



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

传统武术文化教育 发展审视

权黎明 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

传统武术文化教育 发展审视

权黎明 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

传统武术文化教育发展审视 / 权黎明著. —北京:

中国书籍出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5068-6613-2

I. ①传… II. ①权… III. ①武术—传统文化—
教育研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 297049 号

传统武术文化教育发展审视

权黎明 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 张 文

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

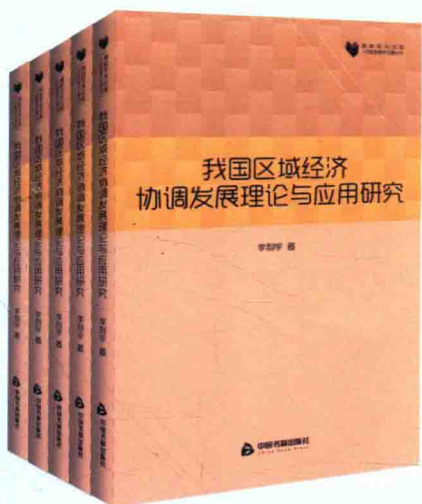
印 张 15.75

字 数 204 千字

版 次 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6613-2

定 价 62.00 元



人文社科研究论著丛刊



艺术研究论著丛刊



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

全民健身背景下操舞健身机制与方法研究

乒乓球教学与训练

现代散打技法解析与训练研究

学校篮球运动理论与发展体系研究

乒乓球技术的运动生物力学研究

休闲体育科学论及健身方法指导

跆拳道训练与实战能力提高研究

射击运动员专项认知眼动特征的研究

运动与形体塑造

传统武术文化教育发展审视

丛书策划·谭鹏武斌

责任编辑·张文

目 录

第一章 传统武术学科建设研究	1
第一节 传统武术发展历程	1
第二节 传统武术的概念与内容	18
第三节 传统武术学科及发展概况	25
第二章 传统武术文化与国家精神培育	30
第一节 武术内涵与中国传统文化	30
第二节 传统武术文化与社会主义核心价值观	48
第三节 传统武术文化与和谐社会建设	55
第三章 传统武术教育价值及实现	63
第一节 传统武术教育价值的演变研究	63
第二节 传统武术教育价值的属性	71
第三节 传统武术教育价值的基本构成	74
第四节 传统武术教育价值的实现策略	88
第四章 传统武术健身的发展策略	93
第一节 全民健身战略与健康中国建设	93
第二节 传统武术健身价值及开展情况分析	111
第三节 传统武术健身的指导与科学发展	117
第五章 传统武术教学的发展策略	126
第一节 我国传统武术教学的情况分析	126
第二节 影响传统武术教学发展的因素	137
第三节 传统武术科学教学模式的探索	140

第六章 传统武术竞技化发展的策略	155
第一节 现代竞技体育与传统武术的交锋	155
第二节 我国传统武术竞技化发展的现实状况	165
第三节 传统武术竞技化发展的科学探索	172
第七章 传统武术发展的人才培养策略	184
第一节 我国传统武术人才培养的现状与问题	184
第二节 我国传统武术人才资源的开发	202
第三节 我国传统武术人才培养的策略	210
第八章 传统武术的可持续发展策略	214
第一节 全球化与可持续发展理念	214
第二节 我国传统武术的文化遗产与传播	217
第三节 传统武术可持续发展道路的科学探索	231
参考文献	244

第一章 传统武术学科建设研究

现代学科的不断发展与完善为构建传统武术理论学科体系提供了非常重要的科学平台。在众多传统武术学者和专家的不断研究和探索中,传统武术现代学科体系逐渐形成,推动了传统武术理论的发展,并为传统武术的研究提供了一定的学科基础。本章主要就传统武术学科建设进行研究,主要内容包括传统武术的发展历程、传统武术的概念与内容以及传统武术学科及发展概况。

