

## 武术身体文化的现代转型：传统与现代的张力

林才

广州工商学院，广州

**摘要** | 本研究采用文献研究与个案分析相结合的复合方法，系统解析中国传统武术在现代化进程中的价值嬗变与形态重构。聚焦于武术身体文化传承面临的三大核心挑战：传统身体认知范式与现代科学体系的冲突、宗法传承场域的制度性消解，以及武术价值从生命哲学向消费符号的异化。研究通过探索武术与现代科学、身体美学及现代科技的融合理论建构，提出教育传承的范式创新与健康促进的融合路径，旨在深化武术身体文化的理论基础，并为武术的现代化发展提供学理支撑与实践方案。

**关键词** | 武术；身体文化；传统；现代；传承；范式

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 前言

#### 1.1 武术的传统文化地位

中国武术植根于传统文化土壤，历经千年积淀，既是生存智慧的结晶，也是文明演进的载体。远古时期，人类为应对生存威胁，通过模仿自然与动物的搏斗方式，逐步形成原始防御手段。<sup>[1]</sup> 伴随社会结构复杂化，武术从单一技术演变为集技、艺、道于一体的文化形态，其功能从单纯护身扩展至精神教化。例如，唐宋时期文人武将皆推崇“文武之道”，李白的诗作常以剑喻志，彰显武术与士人文化的深度融合。至明清，武术更渗透至宗教、民俗及军事领域，成为社会生活的有机组成部分。

武术体系蕴含着独特的身心养正价值。以太极拳为例，其运动模式遵循“弧线运动—内劲贯通”的人体工程学特征，通过动静相生的招式编排形成意念引导内气运行的气机调控模式。这种运动范式不仅能优化生理

机能指标，更能建立神经—肌肉系统的协调反射机制，实现形神共济的养护效果。值得注意的是，传统授业过程中构建的伦理教习机制，通过门规戒律与师徒互动模式，系统培育修习者的自我管理能力和价值判断体系，使武术实践升格为涵盖生理优化与精神培育的完整身心规划系统。

#### 1.2 现代身体文化的兴起

当代社会对健康与心理调适的迫切需求，催生了身体文化的多元化发展。城市化进程加速与高强度生活节奏导致亚健康问题凸显，民众愈发关注身心平衡。在此背景下，武术因其兼具强身健体、舒缓压力的特性，“调身—调息—调心”的三维调节机制，成为应对现代健康危机的有效途径。例如，太极拳的慢节奏动作适配高压人群，八段锦的导引术契合办公室健身需求，传统武术正以创新形态融入现代生活。

基金项目：2023—2024学年广州工商学院校级质量工程项目“高等教育教学改革项目”成果（项目编号：JXGG20231080）。

作者简介：林才，硕士研究生，广州工商学院讲师，研究方向：武术文化。

文章引用：林才. 武术身体文化的现代转型：传统与现代的张力 [J]. 中国体育研究, 2025, 7(4): 255–259.

<https://doi.org/10.35534/scps.0704037>

## 2 研究方法

### 2.1 文献综述法

系统梳理国内外武术与身体文化相关文献，把握学术前沿与研究动态。

### 2.2 案例研究法

选取太极拳、散打、八段锦等代表性项目进行深入分析，探究其身体文化内涵、功能演变及现代转型路径（如太极拳通过“立身中正”原则构建“身心合一”的文化形态，奠定其养生功能基础）。

## 3 结果与分析

### 3.1 武术身体文化的理论界定

“武术文化”泛指一切与武术活动相关的物质和精神创造总和，其包罗万象，涵盖器物层面（兵器、服饰）、制度层面（门规戒律、传承谱系、竞赛规则）、精神层面（武德伦理、哲学思想、文学艺术表达）和实践层面（即武术身体文化）。

“武术身体文化”并非武术文化的简单子集，其核心在于将身体本身视为武术文化生成、承载与传承的核心载体与根本场域。它聚焦于武术实践中身体活动的独特文化意蕴，强调武术文化是通过身体动作、感知、体验而得以“活态”存续的特定文化形态。其内涵可从三个维度展开。

