



WUSHU DIYUN
YU KEXUE FAZHAN TANJIU

武术底蕴

与科学发展探究

李文明 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

武术底蕴与科学发展探究

李文明 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书以武术文化底蕴和武术运动科学发展为研究对象,全书内容集系统性和全面性于一体,不仅深入阐释了武术文化底蕴、武术文化发展状况以及我国各个地区武术文化的特点,还全方位研究了武术和哲学思想、全民健身、竞技体育、中医保健、学校教育的发展,并在此基础上指出武术的发展方向和发展建议。

全书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,还具有非常高的参考和借鉴价值。

本书对于武术运动的科学发展有着一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

武术底蕴与科学发展探究 / 李文明著. —北京:
中国水利水电出版社, 2018. 9
ISBN 978-7-5170-6805-1

I. ①武… II. ①李… III. ①武术—文化研究—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 209116 号

书 名	武术底蕴与科学发展探究 WUSHU DIYUN YU KEXUE FAZHAN TANJIU
作 者	李文明 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@waterpub. com. cn 电话: (010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市元兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 15.5 印张 201 千字
版 次	2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	74.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

在全球化的时代背景下,文化已经成为一个国家和民族凝聚力的核心要素。我国武术文化凭借鲜明的中国特色,成为中国文化在全球化传播过程中占据有利地位以及提高中国文化知名度的关键力量之一。但是,广大群众了解并挖掘出的武术文化底蕴十分有限,武术运动的科学发展速度也有待加快。2017年1月,中共中央办公厅、国务院联合印发了《关于实施中华优秀传统文化传承工程的意见》,这标志着国家将要进入全面复兴传统文化的历史阶段。武术作为中国传统文化的血脉,经过长期迷茫、探索迂回的近代转型期,必将借着我国大力传承中华优秀传统文化的东风再次进入人们的眼帘,彻底走出中国武术“传而不统”的尴尬境地。在我国实施中华优秀传统文化传承工程的过程中,我们每个人都有责任深入挖掘和宣传武术文化的底蕴,以文化事业的视角审视和探寻武术的发展道路。

就现阶段来说,我国人民乃至世界各国人民对武术文化底蕴的了解比较少,武术和武术文化蕴含的底蕴和价值并未被广大群众以及武术习练者接受和肯定,推动武术运动科学发展进程的总人数偏少,这些无疑都不利于中国武术的传承和发展。为此,特撰写《武术底蕴与科学发展探究》一书,力求深入挖掘和论述武术文化的底蕴,同时探寻出武术发展的方向,进而有效推动中国武术的发展进程和推广进程。

本书共八章,大体可以划分成两部分。第一章至第三章是以武术文化为研究对象,全方位地阐释了武术文化的内蕴、发展状况以及我国各个地域武术文化的特点;第四章至第八章是以武术为研究对象,先后研究了武术与哲学思想的发展、武术与全民健身的发展、武术与竞技体育的发展、武术与中医保健的发

展、学校武术教育的发展。具体来说,第一章是武术文化内蕴剖析,主要内容包括中华武术与中国传统文化、武术文化的基本形态、武术的文化内涵、对传统武术文化与现代武术文化的再认识。第二章是武术文化的发展状况解析,解析的内容有武术文化的发展现状、武术文化的保护与抢救、武术文化发展之剑文化与棍文化、武术文化发展之侠文化与镖行文化。第三章是不同地域武术文化的特点探析,探析的内容有武术与地域文化的融合、地域武术的文化表达、不同派别武术文化特点剖析。第四章是武术与哲学思想发展研究,主要内容有中国武术的哲学境界、武术与儒家思想、武术与太极思想、武术与阴阳思想、武术与八卦思想、武术与宗教思想、武术与五行思想。第五章是武术与全民健身发展研究,主要研究了全民健身概述、武术的健身养生价值、武术在全民健身中的发展状况、全民健身中武术的应用。第六章是武术与竞技体育发展研究,主要内容包括竞技体育概述、武术的竞技价值、竞技武术套路文化的审视与发展、武术纳入奥运会的现实困境与对策。第七章是武术与中医保健发展研究,逐一阐释了武术的基本技法、武术的医学价值、武术文化中的医学理念、常见的武术套路保健养生体现。第八章是学校武术教育发展研究,先后论述了武术文化的教育价值、武术文化与道德教育、学校武术教育的多元审视、武术文化在学校教育中的发展策略。

