

体育院校专业教材

武术理论基础

全国体育院校教材委员会审定

● WUSHU LILUN JICHU



43

人民体育出版社

体育院校专业教材

武术理论基础

全国高等体育院校教材编审委员会

ISBN 7-5009-2504-9

北京体育大学出版社



体育院校专业教材

武术理论基础

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

武术理论基础/全国体育院校教材委员会审定.-北京:人民
体育出版社,1997

体育院校专业教材

ISBN 7-5009-1407-5

I. 武... I. 全... III. 武术-基础理论-中国-高等学校-教
材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02020 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6 $\frac{24}{32}$ 印张 145 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-2,600 册

*

ISBN 7-5009-1407-5/G·1307

定价: 10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

本教材是在全国体育院校教材委员会的领导下,依据国家教委对武术专业课程设置要求编写的。它适于体育院校武术专业及其它专业本科生专修课及武术教学课选用。师范学院体育系科、武术工作者及武术爱好者亦可参考使用。

本教材旨在揭示和阐述武术诸多拳种技理基础的一般理论,是在1987年以来对武术理论开展多学科研究,积累了大量研究成果和文献资料的基础上总结编写而成的。本教材对培养我国的武术专业人才、对武术的理论建设及在海内外弘扬中华传统文化,也具有积极的意义。

本教材从北京体育大学、成都体育学院、武汉体育学院三所院校推荐的自编教材中进行章节选优,在此基础上综合各院校所长,由教材小组拟订了编写提纲,并推荐了部分院校教师参与编写和串编,然后由教材小组审阅、修订而成的。

全书共分绪言、武术与中国传统文化、武术传统理论思想、附录——武术运动与现代学科管窥四部分。附录部分暂不作教学内容,仅供学习参考。

参加本教材选优、审阅、修订工作的武术教材小组成员有:蔡龙云(顾问)、邱丕相(组长)、习云太、门惠丰、王培锐、江百龙、穆秀杰、郭志禹(秘书)。

初次选优入选的原作者有(以姓氏笔画为序):习云太、弓云武、王瑞元、江百龙、吕韶钧、李国盛、林伯源、陈青山、张选

惠、张茂于、柏晓玲、胡杨、徐红、梁星捷、程大力、曾庆宗等。

参加各章编写或改编、整理补充工作的有：江百龙、齐海、陈青山、张选惠、徐伟军、郭志禹、袁威、程大力、蔡宝忠等。

受教材小组委托，最后由邱丕相、程大力串编定稿，蔡钢协助工作。

人民教育出版社丛明礼、王洁参加了本教材选优和审改工作。

本教材由全国体育院校教材委员会委员、上海体育学院院长俞继英教授审核并签署意见，经全国体育院校教材委员会审定。

本教材的编写工作在国家体委科教司具体领导下，得到上海体育学院及各体育院校教务处和武术专业师生的大力支持，借此致以谢忱。

本教材的编写具有一定的探索性，难免会有不足之处或错误，敬请批评指正。

全国体育院校教材委员会

《武术》教材小组

1996年10月

目 录

绪 言	1
武术理论基础研究的目的、意义	1
武术理论基础研究的范围与内容	4
武术理论研究的现状与展望	7

上篇 武术与中国传统文化

第一章 中国武术文化概述	15
第一节 文化、文化类型与中国文化的概念	15
第二节 文化形态与武术文化形态的概念	16
第三节 武术文化形态的结构与层面	23
第四节 武术文化形态的形成发展	29
第五节 武术文化形态与中国文化其它文化形态的相互影响	32
第六节 武术文化形态与世界其它民族武技文化、体育文化形态的相互影响	35
第七节 中国文化、中国武术文化在世界文化中的地位	40
第二章 武术与中国哲学	43
第一节 天人合一观	43
第二节 太极哲理	50
第三节 道与气	61
第四节 中国哲学认识论的特点	65

第三章 武术与中国传统医学	68
第一节 精气神学说在武术中的运用	68
第二节 传统医学经络学说等对武术的影响	72
第三节 中医辨证施治、整体施治原则对武术的影响	83
第四节 伤科与武术的特殊关系	85
第四章 武术与内功养生	90
第一节 关于“内功”概念的形成与发展	90
第二节 武术内功的文化特征	93
第三节 “武术内功”的发展及其主要内容	97
第五章 武术与中国古代军事文化	102
第一节 武术与战争、兵法的关系	102
第二节 武术技击与兵法谋略	108
第六章 武术与传统美学思想	122
第一节 中国传统美学思想概述	122
第二节 传统美学范畴在武术中的体现	125
第三节 武术美学的基本表现特征	132

