

我国传统武术发展及其研究

汪晓鸣 著



中国原子能出版社

我国传统武术发展及其研究

汪晓鸣 著



中国原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

我国传统武术发展及其研究 / 汪晓鸣著. —北京:

中国原子能出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5022-6507-6

I. ①我… II. ①汪… III. ①武术—研究—中国

IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第019087号

我国传统武术发展及其研究

出版发行 中国原子能出版社(北京市海淀区阜成路43号 100048)

责任编辑 刘 岩

责任印制 潘玉玲

印 刷 北京厚诚则铭印刷科技有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 12.5

字 数 229千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-6507-6

定 价 38.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn>

发行电话: 010-68452845

E-mail: atomep123@126.com

版权所有 侵权必究

前言

中国传统武术是中华文化的瑰宝。它博大精深、源远流长，不仅具有严密的哲学思想、系统的技击理论、独特的人体模型、完整的锻炼体系，具有强身健体、祛病延年、防身御敌、制人取胜、修心养性、悟道怡情等一系列神奇功效，而且还依托一定的政治、经济背景，跟军事、宗教、教育、医疗、艺术、嬉戏等活动紧密相连和相互渗透，表现出中国人特有的文化精神、哲学智慧、社会心态、风俗民情、审美观念、艺术情趣、思维定势、行为方式，因而是中华文化的一个显著象征，是文化人类学和社会行为学研究的宝库。

武术在我国有着悠久的历史，是宏伟瑰丽的华夏文化系统中的一个分支，其发生、发展紧随着整个华夏文明前进的历程。早在先秦时期，武术便由远古人类的生产活动中萌生发源，成为武术形态的雏形。它吸收了中国古典哲学、伦理学、美学、医学、兵学等中国传统文化的各种成分和要素，渗透着中国传统文化的精髓，是中华文化史的一个重要组成部分。

秦汉以来，武术取得了飞速的发展，并开始形成分支。《汉书·艺文志》中就收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。随着“宴乐兴舞”习俗的兴起，手持器械的舞蹈也常在乐饮酒酣时出现，如：《史记·项羽本纪》记载的“鸿门宴”中，项庄以助兴为由拔剑起舞意在刺杀刘邦的故事，便是这一形式的反映。

唐朝以来，武举制开始实行，剑术发展也遍及朝野，文人、武将和普通百姓中擅长剑术的大有人在。诗人李白“少年学武术”，常在朋友中仗剑而舞；裴将军的剑术更是独冠一时，甚至与李白诗歌、张旭草书并称唐代三绝。

到了宋、元时期，民间结社的武艺组织蓬勃兴起，其中比较知名的有“英略社”“射弓踏弩社”“相扑社”等。为适应市民娱乐的需要，这一时期还出现了浪迹江湖、以习武卖艺为生的“路歧人”。“路歧人”在一定的程度上对武术的推广起了相当重要的作用。

明、清两朝是武术大发展时期，流派林立、拳种纷呈。有明确记载的明代拳术就有三十二式长拳、六步拳、猴拳、少林拳、内家拳等几十种；棍术种类也不少，其中比较知名的有少林棍、紫薇山棍、张家棍、青田棍等。此外，还有很多枪术、刀术、剑术及叉和鞭的武术套路。到了清代，拳术和器械的种类继续繁衍，并出现了形意拳、八卦掌等主要的拳术体系，影响十分深远。

近代以后，冷兵器在军事上的地位明显消退，但武术作为强身自卫的运动并未消退，并逐步成为中国近代体育的有机组成部分。尤其是新中国成立以来，武术得到了蓬勃发展，不但极大地丰富了人们的文化生活，提高了人们的健康水平，更加强了国际交往，使武术得以跨出国门，走向世界，深受世界各



国武术爱好者的喜爱。

本书就我国传统武术发展及其研究方面进行论述，内容主要包括：传统武术概述、传统武术的内容分类、传统武术与传统文化、传统武术的基本功法、传统武术与太极拳、传统武术与运动养生、武术文化精神与传播、传统武术的创新与发展，涉及传统武术的多个方面。本书的编写目的在于使武术爱好者学习掌握武术的基本功法，全面增强身体素质。

