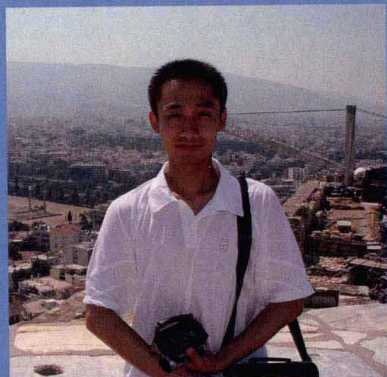


武术当代功能研究 与实用技法实践

张继东
主编



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



张继东，男，1978年出生，讲师，武术国际健将。2000年毕业于北京体育大学武术学院，现任清华大学教师，从事武术教学、裁判和科研工作。第八届世界武术锦标赛枪术冠军，多次代表中国外出访问和讲学；曾十多次获得全国冠军。2000年参与国际武联第二套国际规定套路推广，其中枪术套路以本人动作为标准向全世界推广，并在美国首先发行。现任中国大学生体育协会武术分会裁判委员会委员，北京市大学生体育协会武术、空手道分会副秘书长。武术国家级裁判，多次担任全国武术比赛的裁判工作，全国大学生武术锦标赛副裁判长，北京市大学生武术比赛副裁判长。发表学术论文十余篇，参加编写教材三部。在工作期间曾多次获得“优秀教练员”、“优秀裁判员”“优秀教师”等荣誉称号。

责任编辑：彭理文

封面设计：段永浩

ISBN 978-7-5154-0026-6



9 787515 400266 >

定价：35.00元

的指导方针。

2. 全书系统地阐述了武术文化的内容和武术技巧的手段，内容全面。

3. 本书图文并茂、资料翔实、直观性强，编写方法上层次分明、步骤清晰，是一本实用价值很高的武术运动文化与技法学练指导书。

4. 本书结构合理，科学性强、实用性强。

本书在编写过程中，由于时间仓促，难免有疏漏或不妥之处，也希望广大读者批评指教！

编 者
2011 年 5 月

武术当代功能研究与实用技法实践

主 编 张继东 (清华大学)
副主编 索海洋 (北京林业大学)
马勇志 (清华大学) 1526239
闪 明 (北京林业大学)
赵保强 (解放军军事体育训练基地)
编 委 刘 华 (河南省新乡学院)
刘 丽 (天津城市建设学院)
贾 璇 (北京第二中学通州分校)
周圣文 (北京市东城区少年宫)
李 宽 (北京市大兴区体育局)
杨 哲 (山东省农业管理干部学院)
杨国锋 (北京第二实验小学怡海分校)
马高营 (北京体育大学)



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

武术当代功能研究与实用技法实践/张继东主编.

—北京:当代中国出版社,2011.7

ISBN 978-7-5154-0026-6

I. ①武… II. ①张… ②索… III. ①武术—研究—
中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 139689 号

出 版 人 周五一

责任编辑 彭理文

封面设计 段永浩

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编 辑 部 (010) 66572154 66572264 66572132

市 场 部 (010) 66572281 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 北京高岭印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 16 印张 插图 366 幅 397 千字

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

前 言

中华武术历史悠久，源远流长。武术作为独立的社会文化现象，与中华民族文明的产生同步；武术作为一种独特的民族体育项目，在 2000 多年的发展演变过程中与多种文化形态相互渗透交融，随着特定的政治、经济，历史背景的变化而发生着根本性的质的演变，其多元化的价值功能取向也发生着相应的转变，武术运动发展完善的全过程也是其价值功能演变的全过程。总体来说，它们的作用与价值功能都是相通的，互为补充、互为依存的。

武术的价值功能，即凝结在武术发展运动中的精神产物和物质产品对社会进步产生影响和作用的总和，它是武术存在、发展、进步的标志。武术的价值功能具有双重性，即有显现的价值功能又有潜在的价值功能。综合起来有以下几种：政治价值功能，健身价值功能，修身价值功能，医疗价值功能，观赏价值功能，自娱价值功能，经济价值功能，对传统中国文化教育的继承与发扬功能，对世界体育文化的影响及贡献方面的功能等。一个国家的富强，一个民族的振兴，取决于民族的素质，而构成民族素质的重要因素是人民健康的体魄。只有不断地增强人民健康的体魄，才能不断地提高民族的素质。

