

中华武术 演进论

ZHONGHUA WUSHU
YANJIN LUN

栗胜夫◎著



人民
出版
社



中华武术

演进论

ZHONGHUA WUSHU
YANJIN LUN

栗胜夫◎著



人
民
出
版
社

责任编辑:郭娜

装帧设计:孙文君

图书在版编目(CIP)数据

中华武术演进论 / 栗胜夫 著. — 北京:人民出版社, 2017.7

ISBN 978-7-01-017846-2

I. ①中… II. ①栗… III. ①武术-研究-中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第145094号

中华武术演进论

ZHONGHUA WUSHU YANJIN LUN

栗胜夫 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街99号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2017年7月第1版 2017年7月北京第1次印刷

开本:710毫米×1000毫米 1/16 印张:20.75

字数:200千字

ISBN 978-7-01-017846-2 定价:58.00元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街99号

人民东方图书销售中心 电话:(010) 65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010) 65250042



前言

武术为何物？不同的历史时期对它有着不同的称谓。角力、手搏、白打、使枪、武艺、武功、交手、搏击等等都是武术的历史别名。伴随着历史的演进，武术的内容也在不停地丰富发展，它早已不是单纯技击之术，而是渐冉扩升至独树一帜的文化体系。现如今，我们对它有如下释义：武术是以中华优秀传统文化为基础，以技击为内核，以套路、功法、散打为主要运动形式，讲究内外兼修、神形兼备的民族传统强身文化体系。中华武术具有悠长的历史轨迹，她与中华戏剧、书法、中国画、中医等堪称国粹系列。

世人关心武术，推崇武术，赞其为国宝国粹、博大精深，主要原因在于它是一个卓尔不凡的强健人之身心的价值链条，作为一种民族的文化现象，经久不衰，长盛不

凋，其背后必然有着令人执着向往、传承实践的高贵之处。

关于武术的起源

对于武术的起源，至今有多种观点，综合起来大致有如下几种：一是生产劳动；二是古代的祭祀活动；三是军事战争；四是武舞；五是巫术、戏剧等等。对于以上所说，在现代的武术研究领域里随便都能找到它们的理论依据。但从深度窥视，有两个关键因素必须高度重视，一是军事战争，二是剑客侠士。古代的军事战争初期，部落之间、集团之间的利益争抢，是需要经过培训之后的士兵或者勇士们进行拼杀对决的，这一过程既长期又惨烈。血的教训迫使将士们加强身体素质的提高，更需不断地探索各种兵器的创造发明及运用这些兵器的技巧与方法。实践证明，越是古老的传统武术，就越是接近古代的军事特征。

再说武林侠士们对中华武术的巨大影响。秦汉之间，文武两系开始分道，文人以儒道为主流，武人则以侠士为代表。韩非以“儒以文乱法，侠以武犯禁”的评论来定性二者本质，还把二者列入危害法度的“五蠹”之中，对后世产生巨大影响。然而，汉代司马迁对于侠客们却有着客观的评价，“今游侠，其行虽不轨于正义，然其言必信，

其行必果，已诺必诚，不爱其躯，赴士之厄困。既已存亡死生矣，而不矜其能，羞伐其德，盖亦有足多者焉。”在这里，司马迁言简意赅地对侠客们重义轻身、见义勇为的精神作了充分的肯定。尽管侠客是民众爱戴的一种特殊势力，但它的存在对于封建上层官员等却意味着种种不祥。对于游侠，汉代以后，正史中就极少为侠客列传了，重文轻武或者禁武之风也就成了历代封建王朝的隐性举措。但公平正义的精神在民间却成了重要的内容。侠文化的发展在中华文化中具有坚实的民众基础，尽管历代封建王朝对各类侠士都有程度不同的打压，但侠义之士始终是大众百姓所称颂的英雄，其精神也是华夏民族共同的心理向往，在历代儒生文人笔下，侠士成了活灵活现的超人，被视作“义”的化身，这大概就是传统武术经久不衰的精神动因，是世人赋予武术人的特有气质。历史证明，一个民族最缺失的某种群体性品格，往往会成为该民族多数个体持久的精神追求，武术精神、侠义品质自然成了中华文化的重要组成部分。

