

讓武術登上新的科學殿堂

徐 才

被稱爲我國第一本武術科學論文專集《武術科學探秘》出版的時候，我曾爲之寫了篇題爲《“武術學”的序曲》的序文。我所以用“序曲”來比喻前幾年的武術學術討論，是因爲用現代科學觀點和現代科學手段來研究探索武術這塊民族文化瑰寶雖然方興未艾，但是要創立武術的科學體系，誕生武術學，尚需“十月懷胎”的孕育和滋養。可喜的是近年武術在向社會化、國際化的廣闊天地發展，同時，也在向技術規範化、理論科學化的塔頂邁進。特別是在技術探索和理論研究的領域裏，已經結出了一些果實，有些武術分支學科的論著業已呈現在人們面前。當然，我們執意追求的武術科學體系尚在胚胎之中。因此，這本新的武術論文集的出版，仍是武術學誕生的一個序曲。祝願這支序曲能像羅西尼的《威廉特爾序曲》那樣膾炙人口，餘音繞梁，爲中外武術界朋友所喜愛。

在人類的科學史上，不論哪門科學都有一個從低級到高級的發展過程，從潛科學到顯科學的轉變過程。有人說，如果把現代科學視爲顯科學，那麼古代科學則是潛科學。恩格斯把十五世紀以前的自然科學稱作自然哲學，而把十六世紀開始、從哥白尼天文學以後發展起來的自然科學稱作“現代自然科學”。他說：“現代自然科學同古代人的天才的自然哲學的直覺相反，同阿拉伯人的非常重要的、但是零散的並且大部分已經無結果的消失了的發現相反，它唯一的達到了科學的、系統的和全面的發展。”（《自然辯證法》，第5頁，人民出版社1984年版）。武術作爲一門科學也有個古代孕育時期和現代成長時期。武術是在中華民族的大文化背景下發生和發展起來的，滲浸着民族文化的乳汁。但是也和其他古代自然科學一樣，作爲自然哲學有其直觀性、猜測性和神秘性的特點，有的陷入唯心主義、宗教神論中去而不能自拔。武術經過幾千年的發展繁衍，歷史的實踐向人們揭示了它的健身強體和修身養性的客觀價值。只是直至如今對於武術的健身、防身、修身功能的機理與論點，還有不少停留在古人的認識水平上，未能用現代科學的觀點加以論證和解釋。中國當代人的迫切任務就是運用辯證唯物主義和歷史唯物主義的觀點以及現代科學技術的成果深入地探討這門具有東方文化特色的人體科學。

中國的人體科學範圍頗廣，內容甚深，涉及諸多學科。它包含武術、氣功、中醫學、導行學、養生學等等，涉及到自然科學、社會科學、技術科學的許多學科。有人

說，中國所發明的在世界上很有影響的事物中，多數與“術”字相關，比如醫術、藝術、煉丹術，甚至武術等。特別是武術，它並不單純以打擊對手為唯一目的，還模倣鷹鶴虎猴等動作，象征各種飛禽走獸的生命活力。因此，它不僅具有技擊能力，且有欣賞價值。但是他說，古代中國發展的藝術、技術與象征性思維相聯繫，這種象征性思維促進了中國人體驗、意會能力的發展，却抑制了信號化的推理因素的發展，因而中國缺乏近代意義的科學。這些分析值得參考和思索。不過對武術如果僅僅看到它的可操作性，只注意技術、功法而忽略它的豐富文化內涵，那也是不夠的。

武術，就其技術說是十分豐富多彩的，單就武術所講究的“外練筋骨皮，內修精氣神”來說，就已經大相徑庭於歐洲體操。武術所追求的內外兼修、形神兼備、動靜結合、剛柔相濟等先進的整體體育觀就是需要我們深入研究的一個課題。一句話，武術技術內涵之豐富是其他現代體育項目所望塵莫及的。錢學森同志講到人體科學的研究範圍時說：“它是研究人體的功能，如何保護人體的功能，並進一步發展人體潛在的功能，發揮人的潛力。”我想在深入研究武術和氣功中，人們是會得出某些有價值的答案的。

如果我們把武術內涵的研究潛心地搞下去，還會進入一個新的境界，那就是武術文化。在這方面這幾年已有不少可貴的成果。著名的太極拳家楊澄甫在《太極拳之練習談》中說：“中國之拳術雖派別繁多，要知皆寓有哲理之技術。”從中國古典哲學吸取智慧，對其精華與糟粕加以揚棄，從而得出科學的結論，這是我們要孜孜以求的。除此，從倫理學、兵法學、醫學、美學等領域探討武術的歷史、現在和未來，都會把人們引向一個更深邃的意境，使武術登上一個新的科學殿堂。

