

中國武術概論

Zhong Guo Wu Shu Gai Lun

溫力 著

人民體育出版社





中国武术概论

温力著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术概论/温力著. -北京:人民体育出版社,
2005

ISBN 7-5009-2829-7

I. 中… II. 温… III. 武术-中国 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第065757号

*

人民体育出版社出版发行
三河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 18.5印张 509千字
2005年12月第1版 2005年12月第1次印刷
印数:1—3,100册

*

ISBN 7-5009-2829-7/G·2728

定价:30.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



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，第二著作当讲义。”钱钟书先生以用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。以匆匆过客蒙眬的眼，又如何能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，一方面是为了缅怀先父对我的殷殷之情，另一方面也是为了表示对他的纪念。

2005年5月3日



目 录

上 卷

第一章 武术的概念及其演变	(3)
第一节 明确武术概念的重要性	(3)
一、明确武术的概念是展开论述的前提	(3)
二、武术的概念是发展变化的	(5)
第二节 中国古代的武术是一种技击术	(6)
第三节 对现代历史条件下武术概念的表述	(10)
一、武术概念的内涵	(11)
二、武术概念的外延及其划分	(15)
三、武术概念的上位概念及武术的 民族文化特点与体育性质	(18)
四、武术的概念	(19)
第四节 武术概念表述上的发展与变化 是人们认识和实践的进步	(21)
一、在不同历史条件下对武术概念的不同表述	(22)
二、辩证地、历史地对待武术的 实践和武术的概念	(27)
第二章 武术的特点和价值	(32)
第一节 武术的特点	(32)



一、武术的技击特点	(33)
二、武术的民族文化特点	(35)
(一) 武术的运动形式既有对抗性练习， 又有套路练习	(36)
(二) 刚健有为的民族文化精神使武术 不断地丰富和发展	(36)
(三) 注重和谐的价值观	(42)
(四) 注重形神兼备的审美情趣	(46)
(五) 注重整体的思维方式	(48)
(六) 既重外练，又重内练	(51)
(七) 多种拳种并存	(51)
第二节 武术的价值	(53)
一、武术的健身价值	(54)
二、武术的技击价值	(57)
三、武术的观赏价值	(58)
四、武术的教育价值	(63)
五、武术的经济价值	(67)
第三章 中国传统哲学对武术发展的影响	(70)
第一节 “天人合一”与武术的拳理	(72)
一、“天人合一”的基本思想	(72)
二、中国哲学对天人和諧的追求决定了 武术对和諧的追求	(77)
三、“天人合一”的观念使武术的创造 强调师法自然	(79)
第二节 “知行合一”与武术的技击特点	(85)
一、“知行合一”的基本思想	(85)
二、“知行合一”的思想决定了以冷兵器为主要 兵器时代武术发展的价值取向	(88)
三、“知行合一”的思想与现代武术的发展	(94)



第三节	阴阳变化是武术拳理的理论基础	(96)
一、	阴阳变化思想的基本内容	(97)
二、	用阴阳变化来描述武术技术是运用 阴阳观念最简单的方式	(100)
三、	阴阳变化是武术攻防转换的理论基础	(108)
四、	掌握了技击的“道”才能 “阴阳不测之谓神”	(111)
第四节	中国传统哲学的太极观念与太极拳	(114)
一、	“太极”一词的基本意义	(115)
二、	关于太极拳的名称	(117)
三、	“太极元气论”和“心为太极”与太极拳	(121)
第五节	五行说在武术中的反映	(124)
一、	五行说的简单介绍	(125)
二、	中医中有关五行的理论与武术健身的拳理	(128)
三、	五行说与武术的技击技术	(129)
第四章	传统武术技术、训练体系的形成 与武术套路的产生	(136)
第一节	武术的传统技术体系与 传统训练体系的形成	(137)
一、	武术的传统技术体系是由套路和 对抗性练习共同构成的	(137)
二、	武术的传统训练体系	(142)
第二节	产生武术套路的中国传统文化背景	(146)
一、	中国传统文化的程式性特征 决定了武术套路的产生	(146)
二、	对“道”的追求是武术套路产生的思想基础	(149)
三、	崇礼是武术套路产生的伦理道德基础	(157)
四、	中国文化以家族为本位促进了 武术套路的流传和发展	(161)