下篇 武术传统理论思想

第一章 形神统一说	137
第一节 五体匀称	137
第二节 形健质善	140
第三节 意发神传	144
第二章 拳法阴阳说	153
第一节 一阴一阳之谓拳	154
第二节 二而为功	158
第三节 动迅静定	162

第四节	刚柔相济·····	165
第五节	虚实分明·····	168
第六节	内外合一·····	170
第三章	守柔处雌说 ·····	174
第一节	以静制动、以柔克刚·····	175
第二节	后发先至、崇下尚退·····	178
第四章	尚武崇德说 ·····	181
第一节	尊师重道·····	182
第二节	谨慎择徒·····	184
第三节	除恶扬善·····	185
第四节	重义轻利·····	187
第五节	勤修苦练·····	188
附录 武术运动与现代学科管窥		
第一章	武术运动的一般心理特点·····	191
第二章	武术运动对人体生理生化的影响·····	199
第三章	武术的解剖形态学基础·····	202
第四章	生物力学的基本原理在武术运动中的作用 ·····	205

绪 言

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中国传统体育项目。在其源远流长的发展过程中,武术摄养生之精髓,集技击之大成,形成了众多门派和较为系统的技术体系。武术植根于中国传统文化之沃土,蕴含中国传统哲理之奥妙,由此又形成了内涵很广、层次纷杂的庞大理论体系。独具中国特色的武术,在华夏百花园中一直焕发着异彩。

而今,武术作为一种技能和技艺,已为人们所理解和实践。但作为一门学科,其深邃的理论还有待于人们去认识、去挖掘、去整理、去研究,本书就是试图对其理论基础进行阐述的初步尝试。

武术理论基础研究的目的、意义

中国武术尽管在几千年的发展过程中多次遭到封建统治者的禁止和压制,但是,它不仅没有夭折、泯灭,相反却在民间得到了蓬蓬勃勃的发展,形成了今天这样拳种繁多、门派林立的灿烂形象。究其缘由,不仅仅是因其攻防自卫、养生健体、艺术审美的功能价值得到人们的认同,更重要的是,武术是在中

国传统文化的滋养和哺育中发展,具有浓郁的民族特色。绵延了几千年的中国文化是中国武术源源不断、无比丰富的养料来源。武术发展到今天,已具有相对稳定的形式、内涵和价值。直接显示或暗含了在产生、形成和发展的特定时间、空间的特点及周围文化因素的影响。它涵溶了中国传统文化的各种成分和要素,在武术的内部结构或外部形态上进行着“形”与“意”的交融。我们可以清楚地看到中国人独特的思维方式、行为规范、审美观念、心态模式、价值取向、人生观和宇宙观等在武术中都有集中的反映。流传于中国民族各地区的不同流派、不同风格的武术,凝结了不同历史时期中国人民的智慧和知识。由此得以使武术生生不息,并发展至博大精深。武术与中国文化的交融集中、鲜明、直接地显现在武术的理论基础中。因此,研究武术理论基础不仅有利于弘扬中国文化和民族精神,而且更有助于我们全方位地、本质地、深层次地理解武术,对武术理论、技术发展也会有深远的意义。

莎士比亚曾说:“每个时代对传统历史都能发现新的意义和作出新的解释。”当今,对武术的两个走向的提法从认识上已扩展了思路,从平面、立体两方面去观察武术的涵盖范畴,又从方法上开辟了新径,拓宽了视野。武术文化形态实际上是多元的、多层次的、丰富的文化网络,武术的发展则有着广阔的历史背景,所以武术的研究便既是宏观的,又是具体的;既是文化的,又是技术的。

武术理论界充分认识到强化武术的文化研究的重要性,并且作了可观的工作,可以说已经走出了肤浅的认识武术的低谷。然而武术理论研究落后于武术实践,武术的理论基础研究落后于武术技术的整理,仍是一个依然存在的现实问题。马克思主义经典作家告诉我们:一个民族要达到科学的巅峰,必

须有理论思维。武术要完成其从民间文化向现代科学的高层次发展的转轨,完成民间体育向现代规范化体育的转轨,对其进行理论上的高度概括、总结与研究,已成为一个亟待解决的现实问题。研究武术理论基础,无疑将有助于武术科学的完善,进而推动和加速武术的高层次发展,推动武术向世界的传播。

研究武术理论基础也是武术教学的迫切需要。武术理论性质的课程是武术专业学生的必修课程,然而在教学实践中,却是一个非常薄弱的环节,到目前为止,还没有一本能为众人认可的较好的武术理论基础教材。武术的教学迫切需要一部概括和综述性的教材,引导学生从立体的、崭新的角度把握武术的本质与特征,并指导学生以所学的基础知识应用于武术的研究工作。《武术理论基础》对实现这一要求显然具有积极的意义。