武术之所以具有独特的魅力，不仅因为它内容丰富，体用兼备，而且还在于它蕴含着深刻的哲理思想。许多外国朋友不仅积极研究武术的精湛技术，而且积极追求和理解武术丰富的哲学文化内涵。中国武术在长期的实践活动中，形成了纷繁复杂风格有别的武术流派，每一派别都有自己的一套理论，但无论哪一个流派的理论大体都受着中国古代朴素哲理思想的影响。正如近代著名太极拳家杨澄甫所说：“中国之拳术虽派别繁多，要知皆寓于哲理之技术。”例如：绝大多数拳种都强调刚柔并济，内外合一，动静结合，动进静定，虚实分明等。这里的刚与柔，内与外，动与静，虚与实都是矛盾着的两方面，但又同时寓于一个矛盾的统一体中，相辅相成。

本书具有以下特点：

1. 本书始终坚持“以人为本”的原则，重视素质和个性化的理念作为编写工作

的指导方针。

2. 全书系统地阐述了武术文化的内容和武术技巧的手段，内容全面。

3. 本书图文并茂、资料翔实、直观性强，编写方法上层次分明、步骤清晰，是一本实用价值很高的武术运动文化与技法学练指导书。

4. 本书结构合理，科学性强、实用性强。

本书在编写过程中，由于时间仓促，难免有疏漏或不妥之处，也希望广大读者批评指教！

编 者

2011年5月



目 录

第一章 武术运动的当代文化传承功能	(1)
第一节 武术的文化内蕴和魅力	(1)
第二节 武术教育由技能传习向文化传承的转变	(1)
第三节 武术教学中传统文化的渗透	(6)
第二章 武术运动的当代健身功能及社会价值	(19)
第一节 武术在全民健身中的地位和作用	(19)
第二节 武术健身的科学研究与发展策略	(22)
第三节 武术健身社会化推广模式的研究	(24)
第三章 武术运动的当代技击属性及其攻防功能	(28)
第一节 武术的技击属性	(28)
第二节 武术的攻防功能	(45)
第四章 武术运动的当代经济功能	(47)
第一节 中国武术运动的经济价值	(47)
第二节 中国武术产业的发展走向	(48)
第五章 武术实用健身技法之长拳	(52)
第一节 长拳的健身功能	(52)
第二节 长拳的基本技术	(52)
第三节 初级长拳	(62)
第六章 武术实用健身技法之太极拳	(93)
第一节 太极拳的健身功能	(93)
第二节 太极拳的基本技术	(93)
第三节 简化太极拳	(95)
第七章 武术实用健身技法之八卦掌	(112)
第一节 八卦掌的健身功能	(112)
第二节 八卦掌的基本技术	(116)
第三节 八卦掌套路练习	(118)



第八章 武术实用技法之散打	(161)
第一节 散打的健身功能	(161)
第二节 散打的基本技术	(163)
第三节 散打的身体训练	(181)
第九章 武术实用技法之擒拿	(188)
第一节 擒拿的健身功能	(188)
第二节 擒拿的基本手法	(203)
第十章 武术实用技法之形意拳	(221)
第一节 形意拳的健身功能	(221)
第二节 形意拳的基本动作及方法	(223)
第十一章 实用武术健身功法	(234)
第一节 武术功法健身功能	(234)
第二节 常用武术健身功法	(235)
参考文献	(249)



第一章 武术运动的当代文化传承功能

第一节 武术的文化内蕴和魅力

中国武术叶茂根深，万泉竞流，而且生生不息，具有强大的生命力。这株古树新花正在为世界人民所接受。

武术正走向世界，除了它作为运动会的竞赛项目以外，更重要的是它将作为一种文化现象，越来越广泛地深入到世界各国人民的生活中。

日本著名歌星、太极拳家蒙田吉乘先生在回答记者的问题“太极对您来说占有什么位置”时说：“如果用公式来表示的话，就是太极—音乐—生活。也就是说，太极拳对我来说，既是健身术，又是探索和锻炼自己本质的手段”。日本不少太极拳爱好者是把太极拳视为一种“道”，一种体现人生智慧的“道”来认识的，有的甚至奉为一种宗教。

