

戴瑞磊 著

# 文化概论

# 中国传统武术

ZHONGGUO CHUANTONG WUSHU WENHUA GAILUN

国家一级出版社”



中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

# 文化概论

## 中国传统武术

戴瑞磊 著

## 内 容 提 要

本书从文化的角度,对传统武术进行了深入细致的研究。首先介绍了传统武术的基本知识、发展及趋势,深入剖析了传统武术的文化内涵,并对传统武术文化的现代价值观、发展进程及传统武术文化的传承系统进行了研究;其次,对我国不同地域的武术文化及具有典型代表意义的传统武术文化进行研究;最后,对我国传统武术文化在新时代背景下的多元化发展进行研究。本书通过对以上内容进行全面、深入、细致的研究,并对我国传统武术文化的各个方面进行了深入浅出地阐述。相信本书促进我国传统武术文化的弘扬、传承与发展发面能够发挥重要的指导作用。

### 图书在版编目(CIP)数据

中国传统武术文化概论 / 戴瑞磊著. — 北京: 中国纺织出版社, 2019.1  
ISBN 978-7-5180-1939-7

I. ①中… II. ①戴… III. ①武术—体育文化—文化研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 209248 号

---

责任编辑:姚 君 责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行  
地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124  
销售电话:010-67004422 传真:010-87155801  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail:faxing@c-textilep.com  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>  
北京虎彩文化传播有限公司印制 各地新华书店经销  
2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
开本:710×1000 1/16 印张:16.5  
字数:242 千字 定价:75.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 前 言

作为我国民族文化遗产中的瑰宝,传统武术是在农耕文明时代人类的劳动实践中产生的,之后经历了几千年的传承和发展,最终成为了我国人民集体智慧的结晶。除了作为一项体育运动项目外,传统武术也是一种文化现象,有着非常丰富的文化内涵和精神内涵。由于其在发展过程中受到我国传统文化的影响和熏陶,无论在方法、内容,还是在形式上,传统武术都能将我国传统文化的哲学思想、美学思想、伦理思想、兵法思想等充分体现出来,并形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的我国特有的体育文化形态。虽然在发展过程中经历了非常多的挫折和困难,但传统武术始终顽强地在中国大地上传承,成为我国传统文化的重要组成部分。

随着全民健身工程在我国不断深入开展,传统武术成为其重要的内容和手段,传统武术的价值也逐渐开始得到挖掘,但也应看到目前对传统武术文化还缺乏深入研究。基于此,特撰写《中国传统武术文化概论》一书,以更好地促进中国传统武术文化的弘扬、传承与发展。

本书共八章。第一章传统武术概述,主要阐述了传统武术的概念及特点、流派与分类,以及传统武术的发展现状与趋势等内容。第二章传统武术的文化内涵解析,主要从哲学、美学、医学、伦理学、艺术学五个角度来对传统武术的文化内涵进行研究。第三章传统武术文化的现代价值观,首先分析了国内外针对传统武术文化价值的研究现状,然后对传统武术在健身、经济、教育、娱乐四个方面的价值进行阐述。第四章传统武术文化的发展进程研究,主要研究了传统武术的起源、古代传统武术的发展和近现代传统武术的发展。第五章传统武术文化的传承系

统研究,主要研究了传统武术的传承方式、传承环境、传承管理以及当前传统武术文化传承中存在的问题及对策。第六章我国不同地域的武术文化研究,主要对地域武术文化基本知识、黄河流域北派武术文化、长江流域南派武术文化、珠江流域岭南武术文化等进行研究。第七章我国典型性传统武术文化研究,主要就太极拳文化和散打文化的弘扬与发展进行研究。第八章新时代背景下我国传统武术文化的多元化发展研究,主要对传统武术与高校教育的结合、传统武术的产业化和竞技化发展进行研究。

本书对中国传统武术文化进行了全面、深入、细致地研究,并深入浅出地对中国传统武术文化相关方面进行阐述,力求能够对中国传统武术文化的弘扬、传承与发展发挥指导作用。

笔者在撰写本书的过程中借鉴和引用了大量有关传统武术文化的研究成果和资料,在此向有关专家和学者致以诚挚的谢意。由于水平有限,本书难免存在一些不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2018年7月

