

中国功夫

王广西 著
王 萌 整理

提到中国功夫，李小龙的名字如雷贯耳。不论国人、洋人，均对其精妙绝伦的拳脚技艺赞不绝口，其无畏和不羁的精神气质至今令人荡气回肠，可叹斯人已去，截拳功夫已成绝响。孙禄堂不用力而力的出神入化，王芗斋举手抬足间的挥洒自如，赵道新摧枯拉朽般的刚烈劲，不由让人心往神驰，追怀不已！这才是真正的中国功夫。

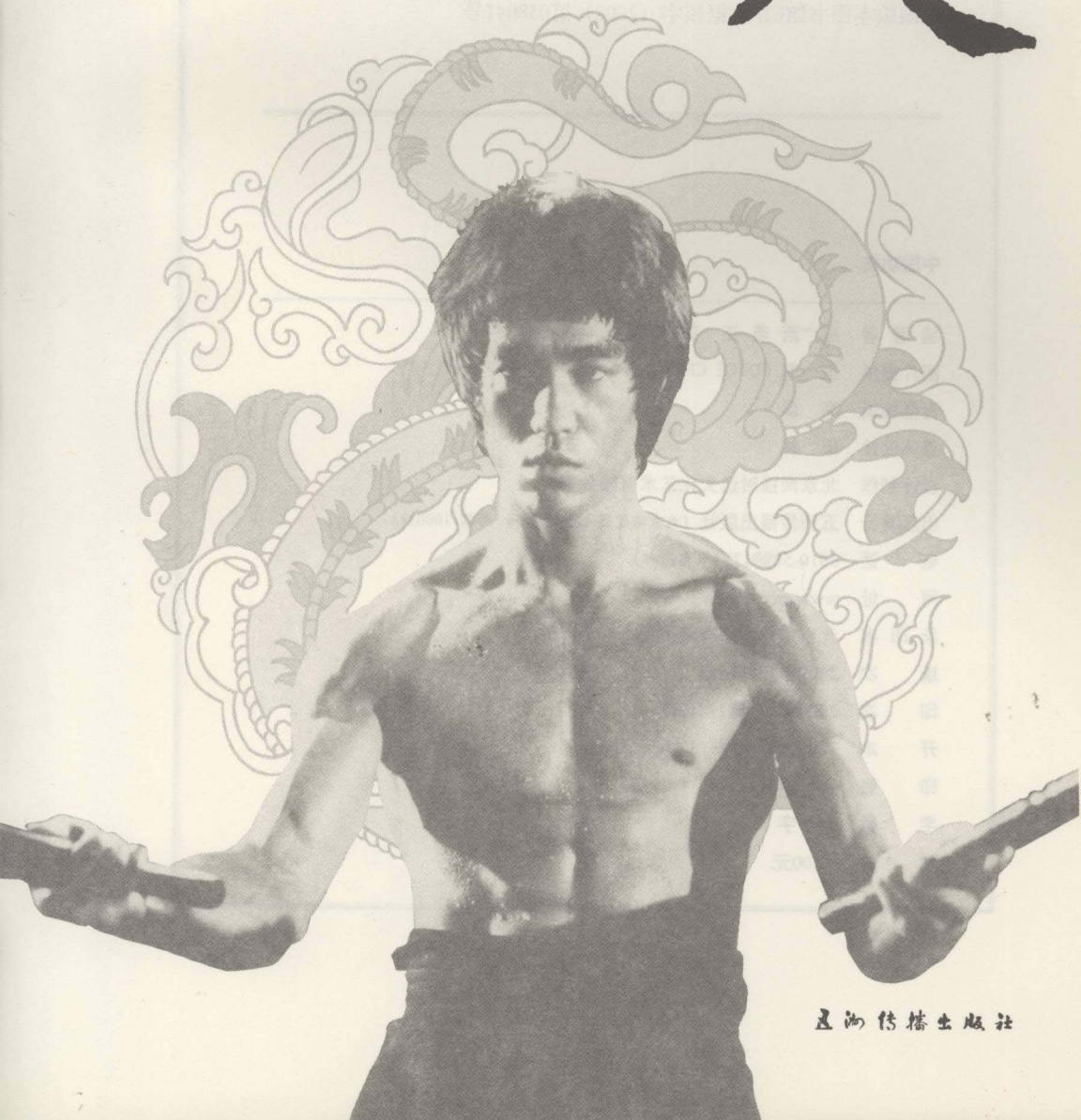
以无法为有法
以无限为有限

上海广播电视台



中国功夫

王广西 著
王 萌 整理



辽海出版社

定 价 32.00元

导 论

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。

中国武术是一种特殊的文化形态，它以攻防搏击为表现形式，以丰富的套路、招式、功法为具体内容，在激烈的身体对抗（多数表现为假想对抗和模拟对抗）中体现出中华民族敢于胜利并善于胜利的性格特征。

