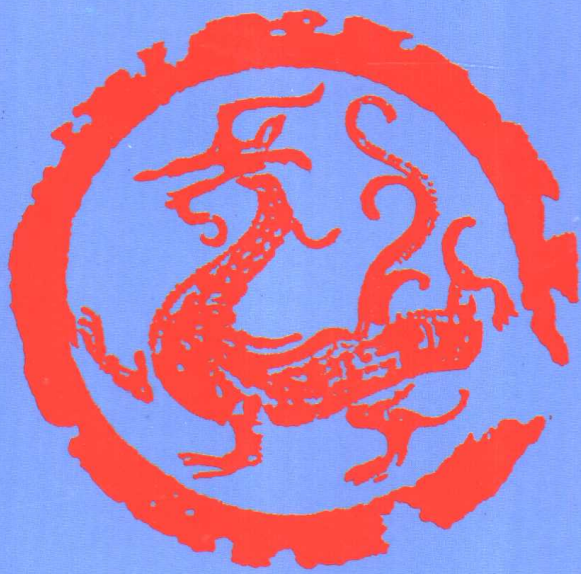


# 武术理论基础

江百龙等编著



人民体育出版社

# 武术理论基础

江百龙等 编著

人民体育出版社

---

**(京)新登字 040 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

武术理论基础/江百龙主编. —北京:人民体育出版社,1995  
ISBN 7-5009-1233-1

I. 武… II. 江… III. 武术-体育理论 IV. G850.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 11279 号

人民体育出版社出版发行  
中国铁道出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 100 千字

1995 年 12 月第 1 版 2001 年 10 月第 8 次印刷

印数:44,881—49,930 册

\*

ISBN 7-5009-1233-1/G·1139

定价:8.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

**主 编:**江百龙

**副主编:**陈青山、陈圣华、李建平

孙汉香、秦子来

## 序

武术专业成为独立学科以来，围绕《武术理论基础》一书中的若干理论问题，一直困扰着关心武术专业建设各方面的同志。什么是武术理论基础？武术理论基础的涵盖范围如何从理论上高度概括和总结？武术理论基础研究的对象、重点、方法等一系列问题均仁者见仁、智者见智，无法统一到一个基点上。给武术专业人才的培养、学科建设和扩展武术全方位的功能都带来了一定的影响，成为武术理论界关心的热点问题之一。

追溯《武术理论基础》一书长期不能问世的根本原因，我认为不是武术教师、教练员的水平问题，而是操作方法问题。其一，一开始就求新求全，导致大家望而生畏；其二，没有组织多学科学术理论界与专业人员的协同合作，以致跳不出传统武术一般理论研究的框框、范围，不能上升到从传统文化的高度去整体的、全方位的分析、领会其深刻的涵义和实质。针对这一客观现状，武汉体育学院领导经过反复研究决定，由武汉体院教务处、武术系牵头，组织院内外包括专业教师、教练员在内的多学科人员成立了武术理论研究小组，开创了多学科、多层次、多形式、完善学科专业理论建

设的新途径。本书是其成果之一。

本书比较系统、简要地阐述了中华武术的本质和特征，介绍了《武术理论基础》研究的对象、范围、方法、重点及其研究现状，对武术的文化形态、系统、层次进行了全面总结与综述，为深入挖掘和理解武术的渊源和体系准备了立体透射的空间和坐标。该书还从不同的角度探讨了武术理论渊源和自身的理论体系。我们认为研究的方法是正确的，体系和结构本身是完整的，有些观点和内容虽属粗糙，但应该说起码有了一个参考物，这对学科的发展是有好处的。

本书的主编是武汉体院武术系主任、教授江百龙同志；副主编是陈青山、陈圣华、李建平、孙汉香、秦子来；编委有毛秀珠、徐维跃、严梅君、李宁、吴庆华、朱娅莉、袁威、卢骏、陈兴胜、高光文、余水清、雷国梁、梅汉超、华桦等。对这些同志完善武术理论建设所作出的努力和奉献表示衷心的感谢。本书的问世还得到了孙汉超教授、温力教授的指点，人民体育出版社也给予了大力支持，书中某些章节曾引用和借鉴了武术理论界的既得成果和论述，不一一说明，在此一并致谢。

由于时间和编者水平有限，书中谬误，谨代表研究小组恳求学术界的同仁批评指正。

武汉体育学院院长 叶国雄

一九九五年五月

# 目 录

导论	1
第一章 武术文化概述	8
第二章 武术运动理论基础探源	35
第一节 武术与中国古代哲学	35
第二节 武术与宗教	50
第三节 武术与儒家伦常	63
第四节 武术与人体养生	67
第五节 武术与兵家	76
第三章 武术运动自身理论体系维论	81
第一节 武术运动“三说三论”	81
第二节 武术运动美学议	98
第四章 武术与现代科学管窥	110
第一节 武术项目的心理特点	110
第二节 武术运动与生理学、生物化学	128
第三节 武术运动与解剖形态学	133
第四节 武术运动与运动生物力学	138
第五章 武术理论的研究和展望	143

