

武术



套路普修教程

WUSHU TAOLU PUXIU JIAOCHENG

主编◎梅汉超



武术



套路普修教程

WUSHU TAOLU PUXIU JIAOCHENG

主 编 梅汉超
副主编 龙行年 王飞

图书在版编目(CIP)数据

武术套路普修教程/梅汉超主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2018.10

ISBN 978-7-5706-0460-9

I. ①武… II. ①梅… III. ①套路(武术)—中国—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 196171 号

责任编辑:谭学军

封面设计:曾雅明

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

700×1000

1/16

17.75 印张

300 千字

2018 年 10 月第 1 版

2018 年 10 月第 1 次印刷

定价:48.00 元

前言

武术,是以肢体语言传承中国文化的活化石,在中华民族历史发展的长河中历经数千年,形成了融多种功能为一体、具有浓郁文化特征和民族色彩的民族传统体育项目。在实现“中国梦”的今天,武术更是作为传承和弘扬民族文化的重要载体,受到大众更为广泛的认同和喜爱。健康的体魄,高尚的品德是青少年一代为祖国和人民服务的基本前提,也是中华民族伟大复兴和旺盛生命力的体现。武术作为学校体育的重要组成部分,对造就既有强健体魄,又有良好素质和社会适应能力的优秀人才,有着不可替代的作用。

《武术套路普修教程》是在吸取已有教材优点的基础上,根据目前高等院校学生学习武术的具体情况,以及对武术学习与实践的迫切需要而编写的,具有较强的知识性、实用性和针对性。同时,本书在编写的过程中,既注重了学生了解武术、认识武术、热爱武术的培养过程,又强调了以武术基础知识的理解和基本技能的掌握为主线,这是一本以培养学生的品德、习武兴趣和热情为目的,构建以武术基础理论以及基本功和以拳术套路为主要内容结构的教材用书。

《武术套路普修教程》在编写的过程中,对部分高等院校武术教学的实际情况及教学内容做了一些调查与了解,在考虑高校学生习武实际需求的基础上,着重编写了武术基础理论和实践两大部分。本教材不仅适用于高等院校武术普修课教学,也适合广大青少年和武术爱好者自学与参考。由于编写水平有限,有些问题研究得不够深入,不妥之处在所难免,恳请读者提出宝贵意见。

本教材主编:梅汉超(第二、三、四、五、六章);副主编:龙行年(第一章),王飞(第六章第三节)。

梅汉超

2017年12月

目 录

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术的概念	(1)
第二节 武术的发展历史	(5)
第三节 武术的特点	(9)
第四节 武术的表现形式	(12)
第五节 武术的价值	(16)
第二章 武术套路教学	(20)
第一节 武术套路教学的内容与教学任务	(20)
第二节 武术套路教学的原则和特点	(26)
第三节 武术套路教学的阶段和步骤	(34)
第四节 武术套路教学组织与方法	(39)
第三章 武术套路竞赛与规则知识	(60)
第一节 武术套路重大赛事	(60)
第二节 武术套路竞赛制度	(64)
第三节 武术套路竞赛规则知识	(66)
第四章 武术套路创编与图解知识	(71)
第一节 武术套路创编	(71)
第二节 武术图解知识	(80)

第五章 武术基本功与基本动作	(85)
第一节 武术基本功	(85)
第二节 武术基本动作	(122)
第三节 武术组合动作	(167)
第六章 武术教学套路与教学要点	(188)
第一节 长拳二段(段位制长拳二段)	(188)
第二节 初级长拳(第三路)	(219)
第三节 简化太极拳(二十四式)	(251)

第一章 武术运动概述

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、功法为主要内容的传统体育运动项目。

第一节 武术的概念

一、武术概念的形成

中国武术在华夏土地上延绵了数千年,历史悠久并植根于民间。它来源于人们的生产实践、军事战争和社会活动,在中国文化的长期熏陶哺育下,具有鲜明的民族文化特色,世代相传,历久而不衰,逐渐成为民族传统体育运动项目。

