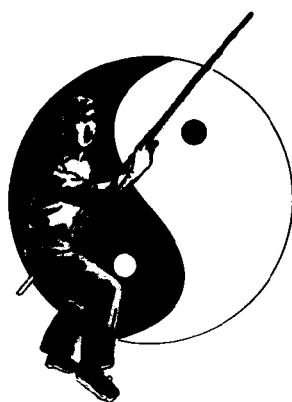


第一篇

中华民族的瑰宝

——武术



中国传统体育源远流长、多姿多彩，中国武术更是中华民族体育中的一朵瑰丽的奇葩，展现出民族的、大众的、绚丽的色彩。

第一章 武术概述

一、武术概念及其民族特征

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

它具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期的实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

（一）武术一词的演变

“武术”，在我国源远流长，随着时代变化，有着不同的名称——

夏、商、周时代，称之为拳勇、手搏、相高、角力或斗勇；

春秋、战国时代，称之为技击、相搏或手战；

秦、汉、三国时代，称之为武艺、角抵、角力、手搏、期门、卞（弁）或手格；

两晋、南北朝时代，称之为武术、武艺、讲武、拍张、相、相权、相扑、角抵或拳法；

隋、唐、五代、十国时代，称之为武艺、拳捷、试扑、手搏、角抵戏、相搏或相扑；

宋、元时代，称之为武艺、武事、角力、角抵、武技、相搏、手搏、相扑、打套子或摔跤；

明、清时代，称之为武艺、相搏、白打、使拳、使艺、拳法、把式、对力、对拳或武术；

近代，称之为武术、国术、国技、把式、八式或功夫；

当代，大陆称之为武术；港澳台仍称之为国术。

“武术”一词最早出现于南朝，肖统《文选》第20卷中，有《皇太子释奠会作诗一首》：“偃闭武术，阐扬文令”当时系指停止战争，提倡文教。泛指“强身自卫的技击之术”的“武术”，是近代的事。

（二）武术概念的民族特征

中华武术的民族特征首先体现在对其概念的认识上。

清晰而完整的武术概念，历经各代不同途径与角度的补充发展才得以基本定型。而这一概念的衍变与发展始终依附于民族创造力控制之下。完整的武术概念应包括三个主要方面——“德”，“技”，“道”。

（1）德 武术作为一种社会化的行为，自然会引起社会行为规范的干涉和控制。在儒家思想熏陶中的中华民族，长期以道德观为社会生活的实践准则，构成了人们时时恪守“礼”的规范的行为态度。这种道德观念也深深影响着武术的观念，构成其道德内涵——武德。“武德”为各个流派共性之一，内容众多，而且涉及面极广，从学习武艺到日常关系及使用武艺等，无所不包。

“武德”观体现了武术对于其运动主体——人的重视，注重人品净化与人格思想的升华，这是中国传统行为规范对于“艺”的加工提高，从而使其具有“德”的属性。“士先器识而后文艺”，在这一点上也可看出中国武术与中国文化的渊源关系。

（2）技 这是武术最直接的表现形式。它包括各种流派风格的功法、技法、各种拳械套路、战术思想。这是直接诉诸人们视觉的形象化概念，是武术运动形式部分。这部分内容具有丰富多彩的特点，是武术的基石。离开了这块基石，就不存在武术概念，其它也无从着落了。

（3）道 这是武术概念中最为深邃的部分，是其哲学思维层次上的内涵。“武道”是超越形体运动之后的深化，由于有了“道”的内容，中华武术已上升为体育文化的高度。“武道”即为

在武术理论与实践中所体现的人的行为准则、人的价值观、自我认识与自我提高的思想意识。古人认为：“道”为宇宙万物运动的内在规律与支配力量。人亦有道，且人之“道”与宇宙之“道”相沟通——即“天人合一”观。作为一种以人为运动对象的运动，武术在不断追求着对人生的体悟境界，进而达到对宇宙之道的体悟（认识自然）。中国武术之道是中国哲学、艺术对之渗透的产物，是中国古代对于世界“整体观”认识结构的结果。

