生产工具“石球”发展起来的。投掷石球“绳套”是在一根绳索的一端做个套兜，套着一个不大的“石球”。狩猎时，手握绳索使石球向猎物扔去。后来的“流星锤”则发展为在绳索的一端不再使用套兜套石球，而是直接系上铜制的或铁制的圆型小锤。它虽然取代了原始的“石球”，但它还是或多或少地留有原始生产工具的痕迹。

部落战争的出现是促进武术的发展由狩猎技能进步为军事战斗技能的重要因素。后来的武术发展，大都是近于军事战斗技能而远于狩猎技能的。在原始社会氏族公社时代部落与部落之间，有时候为了“对侵犯进行报复，或者是为了扩大已经感到不够的领土”常引起“战争”（恩格斯《家庭、私有制和国家的起源》）。当战争发生时，由于平时没有什么军队的组织，猎手们在这个时候便志愿组成一支战斗的队伍去进行战斗。在这些战争中，远则弓箭投掷器，近则棍棒长矛，凡是能用于战斗的工具都成为战斗的武器。战斗是很激烈的，到近战的时候，一个人有时需要对好几个人对他的进攻，至少也得对付一个人的进攻。当手中的武器打坏或打掉了的时候，就得赤手空拳与拿武器的展开搏斗。或者双方都是拳打脚踢向对方进攻。部落与部落战争的社会实践向人们提出了军事技能的要求。特别是在后来私有制出现，原始社会趋向瓦解，“掠夺战争”成为经常的营生（恩格斯《家庭、私有制和国家的起源》），这种要求也就越来越高。于是人们总是要把从战争实践中获得的一切技能、知识和经验不断地加以总结，并和狩猎生产技能同样的传授给年长的一代。这样一些从战争实践中总结出来的军事技能、徒手搏斗的技能、武器搏斗的技能、徒手夺刃的技能、单人应战多人的技能，以及个人操练的单个技术，就都成了武术的技术内容。武器也在战争实践中逐步地有了改进和发展。于是武术随着战争的需要（同时也是社会生活的需要）有了军事战斗技能这一新的发展。

在原始社会的文化领域里，武术还开始发展为“舞”和“戏”的这种体育运动的形式。舞蹈和游戏在原始社会的人们生活里具有很大的社会意义。狩猎、出征开始出发和归来的时候，节日和宗教祭典的时候，都是要举行舞蹈或游戏的。毛主席教导我们：“一定的文化是一定社会政治和经济在观念形态上的反映。”（《新民主主义论》）原始社会的舞蹈和游戏，都是和当时的生产技术、生活资料生产方式以及在此基础上所产生的社会观念直接相联系的。在原始社会还没有出现农业生产的阶段，人们的

全部生活最重要部分就是和狩猎战争相关。他们要从事狩猎生产，又要时刻准备迎击别的部落对他们生活区域的侵犯。理想的战士成了整个社会的需要，社会舆论的全部力量就在于使青年成为勇敢无畏的战士。培养青年对战斗荣誉的渴望，许多宗教仪式、舞蹈艺术都是追求着这个同一的目的（见《论艺术》一书）。从这样的社会观念出发，原始社会的一般舞蹈和游戏必然导致以战斗的形象、勇敢尚武的精神面貌。同时原始社会的人们在~~漫长~~的劳动过程和与疾病斗争的过程中还意识到体质的强健在社会生活里的积极作用。他们为了调气息、舒筋骨、除疾病，就“作舞”来锻炼身体（见《论艺术》一书）。于是原始社会的一般“舞蹈和游戏”又有体育的性质。社会生活是一切文化艺术的源泉，因之狩猎和战争的社会实践、武术的狩猎和军事战斗技术的动作、某些动物的动作，都成了原始社会舞蹈和游戏的模仿（创作）对象。原始社会的一般舞蹈和游戏，其创作手法大致是：一、把狩猎实践、战争实践通过舞蹈艺术形式予以抽象的再现；二、把武术的技术动作移植到舞蹈和游戏里去；三、模仿动物的动作。