本书在编写过程中，吸收、借鉴了许多专家、学者的研究成果，在此表示衷心的感谢，但由于编写时间仓促，书中错误或不当之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2014年11月

目 录

前 言	1
第一章 传统武术概述	1
第一节 传统武术的概念	1
第二节 武术的形成与发展	2
第三节 传统武术的特点和作用	9
第二章 传统武术的内容分类	15
第一节 传统武术的内容分类方式	15
第二节 传统武术套路运动	20
第三节 传统武术格斗运动	27
第四节 传统武术功法运动	30
第三章 传统武术与传统文化	33
第一节 传统武术文化的内涵	33
第二节 传统武术文化与中国传统文化的关系	38
第三节 武德在现代社会的意义	46
第四章 传统武术的基本功法	57
第一节 常用手型	57
第二节 常用步型	60
第三节 常用步法	62
第四节 四大基本功法	65
第五章 传统武术与太极拳	71
第一节 太极拳的运动特点与健身原理	71
第二节 太极拳的主要动作	82
第三节 太极拳的基本技术分析	89



第六章 传统武术与运动养生	97
第一节 养生太极推手	97
第二节 八段锦	112
第三节 八卦掌	124
第七章 武术文化精神与传播	133
第一节 武术文化的基本精神	133
第二节 武术的文化的传承	143
第三节 武术的文化传播	153
第八章 传统武术的创新与发展	165
第一节 传统武术发展的制约因素	165
第二节 传统武术的可持续发展	180
参考文献	193

第一章 传统武术概述

第一节 传统武术的概念

武术是一项以技击动作为主要内容，以功法、套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的民族传统体育项目，发展到现在已有几千年的历史。在漫长的发展历史过程中，武术逐渐形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的中国所特有的体育文化形态，中国传统武术经历了数不清的坎坷与挫折，始终顽强地在中国大地上传承并发扬光大，是中国传统文化的重要组成部分。

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，在对这些攻防技能总结和提炼的过程中，逐渐形成了武术的雏形。随着社会生产力的逐步提高，人们在满足了最基本的生存需要以后，就开始有了更多的精神生活的需求，此时武术以其独特的御敌自卫功能以及健身和娱乐价值受到人们的欢迎和喜爱。但当时技击之术仍然主要用于格斗，无论是民族、阶级之间的战争，还是少数人之间的搏斗，都是以短兵相接的格斗为主。

“武术”一词最早出现在南朝梁武帝长子萧统所编的《文选》中，文中有诗句“偃闭武术，阐扬文令”，其意指停止武战，发扬文治。这里的“武术”泛指军事武力，与今天的武术概念所包含的内容大相径庭。

在传统文化背景下成长起来的传统武术，既是一种独立的文化形态，又是整个传统文化的载体之一。仅仅把中国传统武术视为一个体育项目、一种专门技能，还不能够深刻地理解传统武术。传统武术与其他体育项目相比具有更浓郁的民族文化特征，具有更大的文化包容量和负载能力。

中国古代思想文化中的一个重要观念就是，把所有领域的事情，全部纳入做人的视域。在中国古人眼里，无论你技术、知识水平怎么高，如果不以做人为目的，终将是失败者。而武术文化明显地反映了中国文化的这种文化观念、精神、思想。比如强调“武以德立”“德为艺先”，以“仁”为核心注重人际关系和谐的伦理观念；行侠仗义、除暴安良反映了刚健有为、入世进取、匡扶正义、不畏强暴的爱国主义精神；主张“轻力”“尚巧”、以巧智取、顺势借力的技击原则，反映中国人礼让为先、有理有节、刚强而不狂野、功力扎实求内在的竞争特点，以及崇尚自然、体现“天人合一”的思想；追求个人技艺的纯熟，开发内在潜力，不断超越自我等。

中国传统武术在长期发展的历史长河中，结合自身的特点不断吸取其他



文化形态的精华完善自己,在传承中国传统文化的同时使自己也发展为一种独立的优秀文化形态。中国传统武术之所以能称为武术文化,不仅在于它的广博的内涵、多元的功能,还在于它的强大的生命力和独立性。尽管历史上曾遭外敌入侵以及多次“禁武”的厄运,传统武术却都没有因此消亡;它与多种文化形态并存,乃至互相渗透和影响,却没有被同化、被改变,显示出它具有的文化延续能力和独立完整的文化体系。

