中华武术（上）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

武术概述

武术在我国有几千年的历史。近几年，武侠小说和武打片风靡一时，练武之风在青少年朋友中盛行。社会对武术的解释五花八门，众说不一，致使青少年朋友迷惑不解,他们很想知道,究竟什么是武术？武术的内容是什么？被称作“ 国术 ”、“ 功夫 ”的东西是不是武术？

武术概念

严格地说，武术是以中国传统文化为理论基础，以徒手和器械的攻防动作为主要锻炼内容，兼有功法运动、套路运动、格斗运动三种运动形式的体育项目。

“ 国术 ”是民国时对“ 中国武术 ”的简称，至今台湾及一些国家和地区仍用“ 国术 ”来称武术。“ 功夫 ”一词是近二十多年来流行于世界的一个武术名词。它在欧美以至其他洲几乎成为中国武术的代名词。因为许多外国朋友了解武术是从驰名世界的武术家李小龙的“ 功夫片 ”中开始的，所以他们把“ 功夫片 ”中的武术叫作“ 功夫 ”。“ 功夫 ”是中国两广一带地区对武术的通俗叫法，但在中国历史上，并未作为武术的正式称呼而通用。严格地说功夫一词远远不能包括武术的内涵，因此在一些电影和书籍中，武术被称为功夫是不正确的。

青少年朋友在看一些书籍，尤其是历史书籍时，可能会遇到一些名词，如拳勇、手搏、角力、相搏、手战、武艺、角抵等等，不知其含义是什么，其实这些名词都是历史上各朝代对武术的别称。所以青少年朋友今后再遇到这些名词时，都应将其看成“ 武术 ”。新中国成立后，正式确定为“ 武术 ”，其英文翻译为 wushu。

武术产生于人与野兽和人与人搏斗之中，古代一直是军队训练士兵杀敌致胜的手段。后来火器代替了冷兵器，武术也逐渐退出了战场，逐渐发展成为一种能强身健体，防身自卫，并具有很高观赏价值的体育项目。

武术在中国大地经过漫长的发展历程，而今已稳步地跨出国门，迈入了国际体育运动的行列，成为国际体育大家庭中的一员。今天，武术的风采已展示于世界，武术这个名词也已成为二十世纪末具有时代和国际特色的专用名词。

武术内容

武术经过几千年的发展，其内容非常丰富，有功法运动、套路运动和格斗运动三种运动形式。

功法运动是为掌握和提高武术套路和格斗技术、诱发武技所需的体能，围绕提高身体某一运动素质锻炼某一特殊技能而编组的专门练习。

武术功法具有养身、健身、护身及增强技击能力等作用。其主要特点表现为：以个体练习为主要锻炼形式，练习方法简便易行，练习难度循序递增，锻炼效果逐渐提高。

武术功法内容丰富,包括有提高肢体关节活动幅度及肌肉舒缩性能的‘ 柔功 ”；锻炼意、气、劲、形完整一体的“ 内功 ”；增强肢体攻击力度和抗击

能力的“硬功”；发展人体平衡能力和翻腾奔跑能力的“轻功”等等。

武术功法是随武术的萌生而兴，随武术的发展而盛，随武术技术的演进而变化，已成为武术的一种运动形式。

格斗运动是泛指两人在一定条件下，遵照一定的规则进行徒手或器械格斗的对抗练习和实战竞赛。其内容包括徒手搏斗和器械搏斗。目前开展的有散打和推手，曾试验开展过短兵、长兵。

散打，也称散手运动。是两人按照一定的规则、使用一定的徒手攻防方法相互格斗，以决胜负的对抗练习项目。比赛在高六十厘米、边长八米、上铺软垫的正方形台上进行。

短兵运动是两人各持一条短棒，按照一定的规则相互格击，以决胜负的一种对抗性练习项目。

长兵运动是两人各持一条绑着软质枪头的长杆，遵照一定的规则相互革戳，以决胜负的一种对抗性练习项目。练习和竞赛的器械，是以三米长的白腊杆，装一软质枪头制成。

武术套路是将单个攻防动作或具有攻防含义的动作，按照一定的格式和运动规律编组成的成套练习，是一种相对稳定的程式化锻炼方式和表现形式。

古时候，人们为了将实战中运用比较成功的一拳一腿，一着一势记住，并传习下去，就将这些着法，反复演练，并将一些着法串联起来，形成今天我们所说的组合工作。随着经验的积累，组合动作也越来越多，人们又将这些组合动作串联起来，就形成了套路。到了晋代，武术套路逐步形成体系，有了起式、中间分趟和收式，动作之间的衔接也有了一定规律，后来又在劲力、节奏、手眼身法步的配合等方面下功夫，形成不同风格的拳术和流派。

武术套路是一种掌握攻防技术，提高技能和体能的方法，同时又是一种可供观赏的表现形式。它对武术的传习和发展起到了巨大作用。武术套路发展到今天，由于它便于传授、观赏、交流，已经成为人们锻炼身体，学习攻防技术的主要形式。

历代的武术家都很重视武术套路，他们广撷精采、熔铸各家练法，独辟蹊径，自成风格，不断地创造出新的拳术和流派，使武术套路的种类浩繁、内容丰富多采。有威武雄壮、刚劲有力的少林拳；磊落萧洒、英武大方的华拳；深厚有力、走转灵活的八卦拳；姿势舒展的查拳；简朴刚烈的八极拳；舒缓柔美如行云流水的太极拳，以及各种形象逼真的象形拳等等。

套路运动分为拳术套路和器械套路两类。其中又分为单练套路、对练套路和集体操练套路三种。

武术的这三种运动形式，既各成体系，又相互交融，相互为用。功法运动能为套路和格斗提供必要的体能准备；套路格斗运动能显示功法运动的水平。套路练习能灵便身手、熟习招法，使动作由熟而巧，为格斗提供敏捷善变的素质和临机应变的招式；格斗练习能提高攻防意识加强对动作攻防含义的理解，有助于提高套路运动的“武术意识”。武术的三种运动形式所体现的这些特征，是其他体育运动项目所不具备的。例如，拳击、摔跤和击剑是格斗形式的运动项目，但它们没有套路运动形式。竞技体操和韵律体操是套路形式的运动，但它们没有格斗形式的运动，动作素材也不必具备攻防属性。因此我们说，具有功法、格斗、套路三种运动形式，正是武术与其它体育项目不同的特征。

