

○ 邱丕相等 著

武术文化传承 与教育研究

国家社会科学基金一般项目
上海市重点学科（第三期）建设资助项目（S30803）



高等教育出版社

国家社会科学基金一般项目

上海市重点学科（第三期）建设资助项目（S30803）

○ 邱不相等 著

武术文化传承 与教育研究



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

WUSHU WENHUA CHUANCHENG YU JIAOYU YANJIU

内容提要

本书是国家社会科学基金一般项目《对我国青少年传承中华武术文化的研究》(05BTY023)课题的结题成果,主要内容包括武术的文化内涵、全球化背景下民族文化的生存和竞争、文化视角下武术的境遇和希望、当代中国武术教育的历史使命、道德教育与武术文化、当代学校武术教育现状、学校武术教育模式的研究,在青少年中传承中华武术文化的具体策略。

本书的使用对象为武术教育理论研究人员和高等学校武术专业研究生。

图书在版编目(CIP)数据

武术文化传承与教育研究/邱丕相等著. —北京:高等教育出版社,2011.7

ISBN 978-7-04-032818-9

I. ①武… II. ①邱… III. ①武术-文化-研究-中国

IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第109117号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 王凌波 版式设计 余 杨
责任校对 胡美萍 责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京机工印刷厂
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 12.5
字 数 230千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷
定 价 20.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 32818-00

前 言

中国武术具有悠久的历史,是中华民族宝贵的文化遗产。

在漫长的历史进程中,武术产生于生存斗争的需要。当它从军旅走向民间,又成为一种社会生存的技能 and 手段,如游侠、剑客打拳卖艺,保镖护院等。尽管武术早就具有体育的功能和健身价值,然而进入体育领域却是近代的事,在西方体育的影响和裹挟下,武术成为民族体育的一种形式进入了学校、社会和竞技场。

诚然,作为体育的武术,是当今社会武术存在的主流形式。无论是在全民健身领域,还是在竞技运动领域,武术都是一种重要的手段和形式,起着健身、竞技、传播、交流的作用。

其实,在我们认识武术体育功能的同时,还应该看到武术是一种宝贵的文化资源。尽管武术文化在农耕文明时代至多是一种广流于民间的草根文化,但是武术的拳理、拳法及其拳规、礼仪之中,无不体现着中国文化的基本精神,蕴涵着朴素的哲学思想、伦理道德、养生观念和审美情趣。尤其可贵的是,武术是在以一种身体语言诠释中国文化,通过动静、快慢、刚柔、虚实等既对立又统一的动作变化,生动地告诉人们什么是中国的“阴阳”。

武术作为一种文化不仅应当传播和推广,也应当注重传承和教育。从某种意义上讲,中国文化是一种注重血缘的绵延文化,我们的子孙后代应当传承这一文化遗产,同时也应当在习练武术的过程中接受教育,弘扬民族精神。当今社会要求我们的青少年既不应骄横,也不能娇软。通过武术教育恰恰可以培养勇敢、坚忍、威武不屈的精神和宽容、礼让、和谐、文明的品格。所以说,武术也是一种重要的教育资源。在日本、韩国的教育中,从来不缺少他们的国技,这值得我们深思。

鉴于上述思考,我们在国家社会科学基金一般项目《对我国青少年传承中华武术文化的研究》(05BTY023)课题的基础上,在我和虞定海教授负责下,组织撰写了本书。

本书共分八章,第一章阐释了什么是武术的文化内涵;第二章探讨了全球化背景下民族文化的生存和竞争问题;第三章分析了当下武术发展的境遇和希望;第四章指出了当代中国武术教育的历史使命;第五章论述了武术的道德教育问题;第六章阐释了全国学校武术教育现状;第七章提出了学校武术教育模式改革计划与方案;第八章提出了在青少年中传承中华武术文化的具体策略。

参加课题研究和书稿撰写的人员有(按姓氏笔画排序):马文国、王岗、付文生、平杰、刘树军、李龙、杨建营、康戈武、彭鹏、戴国斌等。其中,主要执笔人和统稿人员为刘树军、马文国、王岗。

