

中国玉魅力

内练一口气 外练筋骨皮

北京燕山出版社

【主编】王志艳

中国武术

有人说■中国是个最具有魅力的国家■这话一点都不假
■不论是历史的中国■还是今天的中国■总有数不尽的
闪光点吸引着我們■山水■建筑■书画■饮食等等■
都在紧紧地抓着我们的眼球■让我们流连忘返■



中國
玉
典

卷之四
卷之五
卷之六
卷之七
卷之八
卷之九
卷之十
卷之十一
卷之十二
卷之十三
卷之十四
卷之十五
卷之十六
卷之十七
卷之十八
卷之十九
卷之二十
卷之二十一
卷之二十二
卷之二十三
卷之二十四
卷之二十五
卷之二十六
卷之二十七
卷之二十八
卷之二十九
卷之三十
卷之三十一
卷之三十二
卷之三十三
卷之三十四
卷之三十五
卷之三十六
卷之三十七
卷之三十八
卷之三十九
卷之四十
卷之四十一
卷之四十二
卷之四十三
卷之四十四
卷之四十五
卷之四十六
卷之四十七
卷之四十八
卷之四十九
卷之五十
卷之五十一
卷之五十二
卷之五十三
卷之五十四
卷之五十五
卷之五十六
卷之五十七
卷之五十八
卷之五十九
卷之六十
卷之六十一
卷之六十二
卷之六十三
卷之六十四
卷之六十五
卷之六十六
卷之六十七
卷之六十八
卷之六十九
卷之七十
卷之七十一
卷之七十二
卷之七十三
卷之七十四
卷之七十五
卷之七十六
卷之七十七
卷之七十八
卷之七十九
卷之八十
卷之八十一
卷之八十二
卷之八十三
卷之八十四
卷之八十五
卷之八十六
卷之八十七
卷之八十八
卷之八十九
卷之九十
卷之九十一
卷之九十二
卷之九十三
卷之九十四
卷之九十五
卷之九十六
卷之九十七
卷之九十八
卷之九十九
卷之一百



中国魅力

内练一口气 外练筋骨皮

北京燕山出版社

【主编】王志艳

中国武术



有人说中国是个最具有魅力的国家，这话一点都不假。不论是从历史的长河，还是从今天的中国，总是有数不尽的闪光点吸引着我们的目光。从山水园林、建筑、书画、饮食等等，都在紧紧地抓着我们，让我们流连忘返。

中国魅力丛书

中国武术

内练一口气,外练筋骨皮

主编:王志艳

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国魅力/王志艳主编.——北京:北京燕山出版社,2006.11

ISBN 7-5402-1836-3

I. 中… II. 王… III. 传统文化—中国 IV. G12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 138055 号

中国魅力丛书

责任编辑 里 功

出 版: 北京燕山出版社
地 址: 北京东城区灯市口大街 100 号
邮 编: 100006
经 销: 新华书店
印 刷: 三河燕春印务有限责任公司
开 本: 850 × 1168 毫米 1/32
印 张: 117
字 数: 1500 千字
版 次: 2006 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-5402-1836-3

定 价: 520.00 元(全 20 册)

(本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换)

前言

魅力,可以是记忆,如让人难忘的百年电影;可以是智慧,如传统的文学;可以是故事,如中国的神话传说;可以隐逸,寂静,如民居与文化遗产;可以惊鸿一瞥,如中国的书法绘画……

魅力是一种号召力。

任何一个民族,都有自己的魅力所在,都有自己独特的个性和风采。然而,作为中国人,面对中国的文化和文明,我们比任何一个外民族都骄傲,因为我们有足以让他们羡慕和称赞的文化和文明。不论是历史的中国,还是今天的中国,总有数不尽的闪光点在吸引着世界,让他们流连忘返。中国的传统艺术与文化,就如同一道道盛宴,让世界各国人民充分领略到了中国魅力,让世界对当代中国有了更新、更深的理解和认识。

