

邱海洋

著

# 中国 武术学

CHINESE  
WUSHU  
PHILOSOPHY



武术流派形成的五大因素：截拳道与太极——非传统中的传统；武术家、武学家和武学教育家之区分；中国历史上武学的六次大综合；科学以揭示天机为己任。



五

邱海洋

著

武 中  
學 國

CHINESE  
WUSHU  
PHILOSOPHY

五



中国文联出版社  
<http://www.cflap.com.cn>



# 目 录

## 第十编 武术流派

第一章 武术流派形成的五大因素	1114	第三章 太极拳源流	1135
一、地域因素	1114	一、创拳	1135
二、文化因素	1116	二、显世	1135
三、宗教因素	1118	三、定名	1137
四、拳理因素	1118	四、是非功过武禹襄	1138
五、政治经济因素	1119	五、普及和推广	1147
六、七大拳派	1121	六、太极拳广为流传的原因	1148
七、给拳起名	1122		
八、拳名变迁的文化内涵	1123	第四章 太极拳传播中的常见误区	1149
		一、拳与理不一	1149
第二章 太极拳	1125	二、不求理，徒求形	1151
一、太极拳的七大要素	1125	三、不懂何为虚	1151
二、太极拳的技术特点	1130	四、不懂何为柔	1154
		五、误解以弱胜强	1157

六、过分追求平衡	1162	第九章 截拳道	1202
七、太极拳普及中的失真与气功化和舞蹈化趋向	1163	一、截击	1202
第五章 形意拳和八卦掌	1168	二、创始人李小龙	1204
一、形意拳	1168	三、核心理念——以无法为有法，以无限为有限	1206
二、八卦掌	1172	四、技法基本内容	1207
第六章 少林拳	1177	五、截拳道与太极——非传统中的传统	1207
一、历史脉络	1177	六、截拳道的优势	1210
二、拳种细分	1179	第十章 意拳	1213
三、拳法特点	1179	一、武术革命家王芃斋	1213
四、瑜伽对少林武术的影响	1180	二、桩功、争力与混元力	1214
五、以禅统武，以武证禅	1181	三、试声	1216
六、少林寺的武文化含义	1184	四、意拳与截拳道	1218
第七章 南拳	1189	第十一章 内家拳与外家拳	1220
一、地域历史传承	1189	一、内家拳	1220
二、拳法特点	1190	二、内家拳的含义	1225
三、咏春拳	1190	三、内外家拳的区分	1231
第八章 武当拳派和峨眉拳派	1198	第十二章 拳种的互补融会	1240
一、武当拳派	1198	一、八极加劈挂	1240
二、峨眉拳派	1200	二、形意拳加八卦掌	1241
		三、心意六合陈式太极拳	1241
		四、太极拳加截脚、潭腿	1242

## 第十一编 武术礼仪与江湖规矩

第一章 传统武术礼仪	1245	四、金盆洗手	1264
一、师礼	1245	五、镖局规矩	1265
二、访友	1250		
三、献艺	1251	第三章 武林江湖规矩的作用	1269
四、比武	1256	一、江湖的含义	1269
五、游学闯荡——闯万	1257	二、武林即江湖	1272
六、挑战——考师吃饭、踢场子	1258	三、武林江湖规矩的作用	1273
七、偷拳	1259	四、武林江湖规矩的性质	1275
八、改投他门	1259		
九、武礼与文礼的区别	1260	第四章 当代武术礼仪	1278
		一、徒手礼	1278
第二章 武林江湖规矩	1262	二、持械礼	1280
一、辈分	1262	三、武术教学礼仪	1283
二、结拜兄弟	1263	四、武术竞赛礼仪	1284
三、过堂了仇	1264		

## 第十二编 武术传播与武学科学化

第一章 中国武术的官方传播方式	1289	四、近代的国术馆	1297
一、官办的武术学校	1289		
二、军队武术教习	1291	第二章 中国武术的民间传播方式	1299
三、国家组织的武术公开选拔	1294	一、私学	1299

