

普通高等学校民族传统体育专业主干课教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

武术格斗基础教程

邱丕相 蔡仲林 总主编

赵光圣 主编



高等教育出版社

普通高等学校民族传统体育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

武术格斗基础教程

Wushu Gedou Jichu Jiaocheng

邱丕相 蔡仲林 总主编
赵光圣 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

武术格斗基础教程/邱丕相, 蔡仲林总主编; 赵光圣
主编. —北京: 高等教育出版社, 2010. 7

民族传统体育主干课教材

ISBN 978 - 7 - 04 - 029724 - 9

I. ①武… II. ①邱… ②蔡… ③赵… III. ①技击
(体育) - 高等学校 - 教材 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 108282 号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	傅雪林	封面设计	刘晓翔
版式设计	马敬茹	责任校对	胡晓琪	责任印制	朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京明月印务有限责任公司

开 本 787 × 960 1/16
印 张 10.75
字 数 190 000

购书热线 010 - 58581118
咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价 17.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 29724 - 00

编委会

总主编：邱丕相（上海体育学院）

蔡仲林（湖北大学）

主编：赵光圣（上海体育学院）

编委：（以姓氏笔画为序）

马世坤（武汉体育学院）

王海鸥（山东师范大学）

叶伟（首都体育学院）

田金龙（扬州大学）

李世英（北京体育大学）

陈亚斌（西安体育学院）

赵斌（成都体育学院）

姜传银（上海体育学院）

前 言

武术格斗基础是民族传统体育专业的主干课程之一。本教材是根据全国普通高等学校体育教学指导委员会的安排,为加强民族传统体育专业主干课程教材建设而组织有关人员编写的。本教材在编写过程中结合民族传统体育本科专业规范的研制,从民族传统体育专业的培养目标出发,充分吸收近年来我国武术运动理论和技术发展的最新认识与成果,并将教学经验融会于教材之中,突出了教材的先进性、科学性和思想性等特点,更加全面地反映了武术格斗运动的特色和发展趋势。

全书分为上篇和下篇。上篇共有三章,分别是武术格斗概述、徒手格斗的基本技术和武术格斗技术教学。上篇将武术格斗运动基本技术按照踢、打、摔、拿的技术体系进行了全面介绍,并根据武术格斗技术教学的共性,充实了武术格斗的教学步骤、练习形式和教学方法应用等内容。下篇共有四章,分别介绍散打、中国式摔跤、太极推手、短兵等格斗项目的历史沿革与发展现状、主要基本技术、竞赛规则与裁判法,使教材内容更为充实、更有新意。本教材不仅可作为民族传统体育专业主干课程教材,也可作为体育学类其他本、专科专业武术格斗教材和培训教学参考书。

本教材由邱丕相、蔡仲林两位教授任总主编,赵光圣教授任主编。全书由赵光圣统稿,邱丕相、蔡仲林审阅定稿。在本书的编写过程中,得到了全国高等学校体育教学指导委员会和各参编院校及有关人员的大力支持,上海体育学院、成都体育学院积极承办了本教材的编写工作会议,在此一并表示衷心的感谢。

限于编者水平和时间关系,书中难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

编委会
2010年6月

目 录

上 篇

第一章 武术格斗概述	3
第一节 武术格斗的基本概念	3
第二节 武术格斗的沿革	6
第三节 武术格斗的技法特点	8
第四节 武德规范	10
第二章 徒手格斗的基本技术	16
第一节 徒手格斗的姿势和基本步法	16
第二节 踢法	20
第三节 打法	28
第四节 摔法	40
第五节 拿法	48
第六节 防守及防守反击	52
第七节 徒手格斗基本功练习	59
第三章 武术格斗技术教学	67
第一节 武术格斗技术的教学特点	67
第二节 武术格斗技术的教学步骤	70
第三节 武术格斗技术教学方法的运用	72
第四节 武术格斗技术练习的形式与方法	76