本书得到了上海市教委、高等教育出版社和上海体育学院武术学院的大力支持,在此表示衷心感谢。

书中疏漏、不严谨之处,敬请批评和指正。

上海体育学院教授、博士生导师

邱丕相

目 录

导言	1
第一章 武术的文化内涵	4
第一节 武术的文化进程	5
第二节 武术与中国传统哲学	12
第三节 武术与东方古典美学	27
第四节 武术与文化教育	42
第二章 全球化背景下民族文化的生存和竞争	52
第一节 全球化背景下文化的争夺	53
第二节 民族文化的流失	56
第三节 全球化背景下文化安全与自信	60
第三章 文化视角下武术的境遇和希望	71
第一节 落寞的武术文化	71
第二节 解读武术文化图景	76
第三节 武术文化的保护和抢救	80
第四章 当代中国武术教育的历史使命——弘扬民族精神	88
第一节 弘扬民族精神的时代背景	88
第二节 武术教育中所蕴涵的民族精神	91
第三节 中国武术文化的教育价值和使命	96
第五章 道德教育与武术文化	101
第一节 以德治国与道德教育	101
第二节 当代青少年道德教育现状	102
第三节 武术的道德教育	105
第六章 当代学校武术教育现状及存在的问题	117
第一节 华东地区中小学武术教育状况调查	118
第二节 华中地区中小学武术教育现状调查	144
第三节 我国学校武术教育现状调查	151
第七章 当代学校武术教育模式的研究	156
第一节 对学校武术教育模式改革的宏观认识	156
第二节 学校武术改革的整体定位	157
第三节 学校武术教育模式的确定	162

第四节 学校武术教材编写的指导思想·····	170
第八章 在青少年中传承中华武术文化的具体策略·····	172
第一节 武术文化教学·····	172
第二节 武术文化的挖掘·····	174
第三节 教学方式的改革·····	176
结束语·····	186
参考文献·····	188

导 言

我们以青少年中华武术文化传承作为研究主题,是在全球化语境下的民族性教育背景中对武术教育的思考与应答。

从全球化视角来看,全球经济一体化的发展趋向带来民族文化的存在与发展问题。一方面,如杰姆逊所言,全球化是一个传播性概念,交替地掩盖与传递文化或经济含义。例如,美国对战后西欧国家提供的援助中就包含着美国影片可以合法进入欧洲市场的条款,这不仅导致了英国、德国,特别是意大利的民族电影业只能退缩于专业影片的生产或到第三世界国家寻求生存,而且也影响了这些国家电影的民族特色。美国将经济利益和文化影响糅合在一起的全球化策略,对其他国家的民族文化发展战略提出了严峻的挑战,从文化战略的高度来对待和发展民族文化成为提高综合国力和国际竞争力的一个重要组成部分。例如,法国为抵制和限制美国文化娱乐产品在法国的销售、传播,保护法国文化和文化产业,规定法国的电视和广播节目至少有40%的时间要使用法语,硬性规定其全国4500家影院所放映的影片中,好莱坞影片最多只能占1/4。另一方面,西方主导的经济全球化也促进了西方文化的强势地位,对后发型现代化国家的民族文化构成了强烈的冲击。不仅使得西方(主要是美国)的文化和价值观念渗透到这些国家,在文化上出现趋同的现象,而且也模糊了这些国家原有的民族文化的身份和特征,甚至如中央电视台《武林大会》的出品人阮伟所说的,以牺牲民族文化为代价的“灵魂典当”。因此,不少国家将发展的目光集中到本民族文化之上,以增强民族文化认同,提高民族自信心。我国于20世纪90年代起就尝试在重建知识体系的过程中,消解全球化语境中日益加深的文化认同危机,而且政府也表现出高度关注。也就是说,针对全球化语境中民族性文化的认同问题需要我们加强武术文化的研究。

