

# 真功夫

武术与生活

ZHENGONGFU WUSHU YU SHENGHUO

裘建华 著



江西出版集团  
江西科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

真功夫——武术与生活/裘建华著. —南昌:江西科学技术出版社,2008. 6  
ISBN 978 - 7 - 5390 - 3329 - 7

I. 真… II. 裘… III. 武术—基本知识—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 041291 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号:ZK2007071

图书代码:B08037 - 101

真功夫——武术与生活

裘建华著

---

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	南昌市红星印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	195千字
印张	8
印数	5000册
版次	2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 3329 - 7
定价	16.00元

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

# 真功夫

武术与生活

裘建华 著

江西出版集团  
江西科学技术出版社

ZHENGONGFU WUSHU YU SHENGLHVO

PDF

## 图书在版编目(CIP)数据

真功夫——武术与生活/裘建华著. —南昌:江西科学技术出版社,2008. 6  
ISBN 978 - 7 - 5390 - 3329 - 7

I. 真… II. 裘… III. 武术—基本知识—中国 IV. G852  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 041291 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2007071

图书代码:B08037 - 101

真功夫——武术与生活

裘建华著

---

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	南昌市红星印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	195千字
印张	8
印数	5000册
版次	2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 3329 - 7
定价	16.00元

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

## 前 言

中国武术近几百年的发展是一代不如一代,而跆拳道等一些年轻的外国武术,在发展上超过了中国武术,其原因是:中国传统武术有万样的传承方法,至今没有人将武术科学规范。数百年来许多自己感觉在武术上有了些成就的传人,为了自立(或以私性命名)武术门户,不仅将自己的优点封闭保密,而且无视别人的优点,导致向后传承的武术抱残守缺,这种狭隘的思想产生出武术门派之见、门派之争,是中国传统武术落后的思想根源之一。传统武术有形意拳、八卦掌、太极拳、八极拳等许多优秀拳种、也包括武当和少林派武术,至今还是为自己门派的利益,抱着自己的特色外衣发展,在门派中谈武论艺。兵法言“不谋全局者,不足谋一域”它们始终没有能力让中国武术科学发展,只能代表中国传统武术的一个门派。其实中国武术有高深的民族文化和科学原理,例如《易学》和《黄帝内经》等学说是中国武术文化的底蕴。

本人凭三十多年练武和学习中医的收获,认识了一些武术文化,并用社会科学及自然科学的知识从科学文化和思想境界上观察和研究了世界上的武术,发现中国传统武术的文化,能够帮助人在不同的生命历程获得健康、快乐和获得顾及身家性命的能力,技击是中国传统武术的重要内容,养生更体现中国武术的珍贵价值。因此让人们科学的学习和训练武术,对国家的益处是强国;对民族的益处是强种;对习练武术者个人的益处是提高智能、体能、技能,提高人的整个生命历程的健康水平和生活质量。练武的人最难练到的是思想境界,思想促进中国武术同样有无穷无尽的深度。由此提出思想练武需要学习多学科的科学文化和相关的武术文化,这些文化可造就出真才实学的武术英才,可以平凡的科学训练,化玄妙为实践,通过科学训练得到中国传统武术的养生和技击的神奇能力。

本书对中国武术以表演类、养生类、技击类进行分类,又对每一式武术动作的训练效果,用易学一分为三的方法对动作进行量化,分析出人的整个生命历程武术训练有不同的方法,目的以顺应自然的科学训练方法提高人的智能、体能、技能,这三能是人的本领,人类可征服大自然的力量是以智能为主,人类的体能与大自然相比是很渺小的,而且人的体能已经开发到了极限,人的智能还在等待人们无限的开发。武术的本领也是一样,武术智能的开发很重要。武术智能是人对与武术相关的事物能迅速、灵活、正确地理解和正确对待,是多学科的文化在练武者身上的体现。练武者先把人体自身生理学弄清楚,再由浅入深地照着众多学科知识踏实的练武,方可求得智、仁、勇、的具备,获得真功夫。今后练武的人使用科学文化和民族思想文化,中国武术今后会与时俱进的发展。

本书心系着中国武术的发展,实事求是地剖析了中国武术的现状,认为数百年来中国武术不慎长期失去了科学和思想文化(健康),敬请武术界的同仁谅解本书作者的刚正之慨。由于作者水平有限,书中也难免有不足之处,敬请读者给予批评与帮助。

