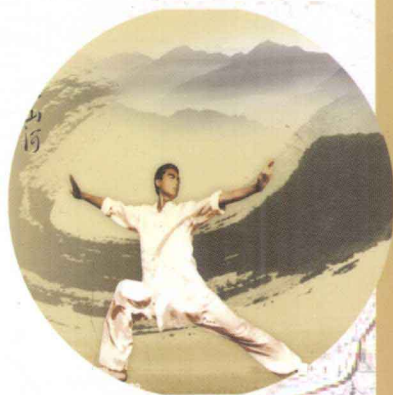


传统武术

文化与健身

主编 / 王庆丰 何柳泓 李正恩



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

传统武术文化与健身

主编 王庆丰 何柳泓 李正恩



中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统武术文化与健身 / 王庆丰, 何柳泓, 李正恩主
编. --北京: 中国商务出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5103-0294-7

I. ① 传… II. ①王… ②何… ③李… III. ①武术—
研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 148533 号

传统武术文化与健身

CHUANTONG WUSHU WENHUA YU JIANSHEN

主 编 王庆丰 何柳泓 李正恩

出 版: 中国商务出版社

发 行: 北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编: 100710

电 话: 010—64269744 (编辑室)

010—64283818 (发行部)

010—64263201 (零售、邮购)

网 址: www.cctpress.com

邮 箱: cctp@cctpress.com

印 刷: 廊坊飞腾彩印制版有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 24 字数: 585 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-0294-7

定 价: 31.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 64283818

前言

已有2000多年历史的中国武术是中国乃至世界体育文化界的一朵奇葩，它内涵丰富，博大精深，不仅具有技击功能，还具有强身健体、养精益神、陶冶情操、锻炼意志的实际功效。这就是中国武术长盛不衰的秘诀。

1990年中国武术正式走出国门，成为第11届亚运会比赛项目。第12届、第13届亚运会，确立了武术成为正式比赛项目的地位，同时“国际武术联合会”也相继在北京、吉隆坡、巴尔的摩、罗马、香港成功地举办了5届“世界武术锦标赛”。1999年国际奥委会正式承认“国际武术联合会”，这标志着武术进一步走向世界。北京奥运会上，武术作为特设项目登台亮相，备受瞩目，其优美的动作，令世人叹为观止。在其影响下中国武术在海外进一步发展壮大，国际武联已经有106个会员国，遍及五大洲、四大洋。学习武术成为越来越多健身爱好者的最佳选择。

本书借鉴了近年来武术界在运动理论和技术动作发展的最新成果，详细介绍了中国武术的深厚内涵和悠久历史，充分体现了武术运动的健身性特点。由于武术套路多达上百种，本书选取了太极拳、长拳、八段锦、太极剑等大家常见和熟知的拳法或器械套路，着重加强武术自学自练的指导，修改和充实了武术教学的内容。在技术方面遵循“淡化套路、突出健身、强调实用”的指导思想，删减了中高级拳术、刀术、剑术、棍术、枪术的内容，示范性地介绍了五禽戏、易筋经、桩功八势的修炼方法，以供广大武术爱好者选用。

我们在编写过程中始终以健身为主导和“以人为本”的理念，放眼于大众健康，融实用性、趣味性、知识性于一炉，注重兴趣的培养、运动技术的提高和武术内涵的理解，为广大体育爱好者服务。希望读者在本书的陪伴和指导下不仅习得了我们的宝贵传统武术，并且拥有健康的体魄和饱满的精神，凭此在学习或工作中取得不平凡的业绩。

本书由王庆丰、何柳泓、李正恩任主编，刘旭东、刘健、饶旭华、蔡斌任副主编，编写分工如下：

王庆丰（河南理工大学）第三章、第十章、第十二章第一节

何柳泓（西南科技大学）第七章、第十三章、第十二章第三节

李正恩（西安体育学院）第八章、第十二章第二节

刘旭东（许昌学院）第六章、第九章

刘 健（东华理工大学体育学院）第五章、第十一章

饶旭华（东华理工大学体育学院）第二章、第四章

蔡 斌（北京物资学院）第一章

书中难免出现错误或纰漏，希望读者来函赐教，以便我们加以修订完善。

编 者

2010年6月

目 录

第一章 传统武术文化性探究.....	1
第一节 传统武术文化的内涵	1
第二节 传统武术文化与中国哲学	6
第三节 武术的内容与分类	14
第四节 武术的特点与功能价值	21
第二章 武术运动项目的发展简史.....	30
第一节 武术的追本溯源	30
第二节 武术器械发展史	33
第三节 长拳发展史	37
第四节 太极拳发展史	38
第三章 武术运动的健身性.....	41
第一节 武术与身体健康	41
第二节 武术与心理健康	43
第三节 武术与社会适应能力	45
第四节 武术运动损伤及其预防	46
第四章 武术养生文化与机理.....	53
第一节 中国传统养生文化研究	53
第二节 武术运动中的传统养生思想	72
第三节 武术养生机理	77
第五章 大学生养生理论研究.....	82
第一节 大学生养生理论	82
第二节 大学生认知养生的必要性	85
第三节 养生与运动处方	88
第六章 高校武术项目技术解析.....	93
第一节 长拳的基本技术分析	93
第二节 太极拳的基本技术分析	96
第三节 器械武术项目的基本技术分析	97
第四节 对练套路和集体演练套路的技木要求	100
第七章 武术健身基础技术学练.....	101
第一节 武术基本功	101
第二节 拳术基本技术	113