武术分类

武术经过几千年的发展，其内容非常繁多，可以说浩如烟海。因其内容多而杂所以其分类就比较困难。历史上有很多武术分类法，有的按“家”、“门”、“派”、“式”分类；有的按技法特点，以长拳、短拳分类；有的按练功的方式，以内家、外家分类；有的按区域进行分类；有的按姓氏分类；有的按山岳分类；还有按南派、北派分类的方法。这些分类方法，有各自的优点，对武术的发展起到了一定的促进作用，但也都有其局限性和不足之处。中华人民共和国成立后，武术运动获得了很大的发展，重新对武术进行了分类，将武术分为三种运动形式：1.套路运动；2.格斗运动；3.功法运动。

（一）套路运动

1.拳术套路

指各种流派的徒手形式的拳法套路。包括长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、劈挂拳、戳脚、翻子拳、象形拳、地躺拳等二百余种拳术。

2.器械套路

指各种不同风格、流派的器械套路。包括短器械、长器械、双器械、软器械。

（1）短器械：刀、剑、鞭、锏等。

（2）长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。

（3）双器械：双刀、双剑、双钩、双匕首等。

（4）软器械：九节鞭、三节棍、流星锤、绳镖等。

3.对练套路

指两人或两人以上，在预定的条件下进行的假设性攻防套路练习。包括徒手、器械和徒手与器械三种

（1）徒手对练：对拳、对擒拿等。

（2）器械对练：对劈刀、对扎枪、单刀对枪、三节棍进棍等。

（3）徒手与器械对练：空手夺刀、空手夺枪、空手夺匕首等。

4.集体表演套路

指六人或六人以上徒手或待器械，可以有音乐伴奏的，按固定编排的套路和图案进行的集体演练，皆为集体项目。如集体基本功、集体拳、集体剑、集体大刀等。

（二）格斗运动

对抗性运动是两人互为对手，按照一定的规则，运用武术的攻防技术，进行实战性的搏击比赛。现在开展的有散手、推手，曾试验开展的有短兵对打、长兵对打等。

（三）功法运动

功法性运动是锻炼某种攻防技击绝技的运动。有各种外桩功、内练功等。

目前，在竞赛中按可比性原则对武术的内容进行如下分类：

1.长拳，2.太极拳，3.南拳，4.剑术，5.刀术，6.枪术，7.棍术，8.其他拳术：除规则规定的自选拳术内容以外的拳术。如：

第一类，形意、八卦、八极；

第二类，通臂、劈挂、翻子；

第三类，地趟拳、象形拳；

第四类，查、花、炮、红、花拳、少林、各式太极拳和南拳等。

9.其他器械项目：除规则规定的自选器械项目内容以外的器械项目。如：

第一类，单器械；

第二类，双器械；

第三类，软器械。

10.对练项目：

徒手对练，器械对练，徒手与器械对练。

11.集体项目

青少年朋友在看武术书籍时，会遇到诸如“门”、“派”、“家”、“式”等说法，这是武术的分类方法的多种应用。它们的具体含义究意是什么呢？“门”的原意，汉朝许慎《说文解字》中说：“门，闻也，从二户，象形。半门曰户，户，护也。”后来引申为因爱好、信仰相同而结合在一起的团体，如“门人”、“门生”等词就是从此意衍化而来的。武术中的“门”是指某一些人的武术团体。如专以练习少林拳术为主的武术团体称为“少林门”，以练习八卦拳术为主的武术集团称为“八卦门”。同门的拳术，一般在内容、风格、特点上基本相同。

“流派”，简称“派”，由于武术家们的不断研究和实践，甚至数代相承，在自己原来的拳术基础上进行了发展。创造出一种异于同门或其它拳术的具有独特风格和内容的拳术系统，但其基础并未改变，形成了同门中的一支流派。如少林拳分为河南、福建、广东、峨嵋等派，太极拳分为陈、杨、孙、吴、武五大派等。

“家”的含义，《中华大字典》解释说：“家，学问自成一科，可以名世者曰家。”武术中的“家”是指某人对某一门派的拳术学习、继承已具规模，并有所发展，功夫已至登峰造极的境地。如河南少林派中的红、孔、俞三大家。

“式”在武术上有两个含义，一是指每一个武术动作。《说文解字》说：“式，法也”，即是此义。目前对每个动作的用语，“式”已统一使用“势”。另一含义是指某一武术家由于对某一流派的拳术具有较深的研究和独特的创造，演变出一种在外形上不同于同门派中的风格特点的拳术，但其内涵则与同门派中的拳术是相通的。“式”是对某一拳术的外形而言。如太极拳中的陈式、杨式、孙式、吴式、武式等。

青少年朋友也许还看到过一些关于“长江流域派”、“黄河流域派”、“珠江流域派”的提法。在民国时，曾根据地域将武术分为：长江流域派、黄河流域派、珠江流域派。

长江流域派：是指流行于长江流域一带的武术派别。其拳术有：四门重手、开罡手、十字手、武士十八技、红操、黄操、短手等 18 种；器械有：梅花枪、风池刀、少林棍等 18 种。

黄河流域派：是指流行于黄河流域一带的武术派别。其拳术有：潭腿、少林拳、查拳、青龙拳、四陆拳等五十种；兵器有：达摩剑、五虎枪、九节鞭、峨眉枪、对手枪、对手棍等 63 种。

珠江流域派：是指流行于珠江流域一带的武术派别。珠江流域派技击术内容包括：（1）徒手单练项目：铁拳、祖拳、虎膝拳、凤眼拳、双龙拳、伏虎拳；（2）徒手对练项目：拼命拳；（3）器械单练项目：长棍、双刀、拦

需要全本请访问 www.ertongbook.com

门豹板凳；（4）器械对练项目：藤牌战刀钯、对手棍、双刀对棍、板凳战双刀、钯战刀牌。

武术特点

武术运动有着与其他体育项目相同的共性，它们都是以身体运动为特征，都有强健体魄的共同价值。但也有着与其他体育项目不同的个性特点。

1.鲜明的中国传统文化特色

中国武术萌生于中国文化土壤，中国传统文化孕育它成形，养育它成长，促进它不断发展、完善。我们特别地强调中国传统文化对武术的影响，是因为武术不仅自然地受到中国传统文化的环境性影响，还在于武术家自觉地运用中国传统文化规范拳技，阐述拳理，乃至文武合一，交融一体，使武术成为中国传统文化中的一颗明珠。