作者:裘建华

# 目 录

## 第一章：中国功夫

第一节：外国武术与中国武术的比较

第二节：中国功夫的功能体验

第三节：龙文化与中国武术的发展

## 第二章：推动武术与时俱进的方法

第一节：武术划分为：表演类、技击类、养生类

第二节：实事求是，研究改革武术

第三节：武术老师应当受到全社会的尊重

第四节：学武遵循生命规律，练武健康生命历程

## 第三章：学龄前的武术训练

第一节：3岁的双把训练

第二节：学龄前的轮手训练

第三节：老猫洗脸式的训练

## 第四章：小学时期的武术训练

第一节：夜马奔槽的训练

第二节：鹰形起落把的训练与表演

第三节：民间处处有趣味武术

第四节：小学时期的猴缩蹲式训练

第五节：勒马停峰的训练………

第六节：小学时期的虎摆尾的训练

第七节：小学时期的乌牛摆头的训练

## 第五章：初中时期的武术训练

第一节：龙腰的训练

第二节：蛇形串拳的训练

第三节：碰中节的训练

第四节：方与圆有武术的规律可循

第五节：身体不同部位的练习

## 第六章：武术信息方法与信息反馈

## 第七章：高中时期的武术训练

第一节：燕子取水式的训练

第二节：怀抱卧石的训练方法

第三节：趺中节的训练

第四节：鹞子锁林的单练与对练

第五节:水中可练武

**第八章:大学时期的武术训练**

第一节:重中之重、踩鸡步

第二节:熊盘球的训练

第三节:乌云遮月把的训练

第四节:十字搁横的训练

第五节:揉中节训练

第六节:练武术桩功

第七节:鹤钻天拳式的训练

第八节:虚实劲的训练

**第九章:年富力强时期的武术训练**

第一节:云遮日月把的训练

第二节:四把锤的练习方法

第三节:韧劲式的训练

第四节:体力劳动者与脑力劳动者的训练

第五节:乘风破浪式的训练

**第十章:中老年时期的武术训练**

第一节:斜山势的训练

第二节:一头碎碑的训练

第三节:三种步的训练

第四节:镜子照见练武

第五节:练三体式桩功

第六节:龙侧身的训练

**第十一章:老年时期的武术训练**

第一节:象形的大象动作训练…

第二节:多练几套养生功

第三节:搓中节(练内五行)

第四节:训练太极风味与八卦特色

第五节:100岁的武术训练

**第十二章:特殊人群的武术习练**

第一节:加强经络锻炼与循经按摩

第二节:吐、纳、呼吸方法的训练

第三节:坐与卧的小功法

**第十三章:武术实战理论**

**第十四章:武术实战演练**

第一节:装备人体进攻与防守功能

第二节:触觉训练(排打、拍打与击打的体验)

第三节:武术实战要点

第十五章:武术器械与价值

第一节:棍术

第二节:向冷兵器说停

第十六章:气 功

第十七章:社会武术的规范管理

第十八章:思想练武提高人的智、仁、勇、能  
饮水思源:

# 第一章:中国功夫

中国武术,在用冷兵器作战的时代是抵御外敌,保卫边疆的本领。宋朝,岳飞和牛皋同师、同时学武,牛皋只学武,当上了将军,岳飞文武兼修,当上元帅。可见武术文化越高,武功越深。传说“岳家军的骑兵,曾有八百人匹,破敌十万的战功”。这就是中国传统武术的神奇能力,也反映出文武之道,一张一弛的道理。处于元代盛世的中国人以中国功夫几乎统一欧亚两洲。100年以前的冷兵器时代武术是杀敌本领,而社会进步到当代,武术应该是徒手养生,伴随着人的整个生命历程以提高生活质量为主,同时保持竞技技击的神奇能力。

中国传统武术养生和技击文化广泛而且深奥,文化底蕴有中华民族固有的易理,根据易理的象、数、理,结合阴阳五行的辨证方法、应用拱桥力学、中医学术、孙子兵法和孔孟思想等学问形成了中国传统武术文化。合理练习中国武术,不仅获得养生效果和技击本领,而且能提高人的智能。因此中国传统武术文化可服务于人的整个生命历程,提高人的生活质量,使训练者身体健康、思想健康、精神快乐、延年益寿。外国武术及国家武术套路都缺少这些好内容,所以外国人佩服中国传统武术的养生和徒手技击能力,才称中国传统武术为中国功夫。

## 第一节:外国武术与中国武术的比较

当今世界有近3亿人在习练不同的武术,一些年轻的外国武术已发展到走向世界、步入中国、进入奥运的程度。跆拳道起源于20世纪初,由流亡在中国的韩国武术家,将原名“花郎道”的武功改革为跆拳道。2000年的奥运会,跆拳道被正式列入奥运会比赛项目,当年,中国运动员陈中夺取了首枚跆拳道奥运金牌。世界上已有160多个国家成为跆联会员国,全球有近亿人练习跆拳道。