武術研究工作是為武術的發展服務的。深切冀望專家學者們面向武術的社會化、國際化和武術技術的規範化、武術理論的科學化，共同努力，深入探索，讓武術之光放射人間。

論文目錄

讓武術登上新的科學殿堂	徐 才(1)
中國傳統哲學的知行合一和武術的技擊特點	武漢體育學院 溫 力(1)
泛和諧價值觀與武術	成都體育學院 曠文楠(5)
武術——中國人的存在方式	廣東社會科學院 阮紀正(9)
論中國武術的文化教育及其價值	上海體育學院 郭志禹(12)
論中國武德文化	福建建甌 陳榮亮(16)
傳統武術倫理觀芻議	江蘇連雲港 于萬嶺(21)
武術養生的哲學內涵	國家體委武術研究院 余功保(25)
談《孫子兵法》“致人而不致於人”謀略思想在散打中的運用	瀋陽 佟慶輝等(31)
俞大猷《劍經》探析	吉林通化 趙鴻賓(35)
武術套路結構的哲學思考	烏魯木齊市教育研究中心 方汝楫(39)
對我國優秀武術運動員認知過程若干心理特徵研究	國家體委武術研究院 李德緒(41)
武術運動員早期選才的內容和方法	武漢體育學院 江百龍(44)
太極拳的運動生物力學特點與航天生物醫學工程	北京航空航天大學 王幼復(47)
對武術套路訓練中負荷強度變化的初步探討	成都體育學院 張選惠等(50)
長拳大強度間歇訓練與血乳酸濃度變化的研究	湖北武術隊 溫 莊等(53)
武術套路競賽項目運動時供能特點的初步研究	北京體育運動學校 羅民生等(56)

武術運動員演練中的心率變化分析及其在訓練中的應用
.....上海體育學院 邱丕相等(59)

對廣東武術隊優秀運動員南拳風格特點的研究廣州體育學院 陳耀佳(61)

關於目前南拳競賽套路的技術現狀及其訓練重點之研究
.....北京體育學院 朱瑞琪(65)

國外論文

論中華武術價值觀的世界化
—— 亞洲、歐洲、美洲、澳洲部分參加武術活動者對中華武術的作用的調查
.....[墨西哥] 安東尼奧·佛洛雷斯(69)

纏絲勁的數學分析.....[加拿大]郭肖波(81)

建立面向西方少年的武術教學模式.....[比利時]馬克·蒂博(89)

Contents

Set a New Height of Science for Chinese <i>Wushu</i>	(1)
The Unity of Knowing and Doing of Chinese Traditional Philosophy and the Characteristics of Fighting Skills of <i>Wushu</i>	(1)
Chinese <i>Wushu</i> and Outlook on Value of wide-ranging Harmony	(5)
<i>Wushu</i> , Martial Arts—the Way the Chinese People Exist	(9)
Cultural Education of Chinese <i>Wushu</i> and Its Value	(12)
On the Culture of Chinese <i>Wushu</i> Morality	(16)
A humble Opinion on the Ethical Value of Traditional Chinese <i>Wushu</i>	(21)
The Philosophical Connotation of Chinese <i>Wushu</i> in Health Preservation	(25)
On the Application of the Strategic Thinking of Controlling Instead of Being Controlled to <i>Sanda</i> , Stressed in “Sun Tzu’s Art of War”.....	(31)
An Analysis on <i>Jian jing</i> , Swordplay Scripture by Yu Dayou	(35)
A Philosophical Reflection on the Structure of <i>Wushu</i> Routines	(39)
The Study of Psychological Characteristics of Chinese Outstanding <i>Wushu</i> Athletes in Their Process of Cognition	(41)
Contents and Methods for Selecting <i>Wushu</i> Athletes at age of their Early Years	(44)
Aerospace Biomedical Engineering and the Sports Biomechanical Characteristics of <i>Taijiquan</i>	(47)
An Initial Exploration for the Changes of Intensity of Load during	

<i>Wushu</i> Routine Training	(50)
-------------------------------------	------

A Research on the Changes of Density of Lactic Acid in Blood when Intermittent Training with Great Intensity is Imposed on <i>Changquan</i> Practitioners	(53)
---	------

A Primary study on the Characteristics of Energy Supply in the Competition Events of <i>Wushu</i> Routines	(56)
---	------

An Analysis of the Changes of Heartrate of an Athlete in Performances and of its Application in Training	(59)
---	------

The Characteristics of <i>Nanquan</i> Style Displayed by the Outstanding Athletes of Guangdong <i>Wushu</i> Team	(61)
---	------

The Techninal Situation of the Present <i>Nanquan</i> Competition Routines and Its Emphasis in Training	(65)
--	------

