

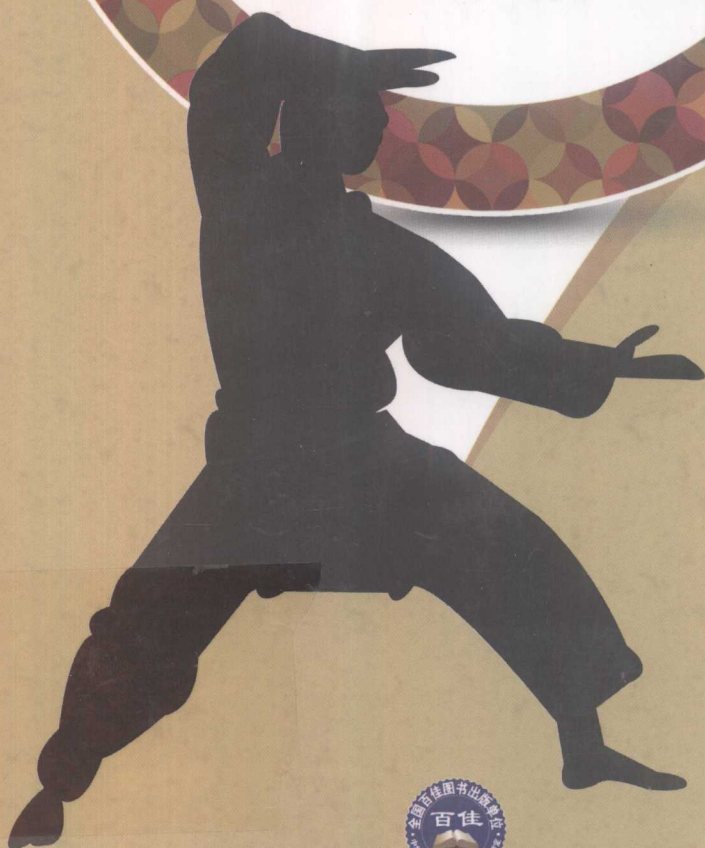
传统武术健身

的现代审视与方法指导

CHUANTONG WUSHU JIANSHEN

DE XIANDAI SHENSHI YU FANGFA ZHIDAO

主编 张彤 马杨 任素卿



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

传统武术健身 的现代审视与方法指导

CHUANTONG WUSHU JIANSHEN

DE XIANDAI SHENSHI YU FANGFA ZHIDAO

主 编 张 彤 马 杨 任素卿
副主编 秦黎霞 朱 刚 李东昌



6785

409



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

传统武术健身的现代审视与方法指导/张彤,马杨,
任素卿主编. —北京:中国时代经济出版社,2014. 4

ISBN 978-7-5119-1961-8

I. ①传… II. ①张… ②马… ③任… III. ①健身武
术—研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 073836 号

书 名:传统武术健身的现代审视与方法指导

作 者:张 彤 马 杨 任素卿

出版发行:中国时代经济出版社

社 址:北京市丰台区玉林里 25 号楼

邮政编码:100069

发行热线:(010)68320584

传 真:(010)68320584

网 址:www.cmepub.com.cn

电子邮箱:zgsgdj@hotmail.com

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市登峰印刷厂

开 本:787×1092 1/16

字 数:601 千字

印 张:23.5

版 次:2014 年 4 月第 1 版

印 次:2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5119-1961-8

定 价:62.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换
版权所有 侵权必究

前 言

传统武术作为我国传统体育中特有的运动形式,具有非常丰富的文化内涵。传统武术在数千年的发展历程中,经历了数不清的坎坷与挫折,但它依然以其独特的价值体现,顽强地在中华大地上传承。如今,我国传统武术已经形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的特有体育文化形态,在我国乃至世界广为流传。

传统武术以技击动作为主要内容,以功法、套路和搏斗为主要运动形式,注重内外兼修,具有很强的健身功能。健身者可以通过对传统武术的习练,获得很好的强身健体功效。例如,长期坚持太极拳练习,可以有效调节自身情绪,促进内分泌物质保持均衡,增强身体免疫力,调理许多慢性疾病,保持身体内环境平衡等。长期坚持长拳、南拳项目练习,则可以促进身体发育,提高肌肉韧性,增强自身心血管、消化和呼吸系统的机能,可以很好的促进身体的新陈代谢。然而,随着现代社会的快速发展,许多新兴的健身项目不断涌现,并得到越来越多人的追捧。这些都对传统武术的固有发展模式产生了强烈的冲击,传统武术健身的现代发展研究也已迫在眉睫。为此,特编写了《传统武术健身的现代审视与方法指导》一书。其目的是通过对传统武术健身的现代审视,促进传统武术与现代文化的融合,并逐渐为传统武术健身寻找到一条适应现代社会发展的道路。同时,还希望通过对传统武术具体健身项目的方法分析,来为更多的健身者提供科学的指导,增强传统武术健身的效果。

