



英雄谁属

曲
鹏◎著
武
术
师



 中国出版集团
 现代出版社


序 言

这套以“我的未来不是梦”命名的丛书，经过众多编者的数年努力，终于以这样的形式问世了。

此时，正值党的“十八大”刚刚胜利闭幕，选举出了以习近平同志为首的党中央领导集体。“十八大”报告中对教育领域提出：“坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”这使我们编者更感此套丛书生即逢时，契合新时期新要求，意义重大。

我们编写的这套《我的未来不是梦》系列丛书，精选了古往今来的一些重要职业，尤以当下热点职业为重。而“梦想的实现”则是本套丛书的核心。整套书立意深远，观点新颖，切合实际，着眼实用，是不可多得的青少年优质读物。

我们深信，这套丛书必将伴随小读者们的生活与学习，而促进他们德智体美全面健康的成长。更使他们对未来充满信心，驾驭着新知识和新科技，驶入海洋，飞向蓝天，去实现最美好的梦想！



目录 CONTENTS

第一章 武术师的前世今生

也说“剑”	010
漫谈“武”字	011
秦汉经行处	012
乱世印象	013
大唐气象	013
达摩与少林	014
红尘中行走的少林俗家弟子	015
有明一代	016
武艺卓绝的出家人	017
话说功夫、武术和国术	018
孙中山倡言“尚武”	018
武术在当代	019
中国武术的路在何方	020
墙外花也红	021

第二章 武术师是怎样练成的之 武技修习

一杯水的彻悟	025
三次雪夜等候	026
拖着尾巴过河	028
每滴汗水都不会白流	029
孙悟空和乐谱	030
每个成功的今天都有无数个平凡 的昨天	031



屡败屡战	034
怎么敲动它	036
流水和蜗牛	038
用心才好	038
站起来的次数	039
让优秀成为一种习惯	040
路直心直	041

第三章 武术师是怎样练成的之 仁者无敌

何为武道仁者	047
仁者风范	049
不教也是仁	051
李小龙的“心仁”	053
比武以仁	054
大勇为仁	056
人在屋檐下	057

第四章 江湖如何任我行之 自我修行

面对困境：狭路相逢勇者胜	061
武与弈	062
戒骄戒躁	064
有时做弱者也是智慧	065

低姿态是一种智慧	066
两只螃蟹跑不掉	067
扬长与避短	068
习武如饮茶	069
烧开一壶水的智慧	071
就像贼学艺	072
江湖生存之道	074
求人不如求己	075
挖自己的井	076
学会尊重别人	077
断箭的启示	078
好学不倦	080
不要为打翻的牛奶而哭泣	080
把目光望得远些	083
愤怒的鱼	084
以退为进	085
别怕,跑吧	086

第五章 江湖如何任我行之 善缘福分

广结善缘	093
助人也是自助	093
不要选刀	095
善念的接力	096



与人为善	098
及时雨宋江	100
为自己掌一盏灯	101
何为轻生重诺	103
李小龙的“善缘”	104

第六章 武术师存在的奥义之 天人合一

吉川英治的《宫本武藏·剑与禅》	111
要随着情况的变化而变化	112
原本一样	113
蚂蚁的启示	115
其实都是浮云	116
坚持宁静	116
秘诀	117
枝繁招风	118
习武的终极目标	119
列子说射艺	121
剑与天地	122

第七章 武术师存在的奥义之 实力为王

李小龙之龙力量	127
---------	-----

没人会踢一条死狗·····	129
水到高处为瀑布·····	130
空手道之刚柔流·····	131
大师的新生·····	132
尚格云顿·····	134
民间高手·····	135

第八章 红尘中为何要有你的传说

一代雄主——赵武灵王·····	143
西楚霸王项羽·····	144
大侠朱家·····	146
李广·····	148
三英战吕布·····	151
武状元郭子仪·····	152
关羽的武功·····	154
张三丰与太极拳·····	158
霍元甲的精武精神·····	159