2.寓技击于体育之中

武术最初作为军事训练手段，与古代军事战争紧密相连，技击的特性是显而易见的。在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，它常以最有效的攻击，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、公安中被采用。

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但是从体育的观念出发，它受到竞赛规则所制约，以不伤害对方为原则。但又与实用技击不完全相同。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，它在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形运动有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连续贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，并将这些技法做为套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一势来表现的，汇集百家，它的技击方法是极其丰富的，在散打、短兵和长兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

3.广泛的适应性

武术的内容丰富多彩，运动形式多种多样。俗称：“武艺十八般”。实际上，不同形式的武术器械就有数十种，不同风格特色的拳种多达二百余种，流传套路二千余个。不同器械和不同拳种的技术风格、练功方法、基本动作、套路结构、技击特点、运动量等都不尽相同。这样丰富多彩的内容和形式，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。比如，长拳、少林拳等长击类拳术和技击搏斗等形式非常适合青少年练习；太极拳、八卦掌等内家拳术和推手、站桩等则适合中老年人练习；少女练起剑来英姿勃勃，更添风采。另外，武术对场地器材的要求较低，俗称“拳打卧牛之地”，练习者可以根据场地的大小变化练习内容和形式。即使一时没有器械，也可徒手练拳、练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。

4.整体统一的运动观念特点

既讲究形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍

受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。所谓内，指心、神、意等心志活动和气息的运行；所谓外，即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。武术把整体统一的观念作为训练和应用的准则。认为人体内在的无形的意、气、劲，与外部有形的肢体是不可分割的整体，要求意、气、劲、形统一。自然界与人之间存在“天人感应”的关系，也是一个不可分割的整体，要求人的运动与天（自然）运动统一。这种整体运动观表现在技法原理上，讲究“内外合一”；表现在训练原则上，讲究“内外互导”；表现在锻炼效果上，讲究“内壮外强”。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相结合，完整一气，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。

武术作用

武术是中华民族的宝贵文化遗产，祖国之瑰宝。历史发展到近代，随着火器的兴起，武术和冷兵器退出了战场，武术逐渐演变成体育项目，武术作为体育项目的作用还是很突出的，它具有强身健体、防身自卫、修身养性、娱乐观赏等多方面的作用，越来越受到广大群众的重视。

1.改善和增强体质

武术运动具有强体健身的作用，近年的研究证明，武术运动对人体外部形态和各内部器官都有良好影响。它不仅是形体上的锻炼，而且可使人的身心得到更全面的锻炼。经常练习武术的人有助于人体身高和各部围度、宽度、厚度，以及体重的均衡发展，获得健美的体格。同时还能提高人体肌肉的力量和伸展性，提高关节运动的幅度，改善骨骼的结构，提高弹跳、耐力、速度、力量、柔韧和灵敏等各项素质。练习武术还能够改善呼吸系统和心血管系统等内脏器官系统的机能状态，起到理脏腑、通经脉、调精神的作用。尤其是武术许多功法注意调息行气和意念活动，对调节人体内环境的平衡，调养气息，改善机能，增强体质，延年益寿是十分有益的。

社会上流行一种说法，“练武术的人长不高，体形不好”。这种说法是缺乏科学依据，是不足为信的。

其实青少年练武术对长高大有益处。练习武术使身体各关节活动范围增大，肌肉持续收缩，对其骨骼上的附着点将产生牵拉作用，这种牵拉作用借以改善骨骼的血液循环，增加骨细胞营养的供给，促进长骨两端骨骺不断骨化，使长骨增长。有关部门曾对武术运动员和大中小学生进行多项指标测定，经比较认为，武术运动对人体身高有良好的影响。从 12—13 岁与 21—25 岁各年龄组间的增长数来看，男武术运动员的总增长数为 26.64 厘米，比对照组多 5.32 厘米；女武术运动员的总增长数为 13.88 厘米，比对照组多 7.74 厘米。所以说练武术不会影响青少年的正常发育，而且对身高的增长有促进作用。

那么，我们看到的武术运动员为什么都比较矮呢？这主要是选材和优胜劣汰的结果。大个运动员在动作的幅度、速度、灵活性及腾空、跳跃、翻转等方面，都不如矮个运动员做得出色，因此在进行选材时，都偏重于选一些身材适中的，再加上训练过程中一些大个运动员逐渐被淘汰，这样我们看到的专业武术运动员矮个的相对较多，但是大个武术运动员为数也不少。

2.提高防身自卫的能力

火器早已替代了冷兵器，武术从整体上退出军事技术体系，形成一项体育运动后，武术的攻防技术发展成了体育化的武术对抗运动，以及人们自卫抗暴的防身术。通过习武，不仅可以掌握各种踢、打、摔、拿、击、刺等技击方法，提高身体的灵活性和反应能力。持之以恒地练功，还能增长进攻劲力、抗击摔打，克敌制胜，具备防身自卫的能力。若系统地训练，还可掌握防身制敌的本领。

3.修身养性，培养道德情操

武术的学艺和练功，不仅要有吃苦耐劳精神，还需要常年不懈，坚持有恒。这不仅能培养坚韧不拔、勇敢无畏的意志品质，也是一种修心养性的良好手段。

历史上岳飞抗金兵、戚继光抗倭寇、鲁提辖拳打镇关西、武松醉打蒋门神、十三棍僧救唐王，以及近代霍元甲拳打东洋人等感人至深的故事，都充分表现了武侠们高尚的爱国主义和匡扶正义、扶危济困、除暴安良的英雄主义精神。他们运用武术救国卫民，抵御外侮的美德，成了我们民族精神的象征。在学练武术的时候，应该用这些英雄事迹，对青少年进行爱国主义和革命英雄主义教育，陶冶他们的情操。

武术在长期的传习中，一向重礼仪、讲道德。要求习武者具有手德、口德、公德。培养武德是武林界的传统。武德教育作为培养共产主义精神道德的一个组成部分，通过练武习德可以培养尊师重道、讲礼守信、见义勇为、不凌弱逞强等良好的心理素质和高尚的道德情操，有益于社会主义精神文明建设。

4.娱乐观赏，丰富文化生活

随着物质文明的发展，生活水平的提高，人们对精神生活的要求越来越高，武术运动能使人获得美的感受，在某种程度上满足人们的审美需要和享受。这种审美价值，产生于技击美和技艺美融合的武术美。