外国武术已经走向世界竞技赛场的有跆拳道、拳击、日本的柔道、空手道。外国武术一般都是单纯的竞技项目,内容简单,只适宜青少年训练。它们进入世界体育竞技项目靠的是项目和动作有量化标准,动作精简易于训练,招式已经规范,比赛中靠的是快、准、狠的体力拼搏,由于简单、易练、已规范、适宜体力拼搏的特点,所以发展迅速。外国武术只锻炼人的身手敏捷与体力,缺少中国武术的医理与养生功理,谈不上哲学等武术科学文化。半个世纪以来外国武术的发展以开展竞技项目的训练和比赛为主,用来增强青少年的上进心和自信心。外国武术也讲究借力打力,其运动模式可以圆形或弧形为主。有些外国武术引用了一些中国传统武术文化,注重怎样呼吸,怎样移动身体。俄罗斯的技击拳术有类似杠杆效力的动作,并提倡轴线运动,控制对方力量和方向,外国武术在发展。

中国传统武术自古就有高深的武术思想和文化,科学地研究了人体生命的医学卫生文化和自然的关系,顺应自然可提高人的生活质量,创造人的生命价值:人们通过习练中国功夫可获得足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活中学习和工作压力而不感到过分紧

张,处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无粗细不挑剔;善于休息,睡眠良好,动作灵活,眼明手快,反应敏锐,应变能力强,能适应环境的各种变化;气血畅通就能有良好的免疫抗病能力,身体好生活质量就高;思想正确就能在人生的一些险情中化险为夷;体重得当,身体均匀,头发有光泽,牙齿坚固,皮肤富有弹性,腰好腿好,步行轻松,站立时,头、肩、臂、腿、足位置协调就是美体,因此讲究科学的训练中国武术是在人的生命历程走健康之路,从而可获得幸福的源泉。

练中国武术先要了解自己的生理和心理,从中医的解剖上弄清自身躯体的生理状况,明白肢体关节的生理功能、使武术训练顺应生理运动规律,充分发挥四肢百骸的最大行动能力,并从心理上掌握运动之中技击取胜的阴阳变化。中国人从黄帝时代便懂得尊重自然规律的养生方法,并运用易学的学问使传统武术产生出太极、阴阳、五行、八卦等拳理和传统武术医理,以医理、易理结合每个武术训练者的生命历程,不同的年龄转变不同的武术训练方法,使武术训练符合医学卫生要求。由此通过科学合理的武术训练,训练出人的智能、体能、技能,中国武术的训练不仅可强身健体、健康心理,还可提高生命能力与生活质量,使人延年益寿。目前中国有些武术套路,只适合青少年的身体体能训练,而体力训练的强度太大,只属于练表演类武术。演艺武术,接近中国传统的京戏武生角色,失去了中国传统武术养生和技击的主题韵味。

中国传统武术养生和技击的内容丰富深奥,而且历史悠久。中国传统武术有数不胜数的武术门派、有万样不同的传授方法,但几百年来由于封建思想造成中国传统武术传承几乎是在武术门派之见中明争暗斗,造成思想狭隘只顾自己门派利益的封闭保守,武术门派之见使中国传统武术的科学思想和文化逐渐失落,造成传统武术传承一代不如一代的发展,使传统武术整体的科学精髓,分散为乱七八糟的碎片。出现社会武术文明程度很低的现象:文明是对野蛮和落后而言,是对野蛮和落后的否定。传统武术传习性的传承方式,造成不少武术传人出师还不懂得什么是传统武术的真才实学,所以当今很少有人全面掌握中国的传统武术文化,在武术本领上徒弟不如师傅,师傅不如师公,师公不如上代宗师。这就应了传统武术的至理名言“山上石广,黄金少;世上师众,名(明)师稀。”几百年来没有人对传统武术进行分类和明确量化标准,使传统武术优劣难分,有不少伪武术、伪气功依靠药物的化学作用和现象,冒充顶尖武术,使许多人对中国武术真假难辨。这些现象正是造成当今许多中国父母宁愿送小孩学习跆拳道等国外武术的原因,聪明的父母是不会让小孩去学假武术的。

《真功夫》要让深奥的传统武术文化瑕不掩瑜的明朗,提倡武术可治病救人,学练武术要追求武术的博大精深。相信科学能够规范中国武术,能让中国武术以一代胜过一代地发展。武术训练者只有依靠科学才能够进入武术智慧和武术科学的大门,让我们共同努力改变中国武术的落后状况。

