

中华

武术

「素养读本」

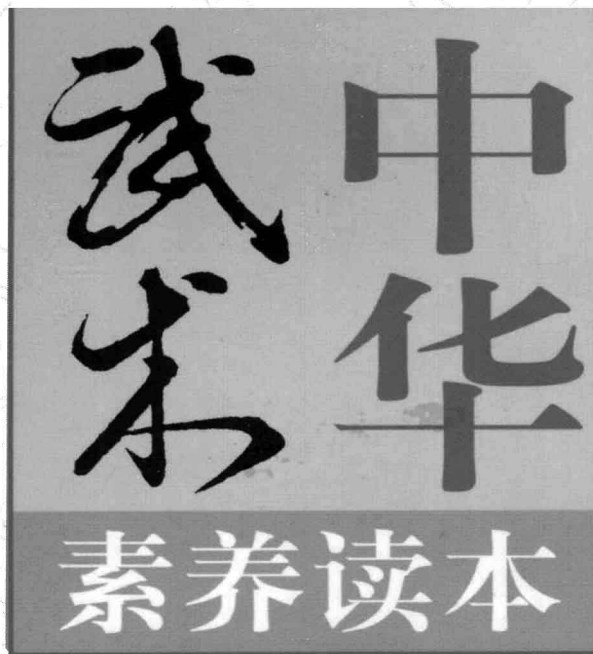
刘海钦 刘少鹏 李光○ 主编



科学出版社

「素养读本」

刘海钦 刘少鹏 李光〇 主编



科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神编写的,在内容编排上,将武术文化学习、武术习练和武术素质培养紧密结合起来。在每一章节中,武术文化部分由文化认知、情感体验和文化品格三个知识模块组成,力求使武术习练者以知求情、以情立意,在循序渐进中对武术文化有一个宏观的把握;武术习练部分由编者精选的套路组成,既体现了代表性,又兼顾了实用性;在武术素质教育部分,编者紧扣本章节武术文化和武术习练的内容,萃取出进行武术素质教育的契合点,以生动的实例和通俗易懂的道理阐述,把素质教育置于一个可感、可知、可信、可行的平台上。

本书可作为普及武术教育的教学用书,也适用于武术专业人才的各类教育,也可作为武术习练者和爱好者研习武术、进德修身的参考书。

图书在版编目(CIP) 数据

中华武术素养读本/刘海钦,刘少鹏,李光主编. —北京:科学出版社, 2011

ISBN 978-7-03-030346-2

I. ①中… II. ①刘… ②刘… ③李… III. ①武术-教材 IV. ①G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 026343 号

责任编辑:沈力匀/责任校对:王万红

责任印制:吕春珉/封面设计:耕者设计工作室

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 3 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2011 年 3 月第一次印刷 印张:33 3/4 插页:2

印数:1—10 000 字数:810 000

定价:55.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

选 择



人的一生中要面临许多选择，有的选择会影响人的一生。

随着社会的进步，人们越来越追求更高的生活质量。生活质量高的核心是身心健康。怎样才能做到身心健康？人们做了各种各样的尝试。有人选择积极的生活方式，有人选择适宜的运动形式，有人选择怡心养性的兴趣爱好。于是，武术走进了人们的生活、人们的视野。

中华武术历史悠久、博大精深，中华武术植根百姓、融汇文化，武术以她特有的魅力吸引了千百万人。金庸、古龙、梁羽生把武林高手写进小说，诞生了武侠小说，让许多人对武术的高深莫测如痴如醉；武术走进电影，《少林寺》、《霍元甲》、《叶问》，功夫志士的侠肝义胆，让许多人由衷感叹；武术走进奥运，《自然》、《梦想》的壮丽柔美，震撼了世界；武术漂洋过海，武术的神奇让多少外国人惊叹、追捧。中华武术走进了中小学，走进了大学；走进了中年人，走进了老年人；走进了千家万户，走进了万水千山……

为什么武术成为这么多人的选择？究其缘由，恐怕还是武术自身的深厚、效用和适宜性。武术的深厚在于她不仅是精致且万千变幻的技艺，而且蕴含着丰富的中国文化的精髓；武术的效用在于她不仅能有效的强身健体，而且通过内外兼修，升华着人们的精神、品德和境界；武术的适宜性，在于她不仅适应各种环境，而且流派拳种众多，可以适用各色人等。

武术是一个世界，走进这个世界，你就会被她的魅力所吸引，终身相伴，终生受益。

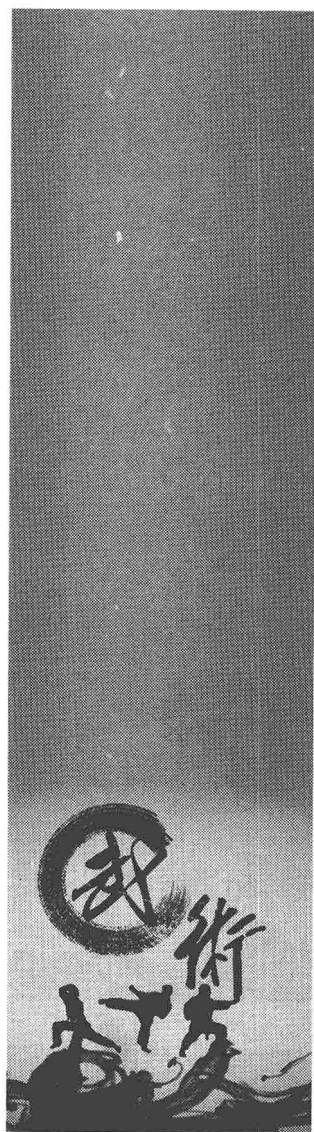
珍视我们对中华武术的选择吧，“武术培养素质、文化塑造人格”，习练武术，体悟文化，将改变你的体质，改变你的气质，改变你的品位，改变你的境界。武术素养让你的青春充满活力，让你的人格得到升华。