“武术”一词最早出现在南朝梁武帝长子萧统所编《昭明文选》中,文中有诗句“偃闭武术,阐扬文令”(南朝宋·朱颜年《皇太子释奠会》),意指停止战争,宣扬文教。这里的“武术”泛指军事武力,并非反映今之武术的概念。我们从武术的“武”字进行分析:“武”字可以拆分为“止”和“戈”两个字;戈是古代的一种长兵器,动干戈就是打斗,就是战争,“止”就是停止的止,就是不要动武。那么,为什么“武”字的结构竟是“止戈”呢?《说文解字》的解释是:“楚庄王曰,夫武,定功戢兵,故止戈为武。”“戢兵”就是把兵器收藏起来,也就是说“武”的本义是收兵,所以“止戈”为“武”。这是中国武术的精神。

“武术”一词作为自卫强身之术的专门用语,在清末民初时才开始广泛应用。当时成立的与武术有关的社团,如精武体育会、中华武术会、中华武士会、武术传习所等都使用“武术”这一称谓。1914年著名教育家徐一冰上书教育部“拟请于学校体操科内兼授中国旧有武术”,也采用了“武术”的称谓。《现代汉语词典》中对“武”字有多个义项,一是“关于军事或技击的。跟‘文’相对”;二是“勇猛,猛烈”;三是“搏斗,殴击”;四是“古时秦代长度单位以六步为尺,半步为

武,也泛指脚步”。“武术”的“武”与前三种解释都有关联。《说文解字》中称“术”字为“邑中道也”,后引申为“技艺”,即方法、技术,如同道路,是通达目的的手段。由此,可以将当时的武术理解为:攻防格斗的技艺和方法,这其中除了包括军事技术中的一小部分内容外,更多的是流传于民间的格斗技艺,两者也有相互交融的内容。

20 世纪前期,面对西方文化及其体育的强烈冲击,曾一度出现提倡“国粹”的思潮,20 年代中后期,在强调民族精神教育思想的影响下,以武术为基础的尚武思潮再度高扬,很多人提出将武术改称“国术”。1927 年,国民政法委员张之江发起,冯玉祥、于右任、蔡元培等人呼吁,在南京创立了国术研究馆,称“国术馆组设,原本救国之热忱,以期强种强国,而循至于民众均国术化”。1928 年更名为南京中央国术馆,首次出现“国术”二字,后台湾沿用之。“国术”一词被广泛采用。被誉为“国术”的武术,成为与“国画”“国货”“国乐”“国药”“国医”等居于同等地位的内容。国术是对武术的尊称,凸显其强身卫国的重要性。关于国术还有另外一种说法:只杀敌,不表演的武术,就叫国术。赋予武术“强身卫国”的精神。

“武术”一词的正式出现和使用是中华人民共和国成立之后,1952 年 6 月 24 日,荣高棠在《为国民体育运动的普及和经常化而奋斗》的报告中,正式运用了“武术”一词。1952 年,国家体委刚成立,设置了专门机构——民族体育形式研究会,这标志着武术被正式列入体育范畴,成了社会主义体育事业的一部分。至此,“武术”的称谓得到明确,一直沿用至今。

二、武术概念的内涵

近现代以来,武术的社会地位得到了极大的提高,不仅由农村走向城市,而且由江湖迈入学堂,并开始了科学化征程,成为近现代教育事业的一部分。随着武术的蓬勃发展以及各类武术科研活动的开展,人们开始试着对武术进行概念性的描述。纵观整个 20 世纪武术的发展,人们在不同时期对武术的概念有不同的表述,这一方面反映了武术随着时代的推移在不停地发展变化,另一方面也反映了人们对武术的认识也在不停地深化,同时反映了武术发展的时代印记。

1932 年颁布的《国民体育实施方案》中有最早的武术表述。“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,一方面可作锻炼体格之工具”^①。该表述对武术的上位概念既没有界定为体育,也没有界定为实用技术,而是界定为“我国民族固有之身体活动方法”,后面接着又很客观地指出了武术的实用价值和体育价值,这其实正恰如其分地反映了武术的实际状况,当时的武术受到了西方体育的影响,正处于由实用技能向体育转化的过渡期,这种概念表述反映了当时的时代背景。毋庸置疑,武术概念的变化本身也反映了人们对武术认识逐步深化的过程。对历史上具有代表性的武术概念进行分析评定无疑对我们认识武术概念的本质具有重要意义。“国术,原我国民族固有之身体活动方式,一方面可以供给自卫功能,一方面可作锻炼体格之工具”。这一概念表述中有几个特点:①用国术代替武术;②强调了武术的自卫技能和锻炼体格两个功能;③突出武术的民族性,将武术理解为我国民族固有的身体活动方式。

