

武术

主 编 李远伟
副主编 蔡 建



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

◆ 省级特色专业武术与民族传统体育建设项目

武 术

丛书编委会

主 任 于振海

副主任 胡玉玺

委 员 李远伟 阎 彬 田文林

本书主编 李远伟

副 主 编 蔡 建



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

武术/李远伟主编. —西安:西安交通大学出版社,2014.4(2014.9重印)

ISBN 978-7-5605-6118-9

I. ①武… II. ①李… III. ①武术-中国-高等学校-教材

IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063198 号

书 名 武 术
主 编 李远伟
责任编辑 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 中闻集团西安印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 18 字数 331 千字
版次印次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 9 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6118-9/G·1166
定 价 46.80 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

前言

接到省级特色专业民族传统体育项目组撰写《武术》教程的邀请,非常欣喜。一是在学院领导和系部的组织领导下,近两年郑州大学体育学院对民族传统体育专业建设的重视程度在不断加强,专业建设速度在明显提升。二是1999年参加工作至今,自己长期坚持武术一线教学,整理和出版《武术》教程既是我多年的梦想,也是对我的一种激励和鞭策。

武术萌芽于远古,夏商周和春秋时期形成雏形,发展于汉唐和宋元,成熟于明清,而近现代武术在其国际化和标准化方面得到重视和加强。武术功能即武术的功用价值,而武术的本质属性是武术区别于其他体育项目的显著特点。武术最初的功能就是技击,随着社会的不断发展,武术的功用价值也不断向四周辐射,形成了教育、娱乐、经济、表演等外核层功能和技击内核层功能并存的发展态势。武术的本质属性并非技击属性一种,世界范围内其他民族传统体育项目也具有技击属性特征,武术的萌芽、发展与成熟离不开中国传统文化的滋养,在武术技术结构、技术理论体系和拳术理论思想方面尤为重要。因此,武术的文化属性在某种程度上来讲即武术的本质属性,或者最起码我们认为技击属性与文化属性并存构成了武术的双元属性特征。这是首先要说明的。

其次,本书的结构主要包括几方面:一是武术的历史发展,武术的功能以及武术的分类;二是武术的教学原理,教学方法;三是武术的基本功以及套路介绍;四是武术评判方法。需要指出的是武术教学方面。武术教学既符合体育项目教学的一般特点和教学规律,又具备自身的一些特征,包括教学目标、教学方法、课程评价等等。武术评判方法也是在不断的变化发展,指导思想在于比赛评判尽量减少人为干扰因素,使比赛更加量化,并具有可操作性。

第三,本书是集体智慧的结晶。本书框架结构由项目组反复论证,

前言

几易其稿。动作示范主要由张璞、甘泉和铃利兴完成。张璞为全国大学生运动会冠军,主要负责长拳部分示范;甘泉为全国太极拳锦标赛冠军,负责太极拳部分示范;铃利兴为少林拳全国冠军,主要负责少林拳部分示范。示范动作标准、大方、漂亮。本书副主编蔡建主要负责第九章“武术竞赛规则与裁判法”的撰写工作。

在成文过程中,本书借鉴了不少前辈的学术成果,在此表示感谢!

由于行文仓促,学术能力有限,不当之处欢迎各位同仁批评指正!

《武术》编写组

2014年4月

目 录

第一章 武术概述	(001)
第一节 武术形成与发展	(001)
一、武术起源	(001)
二、武术形成与发展概述	(003)
三、武术的历史称呼	(014)
第二节 武术的内容与分类	(015)
一、武术内容	(015)
二、武术的分类	(015)
第三节 武术的特点与作用	(017)
一、武术特点	(017)
二、武术的作用	(018)
第二章 武术识图学练	(021)
第一节 武术图解知识与识图方法	(021)
一、武术图解的主要内容	(021)
二、识图自学	(024)
第二节 武术动作术语与谚语	(026)
一、武术动作术语	(026)
二、武术谚语	(027)
第三节 武术自学自练的原则和方法	(029)
一、武术自学自练的原则	(030)
二、武术自学自练的方法	(032)
第四节 武术身体素质练习	(036)
一、力量	(036)
二、速度	(049)
三、耐力	(052)