在撰写本书的过程中,笔者一直在想方设法使全书的各个部分达到条理清晰、语言准确、全面系统的要求,同时借助多种手段深入挖掘武术的底蕴,立足于多个视角审视和探寻武术的科学发展道路,力求为中国武术的科学化发展奠定理论基础、提供实践指导。

在撰写本书的过程中,参考和借鉴了许多专家、学者的理论和数据资料,在此向他们表示由衷的感谢。由于水平和精力所限,书中难免有错误存在,敬请广大读者批评指正。

李文明

2018年4月

目 录

前言

第一章 武术文化内蕴剖析	1
第一节 中华武术与中国传统文化	1
第二节 武术文化的基本形态	14
第三节 武术的文化内涵解析	19
第四节 对传统武术文化与现代武术文化的再认识	24
第二章 武术文化的发展状况解析	32
第一节 武术文化的发展现状	32
第二节 武术文化的保护与抢救	46
第三节 武术文化发展之剑文化与棍文化	51
第四节 武术文化发展之侠文化与镖行文化	57
第三章 不同地域武术文化的特点探析	62
第一节 武术与地域文化的融合	62
第二节 地域武术的文化表达	70
第三节 不同派别武术文化特点剖析	82
第四章 武术与哲学思想发展研究	93
第一节 中国武术的哲学境界	93
第二节 武术与儒家思想	99
第三节 武术与太极思想	102

第四节	武术与阴阳思想	104
第五节	武术与八卦思想	107
第六节	武术与宗教思想	109
第七节	武术与五行思想	113
第五章	武术与全民健身发展研究	115
第一节	全民健身概述	115
第二节	武术的健身养生价值	118
第三节	武术在全民健身中的发展状况	120
第四节	全民健身中武术的应用	124
第六章	武术与竞技体育发展研究	148
第一节	竞技体育概述	148
第二节	武术的竞技价值	164
第三节	竞技武术套路文化的审视与发展	166
第四节	武术纳入奥运会的现实困境与对策	169
第七章	武术与中医保健发展研究	176
第一节	武术的基本技法	176
第二节	武术的医学价值	179
第三节	武术文化中的医学理念	188
第四节	常见的武术套路保健养生体现	197
第八章	学校武术教育发展研究	208
第一节	武术文化的教育价值	208
第二节	武术文化与道德教育	210
第三节	学校武术教育的多元审视	217
第四节	武术文化在学校教育中的发展策略	222
参考文献		238

第一章 武术文化内蕴剖析

武术是中华民族的优秀文化代表,具有丰富的文化内涵,这是其源远流长的重要动力。本章将重点对武术文化内蕴进行剖析,主要包括中华武术与中国传统文化的关系、武术文化的基本形态、武术的文化内涵以及对武术文化的再认识。

第一节 中华武术与中国传统文化

一、中华武术与兵家思想

(一)注重精神力量

我国的兵家思想认为,只有军心稳定,士气大振,才能取得战争的胜利,士兵们在战争中拥有昂扬的斗志和勇猛气概,可以为战争取胜打下非常坚实的基础。对于武术来说,也借鉴了兵家思想中的精华,武术练习和技击动作的发展,必须拥有强大的精神力量,才能在武术实战中取得胜利。通过平时的武术练习,使习武者树立正确的生死观和价值观,有意识地培养习武者的心理素质,促进其形成良好的精神力量,使习武者快速提高。

(二)主动权的掌握

在兵家思想看来,掌握战争的主动权是取胜的关键,在武术场上,主动权的掌握主要表现在以下几个方面:

