

从传统武艺到现代武术

文/崔乐泉

传统武艺，是中华民族独具特色的一类体育运动，它是伴随着人类社会生活的进步而逐步发展起来的。在华夏文化的土壤中，历史慷慨地给了中华民族发展传统武艺的时间和条件，使其在体系的构成、文化的内涵等方

面，于不断丰富内容中得到了充分的体现，并最终发展为现代武术的庞大体系。

作为古代中国民间流行较为广泛的传统体育活动，传统武艺是集实战、表演和健身于一体的活动形式。它源于史前人类生产、生活



拳术演练图壁画 清（河南登封少林寺白衣殿壁画）



力士搏斗图壁画 北魏（甘肃敦煌莫高窟第251窟壁画）

的社会实践，并在发展中形成了具有独特民族风格的运动形式。在历史的发展中，它不但形成了各种各样的流派、系统的武术套路，而且具有独特的击技实用价值、全面增强体质健身作用和表演的艺术美。传统武艺形成的历史、传统武术体系的构成以及传统武术完整的文化内涵，在从古代武艺到武术形成的丰富内容中得到了充分的体现。这就是形成传统武术主要内容的武艺器械、徒手技击和器械演练。

武艺器械——传统武术的基础

传统的武艺器械，最初是伴随着狩猎和战争的出现而发展起来的，后来的诸多武术器械，实际上就是源于古代的某些生产工具和兵器。原始时期人们使用的许多木石器具，既是生产工具，也是战斗武器，在铜器、铁器产生以后，兵器的种类才逐渐增加。商周时期出现的各类青铜武器，如戈、戟、钺、矛、斧、刀、剑、铍、殳等，可

以说是较早的武术器械。特别是西周时期青铜剑的出现，标志着中国古代军事武艺进入了一个新的阶段。延至春秋，我国金属兵器发展到了鼎盛时期，无论在兵器的形制、数量、质量等方面都有提高和改进。尤其是早期冶铁技术的发明，使金属兵器制造范围更加扩大了。战国时期，基本上是沿用春秋以来所盛行的各类兵器，除了个别的发展之外，主要是夏、商以来各类兵器的定型时期。可以说，商周时期的各类金属兵器，无论其种类，还是其形制，均奠定了我国兵械发展的基础。其后的各类武艺武术器械，多是在它们的基础上得以演进和提高的。

秦汉时期，随着冶铁业的发展，铁制武艺器械日益多样化。同时，由于战争中适应近战决胜负的需要，武艺器械还产生了令人瞩目的变化，进入了一个新的时期。在河南南阳唐河出土的画像石上，画有竖

立的一座兵器架，架上放有矛、戟、弓矢与甲铠等兵械装备。这些都是以格杀技术为主要目的的器械。

中国古代的武艺器械，至东汉时期已过渡到以铁器为主。自两晋迄隋唐五代，由于古代武艺的发展和进一步系统化，与其相应的铁制器械中的长、短兵器的使用技术也得到了进一步的发展。大刀、长矛、戈、戟、斧、钺、钩及剑等皆是当时武艺的重要器械。东汉末年适于劈砍的环柄刀盛行，除了在军队中大量装备这种兵器外，在民间的武艺活动中它亦成为了一种重要器械。《晋书·刘曜传》记载的陇上歌这样唱道：“陇上壮士有陈安……七尺大刀奋如满，丈八蛇矛左右盘，十荡十决无当前。”武士陈安对大刀、长矛等的使用技艺，已达到了非常熟练的程度。从商周时期开始出现的戈、戟、棍，这时虽已逐渐减少，但在少数民族的习武活动中仍被使用。



棍术武士泥俑 唐（新疆吐鲁番出土）

魏晋隋唐以后，武艺器械逐步规范化。尤其是宋元时期，随着武艺活动的进一步普及，武术理论得到了进一步发展。同时，由过去传承下来的各种武艺得到了更加系统的精练和荟萃。这就使以前诸种武艺逐渐形成了体系。至明清时期，武艺器械大抵包括如下种类：

