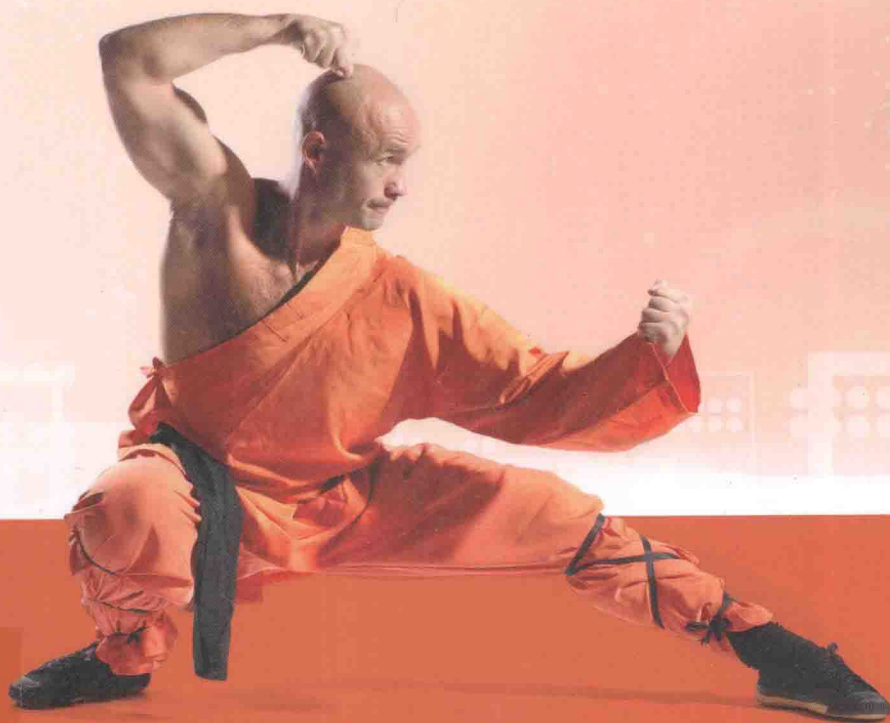




普通高校“十二五”实用规划教材——公共基础系列

中华武术文化概论

支 川 著



赠送
电子课件

清华大学出版社

普通高校“十二五”实用规划教材——公共基础系列

中华武术文化概论

支 川 著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

武术作为国粹文化,应不断适应社会的发展趋势,不断实现自我更新,方能显示其历史价值与现实意义,从而焕发青春气息。本书通过考察和分析武术文化在当代的发展现状、武术文化与中国其他传统文化的熔融渗透、武术文化存在的形式和社会基础、武术文化的思想内涵和技法等内容,旨在解读武术文化在当代应具有的“文化力”。并通过“体育强国”背景下的武术文化在当代的价值分析,确立其在当代社会发展中的文化担当和历史责任。

本书通俗易读、考察面广,可作为学习中华武术文化的教材,也可以作为了解中华武术文化的科普读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中华武术文化概论/支川著. —北京:清华大学出版社, 2015

(普通高校“十二五”实用规划教材·公共基础系列)