## 第二节:中国功夫的动作体验

人的生命历程:生、老(病)、死是不变的,但中国传统武术自古以来都是教育人去顺应自然,由此获得健康所需,提高人的生活质量,延缓衰老。传说中的技击武术非常厉害,甚至神话了中国功夫,这就反映出很多人都对中国功夫的陌生。其实用科学头脑和眼光才能了解中国传统武术:日常生活中的许多简单动作,只要融入丰富的养生和技击相关的科学文

化,可使简单的动作合理训练出养生与技击的真功夫。人的能力,是用则进,废则退。武术训练和提高人的智能、体能和武术技能不需要用长年的时间。去训练一个难度大的玄技,有些玄技的训练方法是摧残自己的精神和肉体,甚至会影响训练者的健康和寿命。以下用中国武术最简单的训练动作,从养生与技击上体验体能增长、智能受益、技能丰富,认识中国武术有养生防病、强壮身体、健康快乐、延年益寿、技击取胜等效果。

下面用几个简单的武术动作训练,体验促进体能增长的养生效果和体验武术的智能、体能、技能

#### 一、简单的雄鸡松膀定式训练方法如下:

身体自然直立,(左式)左脚向前上步出 50 公分、右腿下蹲,左右脚踩在一条直线上。此刻重心完全由下蹲的右腿承担,上体向右拧转、使左肩的肩尖对齐轻落地面的左脚尖,左手上起前伸、右手后提、双手前后散开,保持似曲非曲,似直非直的矛盾弯度,双掌中指对地,五指似荷叶张开,左手小指和肘尖都向前,右手小指和肘尖都向后。双手的掌心和手指,会产生灌气的感觉,此时体内气血在产生“正气存内”的效果。要求定桩步不变,稳定几十秒钟。见图(1)做完左式稍休息到呼吸平稳再做右式,左右式要领相同。这一把定式动作十分简单、但训练要求和标准很高,腰拧转了最大生理角度,使鼻尖、左膀尖、左脚尖这三尖对齐于一条直线。使以腰为中心的人体中心储蓄能量,产生正气存内的养生效果。腰关节拧转到最大生理角度属于伸筋拔骨,有巨大的反作用力(内力)潜伏在内体,这就是一种技击能量充足的储备。要求训练出一条腿支撑身体重量、提高稳定重心的能力,该定式是一种静力训练,拧腰增强以腰部力量为主,是人躯体的最大拧转蓄势最佳的体能的功夫,例如:人们日常以最大的力量拧毛巾,毛巾受到最大的拧转后蓄势了最大的反作用力,一松手毛巾必定反弹。所以人的腰在最大拧转后,其蓄势的力量之大,日积月累神力如山洪般暴发,势不可挡。训练之中要求颈部头顶颈竖,随着身体的拧转松肩塌膀,双肩膀对拨则沉,沉肩臂必长,便于产生力量和发力(劲)。



图(1)

二、体验武术的智能、体能、技能,也就是武术养生和技击能力。中国传统武术是有科学文化的武术,训练者要多知多懂养生和技击道理,明白的道理越多,训练效果才会越好。以下要体验的动作是简单的鹰熊式,动作虽然简单,但是训练中的文化内涵非常丰富,训练中象形于鹰有进攻抓拿的技巧,熊有防守看洞的能力。鹰与熊是应对的矛盾关系:一个缩、一个长,一个顶天、一个立地,一个阴、一个阳,阳中有阴,阴中有阳,阴阳不断变化,矛盾也就不

断产生,在辨别鹰熊二式的矛盾中,产生出训练效果。由此训练武术,不用到技击时可以养生,强身健体;用在技击时可变化无穷,把握胜利的机遇。

简单的鹰熊式训练方法如下:

起式: 身体自然直立,左脚在前,脚跟着地,脚尖微微翘起,双脚的脚趾有抓地之意。两肘垂在两肋要害之处,肘与手要做到: 出洞入洞紧随身。见图(2)



图(2)



图(3)



图(4)

鹰熊把式: 接起势,左脚向正前方迈一步或半步,同时双手相似熊掌,由下而上以45度角扑战,丹田有前冲之意。训练中用上心意,前脚拟踩在对方的脚背,犹如踩到毒物,同时脚手齐到侵占对方的重心,步法的大小因人而异,桩可相对可高一点,前脚踩、同时后脚蹬,有了脚的蹬劲,腰的拧劲,体现足趾抓劲,还必须用上手的抽出劲。见图(3)

