

文化丛书

当代青年文化丛书

拳技



广西民族出版社出版

当代青年文化丛书

第三辑之二

拳 技

江苏工业学院图书馆
涂怀特 戈仑 编著
藏书章

广西民族出版社

(桂)新登字 02 号

当代青年文化丛书

(第三辑之二)

拳 技

涂怀特 戈仑 编著

责任编辑 苏长仙

封面设计 祖 琛

责任校对 黄绍红

技术设计 蓝剑风

出版发行 广西民族出版社

印 刷 湛江日报社印刷厂印刷

开 本 787×1092 1/32 6 印张 130 千字

版 次 1996 年 6 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—10000 册

ISBN 7—5363—1874—X/G · 633

定价:5.98 元

目 录

拳术源流略述	(1)
拳术文化精蕴	(4)
拳之精气神	(4)
拳之力与美	(7)
拳技与养生保健	(10)
拳术与宗法传统	(13)
拳技与宗教	(15)
拳与医药术	(17)
拳与中国艺术	(19)
千姿百态异彩纷呈中国拳	(23)
中外驰名的少林拳	(23)
内动外静的太极拳	(26)
以柔克刚的内家拳	(30)
形神兼备的形意拳	(32)
生动有趣的象形拳	(34)
追风赶月的八卦拳	(40)
刚劲精悍的南拳	(42)
放长击远的长拳	(47)
鬼见发愁的潭腿	(54)
曲籍、套路选萃	(56)
长拳三十二势	(56)
太极拳论	(74)
太极拳经	(75)

十三势行功心解	(76)
五字诀	(77)
初级长拳	(78)
三战拳	(85)
女子徒手防身术	(95)
练拳十劝歌诀	(109)
拳手不是天生来,汝身即是拳家材	(109)
冬练三九夏六伏,神功全凭坚与持	(110)
拳艺非是一日就,循序渐进是规律	(112)
拳功均由人体发,拳理机理宜先知	(113)
人体不是金刚铸,防伤治损莫忽视	(115)
身如枝叶拳如花,花繁须得枝叶绿	(117)
天涯处处有芳草,转益多师是吾师	(118)
强健身心是吾旨,逞强好斗最为忌	(121)
拳技不为须眉专,巾帼能习更娇媚	(123)
吾志当须存高远,为家为国建艺业	(124)
拳坛轶闻趣事	(126)
惩恶扶弱师徒情	(126)
甘凤池大破顶头功	(131)
接镖还击的董海川	(136)
“矮脚虎”大败山井一郎	(139)
大刀王五惩腐恶	(145)
霍元甲智斗“洋力士”	(150)
“单刀李”义愤杀联军	(158)
打败世界拳王的韩慕侠	(163)
太极高手“杨无敌”	(177)
意拳大师王芗斋	(180)
后记	(187)

拳术源流略述

“拳技”，是武术徒手技击法的总称，也叫“拳术”，简称“拳”。

在远古洪荒的年代，“人民少而禽兽众”，人类在没有钢铁大炮的情况下，为了生存和发展，他们要与众多凶猛的禽兽作殊死搏斗，同时，对于偷袭掠取他们猎获回来的食品的其他族类进行抵抗、驱赶，在与对手交斗时，最方便的“武器”就是“拳打”、“脚踢”，“抓扭”、“拳击”、“跳跃”、“滚翻”等，这些都是最原始的拳技术萌芽。

人类是最聪明的灵长目，模仿性很强。诸如牛的角抵，螳螂机敏的捕蝉，猿猴的灵活攀爬腾跃、出其不意的攻击，虎的凶猛扑食，甚至仙鹤的轻巧善避等等，都是人类为求生存和发展所效法的。他们经过长时间的千锤百炼，拳头可以击碎石头，头颅可以撞折树杆，指尖可以钻通木板。人们认识到“拳技”的重要，因此苦练不辍，并仿照一些动物的攻防有效动作，创造了“猴拳”、“螳螂拳”、“豹拳”、“五禽戏”（实际是拳术）等。