第二节 武术的形成与发展

中国武术,有着悠久的历史传统和广泛的社会基础,它是中国人民千百年来,在人与人和人与自然斗争中逐步积累、发展、完善起来的集健身、修身、防身于一体的民族传统体育,是一项优秀的民族文化遗产。

武术内容丰富多彩,技术风格独特。它是以技击动作为主要内容,通过套路与搏击等运动形式来强身健体、祛病延年、培养意志、陶冶性情、训练技击、防身的民族传统体育项目。在国内深受广大群众喜爱,在国外享有崇高声誉。

一、武术萌生于原始社会时期

武术的起源,最早可追溯到原始社会的生产活动。早在 100 多万年前,原始初民为了生存的需要,必须依靠群体的力量,与自然界搏斗。在狩猎过程中,他们不仅创造了大量的生产工具(同时又是武器),且在与猛兽野兽搏斗中,学会了奔跑、跳跃、击打、躲闪以及运用石器、木棒等格斗技能,产生了自觉运用这些技巧的观念。因此,武术最早起源于生产劳动——生存竞争,萌芽了武术的最根本特征:技击性。

原始社会后期——氏族公社时代,部落之间为了占有和反占有、掠夺和反掠夺,经常发生争斗。这种经常性的部落战争锻炼并提高了人们的战斗技能。由于原始战争中人与人的格斗,使武术脱离了生产技术,促进了武术的萌生。武器随着战争的需要得到了不断的发展;使用武器的经验经过归纳、总结,在实践中萌生了武术的技击技术;战斗的演习和操练萌生了武舞——武术的原始训练形式;在原始宗教活动中,有的部落以掷剑等比赛方式确定部落首领,从而萌生了武术竞赛。从文化形态上看,原始社会的武术是多位一体的,既是狩猎的训练形式、丰收的庆典形式,又是军事演习和宗教仪式形式。

这一时期武术发展的主要特征如下:

(1) 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,有石枪、石矛、石戈、石斧、石铲、石槌等,而且还发明了



弓箭，这是武器的巨大进步。

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

(3) 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，而且还有文艺表演、宣扬武威的作用。

(4) 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。

二、武术成形于奴隶社会时期

夏、商、周时期，原始公社解体，产生私有制，进入了奴隶社会。这一时期武术不单是为了生存的需要，而且开始发展成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。

这时木器已被青铜器所代替，武器由简单到复杂，向多样化发展；攻防格斗技术有了明显的提高和发展；武舞开始分化，为形成套路打下了基础；有了体制比较完备的对抗形式的竞赛活动，并具有习武健身、寓德于武的意义和娱乐性；把武艺（礼、乐、射、御）作为学校教育的重要内容。武术已成为一种文化现象，不仅在军事活动中，而且在其他社会活动中发挥着积极的作用。

三、武术发展于封建社会时期

（一）隋唐五代以前

春秋战国时期社会尚武之风盛行，武术的形式、内容和功能等得到了较全面的发展。

武术的社会功能向多样化演变，质朴单纯的军事武艺演变成了丰富的武术文化；武术的技艺向多样化发展，阵战武艺与日常武艺分流；自觉性武术意识出现，武术理论开始形成。

秦汉三国时期武术向竞技方向发展并形成流派。铁器代替铜器，武器有新发展，方法和技术有新提高；出现了许多新的竞赛项目；创造了模拟动物或吸取动物动作特点并结合攻防方法的拳种；攻防格斗技术和套路技术有很大发展；武术理论和武术流派形成；武术作为一种文化开始对外交流。