全书共十一章,分为理论和实践两个部分。前五章为理论部分,第一章介绍了传统武术的概念、特征、流派、分类以及与中国传统文化的融合等内容;第二章为传统武术的现代发展研究,主要内容包括传统武术现代发展的基本理论、概况和策略;第三章为传统武术发展的多维审视,主要从传统武术套路的创新发展、竞技化发展、产业化发展和可持续化发展等方面进行了具体探析;第四章为传统武术健身价值的现代审视,主要阐述了传统武术健身的现代价值体现、传统武术与现代健身理念的融合和传统武术的现代健身定位与发展等内容。第五章主要从传统武术健身的原则、科学安排、方法、误区、科学营养、医务指导等方面,为传统武术健身提供了科学的理论指导。后六章为实践部分,第六章为传统武术基础健身方法指导,主要包括传统武术的基本功、基本动作和组合动作的健身方法指导;第七至十一章为传统武术各类健身项目的具体健身方法指导,主要包括长拳、太极拳、南拳、刀术、枪术、棍术、剑术、八段锦、六字诀、五禽戏、易筋经、散打、擒拿、摔跤、太极剑、八卦掌、少林拳、通背拳等项目。

总体来看,全书结构清晰,内容逻辑性强,图文并茂,通俗易懂,结合理论和实践进行深入的研究,让读者对传统武术的现代发展有了更加深刻的了解;本书是一本集科学性、时代性、实用

性、系统性于一体的优秀书籍。

本书的主编由江南大学体育学院张彤、哈尔滨工程大学体育部马杨、重庆工业职业技术学院任素卿担任,副主编由大连医科大学体育教研部秦黎霞、陕西工业职业技术学院朱刚、包钢第一中学李东昌担任。全书由张彤、马杨、任素卿统稿。具体分工如下。

第一章第三节,第十章,第十一章:张彤;

第六章,第七章:马杨;

第二章,第八章:任素卿;

第一章第一节,第四章:秦黎霞;

第五章,第九章:朱刚;

第一章第二节,第三章:李东昌。

本书在编写的过程中,借鉴和参考了许多专家和学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!另外,由于编者水平有限,本书难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2014年3月

目 录

第一章 传统武术概述.....	1
第一节 传统武术的概念与特征.....	1
第二节 传统武术的流派与分类.....	8
第三节 传统武术与中国传统文化的融合	14
第二章 传统武术的现代发展研究	26
第一节 传统武术现代发展的基本理论	26
第二节 传统武术的现代发展概况	31
第三节 传统武术的现代发展策略	33
第三章 传统武术发展的多维审视	37
第一节 传统武术套路的创新发展探析	37
第二节 传统武术的竞技化发展探析	45
第三节 传统武术的产业化发展探析	50
第四节 传统武术的可持续发展探析	58
第四章 传统武术健身价值的现代审视	66
第一节 传统武术健身的现代价值体现	66
第二节 传统武术与现代健身理念的融合	71
第三节 传统武术的现代健身定位与发展	76
第五章 传统武术健身的科学理论指导	81
第一节 传统武术健身的原则与科学安排	81
第二节 传统武术健身的方法与误区	87
第三节 传统武术健身的科学营养	92
第四节 传统武术健身的医务指导	99
第六章 传统武术基础健身方法指导.....	106
第一节 传统武术的基本功健身方法指导.....	106
第二节 传统武术的基本动作健身方法指导.....	117

第三节 传统武术的组合动作健身方法指导·····	129
第七章 传统武术拳术健身方法指导·····	136
第一节 长拳健身方法指导·····	136
第二节 太极拳健身方法指导·····	153
第三节 南拳健身方法指导·····	168
第八章 传统武术器械健身方法指导·····	182
第一节 刀术健身方法指导·····	182
第二节 枪术健身方法指导·····	194
第三节 棍术健身方法指导·····	211
第四节 剑术健身方法指导·····	225
第九章 传统武术气功健身方法指导·····	236
第一节 八段锦健身方法指导·····	236
第二节 六字诀健身方法指导·····	243
第三节 五禽戏健身方法指导·····	251
第四节 易筋经健身方法指导·····	257
第十章 传统武术搏击术健身方法指导·····	265
第一节 散打健身方法指导·····	265
第二节 擒拿健身方法指导·····	285
第三节 摔跤健身方法指导·····	302
第十一章 传统武术其他健身方法指导·····	324
第一节 太极剑健身方法指导·····	324
第二节 八卦掌健身方法指导·····	342
第三节 少林拳健身方法指导·····	346
第四节 通背拳健身方法指导·····	352
参考文献·····	368

第一章 传统武术概述

第一节 传统武术的概念与特征

一、传统武术的概念

武术是一项以技击动作为主要内容,以功法、套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的民族传统体育项目,发展到现在已有几千年的历史。在漫长的发展历史过程中,武术逐渐形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的中国所特有的体育文化形态,中国传统武术经历了数不清的坎坷与挫折,始终顽强地在中国大地上传承并发扬光大,是中国传统文化的重要组成部分。

