

主编/徐才
副主编/张山
周荔裳

武术学概论

人民体育出版社

0

中国工科大学联谊会

中国工科大学联谊会



武术学概论

主 编 徐 才

副主编 张 山 周荔裳

编 委 (以姓氏笔画为序)

门惠丰 王培锬 王建华

江百龙 周荔裳 张 山

张选惠 秦树明 徐 才

翟凤岗

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

武术学概论/徐才主编; 习云太等编写. —北京: 人民
体育出版社, 1995

ISBN 7-5009-1279-X

I. 武… I. ①徐…②习… III. 武术—概论 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 21779 号

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 10.375 印张 280 千字

1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第一次印刷

印数: 1—4650 册

*

ISBN 7-5009-1279-X/G · 1185

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 7143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

本书是一部用现代科学的观点与方法，从宏观上、整体上认识和揭示武术的本质及其发展规律的理论著作。由国内十多位武术界、社会科学界、自然科学界对武术理论有较深造诣的专家、学者联袂编写；是目前我国武术理论方面较具权威，内容较丰富，且具较强科学性、实用性的一本理论著述。但由于对“武术学”的研究尚处初创阶段，对武术理论的研究和认识还不够深入和系统，因此，将本书命名为《武术学概论》。概论者，即梗概论述之意也，以有别于体系完整、阐述充分的“武术学”论著。

本书是根据1987年首届全国武术学术研讨会与会各界专家要求深入开展对武术理论的研究，尽快建立“武术学”的创议组织编写的，并得到了当时国家体委武术研究院及人民体育出版社领导的支持。1995年3月，在国家体委武术运动管理中心领导的支持下，由张山副主任主持，召集在京的有关专家就该书的部分重点章节进行了研讨，以后根据领导及专家们的意见，对全书进行了一次较大的调整与修订，并对全书的体例做了统一处理。

本书既可作为高等学校武术专业的教材，也可作为广大武术工作者和爱好者不可多得的一本专业知识读物。它不仅可以使读者了解武术的本质、武术的文化内涵、武术与军事、文学艺术、民俗、宗教、哲学、伦理、人体科学、气功及中医骨伤科的关系；也可从中学习开展武术教学、训练、竞赛、科研的方法。

本书分上、下两篇，共19章。上篇13章，全面阐述武术的概念及其价值，武术的历史，武术的文化内涵及其与相关学科的

关系。下篇6章，全面阐述武术的体育属性，论述了武术的分类，武术的教学、训练、竞赛、科研及组织管理。

参加本书编写工作的有（按章节先后为序）人民体育出版社编审周荔裳（第一章、第十七章）、武汉体院教授温力（第二、第十八章）、成都体院教授习云太、副教授张选惠（第三章）、中国社会科学院考古研究所研究员杨泓（第四章），成都体院教授旷文楠（第五、六章）、中国艺术研究院研究员刘峻骧（第七章）、中国社会科学院宗教研究所副研究员冯今源（第八章）、湖南医科大学研究员黄建平（第九章）、西安公路学院副教授尚济（第十章）、中医运动学教授李永昌（第十一章）、南开大学教授李建民（第十二章）、武汉体院教授江百龙（第十三章）、国家体委武术研究院助理研究员李兴东、张晓琴（第十四章）、上海体院教授邱丕相（第十五、十六章）、国家体委武术研究院副院长张山（第十七章）、国家体委武术研究院助理研究员吴恒洁（第十九章）。

北京林业大学教授王蔚百及首都师大教授杨绍虞参加了本书的审定研讨工作，王教授还参加了部分章节的通稿工作。中国人民大学二分校教授王紫升及成都体院副教授程大力为本书提供了宝贵资料，在此一并致谢！

