

中国旅游文化书系
The Series Of Chinese Tourist Culture

陆草 著

武中
术国

CHINA'S
GONGFU



图书出版编目 (CIP) 数据

中国武术/陆草著. —广州: 广东旅游出版社, 1996.8
(中国旅游文化书系)

ISBN 7—80521—662—2

I. 中… I. 陆… II. 武术—研究—中国 IV.G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 01996 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码: 510600)

番禺市石楼官桥彩色印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 2 插页 9 印张 180 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6500 册

定价: 12.80 元

MU 目录

序言

3 开篇之一：一位学者的故事

5 开篇之二：一位少女的故事

第一章 武术与地域

11 少林拳系

18 南拳拳系

22 峨眉拳系

26 太极拳系

32 形意拳系

第二章 武学之道

41 刚柔相济

46 大巧若拙

52 以意击人

57 善战不怒

第三章 民间文化的特殊形态

65 道德规范

72 抗暴意识

77 拳谱语言

第四章 侠与盗

89 侠以武犯禁

94	盗与武功
99	亦侠亦盗
	第五章 艰难长途
107	谁跟自己的性命有仇
111	牛毛与牛角
116	苦海与彼岸
121	流血的竞争
126	内省与孤独
	第六章 神拳与神功
135	关于神拳
141	神功种种
147	怀旧情结
152	武术的误区
	第七章 困惑与梦境
160	练武与实战
167	武功的实际效用
177	练武与长寿
180	跨世纪的长梦
	第八章 人神之间
193	超越自我
197	超脱凡人
202	梦幻世界
	第九章 贵在中和
210	妥协的产物
216	守静致柔
222	人生境界
	第十章 发展与探索
231	武术与宗教
236	关于内功
241	从掌门人说起
247	武术的商品化
251	发展趋势
	第十一章 挑战就在眼前
260	历史上的两次大挑战
267	第三次挑战
272	主要参考书目
277	后记

中国武术

China's Kungfu

序言



武术是中华民族对人类的又一奉献。

在我们民族的诸多文化形态之中,武术不像琴棋书画、诗文金石那样精致高雅。它基本上来自社会下层,更多地反映出中国古代下层人民的性格气质,并颇有点游民色彩。武术是一种民间文化形态。与琴棋书画之类相比,它还显得比较原始,比较粗糙,具有一种古朴而诡异的美。

中国武术又是一个高度封闭的文化系统,至今仍不失为中国传统文化领域中的一块净土。唯其如此,它如今才面临着困惑和挑战。困惑来自武林之内,挑战来自国界之外。本世纪初叶,我们的前辈曾屡次击败来华的洋人拳师,向全世界显示了中国武术的价值,以致有人曾言:“自霍元甲出,外人相戒不入我国门。”近10年来,前来拜师学艺的外国朋友络绎不绝,中国武术正在大踏步走向世界。然而,“物壮则老”,在兴旺昌盛的背后,也未必不潜伏着一些令人忧虑的因素。

本书从文化史入手,直陈困惑,意在探索,希望能还武术以本来面目,使之不再沦为神的附庸、巫的寄托,而真正成为凡人们健身自卫的有效手段。笔者认为,要想使中国武术永远充满活力,要想使中国武术最终被全人类所接受,必须老老实实走这一条路。

所有的作品都是遗憾的艺术,这本小册子恐怕尤其如此。在信笔放言之余,我期待着大方之家的批评指教。

陆 苹

1992年6月10日于郑州一角之斋

开篇之一：一位学者的故事

这个故事发生在 300 年前，故事的主角是清初著名的理学家颜元（1635—1704）。

清朝康熙三十年（1691）八月间，颜元游学河南，特意去拜访名震南北的商水大侠李子青（字木天）。盛情的主人设晚宴款待。

李子青见颜元体态白胖，举止严谨，不苟言笑，俨然一饱学老儒，不由得暗生敬意。又听说他左目早已失明，而腰间却赫然佩着一把短刀，心中暗暗称奇，也颇有点不以为然。酒过数巡，李子青终于按捺不住，乘着酒意，微笑着问道：“先生一定很善于使刀吧？”颜元连忙谦虚地说：“我还不太懂得刀法中的奥妙。”李子青顿了一下，缓缓地说：“先生如果想学刀法，那就要先学会拳法，拳法乃是十八般武艺的根基。”