二、家族传播	1300	四、武学与武术的关系	1343
三、保甲团练和民间武术组织	1302	五、术强而学弱	1346
四、民间帮会传播	1303	六、武术著作科学价值不足	1347
五、寺院道观传播	1305	七、论失传	1349
六、镖局传播	1307	八、伪经与恶意篡改	1351
七、武馆传播	1309		
八、商人在武术传播中的突出贡献	1310	<b>第六章 武术家、武学家和武学教育家</b>	<b>1353</b>
<b>第三章 师徒制</b>	<b>1312</b>	一、武术家、武学家和武学教育家之区分	1353
一、师徒关系	1312	二、区分之意义	1355
二、师徒制下的冲突与和谐	1320	三、如何评价武学大师的成就和贡献	1356
三、王芃斋和李小龙对传统师徒制的批判	1324	四、武学和武文化产业发展之忧患	1357
四、构建新型的师徒关系	1326		
<b>第四章 门派传承</b>	<b>1329</b>	<b>第七章 中国武学的科学化与现代化</b>	<b>1359</b>
一、武术门派	1329	一、中国历史上武学的六次大综合	1359
二、门派的好处	1329	二、仅靠经验是不够的，必须找出原理	1364
三、门派纷立之弊	1332	三、武学传播中有悖科学的几种现象	1369
四、门派林立与通天塔	1335	四、武学现代化——从遗产到发展	1376
<b>第五章 武学少经典</b>	<b>1337</b>		
一、武术的书籍传播	1337	后记	1381
二、中国武学缺少经典著作	1339		
三、武学书籍质量不高的原因	1340		

# 第一章

## 武术流派形成的五大因素

差异让世界精彩。一个拳种，如果拥有较完备的拳械套路或功法，有独特的风格和代表人物，就形成一个“武术流派”。

影响武术流派形成的因素主要有五个：一是地域因素；二是文化因素；三是宗教因素；四是拳理因素；五是政治经济因素。

### 一、地域因素

中华武术深深地根植于全体中国人的心中。自古以来，中国人不论是平民、贵族、官员，都深深地热爱武术。武术作为一种文化形态，在中国具有全民性，然而，武术流派则带有浓郁的地域文化烙印和民间文化色彩。

中国幅员辽阔，在这片广大的疆域内，不同地区的地理环境差异巨大。有草原、平原、高原，有高山、丘陵，有沙漠，有湖泊水乡。有层峦叠嶂，有江河纵横。不同的地域，人们的生活环境不同，生活习惯和生产习惯也因之不同，日常使用的劳动工具也不同。例如，平原地区的农民多用锄头，猎户和渔民会用叉；游牧民族擅长骑马和射箭，海滨水乡的人民擅长游泳、潜水和捕鱼。



中国是一个历史悠久的多民族国家，不同地域、不同民族的人，在体格、体型、体质方面差异很大。例如，北方黄河流域人的身材就比江南人、西南人高大一些，骨骼魁梧粗大一些；蒙古族人的身材特点则是腿短、矮壮。

过去人们多把武术分为南、北两派，就是以地域不同进行的划分。所谓“南拳北腿”，南拳指南方拳种以拳打为主，如南拳拳派、咏春拳等，步法紧凑，拳法缜密；北腿指北方戳脚、潭腿、武松脱铐等拳种，大开大合，放长击远，注重腿法，用腿很多，发腿疾速，讲究“拳打三分，脚踢七分”“手是两扇门，全凭腿打人，弹腿四只手，人鬼见了都发愁”。

从地域的角度看，中国武术的起源和传播有以下几个特点：

其一，少林、峨眉、武当、南拳四大拳派在中国武术发展中占有重要地位。

其二，武术的产生和传播呈现出由中原而向南北传播的走向，北方主要是陕西、山西、河北、山东等地，南方主要是四川、江西、广东、福建等地。

其三，以少林寺为代表的中原武功在中国武术发展过程中一度起着主导性的作用。

其四，燕赵、京津一代流传着优秀的拳种，如翻子拳、戳脚、潭腿、通背拳、八极拳和形意拳等，为近现代京津冀武术的繁荣奠定了基础。近现代八卦掌的创拳、太极拳各派的繁荣、意拳的创拳等，都是在京津冀地域版块上。这些拳种技法丰富，理论深厚，蔚为大观，自成体系，严格意义上讲有别于少林、武当。