远古时代,生产力极为低下,原始先民用最早的技击术来与野兽和敌人进行搏斗,以达求生之目的。随着社会生产力的逐步提高,人们在满足了最基本的生存需要以后,就开始有了更多的精神生活的需求,此时武术以其独特的御敌自卫功能以及健身和娱乐价值受到人们的欢迎和喜爱。但当时技击之术仍然主要用于格斗,无论是民族、阶级之间的战争,还是少数人之间的搏斗,都是以短兵相接的格斗为主。

“武术”一词最早见于南朝《文选》颜延年《皇太子释奠会》诗中:“偃闭武术,阐扬文令。”在不同历史时期,武术一词的内涵也不尽相同。颜延年诗中“武术”一词意指停止武战,发扬文治,并非反映今之武术的概念。现在的武术则多指强身、自卫的技击技术。武术强烈地反映出中国传统文化的特点,这表现为:它的运动形式可分为套路运动和格斗运动两大部分;它的拳理充分体现了中国传统哲学思想;它的用武之道体现了传统的伦理观念;它的基本理论和中国传统医学、养生学密切相关。可以说武术是集防身、健身、修身养性于一体的体育运动。下面就研究一下武术的概念。

(一) 武术概念的内涵与外延

1. 武术概念的内涵

武术在古代主要作为一种格斗的技术而存在,无论是少数人之间的搏斗、较艺,还是大规模军事阵战中的厮杀,都离不开这种技术。可以说,武术的内容和形式,始终都是围绕着“技击”这一根本属性而不断发展和变化的。武术最主要的特点是其动作具有攻防技击价值,这也是其本质属性。许多具有这一本质属性的格斗技术聚集在一起,就构成了武术。

(1) 从字形上分析

“武”字可拆分为“止”“戈”二字,常任侠在《中国古典艺术》一书中提出:“武字甲骨文篆文均从戈从止,金文亦从戈,作人持戈、持干、持戍前进的样子。”

许慎在《说文解字》中说:“夫武,定功戢兵,故止戈为武。”意思是打了胜仗,收兵回营。“戈”是兵器,“止”是停止之意,整个武字是停止打仗之意,但实际上这种解释并非“武”字本意。据段玉裁《说文解字注》中议,“止下基。象艸(草)木出有趾。故以止为足”。“以止为人足之称,与以子为人之称正同”,也就是说草木为止,引申为人足为止,足即指人也。古代文字专家都认为止是足,足亦指人也,所以常任侠在《中国古典艺术》一文中理解为像人持戈前进或者荷戈出征打仗的意思,是有其文字依据的。“止”在用法上有禁止、阻止之意,戈就是搏击中的武器,寓有矛盾之意。

“衍”从行术声(《说文解字》),把“术”写到行中就成了“衍”,而在甲骨文、金文以及战国的陶文中的“术”的写法,均像四通八达的街中的十字之道,如此看来,“术”的含义是后人引申的,引申为技术方法的意思。

因此,按“武”“术”二字的字形演化、引申的内容含义,“武术”即搏击的方法和手段。

(2) 从字义上分析

对“武”字含义的解释大体可分为两种:一是“威力服人”之意;二是“讲武论勇”之意。《辞海》注释为:“干戈军旅之事”;术即整军经武的方法和技术。《韩非子·定法》中曰:“术者……操杀生之柄,课群臣之能者也。”《礼记·乡饮酒义》中说:“古之学术道者,将以得身也。”因此,武术从字义上来分析,是指一种击、力、技、法的方法。

(3) 从武术的内容上分析

武术的本质特征是技击,其套路和对抗运动形式,均充满了攻防技击的内容。《礼记》中称此内容为“执技论力”,《荀子》和《汉书》中又叫“技击”,自汉以后又称“手搏”之技,《纪效新书·拳经捷要篇》写到“学拳要身法活便,手法便利,脚步轻固,进退得宜。腿可飞腾,而其妙也;颠番倒插,而其猛也;披劈横拳,而其快也;活捉朝天,而其柔也。知当斜闪……”俗云:“拳打不知,是迅雷不及掩耳,所谓不招不架,只是一下,犯了招架,就有十下。”渤海马三在武术文稿中总结岳山派八极拳时称八极拳就有六大开、四大法、八大招、十二路、六肘头等,光招法就有大招、小招、虚招、实招、单招、活招、绝招、变招、攻招、巧招等12种之多,这已充分说明武术中的攻防内容是非常丰富的,其本质特征已显而易见。

后来,随着火器的使用和进步,武术在实战中的作用日渐减弱,武术技击开始向着近于健身养生的方向发展,至今已发展成为一种现代体育运动项目,但其技术仍保持着技击的含义和特点,并能使练习者掌握一定的攻防技击技术和能力。

