

武术

图文中国
民俗

中国旅游出版社





图文中国民俗

● 武术

余志超 撰文

中国旅游出版社



目录

图文中国民俗·武术

第一章 止戈为武源流远

7

- 一、中国武术的特点
- 二、中国武术的形式和流派
- 三、武术流派与名胜
- 四、从公孙大娘舞剑器说起

第二章 千古文人武侠梦

21

- 一、武侠精神的由来
- 二、文武双全的人格理想
- 三、武侠的武功
- 四、武侠与镖师
- 五、武侠的文学形象

第三章 武道合一内外家

23

- 一、拳术内外家之分流
- 二、内外家拳的主要区别
- 三、内家拳的技击原则
- 四、内家拳对道家文化的传承
- 五、武功与性命双修
- 六、以武证道——内家拳的最终目的



第四章 外家功夫宗少林

47

- 一、嵩山与少林寺
- 二、达摩与少林武功的缘起
- 三、少林寺七十二绝艺
- 四、少林武术的特点
- 五、拳禅如一——少林寺的禅风

第五章 内家功夫出武当

61

- 一、武当拳法的缘起
- 二、武当隐仙张三丰
- 三、武当拳法主要流派
- 四、太极拳起源之谜
- 五、太极拳的境界——舍己从人
- 六、武当丹派剑法

第六章 南北宗门各不同

75

- 一、南拳与北腿
- 二、内功与外功
- 三、长拳与短打
- 四、尚力与尚巧

目录

图文中国民俗·武术



第七章 神乎其技臻化境

85

- 一、董海川与九华山
- 二、半步崩拳郭云深
- 三、沧州武林二杰
- 四、霍元甲的精武门
- 五、刘百川的少林罗汉功
- 六、杜心武与武陵源
- 七、陈发科与陈家沟