以上各个方面密不可分，互为一体。古人认为：万物“道生之，德蓄之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德”（老子：《道德经》），故而在“物形”基础上，关注着“德”和“道”的内涵，中国武术概念正是一种典型的中国文化的概念模式。

二、武术的起源与发展

武术是我们的祖先在适应大自然的过程中产生的。远古时期，原始先民“同与禽兽居，族与万物并”，“卧则居居，起则于于……与麋鹿共处”（《庄子》）过着茹毛饮血的生活。“在鸷鸟攫老弱，猛兽食颡民”（《韩非子·五蠹》）的弱肉强食的险恶环境中，他们逐渐积累起自卫搏杀的经验，并在祭祀仪式和狩猎收获的庆祝活动中，以舞蹈的方式一边宣泄强烈、兴奋的情感，一边将“举手蹈足，瞋目颌首为杀之势”（《通鉴纪事本末·元义幽后》）寓于其中，通过集群跳舞的方式，有节奏、有秩序地将搏杀动作表现出来。在这种统一的社会活动状态中，人们学习着自卫、搏杀的本领，增强了生存的能力，搏杀动作也因此得到了传播，这就是原始武术的萌芽。

据载 阴康氏时“民多重腿之疾”（《帝王统录》）人们在举手蹈足中发现“摇筋骨，动关节”之舞可以通利关节，于是“教人引舞以利导之”（《路史》），武术的祛病健身功能也由此可见端倪。此外，“羿之教人射”（《孟子·告子上》），“伏羲氏之世，天下

多兽，故教民以猎”（《尸子》），都是我们祖先为了适应自然环境，争取生存条件进行的武术教育活动。到了舜时，有苗不服，禹“乃教三年，执干戚舞”（《韩非子·五蠹》）终于慑服有苗。这反映了当时的武术已有较大的发展，与“以前肱为格斗，手赤未取胜”；别若鸡犬斗敌（《角力记》）的萌芽状态中，出于自然本能的武术有了明显的不同。同时，禹为了治疗足疾，见鸟“常作是步，禹遂横写其行，令之入术”（《洞神八帝元度经·禹步致灵》），创造了“其跳其跳”的禹步，并将当时中国西部地区流行的“饮露吸气”之术融入其中，“三步作一闭气”（《中国古代气功与先秦哲学》），既练了外形又练了内气。这说明古人在武术的发展中，很早就对“内外兼修”有了认识和实践。

殷周时期，武术形成了“呼以多方小子小臣”（《殷契粹编》）来殷习武的局面，具有吸引八方来客的魅力。同时，殷代甲骨文中的象形字和西周铜器上的文字画表明殷周的武术已能用文字表达。西周，武王伐纣凯旋作大武舞，将战争中使用的四伐五伐，六伐七伐改为“夹振之而四伐”（《史记·乐书》）；《礼记·乐书注》铨释：“一击一刺为一伐”。“夹振之而四伐”就是进行一趟做八个动作，且东南西北各做四伐。那种八动均等对称段落和打四门的套路布局形式就肇源于此。这种格律至今在武术基础套路和传统套路中尚能见到，足见其影响之深远。在周代叫作“庠”、“序”的学校里，将含有“射、御”的六艺作为教育的内容。武王所制的“成童舞象”（《礼记·内则》），“象用兵时刺伐之舞”（《十三经注疏》）是当时武术的少儿教育活动，反映了我国“蚤（早）喻教”思想对武术也有相当的影响。此外，还有“春夏学干戈”；将帅讲武（《礼记》）的教学内容。于是一派武术文化教育的气象由此萌生，昭示着武术开始成为中国古文明的一部分。