下 篇

第四章 散打	85
第一节 散打概述	85

第二节	散打的基本技术	90
第三节	散打竞赛规则简介	103
第五章	中国式摔跤	109
第一节	中国式摔跤概述	109
第二节	中国式摔跤的基本技术	117
第三节	中国式摔跤竞赛规则简介	129
第六章	太极推手	134
第一节	太极推手概述	134
第二节	太极推手的基本技法	135
第三节	太极推手竞赛规则简介	142
第七章	短兵	144
第一节	短兵概述	144
第二节	短兵的基本技术	149
第三节	短兵竞赛规则简介	158
参考文献		162

上 篇

第一章 武术格斗概述

武术格斗是在中华民族漫长的历史孕育发展而形成的，是中华武术的重要组成部分。从原始社会的生存搏斗、古代武术约规下的决斗、近代传统武术的散招，逐步发展成为有别于拳击、泰拳、跆拳道、空手道、剑道等国外格斗运动项目，并拥有自身完整的技术体系和属性特征的武术格斗运动。深深扎根于中国传统文化这片沃土中的武术格斗，继承传统又不拘泥于传统，成为既蕴含厚重的民族传统文化特征，又具有当代体育属性的民族传统体育项目。

第一节 武术格斗的基本概念

“格斗”一词在《辞海》中解释为搏斗、相互殴击。格斗起源于远古祖先的生产劳动。在原始人类的生存竞争中，人与兽斗是促成原始格斗技术形成的重要因素之一。原始社会作为人类历史上的第一个社会形态，社会生产力十分低下，当时的人们过着集体采集和狩猎的生活，生存环境非常恶劣，经常受到野兽的侵袭。原始人类为了生存，不得不经常与猛兽进行殊死搏斗。人们在狩猎等生产活动中，逐渐积累了踢、打、劈、砍、击、刺等技能，这些原始形态的攻防技能就是格斗技术形成的基础。由于人类为生存空间进行争夺，战争，来源于古人类之间的自然格斗方法也在不断演变这对原始形态格斗技术的催生作用更为直接而且深刻。最初的争斗主要体现为原始人群之间为了争夺食物、领地、地位等而发生的争斗。到了氏族公社阶段，出现了部落。为了争夺生存空间、祭祀牺牲，或为了复仇，原始部落之间的战争逐渐增多，并且战争规模也不断扩大。这种原始人群之间和原始部落之间的争斗，有力地促进了各种格斗技术（包括器械制作及其使用）的产生与发展。随着人类社会的不断进步，逐渐形成了徒手格斗和器械格斗等不同形式。原始人类都存在着格斗技术产生的客观条件，而人类相同的本能防卫意识和人体构造特点又决定了格斗术在缘起之初是近乎相同的，只是由于受不同地域环境以及民族文化长期的影响，导致格斗技术逐渐演变，发展成为了现代千姿百态、风格迥异的格斗运动形式，如拳击、泰拳、击剑、桑勃、相扑、剑道和武术格斗等。

任何事物都是不断变化和发展的，人们对某一事物的认识和实践也是处于运动、变化和发展的过程中。因此，表达某一事物及其特有性质的思维形式和反映其本质属性的概念也同样具有历史性。例如，“武术”在春秋战国时称

“技击”；汉代则用“武艺”称之，并沿用到明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”中的“武术”一词；民国时又称之为“国术”。在不同的历史时期，对武术概念的表达不尽相同，它的内涵和外延随着社会历史和武术本身的变化而不断地向前发展。最新的武术概念将武术界定为：以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。武术概念中的格斗形式就是指武术格斗，即武术格斗是两人按照一定的规则，运用踢、打、摔、拿、推、劈、击、刺等武术技法进行对抗和竞技的体育运动形式。

武术格斗是武术的下位概念，在其文化归属上与武术同属民族传统体育范畴，在技术、技法、礼仪、规则等方面充分体现出中国传统文化的精神意蕴。根据武术格斗技术的表现形式，可将武术格斗分为徒手格斗和持械格斗两种类型。徒手格斗包括散打、中国式摔跤、推手等；持械格斗包括长兵、短兵等。本教材将重点介绍武术格斗基本技术以及目前开展基础较好的武术格斗运动项目——散打、太极推手、中国式摔跤和短兵。

