

<<京城武林往事>>

图书基本信息

书名：<<京城武林往事>>

13位ISBN编号：9787543691865

10位ISBN编号：7543691868

出版时间：2013-4

出版时间：张力、 龚建新 青岛出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<京城武林往事>>

前言

(一) 曾有人问我：人们常说“武术源远流长、博大精深”，源远流长还可以理解，而博大精深呢？

“博在哪儿？

大在哪儿？

精在哪儿？

深又在哪儿？

我怎么感觉不到啊！

”最近我高兴地读了龚建新、张力合著的《京城武林往事》书稿，在某种程度上，他们回答了这些问题！

我的这两位忘年交，都是优秀军官：一位是现役，刚过而立之年，有成就的青年作家；一位是转业，才到天命之年，学导弹专业的，连工程师、大学老师都不当，甘心应聘到《中华武术》杂志当编辑。他们都是习武二十多年的武术爱好者，对武术有着深厚的感情，又都喜爱文学。

他们深感武术需要继续挖掘整理，抢救推广，于是责无旁贷地在业余时间，深入采访了京城十一位武术名家，撰写了武术名家们的“武林春秋”，让武术的博大精深跃然纸上，让人们看到了武术挖整的另一缕曙光。

(二) 武术名家们侃侃而谈，他们既谈自己，更谈上辈和上几辈的武术大师或传人们创拳、传拳、发展拳的贡献和艰辛，也阐述了各类拳种的历史沿革、风骨精髓、技艺特征和理论精粹，丰富多彩，令人颇受启发。

从采写这些名家用的标题和副题，就可窥见一斑。

副标题都冠以“忆旧”，如“陈式太极拳名家冯志强忆旧”等。

而对杨式太极拳名家崔仲三访谈，除了“忆旧”外，主题就是“昔人已远去，空谷留足音”。

其他还有“点点滴滴忆先人”，以及“菊黄时节话当年”“云淡风轻，往事如烟”等等。

最后是梅花拳名家韩建中的访谈录，主题则为“治世干枝梅花开”。

韩建中回忆了梅花拳的来龙去脉，又着重谈了该拳的渊源，突出了“爱族、爱国、正义、助人”。

他说：“如果没有民族和国家，就没有家庭和个人。”

”家国观念成为该拳武德教育的根本。

据我所知，其他拳种亦然。

因而我建议，国家应采取有效措施，继承和发展武术的同时，也应重视武术的学练，“让武术成为培养国人健康观和人生观的有效途径”。

“武德”是习武的前提。

如果习武者缺乏武德，武功越高，对人民的祸害就越大。

“武以德为先”，就是这个意思。

从书稿中，看到了武术家们的传承和体验，领会到武林先辈们是非常注意武德修养的，如人称“拳神”“近代中国气功之父”的胡耀贞先生，在收冯志强、李经梧、田秀臣等人为徒时，先以自己高超的武功，令他们五体投地，后又中肯地指出他们各自“高傲好斗”的形象，令人捧腹，再循循善诱地说，“今后千万不要骄傲自满”，“对人一定要谦虚谨慎，要想着帮助人，不是总想着和人斗勇斗狠”。

这都是几十年前的事了，冯志强先生现在回忆起来，仍激动地说：“我时刻不忘师父的教诲。这已溶入我的血液中了。”

”韩其昌先辈也是重武德的典范。

有一次，他在公园里看到一卖艺人，夸自己“武功高强，抓人如抓兔子一样”，还贬低其他武术家。韩先生上去就叫卖艺人抓他“这只兔子”，结果反被“兔子”擒住了。

后来韩先生给了他一袋钱，语重心长地说：“你卖艺也不容易，但嘴上要有德，不要说得太过！”