早在两百年前法国传教士就从广东把“功夫”这个名词移植到欧洲。20世纪70年代，“功夫”二字已经为全世界所共知，并月和中国联系起来。“功夫”，实际就是中国武术。30年代甚至有人说，要知中国人就要知武术。1988年，前苏联建立了武术中心。这个中心不只吸收运动员参加，而且吸收了汉学家、医学家、心理学家和社会学家参加。武术中心负责人在致中国武术研究院的信中说：“我们之所以兴办这个中心，首先是因为现在苏联人对中国文化的宝贵遗产——武术的兴趣挺大，并且这兴趣有一浪高一浪的趋势。我们的核心任务是根据苏联的具体情况和条件，在学习和研究中国武术史、技术动作要领和基本原则以及有关的传统哲学的基础上练习和推广武术。”

中国武术在原联邦德国也被广泛接受。他们也是把武术当做一种中国文化吸取的。为了交流，他们出版了专门刊物《武术与哲学》。在法国，中国武术也受到广泛爱好。他们并没有把武术当做一种单纯的体育运动，而是看做一种中国文化。美国也是这样，纽约建立了“现代武术”学校。它的创始人组团到中国嵩山少林寺学习。在谈到来中国学习的目的时，他说要“下决心带一部分学生来到中国，以便帮助他们寻找真正的武术传统、文化、哲学和精神”。他对这次来华学习的估价是：“赋予了我更多的智慧，完善了我的人生。”

中国武术所以能够经久不衰，不仅因为它有很高的实用价值，而且因为它有着浓重的文化内蕴。理解中国武术，必须理解中国文化。

第二节 武术教育由技能传习向文化传承的转变

武术是中华民族的宝贵遗产，是蕴含浓厚的文化内涵、注重内外兼修的中国传统体育项目；但当前武术教育存在着不少与“教武育人”相违背的现象，误导了武术文化的传播方式，许多



的武术训练基地、培养部门以及相关的一些教育机构,单纯注重对学生武术技能的训练,忽略了武术文化的传承与思想道德品质的培养与教育。那种单一的强调武术技能的传习而缺乏对学生的人格、素养等综合素质的培养,很容易使习武者拥有一技之长而误入歧途,也不符合现代教育的中心思想。因此,应改变武术项目教学为武术项目教育,由单纯的武术技能传习向多元的武术文化传承转变,使武术教育达到向更高的社会文明层次延伸的教育成果。

一、传承武术文化的必要性

(一) 继承民族文化的需要

当今社会,正处在一个国家界限逐渐模糊,国际文化交流日益广泛的时代。武术在中国传统文化氛围中产生、发展,自然地融会了中国传统哲学、美学、伦理、兵法、中医、养生等传统文化的思想内容,形成了武术技能与中国传统文化合二为一的武术体系——武术文化;因此,武术教育不能单纯地停留在学习武术技能,而是要向技能传习与文化传承并重转变。也只有在教育中倡导以武术文化为核心的技能传习,才能使武术教育不流于虚浮,真正地把这一传统文化继承下去。

(二) 强化民族精神的需要

刚健有为、自强不息是中华民族的民族精神,是中国人积极人生态度最集中的理论概括和价值提炼。古今中外,个人的成才成功与民族的繁荣昌盛都离不开自强不息的精神。尚武能培养自强不息的精神,在武术一招一式中潜移默化地接受传统武术文化的熏陶,自然而然地内化了人的人格,使之自立、自强、自尊、自爱。

(三) 道德与和谐的需要

尚武崇德与和谐是武术文化的重要内涵,“文以评心,武以观德”说明了武德在中国武术文化方面的重要地位,武术继承和发展了中华民族重礼仪,讲道德的优秀传统,并以传统崇德扬善观来协调习武者与他人、与社会之间的关系,和谐是中国文化的一贯追求,过去讲“天人合一”,今天讲“和谐社会”,武术文化同样追求和谐,讲究刚柔相济,既表现出宽厚待人的思想,又追求积极进取的精神,在“道德与和谐”两个层面达到“德”与“和”的统一,从而与当今构建和谐社会的主旋律相呼应。

