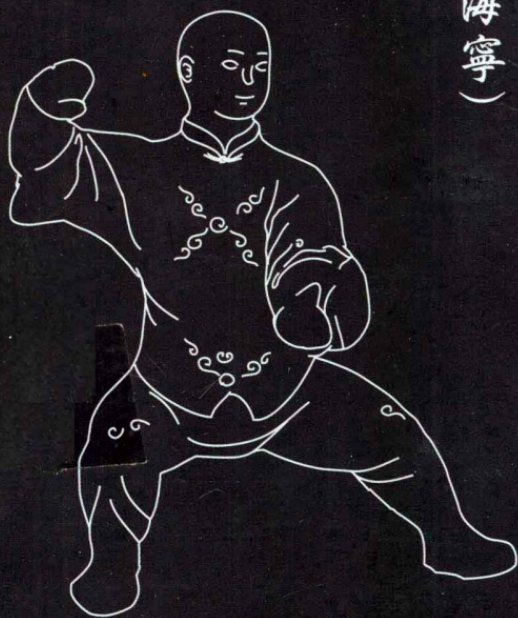


献给中华功夫爱好者

最后的功夫

中华功夫全析

(海寧)



献给中华功夫爱好者

最后的功夫

中华功夫全析

(海宁)



图书在版编目(CIP)数据

最后的功夫 / 潘海宁主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-1704-4

I.最... II.潘... III.武术-中国-通俗读物
IV.G852-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114931 号

最后的功夫

作 者:潘海宁

责任编辑:李洪德

封面设计:马 燕

吉林科学技术出版社出版、发行

北京盛通彩色印刷有限公司印刷

889×1194 毫米 32 开 5 印张 53 千字

定 价: 29.00 元

ISBN 7-5384-1704-4/G·661

版权所有 翻印必究

社 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

电话 / 传真 0431-5635181

网 址 www.jkcs.com

实 名 吉林科技出版社

武林功海勤为舟
华夏古今法难求
有闲细细来品味
莫测高深亦可修

谨 将 此 书

贡献于广大武术爱好者
宏扬、解析中华功法文化

作者自序

吾因毕生酷爱“功夫”，虽不才却广为涉足。深感其处境不妙，自力微薄但重责之心略感不平，恐其无后更无人知晓，方抖愚笔勉为书之，目的有三：一是尽量将中华武功加以汇总，记载使人们可以全面了解；二是解析其中奥秘，补充前所不足；三是希望能使爱好者从中获益并有所帮助，当然如能抛砖引玉实为大幸。

当然，中国“功夫”其高深之处，语言文字实难表述，唯练功者自知。非此道之读者，若能从朦胧之中有所感知，亦或引发对中国“功夫”的兴趣，实为吾愿。在此，笔者愿以下诸方面能使修功者及爱好者获益：

- 1、明了武功之二大体系，三种层次，及相应之功理、功法。
- 2、修持功法之原理，及注意事项。
- 3、开阔眼界，可助志向，及破门户之见。
- 4、介绍基本秘法，使益于修者及爱好者。

5、因法缘，讲述佛法大师，少林鼻祖达摩祖师，及佛法圣祖米拉日巴（附部分米祖原文）之伟绩，及法原，愿使读者获加持及法布施功德。

笔者本意是欲将世人眼中之神秘且错综复杂之功夫界及只可意会而不可言传之高深功夫，尽量勾画成一幅清晰之图画，能使读者一目了然。然限于自身水平及诸多因素，恐难尽其意。且对于遣词造句，亦未讲究，而只是一味直抒胸臆。为此，还望读者谅解。

前 言

本书名为《最后的功夫》，“最后”是说以前有过，但终止到现在，今后就没有了，也可用句时髦的话说叫“蒸发”了。“功夫”是指武功、武术、技击术。现在这样称呼是具有世界性，其实还是来源于民间传统的说法，比如讲“某某人功夫不错”、“有功夫”、“功夫了不得”均指这个。

最后的功夫不是说所有功夫都没有了，而是指中华武功中我们独有的中、上乘的武功大部分“蒸发”了或行将灭亡。而层次与世界他国共有部分都存在，不会消失，只是质同形不同罢了。所以才有中国武术是中看不中用的“花架子”的说法，所以才有外国技击术在中国办班很“卖座”，而“国术”不卖座的现象存在，并有发展势头。

但这样的状况也无法改变，因为时代不同了，造就高功的那种环境不存在了。如同失去了那种土壤，就不会再结出那种果实。这不仅是武术界的问题，其它中华传统文化、艺术也都面临这个局面。

虽然我们也改变不了什么，但还是可以把它记载下来，介绍给人们，起码使大家、子孙后代知道有这么回事，知道祖上的优秀遗产是什么，如有志者能发展下去更好。正如屠洪刚在歌中所唱到的那样：“中华有神功”，但愿它能长盛而不衰。每位真正的武功修习者，爱好者都有此心愿，也感到是一种责任，所以现在必须把

