

图说中国文化

王广西 著



海天出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国功夫 / 王广西著. — 深圳: 海天出版社, 2006

(图说中国文化)

ISBN 7-80697-745-7

I. 中... II. 王... III. 武术—体育运动史—中国—图解 IV.

G852.09-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 017922 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

策划编辑: 旷昕 责任编辑: 于志斌

美术编辑: 李萌 责任技编: 钟愉琼

深圳市德信美印刷有限公司制作输出 Tel: 82425651

深圳市德信美印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: $9\frac{1}{3}$

字数: 100 千 印数: 1-10000 册

定价: 46.80 元

三联书店(香港)有限公司拥有本著作全世界版权,
现授权海天出版社在中国内地出版发行本书中文简体字版。

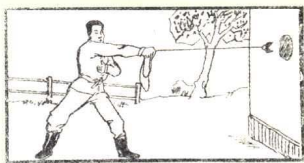
海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

目录



前言	2	三· 民间文化的特殊形态	66
一· 七大拳系	4	抗暴意识	68
少林拳系	7	道德规范	74
武当拳系	11	拳谱语言	79
峨眉拳系	15	四· 武学之道	86
南拳拳系	22	刚柔相济	87
太极拳系	27	大巧若拙	92
形意拳系	33	以意击人	96
八卦拳系	38	善战不怒	100
二· 兵器	42	五· 人生境界	104
短兵器	43	贵在中和	105
长兵器	48	不争之争	110
暗器之一	53	孤独灵魂	115
暗器之二	60		



六· 武林与江湖	120	九· 历史与未来	188
江湖琐谈	122	铁棍对长刀：少林派武僧	
走镖	128	与日本武士的较量	190
护院	135	徒手搏击：武林高手迎战	
江湖拳师	138	“八国联军”	193
侠隐人物	144	已经开始的第三次大挑战	198
七· 武术与秘密社会	150	附录：	
洪门海底与南拳	152	中国武术主要流派简表	204
义和团与神拳	155	图片目录	213
杨家梨花枪	162	后记	217
八· 武术与文学影视	166		
从唐人传奇到《宝剑金钗》	168		
新派武侠小说：情浓于武	174		
金庸小说	178		
武打影视	183		

图说
中国文化

中国 功夫

王广西
著

海天出版社



前言

武术是中华民族宝贵文化遗产，也是中华民族对人类文化的又一贡献。

中国武术，古称“拳勇”、“技击”，后来又叫“国术”，外国人则称之为“功夫”。它是民族智慧的结晶，也是民族传统文化在武技一道的体现。中国武术的思想核心是儒家的中和养气之说，同时又融汇了道家的守静致柔、释家的禅定参悟等诸多理论，从而构成了一个博大精深的武学体系，成为世界上独一无二的“武文化”。中国武术浸润着民族的性格气质，蕴含着中华民族对搏击之道的独特悟解。它既不同于那种张扬自我、崇尚刚猛的欧美拳击，又不同于极具岛国文化特色的日本空手道，也不同于带有浓烈热带丛林气息的泰拳。中国武术讲究刚柔相济，内外兼修，既有刚健雄美的外形，更有典雅深邃的内涵。中国武术不仅仅是搏击术，更不是单纯的拳脚运动，也不是力气与技法的简单结合，它饱含着哲理，深蕴着先哲们对生命和宇宙的参悟，以一种近乎完美的运动形式诠释着某种古老的哲学思想，追求那种完美而和谐的人生境界。

中国武术以技击为中心，以强身自卫为目的，但它的练功原则却是始于养气，而终于中和守静之道。拳脚招法形之于外，柔静中和固之于内，外猛而内和，外动而内静，外放而内敛，并非一味逞强争胜，好勇斗狠。心如古井，止水无波，大巧若拙，无法为法，这才是武学境界的极致。

在中华民族的诸多文化形态中，武术是一个高度封闭的文化系统，除了汉魏时期的佛法传入以外，它几乎没有接受过任何外来影响。武术基本上来自社会下层，更多地反映出中国古代下层百姓的性格气质，而且颇有点平民色彩。武术属于民间文化形态，与琴棋书画、诗文金石等“雅文化”相比，它似乎显得坚硬而粗砺。中国武术以其乡土山野之气为深厚底

