

中华



术论丛

主编 李成银
艾泽秀

齐鲁音像出版社

中华武术论丛

主 编：李成银 艾泽秀

副主编：林志刚 孙 刚 张庆军

齐鲁音像出版社

二〇〇五年三月

在版编目 (CIP) 数据

中华武术论丛/李成银 艾泽秀主编 —— 济南: 齐鲁音像出版社

2005.3

ISBN 7—88408—430—9

I.中...II 李... 艾...III 武术 理论 研究 IV G852

鲁新批在版编目核字 (2005) 第 53 号

出版发行 齐鲁音像出版社

社 址 济南市青年东路 3 号

邮政编码 250001

电 话 5036618

印 刷 山东省城乡建设勘察院印刷厂

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32

印 张 14.6 千字/408.8

印 数 500 册

插 页 3 页

定 价 30.00 元

实践

理论源于

蔡龍雲



原中国武术协会副主席蔡龙云教授题词

中华武术论丛编委会

主 编：	李成银	艾泽秀	
副主编：	林志刚	孙 刚	张庆军
编 委：	刘 鹏	王 飞	张月会
	韩维群	张玉岗	王 君
	孙贵新	高 虹	张立身
	张爱玲	蔡俊玉	孟 华
	唐 凯	徐行洋	骆宏伟
	杨本升	孙玉刚	全艳芳

责任编辑：王 飞

代序

开发武术文化资源

徐才

答应为李成银教授新作《中国武术文化研究》写序，因前来美国未及动笔，到美国后辗转收到这本书的目录，启发了我的文思。李成银教授将每年研究武术文化的成果汇集成书，这是登上积累知识、深入探讨的一个台阶。我要向李成银教授以及热心于武术文化研究的学者、专家表示深切的敬意。

80年代我在主持全国武术工作期间，曾呼吁武术工作者和学术工作者关注和研究武术文化。后来，在为《武术科学探秘》一书写序时又谈到“大武术”，这个大武术就包纳着武术文化和武术经济。武术在中华大地绵延发展数千年。漫长的武术历史至今受到中华古老文化绚丽多彩的点染，不止形式上琳琅满目的诸多拳种，而且相伴而生了武舞、武乐、武戏、还有至今长盛不衰的武术小说、武术影视、武术戏曲。至于武术所涵盖的古典哲理、古典伦理和古典医理，许多至今也是适用的。所以，要深刻认识武术，必须更上一层楼，从文化的层面研究武术，不可停留在拳法、拳理的技术层面。欣闻有的学者提出创立“武术文化学”，这是武术文化研究向广度和深度进军的信号。期盼有众多的学者、专家共同登上武术文化的象牙塔。

武术在 80 年代随着我国改革开放的春风走向世界,登上国际体育的殿堂。这标志着武术作为中华民族的传统体育,开始融汇于现代国际体育运动行列。它不再是旧社会把式房里的拳脚功夫和走江湖的棍棒技艺,而是同国际竞技体育接轨的运动了。国际武术联合会于 1990 年成立后,已在不同国家和地区承办了五届世界武术锦标赛。亚洲运动会、东南亚运动会和东亚运动会都已将武术列为正式比赛项目。国际武术联合会已被国际奥委会承认,成为国际单项运动联合会的成员。可以说,古朴的武术运动正在实现一个历史的飞跃。要彻底实现这个飞跃,需要在技术规范、竞赛规则、段位制度等方面完善起来,在伦理上也要逐步形成体系。因此,武术学、武术文化学都有待武术理论工作者在理论上去努力创建。

