

武术

文化传承与教育研究

王耀文 成英 逯中伟◎主编

王永祥 杨琰 陈莉 陆家领◎副主编



光明日报出版社

武术

文化传承与教育研究

王耀文 成英 逯中伟◎主编

王永祥 杨琰 陈莉 陆家领◎副主编



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术文化传承与教育研究 / 王耀文, 成英, 逯中伟主编.

-- 北京: 光明日报出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5112-5017-9

I. ①武… II. ①王… ②成… ③逯… III. ①武术—文化研究—中国

IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第303856号

武术文化传承与教育研究

著 者: 王耀文 成 英 逯中伟 主编

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

装 订: 北京京华虎彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 650千字

印 张: 25.75

版 次: 2015年12月第1版

印 次: 2015年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5017-9

定 价: 60.00元

版权所有 翻印必究

前 言

武术是中国传统文化、历史文化的重要组成部分。武术文化集中的体现了中华先民的求生智慧与积极的生存态度，是中华民族几千年传统文化智慧的结晶，具有反映民族文化直接性的特点。随着冷兵器时代的结束，火器的出现成为武术发展的分水岭，武术价值、功能也逐渐的随之弱化。在当前新的历史时期和文化背景下，武术文化传承研究仍是一个新的课题，武术未来的传承与发展也正面临着新的挑战与抉择。

武术文化传承体现出对中国传统文化思想的继承与发扬，其教育传承则是传承武术文化的根本途径。对中国武术文化传承实际上是在保留和传承中华先民的生存智慧和他们用肢体语言所记录下的历史记忆与文化符号。武术文化传承实质上传承的是民族精神与思想文化，同时传承武术文化也是一种对民族文化自觉与自尊的反映，为中国构建和谐社会、和谐体育提供了有力文化保障。对中国武术文化传承的研究是对中国传统体育文化真实的深刻反思与探索。

武术深厚的文化内涵为武术文化传承提供了丰富的内容。武术传播为武术文化传承奠定了坚实的基础，使武术文化在传承中得到增值。武术教育传递与深化了武术文化，同时武术文化又为武术教育提供了重要的内容，二者相互促进、相互依存、协调发展。武术教育思想变革直接关系到武术文化传承的质量。因此，对武术文化传承的研究有着积极的历史意义与现实价值。

《武术文化传承与教育研究》一书就是在上述的大环境下产生的，旨在满足广大武术爱好者的教育需求和传统武术文化的广泛传播。该书主要有如下特点：

第一，脉络清晰、条理清楚。本书内容主要有两大板块组成。第一大板块主要阐述了武术文化方面的内容，第二大板块主要阐述了武术教育方面的内容，内容与书名相得益彰、前后呼应、恰到好处。其中，第一大板块主要围绕武术文化根植于中国传统文化、武术的文化内蕴及其发展源流、武术文化的传承思考、武术的文化的传播思考分别进行展开论述的；第二大板块主要围绕武术基本功与基本动作教育研究、武术实用技法原理教育研究、长拳运动基础知识教育研究、长拳运动实用技法教育研究、太极拳运动基础知识教育研究、太极拳实用技法教育研究、搏击运动基础知识教育研究、搏击运动实用技法教育研究、散打运动基础知识教育研究、散打运动实用技法教育研究、擒拿运动基础知识教育研究、擒拿运动实用技法教育研究分别进行展开论述的。章节结构布局合理、脉络清晰、条理清楚。

第二，顺应时代发展潮流。本书不仅从传承发展的视角来看武术的生存与发展，还阐述了武术运动的传统特性，既紧随时代步伐发展，又顺应社会历史发展潮流。

第三，文图兼备，阐述清晰。本书在涉及到武术实用技法教育的内容时，不仅有每种武术动作的详细介绍，还配有与之相应的动作示意图，可谓文图兼备，阐述清晰，以此帮助初学者



达到通俗易懂、简单易学的效果。

本书由王耀文、成英、逯中伟担任主编，王永祥、杨琰、陈莉、陆家领担任副主编，编写分工如下：

王耀文（遵义师范学院）第一、八、十六章；

成英（楚雄师范学院）第四、五、六、七章；

逯中伟（内蒙古科技大学）第三、九章；

王永祥（云南农业大学）第十、十一章；

杨琰（天津城建大学）第十二、十五章；

陈莉（成都体育学院）第二、十四章；

陆家领（云南师范大学商学院）第十三章；

最后由王耀文、成英、逯中伟进行串编、统稿与定稿。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于编写人员能力水平有限，时间仓促，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

