

千秋文化之旅

中国拳



中国

拳

陆
草
著



982

海燕出版社

THE PETREL PUBLISHING HOUSE

千秋文化之旅

中国拳



陆
草
著



海燕出版社

THE PETREL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国拳/陆草著. — 郑州: 海燕出版社, 1999. 9

(千秋文化之旅)

ISBN 7-5350-1868-8

I. 中… II. 陆… III. 拳术-体育理论-中国 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40013 号

千秋文化之旅

中 国 拳

陆 草 著

海燕出版社出版发行

安阳市印刷厂印刷

河南省新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 4 印张 97 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

ISBN7-5350-1868-8/G·1009

定价: 7.10 元



目录

小引 拳之趣	1
第一个故事:蔡龙云勇胜洋拳师	4
第二个故事:镖师李尧臣	8
第三个故事:神力千斤王	11
一 七大拳系	14
少林拳系	15
武当拳系	17
峨眉拳系	19
南拳拳系	21
太极拳系	24
形意拳系	27
八卦拳系	29
二 兵器	32
短兵器	32
长兵器	34
暗器之一	36
暗器之二	41



三	习武的三个阶段	45
	初级阶段:练出明劲	46
	中级阶段:练出暗劲	49
	高级阶段:练出化劲	51
四	破除神秘色彩	55
	说说轻功	56
	其他神话	58
	什么是内功	62
	谈谈“绝招”	65
	谈谈力量	67
五	高手应具备什么条件	70
	刚柔相济的劲力	71
	大巧若拙的拳法	74
	以意击人的功力	77
	善战不怒的心理	80
六	武术与江湖	84
	江湖琐谈	85
	走镖	91
	护院	94
	江湖拳师	97
七	面临挑战	101
	铁棍对长刀:少林派武僧与日本武士的较量	102
	徒手搏击:武林高手迎战“八国联军”	104
	已经开始的第三次大挑战	108
	华而不实:中国武术的隐忧	111
八	练武注意事项	115
附	中国武术主要流派简表	117



小引 拳之趣

一提起中国武术,许多外国人都感到不可思议,连不少中国人也感到它太神奇、太玄妙。外国人说它不可思议,那是因为雾里看花,隔着一层;中国人说它神奇玄妙,那是因为中国武术确实博大精深,是一门很渊博的学问,而不仅仅是体力和技法的训练。

20 世纪初叶,中国遭受列强侵略凌辱,欧美和日本的一些拳师也乘机来中国耀武扬威,结果一个个被打得抱头鼠窜。20 世纪中叶,美国又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,将身体悬空,移动七八米远。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,他的右脚竟被一位不出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。1946 年,吉尔比到北京访问拳师周书来。当时周书来已经年近 70 岁,他一再请美国客人放手进攻,不论采取什么手段,自己决不还手。吉尔比放胆攻去,但费了九牛二虎之力,却连对方的衣角也摸不到。吉尔比彻底服气了,他承



认,中国拳术是格斗的“最高形式”,西方无法与之匹敌。

武术是中华民族一份宝贵的文化遗产。它产生于远古人类的自卫斗争,又经过千百年来无数次战争和打斗的淘洗磨练,经过一代又一代武术家的提炼总结,逐步提高完善,终于形成一个庞大而完整的武学系统,造就出全世界独一无二的“武文化”。

武术是中华民族智慧的结晶,它浸透了民族的性格气质,蕴含着我们民族对搏击之道的独特悟解。中国武术,既不同于欧美那种一味刚猛的拳击,又不同于具有岛国文化特色的日本柔道,也不同于带有浓郁热带丛林气息的凶狠的泰拳。它追求刚柔相济,讲究内外兼修,既有刚健雄美的外形,更有典雅深沉的内涵。中国武术不仅仅是搏击术,更不是单纯的拳脚运动,它饱含着哲理,饱含着先哲们对人生和宇宙的悟解,以一种近于完美的运动形式来诠释某种古老的哲学思想,追求那种完美而和谐的人生境界。

当然,这种追求并不是水中捞月,沙上建楼,而是一一体现在具体的拳法功法之中,体现在一招一式之间。当你刚开始学拳的时候,可能对这些一无所知;当你略有功底的时候,可能对这些依然朦朦胧胧;但是,当你锲而不舍,继续奋进而且又有了一定文化素养的时候,你就有可能觉得眼前似乎豁然开朗,骤然跨入了一个充满神奇的新天地。