2. 武术概念的外延

从武术概念的外延来看,武术包括不同运动形式和不同演练特点的所有武术项目。总体上可划分为套路和格斗两个部分。

(1) 武术套路运动主要包括拳术套路、器械套路、对练套路和集体演练。套路运动包括不同拳种、不同流派的套路,并包括徒手或使用器械,单人、双人至多人的练习等许多不同形式,但其共同特点是将一些武术动作按照一定顺序编排起来,进行演练。即使是对练套路,也是练习者按预先编排的动作顺序进行假设性的攻防实战练习。

(2)格斗运动是二人在一定条件下,按照一定的规则,自由地运用某些攻防技击方法进行的身体对抗。练习者的动作是依据对抗时双方攻防的实际情况相机而用的,攻防动作没有固定的顺序。

除此之外,武术还有一些功法练习和单势练习。因为在武术训练中人们往往要根据套路或格斗的不同需要,有所侧重地选用一些功法和单势作为训练的辅助手段,实际上这些内容是附属于套路练习或格斗练习的,而不是武术的主要运动形式。

(二)武术概念的嬗变

1932年,《国民体育实施方案》中在论及武术时说:“国术原我国民族固有之身体活动方法,一方面可以供给自卫技能,一方面亦作锻炼体格之工具。”当时,随着武术技击实战功能的减弱和20世纪20年代前后西方体育进入中国,人们开始更多地从身心锻炼、审美情趣等方面来挖掘武术的体育价值;同时也不完全否定武术的技击特点和功能。所以在上述概念中既强调武术“可供自卫功能”,又说武术“可作锻炼体格之工具”。这是与当时中国的民族危机日益深重,提出的“强国强种”“御侮图存”的口号相一致的,同样也是与孙中山在《精武本纪序》中所述“我国人曩昔仅袭得他人物质文明之粗末,遂自弃其本体固有之技能以为无用,岂非大失计耶……不知求自卫之道,则不适于生存”的思想相一致的。这些表述都说明了武术的技击特点,又说明了它的体育性质,还说明武术是“我国民族固有之身体活动方法”,这与武术的上属概念,即中国传统体育项目是一致的。

1957年,在北京举行的“关于武术性质问题的讨论”上,21位与会者进行了两天的热烈讨论。主要的观点认为:武术具有技击的性质和特点;现代武术是指一项体育运动,是以健身为目的的;武术是中华民族文化遗产的一部分,是民族形式体育的内容之一,具有重要的健身和健心价值。

20世纪50年代,曾有人提出“武术即是技击”的观点,当时这是一种具有一定代表性的看法。后来被当作“唯技击论”受到了批判。

作为我国首部全面讲释武术的带有权性质质的教材,《体育学院本科讲义·武术》于1961年正式出版,它将武术的概念表述为:“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志等作用;也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”其中强调了武术是一种“民族形式体育”,涉及了武术的运动形式,即“拳术、器械套路和有关的锻炼方法”,甚至还涉及了武术的社会功能。但在上述论述中没有提到武术的技击特点,在社会功能中也没有提及可使练习者掌握一定的攻防技能。虽然在教材后面的论述中提到“武术的第二个特点在于它是从攻防技术中提炼组成的民族体育项目”,但在围绕此点所展开的论证中也尽量淡化武术的技击特点。对照1957年的“关于武术性质问题的讨论”和当时其他的文献可知,这反映了在批判“唯技击论”以后的20世纪60年代初,人们对武术概念的认识。

1978年,《体育系通用教材·武术》一书中,对武术概念的表述出现了许多新的内容:“武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材,按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”^①这本教材一方面明确指出武术是一种“民族形式的体育运动”,具有“增强体

^① 体育学院教材编审委员会. 体育系通用教材·武术. 北京:人民体育出版社,1978

质、培养意志”的社会功能；另一方面也明确指出了武术的技击特点，并用具体的、有代表性的技击方法来表述，强调武术以“攻防格斗动作为素材”。它所说的“矛盾相互变化的规律”也是武术攻防技术的变化规律。文中还提出了“训练格斗技能”的功能。既强调武术的技击特点，又说明武术的上属概念是“民族形式的体育运动”，从而确定了现代武术的体育属性，较好地解决了二者的关系。

1983年出版的《体育系通用教材·武术》中，对武术的概念又有了新的补充：“武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路，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。”^①这实际上已包含了武术概念的全部内容，为人们研究武术的概念提供了基本思路。

长久以来，武术没有一个公认的统一的概念，在一定程度上影响了武术理论研究的进行和实践活动的开展。为此1988年召开的武术学术专题研讨会，使武术界对武术的概念有了一个明确而统一的认识，将武术的概念表述为：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”这是武术理论研究的一个重要成果。

