

山西省委宣传部资助课题成果

张泽正 著

中国

武术

技法

山西出版传媒集团
三晋出版社
山西科学技术出版社

山西省委宣传部资助课题成果

张泽正 著

中国

武术

技法

山西出版传媒集团

● 三晋出版社

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术技法 / 张泽正著. —太原: 三晋出版社,
2013.7
(中国武术理论丛书)
ISBN 978-7-5457-0774-8
I. ①中… II. ①张… III. ①武术—中国 IV.
①G852
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169915号

中国武术技法

著 者: 张泽正

责任编辑: 任俊芳

出版社: 山西出版传媒集团·三晋出版社(原山西古籍出版社)

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922268(发行中心)

0351-4956036(综合办)

0351-4922203(印制办)

E-mail: sj@sxpmg.com

网 址: <http://sjs.sxpmg.com>

经销商: 新华书店

承印者: 太原市力成印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 100

字 数: 1732千字

版 次: 2013年8月 第1版

印 次: 2013年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5457-0774-8

定 价: 180.00元(全二册)

版权所有 翻印必究

前 言

中国武术技法是对人类活动、运动、劳动的根本阐述,是对人类攻守、对抗、作战能力的基本描述,是对人类修德成人、振兵立世、治气懂得的全面汇总,是对人类修心、立足、懂事、安天下的着实铸就,是对人类三情(亲、爱、恩)、三欲(食、色、贪)、三动(走动、移动、行动)的具体落实。它是对人类肢体动作、九卫运化、身心劳作的客观解释,是对人类攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等运动特征的系统概述,是对人类行走坐卧、跑跳攀爬、搏打厮杀等人生必须的完整定义。其不仅是中国武术的核心主体,亦是人类认识自己、完善自己、建设自己的重要工具,也是人类改造自己、打造自己、治理自己的经验总结,还是人类物质文明、精神文明的集成,更是推动人类历史发展、社会进步、人间正能量前进的重要力量。

中国武术技法的修炼水平、研究能力和划时代成果,是人生一切的基础,是综合国力的实质部分。中国武术技法的重视程度与发展水平,体现着一个国家、民族的正气、正道、正能量和必须的活动能力、运动能力、思维能力。不论从中国文化的科学内涵、文明发展来看,还是从中华民族的生存发展、道德培养及炎黄子孙实现基本教育的践行来看,武技都是中华儿女攻守打造、身体建设、成人修炼、智慧开发、谋略完善的基本实质。

武术技法乃至整个武术事业的兴旺发达与否,是中华民族根本上兴衰与否的硬性标志,这是五千年炎黄子孙兴衰历史所反复证明的。从我国现当代的具体情况来看,党和国家一直高度重视中国武术技法乃至整个武术事业的繁荣发展。1950年中华全国体育总会召开了武术座谈会,倡导发展武术运动。1952年国家体委成立后,设立以武术为主体的民族形式体育研究会。1955年国家体委运动司下设武术科,随后升格为武术处,之后又升格为武术中心。1987年亚洲武术联合会于日本横滨成立,1990年国际武术联合会于北京成立。自此,以武技即拳术为轴心的中国武术运动,正式走出国门、冲出亚洲、面向全球,为世界人民造福,开辟了中国武术运动的新篇章,中国武术挺进了一个崭新的历史时期。1990年以来,武术遇到了从

未有过的大挑战,其最大的发展瓶颈,就是五千年老幼皆知、处处皆有、内涵遍及中国文化每一个角落的中国武术,在世界体育工作者面前,竟然无法进行科学、全面、系统的文字阐述,这不能不说是中国武家的最大缺陷、最大痛处、最大遗憾。为此,时任国际武术联合会主席伍绍祖先生于2000年,郑重提出:“武术到底是什么?国内的专家教授有责任和义务把它彻底搞清楚。”这个历时五千年未决的重大课题。这不仅仅是所有中国武家的最大期盼,更是所有炎黄子孙共同拥有的重大责任和义务。