从中西关系来看,赛义德的《东方主义》告诉我们西方学者对东方的想象性

建构,对此,有人提出我们自己发现东方。例如,王岳川(2003年)认为,新世纪世界学术的一个重要问题在于:不是权力征服“东方”,而是如何重新“发现东方”。王岳川(2005年)还认为,百余年来中国走的是一条不断被文化误读与魔化的道路。我们要自己来完成发现东方,这样的发现不是针对西方,而是针对整个人类的文化盲点,重建文化自信就要重新审阅自己,发现文化重量,中国要面对世界,读解自身的文化之谜并获得全新的普世性的文化认同。对此,赛义德又指出,不但西方的东方学者不可能建构一个本真的“东方”,就是东方人自己也不可能做到。他还认为,每种文化的发展和维持都需要某种对手即他者的存在,某种身份——无论是东方还是西方——建构都离不开他者。因为,他者眼光可以给司空见惯的对象带来新的可能性,促进我们对传统文化的再发现和再认识,正是他者眼光中的“陌生化”可以形成费孝通先生所说的“出得来”的视野和眼界。发现的目的是为了对话,是为了在以西方话语为主流的全球化语境中有所作为:表达我们的思想、展示我们的文化、发出我们的声音,从而在借鉴人类一切先进文化的同时,使不同文化之间的交流由单向变为双向、由彼此间的仰、俯视变成平视,由“一言堂”的“单声道”变为“群英会”的“立体声”。自我表达和致力于世界体育多元化建设都要求我们加强武术文化的研究。

从培养民族精神的角度来看,基础教育之所以受到国家的高度重视和全社会的关注,是因为中小学生在课堂上学什么、怎么学事关国家的前途和民族的命运。虽然,民族精神的培养是全民性的,但主阵地是学校,主要对象是青少年,因为他们正处于人生观、世界观和价值观的形成时期,思想可塑性强,也最容易受到干扰影响。以美国为主导的西方强势文化随着经济全球化浪潮将冲击到青少年的健康成长,西方节日、食物、物品乃至生活方式正在影响他们对自己民族文化的记忆。因此,对青少年弘扬和培育民族精神的教育成为一个刻不容缓的课题。2004年4月3日,中宣部和教育部联合颁发了《中小学开展弘扬和培育民族精神实施纲要》(以下简称《纲要》),《纲要》指出:“各学科有机渗透民族精神教育,把弘扬和培育民族精神纳入中小学教育全过程,贯穿在学校教育教学的各个环节、各个方面。”《纲要》要求“中小学各学科教育要有机渗透民族精神教育内容。德育等人文社会科学课程要充分体现民族精神的丰富内涵。数学等理科课程应结合教学内容,丰富中国科学家的科学成就和民族精神的内容。音乐、美术等艺术课程要包含经典民乐、民歌、民族戏剧欣赏和中国画、书法艺术欣赏的内容。体育课适量增加中国武术等内容。”也就是说,增强广大青少年对优秀传统文化的认同和自信,振奋民族精神,凝聚民族力量是一项十分紧迫的任务;同时,从培养青少年民族精神的角度加强武术文化的研究也就成为我们必须面对和加以解决的课题。

从武术教育的历史来看,早在1915年4月,“第一届全国教育联合会”颁布

的《军国民教育施行方法案》即提出“各学校应添授中国旧有武技”条款；民国期间（1912—1949年）相继出现了一大批提及武术和以武术为题的法案；新中国成立后，1952年，国家体育运动委员会将武术列为推广项目；1956年，教育部颁布的第一部全国通用的《中小学体育教育大纲》中编写了武术方面的内容；1961年，规定了每学期武术课时数（小学6学时，中学8学时）；1957年，一些体育学院和师范学院体育系把武术列入教学计划；1999年，我国基础教育课程改革正式启动，在2000年7月—2001年2月间形成的《中小学体育课程标准》初稿中，都对武术作了明确的规定。但是，从武术教育现状来看，武术教育“教材有，课堂无”的现状表现为：中小学生对武术课的热情不高，教师也多以其他内容取代武术教学，学生喜欢武术但不喜欢武术课，一些大城市不少学校和学生热衷于跆拳道、空手道等国外武技。当然，武术教育的问题早在民国时期即已存在。1924年6月，北京体育研究社对北京、河北、辽宁、吉林、山东、河南、山西、江苏、江西、安徽、福建、浙江、湖北、陕西、四川、广东等省市40所大中学校的武术活动调查表明，将武术列入正课的占52.5%，只在课外开展的占22.5%，既没有列为正课也未于课外开展的占25%。张之江（1940年）曾说，查全国各级学校，列入国术课程者，统而计之，不过十分之一二，且所作为课外活动，迄无国术课程者，尚居十分之八九。也就是说，从武术教育角度看，它的历史和现状都要求我们加强对武术教育的研究。