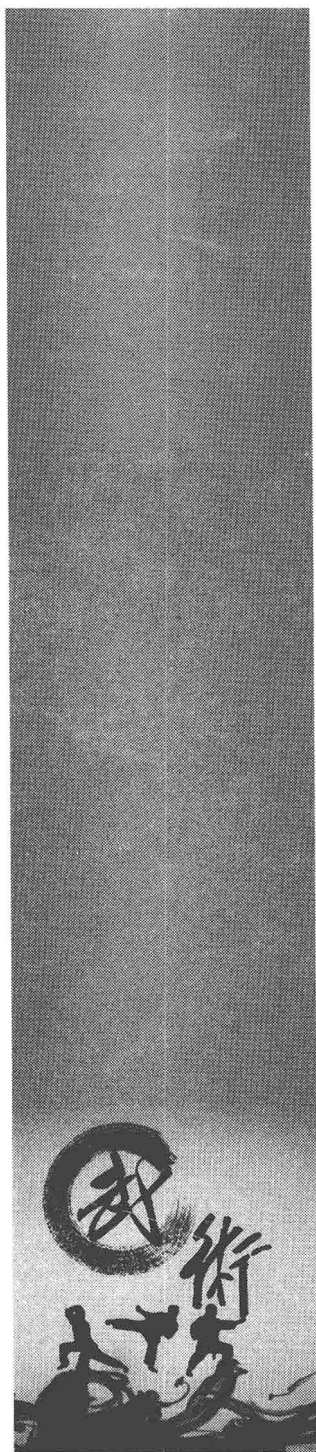
这是影响你一生的选择，请珍视她。

目 录

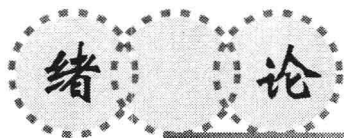
选择

绪论 武术为根 文化为魂 育人为本	1
第一节 武术是中华民族瑰宝	1
第二节 武术是一种文化的体悟和表现	5
第三节 武术素养是东方特色的教化	9
第一章 少林武术	15
第一节 禅的少林 武的少林	15
第二节 少林拳概说	22
第三节 少林拳套路	48
第四节 少林棍术	77
第五节 时危卿做将 事定复为僧	92
第二章 太极武术	97
第一节 太极精神 文化大成	97
第二节 太极拳概说	104
第三节 太极拳套路	113
第四节 42 式太极剑竞赛套路	164
第五节 以柔克刚 以圆化直	197
第三章 长拳武术	204
第一节 集众家之长 定武术之制	204
第二节 长拳概说	210
第三节 长拳套路	225
第四节 长拳刀术	248
第五节 内练精气神 外练筋骨皮	259
第四章 养生武术	267
第一节 保健养生术 中华武之魂	267





第二节 养生术概说	275
第三节 养生功法	279
第四节 终身体育 积极生活	312
第五章 南拳武术	319
第一节 有容乃大成 自强永不息	319
第二节 南拳概说	326
第三节 南拳套路	341
第四节 寸短寸险 拼搏精神	365
第六章 武当武术	370
第一节 武当之道山 武道恒永久	370
第二节 武当拳概说	376
第三节 武当拳套路	384
第四节 无为无不为 自然人和谐	417
第七章 形意武术	422
第一节 形意儒之道 自然浑天成	422
第二节 形意拳概说	428
第三节 形意拳套路	452
第四节 心意诚于中 万物形于外	471
第八章 散打武术	476
第一节 民族风格传 中华文化源	476
第二节 散打概说	481
第三节 摔法与擒拿	501
第四节 奇正之变不胜穷 法令之道贯其中	509
附录	513
附录 1 常见的运动损伤的紧急处理	513
附录 2 武术谚语	514
附录 3 中国武术发展史简表	517
附录 4 中国武术重要流派简表	518
附录 5 人体骨骼系统	526
附录 6 人体经络系统	527
主要参考文献	529
后记	530



武术为根 文化为魂 育人为本

武术有着悠久的历史，是我国劳动人民在长期的生活和社会实践中不断积累和发展起来的宝贵财产，源远流长而博大精深。武术文化是从武术中升腾出的精神之光，涵育着中华武术的文化品格。武术有着广泛的群众基础，千百年来，对化育中华民族的民族心理、民族性格，提高民族素养起着重要的作用。

第一节 武术是中华民族瑰宝

武术是中华民族瑰宝，是我国的国粹。武术之所以被称为瑰宝和国粹，就是因为它是中华民族传统文化中最具有代表性和最富有独特内涵的文化遗产，历经百代，仍活力四射，影响巨大。

