

武术套路汇编

成都体院学报编辑部

成都体院武术教学参考书之一

武 术 套 路 汇 编

(内 部 教 材)

武 术 教 研 室 编

成 都 体 院 学 报 编 辑 部

一 九 八 三 年 五 月

封面设计：雷咏时

武术套路汇编

(内部教材)

编著：成都体院武术教研室
出版：成都体院学报编辑部
印刷：成都科技大学印刷厂
发行：成都体院发行组

工本费 1.70元

出版说明

武术是我国特有的传统体育项目，是中华民族文化遗产中的瑰丽珍宝。它既有健身作用，又有技击性能；还由于它内容丰富，形式多样，对活跃文化生活有重要意义；同时，它所需场地、器材简便，不受年龄、性别的限制。因而为广大群众所喜爱，历数千年而不衰。新中国成立后，武术成为最广泛最普及的运动项目之一。在党的领导下，武术纳入社会主义体育运动的轨道，得到了蓬勃而健康的发展，对增强人民体质，振奋民族精神，建设社会主义精神文明，起着愈来愈大的作用。同时通过国际体育交往，我国武术已开始流行世界，逐步为世界各国人民所接受和喜爱。

近几年来，随着我国经济、文化建设事业的迅猛发展，在全国兴起“体育热”的同时，又出现了一股“武术热”。数以千万计的工人、农民、学生、知识分子、机关干部、退休职工乃至家庭妇女，利用早晚及闲暇时间练习各种各色的拳术，特别是广大青少年学武术的兴趣更浓。在此情况下，经常有人来信要求学报多登武术资料，要求武术教师提供技术指导等，大有应接不暇之势。同时，最近国家体委对我们有一定武术教研基础的体育学院下达了挖掘、整理武术遗产的任务，要求我们“积极发展各种形式和各种流派的武术，深入挖掘、整理武术遗产，大力普及，努力提高，积极稳步地向外推广，为实现体育工作的三大任务，为振兴中华作出积极的贡献。”（见1982年12月《全国武术工作会议纪要》）

我院已故教授郑怀贤同志，既是著名中医骨科专家，又是武术界知名人士，曾担任全国武术协会主席。在郑老的努力下，我院较早地开展了武术教学工作，陆续延揽和培养了一批武术人才，对挖掘、整理和继承、发扬武术遗产作出了不少建树。为了适应当前武术工作形势发展和日常教学训练工作的需要，同时也为了纪念我院即将到来的院庆三十周年（1984年8月10日），我院武术教研室特先将郑老和其他武术教师较擅长的武术套路整理汇编成册，作为学院武术教学参考书之一，以便较集中地提供学习者使用，同时，还适当选载武术史和武术理论方面的文章供学习者参考。

本编共选载武术套路九篇，包括了拳术、器械、对练三类，全部为我院武术教师所传习和整理，其中大部分为郑老多年演练实践的经验总结。

本编选载的九篇套路中，《八极拳》、《猴拳》、《对擒拿》和《形意拳对练》先后在我院学报发表过，这次选入本《汇编》时又经原作者作了必要的修改和订正；兰素贞同志编著的《绵拳》，在1957年由人民体育出版社刊行过，这次刊入本《汇编》时作了部分删节，保留了套路本身和有关说明；其余四篇则是初次整理刊行。

我院武术教师尚有《三人对棍》、《空手对双枪》等受到公众好评的套路，以及其他传统项目与教学、训练资料等，均有待进一步发掘、整理，将视需要和可能再整理、编发。

本《汇编》系初次编印，定有不少缺点、错误，欢迎批评指正。

11/10/89 10/28/89

纪念院庆三十周年

1951/09

目 录

中国武术史纲要	习云太 (1)
谈谈武术流派的形成	张选惠 (29)
连环拳	连环拳编写组 (31)
猴 拳	肖应鹏创编, 习云太整理 (49)
绵 拳	蓝素贞 (68)
八极拳	王树田传授, 邹德发整理 (85)
八卦连环掌	郑怀贤传授, 邹德发整理 (105)
八卦散手刀	王树田创编, 习云太整理 (138)
形意拳对练	郑怀贤传授, 习云太整理 (163)
对擒拿	郑怀贤、王树田传授, 邹德发整理 (176)
双刀对枪	郑怀贤、王树田传授, 叶道清整理 (190)

中国武术史纲要

习云太

编者按：本文原题为《中国古代的武术》（上、中、下），相继刊载于《成都体院学报》1980年2期、1981年3期、1982年2期；现经作者作了新的补充（包括“新中国成立前后的武术”），并改题为《中国武术史纲要》。

