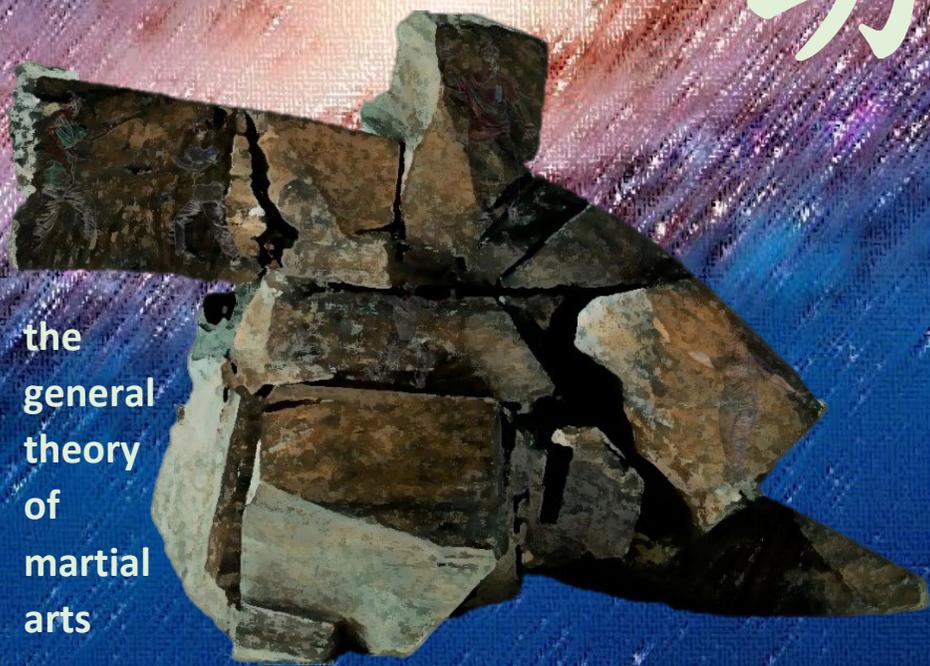


笑談中 著

論武功

the
general
theory
of
martial
arts



笑談中 著

論武功

the
general
theory
of
martial
arts

出版日期：2020年3月

版權所有，未經作者書面授權，不可以任何方式、和在世界任何地區，翻印或轉載本書之全部或部分內容。

目錄

序言：下戰書？	2
『論武功』從何而來？	4
萬法歸宗：論武功三大要訣	6
強 Strength	8
快 Speed	10
巧 Skills	12
上乘武功	14
武功實踐	16
結語：天下無敵	19
附錄：口訣	21
關於笑談中	23

序言：下戰書？



『文無第一，武無第二，小心呀！』

這是筆者在開始撰寫『論武功』時，妻子給筆者的忠告，也顯然是她的顧慮。

這顧慮不無道理，這本小書取名實在有點霸氣。論武功？是否在論盡天下武功？

對！這本小書要說的，就是天下武功的最基本要訣！本書英文名稱為“the general theory of martial arts”。這可解作為廣義、綜合或統一的武學理論，而其覆蓋範圍是天下，是整個地球。

確是很猛吧？

這麼猛的一本書若一出現，很可能導致三個結果：第一，『論武功』會成為武林中人爭奪的武林秘笈，隨時掀起一場腥風血雨，從此武林永無寧日；第二，武林中人不滿筆者妄自尊大，紛紛來找筆者挑戰，要拆掉筆者招牌。

