

中国功夫

王广西 著



2
2

1914

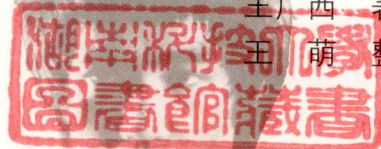
辽海传播出版社

中 国 书 系



中国功夫

王广西 著
王 萌 整理



湖南科技大学图书馆



KD00771914

辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国功夫 / 王广西著, 王萌整理. —北京: 五洲传播出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5085-1474-1

I. 中... II. 王... III. 武术—概况—中国 IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第170854号

中国功夫

编 著 者 王广西 王 萌(整理)

图片提供 王 萌 FOTOE CFP

责任编辑 高 磊

整体设计 田 林

设计制作 北京尚捷时迅文化艺术有限公司

出版发行 五洲传播出版社 (北京海淀区北小马厂6号 邮编:100038)

电 话 8610-58891281 (发行部)

网 址 www.cicc.org.cn

承 印 者 北京华联印刷有限公司

版 次 2010年1月第2版第2次印刷

开 本 720×965毫米 1/16

印 张 8.5

字 数 100千字

定 价 38.00元

目 录

前 言 1

武术渊源 3

武学之道 7

武术流派 11

少林拳系.....13

武当拳系.....17

峨眉拳系.....19

南拳拳系.....21

太极拳系.....23

形意拳系.....26

八卦拳系.....29

兵 器 31

短兵器.....33

长兵器.....35

暗 器.....38

习武三阶段 45

武术特点 51

系统性.....52

有序性.....53

渐进性.....54

本德性.....55

观赏性.....56



武术与中国文化 59

武术与养生.....60

武术与文学影视.....72



中外武术交流 91

历史上的两次大挑战.....92

中国武术走向世界.....100

当代中国武术的发展 105

现代武馆(校).....107

高校武术教育.....110

武术比赛与奥运表演项目.....111

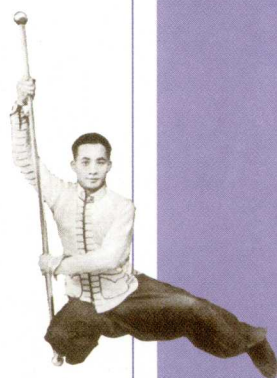
民间武术发展.....115

未来武术发展趋势.....117

附录一 练武注意事项 120

附录二 中国武术重要流派简表 122

附录三 中国历史年代简表 129



前言

武术是中华民族宝贵文化遗产，也是中华民族对人类文化的又一贡献。

中国武术是一种特殊的文化形态，它以攻防搏击为表现形式，以丰富的套路、招式、功法为具体内容，在激烈的身体对抗（多数表现为假想对抗和模拟对抗）中体现出中华民族的智慧和不屈的性格特征。