ISBN 978-7-302-41914-3

I. ①中… II. ①支… III. ①武术—体育文化—中国—高等学校—教材 IV. ① G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 262505 号

责任编辑:秦 甲

封面设计:刘孝琼

责任校对:周剑云

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市漂源装订厂

经 销:全国新华书店

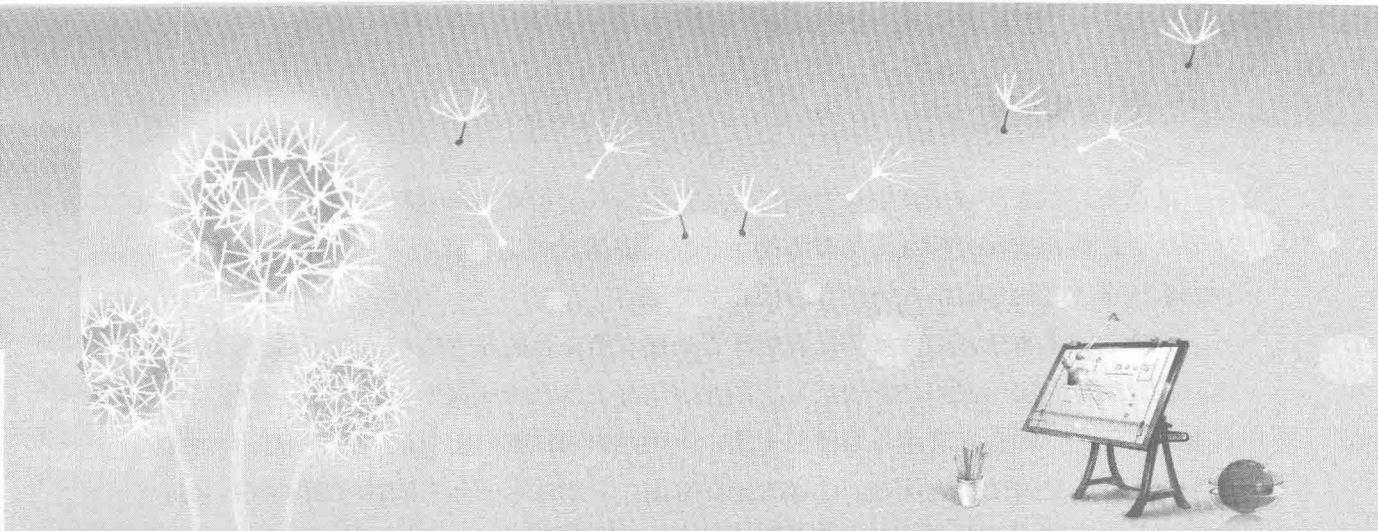
开 本:185mm×260mm 印 张:13 字 数:311 千字

版 次:2015 年 11 月第 1 版 印 次:2015 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1~1000

定 价:28.00 元

产品编号:063241-01



前言

中华武术是中国的“国宝”、“国粹”。武术产生于生存斗争的需要，在漫长的历史进程中，武术从单纯的技击术熔融了极其丰富和内蕴深刻的中华民族优秀传统文化内涵。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，保镖护院等。随着现代兵器的出现与发展，武术的冷兵器技击功能严重萎缩，退化到了几乎无用武之地的地步。尽管武术从发生之时就具有健身价值，然而进入体育领域却是近代的事，在西方体育的影响和裹挟下，武术成为民族体育的一种形式进入了学校、社会和竞技场。虽然武术运动对于增强体质、磨炼意志有十分显著的效果，然于当代各种简单易行、方便且富有乐趣的健身活动项目相比，其优势已明显削弱，这在青少年人群中表现尤为明显。

研究和弘扬国学，避免“去中国化”文化危机，挖掘传统文化适应当代的先进性内核，是中国文化研究的当代热点。武术文化作为中国传统文化的“国粹”恰当其时也重新回到学者们的视野。在此我想引入费孝通先生在《文化与文化自觉》中一段话——

文化自觉只是指生活在一定文化中的人对其文化的“自知之明”，明白它的来历，形成过程，在生活各方面所起的作用，也就是它的意义和所受其他文化的影响及发展的方向，不带有任何“文化回归”的意思，不是要“复旧”，但同时也不主张“西化”或“全面他化”。自知之明是为了加强对文化发展的自主能力，取得决定适应新环境时文化选择的自主地位。

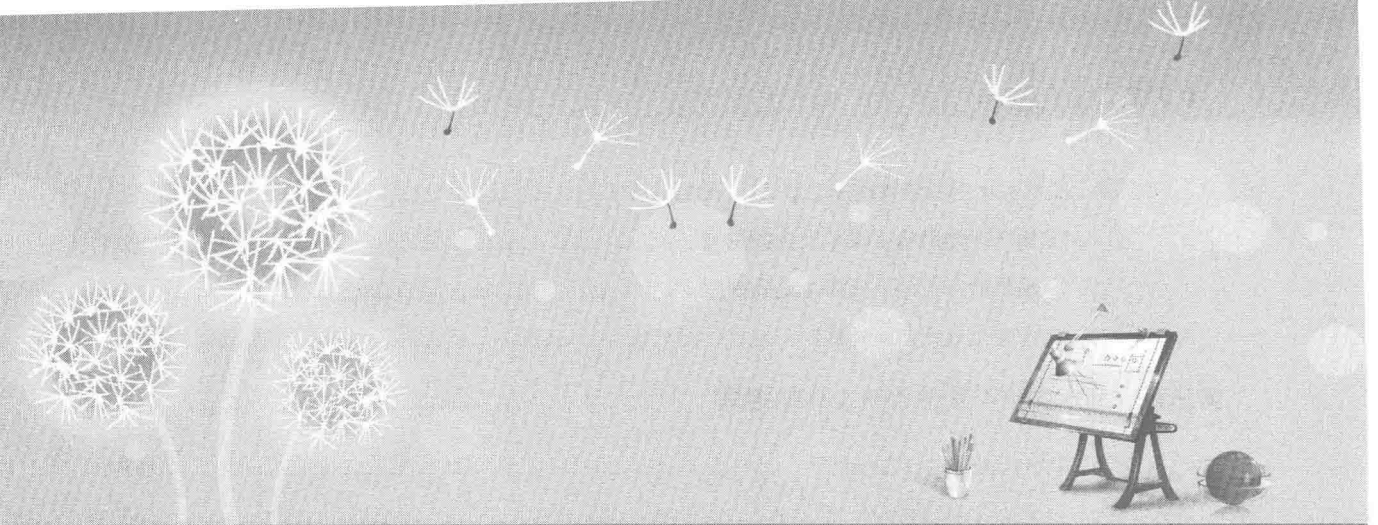
文化自觉是一个艰巨的过程：首先要认识自己的文化，根据其对新环境的适应力决定取舍；其次是理解所接触的文化，取其精华，去其糟粕，加以吸收。各种文化都自觉之后，这个文化多元的世界才能在相互融合中出现一个具有共同认可的基本秩序和形成一套各种文化和平共处、各舒所长、联手发展的共同守则。

