

# 传统武术 的现代化演进 与武术精神传承

刘洋◎著



刘洋◎著

# 传统武术的现代化演进与 武术精神传承

刘洋 著



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

· 北 京 ·

## 内容提要

武术是中华民族传统文化的重要组成部分，武术精神也是优秀传统文化的代表。本书从武术的现代化演进入手，对武术精神的传承进行了深入浅出的分析，主要内容包括：武术的起源与发展、武术的历史使命、武术的文化意蕴与道德规范、传统武术项目套路研究、传统武术兵器套路研究、传统武术的现代化演进思考。

本书可供武术教学从业人员改善自身工作细节、规范自己教学行为，同时武术爱好者和学习者可以用来进行学习参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

传统武术的现代化演进与武术精神传承 / 刘洋著

— 北京：中国水利水电出版社，2019.6

ISBN 978-7-5170-7834-0

I. ①传… II. ①刘… III. ①武术—传统文化—文化研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第148568号

策划编辑：石永峰 责任编辑：周益丹 封面设计：李 佳

书 名	传统武术的现代化演进与武术精神传承 CHUANTONG WUSHU DE XIANDAIHUA YANJIN YU WUSHU JINGSHEN CHUANCHENG
作 者	刘洋 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话：(010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 销	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	三河市元兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 12印张 205千字
版 次	2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷
定 价	48.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

# 前 言

中华武术具有悠久的历史，是中华民族宝贵的文化遗产。武术产生于生存斗争的需要，当它从军旅走向民间，又成为一种社会生存的技能 and 手段，如游侠、剑客打拳卖艺或保镖护院等。尽管武术早就具有体育功能和健身价值，然而进入体育领域却是近代的事。在西方体育的影响下，武术成为民族体育的一种形式进入了学校、社会和竞技场。武术不仅蕴含了丰富的文化内涵，同时对培养人的良好品质和保持身心的健康都有着积极向上、不可忽视的重要作用。

在我们认识武术体育功能的同时，还应该认识到武术是一种宝贵的文化资源。尽管武术文化在农耕文明时代至多是一种广泛流传于民间的草根文化，但是武术的拳理、拳法及其拳规、礼仪之中无不体现着中华文化的基本精神，蕴含着朴素的哲学思想、伦理道德、养生观念和审美情趣。尤其可贵的是，武术是在以一种身体语言诠释着中华文化。

武术作为一种文化不仅应当传播和推广，也应当注重传承和发扬。从某种意义上讲，中华文化是一种注重血缘的绵延文化，我们的子孙后代应当传承这一文化遗产，同时应当在习练武术的过程中接受教育，弘扬民族精神。当今社会要求我们的青少年既不应骄横，也不能娇软，通过武术教育恰恰可以培养勇敢、坚忍、威武不屈的精神和宽容、礼让、和谐、文明的品格。所以说，武术也是一种重要的教育资源。把武术作为学校体育的一种教育形式，不仅可以传承优秀的民族文化，而且可以起到锻炼身体的目的，更加可以塑造学生强身健体的意识和培养学生积极向上的健康心理。传统武术是中国乃至全世界人民的宝贵财富。

本书共分为六章：第一章论述了武术的起源与发展；第二章论述了武术的历史使命——弘扬民族精神；第三章论述了武术的文化意蕴和道德规范；第四章论述了传统武术项目套路研究问题；第五章论述了传统武术兵器套路