翻开一部人类文化史,就是不同部族、不同民族、不同国家的人群创造发展文化和交流、融合文化的历史。具有数千年灿烂文化的中国,早在公元前二世纪到公元八世纪后唐盛世即在世界舞台上展露雄姿。古希腊和古罗马学者在公元一世纪前后就有了关于“赛里斯人”(即中国人)的记述。至于中国的“四大发明”正像马克思所说的火药、罗盘和印刷术是预兆欧洲资本主义社会到来的伟大发明。中国历史上的超前优秀文化对世界对人类的贡献是众多方面的,是永放光彩的。英国已故著名学者李约瑟在他的巨著《中国科学技术史》中,附表列举了 26 项从中国向西方传播的发明。他说:“我写到这里用了句点,因为 26 个字母都已经用完了,可是还有许多例子可以列举。”当然,中国在绵延不断的发展过程中,也相继吸收接纳了外域的文化,特别在近代引进借鉴了西方文化的精华,使古老的中

华文化放射崭新光彩。人类文化的互相交流和互相融合，是个客观的不可阻挡的历史潮流，尤其在进入信息社会，网络时代这个发展趋势更是十分显著的，当今在中国走向世界，世界走进中国的大潮中，我们要以博大的胸怀、敏锐的眼光采摘吸纳国外的先进文化，同时又以高屋建瓴的姿态将优秀的中华文化献给世界。尽管我们的经济力量与科技水平同发达国家相比还有相当的差距，但是，几千年积淀的文化遗产却是非常丰厚。可以说，在文化方面，我们在全世界具有巨大的优势，其亲和力和凝聚力是十分强大的。武术在走向世界的历程中，务必大力弘扬武术文化，让世界上习武健身的人们在取得强体健身之余，还能领略中华文化的魅力。

谈到中华文化的魅力，我想举一个古代例子来演绎当代武术文化的美好前景。在17、18世纪中国戏剧曾在欧洲引发了一阵热浪，以致德国大文豪歌德深情的说：“我们一谈到远东，就不能不联想到新介绍来的中国戏曲。”中国戏剧的诱人魅力，使得17、18世纪意大利和法国都曾出现过一个前所未有的新剧种——“中国戏”(theatre chinois)。这种“中国戏”多以中国事物为题材，使用中国的服装、道具，甚至有的还夹杂着中国和欧洲混合语的对白。这种生动情景使我联想到如今的武术不是在这个世界上也有一幅十分相似的美好画面吗！请看不同肤色不同语言的人一招一式地在那里习练中国武术，他们穿着中国式的武术服，不时地说出几句中国话，有的还去专门学习中国语言，探讨武术哲理，还有些人万里迢迢漂洋过海到中国拜师求学，真是心诚意坚十分感人。再看武术在海外的社会影响也愈来愈烈。武术馆校如今遍布世界各地。有些国家的一些城

区设立了武术节、武术日，不断的举行武术比赛和表演。从电视里常常看到世界很多地方每逢节庆或有大型活动有功夫和舞狮、舞龙的表演，成为一种新颖别致的社会景观。这告诉我们武术已经不仅是一种竞技体育活动，而且也是融入当地社会的一种文化艺术活动。所以，我们不仅要把武术的拳棒武功推向世界，而且还要把武术的文化艺术献给世界。美国的未来学家李斯比特在《亚洲大趋势》一书中预测 21 世纪将是东西方文化和谐和融合的新世纪。他说太极拳、中医、中药、气功和跆拳道等东方文化已经被越来越多的美国人接受，这种趋势会在全球发展下去。矢志把武术推向世界的朋友们，共同开发武术资源，弘扬武术文化，让中华文化光芒四射。

2000 年 10 月于美国哥伦布市

（本文作者为原国家体委副主任，第一任中国武术研究院院长、中国武术协会主席。）

代前言

国际武联主席致李成银同志的信

成银同志：

你好！

老领导徐才同志告诉我你要出一本武术方面的专著，嘱我可否在文字方面有所表示给予鼓励？徐才同志是我们尊敬的老领导，特别是他在担任国家体委副主任分管武术期间对武术的贡献更是有目共睹，共识程度很高。徐才同志非常熟悉武术界的情况，他的提醒也正符合我的意愿，借你出书的机会，谈一点我对加强武术研究的想法。