武术的技击美，以人们对武术攻防功利的认识为基础，通过实战搏斗动作的攻防实效和套路演练动作的攻防含义表现出来。人们在观赏武术格斗运动时，从双方表现出的勇敢、力量、合理的攻防招法以及健壮的体魄中获得美感，直至为胜利者欢呼，为其体能和技能倾倒。古籍中记载有很多上至帝王，下及庶民喜好观赏武术格斗运动的事迹。不同阶层的人们对武术格斗运动的观赏兴趣，表明武术的技击美，自古就有着较高的审美价值。

武术的技艺美，是充分发挥人体运动能力，表现出的武术姿势规格美和运动规律美。动作符合规格标准和运动规律的程度越高，技艺美的程度也就越高。在武术套路运动中，还通过传神、比兴、夸张等艺术手法来加强武术姿势规格美和运动规律美的表现力和感染力，使武术技艺美具有更高的审美价值。

人们对武术美认识的深化，对武术审美价值的利用，促进了习武者和民间武艺人对武术美的追求。加快了武术脱离军事技术，形成一个运动项目的步伐。完成了体育化进程的武术运动，审美价值进一步提高。武术自身含有的那些能激起观赏美感的审美因素被逐步固定下来，武术的技击美和技艺美融合一体。人们观赏武术，能从形神兼备、以形传神的武术演练中，感受到武术的神韵美；从立身中正、三尖相照、六合相应的姿势中，感受到武术的和谐美；从动静相间，刚柔相济等“反向相求”的技法中，感受到对比美；

从在运动中求平衡、在平衡时求运动的运动中，感受到动态平衡美；还能从武术搏斗中，感受到健力美、自强美；从以巧打拙、以轻克重的技巧中，感受到武术的技巧美；从“舍己从人”、“非遇甚困则不发”、“点到为止”等要求中，感受到习武者的深邃涵养。人们对武术美的感受，使其审美需求获得了某种满足，从而起到娱乐身心的作用。对武术美的感受，还能诱发和提高审美情趣，激发积极求胜的斗志，从而起到陶冶情操的作用。

此外，武术中包含了许多中华民族优秀的传统文化，如哲学、宗教、教育、中医。因而青少年练习武术有利于继承和发扬中华民族这些宝贵的文化遗产。

还有，群众性的武术活动，可以成为人们切磋技艺，交流思想，增进友谊的良好形式。随着武术在世界上的广泛传播，武术将在世界各国人民的友好交往中发挥更大的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

武术发展简史

武术的起源

武术是我国文化历史宝库中的一块瑰宝，它从自然界产生人类的那天起，伴随着人类的生存、繁衍和昌盛，至今仍闪耀着独特、迷人的光环，它不仅在我国体坛乃至世界体坛上都占有极其重要的地位，而且越来越多的中外朋友被它独具风格的特点，深邃的内涵所吸引并投身于其中。

要说武术运动是怎样产生的，青少年朋友可能猜到了，是从人类社会的生产劳动中产生的。自从人类社会开始进行生产劳动的那一天起，武术就开始萌芽了，并在人类不断发展的历史长河中蕴育、发展、变化，逐步演变成现在的武术。

武术在各个朝代发展的情况

武术是怎样从原始社会逐步发展到现在，它在各个历史时期是如何演变的？内容是怎样的？要明白这个问题，首先要知道中国历史所经历的不同发展阶段：先秦时代→秦汉时代→两晋南北朝→隋唐五代→两宋时期→元代→明代→清代→民国→中华人民共和国。知道了中国历史的发展顺序，我们再来看看武术在这些朝代里的发展情况。

（一）先秦时代在人类与兽的搏斗过程中武术开始萌芽，并产生了一些简单的武器，氏族部落间的战争促进了武术的发展。

在距今约一百多万年前，我们的祖先——猿人就在祖国大地上生活了，但当时的自然环境非常恶劣，因为那时我们人类很少，而野兽很多，诸如剑齿虎、肿骨鹿、犀牛等凶兽就有十几种之多，在当时生产力低下，工具简陋的情况下，这些庞大凶猛的野兽对人类的生存产生了极大的威胁。因此，人们要生活、要生存，就必须团结起来，组成一个群体，互相支持，互相保护，共同抵御自然界的灾害和猛兽的袭击。他们主要以果实的根茎作食物，以后从渔猎中取得鱼类和猎物，这种活动我们称它为采集和狩猎。

原始社会的人们靠着采集和狩猎才得以生存和繁衍下来，在采集和狩猎这两种生产活动中，狩猎更为复杂、困难，但它是人们获取食物的主要手段之一，也是人们进行自卫所必需的活动。在狩猎中，人们除了用拳脚对付猛兽外，还用木枝、石子、石块等一些简单的武器，严酷的生活条件迫使人类不断发展自己的体力和智力，并在战斗中发展了徒手和手持简单武器的攻防技能。徒手与野兽搏斗时的拳打、脚踢、跳跃、躲闪、摔跌等，就是武术中拳术的萌芽。石器、木棒、骨器等作为工具和武器，在搏斗中使用的劈、砍、刺、扎、掷等动作，这又是武术中长、短兵器使用方法的萌芽。由此可见，人在与兽的搏斗中武术便开始萌芽。

原始人最初所使用的物质材料不过是石头、木头，而在旧石器的中期，河套人已开始使用骨角作矛头，木棍作矛柄，这是我国最早的长矛之一。在距今约七千年的新石器时代则出现了石质极好、制作精良的各种石刀、石斧、矛头、匕首及玛瑙、玉髓之类做的矛头和斧。

分布在汾河沿岸的丁村人，在追击野兽过程中，为了阻击跑得比人快的野兽，发明了一种“飞石索”，这种“飞石索”是用藤索套上一个石球，人

用手抓住藤索的一边，狩猎时遇到逃跑的野兽，瞄准后将“飞石索”抛出，这样就可用藤索将野兽的四肢缠住，也可直接击中野兽的要害部位，将其击死、击伤。这种“飞石索”，就是现在“流星锤”的雏型。青少年朋友可能见过“流星锤”，和“飞石索”相比，只是将藤索改为绳索，将石球改为钢锤或铁锤而已。

武术器械软兵器“绳镖”，则是和原始人捕鱼时的石鱼镖，骨鱼叉相似，原始人在捕鱼时，在叉或镖的尾部用绳索系住，将镖或叉掷出去，叉住鱼后再将其收回，将鱼取下来，这样不但取到了食物又保存了武器，又可不必下水捕鱼。而现在的“绳镖”只是将石镖和骨叉改为钢镖和铁镖，所以大家不难看出“绳镖”是从原始的石鱼镖演变发展而来的。

