

中国武学之道

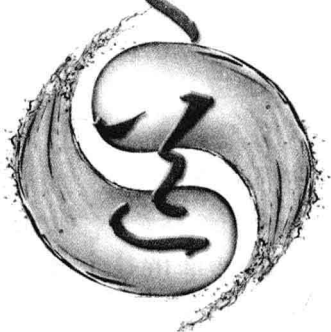
童旭东 编著

中国文联出版社



武当
学之

童旭东
编著



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武学之道/童旭东编著. —北京:中国文联出版社,2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5059 - 7393 - 0

I. ①中… II. ①童… III. ①武术—体育运动史—中国

IV. ①G852. 092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 255308 号

书 名	中国武学之道
编 著	童旭东
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	顾 苹
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	37
版 次	2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5059 - 7393 - 0
定 价	86.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登录我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

序一

两年前童旭东同志赠送给我他编著的《孙氏武学研究》一书,读后感到他对中国武术的认识是有深度的。我一直认为武术属于体育又高于一般体育项目,之所以高于一般体育项目,是因为武术具有更为深厚的文化内涵。我想中华武术文化至少有几个特点,如总体性、系统性、对立统一性等。中华武术文化的对立统一性包含辩证法,如两点论、重点论、转化论,有转化才有发展,发展规律表现为波浪式前进、螺旋式上升、否定之否定、量变到质变等。童旭东同志的新作《中国武学之道》以孙禄堂先生的武学体系作为切入点,对中国武术的文化内涵进行了深入的探索,对近五百年来中国武术的发展、各时期的重要代表人物做了全面、客观的梳理和评述,对中国武术文化与东、西方哲学的关系进行了有独到视角的研究和阐述,对以孙禄堂武学体系为代表的中国武术的哲理、技理、技法做了深入的介绍,这些无疑对探索当今中国武术的发展都具有启发意义。因此我希望爱好中国武术的读者能够关注这部书。

伍绍祖

2011年10月

伍绍祖,中国人民解放军少将,原国防科工委副主任、政委,原国家体委主任、党组书记,原国家体育总局局长,原国际武术联合会主席、荣誉主席。

序二

近年来,我参加过几次孙氏拳的交流活动,遂与童旭东先生相识,知道他对孙禄堂先生及其武学研究多年。我本人虽然一直从事竞技武术的教练工作,但从大学时期起,就非常关注传统武术,退休后这些年到处走走、看看,把传统武术作为我研究、关注的重点。对于前辈孙禄堂先生及其武学并不陌生。以我几十年参与过的传统武术的挖整、研究与见闻,孙禄堂先生的确是中国近代以来最杰出的武术家之一,其武功之高、贡献之大,皆独步武林。童旭东先生多年来广泛收集史料,致力于研究孙禄堂先生及武学,这是一项很有意义的工作,《中国武学之道》就是他多年研究的成果,其中不乏创见,对中国武学的继承与发展当有一定启发。承蒙童旭东先生雅意,推荐我为本书作序,故在此略赘数言,祈博雅正。

吴彬

2011年6月

吴彬,1937年生于浙江湖州,中国武术九段,原国际武术联合会技术委员会主任、亚洲武术联合会技术委员会主任、中国武术协会副主席、北京武术院院长、北京武术队首任总教练。现任北京武术协会常务副主席、国家级武术教练、北京人文大学武学院院长。

序三

拳道由心

中国文化的体系讲究道法术功。功为根基,术为体用,法为纲要,道为境界。武术亦然,一拳一脚构成套路,依照各派要领修习,秉承刚柔进退攻防之条理,登堂入室的却是内外如一,天人和谐的境界,谓之“堂奥”。

很多习武者穷其一生,精研勤练,但始终是“拳师”而难为“拳家”,就是沉于技而疏于道。“技”进乎“道”才是武学至要,孙禄堂先生乃以精功绝技感悟自然道法的殿堂级武学大家,童旭东先生这本《中国武学之道》就是以孙禄堂武学体系为线索,深入探究中国武术的技术、功夫、方法与境界的著作。

童旭东先生先前曾出版多部著作,他多年来倾心研究传统武术,特别是孙禄堂先生武学内容,思维灵动,思路开阔纵横,为少有的恒、专、精武术研究人才。《中国武学之道》一书更是其多年研习成果的凝聚,在研究方法和观点立论上均独树一帜,相信对广大习武、研武者会有很大裨益。

