

民族传统体育学研究生参考书目

武术文论

WU SHU WEN LUN

上海体育学院

民族传统体育理论研究中心 / 编著

民族传统体育学研究生参考书目

武术文论

上海体育学院

民族传统体育理论研究中心 编著

人民体育出版社

图书在牌编目 (CIP) 数据

武术文论/上海体育学院民族传统体育理论研究中心编著.
—北京:人民体育出版社,2004

ISBN 7-5009-2712-6

I. 武… II. 上… III. 武术—中国—文集 IV. G852-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 107336 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.625 印张 209 千字
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—3,100 册

*

ISBN 7-5009-2712-6/G·2611

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

民族传统体育学科是我国体育学下属的四个分支学科之一。它的前身是武术理论与方法。1997年国家教委确立的民族传统体育学科涵盖了武术、传统体育养生、民间体育养生、少数民族体育等方面的理论与实践的研究。

上海体育学院是国务院授予的第一个民族传统体育学博士点，具有一定的优势，更负有历史的重任。该学科将在武术教育的研究，武术与历史文化的研究，武术市场化、国际化的研究，竞技武术训练理论的研究，传统体育养生理论与方法、民间体育理论与方法等专业方向逐步深入。学科队伍中既有分工，亦有合作。在有条件的情况下，逐步拓展对少数民族体育的研究。

中国武术具有悠久的历史，蕴含民族传统文化的精华，技术内容丰富而多样。它作为一宗宝贵的民族文化遗产，一方面要为大众的健身和文化需求服务；另一方面，也有向世界推广的战略要求，使武术被世界上更多的人所认同和共享。它面临传统体育文化在现代形势下的转型与适应问题，也有如何系统它的理论与技术，使其科学地、广泛地在世界上传播的问题。它的发展，必将任重而道远。

多年来武术理论与方法这一研究方向的研究生，十分渴求专业文献方面的参考书。武术文献大量存在的是技术方面的丛书，而历史文献为数不多，理论方面的文集则更是寥若晨星。尤其是近五年来随着民族传统体育学研究生队伍的不断扩大，学子们寻觅若渴。为此，理论研究中心先将我院博士生导师、教授和博士

的部分论文或讲稿汇集成书，其中包括我院特聘的院外博士生导师温力教授、康戈武研究员、蔡仲林教授等，并借此表示谢意。

本文着重选编了社会人文方面的武术理论成果。书中代表了作者各自的学术观点和治学理念，从某一视角展开论述，并无整合之意。谨以此奉献给研究生们作为学习参考书。今后还将陆续汇集出版，以飨读者。

“望崦嵫而勿迫，恐鹈鴂之先鸣”是《离骚》中的两句，鲁迅先生生前十分喜爱，摘抄书写给青年朋友，意指起早贪黑，珍惜时光。衷心希望学子们争分夺秒，孜孜求学，进步卓然。

书中可能会有疏漏错白之误，还望批评指正。

上海体育学院

民族传统体育理论研究中心

2004 年夏

目 录

论武术的内家与外家·····	蔡龙云 (1)
关于武术教法中的几个问题·····	蔡龙云 (8)
武术应向世界体坛发展·····	王培锬 (24)
中国文化类型与传统武术·····	邱丕相 (30)
中国武术套路的文化解析·····	邱丕相 (43)
武术套路运动的美学特征与艺术性·····	邱丕相 (51)
太极拳修身养性价值刍论·····	邱丕相 (62)
太极拳养生文化考·····	郭志禹 (71)
武术形神论·····	郭志禹 (85)
对武术几种内向思维规律的探讨·····	郭志禹 (97)
武术史中若干问题的探讨·····	郭志禹 (106)
论中国武术的文化教育及其价值·····	郭志禹 (115)
竞技武术推手发展现状及其应对策略·····	虞定海 (139)
用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点看武术科研 中的几个问题	
——在一次武术学术报告会上的发言提纲·····	温 力 (150)
火器的使用和进步对武术发展的影响·····	温 力 (160)
以发展的眼光迎接传统武术的腾飞·····	康戈武 (169)
全面梳理太极拳的发展脉络·····	康戈武 (180)
武术段位制实施现状及对策研究·····	蔡仲林等 (191)
武术教材与武术教学研究现状和发展趋势·····	蔡仲林 (207)
武术套路竞赛方法改革的新思路·····	赵光圣 (223)