第一节 传统武术发展历程

一、传统武术的起源

(一)传统武术的雏形

传统武术主要起源于人类的生产活动中。在远古时期,人类面临的生存环境具有“物竞天择,适者生存”的特征,与兽类进行争斗是人类猎取食物、生存下去的必要途径。指抓掌击、拳打脚踢、跳跃翻滚等是人类与兽类争斗中采取的主要进攻与防守手段。但是,这些攻防方法是人们本能的反应,这些身体动作具有随意性和自发性,人类还没有意识到要专门练习一些搏杀争斗的技能。早期的攻防技能较为简单随意,却为传统武术的产生奠定了基本的条件,这些技能也促进了传统武术的萌芽。

对石制或木制工具的制造和使用,在原始社会就已经出现了,这些工具主要被人类用来打野兽,猎取食物。考古学家发现,

尖状的石制工具如石球、石器具等在旧石器时代就已经被制造出来了。石斧、石铲、石刀、铜斧、铜钺等工具在新石器时代末期也逐渐开始出现。由此可以看出,人类是在与兽类争斗中对大量的搏杀技能进行学习与掌握的,对这些技能的掌握大大提高了原始人类的生存能力和适应能力。

人与人之间的战争使得传统武术真正得以萌生。《吕氏春秋·荡兵》记载:“未有蚩尤之时,民固剥林木以战矣。争斗之所自来者久矣,不可禁,不可止。”从这一记载可以看出,我国远古时期人与人之间通过争斗来抢夺食物、领地的现象最早并不是出现在原始部落的大规模战争中,而在这之前就已经出现了,而且这种争斗十分普遍,在争斗过程中,人们为了提高自己的战斗力,使用大量生产工具作为自己的作战武器,此时的生产工具又被赋予了新的用途。在人类的争斗中,在大规模的战争中,具有搏杀效果的生产工具得到了大量的使用,如投掷器、弓箭、棍棒、刀斧等都成为人们的主要战斗武器,被用于战争中的生产工具极具杀伤力。随着战争规模的扩大和激烈性的增加,单纯的器械已无法满足人们作战的需要,因此使用器械的技巧和战争中的格斗技术逐渐分离出来,并按照一定的规律朝着武术方向演进。

原始氏族之间开始出现大规模的战争是在原始社会末期,这种战争是有组织的,如黄帝与蚩尤之战、黄帝与炎帝之战、三苗的战争、夏禹伐九黎等。随着战争规模的不断扩大,原始武术在这一过程中也逐渐形成。为了在战争中发挥更强的战斗力,原始部落组织人们进行演习操练,提高人们运用击刺动作的熟练性,增强士兵的作战能力,在演练中,传统的群体组合也逐渐出现,这促进了“武舞”(战武)的萌生。

原始社会的战斗技术水平在“武舞”中具有一定的体现,通过“武舞”的操练,不仅可以丰富士兵的军事知识,提高士兵的身体素质与作战技能,还能够培养士兵良好的练武习惯,而这些对于士兵而言,对于部落取得战争的胜利而言,都是具有重要意义

的。总之,“武舞”的形成反映了人类对古代武术的认识从感性上升到了理性的程度。跳“武舞”逐渐成为人们在狩猎、作战前或之后必不可少的一项活动。在跳“武舞”的过程中,士兵可以更加熟练击刺杀伐的动作,从而获得更强大的力量。

史籍记载,在大禹时期,三苗部族不断反叛,虽然进行了多次的战争,但也没有解决这一问题。后来,禹命令士兵停止继续进攻,组织士兵拿着斧、盾在战场上操练,这就是“干戚舞”,因动作刚劲有力,气势雄浑,散发出了强大的力量,所以,三苗部族的人被震慑后迅速投降。作为“武舞”的主要内容之一,这次的“干戚舞”成为原始社会非常著名的且声势浩大的武术自卫演练活动。“干戚舞”中的动作是人们在长期的战争实践中总结出来的,具有攻防属性,这些攻防技能为后来武术套路的形成奠定了非常重要的基础。