五、程式化的套路运动形式更有利于武术套路的创编	(168)
第五章 武术的技法原理	(171)
第一节 注重技击特点的原理	(172)
一、武术中的“法”主要是指技击方法	(173)
二、武术技击的原理在今天武术发展中的意义	(176)
第二节 阴阳变化的原理	(179)
一、攻防相互转换是武术阴阳变化的主要内容	(179)
二、攻防相关的其他阴阳变化	(183)
(一) 关于刚柔	(183)
(二) 关于虚实	(185)
(三) 关于动静	(188)
(四) 关于快慢	(192)
第三节 符合人体结构特点的原理	(195)
一、利用身体不同部位的运动特点使动作顺势顺力	(196)
二、在不同的情况下攻击和保护人体易受攻击与易受伤害的部位	(199)
三、“人背我顺”的攻防取势	(203)
第四节 符合器械形制特点的原理	(206)
一、器械的形制决定了器械的主要技击方法	(207)
二、器械的形制决定了器械的演练风格	(212)
第五节 攻防趋时的原理	(213)
一、“变通者，趣时也”	(213)
二、在攻防中对“时”的把握是取胜的关键	(215)
第六节 注重内外兼修的原理	(219)
一、形神兼备是武术演练的一个基本要求	(220)
二、内外三合是武术技术对和谐追求的表现	(220)
三、内练和外练并重使武术更有利于增进健康	(226)



中 卷

第六章 冷兵器时代武术的发展	(233)
第一节 自卫是人类生存的最基本需要之一	(234)
一、自卫是人类的一种最基本的需要	(234)
二、武技是为满足人类的自卫需要而产生的	(237)
第二节 冷兵器时代军事需要对武术发展的推动作用	(241)
一、在古代武术主要是为满足军事的需要而存在和发展的	(241)
二、“兵者，国之大事”	(244)
三、军事对武术的需要决定了冷兵器时代武术技术发展的局限性	(249)
第三节 冷兵器时代军事武术与民间武术的关系	(255)
一、用于军事战争和用于民间争斗的技击技术没有本质的区别	(255)
二、乡党争斗和战争的目的本质的区别造成二者在技术细节上的差异	(257)
三、军事武术和民间武术的相互促进	(260)
第七章 火器的进步对武术发展的影响	(263)
第一节 火器在我国军事上的使用与对军事活动的影响	(264)
一、火药的发明和最早火器的产生及对武术技击价值的影响	(265)
二、火器的进步对军事中冷兵器技术的影响	(271)
第二节 《纪效新书》十四卷本对研究武术发展的重要意义	(275)



- 一、十四卷本《纪效新书》简介 (275)
- 二、戚继光在十四卷本《纪效新书》中对“长兵”的重新认识 (276)
- 三、从十四卷本《纪效新书》中删去了“拳经捷要篇” (280)
- 第三节 火器发展将武术推向了全新的发展方向 (281)

第八章 在火器广泛使用的历史条件下武术发展的新特点 (284)

- 第一节 武术技术由军事技击向对抗性体育比赛的方向发展 (284)
 - 一、“花法”在军队中的存在 (285)
 - 二、从“兵枪”向“游枪”的转变是武术从军事向体育转变的一个标志 (289)
 - 三、太极拳的“打手歌”反映了体育竞赛的特点 (294)
- 第二节 武术门派的增多与民间武术活动的加强 (297)
 - 一、在武术主要作为技击技术的时代拳种的发展受到了限制 (298)
 - 二、明、清之际武术拳种的大量形成是武术脱离军事技能的结果 (300)
- 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 (303)

第九章 武术与中国古代的文艺创作 (310)

- 第一节 人类自卫的需要是文艺创作的一个重要推动力 (311)
- 第二节 与武术有关的文学创作 (313)
 - 一、涉及军事生活的诗文 (313)
 - 二、与个人习武生活有关的诗文 (316)



