



王晓晨 著

中国武术文化生态审视 及其可持续发展研究

ZHONGGUO WUSHU WENHUA SHENGTAI SHENSHI
JIQI KECHIXU FASHAN YANJIU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

玉林师范学院体育学硕士学位点区财政资助建设经费全额资助出版

中国武术文化生态审视 及其可持续发展研究

王晓晨 著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书对我国武术文化生态现状进行了研究,从器物技术层、制度习俗层、心理价值层三个方面对武术文化的内涵进行了界定,分析了文化生态视域下武术文化的多元价值,探讨了中国武术文化传承的环境与管理,分析了黄河流域、长江流域、珠江流域等独具特色的地域武术文化生态发展情况,研究了中国武术文化产业化发展的现状,探讨了太极拳、散打和武当武术文化的可持续发展道路,构建了武术文化的可持续发展体系。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国武术文化生态审视及其可持续发展研究 / 王晓晨著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5170-7339-0

I. ①中… II. ①王… III. ①武术-体育文化-文化研究-中国②武术-体育产业-产业发展-研究-中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 009750 号

书 名	中国武术文化生态审视及其可持续发展研究 ZHONGGUO WUSHU WENHUA SHENGTAI SHENSHI JIQI KECHIXU FAZHAN YANJIU
作 者	王晓晨 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 68367658 (营销中心) 北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市元兴印务有限公司
规 格	170mm × 240mm 16 开本 16 印张 207 千字
版 次	2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	77.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

序

两个月前,晓晨嘱我为他的新书作序,我虽答应,却并没有认真对待,后经催促,才在深夜认真研读了该本新作,一气读完,颇有耳目一新之感;掩卷深思,已是深夜,不由得思绪回到我和晓晨的大学时光。彼时我们是武术专选班的同学,一起挥汗如雨的训练,一起学英语考研究生;前几天和同学聊天说年近不惑,更怀念上学时的生活还是现在的生活,我说当然还是上学时单纯、年轻有活力的生活。或许是晓晨跟我人生经历相似,一起外地读研究生,同样毕业后远离家乡工作,同样工作后经历多次考博失败,最后虽读博士不同学校,却是同时毕业,所以才有更多的话题,有时总是深夜聊天,感叹回不去的是家乡等思乡情绪。大学毕业时,我曾故作深沉的对同学说这辈子可能再也见不到了,同学笑骂我瞎扯。事实就是如此,直至毕业10年聚会,我和晓晨才再次相聚,那时我们都刚博士入学,关于读书都有聊不完的话题,不想转眼又是4年过去,晓晨已经开始出版专著了。

著书立作,在学界圈出自己的领地,是学者、教授、博士的工作之一,然消费社会人心浮躁,在追逐符号消费的路径上,人们多半不肯坐下来品尝读书写作的苦难和乐趣。晓晨却是能够动起来也能坐下来的人,我知道他每天总会定时锻炼身体,也会深夜读书写作,博士才毕业一年,他就拿出了这本书稿,让我为之震撼,同时也深深自责,以至于一段时间里,我为自己博士毕业一年碌碌无为的懒惰行为内疚不已,幸而晓晨的勤奋让我燃起读博期间的读书写作激情。

身边总会有人问我中国武术的技击、格斗问题,想要耐心解

释,却又觉不胜其烦,每每一个解释会链接起一连串的问题,反而招来解释就是掩饰的指责,甚至有的提问题的人先是莫名其妙的生气了。所以当社会上自媒体暴露出来的各种“约架”行为时,武术学界似乎不约而同的保持了集体沉默,在我看来,这种集体失语现象可能是武术文化体系庞大驳杂难以解释的一个反映。但是,在民间,人们往往将武术之“武”与“文”相对应起来,认为一切与“文”对应的皆是武术,另一方面,人们又将武术与格斗等同起来,认为格斗能力的高低决定了武术的优劣品级,所以,人又会简单的问到中国武术与国外武技的优劣关系;问题在于,在问这些问题之前,人们心中已经烙下了“中国武术天下第一”先人为主的民族国家情绪,因此,对该问题的肯定或者否定回答都无法满足人们的期待。因而,普罗大众与武术学者逐渐陷入了一种路径依赖困境,学者的无法回答和民众的义愤填膺。那么,我们如何逃离或者跳出这种二元对立的文化应对困境?我想晓晨博士的这本新作可能带给我们新的启示。