Selected Treatises from Foreign Countries

On the Value of <i>Wushu</i> in the World Scope: A Survey on a Ranadom Sample of <i>Wushu</i> Enthusiasts in America, Europe? Asia and Oceania	(69)
--	------

A Mathematical Analysis of <i>Chansijin</i>	(81)
---	------

Methods of <i>Wushu</i> Teaching Suitable for Children in Western Countries	(89)
--	------

中國傳統哲學的知行合一 和武術的技擊特點

武漢體育學院 溫 力

一、武術認識論的基礎

武術是中國燦爛傳統文化的一部分。在中國傳統文化發展的整個過程中，中國的哲學思想始終占據着重要的地位，起着主導作用。所以任何形態的中國傳統文化都直接地受到了它的深刻影響。武術同樣如此，它也是在中國傳統哲學思想的影響下產生的發展的。武術自身所包含的哲理都反映了中國哲學的奇光異彩。所以我們探討武術的哲理。總也離不開中國傳統哲學。

武術作為一種技術是具有攻防技擊價值的體育項目，為什麼能如此完整、系統地保存着攻防技擊特點，並以多種形式表現出來，這是一個涉及認識論的問題。中國哲學的一個重要特點在於“知行合一”。當代著名哲學家張岱年曾“強調哲學研究與現實生活的一致”，叫做“廣大高明而不離乎日用”。“學以致用”成了人們學習的目的和信條。

這種重視實踐，知行合一的思想，體現到武術中則表現為無論在理論上，還是在技術上，都強調要切合實用，突出它的技擊特點，處處表現出一種對技擊性的“不離乎日用”的追求。強調武術技術來源於實踐，經過加工、提高，然后再用於實踐，成了武術發展的線索。這就影響到武術運動形式技術體系的發展，和決定了武術傳統訓練體系的產生。這種思想不僅在古代起過重要作用，即使在武術的理論、技術和社會功能都發生了很大變化的今天，仍然是我們研究問題的一個依據，仍對武術的發展有其指導意義。

二、決定了武術技術體系的技擊特點

武術在其流傳、研習的過程中，形成了套路練習和對抗性練習這樣兩種運動形式，以及圍繞着這兩種運動形式而存在的許多功法。它們共同組成了完整的武術技術體系。

武術套路練習雖然是按固定的動作順序進行演練，不能直接地將其完整地用於技擊對抗和實戰，但我們不能因此就認為武術套路練習僅是一些攻防技術藝術性的表現，僅是一些“花拳繡腿”的簡單組合，僅是一種單純的健身和表演的運動形式；並進而認為其技術不再具有攻防技擊特點，或者說其動作僅具有象徵性的攻防技擊含意。我們仍應看到它所具有的攻防技擊價值。這不僅是因為套路練習和對抗性練習本來就是相互補充，同是武術技術體系中不可缺少的內容；並且套路練習所具有的攻防技擊性還是中國傳統哲學中知行合一思想的體現。它決定了武術套路練習具有直接的和間接的技擊價值，決定了武術套路具有攻防技擊特點。

在二人進行攻防實戰時，總是把一些單個的攻防動作，或幾個連續的攻防動作組合起來加以應用。動作沒有，也不可能有固定的順序。而在平日的訓練中，除可進行一些單勢功法的練習外，還可把這些實用的單個或連續的動作加以串連，並穿插一些不具有特定攻防意義的動作，編排成為套路進行訓練，訓練的成果又必用於實戰，二者融為一體。所以說套路訓練是攻防對抗訓練的基礎，是攻防技術的概括和提高。對抗性訓練則是直接進行攻防能力的訓練和經驗的積累。它是檢驗在套路訓練中所獲得的各種技能運用於實際對抗時水平高低的手段。套路的基本內容及其規格、勁力、精神、節奏等要求都是以技擊特點為依據的。

在明代有關武術的典籍中，我們可以看到一些較為完整的武術套路的記載。程宗猷在其著作《耕餘剩技·單刀法選》中，有一段關於套路和實用技擊技術關係的精彩論述。程氏是將“着着皆是臨敵實用”的刀法，“總列成路刀法”。即將單個的技擊實用的刀法前後串連，編成刀術套路。其次，程氏之所以要創編這種刀術套路，是因為僅練“不以成路刀勢”的散勢，雖然“習演精熟”能夠“進退跳躍，環轉之法不盡”，但在實戰時仍覺“掣肘”。為了提高訓練效果，有必要“總列成路刀法”。其三，在進行這種刀術練習時，可以“聽用者力之長短，分為兩節三節習演”，即可以進行分段練習，以提高訓練效果。其四，經過這樣的套路訓練，特別是用重長之刀訓練，必然技術精進，臨敵時又使用輕刀，“則驍利輕快矣”。即將散勢編成套路進行訓練，提高了技術，最後還須以散勢的形式運用於實戰，並更加勇猛靈快。這不僅說明了套路練習和實戰的關係，並說明了套路練習的技擊價值。如果說程宗猷所創編的刀術套路是實戰刀法的篩選、概括和提高，且其所記的套路和相關的論述又具有理論價值的話，那麼，他的這段論述就是典型的知行合一的認識論的反映。