第三节 武术器械基本技术	126
第四节 武术组合动作	142
第八章 武术健身拳术套路学练	146
第一节 初级长拳	146
第二节 简易太极拳	173
第九章 刀、剑、棍、枪健身套路学练	199
第一节 初级刀术	199
第二节 初级剑术	210
第三节 初级棍术	223
第四节 初级枪术	230
第十章 武术运动养生实践	237
第一节 养生太极推手	237
第二节 八段锦	275
第三节 八卦掌	288
第十一章 健身导引法解说	313
第一节 健身导引概述	313
第二节 五禽戏	318
第三节 易筋经	329
第四节 桩功八势	337
第十二章 大学生实用武术防身技能	341
第一节 实用防身散打技能	341
第二节 擒拿与反擒拿	363
第三节 女子防身术	374
第十三章 武术健身过程的科学规划	381
第一节 健身之前准备活动的重要性	381
第二节 健身过程中的安全性	385
第三节 健身结束恢复的必要性	395
参考文献	399

第一章 传统武术文化性探究

武术扎根在中国这块古老的土地上,伴随华夏五千年文明,在中华民族历史上曾起到非常之作用。它在历史长河中跌宕起伏,荟萃着中华先民的生存之道,汲取中国传统哲学养分而逐步形成绚丽多彩的文化体系,成为古代中国特有的文化现象。中华武术源远流长,有着深厚的群众基础和巨大的社会价值,在华夏土地上伴随着社会的发展延绵了数千年,历史悠久并植根于民间。我们说武术起源于人们自身活动的需要和生产实践、军事战争和社会活动,在中国文化的长期熏陶哺育下,蕴含了五千年以来中华的深厚积淀,是传统文化孕育的产物,具有十分鲜明的民族文化特色,逐渐成为中华民族喜闻乐见的民族传统体育项目。

中国武术具有丰富的内容和独特的运动形式,深邃的文化意蕴,具有强身健体、修身养性、攻防技击、竞技、娱乐和教育等种社会功能,无愧为中华民族创造的文化精粹,在中华大地上世代相传,历久而不衰,不仅在我国具有最广泛的群众基础,越来越多地受到世界各国和地区人民的喜爱,而且武术精神成为民族气节的象征。

第一节 传统武术文化的内涵

中华武术,在中华民族几千年的文明史中产生而逐步形成和发展,在中国文化的长期熏陶哺育下,具有中国历代思想文化的深层沉淀物,它反映着中国历代人民生活最生动的表象和社会思想的特殊积效。中华民族光辉灿烂的文明史,中国人民绚丽多彩的文化史就是中华武术的源与流。中国武术在华夏土地上绵延了数千年,历史悠久并植根于民间,凝聚了千百年来历代人民的智慧,逐渐成为中华民族传统体育项目。

中国武术具有多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化意蕴,具有健身、防身、修性、竞技、娱乐等多方面社会功能,无愧为中华民族创造的文化精粹,不仅为广大群众喜闻乐见,也受到世界上众多国家、地区人们的重视和青睐。

一、武术的沿革与辨析

中华武术从孕育到形成,经历了一个漫长岁月。武术源于古代狩猎和军事战争,是搏斗技术与经验的总结,人类生存斗争是武术产生的直接动因。远古时期,人与兽间的搏斗固然是技击萌生的因素之一,而人与人斗,则与武术的萌生有更为直接的联系,也是中华民族智慧的结晶。人类早期在与大自然的斗争中自觉或不自觉地掌握和积累了一些防卫和攻击技能,为武术的形成奠定了基础。《兵迹》中说:民物相攫而有武矣。“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射御角力。”(《礼记》)当时把射御、角力、手搏、击刺等,泛称为“武”。在不同的历

史时期，它所涵盖的内容不尽相同。类似今天武术的内容有角觚、相扑、角力、手搏、击剑、刺、枪、打拳、使棒等。

武术一词溯本求源，也是一段漫长的演变过程。翻开中国文化史，环绕各种形式的武术，冠以的名称不下几十个，如夏商周时期有拳勇、手搏、角力、相高；春秋战国（前770-前茅21年）时期，武术曾出现技击、相搏、手战、武艺、角觚等。使用“武术”这一概念是近代的事，古代记载中如春秋有“技击”、汉代有“武艺”等提法。汉以后，较广泛采用“武艺”一词。“武艺”在《辞源》中系指“骑、射、击、刺等军事技术”。

“武术”这一词作为概念，早出见于南朝梁武帝长子萧统所编《文选》中，“偃闭武术，阐扬文令”（南朝宋·朱颜年《皇太子释奠会》），这里的“武”与“文”，“术”与“令”相对仗的诗歌形式。此处所谓武术泛指军事战争，其意思是停止武战，提倡文教，发扬文治，并非反映今之武术的概念。高亮《在武术及其相关概念梳理》一文中指出：“武术”乃指军事而言，并非反映今之武术概念”，直到明朝末期或者更为准确地说是清初。“武术”一词作为强身健体、自卫防身之术的专门用语，清末民初时得以广泛应用。《辞海》解释武字有多个义项，其中前两个义项是：(1)“泛称干戈军旅之事”；(2)“勇猛”。《说文解字》中称术字为“邑中道也”，后引申为“技艺”，即方法、技术，如同道路是通达目的的手段。