首先,该书从文化生态的视角切入来讨论中国武术的可持续性发展。文化生态学主张从人、自然、社会、文化的各种变量的交互作用中研究文化产生、发展的规律,用以寻求不同民族文化发展的特殊形貌和模式。这一视角的高明之处在于跳出单一的武术研究窠臼,基于中国武术复杂庞大的混沌一体概念集合状态,对武术的讨论必须在统一的概念下才有意义,文化生态的概念告诉我们要摆脱二元对立的观念来看待武术文化。

恩格斯曾富于洞见的指出:“我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利,自然界都报复了我们”。同样,从武术文化生态的视角来看,我们太乐于沉醉在中国武术天下第一的梦中不愿醒来。鸦片战争以来,从天下之学到国学,从乡间把式到国术,在民族国家的意义上,中国人始终希望睡梦中的雄狮醒来,但是人们无法把握雄狮何时醒来,还是在半睡半醒之间。天下之学的退缩和国术的张扬,凸显了武术在雄狮醒来当中的代表性意义,所以,我们经常看到文学影视作品当中类似

李小龙在《精武门》中的凌空一脚,国人太需要在冷兵器时代的武术中找寻祖先的昔日荣光。对这一期盼的强烈以至于人们会混淆梦与现实的界限。因此,人们也就忘记了作为文化生态的一部分,武术文化同样和其他域外武技一样,单纯用格斗技术的优劣来区分文化的品级是极其不合理的,它甚至是一个伪命题,至今仍伴随着我们不停的内耗、喋喋不休。

其次,晓晨博士虽然找到了一个好的文化研究切入点,但并没有动辄以“文化”帽子大而空洞,相反,他仍然从武术的基本内容展开,通俗易懂的普及武术文化的理论知识,所以,该书并不是一本单纯面对文化精英的晦涩难懂读本。近年来,社会学研究普遍向下的趋势下,作为学者,不能忘记普罗大众的“艺术民主性”;作为民间的乡间把式、玩意儿,武术根植于民间,学术研究不应只是曲高和寡的阳春白雪,对底层的观照是应有之义。

最后,作为大学练武的好伙伴,读书写作的老朋友,我也期望晓晨博士的学术之路能够走的更坚实、更久远,同时也是对自己的鞭策。常常在想,北京奥运会之后,中国武术的发展到了一个新的历史节点,从体育大国到体育强国的转型中,武术该何去何从,以竞技武术为代表的国家武术同样面临新的选择,在群众体育走进全运会后,武术如何在“健康中国”背景下服务大众健身,民间武术的勃兴面临传承与传播的新问题,等等,作为学者,理应观照武术之于人的全面发展问题。

是为序!

郑州大学体育学院 侯胜川 博士 教授
2018年11月6日晚于福州大学城

前 言

文化生态属于文化生态学的中心概念,是一个动态系统,各种文化在其中相互作用、相互影响。中国武术文化的生态观追求具有文化多样性,属于文化多元的价值取向,以社会主义核心价值观为基础,在当代中国民族文化生态系统的不断整合中形成。武术是我国优秀的民族传统体育项目,随着社会的变革与文化思潮的不断丰富,武术由身体活动逐渐演变为一个内涵丰富、形式多样且富有艺术气息和民族情怀的身体文化体系,武术文化的可持续研究成为一个新的课题。

在经济、政治、文化全球化发展的今天,社会处于大发展、大变革、大调整时期,武术作为中国的“国粹”,也是一种独特的文化现象,在传播和发展过程中,具有自身的特点。从文化生态的视角审视武术文化,传承中华民族生存智慧及人们用肢体语言记录下的历史记忆与文化符号,对于实现中国武术文化的可持续发展具有重要的意义。为此,特撰写《中国武术文化生态审视及其可持续发展研究》一书,深刻剖析中国武术文化的生态发展,深入研究中国武术文化的可持续发展,力图开拓武术文化传承与发展的新空间,为今后武术文化的发展提供理论依据和实践参考。