拳术历史悠久，甲骨文的“斗”字，刻成的形状，非常生动、形象地将两个人徒手搏斗的情况，绘声绘色地表现出来。

随着社会的发展，“拳技”不光只与凶禽猛兽搏斗，民族之间纷争，都是弱肉强食，为了保卫本部落的利益，不得不精选一些年青力壮的小伙子，训练武功，抵御外侮。往往一些头领，都是武艺超群。在商周时，夏王“桀”、殷王“武乙”和纣王都是

拳技术的能手，能生擒猛兽，追抓毒蛇，扳翻公牛。

直至春秋战国，吞并战争十分频繁。拳技术就成为各诸侯国训练军事作战人员的重要武技手段。非常重视实战性武技训练，除此之外，还不断寻觅选拔流落在民间的拳技出众的武勇人材，甚至有的诸侯还向地方官发布命令：如有筋骨强壮出众、臂力过人、拳技超群者立即报告，并给予奖励，如果明知不报或隐瞒实情者，就为埋没人材给予治罪重罚。因此各地乡宦官绅，为了取悦上头，无不夏练三伏、冬练三九，把一些力挫群雄的拳手，当做民间发现的“人材”供献皇上，以求得保官保命。就这样各地纷纷选拔“精英”上送，到了总兵处又进行强化训练。这些壮士就有如给虎添翼，武艺超群，作战非常凶猛。像齐国的军队，举兵如飞鸟，动兵如闪电，发兵如风雨；前面无人敢阻挡，后面无人敢伤害，独出独入，有如天马行空，如入无人之境。赵国人荀子，目睹齐国人崇尚武技、强兵富国的情况，回国后立即报告赵王，得到采纳，并命其组队练兵。荀子是个聪明人，他不需要那些赤膊上阵的武勇，而是有勇有谋的兵士，他常训导手下兵丁：在交斗时，多采用先虚惊、后实击，打上击下的战术。阴阳互变、隐晦莫测的拳技术，已不是过去的一拳一脚，一招一势的刻板“套路”，而是熟能生巧，实战活用的拳技术了。继而出现了锁喉、断颈、抠眼的技法。

至于民间的各路拳家，由于苦练经年。一身武艺，身怀绝技，从表面看，“外示安仪，见之似好妇”，然而“夺之如惧虎，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛”。这些拳家，崇尚武德，济弱救贫，路见不平，拔刀相助，深得民心。因而不少人爱与这些拳家“习手足”勤肢体，以求得“防身杀敌”，“以立攻守之胜”的“实用之术”。有不少地方还出现观赏性的和健身性象

形舞，如“沐猴舞”、“狗斗舞”、“醉舞”以及“六禽戏”、“五禽戏”，这些都是象形的拳术，在民间广为流传。有的练得出神入化，像少林武功“拳捷骁武”，传说少林寺稠禅师，能“引重千钧，横塌壁行”，可见实用性的拳技术已发展到相当成熟的地步。

中华五千年文明古国，留传有光辉灿烂的文化，“拳技”亦是其中一种。几千年的经验积累，各路拳家创造、衍化，使得拳技术丰富多采，“套路繁多”，风格各异，流派叠现。如内家拳、外家拳、南拳、北拳、南派、北腿。以宗教分，又可分为：佛家宗，少林派；道家宗，武当派。如以门类分，又可分为：太极门、形意门、八卦门、少林门、迷踪门；还有长拳类和短打类等。真是五花八门，这些都是人民的智慧，拳家的创造。

当今有了飞机大炮、原子弹，但拳术对于防身健体，以及通过“以武会友”“习练武功”继承和发扬中华这一瑰宝，对于陶冶情操，增强爱民族、爱人民、爱祖国的精神，无疑是大有裨益。由于这一光辉灿烂的文化，武术瑰宝，拳路繁多，拳家灿星群，本书仅择选一些有代表性的拳术、拳家作简略介绍，并对一些拳家的轶闻趣事，不畏强暴，爱国爱民的品格加以叙述，使这颗拳术宝珠更加光彩夺目。