一、武术概念的界定

对于武术概念的确定，多年来学者与专家仁者见仁，智者见智，没有形成一个普遍认可的概念。这首先说明武术研究是一个生机勃勃的学术领域，可以从多层次、多角度进行探视、研究、反思与创新，有利于确定武术概念的内涵与外延，建立全面而又科学的概念表述。“名不正则言不顺”，武术的发展以及武术学科的建设，是一项庞大的系统工程。因此，武术概念的界定，武术学科研究内容的明确，这是基点，然后才能完善武术的理论体系和技术体系。

新中国成立后，国家教育主管部门对中国武术的概念界定非常重视，也非常慎重，根据历史特点和时代需要，在广泛征求学者专家意见的基础上，先后进行了四次修正。

1961年首次出版的体育学院武术教材中对武术的概念是这样界定的：“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族体育形式。它具有强健筋骨，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。”该定义只是强调了武术的锻炼价值，对武术的技击属性未曾提及；强调了武术的民族性，在武术本质属性问题的界定上存在着盲点。

1978年第二版本的武术教材正式问世，该教材对武术重新做出了界定：“武术是我国（传统）的体育项目之一，是以踢、打、摔、拿、击、刺等格斗动作为素材，按照动

静疾徐、攻守进退、刚柔虚实等矛盾相互转换的规律进行格斗或编排的徒手与器械套路的演练”。整个定义是对武术认知的总和，是对武术特征和形式的一般说明。两次定义相比较，1978年版本中的定义具有文字冗长、内涵空洞、规律不清的弱点。

1988年中国武术研究院曾将武术确定为：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。此定义言简意赅，突出了武术的民族传统和内外兼修，因此一直沿用至2009年。

2009年7月9~11日，国家体育总局武术运动管理中心在少林武术的发源地河南登封召开了武术定义和武术礼仪研讨会。在本次研讨会中，来自30多所高校体育或武术院系的专家学者60余人，通过讨论、争辩、建议，综合意见后，初步给武术的概念下了一个比较确切、简明的定义。对于今后武术明确发展方向、把握发展规律、确定主要任务有着重要意义。其具体表述为：武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。

这次会议对以往的武术定义进行了修改与完善，修正后的武术定义突出了文化性、技击性和传统性，将“技击动作”改为“技击方法”，在运动形式中增加了“功法”，最重要的是增加了“以中华文化理论为基础”的界定，将“注重内外兼修的中国传统体育项目”改为“传统体育”。

二、武术的特点

通过对武术概念的讨论，我们明确了武术的三个特点，即武术的文化性、技击性和传统性。

（一）武术的文化性

武术产生、发展于中国，在此过程中深受中华文化的影响。无论是武术的技术层面还是武术的文化层面，无处不闪现着中华文化的精神之光，这就是武术的文化性。

1. 自强不息的文化精神

“天行健，君子以自强不息。”这是对中华民族刚健有为、自强不息精神的集中概括和生动写照。“自强不息”作为一种道德精神主要要求人们克己自立、艰苦奋斗、不断进步，为国家和民族建立功业。这种精神作为个人品德，是进德修业、自立成人的根本，作为民族精神，是中华民族长盛不衰的精神力量。正是这种刚健有为、自强不息的精神推动了中国社会和文化的发展，每有外族入侵时，中华民族总是以不屈不挠的精神，进行反侵略、反压迫的斗争，无数志士仁人，为此鞠躬尽瘁，奋起抗争。武术，源于华夏祖先与自然界的恶劣环境、野兽及同类而进行的生存搏斗，从一开始就有不甘屈服的文化品格。虽然在当今时代，武术的技击地位已不是主导，但其本质属性仍是技击性，是顽强拼搏的象征。像霍元甲这样的近代武术史上的传奇人物，他的伟大不仅在于他以自己精湛的中华武术打败了日本浪人，吓跑了西洋力士，更重要的是振奋了当时国民的精神。自强不息、奋发向上，是中华民族五千年历史的魂，也是中华武术之魂。

2. 尊德重礼儒家伦理思想

“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。任何一个习武之人都要从“道德”和“礼让”开始学起。中华武术很早就有“礼”的要求，如两人在切磋武技之前要先行拳礼。同行之间见面都拱手行拳，以表示对人的尊敬，这一些拳礼一直沿用至今，并形成了独立的武术伦理理念与武德。儒家的思想核心是“仁”，礼又是“仁”的必要表现形式。孔子说“克己复礼为仁”，“仁”是从人的本质上强化人固有的区别于动物的属性，而“礼”则是从实践上规范人的本性，明确人应具备的社会责任。孟子认为“世俗所谓不孝者五……好勇斗狠，以危父母，五不孝也”。儒家的“仁义”思想深探地浸透在古代武术的武德观念之中，“学拳以德行为先”就反映出这一观念。可以说，传统的“礼让”、“不为人先”、“谦谦君子”等说法逐渐沉淀在中国人的文化心理结构和武术文化思想之中。总之，尊德重礼的儒家伦理思想对武术及武术文化的发展起着重要的影响和作用。