研究问题；第六章对传统武术的现代化演进进行思考。

由于时间和精力限制，本书难免存在一些疏漏之处，恳请广大读者给予指正，以便使本书不断完善！

作者

2019年3月

# 目 录

## 前 言

第一章 武术的起源与发展 .....	( 1 )
第一节 武术的概念及起源 .....	( 1 )
第二节 武术的思想内涵 .....	( 5 )
第三节 武术的分类及流派 .....	( 9 )
第四节 武术的演变与展望 .....	( 12 )
第二章 武术的历史使命——弘扬民族精神 .....	( 23 )
第一节 弘扬民族精神的时代背景 .....	( 23 )
第二节 武术中所蕴含的民族精神 .....	( 26 )
第三节 中国武术的教育价值和历史使命 .....	( 30 )
第三章 武术的文化意蕴和道德规范 .....	( 35 )
第一节 武术文化的内涵 .....	( 35 )
第二节 武术文化的深入挖掘 .....	( 46 )
第三节 武术的道德教育规范 .....	( 48 )
第四节 武术对文化教育的推动 .....	( 60 )
第四章 传统武术项目套路研究 .....	( 69 )
第一节 初级剑术 .....	( 69 )
第二节 太极拳 .....	( 77 )
第三节 五禽戏 .....	( 88 )
第四节 散打 .....	( 91 )
第五节 南拳 .....	( 99 )
第五章 传统武术兵器套路研究 .....	( 108 )
第一节 剑术 .....	( 108 )
第二节 刀术 .....	( 129 )
第三节 棍术 .....	( 149 )

第四节 枪术 .....	(160)
第六章 传统武术的现代化演进思考 .....	(165)
第一节 中华武术在培育民族精神过程中的功能和价值 .....	(165)
第二节 中华武术的未来发展方略 .....	(168)
第三节 传统武术的可持续发展研究 .....	(178)
参考文献 .....	(185)

# 第一章 武术的起源与发展

武术是我国一项传统体育项目，至今已有几千年的历史，其主要内容是机体的技击动作，在运动形式上主要包括功法、套路和搏斗三种形式，它还强调参与者的内外兼修。在漫长的历史发展过程中，我国特有的体育文化形态得到了极大的丰富，其价值也较为广泛，文化色彩也非常浓厚鲜明。在历经艰难坎坷后，中华传统武术顽强地站立在中华大地之上，并不断被传承和发扬。它成为我国独有的一块文化瑰宝，是中国传统文化的重要组成部分。

## 第一节 武术的概念及起源

### 一、传统武术的内涵

“武术”一词最早出现在南朝《文选》颜延年《皇太子释奠会》诗中：“偃闭武术，阐扬文令。”而在不同的历史发展时期，“武术”一词也有着不同的内涵。现今，武术的概念发生了较大变化，它主要是指人们用来强身健体、维护自身安全的技击技术。在我国，武术可以有针对性地反映中国传统文化的主要特点，武术的拳理可以充分体现中国传统哲学思想，而它的用武之道也体现了中国传统的伦理观念，并且武术的基本理论还与中国传统医学、养生学有着密切的联系。可以说，我国的武术是一项集防身、健身、修身养性于一体的体育运动。

在古代，武术的主要存在形式是一种格斗技术，不管是在最原始的狩猎，还是在少数人之间的搏斗、较艺，或者大规模的军事阵战中的厮杀，都会有这种技术的出现。因此可以说，武术的内容和形式在发展和变化的过程中，始终都是围绕着“技击”这一根本属性来进行的。武术的本质属性，也是其最主要的特点就是武术动作具有攻防技击价值。将许多具有这一本质属性的格斗技术聚集在一起，也就构成了现在我们所看到的武术。

### （一）字形上的分析

从字形上，我们可以将“武”字拆分为“止”“戈”二字，常任侠在《中国古典艺术》一书中提出：“武字甲骨文篆文均从戈从止，金文亦从戈，做人持戈、持干、持戍前进的样子。”