拳术文化精蕴

中国拳术的几千年发展历史，与中国文化有着千丝万缕的联系，它的一招一式，都不仅仅是人的躯体的技巧运动，而是包含着许多文化上的精妙意蕴。了解这些你就不会把拳术看作是拳腿的动作了。

拳之精气神

精、气、神是中国文化中特有的概念，它贯穿于中国文化的方方面面。

精，有精气，精粹，精诚，精通等含义。古人有云：“形不正者德不来，中不精者心不治。”人只有形正而德厚，精诚而心一，才能有所造就。凡习艺需求精，而精则要心诚，且要有一定的精神气力，故而无论哪一行，都讲求一个“精”字。俗话说：“拳不离手，曲不离口”，习而能熟，熟能生巧，巧而致精，拳术也不例外。

往深点说，“精”就不仅仅是一种技巧上的熟练，而是要深入领会拳技的内在意蕴，要深悟拳理、拳道、拳德。

中国拳术流派众多，种类浩繁，各自均有其玄理要诀。例如太极拳讲究“内动外静”，“以柔制刚”；长拳中之查拳讲求“动静兼备，快慢相间，刚柔相济”；象形拳之讲究“肖其形而取其意，像其神而发其劲”，八卦掌法《易》之“刚柔相摩，八卦相

荡”，讲求“以动为本，以变为法”……等等。尽管各有所求，但都不外乎要顺应人体筋经脉络之理气，法从形体肌肉之自然，借助人自身的形体结构，激发其内在的能量。高明的拳术都有这样的特点，即于内能调节人体的机能，于外能抵御各种侵扰。因此，拳理也就是人体的机理，精于拳术者，必是精于人之机理者。

拳道与拳理相通，它是拳理的具体运用，也是习拳登堂入室之门径。每一种拳都有其独技的拳理，因而也都有它练习的要领和诀窍。虽然拳术大抵讲究“六合”（心与意合，意与气合，气与力合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合），讲究“手、眼、身、法、步”，“精、神、气、力、功”，但在具体的套路练习中，如何才能使这几方面配合得好，却有其不同要求。例如形意拳“出手如钢锉，落手如钩竿”，“两肘不离肋，两手不离心”；南拳之“以气催力，以关发气”，“沉肩坠肘，含胸拔背”等，都是根据具体拳种套路的特点而提出的要求，不了解这些拳种的特点和要求，要练好它就很难了。

心不治而形不正，要精于拳理拳道，须先精悟拳德。中国武术传统历来重视武德，尤其强调“智、仁、勇”，三者合一；智，就是要有智慧，不但要有习艺的聪明慧颖，更重要的是要有分明善恶真假美丑忠奸的能力；仁，就是要有仁爱仁慈之心，以锄暴安良为己任，切不可武欺人，尤其是不可以武恃强凌弱，争强好胜，而置道德之不顾；勇，就是要临危不惧，善战敢战。历代拳家择徒都以武德为先，明代《少林十条戒约》就有这样的规定：“传授门徒，宜慎重选择，如确系朴厚忠义之士，始可以技术相传”；习此术者，“宜源体佛门悲悯之怀，纵于技术精娴，只可备以自卫，切戒呈血气之私，有好勇斗狠之举”；“济

危扶倾，忍辱度世，吾守既皈依佛门，自当以慈悲为主，不可有逞强凌弱之举……”。明代内家拳有“五不传”：心险者，好斗者，狂酒者，轻露者，骨柔质钝者。无论俗家佛门，拳德都同样受到重视，而且为择徒的首要条件。