以上兩個結果都不是筆者想看到的，所以要作出一些說明。

首先，為防止各門各派為爭奪這本所謂“秘笈”而動手，筆者會把『論武功』全書放上互聯網，任何人只要懂得上網，便可以下載所有內容，且完全免費呢！

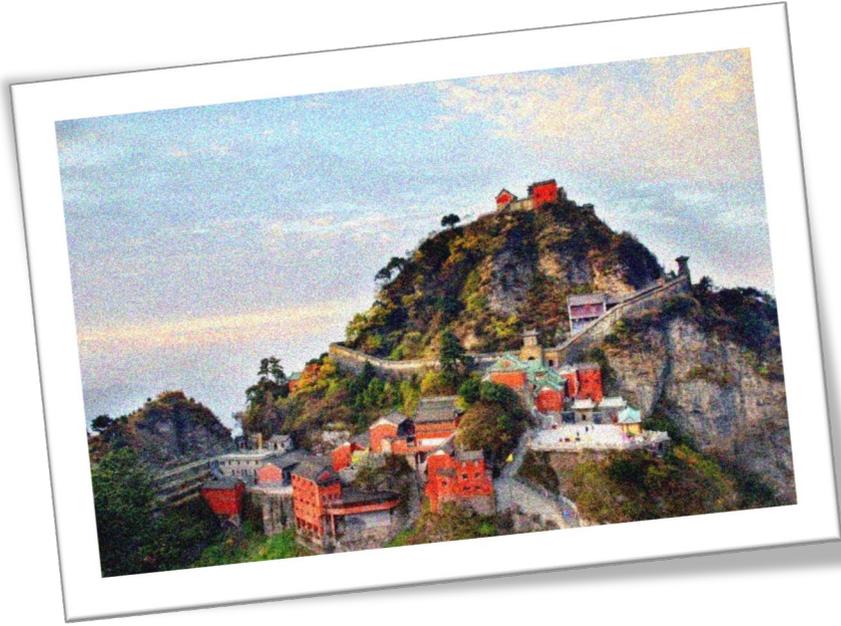
就要來拆筆者招牌而言，其實絕無必要，筆者在這先公開自身武學背景：筆者在中學時期的確學了幾年南拳，然而在上大專時已沒有再練，工作時更抽不出時間來，現在已退隱江湖，雖然天天耍太極拳，可是水平真是很『水皮』，到任何一座公園找一位老人家，他或她的功力肯定都比筆者強！所以挑戰者先要想清楚，來找筆者其實等同自貶身價，絕不合算。

至於第三個結果，也是筆者最想看到的結果 ---- 給各位有興趣朋友一個『論』武功的機會。

所謂君子動口不動手，不過動起口來，也要懂得如何來談『論』武功。這本公開“秘笈”的用途，就是給所有人士，尤其是非武林中人，提供一些有關武術的資料，好使大家在與人動口時，不論對方是甚麼門派，武功有多深，也不必妄自菲薄，而且還能像大師般說得頭頭是道，盡佔上風。

若各位有意成為『論武功』大師，歡迎繼續看下去。

『論武功』從何而來？



雖然本小書的目的是給人們用來『論』武功的，不過也不可以太過信口雌黃，所以有必要說明一下本書內容是如何構成。

觀察、實踐、再觀察……

這就是筆者構思和撰寫『論武功』的過程，從程序上說也頗科學。

筆者活到今天，未曾跟任何人動過粗，就是兒時遭到其他孩子欺負，也就只會拔腿逃跑，絕不還手，所以實在沒有任何打架經驗。不過話雖如此，筆者確曾練過幾年中國拳術，師父更可算是一代潛龍，筆者受益匪淺，略懂武術一些皮毛。

因為躲懶，筆者沒有持續練武，不過對『武學』的興趣卻未曾減少，這些興趣全體現在筆者對武俠小說的沉迷、對功夫電影的鍾愛、與及對武術運動的跟蹤和觀察。除此之外，筆者也翻閱過一些有關武術訓練的書籍，也看過不少相關視頻。所以本書內容或許會貽笑大方，卻絕不是無中生有。

學海無崖，中外武術百花齊放，內容浩瀚無邊，而各流派更各具特色，各自各精彩。正是在這個群芳競艷的武學宇宙中，筆者好像看見一點點蛛絲馬跡，可能是一點點核心要訣，也可能是一點點共通語言，打通了各種武術、和所有門派的融合之道.....