（1）身体作为技理载体与表达符号。武术的劲力法则（如整劲、螺旋劲）、技击逻辑（攻防、虚实、奇正）以及审美范式（形神兼备、动迅静定），皆非抽象理论，而是通过特定的身体姿态、轨迹、节奏、呼吸甚至内在气血感知（即“体感”）得以具象化表达与精微传递。一套拳法的演练，即是拳理“书写”于身体运动之中的文化展演。

（2）身体作为体悟认知的独特途径。武术强调“身上明白”，其核心的“悟”并非纯然思辨，而是通过千万次重复锤炼（“功夫上身”），使身体形成一种近乎本能的、对劲力流转、空间感知、时机判断的深刻理解与敏锐反应（即“体认”）。这种通过身体实践获得的默会知识，构成了武术认知论的核心特质。

（3）身体作为历史与传统的活态容器。不同流派独特的功法体系、训练方法、动作范式，实则是历史积淀下的身体技术密码与文化基因。习武者通过“以身体之”的实践，不仅习得技术，更在无形中内化了该流派的价值取向、师承伦理乃至宇宙观（如“天人合一”在身体协调中的体现），身体成为武术传统得以跨越时空、持续流变的生命载体。

本研究界定：武术身体文化是以武术为载体，通过身体动作、技术体系、训练方法及精神内涵共同构建的文化形态。其核心是以身体为媒介，传承中国哲学思

想、伦理观念、审美意识和技击智慧，形成独特的身体认知与实践体系。

### 3.2 武术身体文化的传统功能

武术作为中国传统文化的瑰宝，在几千年的发展中承载了丰富的文化功能，随着现代社会的发展，其传统功能在不断变化并与现代需求相适应。

古代武术以技击为内核，衍生出防身、养生、教化三重功能。防身术如咏春拳注重近身快攻，在冷兵器时代保障个体安全；养生功法则通过调息导引延年益寿，如五禽戏模仿动物动作以疏通经络；武德教育则依托师徒制传递忠孝仁义，塑造习武者的伦理观。技击功能是武术最基础的功能之一，攻防技击也被视为武术的本质。从最早的防身自卫功能到逐渐形成了系统化的技法与战术，成为军队训练、个人防卫的重要手段。防身功能是武术的重要传统功能。古代社会治安较差，民众常需依靠武力保护自己和家人。在这一背景下，武术不仅仅是一项身体锻炼，更是一种自我防卫的手段。传统武术中的防身技巧，如咏春拳、形意拳等，强调通过灵活、迅速的反应来化解对手的攻击，展现出武术在日常生活中的实用性。即便在和平时期，武术依然在社会中扮演着重要角色，尤其是武林中的比武竞技，它作为一种展示勇力、技艺的形式，具有强烈的文化和娱乐价值。<sup>[2]</sup>

养生功能是武术在古代发展中演化出的重要功能。从许多传统武术表现形式中以缓慢的动作来增强身体的力量和协调性，调节呼吸、改善血液循环、增加柔韧性等方式，帮助练习者达到身心的健康和和谐，如太极拳、气功、八段锦等，注重身心合一、气血调和的理念，同时调节情绪、减轻压力，达到养生的目的。<sup>[3]</sup>

### 3.3 武术身体文化传承的核心挑战

通过整合身体哲学、历史人类学与实践理论等多维学术视角，结合文献考证研究方法，揭示传统武术在现代化进程中遭遇的根本性挑战。以下从武术身体文化的身体认知、传承场域、功能价值三个维度进行分析。