# 目 录

第一章 传统武术概述 .....	1
第一节 传统武术的概念及特点 .....	1
第二节 传统武术的流派与分类 .....	9
第三节 传统武术的发展现状与策略 .....	16
第二章 传统武术的文化内涵解析 .....	34
第一节 传统武术与哲学 .....	34
第二节 传统武术与美学 .....	44
第三节 传统武术与医学 .....	48
第四节 传统武术与伦理学 .....	53
第五节 传统武术与艺术学 .....	57
第三章 传统武术文化的现代价值观 .....	63
第一节 国内外关于传统武术文化价值的研究 .....	63
第二节 传统武术的健身价值 .....	68
第三节 传统武术的经济价值 .....	79
第四节 传统武术的教育价值 .....	84
第五节 传统武术的娱乐价值 .....	86
第四章 传统武术文化的发展进程研究 .....	95
第一节 传统武术的起源 .....	95
第二节 古代传统武术的发展 .....	100

第三节	近现代传统武术的发展·····	112
第五章	传统武术文化的传承系统研究·····	125
第一节	传统武术的传承方式研究·····	125
第二节	传统武术的传承环境研究·····	135
第三节	传统武术的传承管理研究·····	143
第四节	当前传统武术文化传承中存在的问题及对策·····	151
第六章	我国不同地域的武术文化研究·····	158
第一节	地域武术文化概论·····	158
第二节	黄河流域北派武术文化研究·····	163
第三节	长江流域南派武术文化研究·····	176
第四节	珠江流域岭南武术文化研究·····	187
第七章	我国典型性传统武术文化研究·····	192
第一节	太极拳文化的弘扬与发展·····	192
第二节	散打文化的弘扬与发展·····	199
第八章	新时代背景下我国传统武术文化的多元化发展研究 ·····	216
第一节	传统武术与高校教育的结合·····	216
第二节	传统武术的产业化发展·····	235
第三节	传统武术的竞技化发展·····	248
参考文献	·····	254

# 第一章 传统武术概述

作为文化的一种形式,我国传统武术具有悠久的历史 and 深厚的底蕴,并且随着社会的发展而变化。要对传统武术进行研究,首先应该对传统武术本身及其发展历程有深入的认识,本章将从传统武术的概念与特点、流派与分类、发展现状与趋势等方面分别进行阐述。

## 第一节 传统武术的概念及特点

### 一、传统武术的概念

#### (一) 武术概念的历史沿革

“武术”一词最早见于南朝梁萧统所编的《文选》一书中,但在当时还没有今天所代表的含义。随着社会的不断发展,后人逐渐将“武术”一词作为自卫强身之术的专门用语,并在清末民初时期被广泛应用。《辞海》中对于“武”字有多个解释义项,其中有“泛指干戈军旅之事”的解释。《说文解字》中称“术”字为“邑中道也”,后来被引申为“技艺”,即方法、技术。

武术最初源于古代人们的狩猎和战争的活动,是人们对于搏斗技艺以及经验的一种总结。在早期人类与大自然的斗争过程中自然而然地掌握了一些防卫以及攻击的基本生活技能,传



统武术的形成就建立在这些基本技能的基础之上。《兵迹》中说：“民物相攫而有武矣。”“孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御角力”（《礼记》）。在当时的古代社会，射御、角力、手搏、击刺等被人们泛称为“武”。在不同的历史时期，武术一词所表示的意思也有所不同。

“武术”这一概念是从近代逐渐开始使用的。在的历史记载中，如商代有“拳勇”、春秋有“技击”、汉代有“武艺”等说法。自汉代以后，“武艺”一词被广泛采用。《辞源》对“武艺”一词的解释为：“指骑、射、击、刺等军事技术”。到了近代，我国由于受到西方政治和文化等多方面的冲击，一股提倡“国粹”的思潮在社会上出现，传统武术被誉为“国术”。传统武术在中华人民共和国成立之后被正式确立为体育运动项目，并被称为“武术”。