我作为医、武、道“三位一体”世传体系中的一名研究者,作为导师陈盛甫教授“中国武术理论系统工程”临终前的嘱托者,责无旁贷,必须放弃其他所有诱惑,义无反顾地完成这项前无古人、利国利民、造福子孙的硬性任务,切实突破中国武术面向世界所面临的重大瓶颈,为世界人民学练中国武术打造一个坚实而崭新的、永固的基本平台,以完成导师的临终嘱托,以完中国武家、炎黄子孙、中华儿女的这一根本性的夙愿。

高校武术学科的老师和学生,是我国武术技法实际践行的主力军,其以肢体运动为主题,以身心运化为主线,以智力运化为线索,以谋略运化为主体,以计策运作为实质,以科学打造为动力,以理论创新为主导,以方法创新为突破,以基本教育为核心,以增强人民体质为己任,发扬理论联系实际、实际联系体质、体质联系胆识、胆识联系心志学、心志联系永存,发扬理论联系实际作风,弘扬求真立足务实精神,立足突破、恪守继承、坚持包容、提高质量、力求永驻。这样的实践和道德操守,令高校武术技法事业实现了跨越式发展,呈现出空前的繁荣发展局面:广大高校武术技法研究工作者,以饱满的热情积极参与中国武术理论系统的教学、研究、建设工作,大力推动具有中国特色、中国风格、中国气派的中国武术科学技术学科体系和教材体系,以及科学研究系统的建设,为推进中国武术国际化,推动理论表述精准,服务国人和全人类的基本教育,切实打造国人和全人类为人所必须的道德、礼仪、规矩,为弘扬优秀传统文化,继续铸就中华文明的永恒,培养民族精神,为培养合格人才、有用人才、高级人才、尖端人才做出了不可磨灭的重要贡献。

从2000年国家体委主任伍绍祖正式提出了:“武术到底是什么?国内专家教授有责任把它搞清楚”起,太原师范学院传统体育研究所正式启动了中国武术理论系统工程研究重大攻关项目计划,而《中国武术技法》就是中国武术理论系统工程研究重大攻关项目计划中五大核心论著的主体论著之一。这是炎黄子孙促进高校中国武术科学研究繁荣发展的一项重大举措,也是炎黄子孙摆脱千年不振、百年耻辱、远离病夫必须,还是中华儿女完成基本教育、增强体质、锻炼身体的必然,更是中华民族实现修德、振兵、治气的唯一选择。几年来,该项目以解决全民身心基本建设和社会发展过程中具有活力、健康、正能量的根本理论,以及徒手攻守、娱乐、

保健等实际问题为主攻方向,以提升全民的德智体而真正远离病夫,推动全民身体素质提高而真正远离衰弱,以及夯实全民的尚武崇技而真正远离懦弱为战略目标,集合祖上资料、导师近百年的积累、师兄弟姐妹们的聪明才智,拼命攻关,产出了一批标志性科研成果,有效提升了中国武术的整体实力,奠定了中国武术的理论基础,打造了中国武学的理论平台。

作为人类社会科研项目的重中之重,我们始终秉持以炎黄子孙的基本教育(修德、振兵、治气)、安定团结、健康长寿、繁荣富强、永远屹立、源远流长的理念,坚持客观现实的科学研究、创新研究、继承研究,切实加强炎黄子孙的抵抗意识、战斗意识、健康意识、人文意识、文化意识、文明意识,真正增强中华儿女的身体素质、心理素质、攻守素质、作战素质和道德修养、礼仪修养、规矩修养、崇兵修养、兴戎修养、尚武修养。只有脚踏实地不断继承、努力创新、健全武理、完善武学、构筑好武术理论系统、打造好中国武学体系,才能切实做到全民皆兵、全民兴戎、全民尚武,真正远离不振、远离耻辱、远离衰弱,从而实现人丁兴旺、文化永存、文明永驻。逐渐探索并形成一套成熟的、永存的、符合科学研究的民族振兴、杜绝耻辱、远离病夫的理论体系,努力将关乎中华民族摆脱千年不振、百年耻辱、身心虚弱的中国武术技法乃至所有中国武术打造成民族永恒、昌盛、富强的守护神。我们将首先完成构成中国武学的五大圣性经书——《中国武术功夫》、《中国武术技法》、《中国武术艺法》、《中国武术基础理论》、《中国武术攻守理论》,并努力铸就出版该五大国术精品,而最终完成具有中华民族振兴、富强、永恒实质意义的中国武术理论系统工程、中国武术系列教材工程。这绝不仅仅是古今中国武家的夙愿,更是中华儿女乃至期盼人类永恒者的共同期盼。