此时月光如水，万籁俱寂，李子青酒酣耳热，技痒难忍，就起身脱去外衣，在月光下走起拳来。他要在颜元面前显露功夫，一连演练了好几家拳法。颜元却不发一语。过了好一会儿，颜元才拈着胡须，微笑道：“您练到这般地步，我可以同您较量一下了。”李子青心中一惊。二人折下竹枝当刀，你来我往，互不相让。谁知才几个回合，这位大侠的手腕就被击中。李子青大惊失色，抛下竹枝拜道：“想不到先生的武艺竟如此高明！”颜元又为他讲解实学之道，李子青更加佩服。第二天，李子青命他的三个儿子都拜颜元为师，从颜元游学而去。

这一年，颜元已经 57 岁。

李子青哪里知道，这位学者从 8 岁起就开始习武，14 岁开始练运气之术，23 岁自学兵法，而后又遍访南北武林名流。而刀法，又恰恰是颜元的看家之宝。^①

^① 据《颜习斋先生年谱》及《颜习斋先生传》，均载《颜元集》，中华书局 1987 年版。

开篇之二：一位少女的故事

这个故事也发生在清朝，主角是一位名叫柏梵娘的少女。

嘉庆十八年（1813）秋天，河南、山东的天理教发动起义。他们买通太监，一举袭进皇宫。起义失败后，一个姓杨的提督奉命率军坐镇济南，搜捕天理教余党。杨提督有个儿子精于拳技，据说可力斗十人，但性格顽劣，耽于酒色，杨提督对他又百般娇惯，处处纵容，军中无人敢惹，大家都称他“铁蟹”。铁蟹自幼随父在军中，这次也来到济南。

有一天，铁蟹从郊外打猎归来，半路上忽然口渴，就命令随从到路边的一座小尼姑庵里要点茶水。谁知应声开门的竟是一位如花似玉的妙龄少女，而且是俗家打扮。铁蟹一眼望见，不禁心喜，他推开随从，径直闯进去，大模大样坐在佛堂上。六七个随从个个虎背熊腰，环立庭下。少女只冷眼相向，不发一言。

铁蟹用言语挑逗，少女面无羞色，默默无语。铁蟹见她亭亭玉立，秀眉微蹙，更是心痒，就说道：“你这个小丫头认得我吗？我就是杨提督的公子。你如果随了我去，就是一辈子荣华富贵。你住在这破茅庵里，简直像一朵鲜花扔到荒草坡上。”铁蟹连问几声，少女一概不理。铁蟹大怒，喝道：“不用再罗嗦了！今天你非得跟我走不可。你要真不识相，我叫人把你绑在马背上！”这时，少女才微微一笑，缓缓说道：“这样恐怕不太容易吧！”铁蟹陡然一惊，但旋

即镇定下来，笑着说：“像你这弱不禁风的样子，连我的一根指头也抵挡不住。你说我不容易把你带走，难道你还有什么厉害本事？”

少女从容答道：“你刚进门的时候，我还把你当个人。现在才知道你不是人，简直是条疯狗！你仗着出身高贵，以为天下的弱女子都能凭暴力劫持，可是男女之间的感情，能凭借暴力得到吗？我并非太弱，你也并非很强。论身份，我是平民，你是贵族。论公理，你无端闯入他人之室，想用暴力劫持弱女，不过是强盗罢了！我只知道要抗拒强盗，不管你出身有多么高贵！”