原始社会出现的“角抵戏”就是一种把武术的徒手搏斗技术移植到游戏里的搏斗形式的游戏。《述异记》记载说：蚩尤部落有七十二个兄弟氏族，“头有角……以角抵人，人不能何”，“名角抵戏”。蚩尤部落的人们是不会头上生角的，这是一种把野牛的角装饰在头上的装饰艺术。原始社会的男子总是喜爱用虎、野牛、灰熊等猛兽的皮、爪、角、牙来装饰自己。因为他们把这些东西看作是勇敢、有力和灵巧的象征。蚩尤部落是勇悍善斗的部落，用野牛角装饰在头上，正是为了显起武士的勇敢和强悍。头上装饰着牛角，两人一组，双方扭扭着肩抵着肩，头靠着头，用武术徒手搏斗技术的摔扑技能相互进攻，以决胜负。从形象上看起来好象以角抵人，因之把这种搏斗形式的游戏唤作“角抵戏”。原始社会的“角抵戏”名为游戏，但并不是单纯地为了追求娱乐。它在原始社会的体育教育里占有十分重要的地位。这可以从一些生活方式还停留在原始社会时期的某些民族那里看到这个状况。因为在这些民族里也有象“角抵戏”这样的游戏，而他们唤作“战争游戏”。例如澳洲的“土人”，总是鼓励儿童们做“战争游戏”。他们认为这种游戏可以训练儿童具有未来的武士所必须具备的勇敢、机警和敏捷的素质。北美洲的“印第安人”更把“战争游戏”列为教育制度中的一个重要内容，使儿童通过这种游戏从小就习惯各种军事动作，以便将来成为训练有素的武士（《论艺术》）。所以原始社会的“角抵戏”实质是一种武术博

斗形式的体育运动。它在原始社会里起着体育教育的作用。

原始社会出现的“百兽舞”(《尚书·皋陶谟》),是一种模仿动物动作的“动物舞蹈”。模仿动物的动作,首先是出于狩猎实践的需要,例如爱斯基摩人猎取海豹时,伏在地上竭力象海豹那样昂起头来,模仿海豹一切动作。等情之地接近海豹之后,才用武器向它掷击。在文化领域里出现“动物舞蹈”,则是出于锻炼身体质的需要,出于宗教仪式的需要。原始社会出现的一些猿猴舞、“野牛舞”、“熊舞”、“鸟舞”(《论艺术》),既是表情舞蹈,也是作操舞蹈。后来在汉代出现的模仿虎、鹿、熊、鸟五种动物动作而编成的锻炼身体质的“五禽戏”,正是原始社会的这种“百兽舞”的延续和发展。所以“动物舞蹈”一般地也具有体育锻炼的价值。

原始社会的一些移植武术等战斗技术动作的舞蹈和一些把战争实践状况予以抽象的再现的舞蹈,人们统称之为“武舞”或“战争舞蹈”。“武舞”(战争舞蹈)实有两类:一类是表达感情的,一类是舞练的。表达感情的“武舞”(战争舞蹈),一般的是描写战争的状况把战争状况通过舞蹈艺术再现出来,它有一定的情节式感情。象生活方式还停留在原始社会时期的非洲一些民族的“方阵舞”和后来在中国周朝出现的“大武舞”就是这一类的武舞。战争舞蹈前者描述了战争的胜利和失败;后者表现了武王伐纣的战争武功。表达感情的“武舞”(战争舞蹈)在原始社会时期和戏剧差不多是一个东西,它属于文艺的范畴。舞练的“武舞”(战争武舞),一般的是武术技术动作的单纯操练。舞练时也带有战斗的意识。象手拿盾和斧操练武术器械搏斗技术动作的“干戚舞”就是这一类的武舞(战争舞蹈)。《北堂书钞》里说:舞蹈的作用是“宣情”“尽意”“导文”等,就是锻炼身体活动关节。舞练的“武舞”(战争舞蹈)它一般地是不起“宣情”“尽意”的作用的,在锻炼身体质的这种社会需要下,它只能是起着锻炼的“导文”作用了。因此,在文化领域里它属于体育的范畴。舞练的“武舞”(战争舞蹈)虽然是武术技术动作的移植,是单纯的舞练,但这里面也还是有动作的编排、布局、结构等创作技巧,这就使它在发展过程中逐步形成了武术套路形式的体育运动。成了社会的体育教育。毛主席在《矛盾论》里指出:“每一事物的运动都和它的周围其它事物互相关联着和互相影响着的。”任何事物都不是彼此孤立和不变的。舞练的“武舞”在它发展中间同样的是和其它的舞蹈、游戏、艺术互相联系着,互相影响着的。因之,在舞练的“武舞”发展为武术套路形式的体育运动的过程中,某些个别的表情舞蹈和动物舞蹈也溶化到了武术套路形式的运动里了,这