辛亥革命后，马良编写的武技锻炼法取名为“中华新武术”；1915年陆大潞在《申报》中发表《冯婉贞》一文，记述咸丰时期的冯婉贞“自幼好武术”，1926年正式定名为“中国武术”。处于半封建半殖民地的近代中国，面对西方文化的冲击，一度出现了提倡“国粹”的思潮，

武术被誉为“国术”或“国粹”，与誉满全球“国球”“国画”、“中医”、“国乐”等相匹配。至今在台湾省及一些国家和地区的华侨仍沿用了这一简称。中华人民共和国成立后，作为最富代表的民族体育项目，将其明确称为武术。而现在更多的国家将中华武术称之为“功夫”。

从“技击”到“武艺”，从“武艺”到“武术”，都离不开攻防格斗这一本质特征。所谓本质，毛泽东选集（第一卷）中指出：“任何运动形式，其内部都包含着本身特殊的矛盾，这种特殊的矛盾，就构成了一事物区别于他事物的特殊本质。”尽管从近代起，武术已成为我国最具代表性的传统体育项目，但人们对这一问题的认识尚存在较大分歧，集中反映为武术是一种以格斗技击为本质特征的技击方式或仅是一种“活动手足，惯勤肢体”的身体活动。从古代人类生存斗争的需要到军事战争中总结出来的最实用和最直接的格斗之术（击刺格斗方法），这种方法可直接用于战争搏杀。正是由于人类生存的本能和军事的需要，搏杀的目的性十分明确，就是因为它是“防身立功，杀贼救命，本身上贴骨的勾当”（《纪效新书》）。因此在古代，武术更多的是一种技击术，无论是军旅武艺活动中的大规模阵战拼杀，还是少数人之间进行的“两两相当”技击格斗，连同骑马、驾车、射箭，以及后来的挽硬弓、举石鼎等臂力训练，并用之于实战，都属于“武艺”这一古代军事技术，并曾作为统治阶级开始实行武举考试和选拔人才的内容之一。这些军事武艺不仅在军队中，而且有些内容也逐渐流传于民间，步入宫廷，乃至学校，同时具有了娱乐性、竞技性、教育性等功能，其表现方法和形式也随着社会的变迁有所变化。它所面对的不再是战阵，在方法上也就有所区别，如“兵枪”与“游枪”，前者为战阵实用，后者为行家较技。当徒手搏击的拳术层出不穷、日益壮大时，武术与军事技术明显分野。有人将其区分为“阵战武艺”和“日常武艺”，两者既有联系又有区别，可谓是同源而异流。李厚芝在《论古代武术与古代军事技术的异同关系》一文中指出：“古代战争讲究

阵战，千百人列队而前”，阵战武艺由车战发展到步骑战，以群体为主，强调集体性、实用性，以杀伤为主旨，重视骑射、兵械直接运用；日常武艺以个体为主，向技艺多样性、复杂性演绎，以胜负为主旨，更注重拳械技巧和方法的多变。应当说武术在冷兵器时代，武术的技击格斗技术是古代军事技术的一部分，武术与军事技术是紧密相连，武术与军事武艺相互交融与渗透，两个方向相互促进且并行不悖。但是随着社会的发展和进步，武术与军事技术逐渐分野，特别是随着冷兵器时代的结束，武术技击价值功能被大大地弱化，武术在自卫防身和健身领域的发展成为主。今天的武术主要是活跃在民间的古代“日常武艺”的传承和延续，尤其是明代以来各门各派流传下来的各种套路，使得技击性在一方面推动武术攻防手段多元化变革的同时，另一方面也促进了许多不同风格的拳种的产生和诸多武术门派的林立，中国武术体系最终形成也是以流传于民间的武术流派的逐步形成和成熟为标志。

二、武术原本是一种传统技击术

从武术的词义来看，武术可称为徒手或手持武器用于搏杀格斗的方法或技艺。它所体现的本质特征显然是攻防技击。纵览武术发展进程，元论朝代更替、称谓变幻，也无论其他文化形态依附、渗透、派生、衍化，武术这一本质属性都确立无疑、无法改变。

从这一观点出发，武术作为一种社会形态，是一种地域性和区域性的民族社会现象的产物，首先是一种中国传统的技击术。

军事战争是武术形成与发展的催化剂，同时它也促使了武术技击性的发展，使得技击性成为武术重要的组成部分。但是武术在古代并不是作为体育形态出现的，远在春秋战国时便有以技击为生的游侠剑客，到了近代则有保镖护院的镖头教头、江湖卖艺的艺人，乃至以教拳谋生的拳师，以掌握一种技击术来体现其社会价值。古往今来，任何一个国家、地区，任何一个种族，防卫御敌是各民族的共同需要，应当说技击之术不是一个国家、民族所独有的。人类的防卫意识和人体运动学原理决定了技击术在缘起之初是近乎相同的，只是在后来的发展中，各民族受到不同的地理环境、不同的经济文化、不同民族的生活习惯、宗教信仰和性格造就了五光十色的其他民族的武技（技击术），如拳击、角力、击剑、柔道、跆拳道、合气道、泰拳、自由搏击、剑道、相扑、桑勃等，不一而足。长期以来中国人民以自己的思维方式、行为准则、价值观念、审美情趣，经历代宗师的砥砺揣摩、千锤百炼，形成了具有民族性格的技击术——中国武术。