总之，一方面，全球化语境中的民族文化认同需要不同的民族文化载体，我国民族精神的重建需要不同民族文化形式在文化认同中担负起应尽的责任。武术是以身体的攻防运动为载体的中国文化，无论从传播者来说，还是从受众者来说，在传承武术技艺的同时，也在接受中国文化的洗礼。另一方面，对民族文化形态之一的武术来说，武术教育也需要进行彻底的革命，需要借弘扬民族精神之东风对武术教育理念、教学内容、教学模式、教学标准等方面进行革命性的改革。

第一章

武术的文化内涵

中国武术博大精深,源远流长,在数千年的发展过程中深受中国文化的熏陶和影响,它已经由一门简单的实用技击术发展成为独具文化特色的民族瑰宝,如同中医、戏曲、书法、国画一样,是中国传统文化的载体,蕴涵浓厚的文化特色,这在武术界已成共识。然而,目前对武术文化的认识似乎仅限于武术界。自20世纪80年代兴起的文化研究热以来,各种版本的文化史著作绝少提及武术文化^①;各高校的“国学院”也没有武术课程;以向世界推广中国文化为主要目的的孔子学院也没有武术课程;调查走访武术的界外人士,他们也很少将武术视为一种文化,甚至有些人认为文武是对立的。以上反映了武术界外人士不甚了解武术,实际上,武术作为在中国传统文化环境长期熏陶下逐渐成长起来的技艺,蕴涵着浓厚的文化特色。马凤图先生强调,武术是一门学问,不能把武术简单地划拨到“武”的一边,因为武术里面有“文”的成分。^②

武术里面到底有哪些“文”的成分?武术为什么是文化载体?为改变长期以来世人对武术了解甚少的状况,我们必须回答以上问题。本章首先以中国传统文化的历史发展脉络为依据,对武术由一门原始格斗技术发展成一个文化载体的演进历程进行系统阐述,并论证武术蕴涵的主要文化特色;然后,通过论证武术与中国传统哲学、中国古典美学的关系来探讨武术文化。

① 谢建平.超越于吸纳——对武术文化与中国传统文化关系脉络的重新认识[J].体育文化导刊,2004(2):45-46.

② 马明达.说剑丛稿[M].兰州:兰州大学出版社,2000:349.

第一节 武术的文化进程

文化有广义的“大文化”和狭义的“小文化”之分,广义的文化“将人类社会——历史生活的全部统统摄入‘文化’的定义域”,狭义的文化则“排除人类社会——历史生活中关于物质创造活动及其结果的部分,专注于精神创造活动及其结果,所以又被称作‘小文化’”^①。狭义的文化在逻辑上从属于广义的文化,我们首先肯定“大文化”,但这里的武术文化进程研究基本上以“小文化”为研究范围,更贴近于汉语言系统中“以文教化”以及“教化后的结果”之义。

对中国传统文化研究颇深的李宗吾先生指出,中国学术分三大时期:其中两个最发达时期,第一是周秦诸子,第二是赵宋诸儒,前者是中国学术独立发达的时期,后者是中国学术与印度学术融合的时期;第三个时期即中西文化融合的时期。^②实际上,中国武术的传统文化特色主要受前两个时期的文化影响而形成,现代武术也因西方体育的涌入而呈现出一些新的文化特色。下面依据文化对武术的影响,回顾武术的文化进程。

一、先秦时期思想文化领域的百家争鸣使武术开始初显文化特色

在人类早期,中华民族同世界其他民族一样,没有形成多少传统。那时,残酷的生存竞争环境,使得人类只有不断与其他凶禽猛兽以及与大自然作斗争才能延续生存,动物性仍占据人类发展的主导,人类发展还谈不上文化。

武术,乃至整个世界范围内的武技,都是因满足原始人生存自卫的需要而产生的。“对自卫的需要是随着人类产生就与之俱来的、最基本的、最原始的需要,甚至可以说是在人类产生以前的动物就具有的一种最基本的本能”。^③原始人小到个体,大到部落,经常因利益纷争而发生争斗和战争,这是早期人类武技发展的主要推动力量,它推动着这种先天的自卫本能逐渐发展成后天的技击技术。我们将远古时代在中国这片土地上发展起来的技击技术称为早期的武术。早期的武术就是一门生存自卫的技术,与世界其他武技没有本质上的区别,它们都是人类解决利益纷争的一种嗜血的暴力技术。