三、关于古代武术拳谱的文学色彩	(319)
四、武侠小说中有关武技的描写	(324)
第三节 武术与表演艺术中武打技术的关系	(331)
一、武术与表演艺术中的武打有本质的区别	(332)
二、武技在表演艺术中的运用	(333)
三、关于角抵的问题	(342)
第十章 古代武术与中国传统文化有关的问题	(348)
第一节 武术从整体上看是一种俗文化	(348)
一、武术在民间的流传多是以 身传口授的形式进行	(349)
二、武术拳谱中所表现的民间文学特征	(351)
三、民间武术团体的结社特征	(352)
四、武术与民俗活动相结合	(357)
五、“仙传神授”的迷信色彩与因祖先崇拜 而产生的“真传”思想	(359)
第二节 关于“侠”和“武德”	(362)
一、如何认识“侠”	(363)
二、“侠”与武术	(368)
三、所谓“武德”	(371)
四、“侠”的道德标准	(375)
第三节 宗教对武术发展的影响	(379)
一、“近现代的中华民族，是世界上 宗教负担最小的民族”	(380)
二、宗教思想对中国武术的技击技术和 理论并无深刻的影响	(383)
三、关于“佛教有少林，道教有武当”	(385)
(一) 佛教与武术的联系	(385)
(二) 武术与道教的联系	(391)



下 卷

- 第十一章 武术在西方先进火器
大量进入中国条件下的发展…………… (397)
- 第一节 西洋火器的使用与兵操的推广
促使武术彻底地从军事中退出…………… (398)
- 一、中国军队火器发展的滞后使武术最后
退出军事领域推迟…………… (399)
- 二、西式兵操的引入使武术最后
退出了军事领域…………… (403)
- 第二节 新式学堂的兴办使西方学校体育进入中国… (408)
- 一、武举的废除彻底改变了中国
军事人才选拔和培养的途径…………… (408)
- 二、西方兵操进入中国武备学堂的课程…………… (410)
- 三、新式学堂的建立使西方的体操
进入中国近代学校教育…………… (412)
- 四、“尚武”精神和“军国民主义”
对学校体育的影响…………… (415)
- 第三节 火器的大量使用改变了
民间武术的存在方式…………… (420)
- 一、在清代使用火器已被视为“技勇”…………… (421)
- 二、火器的广泛使用与镖局的衰落…………… (423)
- 三、武术新发展的前奏…………… (427)
- 第十二章 武术在西方现代体育影响下的双向发展…………… (431)
- 第一节 中国现代竞技武术的产生…………… (432)
- 一、武术技击价值的消退使它
有可能与西方体育融合…………… (433)



二、武术与西方体育的融合使 竞技武术的产生成为可能	(437)
第二节 非竞技武术的发展	(445)
一、从“中华新武术”的出现看“带数口令” 在武术套路中的运用	(446)
二、民间武术社团的新历史特点	(450)
三、打破门户之见，推动武术的新发展	(453)
第十三章 新中国成立以来竞技武术是 武术发展的主流	(458)
第一节 新中国成立之初，竞技体育随着 国民经济的发展而开始发展	(459)
一、新中国成立初期国民经济的水平 限制了竞技体育的发展	(459)
二、1953年全国民族形式体育表演及竞赛大会 对武术的开展起到了极好的推动作用	(461)
第二节 我国竞技体育制度的建立与 竞技武术的发展	(463)
一、我国竞技体育制度的建立	(463)
二、竞技武术在我国竞赛制度的推动下逐步发展	(467)
三、《武术规则》是向西方竞技体育学习的结果	(471)
四、“运动员技术等级制度”和“竞赛规定套路” 对竞技武术发展的推动作用	(475)
五、竞技武术对抗性项目的新生	(478)
第三节 竞技武术发展中的几个问题	(482)
一、竞技武术套路中技击特点的逐渐消失	(483)
二、竞技武术套路的比赛项目设置	(489)
三、鼓励竞技武术套路比赛中出现新项目	(492)
四、正确看待在国际武术比赛中 武术套路的民族特点	(494)