二、传统武术的基本特征

（一）武术的运动（技击性）特征

发展到现在，武术已成为一项集功法、套路、技击术三位一体的体育运动。在众多的体育运动中，有的运动有着强烈的攻防格斗性质（如拳击、摔跤、击剑等），但没有套路演练，不能个人表演；有的运动虽有内力的训练，但与武术的内功修炼难以比拟；有的运动虽是套路表演比赛的运动形式（如竞技体操、艺术体操等），但没有格斗的内涵，动作素材也不具备技击攻防的属性，更没有内功的要求。

而中华民族传统武术却融合了功法、套路、技击、养生、表演等诸多方面，具有很强的综合性特点。功法又称内功，是套路演练和技击术的基础。技击意识是各派拳法共通的属性，技击意识使以表演为特征的套路演练有着一独特的美质，而功法的严格要求，又使武术较其他运动项目有着独到的养生修身之价值，使武术运动员的运动年龄可以长于其他运动。武术的运动特征表现在以下几个方面。

（1）技击性是武术的本质特点。武术的内容是非常丰富的，不仅有对抗性练习，还有套路练习；不仅有单人练习，还有双人和多人练习，且拳种丰富，器械多样，汇集了中华大地上不同地域、不同民族使用不同器械进行攻防技击的技术。这是武术区别于其他体育项目的本质性特点。

（2）武术是始终围绕着技击性这一特点不断发展的。武术是由人的技击自卫术发展而成，技击特点是它技术上最主要的特点，武术在它流传的过程中始终保持了这个特点，围绕着这个特点发展，并全面体现了这个特点。

在以冷兵器为主要兵器的时代，武术作为军事技术和训练手段，与古代战争紧密相连，这使得武术的技术来源于技击实践，经过不断的加工、提高，然后再用于技击实践。在这一时期，武术

^① 体育院系教材编审委员会. 体育系通用教材·武术. 北京：人民体育出版社，1983

的技击特性是显而易见的,在实用技术方面,其目的在于杀伤、制服对方,它常常以最有效的技击方式,迫使对方失去反抗能力。随着火器的逐步发展,武术的直接的技击价值逐步减小,但发展到现在武术仍还保有技击性这一技术特点,如武术中的一些技击术被军队战士、公安武警所采用。

(3)武术的动作方法表现出技击性。传统武术的一个非常具有特色的运行形式就是套路运动,尽管不少动作在技术规格、运动幅度等方面与原形动作有所变化,但是其动作方法却仍然保留了技击的特性。虽然在套路编排中由于联结贯串及演练技巧上的需要,穿插了一些非攻防技击意义的动作,仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主,在整体上仍然表现为技击性。

(4)武术的力法和创新体现出技击性。近代各拳种中不仅在技术上仍体现了各种技击方法的做法和力法,并且在各自的拳理中也反复强调技击的理论。如太极拳的动作和传世的拳谱都充分体现出了武术的这一基本特点,并且发展了独特的推手运动,体现了武术的技击对抗性特征。

(5)武术的技击特点决定了武术的基本动作规格。武术的力法讲究刚柔相济,清吴殳在《手臂录》中说“攻为阳,守为阴”,攻时奋力突进,力法主刚;守时随人而动,力法主柔,且攻中有守,守中有攻,攻时刚中有柔,守时柔中有刚,刚柔相济,不可偏废,这是各拳种共同的要求。

(二)武术的文化特征

武术产生、发展于中国,深受中国传统文化的影响,各方面都带有浓厚的中国传统文化色彩,即武术具有民族文化的特征。主要表现在以下几个方面。

1. 传统文化背景下武术套路的发展

武术具有技击性特征,其套路运动是一种高度程式化的运动形式,是为了便于传授、记忆和训练而产生的。我国武术之所以能够产生如此完整、丰富的套路,并流传至今,是与我国的传统文化背景密切相关的。

首先对“道”的追求是武术套路产生的思想基础。中国人追求道,而道有原则、方法、方式、路数之义。这种对道的追求在一定程度上表现为对程式性的追求,而以武术技术的形式表现出来则出现了武术的套路。其次,崇礼是武术套路产生的伦理道德基础。中国人崇尚“礼”,礼指某一个时期的典章制度,也包括人们的行为规范、规矩、仪节,它影响着中国人的政治、伦理、道德、礼仪、民俗和人们的生活习惯,进而影响到人们的思维方式。这样就使得中国人上至国家大典,下至百姓生活细小的仪节都要有一定的规格和程序,使人们的一举一动高度程式化,这也就促使武术演练出现了套路的运动形式。最后,中国人重视承传,尊师敬祖,而程式化的套路又便于承传,这更使武术套路得以延续和发展了。

2. 注重和谐的价值观念

和谐是中国传统文化的最高价值原则,这一原则对中国传统文化产生了深远的影响,决定了中西文化的基本差异。注重和谐,就是指希望达到人己物我的和谐,注重人与自然、人与社会及人的自我身心内外的和谐统一。由于注重人与社会的和谐,所以习武者尚武而不随意用武,在解决人与人之间矛盾时讲究先礼后兵,遵循《论语》中“礼之用,和为贵”的思想。