之所以把费老的这段文字抄引在这里，是因为我觉得难得有这样以如此简约、直指要害的语言，概括出研究传统文化服务当代社会应遵循的要义。余之《中华武术文化概论》也力求遵循“文化自觉”的精神来分析武术文化。

当今的武术事业，在体育强国视野下正呈现出多元化的发展趋势，传统武术、竞技武术、社会武术、实用武术、学校武术、商业武术等，既是传统武术的派生物，也是随时代发展的新产品。社会主义市场经济的今天，中华武术应继续向前发展，再创辉煌，因此，武术作为一种宝贵的文化资源，应当尽力去挖掘。尽管武术文化在农耕文明时代至多是一种广流于民间的草根文化，但是武术的拳理、拳法及其拳规、礼仪之中，无不体现着中国文化的基本精神，蕴涵着朴素的哲学思想、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中国文化，通过动静、快慢、刚柔、虚实等既对立又统一的动作变化，生动地告诉人们什么是中国的“阴阳”。

从某种意义上讲，中国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，同时也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，也不能娇弱。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，武术作为一种文化不仅应当传播和推广，也应当注重传承和教育，武术也是一种重要的教育资源。武术文化包括许多内容，本书正是从武术的概念、文化基础、审美原理、技击技法原理、文化思想内涵以及少数民族武术文化来探讨武术文化，对其进行资源挖掘，并努力秉承“文化自觉”对武术文化进行分析和思索。本书在写作的过程中借鉴了诸多武术专家、武术学者的研究成果，囿于通俗读本的行文特点，未能一一注明出处，在此谨向原著作者致以衷心感谢。另外，由于作者的知识水平、武术实践不足，在写作的过程中难免会有疏漏和问题，在此诚恳希望得到广大读者的点评和指正，也希望得到武术专家的批评和指教。

编 者



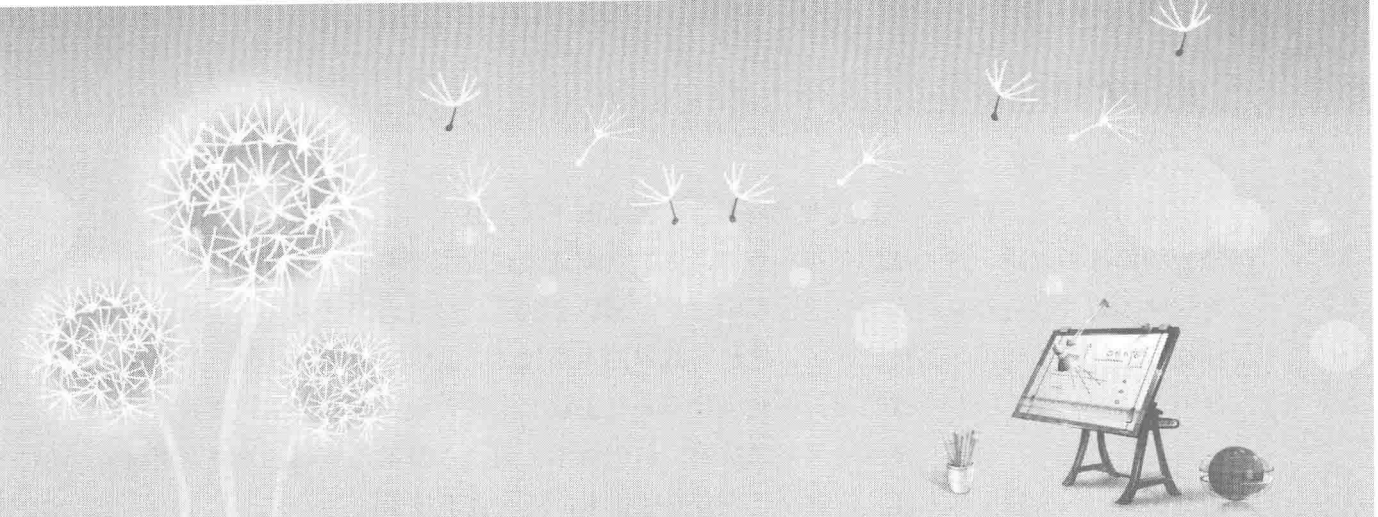
目 录

第一章 中华武术概述.....	1
第一节 武术的概念及其历史源流.....	1
一、武术的名称演变及其概念含义.....	1
二、武术的历史源流.....	6
第二节 武术的特点和分类.....	15
一、武术的特点.....	15
二、武术的分类.....	19
第三节 武术的历史地位与功能价值.....	32
第四节 冷兵器的历史辉煌与当代的发展现状.....	34
一、冷兵器的辉煌时代.....	34
二、冷兵器的继续发展与衰落.....	36
三、冷兵器的发展现状.....	39
第二章 文化语境下武术价值探索.....	41
第一节 武术文化概念.....	41
一、“文化”与“中国传统文化”.....	41
二、中华武术文化的概念.....	44
三、武术文化的特色.....	45
第二节 武术文化价值转变的历史必然.....	47
一、武术技术体制改革.....	48
二、学校武术教育转变.....	50