第八章 奇门绝技数江湖

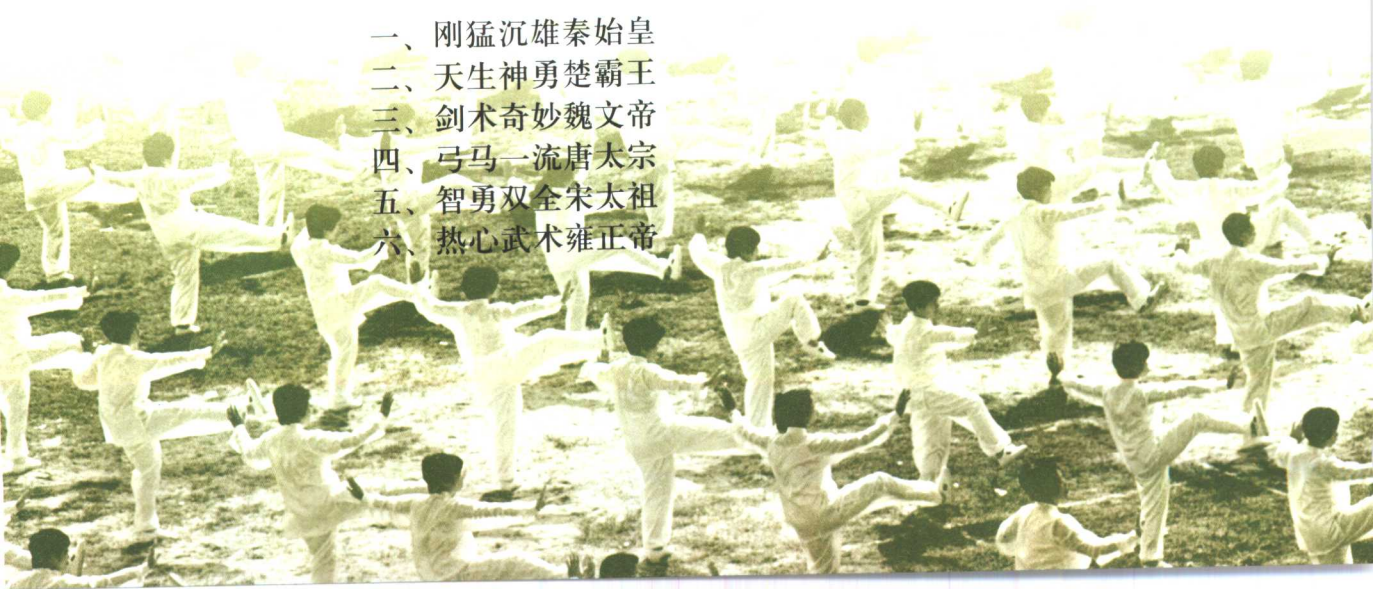
107

- 一、剑术与剑仙
- 二、铁砂掌与红砂掌
- 三、点穴术与抓脉功
- 四、防身绝技——暗器
- 五、险恶的毒功

第九章 南面天下文武功

119

- 一、刚猛沉雄秦始皇
- 二、天生神勇楚霸王
- 三、剑术奇妙魏文帝
- 四、弓马一流唐太宗
- 五、智勇双全宋太祖
- 六、热心武术雍正帝



止戈为武



第一章 止戈为武源流远

一、中国武术的特点

对于中国传统的武术，金庸先生在他的武侠小说中的描写最为生动，也最为丰富和渊博，如他的成名作《书剑恩仇录》中开头的一段：

清乾隆十八年六月，陕西扶风延绥镇总兵衙门内院，一个十四岁的女孩子跳跳蹦蹦的走向教书先生书房。上午老师讲完了《资治通鉴》上“赤壁之战”的一段书，随口讲了些诸葛亮、周瑜的故事。午后本来没功课，那女孩儿却兴犹未尽，要老师再讲三国故事。这日炎阳盛暑，四下里静悄悄地，更没一丝凉风。那女孩儿来到书房之外，怕老师午睡未醒，进去不便，于是轻手轻脚绕到窗外，拔下头上金钗，在窗纸上刺了个小孔，凑眼过去张望。只见老师盘膝坐在椅上，脸露微笑，右手向空中微微一扬，轻轻吧的一声，好似甚么东西在板壁上一碰。她向声音来处望去，只见对面板壁上伏着几十只苍蝇，一动不动，她十分奇怪，凝神注视，却见每只苍蝇背上都插着一根细如头发的金针。这针极细，隔了这样远原是很难辨认，只因时交未刻，日光微斜，射进窗户，金针在阳光下生出了反光。

能够用手中的金针把飞来飞去的苍蝇钉在墙上，这样的武功真是匪夷所思。记得我第一次看到这个精彩的开头时，立即对武术产生了浓厚的兴趣，对那些高来高去的武侠更是钦慕不已。

金庸先生这样的文学描写，据我了解是有事实依据的。如近

武
术





代中国人民解放军许世友将军的贴身警卫、人称“刘飞针”的山东武术家就有口喷飞针的绝技。他在八米之内，口喷飞针可以穿过玻璃瓶，十米之内，人难脱身。他的儿子刘侦锋是济南武警军官，曾经在1993年中央电视台春节晚会上表演了口喷飞针：只见他含针、运气，瞬间喷出两只寸余的缝衣针，将四五米外的金鱼缸扎出两个小眼，水从两眼中喷出两股细流。

中国武术的神奇是它的魅力之一。如太极拳是有名的内家拳，一般人只知道太极拳有健身的功能，对

其技击功能就不知一二了。实际上，太极拳能够从历史上流传下来，首先是因为它的技击功能，是因为它能够防身，甚而在

武林高手比试时也有上乘的表现。太极拳有缠丝劲和沾粘劲两大特点，其中沾粘劲尤为令人不可思议。据说，杨式太极拳的二代传人杨班侯（杨禄禅为杨式太极拳创始人，杨班侯为杨禄禅之子）大枪的沾粘劲功夫已达到化境。一次，他骑马外出，遇见一条狗和他同方向行于道侧，杨班侯将枪杆搭于狗背上，马快狗也快，马慢狗也慢，原因是杨班侯运用太极沾粘劲于枪杆，将狗粘住，狗便不由自主随着马的速度

跑，始终不能脱离。学过太极拳并且推过手的人都知道，太极拳的沾粘劲和缠丝劲是最难掌握的，没有真师指点，你就是打一辈子也未见得功夫能够上身。杨班侯能够有沾粘劲将运动中的狗粘住，如此功夫真是神奇。

如果说，中国武术只是具有神奇的一面，那么中国武术还不足以为国人和外国人所称道，更重要的是，中国武术在长期的发展中蕴涵了中国传统文化的营养。中国武术和中国传统文化的融合，使中国武术不仅仅具有神奇的