二、单纯的武术技能传习存在着诸多消极因素

(一) 文化教学内容的缺乏致使学生逐渐丧失学习兴趣

武术教学内容普遍存在重技术轻理论现象,以至于学生缺乏对武术文化理论的掌握与了解,而教学中,单纯的技术训练很容易使人产生枯燥与厌倦心理,此时,在文化方面的教学具有历史性、知识性、趣味性等特点,正好与技术教学具有很好的互补性,而缺乏这方面的内容,直接导致学生由于枯燥而对武术的学习兴趣越来越低。另外,在技术课教学中仅以武术套路为中心,缺乏攻防格斗和健身养生方面的内容,过分强调对套路完整性的传授,而忽略了武术的文



化内涵。在理论教学内容中又缺乏武术与传统文化、武术健身养生方面的关联知识,从而使学生陷入只练不学的境地,不能在更深层次上加深学生对武术文化的认识与理解,学而不解,只能使学生丧失学习兴趣。

（二）教学方法过于传统，抑制了学生的积极性

单纯的技能传习，教师授课方式很难从传授训练方法中转变过来，具体教学也是以教师为主体的灌输式教学，而由于缺少了文化层面的调剂，造成学生对长年累月老一套的教学方面产生厌倦，学习的主动性积极性不高，而这样的灌输式教学更是不注重对学生进行文化熏陶，学生始终处于被动的模仿重复，没有参与到学习中，互动很少，漠视学生武术学习的情感体验，限制了学生的创造性发挥，抑制了学习的积极性。

（三）教学思想重技术轻文化，导致学生综合素质不足

武术教学指导思想突出强调学生技能的传习与体质的增强，更多地关注运动技能的传授和提高，而忽视了“教武育人”这一武术教育的重要组成部分，没能把武术技能与知识的学习、教法的掌握和各种能力的提高贯穿整个教学过程。单纯的武术技能传习只能让学生学会模仿，而不能启发学生“教”的思维，从而限制了学生从“学”到“教”的过度，达不到教与学的互通互溶。教学的过程是让学生拥有一种能力后去学以致用，而当前的武术教育模式更类似于培养运动员，存在武术教学竞技化的现象。

三、武术技能传习向武术文化传承转变的对策

（一）必须加强学生民族传统文化教育，培养和弘扬民族精神

武术是在中国传统文化的滋养和哺育下发展起来的传统体育项目，它吸收和渗透了中华民族的知识、信仰、艺术、道德、法律和风俗等多种文化形态，在某种意义上，武术又代表传统文化优秀特质的文化精髓，是民族文化的载体之一，所以，武术教育更能起到培养和弘扬民族精神的作用。在武术教育中要充分渗透优秀传统文化教育，把弘扬和培养民族精神纳入武术教育的全过程，不断加强学生集体荣誉感与民族责任感，使学生在民族传统文化教育中全面获得武术知识与情感，在潜移默化中传承武术文化，为培养和弘扬民族精神服务。

（二）必须建立“文化传承与技能传习”并重的教育指导思想

就武术文化继承和发展而言，最重要最关键的是武术教育问题。传统的以技能传习为中心的武术教学模式已完全不能满足培养适应社会发展的人的需要，所以，在武术教育中要树立“健康第一”和“以人为本”。在具体的教学中应提倡“文化传承与技能传习”并重的指导思想，教学中必须摒弃竞技武术的教学观念，淡化竞技的教学方法，无论是课程目标的确立、课程内容的选择，还是教学方法和评价方法的采用，都应该以文化传承为核心，以此达到武术育人、树人的功能，更好地继承和发展这种古老而优秀的传统文化。

（三）必须建立“文化与人文”相融合的教学理念

武术文化传承与技能训练是整体武术教学的知识体系，人文是满足人的终极关怀，前者求真，后者求善，武术教学本身蕴藏着丰富的人文和科学价值；因此，教学过程中必须把科学与



人文相融合,才能达到教学与育人的目的。要实现这个理念,就必须将知识的工具理性和价值理性统一,把科学的教学方法与人性化的教育管理相渗透,也就是让学生探究武术文化的同时,在传统文化中领悟汲取做人的道理,人文教育是成人的教育,让人学会做人处世;科学教育是成才的教育,让人学会创新突出。只有把正确的武术教育和人文教育相结合,才能使学生成人、成才并走向成功。