程宗猷對棍術、刀術、槍術的技術多以套路的形式的加以記載。他將各種技術“精思悟會，更為闡發，圖繪成帙，各綴以訣，向謂秘莫問者，按閱如指掌。”因此，他的闡發、歌訣，無一不是以實用為基本目的的。這是該書的基本內容，捨此該書就無從立論，捨此該書所記的套路也就不能存在了。

明清之際的吳殳所著的《手臂錄》也是一本有關武術的重要典籍。其中有這樣一段發人深思的話：“後之有志於槍者，能於戳革下十年苦功，四體不言而喻，得余此言，

神而明之，上也。功力深久，不得余法者，次也。手足生疏，得余此書，僅以助舌鋒，眩無識者，斯爲下矣，非吾徒也。”其所載的槍法，爲前人所傳，吳氏又研習多年，據其心得而撰。內容既有很強的技術性，又有很濃的理論色彩。他著此書，目的在於使後學既能在理論上有所提高，又能在戳革基本技術上“下十年苦功”，以達到“如水生波、如火作焰”的“神化”水平。反之，若不在技術上下功夫，僅“以助舌鋒，眩無識者”，以至“手足生疏”，則被斥爲“非吾徒也”。他反對能說不能練的“嘴把勢”，“理論脫離實踐，知行分離”的現象，認爲這必然是“斯爲下矣”。這都同樣體現了知行合一的思想。

這都說明古人在研習武術的理論和技藝時，總是着眼於實用，這是以知行合一爲其哲學特點的民族傳統文化的必然現象。武術的技擊特點正是在這種思想的指導下，才得以隨着武術的發展和流傳而發展流傳的。

三、體現了武術的傳統訓練體系

武術在其流傳的過程中形成了一個獨特而完整的訓練體系。它是由一系列逐步深入，切合實用的訓練方法所構成，不僅體現了中國傳統文化在形式上重視程式的特點，同時還體現了認識論上知行合一的特點。以拳術套路爲例，早在宋代就已有了把套路稱之爲“套子”的記載。而把拳術的單勢實用性練習，和對抗性練習稱之爲散手。中國武術的傳統訓練往往是以基本功爲基礎，先練習套路，待其熟練後老師再逐動講解其用法，即把套路拆散成爲散勢，使習者瞭解每個動作的技擊方法。稱之爲“拆手”。但僅進行這種講解是不夠的，還須進行二人按固定動作攻防的練習，稱之爲“喂手”，可以說武術的對練套路是這種喂手練習的發展。在此基礎上再進行隨意使用方法的實戰練習，以進一步提高練習者攻防實戰的能力。

戚繼光在《紀效新書》中記述訓練士卒的方法和過程，是此訓練體系實施的很好的例證。他認爲“單槍”，是基本訓練，使士卒掌握各種手法、步法、身法等基本方法；然後二人按固定動作進行的喂手訓練，“按一字對戳一槍，每字經過萬不失”。“二槍對試，真正交鋒”則是隨意使用方法的對抗練習。最後“方可隨意應敵，因敵制勝”。這雖是軍事訓練的體系，但和武術訓練體系是一脈相承的。

正是經過了這樣近於程式化的訓練過程，才能使練習者既能熟練地掌握套路練習，又能使其明瞭用法，還能將各種技擊方法運用於實戰。也只有這樣才能使練習者較爲全面地掌握武術技術。這就是前人通過實踐，總結出的一個符合中國文化特點的完整訓練體系。這個體系充分體現了知行合一，學以致用認識論的思想。

四、和當前武術運動發展的關係

武術作為一種人的身體運動形式，在練習的過程中可以增強人的體質。古人早已認識到了“搏刺強士體”的道理。但是在古代，武術的社會功能更多地體現為技擊作用，健身作用則是伴隨着技擊作用而存在的。近二百年來，火器的發展使冷兵器在實戰中的作用大為減弱，人體直接進行的格鬥也成了實戰中次要的輔助手段。現在我們雖然還認為練習武術可以使練習者掌握一定的攻防自衛技能，但這也已成了一種較為次要的社會功能。因為當今社會要求武術更快地按體育運動的要求發展，武術已然成了一种現代體育運動項目。所以今天我們無論是進行武術的套路練習，還是進行對抗練習，都已和戚繼光所說的“因敵制勝”、程宗猷所說的“臨敵實用”，吳殳所說“習時稍容情，即臨陣無用矣”的技術有了很大的區別。這種發展使武術趨於漸離技擊實用而更近於體育健身的方向了。