研究武术理论基础又是实现武术理论工作系统化、科学化的要求。武术是中国传统文化的结晶,在其漫长的发展过程中,受到各种不同历史朝代的政治、经济、文化、艺术、宗教的影响。中国地域广大,民族习惯、环境气候诸方面存在较大的差异,各具风格、门派种类繁多的武术技艺的形成也显然与之有关。纵观武术的发展过程,历来只注重技艺的身传口授和各种拳械的功法记载,虽然在某些著作中也可窥见宗教、军事、文化等对其拳种的影响,但数量甚微,且大多为自我标榜或依托仙传神授的子虚。理论研究大大落后于技术传习,是武术界公认的事实。时代在发展,社会在进步,特别是新中国成立以后,武术作为东方文化的一颗明珠,日渐为人瞩目,国内外武术界,以极大的紧迫感提出了强化武术的科学研究问题,提出了武术不仅要平面发展,外练“筋、骨、皮”,而且必须立体发

武术理论基础

展,内练“精、气、神”。1987年全国武术学术讨论会是一次“扬武举文”的盛会,提交讨论会论文作者不仅有武术界、体育界的同仁,而且有科学界、医药界、文艺界的专家学者。多方位的武术科研队伍正在形成。

武术理论研究的课题是多方面的,而武术理论基础研究则是武术理论系统化、科学化的首要课题,不少外国朋友在习练武术技艺之余,就提出要了解武术与中国古代哲学、武术与医学、武术与中国文化、武术与养生的因缘关系,还成立了许多武术研究团体,并吸收汉学家、医学家、心理学家、社会学家参加团体的研究活动。

武术理论研究的系统化、科学化就是要全面地、立体地研究武术,使绵延发展数千年的武术文化内涵得到充分展示。我们不能只描述森林的每株树木,而必须抓住森林的主要特征,详尽研究,高度概括其源流关系,建构理论研究体系,用近代科学的研究成果来充分展示武术的“博大精深”,并指导武术的发展。

武术理论基础研究的范围与内容

武术是一项民族形式的传统体育,是一门涉及众多领域的人体科学,与中国文化水乳交融。对武术进行理论基础研究,既涉及社会科学,亦涉及到自然科学,既有对武术现象的探究,亦有武术共性归纳性总结,范围十分广阔。

研究武术理论基础的范围与内容,首先必须明确,它不是对武术的不同流派、拳种、功法去进行整理,而是对武术的本质属性、规律特征以及众多拳种流派共同构造的武术理论概括与总结,它应高屋建瓴、视野开阔地将武术置于中国文化和

中国社会历史这一大背景中来剖析,并探讨导致中国武术在其中得以形成发展的特殊深层机制;其次,武术理论基础是构成武术理论体系的基石,传统文化的基本内容,传统文化其它文化形态的渲染与交融,对武术传统的理论体系形成产生了重大的影响,也是我们必须进行归纳总结的内容;第三,现代科学发展对于揭示武术的规律,探究武术运动的功能,指导武术运动实践具有深远的历史意义与现实指导意义,同样也是武术理论的科学基础。鉴于以上认识,我们认为:“武术理论基础研究的对象与范围,应该主要是武术的理论渊源,武术自身的理论学说,以及用现代科学的原理与方法去研究揭示武术的科学性,指导武术运动健康发展的理论。”

1. 武术的理论渊源

武术植根于中国的文化土壤,犹如一棵枝叶茂盛的大树,其根须伸展到四面八方,吸收着各方面的养分,因此其理论渊源是多元的,既吸收了道家、儒家、道教、佛教的哲学思想,又涵涉了传统医学、传统美学、诸家兵法,其理论框架内容体系,交叉互取,不仅内涵丰富,也显得异常复杂。

2. 武术的理论体系

中国武术在强身、健体、尚礼、自娱的理论观点指导下,运用太极说、阴阳说、五行说、八卦说等高度概括了拳理、拳技、练功原则和技术战略,形成了“形神兼备”、“体用并重”、“拳法阴阳”、“守柔处雌”、“尚武崇德”等理论原则,为各类拳技构筑了牢固的理论基石。

3. 武术的科学基础

中华武术的哲学思想,系统的搏击理论,完整的锻炼体系,良好的健体功效,以及其独特的民族艺术风格,受到了武术工作者和科研工作者极大关注。武术的发展给武术研究提

出了新的课题,武术运动走向世界也给广大武术工作者提出了新的要求,人们已不再满足于以传统方式对武术技艺进行练习与研究,而是主张从更新的思维角度,用更科学的研究方法,特别是运用生物科学的理论与方法,对武术进行多角度多方位的研究,以了解武术运动对人体结构机能的影响机制,揭示强身健体、防身养生和观赏自娱的客观价值,阐释武术运动对人体锻炼的独特作用,为教学、训练、竞赛和修身养性提供宝贵的科学依据。