抛射器械——弓箭、弩、铙；

长兵器械——枪、矛、戈、棍、钐、杆、杖、棒、斧、杵、钺、戟、大刀、镗、扒、挝、铲；

短兵器械——剑、短刀、鞭、铜、钩、镰、锤、拐、圈；

软兵器械——链、流星、套绳。

从宋元以迄明清，逐渐完善的武艺器械，已形成了后来武术器械的完整体系。不但在类型上，而且在技法上都形成了不同的流派和风格。如武术中的刀，流行着长柄刀和短柄长刀两种。其中的长柄刀就有绿营繚风刀、绿营虎牙刀、藤牌营挑刀、绿营片刀和绿营宽刃大刀；短柄长刀则有朴刀、腰刀、顺刀、长刀、船尾刀、各种佩刀和窝刀等等。从刀术上看，则有单刀、双刀、大刀等。再如枪，其种类即有长枪、钩枪、线枪、钩镰枪、十字镰枪、蛇镰枪、钉枪、火焰枪、雁翎枪、虎牙枪、三眼枪等，而且出现了石家枪、马家枪、沙家枪、峨嵋枪等不同的枪法技艺。

中国的武术器械，是由早期武艺演化发展而来的。随着整个武术体系的完善，不论长期流传下来的器械，还是新出现的器械，至清代，从形式到功能皆更为全面。像剑、棍、鞭、铜、锤、钩、铲、镰、匕首、狼牙棒、圈、盾、弓箭、弩、镖等，均在原来的基础上日臻完善。同时，形成了许多器械套路技术和招法，如棍进三节棍、空手夺三节棍、双拐进三节棍、双刀进枪、单枪进戟、三头叉对镗、狼牙棒进斧等。可以说，现代武术器械的主要基础即产生于此。

传统武艺的徒手技击——现代武术的根本

徒手技击的特点主要是徒手的拳脚肢体的运用，它是中华传统武艺的重要组成部分。徒手技击的出现是史前时期人类生产实践和人与野兽或人与人斗的自卫技能积累的结晶。中国最早的诗歌总集《诗经·巧言》中就有“无拳无勇，职为乱阶”的描述，可见以拳术为特点的徒手技击在这时已是男子汉应有的重要本领了。到了汉代，徒手拳击搏斗之技已被总结成书。《汉书·艺文志》目录中有《手搏六篇》的书名，惜此

书早已亡佚。但在山东、河南等地出土的汉画像石中却有着诸多形象的刻画,为我们再现了当时拳术演练的真实场景。魏晋隋唐之际,随着宗教的兴盛,武艺中的拳术更流行于寺院教徒和民间之中,甘肃敦煌莫高窟等宗教圣地以及其他文物资料中,多留有不同时期有关拳术演练的形象资料。

宋元至明清,随着中华武艺内容的日渐丰富,现代武术中的拳术套路技术渐趋成熟,主要表现在形成了具有不同风格及技术特色的多种流派。尤其是拳术,被当时的一些军事家,如戚继光等视为武艺的基础。《纪效新书》中有《拳经》篇,对明代流行的拳种作了概述,如宋太祖三十二

式拳法、六步拳、猴拳、温家拳等等,反映出当时已有各类拳法系统地出现了,并形成了各自的流派和风格。明代拳术在广泛流传的基础上已把拳术分为内、外两家。外家以少林武术为代表,其特点在“主于搏人”。内家传说起于张三丰,以王宗、张松溪等最著名,其特点在于“以静制动”,“主于御敌”。至清代,在原来流行的一系列拳术的基础上,又出现了一些新的拳系。当时所盛行的较大拳系有几十个,一般的套路有几百种之多。清代各家拳派不仅门派化,而且理论化、套路化。这时的拳种,总的特点是以拳为主体部分,包括了踢、打、跌、拿等各种技法,并且与导引养生相结合,既能防身,又强身健体,内容日