武术进奥运已到了关键阶段，进和不进的可能性都是存在的，我们当然会尽最大努力争取进入。别看现在争取进入的舆论宣传声势不大，实际上很像“鸭子凫水”——水面下紧。

进也好，不进也好，都要坚定不移地以申奥促发展。武术的发展包括方方面面，加强理论研究是其中的一个重要方面。已经进入奥运会的项目就有 28 个大项，每个项目

都有许多可以研究的问题，领域十分广阔。我们不应该夜郎自大，固步自封，只说自己卖的瓜甜。但是也必须充分认识这样一个事实：在诸多的体育项目中，武术的历史最长，文化含量最高，德与力、形与神、内与外、虚与实、动与静、刚与柔、实用与观赏等辩证关系最为丰富深刻。特别要提到是，武术在修身、养性、悟道方面功效独特。从一个角度说，就是健身与健心协调结合。

理论研究是很艰苦的事，有点新的见解就很不容易，而有点与实践紧密结合、对实践有所指导的见解就更不容易了。当然，理论研究的成果也有个通俗化的问题。

对你的书的出版谨表祝贺。

李志坚

2003年6月1日

（作者为国家体育总局党组书记、原国际武术联合会主席）

目 录

开发武术文化资源	徐 才	1
国际武联主席致李成银同志的信	李志坚	5

武术文化研究

道家思想对武术的影响	姜 惠	1
中国古代哲学对武术的影响	姬 磊	8
“劲气势态 风骨神韵”		
——论武术的形神兼备	张 莉	14
“气”与中国的太极拳文化	陈 博	20
武术与西方体育的审美差异	徐行洋 平建龙	27
论传统武术套路的美学价值	史晓阳	32
试论武术的经济价值形式	李迎东	37
传统文化与太极拳美学	郭 霞	42
武术形象之我见	董 芳	46
武术与中国民族文化的融合	薛 涛	50
道家思想与武术	尉 鑫	54
道家思想与传统武术文化	李信厚	59
武术与武德修养	傅钰浩	63
论武术套路的起源	张洪安 姜雪婷	69

论武术功能·····	魏东莹	82
传统武术价值思维方式研究·····	田学建	88
推广武术应以民族性为本位·····	唐韶军	147
《水浒传》的武学艺术·····	邢红静	153
从技击性到技击型是武术形成的重要过程··	宋宜波	158
武术与中国传统医学·····	张永治	165
论传统武术的现代生存方式·····	颜世亮	171

武术健身研究

武术健身理论研究·····	赵金娜	214
初探配乐在太极拳健身中的作用·····	郭会丽	246
太极拳对大学生健康的影响·····	孟维良	250
初探太极拳的健身作用·····	杨金刚	254
论太极拳的技法与健身作用·····	费发洲	258
太极拳与修身养性·····	孙亚平	273
太极拳的健身机理·····	梁改华	277
太极拳与人体健康·····	黄 群	282
适应自然，强化自我护理观念·····	胡 敏	287

武术教学训练研究

关于民族传统体育专业的教育与管理研究··	韩维群	291
高校开设太极拳教学之我见·····	刘智斌	298
普及武术运动、推进素质教育·····	吕克强 马啸坤	304
武术套路教学的步骤方法及要求·····	邢尚涛	309
防治武术运动损伤的研究·····	杨海波	313

试述少儿武术教学与训练的特点·····	张 丽	317
少年儿童武术训练中肢体畸形 产生的原因与预防·····	郭从宪	323
影响武术套路供能因素的生化分析·····	陈寿忠	326
武术教学训练过程中的心理训练·····	王科煜 江永浩	333
腰与太极拳的发力之我见·····	程渊景	338
浅谈缓冲、蹬伸和摆动在 武术运动中的应用·····	刘广明	342
跆拳道运动员赛前紧张和焦虑 的分析与防治·····	邓以华 宋冠勇	351
论武术运动的心理学特点·····	刘晓迪	358