1. 先为不可胜

武术技击实战中,讲究“先为不可胜,以待敌之可胜”的战术意识,而且在不少拳种中,还专门制定了不为胜敌而只求胜自己,在任何情况下均可立于不败之地的技战术方法,例如在采莲手中就有一种“以不变应万变,不求胜只求不败”专门用于拖闪对手各种攻击的防守步法。

2. 知己知彼

古代的军事家们讲究知己知彼的战术方法,在军事家们看来,“策之而知得失之计,候之而知动静之理,行之而知死生之地,角之而知有余不足之处”。在武术技击过程中,武术家们也把军事行动中的“候之”“行之”“角之”等方法在技击对抗中发挥得淋漓尽致。

3. 先发制人

在兵家看来,抢占先机是战争取胜的重要战略,在实战中做到先发制人,虽然不是唯一可行的方法,但却是良好的技击对抗思路,已经被广泛用于武术技击中。

4. 掩饰内心

在战争中,军事家们往往会严守战争情报和军事行动中的“形”与“谋”,在战术执行过程中,要学会利用“假象”来掩盖自己的真实意图,迷惑对手,骗取对方,从而取得战争的优势。在武术家们看来,通过对兵家思想的理解,来不断造就一些“呆若木鸡,面如死灰”的表情,可以掩盖习武者的“形”与“谋”,给对手造成困惑,将自己的真实意图隐藏在武术动作的表象当中,从而取得武术场上的主动权,为取得技击胜利埋下伏笔。

5. 扬长避短

在兵家思想中,扬长避短是最重要的战争谋略,通过扬长避

短的战术,可以很好地避过敌人的长处,利用敌人的短处,并发挥自己的优势,变局部劣势为整体优势,做到扬长避短,从而取得战争的胜利。

中国武术借鉴扬长避短的思想,要求习武者尽可能地对自己的短处进行巧妙的掩饰,并尽可能发挥自己的长处,攻击对手的短处,从而在武术场上占得优势。

6. 有的放矢

在兵家实战中,所有的行动必须从全局出发,不能贪图小利,才能取得更大的战争优势,不以小胜而喜,不以小利而趋,不以小害而避,要对利害有全局的认识。

这种认识被运用在武术的技战术中,在他们看来,全力以赴去躲避一个没有太大杀伤力的拳脚攻击而从主动转入被动的武者是十分愚蠢的;大胆承受对方不足以对自身构成伤害的拳脚攻击并借机以重拳或重脚摧毁对手的武者是非常精明的。

(三)因敌制胜

1. 因敌作战

孙子说:“水因地而制流,兵因敌而制胜。”因敌,主要是以敌人为依据,因敌制胜主要是根据敌人制定战胜对手的战略与战术。中华武术也非常重视“因敌”战术,常常根据敌人的具体战术而调整自己的武术战术。

2. 避实击虚

在兵家思想中,常常会采用避实就虚的原则,对属于实的因素要尽可能避开,属于虚的因素要不失时机地进行攻击。兵家思想中的“敌实我避之,敌虚我击之”的方法被武术家们移植到武术当中,当对手以全部力气击打过来时,应该尽力避开,攻其薄弱的地方。

3. 声东击西

在古代战争中,经常会使用声东击西的战术,这样的战术也被用于武术当中。武术技击中,经常会采用“指上打下、声东击西、近而示之远、能而示之不能、欲左先右、拳骗腿击、假摔而真打”等武术技击方法,这些都是兵家思想在中国武术中的具体体现。

二、中华武术与道家思想

道家思想是我国传统文化中的代表思想,道家思想中的一些观念被武术家们吸纳为武术的观念,主要表现为以下几个方面:

(一)无为

无为,是一种明智而宽厚地对待他人他物的做事方式以及良好心态,无为的实质,就是不对他人他物进行干涉,一切都任他人他物保持自然状态。无为讲究顺应万物之本性,顺应天意,顺应民心,顺应命运,顺应时局,不敢乱为,不敢强为,尊重与信任万物,遵循其自然发展规律,抛却一切矫揉造作、自我傲慢、主观臆断等心态与行为。无为的核心主要是要遵照事物发展的客观规律办事,与无为相对立的就是那些不顺应万物之自然的矫揉造作与武断妄为。