說來有點『神』吧！

筆者重申，筆者連老婆也打不過，所以不要誤會筆者真能打，千萬不要費時來找筆者過招！

若想知道那些蛛絲馬跡是甚麼，煩請耐心續看以下章節。

萬法歸宗：論武功三大要訣



既然說要『論』『武功』，就有必要先釐清『武功』的定義。

在這裡，『武功』一詞是專指人類用在肢體搏鬥上的理論、技術與修養，這也包含所有冷兵器如刀、劍、棍、矛等等武器的運用。至於現代軍械如鎗、炮和飛彈等則不是研究範圍，這些動一動指頭便可操作的傢伙，算不上甚麼武功。

人的四肢和身體的各部分，都有其用處，手會抓住東西，腳會跑路，手腳並用可爬樹，肩頭可撐起物件，這全都是人類求生本能，使人可以拿取食物，逃避猛獸，追捕獵物。而人類不知哪來的一點小聰明，逐漸懂得運用工具，而在運用肢體方面，也越來越有技巧，效率越來越高。

天意弄人，在人類與其他物種的鬥爭漸佔上風之時，人類又找來了新對手，更強大的對手 ---- 人類自己！自上古時代至現代，人與人之間的爭鬥從沒間斷，這也促使人類對肢體搏鬥和武器運用越發重視，從實戰中人學會如何更有技巧、更有規範地舞動肢體，好在搏鬥中擊倒對方。隨著歷史發展，搏鬥的技術也不斷進步，變得更複雜、更規範化，最終形成今日大家見到的、多不勝數的武術體系。

說到武術體系，中國人或會覺得中原武林有很多門派。其實絕大多數民族，都擁有獨特的搏擊技巧，各民族當中也有多樣的門派，整個世界武林的武術流派，可真會讓人眼花撩亂。

本小書的目的，是要從各式各樣的武術體系中，梳理出一些最基本要訣，一些共通理念。

打一個比喻，宇宙中各星體的運行與演變，可謂千變萬化，甚至令人匪夷所思，而主宰著一切互動關係的其中一個規律，就是萬有引力！知道萬有引力的存在，萬事萬物的變幻莫測，也全歸科學家的掌握中。

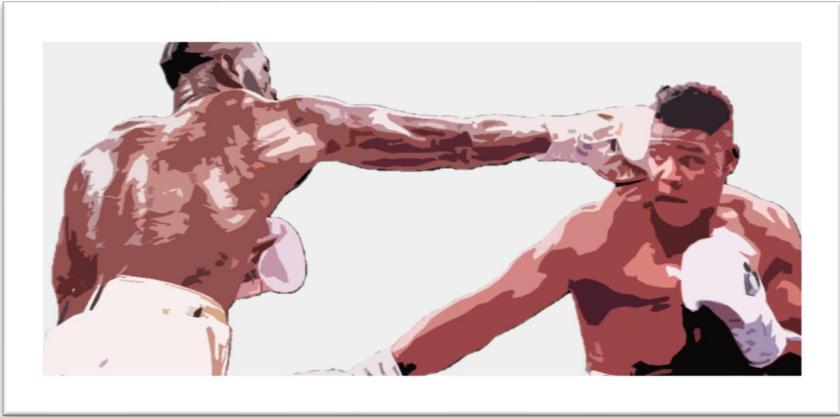
本小書要陳述的要訣，就是武學上的『萬有引力』！

透過多年的觀察發現，不論是甚麼拳種，不論是甚麼門派，在其武功上的成就均在乎三大要訣，且缺一不可！

這三大要訣可歸納為三個字：**強 (Strength)；快 (Speed)；巧 (Skills)**。

以下各章會對三大要訣作較深入探討。

強 Strength



強，是逐武之本。

強，是指身體健壯，精神煥發，心堅志高。

平白的說，就是自己的家底。家底越豐厚，過手取勝機會越高，持久戰能力越強。反之，一切皆將處於下風。

這個理念看似很合邏輯，可是很多時候卻得不到應有的重視。也許一直以來，人們總有著一點同情弱者、鋤強扶弱的心態，以為恃強凌弱很不體面。在很多武打電影中，時常會看到個子瘦小但英俊(或美艷)的主角，可以跟比自己高出兩個頭兒、多重兩倍的巨人周旋，最後必然是弱小一方反敗為勝，令觀眾拍手叫絕。

電影是電影，是要投觀眾所好的。但電影改不了物理定律，一點也改不了！在其他所有因素不變的情況下，一個一百公斤和一個五十公斤重的人，若以同一加速度撞門，重的一個所釋放出來的力量是輕的兩倍，重的那人有機會把門撞破，輕的則極有可能被彈開，這便是現實。所以在軍事行動中，或在真正武

