

代自序

由东西方武术的步法差异说起

中国武术与西方武术技术上的本质区别是它们的步法。换句话说,中国武术与西方武术技术上的其它差异,都源于它们步法上的差异。

中国武术是一种静态型武术,静态的特征表现在搏击技术上,是强调下盘稳固,脚下要有根,站桩是无例外的入门初步。中国武术又主张“形不破体,力不出尖”,靠不失重来求取平衡。于是中国武术的所有门派,步法都是单脚交替移动,无论进攻、退却或起腿,都是或双脚同时着地,或一只脚处于运动和离开地面状态时,另一只脚处于静止和接触地面状态。双脚同时脱离地面的那种腾空飞击,多半是功夫武侠电影中的夸张虚构,它事实上偶尔的存在,只是败中求胜的无奈,所以它应该被看作静态被破坏时努力恢复静态的方式,而不是突破静态的方式。

西方武术是一种动态型武术,动态的特征表现在搏击技术上,是上体前倾,凶猛冲打,强调不断运动调节来保持平衡。如拳击的步法,主要是双脚同时移动,无论进攻退却,都是两只脚要么均处于运动和离开地面状态,要么均处于静止和接触地面状态。由于强调步法灵活,动静转换太频繁——即不断地跳动,所以拳击步法可以认为基本上一一直处于动态。虽然拳击进攻、退却、横移也有单脚移动时,但那只是半步,并不是交替移动。西方武术是一种动态武

术，所以类似腾空飞击这样的技术，最易于使西方人神往并接受。

不同的生态类型的作用，形成了最初的不同文明，同时肯定也使不同民族的体质与生理状况产生某些差异。农耕固定于土地，干农活用手的时候远远超出用脚的时候；而草原、丛林、海洋民族在进行游牧、狩猎、捕渔等活动时，则用腿跋涉的时候要得多。中国人腿短，西方人腿长，无疑有这样的原因。阮纪正先生在《武术——中国人的存在方式》中认为：“传统武术基于黄色人种，讲究五短身材，显示腰围大腿的正三角阴性体型，人体重心较低，体现恋土归根的农业民族心态。竞技拳击基于白色人种，强调身高体重，突出胸围手臂的倒三角阳性体型，人体重心较高，体现离土超越的工商民族心态。”西方民族的生活工作作风是进取、冒险、开发，带有积极的特征；中国民族的生活工作作风是自足、稳定、内守，带有稳健的特征。显然，不管是从民族心理还是生理的角度看，东西方武术技术的基本特点均与之完全吻合与一致。心理上求进取的，表现在行为上当然是力主运动；心理上求自保的，表现在行为上当然是力求稳定。倒三角型一横在肩，重心极高，要靠降低重心来求稳，便显得太费力，当然用脚步的快速移动来调节，最好不过；正三角一横在臀，重心很低，要靠移动步伐来调节，便显得太笨拙，当然用下桩求稳的方法来加固，再好不过。

由于前直的拳法很容易破坏固定的平衡而失重，所以中国武术拳法中最多横向和回头的动作。勾、绊、挂、扯，一个母手分出若干子手，前直、横向、回头，实际上在技击中维持了一个圆，旋转的圆有一个最稳定的圆心。中国武术从技术角度看也是一个尚圆的武术。圆的拳法会限制力量和速度的发挥，而西洋拳击的步法保证了直线在冲破旧的平衡时重新建立新的平衡，所以直拳被西洋拳击高度重视并发挥到极致。中国武术的直拳都是旋转发力，西洋拳击的直拳几乎就是直推发力。西洋拳击也绝无母手变子手，绝无擒拿等横向动作，直来直去，回头动作并不抓扯对手，只是收回拳头，

准备下一次进攻。甚至西方拳击圆的动作，也带有直的特征。如摆拳，虽有弧度，但实际上是两次发力，弧形上有一个棱角，因此可看作两条直线。西方武术从技术角度看也是一个尚直的武术。

两点间最近的距离是直线，拳愈直，攻击距离愈短，愈容易击中对手。直线距离相等，那么影响攻击效果的因素便只有一个速度。甚至力量大小也仅与速度有关。尚直，重速度，重力量，西方武术技术只好尽量从简，技术实际上也只是保证速度和力量的技术。而圆弧比直线远了许多，不走直线，实际上已在很大程度上放弃了力量与速度。尚圆，重机会，重法巧，中国武术技术只好尽量完善，而尽量完善的技术往往显得繁复无比。

格斗的差别不是最重要的，甚至风格的差别也不是，中国武术诸门诸派招式不同，风格各异，但它们搏斗时的节奏是一样的。而西方武术搏斗时的节奏，便与中国武术迥然不同。不用太细心，稍加留意便可以发现和区别东西方两种武术的两种节奏。而造成两种节奏的根本原因，正在于它们不同的步法。

东西方武术各自在自己的文化区域内独立发展着，独立形成体系，这两个体系各自的技术系统，均以对付和它们自己同属一个体系的对手而建立发展。也就是说，西方武术技术，均是用来对付西方武术的；中国武术技术，都是用来对付中国武术的。几千年中，它们各自没碰上什么麻烦，西方武术家们搏击时较力、较速度，中国武术家们搏击时较巧、较方法。然而，本世纪初西方武术与东方武术开始发生接触、碰撞，两种武术都因为对手和对手技术陌生而显得紧张茫然，不知所措。西方武术家有的惊异中国武术技术的复杂精妙，有的嘲讽中国武术是花架子，故弄玄虚；中国武术家则有的赞叹西方拳击的速度之快，力量之大，有的挖苦西方武术技术粗鄙，拳击几同牛斗。客观地说，近代东西方武术交流的结果是各有胜负，东西方武术家都不象他们自己和各自舆论宣传的那样，他们不可战胜，对手不堪一击。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>