武术，是中华民族古文明的优秀遗产。它源远流长，内容丰富多采，运动形式多种多样。在漫长的历史发展过程中，它始终与技击紧密结合着。它是由徒手的抓、拿、跃、摔、打、踢及器械的劈、砍、刺、击、扎等攻防格斗动作组成的民族形式的体育项目。武术的名称，是后人根据它的内容、形式和特点概括而成的。

一、远古时期的武术

原始人类向自然界作斗争时，武术就开始萌芽了。

马克思主义认为，人类的生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的东西。武术的产生，从来就是由生产活动决定的。

在“原始群”时代，“人民少而禽兽众”（《韩非子·五蠹》）。

当时的工具简陋，生产力低下，庞大而凶猛的野兽对猿人的生存是一个主要威胁。“鸷鸟攫老弱，猛兽食颛民。”（《韩非子·五蠹》）这就决定了只有依靠群体力量，几十个人结成一个原始人群，才能抵御自然界的灾害和猛兽的袭击，离开群体力量就难以克服生存道路上出现的各种困难。他们为了生存，不得到处流动，从事采集狩猎。“日与禽兽居，族与万物并。”（《庄子·马蹄篇》）在同成群的猛兽及大自然的斗争中，靠着辛勤的劳动、顽强的斗志和集体的力量与智慧，才免于猛兽之害，才能获取固定食物，得以生存和繁衍下来。（图一）

狩猎，是人们为了维持生存和进行自卫所必需的活动。一个猎手，同时也是战士；战斗时的武器，也就是狩猎的武器。严酷的生活条件，迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中发展徒手或手持简单武器的攻防格斗技能，如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等，这就是拳术的萌芽。后来借用石器、木棒、骨器等作为工具和武器，在搏斗中出现了劈、砍、刺、扎、掷等动作，这又是武术长、短器械使用方法的萌芽。由此可见，武术起源于生产活动。

我国人类遗址的大量考古资料证明，人类最先学会使用粗糙的石器和木棒。“木兵始于

伏羲，至神农之世，削石为兵。”（《太白阴经》）最初的棍棒可能是天然的，或经过简单加工制作。棍棒有多方面的用途，既可袭击野兽，保卫自己，又能采集、捕鱼，后来又演变成各种武器。木棒虽然没有象石器那样能保存下来，但由于发现很多砍砸器、尖状器和适于刮削木棒的刮削器，也可得到间接证明。木棒的广泛使用，从“北京人”使用的木



图 一

器和石制的刮削器、砍砸器、尖状器的原始性来看，属于旧石器初期。从这些石器的形状和用途推测，可能就是后来刀、斧、矛、戈等武术器械的“始祖”。经过漫长的岁月，约六十万年前，“北京人”学会了用火，直到距今四万年前开始的旧石器时代晚期，才懂得用投枪、陷阱狩猎，捕鱼用鱼叉，更晚些时候又出现了弓箭。据《易经·系辞下》载：“弦木为弧，剡木为矢。”其意是说最初人们是选那些弹性较好的木棍制成弓，用质地较硬的木枝削成箭。

恩格斯指出：“根据最早历史时期的人和现在最不开化的野蛮人的生活方式来判断，最古老的工具是些什么东西呢？是打猎和捕鱼的工具，而前者同时又是武器。”（恩格斯：《劳动在从猿到人转变过程中的作用》）

最初，工具和武器没有什么区别，除石头、木棍外，还有石刀、石矛等。随着人类生活的改变，武器逐渐从工具中分离出来，并且迅速得到发展，以致武器在类型和样式上都比工具多得多。

在初民传说时，有了“五兵”。据《世本》记载：“尤作五兵，戈、矟^①、戟、酋矛^②、夷矛^③也。”“挥作弓，夷牟作矢。”说明武器随作战需要不断发展着。

分布在汾河沿岸的丁村人，还制造了石球。以藤索套上石球而作成“飞石索”，狩猎时将它抛出去，可缠住大兽的四肢。这种“飞石索”就是“流星锤”的雏形。

武术器械中的软兵器“绳标”，同出土的新石器早、中期的石鱼镖、骨鱼叉是相似的，使用时都是在叉（或镖）的尾端系一根绳索或绑一根木棒，用手抓住绳索或木棒，尾端将镖、叉掷出去，然后牵动绳索将其收回。可见“绳标”是从原始的石鱼镖、骨鱼叉演变发展而来的。

到了氏族公社时代，氏族部落之间经常发生战争。《兵迹》载：“民物相攫而有武矣。”“不富以其邻，利用侵伐，无不利。”（《易经·兼六五》）当一个部落的财富刺激了另一个部落的贪欲时，使用武力就成为掠夺财富的一种最主要的手段。因此，原始社会各