第九章 态度决定一切

迈出关键的一步·····	165
理想的方向和时间·····	166
想好再去做·····	167
打败死神·····	168
只管去做·····	168



低一些的好处·····	169
竞争·····	171
我们需要一个对手·····	172
木板的劈法·····	174
如何找到公主·····	175
且看“闻鸡起舞”，又见“中流击水”·····	176
那一缕幽香·····	177
黑带的真义·····	179
武学无疆·····	180
老鹰的再生·····	182
成功是一种“偏执”·····	182

第十章 我的未来不是梦

我有一个梦·····	187
救赎梦想·····	187
怀抱希望·····	189
成就自我·····	191

第一章

武术师的前世今生



○ 导读 ○

轻裘长剑，烈马狂歌，忠肝义胆，壮山河……柔情铁骨，千金一诺，生前身后，起烟波……这是中央电视台很久以前播放的一部有关武侠电影的记录片片尾曲，每次听到它的时候，灵魂深处的某个刚健的部分就会被唤醒。千古文人侠客梦，沧海横流之际显现的英雄本色，都始终脱不开一个字——武，而践行这个字的则是那个我们想象中衣袂飘绝的武者。

同样在这部纪录片中提及习武行侠之人时，曾作过这样的注解：古代侠者，多为善武、重义、搏命者，浮生于乱世，名噪于道衰，或立捐躯忘生之义，或结生死与共之情，故以信义扬名于天下，以勇武取重于诸侯。华夏民族赋予武者的精魂，始终为每个心有侠义的神州儿女编织着无数英雄梦！

而今谈及武者，国人也总要想到一些名字和影像，黄飞鸿、洪熙官、马永贞、霍元甲、李小龙、陈真、李连杰，《精武门》《唐山大兄》、“黄飞鸿系列电影”，这些响亮且耳熟能详的名字，这些曾让我们血脉贲张的光彩，不止在记忆中代表一段不寻常的时光，其间更有许多我们需要珍视的东西存在，我们能模糊的触摸到它，但是总感觉那来的还不够真切，有一丝直指人心的力量萦怀，却又不知这藤蔓的根系源于何处，我们亟待找到答案，因其关乎我们的情感和记忆，更因其关乎一种绵延在血脉中的精神。

20世纪60年代以来，功夫更是作为中国的标签之一，享誉世界，许多外国人慕名而来，寻找他们心目中的“中国功夫”，寻找他们心中的缔造中国功夫神话的“中国龙”。

世界各国皆有其武术技击，国人在这片神奇伟大的土地上缔

造的武术奇葩,着实让我们心驰神往,当然在这部书中,我们也会介绍其他地域的武者故事,他们同样也造就了许多不朽的传奇。

就我国的武术历史来说,名字的缘起最早见于南朝颜延年的《皇太子释奠会作诗》,文中说:“偃闭武术,阐扬文令”。但是,文中的“武术”和现在语境中的“武术”有着很大的区别,当时的武术是指军事而言,作为一个属于体育文化范畴、并包含多种价值功能的技艺名称,“武术”作为现代意义的身份出现得很晚,据文献记载目前所见始于清晚期,至今百余年而已。而武术师的称法就更在其后了,但这无碍于其在时间长河里的传承,在此,我们就来细数一下武术师的前世今生,以绘诸君。

武术师的出现,有着较为复杂的社会、文化与心理的因素。事实上我们的远祖曾是十分强悍好勇的民族。当然,当时的世界是必须用武力才能生存的。和环境抗争,和其它种族抗争,在本族中为地位而抗争,这些都是需要武力的。所以,在人类初期的社会生活中,习武占据着十分重要的位置。据《周礼·大司马》记载,三代(夏、商、周)的学校,教学内容有所谓“六艺”——礼、乐、射、御、书、数,其中射和御就是武力训练,是极其重要的学习内容。远古尚武的风气和习武的生活在后来虽然受到儒家文化非常大的冲击,但始终有巨大的影响。这为武术师的出现奠定了基础,后来在演变中,武术师的第一个替代词出现了,即是“侠”,“侠”这个词的第一次出现,是在《韩非子》中,该书首先在书面语言上多次使用,同时作者书中的“带剑者”和“侠”是一个意思。武术师的肇始即侠开始登上历史舞台,自诞生之日起人们就把他们与剑联系在一起。“剑”在武侠文化中一直是最厉害的武器,举凡高手的武器都是剑。