原始“武舞”的痕迹在近代依然存在,尤其是在原始风貌明显的民族风俗活动中,我们能够看到“武舞”的影子,如“东巴跳”,这是云南纳西族的祭神“武舞”,在祭祀活动中,数十上百人手拿着武器一起狂舞。原始武术的图像在原始岩画中也有,在一些画有原始武术图像的原始岩画中,战士排成横列,右手将短戈高举,傲然屹立;还有一些战士一手持盾,一手执武器,屈膝下蹲呈马步姿势,将原始武术的威武形象展现得栩栩如生。

(二)传统武术的形成

传统武术虽然起源于原始斗争中,但其还未形成有组织、有计划、有目的的体育活动,只是处于萌生阶段,是原始文化的一个重要组成部分。我国历史步入阶级社会后,传统武术才真正开始形成。

奴隶社会时期,萌生于生产活动中的武术逐渐分离出来,作为一项军事技能被统治阶级利用,这时武术的发展呈现出专门化、复杂化的特征。夏朝的教育机构中出现了武术教育内容,主要向学生传授各种武艺,组织学生演练武艺。当时“手搏”“手

格”“股肱”等是主要的武技内容。

殷商时期,随着传统武术训练的不断发展,训练手段也逐渐增加,田猎作为一种新的训练手段在这一时期发挥了重要的作用。在农业经济社会,人们生存的手段逐渐转向了农业领域,田猎作为谋生手段的功能开始弱化,而其军事功能却不断凸显。在田猎过程中,士兵驱驰车马、弯弓骑射,可以锻炼自己的军事技能,有关田猎的记录在殷商甲骨文中就有。这一时期青铜冶炼技术也得到了一定程度的发展,受此影响,能够促进武术杀伤力提高的精良兵器大量出现,有戈、矛、戟、钺、斧、刀、剑等。商朝训练士兵时,为了鼓舞士气,还大量采用“武舞”的手段。

西周时期,“六艺”成为针对贵族子弟训练的主要内容,这也是统治者巩固贵族专政的一项手段。“六艺”中有些训练内容与武术的关系很密切,如“射”(射箭)和“御”(驾驶战车)。“乐”也是“六艺”中的一个重要内容,是一种舞蹈,主要动作是向东西南北四个方向分别击刺四次。因为动作的特殊性,所以,有人将这种套路称为“打四门”,该套路对传统武术的发展产生了深远的影响,在传统武术基础套路和传统套路中也能够看到这些动作。另外,此时学校还专门请一些将帅上武术课,促进了古代武术文化教育的发展。

春秋战国时期,诸侯之间的竞争十分激烈,随着战争的频发,武术格斗技能的发展上升到了一个新的高度。当时,诸侯各国十分注重选拔作战的人才,选拔人才的过程中主要看士兵的臂力、拳技及筋骨强壮性。《管子·小匡》记载,齐国为了使本国不断强盛,改革兵制,命令官兵训练实战武技,而且大量征集民间的武术人才,鼓励人们自荐,如果发现识之士不自荐,就要问罪。齐国为了选拔更多的人才,每年春秋两季都会举行“角试”,武艺高强的人才是重点选拔对象,被选中的人才要随军队作战。因为齐国重视武艺的训练,所以,军队作战能力很强,在战争中发挥了重大的优势,这也是齐国后来能够成为霸主的主要原因。

武术教学在春秋战国时期也有新的发展,这从记载在《列子·汤问》中的“纪昌学射”的故事中就能够反映出来。故事中讲到,甘蝇是一位射箭高手,只要一开弓,就能使野兽伏地,飞鸟掉地。弟子飞卫向师傅甘蝇学习射箭的本领,学成后射技高于师父。后来纪昌为学习射箭,想要拜飞卫为师。飞卫说,要学射箭先要有不眨眼睛的本领,你先学习这个本领,然后再拜我为师。纪昌听后回家躺在织机下,两眼紧盯踏板,一动不动,而且就这样坚持了两年,练好了不眨眼的功夫。于是找飞卫拜师。飞卫说,光不眨眼还不够,还要掌握看的本领,等你可以把非常小的东西看得很清楚,再拜我为师。纪昌听后回到家,将一个虱子捆在牛尾毛上,在窗口上悬挂牛尾毛,一动不动地盯着看,坚持三年后,他眼里的虱子大得像车轮,而且看其他物体也非常大。纪昌准备试试射箭,于是取了一张弓和一支箭射向虱子,箭正穿虱子中间,而牛毛依然完好。纪昌高兴地找飞卫说明了情况,飞卫说,你不用拜我为师,自己就学到了射箭的技术。该故事反映了当时人们非常重视射箭,射箭之风盛行。