(四) 必须建立师生之间良好的交流与互动关系

现代教育思想的一个重要体现就是学生主体地位的确立和主体性的发展,这是提高人的素质,培养创新能力的关键。因此,武术教学要改变以往教师示范、学生模仿的单纯教学模式,加强学生参与武术的能力,武术教学同样要树立学生是学习的主体的模式,鼓励他们自主学习和探究学习。由于武术文化的广泛性,教师完全可以成为学生文化学习的合作者、促进者,重视学生自主选择套路内容与方法,鼓励他们在训练中主动探究、主动创造以及进行自我评价,才能更好地以学生发展为中心开展武术教育,使学生更好地传承武术文化。

(五) 必须建立“文明、文化”的课堂氛围

当前的武术教师群体,相当一部分是在旧有的竞技武术教育模式中成长起来的,存在着训练水平高,文化水平低的现象,因此,加强武术教师的传统文化修为刻不容缓。而对于武术文化的广博性与趣味性,教师只要采取一些有针对性的教学方法(启发式、引导式等),完全有条件使师生在愉悦的课堂氛围中产生互动,共同探究武术文化,从而真正把武术由单纯的技能训练引入到“对文明的讨论与文化的传承”上来;因此,作为武术教师要善于发现和利用教学过程中隐含的各种机会,善于运用好的教学方法组织教学形式,最大限度提高学生学习的兴趣与积极性。

(六) 必须建立武术文化传承与技能传习的终生体育意识

武术文化的魅力是独一无二的,其历史渊源与广博基本覆盖了中国传统文化的全部领域;因此,极具趣味性,武术教育以趣味性作为教学切入点,极利于培养学生体育效益的长期性、延续性,从而为学生终生体育意识奠定基础。武术教育的最终目的是培养适应现代生活的人,通过合理的武术教学和科学的自我锻炼过程,培养其终身体育意识,养成自我锻炼习惯;所以,教师应注重学生武术意识与锻炼习惯的培养,在教学过程中使学生“走入历史”,在文化与技能两个方面获得成功的体验和愉快的情绪,才能使其保持对武术锻炼拥有稳定的兴趣并坚持不懈。

(七) 必须建立一种无形的武术文化交流氛围

武术文化的传承在于“参与、沟通、交流”,因此学校需启动一定的运行机制来为武术教育服务,例如,适当举行一些关于武术理论知识的演讲或知识竞赛、套路创编大赛等,让大部分学生都参与进来,感受参与过程所带来的收获。适当让学生听一些专家讲座,了解传统武术文化的精髓,从不同角度去认识武术,传承武术文化。学校还应选择经典的功夫电影在课余时间放映,在放松之余引导学生展开对武术文化与人性的思考,通过各种形式让学生更加深刻地去理解和传播武术文化。

在武术教育中传承武术文化势在必行,武术的教育价值更大的在于它的文化教育功能,通过武术教育,武术文化得到普及与发展,不但启迪学生世界观、人生观、价值观,塑造他们的



人格,而且培养了学生的人文素质与民族精神。武术文化由于其传统与民族的特点,必将在未来愈加彰显其重要性,在开展武术教育中重视武术文化传承,也是正确的办学理念,必将推动优秀的传统文化保持本色,创新发展。而且,从文化战略的角度来看,必须建立一种新型的武术教育模式,面对国际上的文化争夺,我们只能选择自救,把武术文化精华加以传承、发展、创新。

四、学校武术教育的开展

学校的武术教育可以从如下几个方面进行:

(一) 教育学生明确武术能够壮国威,振民志。

应告诉学生,不论是大漠孤烟中的霍去病,边关烽火里的杨延昭,长啸凭性时的岳飞,跨海远征的郑成功,平倭大将戚继光,还是“强身救国”的霍元甲,他们以高超的武艺报效国家,为国雪耻,维护祖国统一,大长了中华民族的志气,捍卫了中华民族的尊严,振奋了中华民族的精神。使学生认识习武的重要意义。

(二) 教育学生通过武术锻炼,可以培养敏锐的反应能力,勇敢顽强的拼搏精神和娴熟的攻防格斗技术。

作为防身自卫的手段,对维护社会治安,保护自身和他人的生命财产安全等发挥着积极的作用。用武术作为军事训练的必修科目,在培养技术人才,发展军事技术,增强防卫能力,对提高部队战斗力也具有一定的作用。