中国武术包涵着丰富的技击方法，其宗旨则是通过各种有效的练习方法以提高人的身体素质和攻防能力。武术在技击方法上表现得十分丰富多变，“四击”合法就是武术中的踢、打、摔、拿的技击法则。踢的法则中有勾、踩、弹、蹬、踹、铲、点、撩、挂、摆、缠、丁、拐、错等；打的法则有冲、劈、挑、砸、贯、抄、盖、鞭、崩、钻、扫、挂、撩、栽、扣等拳法，以及劈、砍、切、截、削、推、按、拍、摔、扇、塌、掖、穿、插、挑、抹等掌法，还有许多勾法、爪法、肘法、桥法（以上臂和前臂进行攻防），以身体进攻的挤、撞、抖、靠等法；摔的法则中主要有搦、巩、别、切、滑、抱、合等；拿的法则中有三十六拿和三十六解，以及各种器械方法；不同的击法又有不同的劲力、运动方法要求与技巧变化，各拳种流派又有其独到的方法与风格，从而形成了一个林林总总、丰富多彩、气象万千的庞大技术体系。在运

动形式上,既有对抗形式的搏斗运动(散手,太极推手,长、短兵对抗等),又有势势相承的套路运动,两者既相交融又相区别;在技击理论上颇为丰富,诸如“阴阳变化”、“奇正相生”、“刚发柔化”、“后发先至”、“得机得时”、“胆气为先”和“守柔处雌”等战略战术思想,既富哲理又很实用。

中华民族在早期的武术实践的中,就逐步认识到习武的健身价值。而这时的健身并非以独立现象而存在,而是保障搏击能力的必要条件。对中国武术来讲,武术是一个不断嬗变的过程,并逐步融入社会内容等其他内容,武术由单一化向多元化方向发展。如受到古代导引、养生思想的影响,出现了许多健身技法和功法。在古代传统养生中,人们为了抵御大自然侵袭、防病健身而出现的导引术、气功,诸如五禽戏、八段锦、易筋经等都可以称为中国传统健身术或者体育养生方法,但不属于中国武术的范畴,其主要区别在于它们的肢体运动不是以攻防技击为主旨,而是以养生为其目的。两者相互影响和渗透,诸如八段锦、易筋经中虽有类似武术动作的方法形态,太极拳等也结合了导引气功中的一些方法,但两者在概念上不应混为一谈。

三、武术的体育属性

古代军事武艺与武术紧密相连的一个重要原因还在于个人的搏杀能力仍然是战争中取胜的重要因素,这充分说明武术源于攻战搏杀,又为军事服务,与军事武艺极为密切。但同时也具备了体育价值与功能。孙子曰:“搏刺强士体”,比除了较量武艺之外,武术用于军事训练可以提高士兵的身体素质和增强将士体质的作用。《管子·小匡》中记载:“有拳勇股肱之力,筋骨秀出于众”。说明当时人们已经认识到“筋骨秀出于众”与“拳勇”有内在的联系。《荀子乐论》中有:手持干戚的武舞,不仅能习武健身,而且还可以用于征战。

随着冷兵器时代消退,体育功能成为武术的主要职能,健身、修身的功能占据了武术的舞台,并逐步发展了娱乐、竞技的社会功能。这是当今武术的一个主概念。古代武术在为军事服务的同时,也具备了强身壮体的功能,明代战将戚继光认为:“拳法似无预于大战之技:然活动手足,惯勤肢体,此为初学人艺之门也。”(《纪效新书·拳经捷要篇》)说明拳术可作为军事训练内容用以提高士兵的身体素质。

武术在民间的流传,主要用以自卫、健身、修性、娱乐,社会功能是多元的,真正向体育方面转化则是近代的事。体育活动不仅能使从事者强身健体、趣味盎然,精神世界得到裨益;而且也能使观之者赏心悦目、发愤振弱,受到一定的感染和激发。否则这项活动不可能拥有雄厚的群众基础,不可能传之久远而不衰。武术的体育、娱乐功能确实是保持中国武术存续的重要内因,它能满足广大民众文化生活的需要。当西方文化和体育进入中国后,人们很自然将武术纳入到西方称之为体育的范畴,并将中国武术作为东方体育的代表,与来自西方的体育并行在一起,这足见武术具有明显的体育属性。面对西方体育的冲击,出现了“土洋体育”之争,武术在中西文化碰撞后实现了交融,从师徒的口传身授方式向学校体育教育转化,并逐步进入体育比赛之中,新中国成立后,正式确立为体育运动项目之一,属民族传统体育类。武术向体育归宿后,它的健身与竞技功能获得了空前的发挥。武术的技击性被寓于体育之中,就武术套路而言,是以势势相连的动作作为演练形式,以提高练习者的身体素质和攻