经历了先秦时期,特别是春秋战国时期,中国传统文化才初具雏形。春秋战国时期是中国历史上一个诸子蜂起、百家争鸣的文化繁盛期,中国文化发展的第一个辉煌期。文化的繁荣也开始初步影响到武术。整体而言,这一时期武术已

① 张岱年,方克立. 中国文化概论[M]. 北京:北京师范大学出版社,2004:5.

② 李宗吾. 厚黑大全[M]. 北京:今日中国出版社,1997:376-377.

③ 温力. 中国武术概论[M]. 北京:人民体育出版社,2005:235.

经初具以下几方面文化特色：

首先，“尚武之风”的盛行使武术一直保持着极为“刚健”的文化特色。有学者以孔子的“智者动，仁者静”、老子的“无为而治”为据，认为“中国传统文化是一种‘静态’的文化”^①。实际上，这是对传统文化的一种误解。张岱年、程宜山认为，中国文化的基本思想有四方面要素：刚健有为、和与中、崇德利用、天人协调，而这四者以刚健有为思想为纲。^②李泽厚先生在《美的历程》中也提到儒家美学列在首位的是“阳刚”之美。^③纳集了先秦各种学说的《易传》中所讲的“自强不息，厚德载物”（二词分别出自《易传》的《乾卦》和《坤卦》之“象辞”：“天行健，君子以自强不息”；“地势坤，君子以厚德载物”）正是这种刚健有为精神的写照。老子虽然讲“无为而治”，但是老子的书“大概每句中，上半句是无为，下半句是有为”^④，其深层思想宗旨是“无为而无不为”；孔子则更主张“仁者不忧，智者不惑，勇者不惧”（《论语·子罕篇第九》）之道，强调“有文事者，必有武备”（《史记·孔子世家》），他本身就文武全才。^⑤本来就是以“打”为目的的武术在这种文化环境下必然首先表现为刚健的文化特色。战国时期的武侠之风盛行以及齐国出现的“隆技击”的局面正是这种刚健有为的文化精神的具体表现。需要指出的是，这时的“刚健”已不同于以往的蛮力对抗，而是具有文化特色的“刚健”。可以这样比喻：如果说早期的武术是一块生铁，那么这个时期的武术已经成为一块具有韧性的钢。

其次，武术这种由“铁”到“钢”的过程之首要文化表现是对技击规律的提炼和总结，即武术对中国传统哲学重“道”特色的体现。“道”即道路，可引申为规律。老子的《道德经》首言“道可道，非常道”。老子身为周之柱下史（相当于“国立图书馆馆长”），在熟读百书之后，将古今事变融会贯通，寻出其变化规律，定名为道。^⑥武术重“道”的特色可在当时及后来的与武术有关的著述中略见一斑。《吴越春秋·勾践阴谋外传》中那段著名的越女论剑正体现着武术的求道趋向。她提出武技“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。凡手战之道，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，否之若日，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”。“其道甚微而易”的“道”应理解

① 谢建平. 超越于吸纳——对武术文化与中国传统文化关系脉络的重新认识[J]. 体育文化导刊, 2004(2): 45-46.

② 张岱年. 程宜山. 中国文化与文化论争[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1990: 17-18.

③ 李泽厚. 李泽厚十年集(第一卷)[M]. 合肥: 安徽文艺出版社, 1994: 279.

④ 李宗吾. 厚黑大全[M]. 北京: 今日中国出版社, 1997: 379.

⑤ 国家体委武术研究院编纂. 中国武术史[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997: 39-40.

⑥ 李宗吾. 厚黑大全[M]. 北京: 今日中国出版社, 1997: 377.