奴隶制崩溃后,武艺逐步出现在民间百姓中,发展越来越多样化,突破了单一的发展。民间习武者喜欢相互比试武艺,在比武过程中对攻防技巧非常重视,而且出现了反攻、佯攻等多种进攻形式,从而促进了武术技能的提高。而且,随着传统武术的不断发展及武技水平的提高,武术理论逐渐从实践中脱离出来,并取得了一定的发展。

《吴越春秋》记载,“越女”是越国非常有名的女击剑家,其不仅剑技高超,而且有自己的一套专门的技击理论。越女认为,剑术并不像人们表面看上去那样浅显容易,其包含非常精妙而又深邃的道理,如门户开合、阴阳变化等都是需要人们重点掌握的理论。在剑术练习中,要保持充沛的精神、沉稳的姿势以及安详的神态,宛若文静的少女,但和别人交手时,别人能够感觉到自己强大的威力,会慑服。越女的剑术理论对一系列矛盾的关系作了清晰的阐释,如动与静、攻与防、快与慢、虚与实等,这是较早的武术

技击理论,为后代剑法的发展奠定了重要的理论基础。后人王充曾称赞说:“斗战必胜者,得曲城越女之学也。两敌相遭,一巧一拙,其必胜者有术之家也。”意思是打斗中的得胜者一定是领悟了越女剑术理论中的精髓。

在春秋战国时期的战场上,剑术是士兵战争杀敌的重要手段,除了这一特殊的作用外,剑术也是一种表演艺术。不管是作为打仗的手段,还是作为娱乐的手段,剑术的好坏都与格斗者的生死存亡有直接的关系,可见,剑术是一项非常重要的实战武技,实用性很强,并非华而不实。在剑术格斗中,一般先用假动作来迷惑对方,待对手做出相应的动作时,再动手,动作要急如闪电,虽然这是后发制人,但却能取得良好的效果。庄子曾这样评价剑术:“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至。”可见,我国的传统武术技击理论早在2000多年前就比较成熟了,技击理论的成熟是我国传统武术体系逐步形成的重要标志。

(三)传统武术的分支

公元前221年,秦始皇实现了中国大一统的伟业,使得诸侯之间持续了很长时间的战争停止。为了避免再次发生战乱,统治者不允许民间百姓学习武术,这在一定程度上影响了传统武术的发展。

汉朝时期,社会发展繁荣鼎盛,不管是政治、经济,还是文化、军事等都取得了新的进步与发展,在这一社会背景下发展传统武术是具备有利条件的。汉、匈之间屡次交战,武术再次引起统治者的重视,随着民间习武的盛行,逐渐出现了武术分支雏形。曹丕在《典论·自序》中谈到剑术已有“法”,而且各异,可见,武术流派确实已经形成。

魏晋南北朝时期的战争主要有两种类型:一类是阶级之间的斗争,一类是民族战争,这两种战争都很激烈,也促进了各种武技的发展,不同的武技既相互制约、相互对抗,又相互影响、相互作用,这一矛盾关系促进了不同武技的全面进步与发展。这

一时期民间武术非常普及,为隋唐武术的发展奠定了良好的群众基础。

1. 拳术

在传统武术中,各种徒手技法都可以称作拳术,拳术在武术中的地位十分重要。《诗经·巧言》记载:“无拳无勇,职为乱阶”,这是拳术开始萌芽的主要反映。我国古代拳术取得大的发展是在汉朝时期,最早记述拳术的著作是《汉书·艺文志》。