春秋战国时期，群雄图霸，齐国招募有“拳通股肱之力，筋

骨秀出众者（《国语·齐语》）参加军队，在列国中形成了“齐人隆技击”（《荀子·议兵篇》）；齐愍以技击强（《汉书·刑法志》）的特色。“技击”一词因此流传至今。在当时，“技击”的含义是“得一首者赐镒金”（《荀子》），是战场上杀敌的技术。在“上斩颈领，下决肺肝”“十步杀一人，千里不留行”（《庄子·说剑篇》）的格斗风尚中，越女的剑术得到越王勾践的赏识，遂被起用教练士卒。而越女的理论认为：“其道甚微而易，其意幽而深，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，偏如脱兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻”（《吴越春秋》），这成了技击理论的千古经典。后人王充赞道：“斗战必胜者，得曲城越女之学也。”（《论衡》）。这种高度的评价，反映了越女之学在相当一段时间内备受推崇和欢迎。同时，中国哲学的“一阴一阳之谓道”（《系辞上传》）的思维方式已经浸透到武术的理论之中，越女的理论里就有“道有门户，亦有阴阳”一说。庄子不仅是哲学家，而且对武术颇有一些研究。他提出了与“执技论力”（《礼记》）、“以力相高”（《谷梁传》）不同的观点：“以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至则多奇巧。”（《庄子·人间世》）这条理论就是运用阴阳学说，首开哲学解拳理之先河。而“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”（《庄子·说剑篇》）也是庄子在总结无数剑客生死搏刺经验的基础上，概括提炼而成的一句寓哲理于武术中的名言。此外，《列子·汤问篇》中的“纪昌学射”，将教、学、效果三部曲一气呵成，写就了古代武术教学难能可贵的一页。据《史记》记载，司马迁的先祖“在赵者，以传剑论显”进行教育活动。大军事家孙武透过血腥格杀的残酷性，看到了“搏刺强士体”（《孙子》）的一面。从越女与袁公“折竹斗剑”的典故（《吴越春秋》）里，也可以看到武术逐渐摆脱野蛮的迹象。

至秦，罢讲武之礼，集艺人作角抵戏，使之渐趋文化娱乐之流，汉初废角抵，但禁而难绝。武帝时特好角抵戏，有“三百里内皆(来)观”(《汉书·本纪》)的记载。哀帝则“时览卞射武戏”(《汉书·哀帝记》)。而“手固实用之术”的手搏曾用来考察武士，“延寿试并”(《汉书·甘延寿传》)就是一例外。手搏六篇是《汉书·艺文志》载录的书目，反映了徒搏技术在汉代已得到总结和应用。汉还提倡“居则习民以射法，出则教民以应敌”(《汉书·爰盎晃错传》)，《汉书·艺文志》中有关射法的目录多达五十余篇，如“逢门射法”、“魏氏射法”等等。“射石没镞”、“辕门射戟”、“搏战射胡骑”等高超射法，反映了这一时期教射有方，理论对实践具有指导作用。学用剑也是秦汉三国之际的奇绝之传，从帝王将相至庶民百姓，佩剑、舞剑、学用剑蔚为成风。荆轲刺秦王，项羽“学书不成去学剑”(《史记·项羽本纪》)刘邦“拔剑斩蛇”、“项庄舞剑，意在沛公”(《史记》)，刘安“闻郎中雷被巧，召与戏”(《汉书·淮南王刘安传》)，司马相如、东方朔、鲁肃等少时都学击剑。而曹丕“学击剑，阅师多矣”，当时“四方之法各异”，王越善剑，史阿“具得其法”，曹丕则“从阿学之精熟”(《典论·自叙》)，可谓剑技之家代有能人。有高超的技术必有高明的理论，《汉书·艺文志》收录剑道 38 篇，反映了剑术理论上的成就。