① 矟长丈二无刃

② 酋矛长二丈（倍寻有四）

③ 夷矛长二丈四（三寻长）

氏族之间发生了不少部落战争。如黄帝与蚩尤斗，“蚩尤乃逐帝，战于鹿野之阿，九隅天无遗。”（《逸周书·尝麦》）“蚩尤作兵，伐黄帝。”（《山海经·大荒北经》）黄帝与炎帝斗，“黄帝与炎帝战于阪泉之野，三战，然后得其志。”（《史记·五帝本纪》）

在这些战争中，远则用弓箭、投掷器，近则以棍棒、长矛、刀斧击打、劈砍、刺、扎，战斗非常激烈。有时，一两个人要对付好几个人，有攻有防。一旦武器脱手，就要徒手搏斗，使用拳打、脚踢、躲闪、扭摔、跳跃等动作，有时还要空手对器械。激烈的生存搏斗，要求人们掌握一定的攻防格斗技能。经过实践检验并能自觉运用的攻防格斗技能，就是武术的萌芽。它在长期的实践中不断地得到继承和发展。

相传舜时，有苗不服，禹率人去讨伐，同有苗打了三十天的仗，没有征服有苗。禹按着舜的旨意，收兵，拿着干和羽，训练了七十天，有苗终于被慑服了。《尚书·大禹谟》记了这件事：“帝乃诞敷文德，舞干羽两阶，七旬有苗格。”

当时的练武活动，往往通过“武舞”的形式进行，即模拟徒手或手持器械的各种战斗技术动作，通过舞的形式予以再现。人们把在战斗中运用比较成功的一拳一腿、一击一刺，反复地模仿着、传授着、习练着，这就是早期的练武活动。由于这些动作是从战斗中获得的较成功的格斗方法，把这些方法连续起来练习，就形成最早的具有实战意义的“武术套路”。不过，这种“套路”毕竟还是零乱的，尚处于没有固定的动作规格、程式和体系的萌芽状态罢了。

小结

1. 人与兽斗、人与人斗的本能活动，经过漫长的岁月，一旦从本能的自卫活动过渡到有意识的技击技术，便产生了质的飞跃，这个飞跃正是武术的萌芽。

2. 通过考古，曾发掘出大量经过人工制造的石刀、石斧、矛头、飞石索、箭镞等，这表明人类已经能够有意识地使用这些武器，并初步积累了一定的使用武器的方法。

3. 攻防格斗技术的经验，在征战间歇时以舞的方式传授着。先有“击”后有“舞”。“击”是武术的特殊本质，“舞”是武术的属性。

4. 从大量史实中，可看出武术起源于生产劳动。它是适应人的生存或劳动需要而产生的，其作用在于强身和获得生产技能，但还没有发挥其社会职能，还没有进入有目的有计划有组织的体育活动范畴。

二、殷商时期的武术

到殷周时代，剧烈的军事斗争不仅促使武器由简单到复杂、由单一向多样化发展，也促进了各种攻防格斗技术的提高和发展。

当时，北方平原，战争形式多以车战为主，每乘战车载甲士三名，按左中右排列。“兵车之法，左人持弓，右人持矛，中人御。”（《诗经·鲁颂·閟宫》）左方甲士持弓主射，是一车之首，称“车左”，又叫“甲首”；右方甲士持矛，主击刺，并有排除战车障碍之责，称“车右”，又叫“参乘”；居中是驾驭战车的御者。每辆兵车除甲士外，还配有御者一二人、步兵十人，防止“单枪匹马”，孤军作战。

车战时，先是用弓矢远射，待到战车错毂格斗时，长兵中的戈、戟、矛、钺、殳等都成

了重要武器，一旦扭斗在一起，拳术、短剑等又发挥作用。

南方吴越水多，战船也成了水战工具。但战车也好，战船也好，交锋时，使用的武器大体是一样的，由远而近，由对射到对打。这些方法也正是武术的技术内容。

这个时期，由于战争的需要，武器不断改进，特别是随着冶铜业的出现，铜矛、铜戈、铜斧、铜钺等兵器大量使用起来。这在当时是颇有威力的武器。矛与戈是长兵，长度几乎接近人体躯干长的三倍。“凡兵无过三其身，过三其身，弗能用也。”（《周礼·考工记》）矛头构造，近似现在的枪，只是略长些，有曲刃，主刺扎。戈是由镰刀演化而来的，刃在内沿，用于勾割。在矛的基础上结合戈的优点而制成戟。戟创始于西周末叶，兼具勾割、刺扎性能。戟的构造已脱去了原始工具的雏形，是当时专为作战制造的新型武器。此外，还有斧、钺、盾牌等。西周时短兵器还出现了铜制的刀剑。从大量出土的西周剑来看，剑身都比较短，一般在25~40厘米之间，近似今之匕首，不适于劈砍。因此，用法上只能是“剑承其心”，“直兵推之”（《晏子春秋》卷五《崔庆劫齐将军大夫盟宴子不与第三》）。剑法主要是刺、扎动作。历史上，凡出现一种兵器，也必然产生这种兵器的使用方法。如枪的刺扎，斧的劈砸，戟的刺扎兼勾割，刀的劈、砍，剑的刺扎等，任何兵器的用法都是在战斗实践经验的基础上积累和发展起来的。