本书共包含八章内容:第一章阐述了武术文化理论与发展体系,包括武术文化的起源、概念、特点及发展趋势;第二章分析了武术文化生态现状与研究综述;第三章探讨了文化生态视域下的武术文化内涵与价值分析,在文化生态视域下,从器物技术层、制度习俗层、心理价值层三个方面对武术文化内涵进行了分析;第四章研究了中国武术文化传承的环境与管理;第五章针对独具特色的地域武术文化生态发展进行研究,包括黄河流域北派

武术文化、长江流域南派武术文化、珠江流域岭南派武术文化三个方面的内容；第六章对中国武术文化的产业化发展进行研究；第七章对典型武术文化的可持续发展进行研究，包括太极拳、散打和武当武术文化；第八章探讨了武术文化生态可持续发展体系的构建。

本书力求做到以下几点。

（1）内容全面。本书在文化生态视域下探析武术文化的发展，对武术文化的可持续发展提出了建议，丰富了武术文化传承和发展的研究。

（2）逻辑清晰。本书首先阐述了武术文化理论与发展体系，搭建了武术文化研究的框架，为武术文化的研究奠定了理论基础，然后从文化生态视域逐步深入探析武术文化的发展，为可持续发展指明方向。

（3）题材新颖。文化生态视域是当前社会发展的重要研究领域，将其与武术文化的发展相结合，有利于弘扬民族传统体育文化、推动中国武术文化可持续发展。

本书在撰写过程中，参考了有关专家、学者的书籍和文献，在此表示由衷的感谢。由于水平和时间有限，书中难免出现不妥之处，恳请读者批评指正。

作者

2018年7月

目 录

序

前 言

第一章 武术文化理论与发展体系·····	1
第一节 武术文化相关概念解析·····	1
第二节 武术的内容、流派与特点 ·····	10
第三节 武术文化起源、形成与发展进程 ·····	22
第四节 武术文化发展趋势·····	27
第二章 武术文化生态现状与研究综述·····	33
第一节 武术文化生态的概念与内涵·····	33
第二节 武术文化生态的现状·····	37
第三节 武术文化生态研究现状与前景·····	41
第三章 文化生态视域下的武术文化内涵与价值分析·····	51
第一节 文化生态视域下的器物技术层·····	51
第二节 文化生态视域下的制度习俗层·····	59
第三节 文化生态视域下的心理价值层·····	64
第四节 文化生态视域下武术文化的多元价值·····	70
第四章 中国武术文化传承的环境与管理研究·····	79
第一节 武术文化传承环境分析·····	79
第二节 武术文化传承者·····	82
第三节 武术文化传承方式演变·····	85
第四节 武术文化传承管理·····	91

第五章	独具特色的地域武术文化生态发展研究·····	105
第一节	特色地域武术文化形成的原因分析·····	105
第二节	黄河流域北派武术文化研究·····	107
第三节	长江流域南派武术文化研究·····	127
第四节	珠江流域岭南武术文化研究·····	133
第六章	中国武术文化的产业化发展研究·····	137
第一节	武术产业概述·····	137
第二节	武术文化产业化发展现状分析·····	145
第三节	武术文化产业运作与管理·····	157
第四节	武术文化产业化发展的实证·····	176
第七章	典型武术文化的可持续发展研究·····	181
第一节	太极拳文化的可持续发展·····	181
第二节	散打文化的可持续发展·····	191
第三节	武当武术文化的可持续发展·····	202
第八章	武术文化生态可持续发展体系的构建·····	214
第一节	加强武术课程教学体系建设·····	214
第二节	加强武术训练与竞赛体系建设·····	228
第三节	加强武术人才体系建设·····	241
参考文献	·····	244

第一章 武术文化理论与发展体系

武术文化作为中华民族的优秀文化,具有深厚的文化内涵,在长期的发展过程中,形成了自己独特的发展体系。本章将重点探讨武术文化理论与发展体系,主要包括武术文化相关概念解析,武术的内容、流派与特点,武术文化起源、形成与发展进程以及武术文化的发展趋势。