使武术套路运动的内容更加丰富多彩。

武术击宅在文化领域里逐步发展为套路形式(舞)和搏斗形式(戏)的体育运动的时候,也就开始成为社会的上层建筑。

有文字出现后,夏商时代把武术的套路运动称之为“伐”。《山海经海外西经》记载说:“大东之野,夏后氏于此舞九伐。”“一击一刺为一伐。”(《礼记乐记注》)“九伐”就是在这个手拿武器的舞练套路里有九个击刺的变化。这是一个非常简单的武术器械套路。周代则把武术的套路运动唤作“象”。《诗经周颂维清》说:“象用兵刺伐之舞。”这种“象”,不仅可以单人舞练,而且可以集体舞练。如《诗经简兮》里所描述的宫庭“万舞”就是“其力如虎”的大型集体舞“象”。在周代,成童舞象(《礼记内则》),规定儿童从小就要学习舞练干戈的武术套路。

周至秦这个时期,武术的搏斗运动出现了徒手的“角力”、“角抵”和器械的“剑术”。

“角力”在周代和射御一起被列为军事体育项目。规定“孟冬之月……将帅讲武,习射御角力。”(《礼记月令》)至秦,讲武之礼罢为角抵(《历代兵制》)。“角抵”运动成了军中极为重要的体育项目。

“剑术”在这时期已比较普遍,而且有了论著。庄周在《庄子说剑》里论述剑术应该“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至。”《吴越春秋》里的越女是一位女击剑家,她的经验是:剑术要“内实精神,外示安议,见之似好妇,夺之似惧虎。”吴越赵等各国的人都喜欢剑术,但是由于在当时还没有很好的护具,伤害是比较多的。例如,吴国好剑,许多百姓的头上或脸上都带有被剑击伤的“疮瘢”(《汉书·马廖传》)。赵国好剑,剑士们有一次连续举行了“七日”的击剑比赛,中就“死伤六十余人”(《庄子说剑》)。看来,剑术这项武术的搏斗运动在当时还有它缺陷的一面,危险性太大。

汉晋以来,武术的套路运动有了单人舞练的“剑舞”、“刀舞”、“戟舞”(见《礼记·乐书》等记载)。晋代民间的“走戟”,能够“环身盘戟回转如萦。”(《通鉴》)后来的“飞叉”便是从“走戟”发展而来。这说明武术的套路运动除了以技击动作为创作素材外,也还吸取了技巧性的动作。再从山东嘉祥县采集的东汉画像砖上可以看出,在汉代武术的套路运动也还有了“对练”,画中有两组对练。左边的一组:一人作歇步,右手持剑后上举,右手在前平举前指,眼看对方;一人作拗弓步,左手在身后平举,右手前伸(手中是否持剑,已模糊不清),眼看对方。右边的一组:一人作拗弓步,右手在身后斜上举,左手持剑在身前

向下直刺,眼看对方一人左腿跪步,右腿伸前,身右仰,左手在身右撑地,右手伸在身前(手中是否持剑,也模糊不清)。画的线条简练而劲,形象生动。虽然由于模糊画不出一方是否持剑,但可以作这样的推测:如持剑,则是“剑术对练”;如不持剑,将是“空手夺白刃”的对练。