## 二、文化因素

不同的文化，代表着人们对世界的不同视角，代表着人们认识世界的不同方法即不同的思维方式，还代表着人们不同的行为模式。在这种文化环境中习以为常的东西，在那种文化环境中人们可能觉得很奇怪；反之，在这种文化环境中匪夷所思的事情，在那种文化环境中司空见惯。例如，人们经常提到中国文化与欧美文化就存在螺旋环形思维和直线思维的差异。

中国不同地区的人文因素也极为复杂，各地风俗民情颇有差异，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、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。不同文化区的人们生活经验不同，文化信仰不同，认知世界的方法不同，思维习惯不同，对运动的感知就会不同，对武术运动的认识也各有特点。这些构成了影响武术发展的文化因素。

太极拳之所以起源于荆楚和中原大地，与自古以来荆楚中原之地的神秘文化是分不开的，阴阳理论最早起源于荆楚文化区。形意拳、八卦掌盛行于北方，与五行理论产生于北方也是分不开的。

咏春拳之所以在很大程度上抛弃了阴阳五行等概念体系，这与闽越文化、岭南文化的特点也是分不开的，这里的人务实勤劳，民风剽悍，但是不擅长抽象哲学思维，他们对玄虚、模糊的东西往往不感兴趣。加上这里海外通商历史悠久，很早就与洋人交往，自然接触过西洋拳，这些文化因素叠加在一起，才形成了今天咏春拳表现形式简洁、直接，重视线路、方

位，重实战和实证，吸收了西洋拳搏击技巧等特征。咏春拳之所以能在世界上很多国家快速传播，与其文化基础同西方文化的近似之处是分不开的。

意拳（大成拳）的产生，一方面根植于中国传统武术的桩功，根植于形意拳、通背拳等拳派，另一方面与西洋拳、西洋搏击方式和搏击文化传入中国也是分不开的。

李小龙创立的截拳道以咏春拳技法为基础，融合空手道、拳击、泰拳、菲律宾拳术、柔术、击剑等世界上多种武道精华，吸纳中西方哲学及中国传统武术思想精髓，尤其是以太极阴阳思想为指引的全方位现代自由搏击术。

截拳道的思想和表现形式，既有中国传统的道家思想、太极思想，又有西方实证主义的科学精神，体现了世界搏击文化融合的效果，在一定程度上是中西方文化互动在武学领域的结晶。既有后发先至、阴阳转换等中国传统哲学思想，也借鉴了咏春拳、空手道、跆拳道、巴西柔术、西洋拳击、击剑的思想精华。

李小龙出生在旧金山，少年时生长在香港，父亲是当时的粤剧四大名丑角之一。他曾跟随父亲学习太极拳，又拜叶问为师学习咏春拳，后来在美国华盛顿州立大学学习哲学，学习研究过空手道、泰拳、西洋拳击、巴西柔术、西洋击剑等，涉猎广泛。能站在世界武学文化的高度，分析中国武术，发展中国武术，这是李小龙的文化优势，这决定了截拳道所使用的概念体系和教练方法与中国传统武术诸多拳种有很大的差异。李小龙坚持认为截拳道是武术搏击的哲学，而不是一个简单的门派。

### 三、宗教因素

武术在发展过程中，受宗教因素的影响也很大。中国古代，在武术传播方面，除了官方包括军队传播之外，贡献最大的应属寺院和道观。

古代的寺院和道观由于在信仰上追求超脱于现实政治，能容纳武术奇人，能汇集武术知识和技艺，有点类似于今天的大学。少林寺就是这方面的典型，尤其是当武术传播受到政府禁武令或抑武政策限制的时候，宗教场所就更是武术的圣地。另外，不同的宗教都有自己的世界观和方法论，有独特的哲学。

宗教一方面需要武术的保护，称之为“护法”，另一方面又把武术修炼作为认识世界的一个法门、路径，同时还为武术提供了相应的思想营养，促进了武术的发展。道士和僧人也有足够的时间和精力修炼武术，整理武术，发展武术。寺院和道观具有相当强大的组织力，能组织一定的财力、人力研究发展武术，并且让武术随着宗教的传承而一并传播，薪火不断。正是由于宗教的因素，少林拳派、武当拳派和峨眉拳派才得以形成。

