

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

基础武术



JICHU WUSHU SHIYONG JIAOCHENG 实用教程

马小龙 主编 贾亮 吴静 副主编



化学工业出版社

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

基础武术

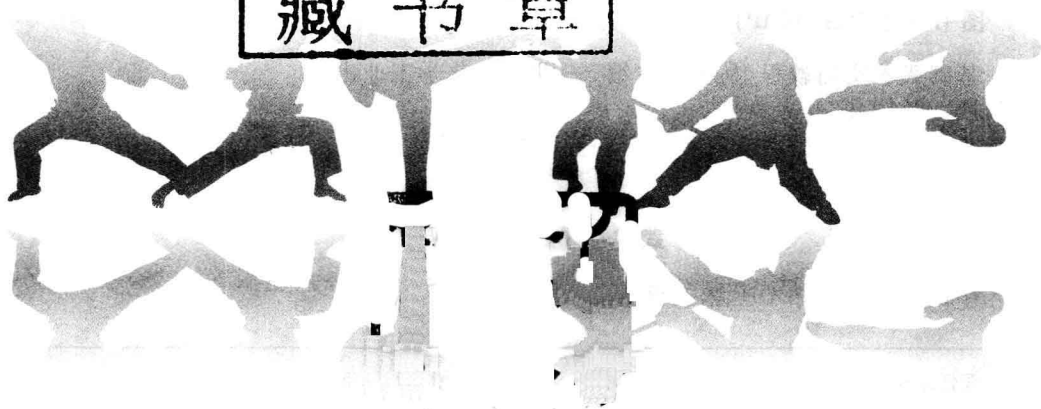


JICHU WUSHU
SHIYONG JIAOCHENG

实用教程

马小娟 编 贾亮 吴静 副主编

藏书章



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是高等学校公共体育课程教材,共10章。本书主要介绍了武术的起源、武术运动的基本内容、武术运动的发展现状、武术套路的编排和演练,同时介绍了散手运动、武术动作的图解方法、武术套路运动与散手运动竞赛裁判法及常用武术动作术语。

本书通俗易懂、图文并茂,每章都配有思考题,可作为本科院校的武术基础教材,也适用于高职高专、成人教育教学,还可以作为广大社区居民锻炼身体的自学教材。

图书在版编目(CIP)数据

基础武术实用教程/马小龙主编. —北京:化学工业出版社, 2010.9

普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材

ISBN 978-7-122-08539-9

I. 基… II. 马… III. 武术—中国—教材 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第147146号

责任编辑:叶晶磊 唐旭华
责任校对:吴 静

装帧设计:张 辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张10 字数219千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.00元

版权所有 违者必究

《普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材》 编委会

主 任 盛维勇

副主任 崔文勇 裴永昕

编 委 (以姓氏笔画为序)

马小龙 任山常 孙 桥 李 斌 肖子一

张春生 曹志清 崔文勇 盛维勇 裴永昕

滕晓磊

《基础武术实用教程》编写人员

主 编 马小龙

副主编 贾 亮 吴 静

编写人员 (以姓氏笔画为序)

马小龙 马晓芬 任山常 衣明媛 吴 静

吴晓楠 肖子一 贾 亮 徐 萌

前言

武术是以技击动作为主要内容，以套路运动和散打格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。在其发展历程中，一直深受中国传统文化的影响。它在形成、内容和方法上，都体现着中国的哲学思想、美学理念、兵法思想、道德伦理等丰富的传统文化。

武术是我国特有的传统项目，是中华民族文化遗产中的瑰宝。武术套路作为一项充满活力的运动项目，是由风格各异的技术动作组成的，具有攻防含义、蕴含哲理，有很高的观赏价值，给人们以美的享受。另外，它内容丰富，形式多样，不但能强身健体，而且对活跃文化生活有着重要的意义。近年来，竞技武术的发展，逐步融合了西方体育竞赛模式，使武术的竞技体系更加完善，成为世界体育的一部分。随着竞技武术套路项目日益朝着“高、难、美、新”方向发展，并与“更高、更快、更强”的奥林匹克宗旨相结合，武术套路的竞赛也越来越激烈。