徒手拳术表演和比赛深受汉代统治阶级的重视。《汉书》中记载,高雅、有情趣、不好声色的汉哀帝是一个十足的“卞戏”(带有武术性质)迷,非常喜欢看“卞戏”。汉代为对武职人员进行选拔,还举行拳技考试,通过这一考试选拔的人才中,甘延寿最后成为后汉时期的一代名将。

汉代的拳术以杀敌防身为主要功能,实用性很强,所以普及很广泛。汉代画像石上就有人与人之间用拳术相搏的画面,栩栩如生。据《汉书·武帝本纪》记载,专门为切磋拳术而举办的擂台赛在汉代民间很普遍,这种拳击擂台赛对观众的吸引力很大,甚至远方的百姓也会聚集在此观赛,可见,民间非常欢迎和喜爱拳术。

汉代拳术中有一些是实用之术,主要用来“防身杀敌”,此外,“狗斗舞”“沐猴舞”“醉舞”“五禽戏”等象形舞也是拳术的主要内容,是象形拳术,具有健身性与观赏性。其中“沐猴舞”主要是模拟猕猴的动作,动作特点为前进、后退、曲腰。在广州,西汉南越王墓出土过一件玉雕猴舞俑,猴俑装出猴的脸部表情,如同《西游记》里的孙猴子,右手扬袖过头顶、左肩耸起、扭胯,动作十分滑稽,从中可以看出“沐猴舞”的动作特点。

东汉末年,神医华佗创立了“五禽戏”,该功法因模仿虎(威猛)、鹿(安详)、熊(沉稳)、猿(灵巧)、鸟(轻捷)五种动物的动作和神态而得名。虽然五禽戏的动作不具备攻击和防守的属性,但其健身作用非常大,可促进健身者体力的增强,五禽戏的出现和发

展在一定程度上影响了后代象形类拳种的发展。

2. 剑术

汉代盛行佩剑之风,皇帝、文武百官都会将一把宝剑挂在腰间。文人学士一般佩带长剑,这是高雅的象征,给人一种能文善武的感觉,历史上有许多文人都喜欢剑术,或者是与剑术有千丝万缕的联系,例如,司马迁的祖先以传授剑术而驰名;司马相如喜欢击剑;鲁肃少年时学习击剑之术等。随着剑术运动参与者的不断增加,汉朝的剑术有了很大的发展。

《典论》记载,有次曹丕和刘勋、邓展两名将军一起喝酒。曹丕曾听说邓展对武术有精细的研究,对各种兵器都很擅长,还能空手夺白刃,于是,针对这个话题便和邓展谈论起来。谈到中途,曹丕说:“我也研究过剑术,而且得到过高人的指点,我觉得你刚才所说的有些是错的。”邓展听后心里不服,要求实战较量。于是,二人以甘蔗为剑对打起来。经过几个回合,曹丕连续多次将邓展的手臂击中,邓展很难为情,但仍然表示不服,要求再战几个回合。曹丕故意说:“我的剑速度快而且力量集中,要击中你的面部是有难度的,所以只是击中了手臂。”邓展要求再较量一番。曹丕知道邓展会猛攻中路,于是佯装进击。邓展果然中计,曹丕迅速退步闪过,迅速出手由上截击,将邓展的额角击中,在场的人连连拍手叫好。

汉代剑术水平十分高超,不同人有不同的剑法风格,这就促进了武术的广阔发展,《汉书·艺文志》中收录的《剑道》有 38 篇,极大地推动了后代剑术的发展。

3. 武术套路

楚汉之争时期,“鸿门宴”的历史故事历来都是耳熟能详的,项庄舞剑,意在沛公的典故就出于这一故事。

《史记》记载,公元前 206 年,项羽的谋士范增为了将刘邦除掉,帮助项羽争天下,便邀请刘邦参加鸿门宴。酒宴上,范增已经

安排了项庄做好刺杀刘邦的准备。于是,项庄提出舞剑为大家助兴,想借机杀了刘邦。这时,另一楚军将领项伯看出了项庄的意图,便提出双人对舞,以保护刘邦。项庄的剑舞有固定程式,并非随性而起,既有欣赏性,也有攻击性和杀伤力。