伴随着武术向体育的发展，尽管武术格斗在技术形态上与实用格斗术（技击术）有着较大程度的相似性或一致性，但从体育的观念出发，必须受到竞赛规则的严格制约，要以确保运动员的安全为首要原则。因此，武术格斗虽然具有很强的攻防技击性，但又与实用格斗术（技击术）完全不同。武术格斗是在对传统武术技击术逐步扬弃的基础上形成的，同那些以对方身体要害为主要攻击部位、不择手段的、旨在置人于死地或伤残的技击术（或实用格斗术），如古代战场上的生死搏斗、现代的军警格斗和一招制敌等有着本质的区别，武术格斗有其鲜明的属性特征。主要表现在以下几个方面：

一、技击性与体育性相统一

技击是武术的灵魂，踢、打、摔、拿、推、劈、击、刺等是传统武术技击的核心。格斗最初与古代军事斗争紧密相连，其技击性是显而易见的。在使用中，其目的在于杀伤或限制对方，常常是以最有效的攻击方法，迫使对方失去反抗能力，这种实用格斗术仍在军警中使用。武术格斗作为体育运动形式，完全是在继承传统武术技击的基础上发展起来的，武术格斗在技术上仍然不失其攻防技击性，而是将传统技击方法寓于格斗运动之中。例如，散打比赛就是以踢、打、摔等武术技击方法相互对抗。无论是拳打、脚踢，还是快摔，力求招招击中，招招成功，是两人徒手相搏的直接对抗，输与赢的主要判断标准就是击中和摔倒对手的效果，练习散打可以提高防身自卫的能力，这些都反映了其技击性。但武术格斗不是技击术，更不是纯粹的生死搏杀，比赛时有严格的规

则限制,取消了一些易造成伤害的技击方法。例如,散打比赛时就不允许使用传统技击术中的擒拿技法,并规定了明确的得分部位和禁止击打的部位,比赛时穿戴特制的护具,力求保证运动员的安全。武术格斗无论是技法,还是习练的要求和比赛的方法都是从增强体质、交流技艺和提高竞技水平目的出发,这就是武术格斗体育性。技击性与体育性的高度统一是武术格斗最为显著的属性特征。

二、民族性与国际性相统一

武术是中华民族的优秀文化遗产,作为武术重要组成部分的武术格斗,无论从其“远踢、近打、贴身摔”的技术体系和技法特征上,还是从比赛的形式和方法上,与世界流行技击术(如拳击、跆拳道、空手道、泰拳等)均有明显的区别,这些特别之处正是在中国特定的历史背景下逐渐发展演变形成的,具有鲜明的民族特色。武术格斗属于中国传统文化的重要组成部分,虽然具有鲜明的民族性,并有着自己的发展模式,但它同时也具有国际性。“技击无国界”,从技击的本质上来说,全世界都是相通的,不能把民族性视为永远不变和完美无缺。要用发展的观点和开放的视野对待武术格斗,要有海纳百川的胸怀和追求卓越的精神,遵循“汲取精华、为我所用”的原则,以开放的心态积极汲取国外格斗项目中的技击精华和练功方法,在提炼、融合的基础上加以创新,以充实和发展武术格斗的技术技法,为进一步提高武术格斗竞技水平和凝练特色服务。一方面要善于取世界各国技击项目之长为我所用,以弥补因民族的历史性所产生的先天不足,与国际接轨;另一方面,应极力将武术格斗推向世界,把中国的优秀文化奉献给世界,为人类健康、文明与和谐发展做出贡献。

三、尚武德与重技艺相统一

传统武术十分强调“武德”教育,如“未曾习武先习德”、“拳以德立,德为艺先”、“以德为先,技道两进”等。源于传统武术技击的武术格斗,同样遵循崇礼尚德的思想,武功在身绝不能逞强凌弱。在练习和比赛中的“抱拳礼”,既表达了对教练、队友、裁判、对手、观众的尊重,又体现了中国传统文化中的“仁礼”思想。比赛时讲究招术“清晰”、“有效”,虽然对力量有一定的要求,但不提倡以力取胜,而是强调技战术的全面、快速、灵活、多变和巧取。竞赛规则中的“禁击部位”、“优势胜利”、“强制读秒”等,都是为了保护运动员的安全,更是反映出“以人为本”的人文关怀和武德思想。习