《说苑》中描述的鲁石公剑，《吴越春秋》中越女、要离的剑论，陈音的射之道等都出自汉代作者之手，虽说的是先秦之事，但不能完全排除汉代对作品的影响。秦汉三国时期的大量出土画像石上的刻画内容，如鸿门宴舞剑图、丸剑画像图、单人舞钺图、剑质对双戟图、空手进枪图、徒手相搏图等等都是秦汉武术的生动写照，是继殷周的象形字、文字画之后的一种文化发展，奠定了诞生武术图谱的基石。

两晋南北朝时期，西晋陈寿的名著《三国志》中有“武艺”一名。南朝梁昭明太子萧统的《文选》中出现了“偃闭武术，发

扬文令”的诗句。从此，角抵、技击、手搏、剑道、武术等的前称有了一个外延广泛的代名词——“武术”。西晋时“受刀盾及双戟皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法”（《抱朴子·外篇自序》），梁代简文帝萧纲作《马槊谱序》，对马上用槊技术做了“搜采抑扬，斟酌繁简”的整理工作（《古今图书集成·戈矛部·马槊谱序》），谱，终于在口诀、要求、秘法等要素的基础上产生了。“谱”在武术的文化传播上的使用，开辟了以“谱”为形式对武术进行理论、技术总结的新天地，它标志着武术理论实现了一次重大跃变。当时有《马射谱》、《骑马都格》，“格”的形式一直沿用到宋代。这个时期除了理论上具有历史意义的发展之外，武术技术也发生了一些显著的变化。三国时期运用的双器械，如刘备的双剑、凌统的双刀、曹操的双戟都是对称的，西晋则出现了一手舞大刀一手挥蛇矛的情形：“七尺大刀奋如湍，丈八蛇矛左右盘”（《晋书》）还有冉闵“左操双刃矛，右执钩戟，以击燕兵”（《通鉴纪事本末》）的记载，显然这种双手各执不同兵器进行搏刺击杀有别于前代。当时的表演，如双刀又发展为“掷刀空中，高一二丈，以手接之”，走戟“环身盘旋，回转如萦”，“以戟矜挂地、跳矜上”等（《通鉴·晋书》），颇具表演技巧。宫廷中还以“斋后消食，习诸武艺”（《续高僧传》）作为健身的手段。总之，这一时期武术的发展对后世有三个深远影响：一是产生了“武术”名称，二是出现了“谱”，三是形成了“击有术，舞有套，套有谱”的武术体系的雏型。

唐代及以后，武术兼容并包艺术美学的倾向更显突出，尤以剑术为盛。当时剑术遍及朝野，名家辈出。有迭跳挥霍、舞于中庭的兰陵老夫，有擅舞双剑的裴旻，还有公孙大娘、李十二娘等等。公孙大娘还会邻里曲、裴将军满堂势、西河剑器浑脱等好几套舞法。杜甫曾为之吟出：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方……来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光”的佳名。与杜甫齐名

的大诗人李白则身体力行，千里访师，拜在裴旻门下学剑，后来又经常“酒酣舞长剑”，“三杯拔剑舞龙泉”，以宣泄浓烈的诗兴剑趣。世人不仅从李白对中国文化的贡献中吸取了营养，还创造出了纪念他的“太白剑”留传于世。而裴旻既有“马上立走，轮刀雷发，箭若星流，应刀而断，贼不敢取，蓬飞而去”（《朝野僉载》）的功夫，又有吸引“观者千百人”的“掷剑入云”，“漫引手执鞘承之”（《独异志》）的舞练技巧。从“忽如裴旻舞双剑，七星错落缠蛟龙”（《怀书上山草书歌》）的词句中可以看出，他的舞练技巧非常高超。吴道之曾在天寺宫作画，邀裴旻为之舞剑，品味其妙，顿时精神大作，悟性勃发，“奋笔立成，若有神助”（《明皇杂录》）。连当时的狂草“颠张”张旭对剑术舞练也有一番共鸣：“观公孙舞剑器，而得其神”（《唐书·张旭传》），自此草书长进”（《乐府杂录》）。总之，无论“裴旻舞一曲，张书一壁，吴画一壁”（《唐函断》）大师们往往都循着“用志不纷，乃凝于神”（《达生》），以神遇而不以目视，官知止而神欲行”（《庖丁解牛》）的艺术规律，追求“得心应手，意到便成”的美学境界。“文宗时诏李白的诗歌、裴旻的剑舞、张旭的草书为三绝”（《新唐书·光武传》），而三绝中人物的生活和业绩无一不与剑术有关，真可谓剑术舞练与艺术美学融汇贯通之创举，其辉煌成就为后世敬仰和效尤。唐代武术还有一些重要的变化，武后之时设武制选拔武勇人材，《射经》中以歌诀形式总结射法等等，都是前所未有的，它们都是“尊武崇艺”时代气息的反映。