接上式,对方为了不被熊掌击倒,必定向前稳定重心,此时借对方向前稳定重心的力,我方右脚向后退半步,身体向右转动的同时双手相似老鹰的双爪抓物,向身体的右下方回勾,或双手勾回过程中突然转变为后脚蹬出,以左肩向前进攻。见图(4)

接上式,右脚向前踩一小步,左脚翘起,微微离开地面,随时假设敌方进攻,左脚已经离开地面,象征着已经比对方在攻势上快了半步,快半步的进攻,一定能尝到老鹰抓物、物不能逃的滋味。见图(5)

接上式,左脚向正前方迈一步,拟踩进对方的中门,双手似老鹰双爪抓物,由上而下以45度角向左后方下拉,重心居中整体向前移动,以头进攻和以左肩似熊膀撞击对方的胸膛,发挥肩的撞劲,身体的挤靠劲,手的下按劲、胯的掀翻劲、头的顶劲、臂的劈劲、挂劲等劲的进攻里面也有熊膀(肩)打人的势头。同时口中发出声音“噢!” 在传统武术上称为可使对方



图(5)



图(6)

产生惊讶的雷声。见图(6)

鹰熊式的训练体会可多种多样,技击武术动作不仅要做到脚手齐到的整劲,而且肩要摧肘,肘要摧手,胯要摧腿,腿要摧足,一身之法如此作用无不取胜,如不胜者是无恒久之功。散打实战之中充满阴阳变化,天地阴阳交合能下雨,拳上阴阳交合,能成其一快,拳上阴阳左为先锋,右为元帅,手足相顾,准备一切,护上下相连练就前后,上下,左右,两边贯通熟悉。心意用上恨天无把的恨劲与疾劲,天有把就把天拉下地,同时产生恨地无环的劲,地有环就把地掀向天。动作一上一下,如急风暴雨(疾)体现熊在束、熊有看洞之能,鹰在长、鹰有捕捉之精的变化。

真功夫的动作体验,在养生和技击上都可用哲学来指导。武术训练要定期检测自己,正确的评价自己学了几式动作,练到什么程度。武术文化是你练到那,才能认识到相应的境界,必须勤学苦练才会由浅入深地增长真功夫。

### 第三节:龙文化与中国武术的发展

世界许多国家的历史都是断代的历史,而中国几千年的龙文化历史从未间断,其原因是传统龙文化中的古哲学以易理从天象、地象、人象和万物之象之中寻找规律,使人顺应天地阴阳的自然变化而合理变通。变通成为中国人的哲学思想核心,合乎现代物理学的质能互变规律,顺应自然的法则是中国人的精神脊梁,由此形成孔孟思想的儒教文化,使中国人的思想和精神的动力有龙文化的支持,只要合理的变化就会不断产生新的力量和方法。智、仁、勇的中国人把祖国称为母亲,以理性的良心、赤诚忠于祖国,龙文化使国家利益高于一切,中国的历史因此在变通中从不间断。中华武术也是在易理的启发下得到科学的发展,龙文化给了中华武术生龙活虎的力量。

易学是中国的古朴哲学,是可研究日月运行及其应运而生的各种气化活动的一门学问。易学本身不讲具体的天地万物,讲的是公式,是辨别事物的方法,只不过这些公式和方法,是用符号或图像来表示,如易学中的太极、八卦、河图、洛书等,就相当于代数学。易学之理包容万事万物,大到研究宇宙的天体和地球上的生命规律,小到打开人的心扉。易理的方法是万能的公式,在万事万物的应用上可左右逢源,头头是道。

易学中有整体全方位的太极思想,由此产生源远流长的哲学思想。中国人用易学中的象、数、理,了解事物现象中的质与能。易学之理的阴阳思想精辟地造就了龙文化之中的中医、武术、书法、戏曲等许多国粹文化的精髓,这些文化与中国人的生活息息相关。中医、武术、书法都讲阴阳变化,武术和书法有顾、有盼,变化无穷。武术和书法都是有精神、气势、劲头、风格、美学和养生之道,都有可结合时代的思想学问,武术和书法的都可反映出文韬武略,并生动活泼,使人健康长寿。汉字书法从甲骨文算起已有三千多年的历史,中国人把汉字的实用上升到艺术美学,不仅在内容上可表达人的思想与情感,而且在形式上可表现眼见的线条与结构,使文字有艺术品质。书法与武术有共同的意境和力量,讲究精、气、神,所以历史上有“剑书”的武术境界,汉字的书法和传统武术的力度和气势都要求心意与动作相连,都有阴阳变化的规律可研究,讲究的都是人的修养和高尚的艺术,所以说汉字的书法是无声的在纸上训练武术养生。汉字用易学的象、数、理的符号和图像表现事物的特征,从形体上表达人的情感和精神“樂”字给人乐在其中的丰富乐趣、“壽”字愿人健康长寿、“馬”