在许慎的《说文解字》一书中：“夫武，定功戢兵，故止戈为武。”其意思就是打了胜仗，收兵回营。“戈”是兵器，“止”是停止之意，整个“武”字是停止打仗之意，但实际上这种解释并非“武”字本意。据《说文解字注》（段玉裁）中议：“止下基。象帅（草）木出有址。故以止为足。以止为人足之称与以子为人之称正同。”也就是说草木为止，引申为人足为止，足即指人也。古代文字专家都认为止是足，足亦指人也，所以常任侠在《中国古典艺术》中将“武”理解为像人持戈前进或者荷戈出征打仗的意思，是有其文字依据的。“止”在用法上有禁止、阻止之意，戈就是搏击中的武器，寓有矛盾之意。

“衍”从行术声（《说文解字》），把“术”写到行中就成了“衍”，而在甲骨文、金文以及战国的陶文中的“术”的写法，均像四通八达的街中的卜字之道，如此看来，“术”的含义是后人引申的，它所引申的主要是技术方法的意思。

因此，通过对“武”“术”二字字形演化和引申的内涵进行分析，我们可以得出“武术”就是搏击的方法和手段。

### （二）字义上的分析

从字义上，我们可以将“武”字的含义解释为两大类，一种是“威力服人”的意思，另一种是“讲武论勇”的意思。《辞海》中对武术的注释是：“干戈军旅之事。”术即整军经武的方法和技术。《韩非子·定法》中提道：“术者，操杀生之柄，课群臣之能者也。”《礼记·乡饮酒义》中说：“古之学术道者，将以得身也。”因此，通过对武术字义上的分析，可以认为武术是一种击、力、技、法的方法。

### （三）内容上的分析

搏击技术是武术运动中的本质特征，不管是在功法、套路运动中，还是对抗运动中，都充满了攻防技击的内容。诸多史料的记载更加证明了武术运动丰富的攻防内容，也能很好地体现出武术的本质特征。

随着社会发展，火器开始使用并不断进步，武术在实战中的作用渐渐减

少，而它也开始向着健身养生的方向发展，至今已发展成为深受群众喜爱的一项现代体育运动项目，但其技术仍保持着技击的特点，并能使练习者掌握一定的攻防技击技术和能力。

1932年，在《国民体育实施方案》中，对武术有这样的说法：“国术原我国民族固有之身体活动方法，一方面可以供给自卫技能，一方面亦作锻炼体格之工具。”在当时，武术在实战方面的功能有所减弱，加上后来西方的体育逐步地进入中国，人们开始从身心锻炼和审美情趣等方面来挖掘武术的体育价值。在这一过程中并没有对武术的技击特点和功能进行完全的否定，所以，武术也就成了中国传统体育项目不可或缺的一个部分。

20世纪50年代，“武术即是技击”的观点被一些人提出，这在当时具有很强的代表性。但在武术后来的发展过程中，这种观点被当作“唯技击论”受到了许多学者的批判。

1978年，在《体育系通用教材·武术》一书中，对武术概念的表述出现了许多新的内容：“武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”这一表述可以说较为全面地概括了武术的各个特点，它明确地指出了武术就是一种“民族形式的体育运动”，不仅表明了武术的技击特点，使用了具体的技击方法来表述，强调武术以“攻防格斗动作为素材”，而且概括了武术具有“增强体质、培养意志”的社会功能。

## 二、传统武术的起源

### （一）传统武术的雏形

在原始社会生产力水平低下、自然环境恶劣的情况下，人类为了生存，就必须依靠群体力量同自然界进行斗争。在狩猎的生活中，人们依靠拳打脚踢和野兽进行搏斗，再到后来拿起石头、木棒等去降服野兽，在这一过程中，逐渐积累了一定的搏斗技能，如劈、砍、刺等。这种基于本能的、自发的、原始形态的搏斗技能是低级的，而且没有脱离生产技能的范畴，但已经逐渐形成了一定的击刺技巧、攻防姿态与动作，这种在人与兽的斗争的过程中积累起来的技巧与方法虽然还不能被称为传统武术的萌芽，但它是中国传统武术技能形成的物质基础，是一个先决条件。

