

中国武术文化散论



邱丕相○著

中国武术文化散论

邱丕相○著

⊕ 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术文化散论/邱丕相著. —上海: 上海人民出版社, 2007

ISBN 978-7-208-07380-7

I. 中... II. 邱... III. 武术—文化—研究—中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 141295 号

责任编辑 顾兆敏

封面装帧 陈楠

中国武术文化散论

邱丕相 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 常熟新骅印刷厂印刷

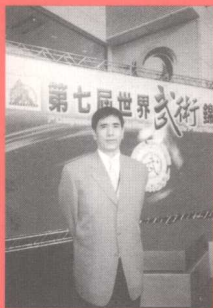
开本 635×965 1/16 印张 24 插页 4 字数 318,000

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-3,250

ISBN 978-7-208-07380-7/G·1192

定价 35.00 元



邱丕相，男，生于1943年，山东青岛人，上海体育学院博士生导师，教授。中国武术系主任，现任民族传统体育理论研究中心主任。国务院学位委员会体育学科评议组成员，教育部高等院校体育

教学指导委员会委员，中国体育科学学会理事、武术分会副主任，中国武术协会传统武术委员会副主任，上海市武术协会副主席。

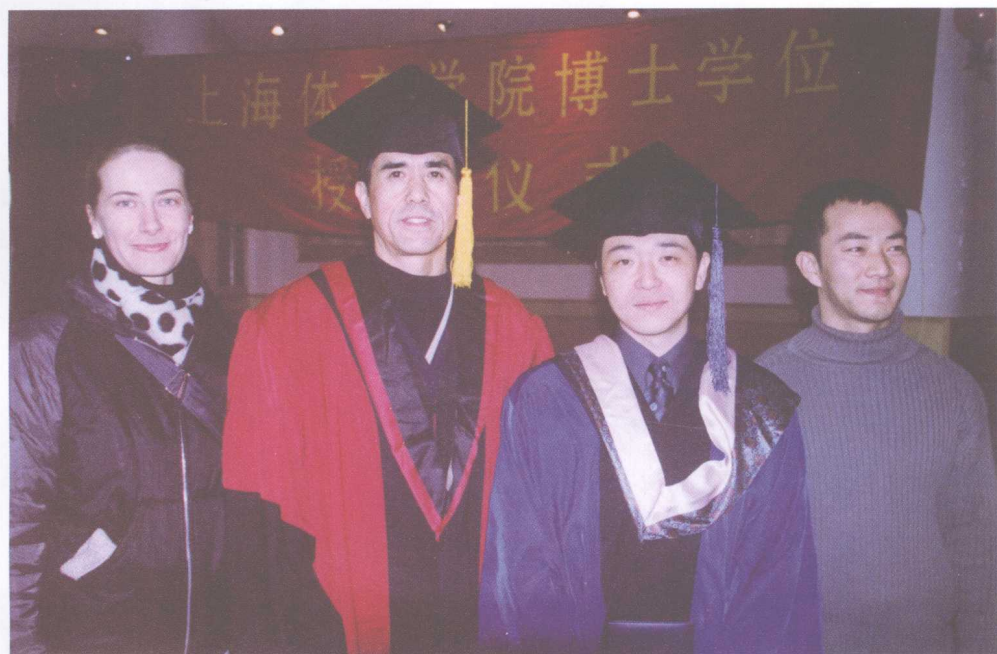
曾出任第11届、12届、13届、14届亚运会武术比赛和第2、第4、第7届世界武术锦标赛总裁判长、裁判长等职。

全国体育院校武术教材组长，《中国武术教程》、《传统体育养生学》等教材主编。出版专著10余本，发表论文近百篇，其中曾入选亚运会、奥运会科学大会。曾荣获全国教材特等奖、国家体委科技进步三等奖。