练武术格斗应坚持术道并重,将身体活动和精神修炼融为一体,主动创设各种情境,把“道”用具体的形式贯穿于“术”的全过程。要以技术练习为载体,注重强化教育功能,贯彻身心双修的育人理念,弘扬自强不息的奋斗精神,使其内含的文化、思想和精神等通过外在的具体形式得以彰显,培养自觉的良好习惯,形成自动化的行为规范。要注重在习练武术格斗过程中体悟武术文化的内涵,从内涵中唤起对精神的追求。只有这样,才能达到“武德高尚、技艺精湛”的境界,才能真正实现习练武术格斗健身防身、修身养性的目的。

第二节 武术格斗的沿革

人类生产活动是最基本的实践活动。格斗的发生,从一开始便是由生产决定。从产生人类那天起,人类就在为自己的生存,同大自然和自然界的各种动物,包括人类相互之间进行着生死搏斗。人与兽斗、人与人斗的本能活动经过了漫长的悠久岁月,并从本能的自卫活动过渡到有意识的技击技术,即产生了质的飞跃,这个飞跃正是格斗的萌芽。随着人类的发展,人们大脑思想的增强,格斗技术不断发展,格斗技法日益增多,并应用于军事斗争中。在不同的历史时期,格斗有不同的称谓,如相搏、手搏、卞、相、拍张、手战、白打、拳勇、技击、武艺、角抵、相扑、角力等。

一、原始社会的生存搏斗

中国武术格斗的源头可以追溯到我国远古祖先的生产活动中。当时生存环境极为险恶,生产资料异常贫乏,人们为了生存不得不进行狩猎等生产活动,并从中学会了使用木棒、石头击打野兽的方法。

原始时代,人群生活在莽莽荒原中。“人民少而禽兽众”(《韩非子·五蠹》)。考古研究表明,当时猛兽极多,特别是剑齿虎,牙齿扁平锐利,十分凶猛。《淮南子·览冥训》说:“往古之时,猛兽食颡民,蛰鸟攫老弱。”《山海经》记:“封豨(野猪)俯蛇,皆为民害。”人类在生存竞争中,首先是人与兽斗,而在这种严酷的斗争中,武术技击开始萌芽。

在原始人群的生存竞争中,人与兽斗固然是技击萌生的因素之一,而人与人斗,则与武术的萌生有更为直接的联系。原始人群之间为争夺食物、领地而发生争斗,男性为争夺女性或女性为挑选男性而产生性选择的争斗,这些人与人斗的现象发生久远。至原始社会末期,氏族之间出现了战争,形成原始部族之间有组织的战斗,更加速了原始武术格斗的形成。有古籍记载的传说,如黄

帝与炎帝的战争、黄帝与蚩尤的战争、夏禹伐九黎和三苗的战争，等等。传说中，蚩尤是最著名的“战争之神”，古代传说把许多武器的发明归功于他。这些文献记载不仅表明蚩尤是许多兵器的发明者，同时也说明原始战争还有力促进了兵械的制作及技术的发生、发展，而且对徒手的擒、拿、摔、打等格斗技能的产生也有着巨大的促进作用。

二、古代武术约规下的角斗

武术除了用于军阵格斗，还用于奴隶主贵族消遣活动，并在民间传播。《庄子·说剑》记载：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者，岁百余人。”所描述的就是在那个时代武术已开始成为有了约规的角斗形式。这一形式与西方中世纪的决斗相似，约规下的角斗相对于野蛮厮杀要文明一些，但仍然是你死我活的对决。在西方一直延续到19世纪，从剑击发展到枪击。随着角斗之风的盛行，格斗的技术也随之发展和广泛传播，成为格斗技术发展的主要推动力量。

三、近代传统武术的散招制敌

商周时期，习练搏斗、角力是军事练习的重要内容。明、清时期，格斗技术又有了进一步发展，形成了各种武术流派。各派将实用的攻防技术融会于套路之中，大量的攻防技术通过各种套路保存下来。同时，套路又为攻防格斗提供了熟练的技术“散招”。随着时代的发展，格斗技法也有了进一步提高，拳、掌、肘、膝、头、足、胯、肩、齿等部位，都可以运用于格斗之中。各种练功方法也随之应运而生，武师们通过掌握一、两手“绝招”以保证在格斗中取胜。