为剑术技术和技法,这些容易掌握,所以“甚微而易”;“道有门户”的“道”反映了剑术中的攻防变化规律,其中包括了带有规律性的内容,是更为深邃的“道”;“凡手战之道”的“道”则进一步说明了剑术在攻防中的阴阳变化规律;“斯道者”的“道”是对前三个“道”的总结,掌握了“道”就能以一当十,所向无敌。^①由此可见,这段精彩论述是对剑术技击规律的高度提炼。《庄子·人间世》中“且以巧斗力者,始于阳,常卒乎阴,泰至则多奇巧”的记述,以及《庄子·说剑》中那段对“用剑之道”“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”的著名论述,也是对武术之道的总结,同时也反映了武术在技术上已经具有了“尚巧不尚力”、“后发先至”的思想。重“道”是中国传统哲学的一个极其重要的特色,而先秦时期的武术已经初步具有了这样特色。

第三,武术由“铁”成“钢”的文化表现之二是其“重德”趋向。“老子传道,孔子倡德”。在孔子等思想家影响下形成的且纳集了当时的各种学说的《易传》,在阐述“自强不息”的同时,还强调了“厚德载物”。如果说“自强不息是自立之道”,那么“厚德载物是立人之道”,“自立是立人的前提,立人是自立的引申”。^②武术开始“厚德”的趋向在一些零星的史料中也有所反应。据史载,孔子在“矍相之圃”进行以“射术”比赛为主的大型演礼活动时,“观者如墙”,他则要求“贲军之将、亡国之大夫、与为人后者不入,其余皆入”,所以“盖去者半,入者半”(《礼记·射义》)。因为“贲军之将无勇,亡国之臣不忠,求为人后者忘亲而贪利”,所以,他们皆无观射演礼的资格。孔子还认为:“勇而无礼则乱”,“射者,仁之道也。射求正诸己,己正而后发。”他对学生的这种“射”、“御”教育更体现一种“德艺双修”的整体观^③,追求武技的增进不是唯一目标,德艺双修才是习武的正途。《庄子·说剑》中赞美“天子之剑”,轻视“无异于斗鸡”的“庶人之剑”,也反映了他认为追求技艺增进不是武术的唯一目标。《史记》中《孙子·吴起列传》所讲的“非信廉仁勇,不能传兵论剑,与道同符;内可以治身,外可以应变,君子比德焉”^④,也反映了习武须崇“德”的重要性。由以上论证可知,武术开始具有了重“德”的趋向。

第四,老子在军事方面“不敢为主而为客,不敢进寸而退尺”、“以守则故”的思想,以及墨子的“非攻善守”的思想,应该促使武术朝防卫性文化特色的方向发展,但是,在史料中尚未找到论据,在此无以续言。

先秦繁荣的文化在很多方面影响着武术,使武术从一门搏杀技术开始,发展至初具中国文化特色。如果当时的文化繁荣能够一直持续,现在的武术文化将

① 温力. 中国武术概论[M]. 北京:人民体育出版社,2000:152-153.

② 温力. 中国武术概论[M]. 北京:人民体育出版社,2005:39.

③ 买向东. 略论中华武术的“整体性”特色[J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版),1998(4):107-111.

④ 国家体委武术研究院编纂. 中国武术史[M]. 北京:人民体育出版社,1997:36-37.

相当辉煌,但是历史没有这样。

二、宋明理学世俗化使武术逐渐发展成为成熟的文化载体

秦始皇的“焚书坑儒”以及西汉董仲舒的“罢黜百家,独尊儒术”严重影响了文化的繁荣。长期以来,文化一极的状态在很大程度上制约了文化的兴盛,同时也影响了武术的文化进程。另一方面,封建统治阶级“为维护其专制统治,长期实行愚民、弱民政策,人为地强化人民的和顺状态”^①,致使文弱之风盛行,这也在很大程度上制约着武术的快速发展。在这样的社会大环境下,在这样的传统意识中,逐渐形成了视武术为“下技”的思想观念,武术更多的是在下层民众中发展,很难融入到上层的文化圈子中去,同时,属于上层社会的传统文化也较难融入到武术中。

封建社会后期,宋明理学的兴起使中国传统文化进入第二个发达期。宋明理学名为儒学,实则儒、释、道三教的合一^②,它是中国学术的集大成。自南宋后期始,理学被统治者奉为官方哲学,从而对政治、经济及文化领域产生了极其深刻的影响,特别是通过朱熹等人的一系列将思想具体化和世俗化的努力,“使那些本来属于上层士人的道德与伦理原则,渐渐进入了民众的生活世界”^③。理学思想的下移使中国传统文化影响到了社会的每一个方面,这也势必影响到更多的属于下层社会的武术,而理学思想的集大成也促使了武术的集大成,这是武术以及武术文化在明清时期全面成熟的一个主要原因。