一面，而且提高了品质，具有了高层次的文化精神境界，这就是不少外国人把太极拳称之为“哲学拳”的原因。

中国武

术的文化精神由来已久，我们从武术的“武”字就可以进行分析：“武”字可以拆分成“止”和“戈”两个字；戈是古代的一种长兵器，动干戈就是打斗，就是战争，止字就是停止的止，就是不要动武。那么，为什么武字的结构竟是“止戈”呢？《说文解字》的解释是：“楚庄王曰，夫武，定功戡兵，故止戈为武。”“戡兵”就是把兵器收藏起来，也就是说，武的本义是收兵，所以“止戈”为“武”。从这里可以看出，中国





武术精神底蕴，就是止戈，就是不要动武。或者说，武术追求的最高境界并不是单纯的胜负，而是中国儒家学说的“致中和”的精神、是道家学说中“无为无不为”的精神。金庸先生在武侠小说中，写到武功的最高境界就是没有任何招式，所谓无招胜有招。这就是深深契合中国武术的文化精神而作出的结论。

中国武术还具有审美价值和健身价值。在中国武术的套路中，长拳一类的拳术，讲究动作的刚健舒展，腾空动作讲究飘逸；南拳一类的以气催力，讲究动作刚猛沉雄；八卦掌一类的讲究走转圆活、猿身；特别是太极拳，讲究凝神气静，身气合一，中正安舒，从外型看动作柔和，但柔中寓刚，绵里藏针，外柔内刚，阴阳转换，这不仅有外形美，而且有一种精神美，有很高的审美价值。看专家打太极拳，浑身上下都有和谐的美感。又如形意拳讲究内三合外三合，全身动作浑如一个整体，有一种整体的美感。

中国的武术不仅仅是术，而且还是功，是武功，除了套路以外，还特别强调练功，民间俗谚有“练拳不练功，到老一场空”之说。武术的内外功，直接继承了中国佛家和道家的修持方法，中国现代流行的气功，许多流派都是从中国武术的内功中继承的，对于健身有很重要的作用，治疗一些疑难病症往往有一些特效。

二、中国武术的形式和流派

中国武术在历史的发展中有三种形式：一是武术套路，套路分为拳术类和器械类。拳术类是徒手练习的套路运动，并且是中国武术的主要形式，主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意、八卦、八极、通背、劈挂、翻子、地趟、象形拳等等。器械的种



左页图：孔子观乡人射箭图。

右页图：八段锦为传统的养生功法，其名称最早见于北宋洪迈的《夷坚志》。后经历代发展，到晚清时定为以下八段时法：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤向后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰”。



类很多，可分为短器械、长器械、双器械、软器械四种。短器械主要有刀术、剑术、匕首等；长器械主要有棍术、枪术、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。套路的作用偏重于表演和练习，对初入门者有一定的训练作用，并且适合于表演。



二是武功，包括各种内功、外功。如少林寺有名的“七十二艺”，是少林寺众僧的看家本领，也是有文字史料记载的中国武功的集大成者。“七十二艺”即为少林寺众僧所练的七十二种武功，从这些武功的名称上就足见武功的神奇：铁臂功、排打功、铁扫帚功、足射功、腿踢功、铜砂掌（竹叶手）、蛇行术（蜈蚣跳）、提千斤、罗汉功、铁头功、四段功、铁布衫功、双锁功、上罐功、石锁功、铁珠袋、千斤闸、鞭

劲功、分水功、玉带功、鹰翼功、跳跃法（登高超远法）、霸王肘、一指金刚法、拔钉功、一指禅功、石桩功、金钟罩、铁牛功、旋风掌、卧虎功、拔山功、金龙手（合盘掌）、推山功（推山掌）、踢木桩（踢桩功）、鹰爪功、斩魔剑、玄空拳、金砂掌（摩擦术）、铁砂掌、飞行功、枪刀不入法、五毒追砂掌（五毒手）、飞檐走壁法、

一线穿、躡纵术、金铲指、揭帘功、梅花桩、拈花功、螳螂爪、跑板功、闪战法、金刀换掌功、轻身术、铁膝功、陆地飞行术、穿帘功、浪里钻（泗水术）、点石功、琵琶功、柔骨功、壁虎游墙术、门裆功、翻腾术、布袋功、蛤蟆功、千层纸功、弹子

拳、锁指功、追风掌功、软玄功等。单看这些武功的名称，就足以让人眼花缭乱。按照少林寺的说法，这些武功哪怕练成一种，也足以战胜一般的武林高手，能够练成三四种，那就能够横行武林而无敌于天下了。武功往往与古代传承的气功和佛道文化相结合，它的最高境界是以武证道。