第一节 武术文化相关概念解析

一、武术概念

(一) 武术概念剖析

1. 字面上的理解

“武”字,止戈为武,它具有停止打仗的意思。这一说法见于许慎(东汉)所著的《说文解字》中。而段玉裁(清)所著的《说文解字注》则认为,草木为“止”,然后引申为人足为“止”。因此,有学者认为,“武”的意思即为持戈前进或者荷戈出征打仗的意思。

“术”在甲骨文中指道路,引申为“方法”之义。“武术”从字形上可理解为搏击的方法和手段。

2. 内容上的分析

不管是武术功法套路还是武术对抗搏击,武术的本质是攻防

技击。攻防技击是武术的内核,也是武术文化形态有别于其他文化形态的根本所在。在武术发展过程中,正是因为有了武术的攻防技击属性,才促进了武术的全面发展,使武术的多方面功能都得到体现。

武术的攻防技击是以双方格斗为前提的。双方可以使用完全相同的手段和技术,既可以防守,也可以进攻,或防守中实施进攻,或进攻中兼顾防守,循环往复。武术进攻者可以根据武术防守者的姿势调整进攻姿势,可以是直线或曲线出击,也可以是左侧或右侧攻打,还可以使用拳法或腿法攻击。对于防守者来说,同样也要进行多种手段的防守。武术的进攻和防守是相互对应的,进攻可以促进防守,防守同样可以促进进攻,两者相互促进和完善。在武术的技击内容里,包含了很多传统文化的思想和观点,如哲学和辩证法里的太极说、两仪说、三才说、四象说、五行说、八卦说、阴阳说、中医经络说、天人合一说。如果武术动作失去了攻防技击,也就不能再称其为武术。武术的技击美体现在动作的完整性上,整套动作要符合自然界生命现象自由活动的规律。自古以来,武术拳家们对于武术技击动作不断进行精心构思、反复推敲,即武术的攻守、进退、高低起伏、虚实开合的变化及在空间布局上都要符合技击的规律。正是这种结构上攻守兼备的完美布局、各种动作连接既符合力学原理又有很强的逻辑性编排,才充分体现了武术套路动作的完美的结构特征。

随着历史的发展,武术的内涵也不断进行着变迁,武术套路也逐渐纳入武术的范畴之中。其后,武者的道德规范也逐渐被纳入武术之中,武术也包含了对于武者武技以及道德修养方面的培养和训练等内容。

对于武术运动概念的研究要包揽各种相关的历史文献,最终找寻到“武术”一词的最早出现是在南朝《文选》颜延年《皇太子释奠会》诗中的:“偃闭武术,阐扬文令。”不过,那时候出现的“武术”一词也不完全等同于我们今天所知晓的武术,它包含的内容更多,“武术”一词在不同的历史时期所表述的内涵也是有所差

别的。今天人们了解的“武术”主要是指人们用来锻炼身体、促进健康与进行自身安全维护防的一种技击技术。而在颜延年的诗中,“武术”一词的基本意思为停止武战,发扬文治。由此可见,武术的发展历史是非常悠久的,且在某个历史时期的涵盖面一度较为广泛。