第三节 武术文化当代资源挖掘	52
一、文化全球化语境下武术文化的挖掘	52
二、非物质遗产视角下武术文化的挖掘	55
三、武术文化多元化的挖掘	58
第三章 武术文化与其他传统文化的熔融	63
第一节 中华武术文化与古代哲学	63
一、武术文化与《易经》	63
二、武术文化与道家思想	65
三、武术与儒家文化	67
四、太极与太极拳	70
第二节 中华武术文化与民俗文化	71
一、花会	72
二、英歌	73
三、民间杂技	73
第三节 中华武术文化与宗教文化	76
第四节 中华武术文化与戏曲文化	77
第五节 中华武术文化与书法文化	80
第六节 中华武术文化与传统伦理文化	83
第七节 中华武术文化与民族传统养生文化	86
一、五禽戏	87
二、太极拳	87
三、易筋经	88
四、八段锦	88
第四章 中华武术文化的美学分析	91
第一节 我国审美活动的历史	91
第二节 中华武术的传统审美文化体现	94
一、中华武术的审美主体	94
二、中华武术的审美感悟	95
三、中华武术的审美意象	96
四、中华武术的审美和谐	97
五、中华武术的审美追求	98

第三节 我国古典美学对中华武术的影响	101
一、中国古典美学的社会实践是中华武术审美的基础	101
二、中国古典美学中的神、形、意、气、韵与中华武术	104
三、中国古典美学基本特征构成武术主要审美特色	108
第四节 武术文化的教育与美学展望	111
第五章 中华武术技法原理品鉴	115
第一节 武术技法特点运用	116
一、武术原本是一种传统技击术	117
二、武术技法与人体结构特点	118
三、武术技击原理的现代意义	127
第二节 中华武术文化的招法原理	128
第三节 中华武术文化的劲力原理	132
第四节 中华武术文化的练法原理	135
第六章 我国少数民族武术文化资源挖掘	141
第一节 少数民族武术文化的形成与发展	141
第二节 回族武术文化	144
第三节 苗族武术文化	147
第四节 彝族武术文化	150
第五节 壮族武术文化	152
第六节 蒙古族武术文化	152
第七节 其他少数民族武术文化	154
一、藏族武术文化	154
二、傣族武术文化	155
三、景颇族武术文化	157
四、纳西族武术文化	158
五、土家族武术文化	160
第七章 中华武术文化思想内涵探索	163
第一节 中华武术文化的尚武精神挖掘	163
一、古代“尚武”精神的形成和发扬	163
二、近代“尚武”精神的提出与发扬	166
三、现代“尚武”精神的复兴	169

第二节 中华武术文化武德思想挖掘	169
一、武德的概念和特点	170
二、武德的内容	174
三、武德修养	175
四、武德在武术中的重要地位	183
第八章 体育强国背景下的武术文化	187
第一节 体育大国与体育强国	187
第二节 体育及武术对于人类价值比较	190
第三节 强国背景下的武术文化路径	193



第一章 中华武术概述

武术作为中华民族的国粹文化，是在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一个运动项目。中华武术在华夏大地上延绵了数千年，历史悠久并根植于民间。它来源于人们的生活实践、军事战争和社会活动，在中华文化的长期熏陶和哺育下，具有鲜明的民族文化特色，世代相传，弥久不衰。中华武术具有多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化意蕴，具有健身、防身、修性、竞技、娱乐等多方面的社会功能，无愧为中华民族创造的文化精粹，不仅为广大民众喜闻乐见，而且得到世界上越来越多人的青睐。

第一节 武术的概念及其历史源流

一、武术的名称演变及其概念含义

武术起源于中华大地，具有悠久的历史。在历史的长河中，武术和中国文化同呼吸、共命运，武术文化是中华民族文化的重要组成部分，在中华民族文化史上扮演着重要的角色，也许有人会问“何为武”？武是相对于文而言的军事活动。唐张守节在《史记正义·谥法解》中说：“克定祸乱曰武。”“刚强直理曰武。”武王克商，作《颂》曰：“载戢干戈，载橐弓矢。我求懿德，肆于时夏，允王保之。”也就是说，要想止戈为武，首先要使自己强大，只有超敌的武力，才有可能制止对方的武力。《左传》中楚子说：“夫文，止戈为武。”《说文解字》也沿袭《左传》的说法。但这显然是后起的伦理意蕴上的曲解，在殷商的甲骨文、周代的金文中，武字显然都是手执武器的形状。但只拿起武器还不足以说明武术确立，不会武术的人或其他动物去拿一件武器仍与武术无关。所以武术最重要的还是要有“术”。“术”是什么呢？《说文解字》曰：“术，邑中道也。”段玉裁注云：“引申为技艺。”道路是通达目的地的，技艺则是方法技术之谓，都是手段，