武道需练,需悟,也需论。书本身为论道之作,但其基础却是作者多年来练习、感悟的实践结晶。练的核心是用心,不是简单的肢体劳作,论道的目的是解析在练中悟的有效方式,本书的一个重要作用就是帮助习武者提供一种入“道”的方法。

拳之为道,存乎一心。用心读书与用心练拳同样重要。

余功保

2011年8月

余功保,1964年生,中华民族电视台台长,中国当代著名太极拳文化研究者,主编有《中国太极拳大百科》、《中国太极拳辞典》等著作。

序四

余与旭东先生相识廿十余载,相识之初只知旭东先生喜研究武术史,余之印象:一文人也。后逐渐与交,方知君不只长于研究,且练功极其刻苦,且善用“心”研练。更难能可贵之处在于君之品格,君光明磊落,心胸豁达,刚直不阿,君之做事,做学问,有种坚韧不拔之精神,更有种坚持真理,尊重史实与事实之科学态度。

旭东君用现代科学和东方哲学等多视角诠释孙氏武学,无疑给众多爱好孙氏武学者提供了一条思想通路与捷径,为研究者提供了研究中华武术的另一条思路。旭东君把自己几十年的收获公之于众,此种精神实更加难能可贵。

孙氏武学,博大精深,它是中华民族几千年智慧的结晶,孙氏武学开拓并升华了武术的文化品位,是中华武学百花园中奇葩,它不只是简单的高级技击之术,其更可贵之处在于:孙氏武学是开启心智之门、健康之门的钥匙,能使习者全面提升人格及身体之品质,完善身心性能。非一般技术可比。

刘树春

2011年6月

刘树春,1954年生,孙剑云先生弟子,当代孙氏武学代表人物之一,现任北京孙禄堂武学文化发展中心秘书长、北京孙氏太极拳研究会秘书长、北京形意拳研究会副会长,被《中国太极拳大百科》收录为当代孙式太极拳名家。

序五

武之为道，大矣！

道者何？“人法地，地法天，天法道，道法自然。”故知，道者，自然之所出，万物之所法也，亦即自然之法则，运动之规律也。

我中华文明，泱泱五千年，博大精深，文道、武道与医道三足而鼎立，举世无双，莫有伦比。此三者，形殊而内同，其理则一以贯之，太极阴阳之道也。目今之所谓“国学”者，多以文道为然，儒、道、释；文、史、哲；诗词歌赋，书法篆刻，……，固煌煌而大观焉，然医、武二道，亦不少逊于斯也！中医气血经络之说，有机整体之观，综合辩证之法，独步于当世，享誉于内外。武道亦然。或有问曰：世界各国，均有搏击之术，何以我之武道特立独行，彰显于众乎？盖因中华武道，有众人之兵法和个人之拳术，兵法者，定国安邦之大计；拳术者，强身立命之大要。于国于人，尚武精神不可或缺，非大道欤？拳术，非只粗鄙武夫打斗之末技，亦不仅用来锻炼身体，愉悦情志，更可完备学理，开启心智，锻炼精神，宏扬文化，达其极致，则抽象拳术之形，升华通达之理，放之则弥六合，卷之则退藏于密，虽一拳一脚，一收一放，一刚一柔之中，莫不与儒、道、佛三家之理若合一契，放之四海而皆准，其大也夫？

武之一道，在冷兵器时代重在军旅战阵，长兵短械，至火器盛行，徒手拳术反而愈兴，于清末民初达到鼎盛，皆因其不仅有格斗之实用，更有锻炼精神，强健体魄之大用，对培养民族和个人之尚武精神，养成威武不屈，坚忍不拔，刻苦耐劳，机敏果敢，敢于斗争，敢于胜利之品格，益莫大也。故民初，武术就像儒学被称为“国学”而曾被称之为“国术”，视为“强国之基”。