武术是中华文化理论基础上的创新

武术历经千年磨砺与锤炼，精华四溢、光芒耀人。人世间，没有人否认武术的博大精深、上乘价值，令人高山

仰止。考察它的历史成因，我们后人更应对先贤先哲们的聪明智慧而感叹。他们用儒家思想作为武术人的理念航标，各门各派都有着鲜明的门规门风之约，以嵩山少林寺为代表的少林拳，把中华文化与武术的各种精要技能相汇通，得到了“天下功夫出少林”的美好赞誉。董海川用八卦理论创造出了八卦掌；孙禄堂利用五行学说发明了形意拳；陈王廷钻研周易理论创立了太极拳——中国的一百余个拳种流派无一不是以传统文化为依托而创立，它们都是理论联系实际的典范，知行合一的例证。

纵观中华武术的全貌，透视其内在的具体内容及各种要素，我们可以这样认为，武术是中华文化中诸子百家学说的重要载体，系统地学习中华武术，使我们可以领略到儒家的仁、义、礼、智、信、忠、勇等传统纲目；道家的阴阳学说及处世之道；兵家的战略战术、攻守进退、软硬兼施；佛家的修心养性、宽厚待人；中医的脉络学说、强体之理；养生学、戏曲、杂技等方面的基本功法。具体到入微之处，其文化（理论）的格式、格律、方式方法等都是中华传统武术文化的具体因子。

武术是科学神奇的价值链

回眸中华武术发展的千年历程，不难看出，武术从萌

芽起就已经预示有明确的价值定位，这就是为社会服务，为世人造福。漫长的冷兵器时代，它与军事如同并蒂之花，相向为伴，演绎了一幕又一幕历史奇迹，俨然成了权利的有力助手，百姓生息安宁的希望与保证。随着历史的演进，科学的进步，以冷兵器为主旋律的军事功能逐步被先进的热兵器所代替，武术的军事功能随之也被淡化，但武术的核心价值并没有被否决，只是其生活的基地有了新变化，在民间这块肥沃的土地里迅速发展蔓延起来，犹似孙悟空经过了太上老君八卦炉七七四十九天的锻炼一样，生命力变得更坚强，功能更强大，内涵更丰满。在智者思谋的今日，武术的传统生命文化秘诀不但得以传承，而且它又识时务地创新拓展，呈现繁荣。尤其是它那与时俱进，善于融入时代新知、不断完善相匹配的育人之道，进一步加深了它自身价值的历史品位。

当下的时代，武术更有用武之地

人类的发展过程是一个漫长的生理与心理的进化过程，不同的历史阶段，世人有着不同的心理追求。在落后的原始社会，我们的祖先与天、与地、与毒蛇猛兽相抗争，最基本的目的就是求生存；在漫长的封建社会里，世人追求生殖，追求富有，物质成了自身价值的标签；在当

下的社会，除了精神文明这一共同目标外，生命质量就成了当代人的重要思索课题。不知你可否觉察到，凡遇集体场合，无论同事之间、亲邻之间、朋友之间，甚至是上下级之间，茶余饭后谈论最多的恐怕是身体健康、生命质量的问题了。这是当今物质丰裕背景下的常态现象。世人关心生活，关心健康，其落脚点是人的全面素质、生命质量问题。高尚的情操、强健的体魄、充沛的精神、敏捷的思维、果敢的能力、愉悦的心理等，已经成了健全人生的高端目标。