这个时期,中国传统文化对武术的全方位影响主要表现在以下几个方面:

首先,武术将传统文化的刚健精神更加鲜明地体现出来。如果说先秦文化使武术开始由“铁”渐成“钢”,那么,明清时期已经全方位下移的传统文化则将武术冶炼成了一块柔韧性极强的上等钢,这也就是所谓的“刚柔相济”。《周易》中的“易”是“变易”的意思,《周易》是一本讲述运动变化道理的书,而刚柔是《易经》中极为重要的哲学范畴。《系辞传》中也说:“刚柔相推而生变化”,也就是说这种变化是刚柔的变化。前面讲了《周易》十分强调刚健有为的精神,而这种刚健绝非纯刚,而是讲求变化的“刚柔相推”。受这种刚健有为精神的影响,武术的每一个拳种几乎都讲究“刚柔相济”。《中国武术拳械录》在少林五祖拳的“刚柔论”中讲“武道不外刚柔二法,刚在他人前,柔成他人后……全刚易折,全柔易缠,刚柔相济,操胜在手”。在通臂拳拳理中虽然先说“以柔为贵”,但书中接着又说“练刚须知柔之妙,练柔要明刚之义。用柔之时,必要存刚;用刚之时,必要存柔;刚柔

① 程大力. 中国武术——历史与文化[M]. 成都:四川大学出版社,1995:284.

② 李宗吾. 厚黑大全[M]. 北京:今日中国出版社,1997:377.

③ 葛兆光. 中国思想史(第二卷)[M]. 上海:复旦大学出版社,2000:331.

相济,方为合一。”少林拳虽说“演练时,动作刚健有力,勇猛快速”,“以刚为主,突出一个‘硬’字”,但仍然讲究“刚在他力前,柔在他力后”。太极拳是将这种精神体现得最好的拳种。很多人认为太极拳是一种柔术,“殊不知自用功以来,千锤百炼,刚而归之于柔,柔而造之于刚,刚柔无迹可见”,“太极者,刚柔兼至而浑于无迹之谓也”(《陈氏太极拳图说·卷一·第一势金刚捣碓》)。它不仅能“极柔软”,并且也能“极坚刚”,“运劲如百炼钢”是也。太极拳绝非仅是柔软,但也不是“纯刚”,而是柔中有刚,刚中有柔,极富有弹性,它深悉“极柔软,然后能极坚刚”之理。^① 纯刚而僵,纯柔而懈,刚柔相济,方为上乘。由上论证,武术已经将传统文化充满辩证法思想的刚健精神体现得淋漓尽致,这正是“技进于道”的武术技击规律之一。

其次,武术重“道”的特色得到全方位的体现。重“道”的特点早在先秦时期就影响到了武术,宋明理学(宋学含老学成分最多^②)成熟后的下移则更全面而深刻地影响了武术。唐顺之的《武编》中对“拳有定势而用时则无定势”、“变无定势而实不失势”的归纳,以及徒手对抗时“前手如龙变化,后手如虎靠山”的总结;俞大猷《剑经》中的名言“刚在他力前,柔承他力后”的刚柔规律的阐述;吴殳的《手臂录》的“枪之元神只有一圈”的总体论;“彼枪发,我枪拿,彼枪不动,我枪扎”的时机说;单刀遇长器械“避其虚而击其实”,遇短重之器“避其实而击其虚”的短器械说;程冲斗《耕余剩技》中称为“千古不发之秘”的“旧力略过,新力未生”的玄机等,都是对技击之道的精彩总结。直到明代才开始有确切记载的武术套路的产生也正是这一文化特色的使然。像戚继光汲取各家之长,创编的“势势相承,遇敌制胜,变化无穷,微妙莫测,窃焉冥焉”(《纪效新书》)三十二势长拳,以及程冲斗将以前“着着皆是临敌实用,苟不成路刀势”(《耕余剩技》)的刀法“列成路刀法一图”而成的刀术套路,都是将技击实战中一些带有规律性的东西加以总结和提炼,按照一定的原则编排而成的,这种程式化套路的出现更深刻地体现了中国传统文化重“道”的特点。