在这时期,武术的套路运动在集体舞练里出现了“集体矛舞”、“集体剑舞”。这从一些诗赋里可以看到它的舞练形象。如陆龟蒙的《矛俞》是这样描绘“集体矛舞”的:“手盘风,头衔分,电光战扇,欲刺敌心尚丰线,缠肩绕脰猛合眩旋,牢植赴刃,车避中节……”付玄的《短兵篇》把“集体剑舞”作了这样的描述:“剑为短兵,其势险危,疾逾飞电,回旋应规,武节齐声,式合或离,电发星惊,苦景若差,兵法攸象,军容是仪。”另外,从河南邓县出土的“六朝画像砖”上也可以见到这种集体舞练的传景:一组四人,左脚在后,右脚在前,左手作掌在身前平举前推,右手持剑在下向身右抽带,舞练正在进行的情景活跃在画面上。

武术的搏斗形式的运动“角抵”,在汉代盛行于民间。《汉书·武帝本纪》记载:“元封三年春,作角抵戏,三百里内翕来观。”“元封六年夏,京师民观角抵于上林平乐馆。”在《汉书·艺文志》“杂技巧十三家”里有“手搏”六篇。手搏从武术搏斗运动的另一种竞技形式,它是用武术徒手搏斗技术的击打技能相互进攻以决胜负的。汉代“击剑”之风也是很盛行的。《汉书·东方朔传》:“吴粤……其民至今好用剑。”《汉书·地理志》:“击剑”的技术,战国、秦以来有了进步,春秋战国时代的女子剑术家“越女”的剑术在汉代仍然流传。王充《论衡》里说:“剑伎之家,手战必肿者,乃曲城越女之学也。”在“击剑”之风盛行的汉代,民间必然会涌现出一代人民“剑伎家”。在封建地主阶级统治的年代里,劳动人民总是被排斥在历史史册外面的(即使有,也是被歪曲或被丑化的)。因此,在历史文献里很难找到他们形迹。所见到的又是一些帝王将相,如:汉“郎中”雷被,“虎贲”王越,魏“文帝”曹丕,都成了汉魏时期的“剑伎家”。《汉书·淮南王安传》记载说:“郎中雷被,是非常巧于击剑的。淮南王刘安的儿子也会击剑,自以为人莫能及。”一定要和雷被比赛,结果让雷被击中(传记里说是“误中”)。这是因为刘安的儿子是太子的缘故。曹丕在他的《典论·序》里,从“击剑”的师传到他和“奋威将军”邓展比赛叙述的就更加生动有趣了。曹丕说:“予幼时学击剑,国师多矣。……有虎贲王越,善斯术。……河南史阿。……具得其法。余从阿学之,转熟。……宿卫展善有手臂,晓五兵,又称其能空手入白刃。余与论剑良久,……求与余对,时洒酣耳热,方食芋蔗,便以为仗,下殿敝衣,三中共宿。……展言愿复一交。……正截其颡。”这个叙述使我们对汉以来

的“击剑”竞技比赛有了个大概的了解。

隋唐以来,武术套路形式的运动“剑舞”在唐朝最为风行。诗人李白将军裴旻、妇女公孙氏和李十二娘,都是舞剑的好手。这时剑器中有了双剑。裴旻就是擅长舞“双剑”的。诗人苏涣在他的一首《赠零陵僧》诗里有这样的诗句:“……忽如裴旻舞双剑,七星错落缠蛟龙……。”从这里使我们知道了裴旻舞练“双剑”的。剑舞若游电,随风萦且迴”(颜真卿:《赠裴将军》),这就是对裴旻舞剑的描写。公孙剑技方神奇(郑嵎:《津阳门》),妇女公孙氏的剑舞,在当时也是很受人们欢迎的。诗人杜甫在他为李十二娘的“剑舞”所描写的《剑器行》里描绘了公孙氏所传的“剑舞”:“……耀如羿射九日落,矫如群帝骖龙翔,来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光……。”他把“剑舞”的剑器身法、气势动静作了形象的概括。可以看出,“剑舞”的舞练技术在唐代有了较大的进步。