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。这是中华民族五千年来延续发展的思想基础，是中华民族的基本精神。若论武术与自强不息之间的关系，可谓显而易见。但从整个体育项目而言，武术对身体素质的要求最全面、最严格。柔韧、弹跳、力量、速度、耐力、灵敏、沉稳、协调、连贯、转折、翻腾、旋转、劲道、精神、节奏、结构、布局、风格等等。这些质量要求都是人身体素质全面发展的有效途径，需热衷追求、刻苦实践。武术的目标要使练习者成为善者之心、金刚之身。所以，育人的理念与方法也是特殊的，既有锤炼身体素质的，又有演练技术技巧的，更有培养、磨砺心理心智的，按武术的行话讲，这些都是必备功夫。

纵观中华文化，儒释道的心性修养多属于精神层面的柔性力量，而武术文化的特质多属于刚性勇为之方向，长

期以来，在以儒教为纲常的文化教育中，难免柔性有余、阳刚不足。武术的修炼，恰是对其不足的有益补充。对于国人素质，既要有文化品位，又要有武化素质，文武兼备、刚柔相济才符合中国文化育人道统，是值得肯定的佳选。

文化的价值在于能唤醒人们的理想与超越。武术的学习过程是一个磨砺身心的体悟过程，这一过程中师父的言传身教、规格要求、歌诀背诵、要领点拨、反复练习、经验教训等都是到达至高境界的知识阶梯，武术的得“道”忘“象”之际，就是习练者身心如意之时。自强不息锻造了武术人超凡脱俗的精神品位，刚健有为成了武术人的处世风骨。练武可使四肢发达，也能使头脑聪明。

武术的本质属性内核是技击，但与其相对应的另一个内核则是道德规范、传统美德。人们常用生命与灵魂来比喻二者的重要性。在繁华的武术百花园中，真正能够独树一帜，成为世人认可的拳种流派者，都少不了门规戒条这一首要内容。因为这是武术行当做人的道德程序，是结合武术实际所构建而成的具有民族精神的行为规范，是武术人行为思想的确切坐标。

伟大的时代需要伟大的理论指导，需要符合国民需求的具体实践方法与手段。社会的主体是人，世界各民族之间的竞争，实际是民族素质高低的排比。实现中华民族的伟大复兴，实现伟大的中国梦，实现健康中国的战略方

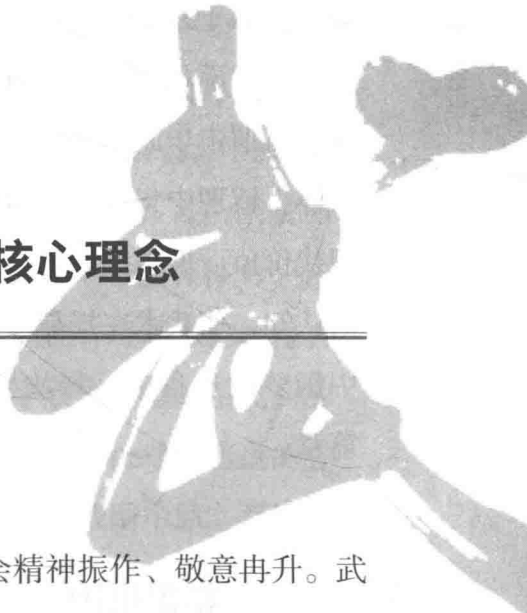
针，国民素质的全面提高是根本。民强才能国强，传承国宝武术，既是对优秀民族文化的普及教育，也是提高国民素质、提倡国民武化的良方妙药。时值太平盛世，国人习国术，不但能使国人重温民族文化，凝聚民族精神，而且还能突出国格，彰显民族之风骨。

中华武术永远是我们中华儿女值得骄傲与自豪的资本。对于这份强身健体的智慧文化及其所折射出的精神火花，我们必须倍加珍惜，传承实践，丰富发展，切实把它视为国之珍宝，身之护神，幸福伙伴。