四百多年前,少林派的武僧们曾用铁棍击败了日本武士的长刀,让侵略者饱尝了中国武术的滋味。20世纪初叶,一批爱国武术家又用自己的双拳打倒了那些趾高气扬的洋人拳师,捍卫了民族尊严,也捍卫了中国武术的声誉。今天,中国武术已经堂而皇之地走上了国际赛场,它也必将面临着更严峻的挑战。

中国武术是古老的,又是年轻的,它至今仍然充满了生命的活力。中国武术的流派很多,拳路招法更是难以胜数。但是,无论哪种流派,都是经过千百年的残酷淘汰才得以流传至今的,无不拥有自



已扬名立威的成功秘诀。每一个流派都有可能拥有高手，也都不可避免地会出现不少“低手”。所谓“武林高手”，从来就是视其武功而言，而不是看他属于哪一个流派。练少林拳固然可以成为高手，而练太极、形意、八卦的，练南拳、峨眉、武当的，又何尝没有出过高手？所以，选择练哪一种拳并不是最重要的，最重要的是坚持练下去。

中国武术很讲究动中有静，静中有动，动静结合，亦动亦静；其动作或疾速，或柔缓，或陡然发力，或既柔且软；要求行如风，立如松，站如钉。坚持正确的训练，不仅有助于增强肌肉力量和身体的柔韧性及协调性，而且对培养意志品质、陶冶性情大有好处，还可以提高中枢神经的反应能力。练拳时必须精神集中，习练内功时则要求全身肌肉相应放松。这样的训练方法，对开发智力、提高学习效率很有益处。因此，中国武术既是一项很好的体育运动，又是一种富有成效的脑力运动，可以使青少年得到比较全面的发展。

武术的魅力大概就在这里吧！

这本书实际上是想把中国武术的总体情况向读者作个介绍，书中既介绍重要拳系，也介绍主要兵器和暗器，使读者对中国武术有个基本了解。此外，书中还对中国武术的一些基本规律进行了探索，提出在练拳过程中应当注意的一些问题，仅供有兴趣的读者参考。

在千百年的流传过程中，中国武术中也有不少所谓“神功”、“神拳”之类的传说故事，而且至今还有一定影响。其实，“神功”、“神拳”之类在现实生活中是从来不存在的，人的血肉之躯无论如何也做不到“刀枪不入”、“踏雪无痕”。人毕竟是人，而不是神。我们坚持实事求是的原则，在书中对一些传说予以澄清，还武术以本来面目。



第一个故事 蔡龙云勇胜洋拳师

1943年12月13日,星期天,上海回力球场观众爆满,这里正进行着一场别开生面的擂台赛,由上海的西洋拳击家挑战中国拳师。双方各出八名选手,每场打三个回合,每个回合打两分钟,中间休息一分钟。比赛基本上按西洋拳击规则进行,只准击打腰带以上部位,不准打后脑;但中国人可以用腿,不过只准踢击腰带以上部位,对腰部以下部位只准使用钩挂技法,不得踢踹。

第一场比赛已经结束。第二对选手正准备上场。观众惊讶地发现,中国方面出场的竟是一个又瘦又小的男孩子,而他的对手却是一个又高又壮的白人拳师。那白人拳师是俄国人,叫马索洛夫。此刻,他正傲气十足地坐在擂台的一角,根本没有把这个中国小孩放在眼里。

这个中国小孩,名叫蔡龙云,当时刚满15岁。

原来,西洋拳师们一直看不起中国武术,说中国武术尽是一些花架子,中国武术家只会吹牛,没有真本事。他们派人向中国拳师下了战书,还说了不少凌辱中国武术的大话。上海武术界的名流王子平、蔡桂勤等人奋起应战,决定派八名弟子参战。蔡龙云就是蔡桂



勤的独生子。

蔡桂勤是山东济宁人，当地蔡氏家族中流行华拳，他从小就跟父亲蔡公盛习武，后来又得到“齐鲁大侠”丁玉山的真传，功夫十分了得。16岁那年，蔡桂勤只身来到苏州锦源镖局当镖师，往来于大西北的古代“丝绸之路”，凭着一杆铁枪，一身拳技，闯下了名头。到了晚年，他定居上海，在精武体育会第三分会教拳。