在当今世界日益激烈的发展竞争中,文化正从精神层面转化为物质的力量,文化的影响力和辐射力,已经成为一个国家、一个地区、一个城市核心竞争力的重要因素。在实现中华民族伟大复兴的征程中,如何更好地让全世界认识、分享中国的魅力文化,是我们这一代人,乃至下几代人都必须倾心完成的使命。

纵观历史长河,中华民族的各种风采都依然再现,民居、文化遗产、雕塑、绘画等等,无不时刻彰显它们的风采。如果将世界民族文化和文明的起跑线定在六千年前,那么,迄今为止,惟

有中国这个伟大的民族还完整地保留并不断发展着自己的原生文明,展现着永不褪色的魅力。

对于世界,一个崛起的、加入全球化进程的、高速发展的中国,是一个重要的命题。但是,对于中国,如何适应中国的历史角色,以一个发扬传统文化的心态去面对世界,也是重要的命题。可以说,如何让世界看到中国的活力和魅力,是我们每个人都需要面对的挑战。中国需要全方位地向世界展示一个前所未有的“魅力中国”。

我们应该能看到,中国的诸多城市在世界的地位,北京、上海、广州这些大都市,时刻都在彰显着它们的发展和辉煌;成都、新疆、西安这些传统城市,也在向世人展示它们的传统文化和风采。而中国的民居,在世界更是早有盛名。如果再看看中国的传统音乐、美术、舞蹈、饮食,更是让世人连连竖起大拇指称赞。

.....

为了能够向人们揭示一个充满神秘色彩的中国,展示中国的灿烂与辉煌,我们特编写了本套图书——《中国魅力丛书》,并从多个角度精选了中国众多魅力亮点,是使我们国人更加热爱中国,使外国人更加了解中国的经典大作!

本套丛书共分20卷,以中国的诸多魅力亮点为线索,将中国悠久历史沉淀下来的丰富的内容进行编排,直观地介绍了令世人瞩目的中国传统文化与文明,内容涵盖音乐、舞蹈、绘画、电影、民居、城市、饮食以及民间艺术等诸多领域,是一部了解中国历史文化、感受中国迷人魅力的优秀图书。

由于本套丛书篇幅宏大,编写时间较为仓促,故书中难免有疏虞之处,恳请广大读者给予悉心指正。



目 录

【中国武术·内练一口气，外练筋骨皮】

第一章 中国武术文化	(1)
阴阳、五行、太极	(1)
道家与中华武术	(10)
儒教与中国武术	(14)
宗教与中华武术	(19)
战争与中华武术	(23)
中医与中华武术	(28)
中国传统艺术与武术	(32)
第二章 中国武术门派	(42)
少林武功	(42)
武当武功	(53)
南北宗	(67)
剑术与剑仙	(76)
铁砂掌与红砂掌	(78)
点穴术与抓脉功	(80)
阴毒绝技	(84)
毒功	(86)
拳术	(88)



▽

目

录

长拳	(88)
少林拳	(89)
红拳	(91)
查拳	(91)
华拳	(92)
炮捶	(93)
花拳	(93)
南拳	(94)
太极拳	(95)
陈式太极拳	(96)
杨式太极拳	(97)
武式太极拳	(98)
吴式太极拳	(98)
孙式太极拳	(99)
绵拳	(99)
翻子拳	(100)
八卦掌	(100)
八极拳	(101)
通臂拳	(102)
劈挂拳	(103)
秘踪拳	(103)
梅花桩	(104)
地趟拳	(105)
戳脚	(106)
六合拳	(107)
意拳	(107)
岳氏连拳	(108)



形意拳	(109)
猴拳	(110)
鹰爪拳	(110)
蛇拳	(111)
螳螂拳	(111)
醉拳	(112)
擒拿	(113)
 第三章 神奇的气功	 (114)
气功渊源	(114)
气功历史发展	(118)
气功门类	(124)
气功理论	(129)
气功应用	(135)
 第四章 中国武界精英	 (145)
功夫皇帝	(145)
董海川	(153)
刘百川	(155)
霍元甲	(156)
杜心武	(158)
陈发科	(164)
武林二杰	(166)
郭云深	(171)