隋唐五代武术兴旺发展。武器“废长兴短”“以铁代铜”促进了武术技术的发展变化；唐代武举制度推动了武术的发展；舞蹈、舞乐丰富了武术套路的结构、布局和演练技巧。



（二）两宋时期

两宋时期的武术较之隋、唐、五代时期又有了较大的发展。

（1）尚武的社会风气促进了武术的发展。宋代战争频繁，仍把武举作为取士之法，明确规定了考试项目，并兴建武学，培养武艺高超的人才。

（2）通过打擂比武，选拔军事人才，促进武艺的提高。

（3）武活动广泛开展，出现了不少武术家。

（4）出现了武术组织——“社”，为习武者提供了切磋技艺的场所，为武术的交流、传授、发展创造了有利的条件。

（5）有了较大的发展。宋代武术套路已发展到较为完善的阶段，不仅套路结构系统完整，而且套路形式多样，有拳术、棍术、对练套路，还有集体表演套路等。

（6）武术向多样化发展。如剑、刀、枪、棍、斧、戈、鞭等兵器的武艺都得到了迅速发展。此外，还相继出现了七节鞭、九节鞭和十三节鞭等。

（7）系统地总结了练武经验，使武术理论有了新的发展。其代表作有《武经总要》《武经七书》《建炎系年要录》《武林旧事》等。

（三）明清时期

明清是武术集大成的发展时期。流派林立，不同风格的拳术、器械都得到了广泛发展。武术体育化进程已完成。武术与传统文化交融，已基本形成了理论体系。武术与传统文化之间相互交融，呈现出蓬勃发展的繁荣局面。具体表现在以下几个方面：

（1）套路技术和攻防格斗技术趋于形成和完善。有大量的武术著作研究套路内在的结构规律与运动形式，还有详细的动作图解。

（2）武术的社会功能向多样化发展，强身保健、修身养性、审美娱乐等功能与自卫防身功能一样受到人们普遍重视，以习武健身为主旨的发展趋势拓宽了武术发展领域，标志着武术的体育性更强了。

（3）流派林立。武术家“各有师承”，在传授武术过程中，互相吸收、借鉴、融合，逐步形成许多不同风格特点的流派，著名的有少林、峨眉、武当等。武术流派的形成和发展，标志着武术已繁荣发展到了一个新的高度。

（4）对武术进行了分类。人们根据运动特点把太极、形意、八卦等拳种划为内家拳，把少林拳等多种拳种归于外家拳。有的按地域分为南派、北派。也有按山川分类，如武当派、峨眉派、长江流域派、黄河流域派、珠江流域派等拳派。

（5）武术内容向多样化发展。各派拳术均有徒手与器械的练法。器械有长、



短、软、双兵器等。人们把练武的主要内容统称“十八般武艺”。流行的套路已有几百种之多。

(6) 练武组织大量出现。清代民间秘密结“社”活动非常活跃。由于斗争的需要,“社”“馆”把练武活动作为组织、教育和训练群众的重要内容,促进了武术的发展变化。

(7) 随着商业的发展,保镖行业兴起,出现了以武术为职业的保镖、镖师等。同时,整体观武术理论形成。武术与传统文化的融合,导致大量武术著作问世。如明代的《纪效新书》《武编》《江南经略》《武备志》等,清代《手臂录》《拳经拳法备要》《内家拳》《六合拳谱》《太极拳谱》等。这些武术专著不仅系统总结了我国历代长期积累的武术运动经验,研究了套路技术、攻防格斗技巧和战术理论,而且从人的整体出发,研究武术运动与人体的内在联系及其运动规律,从而使武术具有中国传统文化的民族特征。

四、民国时期武术发展的新趋势

民国时期,在民间产生了许多武术英雄。如以技击名震天下的秘踪拳创始人霍元甲,八卦拳创始人董海川、黄飞鸿等。该时期还出现了许多拳术社、武士会、武术会,其中以上海的“精武体育会”最为宏大。它在许多省设分会,并传播到香港、东南亚一带,在继承和发展武术传统项目上起到了积极的作用。1927年中央国术馆在南京成立,后来相继在24个省市建立了国术馆,光县级国术馆就有300余所。当时的国民政府倡导以国术救国、国术健身,在训练军队时国术被列为主要科目,并规定在一些大学、学院或师范专科学校中,武术是一门必修课程。当时许多武术家受聘在武术馆任教,培养了大批的武术专门人才。

1928年和1933年由中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。另外,于1933年和1935年举办的旧中国第5届、第6届全运会,武术都被列为正式竞赛项目。这些竞赛活动使得武术竞赛规则从无到有,从简单到细化。还组织过一些规模较大的武术表演活动,如1929年杭州的“国术游艺大会”、1936年的中国武术旅行团访问东南亚、1936年的中国武术队赴柏林奥运会表演等。该时期还举办过各种形式的短期训练,进行了学术研究工作,出版了不少武术书籍。