编者

2015年10月

目 录

第一章 武术文化根植于中国传统文化·····	1
第一节 武术与中国哲学 ·····	1
第二节 武术与传统伦理 ·····	8
第三节 武术与宗教文化 ·····	9
第四节 武术与中国传统文化 ·····	13
第二章 武术的文化内蕴及其发展源流·····	25
第一节 武术的基本概念 ·····	25
第二节 武术的内容与分类 ·····	28
第三节 武术的起源与发展 ·····	30
第三章 武术文化的传承思考·····	41
第一节 武术文化传承的时代背景 ·····	41
第二节 武术文化传承的现状分析 ·····	54
第三节 武术文化传承的境遇与希望 ·····	80
第四章 武术的文化的传播思考·····	92
第一节 武术的国际性推广与交流 ·····	92
第二节 武术技艺与民族文化精神的传播 ·····	97



第五章 武术基本功与基本动作教育研究	104
第一节 手型手法练习	104
第二节 步型步法练习	107
第三节 肩臂练习	109
第四节 腰腿部练习	112
第五节 平衡与跳跃练习	126
第六节 跌扑滚翻练习	131
第七节 基本动作的组合练习	134
第六章 武术实用技法原理教育研究	152
第一节 长拳技法原理教育研究	152
第二节 太极拳技法原理教育研究	155
第三节 南拳技法原理教育研究	157
第四节 器械技法原理教育研究	159
第七章 长拳运动基础知识教育研究	164
第一节 长拳运动基础知识简介	164
第二节 长拳运动的功能与价值	165
第三节 长拳文化的传承与发展	168
第八章 长拳运动实用技法教育研究	173
第一节 长拳技法特点分析	173
第二节 长拳基本动作及练习方法	176
第三节 初级长拳	183
第九章 太极拳运动基础知识教育研究	213
第一节 太极拳运动基础知识简介	213
第二节 太极拳运动的功能与价值	215
第三节 太极拳文化的传承与发展	219
第十章 太极拳实用技法教育研究	227
第一节 太极拳技法特点分析	227

第二节 太极拳基本动作及练习方法	229
第三节 24 式太极拳套路学练	232
第四节 42 式太极拳套路学练	254
第十一章 搏击运动基础知识教育研究	267
第一节 搏击运动基础知识简介	267
第二节 搏击运动的功能与价值	271
第三节 搏击文化的传承与发展	274
第十二章 搏击运动实用技法教育研究	277
第一节 搏击运动的基本功练习	277
第二节 搏击运动的攻防技术练习	284
第十三章 散打运动基础知识教育研究	293
第一节 散打运动基础知识简介	293
第二节 散打运动的功能与价值	294
第三节 散打文化的传承与发展	296
第十四章 散打运动实用技法教育研究	305
第一节 散打基本技术	305
第二节 散打身体训练	323
第十五章 擒拿运动基础知识教育研究	330
第一节 擒拿运动基础知识简介	330
第二节 擒拿运动的功能与价值	333
第三节 擒拿文化的传承与发展	348
第十六章 擒拿运动实用技法教育研究	351
第一节 擒拿的基本手法	351
第二节 擒拿技术动作练习	369
第三节 擒拿运动套路对练	391
参考文献	403

第一章 武术文化根植于中国传统文化

第一节 武术与中国哲学

一、中国哲学的基本特征：重视生命

中国哲学有很多特点，但根本的特点是对生命的重视。正如牟宗三在其《中国哲学的特质》一书所指出的：“它（中国哲学）是以生命为中心，由此展开他们的教训、智慧、学问和修行。这是独立的一套，很难吞没消极于西方式的独立哲学中，亦很难吞没消极于西方式的独立宗教中”又进一步说道，“中国哲学的中心是所谓儒、释、道三教……而三教都是‘生命的学问’”。武术和东方养生文化的显著特征就是以修炼身心，重视个人生命体验，因此自然与这种生命哲学水乳交融。

其实以东方人体文化学的观点看，正是武术、舞蹈、养生文化这些人体的修炼、体悟，才产生了中国哲学的生命文化特征。

儒道两家的哲学是以易学和《道德经》为基础的，这两家哲学实际都是一种从人体文化感悟而创造的生命哲学。这里所谓“生命哲学”不是指关于生命的哲学，而是以人体生命的体验和对生命的理解来看待宇宙人生的哲学。易学包括《周易》以及后世对它的研究、发挥而形成的全部知识与学说。易学吸收先秦诸子的思想精华，对中医学和中华养生学的影响至深；老子至今被奉为中国养生学的鼻祖。易学和老子都把宇宙看做是一个有机的整体，认为人和客观世界是统一的，依对人自身的认识来理解自然界，同时也按照对自然界的认识来理解人自身。偏重向内的思考和重视自我体验，把对人自身的了解和体悟感受融入于自然界。当对自然界进行考察时，也往往是依据人对自然变化的体验做出判断。《系辞下传》说：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”《易传》的作者认为，八卦是对“万物之情”即宇宙本质的把握，八卦的获得来自“近取诸身，远取诸物”，这说明作为主体的“身”和作为客体的“物”是一致的，都受八卦规律的支配，而从认识次序上一般应是由近及远，即由自身而至天地鸟兽植物。中国古代哲人认为宇宙万物和人一样，都是有生命的存在，都应按照正常的生命历程那样生存和演进，以体悟自身而认识宇宙就形成了生命哲学，而这种生命哲学自然对武术这种独特的生命文化现象影响至深。这种哲学肇始于原始人类万物有灵观，中国的生命哲学源于人体文化，又大大促进了东方人体文化包括武术、舞蹈和养生文化的丰富和发展。