目 录

四、灵敏	(053)
五、柔韧	(054)
第三章 武术教学	(057)
第一节 武术教学目标	(057)
一、武术教学目标的功能	(057)
二、武术教学目标的分类	(057)
三、武术教学目标的确立	(058)
第二节 武术教学原则	(058)
一、精讲多练原则	(058)
二、打练结合的实用性原则	(059)
三、严格要求与区别对待原则	(059)
第三节 武术教学特点	(059)
一、重视尚武崇德的思想教育	(059)
二、以拳术套路为基础,基本功贯穿于教学的始终	(060)
三、重视直观教学,以演示领做为主	(060)
四、强调动作规格,突出拳种劲力风格	(060)
五、强调内外兼修,提高演练技巧	(060)
第四节 武术教学方法	(061)
一、讲解法	(062)
二、口令法	(063)
三、示范法	(064)
四、练习法	(066)
五、纠正错误与帮助法	(068)
六、比赛法	(068)
七、问题探究法	(069)
第五节 武术教学的内容、阶段与步骤	(070)
一、武术教学的内容	(070)
二、武术套路教学	(071)
第六节 中学武术教学要求	(073)
一、注重武德教育	(073)
二、合理选择教法	(073)

目 录

三、合理安排强度和密度	(073)
四、抓住重点,解决难点	(074)
五、加强安全教育,杜绝伤害事故	(074)
六、注意培养教学助手	(074)
第七节 如何上好一堂武术课	(074)
一、准备阶段	(074)
二、实施阶段	(078)
三、课后总结	(078)
第四章 武术徒手基本动作与方法	(081)
第一节 手型、手法与步型、步法	(081)
一、基本手型与步型	(081)
二、基本手法与步法	(084)
第二节 腿法	(098)
一、直摆性腿法	(098)
二、屈伸性腿法	(100)
三、扫转性腿法	(101)
四、击响性腿法	(104)
第三节 摔法与跌法	(105)
一、快摔技术	(105)
二、跌法	(110)
第四节 平衡跳跃动作	(111)
一、平衡动作	(111)
二、跳跃动作	(113)
第五节 拳术动作组合	(119)
一、腿法类动作组合	(119)
二、步型功架类组合	(122)
三、跳跃类组合	(126)
四、平衡组合	(128)
第五章 长拳技法分析	(131)
第一节 长拳主要技法特点	(131)

目 录

一、手要快捷,眼要明锐	(131)
二、身法灵活,步要稳固	(131)
三、精神充沛,气宜沉	(132)
四、用力顺达,功宜纯	(132)
五、四击合法,以形喻势	(132)
第二节 初级长拳(第三路)套路	(132)
一、动作名称及顺序	(132)
二、图示	(133)
第六章 太极拳技法分析	(155)
第一节 太极拳主要技法特点	(155)
一、虚灵顶劲竖项	(155)
二、沉肩坠肘坐腕	(155)
三、含胸拔背实腹	(156)
四、松腰敛臀圆裆	(156)
五、心静体松意注	(156)
六、势向连如抽丝	(156)
七、轻沉虚实兼备	(156)
第二节 太极拳基本动作与方法	(157)
一、手型、手法	(157)
二、步型	(158)
三、太极拳主要技法	(158)
四、腿法	(163)
五、步法	(165)
六、太极桩功	(170)
第三节 简化太极拳图示	(171)
一、八式太极拳图示	(171)
二、十六式太极拳图示	(184)
三、二十四式太极拳图示	(197)
第七章 少林拳技法特点	(217)
第一节 少林拳概述	(217)

