

中华文化小讲堂

中国的 四大功夫

汪铮 周东升◎主编 习洛◎编著



团结出版社

中国的 四大功夫

策 划：赵晓丽
责任编辑：赵晓丽
绘 图：王 辰
装帧设计：武玲玉

ISBN 978-7-5126-1621-9



定价：19.80元

中华文化小讲堂

中国的 四大功夫

汪铮 周东升◎主编 习洛◎编著



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国的四大功夫 / 习洛编著. — 北京: 团结出版社, 2013.3

(中华文化小讲堂. 汪铮, 周东升主编)

ISBN 978-7-5126-1621-9

I. ①中… II. ①习… III. ①武术—中国—通俗读物 IV.
①G852-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022728号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 装: 北京玥实印刷有限公司

开 本: 170×240毫米 1/16

印 张: 10.25

字 数: 100千字

版 次: 2013年4月 第1版

印 次: 2013年4月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-1621-9/G·1183

定 价: 19.80元

(版权所属, 盗版必究)

目 录

前言	1
----------	---

一、中国武术略谈	3
----------------	---

(一) 中国武术的起源	3
-------------------	---

(二) 中国武术的发展	5
-------------------	---

(三) 中国武术的哲学境界：天人合一	14
--------------------------	----

(四) 武术走向世界	17
------------------	----

二、外练筋骨皮的少林派	24
-------------------	----

(一) 少林寺与少林派	24
-------------------	----

(二) 禅宗祖庭	28
----------------	----

(三) 禅宗与少林武术的神奇结合	39
------------------------	----

(四) 少林武术的发展	46
-------------------	----

三、内练一口气的武当派	63
-------------------	----

(一) 真武大帝的道场——武当山	64
------------------------	----

(二) 道教文化与武当派的形成	67
-----------------------	----

(三) 武当功夫的始祖张三丰	72
----------------------	----

(四) 武当功夫的流传	76
-------------------	----

(五) 武当功夫的技法	91
-------------------	----



目 录



四、刚柔兼济的峨眉派..... 96

(一) 峨眉山与峨眉派 96

(二) 猴子、僧人和道人 101

(三) 峨眉派的流传 108

(四) “五花”与“八叶” 114

(五) 峨眉拳法 124

五、讲求短打的南拳..... 133

(一) 南拳的由来 133

(二) 南拳的主要流派 137

(三) 脱胎于少林的南拳技法 151

(四) 李小龙和咏春拳 155

前言

李小龙将中国功夫带出国门，并被外国人亲切地喊做“China gongfu”。从此，武术成了中国的一个标签。

我国是一个古老的多民族国家，在漫长的历史演进过程中，形成并繁衍了众多的武术流派。武术流派往往有着当地的文化和地域色彩。很早就有人从地理上把武术分为南派、北派；有人根据山川河流的名称把武术分为少林派、武当派、峨眉派；也有人根据练功方式把武术分为内功和外功或内家、外家的。虽然每一派武功都能代表中国武术的一支，但却不能全然代表中国武术的所有。而本书介绍的也仅仅是这些流派中的四支，大致可以代表中国最重要的几种武术。

源远流长的武术文化里还蕴含了我们民族的道德观念。武术是劳动生产和战争实践的产物。古称“武艺”，《汉书》称“手搏”，《隋书》称“相扑”，明代称“技击”，如今东南亚国家多称“搏击”。“武术”一词出现得较晚，最初见于南朝宋颜延之《皇太

子释奠会》诗中的“偃闭武术，阐扬文令”一句。但“武”这个字却早于周朝便已基本定型了。根据《左传·宣公十二年》所讲：

“夫文，止戈为武”，说明“武”是由“止”和“戈”两个字组合而成的，由此能理解到我们祖先创造“武”的真正意义，不是为杀戮与破坏，而是为了制止争斗。

所以，讲究习武者以修德为先，提倡练武只为自卫强身，不以武技炫耀，不主动伤人，切磋技艺时点到即止等优良风尚。故而中华武术更有着修养品行、陶冶性情的特质。正如李小龙所言：

“修炼功夫的目的不是致力于击破石块或木板，我们更关心的是用它来影响整个思想和生活方式。”