### 四、拳理因素

在影响武术流派形成的诸多因素中，拳理因素是最后起作用的，也是影响力最大的。它反映了人们追求科学、追求真理的精神，以及地域文化的融合和宗教界限在技术层面的淡化，反映了不同武术流派相互渗透、融合、借鉴之后的理性思考、理性总结和科学升华。

明末清初太极拳、八卦掌的出现，以及近百年来太极拳的快速传播和发展，反映出拳理因素在武术流派形成中的重要影响。今天，不同民族、不同地域、不同宗教信仰的人都练习太极拳，其根本原因在于人们乐于思考拳理，这是科学的精神和科学的力量。

古代，战争是推动武术发展的第一力量，今天，武术对于战争的重要性已经下降。在武术失去了战争这个第一推动力的时候，正是这种探求真理的科学精神和力量推动着武术和武学的发展。武术的体育运动价值、养生价值和人体生物科学探索价值，日益凸显。

## 五、政治经济因素

武术流派的形成，不单纯是学术原因，背后还可能有政治经济背景。武术团体可能成为政治团体，传播武术可以用来掩盖背后的政治目的，白莲教、天地会洪拳、义和拳的历史都说明了这一点。

反清复明的政治组织天地会（洪门），就是从传播洪拳开始的。南拳中洪拳这一拳派的盛行，与天地会的推崇是分不开的。天地会称洪拳传自少林寺，是洪门中最受推崇的拳术。洪拳和洪门的“洪”字就是政治含义，是为了纪念朱洪武驱逐鞑虏、灭元建明的事迹，激励汉人不忘中土，反清复明。

“洪”字有两种解释：其一，明太祖朱元璋称帝时，年号为洪武，故历史上称朱元璋为洪武皇帝。称“洪门”是为了纪念反元复汉，纪念明朝。

其二，“洪”是“汉”（繁体字为“漢”）的隐语。因清初大兴文字狱，

为了通讯和行动的隐蔽，人们制造了许多隐语及谜字，将“漢”字改头换面者甚多，“洪”字即是其中之一，意为“漢”字去了“中”“土”即为“洪”字，代表汉人失去了“中土”，教人不忘“中土”。洪门暗语“三八二十一为洪，天下汉人是一家”。

洪门《问答书》中有这样一段话：“武从何处学习？在少林寺学习。何艺为先？洪拳为先。有何为证？有诗为证：猛勇洪拳四海闻，出在少林寺内僧。普天之下归洪姓，相扶明主定乾坤。”<sup>①</sup>

天地会还杜撰了洪拳的历史：传说清康熙年间，有西鲁番入侵，朝廷发榜召集天下英雄。少林僧揭榜应招，打败西鲁得胜回朝后，仍然回归少林寺诵经清修。有人诬告少林僧徒图谋不轨，朝廷派兵将少林焚毁，众僧大多惨死，仅逃出蔡德忠等五人，与万云龙等相遇，歃血结盟，蔡德忠等五人就是天地会尊称的“洪门五祖”。这一段火烧少林的故事，于史无考，来源于天地会的杜撰，在于煽动洪拳传人对清朝的仇恨。为了反清，洪拳的创拳史中编入了国仇家恨。

金庸先生谙熟这段历史，小说《鹿鼎记》的主人公韦小宝，在江湖经历中接触的武林门派有天地会背景，有沐王府背景，还有台湾郑成功背景，十分复杂，经典地反映了武术传承背后的政治活动。

晚清时期，各种拳会组织如义和拳、梅花拳、红拳会、少林会等非常活跃，普遍表现为由某一拳种或武技演变为一种民间组织，义和拳运动就是一个典型。义和拳，首先是一个拳种，一个拳派，然后发展成一个武术

<sup>①</sup> 萧一山：《近代秘密社会史料》卷四，文海出版社，1972年版。

社团，最后是一个政治组织，提出了“扶清灭洋”的政治口号，并进行了轰轰烈烈的政治军事活动，对中国近现代的政治命运和社会走向产生了巨大的影响。

韩国跆拳道在进入奥运之前，据说也曾有三十多个门派，为了加入奥运会，韩国政府推动门派整合，制定了统一的标准，形成了统一的跆拳道。可见，一个武术流派的形成，可以是国家行为的推动。宋代的太祖长拳，为开国皇帝赵匡胤所创，在宋代得到了政府的推广，非常普及，小说《天龙八部》对此有所描述。