论武术的内家与外家

蔡龙云

内家、外家之说，在武术界流传已久。我幼年练武的时候就已听说了。但究竟什么是“内家”，什么是“外家”呢？当时我总搞不清楚，困惑不解。后来年岁稍长，读了一些古人撰写的书籍文章，听了一些专家们的议论，慢慢的才知道了武术分“内家”与“外家”的起端，以及“内家”与“外家”的特征。

原来，中国武术分“内家”与“外家”之说始于清初著名学者黄宗羲先生。康熙八年（1669年）他为浙东武术家王征南先生撰写的《王征南墓志铭》中说道：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家……”黄宗羲的儿子黄百家在《内家拳法》里更说道：“自外家至少林，其术精矣。张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家，得其一二者，已足胜少林……”由那时候起，中国武术被黄氏父子绝然地分为内、外两家了。“内家”与“外家”有什么区别？它们各自的特征是什么？这在黄宗羲先生的文章中以及后来的一些自称为“内家拳”专门家的文章中，都已说得明白，归纳起来有三个：

其一，“以静制动”“后发制人”的拳术为“内家”；“主于搏人”“先发制人”的拳术为“外家”。

蔡龙云，上海体育学院教授、中国武术九段、国际级武术裁判，曾任国家体委武术研究院副院长、中国武术协会副主席。解放前曾击败俄国大力士、美国拳击手，被称为“神拳大龙”。中国武术十大名教授之一。

其二，“以柔克刚”，主柔的拳术为“内家”；主刚的拳术为“外家”。

其三，讲究“内功”，善于调理内在气息运行的拳术为“内家”；主于锻炼外在形体素质的拳术为“外家”。

从后来的“内家拳”专门家的文章中，还使我知道了太极、形意、八卦等拳术即是“内家”。而少林以及凡是具有窜蹦跳跃、闪展腾挪等招势的拳术；或是虽然没有窜蹦跳跃、闪展腾挪等招势，但却是在太极、形意、八卦之外的一些拳术，都被别之为“外家”。这就区分得更为具体了。

可细细地想来，我又觉得被“内家拳”专门家们所规定的区别什么是武术“内家”与“外家”的那三个特征，还有许多令人费解的地方，觉得中国武术分为内、外两家的这种理论，似乎不是那么十分站得住脚。

我想，既然“以静制动”“后发制人”为武术“内家”的特征，在敌我双方角斗较技的时候，总是“主于御敌”处于防御的地位，让敌方先动手发招进攻，而后乘之。果真如此，那么在太极拳推手比赛的时候，双方都是“内家”，那个先发招的，或者讲究“搭手即发”的，还算不算“内家”？由此又联想到生活实际里的打斗和战场上的肉搏厮杀，彼此拉开架势，或者敌我都已举起刀枪，可是恰巧双方又都是武术“内家”，谁都不愿“主于搏人”，怕被人“得以乘之”，谁都想“后发制人”“以静制动”，使犯者“应手即仆”，那么，这场打斗或厮杀怎样打杀下去呢？

其实，被别之为“外家”的少林武术，也并非没有“后发制人”的招数。试看“少林罗汉十八手”，其中的“一条椽”“硬开弓”“架梁炮”“僧敲钟”“披身锤”“拗鸾肘”“劈柴势”“金勾挂”“扫荡腿”“鹰掐嗦”“挎篮势”“扭缠丝”“降龙手”“僧缚虎”等十五手，都是“以静制动”“后发制人”“主于御敌”“非遇困危则不发，发则所当必靡，无隙可乘”的拳法。至于被称之

为“内家”的拳术，也有“先发制人”的拳法。例如“形意拳”，在“八字”诀中对“敏”字的要求是：“……手要敏，如扑羊之饿虎能先发制人……”既然要求“先发制人”，能说“形意拳”它不是“主于搏人”的拳法吗？再如“太极拳”，在某些拳谱里也有“抢上抢下势如虎，类似鹰鹞下鸡场”“心要占先，意要胜人”“先动为师，后动为弟”等等“主于搏人”的说法。

