

高等学校休闲体育、社会体育指导与
管理专业系列教材



太极拳 太极剑

□ 主编 周之华



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

北京市专业建设—新专业—休闲体育类
-高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材

太极拳 太极剑

Taijiquan Taijijian

主编 周之华



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

根据专业发展的需要,结合休闲时代与休闲武术的特点,本教材全面、系统地介绍了太极运动的基本动作与基本功法,以及目前推展比较广泛的太极拳与太极剑套路。本教材内容丰富,实用性强,适用于休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育等专业的本科生,也可以作为体育研究生、体育教师、相关研究人员以及从事休闲体育、全民健身指导工作的人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

太极拳 太极剑 / 周之华主编. — 北京: 高等教育出版社, 2013.5
ISBN 978-7-04-034508-7

I. ①太… II. ①周… III. ①太极拳—教材 ②剑术(武术)—中国—教材 IV. ①G852.11②G852.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262545号

策划编辑 陈海 责任编辑 易星辛 封面设计 张申申 版式设计 余杨
责任校对 陈旭颖 责任印制 张泽业

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京丰源印刷厂	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×960mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	6.75	版 次	2013年5月第1版
字 数	130千字	印 次	2013年5月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	15.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 34508-00

高等学校体育专业休闲与健身指导系列教材 编委会名单

主任委员:王 蒲 齐力新

总 主 编:李相如

编 委 (以姓氏笔画为序):

王 美	王文生	卢 锋	李 婧	李相如	李瑞林
杨 萍	杨树东	杨铁黎	苏义民	陆卫平	周之华
柳伯力	秦 梅	凌 平	展更豪	曹 卫	梁利民

本册编写人员名单

主 编:周之华

副 主 编:陈 青

参编人员:李朝旭 郭旭茂 杨 静 周 勇 邢登江

主 编 简 介



周之华 首都体育学院武术与表演学院院长, 硕士研究生导师, 中国武术八段, 武术与民族传统体育学科带头人, 主要从事武术教学和武术文化理论研究。社会兼职主要有中国武术协会科研委员会委员, 中国体育科学学会武术分会常委, 北京武术运动协会副主席, 北京健身气功协会副主席, 全国武术段位制工作委员会成员。

近年来, 周之华教授主持并参与了教育部、国家体育总局、中国武术协会多项课题研究, 主编全国普通高校体育教育专业、武术与民族传统体育专业教材十余部, 出版专著两部, 发表论文数十篇。

总 序

21世纪是人类社会走向更加文明的世纪。站在世纪初回首人类生活方式发展和变化的时候,有三个转变给人以深刻的提示:一是人们从对生命存在的关注和敬畏向对生命价值的真实和品质的重视的方向转变;二是人们开始从消极的余暇休闲向积极的休闲体育娱乐的方向转变;三是人们开始从注重心灵的惬意和轻快的休闲方式向注重身心一体、充满运动和刺激元素的体验型休闲方式转变。

休闲,对于中国老百姓来说,已不再是一个陌生的词。中国经济的高速发展和国民收入的不断提高,在带来物质产品极大丰富的同时,也在一定程度上颠覆了人们传统的生活方式和生活理念,休闲娱乐日益成为百姓生活不可或缺的一部分,“休闲”一词也因此成为当前的主流词汇之一。人们普遍认识到休闲在生命中的重要价值,休闲不仅被当做工作之余的消遣,而且被当做一种生活的理念。休闲作为一种生活方式、一种生活态度在神州大地悄然兴起。

休闲体育将对人们的生活方式、居住环境的优化,对绿色体育消费的拉动,对社会、经济活动的促进,对先进文化的推动,对基础教育和人的全面发展的推进,对现代文明病的抵御等方面产生重要的积极影响。

一个大众化的休闲时代正在向我们走来,一幅全民休闲的可喜图景正在展现。

作为公众休闲生活的重要组成部分,作为一种健康的休闲方式,休闲体育的发展备受人们关注。除了传统的休闲体育项目,大量新兴的时尚健身项目也进入休闲体育的范畴并得以快速发展;休闲体育的空间开始向海洋、森林和山地拓展;休闲体育的组织形成公益与营利并存、政府与民间结合的架构体系,并业已形成政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