另外，有时候一个新拳种的创建和问世，除了学术原因、宗教原因和政治原因外，不排除背后有经济原因，有商业策划和文化包装的成分，有财团的支持。就仿佛今天成立一支球队，一个俱乐部，或者推广一个游戏一样。

## 六、七大拳派

中国武术源远流长，流派繁多。据《戳脚拳秘谱》记载，宋代时武术分门立户为四大名门：赤、伯、蠡、温；十大拳种：洪、留、枝、名、磨、弹、查、炮、花、龙。其中四大名门之说，不知依据的是何典籍。而十大拳种的说法民间确有流传。元朝统治者严禁汉人“热兵器出猎及习武艺”，明清两代有所开禁，武功拳械之术不下 100 种。

现存的拳种总数很难完整统计，有的说有 200 多种。在 20 世纪 80 年代全国武术挖掘整理中，以“源流有序，拳理明晰，风格独特，自成体系”

为准绳，确定了我国计有 129 个拳种，1000 多个套路，10000 多个功法。许多流派的发源地和创始人，由于年代久远，无据可考，有些只能靠传说来推测，而传说又众说纷纭，很难确认，也没有实质意义。有些拳种颇为类似，至今仍然有影响力的拳种主要有几十种。

这些拳种，受地域因素、文化因素、宗教因素和拳理因素的影响，大致可以分为七个大的拳派，分别是太极拳派、少林拳派、武当拳派、峨眉拳派、南拳拳派、形意拳派、八卦掌拳派。

其中，少林、武当、峨眉三大拳派是以宗教寺院道观为依托，形成较早；而形意、八卦、太极三大拳派以拳理著称，形成较晚，但是传播速度很快，尤其是太极拳。在每一个大拳派中，有若干个风格不同的支派，包含若干个拳种。20 世纪以来，又出现了一些创新拳种，如意拳、截拳道等。

## 七、给拳起名

一个拳种、拳派，如何定名？

纵观中国武术史，拳种、拳派的名称，大致有七种类型：

其一，仿生命名。如猴拳、蛇拳、白鹤拳等。这种仿生具象的名称起源很早，“五禽戏”就是因为模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作而得名。

其二，因人命名。如燕青花拳、武松脱铐、查拳等。

其三，以家族命名。如岳家拳、杨家枪等。

其四，以技法命名。如三十六套锁、通臂拳、戳脚、弹腿、翻子拳、



炮捶等。

其五，因宗教原因命名，如少林拳、武当拳等，分别反映拳派的佛教背景和道教背景。

其六，因民族原因而命名。如洪拳、汤瓶七势拳、回族十八肘、蒙古摔跤等。回族十八肘，名称中就包含了回族的元素，蒙古摔跤包含了蒙古族的元素。前面讲过，洪拳与明末天地会洪门反清复明的政治主张相一致，这个“洪”字就是汉人的意思。

其七，因一个理论思想而得名。如太极拳、八卦掌、截拳道等，分别以太极思想、八卦理论、截击理论为支撑。

## 八、拳名变迁的文化内涵

中国武术史上拳名的变迁，反映了人们思想的变迁，体现了深刻的文化内涵。

其一，从具象到抽象。例如，猴拳、蛇拳的名称很具象，而形意拳、意拳就抽象了。猴拳、蛇拳之名，反映了武术初级阶段简单具象的仿生，而形意拳则对形和意的关系进行了深入的思考，到了思想精神的层面。意拳之名，则干脆放弃了形，更加着重于抽象的“意”。

其二，从经验技术到科学理论。例如，三十六套锁、弹腿等名称，主要是技术成分多，而太极拳的名称，显然是理论含义重。又如，翻子拳的名称取自其闪翻之技法经验，有“八闪翻”“八闪十二翻”等经验技法，到了八卦掌，虽然技法上学习了闪翻身法，但是名称上表达了对中国古代科