拳术，是练武的基础。“无拳无勇，职为乱阶。”（《诗经·小雅·巧言》）这是历史典籍中最早出现的“拳”字。无疑，拳是指攻防格斗技术，说明当时提倡和鼓励有拳有勇。《礼记·王制》：“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御。”这仅是提倡拳勇的措施之一，表明了当时有比赛形式，并通过对抗方式“执技论力”、“赢股肱”来分胜负。弓矢是一种远射兵器，可不交手而收攻杀之效，因此在攻战中是重要武器。“射”除了作战、狩猎外，也成了教育的重要内容，并建了“射宫”（即学宫）。周时设庠、序学校，列入教育内容的“六艺”，其中就有“射、御”。“射”在当时已有了比赛形式，如诗云：“射夫即同，献而发功，发彼有的，以祈尔爵。”（《诗经·小雅·宾之初筵》）大意是说，各自找到比赛对手，献出各人的射箭本领，争相射中目标，以便罚你（没射中的）喝酒。

由于作战的需要，当时的武舞有时与射箭相提并论。《诗经·齐风》有歌颂鲁庄公本领的一首歌：“舞则选兮，射则贯兮，四矢反兮，以御乱兮。”这就是说他的武舞异常出众，射箭能穿靶，四箭都射穿了靶子，这种本领正好可以防御作乱。可见，武舞是当时训练内容

的一种。武王伐商前夕，用武舞鼓励士气，名曰“武宿夜”（《礼记》）（图二）。这种武舞后来逐渐与练武分化开来，但舞的这种套路形式却被武术套路技术所借鉴和吸收。



图二

小结

1. 殷商两周时期的民族斗争、阶级斗争极为尖锐，为了适应战争需要，奴隶主十分重视对本阶级子弟和奴隶进行军事技能的训练和体质锻炼，练武在教育中已占有重要地位。练武与武舞逐渐分化开来。

2. 奴隶制时期，由于分工的出现，开始有了专门的教育，武术也开始成为人们有目

的、有意识、有组织的社会活动。

3. 青铜的发明,铜兵的使用,使武器和使用武器的方法都有了改进。

4. 同时设庠序学校,列入教育内容的已有射、御,并且有了比赛形式。

三、春秋战国时期的武术

春秋战国时期,因战争频繁,出现了许多军事家及兵法著作。

春秋时,孙武著《兵法》十三篇,被后人推崇为“兵经”、“武经”,是世界上最早的军事著作之一。

战国时的孙臆、庞涓曾在鬼谷子处练武学兵法。据《汉书·艺文志》记载,《孙臆兵法》有八十九篇、图四卷。1972年4月从山东临沂银雀山出土的西汉前期的《孙臆兵法》^①经整理出版后只有三十篇。从内容看,孙臆继承和发展了《孙子兵法》等早期军事家的思想,并总结了战国初期的战争实践经验。此外,荀息、孙轸、吴起、商鞅、尉繚等都有兵法著作。齐威王还命大夫论述古兵法,著成《司马刘荻兵法》一百五十五篇。汉初张良、韩信整理兵书一百八十二家,其中战国兵家占大多数,但收入《汉书·艺文志》中的只有五十三家、七百九十篇、图四十三卷;其中“兵技巧”类有十家、一百九十九篇,都是论述“习手足,便器械,积机关,以立攻守之胜”的武术专著。

上述的军事家都是能征惯战的武将,他们的兵法著作也都含有练兵的“武术”内容。春秋二百四十年间,战争竟达四百八十余次,战国一百一十二年间,战争也不下数百次。在这种频繁用兵,连年征战的过程中,除了总结用兵经验外,无疑也会促进兵器的改进,以及攻防技术的研究和发展。从战国早期的水战图中,可以观察出当时作战的一个侧面。战国早期水战图,目前一共获得三件。1935年河南汲县山彪镇,出土了两件大致相同的水陆攻战纹铜鉴;1965年又在成都百花潭出土一件带有水战图象的铜壶(藏四川省博物馆,见图三)。图中船员树大旗,旗顶有戟头。旗士均腰佩短剑,其中有人俯身挥剑杀敌,有人执长戟和矛向敌船攻击,船尾有人击鼓。两幅图象所用的武器有弓矢,有戈矛,桨手身佩短剑,再现了战国时水上作战画面。