项庄舞剑反映出当时的武术已经不是简单的攻防动作,而有了一定的套路形式。可见,用兵器舞练的套路动作在秦末汉初就已经有了,而且有单人演练、双人表演等不同的形式。武术中剑术套路的发展由此而来。

二、传统武术的发展与成熟

传统武术具有健身防身的作用,这也是其能够繁衍至今且日益发展的主要原因之一。武术可以使百姓强身健体、陶冶性情的需要得到满足,可以使人们反抗压迫,御强抗暴。因此,在封建社会中,百姓对武术的感情很深厚,希望通过习练武术来摆脱欺凌和迫害,武术广泛的群众基础促进了其自身的长远传播与持久发展,同时,也促进了独特的武术民族风格的形成。

隋唐是中华传统武术的大发展时期,在这一时期,武术器械种类越来越多,形制越来越复杂,各种兵器、武艺百花齐放,呈现出多样化趋势,武术表演项目的发展也有了很大的进步。

明清时期,武术迎来了大繁荣的时期,形成了众多流派,不同风格的拳种和武术器械都得到了不同程度的发展,作为健身手段、军事技术、表演技艺的武术,因价值多元而得到了越来越多的人的认可。

新中国成立后,党和政府非常注重对传统武术运动的普及和研究,从而促进了武术运动的持续发展。武术的健身、防身、自卫等作用使其具有较强的时代适应能力,在新时期得到了新的发展。

(一)“武举制”的出现

隋文帝统一中国后,废弃了“九品中正制”,建立新的选才制

度,提倡以文取士,目的是选拔更优秀的人才。隋朝虽然短时间就灭亡了,但它使得中国数百年来分裂割据局面结束,实现了全中国的统一,对较完备的国家机构进行了建立,对促进后代的发展做出了重要的贡献。

隋灭亡后,唐承隋制,仍采用科举制度进行选才。公元702年,武则天以科举选才为基础,首次创立新的选举制度——武举制,以武选才的先河由此开创,并延续了1200年,该制度的实施在推动武术发展中发挥了重要的作用。《文献通考》记载:唐代武举制的内容有“长垛马射、步射、平射、筒射,又有马枪、翘关、举重、身材之选。翘关者长一丈七尺,径三寸半,凡十举,右手持关,距出处无过一尺;负重者,负米五斛,行二十步,皆为中第”^①。由此可知,唐代实行的武举制不仅注重对武艺、力量的考核,而且身材、体格也是非常重要的选拔指标,军队将官必须具备良好的身材、体格,具备良好的身体素质及高超的武艺。

武举制一直延续到公元1901年才被废止,历经了不同的朝代,因此内容上也有不同的变化,但无论如何变化,唐朝的武举制始终都是参考的基础。武举制的实施激发了百姓的习武热情,推动了练武活动的开展,不管是官方还是民间,习武之风都很盛行。唐朝在实行武举制度的过程中发现了大量的人才,如郭子仪就是在武举制中选拔而来的,其在平定安史之乱中做出了重要的贡献,受到后世的敬仰。

唐朝除推行武举制来选拔人才外,还制定了各种办法来对习武者予以奖励。有一技之长的人只要在相关活动中展现出自己的技艺,就可以获得物质奖励和朝廷颁发的荣誉称号。例如,将“伎术之士”的称号授予力大无穷者;将“矫捷之士”的称号授予马术高超者;将“猛殿之士”的称号授予能拉巨弓,会长矛和剑器的人。这些措施促进了尚武任侠之风在唐代的形成与扩散。

随着练武风气逐渐兴盛,唐朝出现了许多能人志士,如李元

^① 华博. 中国世界武术文化[M]. 北京:时事出版社,2007.