本书具有如下特点。

1. 内容全面、详细

前三章介绍了武术的渊源、武术运动的文化底蕴、武术的传统理论思想、武术与中国传统文化以及武术的组织与裁判法；第四章介绍了武术基本功、基本动作及组合动作，为以后学习拳术、器械打下基础；第五章至第八章、第十章介绍了长拳、太极拳、剑术、棍术等的实际练习方法；第九章介绍了学习武术的图解方法，使初学者更容易学习武术动作。

2. 紧跟时代步伐

本书不仅从现代和人文精神的角度看武术的生存与发展，而且还阐述了武术运动的传统特性，说明我国武术这一传统项目紧跟时代的步伐发展，顺应了时代潮流。

3. 图文并茂、动作简单易学

这一特色主要体现在第五章至第八章、第十章，不仅有每种动作的文字介绍，而且还有动作示意图，达到图文并茂、通俗易懂的效果。

在此，对拍摄武术动作照片提供帮助的窦森磊、宗营尚、李萍、衣明媛、徐萌、王志东、张畅、马晓芬等表示感谢。

由于编者水平所限，书中如有不妥之处，敬请读者批评指正！

编者

2010年4月

目 录

第一章 武术运动概述	1
第一节 武术的起源和发展	1
第二节 武术的内容和分类	2
第三节 武术的特点和作用	4
第四节 武术的文化内涵	7
思考题	9
第二章 武术与中国传统文化	10
第一节 武术与民族精神	10
第二节 尚武崇德是武术文化的重要内涵	12
第三节 武术与中国传统文化的相互影响	18
思考题	24
第三章 武术的竞赛组织与裁判	25
第一节 武术套路竞赛的组织与编排	25
第二节 武术套路比赛规则与裁判法	27
第三节 散手竞赛规则简介	29
第四节 散手竞赛裁判法简介	31
思考题	32
第四章 武术基本功、基本动作和武术组合动作	33
第一节 武术基本功	33
第二节 武术基本动作	41
第三节 武术组合动作	49
思考题	52
第五章 长拳	53
第一节 长拳文化	53
第二节 长拳基本技术分析	54
第三节 初级长拳	56
思考题	73
第六章 太极拳	74
第一节 太极拳文化	74
第二节 太极拳基本技术分析	77
第三节 简化太极拳	79

思考题	98
第七章 剑术	99
第一节 剑术文化	99
第二节 剑术基本技术分析	100
第三节 初级剑术	103
思考题	118
第八章 棍术	119
第一节 棍术文化	119
第二节 棍术基本技术分析	120
第三节 初级棍术	123
思考题	135
第九章 武术技术图解的方法	136
第一节 武术技术图解知识	136
第二节 看图解学习的方法	137
第三节 常用武术动作术语	139
思考题	141
第十章 实用攻防技术	142
第一节 散手运动概述	142
第二节 擒拿	146
第三节 女子防身术	148
思考题	151
参考文献	152

第一章

武术运动概述

中华武术源远流长，它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵的文化遗产。武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特。它具有强身健体，防身自卫，锻炼意志，陶冶情操，竞技比赛，娱乐观赏，交流技艺，增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

第一节 武术的起源和发展

中华武术是中华民族传统文化瑰宝中一颗耀眼的明珠。从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称“技击”（属兵技巧一类）；汉代出现“武艺”一词，并沿用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”（当时泛指军事）的“武术”一词；民国时称“国术”；1985年国际武术联合会筹委会的章程草案中统一使用“武术”一词，外文统一音译为“Wushu”，此后成立的欧洲、亚洲、南美洲、非洲等各武术联合会均同意使用“武术”一词。

随着历史的变迁，冷兵器的逐步退出，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术是以中国传统文化为理论基础，以踢、打、摔、拿、击、刺、劈、砍、扎等攻防格斗作为素材，以功法、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。