中华人民共和国成立以后,武术成了社会主义体育事业的一部分,得到了蓬勃发展。1952年国家体委设置了专门机构——民族体育形式研究会,负责武术的工作开展,这标志着武术被正式列入体育范畴,武术的主体内容开始沿着体育的方向发展。1953年的“全国民族形式体育运动大会”将武术的发展推向了一个高潮,在其推动下,各地的武术组织和群众团体得到迅速发展。

1961年《体育学院本科讲义·武术》对“武术”作了如下表述:“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”^②。这个概念中既谈到了武术的外延,即“拳术、器械套路和有关的锻炼方法”,也指明了武术的上位概念“民族形式体育”,同时阐明了武术的文化定位“我国具有悠久历史的一项民族文化遗产”,并指出了武术的一些价值功能“强筋壮骨、增进健康、锻炼意志”等,唯独没有指明武术概念的内涵“技击”,以及武术最主要的价值功能“技击功能”,反映了当时武术发展的时代印记和武术开展的实际情况。

1978年出版的《体育系通用教材·武术》将武术的概念表述为:“以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作作为素材,按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实

① 温力.认识的深化和武术概念的嬗变[J].武汉体育学院学报,1993(1):6-9.

② 《武术》编写组.体育学院本科讲义·武术[M].北京:人民体育出版社,1961.

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。”该表述与1961年出版的讲义对武术的表述形成鲜明对比,主要在于:首先它明确肯定了武术的技击内涵,通过“踢、打、摔、拿、击、刺”等具有代表性的动作强调了武术是以“攻防格斗动作为素材”;其次通过“攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律”说明了武术攻防格斗的规律;最后,突出强调了武术“训练格斗技能”的社会功能。同年,国家体委运动司武术处成立了武术散手调研组,在充分调研的基础上,撰写了《关于开展武术散手运动的报告》,并提出了“积极、稳妥”的方针。从1979年始,武术的散打、短兵、太极推手等对抗性活动陆续开始试点和开展。

1983年出版的《体育系通用教材·武术》对1978年版的武术概念表述进行了补充,增加了有关对抗性项目的内容,该书对武术的表述是“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活动”。实践决定人们的认识,新的社会实践丰富了人们的思想,对原有武术概念表述的补充,是很自然的。上述概念基本涵盖了当时体育领域开展的各类武术的全部内容,但是从表述方式上仍有一定的缺陷。该表述是对1978年的武术概念进行补充而形成的,没有按照形式逻辑的方法,从概念的内涵、外延、上位概念等方面进行更为精练、严谨的表述,只能算是对武术的一种描述性的界定。如“踢、打、摔、拿、击、刺”“攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实”“两人斗智较力”之类的描述性语言不宜用于应该言简意赅、抽象精练的概念表述之中,“增强体质、培养意志”等作为各类体育项目的一般社会功能,也不应该放在概念之中。

1988年出版的《体育学院普修通用教材·武术》,将上述概念精练为“武术是以技击为内容,通过套路、搏斗等运动形式来增强体质、培养意志的民族体育”。该表述相对而言比较精炼地涵盖了武术运动。同年12月举行的全国武术专题论文研讨会中,对武术的概念进行了广泛的讨论,将武术的概念表述为:“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”。此概念表述内容完整,语言精练,然而“内外兼修”一词虽说概括了武术的民族文化特色,但对概念界定来说是不够精准的。直到2009年7月由

国家体育总局武术运动管理中心召集国内有关学者经过反复讨论、推敲后的定义是: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。