道德互依，淳德全道。从老子《道德经》至《周易》、《黄帝内经》，都明确指出道与德



是既有联系又有区别的概念，与今天的道德之意不同。“道”是指宇宙的根本规律，德是人们努力修持自己认识和践履这一根本规律的行为。人与天地万物一体，真正完全按照宇宙大化规律生活，就是淳德全道的人，就是《黄帝内经》所称赞的“游行天地之间，视听八方之外”的真人。“道”有价值属性是中国哲学道德一体鲜活生动的根源，是原始先民由体悟获得的天（宇宙）、地（地球）、生（生物）、人一体的观念的升华，这一龙种般的智慧之见，曾经被人们视为原始浑沌之见，与科学精神相悖，然而从20世纪后叶，自然科学的发展，人们终于认识到了天、地、生、人的深刻关系，科学界有了天、地、生、人巨系统的新学说，世界上不少科学家对中国生命哲学有了全新的认识。正是这种天地生人共一母的根本认识，中国哲学强调知行一致、天人合一。

二、武术与“知行一致”、“天人合一”

所谓“知行一致”，就是要求认识宇宙人生的大问题，首先要从自己的身心实践入手。先在身心经验上切实体察，而得到一种了悟；了悟所至，又验之以实践。这种知行一致的哲学观念，自然要被以搏击攻防为内容、以研究最佳运力用智的武术技击引为其理论的指导原则。知行分离是学不了武的。

天人合一观对中国武术的影响至深。“天道与人道本是一道”这种观念，形成了武术师法造化、师法自然的鲜明特征。各种象形取意的拳种和拳式，都是自觉或不自觉的在这一哲学观念指导下发展起来的。“象形”就是以人体动作模拟客观事物的形象，既可是飞禽走兽、花木鱼虫等生物，亦可是云雷湖海、山川金石。“取意”则是指象形中所含蕴的意义。中国武术和舞蹈都有象形而取意的悠久传统和丰富遗珍，当然象形拳法的出现还有图腾崇拜的遗存、仿生学的萌发和动物文化观的影响等诸种因素，但作为哲学基础，天人合一观却是根本的。

中国哲学与武术关系最为密切的恐怕是《易经》以及后来发挥《易经》思想的《易传》了。阴阳五行、八卦生化的哲学观念，被武术家用来作为拳理哲理的依据，浑圆的天、空漾无垠的天象都反应在拳技理论中。

各派拳论都开宗明义宣布自己拳派的依据，不少拳派以天人合一观为指导。《周易·系辞》云：“著之德，圆而神。”《峨眉十二桩》、《天地桩合诀》称：“象天法地，圆空法生，大小开合，唯妙于心。”对圆的认识和运用，既是动作的必然，又是中华先民们骋目遥望所观测到的天的形象。在这浩渺空冥的穹窿中，又得到空的感受，斗转星移、日升月降、风雨潮汐，此中又蕴含着多少玄妙莫测的奥秘和取之不尽的启示！人生于天与地之中，“求圆占中”的哲理，也是太极拳、八卦掌等拳派遵循的技法运动原理。

《罗汉行功全谱》这部被视为少林秘典的武学书籍，在序言中道：“彼夫和风细雨，与雷霆而俱；长养滋培，复肃杀以为心，是天地之不能有文而无武也，而人又乌可弗讲耶！且夫行功短打，其道亦非浅鲜者，以乾坤交以离坎，既济未济，天地空位，水火相射，山泽通气，雷风相薄……悉会于行功短打之内，是又武备而兼文事者也。”这里除以天地自然论证文武必须兼备外，则以山川风雷等自然变化来作武术技击变化之依据，把《周易》释自然诸现象之卦理对应之，既体现了“道法自然”的“天人合一”观，又显示了少林派以易理析拳理的宗旨。太极传人之一，宋代程秘有《四性归原歌》，指出人、我、物、天四者相通，从“天人合一”说

明太极原理，可谓清人太极拳论的起始。

中国武术以人体应宇宙，这是最大的象形取意，所谓天有三宝日、月、星；地有三宝水、火、风；人有三宝精、气、神，即是此意。象形取意，其所象之范围至大至微，大可以是雷电山岳，小可以是飞禽虫蚁，甚至想象中的神佛异物。如龙，就在中国武术多种拳法和器械中被用来象形取意。