从“技击”到“武艺”再到“武术”，在这种称谓的变化中包含了武术攻防格斗的本质特征。从现代战争中总结出来的技击术，能够应用于战争的搏杀，与驾车、射箭、挽弓、举鼎等膂力训练一样，都属于“武艺”的范畴，这些都曾经是古代武举考试的内容。其中，武术的有些内容也散入民间，步入宫廷，并逐渐具备了竞技性、娱乐性以及教育性等功能，其表现方式也有变化。可以说，传统武术是我国古代军事技术的一部分，历史越久远，传统武术与军事技术之间的关系就愈紧密。但是随着历史的不断发展，传统武术与军事技术之间逐渐分离。

### （二）传统武术的属性

#### 1. 武术的传统属性

在武术发展的最初阶段，它表现的并不是体育的形态。早在春秋战国时期，我国社会上就产生了以技击为生的游侠，发展到近代社会又出现了保镖护院的镖头教头、江湖卖艺的武术艺人，另外还有以教拳为生的拳师，他们都通过一种技击术来表现并实现自身的社会价值。当然，技击术并不是一个国家或者民族所独有，人类的防卫意识与人体运动学原理决定了技击术在

发源之初是几乎相同的,只是由于之后发展的不同地理环境、经济文化、民族性格,形成了多种多样的技击之术。长时间以来,我国人民以特有的思维方式、行为准则、价值观念以及审美情趣,经历几代人的砥砺揣摩,最终形成了具有民族性格的中国传统武术。

传统武术的技击方法有很多种形式,包括踢、打、摔、拿、击、刺等。其中,踢法包括勾、踩、弹、蹬、踹、铲、点、撩、挂、摆、缠、丁、拐、错等;打法包括冲、挑、砸、贯、抄、盖、鞭、崩、钻、扫、挂、撩、栽、扣等拳法,同时还有劈、砍、截、削、推、按、拍、摔、扇、塌、掖、穿、插、挑、抹等掌法,另外也有众多勾法、爪法、肘法、桥法,以身体进攻的挤、撞、抖、靠等法;摔法包括棚、巩、别、切、滑、抱、合等;拿法有三十六拿、三十六解以及各种器械方法。不同的击法具有各自不同的劲力变化与技巧要求,不同的拳种流派也有各自独特的方法与风格,他们共同组成了一个纷繁复杂的庞大技术体系。在运动形式上,传统武术不仅包含对抗形式的搏斗运动(散手,太极推手,长、短兵对抗等),另外还有各种套路运动,两者之间互相交融又互相区别。此外,传统武术的技击理论也十分丰富,如“阴阳变化”“刚发柔化”“后发先至”“得机得时”等思想战术,不仅富于哲理,同时还具有很好的实用价值。

在我国传统的养生方式中,人们最初为了抵御自然的侵袭、防病健身而逐渐形成了导引术、气功等,这些都是我国传统健身术和体育养生法的表现形式,但是并不属于传统武术的范畴。这两者的主要区别在于,他们进行肢体运动的的目的并不是攻防技击而是养生。但是它们并非没有交集,二者相互影响和渗透,如八段锦中也有类似于武术动作的形态方法,而传统武术太极拳也结合了许多导引气功的方法,但是两者在概念上是不同的。

### 2. 武术的体育属性

体育属性对于当代武术来说是一个重要的概念。古代武术在服务于军事战争的同时也具备了强身健体的功能。明代军事家戚继光认为:“拳法似无预于大战之技,然活动手足,惯勤肢

体,此为初入艺之门也。”(《纪效新书·拳经捷要篇》)这就说明,拳术作为军事训练的内容,对于提高战士的身体素质非常有帮助。

在民间,传统武术的流传主要包括自卫、健身、修性以及娱乐等形式,它具有多种社会功能。传统武术真正向体育方面发展始于近代。随着近代社会西方文化传入中国,面对西方体育的强烈冲击,国内逐渐出现了“土洋体育”。传统武术在这种中西文化的碰撞交流中实现了交融,从传统师徒言传身教的传承方式逐渐向学校体育教育的形式变化,并逐渐成为体育比赛的项目。中华人民共和国成立之后,传统武术被正式确立为体育运动项目之一。