五、关于“打练结合”讨论的回顾	(495)
第十四章 新中国成立后群众性武术活动的开展	(497)
第一节 处于弱势的民间武术活动	(499)
一、竞技武术的开展对民间武术的影响	(499)
二、武术的挖掘整理就是对民间武术的挖掘整理 ..	(504)
第二节 民间武术发展中的几个问题	(508)
一、民间武术的套路技击特点必然要有所减弱	(509)
二、新的拳种在民间武术中必然产生	(513)
三、民间武术的部分拳种不可避免地会消失	(519)
四、不宜使民间武术都向竞技武术的方向转化	(520)
五、武术人口正在逐渐减少	(522)
第三节 学校武术与武术学校	(525)
一、学校武术必须进行彻底改革	(526)
二、武术学校的产生与发展是 改革开放的必然产物	(532)
第十五章 中国文化的综合创造与 武术运动的综合创造	(536)
第一节 传统文化的时代性与传统文化的发展	(536)
一、传统文化的时代性	(537)
二、“传统就在你的脚下”	(540)
三、过分地注重传承可能影响到对 传统文化时代性的理解	(543)
第二节 武术运动必须走综合创造的发展道路	(546)
一、正确理解传统是当前武术发展面临的问题	(546)
二、关于“综合创造论”	(550)
三、武术必须走综合创造的道路	(552)
后 记	(556)



Contents

Part One

Chapter 1	Concept of wushu and its evolution	(3)
Section 1	Importance of defining the concept of wushu	(3)
1.	Defining the concept of wushu is the premise to launch the discussion	(3)
2.	The concept of wushu is developing and changing	(5)
Section 2	Wushu in ancient China is an art of attack and defense	(6)
Section 3	On stating the concept of wushu under contemporary historical condition	(10)
1.	Connotation of the concept of wushu	(11)
2.	Denotation of the concept of wushu and its classification	(15)
3.	The concept superior to the concept of wushu and its national-cultural characteristics and physical culture in nature	(18)
4.	The concept of wushu	(19)



Section 4	Development and change of the concept explanation of wushu is a progress in our understanding and practice	(21)
1.	Stating the concept of wushu differently under different historical condition	(22)
2.	Dialectically and historically approaching the practice and the concept of wushu	(27)
Chapter II	Characteristics and value of wushu.....	(32)
Section 1	Characteristics of wushu	(32)
1.	Characteristics of the art of attack and defense of wushu	(33)
2.	National and cultural characteristics of wushu.....	(35)
(1)	Wushu as a sports event includes both attack and defense exercises and series exercises	(36)
(2)	Vigorous, energetic and promising national and cultural spirit enriches and develops wushu continuously	(36)
(3)	Stress on harmonious view of value	(42)
(4)	Stress on aesthetic interest both in shape and spirit	(46)
(5)	Stress on the entirety of the mode of thinking.....	(48)
(6)	Emphasize both external training and internal cultivating	(51)
(7)	Simultaneous existence of various types of pugilism	(51)
Section 2	Value of wushu	(53)
1.	Value of body-building	(54)



- 2. Value of the art of attack and defense (57)
- 3. Value of enjoyment (58)
- 4. Value of education (63)
- 5. Value of economy (67)

Chapter III Influence of Chinese traditional philosophy on the development of wushu..... (70)

Section 1 “The unification of man and nature” and the theory of wushu pugilism..... (72)

- 1. The main idea of “the unification of man and nature” (72)
- 2. Chinese philosophy in pursuit of “the harmony of man and nature” decides wushu in pursuit of harmony (77)
- 3. The idea of “the unification of man and nature” made the creation of wushu emphasize learning from nature..... (79)

Section 2 “The unity of knowing and doing” and the characteristics of the art of attack and defense of wushu..... (85)

- 1. The main idea of “the unity of knowing and doing” (85)
- 2. The idea of “the unity of knowing and doing” decides the value orientation of wushu development during the period in which cold weapons play the main role (88)
- 3. The idea of “the unity of knowing and doing” and the development of modern wushu (94)