五、新中国成立以后的武术

新中国成立后,武术运动蓬勃发展,普及到城乡并走向世界。武术科研形势喜人,技术的规范化和理论的科学化日趋完善。



1950年,中华全国体育总会在北京召开了武术座谈会,商讨如何发展武术。1952年全国体育总会第2届代表大会对积极开展武术有了明确的指示。因此,武术活动在工人、农民和学生中迅速开展起来,各种武术锻炼小组和辅导站等纷纷建立,掀起了群众性的武术活动热潮。1954年,国家体委专门设置了民族形式体育研究会,负责对武术等民族形式体育的挖掘、整理、继承和发展工作。1956年,通过《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定(草案)》,把武术列为表演项目。同年11月1—7日在北京举行了十二单位武术表演评奖大会。会上试用了给运动员打分的办法,第一次比较具体地区分出运动员获得成绩的多少。

1957年,国家体委把武术列为正式比赛项目。之后,每年都举行全国性的武术比赛和表演。为了适应广大群众的锻炼需要,国家体委组织部分武术专家,在继承传统的基础上先后整理出版了简化太极拳,甲、乙组和初级的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等二十多种武术书籍。还编写了体育学院武术通用教材,鼓励武术家们著书立说,出版了大量武术专著,促进了武术的繁荣和进步。

正当武术运动经过三年经济困难时期,得到全面恢复和发展的时候,1966年开始了“文化大革命”。当时,“左”的思想泛滥,对武术运动实行的错误做法,使已经形成的武术竞赛制度遭到了破坏,武术训练、竞赛活动被迫停止,不少老武术工作者以及专家学者受到不同程度的打击和迫害,大量的古老有价值的拳谱资料被毁掉,一些武术器械被收缴或损坏,全国体育院校(系)的武术专业被迫停止招生,正常的武术教学受到破坏。

1971年,中国的体育有了新的转机。为了弥补中国体育人才出现的断层,迎接世界体育的挑战,使中国体育尽快与世界体育接轨,国务院下发文件,成立一个国家青年三队,从全国各地招收青少年体育运动员200名,到北京来进行集训,集训队仅有九个项目,武术项目是其中的一项。此项举措,大大鼓舞了中国武术界,同时各省、市(地区)也都相继恢复了武术队。1972年4月,在济南举行了“文革”以来第一次全国武术表演大会,当时有24个省、市、自治区代表队参加,运动员达三百多人,其中17岁以下的占70%以上,说明我国的武术运动后继有人。也就是在这届大会上,产生出了一批优秀的武术人才,这一批优秀运动员,在以后的若干年里,对武术事业起了承上启下的作用。

武术源于中国,是土生土长发展起来的一项民族体育,广阔的农村是武术产生的沃土,人民群众是培育武术项目的园丁。为了推动挖掘整理武术传统精髓,1979年国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》,并多次



组织了全国性的观摩交流大会，民间一些长期较隐蔽的拳种，在大会上进行交流演示，令武术界人士大开眼界。从而武术界出现了百花齐放、推陈出新的大好局面。而后全国各省、自治区和直辖市都恢复了专业武术队，各市和地区还成立了业余体校武术班。他们从青少年抓起，培养了一批又一批的武术专业人才。

六、党的十一届三中全会后的武术发展

1978年，党的十一届三中全会确定的“解放思想、开动脑筋、实事求是、团结一致向前看”的工作方针，把武术工作提到了应有的地位，给武术运动带来了青春活力和生机，出现了蓬勃发展的新局面。各体育院系除了招收本科生外，还恢复了武术硕士研究生的招生工作。

1979年国家体委发出了关于发掘整理武术遗产的通知，组成了武术调查组到13个省、市进行了较为广泛的考察。同年5月，围绕挖掘整理，在南宁举行了全国武术观摩交流大会，表演了各种流派的武术达510项，其中有一些是埋没多年的拳种，技击对抗项目的散手、短兵也在大会上做了初次表演。后来连续三年的全国武术观摩交流大会，使挖掘整理武术遗产收到了良好的效果。武术的挖掘整理工作经过几年的努力，在全国查明了源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种129个。录制了394.5小时的录像带，共征集到了文献资料达482本，古兵器392件，有关珍贵实物29件。这对武术事业的发展产生了重大影响。