活动是中国武术技法研究的初衷,运动是中国武术技法研究的基础,攻守是中国武术技法研究的前提,锻炼是中国武术技法研究的根本,强体是中国武术技法研究的实质,保健是中国武术技法研究的真谛,健康是中国武术技法研究的灵魂,强悍是中国武术技法研究的精髓,斗志是中国武术技法研究的内涵,斗智是中国武术技法研究的追求,斗勇是中国武术技法研究的必须,永恒是中国武术技法研究的必然,承旧是中国武术技法研究的脊梁,灵便是中国武术技法研究的硬道理,创新是中国武术技法研究的着眼点,是推动高校武术技法科学研究不断深化的不竭动力。我们正处在一个伟大的时代,建设高度与中华儿女心身合拍的中国武术技法是历史的呼喊、时代的强音、民族的脉络,是推动民族振兴事业的迫切要求。我们将不断增强使命感和责任感,立足新实践、适应新要求、开创新天地,始终坚持以黄老文化为中心,以当代科学为指导,深入贯彻落实“身心第一、攻守第一、安全第一”的黄老人文观,以构建具有中国特色科学运动锻炼为己任,振奋民族精神、开拓主率先河、打造人类幸福,以继承发扬、包容创新、努力奋斗精神,大力推动高校技法即拳术运

动的蓬勃发展,为全面落实“中华儿女多奇志,不爱红装爱武装”,构建中华民族真正意义上的伟大复兴,促进中华儿女文明文化大繁荣,夯实炎黄子孙武学、武术、武哲、武理大发展,贡献更大的力量。

张泽正

2013年3月31日于山西大学寓所

目 录

序	1
第一篇 武技构筑	1
第一章 武技概述	3
第一节 中国武术技法的基本内涵	3
第二节 中国武术技法的人文内涵	7
第三节 中国武术技法的教育内涵	10
第四节 中国武术技法的地位	14
第五节 中国武术技法的本质	17
第六节 中国武术技法史话	21
第七节 武术技法的作用	24
第八节 武技的研究对象及任务	28
第九节 武技的特点	35
第十节 武术技法的内容与分类	37
第十一节 武术技法的非攻击运动	42
第二章 武技运动五常	46
第一节 武技运动常识	46
第二节 武技运动常态	48
第三节 武技运动常套	50
第四节 武技运动常备	58
第五节 武技运动常规	64
第六节 武技运动常验	69
第三章 武技之相	74
第一节 武技的静三相	74
第二节 武技的缓三相	78

第三节 武技的动三相	83
第四节 武技的急三相	87
第四章 武技之现	92
第一节 武技之现的概述	92
第二节 武术技法的外九现	94
第三节 武术技法的禀九现	99
第四节 武术技法的内九现	104
第五章 武技攻守常态	109
第一节 进 攻	109
第二节 移 动	112
第三节 照 面	113
第二篇 武技运化	117
第一章 主体运化	117
第一节 武技运筑	117
第二节 武技运功	122
第三节 武技运变	125
第二章 辅助三运	139
第一节 武技运筹	139
第二节 武技运接	146
第三节 武技运出	160
第三章 践行运化	166
第一节 武技运行	166
第二节 武技运藏	171
第三节 武技运像	178
第四节 武技运钤	186
第三篇 武术九技	193
第一章 踢 技	193
第一节 踢技的基本构筑	194
第二节 腿法概述	198
第三节 踢辅概述	205
第四节 踢技技法解析	216
第五节 踢技技法辨析	225
第六节 踢技技法对析	231