弓箭是比飞石索和石鱼镖更为复杂的工具，它需要有长期的生活斗争经验和比较发达的智力，而且要熟悉其它许多武器的构造，才能将其创造出来，最初人们选用弹性好的木棍做弓，用质地较硬的木枝削成箭。经过时间的推移，人们不断改善弓和箭的材料，使之更加完善，逐步形成了现在使用的弓和箭。

私有制的产生，导致部落之间的战争，而战争的发生则使武术中的攻防格斗技术得到积累和交流。在这些战争中，近战用棍棒、刀斧、长矛击、打、劈、砍、刺、扎，远了则用弓箭、投掷器，战斗非常激烈，遇到敌我悬殊时，就以一对多，一旦武器脱手，只好空手搏斗，使用拳打、脚踢、扭摔、跳跃、躲闪等动作，有时还要空手对器械。为了战胜对方，自己获得生存的机会，要求人们掌握一定的攻防格斗技能。这就对其加以总结研究和整理，并相互传习、演练，因此，原始部落之间的战争客观上促进了武术攻防格斗技术的发展。

在战争胜利或休息时，人们往往把战斗中取胜的招数表演一番，用来炫耀自己的威武和荣誉，我们称它为舞，在舞的过程中，自己不但抒发了获胜的喜悦心情，而且巩固了制胜的技术方法，而观看者在发现好的攻防技术时也模仿起来，一起借舞的形式互相交流、学习。所以在当时，这种模仿及训练性质的舞，与我们现在的习武、练武非常相似，客观上起到了武术的训练和传习的作用。

舞还有其它的意义，一旦战争即要爆发，舞蹈又成了战前动员和招募志愿人员作战的活动。当一个部落受到攻击时，会将经常参加舞蹈的优秀战士组织起来，如果你一参加舞蹈，就等于宣告加入了出征队伍，队伍立即组织起来，随时出动。这说明舞蹈中武的因素不仅有战斗动员的作用，而且也有练武及总结战斗经验的作用。

总之，人们把在狩猎和与敌作战中的徒手和使用武器的搏斗技能加以总结，用舞蹈的形式互相交流、互相传授，经过多次传授，多次舞练，在下次作战中有意识地使用练习过的动作，我们就可将这些有意识的动作当作武术的萌芽了。武术产生萌芽后，又如何发展呢？到了原始社会末期，劳动力不断发展，农牧业产品有了一定的剩余，一些因年老体弱不能出外狩猎和作战的有经验的老人就担负起培养儿童的重任。他们把狩猎、作战的经验和攻防格斗技术传授给下一代，使这些儿童在进入成熟期之前，受到维护自身生存的教育，而武术的萌芽在这些传授活动中得到发展。

（二）殷周时代武术发展的特点是青铜兵器的产生和使用，促进了武艺的发展和提高；大规模的车战促进了武器的多样化；在武术训练方面，练武

与舞武已逐渐分开；射艺也在殷周时代得到全面发展。

夏朝自建立之日起，一直动荡不安，战争接连不断，为了适应战争的需要，奴隶主阶级建立了常备武装，用来维护他们的统治地位。这些奴隶平时种地，打仗时当兵，每次参加战争的人数，少则几千，多则上万，在当时看来，规模还是很大的。那么这几千人打仗时，使用什么作战方式和武器呢？我国北方地区多平原，故而适合车战，车战成为当时主要的战争形式。车战是这样的：几匹马拉着一辆车，每辆车上有三位身穿甲胄士兵，左边一位持弓主射，是一车之首，称“车左”，右边一位持矛，主击刺，并有排除战车障碍的责任，称“车右”，中间的甲士主要是驾驶战车。每辆战车，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。主将一声令下，双方战车相对而驶，在双方距离相差较远时，就用弓矢对射，待到双方战车相错时，插在战车两侧备用的戈、朝、矛、钺、殳等又成了重要武器。在我国南方吴越地区则山多、水多、林多，这样一来，战车行驶很不方便，故而在南方，作战仍以步兵为主，而且在江湖多的地方，战船又成了不可缺少的水战工具，战船作战的方式与车战非常相似。虽然南、北地域的作战形式不同，但是在武器的使用方法上大致相同：就是远战用弓矢对射，近战用长短兵器对打。这些正是现今武术的内容。

当时车战和船战，不仅促进了武器种类由简单到复杂，由单一向多样化发展。同时，为了取得战争的胜利，也改进和提高了各种攻防格斗技术，使之趋于完善。

在商代，随着生产力的发展，尤其是冶铜业的出现，为战争的需要，提供了更加精良的武器——铜兵器。这些青铜兵器的使用为武术的发展开拓了新的前景。

在商代以前，人们已经能够冶铜，但当时多为红铜。红铜质软，所以不能从根本上改变兵器的性质，但进入商以后，大量青铜被生产出来，而且铸造技术也达到一定的水平，种类也比较多，铜矛、铜戈、铜斧、铜钺等大量铜兵器产生并被使用。

长兵中的铜戈、铜矛，因威力极大。所以在当时颇为盛行。矛和戈属于长兵器，长度几乎是人体躯干的三倍。大家想一下，这么长的矛和戈拿在手里，打起仗来一定很威武，矛头的构造和现在的枪相似，只是比枪略长些，有曲刃，顶端有尖，两侧有刃，中间为脊，两旁有槽，以出血进气，主要是刺杀时用，脊下延为骸以冒柄，防止刺中后拔出时矛头脱落。有些在骸旁铸两个半环纽，或在矛身两侧留两个小孔，用绳捆在木柄上加固住。在殷代，矛头太而中间宽；周时，矛头小而窄。由矛头的大而宽演变为小而窄，可推测当时刺和扎的方法使用得相当多，准确性也提高了。

戈是由镰刀演化而来的，戈刃朝内，多用于勾割。戈分为直内、曲内两种，为了增加戈的攻击性，延长了戈的内刃，且为了使戈头更加牢固地固定在木柄上，在铸炼过程中，不断改进工艺，在木柄下垂部分打上一个洞，后来又打上两个洞用以固定，使矛头不致脱落，这样一来，戈用起来更具攻击性。

戟则是在矛的基础上结合了戈的优点制造而成的。戟最早出现于西周末期，兼具勾、割、刺、杀等性能。但这时戟已不是用来生产的工具了，而是为了作战制造的武器。戟的构造是以矛体为主，侧面有一横刀，两者用木柄装联起来，即可直刺又可勾杀，好似矛和戈同时在手。这样看来，戟的威力