三是散手搏击。散手最早的形式是起源于秦汉时期的角抵（相扑），到宋代又发展为散手



擂台赛。据《水浒传》的描写，北宋时期，无论是皇宫校场还是勾栏瓦舍，都盛行打擂台。大家熟知的有燕青打擂的故事，还有《杨家将演义》中杨七郎打擂的故事，还有民间流传的所谓打擂招亲的故事，都是这种散手擂台赛发展和成熟的表现。中国武术是在各种形式的实战中发展起来的，中国武术离不开实战的考验，离开了实战，仅靠花拳绣腿，中国武术就不可能发展起来。近年来，散手搏击深受世界各国的欢迎，中国散手高手就曾经与泰拳和美国拳击高手交手，并取得了较好的战绩。

传统的武术流派往往不分形式，而是以历史上的传承和地域的不同而形成的。如以山川名胜命名的流派有：少林派、武当派、峨眉派、青城派、华山派、崆峒派、天山派；以地域命名的有“南拳北腿”、“南棍北枪”、“内家拳与外家拳”；以拳种命名的有：查拳门、洪拳门、太极门、形意门、八卦门、通臂门、门合门、华拳门、螳螂门、鹰爪门、地趟门、劈挂门、梅花门、自然门、八极门等门派。

三、武术流派与名胜

传

传统的武术流派往往是以依托名胜而自然形成的，我们常说的少林派和武当派，就是依托嵩山和武当山的内外两大门派，同时也是中国武术与中国的佛教和道教结合最为完美的武术宗门。除两大门派以外，依托山川名胜的武术流派还包括峨眉派、青城派、华山派、崆峒派，甚至包括一般人很难知晓的天山派。



左页图：中国武术动作优美，但绝不是花拳绣腿。除了强身健体以外，它的实战功能也为世人倍加推崇。

右页图：中国武术的形成与发展与佛、道教文化有着不可分割的关系，往往宗教名山就是武术宗派的发源地，传统武术流派也自然依托名胜而形成。



在这些武术流派中，少林、武当是响当当的名门大派，分占了内外两大家的名号，本书在后面的第四、五章做专门的介绍，此处不再赘述。峨眉派是除少林武当以外最为人称道的宗门。

峨眉山位于四川省中南部，四川盆地西南边缘，距成都约一百六十公里。峨眉山是著名的“普贤道场”，是中国佛教四大名山之一。山上有各具特色的古刹三十余处，四季晨钟暮鼓、香烟弥漫、佛音缭绕。比较著名的有报国寺、伏虎寺、清音阁、洪椿坪、仙峰寺、洗象池、万年寺、华藏寺。万年寺内供奉有北宋时期铸造的造型精美的重达六十二吨的普贤骑象铜佛像，它与兴建于元代的峨眉飞来殿均为国家重点文物保护单位。

峨眉派武术初创于何时，成熟定型于哪个年代，至今尚无定论。相传最早形成于战国时“白猿祖师”。但有史料记载的，还是南宋建炎年间的峨眉佛教临济宗“白云禅师”所创编出“峨眉十二桩”。此桩既是内功又是武功，还是点穴术，对后世影响很大。



南宋时期，德源长老在白云禅师的基础上有所创新，编出一套拳术，并结合心得写出《峨眉拳术》一书，从理论上对峨眉派武术做了系统的总结。清初白龙洞湛然法师著《峨眉拳谱》一书，把峨眉派武术概括为：“一树开五花，五花八叶扶。皎皎峨眉月，光辉满江湖。”八叶是

说峨眉武术由一树分枝八大门派：僧门、岳门、赵门、杜门、洪门、化门、字门、会门。峨眉派武术至此更系统化了。

清代乾隆年间，有峨眉山僧新编了“六乘拳”。大坪寺僧创编“浪子燕青拳”。清嘉庆年间，龙神堂极善大师练成“乌龙拳”。据说，这位大师一次见黑龙江中洪水暴涨，浊浪奔腾，水势急涌，顿时感悟，“练拳之道，应柔中含刚，盘旋中寓猛进之势”。清末，峨眉山仙峰寺神灯长老和紫芝洞清虚道长，吸收各家之长，补己之短，苦心琢磨，练成“峨眉子午门武术”，使峨眉派武术，又上一层楼。光绪年间，广西桂林有位姓周的侠客，来峨眉山与僧道拳师共同切磋武艺，共同创造了“字门拳法”。宣统二年有付云和尚新编“虎爪拳”。