至宋代，武术理论上的总结多以系统的拳谱为代表，西环拳、兵家拳、武松拳诸拳谱相继为现代的挖掘整理所发现。据《宋史·兵志》载，当时军中的“教法格”：“皆有法象，凡千余言，使军士诵习焉”。宋太祖近郊讲武，他教数百勇士剑舞。圣宗令教神武军士剑法。宋神宗设武学，“禁中教场”呈“百艺俱全”的习武景象。宋代各时期还颁布有“教阅法”，对军民

“授以兵械，教以击刺”。因此，宋代有着“三时务农，一时讲武”；带弓而锄，佩剑而樵（《宋史》）的民俗。由于内忧外患，民间结社自制器械习武已成了普遍的现象，勾栏瓦舍中的武术表演也水涨船高，极为兴盛。“先以女腿数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交”（《梦粱录》）就是宋时武术的一种表演内容。除了单练的“使拳”、“使棒”外，还有“枪对牌”、“剑对牌”等对练表演，甚至五、七对“出阵对舞”，以及化了装的、谓之“七圣刀”的百人集体对练（《东京梦华录》）。

元代，蒙古族入主中原，禁绝“聚众围猎”、“弄枪棒”、“习武艺”（《元典章》），但经略中原的元统治者耶律楚材主张恢复中原历史悠久的文化，采取了较为宽松的政策。元杂剧就在这个时期得到了发展。元杂剧中的武戏荟萃了武术中的十八般武艺，如关汉卿的戏曲作品《关大王独赴单刀会》、《尉迟恭单鞭夺槊》等都融入了武术的对练。许多武术艺人在梨园班子中合法地保留了武术的技艺，并根据剧情的需要使武术再现于舞台。武术在元代未被泯灭，是由于它深深地扎根于华夏文化的沃土之中。

继两宋之后，明、清武术再次呈现大发展的态势。“击有术，舞有套，套有谱”的武术体系更趋繁荣，与近代武术更加接近。以抗倭名将戚继光、俞大猷等人为代表所撰写的与武术有关的著作中，总结了“真可搏打者”的鸳鸯阵（《纪效新书》），“长兵短用”的枪术（《纪效新书》），“皆尽其妙”的棍术（《剑经》），“临敌实用”的刀法（《耕余剩技》）等击技术，并综合民间诸多拳种创编出“拳经三十二势”（《纪效新书》）作为“活动手足，惯勤肢体”的初学人艺之门。戚继光从战争的角度一针见血地指出“拳法似无预于大战之技”（《纪效新书》），何良臣在《阵纪》中也说：“学艺，先学拳，次学棍”。明代的各种套路甚多，拳术有宋太祖三十二势长拳、六步拳、猴拳、圈拳、温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪翻、十二短、吕红八下、绵张短