图 三

当时士兵需要的武术技术动作,是紧密围绕着车战发展的,由于铁器的广泛使用,机弩的发明,加之“初税亩”、“决裂阡陌”的封建改革,井田制废除了,使原来适宜车战的宽而直的道路发生了变化,致使兵车逐步减低了作用,步骑兵则应运而生。

随着生产力的发展,铁器登上历史舞台,作战方式及其武器也随之改变。如机弩出现,长度几乎接近人体三倍的长兵,离开战车就毫无用处。为了在步骑战中发挥作用,长兵已明显改短,并且重量减轻,使用起来更加得心应手。从攻防方法上讲,由于兵器过长过重,过去只能勾割或直刺的戈、矛等,现在也可以发挥劈、拦、扫等技法。特别是铁兵的使用,从冶炼制造工艺上解决了短兵器由短变长的问题,使剑身能更好发挥两刃的作用,从而使挂撩砍劈等各种剑法有可能出现。总之,武器的改进,如长兵缩短,短兵延长,以及弩的使用,使

^① 1972年4月间,山东省博物馆和临沂文物组在临沂银雀山发掘西汉初期墓葬,在一号墓里获得4942枚竹简,内容包括《孙子兵法》、《孙臆兵法》、《尉繚子》、《六韬》等大量先秦著作。

武艺的内容、方法更加丰富多彩了。

拳术在当时也很发达。如《荀子·议兵篇》、《资治通鉴·秦记》都记载：“若手臂之杆头目，而覆胸腹也。诈而袭之，与先惊而后击之，一也。”《荀子集解》注：“先击头目，使知之而后击之，岂手臂有不救也。”以上记载，虽属譬喻，但可悟出拳术中的一些道理，如有进攻，有佯攻，有格挡防守，有击上打下的战术运用等。

攻防技术除打法外，摔法、拿法也有发展。如《公羊传》记载：“万怒，搏闵公绝其脰。”“绝其脰”，就是擒拿中的锁喉法。

为使武艺得到交流，在每年春秋两季，天下武艺高强的人，还要云集一起进行较量。《管子·七法》记述了这样的情景：“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，独出独入，莫敢禁围。”

比赛双方为了战胜对手，攻防动作真假虚实，招式隐晦莫测，变化多端。《庄子·人间世》谓：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”便记述了这种情况。

为比赛打基础的单人练习，除单个动作外，还有若干动作连在一起的练习，这就是“套路”。这些套路，攻防方法比较突出，既可把较完整的套路折散，在比试时“活用”，也可组成短套进行练习。

武术的技击作用，一开始就被人们所重视，但武术的健身作用，也不是今人才发现的。孙子指出：“搏刺强士体”。意即比武除了较量武艺外，也有增强将士体质的作用。

由于武艺在民间广泛流传，出现了不少技艺高超的武术家，如越女、袁公、鲁石公等。

越女，春秋战国时精于剑术的民间武术家。越王勾践在励精图治，准备伐吴的时候，范蠡向他推荐了这位女剑术家。“今闻越有处女，出于南林，国人称善，愿王请之，立可见。越王乃使使聘之，问以剑戟之术。”《吴越春秋》中所记载的这位精于剑术的民间武术家，见了越王，谈出了一番精辟高深的剑术理论，越王马上加封了“越女”称号，并请她教授军士练习剑术。

“越王问曰：夫剑之道，则如之何？女曰：其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见。”（《吴越春秋·勾践阴谋外传第九》）

越女的剑术理论，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素，讲的非常深透，说明当时剑术确已发展到相当水平。因为只有掌握主动权的人，才有可能按自己的愿望来利用剑法的各种变化，压倒并牵制对方，以便作出对自己有利的行动。在那时候，越女就已经掌握了“见之似好妇”的策略，以隐避自己的作战意图，寻找对方的弱点；一旦战机成熟，就用“夺之似惧虎”的战术动作来达到进攻目的。当时没有人能胜过越女之剑。《论衡·别通篇》赞扬说：“剑伎之家，斗战必胜者，得曲城越女之学也。两敌相遭，一巧一拙，其必胜者，有术之家也。”（见图四）

小结

1. 春秋战国时期属于我国封建社会早期，整个社会在政治、经济、文化方面有许多新

发展，特别反映在练兵习武活动中，从形式到规模都远远超过了殷商时期，并且对后世影响颇大。武术已不象早先那样仅仅是满足人们生存劳动的需要，而是逐渐成为人们文化生活享受的一种需要。随着历史的发展，武术开始成为人类文化的一个组成部分，它是中国进入文明时代的一个标志。