3. 天人合一的哲学思想

中华民族传统文化重视人与自然的和谐。在人与天的关系上，孟子认为“天”的道德属性寓于“人性”之中，天的法则源于人间道德，天德寓于人心，提出一条尽心、知性、知天的认识路线，构成“天人合一”的哲学体系。所谓“天人合一”就是指人与人的和谐统一、人与社会的和谐统一及人与自然的和谐统一，也是指物身与心的统一。传统内家拳进而把人体作为一个小天地，外家拳把宇宙作为一个大天地，练拳的最高境界是把人体这个小天地融于宇宙的大天地之中，最终达到人天相应、天人合一的目的。

4. 形神兼备、身心一体的形神统一观

形神兼备、身心一体的形神统一观体现在中华武术的内外兼修上。“内炼精气神，外练筋骨皮”就是要修身同时也要修性。中华武术所要求的是内炼与外练相统一，这样才能达到形神共养，形体和精神的协调发展，进而实现强体健身的目的。这种形神统一的思想，恰恰体现了中国传统哲学的形神统一观。既讲究形体规范又讲究精神气质是中华武术的一大特色。例如，如太极拳主张身形合修，注重“以心行气，以气运身”；少林拳则强调精、力、气、骨、神的内外兼修。

5. 反者道之动与阴阳学说的辩证法思想

“将欲弱之必固强之；将欲取之，必固与之”，这个道理就是道家“反者道之动”的理论，说的是任何事物在其发展变化过程中，到一定程度后会向其反面发展的规律，即所谓的物极必反。这一原理也形成了中国武术技击理论的重要原则：以弱胜强。这种“柔弱胜刚强”的思想是老子哲学思想的反映，即老子说的运用事物转化的规律，反映了道家学派的辩证思想。如王家岳所说：“静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭……极柔软然后极刚强。”这就是对“反者道之动”理论的灵活运用。

“拳起于易”。《周易》是我国文化的源头之一，含有丰富的唯物论和辩证法思想。其中阴阳对立、阴阳互根、阴阳互转和阴消阳长等基本理论在中华武术的劲力动用、技击法则、演练风格及战术思想等方面都可以体现出来。对劲力的刚与柔这一矛盾关系的处理，是区别不同武术拳种的劲力标志之一。例如，传统武术中“无柔以至刚，无刚以至柔”就体现了“阴极生阳，阳极转阴”的阴阳辩证观。而以刚劲勇猛著称的少林拳、南拳、八极拳等外家拳，也是“刚中寓柔”的。在武术技击中攻与防的辩证关系，提倡攻与防不是绝对的而是相对的，攻中带守，守中有攻，攻能转化为防，防能转化为攻，这些说法都蕴涵了传统的阴阳辩证法思想。

中华武术是中华文化熏陶出来的产物。它是中华民族文化思想的沉淀。武术文化的理论和行为方式均受中华民族传统文化思想的影响和制约，有其独特的理论涵养和行为特征。可以说，中华武术是中华文化的一个缩影。

（二）技击性

武术起源于人类祖先的生产劳动。在当时生产力水平极低的情况下，人类要想维持生存，达到种族延续的目的，首先要和残酷的自然界做斗争，其次就要避免凶禽猛兽的袭击，获得追捕野兽的技能。这些生产、生活和生存的技能在种族中保存下来，并得以传播，又通过战争的锻炼，成为战争中获胜的主要方式。在冷兵器时代，武术是维护上层建筑的重要工具之一。可以说，武术的技击性是人类生存的历史产物。

在对“武术”一词的定义中，虽然定义的形式不尽相同，但“以技击动作为主要内容”都是定义中的要素，说明武术的技击性是武术的核心内容。在武术的各种运动形式中，如套路、格斗、功法等，都不能脱离武术的技击性。

对于套路来说，套路是各种技击方式的连接，是套路创编者把不同情境下的技击动作按照一定的方式、规律组合在一起。对于格斗来说，格斗是各种技击方式的直接运用，是练习者直接对目标进行各种技击方法的实际操作。对于功法运用而言，功法运用是增强练习者某一方面能力的一种方式。通过功法运用，可以使练习者某一方面的能力达到特殊的地步，如鹰爪功，可以使人的指力非同一般；铁膝功，可以使人的膝盖坚硬无比。各种功法运用的目的是为了在技击中达到非常的效果，或一击制敌，或灵巧无比。总之，武术的技击性是武术各种运动形式的核心内容。

（三）传统性

武术的传统性应该包含以下两层含义：历史久远；传承不息。历史久远，是说中国武术经历了漫长的发展过程，形成在复杂的历史条件与社会背景之中。从武术的起源来看，武术的源头可以追溯到几万年前，甚至更为遥远的史前时代。从武术的形成与发展来看，武术与中华民族的发展历史始终伴随而行，自夏商周、秦汉唐到宋明清，在波澜壮阔的历史长河中无处不见其神奇的身影。可以说，中华武术萌芽、发展和成熟的过程就是中华民族数千年发展史的缩影。传承不息，是说在武术无论是作为军事技术、竞技方式还是娱乐表演形式，薪火不灭，代代相传。武术之所以世代传承不息，从武术自身的角度讲，武术有广大群众基础和深厚的文化底蕴；从功用的角度讲，武术在各个历史