它写出来。否则，就晚了，今后不光是练的人没有了，恐怕连知道及能说的人也没有了。

以前写武功方面的书也不少，但大都偏于局部，各介绍各的，很难全面介绍，和对比介绍；二是介绍功法、功理方面也多用传统语言，使读者很难准确了解其意；三是功的层次分不清，使练者、读者方向不明。

对于这种情况，本书本着实事求是，讲求科学的精神注重加以改变。首先要从武功的广度和深度上加以全面介绍，如学术上需要，还要加以对比介绍。但读者须注意，不是对比高低，而是为了更好地了解技术特点，从中得到知识。能知己知彼，以己之长克彼之短者，就为高，而并非是某种拳术绝对高，某种功夫绝对高。其次写法及表述上尽量用现代语言、科学观点来阐述说明，使读者能更好地领悟。比如，对刚柔涵义的解析，对腾飞现象的解析，等等。并揭示一些前所未能明释的奥秘。

三是明确讲清武功的层次，使之有利于有志者、有潜质的修习者更好地提高水平，有利于中华高功的继承与发展。不是什么都可以称之为高手的，套路表演获金牌，散打比赛获奖牌，绝技武功成就者往上还有，等等。他们是不能同日而语的，初级的、中级的、高级的必须明示，只有这样才能使中华武功得以真正发展。求实的风气很重要。

最后要特别加以说明，本书中所说的一切，并无本人一点发明，只是因涉足广泛得悟后加以融汇贯通罢

了。例如：武功中有达摩祖师飞行的记载，但你要从武功的范畴去证明，或求法，那根本行不通。但在大乘佛法的修习功中，要达到这些都比较普通的。从佛法中去找，这些传承法现在全部都在。目前藏地不少高僧都可以达到这种境界，而达摩本人就是大乘佛法的高僧和传人，所以问题就能很好地解决了，容易多了。其实中华武功与中华所有文明是互融的，武、医、佛、道、儒、兵法等等领域是你中有我，我中有你。所以小门之见是修武者一大忌，也是武功发展的一大障碍，不仅武道如此，万道亦皆此理。

由于时代不同的原因，本书只介绍武术的徒手部分，器械部分我不涉及了，也因为这部分本质上中外有类同，有共性，所以免述。

潘海宁

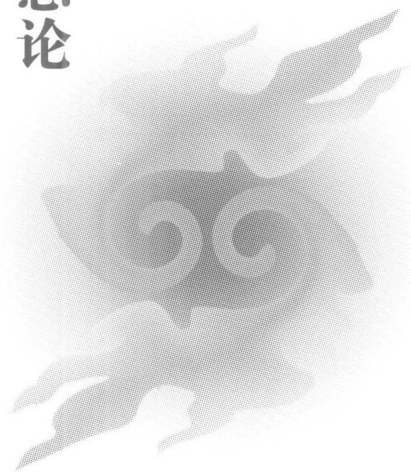
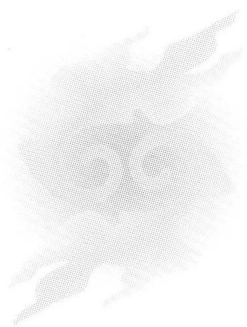
2003 年于北京

目 录

第一章 总论	(1)
(1) 中华武功四大特征	(3)
源远流长	
博大精深	
种类齐全	
形式繁多	
(2) 中华武功两大系统	(8)
(3) 中华武功三个层次	(11)
第二章 中华外家拳	(15)
(1) 外家拳外功层次	(18)
外功初级	
外功高级	
(2) 外家拳内功层次	(23)
内功要件	
内功成就	
内功功理	
(3) 外家拳神功层次	(29)
第三章 中华内家拳	(33)
(1) 内家拳外功及内功层次	(36)
内家拳功理	
什么是内家拳的柔	
什么是内家拳的刚	
什么是刚柔相济	
内家拳功法	
打法 摔法 拿法	
(2) 内家拳神功层次	(51)

第四章 祖师考解	(55)
(a) 达摩与少林	(58)
(b) 张三丰与武当	(61)
第五章 内功、内法	(65)
(a) 固元筑基及其重要性	(68)
(b) 固元法	(70)
(c) 内气的运行	(72)
(d) 天足通法理	(77)
变场	
两个能量点	
第六章 续论	(83)
(a) 始学	(86)
(b) 内家四拳	(90)
(c) 内证	(95)
(d) 大乘佛法	(99)
(e) 附言	(102)
为什么很少能见到神功	
武功与寿命健康	
中华武功的现时发展	
第七章 祖师、名师法业介	(107)
(a) 菩提达摩	(110)
(b) 张三丰	(113)
(c) 陈王庭	(115)
(d) 董海川	(117)
(e) 王乡斋与郭云深	(121)
(f) 米拉日巴	(126)
后记	(131)

第一章 总论



中国功夫的四大特征

中华武功有源远流长,博大精深,种类齐全,形式繁多这四大特征。这“四大”均达到世界第一的水平,并对世界技击术的发展从古至今起到重大影响,这是人类文明宝库中的一枝奇葩。