全书由徐才、张山审稿，周荔裳通稿；并经国家体委武术研究院院长张耀庭教授审阅。

目 录

上 篇

前言

第一章 绪论	(3)
第一节 武术学的产生与发展.....	(3)
第二节 武术学的研究范畴.....	(5)
第三节 武术学的研究方法.....	(9)
第二章 武术的概念与社会价值	(11)
第一节 武术的概念	(11)
第二节 武术的社会价值	(15)
第三章 武术的产生与发展	(23)
① 第一节 武术的起源	(23)
第二节 古代武术的雏型	(24)
第三节 古代武术的初步兴盛	(26)
第四节 古代武术的逐步完善和发展	(28)
第五节 古代武术体系的形成	(33)
第六节 古代武术的繁荣	(36)
第七节 近代中国武术	(38)
第八节 现代中国武术	(40)
第四章 武术器械与军旅兵器	(43)
第一节 古兵器的原始形态	(43)
第二节 青铜器时期的兵器	(44)
第三节 铁器时期的兵器	(50)
第四节 魏晋南北朝至隋唐时期的兵器	(53)
第五节 北宋时期的兵器	(56)
第五章 武术与中国古典哲学	(59)

第一节	道家哲学与武术	(59)
第二节	《易经》哲学在武术中的运用	(65)
第三节	五行学说在武术中的运用	(71)
第四节	太极哲理与太极拳	(73)
第五节	《孙子兵法》与武术战略战术思想	(78)
第六章	武术与中国伦理	(89)
第一节	孔孟仁学为武术伦理核心	(90)
第二节	泛和谐价值观与武术伦理思想	(93)
第三节	侠义英雄主义之人生理想	(95)
第四节	武术伦理意识之约律化	(100)
第七章	武术与中国传统艺术、文学和民俗	(109)
第一节	上古文明中的武术	(110)
第二节	武术与传统艺术的互渗	(113)
第三节	武术与传统文学	(122)
第四节	武术与传统民俗	(126)
第八章	武术与宗教	(137)
第一节	宗教与武术的关系	(137)
第二节	宗教与武术发生联系之原因	(150)
第九章	武术与人体科学	(157)
第一节	人体科学及其与武术学的关系	(157)
第二节	中、西医学与武术的关系	(159)
第三节	学习人体科学与武术学的基本认识	(165)
第十章	武术与气功	(167)
第一节	武术与气功的同源与互渗	(167)
第二节	气功对武术运动的作用	(170)
第十一章	武术医学	(178)
第一节	武医结合的历史	(178)
第二节	武医结合的学术展望	(189)
第十二章	武术与生物学	(196)
第一节	武术的生物学机制	(197)

第二节	武术技术的生物学分析	(199)
第三节	武术保健作用的生理学研究	(203)
第十三章	武术与心理学	(207)
第一节	武术项目的心理特点	(209)
第二节	武术教学与记忆	(214)
第三节	武术运动中的心理训练	(220)

下 篇

第十四章	武术技术的内容	(227)
第一节	单式	(227)
第二节	套路	(228)
第三节	攻防格斗	(249)
第十五章	武术教学	(251)
第一节	武术教学的基本特点	(251)
第二节	武术教学的感知途径	(253)
第三节	武术教学的一般程序	(254)
第四节	武术教学法	(255)
第五节	武术教学的组织	(260)
第十六章	武术训练	(263)
第一节	武术训练的科学化前景	(263)
第二节	竞技武术训练的基本特点	(264)
第三节	训练计划	(267)
第四节	体能水平的检查评定与负荷控制	(273)
第五节	武术的基本教练方法	(280)
第六节	竞技套路的技术训练	(284)
第七节	心理训练与智能训练	(289)
第十七章	武术竞赛的组织与管理	(291)
第一节	武术竞赛的目的与计划	(291)
第二节	武术竞赛的组织	(294)
第三节	武术竞赛的评估	(301)

第十八章	武术的科学研究	(305)
第一节	武术科学研究的意义.....	(305)
第二节	武术科学研究的特点.....	(307)
第三节	武术科学研究的方法.....	(310)
第十九章	武术管理的体制	(316)
第一节	武术管理概述.....	(316)
第二节	武术管理体制.....	(319)
第三节	武术管理制度.....	(322)