时期都有其价值体现的舞台。

中华武术属于传统体育,“传统”是对“体育”的限定。“传统”是与“现代”相对应的,但“传统”与古代并不具有固定的同一关系。传统不应该是历史上所有事物的统称,更不是一切过去的统括,而是对今天依然产生影响的过去的描述,包括物质形态、制度形态、精神形态的文化。也就是说,随着时代的变化,传统的内涵与外延也会发生变化。历史是文化的摇篮,时代是文化的风铃。简单一句话,传统就是走过几千年的风雨历程,依然能够吹动时代风铃的文化遗产,例如蒙古族被称为“男儿三项游艺”的摔跤、赛马、射箭;回族的踢毽、拔河;藏族的赛牦牛;苗族的荡秋千、划龙舟;壮族由青年男女表达爱情转变为对抗性比赛项目的“投绣球”;朝鲜族的跳板;满族的滑冰;侗族的骑木马;瑶族的打陀螺;高山族的放风筝;柯尔克孜族的“追姑娘”;布朗族的藤球等。而龙舟竞渡、风筝、秧歌、围棋、气功、武术等,则是中华民族共同喜爱的传统体育项目。

文化性、技击性和传统性是武术的根本属性,三者相互依存,不可或缺。武术的技击性是武术的根基,是武术得以存在和发扬光大的根本原因。武术的传统性是武术的生命,文化性是武术的魂魄所在。武术,从原始血腥的搏杀发展到独具东方魅力的文化形态,而没有成为类似拳击和泰拳等简单凶蛮的以征服为目的的运动形式,一个重要原因就是中华文化的涵育和化通,这样,武术才有了“精、气、神”,才有了高贵的品格和博大的胸怀。武术作为一种传统体育,其独有的技击元素和文化内涵,决定了习练武术不仅仅能“野蛮其体魄”,更重要的是能“文明其精神”,起到育人的作用。从本质上讲,武术本身就是一种东方特色教化,育人是其根本所在。

第二节 武术是一种文化的体悟和表现

文化若水,无处不在。武术从野蛮时代、蒙昧时代、文明时代一路走来,从一门单纯的、血腥的搏杀技法发展成为文化底蕴深厚的运动形式,就是因为在这个过程中,武术不断汲取中华文化的养分,不断进行着文化的体悟与实践,才最终能够独树一帜,成为一种典型的东方文化的代表,成为中华文明的精华凝结和举世瞩目的中华文化的瑰宝。

一、文化的概念

1871年,英国文化人类学家泰勒(E. B. Tylor)在其所著的《原始文化》一书中对“文化”首次定义:“文化或文明是一个复杂的整体,它包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及作为社会成员的人所具有的其他一切能力和习惯。”这个定义被许多西方文化人类学者认为是经典的定义。自此,许多专家学者以不同的理论为指导,立足于不同的领域和研究视角对文化的概念进行了多方位、多层次的定义。据笼统估计,文化的定义已近400多种。可以说,这些定义都在不同程度上解读了文化的本质,因此,讨论文化的定义,不仅是对于文化一词如何理解的问题,也是如何构建一门学科的问题,更是深入了解文化本质的需要。

汉语中的“文化”一词，既是中国语言系统中固有的传统词汇，又是近代以来外来语言的翻译语汇。

在中国固有的语言系统中，“文化”是“文”与“化”这两个字的复合。“文”字最早可见于商代的甲骨文，本意为各色交错的纹理，进而引申为文物典籍、礼乐制度、文德教化等。“化”字出现稍晚，有改易、变幻、生成的含义，初指事物形态和性质的改变，后被引申用于教行、化育、迁善等社会意义。

“文”与“化”的并列使用，始见于《易·贲卦·象传》：“刚柔交错，天文也。文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”。西汉以后，“文”与“化”才合成为一个词，如“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也。文化不改，然后加诛”（《说苑·指武》），“文化内辑，武功外悠”（《文选·补之诗》）。这里的“文化”主要与无教化的“质朴”、“野蛮”对比。因此，在汉语系统中，“文化”的本义就是“以文教化”，它表示对人性情的陶冶，品德的教养，属于精神领域之范畴。随着时间的流变和空间的差异，现在“文化”已成为一个内涵丰富、外延宽广的多维概念，也成为众多学科探究、阐发、争鸣的对象。

中国传统的“文化”与西方传统的 culture 在词义上是有明显区别的。“文化”的本义强调的是人类的社会活动，偏重于精神领域。而 culture 源于拉丁文 cultura，原意为耕作和植物培育，是从人类的物质生产活动出发，进而引申到社会领域和精神领域，它的本义强调的是人与自然的关系。

另一方面，这两个词汇又都有一个共同的本质，即都强调人的有意识、有目的的活动。在这种有意识、有目的的实践活动中，主体是人类自身，客体是社会和自然。应该指出的是，这里所说的“自然”，不仅包括于人身之外的外在自然界，而且还包括人类自身与生俱来的本能、人体固有的各种生物学意义上的自然属性在内。

通过以上分析可知，文化是一种社会现象和历史现象，它的实质性含义应该是一个国家、民族和群体的社会生活实践，以及由此产生的被大部分社会成员所认可和接受的，能够对自然、社会和人本身产生影响的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。