旧石器时代晚期，人类打制石器用作生产工具的技术有了较大发展，这

一时期出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛。新石器时代则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞、铜钺、铜斧等，人们已经较广泛地运用弓箭来狩猎了。生产、狩猎工具的创新，使得人类在劈、砍、击、刺等技术上积累了更为丰富的经验。这时，以创造锋利工具的能动性、使用工具方法的主动性、运用格斗技术的自觉性为标志，传统武术的雏形初步体现出来。

真正意义上的传统武术萌生于人与人的战争中。早在原始社会末期就出现了较大规模的战争，《吕氏春秋·荡兵》记载：“未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止。”战争使人与兽搏斗的工具和技能转化为人与人搏杀格斗的工具和技能，这一过程也有力地促进了器械的制作及技击技术的发生和发展。《世本》记载：“蚩尤作‘五兵’：即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”随着兵器的丰富，使用这些兵器的技术也不断丰富和发展。正是人与人的搏杀格斗使得大量磨制锋利的生产工具逐渐演变为互相残杀的武器，人类使用兵器的技艺及战争所需的格斗技能逐渐从生产技术中分离出来，武术进而发展成为一种独立的社会技能。

据史料记载，原始社会的人们在狩猎、战事等活动前后，一般会有一种叫“武舞”的仪式。大禹时期，苗部族多次反叛，屡次征伐未能使之降服。在这之后禹立即下令停止了进攻，然后让士兵手持斧头和盾牌进行操练，请三苗部族的人观看“干戚舞”。三苗部族被“干戚舞”雄浑的力量所慑服，随即便臣服于大禹。“干戚舞”是古代众多“武舞”中的一种，是在模拟狩猎或者战争的场景。人们在“武舞”中幻想以这些击刺杀伐的动作来产生一种超自然的力量，战胜对手和敌人。在我国，很多带有原始风貌的民族风俗中还能够看到原始武舞的影子，比如纳西族祭神的“东巴跳”。在现今我国发现的原始岩画中，也能够看到一些原始武术的图像。这些岩画中，远古的战士们或是右手高举短戈，傲然屹立；或是人一手持方盾，一手执两端粗中间细的武器，双腿弯曲呈马步下蹲，这些都生动地展现了原始武术的威武形象。

“武舞”既是对搏杀技能操练的一种形式，也是宣扬武威的一种手段，它融知识、技能和身体的训练为一体，将实战格杀的经验以一定程式来演练，是人们对古代武术的感性认识向理性认识的升华，为传统武术的形成奠定了基础。

### (二) 传统武术的形成

原始社会的武术是在斗争中萌芽发展的，作为原始文化的重要组成部分，它还没进入有目的、有计划、有组织的体育活动范畴。真正的武术是在阶级社会形成以后才逐渐发展完善的。

阶级社会中，战争连绵不断、家族私斗时常发生，格斗中比较成功的一击、一刺、一拳、一腿逐渐被人们模仿、传授、习练。因此，战场上的搏斗经验不断得到总结，武术进一步向实用化、规范化发展，兵器和武艺都有了较大发展，武术体系逐步形成。

## 第二节 武术的思想内涵

### 一、武术的太极思想

#### (一) 太极学说简述

“太极”一词最早见于《周易·系辞上》，其中记载：“易有太极，是生两仪。”两仪即阴阳，太极以阴阳为内涵，衍生万物。南宋著名理学家朱熹认为：“总天地万物之理，便是太极。”太极之理常用“太极图”解释。太极图原称无极图，相传最初由生活在五代至宋初的道士陈抟传出，现在人们所见的太极图由周敦颐所传。太极图由两个阴阳鱼相抱而成，阴中有阳、阳中有阴，阴阳之中再分阴阳，对自然万物的发生、发展规律进行了高度的概括，是中国古代哲学思想的大成。