”正因韩先生能实战，又宽厚，才为武术界所敬重。

(三) 学练武术，得下狠功夫。

<<京城武林往事>>

“一日练，一日功；一日不练，十日松”。

在书稿中，武术名家们都谈了自己的体会。

崔仲三先生不无幽默地回忆小时候跟爷爷崔毅士习武的情景。

当爷爷发现他不积极或不刻苦练习时，就用鸡毛掸子打，且是狠狠地打。

可后来老人家发现，光打不行，于是就买了糖葫芦放在八仙桌上。

真是软硬兼施，费尽心机！

在书稿中，他们更多地谈了各自拳种的技艺和理论。

如练太极拳的，他们在总结先辈经验的基础上，提出了“八要”“八不要”——一要慢练，不要快练；二要柔练，不要刚练；三要舒练，不要缩练；四要圆练，不要方练；五要中正，不要歪斜；六要心静，不要心乱；七要和练，不要怒练；八要练意，不要练力。

目的是修身养性出功夫，避免损伤保健康。

我读后有感，喜得一联。

上联：慢和快、柔和刚、舒和缩、圆和方，牢记彼此不容；下联：正与歪、静与乱、和与怒、意与力，莫忘相互难调。

横批：太极特点。

又如练八卦掌的，他们通过长年的实践，提出了《三十六歌》与《四十八法》。

遵循歌、法练习，定能出好成绩，出真功夫。

我读后，又喜得一联。

上联：三十六歌，歌歌有真意；下联：四十八法，法法皆实用。

横批：八卦精髓。

再如梅花桩，也有“五戒”、“五要”和“习武规矩十二条”等，成为该拳种的行为准则、道德标准，为后学者奉为意旨。

（四）写到这儿，令我遐思：京城是藏龙卧虎之地，武术名家、传人，何止千百！

希望他们二位紧握手中之笔，继续写下去。

广而思之，望全国各省、区、市的武术工作者和爱好者，也像他们一样，拿起笔来，以自己的行动，来个第二次挖整，形成抢救武术优秀文化遗产的高峰。

令人怀念的武术前辈，如郑怀贤、温敬铭、刘玉华、张文广、傅淑云、沙国政、何福生，以及“三国”（国术、国医、国文）老人赵子虬，都先后离我们而去了，如能像《京城武林往事》这样，把他们及先辈们的业绩记录下来，执着地去挖掘整理，则将成为当今武林中的又一大盛举！

这令我想起了上世纪80年代的武术遗产挖掘整理工程，国家投入了一百多万元，全国动员了八千余人参与，耗时三年有余，真是硕果累累：确定了“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的拳种129个，编撰各种武术典籍六百五十多万字，录制老拳师拳艺近四百小时，“三献”（包括拳经拳谱、器械、功法技艺）实物近千本（件）。

可这些年来，这些武术遗产并没有继续发挥其应有的作用，有些珍贵文物因保管不善，损坏了；有的被剽窃或盗用了！

真有负当年投入的人力、财力和物力！

建议有关部门对此配备专人挽救、管理，继续研究、整理、出版，尽量发挥其作用。

同时，希望对武术继续深入挖掘整理，像本书的作者一样，踏踏实实地为武术的传承整理、推广发展，做些有益的贡献。

（五）当前，我感到高兴的是国家很重视武术事业的发展，对外，明确提出武术应纳入孔子学院，像汉语一样开课，这对武术走向世界，造福人类，大有好处；在国内，则采取了一些积极措施，这对普及、推广武术，具有无可估量的作用。