打、巴子拳等（《纪效新书》）；棍术有宋太祖家之腾蛇棒、山东长竿手、紫薇棍、张家棍、程家棍、贺屠钩竿、少林棍、俞大猷棍（《阵记》）；枪术有杨氏梨花枪、沙家枪、马家枪、峨眉枪等十七家之多（《文献通考》）；刀术有单刀、双刀、藤牌刀等。还记载有“山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打”等绝招绝活（《纪效新书》）。清代的套路更丰富，还别出外家和内家。明末清初发展起来的太极拳、八卦掌、形意拳就是这个时期武术套路的典型代表作之一。明代与武术有关或武术内容占重要篇幅的著作颇丰，有戚继光的《纪效新书》、《练兵实记》，俞大猷的《正气堂集》，何良臣的《阵记》，程宗猷的《耕余剩技》，茅元仪的《武备志》，唐顺之的《荆川先生文集》，王圻的《三才图会》，谢肇的《五杂俎》，朱国桢的《涌幢小品》等。清代的武术著作以专门性理论总结为特征，出现了吴殳的《手臂录》，黄百家的《内家拳法》，苕乃周的《苕氏武术书》以及《太极拳经》、《六合拳谱》、《阴符枪谱》和《拳经》等等。太极拳、形意拳、八卦掌等拳谱既有歌诀、字诀、要言、图谱，还大量移植了中国古典哲学的太极、八卦、阴阳五行学说，阐述本拳种的拳理。这是清代武术理论发展的趋向，一些以哲理解释拳理的拳种理论体系基本形成。

20世纪初，西方体育传入，体操对武术产生了较大的影响。1909年创立的上海“精武体操学校”，从命名中就可可见“洋为中用”的痕迹。精武体操学校后来更名为“精武体育会”，在各地乃至东南亚设有分会，培养了许多武术人才。北京体育研究社也“查照体操教练规程，订定团体教练之法”。马良组织了一些武术名家编辑推广“中华新武术”，它借鉴西方体操的锻炼形式，将传统武术动作按口令节拍编组成套，于是在军警和学校里出现了用口令指挥，列队操练的集体武术教练法。这是中西合璧的产物，预示着中国武术开始突破传统，步入新的发展阶段。这时期

民间出现了许多拳术社、武士会、武术会、体育会等武术组织。1927年，国民党政府在南京设立“中央国术馆”，后来24个省市也相继建立了国术馆，县级国术馆达200余所，许多区乡也建立了分馆。不少武术家受聘在武术馆任教，培养了许多武术专门人才。中央国术馆还组织了两届国术国考和国术游艺大会。1936年，中国武术旅行团访问了东南亚。1936年，中国武术队赴德国柏林，在第十一届奥运会上表演。这期间，进行的学术研究和出版的国术书籍对传播和发展武术都起到了一定的作用。然而，由于旧中国处在半殖民地、半封建的社会时期，政治、经济、文化、教育受到帝国主义和封建主义的影响，加之国民党政府对武术的控制和利用，所以武术发展的步子是很缓慢的。

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分，得到了蓬勃发展。1950年，中华全国体育总会召开了武术座谈会，倡导发展武术运动。国家体委成立后，为了推动武术和其它民族体育的发展，1953年在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，武术是这次大会的主要内容。1954年，各地体育院系开始把武术列入正式课程。1956年，中国武术协会在北京成立，武术正式定为体育表演项目，并在北京举办了12单位武术表演大会，首次采用试行评分的办法，比较具体地区分运动员技术水平的高低。1957年，国家体委将武术列为体育项目，举行了全国性的武术比赛和表演。1958年，国家体委制定了第一部以长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》。国家体委还在1957年组织整理出版了简化太极拳，甲、乙组和初级的拳、刀、剑、棍、枪套路。这些对武术的普及和提高起了重要作用。

在国家体委和中国武术协会的领导下，各省、市、自治区以及不少县都成立了武术协会、武术馆、武术社、武术研究会、武术辅导站、业余体校武术队等，形成了广泛的群众性武术活动网。