第七节 踢技攻守	239
第二章 打 技	245
第一节 打技的基本构筑	246
第二节 拳法概述	251
第三节 打辅概述	264
第四节 打技技法解析	285
第五节 打技技法门辩析	291
第六节 打技技法对析	301
第七节 打技攻守	315
第八节 打技训教	322
第九节 打技展现	331
第三章 摔 技	345
第一节 摔技的基本构筑	346
第二节 搯法概述	351
第三节 摔辅概述	364
第四节 摔技技法解析	379
第五节 摔技技法辩析	385
第六节 摔技技法对析	392
第七节 摔技攻守	402
第八节 摔技训教	408
第九节 摔技攻守练习	413
第四章 拿 技	415
第一节 拿技基本构筑	415
第二节 拿主概述	421
第三节 拿辅概述	433
第四节 拿技技法解析	445
第五节 拿技技法辩析	451
第六节 拿技技法对析	457
第七节 拿技攻守	469
第八节 拿技训教	475
第九节 拿技路数	479
第十节 拿技练习	483
第五章 搏 技	493

第一节	搏技的基本构筑	493
第二节	搏主概述	498
第三节	搏辅概述	512
第四节	搏技技法解析	528
第五节	搏技技法辩析	540
第六节	搏技技法对析	545
第七节	搏技攻守	557
第八节	搏技训教	561
第九节	搏技的基本道数	566
第十节	搏技练习	571
第六章	撕 技	577
第一节	撕技的启迪	577
第二节	撕技的基本构筑	578
第三节	撕的概述	583
第四节	撕辅概述	594
第五节	撕技技法解析	609
第六节	撕技技法辩析	616
第七节	撕技技法对析	622
第八节	撕技攻守	632
第九节	撕技训教	636
第十节	撕技的基本道数	640
第十一节	撕技练习	643
第七章	仿 技	648
第一节	仿技的基本构筑	648
第二节	动仿概述	653
第三节	动仿内涵	659
第四节	仿辅概述	679
第八章	和 技	705
第一节	和技认知	705
第二节	和技概述	711
第三节	和技基本构筑	718
第四节	象和本质	727
第五节	象和实质	749

第六节 和辅概述	765
第九章 行 技	786
第一节 行技概述	786
第二节 行技基本构筑	794
第三节 行架概述	799
第四节 行辅概述	807
后 记	828



第一篇 武技构筑

中国武术技法是中国武术运动的核心，是中国武术理论系统工程的五大主体之一，是人类攻守的基本单位，是炎黄子孙攻守斗争、娱乐表演、康复保健的精髓，是中国武家修德、振兵、治气的实质，是中国武家三经、四典、五法的根本支撑，是中华儿女攻守、娱乐、保健、康复、锻炼、修炼和身体建设、延年益寿以及武家理想追求性长生不老理念的集大成。其有文字可考的就已有约五千年的历史。可以说，中国武术技法就是人类最古老、最实用、最现实且极具文化底蕴的永恒必然首选。

中国武术技法源远流长、内容丰富、丰厚华美，是炎黄子孙永远不可或缺的中国武文化的根本支撑。对炎黄子孙来讲，武术技法就是其安身立命、生存生活、发展立足的根本、前提、大依托，是推动中华文明发展的根本动力。其自然成为人类文明的源头、中国文化打造的实质、中国文化建设的先驱；更是炎黄子孙赖以生存发展所得古老技法，其博大精深、无处不在、遍地皆存，默默地为中华儿女的身心打造、谋略开发、攻守意识建设而服务着。