■ 也说“剑”

春秋战国时期,是中国历史上的最重要的社会转型期,从奴隶制过渡到封建制,铁器产生了,剑的发展尤为突出,上至帝王将相,下至游士侠客,均以佩剑为威武荣耀之象征,剑成为人们尚武的标志(人们心目中的文人孔子、屈原亦均佩剑)。随后兵器种类不断增加,“戈、矛、弓、矢、戟、钩、斧、刀、钺均出现在战场上。”“鸿门宴”中项庄舞剑,意在沛公,说明当时已有剑的套路。越王勾践的剑,系当时制造的精品,据传十年磨一剑。欧冶子一生铸剑三把:第一把叫“龙渊”,第二把叫“泰阿”,第三把叫“工布”。这些宝剑弯转起来,围在腰间,简直似腰带一般,若乎一松,剑身即弹开,笔挺笔直。若向上空抛一方手帕,从宝剑锋口徐徐落下,手帕即一分为二。斩铜剡铁,就似削泥去土。荆轲刺秦王,秦王身负长剑不出,均能看到剑的辉煌身影。

这里还有一个很美丽的故事,在现代金庸的一本叫《越女剑》的书中所提及。而在古籍记载中,它的版本却是这样的:

越王勾践在兵败吴王夫差之后,一直思虑报仇雪耻,于是问计于相国范蠡,范蠡在回答勾践问题的时候提及一个女子,范蠡称其为处女,说此女越国人都称颂其武艺高强,可以让她教习越国兵士武技,越王勾践于是马上叫范蠡去请处女。

在此女见勾践的途中,遇到一个老头,自称为“袁公”,这个叫袁公的问处女:“我听说你善于使剑,想要见识一下。”处女曰:“我不敢隐藏,你想试

就试吧。”袁公手折生竹，如断枯木。处女以竹枝的末梢和袁公的竹杆相斗，守了三招之后还击一招。袁公不敌，飞身上树而变成白猿跑了。

而后处女见到越王勾践，越王问她：“听说你剑法不错，到底怎么样啊？”处女回答说：“我生在乡野之中，什么都学，也喜欢武术，没有特意向谁学习武术，好像突然就会了。”越王又问道：“那是一门什么样的功夫呢？”

处女答道：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳。开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形仿佛，光若拂仿，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。”这些话说的神乎其神，有点类似后来的内功心法的练习，或者这是后来武术境界最高的天人合一的境界。

可见越女不仅剑艺高超，还是很好的理论工作者。

越王勾践当然不能被她忽悠，于是便理论联系实际，让她当场试验，结果真验即见。越王勾践这才知道捡到宝了，于是赐给这个女子一个号，号曰“越女”。于是叫军队中的军官学习这门武技，然后教给士兵。这门武技也被称为越女之剑。越女也成为历史上第一个名副其实的女侠。

据说这越女武技训练出来的精英就是后来随勾践吞吴的三千越甲。

■ 漫谈“武”字

就“武”这个字而言，它是一个会意字，从字的结构上看，主要由“止”和“戈”组成。“止”字，古同“趾”，指脚、脚趾头的意思，在这里可理解为迈步前进；戈，则泛指各种武器。可见，“武”字的意思就是持戈前进，进行战斗。这一个字就点出了武艺的本质，即战斗的技艺。后来也有一种看法认为“武”字的含义是停止杀戮、止戈为武。就武术师的武德修行来说，这也无可厚非。无论是“持戈前进，进行战斗”所代表“道义之所在，虽千万人吾往

矣”的勇者风范,还是“停止杀戮、止戈为武”所宣扬的“退一步海阔天空”的仁者仪态都是武术师不可或缺的本质所在。

在血迹斑斑的史书上,侠武之士也写下恢弘壮阔的一笔,太史公司马迁的《史记·刺客列传》记载了被后人称为“四大刺客”的四名侠士,即专诸、豫让、聂政、要离(另一说是专诸、要离、豫让、荆柯),他们的信条都是“士为知己者死”。他们以视死如归的气魄和撼动山河的壮举,在历史上留下了自己的侠义之名。