这些武术团体不仅传授各种武术技能，培养武术骨干，而且经常组织武术表演和比赛，活跃了群众文化生活，为武术的发展开拓了广阔的道路。

武术在各级学校也成为体育教育的内容之一。一些大专院校成立了武术协会和武术队，体育院校和有些师范院校体育系还设置武术专业，培养本科生和研究生等武术专门人才。1984年，国务院批准设立武术硕士学位。1986年，国家体委建立了武术研究院，作为高级学术、技术研究机构，组织武术的学术和技术研究，并与国外武术界开展了广泛的交流。

为了使武术进步得到继承和发展，国家体委于1979年发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》，组织全国观摩交流大会进行调查。1982年，全国武术工作会议发出了在全国范围内开展发掘整理的号召。1983年在江西召开了工作会议，发掘整理正式全面铺开，历经3年，摸清了我国武术的现状，进行了文字、图片、录像、文献的搜索和整理，取得了显著的成果。与此同时，国家体委设点对散打、短兵进行了试验。后来散打、太极拳推手逐步成熟，作为全国单项比赛。目前散打比赛已经列入世界武术锦标赛项目。

中华武术还进行了国际交流，并具有了相当的影响。国家和地方经常派武术代表团出国进行访问表演，还派遣武术专家和学者赴国外讲学和担任教练，使武术在世界各地更快地得到传播和开展。1985年，在西安举行了首届国际武术邀请赛，成立了国际武术联合会筹委会，这是武术对外发展中的历史性突破。之后，欧洲、南美、亚洲等地的武术联合会相继成立。1987年、1989年和1992年，分别在横滨、香港、汉城举行了第一、二、三届亚洲武术锦标赛。1990年，武术进入了第十一届亚运会竞技场。1991年，第一届世界武术锦标赛在北京举行，1993年、1995年，分别在马来西亚和美国举办了第二、第三届世界锦标

赛。这标志着武术已经冲出亚洲，稳步地走向世界。

总之，中华武术不仅在国内，而且在国际上都以其独特的民族风格、强身健体和防卫的功能、特有的艺术魅力而得到迅速的发展。现在，中国的武术运动正沿着增强人民体质，提高运动水平和建设社会主义精神文明的方向阔步前进。

三、武举与武学

中华武术的发展与中国古代推行武举与武学制度密切相关。

武举与武学之风尤以明朝为盛。1367年，在朱元璋进行统一战争时，就有“设文武二科取士之令”，这是为延揽天下智勇之人，广储将才而设立的。但明王朝建立后，武举却迟迟未提到议事日程上来，到洪武二十年（1387年），才根据礼部的建议“立武学，用武举，其武臣子弟令于各直省应试”。但是后来“寻罢未行”。直到天顺八年（1464年），英宗下令各地文武官员推荐“通晓兵法，谋勇出众者”，进行考试，才使武举制确定下来。当时各地推荐的人是由各省抚、按、三司，直隶巡按御史进行考试。考试合格，再由兵部同总兵官“于帅府内试策略，教场内试弓马”，答策二道，又能“骑中四矢，步中二矢以上者，为中式”；“骑中二矢，步中一矢以上者，次之”。

成化十四年（1478年），宪宗批准了太监汪直的建议，“设武科乡、会试，悉视文科例”。弘治六年（1493年）又定武举考试，六年一次，先试策略，后试弓马，策不中者不许骑射。弘治十七年（1504年），又改为三年一试，并张榜赐宴。正德三年（1508年），武宗批准了兵部提出的武举条格，决定武举试三场：初场试马上箭，九矢中三矢以上者为合式；二场试步下箭，九矢中一矢以上者为合式；三场试策二道，论一道。规定答策洞识韬略，作论精通义理，参与弓马俱优者列为上等；答策颇优而弓马稍次者列于中等之前；弓马颇优，而策论粗知，列于中等之后划