2. 因战争频繁，出现了许多军事家及兵法著作。孙子《兵法》一书反映并影响了战术及兵器的发展，无疑对使用武器的技术方法也产生了微妙的变化。

3. 恩格斯指出：“新的生产力同样是军事上每一种新的成就的前提。”（《马克思恩格斯全集》第7卷第562页）春秋战国时期由于封建制度初步建立，铁器广泛使用，车战向步骑战过渡，因而必然会产生与步骑战相适应的铁制兵器。这些变化促使长兵缩短，短兵延长，并且在弓的基础上发明了弩。武器形制变化了，使用武器的技术方法也发展了。

4. 春秋战国开始“文武分途”，重视和提倡“拳勇”、“技击”，特别是“相搏”与“斗剑”发展较快，并且有了比赛初型，但并不安全。由于武术在民间广泛流传，涌现了不少技艺高超的武术家，如越女、袁公、鲁石公等。

5. 由于作战需要，武器向多样化发展了。当时兵器的总称有“五兵”、“五刃”、“五戎”，包括的内容大同小异。兵器已有弓、矢、弩、戈、殳、戟、夷矛、酋矛、盾、铁椎等。



图 四

四、秦汉三国时期的武术

公元前 221 年，秦统一六国，结束了诸侯割据的混乱局面，建立了封建专制主义的中央集权国家。秦始皇初并天下后，“收天下兵，聚之咸阳，销以为钟鐻，金人十二，重各千石，置宫廷中。”（《史记·秦始皇本纪》）这一措施对民间武术的发展无疑是很不利的。但秦政府对军队中使用的武器从未收缴，收缴的只是军队之外的“天下”兵器。从陕西秦始皇陵兵马俑坑出土的文物中，可以见到剑、矛、戈、殳、钺、吴钩、投枪及弓、弩、铍等精良的秦兵器，这有力地说明了秦对武器制作与使用的重视。不难想象，这些武器的使用及其技术便是当时军队中武艺的主要内容。士兵毕竟来自民间，他们解甲归田后对民间习武之风，特别是对徒手的攻防技术的发展仍有推动作用。

秦代，角抵（角抵）戏有较大发展。据古籍记载：“秦并天下，罢讲武礼，为角抵。”

（《古今图书集成·经济汇编·仪礼典·军礼部》）应劭曰：“角者，角技也；抵者，相抵触也。”文颖曰：“名此乐为角抵者，两两相当角力，角技艺、射御，故名角抵。”（见《汉书·武帝纪第六》注）可知角抵戏中包括徒手的对抗性项目，即双方凭体力、技巧以摔倒对方分胜负的运动。这是武术中摔角的前身。秦时角抵往往同优戏同场表演，《史记·李斯传》即有秦“二世在甘泉宫，方作角抵之观”的记载。优（又称倡优、俳优）是贵族所收养的职业艺人，多系奴隶出身，是历史上最早的职业演出者。由于表演的需要，以及相互交流和长年不懈的练功，业务上极易精进，因此，他们对表演技巧的经验积累作出了贡献。

秦代角抵与优戏同场表演，说明秦角抵之风在民间非常盛行。

秦时，“手搏”竞技已较为正规，比赛时有裁判，有一定服装及比赛场地。1975年在湖北省江陵县凤凰山一座秦墓中出土了一件木篋，其背面有彩绘的“手搏”场面（见图五）：画面上共有三人，均为男子，上身赤膊，下着短裤，腰间系带，足穿翘头鞋。右边两人正在进行“手搏”比赛，左边一人双手前伸，为比赛作裁判。上部还有一帷幕飘带，表示这种比赛在台上的帷幕中进行。参加手搏的双方，一方横击对方头部，另一方闪躲后弓步冲拳还击头部。《汉书·傅常郑甘陈段传》讲甘延寿“试弁，为期门”。孟康注曰：“弁，手搏也。试武士为手搏，以手固实用之术也。”很明显，手搏不同于角抵，两者并非一个项目。《汉书·哀帝纪赞》讲汉哀帝“时览卞射武戏”。



图 五

至于角抵，在三国时又有“相搏”之称。《角力记》载：“柎搏，蜀土荆襄之间曰搏。搏则争力竞倒之谓也。相”搏之名，见于《荆楚岁时记》：“荆楚之人五月间，相结伴为相搏之戏，即扑也。俗间或相厚扑也。亦曰相杈，皆非雅正。”

保存在陕西省历史博物馆汉代墓葬中的一幅长安客省庄汉墓出土的一块铜牌，上刻有角抵纹饰的临摹画：两人赤脚，互相一手搬腿，一手抱腰，相抱相摔，十分生动逼真，可说是我国最早的角抵（相扑）形象的记录。（图六）