要说敌我双方角斗较技的胜负，其关键恐怕不在于“后发”或“先发”，而在于得气、得机、得时、得势。“气以实志”，而“勇”则是“志之所以敢也”，所以说相搏较技“以勇为先，以气为决”。怒发气生，则目无锋刃，故得气者胜。得机，“察其动向，乘其未定，击其不意也”。角斗相搏莫“神于得机”“先后不容瞬，远近不容分，先之一刻则大过，后之一刻则失时”，须恰得其宜，方为得机，善得机者胜。得时，“见利不失也”，双方角斗相搏，有利于我时不能狐疑不决，犹豫则失时，失时则败。因之相搏较技讲究“得时无怠，时不再来”，胜负之分，“得在时，不在争”。“势者，皆顺而不逆之谓也”。得势，“顺其势也”。“因势而利导之”，不相违阻，“逆阻则失势”，失势者败。不管是什么家，双方角斗较技总是有一方先发招的，招有虚实，一招发出，既可由实化虚，也可由虚化实，虚中有实，实中有虚，随机应变，先发招的可以变化，后发招的也可以变化，岂有因“内家”“外家”之别而拘泥于谁先动手发招的？

至于“以静制动”，任何使拳之家对“静”的理解均都是“静者，静动，非不动也”。在角斗相搏时，“主动”“主于搏人”，是属于战略的范畴；而“主静”“主于御敌”，是属于战术的范畴。因之古人说：“善用兵者，有进无退，虽退所以成进；有先无后，虽后所以成先；有速无迟，虽迟所以成速；有战无守，虽守所以成战……”（《潜书》）动静的运用是根据时、机、势来决定的，该动时就要动，该静时就要静，“应静而动，则养敌以生

奸；应动而静，则失时以败事；动静中节，乃得其宜”。以“以静制动”“后发制人”“主于御敌”来规定太极、形意、八卦等拳术为武术“内家”，而别少林等拳术为武术“外家”，此一说看来是不能成立的。

我又想，以主柔的拳术为武术“内家”，以主刚的拳术别之为武术“外家”。那么，主于“亦刚亦柔”“刚柔相济”的拳术又是什么“家”呢？有许许多多的使拳之家，都是主于“亦刚亦柔”“刚柔相济”的。他们认为“纯柔纯弱，其势必削；纯刚纯强，其势必亡”，在拳术里应该是“不柔不刚，合道之常”。所谓“不柔不刚”，是说不能太柔，不能太刚，“太刚则折，太柔则废”，刚柔宜取“中和”。因而在许多的使拳之家中出现了“刚发乎内，柔制乎外”“外若优柔中实刚劲”“亦刚亦柔巧连环”“刚柔得宜”“刚中带柔，柔中带刚”“刚柔相济定心神”等等的论说。好像还没有一家是专主于刚的。被别之为“外家”的少林拳术也是这种讲究“软如棉，硬如钉，软能克硬，硬能克软”“遇软须硬进，遇硬须软磨”，主张“刚柔相济”之家。佛教禅宗原本就有“柔者性之体，刚者性之用”“刚柔”“体用”之说。少林是禅宗祖庭，其拳术以禅宗的刚柔体用之说作为技术的理论指导，是完全可能的。事物总是“刚柔相推而生变化”（《易·系辞》），我认为专一地主于刚或柔的拳家，是不会有的。即便是太极拳，不也是同样强调“发劲如百炼钢，何坚不摧”“能柔软，然后能极坚刚”“用刚不可无柔，无柔则环绕不速；用柔不可无刚，无刚则摧逼不捷”“刚柔不可偏用”，应是“刚中寓柔，柔中寓刚”，主于“刚柔相济”的吗？

有的专门家说，使拳之家都讲“刚柔相济”，但总有偏重于刚或偏重于柔的，别少林为“外家”，只是说他“偏重于刚”而已。照这样说，是不是所谓“内家”也是主于“刚柔相济”，只是“偏重于柔”而已呢？偏重于刚和偏重于柔，两者是相比较而

言的，拿常见的一般的少林拳与常见的一般的太极拳相比较，确实是少林拳偏刚了一些，太极拳偏柔了一些。假设偏刚的拳术就得别之为外家，那么拿陈式太极拳和杨、吴等式太极拳相比较，显而易见，陈式太极拳不是偏刚一些了吗？是不是把陈式太极拳也别为“外家”呢？拿太极拳和形意、八卦相比较，似乎形意拳又比陈式太极拳更偏刚了一些，八卦比太极也快了一些，这是不是又应该把形意、八卦也别之为“外家”呢？有比较才能有鉴别，拿王征南先生的“内家拳”和太极拳相比较，似乎王征南的“内家拳”也不该称之为内家了。因“内家拳”里面以点穴为主，“其搏人必以其穴，有晕穴，有哑穴，有死穴，相其穴而轻重击之，无毫发爽者”。更有“金刚跌”的摔跌动作。点穴和摔跌，如果没有一点偏刚的劲力，恐怕是难以收到相搏取胜的效应的。