要大大地大于矛和戈中的任何一个磁的产生可以说是人们战斗经验的逐渐积累和智慧的体现。

早期铜剑的制造是从西周开始的。剑的构造前有剑尖，两侧有刃，中间有剑脊，下面是剑柄，柄和刃之间有格又叫护手，是在两兵相接时，保护手用的。铜剑的剑身较短，大约在 25—40 厘米之间，和现在的匕首相似，只适合用刺扎的方法，而不能和现在的剑一样用来劈刺砍。

铜刀，则是由石刀演化来的，构造和以前的石刀一样，只是更加锋利、快捷。传说昆吾制的刀、剑最著名。昆吾是我国很古老的氏族，他们以前很精通作陶，后来又铸造铜器，他们制出的“ 昆吾之刀 ”可以割玉。

当时用铜制造出来的还有斧、钺、盾牌等，新武器的出现，是人们不断总结历来战斗的攻防结果，不断改进和创新而来的，譬如长兵中的长矛、戈等，只适于较长距离的格斗，一旦双方逼近，长兵不但不能发挥优点，反而成了累赘，而这时短兵，象剑、刀则大显身手，为了更适合实战的需要，发挥短兵的作用，人们在短剑的基础上又加长了剑身，再加剑格，用来保护手臂，这样的长短又优于长刀和短剑，为了能一兵多用，人们又将矛和戈合并起来成了戟，这样既能刺，又能勾。当一种新兵器一旦出现，相应的也会出现它的使用方法，而这些方法又都是从战斗的实践中积累、发展起来的。

在当时如果想取得战争的胜利，士兵身体的强壮，技术水平的高低，成为军队战斗力强弱的标志，要想加强战斗力，掌握军事技能，就必须加强练兵！

奴隶社会已不象原始社会那样只通过舞蹈形式来起到练武的作用。那些在发生战争时必须入伍征战的奴隶和劳动者，在春、夏、秋三个季节为奴隶主种地务农，而到了冬天，则必须进行习武训练。

训练的内容，奴隶主都有详尽的安排，如安排一对人马练习进攻技术，进攻技术有兵器的使用，还有射箭和拳术，另一队人马则手持盾牌练习跳跃、躲闪等防守动作。由此我们看出，奴隶主对武艺的训练是非常重视的，为了提高技艺，增进交流，在周以前还有了对抗形式的比赛，比赛的内容主要是拳术比赛，因为在当时鼓励有拳有勇，认为拳勇是治国平天下的大旨，无拳无勇则会盗贼兴起，国家混乱，就好象现在没有了军队，天下会大乱一样，所以当时人人习武、比武，希望成为国家的栋梁之材。比武的开展，增进了习武者之间的武艺交流，提高了武艺的技术水平。

在当时练武和武舞很难分开，在取胜之后，人们往往要把致胜的经验即兴表演一下，这就是武舞，但随着时间的推移，到殷时人们在武舞的过程中逐渐抛弃了“ 武 ”的攻防格斗因素，而增加了“ 舞 ”的艺术因素，从而使武舞与练舞逐渐分开，但武舞中的套路形式及其丰富的演练技巧却成了以后武术套路技术中的主要内容。

在殷周时代还出现了射器，并使射艺得到发展，这些射器主要是射弹丸和弓矢，这两种都属射远兵器，因为它可以不与敌人交手而杀伤他们，所以倍受奴隶主阶级的青睐，他们将射艺列入教育的内容，为奴隶主贵族子弟开设了名为庠、序的学校，专门学习射艺，并举办射艺比赛，把虎、熊、豹、狼等猛兽的头画在布上或皮上做为目标射杀。当时习射讲究五射。即白矢——射穿箭靶、参连——三箭连发、襄尺——平肘直射、剡注——水平箭、井仪——四箭射透箭靶，形如井字。看看这五射，青少年朋友一定赞叹当时射艺的高超吧！由于战争的需要和人民实际生活的需要，习射不仅在贵族阶层

盛行，在平民百姓中也很普及，几乎是每个男人都会习射。在这种情况下，矢的材料也不断改良，杀伤力越来越大，射的技术水平也越来越高，出现了类似“开弓满似井形也”这样反映射的技术规格、要求和细节的技术语句，可见当时“射”技术的发展已经达到了相当高超的水平。

射箭的又一特点是与礼结合，称为“礼射”。虽普天下个个男儿都习射，但是有严格的礼仪程序和等级规定，按等级分为“大射”、“宾射”、“燕射”、“乡射”四种制定，射手只能根据自己的地位和水平，参加习射和比射，这些习射和比赛的进行，促进了射箭技术的提高。

殷周时代武术发展的又一特点是开始以哲理思想中带有朴素唯物主义思想的阴阳五行学说作为技术和拳理的依据。五行学说把阴阳交替看作宇宙变化的根本规律，通过日常生活和生产实践中所常见的木、火、金、土、水这五种最熟悉的物质来观察事物相互滋生、相互制约的关系，并以此来阐述事物的发展变化。五行学说的建立，为今后“形意拳”的创编建立了理论依据。

除五行学说外，还有早期的八卦说，到了清朝，八卦也逐步被人附会编成“八卦掌”流传至今。

（三）春秋战国时期，由于车战被步骑战所替代，导致许多新式武器的发明和使用，因而促进了武术技术的发展。

春秋战国，诸侯纷争，七强图霸，统治者为了能一统天下，战争频繁，春秋 240 年，战争 480 余次，战国 182 年，战争也不下数百次。这么多次大规模的战争，无疑促进了武器的改进和攻防技术的完善。但是在这些车战中出现了一个大问题，就是进行一次大规模的战争，双方一定要出动上千的车、兵、马，因为当时的兵器还很简陋，交通运输工具也只有马车和牛车，所以双方兵力的大小就是看谁的车兵多，一旦交战，车、马、兵都乱作一团，战场一片混乱，在短时间内无法决出胜负，所以双方都感觉到车战的笨重。为了能更好地、灵活地打击对方，以步骑战为主的野战逐渐代替了车战，步骑战是战车兵列在骑兵和步兵前面，大量的骑兵和步兵在其后，有点象现在的坦克掩护战，骑兵打起仗来，一马一人一兵，可进可退，机智、灵活，故而在春秋战国时盛行步骑战。