第二节 武术的发展历史

武术文化形态并非凭空产生,也不是一开始就是今天的模样,它经历了漫长的形成发展时期。

一、武术的源起

最早的武术文化形态,作为一种文化来论定,尚是不纯粹的,它只能被称为“武术文化萌芽形态”,它是“原始人的武术”。萌芽期的武术,又可分为早期与晚期。早期的原始人尚处于从猿到人的进化过程中,由于生产力低下和生存环境恶劣,人们只得狩猎为生。长期的狩猎使他们逐渐本能地、自发地学会徒手和使用简单的木器、石器对抗野兽的方法,故早期的原始武术,应该是武术技术与本能的撕打攻击行为的混合。晚期的原始武术则与巫术、原始舞蹈混杂不分。氏族社会后期,生产力逐渐提高,私有制逐渐产生,部族之间矛盾频发,人与兽之间的斗争转化成了人与人之间和部落与部落之间的斗争。部落之间的有组织的战争行为无疑促进了原始武术的形成。当时的人们会在狩猎和战争活动前后跳武舞,由舞者手持兵器做劈、砍、刺、击等动作,想象并演练搏斗的场景,希冀获得超自然的力量以击败对手或是用来鼓舞士气,称武舞。实际上“武舞”就是原始武术和原始舞蹈的糅合,具有显著的一体性。

二、古代武术概览

(一) 武术文化的初期形态

武术文化的初期形态的时期大致为夏朝到唐朝。这一时期武术的特点是:武术紧密与军事相伴随,随战争的扩大而发达,武术主要表现为军事技术。夏商周时期的作战形式主要是车战,主要用的兵器为弓、戟、戈、矛、钺等。“武舞”和“田猎”是当时主要的军事训练手段。礼、乐、御、射、书、数并称为“六艺”,是周代的主要教育内容。其中“舞”包含在“乐”之中,12岁舞勺,15岁舞象,20岁

舞大夏,勺、象、大夏是舞的名称。勺是文舞,而象和大夏等则是武舞。^①

春秋战国时期,七国争霸,战争不断且规模扩大,车战淘汰而步骑战兴起,兵器也发生变化。首先兵器的制作材料由铜变铁,其次为了近距离士兵间的搏杀,剑成为军队中大量配备的武器之一。武术活动在这时脱身于纯粹的军事训练,开始向民间化、艺术化、竞赛化发展,技击意识也逐渐向理论化发展。春秋战国时期盛行佩剑与论剑之风,其中吴、越、楚三国不仅铸剑水平高,对击剑的技击意识的理解也胜于其他国家。

“角抵戏”这种徒手比武形成于秦代,但发展在两汉。汉代因饱受匈奴侵扰,全国尚武,角抵、手搏、击剑、射箭等实用之术长盛不衰。此时的武术活动有单练的“剑舞”“刀舞”,对练的“剑盾与双戟”,象形的“沐猴舞”和“狗斗舞”等等。汉代还是武术首次对外交流的时期,当时刀舞、剑舞、角抵、相扑等被作为优秀传统文化的代表展示给外宾观看。三国时期频繁的战争,推动了武术技术的发展。吕布、关羽、张飞等的存在表明当时的武术技术已经达到了一定的高度。

两晋南北朝时期刀是军中最基本、最主要的装备,棍棒也作为兵器被投入战场,剑在军中的地位虽被刀取代,但是战场之外仍然有使剑的传统。同时,在两晋南北朝时期,武术表演被正式列为宫廷娱乐项目,相扑也在民间极为流行。

隋唐时期,人民生活水平较高,中外交流频繁,为武术文化形态的延展提供了广阔的天地。军事上对武器进行了改进,枪在战争中被广泛使用,同时在唐代还广泛使用了一种新兵器陌刀。唐代不论是统治者还是平民百姓,武侠、尚剑之风极为浓烈,甚至多有诗人崇尚此风。诗仙李白以“安得倚天剑,跨海斩长鲸”等千古名句展现了武术在这个时期的繁荣。从政治层面而言,唐代武则天推行的“武举制”,给武术以新的发展,使民间的弓箭、摔跤、武舞、角抵和相扑等获得显著的进步。

先秦至唐代,剑术相对成熟,这主要和贵族佩剑、习剑有关。总体而言,这时的中国武术,和欧洲中世纪以前的主要表现为贵族武技和军事技术的徒手和器械搏杀技术,并未有什么大的不同,尚未以其质的特殊性,使自己与其他民族的武技相区别。所以这一时期的武术文化形态,只能被称为“武术文化初期形态”。

^① 邱丕相. 中国武术史[M]. 北京:高等教育出版社,2008.