中国武术，在长、短两类的武术中，有工、行、醉、绵、劲、别六种体势。其中的绵拳体势的拳术，柔和蕴藉，缓缓不断，自始及终，绵绵相连，就主于柔，而其中的劲拳体势的拳术，使气鼓劲，骨刚筋粗，肌腱隆起，阳刚外露，就主于偏刚。在一家拳术里，或者说是一个拳种里，会有偏柔和偏刚的几种不同体势的拳术并存。以我所见到的、学过的少林拳术为例吧，“金刚伏虎拳”就是少林拳术中偏重于刚的劲体拳术，“少林心法罗汉拳”“少林功”就是少林拳术中偏重于柔的绵体拳术。不仅如此，即使是一套一招一势、端庄势整的工架拳体势的拳术，同样也是可以把它演练成流畅无滞、飘云飞电、多行势而少停势的行拳体势的拳术。在一家拳术里，有着主于柔和主于刚的拳路并存，而一套拳路又可以练成这样的或是那样的不同的体势，那么这一家的拳术究竟算是“内家”呢，还是“外家”？越想就越是觉得以主柔的拳术为“内家”，而别其他主于“亦柔亦刚”的拳术（因为实际不存在纯刚的拳术）为“外家”，这一说也是难以成立的。

我还想到以是否善于调理内在气息的“内功”来分为“内家”与“外家”的说法上去了。这就是黄宗羲先生和黄百家先生所没有道及的，而是后来的专门家们所提出的原则。既然武术“内家”是以内功炼气见长的，那么被别之为“外家”的拳家当然是被认为不注重或不善于调理内在气息的了。可是事实并不如此，被非常明确地别之为“外家”的少林拳术，却偏偏也是注重和善于修内炼气的。看《嵩山少林拳法》一书，里面提到“养气不离性，炼气不离命”“上气下压，下气上提，上下会合，阴阳归一”“实自虚处生，气自丹田吐”“拳把若不知炼气，总有仙着不足恃”，是十二分地强调内功炼气的。再看一看少林的龙、虎、豹、蛇、鹤“五拳”：“龙拳练神，解曰：练时周身无须用力，暗听气沉丹田，遍体活泼……虎拳练骨，解曰：练时须鼓实全身之气……一气整贯，始终不懈……蛇拳练气，解曰：气之吞吐抑扬，以沉静柔实为主……鹤拳练精，解曰：……练时须凝精铸神，舒臂运气，所谓神闲志暇，心手相忘……”五拳之中，除豹拳没有提及炼气之外，其余四拳都强调了炼气。这能说被别之为“外家”的少林不讲究内功，不善于调理气息吗？

据说“内家”的拳术是与调息、凝神、静虑、守丹田的道家静修相结合的。果是这样，那也应该允许被别之为“外家”的拳术与佛家的“定慧双修”相结合。佛家的禅，梵语为“禅那”，其意是坐禅静虑。禅宗的《坛经》教人“一时端坐，但无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无住无往，坦然寂静，即是大道”。道家的静坐炼气，佛家的坐禅静虑，难道能说一是炼内、一是炼外吗？被别之为“外家”的少林拳术，它强调的炼气调息，是与“禅功”分不开的。谁能说少林的拳术不讲究内功呢？看来以炼气调息的“内功”与否来分别武术为“内家”与“外家”，此一说同样是站不住脚的了。

黄宗羲先生和一些专门家，都是很有学问的人。对古人和贤

者，我是十分尊敬的，丝毫不敢有渎犯的地方。然而，实践是检验真理的标准，古人和贤者所说的一切，恐怕有一些也不完全是符合客观实际的，在武术“内家”与“外家”之别的说法上，他们就难免不带有片面性和局限性了。

——原文发表于《武魂》1984年第2期

关于武术教法中的几个问题

蔡龙云

武术教学，是体育教学中一项新的工作。如何摸索出一些经验，加以总结，提高教学质量，是体育教师当前的新任务。现就武术教学中的点滴体会，初步谈谈武术教法中的几个问题。

一、武术的教学步骤

（一）武术教学的步骤

武术教学的步骤，在积极贯彻先主后次、由简到繁、循序渐进的原则下，应该分为下列五个步骤进行。

第一步骤，动作方向路线的传授。

这一步骤的基本任务是使学生在教师的示范教导下，弄清楚和掌握动作方向路线的曲折迂回、来龙去脉。

在这一步骤里，教师的示范应该是缓慢的，徐徐运行的，可以像电影的慢镜头那样运动，步型也可以随意一些的，不必太低太工整。只要使学生完全看得清、弄得懂手脚和身躯的路线及过程以及过程中的细微变化就可。也不必要求学生在步型方面如何正确，只要粗具形式就成。这样，不仅可以使学生从教师的缓慢示范运动中完全能够看清懂得和掌握动作的方向路线，也可以使学生不至于因步型的严格要求而产生疲劳，影响和分散了对动作方向路线的注意。