# 导 论

武术是中国传统的体育项目。它是以中国传统文化为理论基础,以内外兼修、术道并重为鲜明特点的运动。在其源远流长的发展过程中,武术摄养生之精髓,集技击之大成,玄机秘法,深邃莫测,形成了较为系统的技术体系和众多门派。而且它植根于中国传统文化之沃土,蕴含中国传统哲理之奥妙,形成了内涵很广、层次纷杂的庞大理论体系,二者交相辉映,得以使独具中国特色的武术在华夏百花园中焕发异彩。

而今,武术作为一种技能和技艺,已为人们所理解和实践。但其理论的深邃还有待于人们去认识、去挖掘、去整理、去发展,本书试图就其一个侧面,作些尝试、探讨和努力。

## 一、《武术理论基础》研究的意义

中国武术绵延了几千年,尽管它在发展过程中多次遭到封建统治者的禁止和压制。但是,它不仅没有夭折、泯灭,相反在民间却得到了蓬蓬勃勃的发展,形成了今天这样拳种繁多、门派林立的灿烂形象。究其缘由,不仅仅是其攻防自卫、养身健体、艺术审美的功能价值能得到人们的认可,



更重要的是武术是在中国传统文化中的滋养和哺育中发展起来的。绵延了几千年的中国文化是中国武术源源不断、无比丰富的养料来源。武术发展到今天，已具有相对稳定的形式、内涵和价值，直接显示着或暗含了在产生、形成和发展的特定时间、空间的特点及周围文化因素的影响，它涵容了中国传统文化的各种成分和要素，在武术的内部结构或外部形态上进行着“形”与“意”的交融。我们可以清楚地看到中国人独特的思维方式、行为规范、审美观念、心态模式、价值取向、人生观和宇宙观等在武术中都有集中的反映，就是流传于中国各民族之间的不同流派、不同风格的武术，也凝结了不同历史时期中国各民族的智慧和知识。由此得以使武术生生不息、博大精深。武术与中国文化的交融较集中、鲜明、直接地显现在武术的理论基础中。因此，研究武术理论基础有利于弘扬中国文化和民族精神，而且更有助于我们从全方位、从本质上、从深层次上理解武术的真谛，并对武术现存理论、技术、方法、竞赛等的发展带来更深远的影响。

莎士比亚曾说：“每个时代对传统历史都能发现新的意义和作出新的解释。”当今，对武术的两个走向的提法对武术从认识上已扩展了思路，从平面、立体两方面去观察武术的涵盖范畴又从方法上开掘了新径、拓宽了视野；从纵横的剖析，武术文化更是多元的、多层次丰富的网络；广阔的历史背景又要求研究工作具体的。

多年来武术理论界的专家、教授充分认识到强化武术的文化研究问题的重要性，而且已经做了可观的工作，可以

说走出了肤浅认识武术的低谷。然而武术理论研究落后武术实践,武术的理论基础研究落后于武术技术的整理这是一个长期存在的现实问题。马克思主义经典著作告诉我们:一个民族要达到科学的巅峰,必须有理论思维。武术要完成其从民间文化向现代科学的高层次发展的转轨,完成民间体育向现代规范化体育的转轨,对其进行理论上的高度概括、总结与研究,已成为一个亟待解决的现实问题。因此,我们认为研究武术的理论基础,将有助于武术学科完善,进而推动和加速武术的高层次发展,推动武术向世界的发展。

研究武术理论基础也是武术教学中的迫切需要。武术理论性质的课程是武术系学生的必修课程,然而在教学实践中,却是一个非常薄弱的环节,编写《武术理论基础》一书对填补这一空白具有积极的意义。

## 二、武术理论基础研究对象和范围

武术是一项体育运动,更是一门涉及众多领域的人体科学,而且与中国文化水乳相融。我们对其进行深入的理论思维,概括其本质就好像是力图抓住森林的主要特征,不可能描述构成森林的每棵树木。对个别对象的详尽研究,不管多么有价值,也必须与一般概括相结合。因此,武术理论基础可以说是基础的基础。首先它不是对不同流派某一拳种、功法的拳理、功理的整理;而是对武术的本质属性、特征及武术理论形成的渊源、不同流派、不同拳种及其技击、技法、功理、功法、练功原则的高度抽象与概括,是不同流派拳种功法的共同属性和共同原则的总结。它对任何流派、拳种都