铁蟹平生哪受过这样的羞辱？不想今天竟被一个柔弱少女数落得哑口无言。他恼羞成怒，指着少女骂道：“你不过是个臭婊子，还装什么黄花闺女！”少女也回骂道：“疯狗还能说出人话！”这边话音未落，铁蟹已斗然窜上，伸开五指向少女胸部抓去。只见少女身影稍转，并起三指截个正着。铁蟹惨叫一声，只觉得手腕疼痛欲断，大叫：“毒蝎！毒蝎！”随从们一拥而上，将少女团团围住。那少女却不慌不忙，从容应付。只见拳锋所向，那些随从们无不仰面跌出。有一名随从自恃力大，直扑而上，竟被摔出两丈多远，跌在庭下爬不起来。转眼之间，七个随从全被打倒在地，堂前庭下一片呻吟之声。

随从们搀着铁蟹跌跌撞撞逃出尼姑庵，那少女缓步相随，笑盈盈地说道：“仓促之间慢待了各位客人，还请多多包涵！”说完，轻轻地掩上了庵门。

原来这位少女姓柏，名梵娘，原籍湖南卢溪，生在山东济南。她自幼丧父，14岁时被一位行乞的老尼姑看中，在尼姑庵中教她拳法技击。两年后母亲又不幸去世，她备受兄嫂虐待。梵娘念骨肉之情，不愿与兄长抗争，只有思念

慈母，暗自流泪。不久，家中又突然失火，财产尽毁，嫂子带着兄长偷偷投奔娘家。梵娘无依无靠，只得去寻找师父，被师父暂留在这尼姑庵中。铁螯去胡闹时，老尼恰好云游未归。事后，梵娘估计铁螯这等恶人决不会善罢甘休，就连夜出走，到山西壶关去了。^①

^① 据林纾《畏庐漫录》，上海商务印书馆1923年再版，卷三《柏梵娘》，此当为小说家言。

中国武术

China's Kungfu

第一章

武术与地域



中国是一个历史悠久、幅员辽阔的多民族大国，地形、气候均十分复杂。由于历史的原因，各地区之间经济文化的发展很不平衡，各地民情风俗也颇有差异，于是很早就形成了若干个各具特色的较小的文化区，如中原文化区、关中文化区、齐鲁文化区、吴越文化区、巴蜀文化区、岭南文化区等等，它们都拥有自己的具有鲜明地域特色的文化形态。我们的民族大文化，实际上就是由若干种地域文化融汇而成的。中国古代的学者很早就注意到这种现象，司马迁曾在《史记》中详细论述了当时关中、山西、邯郸、南阳、燕、齐、楚、越等地区民情的特点，^①这大概是有关中国人文地理学的最早的完整文献了。

武术是一种文化形态，它不可避免地要受到地域因素的影响。武术又基本上属于民间文化形态，而“俗之渐民久矣，虽户说以眇（妙）论，终不能化”，^②所以它的地域特色又是最浓郁的，带有原始古朴的风貌。

人们常说的“南拳北腿”，实际上就概括了南北地域武术的差别。

南人智巧而北人淳朴，南人开化较早而北人趋于保守。从技击上看，南方人个子较矮，下盘稳固，而身法敏捷，动

^① ^②见《史记》，中华书局1959年版，卷一百二十九《货殖列传》。

作灵活。他们的四肢均比北方人短些，于是发挥“一寸短，一寸险”的特长，手法灵活多变，避实就虚，贴身靠打。北方人身高力大，臂长腿长，但重心较高，下盘稍显空虚，于是发挥“一寸长，一寸强”的优势，善于以迅猛多变的腿法击人。质言之，南方拳术以灵巧见长，北方拳术以浑厚著称。

“南拳北腿”之说只是粗线条地表述了南北武术的差异，而无法概括诸多地域性武术的特点。中国武术在漫长的历史发展过程中，先后形成了几个地域性的大拳系，如以黄河下游的豫、冀、鲁三省为中心的少林拳系，以闽、粤二省为中心的南拳拳系，以四川为中心的峨眉拳系，以湖北、江苏、四川为中心的武当拳系，以晋、冀、豫三省为中心的形意拳系，以河南、北京为中心的太极拳系，以北京为中心的八卦掌拳系，等等。其中，少林拳系最早形成，影响也最大，在中国武术中占有举足轻重的地位。被称为内家拳的武当、太极、形意、八卦诸拳系形成较晚。本章拟着重介绍少林、武当、南拳、峨眉、太极、形意这六个最有影响的拳系。