总之，拳理、拳道、拳德，是互为因果、互为表里的，只有纯正的拳德，才能深悟拳理精诚统一，循道而进，依理而用，才能使拳艺达到精湛自然，炉火纯青的境界。

气，有气度，气势，气力，气韵等意思。拳术是一种力的运动，“运内中之意气，发形体之劲力”，因而常常讲究内气与外力的密切配合。这种“内气”，不是指气功的内气，而是指在动作时，要调动意念，要调节气息，并以这种意念气息来引导形体的运动。气是发于意而形于体的。

当然，不同的拳术对“气”有不同的要求，有侧重于内气，有侧重于外力。例如太极拳就特别强调内气，拳家认为，人身之太极即是丹田，丹田为真气之所在，所以练拳时要求“气沉丹田”。“气”是看不见的，但表现在动作上就有了“形”；气于内运作，以静为本；形于外发挥，以动为主；运气讲柔与和，发力讲强与刚，故而就形成了一整套动静、虚实、阴阳的理论。而其他的一些拳种，如长拳中的“通背拳”，其闪、展、腾、挪等动作，用劲上都讲究急、硬、冷、抖、涵、虚、捣、缩、脆，表现出一种刚健勇猛，斩钉截铁的气势，在外力上比太极拳更显阳刚之气，但也都离不开内气的调动。

因此，外力实际上是内气的表现，只有内气练得好，外在的形体动作才有力，有气势。

神，即神奇，神妙，神韵，《易·系辞》说：阴阳不测谓之神”，注云：“神也者，变化之极，妙万物而为言，不可形诂者

也”。拳家所说的神，一是指内在之精神气魄，即充分调动人体之神经网络，使其充满着一种精明与昂扬，具有勇武之士的沉着冷静和坚强勇毅；二是指拳技的精采神韵，出神入化，既能传达出拳者的力与勇，又能表现出该种拳的精妙气韵，更能根据拳理而习练得变化莫测。对于形意拳，象形拳这些拳种来说，尤其强调形神兼备，在形上，要能维妙维肖地模拟出对象的神情状态；在神方面，要在模仿中传达出对象的搏击特点，自然浑成，天衣无缝。

以往一些人把拳家所说的“内练精神气，外练身法步”分开来理解，以为“精神气”仅仅是指生理和心理方面的要求，殊不知，即使是外在的“身法步”，也是要体现出“精神气”的。

习拳的人往往都喜欢将中国的书法与拳术相比较，这是有道理的，拳术所讲究的精气神与书法尤为接近，可以说，拳术是空间立体的书法，而书法则是纸上拳术。唐代书法家张旭观公孙大娘舞剑“得其神”而书法大为长进，就可见出这种内在联系。

拳之力与美

拳术是一种力的运动。远古时期，人们为了抵御敌人的侵害，利用自己的身体作为攻防的武器，拳就被视为最重要最有力的人体工具了。初期的拳术还谈不上什么技巧，纯粹是人的体能的直接运用，所以古代对于“拳勇”的要求都是身材伟岸，手脚粗壮有力的。战国时期的齐国为了增强兵力，还要求民间推举人材，“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有

则以告”，甚至还规定：“有而不以告，谓之蔽才，其罪五……”。这里的“股”是大腿，“肱”是臂膀。可见体力是当时首先考虑的条件。

随着历史的发展，武器的不断出现，单凭体力的拳术显然已不适应，于是，人们又逐渐在前人的基础上改进完善，一些套路就被总结出来了。套路虽然仍离不开体力，但它重要还是充分发挥和利用体能，一个好的套路，它的每一个动作都是最迅速，最有效发挥人体某一部位的力量最优设计，因此，成熟的套路，实质上是人对自身力量最巧利用的总结。民间有“四两搏千斤”的俗语，它形象地证明了“巧力”与“死力”的对比。“巧力”的运用，不但能体现人的体力，更重要的是体现人的智力。从前面所引的内家拳和少林武术的择徒标准也可以看出，明代拳界已十分重视人的智、德方面的条件，而体力方面的因素，则几乎不作明确规定了。