目 录

第二节 少林拳段位制套路·····	(217)
一、基本动作介绍·····	(217)
二、少林拳三段套路技术图解·····	(219)
 第八章 武术器械技法分析·····	(233)
第一节 短器械技法特点及套路·····	(233)
一、剑术·····	(233)
二、刀术·····	(237)
第二节 长器械技法特点及套路·····	(240)
一、棍术·····	(240)
二、枪术·····	(243)
 第九章 武术竞赛规则与裁判法·····	(247)
第一节 武术套路竞赛规则与裁判法·····	(247)
一、竞赛组织机构·····	(247)
二、竞赛通则·····	(250)
三、评分方法与标准·····	(254)
第二节 武术散打竞赛规则与裁判法·····	(257)
一、通则·····	(257)
二、裁判人员及其职责·····	(259)
三、仲裁委员会及其职责与申诉·····	(262)
四、竞赛监督委员会及其职责·····	(263)
五、技法要求、得分标准与判罚·····	(263)
六、胜负评定与名次评定·····	(265)
七、编排与记录·····	(266)
八、口令与手势·····	(267)
 参考文献·····	(277)

第一章

武术概述

武术是以技击为主要内容,以套路、搏斗和功法为运动形式,注重内外兼修的民族传统体育项目。技击属性和文化属性并存构成了武术本质属性特征;武术外延即构成武术的各种形式,根据不同分类标准武术可以分成若干种形式。

第一节 武术形成与发展

武术源于人类自身生存发展的需要,军事为武术提供了生长土壤,而原始巫风、巫术和图腾崇拜为武术的舞化提供了可能。在冷兵器时期武术技术由一母体分流为军事技术和民间技术,随着热兵器的出现二者重新整合,进而发展成为诸多武术流派。武术萌芽于远古,发展于唐、宋,成熟于明、清时期。

一 武术起源

(一) 武术起源诸论

1. 生产劳动说

“武术起源于生产劳动^①”这是教材中最常见的观点。该观点运用唯物辩证观,认为在原始社会时期人类生存环境极其恶劣,武术是原始先祖在同自然界,特别是同野兽、同敌人作斗争时,生产或生活经验的积累。而后再把这种经验以教育手段传授给后世,这种经验便是武术。现代武术中的软器械流星锤、绳镖等就是原始先祖为了远距离进攻禽兽用藤索或树根的一端系上石块而成的抛投器演变而来。《世本·作篇》对许多器物的创始都有说法:挥作弓,夷牟作矢,蚩尤作五兵。

2. 军事说

持武术军事起源说观点的学者不在少数。佐证有三:第一,军事士兵训练和战斗中运用的“兵技巧”和武术的“攻防技能”非常相似。军事中剑的格、洗、击、刺、

^①全国体育学院教材委员会《武术》编写小组:《体育院校专修通用教材》,人民体育出版社,1991年,第18页。

挂、抹、撩、斩，武术中剑法也讲究如此。第二，武术大量借用兵法知识。如“知己知彼，百战不殆”载于《孙子兵法》，在武术中则被视为敌我双方交手前的先决条件。第三，武术经籍中一大部分是兵书。戚继光的《纪效新书》中“长兵短用说”、“短兵常用说”、“藤牌总说篇”、“长枪总说”等讲的是武术器械的用法；而“临阵连坐军法篇”、“谕兵紧要禁令篇”、“教官兵法令禁约篇”、“操练营阵旗鼓篇”等讲的则是军事内容^①。

3. 原始巫风、巫术、图腾说

该说认为武术起源于原始先祖的巫术、巫风和图腾崇拜。如蚩尤的“角抵戏”，传说蚩尤部落以牛为部落的象征物，发明了带有双角的牛头盔，进而发展成为今天的相扑和中国跤。再如原始先祖为了风调雨顺而用木制剑器进行祭天，发展到今天则成为剑舞。

(二) 武术起源的重新认识

武术起源于军事说虽有令人信服的佐证，但仔细想来却有不妥之处，战争是私有制产生后的产物，随着社会产品的剩余，物欲的膨胀，人对生产资料的占有欲加强，部落战争爆发。这样看来武术应是在私有制之后才产生的，这于武术产生的时间段明显不符，大量考古证明在远古时期就有了“刺、砸、砍、击、射、掷、挡”等武术技击动作的萌芽。

武术起源于巫风、图腾文化也有欠缺的地方。巫风特别是巫舞（如巫剑舞）的动作元素本身就来源于生产劳动中的动作，人们把这种动作抽象后在祈求风调雨顺和祛病强身等活动中运用，就成了巫舞。如今天仍可看到的湖北恩施土家族苗族自治州的“草裙舞”，舞蹈者身穿蒲草编成的裙子，头戴草帽，通过模仿人们在水田里插秧，收获时的动作来祈求五谷丰登。巫风、巫术较多动作源于人们的生产劳动，武术起源于巫风、图腾文化追根溯源还是源于生产劳动。