1994年起享受国务院特殊津贴，1998年评为武术十大名教授之一，2004年获上海高校名师称号。



拳不离手——鞭杆技术中的一招。



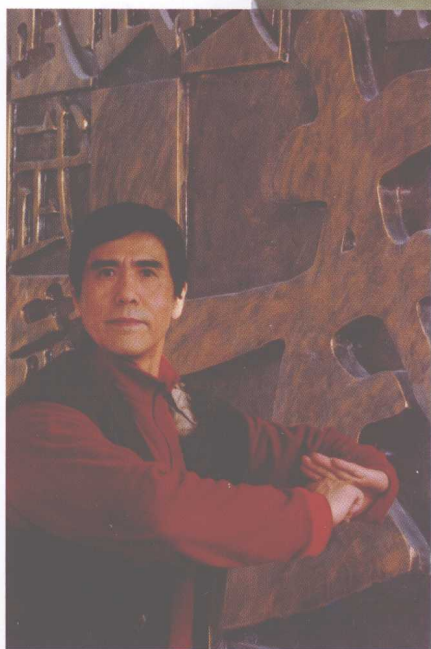
传播武学——和德国、韩国的弟子们在毕业典礼上。



理象会通——带博士生们
一起研究拳法。



中外交流——在日本东京
为高校教师研习班上课。



武术之魂——精气神。

序 言

人类的格斗术始于战争,是从战场上的血腥厮杀总结出来的,它的初始技术各民族是几近相同的。战争之后,格斗术中有了供观赏的残忍“角斗”,中世纪的文明进程中,演绎为约规下的“决斗”。中国武术史上,春秋时期前有血流中庭的剑客斗剑,乃至后来立下生死状的“打擂”。这些虽然对战争中残酷的杀戮有所约束,却依然是生死攸关的。

奥林匹克运动的出现,将格斗术列入其中,诸如拳击、击剑、摔跤等竞技项目,在规则和裁判的制约下,力求公平和避免伤害,以力量和智慧战胜对方,决以输赢。这是人类格斗术文明化的一大飞跃,成为一种激励人们奋取竞争的文化力量。

中国武术的套路、散打也渐入行列,在接收西方体育观念中,不啻是一种进步。

但是,我们更应该看到,中国武术在几千年中国文化与文明的哺育和熏陶之下,从格斗理念到价值取向,从运动形式到技术内容都存在许多独到的东西。正如著名国学大师钱穆先生所指出的,中国文化是一种和平文化、伦理文化、内倾文化、审美文化的综合体现。它的格斗术更注重方法、技巧,讲究用意、行气、用劲的巧妙和整体和谐,追求功夫的彰显,通过说招、试招,显示功力,表现技艺,取得心理上的输赢和人格的完善,追求“内圣外王”的君子式的格斗较技。

以中国式摔跤为例,许多跤法巧妙精伦,极为精彩叫绝,仅以对方身体任何三点支撑即为输,极其文雅。据说在法国不少少儿都在学练中国跤。太极推手则是双方“不丢不顶”,互相“听劲”试力,用以

柔克刚、引进落空的方法令对方失去重心，而赢得心灵上的胜利。所谓套路运动，流派纷呈，风格迥异，却都在刚柔虚实的变化中演示攻防招法和功夫，以赢得对方的心悦诚服。今天更有一种在全国武术功力大赛中的“桩上徒搏”，也是典型的君子格斗，它汇集了传统的梅花桩、太极推手、站桩试力等特点，两人在木桩上进行较技斗智斗勇，推下桩者为输。

在人们追求和谐世界、生态文明的观念中，中国武术这种格斗对抗方式是否预示了未来竞技的一缕新光？

当今社会的科技进步、物质丰富和商业繁荣给人们的生活带来许多方便、舒适和快乐，但是由此导致的拜金主义、物质主义、享乐主义却使人们在精神、道德、情感领域上的退化。不少人为追求享乐而寻求刺激，娱乐致死。在美国有一种演示残忍的职业摔跤，意在追求血腥厮杀的快感，这是否是人类文明的一种倒退？