#### (二) 武术中的太极之道

武术之中最能体现太极之道的就是太极拳，太极拳的拳理充分体现了太极思想中的阴阳辩证之法，是中国传统太极文化在武术中的最好体现。太极拳大家认为，太极是世间一切的原动力，任何事物的发生、发展都蕴含着太极的变化，宇宙中有太极，人体亦有太极，有人称人身的腹部即为太极，故《太极十三式歌》称：“命意源头在腰隙，刻刻留心在腰间。”

就太极图本身而言，黑白双鱼存于平面圆形（代表世间万物）中，二者互为依靠，相互环绕，意寓动静结合、刚柔并济、虚实相间的对立统一。太极拳与太极图中的阴阳消长、转化规律是一致的，如太极图中的双鱼环绕恰似练习者在习练太极推手时相互双搭手的形态。在练习太极拳的过程中，攻守双方臂膀组成环状，你进我退，粘连黏随，变化万千，正是符合了彼阴

吾阳、相互消长、交替变化的太极之道。就拳风而言，太极拳动作圆活，招招式式不离圆弧形，动作之间圆转连贯、一气呵成，更体现了太极之魂。

## 二、武术的阴阳思想

### （一）阴阳学说简述

阴阳是一一对立统一的矛盾体。向日为阳，背日为阴。《周易》称“一阴一阳之谓道”，“道”即阴阳变化的规律。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”可见，阴阳规律是自然界固有的规律，整个世界就是阴阳对立统一运动的结果。

### （二）武术中的阴阳之道

武术与阴阳学说有着密切的关系，先秦时期，就有了“顺阴阳而运动”的思想，武术技击中蕴含着阴阳学说，武术的进攻和防守都与阴阳变化有关，这从春秋末年“越女”论剑和战国时《庄子》中可以看出。“越女”认为：“道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。”即用阴阳变化解说武术的攻守制胜之理；《庄子》认为：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”指出武术的“奇巧”变化应遵循阴阳的转化规律和法则，提出“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”，明确了在武术格斗中阴阳转化得当的一方能以奇巧制胜。

拳术是武术的重要组成部分，根据武术“顺阴阳而运动”的规律，任何拳术习练者都要维持体内的阴阳平衡，做到“气沉丹田”。在武术学习中，经常用阴阳的相互根生、相互消长、相互转化等来解释技法技巧和拳技理法。

## 三、武术的五行思想

### （一）五行学说简述

五行包括木、火、金、水、土五种物质。五行学说是古人认识宇宙、解释万物变化的一种学说，较早的历史文献记载见于殷末的《尚书·洪范》：“一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”古人用类比法将自然界的万物进行了归类，并阐述了万物之间相生（木生火，火生土，土生金，金生水，水生木）、相克（木克土，土克水，水克火，火克金，金克木）的相互关系与作用，见表1-1。

表 1-1 五行属性表

五行	人体							自然界					
	五脏	五腑	五官	五体	五志	五藏	五尸	五方	五时	五化	五色	五味	五气
木	肝	胆	目	筋	怒	魂	呼	东	春	生	苍	酸	风
火	心	小肠	舌	脉	喜	神	笑	南	夏	长	赤	苦	暑
土	脾	胃	口	肉	思	意	歌	中	长夏	化	黄	甘	湿
金	肺	大肠	鼻	皮	悲	魄	哭	西	秋	收	白	辛	燥
水	肾	膀胱	耳	骨	恐	志	呻	北	冬	藏	黑	咸	寒

## (二) 武术中的五行之说

武术中的形意拳就是以五行学说作为技击理论基础的武术拳种，它以五行学说为指导思想，在拳法中突出“阴阳五行生克制化”的变化规律。在形意拳的动作技法中，“劈拳属金、崩拳属木、钻拳属水、炮拳属火、横拳属土”，并且各个拳法之间存在着与五行学说相对应的相生相克的关系，即“劈生钻，钻生崩，崩生炮，炮生横，横生劈；劈克崩，崩克横，横克钻，钻克炮，炮克劈”。此外，五行拳的各种拳法对应人体脏腑，与人体生理功能有密切的联系，如崩拳能平气舒肝、强筋壮脑；钻拳属水，其气和则肾足，气乖则肾虚；炮拳属火，其拳顺则气和虚灵，拳谬则气乖而四体失和等。形意拳综合五行之说，有“形意合一”“内外同化”之效。