青城山距都江堰市中心约十五公里，离成



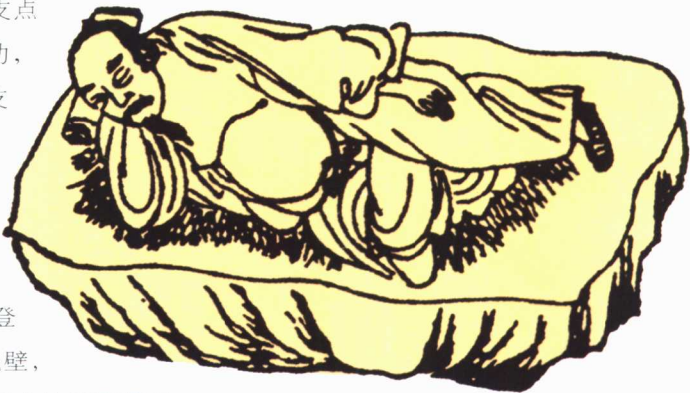
都六十八公里,属邛崃山脉南段的东支,以大面山(又名赵公山)为主峰,山峦重叠,林木葱茏。景区以“幽甲天下”的自然风景和以道教文化为主的文物古迹闻名全国已有一千多年。青城山的得名有两种说法:一说这里阴阳三十六峰呈环状排列,林木葱茏,空翠四合,宛如一个绿色城郭,故名“青城”。另一说是青城山原名清城山,原出中国道教神话:“清都、紫微,天帝所居也”。这里在汉晋时期都叫清城山,后唐玄宗颁诏将清城山归还道教时,将清字去掉了三点水,从此就成为“青城山”了。青城山属道教名山,是我国道教发源地之一,相传东汉张道陵(后称张天师)曾在此修炼,道教称此山为“第五洞天”,还是七十二福地之一。青城派流行于川西一带,大概是以青城山取名。青城山道教出家人习武者不少。青城山武术属于道门武术,与武当派、峨眉派武术都有亲缘关系,但青城山的剑法与点穴术有自己的特点。近代青城派的传人刘绥滨还表演过青城武功的顶尖绝技

“凌空劲”(又称劈空拳)。他把九支点燃的蜡烛一字排开,然后暗运内功,站在一米之外出拳。一拳出去,七支蜡烛先后熄灭。

华山派也是历史上有名的武术流派。西岳华山位于陕西西安以东一百二十公里的华阴市,古称太华山。在五岳之中,华山以险著称,登山之路蜿蜒曲折,到处都是悬崖绝壁,所以有“自古华山一条道”之说。华山的庙宇道观、亭台楼阁、雕像石刻随处可见,比较著名的古迹有玉泉院、真武宫、金天宫(白帝祠)等。华山以北七公里处的西岳庙是古时祭祀西岳华山神的庙宇。华山历来为道教修炼胜地,为七十二福地之一。华山以五代时神仙家陈抟老祖最为著名。陈抟,字图南,自号扶摇子,宋太宗赐号希夷先生,普州崇龛人,生于唐懿宗咸通十二年(871年),死于北宋太宗端拱二年(989年),年寿一百一

左页图:峰峦竞秀、云雾弥谷的崆峒山孕育了神奇的崆峒派武功。

右页图:华山以五代时神仙家陈抟老祖最为著名,他是道教丹鼎派传人。相传他独擅睡功,世称“睡仙”,至今尚传说武当和华山都留有陈抟的睡功图。





十八岁，为道教丹鼎派传人。相传他独擅睡功，世称“睡仙”，至今尚传说武当和华山都留有陈抟的睡功图。

华山派武功皆由华山道人亲授，其渊源已不

可考。据传道教全真派先祖王重阳以道教内丹术下传七真（马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二），其中郝大通道长创华山武术，流传至今。

华山派武功主要分三部分：第一部分以道门修真玄罡为主，包括天罡气、通天指、龙筋绵掌、乾坤闭穴功；第二部分以剑法、暗器、轻功为主，注重培养手、眼、身、法、步；第三部分为无极拳，是为归根，达到随心所欲、应感而发、无拳无意的最高境界。

崆峒派是武侠文学描写甚多而于近代已经式微的武术流派。崆峒山位于

甘肃省平凉市西十五公里，属六盘山系，海拔二千一百二十三名，面积三十平方公里。北倚关山，南望太统，背负斧头，面临泾水，是古代“丝绸之路”西出关中第一山，历史上为我国道家名山，相传轩辕黄帝曾到此问道于广成子。其山名取自道家空空洞洞、清净自然之意。