栗胜夫

2016年9月19日

- 
- ◆ 中华武术之核心理念 / 001
 - ◆ 体育专业研究生导师的素养 / 043
 - ◆ 全球价值链视域下的中华武术对外发展战略思考 / 061
 - ◆ 中华崛起进程中的武术演变与展望 / 099
 - ◆ 传统武术流失与发展的现代阐释 / 127
 - ◆ 我国竞技武术套路技术发展的必由之路 / 145
——高、难、美、新、真
 - ◆ 论 2008 年北京奥运会后中国武术的发展方略 / 171
 - ◆ 论我国传统武术的传承与发展 / 207
 - ◆ 传承武术文化精华与批判封建糟粕 / 233
 - ◆ 论国宝武术在服务国策培育民族精神过程中的功能与作用 / 263
 - ◆ 少林棍论略 / 285
 - ◆ 少林拳概述 / 295
 - ◆ 后 记 / 319



中华武术之核心理念

——提到中华武术，世人就会精神振作、敬意冉升。武术犹如一幅千姿百态的英雄画作、万种风情的历史长卷，见证的是华夏史程，负载的是优良传统，民族精神。以技击为内核、以强健体魄为要旨的技艺是其外在的显性形式，以国为家、道德至上的行为理念则是其长盛不衰的内在动因。伴随着中华五千年的文明史，武术早已演变成了一个风格独特的文化系统，成了国人用以教育后代的图腾。

武术从萌芽的防身自卫，至服务于军事格斗，到现代文明的强体修身，无时无刻不在释放着优秀的传统理念，保持着强身修身的育人道统。

众所周知，仁、义、礼、智、信、忠、勇等修身信条是中华文化的精髓，但也是武术文化思想的具体表现。在

当今的世界里，世人对中华武术的感性认识可谓耳熟能详，但对于武术的理性内涵，尤其是对武术背后的文化精神则关注不足、知之甚微。

所谓中华武术之核心理念，即以古今武术人物事件为载体，梳理中华武术文化的传统内涵，阐释其内蕴的现代价值。展现武术精神魅力，感召国人对武术文化理念的认知，使武术在提高国民素质、实现中华民族伟大复兴中国梦的进程中，释放异彩，谱写出振奋民族精神的新篇章。

一、精忠报国

精忠报国是中华民族的教育传统，是爱国主义精神的至高表现，是衡量一个人思想道义的重要标志。

为了中华民族的生存、团结、进步，尤其是当国家面临危难的紧急关头，华夏儿女中总有众多的“仁人志士挺身而出，挽狂澜于既倒，扶大厦于将倾，他们成了中华民族的骄傲，也化为中华民族的精神脊梁。”^①从历史上看，范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；顾炎武的“天下兴亡，匹夫有责”，夏明翰的“砍头不要紧，只要主义真，杀了夏明翰，自有后来人”，毛泽东的“江山

^① 荆惠民：《中国人的美德》，中国人民大学出版社2006年版，第98页。

如此多娇，引无数英雄竞折腰”等警言绝唱，均体现了英雄们忧国忧民、国家利益至上的根本志向。

宋将岳飞可谓妇孺皆知的民族英雄。其精忠报国的事迹感动着代代子孙。据《宋史》所载：“岳飞，字鹏举。相州汤阴人。世力农……少负气节，沉厚寡言，家贫力学，尤好《左氏春秋》、《孙子兵法》……生有神力，未冠，挽弓三百斤，弩八石，学射于周同，尽其术，能左右射。”^①这段记述，可以看到，出生于农夫世家的岳飞，少时拜民间拳师周同为师，潜心习武，是一位地地道道的有志青年。时代背景使其亲眼看见了金兵践踏中原、百姓生灵涂炭的境况，激发了他“学射于周同，尽其术，能左右射”的动机。从童年时代，心中就燃起了习武卫国，抗拒入侵，救民于苦难水火的雄心壮志。