先祖师禄堂公生逢武术鼎盛之期，提倡并实践“拳与道合”，以“合道”为习武之最高境界，通过“练精化气，练气化神，练神还虚，练虚合道”，即从拳术之明劲入手，经暗劲，达于化劲，最终达到“拳无拳，意无意，无意之中是真意”，致虚极，守静笃，无为而无不为，终至达道。主张习拳者，不仅要养心修身、祛病、技击，更要锻炼精神，悟世界之大道，觉人生之大要，出大智慧，有大胆识，负大胸怀，立大气度，如此，则道不远人矣。先生以毕生精力，提升武学，发扬武道，

于文、武、医三道无不精纯，集于一身，融会贯通，学究天人，超凡入圣，极大提升武学之品质与层次，使其堂而皇之登大雅之堂，与文学、医学并肩比立，比于当代科学而毫不逊色。因之禄堂公功德至伟，以致今日真识中华文明者必言武道，言武道必言拳术，言拳术必言孙氏武学，何也？以其集大成者也。

旭东兄既受真传，又多努力，精研孙氏武学数十载不辍，于拳路工架务求严整，于技法义理务求深刻，于史实人物务求详实，于伪讹毁谤务求攘斥，其宣扬捍卫之功不亚于孟、荀之于孔学，赫胥黎之于达尔文也。其先有《孙氏武学研究》，开现代系统研究阐述孙氏武学之先河，今又成《中国武学之道》，鸿篇巨制，备极详实，比之前者更丰富，更系统，更深刻，特别是对孙氏拳的具体技法、用法和训练法都有详尽而科学的论述，可以说是毫无保留，对初学者和深造者都有极大的参考价值，为研究孙氏武学和中国武学提供了宝贵而可靠的文献。

当今之世，滥书遍地，而可读者寥寥无几，武术类书更是或东抄西摘，七拼八凑，或云山雾罩，不知所言，完全没有新东西，没有自己的东西，读这样的书，用鲁迅的话说，无异于谋财害命。正因为如此，旭东兄的大作才更显得弥足珍贵，恰似江上之清风，山间之明月，令人心旷神怡，通体舒畅。

雷世泰

2011年6月

雷世泰，1949年生，孙禄堂宗师嫡传弟子雷师墨的嫡孙，当代孙氏武学代表人物之一。现任北京孙禄堂武学文化发展中心常务理事，被《中国太极拳大百科》收录为当代孙式太极拳重要传人。

有界秩序,无限观构

——从自然界到人文

1985年笔者曾就宇宙中普遍秩序提出一个命题:近程有序定律。认为:宇宙中的一切秩序,无论是物质的还是意识的都具有近程有序的特征。也就是任何秩序的存在都是有界的,亦即条件性。同时人们观察宇宙的视角却是无限的,每个人都有属于他的那个世界和他所选择的那个视角。因此,绝对公理如果存在将不具有任何具体的内容和形式,宇宙中唯一绝对的公理就是自我意志本身——即我之所以是我的那个意志。

也就是相对于整个宇宙的普遍公理,不存在任何具体内容和形式,但是对于组成宇宙的每个个体,则存在共同的公理,就是自我意志。丧失自我意志,个体将失去个体存在的特征。对于人而言,自我意志是遗传基因和生长环境的相合,所谓先后天相合。这个相合的过程是主动的而不是被动的,自我意志只有通过自由意志才能实现。

科学发现了遗传基因的结构,但在西方主流文化上却忽视了这个先天结构对个人所产生的条件性及差异性。中国学术虽然崇尚先后天相合,但在其文化上却难以识见相合的真谛正是个人自由意志的实现。换言之,西方主流文化崇尚绝对理性,而中国文化追求天人合一,两者在认识上皆有不足。唯有个人自由意志通过适应并逐步改善其条件性,才能最大程度地实现自我。那么如何认识自我的条件性?自由意志如何通过适应并逐步改善其条件性实现自我?孙禄堂先生创立的孙氏武学体系为此提供了一条有效途径。这既是中国武学的最高文化成就,也是对中国文化的扬弃与提升。所以孙禄堂先生的武学体系代表了中国武学之道。

目 录

序一	1
序二	2
序三	3
序四	4
序五	5
引文 有界秩序,无限观构	7
第一章 中国武学之道与孙禄堂先生	1
引 言 什么是中国武学之道	1
第一节 中国武学之道复兴的起点	2
第二节 在西方军事技术与朝代更替影响下的中国武学之道	6
第三节 18 世纪承上启下的中国武学之道及其代表人物	8
第四节 19 世纪走向高峰的中国武学之道及其代表人物	11
第五节 中国武学之道的最高成就及其代表人物	15
第六节 西方文明强势冲击下中国武学之道的走向及其代表人物	18
第七节 21 世纪的新曙光	26
第八节 结语	31