源远流长 远在夏商周和春秋的铜器时代,我国武术就开始生长、博发。在这个时代,由原始社会所用的石、木、骨等材料制作的武器,演变成铜制的镞、矛、戈、斧、刀、剑等兵器,这就是兵器时代的开始。使用这类武器,既要有力量,又要有技巧,这就是促进武术发展的原因,也是武术的进步。这时候人类最早的有文字记载的“拳”的概念出现了,这出自《诗经》“小雅”——“巧言”中,诗句为“无拳无勇”。这是典籍中第一次出现“拳”这个字的记录。反映出当时提倡有拳有勇,拳开始得到重视。

春秋战国末期,出现了铁制兵器,炼剑术风行一

时，中国出现了“干将”、“莫邪”等百炼名剑，锋利无比。显示出武术博发向上的局面。

我们现在讲“什么都要有制度保障”，无独有偶，我们的祖辈也知道这一点。唐朝女皇武则天开创了“武举制度”，此举为世界之首创。她把武术的发展与应用制度化了，纳入了国家行政建制。这件事，这个举措在中国武术发展上起了里程碑的作用，并为后世所效仿，为国家挖掘培养出大批人才，大大促进了武术的发展。比如：名将岳飞、戚继光、太极拳发明人陈王庭等许多对中国武功、政治、军事、起重要作用的人均参于此，并使武术对当时的社会生活、政治、军事、文化艺术起到极重要的作用。那时人们想要进取、入仕，不是习文就是练武。文有文官，武有武官，它几乎占到了人们生活内容的一半。文武双全者，被视为做人的楷模，传为佳话。直到现代，虽然由于火器的应用使武术的政治、军事、社会地位大大下降，但在文化艺术领域还展现其光辉。比如：“功夫片”、“武侠小说”都成为一独立品种，在世界文艺中占有一席之地。可见其影响之广泛、长远、不为一般。这也反映出人们对失去的高功的期盼与怀念。

博大精深 中华武功的博大，体现在技击领域里几乎无所不包。

从持械技击术方面来讲，全世界在这方面的种类加起来，都不及我国的一个零头。比如我们通常讲的有

“十八般兵器”，这只是最普通的，其实上百种都不止。几乎所有的生活用品、非生活用品都可能是一门兵器。比如：一根缝衣针都是一门兵器，可像子弹一样打穿玻璃，是绝技；还有扇子、绳子、棋子、布头、农具等等硬、软器具，还有许多特殊兵器，五花八门。所以中国功夫片，可叫人看得眼花缭乱，这是有它丰厚的实际基础做后盾的。

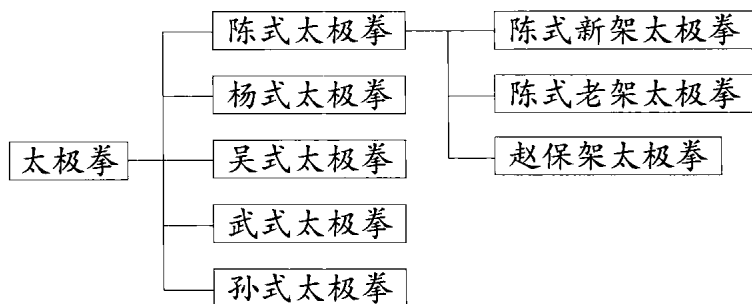
在徒手技击术方面来看，也是如此。摔、打、拿、硬功、软功、气功、轻功等等综合全面。就拿目前国家开展的武术散打运动来看，虽然有许多方面的限制，但其技击技术含量也大于其它国家所有的技击术。

中华武功的精深，中华武功的深奥也非同小可，不见底不可测，它涉及的方面也叫人眼花缭乱，无以伦比。

许多拳法、功法、器械术，涉及到运动学、医药学、心理学、生理学、化学、生物学、哲学、气功、佛学（佛法）、道学（道法）等等错综复杂，使之显得神秘无比，深不可测。以致被西方人称之为“东方的神秘”。其训练效果是超常的，惊人的，使人无法相信的，很少显露的，用现代物理原理、科学是无法解释的。比如“金钟罩”的功夫，成就后肉身可经得住刀随意乱砍而无恙等等。各种类各方面的特功非常多。有这些东西，才能称的上精深，否则谁都能知道，谁都会做，就没有精深可言。正是因为无法解释，方显精深。

种类齐全 是中华武术又一大特征，它包罗万象，

每一种类都形成一个门派，有一定名气的有几百种都不止，全世界的加起来也不如我们一个零头，而且是派中有派，大派套中派，中派套小派。例如：世界熟知的太极拳（见图），也是标准的这种情形：



以上是我们熟悉的太极拳，除此之外还有不少。又比如：世界知名的“功夫王”李小龙，就出自江南“咏春拳”。所以不了解此况的人，来中国求武就不知所以然，就像中国菜一样品种、门类繁多。

这众多的门派，各具特色，使中华技击术达到非常高的水平，但副作用是搞不好对武术的进一步发展也能起阻碍作用。

形式繁多 中国武术虽种类很多，但都以动作套路为主要表现形式（极少数拳种除外），这些动作套路既包括基本功的训练也包括技击攻防术的训练内容。由于拳种众多，其表现形式穷极人们想象之所能，为世界之最。各式各样的拳腿动作：有快的、有慢的、有直的、