

当代体育学者文库



中国武术概论

温力 著



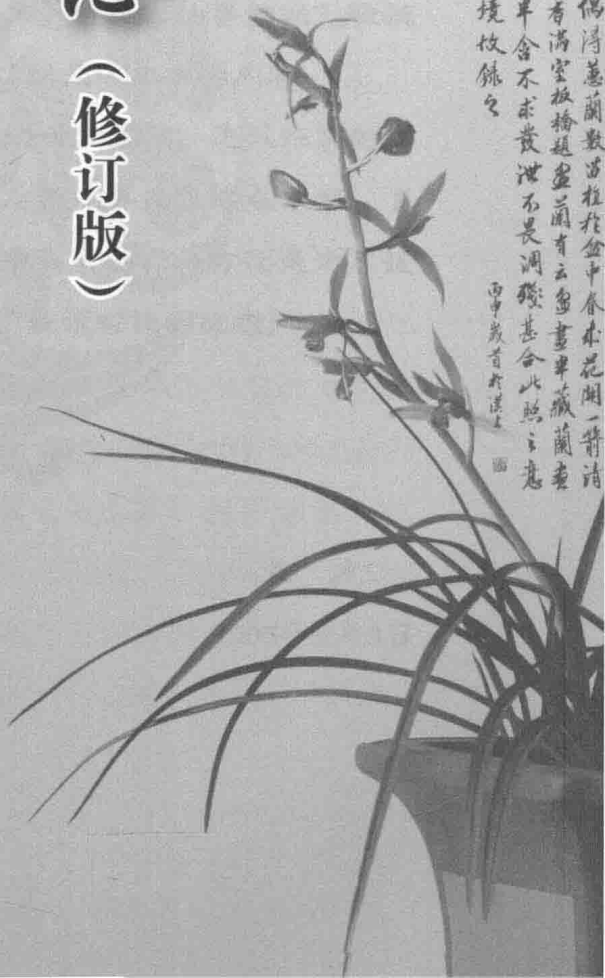
修订版

人民体育出版社

温力 著

中国武术概论 (修订版)

偶得蕙兰数茎植於盆中春來花開一箭清香滿室故繪題盆前有三魚畫畢藏蘭葉半含不求散泄不畏凋殘甚合此照之意
境收錄之
丙申歲首於漢上



人民體育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术概论 / 温力著. - 修订本. - 北京: 人民
体育出版社, 2018

ISBN 978-7-5009-5370-8

I. ①中… II. ①温… III. ①武术-概论-中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 173357 号

*

人民体育出版社出版发行
北京建宏印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 34.75 印张 813 千字
2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-1,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5370-8

定价: 110.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

《中国武术概论》序

《围城》中有这样一段话：“教授成为名教授，也有两个阶段：第一是讲义当著作，第二是著作当讲义。”钱钟书先生以调侃的笔墨道出了无能的教书匠饱食终日、误人子弟的窘态。我这本书主要也是用一些旧日的讲义整理增删而成的，只是当初并未能使讲义成“著作”，今日虽然要印成书，可我也将要退休，不会再用它当讲义了。尽管如此，我还是愿意将自己的一孔之见奉献给同好。这就是这本书成书的原因。

人，不过是世上的匆匆过客，只有时光才是永恒的，但又是不断变化的。以匆匆过客朦胧的眼，如何看得清不断变化的事物呢？恍惚间，似乎看见了几个片段，就写了下来。这就是这本书的内容。

今年是先父温敬铭教授诞辰100周年，逝世20周年。先父临终时对我说的最后一句话是“热爱专业”，20年后我才弄成了这么本书，真使人汗颜。书名的字是从先父的旧日手稿中集成的，一方面是为了追念先父对我的殷殷之情，另一方面也是为了表示对他的纪念。

温力

2005年5月3日

《武术与武术文化》序

1966年10月底至12月下旬，“文革”的乱局已成。我和舍弟一起踏上了从武汉经延安到北京的徒步“串联”之路，当时也称之为“长征”。将近两个月，遇到了许多新奇的人和事，看到了许多从未见过的景。至今还常和舍弟聊起，并希望有一天能开车把那路重新“走”一次。我已一人试探着“走”了大约五分之一的路程，旧时的景物已不可见，甚至连物是人非的感觉都没有找到。细想起来，当时走了四千多里，迈了左脚迈右脚、迈了右脚迈左脚，是那样的平淡无奇。曾留下记忆的那些新奇的人和事、从未见过的景，有许多业已淡忘。当然，人生能有此经历也是难得，每当往事浮现在心头时，既有一种人困马乏、筋疲力尽之后坐下来喝一杯热茶那样不可名状的轻松，也难免有一种不堪回首的感觉。