武术是伴随着人类的产生而萌芽，随着人类社会的演进而发展的。在早期人类长期的实践活动中产生了用于自卫的技术，这是武术早期的萌芽。武术自远古萌生，经历了漫长的酝酿历程，到春秋战国时期，已初具雏形。秦汉以来，盛行角抵、手搏、击剑。角抵和手搏与现在的摔跤和散打较为相似，是“两两相当，角力，角技艺”的个体性徒手搏斗之技。西汉时期，剑逐渐被厚背薄刃的刀从战场上排挤出去，从而使其作为一种私斗兵器得到发展。三国时期，除了两两相当的搏斗较技外，受当时舞蹈的影响，剑又向飘逸典雅的“剑舞”方向发展。两晋南北朝时期，中国各民族的大融合促进了各民族武技的融合，佛教、道教的迅速发展为武术与其结缘提供了基础。隋唐两代都改革了原有的府兵制，并十分重视对府兵的训练。新的军事建制的采用对整个社会的习武之风产生广泛影响，特别是从唐朝开始为选拔军事人才而实行的武举制，为一般百姓提供了一个能凭个人武艺能力进身仕途的机会，从而对社会习武之风起到了极大的推动作用。两宋时期，几个政权长期对峙，民族矛盾和社会矛盾错综复杂，战争频繁，因此统治阶级十分注重军事武备，从而推动了武术活动的发展。元代是统治阶级禁止民间特别是汉人习武最严厉的一个朝代，武术的许多内容不得不转移

到当时兴盛的百戏中发展，这在一定程度上使武术朝花式表演的方向发展。明清时期是中国武术大发展的时期，主要表现在各种拳种大量涌现，门派林立，武术逐渐成为一个庞大的运动技术体系，大量有关武术的论著相继问世，使武术理论体系逐渐完善，武术开始借鉴吸收气功的一些内容，促使其逐渐成为一门内外兼修之术，许多武术拳种开始运用中国传统哲学来阐释拳理，使得武术逐渐成为中国传统文化的一个子系统。

第二节 武术的内容和分类

中国武术按其运动形式可分为功法运动、套路运动和搏斗运动三大类。

一、功法运动

功法运动是以单个动作为主进行练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。功法运动主要为武术套路和攻防格斗服务，但也有只练习功法运动以健身为目的的习练者。例如，专习“浑元桩”可以调心、调身、调息，长时间站“马步桩”可以增强腿力，练习“排打功”可增强人体抗击打能力，练习“打千层纸”可以提高击打能力等。功法运动可分为内壮功、外壮功、轻功、柔功。

（一）内壮功

内壮功又称“内功”、“内养功”或“富力强身功”，泛指习武者通过专门的训练方法和手段，对人体内在的精、气、神及脏腑、经络、血脉等的修炼，以达到精足、气壮、神明、内脏坚实、经络血脉通畅、内壮外强的功效的功法运动。

（二）外壮功

外壮功又称“外功”，泛指习武者通过专门的训练方法和手段，使身体具有比常人较强的击打、抗击打、抗摔跌、抗磕碰的能力，以达到强筋骨、壮体魄之功效的功法运动。如传统的鹰爪功、金刚指、铁砂掌、打千层纸以及各种排打功等，都属于外壮功。外壮功一般与内壮功结合进行修炼，即所谓的“内练一口气，外练筋骨皮”。

（三）轻功

轻功又称“弹跳功”，泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到增强弹跳能力而蹦得高、跳得远之功效的功法运动。传统的方法中所谓的使人变得“身轻如燕”而“飞檐走壁”的轻功，由于缺乏科学根据，并不可信。

（四）柔功

柔功泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到提高肢体关节活动幅度和肌肉伸展性能的功法运动。例如武术基本功中的各种压腿、搬腿、撕腿、劈叉腿、下桥、压肩等，都属于柔功。

二、套路运动

套路运动中，以技击作为素材，以攻击防守、动静结合等矛盾运动的变化规律编成的整套练习方法。

套路运动按其练习形式可分为单练、对练、集体演练三种类型。

单练包括徒手的拳术和器械。对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。集体演练包括徒手的拳术、器械或徒手与器械。