防技能,进行功力和技巧等方面的较量,同时从健身和审美的角度、动作的幅度和规范来看,虽与实用的技击术略有一些距离,但仍不失原意,既保留了技击特性,又符合了体育竞技与健身的要求。散打运动的技术形态固然更接近实用技术,但由于受到竞赛规则的限制,摒弃了实用技击中致人伤残的危险技术动作,并用规则限制了一些违禁动作,严格规定了击打部位和护具等,对运动员加以保护,仍然体现了武术的体育特征。但是,从严格意义上武术广泛的功能和社会价值,体育尚不能涵盖它的全部,武术作为体育项目的部分,应称其为“武术运动”。与西方体育为中心的现代竞技体育相比,武术具有自己鲜明的特点。西方体育以人体解剖学观点加以分解,遵循人体运动原理,具有科学性,更具有竞技性;而中国武术从整体运动观出发,强调“内外合一、形神兼备”,“气神两合、内外兼修”,讲究“内三合”、“外三合”,注重心、神、意、气与动作协调配合,更有助于人的身心健康。竞技武术是在传统武术的基础上逐步形成和发展起来的,在保留独特的运动形式和方法的前提下,进行了大胆的综合创造,已成为当代武术运动发展的主体。作为武术运动的一部分,竞技武术正在逐步与奥林匹克运动接轨,显出强劲的发展态势,做到既符合现代体育竞技一般原则,又不失中国武术的独特魅力。

综上所述,我们可以概括地说,武术是以攻防技击为主要技术内容、以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的民族传统体育项目。

四、武术是优秀的传统文化之一

如果武术仅仅是作为一项体育项目,如何能形成内涵丰富、蔚为壮观的巨大的文化体系?邱丕相教授认为:“在认识武术概念时,决不能仅仅将其视为一种技术技能或人体运动,还应认识它丰富的文化内涵。”因此,仅仅把中国武术视为一个体育项目、一种专门技能,还远不能包容和理解中国武术。中华民族传统体育项目众多,虽然都在一定程度上具有文化意义,但没有一个能形成自己的文化体系,也没有一个体育项目像武术那样具有浓郁的民族文化特征,具有武术那么大的文化包容量和负载能力。

武术以言传身教的方式历经中华民族五千年文明史。作为存在于各个不同时期的武术家,武术在民族文化的摇篮中,一方面继承前人的武术技艺和武术思想理论,同时又不断黏附和汲取,融会了儒、道、墨等家和易学、传统哲学、中医学、伦理学、养生学、兵法学、美学、气功等多种文化思想和观念,使之理论内涵丰富、寓意深刻,注重内外兼修,德艺兼备。诸如武术的天人合一观、整体运动观、阴阳变化观、形神统一观、气论、动静说、刚柔说、体用说、尚武崇德说等,它内容丰富,寓意深邃,从不同侧面反射出民族文化光彩。之所以说“武术属于体育,又高于体育”就在于中国武术蕴含了丰富的传统文化。

中国武术之所以能称为武术文化,不仅在于它的广博的内涵、多元的功用,还在于它强大的生命力和独立性。尽管中国历史上曾遭外敌入侵以及多次遭到当时统治者的“禁武”(如秦、元等朝代)的厄运,武术却都没有因此而消亡,顽强的生命力发展到现今;它与多种文化形态虽有着千丝万缕的联系,乃至相互渗透和影响,却没有被同化、被改变,显示出它具有的文化延续能力和独立完整的文化体系。同时,从武术文化中,我们还能看到它所反映的中国文化的基本精神,集中的反映中华民族独特的思维方式、道德观念,以及社会习俗等审美情趣、

心态模式、价值取向以及人生观、宇宙观。比如强调“武之为道，品为上，德为先”，“尚德不尚”，反映出民族的以“仁义”精神为核心伦理思想，注重人际关系和谐的武德伦理观念；济危扶贫、行侠仗义、见义勇为反映了刚健有为、人世进取、匡扶正义、不畏强暴的爱国主义传统；追求个人技艺的纯熟：神韵和意境，正是成就人格完美的传统审美情趣；主张“轻力”、“尚巧”，以巧智取、顺势借力的技击原则，反映中国人礼让为先、有礼有节、刚强而不狂野，功力扎实求内在的竞争特点，以及崇尚自然、追求“天人合一”的思想，重视血缘关系的宗法观念，等等。

凡此种种，武术与中国文化是如此的一脉相承，可以说武术是中国文化的载体之一。反过来说，生长在中国的技击术，必然打上中国文化的深深烙印。

总之，对武术的认识可以概要地说，武术是以其攻防技击为本质特征，以健体、防身、修身、养性为主要功能，以人体运动形式表现的中国文化形态。

第二节 传统武术文化与中国哲学

中国古代哲学亦称中国古典哲学或中国传统哲学，中国古典哲学思想作为中华民族的文化根基。《易经》、《道德经》、《庄子》、《孙子兵法》为中国古代哲学的代表作。诸此经典中蕴藏着丰富的唯物论和辩证法思想，其主要特征是朴素的。