步骑战的盛行，以前车战用的武器不再称手，那些长度几乎接近人体躯干三倍的长兵已被机驾所代替，而且长兵已明显变短，因为士兵在战马上，既要驾马，又要打仗，太长的兵器就碍事了，故而殷周时代的长兵到春秋战国时代已相应变短变轻，使骑兵使用起来得心应手，长兵一缩短变轻，用起来的攻防动作也就多了。以前只能刺、勾，现在可以劈、拦、扫等，可以发挥出更威猛的攻击作用。

春秋战国时期，随着冶炼技术的提高，已经能够铸造出铁器，那时的武器逐渐用铁制的替代铜制的，铁器的出现促进了兵器制造技术的发展，使各种兵器的制造技法进一步发展。如当时剑的制造技术水平发展很快，造出了很多名剑，有“湛卢”、“莫邪”、“鱼肠”、“胜邪”、“龙雀”等，这些名剑为当时人们求之若渴之物，那时的剑，已由短变长，铁制的剑，两面剑刃更加锋利，从而增添了诸如扫、撩、斩、截等剑法，使剑更加实用，受到人们的喜爱。那时文人侠客都喜欢佩剑，练剑的很多，出现了许多以剑为生的剑士和剑侠。

春秋战国时期很盛行斗剑，当时的统治者培养了一批以击剑为职业的斗剑士，平时他们被关在斗剑场训练，一到比赛，则一定要以其中一名被杀死

才分出胜负，这样的比赛虽然很残暴，但在客观上却大大地促进了剑术的发展。

当时还出现了许多新的兵器，如刀、戈、矛、戟等，使兵器更加多样化。

刀是和剑同属一系的短兵器，一面有锋刃，一面是刀背，刀尖、刀刃可以攻敌，刀背可格挡，刀尖可刺。刀多用砍、劈等刀法，而且刀比剑更迅猛。

戈在剑没出现前，是“车战”的武器之一，也是随身携带的武器。当时的戈为青铜质，戈有两刃，击法是用内刃钩、割，用外刃推杵，用尖部吸击对方。春秋战国时期，由于作战需要，使用方法不同，故戈得到不断改善。

矛是用尖锋向前直刺的兵器，也是春秋战国时的主要兵器，使用时灵活方便。

戟，我们在殷周时期讲过，是戈和矛的合并体，既可用来钩、割、啄、击，又能直刺，杀伤力极强，是春秋战国时期比较先进的兵器。

弓矢是春秋战国时期重要的军事技艺。在此期间，由于越武灵王舍弃笨重的战车，改学胡人骑战，使骑术和射箭活动在全国上下蔚然成风，故而射箭高手比比皆是。养由基和飞卫都是春秋战国时期著名的射箭高手。他们百步穿杨的高超射术，是与当时人们非常重视射艺的基本功训练分不开的。“纪昌学射”的故事，青少年朋友们或许听说过，相传纪昌决心学射，想成为一名射箭高手，就拜在飞卫的手下为徒。师傅飞卫说：你在学射之前，首先要练习眼力，等眼力练习好了我再教你射技。纪昌尊命回到家中，想来想去，想到一个好办法。就是当他的妻子织布时，他就躺在织布机下，用眼使劲盯住来回穿梭不停的机梭，每天坚持练习，二年之后，能达到锥至眼前而眼不眨。纪昌很高兴，马上拜见师傅，告诉师傅，然后要求跟师傅学射，飞卫这时又对纪昌说，这还不行，你现在还需要你将微小的东西看大，把小的东西看得很大。做到这一点后，你再来找我，纪昌遵照师命，用牦牛的毛将虱子系住悬在窗记上，每天用眼看，历经三年后，在纪昌的眼里虱子和车轮一样大，看其他的东西都象山丘一样，这时，纪昌张弓搭箭，一箭射出，正贯虱心，而绳子不断，飞卫得知后，高兴地说：“你得到了射箭的真谛啦。”朋友们，你们看当时的人们是多么重视基本功训练，而现在有些朋友在习武时，不能持之以恒，殊不知，严格的基本功训练会为将来高难度动作的掌握打下良好的基础，读了这个故事后，青少年朋友是否有些启迪呢？

这一时期，武术的训练、比赛和套路已初步形成。

为了能在战争中取得胜利，就必须提高士兵们的体质和攻防技术的水平，在战国时期各国诸侯都很崇尚武功，齐王有善于技击的强兵，魏惠王有奋战的武卒，秦昭襄王有无敌不胜的锐士。各国将领都很重视武术的训练，在征新兵入伍前，都有严格的考试，要求应试的青年全付武装，日行百里，除考验他们的体力、胆量外，还要求他们会拳术，并能正确使用兵器，如：远兵弓矢，长兵戈，短兵剑。一旦被录用，就可免除他家的徭役，田宅也不用征税。由此可以看出春秋战国时代，有武功的人是很受重用的。

春秋战国时期人们尤其看重拳勇，也就是重视拳术水平的高低。那么如何评判拳术的高低呢？对了，通过比赛。春秋战国时期，人们都很喜欢参加拳术比赛，当时的比赛名称叫“相搏”。每年的春秋两季，天下习武之人都要云集在一起，切磋技艺，相互交流。比赛时，只见擂台上，你来我往，你拳我脚，擂台下你呼我叫，热闹非凡。比赛的主要方法有进攻、佯攻、格挡防守、佯上攻下等战术，这种比赛与今天的散手擂台赛很相似。为了能在比

赛中获胜，选手们在平时就把比赛中单个使用的动作连贯起来，成为一个套子，多次练习，直至熟练为止。这种套子既可以作为训练之用，又可以观赏，与我们现在的武术套路非常相似。春秋战国时期的套子有剑术，也有拳术；有单练的，也有对练。

因此我们说春秋战国时期武术的训练、比赛、套路已初步形成。大量铁制的兵器被使用，更加完善了武术的攻防技术。由于战争的需要，促进了武术的训练，在训练过程中产生了武术套路，这正是春秋战国时期武术发展的特点。

（四）武术到了秦代发展较为迟缓，秦始皇统一中国后，为了维护封建地主阶级利益，防止叛乱，收缴天下的兵器，并将大量民间的兵器销毁，铸成各为三十四万斤重的铜人十二个。由于大量兵器被毁，民间的练武活动受到限制，但由于秦始皇只限制民间习武而提倡士兵习武，而大量士兵又都是从民间而来，这些士兵服役时习武，解甲归田后，对民间的习武活动也有一定的积极作用。所以我们说秦代的武术不是不发展，而是较为缓慢。