第一章 中国武术文化

阴阳、五行、太极

阴阳,是我国古代以朴素的唯物观点来概括一切事物的统一与对立的学说。自然界万事万物的生长、变化、消亡等客观规律,可以以阴阳归之,人体的生理、病理可以以阴阳归之,武术的技击方法也可以以阴阳归之。《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也”,古代先贤用阴阳学说创造了光辉灿烂的中华文明。

阴阳学说认为:天体宇宙,一切事物都可以分成阴阳两类。如:天为阳,地为阴;日为阳,夜为阴;男为阳,女为阴;动则为阳,静则生阴;出手为阳,收手为阴;上步为阳,退步为阴;刚劲为阳,柔劲为阴;手足伸出为阳,关节曲屈为阴;掌心向上为阳,掌心向下为阴;……阴阳的对立和统一,各自以对方作为自身存在的依据,而且在矛盾运动中,阴阳又永远处于阴消阳长、阳消阴长的运动过程中。

中国古代文明的诸多元素都有一个共同特征,即思维和意识的模糊性,其表现为思维模式的直观、朦胧、经验、猜测,区别于西方实验科学的理性和严谨。中国古典思维的模糊性又具有宏观把握和注重联系、整体的特点。阴阳学说就是在这种思维背景下解释宇宙及事物相互关联的最简单最准确的一种学说。

五行,一般理解“五”为金、木、水、火、土五种物质。“行”,天体南北东西中五个方位内星阵的运行,五种物质的运动变化



▽

第一章

中国武术文化

相应于方位内的星阵运行,于是衍变出丰富复杂的五行体系,比如五行在颜色中为五色,在声系中为五音,在调味中为五味,在社会中为五行,在人身则为五脏。所谓“东方生木,木生酸,酸生肝,南方生火,火生苦,苦生心。中央生土,土生甘,甘生脾。西方生金,金生辛,辛生肺。北方生水,水生咸,咸生肾”(《黄帝内经·素问阴阳应象大论》),阴阳是消长互补,而五行则为相生相克,相生,意为相互促进、资生,相克,意为相互抑制,损耗。五行相生相克顺序为:木生火、火生土、土生金、金生水、水生木,周而复始;木克土、土克水、水克火、火克金、金克木,循环往复。五行说体现了对事物认识上的辩证观点,是武术文化的一个亮点,但也不能否认,中国传统武术思想中,用这种过于繁杂的体系解释一些武术现象显得牵强附会。与之相似的还有乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤八卦体系。

太极词最早由于《周易·系辞传》:“易有太极是生两仪”以及《庄子·大宗师》:“夫道,有情有信,无为无形,……有太极之先而不谓高,在六极之下而不谓深,先天地生而不为久,长于上古而不为老”。《庄子》中“太极”一词显然是方位词,而《周易》中“太极”的理解自古以来分歧较大。一般认为是一个哲学名词,意为衍生天地万物之本源。其实,太极和阴阳同出一理,陆陇其《太极论》:“夫太极者,万理之总名也”的观点就较有代表性。《朱文公集·答杨子真》的观点与武术中“太极”的含义最接近,他认为:“天地之间,只有动静两端循环不已……而其动静,则必有所谓动静之理焉,则是所谓太极者也”,这里“太极”可以理解为宇宙万物普遍运动发展变化的法则,就是现在我们所说的对立统一辩证规律。太极拳就是一种包涵对立统一法则的拳种,太极拳中“开合虚实,轻沉刚柔,蓄发收放”等,无一不是对立矛盾的统一,拳势上“欲左先右,欲上先下;对拉拔长,曲