雖然如此，可今天我們在討論武術的社會功能時，仍然要提到它的攻防技擊價值；在研究其技術時，不僅仍強調它，而且還要從各方面去表現它，從而使武術的技擊理論和技術不斷地得到充實和發展。

當然，中國哲學重實用，也具有過分狹隘的缺點。這一方面表現為輕視乃至反對一時還看不到實用價值的科技發明和創造；同時表現為忽視理論體系的建立和邏輯論證。具體到武術，則表現為缺乏系統的理論研究；同時也為“唯技擊論”提供了思想基礎。“唯技擊論”早已受到批判，武術理論的研究也日益系統和深入，在當前，知行合一的思想對武術的發展仍具有指導意義。

前人強調武術的技擊特點、突出其實用功能是知行合一思想的體現。而在今天，我們雖然強調武術的體育性質和健身功能，但作為對民族文化遺產的繼承和發揚，作為對武術技術特點的研究，對其哲理的研究，仍強調其技擊的特點，並論證其仍有一定的技擊作用，這仍是以知行合一的思想為出發點的。因為民族文化遺產，無論是哲學基礎、理論還是技術、發展都有其連續性。正因如此，在實踐中我們不僅開展武術套路運動，又進而開展對抗性項目。一個練習者的學習武術時，可以或精於套路，或長於對抗，但一般地說每個習者對武術的套路練習和對抗練習都應有所瞭解，在此基礎上有所側重。所以我們一方面要求精於套路練習者要提高攻防技能，同時又要求長於對抗性練習者要掌握一定的套路技術。因為二者構成武術的完整技術體系；學習二者的過程又構成武術的完整訓練體系。二者不可分割。否則從技術上看，有其較大的片面性；從訓練過程上看，因訓練上的缺陷也將限制其技術水平的提高。

中國傳統哲學知行合一的特點，決定了武術具有技擊特點，同時還將決定武術繼續保存其技擊特點向前發展。

泛和諧價值觀與武術

成都體育學院 曠文楠

泛和諧價值觀是中華文化思想上的一個顯著特點。這一特點，充分反映了華夏民族獨特的思維模式與價值取向，決定了華夏民族的行為方式與生活追求，成為華夏民族人格的一個代表性特徵。作為民族文化組成部分的武術，亦全面地滲透了泛和諧化的價值觀。對武術的和諧觀念作系統探討，有助於更好認識其民族特性，以促進其發展。

所謂泛和諧價值觀，是指華夏民族自遠古以來所形成的對宇宙、自然、人、物的價值判斷與追求，其核心就是一個“和”字，即“和諧”。中華民族把“和諧”視為至高無上的根本。《老子》說：“萬物負陰而抱陽，衝氣以為和。”認為宇宙萬物都產生於陰陽二氣的和諧之中。儒家經典《中庸》載“致中和，天地位焉，萬物育焉”。認為中和是萬物生育的根本。發祥於東亞大陸半封閉的肥沃黃土平原上的早熟的農業文明，形成華夏民族沉靜、溫和、善良的性格。正如商業民族喜競爭，游牧民族好戰鬥一樣，作為農耕民族的華人則以穩定、和諧為主要價值目標。在這種文化歷史背景下所形成的武術，自然融匯了中華民族性格與智慧的特色，以和諧觀念貫穿整個武術的思維模式與行為規範之中。武術有其獨特的價值取向，以及技擊、養生、修性、教化、娛樂等多方面的功能，而實現這些功能的方法論觀念是和諧；衡量諸多功能的總體價值尺度，是和諧；其所追求的終極目標，仍是和諧。武術視個體之和諧為真，人際之和諧為善，天人之和諧為美。和諧觀念滲透於武術的哲學思想、技法原理、人倫武德、審美情趣等各個方面。

一、個體和諧——形神並練的功法觀

在處理人體的身與心、形與神即靈與肉這一對矛盾時，與西方體育多着眼二者的差異而重形輕神不同，武術以形神對立統一的觀念為指導、並視“神”為這對矛盾的主導方面。武術功理功法不僅視二者的和諧為練功途徑，更以追求其高度和諧為價值目標。以人的血肉之軀為對象的武術，却必須把人的精神（心、意等）置於重要地位，達到形神相親，表裏俱濟，方為完善。這在太極拳中體現尤為突出。在太極拳的許多理論、要領、口訣中，強調了練功要形神的統一與神、意、心的主導作用，以及功法的整體性、統一性和圓轉性，其特性都是以“個體和諧”為運動過程和終極目的的。武術