中国武术是千百年来民族智慧的结晶，是民族传统文化在武艺一道的体现，也是民族心理个性在健身自卫领域的合理反映。

中国武术的哲学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，呈现出三教

合一的文化风貌，深蕴着

天人合一的东方韵味，

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”。



宴乐习射水陆攻战纹铜壶（战国，四川成都出土）之纹饰展开图。

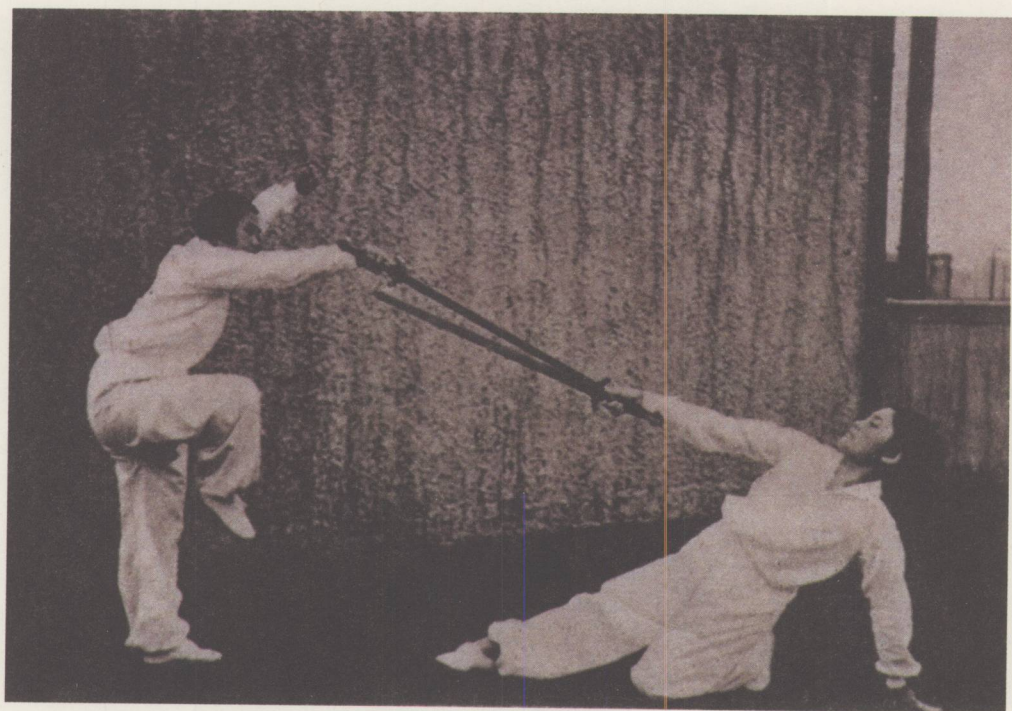




中国武术浸润着民族的性格气质，蕴含着中华民族对搏击之道的独特悟解。它既不同于那种张扬自我、崇尚刚猛的欧美拳击，又不同于极具岛国文化特色的日本空手道，也不同于带有浓烈热带丛林气息的泰拳。中国武术讲究刚柔相济，内外兼修，既有刚健雄美的外形，更有典雅深邃的内涵。中国武术不仅仅是搏击术，更不是单纯的拳脚运动，也不是力气与技法的简单结合，它饱含着哲理，深蕴着先哲们对生命和宇宙的参悟，以一种近乎完美的运动形式诠释着某种古老的哲学思想，追求那种完美而和谐的人生境界。

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

参加第11届奥运会国术表演的女选手傅淑云（右）、刘玉华演练三合剑，1936年。



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，视人如草，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（前202—公元265）传入的佛法，它几乎没有受到过任何外来影响。武术又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，以及他们的思维方式和行为方式，颇有点平民色彩。因此，武术应属于相当纯粹的民间文化形态。与琴棋书画、诗文金石等所谓“雅文化”相比，它似乎显得坚硬而粗砺。中国武术以其山野草莽之气为深厚底蕴，始终保持着原始古朴的乡野风貌，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。