武术中还孕育着中国古老的哲学思想，不然无法理解武术的精髓，也无法理解习武者要达到的境界。正因为如此，武术才得以流传至今，被世代的人传承并发扬。

正是由于武术这棵古树的根系如此发达粗壮，并牢固地深植于中华文明的沃土中，所以才会生长得这般高耸云霄、枝繁叶茂。它是中国人民伟大的智慧结晶，是中华传统文化的精粹与瑰宝。

一、中国武术略谈

(一) 中国武术的起源

中国武术已经有数千年的历史了。原始时代，工具简陋，人们的生存经常受到凶猛野兽的严重威胁，先民们只好借助集体的力量，几十人甚至数百人组合成一个原始的群体，共同抵御自然灾害和猛兽袭击。严酷的生存条件迫使人们不断提高自己的体力和开发自己的智慧，并在集体劳动过程中发展徒手的攻防格斗技能，如本能的拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔扑等动作，这可以说是原始萌芽中的武术。

后来，随着社会的进步，人们将这些本能动作变为有意识的动作，这就是武术的雏形。而武术中的器械也是从这个时候产生的。根据汉代应邵《风俗通》记载：人们在劳动过程中，观察到树枝弹死乌鸦的情况后受到启发，因而才用树枝做成弓，用动物的筋或麻做成弦。有了弓之后，才创造了箭。箭的创造又来源于于

手掷的矛（一头尖的竹竿），人们在劳动过程中把弓和矛结合起来创造出了弓箭。

“武术”这个词，最早见于南朝梁武帝长子肖统编的《文选》，其中有一句是“偃闭武术，阅扬文令”，意思就是停止武治，发扬文治，后来逐渐演变成了强身之术的专门用语，并且在清末民初的时候广泛应用于民间，直到1926年才正式更名为“中国武术”。时值中国深陷战争之中，面对西方文化的入侵，国内一度兴起提倡“国粹”的思潮，武术也被举称为“国术”。当今在中国台湾及一些国家和地区的华人、华侨中仍沿用国术这一名词，以示与西洋武术的区别。1949年中华人民共和国成立后，作为民族体育项目明确规定称为“武术”。

“武术”二字，是什么意思呢？《说文解字》袭用了《左传》中的说法，把“武”解释为止戈，意思就是以武术制止对方的武力，这是人们从伦理意义上的诠释；“术”，《说文解字》解释为“邑中之道也”，段玉裁的注中引申为“技艺”，技艺即方法、技术之谓，犹如道路通达目的的手段。

武术虽然最早见于南朝，但随着朝代的变化，有着不同的名称：

夏、商、周时代称拳勇、手搏、相高、角力或斗勇。

春秋、战国时代称技击、相搏或手战。

秦、汉、三国时代称武艺、角抵、角斗、角力、手搏、卞（弁）

或手格。

两晋、南北朝时期称武术、武艺、讲式、相、相权、相扑、角抵或拳法。

隋、唐、五代十国时代称武艺、拳捷、试扑、手搏、角抵戏、相搏或相扑。

宋、元朝时代称武艺、武事、角力、角抵、武技、相搏、手搏、相扑、打套子或摔跤。

明、清朝时代称武艺、相搏、白打、使拳、使艺、拳法、把式、对力、对拳、武术或国术。

近代称武术、国术、国技、把式或功夫。

当代称武术，中国香港、中国澳门和中国台湾仍称国术。

(二) 中国武术的发展

春秋、战国时期是武术初步兴盛的阶段。这个时期是中国先秦史上社会经济大发展与繁荣的时代，由于铁器制品的出现、生产工具的进步、水利的兴修，农业已成为主要的社会生产形式。所以，这个时期也是中国古代少有的“百花齐放、百家争鸣”的繁荣时期，同时，也是我国古代有名的列国混战、诸侯争霸的时代，军事斗争极为激烈，战争极为频繁。当时，各诸侯国为了求生存，纷纷推行富国强兵的政策，加强军事训练，选拔武术人才。如春

秋时期齐国的管仲实行寓兵于民，作内政而寓军令，把全国老百姓按军事编制组织起来进行习武操练，同时又在民间层层选拔武艺人才。楚国的楚庄王实行了“以猎求士”，通过狩猎来选拔武术人才。