蕴，始终保持着原始古朴的风貌，富于刚健诡异之美，至今仍不失为中国传统文化领域中的一块净土。

明代中期，少林派的一群武僧曾用铁棍击败了日本武士的长刀。清末民初，一批武林高手又用自己的双拳打倒了那些趾高气扬的洋人拳师。20世纪中叶，美国出了一位名叫吉尔比的格斗高手，他能用一只手做五次引体向上（左右手均可），还能用双手的食指和拇指夹住房檐的椽子，身体悬空，可平行移动七八米之远。吉尔比擅长柔道和空手道，又周游世界，遍访各国高手，掌握了不少鲜为人知的格斗绝招。但是，这位美国高手做梦也没有想到，在中国昆明的一次较量中，他的左脚竟被一位籍籍无名的中国拳师生生踢断。从此，吉尔比再也不敢与中国拳师较量，而只满足于观看表演。他不得不承认，中国拳术是“格斗的最高形式”，西方无法与之匹敌。

从20世纪80年代起，外国人来华学武者络绎不绝。从1998年起至2004年止，中国选手又屡屡击败前来挑战的美国、日本、泰国等国高手（均为自由搏击的团体对抗赛），再次捍卫了中国武术的荣誉。与此同时，中国武术也正在大踏步走向世界。截至到2003年11月，国际武术联合会的成员已达97个，并已成功地举办了多次世界武术锦标赛。

青山巍巍，绿水长流。中国武术历经沧桑，千年不衰，至今仍洋溢着生命的活力，可谓中国传统文化和民族精神的一个生动缩影了。

2004年4月18日上午于郑州一角之斋，时值楼下牡丹花开

一 · 七大拳系

中国是一个历史悠久、幅员辽阔的多民族大国，地理环境与人文因素均极为复杂。由于历史与民族的原因，各地区之间经济文化的发展很不平衡，各地风俗民情也颇有差异，于是很早就形成了若干各具特色的文化区，如中原文化区、齐鲁文化区、荆楚文化区、关陇文化区、吴越文化区、巴蜀文化区、闽南文化区、岭南文化区，以及后起的京派文化区和海派文化区，等等。它们无不拥有鲜明的地域特色。中华民族的大文化，实际上就是由这些地域文化融汇而成的。

武术是一种文化形态，它必然要打上地域文化的烙印。武术又基本上属于纯粹的民间文化形态，其生命力深藏于下层百姓之中，所以它的地域特色又是最浓郁的。中国武术的所有流派，都是以地域文化为依托，从地域文化中孕育出来的。

清初大儒黄宗羲最早提出“内家”、“外家”之说，认为凡先发制人、主动进攻者即判为外家拳，如少林拳；凡后发制人、以静制动者即判为内家拳，如武当拳。后人又多把偏于刚猛一路的视为外家拳，偏于阴柔一路的视为内家拳。武林中还有“南拳北腿”之说，认为南人智巧而北人淳朴。从技击上

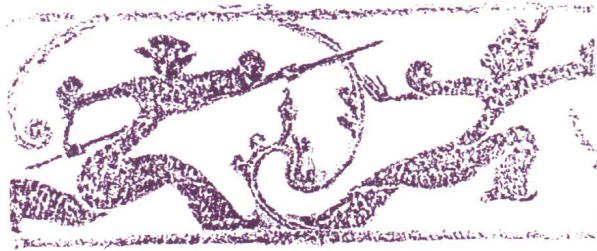
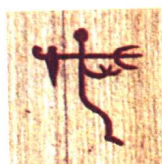


图1 徒手斗长棍 画像石 汉 河南南阳出土

看，南人身材较矮，重心偏低，而动作灵便，身法敏捷，讲究“一寸短，一寸险”，贴身靠打，手法灵活多变；北人身高力大，臂长腿长，而重心较高，下盘稍显空虚，于是发挥“一寸长，一寸强”的优势，放长击远，善于以迅猛多变的腿法击人，变不利为有利。质言