有指导意义。其次,武术理论基础仅仅是构成武术学的内容之一。基于武术理论科学化、系统化的客观要求,建立“武术学”已迫在眉睫。“武术学”究竟包含哪些内容,应建立什么样的科学体系,在学术界仁者见仁,智者见智。就我们的理解,武术学是以武术作为研究对象,阐述武术的产生、形成与发展的一般规律、武术理论基础、武术功法、功理及其教学训练理论的科学,是武术技术和武术文化的高度概括。由此武术的理论基础仅仅是构成“武术学”科学大厦的一砖一瓦。

鉴于上述界定,我们认为武术理论基础研究的对象和范围应是武术的理论渊源和武术的自身理论体系。

### 1. 武术理论渊源

土生土长的武术,来自古代中国的文化土壤,好比一棵枝叶茂密的大树,它的根伸展得很广,从四面八方汲取着养分。这就是说,其理论的渊源是多元的:既吸收了道家、儒家的哲学思想;又涵涉有传统医学、诸种兵法及其现代体育科学的内核。从理论框架到内容体系,显得异常复杂并互有交叉,其中交媾演化的逻辑层次更是五彩缤纷、深邃繁杂。

### 2. 武术理论体系——诸种理论和原则

中国武术,在保身、健身、尚礼、自娱的理论观念指导下,运用太极说、阴阳说、五行说、八卦说,高度概括和总结了拳理、拳技、练功原则和技术战略,形成了“生存发展起源说”、“拳法自然本体说”、“圆弧运动轨迹说”、“拳法阴阳技击论”、“守柔处雌战略论”、“化恶扬善道德论”及武术运动美学特征等,为各类功法构筑了牢固的武术理论基础。

### 三、武术理论渊源与自身体系的关系和研究的重点、方

#### 法

武术理论渊源与武术理论自身体系,从本质上讲是两个不同的范畴。前者从理论上归属于中国传统的文化范畴,后者是对中华武术技理的高度归纳和总结,是武术的实体内容,两者不能互相代替。武术自身的多种理论学说是构成武术理论基础的主体内容,是研究的重点。因此,在研究过程中,必须以此为原则,这是首先要明确的。从另一个侧面看,武术运动的理论渊源与自身的理论体系又是互感、互渗,两者互相交融,构成了武术理论基础的统一整体。因此,不能用割裂两者联系的方法去研究武术理论基础,必须采取比较学的观点、方法和原则,以武术自身理论为主体或出发点,比较传统文化,从整体上去把握、分析领会其深刻的内涵和实质。

### 四、《武术理论基础》一书的逻辑结构

本书共分六章,我们是这样构想和理解的。武术作为一种文化现象,应该说是武术理论基础研究的着眼点,是贯穿本书的一条基线。因此,在《导论》中介绍了研究对象、范围、方法、重点及其研究现状等后,第一章就对武术文化问题进行了全面总体的综述,目的是想通过对武术文化形态、特色、系统、层次的剖析,进而从全方位上去了解武术的本质,为深入挖掘和理解武术理论的渊源和体系准备了立体透射的空间和坐标。第二章从若干个方面探讨了武术的理论渊

源。我们力求从广阔的背景和多角度系统地研究这个问题，提出一些已得到公认的或正在探索中的观点和设想，更深更广地挖掘武术的文化特征和内涵。

武术在中华传统文化的熏陶下，经过历代理论家、思想家、武术家的总结和归纳，在多种学说的指导下，已基本形成了自身独特的理论体系，因此，第三章论述武术的多种理论学说，是对蕴含了丰富的文化特征和内涵的武术技术、行为的抽象概括。

武术需要继承，更需要发展。武术作为一种体育项目，必将会受到各类运动项目和学科的冲击。正是在这种冲击下，武术与不断涌起的体育科学交流融会，在保留自己本质的基础上，逐渐充实、丰富、接受新的影响和渗透，它是民族的，也是世界的。站在现在的空间看，第四章《武术与现代科学管窥》是第二章《武术理论渊源》的延伸，对武术或它的某些成分发现新的意义和作出新的解释；站在未来的空间看，第二章和第四章一起在更为宽广的时空角度，立体地、多侧面地提示了武术的理论渊源。

《武术理论基础》还有一个完善的过程，在第五章《武术理论的研究和展望》中提出了一些问题，还需同仁们携手合作，共同研究。

科学研究是严谨的，科学研究是艰辛的。中华武术犹如浩瀚的大海，又如深邃的林莽。我们的研究仅仅触及到的是浩瀚大海的海湾，茂密森林的枝叶，或许还存有诸多漏点疵点。但是，中国武术需要继承、需要发展、需要光大，尽管理论研究的路很难走，我们还得走下去。