上 篇

第一章 绪 论

武术是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

武术学是以研究武术这一社会现象为对象，运用科学的方法从宏观上、整体上去认识和揭示其本质及其发展规律的一门新兴学科。它的问世是武术发展的历史需要，是近年来贯彻武术科学化、系统化、规范化及对武术不断深化认识的成果，也是武术向世界推广的需要。

作为一门学科，武术学应该是对已有武术知识的系统化和理论化，是从理论上对武术已有的实践经验及科研成果的概括，用以指导武术运动的实践，使其按照自身的规律更好地发展，并不断完善。

第一节 武术学的产生与发展

20世纪80年代，武术在我国经济繁荣、各项事业蓬勃发展的
大环境下，重新崛起，并走出国门，推向世界。武术，这个独具
中华民族文化特色的体育项目逐渐为世界人民所接受和喜爱。人
们从习武中，不仅增强了体质，得到美的享受；同时也得到了中
国文化的熏陶。人们被武术中体现的刚柔相济，内外兼修，阴阳
互补及太极、八卦、阴阳、五行等内容所吸引；为中国太极推手

中体现的“舍己从人”、“引进落空”巧妙的生物力学特点所倾倒；更为武术习练中的道德规范——“舍生取义”，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”“尊师重道”，习武崇德的道德观所慑服。于是武术引起了人们的深切关注，也激起了世界各国武术爱好者的浓厚兴趣。

虽然，武术在中国已流传数千年，但由于中国历史“重文轻武”，古代一般士大夫认为武术是“不急之末学”，“文章家莫留意于小技，而精枪者大抵无文。”又由于武术的传承多采用“口传身授”及个体、分散、小规模的方式，具有封建宗派和封闭保守的特点；且多限于“术而不文”的传习。即使是实行武举制的唐代，也只限于武技和体能的测试，都缺乏系统完整的文字记载和理论专著。明清以来出现的《武备志》、《手臂录》、《阵记》、《纪效新书》等被武术界尊之为经典的著作，也多用于总结“武事（军事）”与“术法”上的论述；而对武术的理论缺乏完整的文字记载。清代和民国时期，虽曾出现过一些武术著作，也由于缺乏史料，故仍停留在“术法”的表达上。虽对各门各派武术的历史及其原理方面有过一些论著；但对武术产生的历史背景及传统文化对武术渗透的影响缺乏研究。

新中国成立后，1963年国家体委举办的首届体育科学论文报告会上，几篇入选的武术论文亦停留在“术法”的研究范围，以致有“武术无理论”之说的流传。

直到本世纪80年代，武术得到了振兴和飞速发展，武术理论的研究才进入一个崭新的阶段。人们开始从“术法”的研究，进入对武术的文化内涵及相关学科的探讨，使武术从单纯的技艺的传承，进入到科学研究高层次的范畴。1987年的首届全国武术学术研讨会，可以作为对武术理论研究的一个里程碑。以后，国家体委武术研究院及各地陆续举办的各种武术科研报告会，扩展了武术理论的研究。不少专家、学者提出创编“武术学”以及创建武术理论体系的倡议。前中国武协主席徐才在为《武术科学探秘》一书所作的序言中明确提出：“武术科研……近期的迫切课题

之一，是为创立‘武术学’的科学体系而群策群力”。“人们翘盼着‘武术学’的科学著作早日问世。”《武术科学探秘》及以后各体院纷纷编写的《武术基础理论》，成都体院编辑出版的《中国武术文化概论》……等著述，为武术学的创建奏响了序曲。

任何一门学科的产生，决定于这一学科的成熟程度及社会需要。武术学的产生，正是随着武术科研的不断深化，人们对武术的认识日益深刻；武术运动亦由单一的套路竞赛发展到散手和推手；内容由长拳系列扩展到太极拳、南拳系列；武术的教学、训练、竞赛、科研、管理等各项业务日益完善。随着武术的发展，从国内走向世界，从邀请赛走向洲际和世界锦标赛；从中国的全运会走向亚运会，人们期待系统、全面地认识武术，呼唤《武术学》的诞生。