世间万物,都有其自身发展的客观规律,遵循自然客观规律去处理事情,是最理想的方式,以无为的态度对待他人以及万物,尊重与信任他人,将会使他人获得最佳的做事效果,使自己获得最充分的精神自由。

随着人类社会的不断发展,人们对自然界的认识从茫然到敬畏、从敬畏到融合、从融合到自以为是不断变化,人类的自我意识越来越重,自我中心主义倾向越来越明显,从而使得不少人不要把外界事物放在眼里,而且也不会把自己之外的他人放在眼里,自我主义严重泛滥,个人私欲极度膨胀。同时这样的思想也在武术

人之间产生了影响,不少武术人之间也相互轻视和贬低,很多武术人之间失去了尊重和理解,失去了心灵宁静和安逸。道家的无为思想对武术人的价值观产生了深刻的影响,对自我中心主义和权力意识进行彻底清除,对他人他物的能力予以尊重与信任。无为讲究要顺其自然,在面对重大困难和问题时,一定要顺其自然与竭尽全力,不能自以为是和消极放弃。武术练习者,在训练与教育自己的弟子时,一定要关心他、爱护他,不能自以为是地强制他。无为思想在武术习练过程中,起着非常重要的作用。

(二)无待

无待,是道家思想中的重要内涵,是一种明智而宽厚的对待他人他物的良好心态,主要是指不依赖他人他物的任何帮助,不苛求他人的任何理解,不介意他人他物对我进行任何无理行为和伤害事故,心态平静地面对他人他物。在当下中国社会,人们对外在条件的期待与依赖越来越强,人们失望与烦恼的概率也越来越高,如何摆脱烦恼,提高做事效率,道家思想中的无待给了我们答案。只有达到无待的境界,才能不依赖任何外物,才能算得上是真正的自由,才能算是真正的自由和洒脱。通过自己的能力和努力去做自己力所能及的事情,使自己永远保持轻松愉快的精神自由。

无待的思想浸入武术领域,主要是要求所有的武术人不要对他人他物心存依赖,不要期待他人的帮助,哪怕是自己对他人他物付出了很多心血。武术人不能被外在的人或物所束缚,对他人他物的期待不能过度,否则可能会被牢牢控制。无待,不是拒绝所有外来帮助,也不是对所有回报都心灰意冷,而是不对任何期待产生依赖心理,不让自己存在施恩求报的渴求心理。不期待外来帮助,也不拒绝外来帮助,对所有外来帮助都心存感激。

(三)示弱

示弱是道家思想中的一种深刻内涵,讲究以弱胜强、以柔

克刚。通过个人对自己行动方式的适当限制,使自己的身心处于被保护状态,从而使人生处于幸福状态。可以认为,示弱是在珍爱人生命的基础上,立足于个人的幸福,通过对个人生活方式的自我控制,使自己的心灵处于宁静状态,获得心理上的满足。

示弱主要表现在三个方面:低调,不张扬;谦虚,不争强;以德报怨。低调,不张扬,才不会招来大家的羡慕嫉妒恨;谦虚,不争强,才不会为自己树敌积怨;以德报怨,看似愚笨吃亏,实际上是大智若愚,为自己化解矛盾的同时,消除了自己的仇恨意识。

示弱表现在武术领域,主要是要适当隐藏自己的武术实力,但仍然要抓住时机,根据对手的实力进行主动进攻。在示弱中,既可以与友善交,也可与敌对抗,可防守反击,也可突然猛攻。示弱的策略是辩证的、全面的,武术中的示弱策略的思想是非常深刻的,武术中“大智若愚”的做人原则与“以柔克刚”的技击原理,是道家示弱思想的重要体现。

(四)修炼技术

道教讲究修炼,希望通过各种修炼技术,达到长生不老的“为道”,其中,守一法、存思术、内视术、胎息术、内丹术、导引术等,是道教开发人超验潜能与养护人形体生命的重要技术,这些道教的炼养技术,对武术产生了或大或小的影响,一方面通过炼养技术被直接引入武术功法体系中成为重要的功法内容,另一方面被武术拳家改造成为武术训练的指导性理论。