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缩影。





目录

壹 / 武术渊源 1

贰 / 武学之道 5

叁 / 武术流派 9

少林拳系.....11

武当拳系.....15

峨眉拳系.....17

南拳拳系.....19

太极拳系.....20

形意拳系.....24

八卦拳系.....26

肆 / 兵器 29

短兵器.....31

长兵器.....33

暗器.....36

伍 / 习武三阶段 43

陆 / 武术特点 49

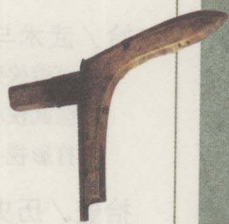
(一) 系统性.....50

(二) 有序性.....51

(三) 渐进性.....52

(四) 本德性.....53

(五) 观赏性.....54



柒 / 武林与江湖 57

江湖琐谈	60
走 镖	64
护 院	69
江湖拳师	74



捌 / 武术与养生 79

武术的健身功能	80
练武不等于长寿	83
顺应自然乃长寿之本	86

玖 / 谈谈气功 89

历史上的四次大发展	92
挑战生理极限	97

拾 / 武术与文学影视 101

从《游侠列传》到《宝剑金钗》	104
新派武侠小说	108
武打影视	114

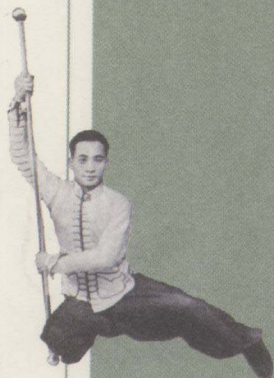
拾壹 / 历史与未来 121

历史上的两次大挑战	123
已经开始的第三次大挑战	130
发展趋势	134

拾贰 / 练武注意事项 137

附 中国武术重要流派简表 141

后 记 148



壹

武术渊源





中国武术，古称“拳勇”“技击”，民国时期又称“国术”，外国人则称之为“功夫”。

武术起源于远古人类与野兽的搏斗和部落之间的战争。早在春秋时期（前770—前476），《诗经》中就已经出现了“无拳无勇，职为乱阶”的说法。《礼记》记载：“凡士执技论功，适四卫，强股肱，质射御。”表明当时已经出现了技击性质的比赛。后来又出现了定期的比武大会，即“春秋角试以练，精锐为右（上）”。《庄子》中记载了赵王养剑士三千余人，“日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”。到了汉代（前206—公元220），武术有了长足的发展。河南出土的汉画像石中，有不少描绘武术动作的图画，像“击剑图”“舞剑图”“空手夺枪图”“剑戟对刺图”等，反映出当时已经出现了单练套路和对练拳路。

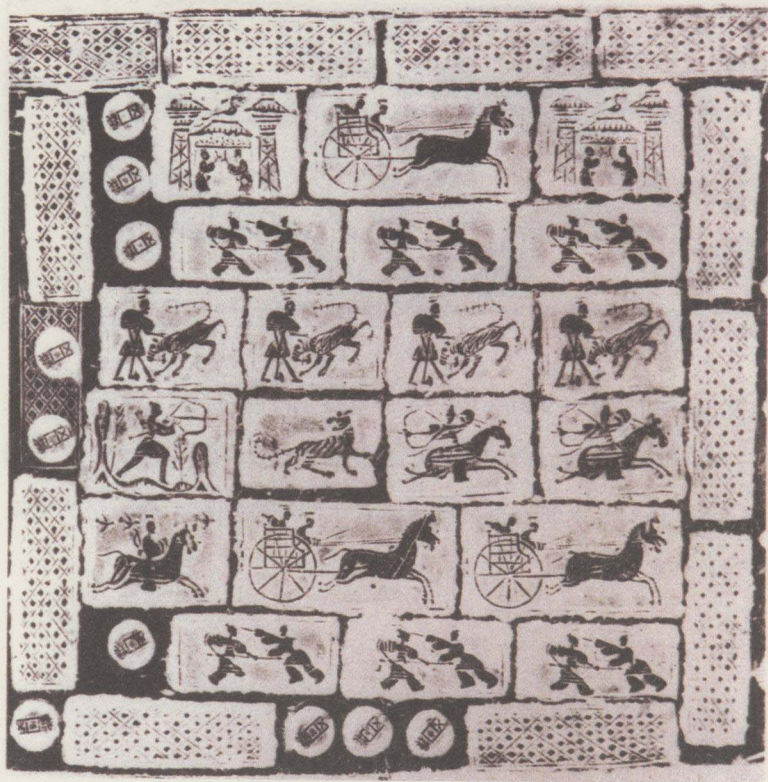
另外，从春秋时期起，道家行气术就已初具雏形。老子提倡“致虚极，守静笃”，“营魄抱一，专气