中国人都知道，武技就是兵、卒、勇乃至所有国人徒手活动、运动、耍拳、白打、攻守、锻炼、保健、康复、修炼的集大成。但直至今今天仍没有一个完整、系统、全面的理论体现，还没有将五千年来炎黄子孙徒手攻守的精髓升华成一个客观、精准、经典性的文字阐述系统，这给武术精湛技法的继承、发展、弘扬带来了诸多的疑惑、遗憾和不便，造成了大量经典、精湛、超绝徒手技术的流失。这个问题一方面无奈于武家大都是实战者，只能做到身先士卒、言传身教、意会神领，而难以使用文字将自己攻守核心性的徒手技术进行完整、系统、全面的理论归纳表述；而另一方面无奈于文家大都是演绎者，只能做到对武技的皮毛感悟、演绎传播、鼓动鞭策，而无法用文字将武家攻守核心性的徒手技术进行准确、精到、完美的实质性理论推敲。历时五千年后，在科学技术高度发达的今天，这一古今武家乃至所有炎黄子孙所期盼的愿望，终于可得以实现了。编写武术技法理论就是当今所有中国武术专家所责无旁贷的天职，是务必首选完成的科研项目之一。就让我们牺牲自己对其他方面的发展，



不计个人得失,来打造这一告慰古人、造福当代、利在千秋的理论著作,即《中国武术技法》吧。

中国武术技法深可开发学练者与生俱来的攻守智慧、谋略、计策,中可激发学练者为人所必需的攻守斗志、胆量、勇气,高可提高学练者为人于世所必需的活动能力、攻守能力、作战能力和必要的身体锻炼、体质增强、素质提升以及实现必然的修德、振兵、治气、康复、保健、娱乐、防病治病、延年益寿、长生不老等成人、立人、做人的基本建设。其内容广博、宏大、精深,且无所不融、无所不包、无所不括、无所不及、无所不备、无所不有。而更令人震撼的是武术技法中内含着丰富传统文化精髓的天道规律、地道法则、人道准则,还包含着炎黄子孙极为超常的奇思妙想、精别善辩、观念意识,更蕴藏着人类所有功夫修炼应用、技法训练实施、艺法锤炼支撑。这所有精到的攻守谋略、精深的攻守计策、精妙的攻守动作、精美的攻守运动、精绝的攻杀战守、精湛的攻守把持,足以彰显中华文明的辉煌永驻,深刻影响着炎黄子孙的思维方式、斗争方式、修炼方式和活动形式、运动形式、锻炼形式以及做人、做事、做局等所作所为的高深莫测、无为自然、不可战胜,无疑是人类了解中华文明、中国文化、中国动文化、中国武文化以及中国武哲、中国武学、中国武术所绝对不可或缺的根本性的理论支持。

中国武术技法历经几千年的打造,早形成了自己完整、系统、复杂的徒手运动体系。其基本出处就是人类与生俱来的攻守本能,是由许多具有攻守作用的人体运动动作组成,集中体现了拳脚、拳术、拳法等人类徒手攻守的基本运动形式。并在徒手攻守运动基础上将运动动作科学分类,彼此进行着有机的联系,共同完成着人类所必需的修德、振兵、治气和必要的攻守、娱乐、保健、康复、锻炼、修炼以及必然的斗智、斗勇、斗法、斗气、斗心、斗殴,同时借以完成、体会、体验着中国武家所极具天性、特性、实质性的增强体质、磨炼意志、修养心神、身体建设、道德建设、能力建设、延年益寿、返老还童、长生不老,是非常珍贵的人类身体攻守、运动、动作、锻炼、修炼的经典智慧的结晶。中国武术技法具有在徒手攻守中获得胜利,娱乐攻守中获得锻炼,保健攻守中获得长寿,康复攻守中获得健康,修炼攻守中获得长寿,修德攻守中获得成人,振兵攻守中获得勇气,治气攻守中获得规矩,得道攻守中获得永存的人体砒身、动(武家三本)打造作用。



第一章 武技概述

古往今来,中国武家的一举、一动、一行都是极具目的性、利益性、生存性(武技三性)的。正由于人体徒手攻守所拥有的目的性、利益性、生存性,才引起了徒手攻守、娱乐、保健手法、手段、技巧的千奇百怪、错综复杂、神出鬼没,这必将引起人体形态、结构、功能、架势、式样、劲力、功夫、技巧、招法的适应性建设,才会使人体攻守的运动动作形成今天可以达到千变万化、千姿百态、丰富多彩的精巧格局。这便给人类的生活、文化、文明提供了极为充实、丰富、绚丽的基础,给人类的发展、进取、升华提供了极为真实、现实、殷实的宝贵支撑,给人类进步打造了极为有效、神奇、超强的身心构筑。最终形成了今天极具普遍意义的中国武术技法。