(三) 教育学生明确武术可以作为一种外交手段,增加各国人民之间的友谊和交往。

通过接待外宾进行的武术表演,武术代表团出国访问,武术专家到国外讲学和外国人到中国来学习、考察武术,举办国际性的武术邀请赛和表演赛,传递了感情,为各国人民之间的友好往来架起了友谊的桥梁和连接的纽带。

(四) 教育学生明确武术能够增强身心全面发展。

武术能收形体锻炼之功效,同时,又有极为丰富的思想意识支配其中。通过武术锻炼,对外能够利关节,强筋骨,壮体魄;对内能够理肺腑,通经脉,调精神,使身心得到全面的锻炼。为此应既重视躯体的锻炼,又重视心理素质的训练,既注意身体形态的锻炼,又注意内脏器官的锻炼。另外,精彩的武术表演,精湛的技艺,洒脱的动作,扣人心弦的激烈拼搏,动中有静,静中有动,动静分明的艺术造型,甚至配有优美典雅的音乐旋律,可以引起精神的愉快感,给人带来美的享受,精神上的鼓舞和道德上的熏陶,使人们追求美的天性得到满足。因此,武术能够协调人的身心,全面发展体能,提高适应能力,有效地增强体质,促进智力发展水平,磨炼意志,陶冶情操,树正气,除邪恶,保持健康的心理状态。

总之,通过武术教育,在增强学生身心健康的同时,注重培养学生的民族自豪感和爱国主义的优良品质,培养学生的守纪律,爱集体,互帮互学,团结友爱,助人为乐,尊敬师长的思想作风,以及朝气蓬勃,艰苦奋斗,刻苦耐劳,坚忍不拔,勇敢刚强的革命精神和意志,使学生真正地达到规范的道德和行为。因此,在武术教学过程中,要掌握学生的心理活动状态,了解学生的实行情况,切合实际,才能采取有效的教学措施,提高教学效果,完成教学的目的和任务。既要教会学生动作和锻炼身体的方法,又要加强思想教育,注意多作正面的引导,提高学生对武术教育的正确认识和习武的态度,树立良好的学风,真正做到“修身养性”和弘扬一



“尚武精神”，为发展和振兴中国传统的教育，争做德、智、体、美全面发展的合格人才，为建设社会主义现代化，为社会主义精神文明建设做出贡献。

第三节 武术教学中传统文化的渗透

武术作为中华民族优秀的民族体育项目，已受到国人乃至世界其他民族的接受和认同，正快速融入世界体育文化发展之中。同时作为学校体育的重要组成部分，受到西方体育项目文化的、价值的冲击，在某种程度上武术运动淡化了民族文化的深厚内涵，忽视了民族独特的健康理念和价值观，这些必然影响武术运动的深入普及。武术教学是武术文化延续和更新必不可少的条件，是武术文化传播的重要环节和载体，如何在武术教学中传承优秀的民族文化以及对现有的文化加以改良创新就显得尤为重要。

一、传统文化与武术文化的含义

（一）文化的构成

武术文化指以武术为核心的一切文化现象。它是中国传统文化的有机部分，内容丰富，结构复杂，表现形态多种多样。华桦《试论武术文化的层次结构及其关系》认为，武术文化的层次可分为空间文化层和时间文化层。空间文化层又可以分为“表层”、“中层”、“深层”。时间文化层的表现为两方面：武术的萌芽源于生产活动，因战争的兴起而蓬勃发展；现代的中国武术在一定程度上接受了西方体育的某些原则与方法，正在进入世界体育大家庭。李成银的《试论中国武术文化的结构》认为，武术文化是一个完整的文化体系，具有稳定的结构，这个结构主要包括三个方面的内容：武术技击观、武术伦理观以及武术价值观，这三个要素密切联系。技击观为伦理观和价值观提供前提和基础，是内在的东西，它决定了伦理观和价值观的发展方向，反过来，伦理观和价值观规范与制约技击观的发展，为技击的实现提供了可能；技击又使伦理观和价值观得以实现，并使人格得到升华。我们可以把武术文化分为外显层、中间层和内层三个层次。武术文化的外显层是物质形态或物化形式的，它是外显的，摸得着的，是使人一目了然的。武术文化的中间层是以人的行为活动或语言文字方式表现的，是摸不着但能看得见或听得见的。武术文化的内层是以人的意识形态表现的，它是内隐的、无形的、不易觉察的。