武术发展研究

武术的国际化发展历程·····	张桂铭	363
影响武术国际化发展的因素分析·····	张胜利	370
武术科研人才培养模式及问题研究·····	周植模 樊守政	379
现代武术套路中的高、难、美、新·····	骆宏伟	387
武术价值功能的转型与现代武术的发展·····	赵 敏	391
武术创新理论探析·····	王 亮	397
论武术套路的创编原则与要求·····	张志雷 王继珍	402
中华武术发展之我见·····	季 雷	408

武术评论与研究综述

武术文化研究的新成果 ——评《中国武术文化专题研究》·····	孙豹隐	412
------------------------------------	-----	-----

近十年来武术文化研究的综述·····	谢建平	417
从文化视角鉴赏《子午拳洗髓经》·····	李成银	424
武术的文化来源·····	倪自放	427
从“七科大”看武术科学化发展·····	唐韶军	431
全国首次武术高等教育发展战略 研讨会综述·····	林志刚	436
首届世界传统武术节论文报告会综述·····	姜惠	441
武术学科建设回顾·····	李成银	444
“新招新突破”·····	张莉	448
学术文章呈异彩 武坛精英竞风流·····	张莉	452
中华武术螳螂拳研讨会纪实·····	唐韶军	455

道家思想对武术的影响

姜 惠

摘要：采用文献资料法和综述法，针对道家思想对中国武术在理论和技击方面的影响进行了较为细致的阐述，论证了道家思想在中国武术发展中发挥的重要作用，从而对发扬国术，推动人类传统文化向前发展起到了很大的促进作用。

关键词：道家思想；天人合一；反者道之动；道；气

1 前言

武术，作为中华民族优秀的文化瑰宝，千百年来，薪火不绝，这不仅是因为它具有高度成熟的技巧，迷人的神韵，还在于它蕴涵着诸多的传统文化的“基因”。其中古代的道家思想在中国传统武术文化发展中有着极其重要的作用意义。

2 道家的主要思想

道家思想在中国古代哲学中占有十分重要的地位，它主要是以老庄哲学为思想渊源。老子学说的主体思想是“反者道之动”，如“致虚积”、“守静笃”、“弱之胜强”、“曲则全枉则直”、“天下之至柔，驰骋天下是至贤”等等，对虚实、动静、刚柔、曲直、强弱作了精辟的论述。庄子是道

作者简介：姜惠（1980—），女，山东龙口人，山东师范大学民族传统体育学2003级硕士研究生。

家的另一代表人物，他认为只有进入不受任何现实关系限制的境界，才能“大泽焚而不能热，河汉涇而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气骑日月，而游历四海之外，死生无变于己，而况利害之端乎”达到生死不惊，万物不介于怀的境界。这些思想对中国武术的影响甚大。

3 道家本体论是中国武术思想认识论的基础

武术的哲学思想是在古代道家思想的熏陶下产生的，并逐渐形成了自己的思想体系，它对推进武术的发展起到了重要的作用。中国武术的认识论就直接来源于道家的本体论，主要表现在“天人合一”、“道的学说”、“气的学说”。

3.1 “天人合一”的涵义

所谓“天人合一”，即天人一致，天人相通，老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，表明天即道，道即自然。庄子也认为“天人本一”、“天地与我并生，而万物与我为一”。在这些观点中，人与天是“天地为万物之母，人为天地生养”的关系，其涵义为：人在与自然共建的统一体中，必须遵循自然的变化，服从客观规律，并与之始终保持高度和谐统一。这是处理人天关系的观点，是中国古代先民生产，生活实践的总结。

3.2 “天人合一”对武术的影响

3.2.1 “反者道之动”学说是构成武术技击的重要原则

《老子》认为“反者道之动”，世界上的一切事物和现象，都是由相反对立的双方所构成的矛盾统一体。另外《老子》也认识到了事物向对立面转化要经历一个由小到大，由弱到强，由易到难，由柔到刚的变化过程。而且还意识到了量变引起质变的事物发展规律。《庄子·说剑篇》保留