三、中华武术与佛教思想

在佛教中,有很多做人的思想观念,被武术家吸收成为武术人的道德观念,佛教中的一些禅定方法,将武术吸纳成为重要的内功功法,以指导武术的发展,具体表现如下:

(一)无执念

无执念,是一种明智且超脱对待自己所做事情的心态,指的是在做事的时候,不要有任何执着,废除人们心中存在的非要做某种事情、非要以某种方式做事的执着意识。执着的心态,容易使人产生沉重的思想包袱,给自己带来不必要的烦恼。无执念,可以使人摆脱烦恼。

在武术领域内,武术人的执着常常也会给武术人带来一些影响,只有拥有无执念的心态,才能接受武术习练过程中的停滞,接受武术技击过程中的胜败得失,接受套路演练中的任何回应,接受事情发展的所有方式和状态,获得充分的精神自由。

佛教讲究随缘,要想做到随缘,必须承认万物之间缘分的存在,尊重万物之间的缘分,武者要想成为举世瞩目的武术家,必须认真学习,刻苦练功,是否能够成为举世瞩目的武术家,则不是由自己决定的。想去参加武术比赛,并获得比赛的胜利,不是完全由自己来决定的,应该保持随缘的态度,保持乐观的精神,努力追求自己的武术理想和目标,交自己想交的武术朋友,做自己想做又能做的武术事情,接受已经出现的现实,不去计较将要出现的现实,是一种非常明智的做法。

(二)无痕

无痕理念,主要是一种洒脱地对待自己所做过事情的心态。无痕是对“雁过无痕”一词的简称,主要指的是人们在做事情的时候,一定不要考虑你在这件事情中的得失、胜败和荣辱,更不要因为已经发生过的事情的得失、成败和荣辱而欢喜烦恼,应该像大雁飞过天空一样不留任何东西。对做过的事情进行一些简要而深入的总结,常常是非常有意义的,但没有必要对这件事情中的得失成败心存情感上的在意,因为过去的事情已经无法改变。真正聪明的人,可以心中无痕地对待过去发生过的一切事情,处理与控制好自己的情绪。

对于武术人来说,练习武术的目的,是不断增强自己的实力,从而让自己变得快乐。在现实生活中,不少武术人过分关注胜败、过分关注套路演练的成效以及观众对自己的评价,对自己在武术界的声誉过多关注,从而让自己无法快乐起来,从而产生一定的思想包袱。无痕的思想理念,可以根治武术人心中的不良观念,调控武术人的心理状态,促进武术人身心的健康发展,提高武术人的抗挫折和抗失败的能力。

(三)不动心

不动心,是佛教中的一个重要观念,主要指的是人在遭遇任何性质、任何形式的外在刺激时,都能够不为所动,保持平静。不动心,主要是指人们在遭遇“利、衰、苦、乐、称、讥、毁、誉”的外在刺激时,即遭遇生活中的成功顺利、坎坷失败、人生痛苦、人生快乐等和他人的当面赞美、当面讥笑、背后诽谤、背后赞美等外在刺激时,不以物喜,不以己悲,保持内心的平静。

武术人在技击实践与套路表演时,要保持不动心的自控手段,保持心态平静,让自己少一些烦恼,将自己的能力发挥到极致,从而使武术动作产生最理想的效果。一个真正的武术人,是不会计较自己境遇的,不会计较自己的胜败、名利和得失,保持自己的内心宁静,这是武术人练好武术的重要前提。

(四)佛教对武术的训练指导

佛教对武术的根本影响主要是对武术训练的指导,武术训练可以说是一种佛教修行的方式,包容了武术所具有的一切价值。佛教中的禅定方法,可以作为武术内功的训练方法,可以使武术家们更好地造福社会。佛教中的很多禅定方法可以提高武术运动能力,提高习武者的身心素质,为武术训练打下坚实基础,当佛教徒练习武术时,会把佛教禅定方法改造为武术内功,使其成为武术训练体系的重要组成部分。佛教修习现象的出现,对武术实践产生了重要影响,提升了武术训练的价值,并对其功效进行肯定。