(二) 武术文化的完备形态

这一时期,武术发展至成熟期,它以宏大、系统、迥异于以往的面貌,宣示了“武术文化完备形态”的形成。武术文化完备形态具有中国文化的基本特征,并和世界其他民族武技文化形态相区别。武术文化完备形态大致是在宋、元、明、清时期完成。

两宋时期是中国民间武术发展的重要时期。宋代出现了大量的武艺结社组织,还有城市群众性的娱乐演艺场所“瓦舍”,有专门的艺人在里面进行“射弓”“舞剑”“打套子”等武术表演。打套子是以对练为形式的武术,这种以健身娱乐为主的套子武术在民间极为盛行,可以说是更为接近武术套路的一种表演形式。

元代的统治阶级是以少数民族为主,为巩固政权,元代统治者下达了“禁武令”,但是却不反对元杂剧等戏剧形式另类地传播武术。这在一定程度上阻碍了民间武术的发展,却从另外一个角度促进了套子武术发展,使武术在舞台上的艺术表现达到了一个新的高度,为明清武术的繁荣积累了力量。

明代是武术体系形成的时期,主要表现有三个标志。首先是武术流派的形成,中国武术自明代开始形成门派或流派,使每一个门派、拳、器械之间都有自己鲜明的特点。其次是十八般武艺的具体化。据《五杂俎》载:“正统己巳年之交,招募天下勇士。山西李通者,行教京师,试其技艺,十八般皆能,无人可与为敌,遂应首选。”十八般分别是:一弓,二弩,三枪,四刀,五剑,六矛,七盾,八斧,九钺,十戟,十一鞭,十二铜,十三鎚,十四钺,十五杈,十六钹头,十七棉线套索,十八白打。^①可以反映出当时的兵器和武艺多种多样,既有徒手器械之分,也有长短软兵之分。另外明代武术出现了较为成熟的武术套路形式。程宗猷《单刀法选》中的刀、棍等套路演练线路图,就是最早的武术套路图谱。

武术在清代这个文化集大成之时代达到了历史发展的顶峰。中国武术的拳种流派在清代大量地涌现,当时的武术技术产生了相当稳定的技术结构和鲜明的技术特点,并且有着自身独特的传承体系。同时部分拳种还有着经典哲学理念的融入,如太极学说、八卦学说、五行学说等,一方面为传统武术的文化层面增添了新的内容,积极地延展了武术文化的内涵与外延;另一方面,又极大地提升了武术的文化品位并最终奠定了中国武术经典形象的学理基础。^②

① 谢肇淛. 五杂俎[M]. 北京:中华书局,1959.

② 申国卿,邓方华. 中国武术导论[M]. 重庆:重庆大学出版社,2016.

三、近代以来武术的发展

1840 年以来,近代中国动荡不安,古老的中国被洋枪洋炮打开了国门,在西方文化的冲击下,武术受到了一定的影响,但在“强种保国”理念的号召下,由最初的衰微逐渐向着科学化、规范化的方向发展,为中华人民共和国成立后的武术运动发展提供了借鉴。

首先全国各地出现许多武术组织和社团。其中 1910 年,上海成立的精武体育会是影响力最大、创办时间最长的武术组织。城市武术的出现,毫无疑问是对武术运动的发展具有积极而深远的影响的。为了有序地管理和发扬武术,1928 年在南京成立了中央国术馆,随后各、省、市县相继成立地方国术馆。这一官方性质的武术组织直接影响着当时武术的总体发展。

其次,组织武术竞赛活动也是近代武术的一个特点。1923 年 4 月,上海举办中华全国武术大会,这是第一次武术单项运动会。由中央国术馆组织的国术国考是近代影响最大的武术比赛。第五届和第六届全运会,武术都被正式列入正式竞赛项目,这些武术竞赛活动使武术竞赛规则不断更新和完善,推动了武术运动的健康发展。