蔡桂勤中年得子，又是独苗，所以对小龙云十分钟爱，但在练功上却要求极为严格。小龙云从4岁开始练功，蔡桂勤手执藤条，稍不满意就打。在哭声和汗水中，小龙云的武功与日俱长。

蔡桂勤为儿子报名参赛后，又专门带儿子苦练了半个月实战功夫，还制订了具体的战术，要儿子靠灵活的步法躲开对方的重拳，用贴身靠打争取胜利。

比赛前抽签时，西洋拳师发现中国方面竟然派出了一个孩子，就提出不让小龙云参战。蔡龙云说：“中国武术不讲年龄和体重。”西洋拳师说：“打死勿论！”蔡龙云笑道：“你们没有这么大的本事！”

锣声一响，比赛开始。

只见马索洛夫像一头大熊扑来，一双大拳头雨点般打来。蔡龙云毕竟是头一次上擂台，他没敢贸然还手，只是牢记父亲的安排，躲来闪去，使对手击来的重拳一一落空。待马索洛夫的攻势稍减，蔡龙云急速贴近，上用连环拳，下用勾挂腿，将马索洛夫连连打翻在地，胜了第一个回合。

在第二个回合，马索洛夫一上来就是重拳猛击，把蔡龙云逼到台子角落。蔡龙云转身一个高踢，不料马索洛夫有了准备，抬手将来腿抄起，准备就势将蔡龙云送倒。说时迟，那时快，只见蔡龙云顺势来个侧空翻，利用全身拧转之劲将腿脱出敌手，稳稳站住。紧接着，蔡龙云抬腿又是一下，马索洛夫尚未转过身来，就又被踢倒了。这样蔡龙云又赢了第二个回合。



第三个回合，蔡龙云越打越有信心，他右手虚晃一下，马索洛夫刚想低头躲闪，谁知蔡龙云左拳已打了过去，紧接着又是一记重重的右拳，击中马索洛夫的胃部。马索洛夫疼得当场倒地，裁判数了十下，他仍然动弹不得。裁判宣布比赛结束，蔡龙云获胜，全场欢声雷动。

整个比赛只进行了五分钟，蔡龙云竟将马索洛夫打了 13 个跟头。

这次擂台赛，中国拳师以五胜一和二负的总比分获胜。从此，中国武术界送给蔡龙云一个绰号：“神拳大龙”。

但是，事情还没有结束。

不到三年，马索洛夫又意外地找上门来，要蔡龙云跟一个名叫鲁塞尔的黑人拳师比赛，并规定不准用腿。蔡龙云一口答应。

鲁塞尔是美国人，又高又壮，肤色黑亮，人称“黑狮”，号称是“美国重量级拳击冠军”，其实是上海拳击界的重量级冠军。

这次比赛在上海青年会举行，时间是 1946 年 9 月 2 日。规定是不准用腿，只准用拳，五个回合决胜负。

蔡龙云这次更加聪明，他采取贴身打法，你进我退，你退我进，始终紧贴着对方的身体，将鲁塞尔连连击倒，胜了前三个回合。到第四个回合，蔡龙云再次将对手击倒，裁判数了十下，鲁塞尔也没有爬起来。第五个回合还没有进行，鲁塞尔就认输了。

“神拳大龙”智胜美国“黑狮”，一时成为上海新闻界的美谈。著名书法家兼诗人沈尹默先生兴奋之余，写了一首诗送给当时还不满 18 岁的蔡龙云：

少林拳击世莫当，
动迅静定力蕴藏。
蔡君得之制强梁，





柔非终柔刚非刚。
刚者先折柔转强，
妙门洞辟惟东方。
技与道合乃有此，
一洗东亚病夫耻。

蔡龙云出名以后，前来与他比试武功的人络绎不绝，也有人假装拜师，实际上是来试他的功夫。但蔡龙云从不伤人，总是以诚相待，使对手们无不心悦诚服。

蔡龙云不仅武功卓绝，而且很爱读书，涉猎广泛，具有较高的文化素养，在中国武术界享有很高的声望。中华人民共和国成立后，他担任中国武术协会副主席、上海体育学院教授，已经编写出版了十几部武术著作，其中最有名的是《华拳（一至四路）》和《少林寺拳棒阐宗》，在青少年中广为流传。

蔡龙云说过，对于一个武术家而言，最重要的是气质，是爱国之心。谈到父亲，他说：“我父亲斗大的字不识几个，但他懂得爱国之理。”