（一）单练

1. 拳术

拳术是徒手练习的套路运动方式。主要有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳等。

① 长拳 现代新编国标武术长拳是新中国成立后，在吸取查、华、炮捶、红、弹腿、少林等诸拳种之长的基础上，综合创编的长拳。长拳以武术套路为主，主要包括拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，还有一定数量的拳法、掌法、肘法和屈伸、直摆等不同组别的腿法，以及平衡、跳跃、跌扑、翻滚动作。这类拳术的共同特点是：动作舒展大方、出手长、跳得高、蹦得远、快速有力、节奏鲜明、动迅静定。

长拳的内容包括基本功、单练套路、对练套路。单练套路分为规定套路和自选套路两种。

② 太极拳 是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为十三势。动作缓慢，演练时带有弧形，运动连绵不断。传统的太极拳有陈氏、杨氏、吴氏、孙氏、武氏等广泛流传的流派。

2. 器械

器械项目是指手持武术兵器练习的套路运动。器械的种类很多，可分为短器械、长器械、双器械、软器械四种。短器械主要有刀术、剑术、匕首等；长器械主要有棍术、枪术、大刀、朴刀等；双器械主要有双刀、双剑、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、流星锤等。目前武术竞赛中主要的器械项目是刀、枪、剑、棍。现将竞赛表演中的主要器械项目简述如下。

① 剑术 剑是短器械中的一种。由剑刃、剑背、剑尖、剑柄等部分组成，适合长度以直臂反手持剑的姿势为准，剑尖不低于本人的耳上端。剑术主要是以刺剑、点剑、撩剑、劈剑、截剑等剑法，配合武术中步型、步伐等构成套路。其运动特点是轻盈洒脱、身法敏捷、刚柔相济、富有韵律。

② 刀术 刀是短器械的一种。由刀刃、刀背、刀剑、护手盘和刀柄组成，刀的适合长度是以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不低于本人的耳上端。刀术是以劈、砍、扎、斩、缠头、裹脑等基本刀法为主，并配合基本步法、步型、跳跃等动作构成套路。其运动特点是勇猛快速、激烈奔腾、紧密缠身、雄健彪悍。

③ 枪术 枪是长器械的一种。由枪头、枪缨和枪杆所组成，多用白蜡杆作枪杆。枪术以拦、拿、扎为主，还有崩、点、穿、劈等枪法，配合各种步型、步法、跳跃等构成套路。其运动特点是力贯枪尖、走势开展、上下翻腾、变幻莫测。

④ 棍术 棍是长器械的一种。棍的长度同本人的身高或略高于身高。棍术是以劈、摔、崩、扫为主，还有云棍、点棍、舞花棍、提撩棍等棍法，并配合步法、步型、身法等构成套路。其运动特点是勇猛泼辣、气势磅礴、棍扫一大片。

（二）对练

套路对练是两人或两人以上，按照预先排练好的动作进行的攻防格斗套路。其中

包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三种练习方法。

1. 徒手对练

徒手对练主要是运用踢、打、摔、拿等方法，并有腾空跳跃、翻腾等难度动作加入，按照进攻、防守、还击的运动编成的拳术对练套路。有一对一对练、一对二对练、对擒拿、少林对练等。

2. 器械对练

器械对练是以各个器械的技击方法组成的对练套路。主要有长器械对练、短器械对练、长与短器械对练、软器械对练等多种形式。常见的有对刺剑、单刀进枪、朴刀进枪等。

3. 徒手与器械对练

徒手与器械对练是一方徒手，一方手持器械进行攻防对练套路，如：空手夺白刃、空手进枪、空手夺棍等。

（三）集体演练

集体演练是集体进行的徒手、器械或徒手与器械的演练。武术表演由多人组成，一般是徒手与器械的演练以突出表演效果；而在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形、图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