武术作为一种文化现象，其自身发展不仅受到诸多传统文化现象影响，而且渗透着中华民族的行为习惯、心理、感情等因素。文化的产生和发展都要受着一定的世界观所支配，受到哲学思想的影响。武术更是受到哲学思想的影响和化通，在中国古代哲学思想的濡染下产生和发展，除吸取其大量的哲学风貌外，形成了自己独特的哲学，而武术自身所包含的哲理都反映了中国哲学的奇光异彩。认识了中华武术的哲学渊源，才能从根本上去把握它的文化特征，才能揭示中华武术的奥妙。

我们学习和研究古代哲学对武术的影响，要以马克思主义哲学为指导，从宏观上、总体上去把握中国古代哲学的根本思想，结合武术运动中带根本性的问题，试图从哲学的本体论、方法论、认识论去探索和说明问题，从而建立武术理论的自身体系。

一、古代本体论对武术的影响

“本体论”是一个哲学范畴，何谓本体论？这是个哲学范畴，即宇宙万物的本原和人们对万物本原的认识与说明。中国古代哲学家、思想家在回答万物本原上有“太极说”、“五行说”、“道论”、“气论”等，这些属于朴素唯物主义。与之相对立的是唯心主义，如“理”、“心”等。

（一）太极说

“太极”一词初见于《周易·系辞上》一书，该书认为“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这里的“太极”是派生万物的本原。太极为天地万物之根本。宇宙大自然的一切事物，包括人本身都是源于太极。

作为宇宙本体的“太极”是如何生成万物的？唐代孔颖达解释说：“太极谓天地未分之前，元气混而为一，即是太初。”北宋思想家张载对“太极”作了唯物的解释，认为“太极”是物质性的“气”。他说：“一物两体，其太极之谓与？”两体就是阴阳气。绘有太极图的宋朝周敦颐所著《太极图说》这样解释道：“无极而太极，太极动而生阳。动极而静，静而生阴。静极复动，一动一静互为其根。…‘无极而太极’，不是无中生有，而是物质的本性。无极而太极，而阴阳，阴阳相合，形成四季，万物化生，这就是对宇宙万物演化过程的朴素描述。太极本体论的哲理基本如此。

“太极说”源于《周易》。“太极说”的哲理对中国的古代哲学、文化，尤其武术的形成和发展有直接的影响。

太极拳的出现就是“太极”文化的思想内涵在武术上的最好体现。太极拳是以太极文化为理论创造出的一种武术套路，是中华优秀传统文化的一朵奇葩，是中华武术文化中独具特色的一个拳种，它能流传于国内外长盛不衰，与其深厚的哲学思想渊源有关。顾名思义，太极拳的命名即来自“太极”二字。从《无极图》、《太极图》看，白鱼与黑鱼之间由一条反“S”形曲线分开，这说明事物的阴阳双方并不是截然以直线的方式分开的，而是彼此相互依赖 互为所用的”。太极拳中动静、刚柔、虚实、开合等对立统一状态，与太极图的阴阳消长、转化规律是一致的。古人均用一中空圆圈表示“无极”，示天地未开、阴阳未分之茫茫宇宙。体现在太极拳上，便是拳势未始之时，抱元守一，浑然无物之中始孕着阴阳变化，同时，亦显示了太极拳的基本特征——圆，既圆运动。太极拳动作的弧形来自圆，绵绵不断地划圈，大圈小圈的变化，圆与弧的连绵，均是“无极”的形象体现。练太极拳者要心胸无比开阔而纯无杂念，宁静空寂，把握到这一点，才是把握到太极拳的精髓。这均为“无极”所致。太极拳的动静、刚柔、进退、开合等等均是阴阳变化的表现。

（二）五行说

“五行”是我国古典哲学中的一个极其重要的概念，五行学说也是我国古代的一种哲学思想，它是朴素的辩证法。五行是指金 木 水 火 土五种物质的运动。我国古代人民认为世间一切事物都是由木、火、土、金、水这五种基本物质的运动变化生成的。中国古代思想家用以说明：宇宙万物的起源和多样性的统一。这种学说较早出现在《左传》、《国语》、《尚书·洪范》古书中。战国时代，“五行”说颇为流行，并出现了五行相生相胜原理。

五行作为世界万物的本源，这种思想在中外哲学史上有较大的普遍性，成为古代朴素唯物主义的主要内容。古希腊唯物主义哲学家赫拉克利特认为“火”是万物的本源，一切事物是“火”的燃烧和熄灭的结果，非神所造。他还认为自然界的运动周而复始：“火变气，气变水，水变土，土变水，水变气，气变火。”印度古代思想家认为宇宙中万事万物的本源是风、气和水。我国西周思想家史伯认为“土与金、木、水、火杂，以成百物。”

古代思想家把水、火、土、风的基本元素看作万物的本源，这与人们的生产生活实践有密切关系。凭直观经验就可认识到树木可生火，火后成灰土，金属冶炼后液化为水，水可使万物生长，如此循环往复。阴阳五行说是创形意拳的哲学渊源。在以五行学说为理论基础的武术中，五行拳是最为突出的代表。形意拳，以五行拳为基础而相演生了连环拳、杂式捶的多样拳式。相传南宋岳武穆，外取凶禽猛兽之长，内本五行生克之理逐创此拳。形意拳用金