## 四、武术的八卦思想

### (一) 八卦学说简述

八卦学说历史悠久，其思想体系庞大，由太极衍生而来，有“无极生太极、太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦”之说。古人认为，宇宙是一个万物一体的整体，各个局部之间相互关联，共生共存，具有很强的规律性，八卦学说就起源于这种朴素的唯物论和辩证法。八卦学说肯定了万物之间的联系，认为事物的生长具有其自身的规律性，并根据这种规律性推测事物的发展和走向，又把发展理解为各种矛盾趋向和谐与不断往复（递进式）的过程。

### (二) 武术中的八卦之说

八卦掌是武术的重要组成部分，与八卦学说有着紧密的联系。八卦掌原名“转掌”，其运动形式主要是绕圆走转，所绕圆圈经过八卦的八个方位，又

以人体各部位比对八卦，故称八卦掌。八卦掌取象于数理，立体于八卦，基本八掌为“乾卦狮子掌，取象为狮；坤卦返身掌，取象为麟；坎卦顺势掌，取象为蛇；离卦卧掌，取象为鹞；震卦平托掌，取象为龙；艮卦背肾掌，取象为熊；巽卦风轮掌，取象为凤；兑卦抱掌，取象为猴”。八卦掌借用八卦的数术来规范其拳技的层次和系统，以八个基本掌法比附八卦，以六十四掌比附八八六十四卦。

“易理”是解释八卦图形含义的基本理论，包括简易、变易、不易三种基本思想。八卦掌以“易理”为理论依据规范拳技。首先，简易即简单明了，八卦掌的基本运动形式是左右沿圆绕走，掌法变化也是将攻防融于沿圆走转，拳法简单；其次，八卦掌效法变易的思想，将沿圆绕走和攻防融为一体，“以动为本，以变为法”，使拳法招式像天体运行一样，攻守之间不停走转，周而复始，没有中断；最后，“不易”即“动静有常”，八卦掌根据天地间万物万象始终变化的规律形成了八卦取象、取身不易的拳理法则。

## 五、武术与“形神统一”

### （一）形神统一论简述

“形神统一”即“形神兼备”“内外兼修”，是我国古代唯物主义哲学家荀子和范缜对形、神关系的认识和看法。他们认为“形为神之本，神为形之用”，即神依赖于形而存在，形是神的物质基础，形盛则神旺，神衰则形枯，二者相辅相成、对立统一。

### （二）武术中的形神统一思想

在形神统一哲学的影响下，“形神兼修”成为武术的重要练功原则和特点。就技术而言，形指手、眼、身、法、步等有形的武术动作特征，神指心、意、胆等无形的心理品质和气质；就人体而言，形指身体，包括五官、躯干、四肢、筋、骨、毛皮等，神指精神、意识、思维等心理活动；就内外而言，形是外在的具体运动形式，神指内在的精神内容。武术运动并非机械的肌肉运动，它讲究“以意领气，以气催力”；讲究意、气、神与力的结合，讲究形神兼备，这是武术习练的最高境界。