少林拳系

俗话说：“天下功夫出少林。”名驰中外的河南嵩山少林寺，就是少林武术的发源地。

嵩山位于河南省中部，气势雄浑磅礴，为五岳之首，也是历代帝王祭天封禅之处。在中华民族的历史上，嵩山有着特殊的地位。据史料记载，黄帝、尧、舜均曾巡狩嵩山，

鯀和禹也都曾在嵩山一带活动，夏王朝就兴起在这里。嵩山是中国古代文明的重要发祥地之一，在中原文化区中占有举足轻重的地位。

中原地区历来是兵家必争之地，因此自古便盛行尚武之风。早在战国时代，就有“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋”的记载。^①“魏惠”是魏惠王（前370—前319年在位），当时魏国的国都在大梁（今河南开封）。西汉初年，河南又先后出现过几位名垂青史的大侠，像洛阳的剧孟、陈地的周庸、梁地的韩无辟、阳翟的薛兄、颍川的韩孺等，虽屡遭官府严禁而游侠之风不止。史称中原多任侠之风，并非虚言。

在河南出土的汉画像石中，我们可以发现不少有关古代中原武术的珍贵资料，如郑州新通桥出土的“剑戟对刺图”，唐河出土的“击剑图”，南阳出土的“舞剑图”和“空手夺枪图”等，反映出当时的武术已经出现了单练套路和对练套路，而且达到了相当高的水平。

同时，中原地区又是古代行气术的重要发源地。行气，又称导引，如今通称气功。道家气功是我国各种气功中影响最大的一种，盖源于老聃和庄周，而这两位先哲都是中原人。

老聃即老子，是楚国苦县（今河南鹿邑）人，生活在春秋、战国之际。庄周即庄子，是宋国蒙（今河南商丘东北）人，生活在战国时期。他们都提倡清静无为，注重养生之道，人称“老庄学派”，被道家奉为鼻祖。

老子主张“营魄抱一，专气致柔”，“致虚极，守静笃”，勾勒出“常德不离，复归于婴儿”的哲学境界。^②这

^① 《汉书·刑法志》，北京中华书局1962年版，第四册，第1085页。

^② 分别见《老子》第十、十八、二十八章。

些富于哲理的格言式短语，被后来的道家奉为养气的基本理论。庄子则进一步将这些理论引入了练功的实践。他在《庄子·刻意篇》中说：

吹噓呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，
为寿而已矣。此导引之士，养形之人，
彭祖寿考者之所好也。

这里所说的“吹噓呼吸，吐故纳新”，就是行气之术，即通过导引而吐出秽气，吸进新气。后来的道家养生术把这个过程称作“食生吐死”。庄子还在这里描绘了行气时的动作，即像熊那样攀树直立，像鸟飞行时一样伸直腿脚，很有点像后来的五禽戏。

老庄的养气理论与阴阳五行学说相结合，其后成为中国武术内功训练的基本理论。老子所揭示的某些哲理，诸如以静制动、以柔克刚、大巧若拙等，后来被中国武术的各种拳派普遍吸收，更被包括太极拳在内的诸内家拳种奉为技击原则。庄子所言的导引动作，可视为行气与武术相结合的雏形。

内外兼修、形神合一是中国武术的基本特征。在漫长的历史发展过程中，武术与气功逐渐互相渗透融合，气功家吸收武术中的某些动作以加强导引效果，武术家则通过系统的行气训练以充分挖掘人体内部的潜在力量，达到“以意领气，以气催力”的技击目的。这样，不仅促进了如少林拳那样的外家武功的发展，而且为太极拳等内家武功的出现奠定了坚实的基础。宋、元之际，武术与行气的密切结合成为中国武术发展的大趋势。少林武功至明末而大备，太极拳至清初而崛起，都不是偶然的史现象。

此外，我们还必须考虑到历史上中原人民性格气质对少林拳系的影响。