木水火土做代表符号，创出劈、崩、钻、炮、横五拳。动作简单朴实，左右互练，拳法多样，富有哲理。

五行拳遵循“五行相生相胜”的原理，形成了生动活泼的各种练法和套路。五行“相生”意味着相互促进，即金生水、水生木、木生火、火生土、土生金。据《形意母拳》阐述：在五行拳中，劈拳能生钻拳，钻拳能生崩拳，崩拳能生炮拳，炮拳能生横拳，横拳能生劈拳。所谓“生”就是变化。横拳称五拳之母，这是从五行中土是母而来。因土是万物之根本，所以称它为五行之母。

五行“相胜”即“相克”，意味着互相排斥，即“水胜火，火胜金、金胜木、木胜土、土胜水”，又称水克火、火克金、金克木、木克土、土克水。五行拳“相生”、“相克”关系是：劈拳破崩拳，崩拳破横拳，横拳破钻拳，炮拳破劈拳。

古代朴素唯物主义思想家，将人与自然均列为与五行有关的事物。五行拳又进一步根据人有心、肝、脾、肺、肾五脏，以及目、耳、鼻、舌、人中五官与五行拳相配形成了系统的理论。如劈拳属金、五官练鼻，五脏练肺。崩拳属木，五官练目，五脏练肝。操练五行拳要求内五行要静、外五行要动，静为本体、动为作用、动中求静、静中求功，内外五行合而为一体。

由上可知，五行说中“相生相克”的哲理是构成形意拳结构模式，运用五行相生的关系来练拳健身；运用五行相克的关系，衍生出五拳相克的技击理论。

(三)道与气说

在中国传统哲学中“道”是非常重要的，不论儒家还是道家，都认为世界上有一种东西存在，它就是世界的本源，又主宰着世界，这就是“道”。中国古代哲学在本体论上有它的一致性，又有其多样性。老庄哲学的本体论集中表现为“道论”与“气论”。

“道”的观点首先是由老子提出的，是他思想体系中的核心。老子用了一个“道”字，认为“道”是宇宙万物之本源，即“道”作为世界的总根据演化万物的总根据。中华武术吸取了这一思想，认为“道”也是武术的本质特征。

在说明事物的根本时，老子认为“道”是宇宙万物之本源，是万物之始，又是万物之宗。他说“有物混成，先天地生……可以为天下母。吾不知名，字之曰道。”(《老子·二十五章》)老子又说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”(《老子·四十二章》)。大意是说，天地未生成前，是混沌的，无形无物。道由静到动，生出天地、阴阳，然后万物生。看来老子在本体论上属于一元论，表现为思辨的猜测性。武术项目中的太极拳的根本思想亦认为由根本的“理”即道，生出了阴阳、动静、刚柔、虚实种种相反相成，互为因果的千变万化。武术之道体现为技艺的最高境界，也是武术训练从形到神的至高境界。

与“道论”一脉相承的“气论”是庄子的重要思想。“气”是庄子对老子“道”的具体化。庄子认为，构成宇宙的本体是阴阳之气，以“气”来表示万物的本源：“气变而有形，形变而有生。”(《庄子·至乐篇》)这即是说无形之气为有形之物的基础。庄子又以“气”的聚散来解释生命之形成：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”(《庄子·知北游篇》)在中国传统哲学中，从春秋时代起，“气”就已成了一个普遍的哲学概念。随着古文化的发展，人们对“气”的认识进一步明确与丰富。东汉唯物主义哲学家认为“天地合气、万物自生”。即由于“气”本身的运动而

产生万物。北宋张载认为：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物。”《人问世》）祖国医学认为：气是构成、维持、充养人体和生命活动的根本物质。

我国体育史研究者旷文楠撰文说：“道”是武术的最根本的本质特征……拳技的千变万化之中贯穿着一个“理”，实质上就是老子的“道”。

在古代武术理论中“气”占有重要地位，“气”被视为武术的原力与根本，它与道一样是武术的精微所在。可以说，武术的种种外在形态和武术功能、神韵、绝技等等，均为气的泛化与体现。中国武术把气作为武术的本源，从理论和实践中不断创新发展，构建了中华武术独特的有关“气”的理论体系。“气”与养生更为密切，研究表明“气”为武术养生的理论基点。在中国古代哲学中，视“道”与“气”为事物的规律。生命的盛衰变化都是“气”作用的结果，人体“气”的质量好与坏，决定了人之生命状态的优劣，养生的重要作用与目的就在于此。气是生命与世界的本体，但气由不同的渠道表现，内容又有所区别。所以，历代武术家们都把“气”作为人生命的本源，人非“气”不生。太极拳的“气沉丹田”、“以意调气”；形意拳要求“心与意合、意与气合、气与力”，达到气聚、精固、内壮、体健的效果。

总之，老庄哲学的“道论”与“气论”，是中国古代哲学本体论的主要思想，也是武术的根本，是研究武术对象与目的的重要哲学渊源。

(四)天人合一说

张岱年先生说：“中国哲学有一个根本观念，即天人合一，认为天人本来合一，而人生最高理想，是自觉地达到天人合一之境界，物我本属一体，内外原无判隔。”（《中国哲学大纲》）台湾学者钱穆认为“中国文化特质，可以‘一天人、合内外’六字尽之”。