武术搏斗形式的运动“角抵”、“相扑”等项目,从隋唐至五代在民间也是很流行的。隋《鄠邑百姓每至正月十五日作角抵戏》(《隋书》)唐“七月中元节,俗每角力相扑。”(《吴兴杂录》)五代“角抵”、“相扑”已有了群众组织,称之为“相扑朋”。当时的相扑好手,有京兆郾县人“蒙万赢”,入相扑朋中,时辈皆惮其拳手轻捷。与他异名的一些相扑好手,还有杨洲人“谢建”,江南人“姚德可”,蜀人“石彦能”等(《角力记》)。“角抵”发展至此,已经和“手搏”结合成了一种拳脚并用的运动项目。《角抵赋》说这种运动“前动后敌,无非有力之人,左攫右拿,不是用拳立手。”唐以来的这种“角抵”有时也角斗得很激烈,以至于“碎首断脰,流血中途。”(《唐书宦者刘克明传》)。

宋代,武术套路形式的运动出现了“使拳”(《都城纪胜》),元代则称“使拳”为“打拳”(《东轩》)《射柳捶丸记》;同时也还出现了“使棒”(《武林旧事》)“对练”的套路运动也有了“枪对牌”、“剑对牌”等。(《东京梦华录》)。

武术搏斗形式的运动“角抵”在宋元也唤作“相扑”,群众组织唤作“角抵社”。相扑手们每年都要参加比赛。比赛时筑台,唤作“露台”,上台去进行比赛,唤作“露台争交”。这种“露台争交”在比赛时有唤作“部署”的充当裁判,他手持藤棒先念上一段开场白:“依古礼斗智相搏,习老郎捕鼠擎腰,盖先年风调雨顺,许人人睹,盖争交。”然后托开藤棒,相扑手比赛开始。比赛规定三个回合。在比赛中间不准揪住短儿,“拽起袴儿”可以“拽直拳”、“使撞拳”、“使脚剪”、“拳打脚踢”都行。比赛结束获胜的可以得到象近代“奖杯”那样的“银碗”等之奖品。“棒术”、“剑术”的比赛也很流行(参看《梦粱录》、《武林旧事》、《元代

杂剧》等)。

明代武术的套路运动随着技术的发展,逐渐形成了各种流派。《小知录》里说“使拳之家十一”、“使棍之家十七”。其拳有赵家拳、“南拳”、“北拳”、“西家拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”、“九滚十八跌”……棍有“杨家棍”、“马家棍”、“峨嵋棍”、“沙家十八下倒手杆子”……。还有“少林棍”、“专田棍”等等。在明代武术套路形式的运动,舞练的技术水平又有了进步。唐顺之曾这样描写过拳术的舞练:“……去来望女投灵梭,天矫天鹰翻翠袖……险中呈巧会尽惊,独里燕机人莫究……翻身直指日车停,缩手斜钻针眼透,百折连腰尽无骨,一撒通手皆关手……”描写不免有些艺术的夸张,但从这个拳术舞练中可以看出武术套路形式的运动对人体的柔韧、力量灵敏、速度、协调及肌肉能力,有着较文的要求。

武术的搏斗运动,在明代见于文字者有“棍法”、“枪法”、“拳法”及《纪效新书》、《阵记》、《剑经》等著作,对这些项目都有论述。

明清武术的套路运动在民间流行不断,而它的搏斗运动则寓于习武训练之中,除“摔跤”这个项目外,其它项目在民间已不再多见。这是由于它运动激烈,易受伤害,不易为群众接受的原故。

今天的武术它的运动形式,主要的是以踢打摔拿击刺及徒手的和器械的技击搏斗动作为素材,结合身体各部的训练需要,按着攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾对立统一的规律来组成的套路来进行活动。

新中国的武术运动

(一)

源远流长的中国武术，充满着劳动人民的智慧结晶，是中华民族的一宗文化遗产。

但是，在国民党统治时期，武术不但没有得到健康地发展，反而受到了严重的摧残。

国民党反动派将武术称为“国术”，打起了什么“国术救国”的旗号，从伪中央到地方建立了伪国术馆。其实，他们根本不是为了提倡武术运动，而是以此来垄断独霸武术，为其反动的政治需要服务。