四、中国传统文化在中华武术中的具体体现

(一)刚健有为,自强不息

中华民族是屹立于世界民族之林的优秀民族,其刚健有为、自强不息的民族精神促进了民族的兴旺发达,带领人们克服无数艰难,使中华文明源远流长。

自强不息,是人在对待事业和人生时的一种锲而不舍的奋斗精神,表现了人们在事业追求过程中孜孜不倦的“穷尽所能”的勇气和努力。人们在生活中,总会遇到这样或那样的问题,必须具有自强不息的精神,不断学习不同的知识和技能,发挥自己的主观能动性,提升自己的能力,从而从容应对人生中的每一个挫折和困难。

对于习武者来说。“自强不息”是武术思想的重要组成部分,是习武者价值观的重要体现,通过武术训练可以磨练习武者的意志、提高习武者的武术技艺、培养习武者的胆量等综合素质。自强不息就是努力向上、绝不停止的意思,以此将天所表现的刚健的气势和特征,用于启发教育人要崇尚这种“自强不息”的精神。在长期的中国古代文明史的发展中,正是这种精神鼓舞和培养了中华民族在抗击外来侵略、战胜自然灾害时,从不向困难屈服的勇往直前的人生观,表现为对外来侵略者决不屈服,对恶势力决不妥协,坚持抗争,不畏生死,直至胜利的决心。表现在事业和做“学问”方面,时刻要树立“锲而不舍”和顽强的意志品质,以及持之以恒、不达目的不罢休的坚强毅力。在个人生活中,强调人格的独立和尊严,并且要有淳厚的德行,执着奋斗的精神内涵,形成中华民族主要的道德精神内容。中国武术的“武巷”思想,是在这一民族精神的影响下逐渐形成的,并使习武者养成了优秀的思想品质和注重道德修养及对事业执着追求、不断进取的良好习武行为习惯。

(二) 锲而不舍的精神

《论语》中的“博学笃志”是指人应有渊博的知识,锲而不舍地使自己学有专长,在学问方面应立大志有大成,才能报效社会,这才是人生价值的重要体现。孔子从做学问方面来提倡立志,实际上也是对人生事业的一种激励和要求。荀子提倡锲而不舍的精神时说:“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。骐驎一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍。锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”做学问,学本领不从半步走起,就无法至千里之外;不下定决心,就不会有光明的前途,不肯做默默无闻的事,就无法取得显赫的成就;荀子以“锲而不舍”的道理育人,在对待学问和事业上,必须要有锲而不舍的韧劲;要相信自己能够战胜生活中的困难,取得事业和学业上成就的关键,首先是要战胜自我,树立信心。

中国武术在长期的发展中,形成了系统的练身、练技、练气等功法。武术各种拳种都是在实践的基础上对其丰富的技术体系进行极为完整的整理,形成了一整套全面和科学的系统练功方法和“内外兼修”“德艺互补”、形神兼备等思想内容。在练功育人等方面也都形成了极为周密的师传体系。由于武术技术结构复杂,功夫拳理深奥,内容繁多,故需要习武者先克服种种困难,以及心理上的磨难和身体上的痛苦,树立顽强的意志品质,持之以恒,才能不断取得功夫和思想品质上的长进。武术界在对习武者的教育过程中形成了丰富的实践经验和理论。武术谚语说“冬练三九、夏练三伏”。练武要能经受寒暑的考验,以磨炼其意志。习武者,首先要能够在艰苦的环境中、在痛苦的练功中专心致志,全身心地投入到功法练习中。武术的各种拳种流派都要求习武者能够抛弃杂念,要将所思、所学充分凝聚于一点,专心致志,方能有所成就。“三天打渔,两天晒网”“朝三暮四,四面出击”都将导致一知半解,学无收获。习武是个长期艰难的过程,人们正是在这种考验中经受磨炼,即“岁寒,然后知松柏之后凋也”。人的行为