但我仍建议：千万别忘了武术存在与发展的这个根，应积极继承和弘扬优秀的传统武术。

武术的根就扎在民间，扎在广阔的城乡之间。

武术开拓与发展的面很广，我认为，应该重视巩固和发展“全国武术之乡”，关注和扶植全国武术馆校的发展，以点带面，关怀老、少、边、穷地区的武术活动。

这也算是响应号召，“走基层”吧！

<<京城武林往事>>

任何事物都是在发展的，武术也不例外。

但不管如何发展，都应遵循武术自身发展的规律。

我是一个书法爱好者，曾提出“拳书一理”的概念：“知规矩、守规矩、出规矩、不离规矩。

”所谓“出规矩”，即字成一体，拳成一家。

“不离规矩”，即不应“离谱”，不论如何改革，如何发展，它总归是字，是拳，而不是其他。

否则，就成了断线的风筝、空中楼阁了！

我建议全国武术运动会可以同国家教委、全国总工会、共青团中央和全国妇联联合举办，应具有广泛的群众性和包容性，重视内含与外沿，多增加一些文化内涵，如学术研讨、书画评选等，让文武有机结合。

这个大会应该是继承与发展相结合、传统与现代相结合、群众性与专业性相结合、交流与竞赛相结合

。根据现实情况，其重点应向继承传统、群众交流等方面倾斜，要有多角度的思考与广泛的灵活性，最好有“以武会友”的节日气氛，千万别成为全运会上武术竞赛的翻版和扩大。

这也可能是我的杞人之忧吧！

2012年3月

<<京城武林往事>>

内容概要

《京城武林往事》通过民国武林的前世今生透视近代北京历史文化的发展变迁！

武术源远流长、博大精深”，源远流长还可以理解，而博大精深呢？

“博在哪儿？

大在哪儿？

精在哪儿？

深又在哪儿？

《京城武林往事》还记录了十一位古稀之年的宗师讲述民国拜师求艺、行走江湖的往事！

太极、形意、八卦、三皇炮捶、梅花拳等名门大派的修炼史！

<<京城武林往事>>

作者简介

张力，祖籍陕西，北京电影学院文学硕士。

习武20余年。

现供职于北京某部。

长期致力于武术文化与影视艺术研究创作，曾参与多部动作电影创作。

代表作有：纪录片《中国武侠电影人物志》总策划、编导；研究专著《功夫片的秘密》、传记文学《打不死的鬼脚七》。

新近作品：全景纪录一代武学宗师马振邦武学人生的《马振邦武学集》（3本）。

龚建新，大学本科学历。

《中华武术》杂志副主编。

练习陈式太极拳20多年，发表武术文章百万字。

2012年整理出版《中华武术精粹丛书》（《太极真谛》《太极正道》《功夫窍要》）。

<<京城武林往事>>

书籍目录

序一昌沧（中国文化名人、武术学者）序二李仁港（香港著名武侠电影导演）一、上善若水任方圆——陈式太极拳名家冯志强忆旧1、龙虎恩师2、混元大道二、点点滴滴忆先人——杨式太极拳张勇涛忆旧1、拳学点滴2、天外有天3、丹田功成4、“北崔南傅”5、言传身教6、拳无秘诀三、昔人已远去，空谷留足音——杨式太极拳名家崔仲三忆旧1、古柏荫荫忆当年2、鸡毛掸子糖葫芦3、假作真时真亦假4、真功只在心意间5、博古通今艺精进6、大道如月弹指间四、菊黄时节话当年——武式太极拳名家吴文翰忆旧一、邢台国术研究社二、传统武派训练法三、京城武林一书生四、前生今世内家拳五、何以十年不出门六、千古之谜太极拳五、千秋正气为哪般——八卦掌、太极拳名家张全亮忆旧1、相见是缘2、董门旧事3、走转一生4、王门旧事5、傲岸人生6、彻悟阴阳六、云淡风轻，往事如烟——吴式太极拳名家李秉慈忆旧1、云淡风轻一太极2、往事如烟去无痕七、吹尽狂沙始见金——形意拳名家唐振荣忆旧1、形意传灯2、唐门旧事3、拳怕一招鲜八、天若有情天亦老——八卦掌名家孙志君忆旧1、“中华国光”2、明劲暗劲3、关门弟子九、气吞万里如虎——三皇炮捶拳名家张凯忆旧1、“于拳宋手”2、镖门旧事3、“夫子三拱手”4、强索青春回十、苦难辉煌九重天——戳脚翻子拳名家门惠丰忆旧1、泪洒山河2、豪气盖天3、我武维扬十一、治世干枝梅花开——梅花拳名家韩建中忆旧1、武人风范2、滴水观海3、身练心练4、法无定法5、内家外加6、治世之拳附录后记