■ 秦汉经行处

始皇嬴政建立了中国历史上第一个大一统王朝——秦朝后,开始收缴兵器,违者灭九族,《史记·秦始皇本纪》记载:“收天下兵,聚之咸阳,销以为钟鐻,金人十二,各重千石,置迁宫中。”秦始皇建立了一支“带甲百万、车千乘、骑万匹”的强大军队。这一阶段处于中国封建社会上升时期,政治、经济、文化的发展为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向发展创造了条件。角抵、手搏、击剑相继发展兴盛。

秦末,刘邦醉酒拔剑击斩白蛇。刘邦当亭长时,押送犯人到骊山,途至丰西泽放了这些人,只剩十余个追随者。晚上喝酒,遇蛇,刘邦斩蛇成两段。这个情景被司马迁记入了《史记》,一段皇帝天象的传奇,天将降大任于此人也就有了不凡的依据。

到了汉末三国时代,风起云涌,豪杰辈出,时势造英雄,政治、经济、军事形势有力地推动着军事武艺的发展,曹、孙、刘、关、张诸多名将名人妇孺皆知,武术史上又多了一些亦真亦假却能流芳百世的奇闻。值得一提的是华佗五禽戏,是后世命名为象形拳的典型例证。

■ 乱世印象

两晋南北朝长达三百余年,是中国历史上风云动荡的时代,也是一个民族大融合的时期。两晋政权建立不过三十年,即爆发了“八王之乱”。匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等西、北方民族纷纷进入中原,相互混战,先后建立十余个政权,史称“十六国”。汉族政权南迁之后,先后有东晋、宋、齐、梁、陈五个朝代。而北方则由鲜卑等民族建立了北魏、北齐、北周等朝代。南北对峙近三百年,史称南北朝。此一时期,战乱频繁,战争的现实促进了军事武艺的发展,特别是民族间的战争,使得各民族的武艺得到了发展与交流。其另一特色是偏安南方长江流域的汉族政权多享乐苟安,崇尚声色玩乐。在这种历史条件下,娱乐性武术得到了较大的发展。这一时期,也是佛教、道教等宗教迅速发展的时期,使武术与宗教活动开始有了较多的联系。其最重要的特色是民族的大融合,为中华文化注入了新鲜的血液,也使中国武术有了较大的变化与发展。

■ 大唐气象

唐朝,这个中国古代封建社会最为鼎盛的时期,武术也加快了发展的步伐,武则天实行“武举制”用考试的方法选拔武勇人才,在一定程度上促

进了武艺的发展，“少林寺”的发展也在此时，反映出统治者对武艺的重视，此时期刀、剑发展较快，诗人李白、杜甫青年时亦曾习练剑术。唐朝以来开始实行武举制，对武术的发展起了促进作用，如对有一技之长的士兵授予荣誉称号。裴文将军的剑术独冠一时，裴文的剑术、李白的诗歌、张旭的草书有并称唐代三绝的美誉。

在《太平御览》中有一段“公孙大娘善舞剑”的记载，杜甫在观看了“公孙大娘的弟子舞剑后，写了一篇著名诗作。

“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，（名震四方）

观者如山色沮丧，天地为之久低昂。（光芒四射，观众惊讶）

霍如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。（气势如九日落，群仙乘龙翔）

来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光……”（动如震雷，静如春光）

看了真是很让人心驰神往，接下来我们再说说少林和传说中的达摩。

■ 达摩与少林

在中国南北朝时期，一位名为布达达玛的印度僧侣来到中国。这就是著名的中国禅宗祖师达摩。他来的目的是宣扬大乘佛教的教义。公元520年，他从印度乘船到被其称为震旦的中国，在当时南朝梁国，即现在的广东省附近，他曾向当时梁朝的皇帝梁武帝传扬他的宗教信仰，虽然梁武帝推崇佛教，可是他的信条在当时的中国南部似乎没有市场。达摩于是北行，最后在河南省的嵩山少林寺安顿下来，并开始传道。少林寺大约在公元495年建成，比达摩到时约早25年。

