

郑州晚报



联手

精彩节目

探索·发现

先读为快

文图由央视十套



探索·发现

河南省独家提供

本期内容8月16日央视十套21:25播出

中华武功(九)

中国武术素有“北崇少林、南尊武当”的说法。武当内家拳讲究“以静制动、以柔克刚”，在战略、战术上对中国武术产生了深远影响。太极拳、形意拳和八卦掌更是内家拳中赫赫有名的代表。那么，如此博大精深的拳法究竟是何时出现的？频频被搬上屏幕的武当派创始人张三丰是否真有其人？如果真有其人，那么他又是如何创立武当、将武当功夫名扬天下的呢？



武当功夫(资料图片)



武当玄功

武当山道观

张三丰塑像

明朝帝王与武当张三丰的故事

公元1416年，明成祖朱棣开始修建北京紫禁城。此时，朱棣心中还一直挂念着另一处道教宫观的修建进度。这处宫观位于1000多公里外的武当山(位于今湖北省)上，朱棣亲自把它命名为“大岳太和宫”。事实上，武当山的庞大工程早在紫禁城修建的3年前就已开工。

朱棣从北京调派的军民工匠及江南各地近30万人马到达了武当山，一修就是10年。这是大明王朝历时最长、规模最为宏大的国家工程之一，史称“北修故宫，南修武当”。

那么，如此偏远的武当山为什么会受到朱棣的格外重视呢？他为何如此煞费苦心地在武当山建造规模宏大的宫观呢？

朱棣大修武当的原因现在众说不一，但其中有一个重要原因却很少被世人所知，秘密就在今天武当保留的规模宏大的遇真宫遗址中。

从明代开国皇帝朱元璋到明成祖朱棣，几代帝王都在苦苦寻找一位隐居在武当的得道高人，朱棣希望通过大修武当来感化对方，最终使他同意出山和自己相见，这位神秘人物的名字叫张三丰。

朱棣曾先后4次下诏，希望张三丰进京见驾。然而，张三丰依然神出鬼没，不见踪影。不得已，朱棣只好命人在他曾修炼过的武当山上修建遇真宫，期望张三丰还能回到这里，与自己见面。张三丰究竟有何神通，会得到明代帝王如此重视呢？

《明史·方伎传》记载说，张三丰又名张邈，号“龟形鹤骨，大耳明目，头发和胡须根根直

立，如同刀戟。终年只穿一件单衣，吃饭每餐能吃满满一斗，但又数月不吃，读书能过目不忘，他行踪不定，有人说他能日行千里”。

被民间所熟知的是，张三丰创造了武当博大精深的内家拳法。传说张三丰在武当山修炼过程中仰观日月星辰，俯察山川河流，根据天地阴阳二气的原理，创建了以养生为主的武当内家拳，它和少林武术一起奠定了中华武功“北崇少林、南尊武当”的地位。

但奇怪的是，在正史中只有关于张三丰是一位得道高人的记载，却从未有他创造内家拳的任何记录。据此，有人开始质疑张三丰创建内家拳的可能性。那到底是不是张三丰创建了内家拳？如果是，为什么史书上没有记载呢？

专家说，在古代，像张三丰这样的道家人士不想在世俗显露名声，他们或隐或显，行踪无常。另外，古时候的拳勇，也就是今天我们所说的武功，它是隐着的事情，修道之人不以此来扬名，更不主动以此跟人争强斗狠。

根据有限的史料人们推断，张三丰有可能是14世纪末15世纪初武当的一位著名道人，他总结前人的武学精要创造了独树一帜的内家拳法。那内家拳究竟是在什么背景下产生的呢？

内家拳法 得其一二，足胜少林？

纵观古今中外，凡搏击之术都是以强胜弱，以大力打小力、手慢让手快，这似乎是一个不变的真理。在我国武术史上占有重要地位的少林拳法依旧遵循着这一规律。

少林拳发展到明代已非常成熟，许多技击问题从理论和实践上都得到了解决。但崇尚力量和速度的少林拳法，此时却迫切需要解决一个重要问题：对阵双方，谁都无法保证自己在力量和速度上占有永恒的优势，当自己处于劣势时，要想取胜必须解决以弱胜强的问题。