第二章 孙禄堂先生生平及武学概述	35
第三章 孙禄堂先生武学文摘提要	57
第一节 孙禄堂武学著述简介	57
第二节 孙禄堂武学著述文摘及提要	65
第四章 孙禄堂先生部分史料注释	100
第五章 孙禄堂先生武学贡献之管窥	131
第六章 孙禄堂先生武学思想之研究	142
引 言	142
第一节 孙氏武学给“道”注入了精神	143
第二节 孙氏武学对思想的启迪	146
第七章 孙禄堂武学的主要继承者	150
引 言	150
第一节 孙存周先生	153
第二节 孙务滋先生	181
第三节 孙剑云先生	182
第四节 裘德元先生	191
第五节 齐公博先生等	192
第六节 孙振川先生和孙振岱先生	197
第七节 支燮堂先生	200
第八节 张枢印先生	200
第九节 丁世荣、陈微明、李玉琳、朱国福、胡凤山诸先生	202
第十节 郑怀贤、高振东、马承智、顾汝章、柳印虎诸先生	209
第十一节 龚剑堂、靳云亭、朱国祯诸先生	219
第十二节 郑炳垣、金一明、窦来庚、任虎臣、曹晏海诸先生	223

第八章 孙禄堂武学体系体用拾遗	233
第一节 孙氏拳中的无极式	233
第二节 孙氏三体式概述	239
第三节 整劲释义	244
第四节 孙氏技击与神意气	246
第五节 浅谈硬打硬进	253
第六节 孙氏太极拳之拳式与发力	256
第七节 孙氏太极拳的进阶	263
第八节 孙氏八卦拳特点拾遗	268
第九章 孙禄堂武学体系研究随笔	271
第十章 关于孙禄堂先生之传闻辩诬	473
第一节 孙禄堂先生为什么学习太极拳	473
第二节 孙禄堂先生辞去中央国术研究馆教务主任及 武当门门长的原因	486
第三节 孙禄堂先生与彭映玺先生交手传闻之辩诬	492
第四节 评《意拳拳学》中“王芗斋生平及大事记”	497
第五节 关于所谓孙禄堂先生说宋世荣先生的手腕 无人能握住之传闻	503
第六节 关于孙禄堂先生与尚云祥先生	505
第七节 关于孙禄堂先生与李景林先生的关系	506
第八节 孙福全先生未曾向傅振嵩学剑	508
第九节 关于孙禄堂先生与刘斌、郭铸山、蒋馨山等先生的传闻	509
第十节 对崇德顺先生给笔者的公开信的回应	511
第十一节 关于孙禄堂先生被点穴受伤之传说的真相	516

第十一章 孙禄堂先生大事记及武功轶事摘录	521
第一节 孙禄堂先生大事记	521
第二节 孙禄堂先生武功轶事摘录	528
后记	538

第一章 中国武学之道与 孙禄堂先生

引言 什么是中国武学之道

所谓中国武学之道,是指对运用徒手或冷兵器搏斗制胜进行探究的学术,是对这种技击制胜规律的发现与运用。

技击一道源远流长,近言之,自有人类,即有技击,远言之,难溯其端,究其原理,成之于天地形成之始。然而技击成为一门学术,可追溯的历史并不长。虽然 2500 前孔子就把射箭作为六艺之一,编为射经。但是射箭终究还不能代表技击这门学术的核心。作为对技击整体的、系统的论述,其发端自明朝中叶,据今约五百年,以军旅武艺的兴起作为其起点,再到清末民初中华道艺武学的形成与崛起,随后在西方文明强劲冲击下衰退、异化与转型,形成了一幅可追溯的演变过程。近五百年来的武学发展呈现了中国武学之道发展至今的清晰脉络,更远的武术史,由于缺乏确凿的史料,其技术特征以及发展脉络已经变得模糊不清。因此,探究中国武学之道,要从近五百年谈起,回顾总结这个过程,对研究确定今天武术文化的发展走向具有重要的参考意义。本章通过简要介绍近五百年来在不同时期做出过重大贡献、产生了重要影响的一批杰出武术家的武学成就,来勾勒这一历史进程。