武术归于体育项目以后,它本身所具备的健身功能和竞技功能得到了更好的发挥。传统武术的技击性寓于体育之中,就套路而言,是通过演练的形式使人的身体素质和攻防技能得到提升,进而进行功力与技巧等方面的较量。从健身与审美角度和动作幅度与要求来说,虽然和实用的技击术有一定的差距,但是仍然不失其原意,不仅使自身所具备的技击特性得以保留,同时更加符合了体育竞技与健身的客观需要。在技术形态上,散打运动和实用的技击术基本上是一致的,它将实用技击中致人伤残的一些技术摒弃,另外通过制定一些相关规则限制违禁的动作,对击打部位以及护具等进行了严格的规则限制,从而对运动员加以保护,但是依然表现出武术的体育特征。

与现代竞技体育相比较,传统武术具有自己的一些特点。西方体育根据人体解剖学的原理,遵循人体运动的生理特点,表现出很强的科学性;而武术从运动的整体性出发,强调“内外合一”与“形神兼备”,注重“内三合”“外三合”,追求心、神、意、气与动作之间的配合与协调,从而更好地促进人的身心发展。

### 3. 武术的文化属性

虽然所有的体育项目都包含一定的文化意义,但是并没有一种体育项目像武术一样,不仅表现出浓重的民族文化特征,同

时还具备博大的文化包容量和负载能力。

在传统民族文化的熏陶下,传统武术在孕育过程中不断地从传统哲学、伦理学、养生学、兵法学、中医学等各种传统文化思想中吸收营养,使得传统武术的理论不仅内涵丰富、寓意深远,而且内外兼修、德艺兼备。例如,传统武术的整体观、阴阳变化观、形神观、动静说、刚柔说、体用说、尚武崇德说等思想,都从很多方面反映出民族文化的光辉。

传统武术被称为“武术文化”,不仅在于它深厚的内涵与多元的功用,同时还在于它强大的生命力。虽然在自身发展的过程中屡遭外敌入侵与“禁武”的命运,传统武术却终究得以延续;它虽然与多种文化形态有着密切联系,甚至相互交融与渗透,但始终都没有被同化,这些都表现出传统武术强大的文化延续能力以及独立完整的文化体系。

传统武术是以攻防技击为主要技术内容、以套路演练和搏斗对抗为主要运动形式、强调内外兼修的民族传统体育项目。

## 二、传统武术的特点

传统武术包含两个主要特点,即传统武术的技击特点与传统武术的文化特点。

### (一)传统武术的技击特点

由于传统武术由人的技击自卫术逐渐发展而来,因此传统武术具有技击特点。技击是传统武术的重要特点,传统武术在流传过程中围绕着这个特点而不断发展,并始终保持体现着这一特点。传统武术不仅有对抗性练习,同时还有套路练习,既包含单人练习,同时还包括双人以及多人练习,而且拳种多种多样,武术器械种类丰富,汇集了中华民族各个地域以及各个民族使用不同器械进行攻防技击的技术,这是任何其他体育项目都不能与之相比的。也正是由于传统武术所具备的这种本质属性

和特点,才使得其与别的体育项目相区别。

在以冷兵器为主要兵器的古代,传统武术的技术来自于技击的实践当中,同时经过不断的加工改进,并应用于技击实践,这是传统武术历史发展的基本线索。随着火器的发明与发展,传统武术的直接技击价值逐渐减小。在这种情况下,传统武术仍然保持了技击这个技术特点,在近代的各类拳种之中,不仅在技术上仍体现了各种技击方法的做法与力法,并且在各自的拳理中也反复强调武术技击的理论,无一例外。例如,太极拳的动作与传世的拳谱都充分体现出传统武术这一基本特点,并且发展出独具特色的技击对抗性的推手运动。