二、文化的结构和特征

从宏观角度来分，文化分为“广义文化”和“狭义文化”两类。广义文化是一个国家、民族和群体的社会生活实践以及由此产生的精神成果。而狭义文化则仅指人们的社会生活实践产生的精神成果。在文化结构的分类上，常常采用物质文化、制度文化和精神文化三层次说。

物质文化：是指人类所从事的物质生产创造活动及其劳动产品的总和。物质文化以满足人类生存发展所必需的衣、食、住、行诸种条件为目标，直接反映人与自然的关系，反映人类对自然的认识、利用和改造的程度与结果，反映社会生产力的发展水平。这是一种可以感知的，具有物态实体的文化事物，是人类从事一切文化创造的基础。

制度文化：是指人类在实践当中所建立的各种社会规范的总和。社会的法律制度、政治制度、经济制度以及人与人之间的各种关系准则等，都是制度文化的反映。制度文

化作为文化整体的一个组成部分，既是精神文化的产物，又是物质文化的工具，一方面构成了人类行为的习惯和规范，另一方面也制约了或主导了精神文化与物质文化的变迁。

精神文化：是指人类在长期的社会实践活动和意识形态活动中升华出来的价值观念、知识系统、审美情趣和思维方式等的总和。具体说来，精神文化又可以进一步区分为社会心理和社会意识形态两个部分。社会心理是指人们的日常精神状态和思想面貌，是尚未经过理论加工和艺术升华的、流行的大众心态，其包括人们的情绪、愿望和要求等。社会意识形态是指经过系统加工的社会意识，往往是由文化专家对社会心理进行理论归纳、逻辑整理、艺术升华，并以著作或作品等物化形态固定下来，流行传播，垂于后世。

文化具有如下四个显著特征。

1. 共有性

所谓共有性，又可称为共享性。从本质的角度上讲是劳动创造了文化。劳动创造了人，人在劳动中创造了文化。人类的活动是在社会中进行的，所以文化是人类共同创造的社会性产物，是人类长期社会实践的经验积累和智慧结晶。它为人类社会成员共有、共享，被全体社会成员或部分社会成员共同接受和理解的事物，才属于文化现象。

2. 历史性

任何人类活动，都是在特定历史条件下进行的。文化是一定社会、一定时代的产物，是一个历史性的概念。每一代人从上一代那里继承传统文化，并根据新的时代需要对其进行利用和改造，使其适应新的时代的要求，因此，文化又同时具有时代性、传承性和变异性。

3. 社会性

人类与动物的显著区别就在于人类的社会性，因此人类的活动总是带有社会集团性质，以实现社会集团的利益为活动的目的和方向。当不同的社会集团分化、整合为民族的时候，反映这种以集团利益为活动方向的社会文化，又带有民族文化的特征。

4. 地域性

人类的活动必须借助一定的空间条件才能进行，因此，文化也就很自然地具有了地域的特性。文化的地域性与文化的民族性是紧密相关的，因为一般民族都是带有区域性的社会共同体，民族文化在某种程度、某种角度上，也反映出区域文化的特点与内容。所不同的是，文化的地域性较之文化的民族性，有着更为宽泛的包容性和更为灵活的机动性。

三、武术文化的概念

武术文化是中华文化的产物，是中华文化在武术运动中的集中表现。它以中华文化

的基本文化思想为指导,又有独具特色的理论涵盖与行为特征。中华武术文化的涵盖极其广泛,包括武术的指导思想、哲学理论、力学原理、行为美感、意念体系、套路经略、服装器械等。把中华文化反映得既集中又深刻,既有对文化本质的体悟,又有鲜活而独特的外在表现;不仅具有中华文化共性的反映,又具有武术的个性内涵。

根据前文对武术和文化的概念界定与内涵分析,又结合本书的内容选择与逻辑结构,本书中的武术文化应是广义上的文化概念。具体表述为,武术文化是一种社会现象,也是一种历史现象,是以中华文化为理论指导的产物,它包括一个民族和群体的武术习练实践,以及由此产生的历史记载、地理风物、传统习俗、运动方式、行为规范、思维方式、价值观念等。也就是说,武术文化包括武术习练的实践层面,即以中华文化为指导的外在表现,也包括与武术习练相联系的精神层面,即对中华文化的深刻体悟。单就精神层面而言,武术文化应该包括:承载武术文化记忆的建筑、遗迹和表现拳种套路、器械功法的物质文化;体现训练传承、师门规范等的制度文化;反映思维方式、审美情趣、价值观念等的精神文化。

四、武术文化的特点

武术文化氤氲于博大精深的中华文化大系统中,包含着对中华文化的体悟和外在表现两层意义。武术文化在理论上受中华文化基本精神的思想指导,在行为方式上也受中华文化基本精神的制约,既有中华文化的共同特征,又有自己的独特性。

(一) 功效的多重性

从武术的本质来讲,防身、健身、修身是武术对社会和社会个体的三种功用,尽管在社会发展的不同时期,三种功用的大小不同,但三种功效的作用却始终没有消失。武术最早来源于搏杀和防身,随着社会的发展,搏杀与防身这个功能在渐渐衰退,但它的健身功能却越来越受到世人的青睐。武术追求修身,是历史、现代、未来社会追求人全面发展的最高层面。正因为武术对社会和社会个体的多重功效,武术才有较高的文化价值。