我国武术竞赛在1979年以前基本上是以套路为主的单一竞赛形式，后来竞赛体制开始发生变化。

1982年在北京召开的第一次全国武术工作会议，提出了武术发展的方针、任务和措施，为武术运动的开展指明了方向，加之文化思想的解禁和武侠影视、小说等媒介的传播，群众性的武术活动重新恢复和发展，全国城乡兴起了一股规模空前的“武术热”。据统计，1983年全国28个省、直辖市、自治区所建各种拳操辅导站3570多个；1987年，各种武术馆、校、社有1万多个，全国习武人数多达6000万。

为了继承、发扬中华武术，并使之早日走向世界，国家体委在1985年1月底颁布了《武术运动员技术等级试行标准》，等级标准的实施对于鼓励武术运动员勤学苦练，迅速提高运动技术水平起到积极的推动作用。

随着武术事业发展的急需，经国务院批准，1986年在北京正式成立了国家体委武术研究院（对外称中国武术研究院）。该院是我国武术研究中心。其主要任务是对武术运动的历史、理论、技术和有关方针、政策进



行研究，培养和训练武术骨干队伍，为武术运动的发展和把武术推向世界的工作服务。

进入了 90 年代，武术的蓬勃发展，达到了其整个历程中的辉煌时代。国家教委正式将武术列为一门体育学科独立存在，与体育运动训练专业、体育教育专业并列为三门体育学科的三大专业。1996 年，国务院学位办公室正式批准武术作为一门体育学科，有权授予博士学位，同时，上海体育学院成为中国首家武术博士学位授予点。这标志着武术作为一门学科已迈进学术领域的最高殿堂。

国家教委把武术纳入全国各级各类学校《体育教学大纲》。大、中、小学均增加了武术教学课时和教学内容，有不少体育学院和师范院校设立了武术系、科，开办武术专业，培养武术专门人才。一些高等院校还成立了武术协会和武术研究会，以推动武术文化事业的繁荣与进步。

七、武术走向世界

改革开放给中国的武术带来了新的活力。世界人民需要中国武术，武术在中外交往中发挥了特殊作用。随着我国武术事业的蓬勃发展，国家把中华武术走向世界这一议题正式提到议事日程上来。从 1987 年到 1989 年先后两次分别在日本、香港举办了亚洲武术锦标赛。1990 年，武术首次被列入第十一届“亚运会”正式比赛项目。1994 年广岛亚运会和 1998 年举办的第十三届亚运会，武术都被列入了正式的比赛项目。这表明中国武术已经完全被亚洲人民所接受。1990 年 10 月，国际武术联合会在北京正式成立，1991 年 10 月，在北京成功地举办了第一届世界武术锦标赛，有 40 多个国家和地区的 300 多名运动员参加了表演和比赛。1997 年 11 月在意大利罗马举办的第四届世界武术锦标赛上，有 60 个国家 800 多名运动员参加了比赛，是历届世界武术锦标赛参赛国和运动员最多的一次。目前，亚洲、欧洲、非洲都已经定期举办武术比赛，国际武联主席、国家体委主任伍绍祖表示，国际武联代表大会将向国际奥委会正式提交一份报告，以寻求国际奥委会对国际武联的承认。武术作为中国的一项兼有竞技和健身的运动进入奥林匹克大家庭，将是东西方在体育和文化上的一次重大的融合。现在中国武术教练遍布世界，正在起着推进武术走向世界的作用。中国武术工作者，正在奋发不懈地努力，相信不久的将来，武术必将成为奥运会正式比赛项目。



第三节 传统武术的特点和作用

一、传统武术的特点

(一) 传统武术的文化特征

1. 崇尚伦理, 讲求“仁义忠信”

自古中国武林崇尚“武以观德”“尚德不尚力”“习武先修德”的信条。历史上各个武术流派几乎都把武德摆在首位, 这同中国是个重伦理的国家, 或如有的学者说中国文化是“伦理型文化”有非常密切的关系。