的諸家拳種，無不以“個體和諧”為功法核心，只是各家拳法在和諧的表現形態上各具特色，從而形成各自不同的風格。如少林長拳的神、形、氣、勢在運動中形成和諧整體。又如心意六合拳等強調內外“三合”，前者要求外形的和諧，後者要求心神的和諧。後起的六合八卦拳把這些特色概括為“體合於心，心合於意，意合於氣，氣和於神，神合於動，動合於空”。把形與神的各個因素均統一於整體運動與空靈協調之中。別具氣韻的象形拳(如猴拳、螳螂拳、蛇拳、醉拳等)，以象形寓技擊為總體特徵，亦強調以形似為基礎，神似為精髓。要達到神形的高度統一與和諧。至於諸般兵械武藝無非是人體的延伸，要作到“身械合一，物我合一”，以體現武術“個體的和諧”的完善。“個體和諧”是武術的最根本性特徵。在“個體和諧”諸因素中，必須把“神”置於首要地位。這也是武術與西方競技運動的重要區別。武術的“個體和諧”這一特徵，亦正是武術的獨特文化形態的標誌。

二、天人和諧——物我統一的養練觀

“天人和諧”在古典哲學上是“天人合一”本體論的體現。這個思想充分表現了華夏民族的文化特色與思維模式，也是武術中重要的養練觀。“天人和諧”——宇宙自然與自身的統一，物我統一，是武術思想認識論和方法論的根本觀點，是武術養練功法的核心。所謂“天”，主要指包括宇宙、天地、萬物的大自然。“天人和諧”含有天人一體、天人相應、天人互感等概念。道家和儒家的許多文獻中，均有不少“天人和諧”的論述。從實踐中我們體會到：作為武術運動的客體——人體自身，與宇宙自然的客體，是相應相通的。人體便是“小宇宙”，人體心理、生理功能與自然環境具有整體性、統一性、互感性。武術哲學根據“易有太極，是生兩儀”的理論創造了太極拳學說，以陰陽變化的規律解釋心理、生理與拳理。形意拳家亦指出“人身一小天地，天地一大人生”；“人在氣中，氣在人中”。武術家認為在練八卦掌“一意五勁”的“趟泥步”，誘導內氣流注腳底，達到與地氣交融，實現天人互感，以增進功夫。《峨嵋十二莊》口訣說：“象天法地，圓空法生，大力開合，唯妙於心。”“圓”與“空”的特色來自“天人和諧”，是大自然最根本的特徵。

以“天人和諧”的觀念指導武術，使武術從世界觀、方法論、價值取向、審美情趣等各方面都趨向於博大與精深，使武術的表現形態與行為方式在體現其根本特徵技擊性的同時，還表現出保健、修身、養性、延命等功能，閃耀着東方生命哲學的光輝，因而使武術與傳統的養生、導引、醫療等領域豁然相通，更與道家的內丹、釋家的禪學、新儒的理學產生了許多共鳴與默契，這就使得武術作為一種文化形態更加豐滿與成熟，成為具有特色的體育文化。

三、人際和諧——仁愛主義的人倫觀

中國傳統文化的特色之一是重人倫，重德行，所謂“禮義之邦”，的確反映了華夏民族精神。不少學者認為“自強不息”和“厚德載物”（《易經》）是中華民族精神的代表。武術亦充分反映了這種精神，在武術思想中表現出追求“人際和諧”的價值取向，即仁愛主義的人倫觀。

以農耕為主要生活方式的華夏民族喜好和平與安定，在處理人際關係中不是強調競爭與戰鬥，而是提倡寬厚、容忍。儒家文化的核心“仁”，主要含義是孔子說的“仁者愛人”，並認為“仁”為“勇”的統帥與動力。道家主張“無為”，但老子也提倡“德”，說：“道生之，德畜之。”認為萬物需要“德”來畜養。老子反對戰爭與武力，說：“兵者，不祥之器。”“不得已而用之。”這裏亦表現出中國道家鮮明的人道主義精神。這種精神亦直接體現在武術的仁愛思想之中。

武術以“人際和諧”為目標的仁愛思想，首先反映在武術的整體價值觀上。一個非常重要之點是武術技法創造，並非為殺人，而是救人。少林秘典《羅漢行功》敘述少林先輩們創造“點六”技擊術是為了暫時“截其血脈、壅其氣息，使心神昏迷，手脚不能動，一救而蘇，不致傷人”，且是“不得已而為之”。其目的是制服對手，而不致傷殘或致命。武術中許多功夫與技法的創造，如“一指禪”、“仙人掌”、“朱砂掌”等，其目的均為自衛。“技擊之道，尚德不尚力，重守不重攻”。著名武術家孫祿堂之絕技取名為卐（音萬）字手，此字來自佛家，有“萬德吉祥”之意。武林中“八打”、“八不打”口訣，實質上也體現了武術以自衛為主的仁愛主義。