（二）传统文化与武术文化的关系

1. 武术与中国哲学

中国传统哲学是从中国人看待和处理天人、道器、人际、知行、价值等问题的传统思想观念中归纳出来的一门学问。它以《易经》的“阴阳八卦”、《老子》的“道”和孔子的儒家学说为核心，具有强烈的社会现实性、博大的系统性、鲜明的主体性。根植于中国传统文化的武术，在其产生、发展和完善过程中，不同程度地受到中国传统哲学的影响，并吸取和借鉴哲学原理和用语，使武术理论和技法体现出浓厚的中国传统哲学的色彩。以拳种为例，太极拳与老子“重柔主静”思想相通，要求动作柔缓圆活，强调“以静制动”。八卦掌以易理为拳理，要求



“以动为本，以变为法”，强调“拳禅一体”等。以拳式动作为例，武术动作要求意、气、劲、形四者和谐统一，一动俱动、一到俱到。这种“内外合一”的整体运动规律，反映了“天人合一”的观念。武术动作的运动路线和节奏多表现为欲伸先屈、欲左先右、欲开先合、欲起先伏、欲急先缓、欲重先轻、欲紧先松等。这种从欲达方向的反向着手开始动作的表现方法，可溯源自《老子》“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之”思想。另外，行拳换势时要“动中求静”，定势时要“静中求动”，运动追求“刚柔相济”，搏斗崇尚“攻中寓防、防中寓攻”。这种既要细确事物对立双方，又强调对立双方相互依存、互相转化的技法要求，是中国古代阴阳学说在武术技法中的运用。从各拳种的产生和发展过程可以看出，各家拳术都是先有了技术体系的基本雏形，才在其技术特征的基础上，借助哲理来阐述拳理，借助哲理化的拳理来规范拳技，指导实践，并借用哲学名词命名于拳派和拳式，比附某身体部位。这类“借助”和“借用”的逐步发展和积累，奠定了“武术哲学”的框架。从目前掌握的材料来看，武术哲学的基本内容大致包括：拳家无极说、拳家太极说、拳家两仪说、拳家阴阳说、拳家刚柔说、拳家四象说、拳家五行说、拳家八卦说、拳家先后天说、拳家天人合一说、拳家自然说、拳家神形说、拳家体用说，从而形成了武术哲学。武术哲学的形成，使中国传统哲学又多了一个分支。

（1）“阴阳”辩证法

阴阳学说是中国古代哲学的最重要的概念之一。阴和阳是宇宙万物最基本属性，是古人对自然界想到关联的某些事物和现象的对立双方，以及同一事物内部相互对立的两种因素的抽象概括。《易传》一书中包含了丰富的辩证法思想，在充分肯定世界具有永恒运动属性的同时，还着重探讨了事物运动变化的原因，认为一切运动都源于阴阳两种对立势力的相互作用。《易传·系辞》提出：“刚柔相推而生变化”，“日月相推而明生焉”，“寒暑相推而岁成焉”。这就是说，无论春夏秋冬的循环推移，或是昼夜明暗的交替，无一例外地产生于阴（柔、月、寒）阳（刚、日、暑）的相互作用，世间的万事万物无不处在阴阳的相互作用中生长、变化；若阴阳一旦毁灭，则事物的运动和变化也就不复存在。在此基础上，《易传·系辞》中明确提出了“一阴一阳之谓道”，认为阴阳的对立统一乃是世界运动变化的总规律。世界万物的生成、变化，无一不是阴阳相击、变化的结果。古人运用阴阳学说创立了中华传统医学、中华养生学及武术基本理论。医学上运用阴阳变化规律的理论调治百病，武术则用阴阳来论技和指导强身健体。

根据阴阳原理，在武术传统养生理论中，依据阴阳所反映的自然属性，结合武术的技法理论，将技法运用阴阳理论来解释。如“阳”代表着动态的、向外的、向上的、进取的、积极的、刚硬的特性，以及“阴”所代表的特性，以阴阳来解释技法。论身体，正面为阳，背面为阴；论运动，动态为阳，静态为阴；急快为阳，缓慢为阴；论方向，进出为阳，退入为阴，上升为阳，下降为阴；论劲力，刚劲为阳，柔劲为阴，实势为阳，虚势为阴；论攻防，攻为阳，守为阴等。