终于退休了。想一想，当了多年的教师，这教师的生涯就如同一次漫长的徒步串联。上课、出差，固然可回忆的人、景、事很多，但主要的经历还是如同当年迈了左脚迈右脚、迈了右脚迈左脚一样平淡无奇。将这几年写的东西重新整理一下，也算是对过去见过的人、景和经过的事的眷恋。况且我又没有“请日试万言，倚马可待”的本事，最近写的一篇东西，从有想法与友人谈起到成文竟用了两年多的时间。回想起来，也有一种人困马乏、筋疲力尽之后坐下来喝一杯热茶那样不可名状的轻松，和一种不堪回首的感觉。

“子在川上曰：‘逝者如斯夫！不舍昼夜。’”随着时光的流

逝，不觉已步入了老年。梁启超说：“老年人常思既往，少年人常思将来……老年人如夕照，少年人如朝阳……”现在我时有怀旧之感，正所谓“常思既往”，这或正是“如夕照”的表现。说是“夕阳无限好”，绝美的夕照也见过几回，“只是近黄昏”已在眼前。李清照有词云：“我报路长嗟日暮，学诗谩有惊人句。九万里风鹏正举。风休住，蓬舟吹取三山去。”“日”虽已“暮”，“路”却还“长”；不曾学诗，更无“惊人句”，只是偶然有过一些臆说；今后要随着“休住”的“风”到处去看一看，好好地享受享受退休生活。但愿还能常有些少年心。

这本书和《中国武术概论》一样，书名由先父的旧稿中集字而成；铃先父早年友人所赠的、由著名篆刻家李立先生所治的一方名章，用篆刻家蔡建南（果南）先生所刻的“月色槐香”作引首。

是为序。

温力

2009年春分之夜

友人对我说，此处引李清照的“学诗谩有惊人句”，似有些不妥。须知我弄完这本小册子后即准备自驾去西藏，人民体育出版社通知我此书开印的电话就是在格尔木接到的。那时对我来说，把去西藏视为畏途，或希望能“风休住，蓬舟吹取三山去”，可是当时我已年近66岁，“日暮”而“路长”，多少有一些前途未卜的感觉。谁来“殷勤问我归何处”呢？这才是引用李词这几句的原因。

又识

《中国武术概论》序 (修订版)

《小窗幽记》中有这样一则：“古人特爱松风，庭院皆植松，每闻其响，欣然其下，曰：‘此可浣尽十年尘胃。’”此言虽佳，但庭院植松，数株、十余株而已，纵有风掠过，“其响”又何足道。1968年初秋我到山东淄博工作，次年，利用“五一”假期夜登泰山。是日恰逢农历十五，到一天门时已月近中天，趁月光拾级而上，过步云桥，路渐陡，小憩一亭下。云雾渐起，月色朦胧，初觉万籁俱寂，待喘息稍定，忽闻有声飒然而至，悚然而听，时断时续，时强时弱，使人震撼而平静，沉醉而警醒，不可名状。行至极顶，看云海，观日出，尽兴而归。下山复至旧处，见亭后有一巨松斜出，直指苍穹；对面悬崖上有青松无数，郁郁葱葱；亭檐下有一匾，草书“对松亭”。月夜所闻之声，正是风在深谷万松之间鼓荡所致，可惜当年不知此声可浣尘胃。

“浣尽尘胃”，谈何容易，王羲之所谓“人之相与，俯仰一世”，有多少酸甜苦辣、愁思尘虑在心头。说是“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”，只有真正的高僧大德才能达到如此境界，凡夫俗子如何能时时有事事都“看破”“放下”？

我在山东工作近七年，往返于鲁鄂之间，借机又数次登过泰山，每到对松亭必小坐片刻，当年月夜之事一直不曾忘怀，以致

近五十年来，其声其景犹时时在耳在目。20世纪70年代初，我省吃俭用，用近两个月的工资买了第一台照相机。

提起照相，我常想起鲁迅先生的一段话：“愈是无聊赖，没出息的角色，愈想长寿，想不朽，愈喜欢多照自己的照相，愈要占据别人的心，愈善于摆臭架子。”此话最初是在“文革”时期刊出的各种“鲁迅文摘”中见到的，后来又读过。我“斥巨资”买照相机，说明“喜欢多照自己的照相”，虽然当时对于一个农村中学体育教师而言何谈“摆臭架子”，可照片还是不时要拿出来展示一番，也表明了我的心“无聊赖”和“没出息”。当年拿相机、拍照片是件令人侧目且很奢侈也很昂贵的事，除了照自己以外，只有见到使我深为感动的风景才舍得按一下快门，譬如当年就拍过一张对松亭。