(二) 时代同步性

武术,无论是其萌芽还是发展,都与我国的经济、政治和文化的发展息息相关。它的产生与几千年前的社会经济不发达有着直接的关系,它是在生产力发展水平相对低下的社会环境中孕育和发展起来的,并与频繁的军事战争有直接的关系。武术的提高和完善,同样与社会的进步与发展有着密切的联系,它能够随着社会的变迁与发展,产生新的适应社会需要的新文化。从最早的一招一式到后来的“武舞”,从传统武术到现代武术的产生与发展,从功效的单一性到多重性,从单纯的民族传统体育到世界体育的组成部分,在其发展变迁过程中,一方面保持着武术文化的特征,一方面又能产生出与时代同步的武术文化。

（三）文化复合性

武术是中华民族文化的结晶。在武术的形成过程中,中国传统民族文化始终作为它的理论基石,指导着武术体系的形成。武术文化处处渗透着中华文化的色彩,传统武术理论形成是中国人文化心理的缩影,是中国文化重体验、轻实证的产物,是道家的无为、儒家的中庸、佛家的戒定慧文化特征的复合。武术文化所表现出的不同人文层面,无一不是标志着中华民族固有的生存方式和生活理念。它能够全面地展现中国人的“中庸思想”及追求“天人合一”、信守“自强不息、厚德载物”的处世文化特点,表现出中国人“礼仪之邦”的风范。总之,武术文化强烈的复合性是其生命几千年永葆青春的活水源头,也是武术文化在人类文明的园地里始终绚烂多彩的文化基因。

（四）内容丰富性

中华文化是一个内容丰富的文化复合体,各组成部分既各具特色又水乳交融。仅仅以地域来划分,中华文化就可以分为齐鲁文化、荆楚文化、湖湘文化、中原文化、燕赵文化、闽浙文化、岭南文化、巴蜀文化等。受不同的自然环境和人文影响,每一种地域文化又呈现出不同的文化特色,如以“仁”、“礼”为追求的齐鲁文化,以厚重为特色的中原文化,以学以致用为目标的湖湘文化等。源于某一地域的武术,在这种地域文化熏陶下必然表现出五彩缤纷、多姿多彩的文化特征。可以说,文化的地域性特征是武术文化丰富性的一个主要原因,而其根源则是中华文化的源远流长、博大精深。

第三节 武术素养是东方特色的教化

中华文明以教化的思想传统闻名于世。文,可以教化;武,同样可以教化。泱泱五千年中华文明的长河中,始终流淌着的一种以“道德”、“仁义”、“礼让”、“和合”为主流的教化传统,一代代薪火相传,哺育着世代炎黄子孙而成就其礼仪之邦。受其千年文化滋润的中华武术,不仅仅是一门技击术,更是具有东方特色的一种教化。

一、教育与教化

教育一词始见于《孟子·尽心上》:“君子有三乐,而王天下不与存焉。父母俱存,兄弟无故,一乐也;仰不愧于天,俯不忤于人,二乐也;得天下英才而教育之,三乐也。”许慎《说文解字》的解释,“教,上所施,下所效也”;“育,养子使作善也”。“教育”成为常用词,则是19世纪末20世纪初叶的事情。19世纪后半期,中国人开始兴办新式教育,现代汉语中“教育”一词的通行,与中国教育的现代化联系在一起。

根据教育学中对教育的一般性解释,教育有广义和狭义之分。广义的教育泛指一切有目的地影响人的身心发展的社会实践活动。狭义的教育主要是指学校教育,即教育者根据一定的社会要求和受教育者的发展规律,有目的、有计划、有组织地对受教育者的身心施加影响,期望受教育者发生预期变化的活动。

在中国古典文献中,“教化”一词有着广泛的应用。《诗·周南·关雎序》:“经夫

妇、成孝敬、厚人伦、美教化、移风俗，莫善乎诗。”又如《荀子·臣道》曰：“政令教化，刑下如影。”许慎《说文解字》释“化”：“教行也。”西汉桓宽在其《盐铁论·授时》中说：“是以王者设庠序，明教化，以防道其民，及政教之治，性仁而喻善。”也就是说，政治教化措施及统治者的道德言行，在社会实践中具有风化影响的威力和潜移默化的功能。

教化的主要目的不是知识性教育，而是指人在长期的化育过程中，得到深刻的思想和精神面貌的转变。就如《荀子·正名》中所言：“状变而实无别而异者，谓之化。”

通过以上分析可知，教育和教化是一对近义词，不做严格界定，可以互用，但是两者的内涵与外延确有不同之处。教育是一个宽泛的概念，主要包括知识技能的传授和道德教化两个方面，有“如何成人和做人”两层含义；而教化即教育感化，着重于道德教化、习性养成的过程，属于“如何做人”的层面。也就是说，教化是教育的从属概念，是教育大系统中的一个子系统。