形意拳大师郭云深，号称“半步崩拳打天下”。郭大师的半步崩拳，纯粹以爆发力取胜，不管你的体重多大、防御能力多强，也不管你是否练过铁布衫等，一律一拳击飞。他的崩拳已经到了只要接触一点点，就可以击飞壮汉的地步。因此，郭大师的威名名扬大江南北，享誉武林内外。

刘百川以子母鸳鸯连环腿击败英国大力士。孙中山为此亲书“尚武精神”横匾一额，嘉惠其为中华民族争气的壮举。刘百川体格彪悍，魁梧健壮，尤其擅长腿法，出脚时快如飓风，猛如闪电，与人交手，往往在须臾间踢倒对方，故有“江南第一脚”之称。

四、现代竞技比赛的武术格斗

随着社会的进步和时代的发展,格斗技术不仅是军队、警察、保卫部门的练习课目,也成为现代竞技体育的比赛项目。

格斗运动尽管各具形式和特点,但从技击比赛的性质来讲,基本上可以分为两种:一种是从培养人的精神意志,增强人的身体素质和提高运动技巧出发,主张穿戴必需的护具和限定比赛的局数及时间,减少伤亡事故,这是体育性质的竞技。另一种是从单纯的经济效益出发,主张尽量少穿护具,尽量减少技法限制,无限延长比赛局数和比赛时间,为了追求刺激,不惜制造血腥,这是商业性质的竞技。目前,我国开展的格斗项目主要是体育性质的,有散打、中国式摔跤、推手、短兵等项目。其中最具代表性的当属散打。

第三节 武术格斗的技法特点

武术格斗技法是指在直接对抗中武术格斗技术的表现形式及其运用的方法。武术格斗项目(如散打、推手、摔跤、长兵、短兵等)虽然技术的外在表现形式各不相同,但在实战运用时却表现出相同或类似的技法特点。

一、非攻即防,简捷实效

攻防技击是武术的灵魂,进攻与防守构成了格斗的技术核心。武术格斗实战或比赛中对抗十分激烈,容不得片刻懈怠,在比赛场上要时刻注意对手的变化,一招一式不是在进攻,就是在防守或反击,没有任何花招虚式,即使是一些非攻非防的中性技术动作或佯攻也是为攻防服务的。因此,攻防兼备也是对武术格斗运动员的基本要求,要攻中有防,防中有攻。

在武术格斗比赛中,要在瞬息万变的情况下实现得分、得点和制胜对手的目的,出手力求简单快捷,只求实效,不求美观,绝不能像武术套路演练那样要求舒展大方和抑扬顿挫。武术格斗的技法破除招法的外形,是技击本质的体现。正所谓“不求其形,但究其理;不求其势,但究其道”,“无形无象,道法自然”。

二、招法无定,变幻莫测

武术格斗与武术套路中的对练不同。虽然对练时也是拳来脚往,打斗激

烈,但对练的所有动作都是提前编排好的,双方对于每一个招式及各招式间的连接都已经了如指掌,且在比赛之前已经进行了多次配合演练,具有先验性和预设性。武术格斗中的攻防动作没有任何预设性,双方的出手和接招既无固定的套路,也无任何规律可言,无论是进攻、防守,还是反击,都没有定式。任何技术、战术都不是万能的,要根据不同类型对手的打法特点和临场变化的具体情况及时灵活地变换自己的技、战术打法。正如《孙子兵法·虚实篇》中说:“兵无常势,水无常形,能因敌变化而取胜者,谓之神。”随机应变,才能掌握比赛场上的主动权。

武术格斗实战和比赛时,双方都极力隐藏自己的意图,在变化中寻找和创造战机,或在虚实中迷惑对方,给对方造成刹那间的错觉,从而形成对自己有利的战机。佯攻战术的运用就是“招法无定、变幻莫测”这一特征的真实写照。在比赛中有目的地利用假动作致使对方产生错觉,分散对方的注意力,让对方无法推知真正的意图,被假象迷惑,做出错误判断,然后趁机攻击,实现真实进攻的目的。