#### 3.3.1 身体认知的断裂：从“天人合一”到实证科学的解构

武术身体文化根植于传统哲学“形神兼备、内外合一”的认知体系。《黄帝内经》提出“形与神俱”的生命观，武术家在此基础上发展出“以形取意、以意导气”的修炼法则。明清时期的《手臂录》《内家拳法》等典籍，皆强调“神为主帅、身为驱使”的整体性身体认知。这种将身体视为“气—形—神”统一体的哲学思维，在现代遭遇实证科学范式的挑战。运动解剖学将武术动作解构为骨骼与肌肉的机械组合，生物力学将“四两拨千斤”简化为杠杆原理的数学计算。太极拳的“棚捋挤按”本蕴含阴阳转化之道，现代教学却多采用分解动作图谱进行标准化训练。认知范式的转变导致习武者难以体悟“形断意连”的深层文化内涵，形成“知其形而昧

其神”的普遍困境。

### 3.3.2 传承场域的消解：宗族共同体向现代社会的转型危机

传统武术依托“师徒如父子”的宗法制度，在祠堂、镖局、村落等场域中完成身体记忆的传递。杨氏太极拳在河北永年通过“门内三年不出院”的封闭式传承，将身体技艺与道德规训熔铸一体；福建南少林拳法则依托寺院空间，将禅武修行与晨钟暮鼓的宗教仪式相结合。这种浸润式传承模式在当代遭遇三重消解：城镇化进程摧毁了村落习武空间，现代教育体系瓦解了师徒伦理关系，竞技体育制度重构了武术评价标准。学校教育中的武术课程多采用“教师示范—学生模仿”的体操化教学模式，导致“习其式而失其魂”的文化断层。

### 3.3.3 功能价值的异化：从生命哲学到消费符号的嬗变

古代武术承载着“止戈为武”的伦理追求，明代程冲斗在《耕余剩技》中强调“习武为修身，非为斗狠”。传统武术的“站桩”“走架”等功法，本质是通过身体修行达致“性命双修”的生命体验。这种价值体系在当代遭遇资本逻辑的改造：竞技武术追求高难度空翻的视觉奇观，影视武术制造飞天遁地的身体幻象，商业赛事包装暴力美学的感官刺激。少林寺的禅武传统被解构为旅游展演项目，武当武术的导引术沦为健身房塑形课程。更值得警惕的是，短视频平台催生的“武术网红”，通过夸张的身体表演获取流量，形成“去语境化”的文化消费。这种价值异化不仅割裂了武术与传统文化的血脉联系，更导致年轻习武者陷入“重技轻道”的认知误区。

## 4 武术身体文化现代性重构的路径探索

### 4.1 武术的现代转型路径

现代社会的不断变化，武术的传统功能正在经历转型与发展，特别是在武术竞技、健身和养生等领域的创新探索，传统武术与现代生活需求契合，在应用的广度和深度上实现了拓展。

#### 4.1.1 竞技化

武术竞技化是现代转型的重要表现之一。传统武术的技击功能在现代社会的军事和安全领域的应用逐渐减弱，但在竞技体育中却得到了广泛发展。散打、武术套路、长短兵成了体育赛事的重要项目，武术竞技的高技术性、竞技性和观赏性吸引了大量观众和运动员的参与。现代武术比赛不仅继承了传统武术的技术精髓，还融入了现代体育的规则和评判标准，使武术从传统的自卫技能转变为一种高水平的竞技体育。

#### 4.1.2 健身养生化

武术健身养生化是现代武术转型中的另一大趋势。

在现代社会，随着人们对身体健康的重视，传统武术的养生功能得到了广泛应用。太极拳、八段锦、气功等项目，因其动作缓慢、节奏平和，深受大众特别是中老年人群体的喜爱，成为全民健身的重要组成部分。科学研究表明，太极拳能够改善老年人的平衡能力、增强体力、缓解压力。<sup>[4]</sup>此外，武术通过增强灵活性、提高身体协调性、促进心血管健康等作用，也得到了现代健康管理和疾病预防领域的认可。