<<京城武林往事>>

章节摘录

版权页：插图：学习太极拳除了练习基本功外，最重要的是站桩。

我姐姐和我那时学拳，首先是练站桩，这一站最少一个月，然后才教动作。

太极拳的站桩就是太极拳的预备式，目的是让你放松。

在站桩的过程中，你能体会腿在地面的力量，能调整心态，去掉身上的拙力，去掉内心的急躁。

通过站桩，你能体会到很多东西，比如什么叫放松？

哪儿放松？

松到什么程度？

所以，武术界有“百练不如一站”的说法。

传统杨式太极拳的预备式是双脚开立，不是先做并立步，再双脚打开。

并立步是上个世纪50年代以后，为了比赛进行改革以后才出现的。

除了站桩外，就是盘架子和大杆子训练。

现在，练习太极拳的人大都不练习大杆子了。

但是，我还要强调一下大杆子训练的重要性。

我爷爷虽然身体高大，但是肌肉却非常松弛，这种肌肉类型是抖大杆子练出来的。

练习杨式太极拳必须要抖大杆子，否则，你就不能理解什么叫“主宰于腰”，什么叫“力发于脚”。

抖大杆子，要用腰胯的力量，要把劲力抖到杆子的头上，这样才能体会出太极拳“主宰于腰，力发于脚”的发力要领。

抖大杆子时，只要一扭腰，胳膊就出去了，劲力就出去了，就把劲力运到杆子头了。

太极拳有引化的功夫，还有发放的功夫。

练习大杆子就是练习发放的功夫。

我小时候，经常和我姑姑、吉良晨一起练习大杆子，我们端着大杆子冲着院子里的向日葵就抖。

我那时小，抖几下就抖不动了，我姑姑和吉良晨一抖就是几百下。

我爷爷那时练完拳，出了一身汗，然后拿大杆子在身上抹蹭，让汗水浸到杆子里。

这样长时间的汗水滋润，白蜡杆都变成了红褐色的。

可惜，这些白蜡杆在“文革”时期，都被红卫兵给锯了。

我爷爷这哭呀！

这是他一辈子的心血呀！

我爷爷留下了一对核桃，紫红色的，至今有百年了。

这对狮子头核桃我爷爷把玩儿了一辈子，从本白色变成了紫红色。

我爷爷原来有三对这样的核桃，两对在“文革”中毁了，只留下这一对。

我爷爷的白蜡杆的颜色就跟这个核桃的颜色一样，浸透了他一辈子的汗水。

（三）练习太极拳，发劲很重要。

发劲要整、要脆、要快。

但是，更为重要的是“听劲”和“引劲”。

没有很好的听劲、引劲功夫，你的发劲就是盲目的，没有准头。

所以，练习太极拳更为重要的是练习听劲和引劲。

听劲、引劲的训练是从拳式中寻找。

练习套路时，你从一个分掌或者推掌中，如何体会出劲力的变化？

这完全要靠你内心的体悟。

比如一个左揽雀尾，前手拥的高度是多少？

拥出的距离是多少？

在拥的过程中左小臂有没有变化？

劲力点又在哪？

这些都要体悟到；还有，下面的手是采？

是捌？

<<京城武林往事>>

还是带？

这也要体悟出来。

其实，下面手的劲力是三个劲力的合成。

太极拳的每一动作，如果表现出单纯的劲力，那就是不完整的。

练拳首先要有一个距离感，动作做到什么位置最合适，这要自己体会，距离大了不行，小了也不可以。

。

这就是太极拳的动作范畴。

另外，还要在推手中体验这种劲力的变化，通过推手来训练听劲和引劲。

那时，爷爷为使门人弟子掌握推手要领，在我们家的一面墙上挂了一个特别大的垫子，是用棕和草编成的，有十几公分厚，垫子上面还有一层棉被，外面包着布。