三、武术与阴阳辩证观

武术要求“动静相生”、“刚柔互补”、“快慢相间”、“后发先至”等，这都是以阴阳辩证观念为指导的。正如武术的同人所说的，不懂阴阳则不懂中国武术。

阴阳相依、相系、不离是《易经》的基本思想。《易·系辞》中的“一阴一阳之谓道”，揭示了宇宙间一切事物相互作用的变化发展规律。“阴阳不测之谓神”，动、静之间，刚、柔之变，以及虚实、开合、进退、起伏、攻守、内外、显藏、始终等等，都是在阴阳互补中产生的。早在先秦时代的剑道和拳技中已经运用了阴阳观念。越女论剑时说：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴，凡守战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万，王欲试之，其验即见。”《庄子·人间世》谓：“且以斗力者，始乎阳，常卒乎阴，泰至而多奇巧也。”阴阳之道构成了中国武术独具风采、变化丰富却又架构清晰的辩证模式。至清代王宗岳《太极拳论》则开宗明义，在拳理和实践中充分体现了这种阴阳辩证的精神。太极拳的基本拳理是：“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲”；“太极者，无极而生；动静之机，阴阳之母也。”动之则分、静之则合的阴阳变化，是太极拳功夫的基础，只有明白了“静中触动动犹静”，“劲由内换，收便是合，放即是开……开中有合”的道理，即掌握了“阴阳不测”之功，才能做到“因敌变化亦神奇”。

形意拳的理论亦构筑在阴阳学说的基础上，其最古老的拳论《九要论》明确说：

论捶，而必兼论气。夫气主于一，实分为二。所谓二者，即呼吸也，呼吸即阴阳也，阴阳即清浊也。捶不能无动静，气不能无呼吸，吸则阴，呼则阳，静者阴，动者阳，上升为阳，下降为阴，盖阴气上升而为阳，阳气下降而为阴，阴气上行而为阳，阴气下行而为阴，此阴阳之分也。何谓清浊？升而上者为清，降而下者为浊，清气上升，浊气下降，清者为阳，浊者为阴，要者阳以滋阴，阴以滋阳，统言为气，分言为阴阳，气不能无阴阳，即人不能无动静，口不能无呼吸，鼻不能无出入；乃对待循环者，然则气分为二，实主于一，学贵神通，情勿谬执。

形意拳以五拳为主，其“捶论”，实为拳论之重要内容，这里的阴阳相应观念极为清楚。近人姜容樵的“形意拳两仪歌”亦说：“鹰熊意志，取法为拳。阴阳暗合，形意之源。”

八卦掌以易理析拳理，以走圆转圈为主要形态，故先师董海川有“走为百练之祖”之教，而走中步步都要阴阳俱合，形神兼备，内外浑一，刚柔、前后、虚实、显藏，都有相反相成的阴阳离合之要求。八卦掌有“八转”之说，这八转亦皆寓阴阳之意，“滚转之转为阳转，钻转之转为阴转；挣转之转为阳转，裹转之转为阴转；按转之转为阳转，弹转之转为阴转；坐转之转为阳转，顶转之转为阴转”。



少林拳术的理论,也是在阴阳学说指导下构筑的。《少林寺短打身法统宗拳谱》在论“立身立足之法”时说:“人一身伫立之间,须配合阴阳,方知阴来阳破,阳来阴破之妙。若不明阴阳,则无变化之妙,而有呆钝之嫌。先贤曰:‘敌未交手,便知胜败’,乃明阴阳之理也。”把阴阳离合转化看成技巧的根本大法。其实从《周易》哲理至后世东方哲人一再阐发的阴阳之道,就是变化之道,辩证之道。武谚中的“柔中有刚攻不破,刚中有柔力无边”正是反映了阴阳相济的辩证态势。“彼静我乱,彼乱我静,静中有乱,乱中有静”亦是此理。总而言之,中国武术的各种拳派、拳路和器械套路攻防击技,都自觉地贯串着虚实、刚柔、快慢、动静等阴阳对立统一和在一定条件下相互转化的哲理。正由此,才认为武术是中华元文化最生动的载体。

四、武术与“五行生克”、“八卦生化”

同阴阳学说一样,五行学说也是我国古代智者对世界和自然规律性认识的总结。殷商末年成书的《尚书·洪范》即有五行记载:“一曰水,二曰火,三曰木,四曰金,五曰土。”

《国语》亦云:“先王以土与金木水火杂,以成百物。”把千变万化的大千世界,以五种原素的属性,分类归纳,并从中找出相生相克的规律,这是很深刻的。所谓相生,即相互促进、相互滋生滋养之意,这也是古代哲学家对自然的朴素的唯物主义认识。五行相生的次序是:木生火、火生土、土生金、金生水、水生木,周而复始,生生不已。所谓相克,即互相抑制、相互制约。五行相克的次序是:木克土、土克水、水克火、火克金、金克木,亦是循环往复。阴阳离合观念与五行观念为阴阳五行学说,对古代医学、天文、历数等都有着巨大影响,至今中医脏象学说仍以五行生克为指导。

武术与五行学说的关系极为密切。

形意拳的拳理,以五行学说为技击理论指导,最为典型。形意拳在中国武术史上有着重要地位,传说此拳为南宋民族英雄岳飞所创。虽史家考证,找不到确凿史据,但形意拳确实有过“岳氏意拳”的古称,而考查岳飞的武功和史迹,也确实可以间接找到些影像。