中国武术浸润着民族的性格气质，蕴含着中华民族对搏击之道的独特悟解。它既不同于那种张扬自我、崇尚刚猛的欧美拳

击，又不同于极具岛国文化特色的日

本空手道，也不同于带有浓烈

热带丛林气息的泰拳。中国

武术讲究刚柔相济，内外

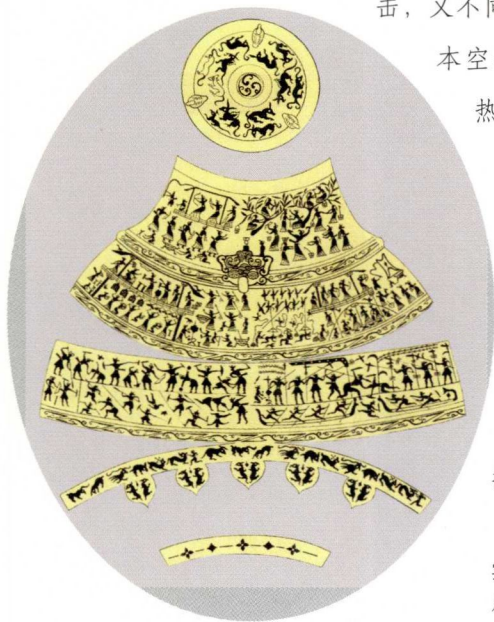
兼修，既有刚健雄美的外形，

更有典雅深邃的内涵。中国武术不仅仅是

搏击术，更不是单纯的拳脚运动，也不是力气与

技法的简单结合，它饱含

宴乐习射水陆攻战纹铜壶（战国，四川成都出土）之纹饰展开图。





着哲理，深蕴着先哲们对生命和宇宙的参悟，以一种近乎完美的运动形式诠释着某种古老的哲学思想，追求那种完美而和谐的人生境界。

中国武术以技击为中心，以强身自卫为目的，但它的练功原则却是始于养气，而终于中和守静之道。拳脚招法形之于外，柔静中和固之于内，外猛而内和，外动而内静，外放而内敛，并非一味逞强争胜，好勇斗狠。心如古井，止水无波，视人如草，无法为法，这才是武学境界的极致。

青山巍巍，绿水长流。中国武术历经沧桑，千年不衰，至今仍洋溢着生命的活力，可谓中国传统文化和民族精神的一个缩影。

武术渊源





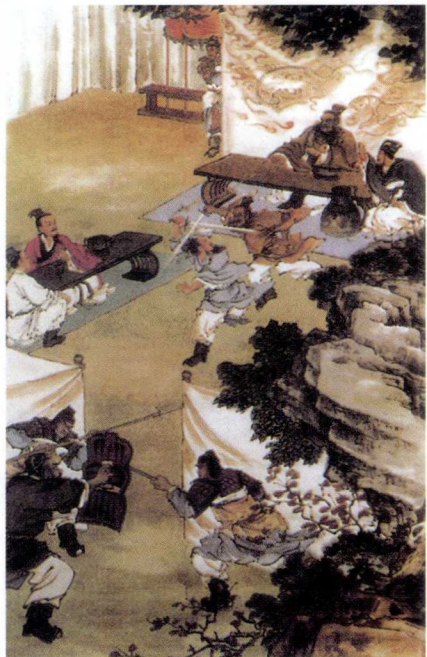
中国武术，古称“拳勇”“技击”，民国时期又称“国术”，外国人则称之为“功夫”。

武术起源于远古人类与野兽的搏斗和部落之间的战争。早在春秋时期（前770—前476），《诗经》中就已经出现了“无拳无勇，职为乱阶”的说法。《礼记》记载：“凡士执技论功，适四卫，强股肱，质射御。”这表明当时已经出现了技击性质的比赛。后来又出现了定期的比武大会，即“春秋角试以练，精锐为右（上）”。《庄子》中记载了赵王养剑士三千余人，“日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”。到了汉代（前206—公元220），武术有了长足的发展。河南出土的汉画像石中，有不少描绘武术动作的图画，像“击剑图”“舞剑图”“空手夺枪图”“剑戟对刺图”等，反映出当时已经出现了单练套路和对练拳路。

另外，从春秋时期起，道家行气

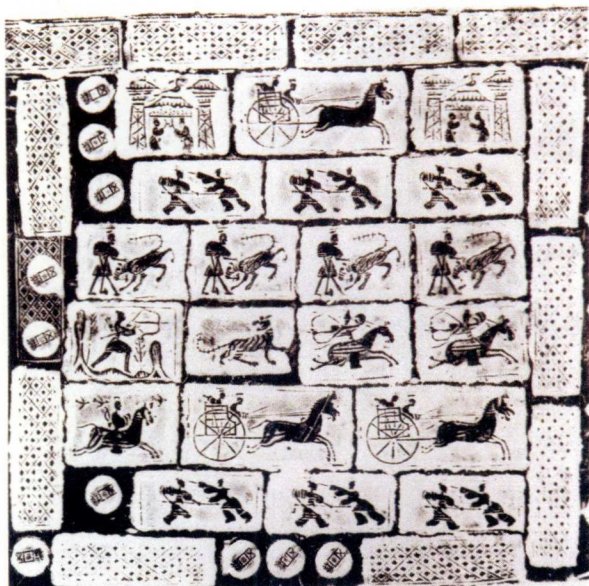


斗兽纹镜 秦（前221—前206），湖北云梦出土。
二武士操剑持盾，与两恶豹相搏。



《鸿门宴》之项庄舞剑

此图描绘中国历史上著名的“鸿门宴”的故事：公元前206年秦朝灭亡后，楚汉争夺天下。汉王刘邦到鸿门见楚霸王项羽，席间，项羽的亚父范增命项庄舞剑助兴，企图趁机杀掉刘邦。