传统武术的技击特点使其形成了自身完整的技术体系,即包括套路练习、对抗性练习以及相关的训练方法。这一特点还是决定武术动作规格的基本依据,武术力法讲究刚柔相济也是由其技击特点所决定的。清代吴殳在《手臂录》中说“攻为阳,守为阴”,一般攻时奋力突进,力法主刚;守时随人而动,力法主柔,且攻中有守,守中有攻,攻时刚中有柔,守时柔中有刚,刚柔相济,不可偏废,这是各家拳种的共同要求。虽然如今的传统武术技击价值已远不能与冷兵器时代相比,随着传统武术的不断竞技化,武术套路的技击特点将逐渐淡化,但是它仍将作为武术技术的最基本特点并长期存在。

### (二)传统武术的文化特点

由于传统武术在中国起源并发展,因此它受中国传统文化的影响很深,这就使得传统武术在很多方面都表现出浓重的中国传统文化色彩。

#### 1. 强调整体性

中国传统文化向来注重并强调整体的思维方式,即在对对立统一这个宇宙根本规律的把握上,更加注重对立面之间的统一协同,强调要以统一的观点去看待事物,强调事物整体性与过程性的统一,这是中国传统哲学中天道观的一个重要特点。而

这一观点在方法论中就体现为整体思维,这种思维方式在传统武术中表现为,不仅注重每一个动作的规格与细节,同时还强调单个动作之间的相互衔接及全套动作演练的功力与气势,动作的衔接要做到顺畅,全套的演练应该气韵生动、气势连贯,一气呵成。例如,明代武术家王宗岳说太极拳“如长江大海,滔滔不绝也”,这正体现了太极拳演练时整体上气势宏大的动作要求。从整体上来看,在动作演练的整个过程中去评价这种技艺的优劣是非常重要的。

### 2. 注重和谐性

和谐是我国传统文化最高的价值原则,对我国传统文化产生了非常深远的影响,并最终决定了中西文化之间的基本差异。和谐的思想即希望实现人已物我之间的和谐,强调人与自然、人与社会以及人的自我身心内外的和谐统一。正是由于对人与社会和谐的注重,因此习武者往往尚武而不随意用武,在处理人与人之间的纠纷矛盾时讲求先礼后兵,严格按照“礼之用,和为贵”的思想来做事。

传统武术强调个人身心动作的和谐,注重“内三合”“外三合”。对于内外相合的理论,在各种传统武术拳种当中都有直接或者间接的涉及,我们可以将其视作传统武术不同拳种的一个共同要求。传统武术中所说的“合”,其实质即为协调与和谐。因此,传统武术所讲究的“合”不仅是动作上下内外协调的技术要领与要求,更是传统武术的一项重要理论,是由中国传统文化注重和谐的价值观所决定的。

### 3. 追求刚健有为

中国传统文化的基本精神包括很多方面,刚健有为就是其中重要的一个方面,它是中华民族的心理要素,体现出中华民族刚健有为的精神,包括自强不息与厚德载物两方面内容。

刚健有为在传统武术中有充分的体现。武术是人体的一种运动,同时也是一种技击术,因此崇尚勇武、追求胜利。清代武术

家武禹襄在《太极拳解》中说：“气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。”这里提到“直养而无害”的气，也就是孟子所言“至大至刚，以直养而无害”的“浩然之气”。清末武术家陈鑫说：“何谓气，即‘天行健’的一个‘行’字……即乾坤之正气，即孟子所说‘浩然之气’。”他在论述太极拳的搂膝拗步时说：“此势得乾坤正气以运周身，外柔而内刚，实与乾健坤顺相合。”由此可见，习武者不管是对外在的技术还是对内在的心态，都表现出一种刚健有为的精神。

#### 4. 注重形神兼备

一个或者一整套的武术动作，总是由人体的四肢、躯干的不同运动方式来完成的，这就构成了武术外在的“形”，而且还要通过这个外在的“形”来展现内在的“神”。中国人往往将主体内在的情感表现放在中心位置，无动作外在的形就不能表现内在的神，如果只有动作外在的形而缺乏表现内在的神，其动作必定是一个肤浅且缺乏内有力度的形。形与神之间的不只是一个技术问题，它同时也是中国传统哲学中的重要范畴。晋代画家顾恺之将其运用于画论，使之有了深刻的美学意义，指出描画形是为了写神，不仅要追求外在形的美，同时还要追求内在神的美。在此之后，许多不同的中国传统文化领域里都以形神兼备作为其要旨，传统武术也从中吸收了营养。因此，形神兼备不仅是一种画论，同时也是一种拳理，它是中国传统文化特点在武术中的一种具体反映。