形意拳史有据可查的一世传人姬龙凤精于枪法,而有“化枪法为拳法”的记载,而历史上的岳飞是善使枪术的。《宋史·岳飞传》说岳飞曾“左夹弓,右运矛,横冲其阵,贼乱,大败之”。《宋史纪事本末》亦曰:“飞单骑丈八铁枪,刺杀其黑风大王,金人退走。”说岳飞化枪法为拳术顺理成章。从更深层次上看,形意拳“夫一本者,心意之灵也……六合者,心与意合……”心意六合拳也是形意拳早期名称之一,而岳飞在用兵论战上尤其重视心意的作用。《宋史·岳飞传》载:“飞曰:‘阵而后战,兵法之常。运用之妙,存乎一心。’”近代武术学家徐哲东更进而认为内家拳种均与岳飞有着思想联系:“盖太极之术,深微而无不包,然亦含浑不易晓解。其流而为八卦、形意,则各有所明。八卦以巧取胜,如岳家之善用奇也;形意壁垒森严,如岳家之善用正也。”

五行学说不仅是形意拳的哲理根据,而且形意拳派更有直接以五行命名的“五行拳”。从五行拳的发源来看,就是根据五行及五行生克的学说创编出了劈、崩、钻、炮、横五拳,同时根据中医脏象学说把人体五脏的心、肝、脾、肺、肾以及五官的目、耳、鼻、舌、人中等,与五行拳相互匹配,从而形成了形意五行拳内与五脏相合、外与五官相配的独具特色的拳派理论。具体地说五行与五拳、五脏、五官相配的顺序是:金在身为肺,在拳为劈拳,在五官为鼻(鼻

为肺之窍)；木在身为肝，在拳为崩拳，在五官为目(目为肝之窍)；水在身为肾，在拳为钻拳，在五官为耳(耳为肾之窍)；火在身为心，在拳为炮拳，在五官为舌(舌为心之窍)；土在身为脾，在拳为横拳，在五官为人中(人中通脾)。正是由于五拳分主五脏象，因而形意五行拳的健身理论中就有所谓：劈拳主练肺，崩拳主强肝，钻拳主通肾，炮拳主壮心，横拳主健脾；劈拳顺则肺气充，崩拳顺则肝气舒，钻拳顺则肾气足，炮拳顺则心气壮，横拳顺则脾气健的说法。

五行相生相克简单的事物可以找到例子，但套用千变万化的宇宙万物，有些就过于简单了。但中医脏象学说，根据五行相生相克的关系，对各脏腑和相应窍位的疾病，辩证施治，确实又有好的病例。但此五拳各练相应脏腑就有些机械或形而上学了。五行拳之间，又据五行相生的道理，提出劈拳生钻拳、钻拳生崩拳、崩拳生炮拳、炮拳生横拳、横拳生劈拳，循环不已。因脾为土，土生万物，横拳是起手之拳，故又从五行观念讲，横拳为其他四拳之母，故横拳能生其他四拳，此亦合中医补土派的理论。

武术本是瞬时可变的人体技艺，过分机械规定生克实与其“运用之妙存于一心”之教相违，如果不做生硬理解，了解五拳与五行、五脏及五官的关系，也是认识武术与东方哲理、医理的一个途径。形意五行拳强调五拳与五行、五脏、五官与外象之五形，既生动可解，又寓养生健体于技击之中，实在是中国武术精神的完美体现。表1-1以示五行生克与五行、五脏、六腑、五官与五形等等的关系，一目了然。虽有牵强之处，却独有哲理。

表 1-1

五	人体					自然界							
行	五脏	六腑	五官	形体	情感	五味	五色	五音	五化	五气	五方	五季	五时
木	肝	胆	目	筋	怒	酸	青	角	生	风	东	春	日旦
火	心	小肠三焦	舌	脉	喜	苦	赤	徵	长	暑	南	夏	日中
土	脾	胃	口	肉	思	甘	黄	宫	化	湿	中	长夏	日西
金	肺	大肠	鼻	皮	悲	辛	白	商	收	燥	西	秋	日入
水	肾	膀胱	耳	骨	恐惊	咸	黑	羽	藏	寒	北	冬	夜半

八卦生化是古人解释宇宙万物的一种方法，古人通过象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象的八卦：乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，来推测自然和社会变化，揭示宇宙和生命的规律以及阴阳消长变化的细微过程，以八个阶段及由八八相叠产生的六十四卦的形式，更全面更深入地表现了万物生化过程。