中国传统养生理论认为阴阳是人体生命活动的根本属性。《素问·生气通天论》称：“生之本，本于阴阳。”所谓“本于阴阳”，一方面是指人体生命活动从本质上可以归结为“阴精”和“阳气”的矛盾运动，一方面则是指人体作为一个有机整体，它的一切组织结构均可划分为既相互联系，又相互对立的阴阳两部分。

尤为可贵的是，中华养生理论所理解的平衡并非一种绝对静止，而是一种充满矛盾的特殊



运动形式。《素问·六微旨》中就提出了“升降出入，无品不有”的观点，意思是说，世间万物的平衡都是运动过程中的一种相对静止状态。

不仅如此，武术家还强调以阴阳互根、阴阳消长、阴阳转化为武术技法的基本原理。依据此理论，武术家们要求做任何一个动作时，都要注意主动肌收缩（阳）与对抗肌舒展（阴）的有序配合，这样阴阳统一一体，动作才会协调灵便，动作的高低起伏、急缓快慢、刚直柔圆才会对立衔接，有层次感。

（2）武术文化中的系统论——五行

“五行”是指木、火、土、金、水五种具体形态的基本物质。五行学说就是用上述五种基本物质来解释世界构成的一种具有古代朴素辩证法因素的哲学思想。

中国古代先贤认为宇宙间的许多事物都具有五行属性，并对五行做了相应的归属：凡有寒凉、滋润、向下、静藏等特性和作用的事物及现象，均可归之于“水”；凡具有温热、升腾、昌茂繁盛等特性和作用的事物及现象，均可归之于“火”；凡具有生长、升发、条达舒畅等特性和作用的事物及现象，均可归之于“木”；凡具有肃杀、潜降、收敛、清洁等作用 and 特性的事物及现象，均可归之于“金”；凡具有生化、承载、受纳等特性和作用的事物及现象，均可归之于“土”。

五行学说的重要意义，在于它以五行之间的相生相克的观点来探索、阐释复杂系统内部各事物之间的相互联系，以及在此基础上体现出来的统一性、完整性和自我调控机制。“五行相生”，就是指某一事物对它事物的促进、助长和滋生等积极作用，作用的顺序为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。“五行相克”则是指某一事物对它事物的抑制、约束等消极作用，作用的顺序为：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

由于五行之间的相生相克，所以对于其中的任何一“行”，都存在着“生我”、“我生”、“克我”、“我克”四方面的联系。以“金”为例，它与“土”之间为“生我”关系，与“水”为“我生”关系，与“火”为“克我”关系，与“木”为“我克”关系。在古代哲学家看来，正是事物内部结构的这种相生相克关系造成了该事物正常情况下的循环性运动，而正常的循环性运动则是事物生化作用的重要前提。

五行学说是反映“天人相应”、“天人合一”整体观的主要模型之一，而五行六气则是其基本内容。中医学运用五行六气来解释人体生命过程机理并诊断疾病；武术和气功学运用此阐释养生原理，指导练习实践。几千年来，中医学、中华武术、气功学的丰富实践，又不断发展了阴阳五行学说的内涵。因此它们有关阴阳五行学说的内容与源于天文、地理的五行六气论在本体上有所不同。

五行六气原本是古人对天体运行规律的总结。在古人看来，天体的运动归根结底是以太阳的运动为主宰，五行的运动是以六气为主宰，是大地上金、木、水、火、土五类物质的运动变化与天体东南西北中五个方位星阵相对应的运动。六气包括天气阴阳六气和地气阴阳六气。天气阴阳六气指的是三阴（蕨阴、少阴、太阴）之气和三阳（少阳、阳明、太阳）之气。地气阴阳六气则指风、湿、寒、热、燥、火。人是天地的产物，以五脏适应天地之五行，以六腑藏天地之六气。

“五行”说在古代被运用得很广泛。统治者视之为治理山川国家的法则；兵家以它论述胜负因素的相互关系；医家把五行与人体内外、自然环境结合起来观察病理变化，辨证施治；拳家