宣和四年（1122年），岳飞带着母亲的殷切希望，背负“精忠报国”四个大字参加了抗金战争。^②历经20年浴血奋战，战功赫赫，表现出了非凡的军事才干。他亲手缔造的一支英勇善战、纪律严明、民众欢迎的岳家军，成了抗金的主力，胜利的希望。“撼山易，撼岳家军难”，就是当时金兵对岳家军无奈的哀叹。岳飞曾写有著名诗词《满江红》：“怒发冲冠，凭阑处、潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里

①（元）脱脱：《宋史》卷365，中华书局1977年版，第12页。

②（元）脱脱：《宋史》卷365，中华书局1977年版，第12页。

路云和月。莫等闲，白了少年头，空悲切！靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭！驾长车踏破、贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头、收拾旧山河，朝天阙”。字里行间，释放着岳飞气壮山河、忠心为国的豪迈气概。

可正值岳家军势如破竹，乘胜追击金兵，实现还我河山，收复中原的伟大宏图之际，昏庸皇帝宋高宗却依从奸贼秦桧议和主张，“一日奉十二金字牌”，乞令岳飞停止前进，班师回朝。此时君臣礼教下的英雄岳飞，“愤挽泣下，民遮马恸哭”。^①进京后，奸贼秦桧等以“莫须有”（也许有）的罪名加害岳飞，岳飞被害时年方三十九岁。

由于精忠报国志士遭卖国求荣的妥协派秦桧之流诬陷，致使光复大业“十年之力，废于一旦”。^②岳飞被害20年后，金兵撕毁议和条约，随之举兵南下，中原大地再遭铁蹄践踏。面对危如累卵的败落局面，宋孝宗迫于百姓呼声和形势所需，特为岳飞一案昭雪，恢复其原有官职名位，厚礼移葬岳飞尸骨，还精忠英魂清白。乾道六年（1170年），在鄂州为岳飞构筑“忠烈庙”，后又称“武穆王”并追封“鄂王”。自此，岳飞的精忠报国之举成了爱国主义的精神赞歌，而陷害英雄的奸贼秦桧一伙却被钉在历史的耻辱柱上，成了千人恨、万人骂的罪人。

① （元）脱脱：《宋史》卷365，中华书局1977年版，第12页。

② （元）脱脱：《宋史》卷365，中华书局1977年版，第12页。

随着历史的演进，现在有人对岳飞的爱国之举看成是“愚忠”，也有人讲，现在若仍把岳飞说成是民族英雄，会不利于民族团结，因为我们是一个多民族的大国。笔者认为，对待英雄，我们不能抛开历史背景而机械、刻薄、轻率的表此态度，更不能用现在的民族政策去套比古代的封建制度。“我们是历史唯物主义者，当年表面上是民族之间的敌对行为，是国与国之间的的问题，不是国内民族间的矛盾，这是历史事实，我们必须承认，这种说法之有害、之不正确，是显而易见的。”^①岳飞的英雄形象、爱国精神是中华民族的珍贵财富，其精神如日月之辉，山河之在，永远是激励中华民族奋勇向前的隐性动力。

岳飞之死，也唤醒后人心中另一种隐伤，这就是在长达数千年的历史长河中，一直处于主流地位的儒教文化一向视德教为先，礼仪至上，教化内容中很少看到对武勇的赞扬与支持。孔子在《论语》中对“勇”虽有八处提及，但他对于勇的态度也只不过是把勇敢看作是一种无所畏惧的表现，强调礼义前提下的勇敢，提倡的是一种舍生取义，杀身成仁之勇。这样一来，历史上在产生许多为民族、为国家献身的英雄的同时，也出现不少过于忠于“礼义”的时俊豪杰蒙受奇冤、甘心献身的悲剧。这不能不说

① 季羨林：《季羨林学术精粹》卷4，山东友谊出版社2006年版，第473页。