如今时代不同了，照相已然成了极为普通的事，拿着手机自拍的男女老少随处可见，对着好的景色用相机、手机拍照的人比比皆是，哪怕是吃顿饭也要先把菜品拍下来，在朋友圈里“晒一晒”，大家都觉得很正常。奢侈品一旦进入寻常百姓家，也就不再成其为奢侈品，自然也就没人会感到照相有什么“无聊赖”“没出息”。

话虽如此，可人总有弱点，“无聊赖”和“没出息”也就有了新的形式。特别是上了点年纪，“退出”或是“淡出”甚至被“踢出”“江湖”以后，总怕别人忘记自己，于是就“愈要占据别人的心，愈善于摆臭架子”，于是就时不时弄出点“动静”来，希望引起别人的注意。可那点“动静”又能激起多大的波澜？不过是在“群里”“刷”一下“存在感”而已。这个“刷”字用得实在是好，手指在手机屏上飞快地刷动着，或许有人会在那点“动静”处停一下、扫一眼，接着又不停地刷下

去；大部分人甚至连手指都没停过。涟漪还未散开，微澜早已平复，那点“动静”湮没在无数信息之中，哪里还有一点痕迹。

譬如我，把过去写的《中国武术概论》和《武术与武术文化》拿来重新组织一番，进行一些增删，弄成了这本《中国武术概论（修订版）》。正如孙过庭所说：“或重述旧章，了不殊于既往；或苟兴新说，竟无益于将来。徒使繁者弥繁，阙者仍阙。”承蒙人民体育出版社不弃，使得这本书得以出版，亦是万幸。于出版社而言，可能觉得此书有些内容对部分武术界的同好或许还有些裨益，承为葑菲之采；于我而言，或可说是“潜水”多时，给大家端上的一小碗“鸡汤”。

都是“尘胃”惹的祸。

温力于2018年立夏日



目 录

卷 一

第一章 武术的概念及其演变	(3)
第一节 武术概念的重要性	(3)
一、武术概念是武术论述的前提.....	(3)
二、武术概念是发展变化的.....	(4)
第二节 中国古代的武术是一种技击术	(5)
一、中国古代“武”的本质是军事和技击.....	(5)
二、在古代武术的健身价值是依附于技击价值而存在的.....	(8)
第三节 对现代历史条件下武术概念的表述	(9)
一、武术概念的内涵.....	(9)
二、武术概念的外延及其划分.....	(12)
三、武术概念的属概念及武术的民族文化特点和体育性质.....	(14)
四、武术的概念.....	(15)
第四节 武术概念表述上的发展与变化是人们实践和认识的进步	(16)
一、在不同历史条件下对武术概念的表述.....	(16)
二、历史地、发展地对待武术的实践和武术的概念.....	(20)

第二章 武术与武术文化	(24)
第一节 武术文化概念的提出	(25)
一、问题的提出	(25)
二、从“文化遗产”到“武术文化”	(26)
三、“武术”概念和“武术文化”概念之间有种属关系	(28)
第二节 武术文化的概念	(32)
一、“文化”和“中国传统文化”	(32)
二、武术文化的内涵是“与武技密切相关”	(35)
三、武术文化的外延	(38)
四、武术文化概念的表述	(42)
第三章 传统武术与武术传统	(43)
第一节 传统是发展的范畴	(43)
一、“传统”一词的基本含义	(43)
二、“传统”关联着“过去”“现在”和“未来”	(44)
第二节 传统武术与武术传统	(45)
一、“传统文化”与“文化传统”	(45)
二、传统武术与武术传统	(46)
三、传统武术是以武术技艺为核心的武术文化组成部分	(48)
四、武术传统是武术文化所反映的民族文化精神	(50)
第四章 尚武精神是武术传统的核心	(54)
第一节 尚武精神的意蕴	(54)
一、武士道与尚武精神	(54)
二、梁启超所说的尚武精神首要的是爱国主义精神	(58)

第二节 尚武精神与中国武术的发展·····	(63)
一、梁启超为什么非议后世的“侠”·····	(64)
二、尚武精神与中国武术的发展·····	(66)
三、在当前对青少年的教育工作中可以提倡尚武精神·····	(71)