中求直,上下左右,相吸相系”的特点,很好地体现了对立统一的要求。

自然界人体拳术五行归属表

类 别			五 行				
			木	火	土	金	水
自 然 界	五季		春	夏	长夏	秋	冬
	五方		东	南	中央	西	北
	五气		风	暑	湿	燥	寒
	五化		生	长	化	收	藏
	五色		青	赤	黄	白	黑
	五味		酸	苦	甘	辛	咸
	五菜		韭	薤	藜	葱	藿
	五谷		麻	麦	稷	稻	大豆
	五畜		鸡	羊	牛	犬	豕
	五果		李	杏	枣	桃	栗
	树木		松	桐	柳	杨	柏
	八卦		震巽	离	坤艮	乾兑	坎
	地支		寅卯	巳午	辰戌 丑未	申酉	子亥
	天干		甲乙	丙丁	戊己	庚辛	壬癸
人 体	五脏(里)	时 辰	肝(丑)	心包 (戌) 心(午)	脾(巳)	肺(寅)	肾(酉)
	六腑(表)		胆(子)	三焦 (亥) 小肠 (未)	胃(辰)	大肠(卯)	膀胱(申)

【中国武术·内练一口气,外练筋骨皮】

续表

类 别		五 行				
		木	火	土	金	水
人 体	五腑	井	荣	输	经	合
	五官	目	舌	口、人中	鼻	耳
	五体	筋	脉	肉	皮毛	骨
	五视	斜	动	平	环	强
	五情	怒	喜	思	悲	恐
	五声	呼	笑	歌	哭	呻
	五津	泣	汗	涎	涕	唾
	五数	三	二	五	四	一
	五律	角	徵	宫	商	羽
	五常	仁	礼	信	义	智
拳 术	内五行	肝	心	脾	肺	肾
	外五行	手	眼	身	法	步
	五行力	木力	火力	土力	金力	水力
	五行拳	崩	炮	横	劈	钻
	五行拳之形	箭	炮	弹	斧	电
	五形拳走气之形态	伸缩	开合	团聚	起落	流行
	五音	嘘	呵	呼	咽	吹
	五音的作用	散滞	下气	去热	解极	去寒去风
	五禽	鹿	猿	熊	鹤	虎
	太极拳	退步	右盼	中定	进步	左顾
	关窍	夹脊关	玄关	下丹心 (气海穴)	中丹田 (膻中穴)	尾闾关
	在气	肝气	重楼 (璇玑穴) (发力点)	脾气	肺气	命门 (发力点)

注:表中“外五行”的内容与文中“外五行”的内容均属“外五行”。

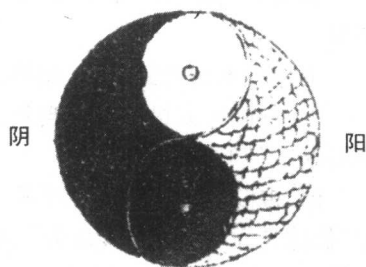


古代的智者,创造了很多图形来表达中国人对世界的理解,其中最优美、最奇妙、最完善的是太极图。图的外面是一个圆,里面一分为二两个阴阳鱼环抱回互。邵雍在《皇极经世》中说:“其外一圈者,太极也。中分黑白者,阴阳也。黑中含一点白者,阴中有阳也;白中有一点黑者,阳中有阴也”,体现了事物发展的普遍法则,分界线为一S曲线,使阴阳鱼的变化互为其根,共生互补,表达负阴而抱阳的意思,描绘了阴阳消长的转化过程。陈鑫在《古太极图》中指出:“黑白多寡,即阴阳之消长,……其实阴阳之微至著,循环无端,即其生生之机也,阴穷则变为阳,阳穷则变为阴,周而复始,无止无境。太极图展示了深刻的哲理,体现了中国人的睿智和深邃,它的影响,甚至超越了国界”。

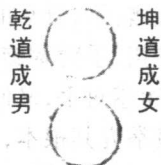
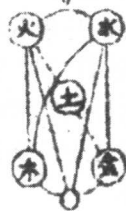
太极图几乎是道教的象征。