伪国术馆周刊《国术与体育论》一文中曾引用了蒋贼在大举反共“羽檄频驰”的时候发表的一通电中说：“国术起源甚古，寓理尤精，大又肉搏沙场，国足杀敌……仰各该省于训练民国干部之际，将国术一项列为主要术科”。其反革命的狰狞面目，昭然若揭。湖南反动军阀何应更加露骨：“……普及各县国术馆，借便训练社会壮丁。可见，他们的“国术救国”论完全是欺人之谈，说明白点，他们的所谓“国术”，就是为他们训练爪牙和打手的手段，所谓“救国”，就是为其保镖护院挽救他们摇摇欲坠的反动统治。

他们还把武术美名谓之“国粹”，也只不过是当作古董供少数人玩赏而已，根本谈不上继承和挖掘民族文化。鲁迅先生极其尖锐地揭露了他们：“向来，我不相信国粹家道德家文类的痛苦流涕是真心……。什么保存国故，什么振奋道德……心里可真是这样想？一做戏，则前台的架子，总与在后台的面目不相同。”在蒋家王朝行将崩溃的时刻，国民党的第七届全运会上，竟然也拼凑地搞了什么武术表演，其目的完全是蛊惑人心，粉饰太平，妄图掩盖激化了的阶级矛盾，维护其风雨飘摇的末日。

对于广大民间的武术，他们则冷落歧视，甚至横加摧残和禁绝。如湖南省醴陵县屈居的苗族兄弟，国民党反动派收买了一批流氓土匪，组成“黑旗大队”，蹂躏弄棒，欺凌人民，而人民中的传统武术活动，则诬为“练武谋反”，残酷镇压。更有许多拳师为生活所迫，离乡背井，沦落江湖，以卖艺为生，命运十分悲惨。

为了麻痹人民，转移阶级斗争视线，他们承袭了历代封建统治者

的衣钵利用武术大肆泛滥唯心主义和孔孟之道。它搞什么“烧香念佛”、“腾云驾雾”，标榜封建“武德”、“江湖义气”，大立宗派门户挑拨其相互仇视和争斗，甚至提倡一些违反科学、损害健康的所谓“功夫”，如“铁砂掌”、“铁尺排肋”、“油锤贯顶”等等。

就这样，武术这项文化遗产，在国民党反动派的践踏之下，走上了歧途。

“一唱雄鸡天下白。”解放了的新中国在党中央毛主席的英明领导下，中国人民从此站起来了，民族传统的武术也如枯木逢春，经过整理、研究和改造，获得了新生。

毛主席指示：“中国的长期封建社会中创造了灿烂的古代文化。清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸取其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件；但是决不能无批判地兼收并蓄。”要“古为今用”、“推陈出新”。

这就是党的总路线总政策之下，清理古代文化的具体方针和政策，也就是用马克思主义列宁主义的立场观点方法来整理、研究、改造武术的具体方针和政策。

解放以来，在党和政府的亲切关怀下，于一九五〇年召开了武术工作者座谈会，相继又成立了武术协会。国家体委设置了专门负责武术的机构。武术确是为在我国开展的体育运动项目之一。在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召推动下，于一九五三年举行了第一次全国性的民族形式体育交流大会，以后又相继举行了多次全国性的武术表演和竞赛。尤其是大跃进前后在“三面红旗”的光辉照耀下，武术工作者在党的领导下，吸取各拳种器械所长，编制出版了拳、刀、枪、剑、棍、杖五项甲乙组比赛规定套路和适应于大群众锻炼需要的初级套路，还编写出版了《简化太极拳》；制定了武术竞赛规则；体育学院和体育系科设置了武术班，开设了武术课，有的中小学体育课大纲中也安排了武术教材；有关部门还进行了生理学方面的科研工作。于广大群众所喜爱的武术又重见天光，日渐恢复了生机。

(二)

党的基本路线告诉我们：在社会主义社会这个相当长的历史阶段中始终存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着资本主义复