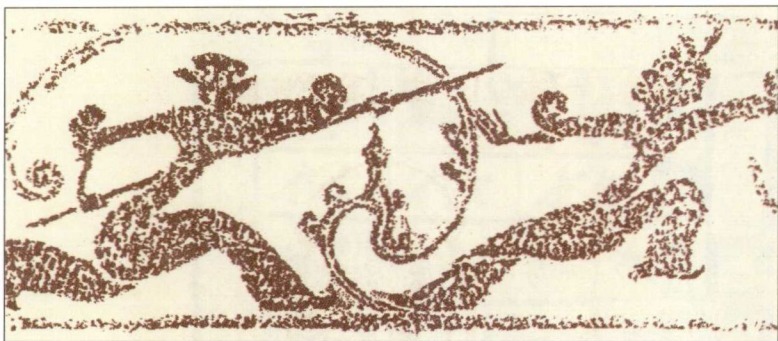
技击射猎图 空心画像砖，东汉（25—220），河南郑州出土。

术就已初具雏形。老子提倡“致虚极，守静笃”，“营魄抱一，专气致柔”；庄子（约前369—前286）提出“吹噓呼吸，吐故纳新”。战国（前475—前221）初期的《行气玉佩铭》，已经完整

【行气玉佩铭】

此为一个十二面体小玉柱，属战国初期，现藏于天津历史博物馆。上刻45字，记录了行气的方法和方向，类似后来的周天功法，是中国迄今为止所发现的最早最完整的气功功法，武术中的内功与此有渊源关系。其译文是：行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天机本在上，地机本在下。顺则生，逆则死。这段话的大意是：行气时吸气要深，蓄存要多，使气向身体下部延伸，气下伸到一定部位（当指丹田），就要停下来，使气沉固。然后顺反方向将气呼出，犹如草木之萌芽，向上生长，与吸气时的方向相反，一直呼到尽头。天机在上，地机在下，上下运动，互相鼓荡。如果顺此方向行气，即可长寿；如果逆此方向行气，就会夭折。





徒手斗长棍 画像石, 汉, 河南南阳出土。

地记录了行气的方法。老庄的养气理论与阴阳五行学说相结合, 后来成为中国武术内功训练的基础。老子所揭示的某些哲理, 诸如以静制动、以柔克刚、大巧若拙等, 后来被中国武术的各种拳派普遍吸收, 更被各内家拳派奉为技击原则。

内外兼修、形神合一是中国武术的基本特征。在漫长的历史发展过程中, 武术与行气逐渐互相融合, 武术家通过系统的行气训练以充分调动体内的潜在能量, 达到“以意领气, 以气催力”的技击目的。宋(960—1279)、元(1271—1368)之际, 武术与行气的密切结合成为中国武术发展的大趋势。少林武功至明(1368—1644)末而大备, 武当派亦于同期而崛起, 都应是历史发展的必然。

武学之道





射虎石

【日】冈田玉山等编绘《唐土名胜图会》，日本文化二年（1802年）刊。

西汉（前206—公元25）名将李广夜巡，风起草伏，误石为虎，张弓怒射。平明复视，箭羽竟尽没石棱之中。

所谓“武学之道”，就是武学的规律，也可以理解为武学的最高境界。

衡量一个人在武学上是否达到较高层次，应从劲力、拳法、功力、心理四个方面来综合考察。这四个方面应是一个有机的整体，是较高层次武功的综合体现。对于高手而言，其劲力应是刚柔相济，其拳法应体现为大巧若拙，其功力应表现为以意击人，其心理应保持善战不怒。将刚柔相济、大巧若拙、以意击人、善战不怒综合到一起，即“合四为一”，或许就是中国的“武学之道”，也是步入高层次武功境界的标志。