三、搏斗运动

搏斗运动是两人在规定的条件下，按照一定的比赛规则进行斗智斗勇的对抗性练习形式。目前武术竞赛搏斗运动有散手、推手、短兵三项。

（一）散手

散手是指在规定的地点，按照一定的规则两人运用踢、打、摔等方法制胜对方的比赛项目。

（二）推手

推手是指双人徒手对抗练习，与太极拳套路是体与用的关系，互相补充，相得益彰，对抗中一般采用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法，双方粘连黏随，通过肌肉的感觉判断对方的进攻，然后借力发力将对方推出，一次决定胜负。

（三）短兵

短兵是指两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械，在直径为16市尺（1市尺=0.333米）的圆形场地内，按照一定的规则，使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行决胜负的竞技项目。

第三节 武术的特点和作用

武术在历史的长河中不断演变，逐渐形成了属于自己独有的运动规律，它以独特的技术风格和多方面的社会功能享誉于世。

一、武术的特点

（一）寓技击于体育之中

武术最初作为军事训练手段与古代军事斗争紧密联系，技击特点显而易见。实战

中,目的在于杀伤、制服对手,以有效的技击方式,使对方失去反抗能力。

武术作为体育运动项目,技术特点上还是主要以攻防技击为主,将武术技击的特性寓于武术套路运动与搏斗运动之中。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式,有很多动作在技术规格、动作幅度等方面与技击的原形动作有所改变,但是套路动作仍保留了以踢、打、摔、拿等诸多技法的技击特性。即使因套路完整而需要的连接贯穿,穿插了一些不一定具有攻防技击含义的动作,然而就整套技术而言,它的攻防技击特点是通过套路运动中的一招一式来表现的,它的技击方法是很丰富的,汇集百家,在散手、短兵中不宜采用的技术方法,在套路运动中仍有所体现。

搏斗运动集中体现了武术攻防技击特点。在技术上与实战技击基本上是一致的,从体育的观点出发,它受比赛规则的约束,以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制,并严格规定了击打部位和护具。因此可以说武术的搏斗运动形式具有很强的攻防技击性,但又与实用技击有所区别。

(二) 内外合一、形神兼备的民族风格

既讲究形体规范,又力求精神传意,内在和外在并重的整体观,是中国武术的一大特点。所谓内,是心、神、意等心志和气息的运行;所谓外,是手、眼、神、法、步等动作形态的统一。内与外、形与神是相互统一的整体。

武术的“内外合一,形神兼备”的特性是靠武术的功法与技巧表现出来的。俗话说:“内练一口气,外练筋骨皮”。许多拳种和流派都十分强调内外合一、形神兼备的练功方法,既有手、眼、身法、步等外在的形体活动,又有精神、气、力、功等内在的意念活动。例如:查拳强调“精气神、劲力功”的统一;华拳强调“心动形随,意发神传”;太极拳要求“以心行身,用意识引导动作”;形意拳讲究“心与意合、意与气合、气与力合、手与足合、肘与膝合、肩与胯合”的内三合与外三合。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合,完整一气,做到“心动形随”,“形断意连”,“势断气连”。以“手眼身法步,精神气力功”八法的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

(三) 广泛的适用性

武术的练习形式、内容丰富多样,有竞技对抗性的散手、推手、短兵,有适合演练的各种拳术、器械和对练,还有各种练习功法。武术运动不仅有较高的健身、防身作用,而且有一定的艺术欣赏价值。武术的技术要求有难有易,运动风格千姿百态,运动量有大有小,它可以不受年龄、性别、体质、季节以及场地和器材的限制,分别适应不同年龄、性别、体质人们的需求,人们可以根据自己的条件和需要,选择合适的项目进行练习。武术能在民间历久不衰,与其广泛的适应性有很大关系。利用这一点,可以给广大城乡人民开展群众性的活动提供方便,从而促进武术的普及与发展。