斗兽纹镜 秦，湖北云梦出土。二武士操剑持盾，与两恶豹相搏。



《鸿门宴》之项庄舞剑



技击射猎图 空心画像
砖, 东汉, 河南郑州出土。

致柔”；庄子（约前369—前286）提出“吹噓呼吸，吐故纳新”。战国（前475—前221）初期的《行气玉佩铭》，已经完整地记录了行气的方法。老庄的养气理论与阴阳五行学说相结合，后来成为中国武术内功训练的基础。老子所揭示的某些哲理，诸如以静制动、以柔克刚、大巧若拙等，后来被中国武术的各种拳派普遍吸收，更被各内家拳派奉为技击原则。

内外兼修、形神合一是中国武术的基本特征。在漫长的历史发展过程中，武术与行气逐渐互相融合，武术家通过系统的行气训练以充分调动体内的潜在能量，达到“以意领气，以气催力”





徒手斗长棍 画像石，
汉，河南南阳出土。

的技击目的。宋（960—1279）、元（1271—1368）之际，武术与行气的密切结合成为中国武术发展的大趋势。少林武功至明（1368—1644）末而大备，武当派亦于同期而崛起，都应是历史发展的必然。

貳

武学之道





射虎石

【日】冈田玉山等编绘《唐土名胜图会》，日本文化二年（1802年）刊。

西汉名将李广夜巡，风起草伏，误石为虎，张弓怒射。平明复视，箭羽竟尽没石棱之中。

所谓“武学之道”，就是武学的规律，也可以理解为武学的最高境界。

衡量一个人在武学上是否达到较高层次，应从劲力、拳法、功力、心理四个方面来综合考察。这四个方面应是一个有机的整体，是较高层次武功的综合体现。对于高手而言，其劲力应是刚柔相济，其拳法应体现为大巧若拙，其功力应表现为以意击人，其心理应保持善战不怒。将刚柔相济、大巧若拙、以意击人、善战不怒综合到一起，即“合四为一”，或许就是中国的“武学之道”，也是步入高层次武功境界的标志。

刚柔相济是中国武术各拳派对劲力的共同要求，也是“内外



六祖斫竹图 南宋 梁楷

六祖慧能主张见性成佛，曾言“青青翠竹，尽是法身”。

合一”的具体体现。刚，又称为“阳”；柔，又称为“阴”。在中国武术中，没有纯刚无柔的拳法，也没有纯柔无刚的拳法。过刚则力尽，过柔则绵弱，二者均有明显的弊端。只有刚柔相济，才能达到拳论上常说的“阴阳悉化”。在中国的拳法中，刚柔相济一般表现为弹抖崩爆之劲，其发也速，其去也疾，其势也猛，其力也透。

“大巧若拙”一语出自《老子》。它的原意是说最灵巧的，看来却像十分朴拙一样。武术行家们借用这句话，用来说明真正高明的拳式并不一定繁复华丽。美观者未必实用，实用者多不美观，这是中国武术的一个规律。也就是说，灵巧者未必胜过质朴，质朴者多能胜过灵巧。中国武术的奥秘并不在于什么招法，而最厉害、最可怕的招法就是没有招法。“无法为法”，才是中国武学的真谛。

以意击人，就是用意念导引真气，用真气催发劲力，用来击中对方，即所谓“力从意生”，“劲由心起”，“意到拳到”。其原理在于通过意念，最大限度、最快速度地调动体内的潜力，练出非同寻常的“内劲”，集全身之力于一点，在一瞬间爆发出较大的杀伤力。





善战不怒是对心理素质的要求。老子说过：“善战者不怒。”意思是：善于作战的人，从来不靠愤怒行事。反过来说，就是“善怒者未必善战”。把“善战不怒”这句话引申到武术领域，就是要求习武者必须养成良好的心理素质，善于调节自己的情绪，一旦遇敌，不惊不怒，不骄不怯，仍以“平常心”待之，保持镇静如常的心理，“泰山崩于前而色不变”，在大变故、大悲喜中依然从容自若。

“善战不怒”与“刚柔相济”“大巧若拙”“以意击人”一起，构成了中国武学高层次的主要内容。这四个方面好像四根巨柱，擎起了中国武学的巍峨楼阁。