文化若水，柔而有力。平静时它微波荡漾，静若处子；汹涌时气势磅礴，无坚不摧。文化在当今成了很时尚、很高雅的话题，什么都可以套上文化。

我不认为武术文化是一种附庸风雅，也不认为只是那种广义的泛文化。它所承载的传统文化内容，它所折射的民族精神光彩，是丰富的、深厚的、内蕴的。在这个意义上它不仅是一种体育运动，也是一种文化形态、一种民族文化的重要载体。

本书所以称作散论，乃是因为收入的文章体裁不一，多为近20年中发表的一些论文、随笔、杂感、讲稿等等。由于时间跨度较大，观点上并不完全一致，随着时代的步伐，观点有一些变化也在所难免。

武术博大精深，但也庞杂多绪，人们从不同的角度接触它、谈论它、体验它。我是一个普通的教育工作者，长期在武术领域之中耕耘，所思所想不过是管中窥豹，一孔之见。诚请学者、专家、广大读者予以批评指正。

武术不应只是武术人的事、中国人的事，它是世界人类的共同财富。愿更多的人来关注武术的发展，愿更多的人在武术中受益。

目 录

序 言.....	1
一、武术纵横论.....	1
武术发展概说.....	1
新中国对武术的开拓.....	4
武术的内涵与本质特征.....	8
对武术概念的辨析与再认识.....	14
论古代武术与古代军事技术的异同关系.....	18
古代武艺与今之武术	
——读《纪效新书》一得.....	25
中国文化类型与传统武术.....	27
对武术套路的文化解析.....	38
对中国武术在世界体育中地位的透视.....	44
拳法技击纵横谈.....	53
拳术管窥.....	55
二、武术发展战略.....	60
试论武术的民族文化特性及其推向世界.....	60
关于中国武术发展战略的几点思考.....	67

文化的流失	
——传统武术的痛楚	72
对当代武术的管窥和思考	78
武术国际传播基本模式的构建	86
论武术套路的传统特性与奥林匹克运动	92
从科学和人文精神看武术的生存与发展	98
从文化好奇到文化战略	105
开展武术运动 振奋民族精神	108
深入认识武术的文化内涵和教育功能,积极开展大众武术 ..	110
人类生态文明视域下的未来武术	112
三、武术教育与学科发展	120
武术文化研究和教育研究的当代意义	120
当代武术教育改革的几点思考	127
弘扬民族精神中的武术教育	132
武术学科的科学化历程与面临的挑战	139
求德、求功、求法、求艺	
——蔡鸿祥武坛 50 年记	153
武术科普教育漫谈	155
高素质武术人才培养点滴	165
四、武术健身	176
走近太极拳	176
太极拳对当代人类的意义	180
中国太极拳对人的修身养性价值刍论	183
论太极拳与普遍和谐价值观	191
中国传统健身术发轫	199

五、武术的竞技及裁判	204
武术的竞技运动之路	204
竞技套路的基本特征	209
武术进入奥运会的项目设置的研究	213
提高武术套路竞赛裁判法的可操作性与合理性	217
武术竞技应当改革	222
武术裁判的学问	224
六、武术运动的审美	228
武术套路运动的美学特征与艺术性	228
武术套路商业化的发展	
——套路运动美学思辨	237
试谈现代武术的美学特征	242
武术与书法管窥	245
套路中的定势美	251
飞动之美	252
武术“眼神”琐谈	254
浅谈距离	256
黄筌改画和套路编排	257
惜墨如金 用墨如泼	
——比赛场边的随想	259
有趣的象形武术	260
象形拳美学杂谈	262
醉剑与猴棍	264
评说醉剑	265
武艺探索书简	
——给予即将参加全运会的武林精英	267