第一节 中国武术技法的基本内涵

中国武术技法简称技俗称武技、拳术、拳脚、白打、手套子,是武功的升华,是武艺的支撑,是徒手的攻杀战守,是所有武术功技艺的轴心,是人类最古老、最需要、最现实的攻守运动、表演娱乐、康复保健形式,是构成中国武术运动三大要素即功技艺中的禀性主体,是中国武术运动的根本部分,更是中国武术、武学、武哲、武文化的核心部分。

一、预测内涵

任何一个人、一个家庭、一个团体、一个民族、一个国家,单对中国武术技法的态度即可透出其内在的实质,即可暴露其道德的优劣,即可显现其胆识斗志的大小,即可折射其事业的远景,即可体现其为人处世的好坏,即可预知其境界的高低,即可知道其受世人尊重的程度。因为,武是人类尊严的支撑、斗志的彰显、存活的关键、成败的根本、发展的前提。

如果从传统的中国武术预测学角度来讲,其预测就更加完整、系统、全面了。对于中国武家来讲,预断、预测、预料、预计、预见、预想、预知、预卜、预感(武家九预)是十分重要的,吃亏、受害、惨痛往往都属于不懂、厌弃、反对武家九预的人,只要我们善于对天象、地象、人象等世间万象进行观察、总结、推断,就会对天地人间的预兆、预示、预展有一个基本、大体、大概的觉知、感悟、了解,从而做出必要的预防、预



备、预警而防患于未然,避免严重灾难、灾害、灾病的发生。尤其是以抵抗、夺取、制止为天职,且极具决生死、定成败、断利害的武家人士,九预就显得更加重要了。这就是中国武家预测的必须所在,这便是中国武术预测学的宝贵所在。

大灾大难是不以人的意志为转移的,但对中国武术技法修炼的人来说,不仅会预测躲避灾害,还会预防远离灾害,更难能可贵的是会利用灾害而发展自己。其主要得益于武术技法攻守的无休无止的九大猜测。因为没有猜测、估计、推算的攻守就是动物性的初级攻守,在人类的攻杀战守中是很难战胜对手的,尤其在生死较量中,存活就变成了渺茫,是中国武家所绝对忌讳、回避、杜绝的事情。没有准备、没有把握、没有经验的事情,中国武家向来都是摸着石头过河的,任何的冒险、硬干、死拼都是武家的无奈、欠缺、蛮干之举,其绝非是武家的本来面目(武家的本来面目是绝对获胜性的超强止戈)。

二、攻守内涵

在中国武学中,最原始、本能、古老的攻守形式就是人类的徒手搏打厮杀,拳术攻杀战守、技法浴血拼杀。其攻守内涵即拳脚内涵、拳术内涵、技法内涵,特指中国武术技法这个概念所反映的武技本质属性的总和,泛指中国武术技法所涵盖的基本内容。中国武家认为:“世人者,高贵之动物,高就高在超其他动物的攻守之上,贵就贵在拥有高度的凝聚力,拥有无比的向心力,具有超常的抱团思维,具有无法分割的团结理念,有着难以想象牺牲精神,有着难以抗拒的生存意志。”这意味着,高级动物的人,其不仅拥有高度复杂的斗争意识、攻守能力、对抗智慧,还有着复杂机智的思想斗争、思维攻守、理念对抗,更有着复杂的代谢斗争、矛盾攻守、生死对抗把控和复杂理智的社会斗争、利益攻守、获得对抗拿捏。这源于人的生命需求、生存必须、身体保持、心力释放、安定保持,更是中国武术技法极其珍贵、精贵、宝贵的根本内涵。在客观现实中,只有真正认识到武术技法的珍贵、精贵、宝贵性,才能称得上是一个真正意义上的武家人士,才是传统意义上的炎黄子孙。假若丢失了这个根本内涵,即使再有知识、有文化、有技术,也会随着身体的衰败而衰败、消亡而消亡、毁灭而毁灭,是不会有有多大用处的。只能给亲人友人带来无休止的痛苦,给敌人仇人带来无穷尽的快乐。所以说,武技修炼绝不仅仅是运动、动作、招法、技巧的修炼,更重要的是其深刻内涵的懂得、理解、掌握、应用、深究。