二、东西方教化含义解读

要解读东西方教化的含义，必须简要说明东西方文化的差异。中国革命先驱李大钊在《东西文明之根本异点》一文中认为，东洋文明是精神的，西洋文明是物质的；东洋文明是灵魂的，西洋文明是肉体的。印度著名思想家和诗人泰戈尔也有一段精辟的论述：东方是精神文明，而西方是物质文明，东方是人道的，而西方是科学的；东方的目的在生长，而西方的目的在获得，拼命争取力量，不尊重美与真；东方的基础是社会，国家可以灭亡，社会仍然会存在，而西方的基础是国家，国家就是一切，所有问题都由国家来解决；东方是集体享受，个人工作，而西方是个人享受，集体工作；东方是异中求同，在错综复杂中建立协调，而西方只讲行动，讲速度，不讲和谐、协调和韵律等。如果把上述观点分开来讲，也是文化学者在进行东西方文化比较时常常总结的那样：西方重个人、重竞争，东方重社会、重和谐；西方重利、重法，东方则重义、重情；西方重商轻农，东方重农轻商。

反映在教化上，特别是东西方教化最终要达到的目标也有很大的不同。东方的教化要达到的目标，就是“成孝敬、厚人伦、美教化”。这个目标含有两个层面，一是个人层面，形成一种知书好礼，讲求道德人伦的理想人格；二是社会层面，达到风俗淳化，形成和谐有序、互敬互爱、温文尔雅的社会风尚。教化的结果，就是塑造出超出人原始的、本能的状态，从而达到一种求善、求真、求爱的理想境界，进而获得一种普遍的，或者说一种共性的文化品格。在西方，“苏格拉底以及柏拉图以来的希腊哲学对人的关注的思想，就是把人的情商的开发、智慧与德性的培养等放在哲学追求的首位上。智者——苏格拉底、柏拉图以及亚里士多德，都是终生以教育为职事。苏格拉底的询问可以看作是典型的教化工作。”亚里士多德认为，德行不是与生俱来的，道德品性在人们不同的实践中，以习惯为媒介而最终形成的；理智的德性则需要通过教育而生成。所谓习惯就是一个对自己的人性、对自己品格的一个潜移默化的过程，在这个过程中，社会个体通过心理和情感上对某种文化认同形成自己的德性，从而形成某种人格，使自己成为某种人，也就是说西方的教化关注的是社会个体德性的养成。

不能否认,当今社会需要竞争、时尚与个性张扬,这是社会进步的精神基础;也不能否认,当今社会更需要伦理、文化与精神,这是人心有所依归、社会稳定和可持续发展的精神基石。我们不能否认西方文化教化的进步性,但也不能无视其不足之处。工业文明带来的竞争飓风和市场经济浪潮,使社会物质财富极度膨胀,与此相对应的是精神滑坡,特别是个人主义、享乐主义、物欲主义极度泛滥。这恰恰需要精神的充实、情感的亲和、道德的轮回,这一切都需要东方特色的教化,当然也包括武术素质培养,这一独具东方特色的教化。

三、武术素养的内涵

素养,是形容一个人的行为道德的词语,其含义为素质与教养。《辞海》对素质一词的定义为:人的生理上的原来的特点;事物本来的性质;完成某种活动所必需的基本条件。武术素质应是第三个定义。那就是武术习练者从事社会实践活动所具备的能力。素质包括先天素质和后天素质。先天素质是通过父母遗传因素而获得的素质,主要包括感觉器官、神经系统和身体其他方面的一些生理特点。后天素质是通过环境影响和教育而获得的。因此,可以说,素质是在人的先天生理基础上,受后天的教育训练和社会环境的影响,通过自身的认识和社会实践逐步养成的比较稳定的身心发展的基本品质。教养是表现在行为方式中的道德修养状况。是社会影响、家庭教育、学校教育、个人修养的结果,尤指从小养成的行为的道德水准。

武术素养是武术教化的结果,就是武术习练者在长期的武术习练与体悟中养成的以行为道德为核心的比较稳定的身心发展的基本品质。这种以行为道德为核心的基本素质在民族与国家层面就上升为利群爱国、临患赴难的爱国情怀;在武术伦理层面就演变为尊德重礼、德礼并举的武德规范;在处理人与自然、人与人、人与社会的关系层面就形成了天人合一,贵和尚中的和谐理念;在个人修身层面就升华为强身健体、内心自审的完美人格。

(一) 利群爱国、临患赴难的爱国情怀

长期以来,以农为本的生产方式使中国人对土地产生了浓厚的感情,从而形成了以家族为主要形式的生活方式。在这种生活方式下,中国人以血缘关系调整着人与人之间的关系,规范着人们的日常行为,维系着家族的存在和延续,成为社会长期持续稳定发展的纽带。“在中国人的心目中,国家是家的扩大和集合,由家庭到家族、到村落、到国家,家国一体。家是小国,国是大家。”“家庭、家族、家乡、国家直接贯通,爱亲人、爱家庭、爱国家、爱人民一脉相承,由此形成一种作为千百年来巩固起来的对自己的祖国的一种深厚感情——爱国主义。”因此,治国、平天下就成为有志之士孜孜以求的人生目标。在中国几千年封建社会的统治中,中国人始终把能够治理、报效国家作为人生事业的崇高理想。

中国武术教化十分注重关心国家大事和报效祖国。“闻鸡起舞”的祖逖,“精忠报国”的岳飞,“精武英雄”霍元甲等武林志士演绎的利群爱国、临患赴难的英雄事迹流传至今,激励着一代又一代炎黄子孙。正因为中国武术教化赋予了习练者利群爱国、临