所以技艺也就被称为术。

从历史上看,有不少归属武术类的名称。武术源于原始时代的生存自卫活动,是搏斗经验的提炼和总结。在长期的生存斗争中,人类自觉或不自觉地掌握了一些攻防技能,在对这些攻防技能进行总结和提炼的过程中,逐渐形成了武术。简言之,武术就是手执器械或徒手进行搏杀和防守的技艺方法,这也是武术的本质属性。武术这一本质属性一经确立就不再被其他文化所左右或更改,否则也就不是真正意义上的传统武术内容了。在武术技术演变的过程中,器械和拳术的关系是关键。从训练学上说:“拳术是基础,器械是手臂的延长”,但从发生学上说,应该是“先有器械技术,后有徒手技术的”。

在不同的历史时期,武术所包含的内容不同,称谓也不同。春秋战国时代,武术被称为“技击”“肋”,讲“拳勇股肱”“执技论力”等词。《兵迹》中说:“民物相攫而有武矣。”《管子·小匡》记载:“于子之乡,有拳勇股肱之力秀出于众者……”《礼记·王制》曰:“凡执技论力,适四方,赢股肱,决射御。”说明当时已有比赛形式,并通过“执技论力”来分胜负。《汉书·刑法志》谓“齐愍以技击强”。《荀子·议兵》中有依据斩首级数字给予奖金的叙述,称这种搏击敌人的技术为“技击”。《礼记》中有“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力”的记载。当时把射御、角力、手搏、击刺等,泛称为“武”。

秦汉至三国(前 221—280 年)已使用“武艺”的名称,《三国志·刘封传》有武艺气力过人的记载,自汉以后,这个名称一直沿用,也还有“角抵、手搏”“舞练”等称谓。据考证,秦汉以来,武术发展为两大类:一类是实用性较强的攻防格斗练习,称为“角抵”,实质是武术中摔跤的前身。“秦并天下,罢讲武礼,为角抵。”(《古今图书集成·经济汇编·仪礼篇·军礼部》)“角者,角技也;抵者,相抵触也。”(《汉书·武帝纪》);1975 年,湖北省江陵县凤凰山一座秦墓中出土的一件木篋,其背面有彩绘的“手搏”的场面,从图中的形象分析,“手搏”并非“角抵”,而是武术中的类似角抵的技术。另一类是以攻防格斗的动作为素材提炼加工而成的“武舞”(1997 年出版的《中华武术史》认为“武舞与武术在原始文化形态中本为一体”,此观点笔者觉得不妥^①),特别被

① 《辞海》对武舞的解释说:“周代雅舞的一种。六舞中《大濩》《大武》属武舞。舞时手执盾、斧等兵器,用于歌颂本朝武功和郊庙祭祀。”按《辞海》的解释,武舞是歌颂本朝武功的一种祭祀的舞蹈,应归“舞”的范畴;武术的本质是搏杀和攻防的击技术,从文化形态上划分“舞”非“武”,显然,把传统武术和武舞混为一谈是有待商榷的。笔者认为,中国古代的武舞,源于古代征战,得胜一方凯旋后庆祝胜利时,士兵或专门的舞者身着甲冑,手执兵器或兵器道具,伴随鼓乐或口中呼声的舞蹈之。武舞是武术动作的艺术化,应属于高一层的精神文明,而传统武术是实用技术,是舞蹈艺术的素材,是生活的原型。

“百戏”吸收,艺术性更强,称为“舞练”,此种“舞练”有“剑舞”“刀舞”“戟舞”“对练”“集体剑舞”“集体矛舞”“醉舞”“狗斗舞”等,这些应该是后来武术套路运动的前身。魏晋南北朝时期,有称武术为“弁”“卞”“手臂”等。隋唐五代期间,武术鼎盛繁荣,唐代实行武举制,对击技技术超众者授予“猛殿之士”“矫捷之士”“疾足之士”“伎士之士”等称号,武术的内容更丰富。到了宋代,又有“打拳”(《射柳捶丸》)、“使拳”(《都城纪胜》)、“使棒”(《武林旧事》)、“白打”等名称;对练称为“打套子”。明代“武艺”之词盛行:“夫武艺不是答应官府的公事,是你来当兵防身杀贼立功本身上贴骨的勾当。”(《练兵实纪》)戚继光认为“武艺”就是“御敌本事”“真可搏击者”,即实战中有效的内容。清代民间又叫“把式”“走花”等,武术一词也在此时产生,最早见于《清稗类钞》,其中在谈到八国联军攻打北京时,在圆明园附近的谢庄,有一位民族英雄冯婉贞为抵抗外辱、保家卫国,出于民族气节,奋起反抗,率领本村的父老兄弟,以刀枪战胜了当时持洋枪洋炮的侵略者,其记述为:“女婉贞,年十九,姿容妙曼,自幼好武术,习无不精。”