综合以上研究,可以认为武术是指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。

(二) 武术概念的嬗变

武术概念的出现并不是一个固定的稳态,它在我国几千年的中华文明发展史中,不断地随着社会的变迁而发生或大或小的变化。

“武术”一词在早期除包含身体动作形态的运动性质外,还包含很多与政治、军事、哲学、美学有关的内容。它作为专门的体育文化范畴并包含多种价值功能的技艺名称是从晚清时期开始的。具体文献是1908年7月的《东方杂志》第六期上引载了7月12日《神州日报》的一篇文章,其名曰:“论今日国民宜崇旧有之武术。”实际上,在民国时期就已经有人尝试给“武术”进行概念描述,其中比较具有代表性的为1932年发布的《国民体育实施方案》中提出的:武术作为国术,原本是中华民族具有的进行身体活动的锻炼方法,既能够给人们提供相应的自卫技能,同时也能够作为进行锻炼的手段。通过这个《方案》对武术概念进行的描述可以看到,这个时期的武术的军事价值早已大不如前,即便是在军事领域中使用也只是在很少的近距离搏斗时,这对于人们心中了解的武术已经大有不同了,再加上20世纪20年代前后西方体育进入中国,使人们开始更多地从身心锻炼、审美情趣等方面来挖掘武术的体育价值。当然从新的视角对武术进行的审视也并没有完全否定它既有的技击特点和功能,而是将两种功能进行了更合理的平衡,即让武术运动一方面可以满足自卫技击的技能,另一方面又能成为人们日常强身健体的好选择。这也与当时

我国正处于民族危机之中,提倡“强国强种”奋进口号的精神倡导相吻合。

在西方体育思想的影响下,武术被定义为“我国民族固有之身体活动力法,一方面可以供给自卫技能,另一方面亦作锻炼体格之工具”。这一概念正是当时的时代环境的深刻反映。一方面民族危机加深,因此,人们主张习武来振兴民族;另一方面,在西方体育思想的影响下,它也主张身心的锻炼。以上的概念不仅注重武术的攻防技击性,同时,也强调其作为一项体育运动的功能。

在20世纪50年代,我国召开了相应的武术讨论会,学者们得出了以下几方面的结论:首先,武术具有攻防技击性,这是其本质特征;其次,它是一项能够锻炼身心的体育运动项目;最后,武术是我国的重要传统文化遗产之一,是我国的传统体育项目。当时,很多学者主张“武术即是技击”,这一观点具有一定的片面性,也遭到了很多学者的批判。1961年,我国出版了《体育学院本科讲义·武术》,书中将我国传统武术的概念表述为:“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。”

通过对上述概念的分析,不难看出我国对于民族体育形式的重视,其对于武术的民族体育性进行了重点强调。但是,上述概念的缺点在于,其并没有提及武术运动的技击特点,这在一定程度上是对“唯技击论”的修正。

1978年,《体育系通用教材·武术》一书认为:武术是在各种攻防格斗动作(踢、摔、拿、击打等)的基础上,按照各种矛盾变化(如虚实、攻防、动静、刚柔等)规律编制成的各种徒手和器械套路,这种民族体育运动形式不但能够增强体质,还能够锻炼人的意志品质,提高其格斗技巧。这一概念将武术界定为一种套路,具有其狭隘性。1983年出版的《体育系通用教材·武术》对于武术的概念进行了修正,该概念强调“……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运动”。

1988年,我国召开了武术研讨会,这次研讨会上,将武术的概念表述为:“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。”这一概念对武术进行了较为宏观和全面的概括,是较为官方的说法,一直沿用至今。其缺点在于注重武术的技击性,而忽视了其健身性,甚至对立了两者之间的关系。

二、武术器械

中华武术博大精深,拥有上千种武术器械。武术器械是武术文化的重要组成部分,按照武术器械的性能可以将武术器械分为四类。武术器械包括长器械、短器械、软器械和双器械。长器械包括大刀、枪、棍、戟、铲(镗);短器械包括刀、铜、匕首、鞭、钩、剑;软器械包括鞭、三节棍、梢子棍、流星锤、绳标;双器械包括双刀、双剑、双钩、双鞭、双头枪以及单刀加鞭。

三、武德

武德是武术文化的核心,是武术文化传承和发展的根本动力。武德的概念可以从以下几个方面去深刻理解。

(一) 自强不息

自强不息是中华民族优秀的传统美德,同样也是武德的一个重要内容。自强不息主要是通过自己不懈的奋斗,为自己的生命增光添彩。我们应该把握好自己的生命,不断更新和前进,不断增强自己的实力,让自己的生命绽放出更美的光芒。

(二) 厚德载物

厚德载物是指人们通过自己厚实的道德来包容他人,承载万

物。一个人如果拥有了深厚的道德,才能包容他人的一切缺点和不足,赢得他人的尊敬和喜爱。对于习武者来说,通过养成深厚的道德来不断提高自身修养,才能更进一步地领悟到武术的真谛。