在中国武术中,拳术不仅只是讨论一个人在搏打厮杀、攻杀战守、浴血拼杀中应该如何应对才能立于不败之地的的问题,而且现实生活中其小可用于自己的生命维护、身体建设、康复调控和自己的心理把持、意识把控、理念把握以及自己生活的打造、工作的支持、尊严的捍卫,其大可用于家庭维护、团队协作、民族振兴、国家的兴盛和对人类的解放、人类的幸福、人类的提升以及天地万物的更新、人类社会的推动、动物世界的进步。这就是中国武术技法的根本魅力所在,也是中国武文化、中



国文化、中华文明所绝对不可或缺的创新推动主体。

三、知识内涵

一个动物能够来到这个世界上,本来就是一件不容易的事情。如果想顺利生存下去就更不容易了。但人的消亡却是瞬间的事情。为此,动物为了更好地生存下去,便积累了大量活命、生存、发展的经验。尤其是集天地灵气、万物精髓、聪慧伶俐的人类,更是积累了大量、典型、精良、几乎近于完美的做人、做事、做局、做业、做家所必需的为人基本知识,而且主要就是由中国武术技法来完成的。这便是中国武术技法的基本造化,更是传统中国文化的基本内涵。也就是说,在传统中国文化的每一个角落,都始终有一根挺拔的脊梁,这个脊梁就是人类不断斗争奋进所必需的中国武术,这正是中国文化永不倒的根本所在,也正是中华文明永不消失的根本所在。

从武术技法的知识内容来看,中国武术技法由踢、打、摔、拿、搏、撕、和、仿、行构成。其中,和、仿、行是中国武家乃至炎黄子孙修行、锻炼、运化的必须,搏、撕、拿是中国武家乃至炎黄子孙打斗、格斗、搏斗的必须,踢、打、摔是中国武家乃至炎黄子孙攻守、对抗、作战的必须。其基本规范了人类徒手运动动作所涉及的方方面面,是不折不扣的人类文化的根本缔造者。

从武术技法的知识结构来讲,武技是由许多徒手功夫排列组合而成的,是武术徒手攻守运动动作的基本单位,是攻守招制的展现,是运动套路的彰显,是武家在搏打厮杀中夺取胜利的根本性技术。从某种意义上说,武术技法是中国武术徒手攻守的一门极为古老的运动动作阐述学科,是炎黄子孙进行人体运动动作表述所必需的依据性知识,是中国古人在徒手攻杀战守中得手、攻击、取胜的基本保障。

无论从中国武术的科学蕴义、学科发展、学科建设来看,还是从中华民族的生活保障、生存发展、攻杀战守实践来看,中国武术技法都是一个极为复杂的人体运动、人体动作、人体攻守、人体娱乐、人体保健的根本性学科,是人类永远不可或缺的基本技术、基础理论、科研依据,是构成中国武术运动三大要素功、技、艺中的中流砥柱、运动中枢、攻守轴心,是中国武文化、中国文化、中华文明不可或缺根基部分。

四、生存内涵

人来到这个世界上的生命活动时间,也只不过百年左右。如此有限的生命存活,需要我们的倍加珍惜,不然的话,脆弱的生命随时都有可能衰败、凋零、消失。在五千年的历史长河中炎黄子孙的生命呵护,都是由止戈天性的武来完成的。所以说,中国武术技法不仅肩负着对人类攻守的探讨、研究、打造,还担负着对生存的维护、训教、锻炼,更担负着对人类生活的支撑、调节、把持。其历来就是炎黄子孙生存发展、生存打造、生存支撑的主体。

中国武学中的人类生存内涵,有三个不同层面的呵护,一是生存性的生命呵护,二是生活性的生命呵护,三是生发(丰衣足食后的奋发)性的生命呵护。从人类