“武术”一词作为自卫、强身之术的专门用语,在清末民初时才开始广泛应用。当时成立的各类与武术有关的社团,如精武体育会、中华武术会、中华武士会、武术传习所等都使用“武术”这一称谓。1914年,著名教育家徐一冰上书教育部“拟请于学校体操科内兼授中国旧有武术”,也采用了“武术”这一称谓。民国时期,面对西方文化的强烈冲击和影响,曾一度出现提倡“国粹”的思潮,很多人提出将武术改为“国术”。1927年张之江等一批(民国)党政要人联名发起成立国术研究馆,1928年易名为中央国术馆,“国术”一词逐渐被广泛采用。被誉为“国术”的武术,成为与“国画”“国乐”“国药”“国医”等居于同等地位的民族文化。1932年8月,教育部在南京召开第一次全国体育会议,集中了全国各省市代表和各地体育界的专家、学者,通过了由吴蕴瑞、袁敦礼、郝更生起草的《国民体育实施方案》。《国民体育实施方案》中提到:“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,一方面可作锻炼体格之工具。”这是对武术较早的概念性表述,其上位概念既没有界定为体育,也没有界定为实用技术,而是界定为“我国民族固有之身体活动方法”,接着又很客观地指出了武术的实用价值和体育价值,恰如其分地反映了武术的实际状况,当时的武术受西方体育影响,正处在由实用技能向体育转化的过渡期,这种概念表述反映了当时的时代背景。

中华人民共和国成立后,正式使用“武术”一词。1952年6月24日,荣高棠在“为国民体育运动的普及和经常化而奋斗”的报告中,运用了“武术”一词。1958年9月8日在北京举行了全国武术运动大会,其后成立了中华武术协会,“武术”一词真正显其本来面目。1961年体育学院本科讲义《武术》:“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志等作用,是我国具有

悠久历史的一项民族文化遗产。”这个概念谈到了武术的很多方面，唯独没有谈及“技击”，这反映了当时在批判了“唯技击论”以后武术发展的时代印记。1978年出版的体育院系通用教材《武术》将武术表述为：“以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，按照攻防进退、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。”此概念表述中提出了以攻防格斗为素材，说明武术的技击开始得到重视。随着武术对抗形式运动的开展，1983年出版的体育系通用教材《武术》的武术概念中增加了有关对抗性项目的内容，表述为：“以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育活动。”1988年冬举行的全国武术专题论文研讨会，对武术的概念从逻辑学角度进行了规范，将其表述为：“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。”此概念表述内容完整，语言精练，后来相继出版的各个版本的教材基本上都采用了这一表述，一直沿用至今。为区别起见，以“武技”一词泛指世界各国的技击术，武术只是众多武技中的一种。随着历史的变迁，冷兵器在战争中的逐步淡出，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，武术对抗项目及竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目。武术的体育化使其内容、形式及训练手段都发生了巨大变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：“是以技击动作为主要内容，以套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”

第一，武术属于中国传统的技击术，这是武术的本质属性。纵观武术的发展历史，无论在哪个历史时期，其价值取向如何变化，始终离不开技击，技击是武术中比较深刻的、一贯的和稳定的根本性质，是武术的本质属性。一般意义上的技击，包括各种格斗技能。武术的初始形态正是一种格斗技能，在长期的发展过程中，受中国传统文化的影响，才逐渐呈现出多样的表现形式。现在的武术不仅包含应用性技击、再现性技击，还包括通过一定的艺术形式表现“打”的动作和场景的表现性技击、演艺性技击，如武术中的实用格斗术、散打对抗、套路演练、舞台或影视表演等，都是对武术技击的具体表现形式。由武术的本质属性技击所规定，在古代，特别是冷兵器时代，武术一直作为一种实用格斗技能而存在，现在的各类武术虽然围绕技击进行了拓展，但始终离不开技击，技击是武术的本质属性。无论时间如何推移，无论多少文明的、后起的渗透、依附、派生，武术的本质都是确定无疑的，武术如果真的发生了质的变化，也就不再是传统意义上的武术了。

第二，武术是体育项目。虽然古代武术发展的主流是其本质属性所规定的一种实用格斗技能，但是，这类技能也可以在相对安全的条件下进行比试，同时，由于武术是一项通过身体活动来完成的技术，因此，练习武术也可以强身健体。《孙子兵法》中早就有“搏

刺强士体”的记载，三国时期曹丕和邓展以蔗为剑的比试，正是相对安全的竞技。这些都说明武术具有一定的体育属性，只是在古代，武术的体育属性并非其发展的主流而已。近代以来，武术在军事训练中的作用减少，而体育功能增强，在近代文明兴起的时代，武术更向体育项目上转变。尤其是中华人民共和国成立后，政府明确武术入体育运动项目，开展和普及竞技比赛、赛法和规则使武术的套路和散手更明显地表现出体育性质。可以说，20世纪以来，武术的主体内容已经进入了体育，武术的体育属性成为武术发展的主导。武术被归为体育后，其健身和竞技功能得到了空前发展，武术的技击性被寓于体育之中。就技击而言，它是一种人类进行格斗的方法，可以包括你死我活和竞技较量两种性质。武术作为中国传统技击术，也不乏置对方于死地或失去反抗能力的方法，与体育的性质是相违背的，对抗竞技就必须摒弃那些致伤、致残、致死的方法于武术运动之外，从而演化成为一种个人操练或默契配合的套路形式。因此武术作为传统技击术，含有超越体育运动的成分。这种武术技能仍在公安、司法及军事侦察部门得以保留和采用，但对广大民众来说，武术的体育属性是主要的。就套路而言，武术是以演练的形式提高人的身体素质和攻防技能，或通过具有技击含义的动作展现刚健有为、高度和谐的艺术美。散打运动虽然在技术形态上与实用技击术基本一致，但摒弃了实用技击中致人伤残的技术，并通过规则限制了一些击打部位，通过护具、拳套等进行了一定的保护，从而充分体现了武术的体育属性。套路运动中尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力，进行功力与技巧上的较量，在技术上要求与实用技术有一定的区别。散打运动和摔跤运动的技术固然更接近于实用技术，但由于受竞赛规则的限定，亦将其限制在体育竞技运动之内。