字可见四个马蹄印、“牛”字可见二个弯牛角、“走”字可见两条腿一前一后的形象于走,由此可见汉字以符号和图像的形式表达人的思想情感,突破声音和时间的限制去传递信息,反映出中国人的智慧和变通能力。

易学之中的四象就是现代数学的公式,八卦是现代电脑二进位的鼻祖,太极、八卦、河图、洛书等学术相当于代数学,易学的八卦更是宇宙的代数学。例如:我国自古以来都有人从易理方法上认识人与自然与社会是个互相感应的系统,并用易理认识宇宙空间。中国的刘子华先生1940年11月1日在巴黎大学通过的一篇博士论文《八卦宇宙论与现代天文——一颗新星球的预测》。1981年1月,美国海军天文台,证实了刘子华的正确计算。他的计算就是用易理的河洛数,代入太极图式亦分两系,纳入八卦之象数。然后利用现代天文关于相对星球配偶的速度和密度加以计算,证实了第十颗行星——木王星的存在。这是一个“理需数证,物因质成”的科学原则。

易学从阴阳学说的辩证分析中认为人是自然环境的产物,由宇宙循行规律产生阴阳二气升降不息,方有天地万物生生不已。人生活在地球表层的生物生存圈,离不开地球表层的土壤、水、空气,地球表层的生物生存圈有无数的生物生存在太阳能的作用下,在一定的自然条件中相互依存,形成生态平衡的条件。保持一个相对平衡的生物状态就必须进行生态系统的物质交换,进行着物质循环和能量流动,这就是易学认为有自然规律的阴阳变化,阴阳变化使人类得到进化和社会得到快速发展。

中国龙文化构建文武之道,提倡一分为三的原则分析事物变化,教育人顺应事物变化规律,教育人动脑筋养护生命,拥有健康就是拥有幸福,促使中华武术博大精深。武术从易学的象、数、理三个方面帮助人认识顺应自然的道理,并给人提供正确的武术养生和技击思想方法,易学不仅教人遵循自然规律,掌握未来的变化,而且教人明白怎样做人的道理,怎样训练和提高人的智能。中国武术的三大内家拳等拳术,依据了一些易学的太极、阴阳、八卦等理论,形成了形意拳、太极拳、八卦掌三大内家拳术。易学认为天、地、人互相有感应“寂能不动,感而遂通。”所以人是自然环境的产物就要遵守自然规律。易学认为天地之间有一种无形的力量在有规律的变化,这个力量就是易学的阴阳有规律的变化之理。思想练武是以易理的阴阳二象对立转化的思想,发现并遵循武术训练合乎自然本身的规律,以思想解读人的生命,了解自我,发现差异,取得变通。易学讲合理变化,武术的蛇行步伐在八卦的阴阳上产生合理变化,由于蛇行步合乎太极、八卦的阴阳的规律,成为技击最确切、最灵活实用的转承变通的步伐,蛇行步按照阴阳线的变化行走,在动态中寻找掌握主动的机遇,充分利用快半步的优点发挥技击能量。

本书将武术训练产生的本能一分为三,既智能、体能、技能。这是应用易学的三才之道,把每个武术动作的训练效果“含三为一”,形成每式动作或功法都“含三”:(1)智能,(2)体能,(3)技能,“含三”,就是从整体变化产生出的三个结果。也是三个可读计量,由此检查武术动作及功法的训练出(1)智能,(2)体能,(3)技能的效果。可使动作的正确有理可依。“为一”:就是功法及武术活动相似于一个整体的太极,是武术功法及动作效果的整体计量单位。人们从武术动作的训练中获得(1)智能,(2)体能,(3)技能合为人的三能,武术三能是人的本能。因此可将每个人训练的武术动作或武术功法,用“知几”“拟议”和“明断”的感应进行测量与分析,分析出如何提高人的智能,体能,技能的效果,明断武术动作的合理性,并根据结果对动作姿势进行分析和对动作进行标准量化,由此对武术的拳种分类也可进