探艺书简	
——写在六运会武术比赛之前·····	269
李霞技术风格刍议·····	271
惊险合理巧妙	
——浅评北京队三人对打拳·····	272
武术的心意训练·····	274
武术的练与看·····	275
学而令其似本	
——1989年全国武术锦标赛随想·····	276
七、回眸与断想 ·····	279
亚运会武术比赛回眸与断想·····	279
坚持公平竞赛 树立良好形象	
——第十四届亚运会武术项目比赛观后感·····	290
海疆竞武艺 中华振雄风	
——记1981年全国武术表演赛·····	293
武术团体赛的会战·····	296
武林英豪会浦江 华夏瑰宝添辉花	
——第五届全运会武术表演述评·····	298
“凤凰城”飞来的“柳絮”	
——1985年全国武术比赛片断·····	301
长沙赛会杂咏	
——1988年全国武术锦标赛述评·····	303
春意绵绵太极情	
——1989年中日太极拳交流大会侧记·····	306
心潮逐浪高	
——来自第二届亚洲武术锦标赛的镜头之一·····	309

卢伟棠饮憾香港·····	311
一支有希望的武术队·····	314
根深才能叶茂	
——谈谈武术基本功比赛·····	315
仲夏战长沙	
——1988年全国武术锦标赛述评·····	316
繁花似锦丰姿多彩	
——记1981年全国武术观摩交流大会·····	319
规模空前的世界大赛	
——第二届世界武术锦标赛套路比赛追记·····	323
温县观推手·····	327
独“顶牛”何不见“拨千斤”	
——太极推手小议·····	328
我的思索与期盼·····	329
八、走近运动员·····	331
十面金牌 十个春秋	
——北京女队速写·····	331
人们心中永恒的冠军·····	333
郝致华为何棍术比赛失利·····	336
迟开的花朵	
——记女子枪术冠军方坚·····	338
宁夏四枝花·····	339
首次夺魁的沈建军·····	340
九、域外点滴·····	342
以武会友	
——澳大利亚太极拳教练印象记·····	342

走进余维斯古拉大学·····	344
春兰秋菊亦同时	
——访澳大利亚散记·····	346
授武在澳大利亚·····	349
澳大利亚来的院长·····	354
在澳大利亚开拓·····	355
函馆印象·····	356
十、书评与书序 ·····	359
给王俊法《武术双语教学》的序·····	359
给王岗、王铁新《民族传统体育发展的文化审视》的序·····	360
给陆根秀《劲扇》的序·····	361
给郭玉成《武术传播引论》的序·····	362
给陈雁飞《中国学校武术教育》的序·····	365
参考文献 ·····	367
后记 ·····	375

一、武术纵横论

武术发展概说

中国武术的缘起,最早可以追溯到中国原始社会的生产活动。原始初民为了生存,在与禽兽的搏斗中,逐渐练就了击打、闪躲等格斗技能,而且创造了尖锋锐利的生产工具,并具有使用利器与兽搏斗的本领,这些技术孕育了武术技能,为武术的产生准备了物质条件。原始社会崇尚勇敢精神,每个猎手也同时是战士,手中的工具也就是武器,勇敢的战士成为一种社会的荣誉和人们的渴望,为武术的产生准备了精神条件。

武术的真正发生是在氏族社会的部落战争之中。私有制的出现,掠夺和占有便需要武力。文献记载,轩辕与炎帝战于阪泉之野,黄帝与蚩尤战于涿鹿之野等等。大大小小的氏族之战,使人与兽斗的搏斗本领向人与人斗的格斗技能转化,并不断发展转化为独立的社会活动,武术也就产生了。

当武术作为一种专门的技能,乃至一种社会文化形态脱胎于世,不能说它就是战争和军事行为,也不能说凡是发生了征战伐杀行为就是武术。作为一种军事技能直接用于战场上,古代武术的出现是在军事行为之前或之后,是人们在战斗中总结的技术。再直接一点说,所有参加战斗的人未必都具有这些军事技能,而具备了这一军事技能的人,则较有可能在搏杀中取胜。

“国之大事，在祀在戎”，私有制产生和进入阶级社会以来，祭祀祖先和加强武力是最为重要的。武力是否强大，时常决定了疆土的占有和社稷的安危。而武力的强弱则取决于人的多少和人的作战能力。由此，无论是氏族部落的统领还是夏商时代的君王天子，无不注重武力和提倡练兵习武。记载中的蚩尤部落以“角觚”（类似今日的摔跤运动）训练士兵；夏后氏练习击刺于大东之野；每至初冬周天子命令将帅一起习射御角力。习武讲武，崇尚武功之风是社会生活的需要，并出现于教育之中的武事训练，祭祀和庆典中的武技再现，以显示武力的强大等等。武术由一种专门的军事技能逐渐拓展为一种社会文化形态。