“八卦”每一方的图案为一卦，即一种卦象，四正四隅，均衡排列，以象征八个自然现象和八个方向，并对应于人世和宇宙一切事物。

卦即是挂，意思是犹如悬挂之物象，给人以启示。“八卦”的每一卦象都是由三画组成，画又称爻，一画叫做一爻。“爻者效也”，爻是效法自然界中的某些现象抽象出来的符号。“阳卦奇，阴卦偶”，分别以奇数“——”代表阳，称阳爻，偶数“——”代表阴，称阴爻。“八卦”首先用“——”和“——”三叠而组成乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤八种卦象，《周易》称之为“经卦”，两经卦相重叠组成一种新卦象，《周易》称之为别卦，共得六十四卦。



“刚柔相摩，八卦相荡，变在其中矣”。八卦的哲理也是武术的重要理论依据，最典型的拳种就是八卦掌。

八卦掌在其掌法和技击原理中巧妙运用八卦相荡、奇正相生、阴阳转化规律，制定步法、掌法、身法的要则，转掌始由乾位，达于坤位变，在其走圆旋转中，始终脚踏八卦，环顾八方，左右互换，阴阳相易。八经卦为基础，创立八卦掌的基础八掌，并分别像动物之形而取其神意，与八八六十四卦相应，又演化出六十四路掌法。其基本八掌的名称因流派不同，顺应经卦名称亦各异，如有的称：乾卦狮形狮子掌、坤卦麟形返身掌、坎卦蛇形顺势掌、离卦鹞形卧步掌、震卦龙形平托掌、艮卦熊形背身掌、巽卦凤形风轮掌、兑卦猴形抱头掌；而田回所著之《阴阳八卦掌》则以蟒形掌为首，顺序是按后天八卦图的排列，分别狮形掌、虎形掌、熊形掌、蛇形掌、马形掌、猴形掌、鹏形掌等。但不管哪一派，都讲八方、八位、八掌型。其掌型分别为仰、俯、竖、抱、劈、撩、穿、挑。八卦掌以八卦卦象比喻人体躯肢：头比乾，乾卦属天，高耸正直，睥睨万物。膝脚比坤，坤卦属地，无所不载，触动即应。胸比离，离卦属火，虚而有容，出入自如。腹比坎，坎卦属水，丹田坚实，气沉而固。腹与胸有水火之用，相济之功，故八卦掌亦以坎离二卦为最基本的功法。田回所谓先天八卦掌为坎，后天八卦掌为离，后天八卦掌包括先天八卦掌。是以“坎、离二卦的坎离相合，水火相济，代表了其余六卦的相互搭配”。项背比艮，艮卦属山，含胸能空，背覆能实，屈伸自如，开合紧凑。臀比震，震卦属雷，下实上虚，收敛坚沉。手比巽，巽卦属风，顺逆起伏，应变灵活。肩比兑，兑卦属泽，垂肩坠肘，刚柔从容。这种类比只是取大体精神，并不拘泥，老师传授亦不拘于此。但八卦掌根据八卦学说中先天与后天八卦的排列，亦各有所循。

“先天八卦图”，亦称“伏羲八卦图”，南乾北坤，东离西坎，如下图所示，如果将其八边形变为正四边形，则可见其上、下、左、右和斜的阴阳属性都是对应而且对称的，充分显示了这些对立状态的阴阳属性的平衡，展示了阴阳始终是矛盾双方统一于一体的宇宙规律。

“后天八卦图”亦称“文王八卦图”。此图为宋人据《易经》内容而绘制。顺时针方向，震东、离南、兑西、坎北，各代表春夏秋冬四季。八卦掌派中的先天八卦掌，循先天图而转，步法有八方趟泥之式，象大禹王之“禹步”，有“鸡行步”、“趟泥步”等；后天八卦掌以后天图为则，起于西北乾位，终于西南坤位，步法有三角八方雕旋之式，即所谓“鹤行步”、“雕旋掌”。

这两图乾坤虽易位，而坎离始终相对，水火相济是八卦掌纳导引养生于技击的健身原理。心肾相交，水火相济，而达到上下相通，百脉顺畅，进而练气练神，收强身养生之功，实与道家内丹功理论是一致的。只是它以动制静，在走转中导气入海，还丹补胸，以象形取意，获养生健体之效。拳谚所谓：“行走如龙，回转如猴，换势似鹰，沉若虎坐。”田回更以八形之动喻八掌运动特点：“大蟒急行穿林，怪狮摆头，黑熊反背，白蛇吐芯，野马惊走，猿猴守物，大鹏旋飞落地之势”，可谓形象而生动。

五、习武修文是体悟东方哲理的捷径

儒、道、释、医的典籍浩若烟海，《易经》、《老子》、《庄子》、四书五经，有的玄妙多解，令人难窥其根本奥义。但是如果能在修文的同时，切身体实践学习太极拳、八卦掌、形意拳、大成拳和少林武艺，真正能以己身为格物致知的“物”，身领心会神通的习练一种拳法，