明代的少林拳已意识到这点，外练的同时开始注重内修。然而，少林的外练和内修始终是分离的，而且一直没有脱离以力量为基础的功法特点。到了14世纪末15世纪初，常年和北方民族的征战中中原地区军队在力量上一直不能占据优势。中国的武学正在企盼着一个革命性理论的出现。就在这一时期，一个关于张三丰创立内家拳的传说开始流行。

传说，张三丰曾深刻地研习过少林功法，武艺精湛，借云游四方之机遍习天下武艺，后来隐身武当山中潜心修行。一次偶然的事件，令他突然悟出了怎样以弱胜强、以柔克刚的道理。

有关张三丰创立内家拳的记载，最早见于明末清初大学者黄宗羲、黄百家父子所著的《王征南墓志铭》和《王征南先生传》中：“外家的

少林拳法，已经发展得非常精湛，张三丰深刻研习少林拳法后，将少林拳法的理论和技击方法反过来运用，从而得出内家拳法，内家拳法的真谛得其一二，就足以战胜少林拳法。”

那么，内家拳法和少林拳法到底有何区别？

少林拳注重筋骨皮肉的外部训练，也注重练内力。然而，它在拳理上仍把重点放在力量的训练上，所谓“一力降十会”，意思是不管你会什么拳法，我只要力量大就可以降服你。它的风格是勇猛、快速、直取。而内家拳恰在其反面，它偏重精、气、神的内部修炼；注重意念的训练，所谓“用意不用力”，风格是安舒、沉稳、圆活；注重后天克服本能的训练。

“得其一二者已足胜少林”的说法，也许有夸张的成分，但内家拳法建立在深入分析少林拳法的基础之上，力求在技击的理念和策略上达到一个新的高度。

精通少林拳法的应该不止张三丰一人，为什么恰恰会是他悟出了内家拳法的精要呢？在他身上还有什么没有被发现的独特之处呢？

张三丰的道家身份可能正是关键所在。

太极拳论

深受道家思想影响

《周易》据传是由周文王所著，它本是一部关于占卜、问卦的典籍，所蕴涵的哲学思想深刻地影响了中华文化的各个方面，天文历法、建筑、艺术、医学等各个领域都体现了它的思想，对于内家拳法来说同样也不例外。

《周易》的核心思想就是一个“变”字，它认为任何事物都有矛盾的两个方面，而这两个方面又是相生相克的。在拳法上可以理解为：刚柔、动静都是相互转化、相伴而生的。《周易》在战略上指导了内家拳，所以内家拳法在招式上并不繁杂，但变化却是无穷的。

《周易》中有这样的描述：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”也就是说，把超出具体形象的理论视为高超的东西，是指导性的法则。而有形的东西，即“形而下者”，只不过是工具，在武术中可以理解为具体招法。也就是说，这些具体的招法要灵活掌握，不能照搬套用。所以内家拳追求的最高境界往往已经没有招式，对手出招便根据实际情况灵活破解，而由于自己已经无招无式，对手破解反而无从下手。

老子是春秋时期著名思想家、道家学派的创始人，后被道教尊为仙人，成为道教膜拜的神灵。他的思想反映在其著作《道德经》中。

老子的一个重要观点是“反者道之动”，也就是说，世界上的一切事物总是要向其反面发展。由此，老子得出结论：“柔胜刚，弱胜强。”中国武术，特别是内家拳法可以说一直以来都受老子的这一思想支配。老子的思想在武术的具体功法上影响也是非常直接的。

在太极拳的理论著作中，有一篇经典性的文章《太极拳论》，文中明确地提出了“四两拨千斤”的观点，也就是老子所说的“以弱胜强”。文章中说，太极拳修炼到高层次后，可达到“耄耋老人能御众”的程度。