術較量中，以眾凌寡、以強制弱，永遠是金科玉律。

強，包括肌肉的結實，骨骼的堅韌，更包括體內各樣機能都在最佳運行狀態。消化系統把食物變成養料，供給全身各部；心肺系統把氧氣輸送到身體每個角落，氧就是能量，能量可變成力。

強，也體現於人的心理質素和精神狀態，武者之風範，自信而不自大，自謙而不自卑，進取卻不焦躁，忍耐卻不放棄，居安能思危，處變能不驚，胸懷坦蕩，自強不息，鬥志高昂，此之為氣。

力，可拔山河；氣，則能蓋世！

強健的體魄和高昂的鬥志，使人更能在惡劣環境中堅持。比武過程中，誰先疲倦不支，誰便先倒下。誰能抵住對手打擊，誰便可堅持到底，成為最後站著的一個。

快 Speed



天下武功，無堅不破，唯快不破！

其意是指世上所有武術，無論是多麼高深，都不可能沒有破綻，都是可以破解、可以被擊倒的；唯獨『快』是例外，唯獨是速度，只要夠快，就定必立於不敗之地。

說出口十分嚇人，可是『快』是否真能唯我獨尊？這要看甚麼是『快』，還要看『快』在甚麼地方。

快與慢，是相對速度而言。速度，視乎用上多少時間去完成一件事。

快，就是用更短時間來成事、來達成心中目標。

從表面來看，一個能在十秒內跑畢一百米的人，應該比一個要用十二秒的對手先達終點；一個拳手若由儲勁、發力到出拳只需 0.1 秒，應該能先擊中一個要用 0.5 秒的對手。這很合乎邏輯，是常識。這裡的焦點落在用多少時間去完成一個、或一連串動作，十分重要。

若再想深一層，跑十二秒那跑手，其實也可先到終點，只要他〔她〕能比對方早起步兩秒或更多。同樣，慢拳手若先出手，或選擇更短的襲擊距離，也能先擊中快拳手！這裡聚焦的，是如何比對方更早達成目標……過終線、或是用自己的拳頭撞擊對方身體。

這也是『快』，出手快！快打慢！短打長！

所以『快』，不單指肢體行動，更包括大腦運轉。正如電腦的中央處理器，速度越快，就越快完成計算，越快發出行動指令。人若能更早地洞察周邊環境、和對手的優缺，更早作出部署，更快地出擊，便可得佔先機。

『快』，也體現於訓練，因材施教，因地制宜，用最有效方法，更快地把習武者的身心質素提昇至最高峰，便能掌握優勢，掌握主導權。

先知先覺，先發制人；觸角敏銳，身手敏捷；謂之快，為致勝之道。

巧 Skills



巧者，是把強與快有機融合，發揮出最佳技擊效用。

巧，是方法，是技術，是法門，是要訣。

巧，最易理解為招式、打法。中國某些拳種著重跳躍翻騰、大開大合，某些則強調腰直馬穩、短橋搏擊。中國武術流派眾多，少林、武當、峨嵋、洪拳、蔡李佛、詠春、太極、白鶴、白眉、形意、八卦、八極、螳螂、譚腿、通背、查拳、鷹爪和很多很多不同門派，真是不能盡錄，而各大門派當中又再細分很多很多支派，真是五花八門，叫人眼花瞭亂。而在國外，日本最為人熟悉的有空手道和柔道，但其傳統武術還有一串串的甚麼流、甚麼術等等也不少；韓國則有合氣道和跆拳道；東南亞那邊有泰拳；越南有越武道；西方國家盛行拳擊、摔跤和現今很流行的綜合格鬥，其實個別國家也有其獨特武術系統，如德國的日耳曼擒拿、俄國的桑搏、巴西的巴西柔術等等、等等，可謂不勝枚舉。

那麼，哪一國的武術或流派最好、最能打呢？這基本上是所有武俠小說、或相關電影電視劇的基本橋段。有人會說各門派均有其獨特

之處，勝負全在乎個人修為；有人更說要集百家之大成，取長補短，便可天下無敵。這些看法都有其道理，不過還未碰觸到最根本的定律 --- 凌駕於所有招式和技術之上的定律。