“路漫漫，吾上下而求索”。

让我们在撷取武术的灿烂文化中，以先辈们的进取精神为座右铭携手共进，去探索武术理论的科学奥秘。我们期待着学术界同仁的响应和指正。

# 第一章 武术文化概述

中华武术作为一个整体意义上的文化形态,有其自身独特的本质和特征。它的思想内涵、文化内核是系统的、连贯的、复杂的和经典的。研究武术文化与中国传统文化的关系,分析武术文化自身的架构和层次,对我们进一步探讨武术理论基础的诸多问题会带来提纲挈领的效果。

## 一、文化的概念和内在本质

在阐述武术文化之前,我们必须在文化学、文化现象学的基础上,弄清楚文化的概念及其内在本质。

### (一)文化的概念

文化是某一社会里,人们共有的后天获得的各种现象价值的有机整体,也就是说,文化并非先天遗传的人类精神财富的总和。在强调文化的后天意义之后,概括地说:“文化是社会和人在历史上一定的发展水平,它表现为人们进行生活和活动的种种类型和形式,以及人们所创造的物质和精神财富。”(《苏联大百科全书》)什么是文化?见智见仁,众

说歧出。推及开去，我们可以从以下几种提法中得到更为深刻和全面的理解。即：“有理性的实体”，“理想和类型”，“社会的遗传”，“行为方式的总和”，“工具制度的造作”，“民族精神的体现”，“人的能力的增长”，“生活模式”等等，不一而足。中华武术文化就可以说是大文化的派生，是中华民族几千年来人们所创造的物质文明和精神文明在武术方面的综合反映。

文化概念是一个有弹性的概念，我们可以从集合的角度来确定其内涵和外延。首先，在对“文化”概念界定的过程中，我们可以提出人们的三点共识：其一：意识形态。文化是一种意识形态，也称观念形态，即人们的世界观、思维方式、宗教信仰、心理特征、价值观念、道德标准、认识能力等。中华民族的文化其内涵也应是如此丰富，外延也应是如此广阔的。其二：生活方式。文化是对人们的衣食住行、婚丧嫁娶、生老病死、家庭生活、社会生活等的态度，以及在这些方面所采取的形式。中华文明古国其民族的生活方式各方面都有自己独特的态度和形式。其三：精神的物化产品。这种产品从形式上看，是物质的东西；但透过物质形式能够反映出人们观念上的差异和变化。以上三方面内容，互相影响，互为前提，并按特定的序列有机组合而成。从哲学的观点来解释：所谓文化就是人与自然、人与世界全部复杂关系的总和。文化是人的生命活动发展的特殊方式，它体现了人掌握了自己同自己、自己同社会和自然界关系的程度，因而人类的衣食住行、社会生活、科学技术、思想观念、体育运动方式等都属于“文化”概念之列。在中国历史上，“文化”这个词，



也出现得很早,《周礼》上说,“观乎人文以化成天下”;汉刘向在《说苑》中指出:“凡武之兴,谓不服也,文化不改,然后加诛”;晋束皙《补亡诗》中说:“文化内辑,武功外悠”;南齐王融《曲水诗序》中说:“设神礼以景俗,敷文化以柔远”等等。古人对于“文化”概念,都能从各个方面多个角度去加以描述,以揭示这一概念广泛深刻的涵义。我们在研究中华民族武术运动的文化时,必须对“文化”概念的内核和外延进行充分的了解,才能明白什么是中华武术和文化渊源,文化渊源对武术运动的渗透和影响将会是怎样的一种现实。1922年12月发表在《灯学》上的《什么是文化》一文中,梁启超指出:“文化者,人类心能所开释出来之有价值的共业也。”之后,中国学术界关于文化的定义,也采取外来意义和自我研讨的结合来探讨,也日趋科学、丰富而完备。因此,人们在界说文化现象,规定文化概念时,可以沿着以下八个方面的思维线索进行:即现象描述;社会反推;价值确定;结构分析;行为取义;历史探源;主体立意;意识解读。关于文化现象描述方面,总括起来,不外乎三个方面:精神生活方面;社会生活方面;物质生活方面。中国古代文化思想源远流长;文化现象林林总总;行为方式自成一格;武术文化传统悠远。所以,在阐述武术的文化时,我们必须从大文化的科学概念界定入手,以便从广阔的文化理论的基础上,来探讨中华武术的文化涵盖和实质。

## (二)文化概念的内在本质

由于“文化”这一概念的外延广阔无边,可谓包罗万象,又由于“文化”这一概念内涵丰富,可谓深邃无尽;所以我们