就会真正感悟到中国哲学阐发的育生贵生的天地本性，以自己的实践修炼而达到伴天行天的人生圣乐。《系辞传》说：“天地之大德曰生。”“生生之谓易，”生命哲学认为宇宙就是一个大化流行，生生不已的生命过程。而宇宙的天然本性，即天地之大德，就是支持万物的正常生存，推动其内在的本然天性的展露和演化发展。《易经》吸收春秋战国诸子的思想，肯定天地万物生生不已的动力和根据是阴阳的相互作用，阴阳观念肇始于原始时代，是由人的男女两性和太阳的向背体悟而得，至春秋时代已成为统领万物的生命哲理，《系辞上传》说：“一阴一阳之谓道。继之者，善也；成之者，性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。”“道”即一阴一阳的相分相合，从而造就万物在生化。推动和促成这一化育过程的行为属善，保有和存蓄这一化育功能则是万物天赋之性。天地万物的生化性和化育过程，从其促成和保证生命的存在和延续来说，属于“仁”。从其万类纷呈、神妙莫测，则显示出宇宙造化的奇异智慧，故又谓之“知”（智）。阴阳是宇宙的根本规律，而其相需、相斥、合和平衡的作用皆在于使天地万物得以生化，因此宇宙的本性只能是“生”，而“生”也就是儒家所推崇的“仁”与“智”、道家的自然大法的最好体现。

中国武术自古就不是单纯的体育锻炼或格斗技术，以习武悟道、参禅是各派拳家共倡的大义。一旦入门，朝夕揣摩更是真正的习武者必由之路。中国哲学的许多根本概念如天人、形神、刚柔、曲直、阴阳、动静等等，在字面上辩解，千言万语，也往往说不明白，但在太极拳或形意拳的修炼中，几个动作就立刻体悟感受到这些抽象的哲理。

依照易学观点，人是天地阴阳和合的产物，由于人与天地是一个整体，人的生命过程是顺遂宇宙大化流行的一部分，而宇宙的本性又在保障一切生命的正常进行，所以天所赋予的性命与人作为有知主体合理的需求，从根本上说一致的，而不是对立或相冲突的。正由于此《周易》提出“乐天知命而不忧”的思想。人生的真谛，就是努力去理解、体悟天赋之性与命，一方面使自身的生命得以正常的保存和延续，并将秉承于天的各种性能和智慧全部展露出来；另一方面还要辅佐宇宙万物的正常生化。认识天道性命，实现天道性命，在这一过程中将自己与宇宙融合为一体，从而获得人生的最大快乐。东方生命哲学将维护宇宙万物（人是万物中最宝贵的）的生存和演化即正常的大化流行视作天经地义，视作最高的道德和智慧，以如此博大的人道主义与爱物主义的哲学来指导生活，自然要把养生学放在重要的地位。宋代太极拳家程秘在《四性归原歌》明确指出天、地、物、人同一性。人只有知此本性，才能通灵：

我赖天地以存身，
天地无物不成形。
若能先求知我性，
天地授我独偏灵。

各拳派都把养生视为首义。《太极拳论》原注云：“此学武当以张三丰老师遗论，欲使天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也”。王宗岳在其《太极十三势歌诀》中亦说：“详推用意终何在？延年益寿不老春。”

东方人体文化的养生学不仅仅是为了个人的长寿，而首先是一种愉悦地践履天道的道德行为，是自觉地执行天命所规定的一种责任，一种践履天道的至乐，即庄子所谓“天乐”。即子



思在《中庸》提出的君子接受天命修道从教的根本使命：“致中和，天地位焉，万物育焉。”只有在修习武术等人体文化，才能更捷地体悟东方哲学。

第二节 武术与传统伦理

中国武术的格斗技术，体现深奥的东方文明，它除了深藏东方哲理外，同时含蕴丰富的民族传统伦理，也是举世武林所没有的。武技研究的是制敌取胜之技法理论，要格斗搏击，自然就意味着暴力、流血和伤人，甚至杀人。但是中国武术却有着鲜明的伦理特色，处处表现着我们这个仁义之国、礼义之邦的民族特征。形成它重传统、重经验、尊师爱徒的人伦观念。最鲜明的体现就是“武德”。

武德体现在许多拳派的门规戒律中，少林《拳经拳法备要》强调“道勿滥传”、应传“贤良之人”。《少林短打十戒》中更强调：“强横不义者不传，强横则为乱，无义者则负恩。”《峨眉枪法》说：“不知者不与言，不仁者不与传，谈元授道，贵乎择人。”甚至点穴法的创造也是仁者精神的体现。少林秘典《罗汉行功短打》说，点穴法的创造是“圣人不得已而为之”，是为了使人“心神昏迷，手脚不能动，一救而苏，不致伤人……有志者细心学之，方不负圣人一片婆心也”。中国武术的伦理思想在儒家仁义精神的基础上，融汇了禅宗佛学的“持戒”、“化解”的慈悲胸怀，又以道家的“不争”、“虚静”修真养性来调处，深刻地反映了中华民族善良、诚信、热爱和平的美德。