武術的“人際和諧”觀念還表現在各門派均制定出一套嚴格的“尊師重道”、“擇人授徒”、“揚善懲惡”的戒約規範上。《峨嵋槍法》在“戒謹篇”中說：“不知者不與言，不仁者不與傳，談元授道，貴乎擇人。”長家拳《初學條目》也規定：“學拳宜以德行為先，方是正人君子。學拳宜以涵養為本，舉動間要平心氣和，善氣迎人。”永春白鶴拳要求“善修其身，善正其心，善慎其行，善守其德”。《少林短打十戒》中有“六戒”是關於德行的規定，強調習武要“仁愛”、“守禮”、“忠誠”、“信義”、“謙讓”、“寬厚”。

由此可見，武術以仁愛主義精神為指導，以實現“人際和諧”為價值目標，使得它遠遠超出作為一般體育運動的意義，而成為人們德行修養的一種途徑，進行教化的一種方式，體現華夏民族優良品性的一種文化形態。

以和諧為價值取向的思想，滲透於整體武術文化體系之中，除以上論及的幾個方面之外，還有體現武術之美的“物我和諧”、“神韻和諧”。貫穿於武術技法動作形態中的動靜、剛柔、虛實、開合等一系列範疇的和諧，以及體現於武術競技意識上的超越與禮讓、形交與神交的和諧，等等。總之，和諧觀念有如紅線貫穿於整個武術體系。

作為獨特的民族文化形態，武術融匯了華夏各個系統文化的精粹，發揮出自衛、修身、養性、教化、娛樂等多重社會價值和功能。而這些諸多社會功能，又無不是通過整體的和諧化來實現的。這一特色致使一些歐洲文化人得到“中國武術是一種哲學”的深刻印象。毫無疑問，武術的泛和諧價值觀在當今時代不僅有着很大的現實意義，今後，還必須繼續發揚這個特色與優點。

武術——中國人的存在方式

廣東社會科學院 阮紀正

文化是人類別於動物的存在方式，而民族文化則是一個民族區別於其他民族的存在方式。武術是中國的國粹，是中華民族身體文化的一個突出表現。作為一種文化活動和文化現象來說，它依賴於中國文化的整體發展；而作為一個文化符號和技術模型來說，它又集中地體現了中國文化的整體特徵。

一

武術之作為中國人的存在方式，首先就在於它是種獨具特色的文化活動和文化現象，並由此而作為獨特的身體文化符號，從特定的角度對象化地鮮明體現了中國文化的整體特質。

傳統武術是中國文化整體發展的結果，並跟中國文化整體具有某種同源同構的“全息映照”關係。正如任何一個細胞都包含有該生物的全部遺傳信息一樣，武術也包含有中國文化的全部“文化基因”。中國人對武術的種種考慮，同樣可見之於中國的政治、經濟、軍事、教育、醫療、技藝等領域。所以通過對武術的文化學研究，我們可以瞭解中國人到底是如何考慮問題、提出問題和解決問題的。

為了把握以技擊為核心的傳統武術主要特徵，可以用相近的西洋競技拳擊作為參照系，分別就身體形態、動作特徵、技術特點、生理機制、訓練方式、方法論基礎、戰略選擇、社會屬性、比試應用方式、文化總體特色等若干方面作出具體比較，用以探究傳統武術如何從自身的角度反映出中國文化的基本特質。

二

武術之作為中國人的存在方式，不僅在於它在一個特定的角度反映了中國人的價值取向、思維方式和審美情趣等等，表明了中國人之所以為中國人的民族文化特徵；而且還直接地是中國人生活方式的一個組成部分，直接地滲透到中國人整個日常生活和社會生活之中。

武術是中國文化整體的一個有機組成部分。它一方面跟中國的釋道儒玄、政治倫理、兵農醫藝、日用百工等等互相區別、互相對待而又互相聯繫、互相作用，共同組

成絢爛多姿的中國文化龐大系統；另一方面又跟如上等等的文化形式不分彼此地融合滲透在一起，並直接採用傳統哲學範疇來進行拳理闡釋、採用傳統兵法範疇來建構應敵原則、採用傳統醫學範疇來探究演練功法，至今尚未分化一套獨立完整的武術理論。武術日常生活化和日常生活武術化的雙向滲透，使武術和日常生活最大限度地融為一體。我們現在所見到的武術器械，也多數是戰爭兵器、勞動工具和日用器具。由此可見，傳統武術並不僅簡單地是一種“民族形式體育”，而且還直接地是一種十分靈活的綜合實用技術，具有大量超出體育的現實社會功能。按筆者的理解，傳統“武術文化”並不是現代“體育文化”的下位概念，二者外延僅交叉而不重合。傳統武術奠基於生產生活此岸的“必然王國”之上，因而跟奠基於閒暇基礎上那個“自由王國”的體育競技，有着明顯的差別。