趋丰富多彩。随着拳种的增加和拳术的普及,有关的著述也大量出现。除了程宗猷的《耕余剩技》、俞大猷的《剑经》、吴殳的《手臂录》、黄百家的《内家拳法》之外,还有许多未经刊刻的私人抄本以及口传身授的拳术歌诀。这一时期,无论从普及程度,还是从内容的充实和完善来说,都是我国武术拳术发展的重要时期。

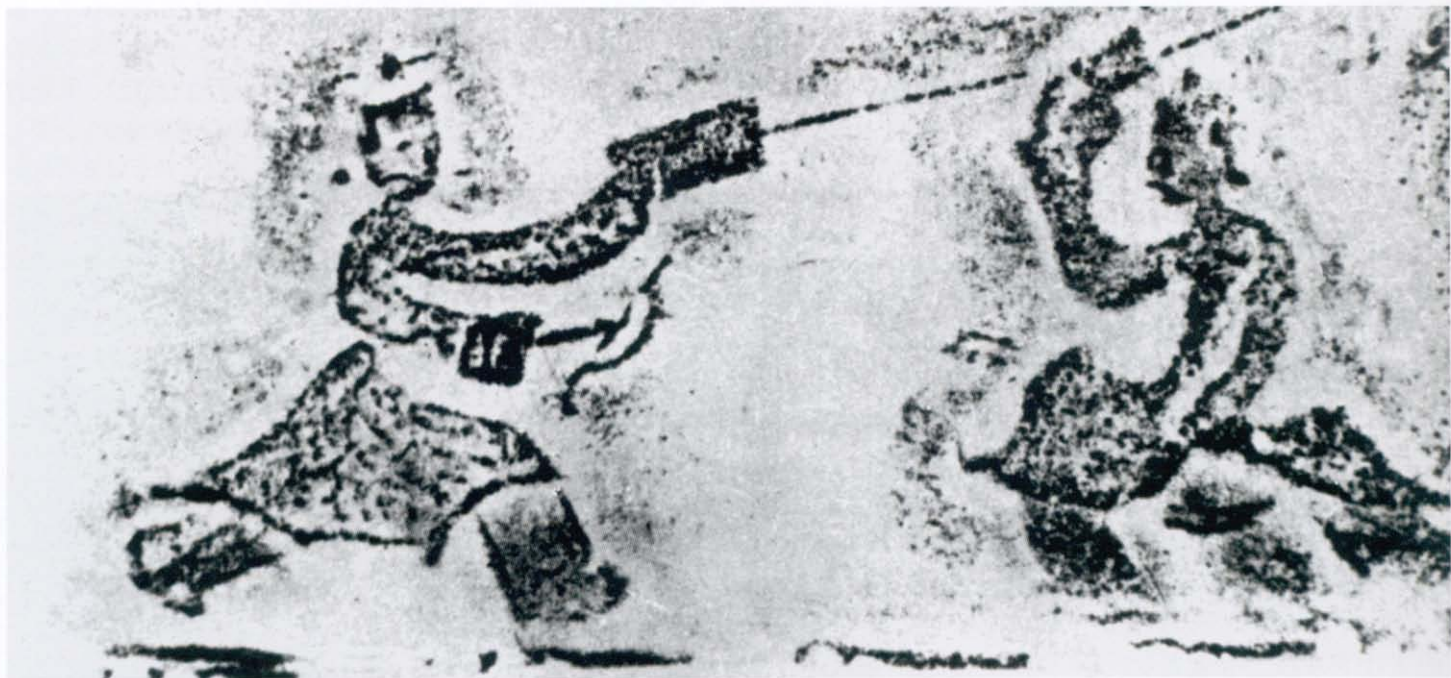
以拳术为代表的徒手技击,是我国古代武艺向武术发展演变的一个重要的组成部分。明清时期的河南登封少林寺白衣殿拳术演练图壁画,中国体育博物馆收藏的青花、红釉瓷器上的拳术演练纹,都极为形象地向我们展示出了华夏武术中颇具特色的拳术套路的丰富内容。