在战争相对少，社会相对平静的年代，拳术与武力的结合并不那么密切，习拳就有一部分由原来的战斗功利中逐渐分离出来，变成了一种带有娱乐和健身目的的活动，这部分拳术，虽被称为“花拳绣腿”，只中看不中用（实用攻防），但因其仍能起到健身活络的作用，故而在民间也得到广泛流行。明代戚继光就认识到：“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也”（《纪效新书》卷十四）。

当然，真正高超的拳技，仍要见出一个“力”字。这种力，是通过拳者的精神，动作等密切配合而表现出来的，而不是看打拳的人有多大力气。也就是说，拳术要表现出一种“力感”。有些拳家，看上去并不很强壮有力，但其拳技却使人产生出一种“力能拔山”的感觉。这究竟有何奥秘呢？

首先是准确的动作。拳术中准确的动作都是经过无数的拳家提炼总结而来的，它是人对自身劲力的最佳发挥，从一个动作到另一个动作、其线路无论是从时间上说，还是所花的身体能量来说，也都是最经济的。因此，准确到位的动作一方面能最大程度地发挥劲力，另一方面准确到位的动作也显得干净利落。此外，拳的动作实际上也是从现实生活的用劲动作提炼而成的，一个动作显得有力与无力，也与我们日常生活的体验、判断有关，也就是说，准确的动作，可以使人产生“力度感”。

其次是迅速敏捷的动作。速度是力的最直接的表现，力是速度的动因，同时也是速度的结果：用力发出速度，速度又反过来帮助力的发挥。长拳中的翻子拳，通背拳，南拳中的龙拳等等，都是速度见长的。

第三是动作的变化。动作变化是全身的配合结果，变化不仅是需要熟练，更需要速度。尤其是结合拳手的运转，所作的腾、跳、翻、倒、滚、展、起伏等动作，可以造成一种左右出击，“迅雷不及掩耳”的感觉。

除此之外，就是线路的变化，线路有拳手的动作线路，也有身体步法的线路。线路变化越多，越迅疾，就越显得有力。这不仅由于这种变化需要力的基础，也有由于变化迅疾的线路从抽象的几何学上说，造成了许多向外扩张的锐角，这些锐角可在心理上造成一种力的冲击感。

当然，有些拳路并没有造成很大的线路变化，例如太极拳，其动作多呈圆形和弧形，类似太极图，而且较匀、缓柔和。但太极拳仍给人以力感，这是因为太极拳大多讲究用内气推动身手，它的缓和中显出沉稳，柔绵中透出刚健，它的每一个

动作,都似乎在推运着一个无形的巨重之物,所以也能给人以力感。所以内气是否足,也是能否产生力感的一个原因。

高超的拳技还能给人以美感。

这种美感一是来自于拳者的强悍矫健,二是来自其动作的快捷与潇洒自如,第三是来自整个打拳过程所体现出来的勇毅。拳技的美,是一种阳刚之美,它是人的形体美、动态美和情态美的一种集中体现。因此,拳技是力与美的统一体。拳术流传几千年,尽管其战斗实用性已随着战争的消失和社会的平定而逐渐削弱,但仍受到人们的喜爱,其力与美给人的美感,是一个重要方面。

当今武打艺术(例如电视电影)受到观众的普遍青睐,这固然是因为大多数武打片都写了一种道德上的惩恶扬善,而更重要的是,电影电视中的拳师的高超表演,可以使观众通过“内模仿”(即随着演员的表演,观众在感情上的投入,在心理上 also 做出类似拳师的反应),得到一种征服上的满足。竞争是人的共同天性,拳术在某种意义上说也是一种竞争,是体力、智力、反应能力等多方面的综合竞争。这类竞争对于现实中的人来说,并不是每个人都能亲身体验,但通过观看各种表演,通过心理上的参与和模仿,也可以感受到这种竞争的种种心态,从而既可以使自身的内在竞争意识得到渲泄,也可以获得一种新鲜的快感。这是拳技的魅力所在。