武术起源于生产劳动也有不足之处。世界其他人类文明也存在着生产劳动，为什么没有产生类似于中国武术这样的运动形式？显然，简单地说武术起源于生产劳动未免有不妥之处。武术动作元素来源于生产劳动，在其发展过程中受到了文化、教育、宗教信仰、军事等社会文化环境的影响。军事战争胜利的需要为武术提供了生存土壤，原始巫风和图腾为武术舞化提供了某种可能。这里提到“动作元素”一词需要做一说明，“元素”源于化学术语，元素可以组成世界上所有的物质，同一种元素可以组成不同的物质，同一种物质可以由不同的元素组成，武术动作元素也是如此。所谓传统武术技术动作元素是指组成传统武术动作的若干细微单位，它以动作的方向、方法、运动轨迹等为分编标准，具体可分为立圆向下、立圆向上，

^①戚继光：《纪效新书》，北京中华书局，1996年，第42～74页；第111～165页。

平圆向内、平圆向外,直线向前、直线向后,等等。一个动作元素和步法或步型,以及若干个不同的动作元素和步法或步型组成一定动作或组合,最后构成技术动作^①。

二 武术形成与发展概述

根据武术发展历史和论述需要,我们将武术发展界定为古代武术、近代武术和现代武术三个时期,古代武术发展过程则可分为武术技术的元创期、雏形期、发展期、峰顶期等不同时期。

(一)古代武术发展概述

1. 元创期——远古人类搏斗、掠夺、防卫等生存需要

远古时期,武术动作元素和动作开始萌芽。这一时期的武术严格意义上还不能称之为武术,但是我们如果从武术技术的承载者和武术技术产生的外部环境因素等武术技术产生的条件上看,武术动作元素、动作的产生不是没有可能。

随着动作元素、动作物质基础的承载者——人的不断进化,人的大脑、骨骼、肌肉也在不断的健全和成熟,进而能够有一定的思维能力和逻辑分析能力,能够做出一定的身体动作,使得武术动作元素萌芽成为可能。远古人类不断地搏斗、掠夺、防卫的生存斗争也会形成一些简单的动作元素和攻防动作,他们会把一些斗争经验经过大脑简单处理形成一定思维定势,形成以进取为主的生存目的和搏斗为主的生存方式。这些经过世代不断遗传而有相当稳定的生理机制和心理定势的本能被保留在人体内;在人类的不断进化过程中,虽然某些功能器官在不断发展成熟,但那种原始的生存心理定势却不会逐渐消失。正是有这种对立和统一的基因以及由此而产生的神经冲动与肌肉骨骼,共同奠定了产生武术活动的物质基础^②。这种物质基础不管人们是否意识到或者承认它,它对传统武术动作元素、动作的原动力作用都是客观存在的。这也是促成武术原始动作元素、动作萌芽的内部因素。

恶劣的生存环境促成了动作元素、动作的萌芽。远古时期,在生产力极其低下,工具十分简陋的情况下,“人民少而禽兽众”,“远古时期,猛兽食颡民,鸷鸟攫老弱”,“封豨貅蛇,皆为民害”。人们的生存环境极其恶劣。此外,随着原始人群私欲的不断膨胀发展,他们之间为了争夺食物、领地和性伴侣等也会发生争斗。这就决定了原始人一方面要依靠群体力量抵御竞争对手的侵袭,人们不得不采取联合的形式,以“围”、“截”、“伏击”等方式,以“掷、刺、砍、砸、跳、摔”等简单的动作方法进行搏斗。另一方面又要自觉地把生存经验不断地传续,以便于种族的生存和壮大。这是形成促成武术原始动作元素、动作萌芽的外部环境因素。