二、武术的作用

(一) 提高身体素质,强健防身

武术套路运动的动作包括了屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾等,人体的各个部位

都要参加运动，能全面的锻炼身体。

系统的进行武术训练，对人体的速度、力量、柔韧、爆发力都有很大的提高，人体各部位“一动无有不动”，几乎都要参加运动，使人的身心得到全面的锻炼。实践证明，武术运动对身体各部位能利关节、强筋骨、壮体魄；对内能理脏腑、通经脉、调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内外环境的平衡，调养气血，改善人体机能，强身健体十分有益。

武术是以技击作为中心内容的，所以通过武术训练，不仅能够强身健体，更能够学会攻防格斗技术，发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动，通过攻防技术练习，拳打、脚踢、摔法等动作的运用，在交手中相互扬长避短，攻对手短处，避对方锋芒，讲究时机、气势，从而提高判断力和预见性，这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力，当遇到威胁的时候更能体现武术技击的特点。

（二）锻炼意志，培养品德

俗话说：“冬练三九，夏练三伏”，武术练习对意志品质的考验是很大的，也是多方面的。练习基本功要克服疼痛关，需要常年坚持，持之以恒，坚持不懈的意志品质。套路练习需要长时间坚持，需要培养刻苦耐劳，永不满足的品质。遇到高手要克服消极情绪，培养比、学、赶、超等坚韧不屈的战斗意志。搏斗运动练习需要克服枯燥难关，培养冷静的头脑，敢打敢拼的作风。长期的练习，考验培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、勇于进取的良好习性和意志品质。

“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德作为习武的先决条件。武术在中国的历史长河中，一向“尚武崇德”，重礼仪，讲道德，诸如尊师爱友。包含了深刻广泛的道德内容，互相学习、以武会友、讲理守信、见义勇为、不恃强凌弱等品德。激烈的攻防技术和人生修养结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范也不尽相同，部分传统武德已不适应社会发展的需要，如耍英雄、逞好汉、为朋友两肋插刀的“哥们义气”，以及带有三纲五常思想的“唯师命是从”的行为等，所以应对传统武德进行分析，继承传统武德中合理的成分，批判过时的旧武德，树立新的武德观。

（三）竞技观赏，丰富生活

武术具有很高的观赏价值，无论是套路表演，还是对练比赛，一直都是人们喜闻乐见的项目。唐代大诗人李白好友崔宗字赞他“起舞拂长剑，四座皆扬眉”，杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》的著名诗篇中有“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的描绘。现在武术的观赏性更高了，无论是显现武术功力与技巧的套路演练，还是斗智斗勇的对抗练习，都更加的真实，引人入胜，给人以美的享受，并且通过观赏，给人以启迪教育和乐趣。

（四）交流技艺，增进友谊

武术运动蕴含丰富，并有多种运动形式。民间的武术活动，成为人们切磋技艺，交流感想，增进友谊的手段。随着武术广泛流传，还可以促进与国外武术爱好者的交流。国外的武术爱好者可以通过武术的学习能更深的了解中国文化，探求东方文明。

武术通过体育竞技、文化交流等途径,在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

第四节 武术的文化内涵

武术在中华大地上绵延数千年,传承了数千年,由于武术植根于中华优秀传统文化的沃土,在当今世界众多的体育项目中,武术是最富哲理的运动,有其五彩缤纷的文化内涵。从武术运动的发展过程和文化形态的形式来看,它主要表现在以下几个方面。

一、中国古典哲学是武术的思想渊源

中国古典哲学的范畴很大,包含了许多传统思想及学说流派,影响较大者有道家哲学、周易学说、五行学说、太极哲理以及孙子哲学等。

在我国古代哲学中,天人合一的观点也是本体论的范畴。所谓天人合一,即是人与自然、人与社会以及自我身心内外的和谐统一。武术是人体的运动,要达到武术的目的,习武者必须顺应自然,效仿自然,遵循自然规律,利用自然规律达到与宇宙自然的统一与和谐,以寻求发展。

