



神秘职业系列



# 天下英雄谁敌手

带你领教真正的武林大侠

张宁 著

 中央广播电视大学出版社



# 天下英雄谁敌手

---

——带你领教真正的武林大侠

张 宁 著

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

天下英雄谁敌手——带你领教真正的武林大侠/张宁著.  
—北京: 中央广播电视大学出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 304 - 06585 - 0

I. ①天… II. ①张… III. ①武术—基本知识—中国  
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 129569 号

版权所有, 翻印必究。

天下英雄谁敌手

——带你领教真正的武林大侠

Tianxia Yingxiong Shui Dishou

张宁著

---

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011 总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

---

策划统筹: 郑毅

责任编辑: 孙勃 李刚

策划编辑: 许进

责任校对: 张娜

责任印制: 赵连生

---

印刷: 北京密云胶印厂

版本: 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

开本: 127mm × 196mm

印张: 10.875 字数: 151 千字

---

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 06585 - 0

定价: 25.00 元

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



## 序 言

### 天下英雄谁敌手

赵客缟胡纓，吴钩霜雪明。银鞍照白马，飒沓如流星。

十步杀一人，千里不留行。事了拂衣去，深藏身与名……

——李白《侠客行》

无须怀疑，每个中国人的心里都藏着一个武侠梦，几乎每个男孩在少年时总把自己想象成纵横江湖的大侠。的确，如果能活在小说的世界里，做一个大侠是再好不过的事情了：不用操心住房、户口和子女教育问题，可以随时入住全国最大的连锁店——悦来客栈，除暴安良、行侠仗义的举动能引来江湖后辈的崇拜，虽然没有固定的收入来源但走到哪儿都有银子吃饭，更为重要的是江湖上的女子们个个都豪气干云，明知道你是没房、没车、没固



定工作的“三无”青年，还是会死心塌地地跟着你……

可惜，上面的所有假设都要加上一个“如果”。快意恩仇、笑傲江湖的生活终归只能是小说家的想象。即使在现在，没有稳定的工作在找女朋友的时候处处被鄙视，很难买房子、娶老婆，更不要说 SOHO 一族尚未出现的古代了，所以，那些大侠们的真实生活其实是有些单调和乏味的。如果我们所知道的那些耳熟能详的大侠们都不会武术，那么张三丰就是个普通的道士，霍元甲就是个码头的搬运工人，黄飞鸿就是广州街头的一个药店掌柜，神拳李洛能是山西乡下的菜农，八卦宗师董海川是王府的厨子兼杂役——而且还是个太监，至于叶问嘛——他应该是佛山警察局里一个尽忠职守的警察，平日的主要工作是调解居民纠纷、帮老太太抓猫以及街头反扒。

那么什么又是江湖呢？对于“江湖”这个词的来源，有的学者给出了这样的解释：在陆路交通不甚发达的古代，水路是很多行人和商旅外出经商和游历的首要选择，相对于陆地而言，行船的江河和湖泊是另一个独立的世界，那里是政治权力的边缘地带，人们可以依照自己的方式和规则去生活，因而江湖也就成了一种代称。作为一个非常中国化的词语，江湖的概念是非常丰富的，它包含着一系列的规则、文化，大侠们如果不遵守这些规矩，同样





会死得很难看。至于大侠们究竟要遵守什么样的规矩，这本书里会有很详细的介绍。

其实，与大多数人的想象不同，在古代要做一个真正的大侠是很麻烦的事情。因为自古以来“儒以文乱法，侠以武犯禁”，在冷兵器时代，功夫才是最强大的战斗力，精通武术的大侠们自然是被重点监控的对象。加之练武的大侠们大多出身贫寒、低下，往往空有一身功夫却只能授徒教拳、沿街卖艺。所以，真正的大侠们生活在江湖和朝廷的夹缝之中，大多数时候并不如意。