士兵们在返回家园后，无法进行兵器练习，只有进行徒手练习。所以在秦代出现了一种杀伤性不强的徒手的攻防技术练习，当时称为“角抵”。“角抵”只限用“相搏”中的摔法，不准拳打脚踢，双方凭摔法和体力摔倒对方为胜。“角抵”相对其它武术比赛安全、有趣，深受人们喜爱，在徒手练习中还出现了一种攻防性较强的对抗性项目叫“手搏”。手搏是从殷周时代的相搏中发展而来的，它是使用拳打脚踢的方法使对方认输的一种杀伤性较大的徒手运动。

秦代的武术，由于兵器的被毁，而使徒手项目得到很大发展。

秦末陈胜、吴广领导的我国第一次农民大起义，使秦王朝灭亡，进入两汉时代，汉代的武术又快速发展起来。

汉初，尤其匈奴的入侵和侵扰，使统治者鼓励农兵习武，以自身力量抗击匈奴的侵犯，民间习武之风盛行。加上当时手工制造业的发展，出现了大量制造兵器的作坊，而且还有不少宽敞的演武厅，民间的习武热潮，大大促进了武术的发展。

而面对匈奴的侵犯，光靠百姓的微薄之力是不行的，其主力是汉朝军队。汉军将领们总结了对付匈奴的方法，采用适合汉军的作战方式和武器，选择了利于汉军作战的地理环境和战术，并在平时注重兵士的习武活动，要求通过练胆、练艺、练阵、练地、练时，培养士兵的机智、灵活，达到力量大、进退快、跳得高，使士兵的身体素质得到提高。具备了这些因素，打起匈奴的军队来，得心应手，使匈奴一败再败，保住了汉朝边境的安宁，武术运动也在战争中得以全面发展。

由于和匈奴骑兵作战及三国之间的连年征战，三国时期已出现了大量的骑兵并加强了对骑兵的训练。适应骑马作战的刀、大刀、戟、矛、殳、斧、狼牙棒得到广泛使用。尤其是矛在马上打仗，作用很大，三国时期，猛将张飞“横矛当阳”威震来敌。

在秦汉、三国时期武术中对抗性技术和武术套路技术也有较大的发展。

对抗性的攻防技术，是双方在没有固定的动作顺序，在实践中根据对方的招数进攻或防守，利用对方的弱点和机会取得胜利的一种技术。这种对抗性技术能培养人勇敢、果断、机智，并能检验人的实战能力。所以在秦汉三国时期常有这种对抗性攻防技术的比赛，当时主要有以前讲过的角抵、手抵，

还有短兵对短兵、长短兵对打，如“剑对戟”、“剑对钺”等，还有空手对器械等等。这些都说明秦汉、三国时代的对抗性项目的发展也是很大的。

在对抗性项目比赛之前，选手们一定会加紧训练。那么在训练中如何能将那每一散招练好呢？他们将比赛中将要使用的招数按照一定的顺序，连接成一个套路练习，并在编排顺序上注意每一散招之间的关系，尽量使它合理，这样的套路练习就是我们现在看到的武术套路前身，对抗性项目的发展也同时促进了武术套路的发展。

秦、汉、三国时期，剑虽然从战场上退下来，但因铁剑的出现和剑身的改良，日益被文人侠客所喜爱，而且剑术的发展主要向套路方面发展。汉时，非常盛行剑舞。如“项庄舞剑，意在沛公”的故事，就是一则舞剑的故事。剑术有单人套路的剑舞、也有双人套路的“剑舞”，当时的套路还有“刀舞”、“双戟舞”，还有象形的“沐猴舞”和“狗斗舞”等。在这些套路的舞练过程中，既有艺术的欣赏价值，又有明显的技击目的。随着汉时“百戏”的出现，不少受人喜爱的武术项目被吸收到“百戏”中，为了能使武术套路更具美感，艺人们将这些套路赋与艺术的感染力，成为一种抒发情感方式，套路朝着表演方向发展很大。后来，这些纯表演形式的套路逐步同军事紧密结合的套路分道扬镳，向另外的方向发展了。

在秦汉、三国时代，出现了一种很有意思的替拳种：象形拳。大家一听就知道是一种模仿动物或吸取其动作特点，并结合攻防方法的拳种，当时的象形拳有“狗斗拳”、“醉舞”、“五禽戏”等。

（五）两晋南北朝是一个战乱频繁，异常混乱的时代，大量少数民族涌入中原。由于民族迁徙杂居，文化交流频繁，不同地区、风格各异的武术得到互相渗透与吸收。但由于社会局面的混乱，儒教、道教、佛教三教日益合流，玄学盛行，贵族统治阶级迷恋奢侈的生活，试图依靠神灵的力量，达到长生不老，而完全忽视了运动的保健作用，因而在一定程度上阻碍了武术的发展，在此期间，产生了以后以武术显示天下的少林寺。

由于时局的动荡不安，两晋南北朝时代战争不断，为了战争挑选士兵的府兵制标准是相当严格的，士兵在武术技巧、速度和耐力方面均有严格的要求。之所以能定出这一标准，说明武艺在群众中的发展还是有一定基础的。

在武术的训练中，不但注重武术攻防格斗技术的培养，另一方面也开始重视身体素质的训练，我们称这方面的训练为练功。拳谚讲：练拳不练功，到老一场空。在两晋南北朝时期，练功的内容极为丰富，如练跑、练跳、练力等，使士兵的体能不断提高，有良好的体质作基础，武艺的提高自然不在话下。

武术套路在两晋南北朝时期也得到良好的发展。随着攻防技术的不断发展，套路中的动作也不断得以充实，为了便于巩固和练习，武术家们将一些精华动作串连起来，以套路的形式进行演练，以巩固其攻防技术的掌握。

随着表演次数的增多，为了能使套路更好看，人们把一些优美的舞姿和精险的杂技动作揉入武术套路中，使之更加引人入胜。此外，人们对武术的保健作用也有了较深的理解，故而演练武术套路的人越来越多。所以，两晋南北朝时代的武术套路得到很大发展，当时的武术套路中，有了起式、中间趟和收式，套路发展到此时，其基本体系已经确定。

两晋南北朝时代武术的另一特点是妇女习武，这主要是受少数民族妇女习武的影响。

需要全本请访问 www.ertongbook.com