到了战国时期，出现了导引术，但还没有史料证明导引术是否跟武术相结合。历经很多朝代后，才逐渐和一些拳术结合起来，逐步形成了所谓的“内家拳术”。这个时代武术中使用的器械已向多样化的方向发展，当时使用的器械有剑、刀、戈、矛、戟、钺、弓、矢、弩等。

到了秦、汉时代，特别是秦始皇统一中国后，武术迎来了诸多机遇。统一的多民族国家的形成，特别是文景之治、汉武盛世和三国鼎立，为武术的发展创造了良好的政治环境。由于牛耕和铁制农具的推广，水利灌溉地区的扩大，南方的开发与利用，人口数量的增长等为武术的发展创造了良好的社会环境。

这个阶段不仅有了练武术的器械，更出现了武术的套路技术。武术套路技术与对抗性攻防格斗技术是紧密相连、相互作用的，套路技术吸取了大量攻防格斗的内容，并通过套路形式保存下来。同样，套路运动也为对抗性攻防格斗技术提供了身体条件及较为熟练的攻防“散招”（套路中的动作拆开来单个活用称为“散招”）。而攻防技术又不断补充到套路中去。因此，当时练武的人们既练套路技术，又练实打技术。当时最流行的套路有“剑舞”、“刀

舞”、“双戟舞”、“钺舞”，还有象形的“木猴舞”、“狗斗舞”等。“舞”当时就是指套路，剑舞就是舞剑，如项庄拔剑起舞，后来还有一个脍炙人口的典故——“项庄舞剑，意在沛公”。刀舞就是舞刀，《吴韦·凌统传》也记载过，“酒酣，统乃以刀舞”。这类习舞都带有明显的攻击性。

秦朝时候还出现了对练套路，而且最早盛行于“三辅”。“三辅”是地名，就是当今的陕西关中一带和西汉京城长安附近地区。根据《西京杂记》记载：“秦末有白虎见于东海，黄公乃以赤刀往厌之，术即不行，逐为虎所杀，三辅人俗称用以为戏。”这就是汉代有名的角抵戏之一，名谓“东海黄公”。在戏中有人持刀——扮虎对打，实际上是“空手对刀”，两人按预定的动作次序进行，最后空手者即虎胜持刀者。这种对打形式，虽属于戏剧表演，但说明当时已经有对练拳路了。

由于受秦朝的影响，到了汉朝，武术套路无论在内容上和形式上都发展较快，有单练，也有多形式的对练。

两晋、南北朝时期，是一个战乱频繁、动荡不安的时代。北方少数民族大量涌入中原，晋从洛阳迁都建康（今南京），建立东晋王朝。此时南方处于相对稳定的状态，北方人民大量南迁。由于民族迁徙杂居，文化交流频繁，武术也相应地得到了交流，南北不同特点的武术也相互渗透相互交融。但是由于南朝和北朝的分裂形成南北朝的对峙局面，在这样一个战乱频繁、动荡不安的年代，儒、

道、佛教日趋合流，玄学盛行，官僚贵族阶层迷恋奢侈的贵族生活，信奉宗教，追求长生不老之术，这在一定程度上阻碍了武术的发展，从而使武术从汉代的兴盛状况转为日益衰落。

隋、唐、五代曾一度出现了禁武与练武、武举制的出现、苦练武艺等。隋文帝曾下诏“戎旅军器，皆宜停罢……武力之子，供可学文，人问甲仗，悉皆除毁”。公元595年，又下诏收缴天下兵器，并禁止私造。隋文帝也不提倡民间练武，唯恐民间有兵器对他的统治不利，因此，曾三番五次下诏禁武。然而中国有句古语“山高皇帝远”，在边远地区练武之风仍风行于世。

唐朝建立以后，特别是初唐（公元618年）到天宝十四年（公元755年）这130多年中，是中国非常强盛的时代。这个时候，政治局势比较稳定，经济繁荣，国力充沛，对外贸易发达，文化交流不断，这些都为武术的发展创造了极其有利的条件。特别是器械的改变，套路演练技巧的提高，以及集体表演项目的出现，对以后武术套路技术的发展大有影响。

科举是我国古代一种影响深远的教育和考试制度，始于隋、唐、宋三朝，延续至明朝、清朝，辛亥革命胜利后“中华民国”成立时才被废除。从唐中叶起，武举与文场开始同时进行，这是唐代科举制度的重大发展与改革，此时武举考试制度产生，用考试的方法来选拔武勇人才，中第者为武举人。