中华民族的优良品德，一贯为武林界所尊崇，并且身体力行。如现代太极拳名师王培生所著《乾坤成己功功谱》中“行功准则纲要”第一条所讲：“练武者应遵守武德……若能做到心胸坦白、光明正大，方可德艺兼修，所以说身正则艺正。艺无德不立。总之，武术也要讲德才兼备，否则必入歧途。”

武术的伦理道德不只体现在门规总论中，而且许多原则都在具体的技法中有机地融汇着，如太极推手有两条原则：“见利思义”和“舍己从人”。从技击上讲是太极拳理的核心要义，而将这八个字作为人生修为，岂不也是包含至深至大的道理吗！“舍己从人”一语来自《尚书·大禹谟》，这是舜帝向大禹宣扬尧帝的大德说的话，“见利思义”源于《左传·昭公二十年》，原话是“居利思义，在约思纯”，见到利益钱财，要想是否合乎正义；在生活贫困、经济匮乏之时（约）也要保持纯洁真诚人格。这里不是空洞的道德说教，而是在实践中的要义。太极拳在推手中体味“见利思义”，不只会证实人际关系中这一至理。推手实战中的失着者，往往是“见利”而“忘义”，忘记了太极推手不丢不顶的拳理要义，而被引进打空，导致失败。人生中许多“多行不义而自毙者”，不都是从见利忘义开始的吗！两千多年前中华元文化的典籍中就有告诫而太极拳的技击中做了形象的表现，可谓深刻。

“舍己从人”是王宗岳的《太极拳论》中的重要论点。真正做到舍己从人，才能发挥太极拳技击术的神髓，是“牵动四两拨千斤”、以柔克刚的不二法门。武术搏击是对抗性技术，“舍己从人”看来是与对抗不相容的，然而世界上一切事物正反相成的道理、阴阳相互转化的规律，

却是真理。太极拳的牵动四两拨千斤正是在舍己从人的原理指导下借劲使劲的技击妙招。如果把四两和千斤做对抗理解，自然四两是绝对胜不了千斤的，这里重要的是“牵动”二字。其实这里的“四两”与“千斤”都是比喻，根本要义是“舍己从人”。这些来自 3000 年前尧舜时代的人生智慧，成为老子、孔子思想的中心，“见利思义”和“舍己从人”在现代社会不也是成功者的高尚品格吗，不少有权有财者的倾覆，差不多都是见利忘义的结果。

当然，老传统也有糟粕，如旧时代不许犯上作乱的封建门规、至今尚有遗存的保守的门户之见等，但更多的却是人类文明的精华。特别是尊师重道的伦理规范，才使武术能流传千载而绵延不断，而且被历代贤能智者奉为文武兼修的人才标准。自唐代武则天帝时期开设文、武两科同时科举取士以来，直至清末光绪年间，延续千余年之久。如果中国武术只以杀戮的肉搏形式存在，也许早就被人们扬弃了。这种伦常观念一直贯彻在古今所有拳种的门规与技理之中。中华民族崇尚的是曹丕与邓展比剑那种点到为止的较量，并不赞赏拼死争斗。这种追求使武术向智巧和养生、艺术表演方面综合发展，只强调某一点都难以概括中国武学的全貌。古典哲学中真善相通的观念，表现在武术的两方面，总体上讲究德与艺统一，所谓艺无德不立，没有美好的心灵，就难得高超武艺；具体上讲，每一招一式，都要求势正神圆，看着漂亮，用着厉害。把养生健体、修心练性和技击制敌统一于一体，实在是中国武术的最大特色，正因如此，它才成为全人类共有的珍贵财富。

中国武术文化的伦理特点，对于铸造我们的民族精神有着重要意义。民族精神的形成非一日一时之功，它是天时、地利、文化各种因素的长期积淀的结果。武术这种历史悠久的独特的东方人体文化，对于我们民族崇尚勇敢侠义、刚正不阿、锄强扶弱、助人为乐的侠者精神和民族性格的熏陶、凝铸，有着永久的价值。

第三节 武术与宗教文化

中国的宗教，一般说包括汉族土生土长的道教，外来的佛教和伊斯兰教，以及由原始巫术与佛道信仰的民间流传派生出来的民间秘密宗教。这些宗教，除伊斯兰教之外，都互相渗透、互相影响，成为中国民俗文化观念、伦理观念的综合物，对武术自然也有着深刻的影响。

一、中国武术与宗教文化的亲和特性

宣扬禁欲、克制、忍耐、博爱、非暴力是世界三大宗教能成为传承千载的人类文化的基本文明素质。对于武术这种本质上是属于暴力和攻击性的文化，天然排斥的，西方尽管出现过旷日持久的宗教战争，打着保卫基督教文明旗号的十字军东征中，也出现过剑技高强的基督教僧侣，但这种战争主要是受政治、经济原因影响，随着战争的消歇，武技立刻被赶出教堂，从来没有一个西方的修道院或教堂成为武技的发祥地。中国的嵩山少林寺，不仅以武名扬海外，而且是中国武术最大的拳派少林拳公认的武宗。佛教这样一个在印度是与一切暴力和伤害行为