人荷着戈（成）



一手拿钺
一手捉俘虏



人拿着刀



用弓射箭（射）



一手拿戈
一手拿盾

图2 象形钟鼎文图例 中国国家博物馆陈列



图3 黄宗羲（公元1610—1695年）画像

在中国武术史上，黄宗羲最早提出“内家”、“外家”之说，首次披露点穴之术。其子黄百家为武当派传人。

之，南方拳术以灵巧胜，北方拳术以浑厚胜。

在漫长的历史进程中，中国武术以地域文化为底蕴，先后形成了七个地域性的大拳系。在每一个大拳系中，又以某一拳种为中心，衍分出若干个自成体系的拳派。这七大拳系是：

一、少林拳系，以河南、山东、河

北为中心；

二、武当拳系，以湖北、江苏、四川为中心；

三、峨眉拳系，以四川为中心；

四、南拳拳系，以福建、广东为中心；

五、形意拳系，以山西、河北、河南为中心；

六、太极拳系，以河南、北京为中心；

七、八卦拳系，以北京为中心。

其中，少林、武当、峨眉三大拳系都以名山、名寺、名道观为依托，形成较早，而形意、太极、八卦三大拳系形成较晚，且最早流行于北方。武林中习惯把武当、形意、太极、八卦称为内家四大拳派。

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。

嵩山位于河南中部，气势雄浑磅礴，被推为五岳之首。少林寺坐落在少室山脚下，依山势而建，迤迳直达山腰，异常宏伟。

少林寺始建于北魏太和十九年（公元495年），第一位入主少林寺的是东天竺高僧跋陀。其后不久，南天竺高僧菩提达摩也曾去过少林寺，但他并没有在少林寺

久住，更没有什么“面壁九年”之事。后人传说达摩曾经写有《易筋经》，创编“罗汉十八手”，由此开创了少林武术，这是没有任何根据的。少林寺内有“面壁石”一块，也是后人的伪造。

少林武术的渊源是中原地区的民间武功。据考古发现，至迟在两汉时期，中原地区的武功已发展到相当水平，行气导引之术（气功）也已积累了比较丰富的经验。少林寺的和尚多数来自中原一带，有些人入寺之前就会武功，入寺之后又在僧众之间相互传授切磋。在武功方面，少林



图4 嵩山少林寺 20世纪80年代初



图5 红衣西域僧图 元 赵孟俯

据作者跋，此图所画为印度僧人。

寺一向有兼收并蓄、善于学习的传统，所以能够广泛吸收僧俗两界的武功精华，不断总结提高，并有所发展创造。

隋朝末年，少林寺十三武僧助唐王李世民击败王世充，少林武功从此渐有名气。五代时，少林高僧福居邀请十八家武林高手入寺献艺。福居博采众长，去粗存精，汇成《少林拳谱》。金元之际，少林高僧觉远又与兰州高手李叟、洛阳名师白玉峰（后在少林寺出家，法号秋月）定交，三人同归少林，新创七十余手。从隋唐到金元，少林武术不断发展丰富，逐渐

走向成熟。

少林寺以武功名扬天下是在明清时期。

明朝嘉靖年间（公元1522—1566年），倭寇窜扰东南沿海，少林派武僧八十余人在月空等人率领下勇赴沙场，屡挫敌焰。这些少林派武僧“俱持铁棍，长七尺，重三十斤，运转便捷如竹杖，骁勇雄杰。官兵每临阵，辄用为前锋”。倭寇多是日本的失意武士，手持长刀（即倭刀，类似后来的日本军刀），凶悍异常，但每次都被少林武僧杀得一败涂地。在这次抗倭战争

中，先后有三十余名少林派武僧为国捐躯。

嘉靖四十年（公元1561年），抗倭名将俞大猷（福建晋江人）途经嵩山，曾拜谒少林寺。俞大猷本是一代武术宗师，他发现少林寺的棍法“传久而讹，真诀皆失”，于是将自己精研的棍法传给少林寺僧。少林寺棍法由此精进。经过七八十年的努力，到了明朝末年，少林棍法已被推为诸家棍法之首，被公认为武术正宗。此