第一节 中国武学之道复兴的起点

那么距今近五百年前发生了什么,使之成为研究中国武学之道的一个时间分水岭呢?其原因就是,中华武技的发展从南宋末到明朝中叶出现了两百年的沉寂期。这个沉寂期又分两个阶段,第一个阶段是元朝在中国近百年的统治,这期间是禁止民间习武的。如此长期地禁止民间习武,因而极大地阻断了武技的继承,扼杀了武技的传衍。第二个阶段是朱元璋建立了明朝后,虽然民间习武开禁,由于明确在科举的乡试中增加骑、射,造成对武艺的追求出现专于骑射的强力导向。大家都知道科举在封建社会几乎是中国知识分子惟一的出路,因此这种导向性使得刀枪剑棍以及拳术难以传衍。先一个近百年的长期阻断,紧接着再一个百年的强势导向,使得唐宋时期形成的很多武技,尤其是刀枪剑棍以及拳术这类武技在这两百年中大量消失了、失传了。这种现象一直延续到明朝中叶的万历年之前几十年,也就是大约距今450年到500年。而促使这种状况发生改变的是由于这一时期抗倭战争的需要。中华武学之道的复兴就是源自这一时期军事斗争的需要,导致军旅武艺的兴起,因而成为中华武技复兴的起点。此后随着多种因素的影响,中华武技的发展方向虽然在改变,但其脉络总体上是清晰的,连续的,没有出现长时期的沉寂。因此,我们今天可以看到的有关中华武技比较系统的论述大多是源自这个时期。再早的虽然也有,但比较零散。所以大约在距今450年到500年前这一时期是中华武技经过长时期的沉寂后而复兴的起点,所以探究中国武学之道,就要从近500年谈起。

下面要探讨的是五百年来究竟是那些重要因素和代表人物影响了中国武学之道的发展走向?

这就要我们回到不同的历史时期来探究和审视,因为在不同的历史时期,起决定性的因素和人物是不同的。

先让我们看看到底是什么事情促使了五百年前军旅武艺的兴起。是什么事情呢?就是上面提到的抗倭战争。

这里需要我们先明确一个概念,什么是军旅武艺?

就是以阵战和齐勇为特征,以用于军事战场为目的的武艺。强调相互之间

第一章 中国武学之道与孙禄堂先生

的协作以及武器之间的合理配备。如戚继光就把火铳、弓箭、长枪、盾牌、短刀组成一个长短兼备、相互援补的战斗小组。所以,军旅武艺好比合唱队或交响乐队,强调阵战与齐勇的作用,个人能力不是特别强调的。

那么抗倭战争如何促使军旅武艺兴起的呢?

由于当时偏长于射箭和火铳的明军,其近战的能力太弱,常常十几个倭寇就能把上千的明军打得落花流水、四下逃窜。因此,为了提高军队近战搏斗的能力,导致了军旅武艺的兴起。其中著名代表人物有两个,一个是俞大猷(1503—1580),另一个就是戚继光(1528—1587)。



俞大猷(1503—1580)

那么俞、戚二人对于军旅武艺的兴起做了哪些工作呢?下面分别做一简介。

首先俞、戚二人的共同之处都是针对抗倭战争的需要,有针对性地丰富了军旅武艺的内容,尤其是加强了冷兵的作用。所谓冷兵就是刀枪剑棍藤牌狼筅之类。其次就冷兵战术运用特点而言,两人都是以战场胜利为目的。其战术宗旨是以多打少,也就是形成几个明军对付一个倭寇。但是俞、戚二人在冷兵的使用上也有区别。相比而言,俞大猷自身的武艺造诣更为精专,尤在研究和发现技击运动的规律方面更胜一筹。俞大猷从实战出发,结合古代射术,著成《射法》一书。又综合其师李良钦以及刘邦协、林琰、童炎甫等人的心得及自身的体验,著成《剑经》一书。该书虽是针对棍术的运用而作,但所提出的战术原则具有普遍意义。其最精辟者为:

“顺人之势、借人之力”。“待其旧力略过,新力未发,而急乘之。”