#### 5. 注重外练内修

“外练”指的是由人体骨骼、关节、肌肉所组成的运动系统，以及由运动系统所做出的各种动作。

“内修”常常涉及“精、气、神”的问题，这与中国传统的养生术密切相关。《老子》中说：“是谓深根固柢，长生久视之道。”《吕氏春秋》中认为：“精气日新，邪气尽去，及其天年，此之谓真人。”道教经典《太平经钞》中记载：“精气神三者混一，则可延年长生。”为肉体成仙而求长生虽然只是一种想象，但是其养生的理

论却蕴含一定的科学道理。在传统武术的动作要领中,通常需要调整呼吸,使呼吸与动作相互配合:长拳要“气宜沉”,并包含“提”“沉”“聚”“托”四种呼吸方法;太极拳要“宽胸实腹”“意注丹田”;南拳要求“沉气实腹”“发声呼喝”;形意拳要求“松胸实腹,呼吸自然”;八卦掌的“三病”之一就是“努气”,即“憋气”。这些拳种都将运气调息与动作配合放在一个很重要的位置,不仅是为了追求技术动作更加自如,而且是为了通过呼吸运动使循环系统与其他内脏器系得到有效锻炼。在传统武术理论中,将“精、气、神”加上“力”和“功”,与“手、眼、身、法、步”对应起来,作为武术训练的要求,这是养生理论与武术理论以及训练方法三者相互融合的结果。

中国的传统哲学追求人与自然之间的和谐统一,而西方的哲学却强调人与自然之间的对立与斗争;中国人重内、重合,而西方人却重外、重分。中国传统武术追求的是和谐、形神兼备、内练与外练的有机结合,这些都是中国传统哲学在武术拳理中的具体体现。

## 第二节 传统武术的流派与分类

### 一、传统武术的流派

传统武术广泛传播于我国的各个地区,而各地区的传统武术也必然会形成不同的流派与风格。传统武术凝结了不同历史时期中国人民的伟大智慧与广博知识,历史上关于传统武术的流派,主要有以下几种说法。

#### (一)传统武术流派的不同说法



### 1. “长拳”与“短打”

明代戚继光《纪效新书》中记载,当时所流行拳法有“长拳”和“短打”的分类,记载了宋太祖三十二式长拳,另外还有“张伯敬之打”“李半天之腿”“千跌张之跌”“鹰爪王之拿”等很多的武术流派。明代程宗猷《耕余剩技·问答篇》中记载:“长拳有太祖温家之类,短打则有绵张任家之类”。后来,人们将退举遥击、进退急速、松长舒展的拳术归为长拳类,而把贴身近战、势险节短、动作幅度小、短促多变的拳术归为短打类。

### 2. “内家”与“外家”

“内家”与“外家”之说见于清初黄宗羲所撰的《王征南墓志铭》中,书中提到:“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,故别于少林为外家”。明清时期,内家拳只有一个拳种,外家拳仅仅指的是少林拳,到了民国时期发展成“凡主于搏人”“亦足以通利关节”者,概称“外家拳”;凡注重“以静制动”“得于导引者为多”者,概称为“内家拳”。后来,也有将太极、形意、八卦归为内家拳的说法。

### 3. “黄河流域派”与“长江流域派”

在民国时期的《中国精武会章程》等书中,出现了“黄河流域派”与“长江流域派”的说法,以江河流域来对传统武术进行分派。传统武术曾经流传于不同的地域,造成了风格特点各不相同,因而被划分为不同的流派。

### 4. “南派”与“北派”

民国时期陆师通的《北拳汇编》等书使用了“南派”与“北派”的分法。这种说法在民间流传较广,以流传地域为基础,同时受到地理环境气候的影响。我国南方流传的传统武术拳法比较多,而腿法较少,动作紧凑且劲力充沛;北方流传的武术腿法较为丰富,架势开展,动作起伏明显,快速有力,因此有“南拳北腿”之说。