卷 二

第五章 武术的特点和价值·····	(81)
-------------------	--------

第一节 武术的特点·····	(81)
一、武术的技击特点·····	(81)
二、武术的民族文化特点·····	(84)
第二节 武术的价值·····	(99)
一、武术的健身价值·····	(100)
二、武术的技击价值·····	(102)
三、武术的观赏价值·····	(103)
四、武术的教育价值·····	(106)
五、武术的经济价值·····	(109)

第六章 中国传统哲学对武术发展的影响·····	(111)
-------------------------	---------

第一节 天人合一与武术的拳理·····	(112)
一、“天人合一”的基本思想·····	(112)
二、武术对天人和谐的追求·····	(115)
三、“天人合一”的观念使武术创造强调师法自然·····	(117)
第二节 “知行合一”和武术的技击特点·····	(120)
一、“知行合一”的基本思想·····	(121)
二、以冷兵器为主要兵器时代武术发展更注重技击实用·····	(123)

三、知行合一的思想与现代武术发展·····	(127)
第三节 阴阳变化是武术拳理的理论基础·····	(128)
一、阴阳变化思想的基本内容·····	(128)
二、用“阴阳”描述武术技术是运用阴阳观念的最简单方式·····	(131)
三、阴阳变化是武术攻防转换的理论基础·····	(132)
四、以刚柔论述武术的力法·····	(134)
五、掌握了技击之“道”才能“阴阳不测之谓神”·····	(138)
第四节 中国传统哲学的太极观念与太极拳·····	(140)
一、“太极”一词的基本意义·····	(140)
二、太极拳的名称源于“效天法地”·····	(141)
三、“太极元气论”和“心为太极”与太极拳·····	(144)
第五节 五行说在武术中的反映·····	(147)
一、五行说的简单介绍·····	(147)
二、中医中有关五行的理论和武术健身的拳理·····	(149)
三、五行说和武术的技击技术·····	(150)
第七章 武术传统技术、训练体系的形成和武术套路的产生 ·····	(154)
第一节 武术的传统技术体系与训练体系的形成·····	(154)
一、武术的传统技术体系包括套路练习和对抗性练习·····	(155)
二、武术的传统训练体系·····	(159)
第二节 武术套路产生的中国传统文化背景·····	(162)
一、中国传统文化的程式性特征决定了武术套路的产生·····	(162)
二、对“道”的追求是武术套路产生的思想基础·····	(164)
三、崇礼是武术套路产生的伦理道德基础·····	(169)
四、家族本位的文化特征促进了武术套路的流传和发展·····	(172)
五、套路的程式化运动形式更有利于武术套路的创编·····	(177)

第八章 武术的技法原理	(179)
第一节 注重技击特点的原理	(180)
一、武术中的“法”主要是指技击方法.....	(180)
二、注重技击特点的原理在今天武术发展中的意义.....	(182)
第二节 阴阳变化的原理	(184)
一、攻防相互转换是武术阴阳变化的主要内容.....	(184)
二、与攻防相关的其他阴阳变化.....	(187)
(一) 关于刚柔.....	(187)
(二) 关于虚实.....	(188)
(三) 关于动静.....	(190)
(四) 关于快慢.....	(192)
第三节 符合人体结构特点的原理	(196)
一、利用身体不同部位的运动特点使动作顺势顺力.....	(196)
二、在不同情况下攻击和保护人体易受攻击和易受伤害的部位.....	(198)
三、“人背我顺”的攻防取势.....	(201)
第四节 符合器械形制特点的原理	(203)
一、器械的形制决定了器械的主要技击方法.....	(204)
二、器械的形制决定了器械的演练风格.....	(207)
第五节 攻防趋时的原理	(208)
一、“变通者，趣时者也”.....	(208)
二、在攻防中对“时”的把握是取胜的关键.....	(210)
三、相持中制造时机是“取胜之妙用”.....	(212)
第六节 注重内外兼修的原理	(213)
一、形神兼备是武术演练的一个基本要求.....	(213)
二、内外三合是武术技术对和谐追求的表现.....	(213)