达摩很快就吸引了大量北方的信徒。除了宣扬宗教的教义外，据说他也将他的武功教授给门徒。传说中，达摩几乎是一位有超自然能力的武术家。他被形容为能够踏在一片芦苇叶上渡过江河，并且面壁九年来冥想及修炼高深的内功。他也被说成是《易筋经》和《洗髓经》的作者，两本书都是

气功方面最受重视的经典著作。事实上，达摩被许多人推崇为中国武术的创始人，而少林寺就被视为绝大多数部分中国武术门派的发源地。这个论调曾引起过不少的争议：因为很多关于达摩的传闻都只是口耳相传的，并无文献可据。如果相信达摩能够施行那么多传说中的神迹，且开创了日后绝大部分中国人所练的武术的话，那就未免太天真了。但是，我们可以假定达摩除了是一位佛教的圣僧外，恰好也是一位练武的人。他在少林寺传播佛法之余，同时也传授他的武功给门徒，主要是一些体操类的练习，用以强身健体。明显地，这些训练很奏效，于是乎，练习武术便成为少林僧侣的日常功课之一了。

达摩之后，少林寺的确出现了相当数量的武功高强的门徒，而少林寺亦逐渐被习武的人视为高水准的武术训练机构。在唐朝初期，少林寺从皇帝口中得到最高的荣誉。历史记载，李世民没做皇帝之前，被王世充的军队追杀。在危急关头，李碰巧跑到少林寺附近，被一班僧人救了。其后，李世民继承皇位，是为唐太宗，赐封少林寺为武僧寺。

这故事后来在一部叫《少林寺》的电影中被精彩的演绎着，民间也有关于这个故事的名号，叫“十三棍僧保唐王”，历史就这样被进行放大和强化。当然，这也一如武术，在这样的传承中光大发展。

此后，上少林寺学武便成为武术爱好者的共同目标。开始只限于寺中弟子。后来少林寺逐渐敞开山门，接受俗家弟子。于是，少林武功开始越传越远、越传越广了。

传说中，少林寺有两位杰出的俗家弟子，对发扬及推动少林武功曾产生过极深远的影响，他们就是赵匡胤和岳飞。

■ 红尘中行走的少林俗家弟子

赵匡胤是宋朝的开国君主，当时由于连年战争，中原受到强敌“契丹、

西夏、女真”侵扰，战乱频繁，尚武风气甚浓。《梦梁录》卷三载，每年春秋两季，“禁中教场，呈试武艺，飞枪斫抑，走马舞刀，百艺俱全”，赵匡胤身体力行，练就一身好武艺。而且据说他所修习的少林拳技已练到最高的境界，并将之进一步改良。他还创立了著名的“太祖长拳”，在中国北方有很多人都会练这套拳法。这套拳是以赵氏的谥号“太祖”命名的。

顺便说一句，有宋一代，民间也出现了不少武术家，如水浒英雄、方腊兄妹、“杨家将”铁枪李全及夫人杨妙贞。民间也出现民众组织“锦标社”“英略社”“角抵社”，街头巷尾打场比武热闹非常，此时期是武艺大发展、大兴盛的一个非常时期。以民间结社的武艺组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，有习枪弄棒的“英略社”，习射练习的“弓箭社”等。由于商业经济活跃，出现了浪迹江湖，习武卖艺为生的“路歧人”。其时武术师以后世所不知的身份活跃于历史的舞台上。

■ 有明一代

由于元朝的残暴统治，终于在其入主中原九十余年后，爆发了农民大起义，其中一只队伍发展壮大，它的领导人是朱元璋，朱元璋于公元1368年建立了明朝，建都于南京。中国又进入了一个长期稳定发展的时期。在这一时期，中国武术有了突飞猛进的发展，从而跨入了一个新阶段。