图 六

在当时，角抵是群众喜爱的项目之一，民间流传颇广。《汉书·武帝本纪》载：“元封三年春，作角抵戏，三百里皆来观。”“元封六年夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。”苏林注曰：“手搏为卞，角力为武戏也。”苏林是汉末魏初人，其注《汉书》言传手搏，并以释之，必亲身所见。新都汉画砖手搏图（图七）及密县打虎亭2号东汉墓壁画手搏图（图八）都生动地记录了两入相搏的对峙姿态。

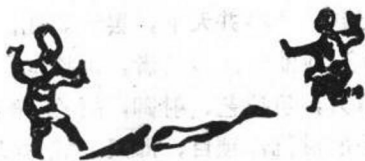


图 七



图 八

汉代以后，以体育运动形式出现的武术比赛大为增多，而春秋战国时所盛行的“日夜相击于前，死伤百余人”那种斗剑场面则不见记载了。《汉书·淮南王刘安传》谓：“安太子学用剑，自以为人莫及，闻郎中雷被巧，召与戏，被一再辞让，误中太子。”这里的“召与戏”、“误中”等提法，足以说明其体育比赛的性质。唐《北堂书钞》说魏文帝曹丕：“甘蔗为仗，以单攻复，以短乘长。”这是根据曹丕《典论·自序》凝炼的短句。曹丕《典论·自序》亦云：“余幼学击剑，阅师多矣，四方之法各异，惟京师为善。桓灵之间，有虎贲王越善斯术称于京师。河西史阿言昔与越游，具得其法，余从阿学之精熟。当与平鹵将军刘勋、奋威将军邓展等共饮，宿闻展善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃。余与论剑良久，谓言将军法非也，余顾尝好之，又得善术。因求与余对，时酒酣耳热，方食芋蔗便以为仗，下殿数交，三中其臂，左右大笑，展意不平，求更为之，余言吾法急属难相中面，故齐臂耳。展言愿复一交，余知其欲突以取中也，因伪深进，展果寻前，余郤脚刺，正截其颞。”曹丕三中其臂，从击法上讲已能自觉寻最近点进攻，很可能出现点、崩、撩、截等剑法，用以点腕、崩腕、截臂等。在战术上曹丕用假动作佯攻取中，展信而寻前时，又换了一脚。这种以体育运动形式出现的比赛，同春秋战国时“死伤者百余人”的那种斗剑有着本质的区别。对抗性的攻防格斗技术，从东汉大量出土的文物看，还有以剑为主体的长短兵对打，如“剑对钺”、“剑对戟”等。矛也是当时的重要长兵，史书《蜀志》载“张飞用长矛，长丈八”。

西汉中叶以后，因骑兵兵种的发展，刀在战斗中的作用提高了。当时，在军队中大量配备了环柄刀。作战时一手持刀，一手持盾。此外，弓弩长戟与手戟，铁制矛、斧、戈、大刀及矢等兵器，由于各自的性能不同，使用的方法也不一样，在作战中就有一个互相配合以取长补短的战术问题。《司马法》云：“弓矢御，矢矛守，戈戟助。凡五兵，五当长以卫短，短以救长，迭战则久，皆战则强。”完成以上战术要求，必须进行持不同器械的单兵训练和训练不同兵器的攻防格斗方法，这也正是练武的重要内容。在郑州的新通桥汉代画像空心墓砖中有一“对刺图”（见图九），左一人双手执戟前刺，右一人倾身向前，右手持剑，左手似勾镰推挡，身后刻有一株大树，其意境很像是被对方逼于树下，防守还击对方的进攻。从图中不仅可看出击法，也可推测出当时防守方法已很高超，如侧身闪开使对方击空，再用勾镰推挡来改变器械用力的方向，以达到防守的目的。这些战术动作，为反攻创造了条件。

1971年秋，在河南省唐河县一座汉墓的画像石中，发现一幅“击刺图”（见图十），图中二人各持长剑相击，生动地再现了剑术等对击的场面。



图九



图十

图十一

此外，在成都出土的东汉画像砖“剑对戟对刺”中，有一人手执长戟向对方腹部刺出，另一人侧身闪躲，并用左手向外格开器械，跃步向前用剑还击头部（见图十一），这些显然属于对抗性攻防格斗技术。从以上几幅汉画像砖、石画面中，可窥见汉代攻防格斗技术的发展水平。