①李远伟:《由动作元素和劲力论传统武术发展的本源困惑》,武汉体育学院学报,2011(9)。

②旷文楠:《中国武术文化概论》,四川教育出版社,1990年,第14页。

2. 雏形期——夏、商、周军事武术与民间武术的分流

随着生产力的发展和人类自身的进化,人的感觉和意识变得丰富和细化起来,人对自然界认识也在不断加深,在人和自然的实践关系中逐渐萌生并分化出人和自然的认识关系,即自觉意识的产生。这一自觉意识犹如黑暗中矗立于岸边的灯塔,以它那微弱的灯光引导人类活动朝着自觉能动性的原始武术形态不断前进。

在人类改造客观世界的劳动实践中,人的主观世界也在不断的向前发展,在上述人类自觉意识的支配下,逐渐形成了目的性、规律性的活动。“人离开动物愈远,它们对自然界的作用就愈带有经过思考的、有计划的、向着一定的和事先知道的目标前进的特征。”“我们对自然的整个统治,是在于我们比其他一切动物强,能够认识和正确运用自然规律(《1844年经济学——哲学手稿》)。”磨制石器时期,有了精细磨制的石斧、石刀、石镞、石匕首和骨制的骨镞、标枪头。正是这种特征性的人类活动,使得先前以满足生存竞争需要的随意、零乱的动作元素、技术动作经过不断的选择、提炼而逐渐形成了比较固定的动作和具有一定层次、一定节奏以及相对稳定的身体动作组合。伴随着人类有意识、目的性、规律性的动作、动作组合出现以及传习这一过程的不断发展,标志着武术技术已经具备了一定的雏形。

随着人类社会私欲的不断膨胀,氏族公社、部落之间为了领地、食物、性伙伴等利益或者血亲复仇而引起的具有一定规模攻击行为的出现,这便爆发了人类史上最古老的战争。在战争中武力的强弱是胜负的关键,而武力主要是通过战士的作战能力和兵器的精良程度来体现。在战争中远距离用弓箭、标枪等御射兵械,近距离用木棒、戈矛、刀斧兵械和徒手相搏。在这种激烈的斗争中,要求人们尽可能地运用攻防格斗技能求得胜利,这些攻防格斗技能包括拳打、脚踢、躲闪、扭摔、跳跃、击刺、劈砍等等。想要取得战争的胜利,首先,必须提高士兵的搏杀能力。提高士兵的搏杀能力就必须重视战前的训练、教育手段的实施。如“轩辕之时,神农氏世衰,诸侯相侵伐,暴虐百姓,而神农氏弗能征。于是轩辕乃习干戈,以征不享,诸侯咸来宾从。……。轩辕乃修德振兵,制五气,艺五种……^①。”这种训练、教育的内容并非多而复杂的动作组合而是一些简单实用的临战杀敌动作,它更具有搏杀直接性和实用性。其次,不断提高武器的先进性。提高战争武器的先进性的主要手段就是不断改良武器的搏杀性能并发明新式武器。冶炼术的发展,大量兵器得到改良并应用于战争。1935年在河南省安阳殷墟出土的商代青铜兵器矛头、勾、戚、刀、斧、钺等说明当时战争军队已经大量配备经过改良的青铜兵器。^②军事战争为传统武术器械的发展提供了可能。

^①司马迁:《史记》,岳麓书社,1986年,第44页,第1页。

^②裴锡荣等:《中华古今兵械图考》,人民体育出版社,1999年,第7页。

武舞是统治者为了训练士兵或者庆祝胜利之目的,以传统武术技术元素、动作为创造单位而创造出的人体活动方式。这种武舞流向民间后和那些世代继承下来的传统武术技术元素、动作与动作组合共同形成了独特的民间技术。而今天能够看到的融武、歌、舞、剧、神话、咒语为混沌一体的图腾武舞已经不能把它看做是搏击、击刺的单纯表现,它还有许多非技击动作,通过这种原始部落的信仰活动,使个体从中受到教育、娱乐、健身等等。

武术在这一时期开始了分流,并逐渐形成了军事武术技术和民间武术技术两大主流。军事武术重器械、重实用、重搏杀功能,而民间技术在注重实用、搏杀基础上更增加了健身和艺术表演成分。传统武术技术在雏形期已经由元创期的动作元素进而形成了目的性、规律性的不同形式的动作或者动作组合;传统武术技术不唯独是技击功能的承载者,而是技击功能前提下多种功能并存的复合体。