武术理论体系的形成与研究有一个漫长的完善过程,在探讨过程中,还有一些问题有待进一步研究。

第一,武术理论基础是武术学中一块举足轻重的基石,它不可能描述每一个武术运动中的现象,但它抓住的是事物的整体特征,其中的某些分支如果向纵深发展,可以分化出来一些独立的学科,如武术哲学、武术美学等。

第二,武术理论基础的范围该有多大,应该包括哪些内容,尚在一个探索的过程中。我们认为:研究之初,不妨把面铺得大些、广些、深些,使理论体系的研究有一个长足的进步,尽快跟上技术体系的发展,并以研究的成果指导技术体系。

第三,要利用其它学科的知识来解释武术运动。武术目前借鉴了许多国外的训练方法、竞赛形式,朝着科学化、规范化的目标发展,理论研究上,定性解释是必不可少的,但也必须补充相当匮乏的、较为严密的定量解释。

第四,武术理论是在中国传统文化的熏陶下形成的,由于传统文化的时代局限性,武术理论体系也深深打上了历史的阶段烙印,存在着精华和糟粕,它既有丰富中华优秀传统文化的一面,同时也摆脱不了时代局限造成的理论缺陷。其中最为显著的反映是理论中神秘主义、机械唯物论等。因此在对武术

理论体系进行研究时,必须融入历史的观点。我们既不能妄自尊大,菲薄根植于中国古典文化的武术理论,更需要用现代科学为指南,以马克思主义的哲学为原则,扬传统武术理论之精华而弃其糟粕。建筑科学的武术理论大厦,这是武术同仁义不容辞的责任。

第五,武术理论基础是对充满活力与生机的武术进行抽象概括和总结。目前武术理论体系尚缺乏系统性。我们既不能因为武术理论还有待于进一步提炼总结和发展完善,而否定其理论独树一帜的一面,同时也要看到完成理论基础体系系统研究是一个长期的过程。

第六,武术理论基础产生于武术拳技,又反作用于拳技,这种反作用应体现在:一方面将通过对手技的总结,借助理论媒介,传播武术;另一方面技术的理论升华,为人们更深刻领悟武术拳技的奥秘提供理论依据、寻求技术深层理论的发展。不仅如此,武术拳技理论的“超前性”问题,从理论上探讨拳系发展的方向、趋势、特点,也是武术理论研究的重要课题。

武术理论研究的现状与展望

中华武术具有悠久的历史,在其漫长的发展过程中,由于种种原因,武术理论的研究滞后于武术技术发展,武术学科的建立落后于武术技术体系的形成,乃至中国人和外国人对武术的认识中,不同程度存在神秘性、片面性和局限性。值得欣慰的是,近年来,众多的武术界同仁已认清武术理论研究的重要作用,或从学科的建立、或从文化学、或从史学、或从武术专业的一般理论诸多角度作了不少有益的探讨,发表许多颇具学术造诣的专著、论文,填补和拓宽了武术理论研究的领

域。例如：

第一，武术源于民间，旧时的武术靠师徒、血缘关系世代承袭。习武者传授技艺，往往受自身对某一拳技的理解和身体素质的限定，于是便形成了各具风格、门派种类繁多的武技武术。解放后，为推广和弘扬中华武术，武术理论研究者进行了广泛的武术挖掘与整理工作，规范了武术的技术体系，完成了武术从“江湖把式”到现代体育的转变，亦为武术学科的建立筑建了一定的基础。

第二，众多的武术史学工作者，致力于武术的史学研究，客观地揭示了武术产生、发展的一般规律及不同历史时期武术发展的基本特征，为人们认识和研究武术提供了可靠的史料和史学的理性思维。

第三，随着理论研究的深入，愈来愈多的武术理论工作者深刻地意识到，武术不仅有精湛多彩的技术，而且富有深刻的文化内涵。在他们的研究实践中，开始涉猎武术文化领域。他们的研究成果，从更深层次上揭示了武术的博大精深和其独特的文化魅力。

第四，武术是传统的，也是现代的。武术与现代科学有着不可割裂的渊源关系。近来，研究者们开始注重用现代科学的理论、方法、手段去揭示武术的内在规律，为人们认识和研究武术展示了崭新的天地。

第五，武术理论工作者，已经注意到武术学科的建立与完善对武术发展的积极作用，在武术研究对象、方法和内容体系等学科建设问题上，进行了探讨，发表了一些建设性的看法和意见。

武术理论工作者的努力与成就是显而易见的。然而，我们也不难发现，对武术的研究尚缺乏系统性和整体性，这就要求