注重个人身心动作的和谐,强调“内三合”和“外三合”是传统武术各拳种的一个共同要求。

武术所强调的“合”,其实质就是协调、和谐。所以武术的“合”不仅是动作上下内外协调的技术要素和要求,更是武术的一种重要理论,是由中国传统文化重和谐的价值观所决定的。

3. 体现着刚健有为的民族文化精神

中国传统文化的基本精神是多元化的,尤为重要是刚健有为的精神,它是中华民族的心理要素,表现出刚健有为的精神气息,包括自强不息和厚德载物两个方面。

传统武术充分体现了中华民族刚健有为的民族文化精神。武术是一种人体运动,且是一种技击术,它崇尚勇武,追求制胜。无论是对习者还是对观者都倾注了一种勇武顽强、一往无前的强者争胜的精神。即使是以动作轻柔缓慢为技术特点的太极拳也是如此。清人武禹襄在《太极拳解》中说:“气以直养而无害,劲以曲蓄而有余。”这里的“直养而无害”的气,正是孟子所说的“至大至刚,以直养而无害”的“浩然之气”。陈鑫说:“何谓气,即‘天行健’的一个‘行’字……即乾坤之正气,亦即孟子所谓‘浩然之气’。”他在论述搂膝拗步这一武术动作时说:“此势得乾坤正气以运周身,外柔而内刚,实与乾健坤顺相合。”可见习武者无论是外在的技术,还是内在的心态,都体现了一种积极的刚健有为的精神。精于武术的明代学者颜元大声疾呼:“一身动则一身强,一家动则一家强,一国动则一国强,天下动则天下强。”此呼声至今使人感到发聋振聩。

4. 注重形神兼备

历来,中华民族传统武术都非常注重形与神兼备的运动内涵。一个或一系列武术动作,总是由人体的四肢、躯干的不同运动方式来完成的,这就构成了外在的“形”,并且还要通过外在的“形”来表现出内在的“神”。而中国人往往把主体内在的情感表现放在中心的位置。无动作外在的形,就无从表现内在的神;若徒有动作外在的形,而缺乏或不能很好地表现内在的神,其动作也必然是一个肤浅的、缺乏内力度度的形。形神的问题不仅是一个技术问题,它更是中国传统哲学中的重要范畴,晋代画家顾恺之将其运用于画论,使之有了深刻的美学意义,指出形的描画是为了写神,不仅要追求外在形的美,更要追求内在神的美,此后在许多不同的中国传统文化领域里都以形神兼备作为要旨,中国传统武术也从中吸收了丰富的营养。所以说形神兼备不仅是画论,而且是拳理,是中国传统文化特点在武术中的反映。

5. 既重外练又重内练

所谓“外练”主要指由人体骨骼、关节、肌肉所组成的运动系统,以及由运动系统完成的各种动作。而“内练”则涉及“精、气、神”的问题,这和中国的养生术有关。《老子》中说:“是谓深根固柢,长生久视之道。”《吕氏春秋》中认为“精气日新,邪气尽去,及其天年,此之谓真人。”道教的经典《太平经钞》中记载:“精气神三者混一,则可延年长生。”为肉体成仙而求长生固然是一种妄说,但其养生的理论却有科学的道理。在中国传统武术的动作要领中通常要调整呼吸,使呼吸和动作相互配合,如长拳技法中要求“气宜沉”,并有“提沉聚托”四种呼吸方法;太极拳要求“宽胸实腹”,“意注丹田”;形意拳要求“松胸实腹,呼吸自然”;南拳要求“沉气实腹”,“发声呼喝”;八卦掌的“三病”之一就是“努气”,即“憋气”。各拳种都把运气调息和动作配合放到了一个很重要的位置,不仅是为了动作更加自如,而且是为了通过呼吸运动,进而使循环系统和其他内脏器系得到锻炼。在武术理论中把“精、气、神”加上力和功,与“手、眼、身、法、步”相对应起来,作为训练的要求,这是养生理论和武术理论及训练方法相结合、相互渗透的结果。

6. 多种拳种并存

中华民族传统武术内容丰富,多种拳种并存,且一个拳种又常有多个流派,体系庞杂,这种情况的形成有以下几个方面的原因。

(1)与中国的文化地理有关。中国地大物博,处于不同地理位置的人,受当地地理条件,包括气候条件的影响,他们的文化产生和发展也不尽相同。中国东西南北之间地理条件差异很大,不同地域的人之间性格、民俗和文化特征的不同,正所谓“百里不同风,千里不同俗”。再加上中国地理环境复杂,古代交通不便,不同地域的人之间的交流较困难,形成了许多地理环境相对较封闭的地区,所以在中国不同的地区所产生的各具特色的拳种在当地相对独立地发展,虽然其技击的规律是相同的,但其风格、趣味有较大的区别,南方拳种与北方拳种有不同的风貌,而位居其中的湖北号称九省通衢,在古代为南北交通要冲,所以湖北流行的拳种往往兼有南北拳种的特点,这同样是文化地理的因素造成的。