休闲体育及其相关服务业的快速发展,促使其对高级应用型人才的需求变得愈来愈紧迫。2007年,教育部公布的本科招生目录首次列入休闲体育专业,标志着休闲体育专业首次进入高等教育范畴。然而,由于我国休闲体育教育尚处于起步阶段,专业设置时间不长,还没有具有权威性和系统性的专业课程教材。因此,整合全国力量构建我国休闲体育专业教材体系是适应社会需求的应时之举、顺时之策。

为了解决休闲体育专业教材的建设问题,首都体育学院作为率先开设休闲体育专业的院校,联合北京体育大学、广州体育学院、武汉体育学院、西安体育学

院、成都体育学院、沈阳体育学院、山东体育学院、杭州师范大学以及山东大学等院校,抓住时代的机遇,充分发挥这些院校的特色和优势,在全国范围内实现强强联合,求新求精,共同打造《休闲体育概论》《休闲体育产业概论》《太极拳 太极剑》《瑜伽 普拉提 形体训练》《健身秧歌》《健身教练》《沙滩排球》《高尔夫教程》《户外运动》《社区健身器械锻炼方法图解》等系列教材(以下简称“本系列教材”)。本系列教材的主编以及参编人员,自开始就力图站在休闲体育教学与研究的前沿来思考教材的编写。我们有理由相信,教材的面世将为休闲体育专业教材建设掀开崭新的一页。

本系列教材是北京市专业建设一新专业一休闲体育资助项目。在本系列教材的编写和出版过程中,得到了高等教育出版社的大力支持,得到了许多专家、学者的热心指导,同时也参考和引用了许多专家的学术观点和相关文献,在此一并致以由衷的感谢。

李相如

2011年5月于北京

编写说明

随着我国经济的快速发展,人们生活水平的不断提高,人们对生活质量以及休闲活动提出了更高的要求。本教材就是根据专业发展的需求,结合休闲时代、休闲体育与太极运动的特点而编写的。

本教材从理论上阐述了休闲时代、休闲体育、休闲武术、休闲太极运动的关系,归纳并总结了太极拳与太极剑的特点、要领、练习方法,以及太极运动的生理保健作用及范例。本教材还总结了太极拳的基本动作和基本功法,详细介绍了二十四式太极拳、三十二式太极剑等套路,以及太极拳、太极剑理论与技术考核的方法与标准,给读者带来耳目一新的感受。

本教材由首都体育学院周之华教授主编,具体分工如下:第一章由西北师范大学体育学院陈青教授完成,第二章、第三章由广州体育学院李朝旭教授、陕西师范大学体育学院周勇副教授、哈尔滨师范大学体育学院郭旭茂教授、北京航空航天大学体育部邢登江副教授完成,第四章由首都体育学院杨静副教授和周之华教授完成,最后由周之华统稿。

目前,休闲体育还是一门新兴学科,仍在不断发展完善之中。本教材如有不当之处,敬请读者批评指正。

编者

2012年10月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

第一章 休闲时代与休闲武术	1
第一节 休闲时代	1
第二节 休闲体育	3
第三节 休闲武术	6
第四节 休闲太极运动	10
第二章 太极拳的概述	15
第一节 太极拳的起源与发展	15
第二节 太极拳的保健作用及运动处方范例	18
第三节 太极拳的特点与动作要领	26
第四节 太极拳的练习要求与练习过程	28
第三章 太极拳的基本动作、重心与基本功法	33
第一节 太极拳的基本动作	33
第二节 太极拳的重心	54
第三节 太极拳的基本功法	58
第四章 太极拳与太极剑技术套路范例	67
第一节 二十四式太极拳	67
第二节 三十二式太极剑	75
第三节 太极拳、太极剑考核办法	86
附录一 武术动作图解知识	89
附录二 二十四式太极拳动作路线图	93
附录三 三十二式太极剑动作路线图	95
参考文献	96