同时,一些学者开始细致地研究武术,考证武术起源,探究武术发展,并积极地挖掘武术的技击性和健身价值。这些在武术理论科学化方面的探索,是近代武术所留给我们宝贵的永恒遗产。

1949 年 10 月 1 日,中华民族进入了一个开天辟地的新时代。武术作为中国民族传统文化的有机组成部分,表现出了一种全新的发展状态,受到党和人民的重视。从最初国家体委将武术作为一项民族体育项目与 1952 年设立的民族形式体育研究会做挖掘、整理工作,到 1994 年成立的武术运动管理中心作为中国武术协会的常设办事机构,体现了武术管理体制在不断地完善,使武术运动科学地、规范地发展。

正是对武术运动科学化规范化的追求,散打登上了舞台。散打最初叫作散手,1979 年由国家体委选择北京体育学院、武汉体育学院、浙江省体委为训练试点,经过不断地训练和经验总结,在同年 5 月于南宁举行的全国武术观摩交流大会上,进行了第一次汇报表演。此后,经过一次次的表演和规则的更改、制定,在 1989 年散手被批准列入正式体育竞赛项目。1999 年,散手正式更名为

“散打”。散打的诞生破除了对武术的错误认知,还极为客观地展现了中华武术的“技击之道”。

中华民族发展时至今日,其稳步和平崛起的战略特点不仅为中国武术创造了全新的时代大环境,而且也使得当代武术文化逐步表现出一些新的发展特征。^① 武术经济和武术产业化日益明显,各类武术馆、校、社纷纷建立,“武术搭台,经贸唱戏”成为新潮流。不仅如此,武术文化形态还与其他的文化产业相结合,电影、电视、舞台剧等都是武术展示的优秀载体,与武术结合的独特文化气息深受人们喜爱。中国武术源远流长,绝不是三言两语可以说得完,它承载着悠久的历史传统,在当前信息爆炸的社会,武术发展风险与机遇并存,把握好武术的发展脉络,方能找寻武术文化形态的本真所在。

第三节 武术的特点

通过对武术概念的讨论我们明确了武术的两个最主要的特点,即武术技术上的技击特点和文化色彩上的民族特点。

一、武术的技击特点

“技击”一词最早见于《荀子·议兵篇》中的“齐人隆技击”和《汉书·刑法志》中的“齐愍以技击强”。当时,技击表示的意思是士兵杀敌的技术;清王先谦《尚子集解·杨注》:“技,材力也。齐人以勇力击斩敌者,号为技击。”以至于到了现在仍然有学者将技击定义为人体格斗的技术。可见“技击”一词的本意是杀敌格斗的技术,回溯武术从诞生之日起,即含有人体格斗技术之意。原始武术的内容主要以厮杀格斗动作为主;传统武术的内容主要以套路的形式为主,套路中的动作经过规范性加工之后已不再是格斗技术的动作复现,但所有动作依然是攻防意识的体现,依然具备技击含义;现代武术的发展不但有套路演练、散打对抗,还有相关的艺术作品。万变不离其宗,现代武术的所有形式依然从攻防意识入手,包含着技击、技击含义和技击艺术的内容。具体体现在套路演练、散打对抗,功法展示中有五弓合一、动即生法、攻防兼备等之说。一是五弓

^① 中国卿,邓方华.中国武术导论[M].重庆:重庆大学出版社,2016.

合一。劲力“一身备五弓”是比喻身躯犹如一张弓,两手为两张弓,两足为两张弓。“五弓合一”即为全身的整体劲,触之则旋转灵活,能蓄能发,滔滔不绝。武禹襄在《打手要言》中说:“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指。由脚而腿而腰,总须完整一气。”这说明,只有以腿弓为劲力的源头,再加之其他四弓的协调配合,才能发出五张弓的凝聚之力。二是动即生法。“法”,在技击的攻防中指全身上下多个出击点,是上出下进,左击右打,有直线进攻,弧形近身,侧摆,轮劈等诸多打法,其劲路及打击目标交叉变化,异常丰富,奥妙无穷。在套路演练中是指手、眼、身法、步、精神、气、力、功。具体要求是:“拳(手)是流星眼是电,腰(身法)如蛇行步赛钻,精神充沛气宜沉,力要顺达功宜纯。”即练功要求做到手捷快,眼明锐,身灵活,步稳固,精充沛,气下沉,力顺达,功纯青。戚继光《拳经捷要篇》曰:“学拳要身法灵活,手法便利,脚法轻固,进退得宜”。^① 三是攻防兼备。“攻防兼备”原义指进攻和防守的实力均衡、相等,也就是有攻有守。清吴殳在《手臂录》中说“攻为阳,守为阴”,一般说来攻时奋力突进,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,刚柔并济,不可偏废,是各拳种共同的要求。^② 纵览武术发展进程,无论朝代更替、称谓变换,也无论其他文化形态依附、渗透、派生、衍化,攻防兼备始终是武术的本质特征。