(2)与长期的小农经济环境有关。中国古代长期处于小农经济的封建社会之中,许多地区商品经济不发达,人们生活满足于自给自足,这种自然经济的形态阻碍了人们之间的交流,使人们的思想状况趋于保守,在不同地区流传的拳种,又由于经济的原因而使其相对独立的发展成为可能。

(3)与古代的宗法制度和家庭本位主义有关。由于古代中国的长期宗法制度和家庭本位主义,敬祖亲子,重视血缘关系,使其具有家庭的凝聚力和排他性,不同行业行会的成员,许多人之间虽并无家庭血缘关系,但也由行会使之具有了家庭的组织特色和类似于血缘关系的色彩。这种情况在不同拳种的流传过程中同样存在,一方面使拳种的发展更加封闭,缺少外来的营养;另一方面也为不同拳种相对独立的传承提供了条件。

总之,中华民族传统武术的拳种名目繁多,是中国传统文化发展的必然结果。随着社会的进步,人们交流的增加,民风民俗也发生了变化,人们思想状况和生活方式的改变,各拳种之间的交融也将越来越频繁。

7. 注重整体的思维方式

中国传统文化非常强调整体的思维方式,即在对对立统一这个宇宙根本规律的把握上,更注重对立面的统一和协同,强调从统一的角度去观察事物,强调事物的整体性和过程性,这同时也是中国传统哲学天道观的重要特点。把这种观点运用于方法论上就是整体思维,这种思维方式在传统武术中表现为既注重每一个动作的规格和细节(正如孟子所说的“不以规矩,不能成方圆”),又更注重单个动作与单个动作之间的衔接,全套动作演练的功力和气势,动作的衔接要顺畅,全套的演练要气韵生动、气势连贯、一气呵成。如王宗岳说太极拳“如长江大海,滔滔不绝也”,这正体现了太极拳演练时整体上气势宏大的要求。

由于以上特征,形成了中国传统武术与西方体育完全不同的美学追求。这表现在内向自我修养、整体和谐与抽象的武德武道的追求,和西方体育的强烈的外在自我表现、局部技能鲜明与训练的具体性,形成鲜明的对照。

第二节 传统武术的流派与分类

一、传统武术的流派

(一) 武术流派的分类

武术运动根深叶茂、内容丰富,流派众多。不同流派和不同风格的武术分布在中华民族各个地区,其起源和发展的社会文化背景也不尽相同,凝结了不同历史时期中国人民的智慧和知识。关于武术流派,主要有以下几种不同观点的分类。

1. “内家”与“外家”

“内家”与“外家”之说最初见于清初黄宗羲所撰《王征南墓志铭》中的“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得以乘之。有所谓内家者,以静制动,犯者应手即仆,故别于少林为外家”。明清之际的内家拳仅是一个拳种,外家拳仅指少林拳,到民国期间凡注重“以静制动”“得于导引者为多”,概称为“内家拳”,凡“主于搏人”“亦足以通利关节”者,概称“外家拳”。后来有说法称内家拳可包括八卦拳、太极拳、形意拳等。

2. “南派”与“北派”

“南派”与“北派”的分类是按地域划分的派别,见于民国时期陆师通《北拳汇编》等书使用的“南派”“北派”的分法。此说在民间广为流传,以流传地域为基础,并受地理环境气候的影响。我国南方流传的武术拳法多,腿法较少,动作紧凑,劲力充沛;而北方流传的武术腿法丰富,架势开展,动作起伏明显,快速有力,故称“南拳北腿”。

3. “长拳”与“短打”

明代戚继光在《纪效新书》中介绍的当时流行的拳法有“长拳”“短打”的分类,记载了“势势相承”的宋太祖三十二式长拳,还有“张伯敬之打”“李半天之腿”“千跌张之跌”和“鹰爪王之拿”等不同流派。明代程宗猷《耕余剩技·问答篇》记载“长拳有太祖温家之类,短打则有绵张任家之类”。后来人们总结,长拳类指遐举遥击、进退急速、大开大合、松长舒展的拳术,短打类则主要指幅度小、势险节短、贴身近战、短促多变的拳术。

4. “少林派”与“武当派”

少林派因以少林寺传习拳技为基础而得名。少林拳源自嵩山少林寺僧众传习的拳术,后来逐步发展得与少林拳系特点相近的拳技归为少林派。少林派拳技有少林拳、罗汉拳、少林五拳等。武当派之说以黄宗羲撰《王征南墓志铭》为据,“有所谓内家拳者,……盖起于宋之张三丰。三丰为武当道士”,故名。清末又有人称太极拳传自明代武当道士张三丰。此后遂有将内家拳、太极拳、八卦掌、形意拳称为武当派。1928年成立的中央国术馆,曾一度依这种民俗分类和称