当然，今天武术涵盖的内容形式，与古代作为军事技能的武术已大相径庭。这是由于在古代战争的演绎中，不仅决定胜负的因素日渐复杂，就军事武艺而言，包罗战阵布形、负重行军、骑马、射箭、超距（奔跑跳跃）、投石、翘关（举重）等，使用兵器的格斗技术当属其中之一。由此，我们不能以古代武术等同军事武艺。另一方面，当它作为军事技能流向民间，便日渐演化为个体的或小群体的社会活动，一种强身、自卫、修性、自娱的综合性实用技术。

长达近 500 年的春秋战国，是武术初步发展的一个重要时期。诸侯争霸，列国图雄，战争频仍。“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋，秦昭以锐士胜”，生存和权力的需要，使各国均加强了军事训练和不拘一格选拔人才，无疑促进了包括武术在内的军事武艺的发展。另一方面，政治上大一统的格局尚未形成，统治者要富国强兵，须礼贤纳士，在文武分途的情况下，养士之风使专事武艺的士阶层应运而生，游侠剑客自由流动，尚义、守信、有勇，他们武艺超群来自于刻苦习练，他们是民间习武的佼佼者，又是军事武术走向民间的传播者。“春秋角试”生动地记述了那个时代，每至春秋两季，天下的武林高手云集一方，较技斗艺的情景，一如近代的擂台比武，是武术步入社会文化形态的发端。

自秦以来至八国联军入侵中国之前的两千多年间，中国虽经朝

代更替,分合交错,总体上,长期处于大一统的封建社会和自给自足封闭性的农耕经济之中。在这一漫长沉郁的历史进程中,受儒、道、佛三家文化主宰和影响的中国文化,铸造了中华民族的独特性格,形成了独特的文明历史带和民族文化。武术作为一种民族文化的载体,也在这一文化主体中锻打、制约和发展。

武术在历代传统中,一方面是在官方的武学和武举制度以及军事训练中发展,另一方面,是在民间的练武活动中传承。两者始终沿着相击的搏斗形式和舞练的套路形式向前发展着。相击的搏斗形式有角觚、手搏、相扑、击剑以及较棒、较枪等等;舞练的套路形式有打拳、舞剑、盘戟、使枪、使棒,以及枪对牌、剑对牌的对练等。火器的出现,使武术作为军事训练在战场上的作用日渐消退,而民间武术活动却空前扩大和活跃。两宋时代出现了民间武术结社和都市艺人的武术表演,使武术向套路形式发展日趋明朗。

值得一提的是,17世纪末,欧美各国已把武备重心移向蒸汽机及军舰、大炮等热兵器,而在中国,由于封建社会漫长封闭生产力落后,还停留在铁器时代,人们深研相互提防的拳术技艺和冷兵器的攻防搏斗本领。在长期的宗法制度与宗法观念之下,形成了丰富多样的武术流派。拳家林立,技艺纷呈。同时也导致了宗派分立和师承传授的神秘性。以儒家思想为基础,刚健奋进的武术在明代完成了它的体系。明末清初和清末民初,依附于阴阳五行学说的太极拳、形意拳、八卦掌则形成了主柔主静主内的运动特点,与明代形成的众家拳派体系互补和对应,正如中国文化中主刚健学说注入了主静贵柔学说,起到了互补作用。武术在这个特定的历史时期空前昌盛发展,出现了高手如云、名家辈出的状况,在理论上和技术上已走向成熟,实现了自身的完善,使这种人类共有的技击技能,得以在中国这块封闭的文化板块上独树一帜,完成了古代武术的全部进程。

至此,古代武术除了用于军战搏杀功能以外,在长期的历史演进中派生了比武较艺的竞技性功能,一如角觚、手搏、相扑、露台争交、