行参考。人类进化到今天,体能、技能已开发了相当的深度,只有智能还有无限的开发空间,根据科学家的分析当今人的脑神经元只开发利用了 20%,就进入了科技信息时代。人的体能是“知几”,人的技能是“拟议”,人的智能是“明断”,这就可明白习练中国武术必须注重用易学中的“知几”“拟议”和“明断”这三个以上的方法推断武术变化和结果,从象、数、理上明白技击武术运动当下和将出现的情况及其变化规律,用心采取正确的变通方法,掌握武术实战之中的主动性,人的大脑能分析和存贮信息,可但是武术实战中依靠人脑思考分析是不现实的,大脑来不及做出无穷无尽的应变,只能做好“知几”的信息内存,输入触觉的经验和人体平时训练之中不断获得的信息,输出实战程序中“拟议”的信息,不断反馈需要“明断”的信息,只有心意可及时处理武术实战中的变化,所以练武术应该是练时无人当有人的训练,使条件反射的实战智能增长,用时有人当无人全凭本能去实战,通过训练者体能“知几”,熟能生巧“拟议”的技能在心意无处不到的“明断”下产生一触既灵,武术实战才能取得胜利。

易学中的八卦是指直观的将事物和人的象,用符号或图像悬挂起来清楚的认识,了解分析符号或图像的变化,融会人的实际能力与自然条理之间的关系。通过自己逐渐认识的一些条理,开动脑筋,了解更多的自然规律,武术训练可从八卦的象、数、理上分析武术的规律,寻找武术动态中的平衡和阴阳变化,以适合自己通过武术训练增长智能、体能、技能。增长武术智能的方法是用心不断学习相关的文化,使理论和实践相结合,以科学文化指导武术行为,认识的文化愈丰富,行为愈正确。道理愈明白,行动愈果断。例如:在武术训练中运用阴阳辨证、五行相生、相克的变化,明白武术运动的规律,测算技击实战中的时间、速度、距离、角度、力度、变化,强化人的触觉,产生正确的本能反映,正如现代战争不断更新的作战预警系统。

武术三能可合理文测、武验,体能可以医学检测肺活量、血压等指标,借助医学检查对比训练前后不同时期的心脏功能、肺功能、血压、脉搏、呼吸次数、肺活量等。验劲、测力、看速度和效果,都属于可比较的检测项目。武术技能的检测,看动作招式的好与差可文比,也可设定多个程度的模拟闯关进行武推。智能与自己掌握的科学文化水平息息相关,也与思想认识和心、意、气、力有密切联系。总之检测武术三能,就是观察武术动作训练的效果。

## 第二章:推动武术与时俱进的方法

当今世界科学与文明高速发展,宏观世界已扩展到探索距离我们二百亿光年的天体,微观世界已深入到揭示原子内部、原子核内部诸如光子、中微子、介子、超子等更深层次的奥秘。人们宇宙都可探测,纳米技术也能应用,却分别不了武术类别及动作的好与差。所以中国各个行业都在高速发展,但武术是落后的。如何用科学方法推动武术与时俱进已经是迫在眉睫的大事。本书尝试用人类工程学指导武术分类与检测:首先按照武术训练成果结合美学、环境学、社会学等多种学科知识区分武术类别为:表演类、技击类、养生类。再用人体医学、力学、心理学、哲学等多种学科知识区分武术训练产生的能力:智能、体能、技能。

武术分类应该研究武术的社会作用及武术的教育作用,武术对人类行为的影响,武术对人的道德的影响,武术训练对人的健康的帮助,武术与军事,武术与劳动,武术与思想解放,武术与业余生活等问题。武术分类可正确处理一些社会问题,武术存在的社会问题,已和人们的价值观念及社会结构直接地联系在一起,在武术门派之争上具体地体现了不同门派的观点和门派利益。还有些武术表演的人,是花上漫长的时间,逆人体生命规律训练而成的表演特技,为了表演不惜摧残自己的身体,是不懂得运动对身体的摧残比任何一种疾病都要显著。而且表演武术特技不仅不能代表中国武术的真才实学,相反模糊了许多人对中国武术的认识,其实有一些武术特技表演者本身不懂得传统武术更深的学问,才会表演所谓的“含武技法”神功。

武术分类后再对武术动作训练中产生的能力一分为三:智能、体能、技能。对武术动作的好与差上,形成一个初级的分辨标准。可分辨以假乱真的假武术,分辨破坏正常的社会关系的邪术、邪教,使社会武术持有者懂得武术的道德规范和价值标准。进而为人的不同生命历程,安排不同的武术训练内容,使不同年龄的人们,工作、生活都可受益于合理的武术训练。否则武术的生存条件受到严重的威胁,谁都怕学到的武术是一些假东西。