后，少林寺僧又专攻拳术，以使拳术与棍术齐名。明末时，少林僧洪记又从刘德长学得独步天下的峨眉枪法。

明末清初之际，少林武功广泛吸收了北方许多拳派的精华，同时也吸收了福建的棍术和四川

的枪术，在本寺武功的基础上加以融汇提炼，终于形成了内容博深、技艺精湛的少林拳系，全面取得了武术正宗的崇高地位。同时，由于少林武功的名气越来越大，北方的不少拳派，或受到少林武功的影响，或托名少林以自重。这

样，少林拳系实际上就涵盖了中国北方地区的几乎所有的武术门派，少林武术也成了中国北方地区武术的总称。

目前流行于北方地区的许多拳种，如梅花、炮拳、洪（红）拳、功（弓）力、劈挂、通臂、短打、燕青（秘踪）、拦手、螳螂、七星、昭（朝）阳、关东、八极、戳脚、鹰爪，以及长拳、猴拳、苕家

少林僧七十字派

福慧智子觉	了本圆可悟
周洪普广宗	道庆同玄祖
清净真如海	湛寂淳贞素
德行永延恒	妙体常坚固
心朗照山深	性明鉴崇祚
表正善禧祥	谨恣原济度
雪庭为导师	引汝归铭路

笔者按，此“七十字派”原刊于《少林释氏源流五家宗派世谱定祖图序碑》，为元初福裕禅师所立。自元迄今，凡少林寺僧取名，皆严遵此谱，不得舛乱。明清以来，拳书笔记多有托称少林僧者，今录其字辈于此，以供参考。至20世纪80年代，嵩山少林寺中，“素”、“德”两辈僧人尚有健在者。



图6 达摩图 明 丁云鹏



图7 少林寺校拳图

此为嵩山少林寺白衣殿壁画，又名“捶谱”，绘于清初。图中一些招式清晰可辨，体现出少林拳大开大合的特点。

拳、岳氏连拳，等等，都属于少林拳系。上述每一拳种又都拥有各自独立的若干拳械套路和功法。目前，仅少林寺内秘传的拳路就有234种、器械套路137种，合计371种，另外还有以“少林七十二艺”为代

表的许多功法，据说其拳械功法总数多达七八百种，可谓集北方武功之大成了。

少林拳多走刚猛一路。中原人身高体壮，伟岸多力，性格憨厚，所以拳路多是大开大合，劲力迅猛，充分发挥腿长臂长的优势，放长击远，讲究“一寸长，一寸强”。中原人重心较高，因此特别注意发挥腿击的优势，主张“手打三分，脚打七分”，又有“手是两扇门，全凭腿打人”之说。

少林拳质朴无华，很少搞花架子，其编排完全从实战格斗出发，来去一条线，起横落顺，即横身而进，顺身（侧身）而落，在击敌的一瞬间，使自己身体的受敌面积变得最小，而发劲最猛。少林拳要求



图8 击剑

画像石 汉 河南唐河出土

图中二人各执长剑，右侧一人睁目大喝，跨步出剑。左侧一人侧首闪避，横剑还击，其身后孩童惊恐奔逃。

日本少林拳法联盟

1947年成立，总部设在日本香川县多度津。创始人宗道臣（公元1911—1980年）于20世纪30年代来到中国，1936年在登封拜师，学习少林拳法，1946年回国。从1973年开始，宗道臣曾多次到少林寺拜祭祖庭。宗道臣逝世后，其女宗由贵（公元1958—）出任掌门人。截至2003年，日本少林拳法联盟已拥有140万注册会员，在日本各地设有2700个支部和道院，另在26个国家设有200多个支部。

“拳打卧牛之地”，意思是与敌接战，或进或退，不过是两三步之间，套路编排要合乎这种实战需要。

少林寺是中国佛教中禅宗的祖庭（发源地），所以少林拳属于佛门武功，少林僧人练拳的本意在于护寺护法。禅宗的和尚都要练习参禅，日日坚持，不得间断。参禅时，必须端坐蒲团之上，澄心空虑，心念集中于一点，其它什么都不能想。久而久之，便有可能豁然开悟，参透禅理。少林寺的僧人在习武的同时，也要坚持参禅。禅法本是一种心法，也可变通成为内