(三) 锲而不舍

《论语》中的“博学笃志”是指人应有渊博的知识,锲而不舍地使自己学有专长,在学问方面应立大志有大成,才能报效社会,这才是人生价值的重要体现。孔子从做学问方面来提倡立志,实际上也是对人生事业的一种激励和要求。荀子在提倡锲而不舍的精神时说:“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。骐驎一跃,不能十步;弩马十驾,功在不舍。锲而舍之,朽木不折,锲而不舍,金石可镂。”做学问,学本领不从半步走起,就无法至千里之外;不下定决心,就不会有光明的前途;不肯做默默无闻的事,就无法取得显赫的成就;荀子以“锲而不舍”的道理育人,在对待学问和事业上,必须要有锲而不舍的韧劲,要相信自己能够战胜生活中的困难,取得事业和学业上成就的关键,首先是要战胜自我,树立信心。

中国武术在长期的发展中,形成了系统的练身、练技、练气等功法。武术的各种拳种都是在实践的基础上对其丰富的技术体系进行极为完整的整理,形成了一整套全面和科学的系统练功方法和“内外兼修”“德艺互补”“形神兼备”等思想内容。在练功育人等方面也都形成了极为周密的师传体系。由于武术技术结构复杂,功夫拳理深奥,内容繁多,故需要习武者先克服种种困难,以及心理上的磨难和身体上的痛苦,树立顽强的意志品质,持之以恒,才能不断取得功夫和思想品质上的长进。武术界在对习武者的教育过程中形成了丰富的实践经验和理论。武术谚语说“冬练三九、夏练三伏”。练武要能经受寒暑的考验,以磨炼其意志。习武者,首先要能够在艰苦的环境中,在痛苦的练功中专心致志,令身心都投入功法练习中。武术的各种拳种流派都要求习武者能够抛弃杂念,要将所思、所学充分凝聚于一点,专心致志,

方能有所成就。“三天打渔,两天晒网”“朝三暮四,四面出击”都将导致一知半解,学无收获。习武是个长期艰难的过程,人们正是在这种考验中经受磨炼,即“岁寒,然后知松柏之后凋”。人的行为受思想理念的支配,在行动中如果没有“锲而不舍”的精神、坚韧不拔的毅力和孜孜不倦的努力,事业成功就无从谈起。因此,习武者必须要循序渐进,要有“韧劲”才能取得成功。发展到今天,武术家们都把对习武者的意志培养看作教育的关键问题和品德培养的最重要内容。锲而不舍,是习武者成功的关键,也是武德的重要内容。

(四) 勇猛无畏

武术是以技击为主体的技能搏击之术。习武者非常重视“胆力”的培养。戚继光《拳经》中提出“对敌者无胆向先,空白眼明手便”,并以此启发后学。他在《拳经捷要篇》中提出了训练胆力的方法和胆力在实践中的重要作用,“既得艺,必试敌,切不可胜负为愧为奇。当思何以胜之,何以败之?勉而久试,怯敌还是艺浅,善战必定艺精”。

武术家们提出了通过多练实战以提高武术对抗能力,在实战中来突出胆力的培养和提高。所以“艺高人胆大”,不仅是对武术技艺和胆力关系的明确,重要的是把胆力和勇气看作习武者德行的重要品质,这不仅对习武者人生事业的技艺的成功非常重要,也涉及任何行为活动中有能力才能有自信心,也才能有成功的勇气和胆力。相反,有了战胜困难的胆力和勇气,才能更好地保证人的技能的发挥,有“艺”才能“心熟”,“心熟”才能有信心,信心和胆力是自强的两大精神支柱。明代程宗猷著《少林棍法阐宗》中明确指出了练艺与胆力的关系:“人当临敌之时,每每失其故步,何也?余曰:艺高人胆大,平日识见未广,工夫未纯,若一遇敌,则心态乱,手足忙,不能自主矣。故弓马娴熟,良有心也。”在遇敌时,原已学过的招法步法都不知去处,使用不上,其原因为“工夫未纯”,因而出现心悸混乱、神态失常,说明了练功与艺精、