## 六、武术与“天人合一”

### （一）天人合一学说简述

“天”代表“自然”，“天人合一”既指“天人一致”，又指“天人相应”，即人和自然应和谐相处，万物的发展应符合其自身的规律，一切人事都

应顺其自然。

### (二) 武术中的天人合一思想

习武顺应自然。有拳谱曰：“乾坤为一大天地，人为一小天地也。”一方面，习武之人在练习武术的过程中应追求人体与大自然的和谐相通，做到物我、内外的平衡，实现阴阳平和，而不要违背大自然的规律。具体表现为习武要符合自身条件、符合节气、地理环境等。逆天时地利而动对健康不利。另一方面，习武要追求动作的“合”，要求习武者“心与意合，意与气合，气与力合；肩与胯合，肘与膝合，手与足合”，以使身体各部位相互协调。在习武过程中，要有意识地追求动作技法的完美，并结合人体的运动规律进行练习。

## 第三节 武术的分类及流派

中国是一个历史悠久的文明国家，拥有着约960万平方公里的国土面积，广袤的土地为武术运动的发展提供了一个天赐的平台，由此应运而生的武术运动内容丰富而且分类方式繁多。例如传统的分类方法中，有以是否“主搏于人”而分为内家与外家；有按山川、地域分为少林、武当、峨眉等门派，还有南拳北腿、东枪西棍之说；还有人根据武术的范围与目的把武术分为经济武术、学校武术、军事武术和民间传统武术等；还有根据体育竞技比赛项目将武术进行分类的方法。每种分类方法各有所长，也有其不足之处。本节按运动形式的分类方法，将武术分为以下三大类。

### 一、套路运动

武术的分类中，套路运动是极为重要的组成部分，也是极为重要的一项分类标准。

根据武术的演练形式的不同可以把套路运动分成单练、对练以及集体演练三种类型，其中单练又包含拳术和器械两个方面的内容，对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三项内容。

#### (一) 单练

##### 1. 拳术

徒手演练的套路运动称为拳术。拳术中又包含许多不同的种类，称为拳种。主要的拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、劈卦拳、翻子拳、地躺拳、象形拳等。

(1) 太极拳：太极拳是一种柔和、缓慢、连贯、圆活的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼为基本运动方法（亦称太极拳十三式）。在中国乃至国外都广为流行，练习太极拳以修身养性为目的，其也属于竞赛项目的一种。传统的太极拳有陈、杨、吴、孙、武等式。

(2) 长拳：长拳是由手型、手法、步型、步法、腿法、平衡以及蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折等动作与技术组成的拳术。其运动特点是姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明，是竞技武术中的主要项目。传统的长拳有查拳、华拳等。

(3) 形意拳：形意拳以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，是吸取了龙、虎、猴、马、龟、鸡、鹞、燕、蛇、驢、鹰、熊等十二种动物的动作与形象组成的拳术。

(4) 南拳：南拳是一种流行于我国南方各地拳术的总称。拳种流派颇多，广东有洪、刘、蔡、李、莫等家，福建有咏春、五祖等派。其主要特点是：拳式刚烈，步法稳固，多桥法，擅标手，常以发声吐气助发力、助拳式。

(5) 象形拳：象形拳是与攻防动作结合模拟各种动物形态或人物形象所组成的拳术。常见的有螳螂拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、醉拳等。其运动特点是：形象生动，取意体现攻防特点。

(6) 八卦掌：八卦掌是以摆扣步走转为主，以推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换为内容的拳术。其运动特点是：沿圆走转，式式相连，身灵步活，随走随变。

## 2. 器械

器械套路种类繁多，分为短器械、长器械、双器械、软器械四类。短器械主要有刀、剑、匕首等；长器械主要有棍、枪、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。

(1) 刀术：以缠头、裹脑和劈、砍、斩、撩、扎等基本刀法配合步型、步法、跳跃等动作构成的套路。

运动特点：快速勇猛，激烈奔腾，紧密缠身，雄健彪悍。

(2) 剑术：以刺、点、撩、挂、截、穿、崩、挑等剑法，配合步型、步法、平衡、跳跃等动作构成的套路。

运动特点：轻灵洒脱，身法矫健，刚柔相兼，富有韵律。

(3) 棍术：以劈、扫、抡、戳、撩、挑等棍法配合步型、步法、跳跃等