功。少林寺僧历代多出高手，与他们坚持参禅有一定关系。

少林拳系与其余六大拳系均有渊源关系，并对峨眉、南拳、形意、太极四大拳系的形成产生过重要的影响。

武当拳系

在中国武林中，一向有“外家少林，内家武当”之说。少林与武当，可谓双峰并峙，各有千秋。

武当山雄踞于湖北省西北部，为大巴



图9 武当山天柱峰

峰顶为金殿，始建于明永乐十四年（公元1416年）。

仙傳錄曰：予一親遇之，在九宮山。仙貌清癯，長七尺，廣顴修眉，方瞳美髯，髯長如戟。經書一覽成誦，寒暑惟着笠破衲，草履麻絛。動則身輕，日行千里；靜則瞑目，兀坐旬日。時有虎豹守護，人异之。不茹葷酒，飲食不拘米面，松柏、黃精、野蔬，隨其多寡，甚則斗米一啖輒盡，或辟谷兩三月亦自若也。倏忽往來，應顯莫測，竟莫知其所在，時稱“張神仙”云。



此為已知最早的張三豐画像，原為明岐陽王李氏世藏。李氏先祖文忠為朱元璋外甥，明開國功臣。或謂李氏好客，三豐曾偶爾造訪，客居王府，遂留下画像云。

图10 张三丰画像 明

此为已知最早的张三丰画像，原为明岐阳王李氏世藏。李氏先祖文忠为朱元璋外甥，明开国功臣。或谓李氏好客，三丰曾偶尔造访，客居王府，遂留下画像云。

有关张三丰的较早记载

张三丰，未详何人。洪武初年云游，生于均州，附芝河里道籍，以全真修炼于太岳太和山。道德隆盛，众皆化之，遂礼请为兴圣五龙宫住持，大阐宗风。后于南岩宫结庵习静。……身长七尺，广顴修眉，方瞳美髯，髯长如戟。经书一覽成誦，寒暑惟着笠破衲，草履麻絛。動則身輕，日行千里；靜則瞑目，兀坐旬日。時有虎豹守護，人异之。不茹葷酒，飲食不拘米面，松柏、黃精、野蔬，隨其多寡，甚則斗米一啖輒盡，或辟谷兩三月亦自若也。倏忽往來，應顯莫測，竟莫知其所在，時稱“張神仙”云。

——明天顺三年（公元1459年）
《襄陽郡志》卷三《仙釋》

山余脉，北接豫陕，南控三峡，西邻巴蜀，东瞰江汉，方圆八百余里，其主峰天柱峰海拔1612米。武当山古属均州，为襄阳府所辖，今属丹江口市。从武当山向南不远，便是著名的神农架地区。

武当山奇峰竞秀，风景幽丽，其险奇诡异之境，雄浑涵厚之态，较泰山有过之而不及。武当山地处偏远，迥出尘表，历来为道教圣地之一。武当山原名太和山，相传真

武帝君曾在此修炼，久而得道飞升。

武当山的道士很早就有练拳的传统。清初学者黄宗羲说武当拳为武当道士张三峰（一作张三丰）所创，其实是没有根据

的。据史料记载，张三峰系全真派道士，生活在元末明初时期，他曾在武当山修炼内功，但是不会拳术。

道家讲究清静无为，又最讲究养生之道，所以武当拳的特点是技击与养生并重，融养生于技击之中。几乎所有的道家拳派都是如此，这与偏重技击的佛门拳派少林拳有所不同。

武当拳以养气健身、制敌自卫为目的，其技击原则是后发制人，以静制动，以逸待劳，后发先至，乘势借力，要求斗智



图 12 宋太祖赵匡胤（公元 927—976 年）

赵匡胤为武将出身。武当拳系与少林拳系中均有太祖长拳，相传为赵匡胤所创。

不斗力，尚意不尚力。在对敌时，要求化去对方的劲力，而不宜以硬对硬（贵化不贵抗）；步走弧形（圈步），进以侧门（从敌方身侧抢进）；动如蛇之行，劲似蚕作茧，心息相依，闪展巧取。

武当拳手法多变，以翻钻为主，多用



图 11 吴王夫差铜剑
春秋晚期 湖北江陵出土