策论虽优而弓马不及，或弓马偏长而策论不通，俱黜之。十四年（1519年）复言初场马上箭以三十五步为则；二场步下箭以八十步为则；三场试策一道。

嘉靖初定制，各省应武举的人，由巡按御史于十月考试，南北两京武学于兵部选取，次年四月会试，乡、会试场期俱于月之初九、十二、十五，大体仿文科的乡、会试。

嘉靖之前，武举取士，不分地域，但嘉靖二十二年（1543年）规定分边地（边疆）和腹地（内地）取额。如每科五十名，边取三十名，腹取二十名。万历三十八年（1610年）又定会试取额一百人。万历末年，科臣请特设将材武科，第一场试马、步箭及枪、刀、剑、戟、拳搏、击刺等法，二场试营阵、地雷、火药、战车等项，三场各就其兵法、天文、地理所熟知者言之。这一建议得到皇帝的批准，但是并未实行。崇祯四年（1613年）武科会试，举人中能使用重一百斤大刀的唯一王来聘和徐彦琦，徐未被录取，舆论大哗，崇祯怒，命再试，录取翁英等一百二十人，又赐王来聘等进士及第和进士出身。崇祯十四年（1641年）谕各部大臣，壮工奇谋异勇科，但是诏下之后，无人应试。

武举在当时对“武艺人”来说，确是一种重要的仕途。据记载，明代的抗倭名将俞大猷“举嘉靖十四年武会试。除千户”。民族英雄戚继光也曾于嘉靖三十一年，参加山东乡试，中了武举。明代战将中起家武举者不乏其人。

明代武学之设始于英宗即位。宣德十年（1435年），“英宗即位，诏天下卫所皆立学”。“正统六年（1441年）设京卫武学，除教授一员、训导六员，教习勋卫子弟”。“七年（1442年）设南京武学”。正统初年奏定武学教条规定：幼官及武职子弟所读之书有《武经七节》、《百将传》等，学员中有领队管队官。如遇操练之时，分作两班轮下教场。成化初年又申定教条，规定成绩优异者给以赏赐，怠于进学者，黜退送操。成化十五年（1479

年)令教射有勤劳者,亦赏钞五十贯。嘉靖六年(1527年)题准,武学会举官生。万历年,兵部言:武库司专设主事一员,管理武学。崇祯十年(1637年)“令天下府、州、县学皆设武学生员,提学官一体考取”。

明代的武学制度较宋更为完备,这表现在有关武学的“教条”的制定非常详尽,包括入学生员的资格、所学科目、执教礼仪、廩饩、考验、送操、擢用、黜退、奖惩等等。另外,武学之设除两京外,各地均有,故较宋发达。

四、古兵器与武术器械

武术的发展离不开古兵器与武术器械的发展与运用。

(一)古兵器

各种兵器的出现与使用,有多种原因,最主要的是,各种兵器各有短长,多种兵器的使用,就能在战场上弥补缺点,发挥兵器最大效能,即所谓“以长卫短,以短救长”。例如,长兵器在远距离杀伤力大,但近距离很难施展,不利于近距离的战斗,这就要“以短救长”;而在远距离,短兵器难以攻击敌人,却反易遭攻击,就需要用长兵器掩护。所以,古代兵家认为“兵不杂则不利”,也就是说,兵器不多样化,就不能适应作战的需要。

那么古兵器究竟有多少呢?据有人统计,古兵器有400多种,但它们可归为十多类(表1-1-1)。

(二)十八般武艺与十八般兵器

如果你看过《三国演义》、《水浒》等古典小说,常会读到形容某人武艺高强的话,最常见的就是:“此人十八般武艺件件皆能”。原来“十八般武艺”是传统的军事术语,后来又成了武术术语。

有人认为,十八般武艺就是十八般武器,其实不然,这两者是有区别的。十八般武器是指十八种兵器,而十八般武艺是指运