第三，武术是优秀的民族文化。武术是中国传统文化的产物，是中国传统文化的沉积反映，中华武术之所以有别于其他国家的武术而在世界独树一帜，就是因为它具有深厚的中华民族文化的内涵。中华民族文化的类型属于东方文化，东方文化有其灿烂的传统内涵，是东方文明的鲜明代表，对世界文明的发展曾做出不可磨灭的贡献。中华武术文化的悠久历史和理论构架，处处体现出东方人的哲学、宗教、养生和美学思想，体现出东方人特有的价值观和世界观，是人与自然和谐完美结合的典型。我们绝不能把武术仅仅看作一种技术技能或人体运动，应从文化属性的角度认识它丰富的文化内涵。

首先，武术是以中国传统文化为基础发展起来的。武术在长期的发展过程中，受中国传统文化、民族习俗和宗教思想的影响，自然地融会了中国传统的易学、哲学、中医学、伦理学、军事学、美学、养生等多种文化思想和文化观念，逐渐形成了独具民族特色的武术文化体系。

其次，德艺兼备是中华武术的根本。中华武术自它诞生以来，就被纳入中国伦理之道。在中国古老而独特的伦理思想的哺育与规范下，形成了武林中人应当共同遵循的道德

规范，这就是中华武术的一个重要内涵——武德。

最后，中华武术注重和谐与形神兼备的价值观和审美观。中国传统文化是“以和谐为最高价值原则的价值观”，这一原则认为宇宙是一个和谐整体的世界，对中国传统文化产生了深远的影响，从而区分了中西文化。所谓和谐，就是在对立统一这一基本规律的基础上更注重统一，重和谐的思想就是希望达到人己物我的和谐，注重人与自然、人与社会及人自身内外的和谐统一。

综上所述，武术内涵丰富、寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特性，又有中华民族所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育运动中的智慧结晶。

二、武术的历史源流

武术是随着中国社会形态和社会生产力的发展变化而成长壮大的。其形成与发展变化过程，大致可分为以下几个历史时期。

(一)原始社会时期

武术是一门综合性的运动，以格斗技能为基础，其招式都是按照攻防的格斗要求设计出来的，并结合狩猎、战争、武舞等元素逐渐发展形成的。武术的起源可以追溯至原始社会，其萌生与发展与人类的生存竞争和原始战争分不开。在早期的人类社会中，格斗的对象不仅有人，也有野兽。当时人类的生存条件非常恶劣，茹毛饮血，穴居野处，到处都是凶禽猛兽。为了生存繁衍，人类不得不与野兽进行殊死搏斗，后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器，并产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这便是武术的萌芽。从现有的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。在中国西部地区的古老岩画中就有许多描绘人与野兽搏斗的场面。在狩猎的过程中，人们逐渐形成了奔跑、跳跃、滚翻、躲闪、拳打、脚踢等徒手技击动作，以及运用石制、木制棍棒等工具的技能积累一些攻防经验。除狩猎外，原始时期的战争与武术的萌芽也关系紧密。原始社会中，各个部落为了争夺食物、领地或为争夺首领的地位，常常发生争斗。这些人与人之间的争斗，促进了原始武术的形成。到原始社会末期，以掠夺奴隶和财富为目的的部落战争越来越频繁，规模也越来越大。中国古代传说中黄帝轩辕氏与蚩尤九黎部落之间的战争，就运用了比较先进的青铜兵器，人们的格斗技术也比狩猎复杂得多，这种原始战争进一步促进了武术的发展。

古代的武舞为后来武术套路的形成奠定了基础，由此可见，武术最早起源于生产劳

动。武术不仅萌芽于人与兽斗，还源于人与人斗。到了氏族公社时代，部落之间经常发生战争，使用武力成为掠夺财富的一种最主要的手段。这一时期武术的发展主要表现在以下几个方面。

第一，武器随着战争的需要得到了不断的发展。新石器时期出现了多种石兵器，除石刀外，还有石枪、石矛、石戈、石斧、石铲、石槌等，而且人们还发明了弓箭，这是武器史上的巨大进步。