辟的危险性。武术运动的发展也决不是在真空中平地而起的。它从漫长的封建社会、半封建半殖民地社会里走过来的，总是带着很多旧的痕迹。新中国成立以来，一切反动势力总是力图挽救濒于死亡的旧的痕迹，而一切革命者总是要用革命的方式不断冲刷旧的痕迹。武术中的两个阶级两条路线的斗争从来没有止息过，武术运动也正是在不断地斗争中发展前进了。

五十年代时，曾有国民党的残渣余孽一度把持了武术工作大权，为团结反动势力，公开重唱“国术救国”的调调，宣布国民党伪国术馆，网罗一批社会渣滓，妄图复辟伪国术馆，与人民为敌；同时，在其纵容包庇下，有些武术社团不仅逆封建迷信和孔孟之道，甚至还有假借武术的名义，违法乱纪，发展道门会、隐姓反革命，进行现行破坏活动为罪行。这是武术领域的一场严重的阶级斗争。在党和政府的领导下，对于这种妄图复辟的反革命行为进行了严肃地斗争，并采取了坚决措施镇压和清除了混进武术界的一小撮反革命分子，显示了无产阶级专政的强大威力，为武术的健康发展扫除了一个绊脚石。

武术界的这一场斗争并不是偶然的，他们的后台就是党内的资产阶级代表人物，就是刘少奇、林彪之流所炮制的修正主义路线。

林彪之流为了复辟资本主义的需要，拼命鼓吹“阶级斗争熄灭论”、贩卖地主资产阶级的人性论，宣扬唯心主义，推崇“孔孟之道”。在批判继承问题上，公然提出了“先继承下来再说”的全盘继承论，搞无批判地兼收并蓄，与毛主席提出的方针路线相对抗。所有这些修正主义谬论，对武术运动的发展，起了干扰和破坏作用。

六十年代初在修正主义路线的影响下，武术界曾刮起了一阵“古人、死人的好”的复古主义妖风。由于一小撮走资派的庇护，有些牛鬼蛇神、社会渣滓又打着“嫡派”、“真传”的招牌粉墨登场，在社会主义的武术阵地上兴风作浪，妄图开历史倒车。当这股风被杀住以后，又有人私设教场，借“传授真功夫”为名，故弄玄虚，贩卖唯心主义，诈骗钱财，搞资本主义自发势力。有人借据这块阵地，宣扬孔孟之道，什么封建“武德”、“江湖义气”，用武术中的糟粕腐蚀青少年，教唆打架斗殴，违法乱纪；有人抱住“宗派门户”不放，搞复古倒退，发展小山头，对抗党和国家的领导，破坏群众性武术活动的开展，反对武术革新。这些人人数不多，但是有一定的能量，仅映了社会主义武术阵地上两个阶级、两条路线的激烈斗争，反映了资产阶级在各个领域里都在与无产阶级争夺青少

年一代。

可以说,对于任何一寸阵地,“社会主义不去占领,资本主义就会去占领。”无产阶级必须奋起去退一切反动阶级和腐朽势力的反抗,占领一切阵地,为巩固无产阶级专政服务。

林彪妄图复辟资本主义的迷梦,荡涤着一切污泥浊水,广大工农兵豪迈地走上了武术阵地,广大武术工作者和运动员在这场革命中经受了锻炼和改造。他们以马列主义、毛泽东思想为锐利武器,对武术领域里形形色色的封建糟粕、孔孟之道、资本主义势力,开展了批判和斗争,从而大大提高了人们对武术中两个阶级、两条路线斗争的认识,教育了一批人,孤立了极少数坏人,促进了武术领域里的革命。

历史的经验和阶级斗争现实不断地教育了革命人民:无产阶级对上层建筑领域的进军不是一帆风顺的,在武术领域中也始终存在着占领与反占领、改造与反改造的斗争,正如列宁同志所指出的:“旧社会在灭亡的时候,它的死尸是不能装进棺材,埋入坟墓的。它在我们中间腐烂发臭并且毒害我们。”要使武术运动永远沿着毛主席的革命路线胜利前进,必须长期不懈地开展思想战线上的斗争,不断地清除那些腐烂发臭的封建糟粕,直到彻底消灭为止。