第一章

休闲时代 与休闲 武术

【摘要】 社会进步是为满足人们不断提高生活质量,休闲生活是高质量生活的一个标志。健康、文明、科学的休闲生活方式需要高雅的文化内容。满足这些要求的太极运动对于老百姓来讲,不仅仅是一种健身的工具,还是一种娱乐生活的玩具,一种文明生活的器具。

百余年来,人类社会迅猛发展,速度惊人。特别是 20 世纪末,人类迎来了一个辉煌的时代,在这个时代,私人时空达到前所未有的程度,最显著的标志是休闲。休闲时代的来临,为人们的生活带来新的气象,人们的需求更加多元,健康成为人们的首要需求。为了迎合人们的需求,体育运动被更广泛地纳入到休闲生活中,成为人们生活方式的重要组成部分。伴随着休闲体育的发展,武术被推向了休闲的中心,太极运动备受人们的喜爱。

第一节 休闲时代

人类从整日为了生存忙忙碌碌,到能够享受生活并悠闲地品茶聊天,走过了漫长的发展之旅。一万多年前,当人类进入农耕时代,人类只有 10% 的时间用于休闲;当工匠和手工业者出现时,则有 17% 的时间用于休闲;到了蒸汽机时代,人类用于休闲的时间增加到 23%;而到了 20 世纪 90 年代,人们能将生活中 41% 的时间用于娱乐和休闲。我们这一代人可真是遇到了好时光。

回想中国人的生活,总体上讲,节奏是缓慢的,中国人始终对悠闲情有独钟,中国人为全世界人民树立了追求休闲生活的榜样。自古以来,中国人就格外地追求生活的安逸与沉稳,田园理想是中国人的夙愿,“因过竹院逢僧话,又得浮生半日闲”。田园理想,构成了中国文明的重要特征。这种特征深刻地影响世世代代的中国人,使得人们生活理想发生特殊变化,不管生活节奏是否与之相一致,人们都始终不渝地坚

守着这样的生活理想。究其根本，中国社会长期以来以农业为主的生产方式导致生活节奏的缓慢，引发人们悠闲的生活志趣。

无独有偶，在地球上还有许多类似中国人这样喜欢悠闲生活的人群。例如，在当代人看来代表全世界快节奏生活的美国，现在依然有部分群体的时间观与主流群体的时间观大不相同。大多数美国土著印第安语言中甚至没有表示秒、分或小时的词，这从某种程度上说明悠闲对于他们的意义。墨西哥裔美国人经常说到“拉美时间”，他们的计时方式与主流群体不同。夏威夷的波利尼西亚人采用的“夏威夷时间”则是一种非常轻松的时间观，在一定程度上反映了土著夏威夷人悠闲的生活方式。生活在萨摩亚群岛上的人，有种叫“椰子时间”的时间观，这种时间观认为不必去摘椰子，椰子到时候自然会掉下来。这是一个计时单位，因此大家不必匆忙，慢慢等候吧。非洲裔美国人常常使用“BPT(黑人时间)”或“松弛时间”。这种时间观源于非洲的多维时间文化，这是一种重视正在发生的事情，而不考虑今后发生的事情的时间观，悠闲的心态决定着他们悠闲的生活节奏。这些社会的生产方式是以农牧渔猎为主，很少与工业生产有关。生产方式决定社会生活，所以他们的生活方式中悠闲占据较大的成分。

伴随着工业化的进程，人们的休闲时间增多了，说明休闲与工业社会并不矛盾，而且存在着线性关系。上面列举的人群生活多半是与非工业化生产密切相关，表现出这种生产方式与悠闲生活的密切关系，似乎悠闲只能与这种生产方式对应。但是，仔细分析可以发现，虽然人们拥有悠闲的生活，但是不代表他们拥有真正的休闲。在他们的生活中，生产与生活紧密相连，难以区分是在工作，还是在休息。最主要的是，能够享受休闲的都是少数人群，如统治集团、达官贵人、文人墨客、游侠、隐士，他们的休闲生活不能代表整个社会。进入工业化社会以后，休闲时间是人们工作后的特殊时间段。大部分人群可以尽情地在这个时间段享受生活，而不必担心工作，不必考虑椰子何时成熟。可以说，生产方式决定了生活方式。因此，当今的休闲时代，是工业化后社会整体的休闲状态。