三、以快打慢,以巧胜拙

武术格斗的技击特质决定了速度的重要性,只有快才能避敌之锋、出奇制胜,“拳打人不知”,使对方处于措手不及的被动局面,收到“出其不意,攻其不备”的效果。正如拳谚所说:“眼疾手快,有胜无败”、“百法有百解,唯快无解”。武术格斗场上时机判断要快、出手攻击要快、攻防转换要快。

“顺其力而破之为巧,逆其力而破之为拙”,武术格斗讲究的是以巧取胜。每一个招术都有其应有的最佳时机,如果时机恰当,则事半功倍,甚至可以达到“四两拨千斤”的效果,这就是所谓的技巧。在格斗中要根据格斗双方的体能、技战术打法和临场比赛的具体情况,有目的、有意识地运用招术。《史记·孙子吴起列传》记载:“善战者因其势而利导之。”即在对抗中乘对方旧力已过,新力未生之际,借势打势。又如,太极推手中的“引进落空”,就是利用化解对方的来劲使对方劲力落空,顺势借力,由防御转入进攻。

四、避实击虚,扬长避短

避实击虚指避开对方的强势,对其弱点进攻。在武术格斗对抗中,如遇强势进攻,应避其锋芒,寻找对方所暴露的空当,疾速反击,化被动为主动。例如,在散打比赛中,一方用组合拳攻击头部时,另一方即可下潜施以抱腿摔。攻防的交替必然会出现虚实的变化,武术格斗中的虚实变化是瞬间出现的,运

动员要善于观察和把握机会,或抢攻、或反击。此外,还要善于主动创造机会,引诱或迫使对手多出现“虚势”,达到更多“击虚”的目的。

武术格斗遵循的是相克相生,要“制人而不制于人”,扬长避短就是要掌握主动权,就运动员个体来说,每一位武术格斗选手都不可能是全才。有的选手擅长主动进攻,有的选手擅长防守反击,有的选手属力量型,有的选手属技术型等。从交手双方相对的技术、战术、体能、心理、智能等方面来讲,也一定会有长处和短处。赛前和比赛中要注意观察、分析、判断对手的情况,结合自己的特点,合理运用技战术,最大限度地限制对方长处的发挥,以己之长,克“敌”之短。

五、较技较力,斗智斗勇

武术格斗技法全面体现了技与力、智与勇的高度结合。“一胆、二力、三功夫”,对习练者提出了全面的要求。身体素质是基础,技术战术是关键,智能心理是保障。武术格斗中的任何一个攻防技术都是建立在一定的“力”,即身体素质基础之上,技术战术的应用必须有体能来保证。实战或比赛并非蛮拼硬打,虽然力量是技法的载体,没有力量任何技术动作在实战对抗中都不能发挥作用,但在运用时不能只靠力量,更要注重技术的有效运用。例如,太极推手中不是硬性招架,而是强调不丢不顶,凭化劲消人之力,或连消带打,或再发劲击人之虚,正是技与力综合运用体现。战术的有效运用就是一个斗智的过程,“两强相遇勇者胜”,没有勇气,就没有斗志。武术格斗除了需要有良好的体能、扎实的基本功、高超的技艺外,还要有必胜的信心和勇气、高超的谋略和智慧。

第四节 武德规范

“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”。古往今来,武德从来就是武术系统中不可分割的一部分,技艺的传授与道德的教化从来就是有机地结合在一起。从某种意义上说,中国武术之所以具有长盛不衰的强大生命力,与武术所具有的德育价值是密不可分的,而武德便是这种价值的核心体现。在武德的教育中,要求习武者具有手德、口德、公德,养成尊师重道,虚怀若谷,舍己从人,宽容万物的恢宏气度。这就是兼容并蓄、厚德载物的具体表现,是数千年来,中华民族能够屹立于世界民族之林的尚武崇德精神。尚武崇德,发扬民族精神,是今天我们所提倡武德的基本原则。武德在发展过程中,从最初维护民族利益的道德观,到现在把国家、民族的利益放在首位,冲破单一、狭隘的道