“知行合一”是武术的认识论基础,是武术发展的重要机制。所谓“知行合一”就是指在日常生活中,对事物的认识首先是切身体悟,进而指导实践,认知与实践是统一的、一致的。这一理论在武术中的表述经常是学以致用、直觉体悟。中国武术是在一定的社会需要下而产生的,学以致用正是演练武术的宗旨。而武术的意境、神韵等又很难用言语表达,这就要求学者用直觉去领悟体验,进而把握。这也是我们民族传统思维的特点。

“反者道之动”的方法论构成了武术战略思想的基本原则。其意思是说,对立的事物向其反面转化是运动的规律。也就是说,刚能克柔,柔也能克刚,强能胜弱,弱也能胜强。因而,中国武术要求技击必须符合刚柔相济、阴阳和谐等原则。

中国古典哲学对武术的影响是深远的,其他如基于周易哲学的武术阴阳观,以阴阳八卦化生观念为理论基础的八卦掌,以五行学说为理论思想原则的形意拳,以太极哲理为精髓的太极拳,以及以孙子哲学为指导思想的武术技击战术观等,都有力地证明了中国古典哲学是武术的思想渊源。

二、浓郁的武德观念是武术文化的重要内涵

所谓武德,即武术道德,是从事武术活动的人在社会活动中所应遵循的道德规范和所应有的道德品质。武德的理论很丰富,它所包含的内容是多方面、多层次的,其萌芽、形成和发展是一个历史过程。在武德理论形成与发展过程中,一直居于封建社会正统地位的儒家仁学逐渐形成了传统武德的主要内容。孔孟仁学的基本思想是以仁慈、忠厚、善良和爱心来待人接物,处理一切人际关系。武德的仁学首先表现在练武与修身的统一,习武是品德修养的重要途径和方法,要求习武者有高尚的品德与宏大的胸怀和气魄;其次,武德的仁学还体现在武技的运用上,武术的本质是技击,技击必然内含着残酷与暴力,然而武术的仁德精神却要求以制服对方为主,尽量避免杀人取命。以武会友,更是讲究点到为止,以礼来规范行为。武术的抱拳礼就是中国的一

种传统武术礼节，当代武术本着为和平与友谊服务的宗旨，其被赋予了新的含义：右手握拳，寓意尚武；左手掩拳，寓意崇德，以武会友；左掌四指并拢，寓意四海武林团结奋进；屈左手拇指，寓意虚心求教，永不自大；两臂屈圆，寓意天下武林是一家。

三、内家拳对道教文化的传承

内家拳是依据道家 and 道教哲学及易理建立起来的。其理论技法与道家 and 道教的本体论、人生论、方法论、认识论以及内丹、养生、医学等有内在的密切关系，是道家 and 道教文化与武术结合的产物。

因此，可以说，内家这一概念的根本内涵不是别的，正是道与武的结合。其特点是：以道为体，以武为用；由武证道，道武合一。相对于少林拳等外家拳种拳派，太极拳、八卦掌、形意拳内家三大拳具有更完整的理论体系和文化内涵，它们都不再是较为单纯的技击格斗术，而是力图将道家 and 道教的传统信仰、精神、理论融会于拳理拳技之中，将其改革成为一种既能满足武术技击这一根本价值，同时又兼具悟道、内练、养生、怡情等道家与道教文化特有价值取向的武术流派。

由此可见，道教内练文化是一种形而上的追求，为此，内家拳的一系列训练方法和战略原则，都必须服从这一最高的追求。所谓以武演道、以武证道，只是把内家拳作为修道最基础的功夫，它的作用主要是作为修炼内丹功夫的筑基功，是最基础的练气的功夫。内家拳的走架（武术套路）、站桩无不都是在练气。太极拳的行家都知道，太极拳的走架是活步桩，是为练气，应越慢越好，越柔越好，这样才能出功夫，炼出内劲；反之，打得快了，就失去了练气的意义，更出不了功夫。