第二个故事 镖师李尧臣

武林中的成名人物大多都富于传奇色彩,但像李尧臣那样的经历却实在不多。

李尧臣生于 1876 年,病逝于 1973 年,差不多活了 100 岁。他从镖师当起,教过京剧大师杨小楼猴拳,教过京剧大师梅兰芳剑术,创办过鼎盛一时的“武术茶社”,主持过著名的“北京精武体育研究会”,又曾为中国士兵传授刀法,参加过抗日战争。他还曾在擂台上击败日本武士,又曾为毛泽东、周恩来、朱德等中央领导表演武术。他的一生,几乎就是一部新旧中国的转折史。

李尧臣是河北省冀县(今冀州市)李家庄人,当地习武之风很盛,他从小就开始练武,学的是太祖拳。14 岁那年,为了谋生,他来到北京城,在一家荷包行当学徒。李尧臣的长辈在武林中也有些名气,与会友镖局早有来往,又加上李尧臣武功底子较好,这样,四年后经人介绍,李尧臣进了会友镖局。

清代末年,北京城里有八大镖局,会友镖局规模最大,历史最长,有一千多人,在全国不少城市都设有分号。以李尧臣当时的武功,当专职镖师当然还不行,于是第一件事便是拜师学艺。



会友镖局是由“三皇炮捶”门开的，成员是清一色的师徒关系，全是练三皇炮捶的。李尧臣拜著名拳师宋彩臣为师，学习三皇炮捶，后来又学了六合刀、大枪、峨眉刺、状元笔等长短器械，最后学使暗器，如飞镖、飞蝗石、紧背花装弩等。功夫练得差不多了，李尧臣才正式走镖，成为一名镖师。

李尧臣在会友镖局当了二十多年镖师，历尽甘苦，屡经血战，他的师兄弟曾不止一个倒在身边，但他竟活了下来。

1921年，会友镖局歇业关门，45岁的李尧臣骤然失业，无以为生，但他仍心系武术，就在北京天桥开办了一个“武术茶社”，备有各种兵器，人们可以免费练武，只有喝茶时才收两个铜板。

“武术茶社”吸引了不少武林人士，成为他们切磋武功的好去处，生意十分兴旺。当然也有来故意找碴儿、砸场子的，可是都过不了李尧臣这一关。

有一年中秋节，竟有一个十几岁的男孩子来茶社叫阵，李尧臣下场比试，竟然不占上风。李尧臣只得使出三皇炮捶的看家招数，才勉强取胜。这时，一位长髯老人飘然而至，施礼笑道：“刚才那是我的孙子，初学乍练，让您见笑，现在我向您领教领教。”李尧臣打起精神，将三皇炮捶的看家招数尽数使出，但打到对方身上就同击中棉絮一样，劲力化得无影无踪，而老人却不反击。李尧臣惊奇之下，知道是遇上了高手，立即服输，赶紧将老人请进室内，磕头拜师。

原来，这位老人练的是绵掌，最讲究以柔克刚，恰恰是刚猛的三皇炮捶的克星。老人见李尧臣坦诚正直，名气这么大，但依然虚心好学，就在李尧臣家住下，尽心传他武艺。李尧臣学会绵掌以后，把它的劲力功法糅入三皇炮捶，使三皇炮捶从偏于刚猛变为刚柔相济，风格为之一变，李尧臣的武功也因此而大进。

1931年“九一八”事变后，驻守北京（当时叫北平）的中国第二



十九军将士积极备战，副军长佟麟阁将军特意聘请李尧臣到部队教习大刀。李尧臣创编了一套“无极刀”，实战性很强，大大增强了士兵白刃战的本领。1933年3月，侵华日军向长城沿线大举进攻。二十九军在长城喜峰口与敌激战七天，歼敌三千余名，取得了自“九一八”以来中国军队的首次大捷。在喜峰口战斗中，二十九军大刀队多次冲锋陷阵，夜袭敌营，砍杀日军数百名，使日军闻风丧胆，李尧臣功不可没。

北京沦陷后，李尧臣隐名埋姓，在城里护国寺教拳，但还是被汉奸告密，不幸被捕。一个名叫武田西的日本军官，擅长柔道，又学过中国的八卦掌。他提出要与李尧臣比武，条件是：如果李尧臣获胜，立即释放；李尧臣输了，向他磕头拜师。先比拳，李尧臣拳无虚发，接连两次将武田西击倒；再比日本战刀，李尧臣一脚将武田西的战刀踢飞。武田西只好将李尧臣放了。