可以说，江湖没有奇迹，也不相信眼泪，它是山寨版的朝廷，是一个并不完全由功夫和拳头主宰的世界。

江湖险恶，诚非虚言。

人在江湖，身不由己，也非妄语。

虽然江湖是险恶的，大侠也没有那么风光，不过在历史上，还是有一大批人进入这个世界。他们的故事虽然没有那么传奇，却也有着别样的精彩。

如果你已经知道了江湖有多么难混，却依然还是执着地想成为一个大侠，那么这本书就是你了解武术和大侠的最好途径。

如果你想知道武当和少林的渊源，想知道杨露禅跟董海川谁的武功更高，想知道霍元甲究竟有没有打败过大力士，想知道飞檐走壁的轻功如何练成，





想知道黄飞鸿无影脚的全部秘密，想知道洪熙官的身份之谜……

那么，请打开这本书——嘘，一般人我可不敢告诉他……



# 目 录

第一章 功法	1
1. 内功	2
2. 轻功	4
3. 桩功	8
4. 气力	10
5. 单操	13
6. 排打	16
7. 点穴	18
第二章 器械	22
第一节 兵器谱	23
1. 常规兵器	23
1.1 剑	23
1.2 刀	25





1.3	棍	28
1.4	枪	31
1.5	鞭	33
1.6	匕首	36
1.7	斧	38
1.8	锤	39
2.	暗器	41
2.1	镖	41
2.2	铁蒺藜	43
2.3	乾坤圈	45
2.4	袖箭	46
2.5	飞蝗石	47
2.6	袖炮	49
2.7	弹弓	50
2.8	手指剑	52
3.	奇门兵器	53
3.1	判官笔	53
3.2	梢子棍 (连枷)	53
3.3	钺	55
3.4	钩	57
3.5	镰	58
3.6	抓	58



3.7 拐 (丁字棍) .....	59
3.8 铁尺 .....	60
第二节 练功器械 .....	60
1. 石锁 .....	60
2. 梅花桩 .....	62
3. 木人桩 .....	63
4. 沙袋 .....	66
5. 球 .....	68
6. 大杆 .....	70
第三章 江湖门派 .....	72
1. 少林派 .....	73
2. 武当派 .....	80
3. 峨眉派 .....	87
4. 太极拳 .....	94
5. 八极拳 .....	102
6. 形意拳 .....	111
7. 八卦掌 .....	119
8. 自然门 .....	126
9. 咏春拳 .....	134
10. 洪拳 .....	140





- 11. 螳螂拳 ..... 146
- 12. 大成拳 ..... 152
- 13. 蔡李佛拳 ..... 157
- 14. 通背拳 ..... 163

#### 第四章 江湖行规 ..... 169

- 1. 武德 ..... 170
- 2. 拜师 ..... 172
- 3. 绰号 ..... 174
- 4. 切口（唇典） ..... 177
- 5. 划地盘 ..... 180
- 6. 走镖 ..... 183
- 7. 比武 ..... 188
- 8. 八打八不打 ..... 193

#### 第五章 武林大侠 ..... 196

- 1. 郭解 ..... 197
- 2. 达摩 ..... 206
- 3. 张三丰 ..... 214
- 4. 陈王廷 ..... 221
- 5. 杨露禅 ..... 227
- 6. 霍元甲 ..... 235



7. 李书文 .....	244
8. 郭云深 .....	255
9. 洪熙官 .....	261
10. 董海川 .....	266
11. 王芗斋 .....	273
12. 叶问 .....	283
13. 王子斌 (大刀王五) .....	291
14. 黄飞鸿 .....	296
15. 杜心五 .....	306
16. 尚云祥 .....	316
17. 孙禄堂 .....	322
大侠编年史 .....	329



# 第一章

## 功 法

在江湖上行走，会一点功夫是必须的。小说里的大侠们总会在机缘巧合之下遇到一些前辈高人，一夜之间就成为了武林高手。可惜在现实中，大侠们的功夫却是要一点一点地练习，在艰辛的“大侠突击”之路上跋涉。要想成为一个大侠，至少要经过短则三五年，长则十多年的练习。练习武术的第一步就是练习功夫——实际上在中国的武术话语系统里，武术和功夫并不是一个概念。武术是拳法、兵器、暗器等门类的总称，而功夫则是练习武术的基础，所以武林中有句俗语叫作“练拳不练功，到老一场空”。那么，飞檐走壁的轻功是真实存在的吗？点穴功夫真的能让人定身不



动吗？内功练到极致又能否令头上冒烟呢？

如果你有兴趣了解这些，那么这一章的内容就是你不容错过的。

## 1. 内功

内功大概是世界武术中最神秘的功法。在武侠小说中，内功是一切功夫的根基，有了它再去练其他功夫可以事半功倍。像《天龙八部》里的游坦之、段誉、虚竹等武功平平的人，一旦有了内功，便立刻成为了举世难敌的高手。现实中，中国武术中也是有内功的，而且内功对于武术的练习也是非常重要的。例如在太极拳的练习中，如果练习了太极拳内功，可以很容易的打败对手，而如果未得到这个真传，则只能练就一身看起来优美的健身舞。因此，在传统武术中，能否修得内功是判断是否得到真传的重要标准。