### 4.1.3 文化创新与全球化

武术的文化创新与全球化也是现代转型的一个重要方面。随着全球化的进程，传统武术被越来越多国家和地区所接受并进行本土化改造。在国外，武术不仅仅局限于竞技和健身，更多的是作为一种文化体验和教育形式引入。武术在各国孔子学院中的开展，太极拳在欧美国家广泛传播等，不仅仅作为一种体育活动，也被作为东方文化的代表之一，促进了文化交流与理解。此外，武术在电影、电视剧等现代媒介中的表现，也使其文化形象发生了转变，从一种传统的技术性运动，逐渐转化为具有现代感和娱乐性的文化符号。以中国功夫明星李小龙为代表，他的武术哲学通过武术比赛和电影等多种方式传播，影响力遍及全球。<sup>[5]</sup>

## 4.2 构建新型身体文明

在当代身体哲学转向背景下，武术作为文化资本正经历本体论层面的范式转换。其价值实现路径已突破单一文化符号定位，通过多维互构形成具身认知、健康干预与文化传播三位一体的新型身体文明形态。这种重构过程本质上是传统文化基因与现代性要素的协同进化系统。

### 4.2.1 科学化价值转化

运用现代运动科学（运动生理学、生物力学）阐释与优化武术技术。武术体系的生物力学优势正在被现代运动科学解构与重组。运动生理学研究表明，传统技击动作的三维运动链结构（如洪拳冲捶的肩—髋协同机制）具备优化动力链效能的科学价值。岭南武术特有的“刚柔相济”发力模式，通过等长收缩与爆发式肌群激活的复合训练模式，可显著提升闭链运动中的动态稳定性指数。更具创新价值的是武术步法系统（如咏春箭马结构）的空间控制逻辑，其通过重心轨迹调节形成的本体感觉强化机制，为现代功能性训练提供了运动表现优化方案。

### 4.2.2 身体美学重塑：从文化符号到健康塑形的融合

武术体系本质上构成动态的身体美学编码系统，其通过运动力学的张力结构与文化隐喻的共构，形成独特的具身审美范式。运动生物力学研究揭示，岭南武术的形态差异（如洪拳的三维扭矩传导机制与咏春的螺旋动力链）实质映射着“刚柔互济”的动力美学模型——

前者通过地面反作用力的垂直传导形成视觉冲击力，后者依托筋膜链的弹性势能释放创造动作张力感。这种差异化的生物力学表达，不仅优化了运动表现的功能性指标，更通过肌肉募集模式的重构形成独特的身体雕塑效应。

#### 4.2.3 科技融合创新

武术在信息化、数字化时代可以更好地继承与创新，数字化传播和科学化成为武术的现代化进程提供了新的视角和机遇。

数字化传播的迅猛发展为武术的推广与传播提供了前所未有的机会。随着互联网的普及，网络平台成了武术知识和技术传播的重要载体。通过社交媒体、视频平台以及专业网站，全球各地的人们可以便捷地学习和了解武术，尤其是太极拳、散打、武术套路等，吸引了大量的关注和参与者。

网络平台的普及为武术文化的传播提供了广阔的空间。近年来，许多武术爱好者和专业教练利用YouTube、抖音、B站等平台发布教学视频，分享武术训练技巧、文化背景和武术比赛等内容。这不仅使武术从传统的师徒传授模式中解放出来，还使得任何有兴趣的人都能轻松接触到这项文化。例如，许多武术视频教程和实战教学内容，突破了地理限制，推动了全球范围内对中国武术的关注与参与。<sup>[6]</sup>

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

武术身体文化在时代洪流中遭遇的传承困境，其核心在于传统生命智慧与现代性逻辑的深层碰撞。我们清晰地看到：科学实证对“形神合一”身体观的解构，剥离了武术内蕴的哲学根基；宗法场域的消逝与教育体系的错位，阻断了浸润式传承的血脉；资本逻辑对“止戈为武”价值的异化，更使其面临沦为空洞符号的风险。这些挑战绝非孤立现象，而是传统身体文化在现代化进程中意义系统塌陷的具象呈现。