崆峒派武功是道教俗家武术门派。该派相传源于广成子，已有二千多年历史。崆峒武艺大部分已经失传，目前能够拿出来的代表作有两项，一为玄鹤拳，拳姿酷似仙鹤飞舞；一为条子功，“条子”即木棍。崆峒山当地盛产“构子木”，树干五年才长到直径两厘米左右，木料密度大，柔韧性强，是打造兵器的良材。

天山山系呈东西走向横贯在中国与独联体内，全长二千四百多公里，是亚洲最大山系之一。





中国境内的天山山脉均在新疆境内，西起乌恰县的克孜河谷，东至哈密市星星峡以东，东西长一千七百公里，南北宽一百至四百公里，总面积二十五万平方公里，山地平均海拔高度四千米左右。

天山派武术历来最为神秘，也最为人所关注。在道教史上，天山派属于隐修派。天山派的形成至今已有八百多年的历史，它始创于南宋光宗绍熙元年（1190年）。天山派祖师杨继明系北宋名将杨继业之后。他幼年时在太行山师从晋葛洪真人所创丹鼎派的第九代传人王世光，后因南宋衰落，战事纷乱，遂远遁西域（今新疆天山山脉博格达山区）隐居，习练武功，修真参玄。

形成“天山派”的是祖师杨继明之子杨延天与当时同隐天山的道教神霄派王文卿之徒萨守坚。他们结伴同修，一起创派并制规，因地而名为“天山派”。完善天山派之功夫和派规的是第三代传人张志平。他原师从于全真教第二代传人之一、“华山派”创立者郝大通，而后加盟天山派。他将天山派功法融合了全真教之修真教义，健全了丛林制度，使天山派真正得以完善。

天山派功法是以道门丹鼎派内功为基础，并融会了神霄派心法和杨氏家传武功，三者融合而形成自己独特的体系，讲究内炼心神，外炼身形，以外补内，玄人天一，求得修仙达真的境界。

天山派的武功与气功，经数百年传承，后世罕有所闻。近几年，大陆有陈伟先生自称天山派的入室弟子，从小得天山红庙观亲传，并著书立说介绍天山派的内丹术，但是否得其真传却难以考证。



左页上图：邱处机是道教全真派先祖王重阳最负盛名的弟子，他在金庸的笔下很是得宠。

左页下图：天山派属隐修派，它地处西域边地，详情不为世人所知，所以最为神秘。

右页图：恒山派也是中国武术非常重要的一个派别。图为恒山天造地设的绝胜风光。



四、从公孙大娘舞剑器说起

杜

甫写过一首《观公孙大娘弟子舞剑器行》的七言古诗，其中有这样的句子：“来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光”。“雷霆”形容公孙氏剑舞的速度和力量，“凝清光”则形容剑气凝聚与收势之稳，公孙大娘的剑器舞的水平之高由此可见。据杜甫介绍，草书大家张旭曾数次观公孙氏剑器舞，自此草书长进。不过，以现在的眼光看起来，公孙大娘的技艺基本上属于梨园伎乐一类的舞蹈，类似当代的套路表演，舞是舞得不错，但与讲究实战的剑术还是有较大差别的。

在中国历史上，剑的功用及其文化是很重要的文化现象。春秋晚期至战国时期，青铜铸剑的工艺水平已经很高，从现

在出土的青铜剑来看（如越王勾践剑），其工艺水平令现代人叹为观止。之所以制剑水平高，主要是剑的应用非常广泛，在春秋战国时期，从帝王到贵族、士人以至于私门剑客和游侠都佩剑，各自以剑来表示自己的地位和身份。

中国古代的帝王皆备有名剑。《古今刀剑录》记载：夏禹之子启“铸一铜剑”，“上刻二十八宿文”。殷太甲有“定光”剑，武丁有“照胆”剑，周简王有“骏剑”，秦始皇有“定秦”剑，汉高祖有“赤霄”剑，汉文帝有“神龟”剑，新朝王莽有“神剑”。

古代还有“上方宝剑”一说。皇帝授臣子以上方宝剑，就是将自己的权力授予臣子，也就是请臣子代行皇帝的某些权力。一旦臣子握有上方宝剑，便掌握了极大的权力，无论皇亲国戚，还是封疆大吏，皆可先斩后奏。据《八编类纂》记载，宋太祖派曹彬伐江南，便把自己所佩宝