中国武术有内家拳与外家拳之分，二者练习内功的用途也不尽相同。以外家拳派的代表少林武术而言，武僧们练习内功的目的是为了提高身体素质，将丹田之气运送到全身，让肌肉坚实而紧绷，在增强肌肉力量的同时也提高

了自身抗击打的能力。内家拳，例如太极拳，则以内功调整身体呼吸的节奏，让肌肉变得柔软而灵活，能够快速地从任意角度发力击打对手，同时还可以让拳脚具有强大的穿透力，许多内家拳高手年逾古稀仍能轻松将对手击伤乃至打飞的秘密也正在于此。

中国武术内功的练习讲究运气，无论是硬功还是软功，都需要内功的配合。内功的雏形是用来健身的气功，而中国人练习气功有着悠久的历史。气功，在先秦时期被称为导引之术，它是以模仿鸟兽的各种动作来舒展筋骨，促进血液的流通。在2 000多年前的马王堆汉墓中就出土了绘在帛上的《导引图》，生动地画出了秦汉时期的人练习导引术的场景。东汉时期华佗创编的五禽戏是一种广受欢迎的健身体操，同时也兼具导引术的功能。此后还出现了另外一种有名的导引术——八段锦。

在后来的一千余年中，单以内功而论，影响力最大的恐怕就是来源于少林寺的《易筋经》。《易筋经》据传是达摩祖师在面壁时，因为长期打坐使得身体的血液缺乏流通，经常感觉身体疲乏，便学习山中鸟兽的动作来舒筋





活血，同时也从其中学习到了一些技击对敌的技巧。当然，现实中的《易筋经》没有小说中描写得那么神奇，但如果能坚持练习，却能使内气流通，肌肉坚实，具备开碑裂石的能力。历代少林寺的武僧们有不少把《易筋经》作为内功练习的入门，从而成为了一代高手。多年以前，少林寺将一些功法对外公开，其中就包括《易筋经》，有兴趣的人可以去查询一下，体验一把做高手的感觉。

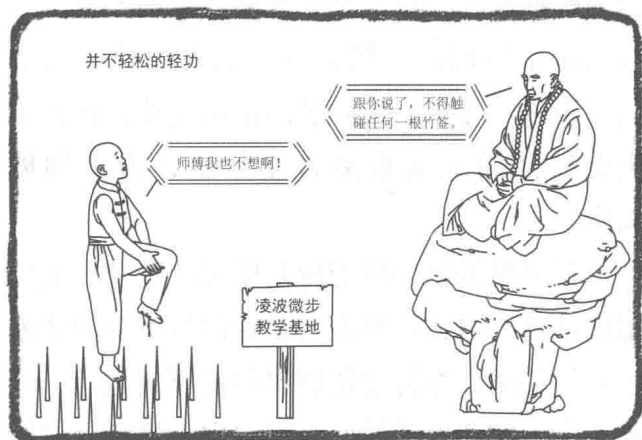
除了活动四肢，练习内功的方式之一是打坐。打坐的目的不是为了增强肌肉的力量，也不是为了提高技击的技巧，而是通过静坐和冥想的方式排除心中的杂念，调整身体内部的呼吸节奏，其原理与当下流行的健身方式瑜伽是一模一样的。经过一段时间的打坐练习，可以提高技击时的注意力和判断力，能够更好地运用自己的技巧，这对于武术练习者也是不无裨益的。

## 2. 轻功

轻功是中国武功里最吸引人的功夫。当年中国的武侠电影风靡世界的时候，国外观众看



着中国的大侠们在竹林与房屋之间飞来飘去，往往对轻功这种功夫信以为真，以为中国人掌握了克服地球引力的秘密。当然，这不可能是真的，但轻功在中国武术中的确是存在的，一些在小说中描写过的功夫也有着现实的原型。



与大多数人的想象不同，轻功在中国的武术中并不是什么很神秘的功夫，几乎所有的门派都有轻功的功法。中国的传统武术讲究手眼身法步的配合，而练习轻功便是为了使身体轻盈，在对战中更为灵活，从而击败对手。由于地域的不同，练习轻功的方法也不一而足，可谓各有千秋。

在金庸的《倚天屠龙记》里，武当派的