对于个体来说，休闲时代有三个标志：有闲暇、有闲钱、有闲情。在这三个标志中，我们认为闲暇是前提，闲钱是基础，闲情是保障。三者之间的关系是相互依赖，缺一不可。“有闲钱”是一个决定休闲时代的基础，一个人在满足温饱后，其他方面支出的“闲钱”比例决定了他的生活状态是否富裕。在此基础上，对于日益充裕的、平等的闲暇时间则是一个常数。在我国，每人每周平均的闲暇时间为30个小时。我国已有114天的假期，意味着人们一年中有1/3的时间是闲暇时间，经济发达国家和地区早已超过了这个比例。对于这个常数，不同人群可以赋予不同的值，即闲暇的时间如何利用由不同个体的需求所决定，当然这需要社会的价值引导。“有闲情”是一个文化层面上的因素，它是具有保障性的变量。如何对待闲暇，的确因人而异，文化品位的高低决定着“有闲情”的持久性和高雅

程度,决定着休闲性质。休闲文化的建立更多地依靠具备高雅品位“有闲情”的人们来创造。休闲是生命的一种状态,是一种社会化、人性化的过程,是完成个人和社会发展任务的主要存在时空。休闲不仅是寻求快乐,更主要是追求生命的意义。人类的闲暇时间不断增加,休闲生活相伴而生,休闲文化也应运而生。

第二节 休闲体育

生活方式的变迁是体育全面进入休闲文化的一个非常关键的因素。在人类社会的体能阶段,紧张、繁重的体力劳动使人们渴望停下来,休整一番,锻炼一下身体,提高一下体能。进入智能社会后,大量的脑力劳动,快节奏生活和工作带来的压力,使人们期待换环境,呼吸一点新鲜空气,“喂养”一下饥饿的肌肉。因此,体育始终伴随着人类社会的发展。如果说前两个社会阶段,体育仅仅是人类社会若隐若现的内容之一,那么休闲时代的到来,以健康为目的的生活成为人们选择休闲手段的根本动力。因为体育活动可以促进人的身、心、德、智全方位发展,由此体育全面进入人们的生活,成为休闲文化的重要组成部分。休闲时代的到来,是人类社会发展的结果,休闲时代的到来,为人类生活提供了更为丰富的精神享受,使人类的生活质量得到较大程度提升。

一、休闲体育是完善人类生活的自然手段

在经历了工业化、信息化之后的人类社会,饱经工业、信息对人的异化,人的体质和健康承受了前所未有的伤害。面对这样的困境,人类需要进行自我拯救。但拯救的方法绝不能因噎废食,将工业、信息等人类创造的文明成果废弃。应该在不断完善这些成果的同时,通过有效的手段和方式增强人的体质并提高人类健康的水平,而休闲体育是人类进行自我完善的最佳选择。

在人类社会的发展进程中,体能和智能社会分别对人提出了不同的要求,智能社会更多地要求人们具备智慧、思维,而忽略了承载这些能力的物质载体——身体。因此,在思想界,哲学家提出了非理性主义,要求人们重视人的理性以外的客观存在,这种思潮得到了世人的积极响应。人们意识到,一味地强调人的智慧而轻视体能,最终将会使人类丧失生存的物质基础。当人类被物欲一点点地吞噬的时候,人们已经清醒地意识到体能强健的重要性。于是西方人开始了他们的休闲体育旅程,而且休闲体育铺天盖地地开始向全球蔓延。在此阶段,受文化融合的影响,东方人的智慧受到了应有的重视,对休闲体育的发展发挥了良好的作用。古人“钓而不网,弋不射宿”的观点给现代人一种启示,即要求人们能够不断地保持人类应该具备的与自然相协调的体能,通过悠闲的、“去竞技”的、非功利的、自然的肢体