唐代已有气功、硬功、轻功面世。如《角力记》记载：“会昌中，

左军壮士管万敌富有膂力，扛鼎挟辀，众相推服。一日，与侪辈会于东平酒肆，忽有麻衣掌盖，直入其座便食，旁若无人。万敌扼腕瞋目，略非所惮，同席推挽，竟不微动，而观者渐多。乃曰：

‘某与管供奉较弱力以定后先。请供奉拳某三拳后，乞搭供奉一搭。遂袒膊抱楼柱而立。万敌怒其轻己，欲令殒于拳下，尽力奋以三拳，如扣木石焉。观者咸惊，楼震，其人略不微动，既而笑曰：

‘到某搭供奉矣。于是奋臂而起，掌大如箕，可丈余。屹屹而下，前后有力之辈，方甚恐栗非常人，众拥万敌谢而去，俄失所在。万敌寝疾月余，力遂稍减。”上述是一个强中还有强中手的故事，有时间、地点、人物、过程，而古代也确有硬功、轻功。

又据唐朝小说《耳目记》载：“唐柴珪马绍之弟，有材力，轻趫迅捷，踊身以上，挺然若飞，十余步乃止。尝著吉莫靴走上砖城，直至女墙，手无扳引。又以足指椽梯殿柱至檐头，捻椽覆上，越百尺楼阁，了无障碍。文武圣睿皇帝奇之曰：‘此人不可以处京邑。’出为外官，时人号为‘壁飞’。”这种壁飞的轻功和李笙在《太自阴经·士篇》所说的“喻越城堡，出入庐舍而无形迹者……名曰矫捷之士”相印证，说明飞檐走壁的轻功确实存在。

到了两宋时代，由于封建军伐的统治，外受强敌的侵扰，开始出现民间自愿结合的练武组织“锦标社”、“英略社”、“角抵社”等。这些拳社因陋就简，使民间习武更加盛行。在城市的街头巷尾出现了打场练武，热闹非凡。表演的武艺有角抵、使拳、

踢腿、使棒、弄棍、舞仗、舞刀枪、舞剑、打弹及射弩等。但是受到程朱理学“主静”说法的影响，对抗性的攻防技术慢慢衰落下来。

到了元代，公元1206年，我国北方蒙古族灭了宋朝，建立了版图宏大的元王朝（公元1271—1368年），这是继秦始皇后的又一次多民族统一。

蒙古族擅长骑马、射箭、摔跤等，但对民间的传统武艺则无意提倡，只是在军队中仍保存了部分传统武术。元朝的统治者对民间聚众斗殴、“弄枪棒”、习武艺一概禁绝，连民间私藏武器也要治罪。为此武艺只能以秘密家传的方式冒着生命危险暗中传授。不过迫于戏曲对武艺的需要，武艺被搬上了舞台。“十八般武艺”这个名称也最早见于元戏曲中。套路技术被舞台艺术化了，但在手到、腿到、手腿相随的配合上，身法以及套路演练技巧却都有所提高。

明朝是武艺集大成、大发展时期，流派林立，不同风格的拳术、器械都得到很大的发展，建立了完整的中国武术体系。

关于武术套路的完整形式，明朝是最早有记载的。武术的套路动作招数及路线，攻防方法和动作都有图文记录。《纪效新书》卷十四记载了三十二式长拳，《耕余剩技》记载了刀、棍、枪等套路，这些套路有攻防技术、战术理论及具体的运动方法，动作趟（段）清楚，有动作的格式方法，也有动作与动作之间衔接的

位移路线图。

而人们俗称的“十八般武艺”这个名词，在元朝初就有记载。

但元代是不准练武的，所以“十八般武艺”一词极有可能是在宋

代就已经出现。到明朝此说更为广泛，并逐渐补充了具体内容。

当时解缙芳撰写的《永乐大典》中，有佚名氏《张协状元》一书，

其中叙述到：“丑白：前日两个小人……十八般武艺都不会，只

会白厮打。”明代唐顺之在《武编》中也有“十八般武艺”的记

载。无名氏所撰写的《草庐经略》记载：“十八般武艺，人虽不

中華文化講堂
中国的四大功夫

II

一、中国武术略谈