3. 发展期——唐、宋武术技术体系、文化属性、功能结构的初步形成

(1) 武术套路、搏斗、功法宏观技术体系的初步形成

从武术技术的元创和雏形期分析可知,武术技术动作元素和动作主要来源于人类的生产斗争,后来由于战争的搏杀需要逐渐使传统武术技术有了军事技术和民间技术的分流,武术技术体系中最早出现了搏斗运动。在传承武术技术和训练士兵搏杀技术的过程中,武术的教育功能随之出现,正是由于教育措施和方法的需要使得武术的功法技术出现并变得尤为重要。随着武术动作元素、技术动作以及动作组合的出现,出现了图腾武舞和军事武舞,到汉代,尤其东汉时期,武舞已经有了很大的发展,如剑舞、斧舞、钺舞等等,虽然动作多具有随意性,但已经出现了追扑、进击、打鬥等有强烈攻防含意的动作。从这个意义上讲,武术已出现了简易的套路。^①至宋代,随着瓦社勾栏等表演性武术的发展,出现“女鬪”的“套子”武艺,它与今天的武术套路已经十分相近。^②需要指出的是这种技术体系不是独自割裂开来的,它是一个互相联系且互相制约的整体。另外这种技术体系要求每一个传统武术的习练者都必须三者兼顾,均衡发展。

(2) 武术形成了不同微观技术体系

按人体部位分为上盘动作、中盘动作、下盘动作技术体系(上盘为心脏以上部位,包括胸、背、头、上肢,中盘为腰、腹、胯,下盘为裆部和下肢)。按人体击打部位又可分为头、手、足、肘、膝、肩、背、胯等八部分动作技术体系。

(3) 武术文化属性的初步形成

武术一经萌芽就受到了传统文化的影响,这种影响主要表现在三个方面:传统文化的影响对传统武术技术形成独具特色的民族体育项目起到了关键作用;这种

^{①②}国家体委武术研究院:《中国武术史》,人民体育出版社,2003年,第76页;第209页。

影响为以后传统武术理论的形成打下了坚实的理论基础；这种影响随着人类社会文明、物质文明、精神文明的不断发展而变得越来越清晰，越来越厚重。

1) 哲学文化对传统武术技术的影响

哲学文化是中华民族智慧的理性积淀和内在体现，代表了中华民族理论思维的最高水平，它是整个传统文化的核心，它在整个传统文化体系中起着主导作用和制约作用^①。它主要包括儒家哲学、道家哲学和佛教哲学。儒家哲学中“仁”（指人和人的一种亲善关系，即‘仁者爱人’），“尚中”（也说‘中庸’指把握适当的限度以保持事物的平衡，即‘允执其中’）而求和的基本观念，以及“内圣外王”的人格理想，“天人合一”的思想模式（这在后期两汉经学、宋明理学中也是经常出现的论题）。在传统武术技术中则要求“守攻兼备”，“内外兼修”，“以守为主，后发先至”，“刚柔相济”，“天人合一的拳法整体论”等等。道家哲学以及后期出现的魏晋玄学中“道本体论”（即道生一，一生二，二生三，三生万物的‘阴阳论’），“自然观”（即要求人类顺应自然和清静无为），“个性观”（即肯定生命价值和个性自由）。在传统武术技术中则要求欲进先退、欲伸先曲、欲左先右、欲起先伏等阴阳动作的变化，形成了崇尚个人修为、“拳法自然”以及“反者道之动”的拳理思想。其他哲学文化包括先秦子学、两汉经学、魏晋玄学、宋明理学和清代朴学，它们对传统武术技术都有着一定的影响。在学术思想百家争鸣的中国先秦时期，“凡诸子百八十九家，四千三百二十四篇^②。”其中影响最大者莫过于兵家文化思想对传统武术技术的影响。“凡兵书五十三家，七百九十篇，图四十三卷”如“兵贵胜不贵久”、“不战而屈人之兵”、“先胜而求战”、“知彼知己，百战不殆”、“攻其不备，出其不意^③”等军事思想在武术搏击中则是双方实战前的准备条件或者是搏击过程中对技术的原则要求。