太极图是韩国的国旗图

图 极 太



无极而太极



万物化生

太极图

【中国武术·内练一口气,外练筋骨皮】

案。

美国著名物理学家玻尔称,太极图是世界上最完美的几何图案。

中华武术的刀剑之上,始终闪烁着太极图的光辉。

天是圆的,太极图模仿自然,也是圆的,中华武术中的拳法,也要求是“圆”的。

枪、棍的“绞把”是圆;刀术、剑术的“剪腕花”也是圆;棍法的“提撩花”、大刀“的大盘头”、单刀的“裹脑刀”、枪法的“插花盖顶”,二节棍的“金线缠葫芦”、三节棍的“磨盘花”、南拳的“滚桥”、长拳的“乌龙绞柱”等,莫不是圆。

圆相对于直与刚,是一种柔美,一种更含蓄、更深沉、更有韵味的美。当然,武术之圆不是为审美而创造的,它体现了武术技击的特点。

武术中讲究力大势猛,但更讲究“四两拨千斤”,以圆化解千钧来势;武林传奇中不乏“金钟罩”、“铁布衫”的传奇故事,但更让人神往的是借翻滚腾挪之圆,使对手难以寻找到有效的击打位置,武谚有“对方打来身如球,拧走转换莫停留”之说,由于有效合理利用旋转滚侧等身体动作,对方击打之力不断落空。

中华武林中赫赫有名的八卦掌、太极拳也是典型的以圆为特征的拳种。

有人概括八卦掌的特征是八个字:“拧旋走转,连环纵横”,即身躯拧扭,手臂翻旋划圆,足下沿圆走圈,动作圈圆相交。这样,既可迷惑对手,又使对手攻击落空。

太极拳究其根本,不外乎在不同的平面或空间划各种大小不一、形状各异的圆。因为尚圆,所以忌直、忌角、忌滞、忌硬,太极高手无不强调贯穿整体的螺旋动作,要求形成所谓的螺旋力——太极功。陈鑫《太极拳经谱》说:“至疾至迅,缠绕回环,



▽



离形得似，何非月圆，精练已极，极小亦圈”；“越小小到没圈时，应归太极真神妙”。到了化境，太极就成了有圈不见圈、积全身之力发之一点，势不可挡的要命拳种。

中国武术的“寸劲”，用太极拳理论诠释就是在极短的距离内，在瞬间，积聚全身力量，发出致命一击。有资料记载：“李小龙的中国功夫扬名四海，加拿大拳击协会千万百计地请他表演。由于盛情难却，只好应邀前往。他这次表演的是沉拳。所谓沉拳是最沉重的一拳，是用拳力测量器来计算的。表演开始时，当事人把器材布置好后，李小龙稍微做些准备活动，然后对准猛然用力击去，那计算器上的指针立刻指向350磅的数字。这时大家都惊叫起来了：世界纪录！世界纪录！换句话说，按他体重145磅来说，能够发出这么沉重的拳力，是前所未有的，打破了过去的纪录。直到现在还一直保持着这个纪录”。李小龙的这一招，是典型的中国式的寸劲拳，在短距离发出如此沉重的一击，用的就是中国武术拳术中的缠丝劲。

“无极生太极，太极生两仪”，两仪者，阴阳也。阴阳对立统一是中国古典哲学最基本的思想。而太极图则把阴阳属性及其变化规律，诠释得贴切而详尽，它所展示的哲理，被广泛地应用到了武术之中。一般而言，器质的、抑制的、寒虚性的、沉静的、隐晦的、无形的、向里向下的，属阴；功能的、兴奋的、有形的、外表的，则大致属阳。因此，武术中阴阳相对的范畴大约有：动——静 攻——守 吞——吐 曲——伸 俯——仰 收——放 起——落 进——退 开——合 刚——柔 内——外 显——藏 呼——吸 大——小 高——低如动与静，在武术技击中相辅相生，设有动则无所谓静，动极生静，没有只动不静的拳种和招式。拳谚说：“能动能静，拳道之圣”，“动而不静，拳道之病”。长拳十二型要求：动如涛，静如岳；起如猿，落如鹞；立如鸡，站如松；