明朝建立后，蒙古瓦剌部长期与朝廷处于敌对状态。“土木堡之变”，明英宗朱祁镇亦被俘虏。终明之世，北方的军事威胁始终未能解除。这一时期，日本封建诸侯又支持日本西部地方破产的封建主、武士、浪人、商人等，到我国东南沿海进行抢、掠、烧、杀的海盗活动，史称“倭寇”。御倭的问题，也一度成为明朝面临的重要军事问题。对军事的重视也必然导致对武术的重视。唐顺之的《武编》、俞大猷的《正气堂集》、戚继光的《纪效新书》《练兵实纪》、何良臣的《阵纪》、郑若曾的《江南经略》等一批武术及军事名

著,正是在这个背景下,由军事训练及战争实践的检验总结而产生的。民族英雄、著名军事家戚继光、俞大猷等人,同时也成了在武术实践、武术理论上颇有建树的武术先行者。留传至今的武术及军事著作在当时的大量出现,以及既是军队将领又为武术发展有过卓越贡献的人物大批涌现,是明代武术史上一个值得注意的现象。

明代武术不再仅以刀、枪、棍分门别类,在全国范围内已形成了诸多风格迥异的流派;十八般武艺在明代已有了具体的名称内容。以此为特征,标志着中国武术体系的形成。

值得一提的是明代与日本文化交流频繁、广泛。日本刀法深受中国武术家关注,而中国武术又在这一时期深刻影响了日本柔道和空手道的创立。

■ 武艺卓绝的出家人

除了少林之外,在中国史上还有一些其他的宗教地方,也曾培育出一些闻名的武术家。这也是后来传说中的六大门派的的原型(属于佛教的少林和峨眉,属于道教的华山、崆峒、武当)。事实上,每当政府的政权因某些原因易手之时,总会有新任政权的军队到寺院、庙堂和道观这些地方来搜寻前朝的逃犯,以免他们伺机危害新任君主。在中国古代,假如有人舍弃红尘,出家为僧为道的话,只要他们不再谋反,新政府一般都会对他们特别宽容。在古时,这些晓功夫的出家人散布在中国各地,尤其是深山野岭的偏远地方。他们当中大部分人从此就成为了真正的和尚或道士,但是,正如你所想象的,却没一个人会舍弃他们学了多年的武艺。

而事实上,他们新的生活环境让他们有更多的空余时间和心情去练习及改良他们的武艺,他们的武功自然就比以前更加高强了。他们当中有很多人不但成为享负盛名的武学大师,还发扬武学,将他们所学传授给门下的僧侣和前来拜师的俗家弟子。日子一久,这些寺院、庙堂和道观便好像

少林寺一样,俨然成为超级的武术训练学院了。

■ 话说功夫、武术和■术

功夫是广东话,字面的意思是达到某种技术水平,无论是指武功、绘画、书法或者园艺。现已成为中国武术的通称。另一个更为正规的名词是国术,意思是国家的艺术,这里的国家,当然是指中国。而术就是指武术。

武术字面的意思是搏斗的艺术。对于中国人而言,所有搏斗的艺术都叫武术,包括西方的拳击、剑击、空手道、柔道、跆拳道等等,当然也包括中国功夫在内。

李小龙,已故咏春拳的宗师叶问的学生,可能是最早使用功夫一词来代表中国武术,及令此词在美国及稍后在其他西方国家流行的人。

■ 孙中山倡言“尚武”

伟大的民主革命先行者孙中山先生,是一位武术运动的爱好者和热心倡导者。早在投身革命洪流的年代里,他就曾聘师学武术。他说:“中国的拳勇技击,与西方的飞机大炮有同等作用。”“处竞争剧烈之时代,不知求自卫之道,则不适于生存。”他要国民练习武术增强体魄来“强种保国”。

1894年,孙中山在檀香山成立了以华侨为主体的兴中会,并最早喊出了“振兴中华”的口号。中华的振兴除了政治的改革、经济的繁荣、军事的崛起、科技的创新、文化的传承之外,也包括体育的自强。

中华民国成立后,孙中山先生在南京以大总统的名义,发表了一系列文告。在《大总统令内务部通飭各省劝禁缠足文》中强调:“欲图国力之坚