2. 注重和谐的价值观

中国传统文化的许多艺术形式如书法、戏曲等都以“和谐”为最高标准, 武术也不例外。当然, 任何一种体育项目都要求协调, 受中国传统哲学“一天人, 合内外”思想的影响, 武术中的协调却上升到了一种更高的高度——内外合一、形神兼备。这里的“内”和“神”主要指通过外在形体运动所表达的内在心神意气, “外”和“形”主要指手眼身法步等形体活动所组成的外在形体动作。和谐不仅是武术的技术要求, 而且是武术追求的技术目标, 甚至成为行家里手们一生的追寻探求。

和谐是中国传统文化的最高价值原则, 这一原则对中国传统文化产生了深远的影响, 使中西文化存在差异。注重和谐, 就是指要实现人与物的和谐, 注重人与自然、人与社会及人的自我身心内外的和谐统一。习武者正是由于重视人与社会之间的和谐关系故习武者尚武而不随意滥用武, 在解决矛盾之时遵从先礼后兵, 遵循《论语》中“礼之用, 和为贵”的思想。

注重个人身心动作的和谐, 强调“内三合”和“外三合”是传统武术各拳种的一个共同要求。武术所强调的“合”, 其实质就是协调、和谐。所以武术的“合”不仅是动作上下内外协调的技术要领和要求, 更是武术的一种重要理论, 是由中国传统文化重和谐的价值观念所决定的。

武术这种既讲究形体规整, 又求精神传意的协调已经超越了一般体育项目所讲的协调, 它不仅是一种技术要领, 更是武术的终身追求。这种周身上下、由内及外、由此及彼的和谐是整体意义上的高度和谐, 是传统的“天人合一”武术中的具体体现。武术追求内外和谐的技术特色是其区别于只追求外在身体协调的各类体育项目的主要特色。



3. 注重内外兼修

中国文化是在长期的大一统的封建社会逐渐形成的，是一种以农耕经济为主的文化。中国人的理想追求是男耕女织的田园生活，并不喜欢向外扩张和远征。不向外，则必然向内倾，反观自身，重视个人的完善，讲究自身的修炼，“内圣外王”被奉为最高境界。正如王阳明所总结的中国人的思维“不离日用常行内，直到先天未画前”，它既是最实际的，也是很理想化的。

中国传统武术发展演变也离不开内修外炼的内倾性文化模式。无论哪一种拳种流派，除了外在技术的要求，都有对内的约束和追求，更重要的是在习练武术过程中去约束行为，遵守门规，修炼道德，陶冶境界。尤其在明清时期形成的各个拳种流派，都有相应的清规、戒条，它们几乎无一例外地将武德放在至高无上的位置。德为艺先、武以德立、未曾习武先习德、尊师重道、礼仪为上、宽容谦和、不凌弱逞强，等等，生动地说明了武术重德修内的特点。古代比武较艺的“点到为止”“八打八不打”，择徒授艺的“五不传”等都是武德的具体条目。最初的武德本来是对习武者的一种内在的制约机制，它通过一系列行为规范制约着习武者不随便滥用武力。在习武者以此为镜而不断进行的技艺身心的修炼过程中，逐渐将这种要求内化为自身精神品质，发展成为如何做人的价值尺度。也就是说，经过了历代的演进以及无数习武者长时期“内外兼修”的锤炼，武德已经升华为一种高尚的精神境界，并内化于习武者深层意识之中。习武者正是通过“内外兼修”的习武过程而达到了“内圣”的要求，以其独具特色的侠义精神作用于社会，而实现“外王”的目标。

正是在传统文化的深刻影响下，武术由一门单纯的技击术发展成为一条修身的实践途径，才体现出中国文化的防卫性特色。儒家思想提出以“仁”为核心的智、仁、勇“三达德”，而武术具有以“仁”的心境进行对抗的特点。武术比试的“点到为止”，太极推手的较艺形式、中国式摔跤的三点着地为输，都是这种思想的直接体现。

4. 注重整体的思维方式

中国传统文化非常强调整体的思维方式，即在对立。统一这个宇宙根本规律的把握上，更注重对立面的统一和协同，强调从统一的角度去观察事物，强调事物的整体性和过程性，这同时也是中国传统哲学天道观的重要特点。把这种观点运用于方法论上就是整体思维，这种思维方式，在传统武术中表现为既注重每一个动作的规格与细节，又更注重单个动作与单个动作之间的衔接，全套动作演练的功力和气势，动作的衔接要顺畅，全套的演练要气韵生动、气