一個好定律的定律就是簡單！這裡也一樣，所有招式或打法都離不開兩個條件：圓形運轉和支點！

不論甚麼拳法、甚麼兵器，都是在畫圓！不信？先來一個小實驗：擊出一記直拳。只要細心觀察，就可發現直拳其實不是“直”的。先由第一節手指開始，指骨向內收攏，是以指關節為軸心的圓形擺動；第二節骨也一樣，只是第一節的圓在第二節的圓周上轉，然後來到第三節，再繼續推展到手掌和手腕，最後成了一個拳頭！拳頭向前“直”線擊出，是後手臂以肩頭為軸心擺動，是圓；同時前臂也以手肘關節為軸擺動，也是圓。不同部份、不同方向和不同弧度的圓形轉動，便綜合成為一線“直拳”！

推而廣之，身體任何部份，腿、腰、身、肩、甚至頭，也都在畫圓！

招式，只不過是不同圓圈的不同組合而已。圓圈畫得好，拼湊得宜，便是好招。

另一個條件是支點。任何動作都需要力，而力的發出必需有支點！這是簡單的物理定律，要推倒對手，自己一定先要站得穩；在纏鬥中，雙方肢體會碰撞，更會扭在一起，而力的施展離不開槓桿原理，而槓桿離不開支點；格鬥中必須要建立、保護和及時移動自己的支點，並同時找尋和破壞對手的支點，使對方站不穩、和使不上勁來。

巧，就是能夠善用圓形運轉和支點轉換，把力與速度發揮淋漓盡致！

上乘武功



武術三大基本要素是強、快和巧，功夫高低全在乎武者在這三個方面的修為，上乘武功則取決於三大要素的水準提昇，和平衡發展。

若只有強，沒有快巧，就很難發揮其強勢，也難一擊即中，活像一頭大象，或許可以抵受一時衝擊，卻只是在捱打。

若只有快，不夠強巧，就算先得手，也是不痛不痒，又或是快而不準，頻頻撲空，徒費力氣。

若只有巧，缺乏強快，就顯得力不從心，也會盡處下風，最後只是虛有其表，不堪一擊。

夠強夠巧不夠快，會錯失良機。

夠快夠巧不夠強，乏持久戰力。

夠快夠強不夠巧，難得心應手。

故想要練成上乘武功，必須要三管齊下，缺一不可。當然，世間武學奇才萬中無一，不是人人都可在所有方面均練得最高境界，訓練必然要因人而異，但每個要素都應達到一定造詣，然後取盈補缺，以優蓋劣，創造個人風格，方可更上一層樓。

武功實踐



今時今日，練武的實踐機會有三：真實搏鬥、比賽競技和強身健體。

武功比試，就是強、快、巧的綜合比試。“綜合”是關鍵！若在強、快和巧三大要素上都比對手強，當然是佔盡上風。可是若在臨陣對壘時，不能有效地把三要素配合運用，也極有可能失之交臂。況且在現實中，很少機會自己會是三項全能，還要是項項天下第一，所以要勝，就要設法發揮自己所長，掩蓋自身弱點；同時要消除對手任何發難機會，使其無用武之地，再探其弱點所在，伺機出擊。

此之謂：避實擊虛，攻其無備；知己知彼，百戰不殆。

真實搏鬥之要領：

凡事以和為貴，搏鬥是萬不得已的情況，希望可免則免。若是不幸身不由己，例如碰到（或被碰到）姦夫或小三、遇賊要錢兼要命、逃避或制止暴力、或是要履行軍人職責等，都不得不出手。而出手之前，先要決定搏鬥目的為何，是要脫身逃走？是要打趴對方？還是就想揍他或她一頓來洩恨？目的不同，搏擊策略也不一樣。

若只圖脫身，巧與快是關鍵，重點是擺脫對方糾纏，不求一定要擊潰對方，更不要戀戰，能轉身就跑！

若非要打趴人不可，則要曉得用強，配合快巧，看準時機，狠狠給對手一記重擊，使其喪失作戰能力，自己便可為所欲為。

若是想要洩恨，也必須先要打趴人家，才可以按住對方來揍，不然的話，你一拳時我一腳，可能變成持久戰，結果難料。

比賽競技之要領：

比賽是文明得多的較量，雖然大家仍會動手動腳，有時更會打成口腫面歪、頭破血流，但比賽目的終不是要傷害對手，況且比賽一般都有些規則約束雙方，還有評判員在旁監察，防止出亂子，確保大家安全。所以比賽能較客觀地比較參賽者在強、快和巧三方面的高下，是著重雙方在武功造詣上的修為，不為傷害對方，雖然有時候勝利來自把對手擊倒，但絕非主要目標。