第三,武术崇“德”的特色更加具体化。先秦时期,受以儒家思想为主的文化的影响,武术已经有了“德艺双修”的趋向。随着宋明理学的世俗化,崇德几乎成为每个武术门派的首要问题,“欲练武,先修德”、“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”已经成了武术界共同的约规。例如,清初《内家拳法》中的“五不可传”、清代出版的“太极拳谱”中列的“八不传五可授”、《少林拳术秘诀》中的“少林十戒”、苌家拳之《初学条目》等都对习武者提出了具体的道德规范。相关记述不胜枚举,在此不再赘述。实际上,武德远非这些外在的条条框框所能表达的,而是习

① 温力. 中国武术概论[M]. 北京:人民体育出版社,2005:102-107.

② 李宗吾. 厚黑大全[M]. 北京:今日中国出版社,1997:398.

武者经过反复修炼后形成的一种内在的制约机制。西方人偏重“法”治，中国人偏重“德”治，法是从外向内治，德是从内向外醒。武德的核心正是习武者内在的一种价值判断。再进一步讲，高尚的武德是习武者经过“内外兼修”的锤炼后而形成的一种高尚的精神境界，更体现了人与人之间“和谐”相处的思想，是传统精神“厚德载物”思想的具体体现，这正是儒家德治观的具体化。

另外，传统文化注重“和谐”的特色逐渐成为武术的主要技术要领和精神追求。传统文化的下移使得中国传统哲学“一天人，合内外”思想在武术中体现得淋漓尽致。从外在技术层面上讲，武术的很多拳派，特别是受传统文化影响极深的太极、八卦、形意等拳种，已经深刻蕴含了整体和谐的思想。它们几乎都强调“内外三合”、“上下相随”、“节节贯穿”，以使动作圆活连贯，劲力顺达流畅，每个动作都是肢体各个部位的高度配合。武术的这种和谐已经超越了一般体育项目所讲的协调，它不仅是一种技术要领，更是这些拳种的重要理论。从内在精神层面上讲，这些拳种不仅强调“手、眼、身法、步”的外在表达，更注重“精神、气、力、功”的内在传意，内外兼修、形神兼备是其更深层的协调。^①从对抗竞艺的角度讲，中国武术不仅讲究“拳打人不知”，更讲究“出手不伤人”。技击对抗不一定要将对方打倒在地，制人而不伤人，强调人际关系的宽容、融洽与和谐^②，更是武术追求和谐的最高体现。这种周身上下，由内及外，由此及彼的和谐是整体意义上的高度和谐，是传统的“天人合一”观在武术中的具体体现。

武术追求的人与人之间在对抗中的和谐，还表现为其防卫性的文化特色，这与西方武技形成了最鲜明的对比。老子有言：“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。”若再往下续就应该是“失礼而后兵”了，而“兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之”。老子极力主张“以道佐人”，而非“以兵强天下”，即使“不得已而用之”，也力求“不争而善胜”。老子的这种军事思想在其世俗化的过程中已深深地影响了武术，明清时期发展起来的武术的各门各派都不主张逞强挑衅，而以防卫为目的。最具文化特色的太极拳除以上思想外，在整体技术上还讲究“以静制动，后发制人”，不强调主动进攻。中国的习武者很少像俄国大力士、日本浪人那样周游世界，找人比武，而更多的是在忍无可忍的情况下给对方以反击。也就是说，在中国传统文化崇“德”、重“和谐”的思想影响下，中国武术形成了防卫性的文化特色。

这个时期，传统文化对武术的影响还有很多方面，如重整体思维，重辩证思维，重意境，尚巧不重力等，这些在后文将有所涉及，在此不一一列举。

必须指出的是，该时期传统文化对武术影响并非都是积极的，其中也有很

① 杨建营. 武术文化特色研究[J]. 体育与科学, 2005, 26(5): 34-36.

② 邱不相, 马文国. 武术文化研究和教育研究的当代意义[J]. 体育文化导刊, 2005(4): 18-20.