一、批判武术中的唯心主义。

长期以来,反动统治阶级出于政治上的需要,抛出了唯心论的反动哲学作为统治人民的精神支柱。在武术中,他们鼓吹什么武术是“神传仙授”的,是“×××夜梦真人得法”;武术能“隔空打人”、“会“瘦身法”、有刀枪不入的“真功夫”,云云,不一而足,吹得神乎其神。在科学尚不发达的时代,武术被束缚于唯心主义、宗教迷信之下,为统治阶级所利用。

毛主席曾指出:“共产党员可以和某些唯心论者甚至宗教徒站在政治行动上的反帝反封建的统一战线,但是决不能赞同他们的唯心论和宗教教义。”唯物论和唯心论的斗争是决不能调和的。唯物主义认为,“人们的社会存在决定人们的意识”,“社会实践是人类认识发展的唯一源泉。人类社会的一切都是物质世界长期发展的产物。武术也不例外,它是实践的产物,是人民在生产斗争和阶级斗争中的智慧结晶,决不是靠“神仙”也不是靠哪一个“历史英雄”的主观臆想。

所谓“神传仙授”论,正是客观唯心论的反映,即制造一种谁也未

见过的精神偶像，诸如“上帝”、“老天爷”、“神仙”等，凌驾于万物之上，也就凌驾于武术之上，而统治者就自吹是这个精神偶像的意志体现者，他们的用心何在还不是一清二楚吗？

所谓玄虚的“真功夫”论则是主观唯心论所派生的，即万事万物都是人的主观臆想的产物，一切为我所生，一切由我所决定，真功夫也就由我的臆想而具有了，这种从精神里推导真功夫，“至于用语言呼风唤雨，用语言横山倒海，用语言使瞎子复明”一样可笑。正如毛主席所深刻批驳的：“世界上只有唯心论和形而上学最省力，因为它可以由人们瞎说一气，不要根据客观实际，也不受客观实际检查的。”

历史的孔老二及其信徒，也曾抛出过什么“神而先知”、“君权神授”、“生而知之”林彪也自诩为“天马行空，鼓吹英雄创造历史”；统治是一路货色。恩格斯指出：“统治阶级的思想，在每一时代都是占统治地位的思想。”他们利用自己所垄断的政治、经济、精神文化的特权，夸大和歪曲精神力量的作用，贬低物质生产的意义，抹煞劳动人民在历史发展中的地位，抹煞阶级矛盾和阶级斗争。这种唯心论的反动哲学完全代表了反动阶级的意志。今天，在我们无产阶级专政的国家里，难道还能允许这种反动阶级的精神支柱来继续毒化人民吗？

然而，至今盘踞在台湾省的蒋匪残余却变本加厉地兜售唯心论。他们要找有“真功夫”的人如什么“只手放入沸油中不被烫伤的气功”等，吹嘘一通但不能自圆其说，只好扯起了“真人不露相”这块遮羞布，什么“真人不露相”是唯心主义见不得人。

为了掩人耳目，他们只好把那些忍受痛苦，损害健康的“次一等功夫”拿出来迎合观众，什么“铁砂掌”、“睡破床”之类，无非是练到神经麻木，肢体坏死，生理畸形，哪里是什么体育运动，完全是在摧残人。这种没落的武术，我们坚决唾弃。

二、批判武术中的孔孟之道。

孔老二为了维护和复辟奴隶制，提出了一套政治和道德观念，被后来的反动统治者奉为至宝。它渗透到武术领域中，主要表现为封建“武德”、江湖义气，如什么“尊师重道”、“孝悌为先”、“一日为师，终身之父”、“有福同享，有难同当”、“为朋友两肋插刀”、“打拳的目的就是争气”云云，还有什么“少林拳十诫”、“内家拳五不传”等清规戒律礼义森严，充满着孔孟的“仁义道德”，在旧中国武术界流毒很深，至今尚有余