要勝出比賽，三大要素的水平必定要有過人之處，同時也要清楚了解比賽規例，尤其是評分準則。擊中甚麼地方可得分？怎樣拮制對手才算成功？身體哪部份著地才算摔倒？還有甚麼動作會被禁止，不可使？甚麼地方打不得？這都要心中有數。

比賽通常有機會可先打聽一下對手的實力，強、快、巧三大要素水平如何？哪一項最了得？哪一環最弱？和自己有何距離？有何不同？有了這些資料，便可制定交手策略與方案，可以是恃強凌弱，

可以是以快打慢，可以以巧戲拙，可以求速戰速決，也可能要以守為攻，拖垮對手。有了方案，便可作出針對性訓練，提高勝算。

強身健體之要領：

這可能是最高境界的武學實踐，不為傷害別人，不為戰勝對手，旨在提昇自己體質，和個人修養，何其高大上啊！

世界不斷向前，科技發達，雖然不幸戰爭還未完全止息，但那種兩陣對壘，大家拿著傢伙埋身互相廝殺的情況甚少，武術的發展也由殺人技倆演變成比賽、和健身運動。話雖如此，武術的三大要素仍然十分重要，還給運動者帶來不少好處。練武得宜，可使身體機能提昇，增強免疫力，身手靈活，反應迅速，行動敏捷，既能減少疾病，避免意外，還可提高工作效率和生活質素。

練武也練心，它可磨鍊個人精神素養，加深自我了解，發掘潛能，增強自信，更積極面對眾生，更好享受生活。

故此，上乘之武功，不在於傷害，不在於比較，只在乎越練越開心！

結語：天下無敵



『論武功，俗世中不知邊個高；或者，絕招同途異路……』

很好的歌詞！一針到位！

不知作詞那位人兄是否武林高手，但他已被認定是填詞宗師！

天下無敵，也許是很多練武之人的夢想。是否能達成所願，除了自己骨格精奇、有高人指點、和刻苦鍛煉之外，還要參透主宰武功高低的最根本要訣，明白了這些要訣，就如物理學家弄通了原子背後各種甚麼“子”和甚麼“場”一樣，把一切事物〔武功〕規律都掌握在手中。

筆者自知資質愚昧、笨手笨腳，要打遍天下無敵手？根本是癡心妄想，就是在夢中，也多是被人家追著來揍，哪來的膽量跟人動手！

可是君子雖不動手，卻可以動口呀！

所謂『講就天下無敵……』

對呀，『講』是可以『天下無敵』的呀！

關鍵就在於講甚麼、和怎樣講。絕大多數天體物理學家都未上過太空，可所有宇航員不都是要聽他們的話嘛！

希望『論武功』這本小書，這一部公開的『秘笈』，能為所有不敢、不懂、不想和別人動手的朋友們，打開一口吹噓門道，於茶餘

飯後、酒酣耳熱之際，與相知們來個趣味切磋，成就娛人娛己之功，便于願足矣！

附錄：口訣

筆者愛讀武俠小說，在絕大多數故事中，都會出現很多高深莫測的武功，而這些武功，都會附帶一段似是而非的甚麼心法、甚麼口訣等，有了口訣的烘托，那些武功便立馬昇了幾個檔次。所以在『論武功』這最後一段，筆者也跟風附上以下幾行字：

強見身心力

快達佔先機

巧用點畫圓

內外三融會

從容論武功





感謝閱讀！

全書完

關於笑談中



<https://xiaotanlive.com/>

<https://www.facebook.com/笑談生活-109047837137396/>

笑談中，於香港出生，並在港接受教育，喜愛運動、電影、看小說和周遊列國，足跡遍佈五大洲，深入體驗不同文化及社會環境，現居美國東岸，卻一直緬懷亞洲美食。

笑談中小說作品：



笑談中非小說作品：