活动来保持必要的身体活动能力。这是人类长久生存的物质基础。

二、休闲体育是重要的社会结构链接点

社会是一个有机整体,它包括宏观、中观和微观的社会结构。社会结构虽有不同,但是总体上都是微观在时空维度上的放大。健全的社会结构维持着社会的正常发展,表现出完整的功能体系,决定着社会的良性运行。社会在不同的发展阶段都存在着种种不和谐的因素,这些因素可能导致社会结构链接上的损伤,当这些不和谐的因素被放大,便可能成为社会前进的障碍,社会成员也会表现出越轨行为。出现这样的情况,归根结底是微观社会结构出现了链接失调。对此,需要一定的方式和方法消除它的负面作用,这种方式之一可以选择休闲体育。事实上,休闲体育始终自觉或不自觉地充当和扮演着这种角色。

个体的休闲体育是一种微观的社会活动,可以促使社会成员建立链接并形成有效互动,这是由体育活动本身所固有的人人平等参与的本质所决定的。在休闲体育活动中,人们在没有功利性的场合中平等地互动,完成了在其他场合中难以实施的人际交往,有效地消除了功利性的人际关系所产生的负面影响,建立了良好的社会互动渠道,完善了社会结构中最重要的人际链条,蓄积了社会互动最有力的“情感能量”。在日常生活中,我们经常看到一些“球友”,他们聚在一起,进行以休闲为目的的体育活动,人际关系表现出高度的和谐。每天清晨或傍晚,习练太极拳、太极剑的人群也表现出相当密切的人际关系。在社会学中,这些具备高度亲密性的小群体是社会细胞,这些团结、和谐的细胞发挥着稳定社会的重大作用。

三、休闲体育是提高社会成员人文素质的重要手段

休闲体育是一种游戏的回归,是一种更高层次的游戏。它不仅是肢体活动的游戏,更是人生的游戏。人类通过不断地征服自然,战胜自我,其目的就是为了人生的享受和发展,而享受和发展的最根本目的在于游戏,这是人的一种生物本性,并不断地被演化为文化的本性。在到达一定阶段后,休闲是人们生活的一个阶段性的目标,是人们努力工作和劳动应得的结果。从生理、心理、社会 and 道德等方面人们都需要得到休闲,只有在休闲的时候,人们才能对自身、对社会进行有益的反思,以求校正自己的运行轨迹。我们可以看到,人类社会的绝大多数文化、科学成果,都是在人们相对休闲的时刻产生的。例如,浮力是阿基米德在洗澡的时候发现的,万有引力是牛顿在树下休息时偶然发现的。许多文学作品多为作家在休闲时抒发的畅想。民族音乐是人们在休闲活动中发自肺腑的自然心声。以上这些例子说明休闲对人类具有重要意义。

对于整个社会而言,个体的休闲状态决定着社会的整体状态。微观是通往

宏观的具体出发点,那么作为个体的行为系统必然包含着两个元素:一个是行动者,另一个是某种事件。在休闲体育活动中,人人均可成为休闲体育的行动者,他们作用于体育活动这一事件中,使休闲体育活动产生变化。反之,社会事件又能够深刻地作用于这些游戏的行动者,使行动者得到相应的个体资源积累。具体一些就是,休闲体育活动能够使行动者在身、心、德、智诸方面得到收益。为什么这么说?难道竞技体育文化就没有这样的效益?确乎如此,竞技体育过分浓烈的功利性,易使行动者的身心产生异化,特别是在社会规范方面,竞技体育存在着围绕功利性而设置的严谨的规则和制度,在某种程度上束缚了人的健康发展。而具有游戏性质的休闲体育中的社会规范,是人们在进行休闲体育活动时形成的特定的、功利因素相对较少的规范。在这些规范中蕴含着一个地区、一个民族的意识,能够悠然地培养行动者的全面素质,特别是人文素质。例如,在少数民族地区的民族体育活动中存在着大量的风俗和习惯,一旦人们不经意地触犯了这些规范,并不会即刻受到严厉地处罚,而是在游戏中被反复地引导,使人们能够心悦诚服地接受这些风俗和习惯。这些社会规范以一种亲和方式影响着行动者的言行,长期从事这类休闲体育活动,必然会对行动者产生相应社会规范的内化,演变成一种无形的社会价值资本。