这是个保护垫。

我爷爷坐在四米开外，亲自与门人轮番推手，细论听、拿、化、发之法，常以肩、腕、肘把人瞬间发出于数米之外的墙上，教徒弟练习推手发力，使弟子能够亲身感受太极拳之本质。

如果在晚上听到咚咚的撞击声，那就是我爷爷和徒弟们在练习推手。

所以，练习太极拳，第一必须要站桩、练拳架，第二必须要推手，第三要抖大杆子。

不练习推手，你就练不出那种反应，练不出懂劲的功夫。

练习拳架是寻找自己的感觉，而推手是寻找双方对抗时的感觉，这是不一样的。

练习太极拳最开始是基本功的练习，主要是站桩。

通过站桩，调整自己的心态，调整自己的体态，太极拳论中的那些理论在站桩中慢慢才能体会到。

我爷爷常说：“学拳你不能学得像我，你永远也像不了我，你学的是拳，你要明白太极拳是什么。

”要明白拳是什么，就需要练习套路，体会拳式的劲力感觉；还要练习器械，比如抖大杆子。

这样才能使劲力在瞬间爆发出来。

最重要的是，练拳你得用脑子练，要在脑子里练。

所以，练拳入迷的人最大的特点就是没事时手就比划着，他是在找那个劲儿，找那个感觉，体会那个动作要领，真是“拳不离手”呀！

我爷爷1948年骑自行车摔伤了腿后，没有接好，腿脚不好，所以，他经常坐着，用手画圈比划找劲儿。

。

他爱做的动作是这两个：出右手，左手穿，捋采，接着双手合在一起发出一个挤劲；再出左手，右手捋带，接着双手一个按劲。

他做得比较快，其实这就是一组散手动作。

在发劲的时候，他会发出“哼、哈”的声音。

就这么一个发劲，他能把周身的力量都调动起来。

这样久而久之地练习，他的反应就非常灵敏，速度就非常快了。

这两个动作，也是我学得最熟的。

再有，我爷爷还经常静下心来抄写拳论。

在抄写拳论的时候，他是在过脑子思考，不是为了写字，他是通过写字来琢磨拳劲。

我爷爷那时跟我说：“你小子练拳，没心不成。

得用心！

”这个意思不是你练拳用不用心，而是你心中一定要有这个拳。

我们在打拳时，心里要先有这个动作，然后再做出来，要明白用什么样的劲力来表现这个动作。

这个心，就是你要琢磨。

<<京城武林往事>>

后记

截至本书刊印前，发给出版社的最后一张照片，是三皇炮捶门第八代传人张凯老人三十多年前，手持丈六大枪，在北京天坛练功的一幕。

这是我们两年多走访写作中，印象最深的照片之一。

不仅因为照片本身精彩，更因为在其身后，隐着一群人、一代人的时代背影。

张凯先生，今年85岁，所练三皇炮捶，年代久远，假使真的追溯到三皇五帝，那可谓万拳之祖。

然而，世间学问发于一念，武学的存在源于人的存在，武学的发展源于人的发展。

武学千年，人生百年。

一个习武之人，如何在成就武学的同时，造化时代？

对于张凯老人而言，他选择践行“打拳如放炮，利斧破硬柴”的拳谚，穷尽一生，求索两个问题：

如何自由进退在浩如烟海的武学历史？

如何继承创新日新月异的拳学技艺？

与张凯同一时代的同龄“大龙”，有北京的陈式太极拳名家冯志强、武式太极拳名家吴文翰、西安的形意拳名家马振邦、上海的华拳名家蔡龙云，他们是各自领域的宗师级人物，也是在同一时刻，这些武林前辈们走进了我们的研究视野。