2) 政治文化对传统武术技术的影响

政治文化可分为理制政事、刑名法律、职官衙署、科举教育等，科举教育对传统武术技术的影响尤为重要。夏商时期，学校教育制度已初步建立，《孟子·滕文公上》说：“夏曰校、殷曰序、周曰庠”。西周时期教育制度已经相当完备，小学教育内容六艺——“礼、乐、射、御、书、数”，其中“礼、乐、射、御”中均有着丰富的武术教育内容^④。随着春秋战国时期奴隶制向封建制的转变，开始出现私学，秦汉魏晋南北朝时期学校教育制度逐渐完备，宋代官学也直接增设武学课程（宋代武学始于仁宗庆历三年，神宗熙宁五年复建武学于武成王庙并形成定制）。在这种日益完备的教

① 李建中：《中国文化概论》，湖北武汉大学出版社，2005年，第15页。

② 班固：《汉书（上册）》，湖南岳麓书社，第778～779页。

③ 王兆春：《中国古代兵书》，北京蓝天出版社，2004年，第35页。

④ 国家体委武术研究院：《中国武术史》，人民体育出版社，2003年，第24页。

育制度中,武士教育成为学生的必修课,这对武术技术的传承和发展影响是十分深远的,需要特别提出的是宋代武学的开设,曾经较大程度上提高了习武人员的理论修养,促进了武艺与兵谋家及阴阳家思想的结合,推动了武术训练理论、战术思想的发展。从隋炀帝时期非正式武举制的开始,到长安二年(公元702年)武举制定制,它不仅打破了门阀荫袭世官一统天下的局面,还开创以武取士的先河。同时也是为了维护统治阶级的统治需要,武举考试内容较多的倾向于军事搏击技术和战术,这也就势必掀起民间习武偏向军事搏击技术的高潮,使得军事技术和民间技术得到不断的融合、发展。

3)其他传统文化因素

诸如宗法家庭、礼仪风俗、传统医学、衣冠服饰等都对传统武术技术有着深远的影响,逐渐形成了传统武术的技术哲学文化、传统武术道德伦理文化、传统武术市井文化等等。

4)武术功能的逐渐完善

在这一时期,技术的健身、娱乐、教育、表演、竞赛、经济功能也日益受到重视,并逐步完善起来。

春秋以降,随着冶炼技术的进步,剑的制作工艺的改进,剑逐渐成为人们广泛喜爱的武器,斗剑之术得到迅速发展,成为当时颇具代表性的对抗项目,斗剑之风盛行。《庄子·说剑》中记载“昔赵文王喜剑。剑士夹门而客三千余人。日夜相击于前,死伤者岁百余人,好之者不厌”;《史记·刺客列传》^①中记“荆卿好读书击剑,以术说卫元君,卫元君不用。……。荆轲尝游过榆次,于盖聂论剑,盖聂怒而目之。……”;《史记·项羽本纪》中鸿门宴中“项庄拔剑起舞,项伯亦拔剑起舞,……”。这说明这一时期练武的目的,不仅仅是为了战场上技术的运用,发挥它的技击功能,也是为了赛场上的竞争。较武的刺杀搏击,已经不是战场上的拼杀,而且还有赛场上的表演与争雄。

两宋时期民间产生大量的武术结社组织:有以乡社为基础的组织,如“弓箭社”、“忠义社”,这些结社社员忙时为农,闲时则自发组织起来习练武术以御贼备战;有城市居民自发形成的武术结社组织,如“角抵社”、“相扑社”、“锦标社”、“川弩社”、“英略社”,这些社员入社习武,非求柴米之资,而是为了习武练技,强身健体,娱乐休闲。除了武术结社组织,还有专门从事武术表演而谋生的武术艺人,他们在瓦社勾栏中表演,靠表演费用谋求生活。

以上种种形式对武术技术的交流与传承都起到了极大的促进作用。同时,武术的健身、娱乐、教育、表演、竞赛、经济功能也日益受到重视,并逐步完善起来。在

^①司马迁:《史记》,湖南岳麓书社,1986年,第506页,第64页。