谓,将该馆教学内容分为“武当门”“少林门”。

5. “黄河流域派”与“长江流域派”

曾流传于不同区域的武术,风格特点迥然各异,因而划分为不同的流派。民国初年《中国精武会章程》等书中,使用了“黄河流域派”和“长江流域派”,以江河流域分派。

(二) 武术流派的形成

武术流派的形成都是既有继承,又有创新。另辟蹊径,并在逐渐发展过程中不断完善,其风格和技术特点都区别于其他拳技时,就形成了新的流派。

例如戚继光“三十二式长拳”是汲取十六家拳法之长而创立的;太极拳的形成就是由陈王廷汲取了各家拳法之长,以戚继光三十二式长拳为基础发展而来,后经杨露禅、武禹襄、孙禄堂、吴鉴泉等人的丰富,逐渐形成太极拳派。这个逐渐鲜明、相对稳定而又传播开去的过程,就是某个流派最终形成的过程。武术流派的形成主要有以下三种情况。

(1) 繁衍支系,发展拳派。各式太极拳的繁衍,即属此类情况。

(2) 类同合流,壮大拳派。流派在发展过程中,将一些技法特征相同或相类的拳种归为一类,形成较大的拳派。传统的少林拳派就属此类情况。

(3) 融合诸家,创立新派。如蔡李佛拳、五祖拳以及形意拳、八卦拳等。

(三) 武术流派的作用

关于不同流派分类的说法,虽然受到当时武术发展水平和人们认识武术的局限,但曾经对人们研究武术技术特征、武术分布区域和促进武术的发展与传播起到了一定作用。

武术流派在漫长的历史过程中,虽然受到封建时代小农经济以及宗法制度等的影响,使技术流派蒙上宗派、行、帮、教门等色彩,但武术技术流派在中国武术发展的历史长河中仍然起着积极的作用,给予了我们许多启迪。

武术流派体现了不同技术特点的风格,并组成了不同的门类,延续了古老的技艺,使武术几千年来得以生生不息,延续式的发展,发展式的延续。

(四) 武术流派的存在形式

1. 以地域为流派

以所在的地域划分,如南拳、北拳、咏春拳等。

2. 以馆号为流派

包括精武体育会、振兴社、玉林馆、武坛等民间会馆所传习的武术,久而久之形成了一个流派。其技术内容,往往杂糅了诸多拳种,因此,技术训练体系庞杂而零乱,但利于因材施教。

3. 以帮会为流派

以所创的帮会划分为主要特征,如洪帮的武艺训练教材——洪拳、义和团武术——梅花拳。

4. 以民间组织为流派

以传统武术所在的组织为主要存在形式,如少林派、武当派。

5. 以单一拳种为流派

汲取他派的部分技术,但不改变其原本拳种的技术特征及训练架构和流程。因此,以拳种为流派者,其技术训练体系较为单一,但具有系统性。

(五)武术流派的地理分布

1. 南派武术流派的地理分布

(1)武当派的地理分布。武当派主要分布于湖北、陕西、浙江的温州、宁波一带。

(2)峨眉派的地理分布。峨眉派主要分布于四川。

(3)咏春拳的地理分布。咏春拳主要分布于福建、广东等省。

2. 北派武术流派的地理分布

(1)少林派的地理分布。少林寺是中外闻名的少林武术的发源地,位于河南省登封西北嵩山的五乳峰麓。主要分布于河南、山西等省。

(2)八卦掌的地理分布。八卦掌主要分布于山东、河北、北京、天津等省市。

(3)太极拳的地理分布。太极拳主要分布于河南、河北、北京等省市。

(4)形意拳的地理分布。形意拳主要分布于河南、山西、河北等省。

(5)通背拳的地理分布。通背拳主要分布于浙江省。

(6)戳脚的地理分布。戳脚主要分布于辽宁省的沈阳市、河北省。

3. 岭南武术流派的地理分布

(1)南拳的地理分布。南拳主要分布于广东、福建、湖北、湖南、四川、江西、江苏、浙江等省。

(2)虎鹤双行拳的地理分布。虎鹤双行拳主要分布于广东、广西一带。

二、传统武术的分类

(一)按功能分类

按功能进行分类,可将传统武术分为竞技武术、健身武术和实用武术等。

1. 竞技武术

竞技武术正式出现在 20 世纪 50 年代以后,至今已形成一个完整的体系。这里所说的竞技武术是指高水平武术竞技,它主要是为了最大限度地发挥个人运动潜能和争取优异成绩而进行的武术训练竞赛活动,具有专业化、职业化、高水平、超负荷、突出竞技性等特点。

竞技武术大致包括竞赛制度、运动队训练体制和技术体系三大部分,以竞技武术为形式的国