三、内练和外练并重使武术更有利于增进健康·····	(217)
---------------------------	-------

卷 三

第九章 冷兵器时代武术的发展 ·····	(223)
第一节 自卫是人类生存的最基本需要之一·····	(223)
一、自卫是人类的一种最基本需要·····	(224)
二、武技是为满足人类的自卫需要而产生的·····	(225)
第二节 冷兵器时代军事需要对武术发展的推动作用·····	(228)
一、古代武术主要为满足军事需要而存在和发展·····	(228)
二、“兵者，国之大事”·····	(229)
三、军事需要决定了冷兵器时代武术技术发展的局限性·····	(234)
第三节 冷兵器时代军事武术和民间武术的关系·····	(238)
一、用于军事战争和民间争斗的技击技术没有本质区别·····	(238)
二、乡党争斗与战争目的的区别造成二者在技术细节上的差异·····	(239)
三、军事武术和民间武术的相互促进·····	(241)
第十章 火器的进步对武术发展的影响 ·····	(241)
第一节 火器的广泛使用和对军事技术的影响·····	(244)
一、火药的发明和火器的产生及发展·····	(245)
二、火器的进步对军事中冷兵器技术的影响·····	(248)
第二节 《纪效新书》十四卷本对研究武术发展的重要意义·····	(251)
一、十四卷本《纪效新书》简介·····	(251)
二、十四卷本《纪效新书》反映了戚继光对“长兵”的新认识·····	(252)
三、十四卷本《纪效新书》中删去了“拳经捷要篇”·····	(254)

第三节 火器的进步和广泛使用将武术推向了全新的发展方向·····	(255)
第十一章 在火器广泛使用的历史条件下武术发展的新特点 ·····	(258)
第一节 武术技术由军事技击术向对抗性体育比赛转化·····	(258)
一、“花法”在军事技术中的存在·····	(259)
二、“兵枪”向“游枪”的转变是武术从军事向体育转变的一个重要标志 ·····	(262)
三、太极拳的“打手歌”所反映的体育竞赛特点·····	(267)
第二节 武术门派的增多和民间武术活动的加强·····	(269)
一、在武术主要作为技击技术的时代拳种的发展受到限制·····	(269)
二、明清武术拳种大量形成是武术脱离军事技能的结果·····	(271)
第三节 武术健身价值的明确提出是武术从军事技能向体育转化的又一标志 ·····	(274)
一、武术与传统养生术相结合成为武术发展的普遍现象·····	(274)
二、太极拳理论中提出“益寿延年不老春”的重要意义·····	(276)
第十二章 武术与中国古代文艺创作 ·····	(278)
第一节 人类自卫的需要是文艺创作的一个重要推动力·····	(278)
第二节 与武术有关的文学创作·····	(279)
一、涉及军事生活的诗文·····	(280)
二、与个人习武生活有关的诗文·····	(282)
三、中国古代武术拳谱的文学色彩·····	(284)
四、武侠小说中有关武技的描写·····	(288)
第三节 武术与表演艺术中武打技术的关系·····	(294)
一、武术与表演艺术中的武打有本质的区别·····	(294)
二、武技在表演艺术中的运用·····	(296)

三、关于角抵·····	(303)
第十三章 武术的俗文化特征及墨家思想对武术传承的影响 ·····	(307)
第一节 武术从整体上看是一种俗文化·····	(307)
一、俗文化主要流行于“广大人民群众之中”·····	(308)
二、“仙传神授”的迷信色彩反映了武术的俗文化特征·····	(309)
三、武术与民俗活动相结合·····	(311)
第二节 墨家思想对后世武术发展的影响·····	(312)
一、墨家组织成员结构特点表现为大多来自下层社会·····	(313)
二、墨家的组织特点在民间武术社团中表现为严密的组织与严厉的行规 ·····	(313)
三、墨家“无务为文”思想对武术技艺流传的影响·····	(317)
四、墨家“尚力”的观念与武术“尚技不尚力”的关系·····	(319)
第十四章 “侠”和“武德” ·····	(322)
第一节 “侠”是历史上的一个特殊群体·····	(322)
一、如何认识“侠”·····	(323)
二、“侠”与武术·····	(326)
第二节 “侠”的道德标准及“武德”·····	(328)
一、“武德”是一种社会公德·····	(328)
二、“侠”所谓的“义”是对墨家“贵义”思想的割裂·····	(332)
三、从《水浒传》梁山“好汉”看“侠”们的“义”·····	(335)
四、“侠”的道德标准中的“孝”“信”和“勇”·····	(338)
第十五章 宗教对武术发展的影响 ·····	(343)
第一节 武术的技术和理论没有受到宗教思想的深刻影响·····	(343)
一、“近现代的中华民族，是世界上宗教负担最小的民族”·····	(343)