刚柔相济是中国武术各拳派对劲力的共同要求，也是“内外



六祖斫竹图 南宋(1127—1279) 梁楷

六祖慧能主张见性成佛，曾言“青青翠竹，尽是法身”。

合一”的具体体现。刚，又称为“阳”；柔，又称为“阴”。在中国武术中，没有纯刚无柔的拳法，也没有纯柔无刚的拳法。过刚则力尽，过柔则绵弱，二者均有明显的弊端。只有刚柔相济，才能达到拳论上常说的“阴阳悉化”。在中国的拳法中，刚柔相济一般表现为弹抖崩爆之劲，其发也速，其去也疾，其势也猛，其力也透。

“大巧若拙”一语出自《老子》。它的原意是说最灵巧的，看来却像十分朴拙一样。武术行家们借用这句话，用来说明真正高明的拳式并不一定繁复华丽。美观者未必实用，实用者多不美观，这是中国武术的一个规律。也就是说，灵巧者未必胜过质朴，质朴者多能胜过灵巧。中国武术的奥秘并不在于什么招法，而最厉害、最可怕的招法就是没有招法。“无法为法”，才是中国武学的真谛。

以意击人，就是用意念导引





真气，用真气催发劲力，用来击中对方，即所谓“力从意生”，“劲由心起”，“意到拳到”。其原理在于通过意念，最大限度、最快速度地调动体内的潜力，练出非同寻常的“内劲”，集全身之力于一点，在一瞬间爆发出较大的杀伤力。

善战不怒是对心理素质的要求。老子说过：“善战者不怒。”意思是：善于作战的人，从来不靠愤怒行事。反过来说，就是“善怒者未必善战”。把“善战不怒”这句话引申到武术领域，就是要求习武者必须养成良好的心理素质，善于调节自己的情绪，一旦遇敌，不惊不怒，不骄不怯，仍以“平常心”待之，保持镇静如常的心理，“泰山崩于前而色不变”，在大变故、大悲喜中依然从容自若。

“善战不怒”与“刚柔相济”“大巧若拙”“以意击人”一起，构成了中国武学高层次的主要内容。这四个方面好像四根巨柱，擎起了中国武学的巍峨楼阁。

武术流派





中国是一个历史悠久、幅员辽阔的多民族大国，地理环境与人文因素均极为复杂。由于历史的民族的原因，各地区之间经济文化的发展很不平衡，各地风俗民情也颇有差异，于是很早就形成了若干个各具特色的较小的文化区，如中原文化区、齐鲁文化区、荆楚文化区、关陇文化区、吴越文化区、巴蜀文化区、闽南文化区、岭南文化区，以及后起的京派文化区和海派文化区，等等。它们都拥有地域特色鲜明的文化形态。中华民族的大文化，实际上就是由这些地域文化融汇而成的。

武术是一种文化形态，它必然要打上地域文化的烙印。武术又基本上属于纯粹的民间文化形态，其生命力深藏于下层百姓之中，所以它的地域特色又是最浓郁的。中国武术的主要流派，都是从地域性文化中派生出来的。

清（1644—1911）初大儒黄宗羲（1610—1695）最早提出“内家”、“外家”之说，认为凡先发制人、主动进攻者即判为外家拳，如少林拳；凡后发制人、以静制动者即判为内家拳，如武当拳。后人又多把偏于刚猛一路的视为外家拳，偏于阴柔一路的视为内家拳。

在漫长的历史进程中，中国武术以地域文化为底蕴，先后形成了七个地域性的大拳系。在每一个大拳系中，又以某一个或几个拳种为中心，衍化出若干个自成体系的拳派。这七大拳系是：

黎澍先生小像



七世孫炳原敬摹

黄宗羲画像 在中国武术史上，黄宗羲最早提出“内家”、“外家”之分，首次披露点穴之术。