### 第一节:武术划分为:表演类、技击类、养生类

中国传统武术形成与发展经历了长期的封建社会及半殖民地半封建社会,悠久的封建历史导致传统武术门派与门派、拳种与拳种之间产生门派之见,门户之争,许多武术人群视传统武术训练内容优劣难分,真假难辨,原因是武术没有检测与考核标准,对技击武术的实质与核心有些不清不楚,例如:在当今科技高速发展的年代,中国武术界仍有神话色彩,也有许多人在提:内家拳与外家拳之分,实际上有些“内家拳”的阴阳大法是所有中等文化者一目了然的文化,习练武术者掌握起来没有太大的难度,掌握了阴阳大法后不深度研究人体、不装备肢体关节功能、不多知多懂相关的武术文化,不充实武术技击智能,不可能产生出中华民族世代相传的技击本领。又例如:中国武术的八极拳有不少中国技击武术特色,习练者谦虚谨慎自称八极拳为外家拳,当代的八极拳是中国的优秀拳种之一,把它放在内家拳一

起,并不失色,理论与实战都可称“内家拳”。

宏观世界和微观世界既有联系又有区别,整个世界就是由宏观世界和微观世界所构成的,它们是辩证统一的。宏观指肉眼能见的物体。宏观现象一般是指物体和所在空间范围内的现象,如人走路、人练武、地球运转、电磁波的传播等等。把武术看成宏观世界的一种现象进行表演类、技击类、养生类的分类。分析、检测武术动作效果就有了目标和方法。

首先理清武术分类,是辩证的把事物分成三种类比,例如《汉字新华字典》有部首的分类。进行武术分类是认识的上升,是与时俱进向前发展。应用中国的哲学思想结合现实的武术,将当今武术分为表演类、技击类、养生类,由此检测武术动作效果就比没有分类容易。武术分类是把复杂的事物简单化,可方便人们根据需要学习武术。分类后传承武术也会有序,其实所有养生类、表演类武术的训练都有一些技击作用,技击类有更丰富的养生作用和表演价值。武术分类后动作训练的正确与不正确,从训练合理和训练效果上分析就不是难事了。

中国拳术必须分类的道理还有:有些练武之人偶有几下封闭闪法,勾打手法就以自己的姓氏命名武术名称:张家刀、李家拳、王家剑,这种自私的行为在武术上是最初的境界。练武之人只要道德修养有成,就会由思想进步而脱离这种最初的境界,由自私自利进入到树立正确的人生观,具有集体主义思想,这就是先公后私的境界。武术大师霍元甲先生将霍家拳提升为迷宗拳,就是达到无私的境界,霍元甲大师的道德情操是高尚的,所以他的武功能振奋民族精神。

中国传统武术还存在对武术整体模糊不清的门派之争,用一分为二的观点仍难辨武术种类的好与差,造成许多人盲目练武。“含三为一”的方法,应用中国哲学的天理之道,提出人练武术,要遵循生命的规律。在武术训练的效果上,把武术动作的内涵和训练效果分为三类,从表演、养生和技击效果上检测与量化。

一类:丰富人民文化生活的表演类武术。有的纯属娱乐和表演,表演难度以青少年为适应人群,包括走钢丝表演等杂技武术项目。一指禅、梅花桩等特技都是体能难度的技能,要用不少的时间与精力去练成的一技之长,此表演类武术年纪大了的人不要去练习。

二类:可强国、强种,可称雄于世界技击竞赛的技击类武术。这类武术严格的说是智能、体能、技能上有功夫,是道艺、是学问,学问可继承,可一代更比一代强。技击类武术的文化丰富,其中的阴阳是技击武术训练中的唯物辩证法;八卦的象、数、理是以阴阳的矛盾而思变的智慧,可指导武术训练者认识武术事物的本质,了解人的空间、方位、质量、能量及运动的变化;五行的相生、相克规律产生正确的武术技击变化细节。训练技击类武术的人一定要有崇高的武德,一定是正人君子,决不会用精湛的武术给国家和人民带来危害,技击取胜是为国争光。

三类:可全民健身的养生类武术,养生类武术充满中医学的身心养生和医学保健文化,《上古天真论》的“天人相应”学说,从天、地、人的大生态角度上指出,养生要从道德修养开始“正心、诚意、修身”从仁、向善可清除心理障碍,达到心里平衡,使人的五脏之气得到和谐与安定,不仅能够获得健康长寿,而且使思想健康,产生浩然正气,有益“齐家、治国、平天下。”世界卫生组织关于健康的定义是“身体、精神、社会的安定状态,并非仅仅是处于疾病或病弱状态”。不生病并不等于健康,身心健康才是健康,而且思想健康更重要。

中国武术有丰富的训练内容让人身心健康,单说中国道教的养生方法,本书一百个篇幅