教学实践中，有的教师一上来就快速动作示范，使得学生眼花缭乱，弄不清动作过程中的细微变化。或者一上来就对弓步、

马步等步型提出了严格要求,使得学生特别是初学武术的学生两腿站得发累,疲劳使中枢神经趋向抑制,对动作不再产生兴趣。这对武术教学的顺利进行和教学效果都是不利的。

第二步骤,动作势式步型的求正。

这一步骤的基本任务是使学生在已经掌握了动作方向路线的基础上,进一步掌握势式步型的准确与工整。

在这一步骤里,教师的示范应把前一步骤的缓慢示范变快起来,成为武术动作的正常速度,手、眼、身、步都必须做到十分准确与工整。然而,变快不等于动作贯串。如果在第一步骤里是运用分解教学法,那么在第二步骤里虽然加快了,但仍是分割的、不贯串的。同时,所谓势式步型的求正,不仅是求其静止时架式步型的准确与工整,也是求其在活动过程中手、眼、身、步变化部位的准确与工整。不求贯串完整的目的,就是要在动作的分割中间去解决动作过程中的工整。例如《第一路初级长拳》第四段第二动“弓步撩掌”,不仅求其完成该动作后的弓箭步、前撩掌、后勾手、静止身法等动作的准确与工整,同时在过渡中的仆腿、搂手、身躯的前移、两脚的变动,也都应求其准确与工整。这样的动作示范变快但不贯串的领做或练习,能够使学生注意到和掌握到动作变化中的细微部分,也便于教师了解和检查学生对动作变化中细微部分的掌握程度。

武术是一种活动性的动作,中间的静止仍然是运动的继续,所以决定质量的,除了静止定势时的准确与工整外,更重要的还在于活动变化中的准确与工整。忽略了这一点,就会大大影响动作的质量,就会把一个充满生气的活的动作变成没有生气的“死”的空架子。

第三步骤,动作完整连贯的求一。

这一步骤的基本任务是使学生掌握完整的动作活动过程。

这一步骤里,教师的示范必须是快速的、正确的、连贯的、

完整的。在练习中也必须要求学生做到这一点。学生的练习次数要多一些，让他们在反复的练习中去掌握和巩固动作的完整性。当学生已经掌握了前两步骤的动作要求后，在这里提出快速、正确、连贯、完整的要求，就不难完成了。

第四步骤，动作抑扬顿挫和意气神法的精究。

这一步骤的基本任务是使学生掌握武术的基本技法，能够在运动中表现出武术的风骨来。

在这个步骤里，教师必须向学生分析套路动作的性质、作用、意向、节奏、韵律，进而使他们掌握这些方面的基本技法，逐步地使形体动作和心态活动结合起来，以达到武术“神形兼备”的要求。在这一步骤里，教师应该通过示范和讲解告诉学生这个动作的力量速率、停歇顿挫，什么时候该快，该慢，该刚，该柔？什么地方该停歇，该顿挫？以及怎样使气，怎样运用眼法把动作的意向表达出来。

武术的套路动作，一般是极讲究抑扬顿挫、吞吐浮沉及心志活动的。如果只注意到动作的工整和节奏，忽略了心志活动，那就不是武术了。武术是要求“神形兼备”的。

第五步骤，习而令其巩固。

其任务是使学生通过练习，对在前四个步骤里已学过的东西逐步地加以巩固。

在这个步骤里，教师可以组织集体或分组练习来检查教学效果，引导学生复习动作，及时纠正错误，巩固教学。武术的行话唤作“学而不练，徒学也”，“学必练，练则熟，熟则久，久则灵，灵则神，灵则不虑而行，神则不期而应”。反复练习是巩固教学的必要手段，也是提高技术的必要手段。因此要有目的、有要求地反复练习。

从武术整个的教学阶段看，这五个教学步骤还只是树立概念的阶段，并不是提高阶段。所以在习而令其巩固这一步骤里对技