四、休闲体育是提升民族体育品位的熔炉

民族体育是休闲体育的根基。民族体育融合着众多民族文化的元素,这些文化元素通过活生生的体育活动传承下来,有效保留了极其丰富的民族文化特质,它们为休闲体育提供广泛的素材。而休闲体育则可以提升民族体育的品位,使民族体育中原生态的文化特质转化为被时代所接受,被人们所追崇的时尚。

休闲体育的一个最大特点在于它与时代的紧密结合,符合时代特色的文化内容都会成为休闲体育的构成部分。时代感不仅是个体表现的需要,同时也是社会发展的必然,就犹如民族体育的起源和发展一样,它经历了自然状态下人类适应环境的生物本能阶段,以及人类为了满足身心发展需要的文化本能阶段。在每一个阶段,个体和社会的需要不时地作用于民族体育并产生相应的变化。在自然状态时,民族体育作为休闲手段是一种原生态的,其存在着大量的与生产和生活息息相关的内容和形式。而在人为状态阶段,民族体育被时代所要求,为文化所驱使,出现了丰富的源于生产、生活,而又高于生产、生活的内容和形式。不过无论是何种状态,时代对民族体育的休闲化改造是必然的。人们会发现,没有哪一种民族体育在作为休闲手段时,是一种原始、粗糙、低俗的形态,它都是经过人们的改造,以符合时代价值取向的形式出现。例如,丰富的马上运动源于草原牧民的生活,经过牧民的改造,优雅、精湛的马上运动技术给人们带来无穷的欢乐。“在特定民族文化的范围内,民族性是对该民族文化特征的最高层次的抽

象,具有普遍性;而时代性则只是文化在特定时代的具体特征,具有特殊性。在世界文化范围内,民族性是特定民族全体成员所共有的精神形态的特征,是特定民族的心灵赖以与其他民族相区别的特殊性;时代性则是世界各民族在相同时代的精神的共性,是特定时代各民族的文化精神赖以相通的普遍性。”这一段辩证的论述,高度地概括了民族性与时代性之间的关系。如果休闲体育代表时代特殊性的话,那么民族体育这种普遍存在的文化,将融特殊性于自身的普遍性之中。在全球化的今天,被休闲体育吸纳的民族体育已经表现出民族性和时代性的融合。例如,民族式摔跤起初的活动形式是以将对手制服为目的,这种制敌型的摔跤不能作为休闲活动;后来,在休闲活动中摔跤逐渐被改造成为以将对手摔倒为目的、以游戏为出发点的项目。例如,露营原本是少数拓荒者、游牧者们的生存方式,经过人们的改造,已经成为现代人追求返璞归真的一种比较时尚的休闲体育活动。同时,人们还将竞技体育进行休闲化改造,这种例子非常丰富,就连枯燥的马拉松也被人们改造为不追求高强度,反以游乐、休闲为目的的活动形式。休闲本身就是一种在生产之余,游离于生存劳作活动之外的人类活动,因此必定与生产、生活的技能相异,表现出摒弃野性、复原人性、追求时尚、追逐乐趣的特性。