除对抗性的项目外，秦时就已经出现了对练套路，这种对练形式最早流行在“三辅”（今陕西关中一带），即西汉京城长安附近地区。据《西京杂记》载：“秦末有白虎见于东海，黄公乃以赤刀往厌之，术既不行，遂为虎所杀。三辅^①人俗用以为戏。”这就是汉代有名的角抵戏之一《东海黄公》。在这出戏中，有人与装扮成虎的人对打，实际上是“空手对刀”，两个人按预定的动作次序进行，最后空手者胜持刀者。这种对打形式，虽属戏剧表演，但它对后世武术对练套路的发展影响却是颇大的。

由于受秦的影响，汉时武术套路技术发展较快，有单练，也有多种形式的对练。《史记·项羽本纪》记载了鸿门之宴：项庄入为寿，以剑舞（见图十二）。这些都是以雏形套路形式出现的剑术。司马迁对鸿门宴作了生动的记叙：“寿毕，曰：‘君王与沛公饮，军中无以为乐，请以剑舞。’项王曰：‘诺’。项庄拔剑起舞，项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，庄不得击。”这种剑术舞练，虽系剑术套路的表演，但明显地含有技击的内容，因之项伯亦不得不拔剑起舞以保护沛公。这说明“剑舞”是指武术套路技术。又，汉末古沂南墓剑饰图中有一帝王欣赏武士舞剑，武士提膝转身持剑欲击。手、眼、身、剑浑然一体，给人以动态感（图十三）。



图十二



图十三

汉时出现的武术套路除“剑舞”外，还有“刀舞”、“双戟舞”、“钺舞”等。这些“舞”在当时就有一定套路，如剑舞就是舞剑，刀舞就是舞刀。东吴的将领凌统，因与甘宁有杀父之仇，想用“项庄舞剑”的办法在席上刺杀甘宁，“酒酣，（凌）统乃以刀舞”。可是甘宁也早有防备，“宁起曰：‘宁能双戟舞’。”（《三国志·吴书·甘宁传》）此外，还有曹操“乃舞手戟于庭”及“瓚乃自持矛，两头施刃”的双头枪等记载。在上述器械的舞练过程中，都有明显的技击含义，既是舞练，也讲招法。这种套路形式的攻防技术，防身自卫价值较强，在军事训练中有重要意义，在宴会上也常作为娱乐的项目进行表演。

秦汉时期，“百戏”大为兴盛，不少为人们所喜爱的武术项目也被吸收到“百戏”中去，如“剑舞”、“钺舞”等，但已赋予更多适合表演的技巧内容。从四川成都杨子山出土

^① 三辅：指西汉治理京畿地区三个职官。西汉建都长安，京畿官统称内史，景帝时分置左右内史及都尉，即有三辅的名称。

的东汉桓灵期间的画像砖丸剑图中，反映了在宴会时进行的乐舞杂戏（见图十四）。图的右上方，一人弄丸，七弹齐飞；一人一手舞剑，另一手用肘顶瓶。这种舞剑看来纯属表演性质。1972年四川郫县还出土了东汉墓石棺，石棺上所刻“漫衍水戏”中就有一人舞戟的动作（见图十五）。陕西米脂出土的东汉画像砖中也有作为“百戏”节目表演刀剑戟舞图象。画面



图十四



图十五

上，左一人举剑直刺，右一人持戟来迎，旁有人吹箫。这可明显看出是一种对练套路，这种对练显然不同于对抗性的比赛。南阳汉画石中有“空手夺枪”的图像：一人手持长枪作弓步刺枪，另一人作横挡步亮掌作夺枪之势（见图十六）。米脂汉画石中还有“剑盾对打双戟”的对练：一人弓步举戟进攻，另一人持剑盾防守，招式清楚，动作逼真（见图十七）。上述图像都反映了当时受人喜爱的对练项目。

由上可知，秦汉时期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，它紧密地围绕军事技术的发展而发展；另一类则是为适应表演需要，通过把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术。这种技术，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，也有长兵对短兵等形式。它们一旦被“百戏”吸收，就必然朝着突出表演效果的方向发展。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，因而长期并行不悖。

汉时，模拟动物姿态的“舞”和“戏”很多，如“猕猴舞”、“狗斗舞”、“马舞”、“醉舞”、“六禽戏”、“五禽戏”等，其中不少动作为后人创造的象形拳及其他拳术所吸取。“五拳”中有龙、虎、豹、蛇、鹤五式；仿生的象形拳术猴拳、螳螂拳及形意拳中有龙、虎、猴、马、龟、鸡、鹤、燕、蛇、鼯、鹰、熊十二形；八卦掌中有“青龙返首”、“鹤子钻天”、“白蛇伏草”、“燕子抄水”、“凤凰展翅”、“猛虎扑食”；太极拳中有“白鹤亮翅”、“抱虎归山”、“金鸡独立”；南拳中有“鹤拳”、“狗拳”、“虎鹤双形拳”