拳技与养生保健

养生保健和技击攻防是拳技的两大功能。从历史的发展

看,前者的作用越来越受重视。

所谓的养生保健,就是要通过人体机能的生理调节,以确保其强壮健康状态。它包括心理精神上的良好感觉,生理结构各系统的正常运转,以及由这两者的统一构成的灵敏快捷反应。

心理和精神上的作用,常常与生理的健康与否有关,拳技对于人的生理各系统的全面促进作用是十分明显的。

首先,拳击是一个全身性运动,它的眼、手、步、身都要配合起来,既要动作迅捷舒展,又要重心稳定,这就要通过高级神经系统的控制、指挥和外围神经系统的协调作用;此外还要通过骨骼、肌肉的配合才能完成。科学实验分析表明,拳技对人身身体以下几个系统有直接的刺激作用:

一是对心血管系统机能的影响。一般拳术的一个完整套路都有三十多到六十个动作,每次练完一个套路,收缩压和脉搏都有大幅度的增高。一个二十来岁的运动员,在长拳比赛后,脉搏会增至每分钟 170 多次,收缩压增至 200 毫米水银柱。而经常练拳的人,其血管运动的神经机能较大的改善,与不经常习拳的人相比较,在同样的工作量之后,前者脉搏和收缩压要比后者增加较少,其恢复到安静水平所用的时间也要短;而安静时常习拳的人的脉搏和血压也比不常练拳的人要低。这些都说明常练拳的人的心血管系统具有更强的工作能力,也具有更大的运动负担能力。

二是对呼吸系统的影响。练拳过程中随着腾跳、翻转、冲拳等动作的完成,运动量的增加,人体的氧消耗量也不断增大,这就促使人的呼吸量的加大。经常练拳的人会随着这种刺激而使肺组织提高弹性,增加肺活量,从而有利于体内气体的

交换。据一些专家的实验证明,常练拳术的武术班大学生的呼吸差要比普通男生平均大出 2.12 厘米,女生则增大 1.38 厘米;肺活量男生增多 489.17 毫米,女生增多 496.16 毫米。

三是对神经系统机能的影响。练拳时由于动作的变化,并要求内外器官的协调一致,因而促使人的神经系统形成对各部分器官的支配、指挥、控制能力,提高灵活性;尤其是大量的翻腾、跳跃、旋转等动作,可以促进前庭器官的机能,使其稳定性增加,对加速度和角加速度较大的起伏旋转的刺激具有更强的忍耐力。

四是提高肢体的力量和柔软性。经常习拳的人由于桩步、甩腰,以及诸如含胸拔背、沉肩坠肘,弹踢冲拳、旋风脚、转环之类等等的身、手、腿、步法和具体动作的不断重复,人体的各部位的肌肉都得到锻炼,因而比一般人都更具有力量,尤其是背肌力量、腹肌力量、腿部力量要比不练拳的人为优,其肌肉的柔软性也比一般人高。

其次,练拳与气功也有联系,俗话说,“外练筋骨皮,内练一口气”,要想拳头有力,就得练足内气。至于像太极拳,形意拳之类的拳种,讲究的是外急内缓,形动意静,更需要气与力的结合。要通过内外配合,把气运到拳上。所以练拳时都强调“气沉丹田”。“丹田”是道家修炼内丹的部分,与人体中的骶神经和腹腔神经丛相接近,练丹田之气,实际上牵动人体的全身经络,气通,即是脉络畅通。因而练气,对全身的血脉经络有着很好的调节作用。从一些人练气功可缓解甚至治愈高血压、糖尿病以及各种消化系统疾痛的情况看,练拳是有着良好的养生保健作用的。

另外,一些观察和经验也表明,练拳也对人体的某些机能