“天人合一”即是人与自然、人与社会以及自我身心内外的和谐统一的关系，在本质上是统一的，一切人事，均应顺乎自然，不违自然，方能获得生存和发展。武术理论上统称“天人和谐”。何谓“天”？就是指宇宙、天地、万物的大自然，人应包括在内。大自然是大宇宙，人体是小宇宙。中国古代哲学史上，最早提出“天人合一”思想的是战国的孟子，“尽其心者，知其性也；知其性，则知天矣”。（《孟子·尽心上》）到宋代张载明确提出“儒者则因明致诚，因诚致明，故天人合一”。

“天人合一”的基本点是天人相通。武术是人体的运动，人体自身的运动与宇宙自然的运动，二者有着内在的紧密关系，要达到武术的目的，必须达到与宇宙自然的统一和一致。顺应自然，遵循自然规律是武术的主要原则，是拳道之理。武术传统练功十分注意按自然界四季和人体机能的变化采用不同的方法，来达到练功的目的。人生在自然界，自然界的一切变化势必影响着人体生理机能的变化。只有顺应四季的变化，主观顺应客观，方能提高锻炼效果，若违背自然法则势必损害身体的健康。流行在广东的“少林八卦五行功”，根据不同季节和人体内五脏的变化，分别进行卧功、坐功、站功、走功的各种练习，秋季主练脾胃功，使之有助于肝；冬季主练肺功，使之有助于肾；春季主练肝，使之有助于心；夏季主练心，使之有助于脾胃。五行拳练功理论要求：人的内五脏、外五官，皆以五行相配合，顺乎自然，适应自然。武术中的“天人合一”思想还表现在象形拳中的各种象形动作，象形拳主要是汲取了各种动物的形象、动作、攻防意蕴，融入拳术的技理之中。

学习自然，利用自然，自然为我所用是“天人合一”思想的又一内容。大自然的无穷奥秘

使人们产生了不少灵感，仿生自然就是重要表现。人们改造世界的许多举动都是受到动物的启发所致。仿生学的诞生是人们仿生自然的实践总结。

作为中国传统文化的武术，从自然生态中受到启迪。许多拳种以动物名称而命名，如虎拳、猴拳、螳螂拳、鹰爪拳等。这些拳种把飞禽走兽的形象、动作、融入拳术的一招一式之中，形成了风格独特的象形拳类，大大丰富了武术内容和表现形式。

“天人合一”思想，渗透在武术的各个方面，构成了丰富多彩的武术之花。

二、古代辩证法对武术的影响

对立统一规律是辩证法的核心，是万事万物发展变化的源泉。古代辩证法是武术的重要哲学基础，是武术战术理论的基本原则。

(一) 阴阳学说

阴阳最初的意义，是指日光的向背，向日为阳，背日为阴。古代思想家用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力。阴阳是中国古代辩证法中一对最基本的范畴。

《易经》最基本的思想就是讲阴阳的对立，“一阴一阳之谓道”(《易系辞》)。《易经》就是探讨阴阳变化广泛存在的规律。阴(一一)、阳(一一)组成八卦，八卦的重叠组成64卦，以此来说明自然、社会的复杂变化。

阴阳对立统一观，渗透于武术传统理论之中。武术理论一般包括：拳理阐释、技法原理、练功理论、技击原则等。中国传统武术理论都深受阴阳学说的影响。在中国文化史上，较早使用阴阳思想描述技击制胜之道的是庄子，他说：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒于阴，大至多奇巧。”(《庄子·人间世篇》)以后历代武术家在撰写著作中，都提到过阴阳，不过到清代以后，阴阳哲学范畴在武术理论中才逐渐深刻和系统化。

阴阳学说是武术传统理论的哲学构架。由于阴阳对应思想衍生了一系列对应概念：动静、攻防、刚柔、虚实、开合、进退、显藏、屈伸等。这一系列描述事物变化的原理，被极其广泛地运用于武术理论中。王宗岳《太极拳经》开首就指出太极是以“动静之机，阴阳之母，动之则分，静之则合”的变化为基础。练太极拳的关键在于领会阴阳、动静、开合等变化。阴阳开合，是尽拳术之妙。

武术中许多拳种十分强调刚柔相济，动迅静定，节奏分明。如长拳十二型，要求“动如涛、静如岳、起如猿、落如鹊、立如鸡、站如松、转如轮、折如弓”等，从不同侧面体现了阴阳关系。

从武术运动状态和运动属性来讲，阴阳也广泛体现。“出手为阳，收手为阴”，“攻为阳，守为阴”。这种阴阳、攻守之势遍寓于武术的各种动作中。从战术原则来说，运用阴阳对立统一关系是克敌制胜的秘诀所在。“阴来阳破，阳来阴破”，“静中用乱，乱中用静”，“以柔克刚，以刚制柔”。这些均为技击中的基本原则，实战中运用自如，方能取胜。

(二) 八卦化生观

八卦化生的含义是阴阳二气交感，化生万物。八卦化生与太极说、阴阳说为一个系列。