第二节 武术学的研究范畴

任何一门学科，都有各自不同的、特有的研究对象和范畴。武术学就是以武术这一独特的、具有浓郁的中华民族文化特色的传统体育项目作为研究对象，用现代科学的方法对其进行宏观的、立体的、系统的研究。

武术是体育，是文化，还是技击术？众说纷纭，莫衷一是。于是反映在体育界对“武术”概念的定义产生不同的界说。如：

1. 体育说

“武术，又称国术或武艺，中国传统体育项目。其内容是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手的或器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习。”（《中国大百科全书·体育卷》）。

“武术 我国民族体育的主要内容之一。是几千年来我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法。”（《辞海》P. 717）

“武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作作为素材，遵

照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。”（《武术》人民体育出版社 1978 年 7 月版）

“武术，是我国固有的一项增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”（《武术》人民体育出版社 1978 年 9 月版）

“武术，亦称武艺，是由中国古代技击格斗技术演化而成的一项兼具套路演练和攻防搏斗演练形式的体育运动。”（《武术》高教出版社 1988 年 10 月版）

“武术是一种以踢、打、摔、拿、劈、刺等攻防动作组成徒手与持器械的套路和对抗性运动。”（《武术》高教出版社 1988 年 5 月版）

以上只是从武术作为体育项目这一角度所下的定义。

2. 体育文化综合说

“中国武术是以中国传统文化为理论基础，以内外兼修、术道并重为鲜明特点的运动。”（刘峻骧《中国武术文化与艺术》）

“武术是历史悠久而内容宏博的民族文化遗产，是有着广泛社会价值的古典体育项目。”（马明达《试论中国武术史上的几个问题》）

“武术不仅具有精深的哲学思想、系统的技击理论、完整的锻炼系统和神奇的健身与攻防效果；而且与多种文化形态有着相互渗透的密切关系。”（旷文楠《中国武术文化概论》）

“武术是一门内涵丰富的多学科的综合性的科学。”（徐才《中国武术实用大全·序》）

“武术是整个中华传统文化巨系统中的—个子系统。在这个系统中，除了武术技术等表层形态外，还有同武术有关的中国古典哲学、美学、军事学、中医学、伦理学、社会学、经济学等深层形态的文化构成。”（徐才《中国武术文化概论·序》）

“从广义上看，武术既是文化，又是体育。从武术作为体育项目这一狭义的理解看，武术的定义应是：武术是以技击动作为内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。”（1988年12月《全国武术研讨会纪要》）

以上是将武术视为文化巨系统中的子系统，是综合性学科。

这些看法反映了人们对武术这一社会现象逐步深入认识的过程，也反映了不同历史条件下，武术的社会实践的深度和广度。

基于目前武术界认同的“从广义上看，武术既是文化，又是体育”的看法，武术学既要研究武术的文化属性和特征；又要对其体育的属性及其规律进行研究。

一、研究武术的文化属性

武术是中华民族的传统体育项目，是中华民族宝贵的文化遗产，受中国传统文化和民俗的影响较深；因此，应将武术作为一种文化现象来研究，将武术置于整个中国文化巨系统中来研究，才能正确认识武术产生和发展的根源与轨迹，才能正确理解武术理论中的各种名词、术语和要求，才能有利于提高武术的社会地位和学术价值，并为武术适应现代社会的需要提供科学的理论依据。

因此，武术学要研究武术与中国传统文化、艺术、哲学、伦理学、中医学的关系，要研究武术产生的历史背景和社会环境，要研究武术与古代军事、宗教的关系，研究其所遵从的道德规范及其对武术发展的影响。

二、研究武术的体育属性

“武术，是以技击动作为内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。”这个定义包含了两层意思：一是说武术是以技击动作为内容的体育项目；一是注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术的“内外兼修”既有外形的塑造与内在品德的修养；也有“内炼一口气，外炼筋骨皮”的含意。这样，武术效益就优于