第三节 休闲武术

武术主要源于人类早期的生物和社会攻击行为,是对搏杀类手段的技术性总结,具有强大的技击性,是人类攻击性本能的坦露。武术作为中华民族传统体育的有机组成部分,是一种特殊的文化现象。其中,武术的技击性就是构成其文化特质的一个重要因素。武术脱胎于军事活动以及个体间的格斗,可以认为战争、格斗是武术的一个重要源头。就这些活动本身而言,武术就是单纯的攻防技术,是一种攻防技术的总结。在发展历程中,武术作为一种教育手段,对战争、格斗的技术进行传承。武术必须顺应当时的社会需要,并服务于社会,因此在形成体系的过程中,技击性始终是武术的主体,或者是本质。在这个过程中,中国封建社会早期尚武之风甚为浓烈,“尚武”其实是一种对暴力(最高形式是战争)无条件的、绝对崇仰的社会意识。在冷兵器时代,战争、格斗对攻防技术的绝对依赖,决定了武术必然具备强大的攻击性。这种具有强大攻击性的武术曾经作为中华民族,乃至其他民族在冷兵器时代征战的主要手段,只是其称谓可能有所不同而已。然而,人们现在看到的武术多以技艺表演为主体,很少表现出技击性。由残酷的技击性过渡到儒雅的艺术性以及实用的健身性,这种转化趋势蕴含着深刻的哲理,是人类走向文明的象征。

在漫长的社会演进中,武术攻击性所表现出来的技击性逐步变异成非技击性,为竞技艺术化、休闲生活化所取代,成为人类攻击性成功升华的典型。之所以如此,与下列因素存在着密切关联。

一、武术非技击性的价值基础

中华民族的文化价值具备水一般的特性,这种特性实际上是一种社会文化价值体系的表现。“上善若水,水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。”水,盈灌百川,充溢江河,随高就下,具有极大的弹性和容纳空间。水一般的中华民族文化,平静无奇、柔弱谦下、无欲不争、润物无声。水一般的中华民族文化,取自然之态、至纯至净,甘愿充当配料,情愿转换角色。水一般的中华民族文化,矢志不渝、遇阻迂回,却始终奔流向前。水一般的中华民族文化,阴霾、穿石、咆哮、泛滥,柔弱中充满着刚毅和力量。正是由于中华民族文化有这样的特性,才能连绵不断地发展,拥有博大的文化体系。在中华民族文化熏陶下的人们,自然且自觉地将水的品行作为自己的座右铭,以“水唯能下方成海,山不矜高自及天”为追求之境界,凡事“唐虞揖逊三杯酒,汤武征诛一局棋”,身体力行地弘扬和推动着东方特色文化的发展。从先秦开始,各种文化价值意识、价值实践纷繁复杂,正如事物发展的规律一样,人们在反复地价值实践、价值反思中,特别是在儒、释、道思想的影响下,逐步理清了思路,建立了文化价值基因,形成了文化价值体系,塑造了文化价值观念。这个体系不断完善,不断充实,不断逻辑化,逐渐成为一个稳固的社会文化价值体系,长期地影响着中华民族的文化和社会发展。其中,强烈影响国人意识和行为的三大家,均极力倡导和塑造国人成为理想人格的“仁人志士”。儒家以“仁”这种包容性极强的,从人的“仁之本”血缘心理基础向外层层辐射、不断强化的理性人间秩序为价值体系指导人们的言行。文以载道,武亦载道,即便是万不得已的战争也必须遵从“仁义之师”之规,使习武人日趋君子化,武术也向君子武术转化。佛学以“空”督促人们“无心于万物”“即物顺通”,使心灵得到宁静。深受佛学参禅悟性影响的少林武术便具备这样强有力的约束力,使习武这类肢体活动成为参禅之法,使少林武术的“心”论与禅宗中“不动心”紧紧相融,衍生出束缚攻击性的武戒、功法。道家以统摄天道、世道和入道之“道”来规劝人们“渊源沉静、无欲无念”“致虚极、守静笃、明事理”,以退让、克制、示弱、柔软的方式保持平和、闲逸的心境,这种思想极大地促进了养生之术。养生古法与武术完美结合,形成了独具特色的武当内家拳派,使之不仅拥有技击本性,又延伸出丰富、神奇的休闲养生功能。诸多意识层面文化的融合,形成强大的文化涡旋力,共同作用于国民、作用于武术,使武术产生非技击性的改变,使武术套路蓬勃发展。武术套路技艺繁多、形象生动,武术日趋远离单纯的技击工具范畴,步入以休闲表演、健身为主体的领域。