拳术演练图画像石 汉(山东省临沂市白庄汉墓出土)



玉习武童子 宋(故宫博物院藏)



击剑画像砖拓本 汉(河南郑州出土)

传统武艺器械演练——现代武术的套路的基础

器械是古代军事中必备之器,同时也是整个古代武艺活动中的主要器械。人类社会有了战争就有了兵器,有了武艺也就有了作为其主要活动形式的器械技击。而掌握和使用器械的技巧——器械演练,就成为传统武艺活动当中的一项重要内容。

器械演练,是伴随着武艺器械的出现和丰富而发展起来的。尤其是秦汉以后,受战争中适应近战决胜负之需要的影响,器械演练产生了令人瞩目的变化。这在当时的画像石、画像砖、壁画、漆绘以及其他文物艺术品的装饰上,均有许多单人执械、双人执械的单练和对练,同时,还有许多技击俑的发现。可以说,随着器械的多样化,武艺中的器械技击更为普遍。当时,出现了“剑舞”、“刀舞”、“双戟舞”、“钺舞”等兵械练习。这些练习,从总体上来说,多是以个人为单位进行的单人训练。

《史记·项羽本纪》中曾记载了这样一件事,在鸿门宴会上,范增要杀死刘邦,唆使项庄离座舞剑。”庄曰:“军中无以为乐,

请以剑舞。”项伯为了救刘邦,“亦拔剑起舞,常以身蔽翼沛公。”这表明,这种剑舞既能作单人舞,亦能作双人舞,进退击刺必有一定之规,才能互相配合协调,达到赏心悦目的目的。这说明对抗性的练习形式在这一时期已颇为盛行。

汉末以后,以器械进行技击格斗成为当时武艺中的主要形式之一,并且出现一定的师承关系,产生了一些专门的技击术语。曹丕在其《典论·自叙》中曾讲述了一件他与奋威将军邓展比剑的事:有一次,曹丕与邓展共饮,酒酣之际,两人比剑,以蔗为杖。第一回合,曹丕三中邓臂,邓展不服,再次比赛,曹丕佯败,诱展入身,结果邓展中计。被击中了面额。从这里可以看出这时的击剑作为一种竞技项目,在技术上已有了很大发展,并且与其他器械技击一样,走上了一条以技击为手段的娱身与娱心相结合的发展道路。

器械的进步和种类的增加,为器械套路的进一步丰富创造了条件。在众多的套路技艺中,剑术套路可以说是武艺中颇有代表性的项目。《太平御览》卷五中“公孙

大娘善舞剑”的记载,反映了当时的剑术套路已发展到了新的阶段。后来唐代大诗人杜甫在观看了公孙大娘的徒弟李十二娘舞剑的表演后,抚今追昔,遂写下了《观公孙大娘弟子舞剑器行》这一著名诗篇,成为研究唐代武艺套路技术的重要史料。以剑为代表的武艺器械,自魏晋隋唐以后,包括刀、枪、棍等的套路技术在程式化和竞技化方面开始进入一个新的阶段。

宋元时期,由于统治者对讲武的倡导、民间艺人练武活动的兴盛以及套路技术的新发展,促进了武艺向多样化发展。

明清时期,由于统治者对讲武的提倡、民间艺人练武活动的兴盛以及套路技术的新发展,在客观上促进了武术器械演练向多样化的发展。当时出现的所谓武术中的“十八般武艺”(明谢肇淛《五杂俎》),其大部分所指为器械演练套路之术。明清时期的许多绘画作品,如中国历史博物馆藏《明宣宗元宵行乐图》、河南登封少林寺白衣殿壁画等,就对武术中的器械演练作了较为形象地描绘,这可以说是社会上盛行的练武活动的真实反映。📖



刀术壁画 五代（甘肃敦煌莫高窟第2窟窟壁画）



双枪技击图壁画 明（山西太原崇善寺壁画）