从源头上说，中国武术无论外家还是内家，都是源自民间，都是民间武术的进步与升华。中国武术有一个很重要的特点，就是它们都有一定的宗教皈依。比如少林武术，明显归附于佛家文化。佛教文化来自印度，原始佛教并没有武术的内容，而直到原始佛教与中国文化结合，产生了禅宗以后，佛教文化才和原本产生于民间的武术有了亲缘关系。少林武术提出拳禅合一，把佛教的禅定与武术结合起来，一方面，提高了武术的地位，使之具有相当的文化意义；另一方面，又由于佛教的修行方法提高了武术训练的心理素质。

以内家拳所代表的道家与道教文化，更是把拳术提高到一个空前未有的地位。拳术不仅仅是赳赳武夫所为，而且也许多文化人所向往。近代的许多内家拳大师其实本身就具有较为深厚的文化素养。如陈式太极拳的创始人陈王庭、孙氏太极拳创始人孙禄堂、形意拳大师郭云深、王芃斋等，不仅有相当高的悟性，而且有相当深入的理论素养。这就说明，中国武术在道和武的结合中，其品质也得到了深层次的改造，它所体现的哲学精神与文化内涵也是中国武术的魅力所在。

四、武术与传统文学的关系

武术与传统的文学艺术也具有密切的关系。武术所独有的外在形式美与内在精神美为文学艺术的创造提供了一个广阔的空间。例如，武侠文学就是在独特的武术影响下产生的源远流长的民族文学，是中华民族特有的文学形式。而武侠文学对正义与真理追求的渲染对武林人物性格的塑造同样产生了积极作用。

思考题

1. 简述武术的起源。
2. 中国武术按其运动形式可分为哪几类?
3. 何为套路对练? 包括哪几种方法?
4. 简述武术的特点。
5. 简述武术的作用。
6. 简述中国古典哲学与武术的关系。

第二章

武术与中国传统文化

第一节 武术与民族精神

一、民族精神的内涵与功能

中华民族精神是中华民族在长期发展过程中形成的支撑其走向文明、走向进步、走向现代化的思想、观念、伦理、品格、气质、心理等精神因素的总称。中国共产党十六大报告中指出：“在五千多年的发展中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。”费孝通等认为，民族精神是一个民族的生命力、创造力和凝聚力的集中表现，是一个民族赖以生存和发展的核心与灵魂（《中国文化与全球化》）。

民族精神能在综合国力的发展中，乃至在整个国家和民族的发展中从三个方面发挥出积极的能动作用。第一，民族精神具有凝聚作用。中华民族精神是中国 56 个民族的共同精神财富，国家的统一、各族人民的团结，要由这个共同的民族精神来维系；各民族的积极性与创造性也要由这个共同的民族精神来凝聚。第二，民族精神具有支撑作用。民族精神是民族生存和前进发展的精神支柱，特别是当民族生存的物质条件遇到困难、前进发展遭受挫折的时候，这种支撑作用更为明显和重要。第三，民族精神具有激励作用。民族精神是鼓舞民族前进的号角，是激发民族活力的动力，是校正民族思想的标尺，是滋养民族品质的食粮。

总之，按照马克思主义精神的能动作用观点来看，民族精神这种精神力量在一定的条件下可转化为推动民族前进的物质力量。我们正在进行的伟大的事业需要并将产生崇高的精神，崇高的精神也支撑和推动着伟大的事业。具有坚强精神的民族才是有前途的民族。

二、自强不息、刚健有为是中华民族的民族精神

“物竞天择，适者生存”，这是人类进化为万物之灵的自然法则。中国古代哲人认为，人生于天地之间，是天地的精华，人的精神应兼容天地的德行。其中自强不息就是一个人、一个民族或一个国家之所以能够生存并自立于天地之间和世界民族之林的基本精神。“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子应厚德载物”，自强不息、刚健有为作为中国文化基本精神之一，是中国人积极人生态度最集中的理论概括和价值观念。古今中外，个人的自立与事业成功，国家富强与民族的兴盛都离不开自强不息的精神。

中华民族自强不息、刚健有为的精神，不仅在我们民族兴旺发达时期起过巨大的积极作用，而且在我们民族危难之际，也是激励人们起来进行反侵略反压迫斗争的强