第二，攻防格斗技能得到了提高。人们在战争中使用武器，同时积累了使用经验，经过归纳和总结，便从实践中萌生了武术的技击技术。

第三，萌生了武舞。原始社会人们为适应战争的需要，进行战斗的演习和操练，以熟悉战斗的技击动作和应有的群体组合，产生了武舞。这种武舞不仅是武术技术的演练，而且还有武艺表演、宣扬武威的作用。

第四，萌生了武术比赛。在原始社会的宗教活动中，有的部落以掷剑比赛的方式来确定部落首领，这是武术比赛的萌芽。

原始武术的发展与原始教育、原始宗教，以及原始娱乐是分不开的。在原始教育中，传授与训练生产经验、战斗技术是一项重要的内容。原始人类在祭祀求神、娱乐等活动中，模拟狩猎或战争的场景，执各种兵器手舞足蹈，用巧妙的动作展现自己的敏捷拳脚。这种原始的舞蹈与武艺的演练是分不开的。古籍《尚书·尧典》中记载，一个名叫夔的首领说：“予击石拊石，百兽率舞。”（让我们敲打起石鼓，和百兽一起跳起来吧！）这里的“百兽”，指的是模拟野兽的形态动作，是一种狩猎舞，也是古代武术中象形拳最原始的萌芽。

（二）奴隶社会时期

夏、商、周时期，氏族公社解体，产生私有制，人类社会进入了奴隶社会。这个时期，由于青铜业的发展，出现了矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器，以及运用这些器械的方法，如劈、扎、刺、砍等技术，还有了较量武艺高低的比赛。当时的武技多称“手搏”“手格”“股肱”等。《史记》《世本》《山海经》《诗经·小雅·巧言》《礼记·王制》等有“黄帝习用干戈”“蚩尤作五兵”“夏后练九伐”“周代射礼”“无拳无勇，职为乱阶”及“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御”的记载；军事战争的频繁、青铜业的发展，武术开始与生产劳动分离，从属于军事活动，武术由简单的单个攻防技术发展为简单的套路和比赛形式。这一时期的武术不单是为了维持生存的需要，还逐渐成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。这一时期武术的发展主要表现在以下几个方面。

第一，青铜兵器的广泛使用及演进。这一时期木器已被青铜器所代替，武器由简单到

复杂，向多样化发展。为了适应车战的需要(车战是西周时期战争的主要形式)，不仅武器数量猛增，而且种类较多，如铜矛、铜戈、铜斧、铜戟、铜剑等武器的大量使用，形成了包括远射、格斗、卫体等进攻性兵器与防护装备的完全组合。

第二，攻防格斗技术有了明显的提高和发展，主要表现在三个方面：①为了适应战争形式的变化，按阵形队列进行武术操练，武术操练是当时军队作战训练的重要内容之一，有效地促进了攻防格斗技术的提高；②把习练搏斗、角力作为军事训练的重要内容，大大地促进了徒手搏斗技术的发展；③提倡、鼓励习射，习射成为人们日常生活中的重要内容，成为武士的重要标志，极大地促进了射术的发展。

第三，武舞开始分化。武舞既有表达思想、抒发感情的娱乐作用，同时也有习武健身的实用性，而且武舞的动作组合是形成武术套路的基础。在原始社会，武舞与武术是结合为一体的。商、周时期，武舞开始分化，但是舞蹈的艺术性尚未充分发展，舞蹈的实用性仍然居于十分重要的地位。

第四，有了对抗形式的比赛。《礼记·王制》记载：“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御。”表明当时已有了以比赛形式出现的技击运动，并通过对抗方式用“执技论力”“赢股肱”来决胜负，使拳斗技术有了显著的提高。另外，周代的骑射活动普遍开展，而且有体制完备的竞赛活动。这种较武竞赛不但具有习武健身、寓德于武的意义，而且有丰富的娱乐性，是古代重要的文体活动。

第五，武艺成为学校教育的重要内容。例如，周代的“六艺”教育，即“礼、乐、射、御、书、数”，前四艺中均有丰富的武艺教育内容。从这些内容中可以看出，武术在奴隶社会已开始成为一种文化现象，不仅在军事活动中，而且在其他社会活动中也发挥着积极的作用。

(三)封建社会时期

春秋战国时期，中国社会经历了从奴隶制到封建制的转变。中华武术经过漫长的形成过程后，随着生产力的发展、兵器的改进，武术也进入了一个新的发展阶段。

春秋战国时期，诸侯纷争，七强图霸，战争十分频繁，武术也得到了较全面的发展。这个阶段属于封建社会的早期，社会生产力和经济已有较大的发展，文化学术繁荣，战争频繁，并以步战为主要作战方式。在这种社会背景下，社会尚武之风盛行，武术的形式、内容和功能等得到了较全面的发展，主要表现在以下几个方面。

(1) 武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。这时铁器的出现和步骑兵的兴起，使武器的内容更加丰富，不仅质量精良，长短形态多样，武术的技击性进一步突出，同时武术的健身作用也受到重视。这时比试武艺已非常普遍，并很讲究攻防技巧，拳术打法也出现了进攻、防守、反攻、佯攻等。