不求学艺傍身，不求名垂千古，只为一个答案。

我们没活到八十五，未及人生回眸，但活在当下，已颇感人生苦短。

为了弄明白一群古稀老人何以至今闻鸡起舞？

何以言至情深，老泪纵横？

2010年9月的一天，我们决定用脚步丈量这片武林的边际，用笔尖纪录这群老人的生活。

两年多来，我们利用工作之余，先后走访十多位京城武林大派的传承人，他们有的曾是工人，有的曾是工程师，有的曾是教师，有的曾是干部，有的以武为生，有的以武为乐，走进他们的住所，见证他们的生活，面对他们的讲述，追溯他们的前史，时常感到座座高山、道道沟壑。

正如先辈们所言，难以跨越的，往往不是武技，是生活。

然而，谁造就了往日的生活？

我们还在追问。

张凯说他“一辈子练武，突破了两个传统观念，一是练武必须童子功，二是文盲不能练武”。

我说：这哪里是武人之困？

分明是时代之困。

童子练功何以应对成长？

文盲练武何尝不是纯粹？

他又说：打拳如放炮，利斧破硬柴，这，只是拳理。

往后的话，他微微颤抖的下巴上，听到的只是叹气……那日临行时，南城秋风阵阵。

回望琉璃厂窄窄的巷子里，那块缺角的“北京市武协三皇炮捶研究会”招牌依然冲着车水马龙的商业街，巍然不动。

行人过往，时而驻足观望，如欣赏古迹；时而推门打探，如斜视怪物。

然而，有多少人记得，就在这里，一百五十多年前，三皇炮捶的先辈们，为了保卫这片商业区，曾以血肉之躯对阵洋枪洋炮。

无奈千古佳话，今成千古绝唱。

英雄豪杰路，飘零时代中。

上世纪80年代，冯志强先生曾和马振邦先生赴日教拳，途中几经挑战，终力挫群雄。

对于这段历史，冯志强的回忆简化为“一个动作、三个空间”：弹抖，沙发后、桌子下、厕所里。

然后，他的布满沟壑的脸淡然一笑，来一句：他们后来把腰带送给我做纪念。

送腰带，这是败者对胜者的致敬。

然而，就在2012年5月，当我正为马振邦整理武学笔记时，他的同道战友冯志强先生却突然驾鹤西去。

<<京城武林往事>>

八宝山追悼会上，看到他的遗体静躺着，距我不过数米之遥，却阴阳两隔，难以逾越，我的心怦然一坠。

老人走得风轻云淡，犹如他的微笑。

然而，我们尚未将成书亲手奉送……刚刚开启的一段缘分，就此湮灭。

武术源于实践，武学成于思想，永远的变化是武学永恒的规律。

我们说，这种变化，在时代，也在人。

一个读懂时代的人，他的眼里，便有了拳的真相；一个读懂人生的人，他的眼里，便有了拳的真谛。

近日，读罢刘亚洲将军的战争小说《二马》，文中提到目睹“燕子三次筑巢不成，以自杀抗争”的经历，让人惊叹生命的重量！

回想这几年来，先后走访的诸位武林前辈，多有风云激荡的生命境遇。

孰成孰败，谁是谁非，已成如烟往事。

时移世易。

常有人问：都什么时代了，还学武功？

我想说，用功利的尺去度量，将永远量不出来路与去路的远近，也将永远量不出生命与时代的重量。

要瞭望未来，必须透视过去；关注自己，必须关注世界。

不妨跳出这块武林境地，挺立于大时代的潮头浪尖，看看能否冲破“不战之困”，能否跨越“历史刀锋”？

这，是上一代习武人的温度，也是我们这一代习武者的号角。

<<京城武林往事>>

编辑推荐

《京城武林往事》由青岛出版社出版。

<<京城武林往事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>