二、武术的民族文化特点

武术是中国传统文化孕育的产物,因此,带有浓厚的中国传统民族文化色彩。一是尚武崇德,武德至上。“习武先习德”是习武者的传统美德。武术礼节是中华武术精神文明的具体体现。“自强不息”和“厚德载物”是数千年在中华民族的宝贵精神财富。“尚武”能培养自强不息的精神。习武者在坚持不懈的武术锻炼中能逐渐养成不屈服于恶劣环境和竞争对手、勇于拼搏、夺取胜利的精神。文化的深层教育内容就是价值观。武德是习武之人应具备的道德,是习武者为把握社会,实现社会价值而建立起来的自我约束和精神自律体系。因此,武德是习武者心中至高无上的道德标准。“武术是一种自我教化,武之教化是以感性的身体运行形式。‘动荡其血脉,固束其筋骸’从而在一种‘涵泳从容,

① 戚继光. 拳经捷要篇[M]. 北京:中华书局,2001.

② 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程(上册)[M]. 北京:人民体育出版社,2003.

忽不自知’的过程中使习武者养成至善的德性。”^①因此,武术是继承和发扬中华民族精神的重要载体之一。二是博大精深,兼容并包。1979年,国家体委下发了《关于挖掘整理武术遗产的通知》,就套路而言,自成体系的拳种就多达129个,相关资料651万余字,录制70岁以上老拳师共计394.5小时的视频资料,有关资料482本,古兵器392件,实物92件。尽管这些拳种和套路在运动形式上有各种差异,但传统武术能够历久弥新、多种技法并存,其奥秘就在于武术文化所孕育的“兼容并包”的文化发展环境。从战国时期的“百家争鸣”,到“孔孟显学”并行天下,再到“儒、释、道”三足鼎立,都造就和体现出文化发展过程中一种无所畏惧,无所顾虑的兼容并蓄的气派,塑造了我们中华民族的博大胸襟。^②武术文化之所以能够历久弥新,发展至今,归根结底是武术发展过程中各团体、宗族、派别之间的相互融合、共同进步的结果。这充分显现了中华武术“兼容并包”的文化发展特征。三是注重整体,追求和谐。中国文化强调整体思维方式,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,强调用统一的角度去观察事物,强调事物的整体性和过程性,这是中国传统哲学天道观的重要特点。^③将这种思维方式运用到武术演练中就体现为:既注重每一个动作的细节和规范,又注重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。整体在与部分的辩证关系中是居于主导地位,统率着部分。所以,从整体上,从演练的整个过程去评价技艺的优劣是非常重要的。

传统武术由于形成于东方的农耕文明之中,在其漫长的发展过程中受中国传统哲学思想的影响,因而形成了具有显著“追求和谐”的文化特征。无论是武术的套路演练,还是武术的攻防理论;无论是闪展腾挪、刚劲威猛的外家拳,还是内外合一、形神兼备的内家拳,中庸、和谐的儒释道思想始终主宰着传统武术理论的形成。武术中的“动静相随、攻防并存、形神兼备、内外合一”等技击原理,都体现了中国传统文化的“贵和谐、讲中道”的追求和谐的文化特征。

① 王岗. 中国武术:一种追求教化的文化[J]. 体育文化导刊, 2007, 3.

② 蔡仲林, 周之华. 武术[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005, 7.

③ 全国体育院校教材委员会. 中国武术教程(上册)[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.