老子说：“物壮则老。”中国武术也最忌把招数用老。不论拳脚或器械，只要招数过了度，就会被人反制。专家举了一个例子。比如说要打对方，一伸手跟对方就对抗起来，我顶着，他的力量越来越大，加到一定程度，这时我突然一松，他“啪”地一下子自己就倒了。但要掌握火候，他的力量没给足时不行，就是说还没到“物壮”；等到他力量给足了，这时你突然间撤了，他想变也变不了。这就叫“物壮则老”。

老子思想中的“无为”与“不争”被视为美德，这对武术也产生了深刻影响。武术讲求“武德”，不争强好胜。中国传统武术以技艺高超服人，而不以凶狠残暴折人，崇尚高超的武艺而不崇拜低级的拼搏斗狠也正是出于这种思想。

道士的生活

终年隐居，每日打坐吐纳

道教把得道成仙作为修炼的终极目标。他们最初习武练功并非为了争强斗狠，而是为了隐居深山不被豺狼虎豹侵袭、云游四方不被强盗袭扰。修炼的道士终年隐居在武当山中，每日除了供奉真武神以外，另一重要活动就是选择子时、午时等特定时刻，打坐、吐纳和导引。

吐纳就是将清新的空气吸入体内，将体内污浊的空气排除；导引则是让气息在体内运转不息，这是道士修行的一项重要内容，在道教中又被称为练内丹。

中国古代的内丹术强调的是内气的复苏、吐纳、流转周流以及运用，内家拳练到高境界时，就应该与内丹术的修炼相通相近了。

练气是道士修炼之术，后被运用到传统武术中。道教认为，从自然界采集气息以养精神，气息在身体中运行，以打通周身经络，把气息灌输到肌肤之间可以保护体魄，最终达到克敌制胜的目的。

武当的钟云龙道长一直有个心愿，就是选择一个人烟稀少的山林，在峭壁上凿洞修炼功法。他认为这是内家功法最佳的修炼方式。武当的历代先人也正是采用这种方式，让自己的武功得以不断提高。

选择这样的环境，其中一个很重要的原因就是，习练功法的人希望在与世隔绝的环境中排除外部干扰，让身心能长久地平静下来，从而进一步修炼。钟云龙说：“我们道家很多前人找一个万丈悬崖，在悬崖上面找个很险的地方站桩，稍不注意可能就会粉身碎骨，所以要求注意力非常集中，不敢想别的东西。这样的话，站的时间长了就自然不想了。这是一种练功方式。”

道家学说的思想催生出内家拳似乎是一种必然结果。除了中国传统的道家经典为武当内家拳法提供了理论基础以外，明代武当作为皇家寺庙的特殊地位，也为内家拳的产生提供了得天独厚的条件。

从秦汉时期，武当就有道士修道求仙。武当山终年气候温和，湿润多雨，为植物生长提供了优越的生长条件，《本草纲目》中近1/3的药材都能在这里找到。于是，远离尘世烦恼的武当山成为了道家修炼的最佳场所。

而此时，地处中原的少林寺却被一次次卷入战乱，特别是明代，少林寺甚至成立了僧兵团，像一支特种部队一样不断接受国家征调。而道家却有截然不同的待遇。一块明代皇家为武当所立的御碑上讲：让武当道士专心研习道教，不要被其他庞杂的事情所干扰。

到了明代，皇家对武当道教格外重视，给武当道士提供了大片土地，派出足够的农夫耕种，这些都为武当的道士提供了充足的物质条件，使其能专心研习功法。这也为内家功的出现提供了物质基础。

今天钟云龙道长依旧喜欢带徒弟到僻静的地方传授拳法。其实，内家拳法长期以来都在道门内部习练，很少轻易外传，这让内家拳法长久以来保持了一种神秘色彩，但同时也导致了不为民间习武者所知。随着大明王朝的覆灭，清王朝一统中国，带有典型汉文化特点的道教受到了巨大冲击，特别是前朝皇家寺庙的身份更让武当道观备遭冷落。道士为生存纷纷离开道观走入民间，这反而让武当内家拳法在民间得以广泛传播。



道士修炼喜僻静之地

央视《探索·发现》将于8月8~22日21时25分重播《中华武功》大型纪录片。更多精彩请继续关注。