后来，日本专门从国内挑选一批高手，在北京、天津、南京、上海摆下四处擂台。李尧臣报名参赛，抽签到南京比武，只一拳便将日本武士打下台去。

中华人民共和国成立后，李尧臣被推选为中国武术协会委员、北京市武术协会理事。中央领导曾多次请他表演武术，讲解养生之道。直到九十多岁时，李尧臣还经常往来于北京南北城之间，指点青少年习武，有时还扔下拐杖，亲自演示，依然是拳下生风，威风八面。



第三个故事 神力千斤王

在中国武术界，提起“神力千斤王”的大名，那可真是无人不知。这位传奇人物就是回族武术家王子平（1881年—1973年）。

王子平出生在“武术之乡”河北沧州。他的祖父和父亲都是当地著名的拳师，臂力惊人，他的父亲外号叫“粗胳膊王”，但家境却很贫寒。王子平小时候，长得又矮又瘦，家里人坚决不让他学武，一是看他不像练拳的料子，二是怕他也像父辈一样受穷。但王子平却很早就迷上了武术，家里人不教，别的老师不收，他就偷偷看人家练，自己再揣摩着比划。这时他才6岁。后来，一位姓沙的老师被王子平的好学所感动，终于将他收为弟子。

1900年，轰轰烈烈的义和团运动席卷中国北方大地，不久就遭到外国侵略者的血腥镇压，年仅19岁的王子平也被诬为“拳匪”，只得跑到山东济南的叔叔处避难。在济南，他曾奋臂拉住正在飞旋的水磨而名声大噪，著名武术家杨鸿修决意收他为徒。

杨鸿修是查拳、弹腿名家，在他的指点下，王子平的武术步入了更高的境界。在练拳练剑的同时，王子平还坚持练习举石磙、爬竿、跳绳、梅花桩，练得浑身有千斤之力，又身轻如燕，人们都尊称他“神力千斤王”。



1918年9月,号称“世界第一大力士”的康泰尔来到北京,在中山公园摆下擂台,叫做什么“万国赛武会”。康泰尔是俄国人,身高两米有余,体重近200公斤,自称周游世界46国,未逢对手。康泰尔在台上表演,竟能将钢轨扭弯,把粗粗的铁链生生拉断,确实吓住了不少人。当时,王子平正在北京的军队里当武术教官,他偏偏不信这个邪,就带领徒弟们赶往中山公园。

王子平跃上擂台,康泰尔连忙摆好架式迎战。他见这个中国人个头不高,倒也不怎么害怕。谁知王子平突然疾步而前,伸手抓住康泰尔的双臂,康泰尔急忙挣脱,但怎当得王子平的神力?说时迟,那时快,只见王子平双手往里一带,把康泰尔拽到身前,右腿曲起,猛地一顶,膝盖正顶在康泰尔的腹部。康泰尔嚎叫一声,向后倒退,王子平飞步赶上,三拳两脚,打得这个庞然大物趴在台上,再也动弹不得。王子平的徒弟们也冲上台去,拿起康泰尔的“道具”检查,不禁大笑。原来那钢轨是假的,稍有力气的人都能把它扭弯;康泰尔经常用来表演的两个“千斤铁锤”竟是铁皮空心,里面塞满木屑;那铁链也有假。过了不几天,天津形意拳大师韩慕侠又赶到北京,再度将康泰尔痛打一顿。康泰尔被迫立下认输文书,灰溜溜地回国了。

王子平打了康泰尔,触犯了北洋政府不准比武的禁令,只得南下回到山东,又连续击败美国大力士阿拉曼、德国大力士柯芝麦、日本武士佐藤,但竟为此多次遭到通缉。柯芝麦愿意每天出300块大洋向他学习中国拳术,被他一口回绝。

1927年3月,中央国术馆在南京成立,设少林、武当两门,王子平被聘为少林门门长。在中央国术馆的成立大会上,王子平与弟子们表演了“千斤罗汉”:王子平两脚向上,蹬起四副石担(摆放成四层),几名弟子站在最上面一副石担上,表演各种动作,王子平的两腿还不停地变换姿势,全场观众无不为之倾倒。会后,一位外国