人們經常說，中華武術博大精深。這不僅是指它的風格流派和技術體系的龐大、精致和複雜，而且同時還指它社會功能和思想觀念的繁多、豐富和錯雜。中國武林人士大都是“兼職”而不是“專職”的，因而在事實上便把不同階級、階層和社會集團的思想風貌、倫理道德以及職業規定性等等統統都帶進了武術，使武術內部產生了不同的流派和風格。

武術隨着中國社會歷史和文化整體的發展而不斷地演化着，反映了整個中華民族的心路歷程。到了今天，它不但涵攝、概括和揚棄、積澱了從《易經》開始以後的先秦諸子、兩漢經學、隋唐佛學直到宋明理學所代表的中國學術義理；集納、融匯和提煉、升華了宗教巫術、江湖技藝、民間私鬥、醫林精粹所代表的民俗術數；並且還在近現代西方的數學、力學、生理學、心理學，以及哲學、美學、文化學、社會學、人類學、教育學、體育學等等的刺激下得到了進一步的發揚光大。隨着中國社會生活和相應文化本體的歷史演變，武術本身也隨之發生了形態的變化。自近現代以來，傳統武術走上了體育化的道路。但是基於競技比賽與養生自娛或防身自衛的不同職能，當代的專業武術跟民間武術也有一個明顯的界線。這樣也就產生了中華武術走向世界的兩條不同的路線，即體育競技路線和文化交流路線。

三

武術之作為中國人的存在方式，不僅對象化地滲透於中國社會存在的各個方面，而且還集中地從主體方面體現了中國人的人生態度和發展戰略。

作為一種人體活動、人體技術和人體文化來說，傳統武術的一切都是圍繞着人的生命活動來展開，並且是“身心合一”和“知行合一”的。它的理論前提，就是人在自然之中（而不是之外）的“天人合一”。它的基本功能，從養生、護體直到教化、自娛，也全都是為着維護自身個體和群體生命而進行，因而在本質上是種避害全身、保命延年的生命技術。它提問題的方式，首先是生命體的利害得失而不是物自體的真假對錯。

這一切恰好就是中國人樂生惜命人生態度的集中體現。

傳統武術跟中國文化一樣，從人在自然中的“天人合一”觀物態度出發，發展出取象比類、反求諸己、直觀體悟、知行合一的致思途徑。一物兩體、對待互根、陰陽相濟、生生不已的思維方式，同合真善、情景交融、寧靜致遠、中和空妙的審美情趣。這是中國人特有的生存方式。從現代觀點來看，這幾方面的原則也是完全站得住腳的。中國文化“認知——操作”系統中的這些東西，從不同的方面去破除人們思想上的各種偏執，確實有利於生命的安樂和群體的團聚，在後工業社會背景中顯示出極大的啓發和魅力。筆者並不否認中國傳統文化在今天的發展過程中，已經陷入了自身的危機和遇到了外部的挑戰。但問題在於：中國人在這危機和挑戰面前，又不是“別無選擇”的“無所作為”。我們只有從傳統出發，才能實現對傳統的改造和超越。

傳統武術的戰略選擇，就其多數和整體而言，是“柔弱勝剛強”的“弱者戰略”。這跟中國人的生存發展戰略也是一致的。武術技擊的出發點，首先是人的“生而不平等”。而我們在各種活力對抗活動中，又不能選擇敵人。客觀生存環境的嚴酷性和不可選擇性，決定了中國人的考慮總是“作最壞的打算，爭取最好的可能”。傳統武術之所以可以成爲一種有“自身存在理由”的技藝，顯然就在於找到了一條“以弱對強”條件下怎樣“保存自己、消滅敵人”的有效途徑，並由此而形成自身自強之路。中國人的這種“弱者戰略”選擇，是建立在“乘敵之隙的可能性”基礎上的。活力動態對抗的雙方，總是有空隙存在的。主動權最後原來可以歸結到對環境信息的充分利用上面。傳統武術由此發展出一整套信息調控技術，乘機就勢、借力打力，“以其人之道，還治其人之身”，表現出一種極爲高明的個人技巧。

有人覺得，傳統武術的這種“以弱對強”謀求生存的思想，是提倡一種“弱者的道德”，並因而會造成一種“精英淘汰機制”，不符合“優勝劣汰”原則。但筆者認爲，優劣本來就是相對的。在生物界人類並無強牙利爪，如果只允許“弱肉強食”的既定秩序和相應的“強者道德”，那就不可能會有今天整個人類的發展。中華武術陰陽相濟、順勢化解、借力打力、中和空妙的操作方式，反映了一種通過內部自覺頡頏制衡求得穩定和諧的內源性多樣化取向，在今天仍然煥發着強大的迷人魅力。