### 5.2 建议

#### 5.2.1 理论建构的实践进阶

建立跨学科研究平台，推动传统武术身体观与现代运动科学的深度对话。重点突破传统典籍中“劲力”“气脉”等核心概念的现代转译，构建“技术解码—文化阐释—哲学溯源”三位一体的理论框架。当前亟需整合运动生物力学、文化人类学与现象学方法论，系统阐释武术身体技术的文化基因与科学机理。需警惕

过度科学化导致的传统身体认知体系解构风险，在量化研究中保留武术“身心一元”的完整文化属性。

#### 5.2.2 教育传承的范式创新

应重构“体悟式传承”与“结构化教学”相融合的教育模式。“身体一统”理念可在高校武术课程教学中发挥重要作用。<sup>[7]</sup>在基础教育阶段设置武术身体文化必修模块，将武术训练与身体认知发展相结合，开发涵盖空间感知、动态平衡、反应时评估的综合性课程体系。教师培训需增设传统武术哲学研习单元，避免技术传授沦为机械动作模仿。教育实践面临的主要矛盾在于，标准化教学要求与传统流派个性化传承之间的张力，需探索弹性化的分级教学标准。

#### 5.2.3 健康促进的融合路径

需建立传统武术与当代健康科学的双向对话机制。在慢性病干预领域，建议重点研发基于武术导引原理的主动健康方案，如健身气功八段锦与太极拳跟中医的深度结合，形成区别于西方康复训练的东方运动疗法体系。社区推广中应设计“技术梯度化、文化可视化”的课程产品，通过动作拆解与文化叙事结合，增强养生功法的现代接受度。当前瓶颈在于，传统训练体系缺乏符合现代医学循证要求的评估标准，亟待建立多维度健康效益评价指标。

## 参考文献

- [1] 林小美. 清末民初中国武术文化发展的研究 [EB/OL]. [2025-07-20]. [https://www.sport.gov.cn/n322/n3407/n3417/c564909/content.html?utm\\_source](https://www.sport.gov.cn/n322/n3407/n3417/c564909/content.html?utm_source).
- [2] 吕继光, 陈英, 曹守(亻禾), 等. 武术竞技化过程中的观念变化 [J]. 体育学刊, 2002, 9(2): 47-52.
- [3] 陈玲. 身体哲学视域下的中国传统体育养生思想探析 [D]. 湖南师范大学, 2016.
- [4] 汪敏加, 吴姝雅, 张纯, 等. 太极拳对老年人运动功能及相关脑区的影响——来自fNIRS的证据 [J]. 上海体育大学学报, 1-13.
- [5] 刘婧, 宋崇标. 李小龙功夫电影武术文化探析 [J]. 武术研究, 2024, 9(1): 60-63.
- [6] 姚远. 数字化转型视域下中国传统武术现代传播中的媒介转化研究 [D]. 中国体育科学学会, 2023.
- [7] 方国清. 身心一统: 高校武术课程思政的根基及实施策略探究 [J/OL]. 体育学刊, 1-9. <https://doi.org/10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.20250603.001>.

## The Modern Transformation of Martial Arts Body Culture: The Tension between Tradition and Modernity

Lin Cai

*Guangzhou College of Technology and Business, Guangzhou*

**Abstract:** This study adopts a composite method combining literature research with case analysis to systematically analyze the value evolution and morphological reconstruction of traditional Chinese martial arts in the process of modernization. It focuses on the three core challenges facing the inheritance of martial arts body culture: the conflict between the traditional body cognitive paradigm and the modern scientific system, the institutional dissolution of the patriarchal inheritance field, and the alienation of martial arts value from life philosophy to consumer symbols. By exploring the theoretical construction of the integration of martial arts with modern science, body aesthetics and modern technology, the study proposes a path of integration of paradigm innovation of educational inheritance and health promotion, aiming to deepen the theoretical basis of martial arts body culture and provide academic support and practical solutions for the modernization of martial arts.

**Key words:** Martial arts; Physical culture; Tradition; Modernity; Inheritance; Paradigm