

武魂

THE SPIRIT OF KUNGFU

总第312期 2014年第6期

国际标准刊号: ISSN 1002-3267

国内统一刊号: CN11-1382/GB

邮发代号: 2-860

定价: 12.5元

少林寺小龙武院院长

陈同川: 少林金刚

天下英雄 点评中国十大武侠小说
八卦掌走圈 提高自身免疫力好方法
少林达摩十二势站功
驳截拳道为街巷打斗术

ISSN 1002-3267



9 771002 326009



《武魂》杂志 月刊

2014 年第 6 期

总第 312 期 1983 年创刊 每月 1 日出版

主管：北京市体育局

主办：北京体育博览杂志

社长：翟越

总编辑：王春雨

副社长：王品熙

编辑出版：《武魂》编辑部

地址：北京市丰台区玉泉营桥南花神街馨园办公区

邮编：100068

名誉顾问：张山 张耀庭 吴彬 马令达 江百龙 郝心莲
于宪华

主编：王昕

策划指导：马原子

副主编：安在峰 马原子

编辑记者：程元江 李刚 李晓敏 李佳 李宝才 杨智勇
祁美娟 岳晓峰

美编设计：修安

编委会主任：谢永广

副主任：陈同山 马俊祥

编委会委员：（以姓氏笔画排序）

马雷石 刘恒稳 李培和 杨学海 张震领
姚建忠 耿军

投稿热线：010-87503825

投稿邮箱：wuhunzazhi@sina.cn

市场推广经理：夏天 王海燕

电话：010-83484190

法律顾问：北京市盈科律师事务所

律师：张国印 13901354197

发行范围：国内外公开发行

国外总发行：中国国际图书贸易总公司
（北京 399 信箱）

国外发行代码：M1054

国际标准刊号：ISSN1002-3267

国际统一刊号：CN11-1382 /G8

国内总发行：北京报刊发行局

广告许可证：京宣工商广字第 0106 号（1-1）

邮局订阅代号：2-860

订购处：全国各地邮政局（所）均可订阅或直接向
《武魂》发行部邮购

定价：12.5 元

本刊文章图片未经许可不得转载

除本刊特别声明外，本刊所刊载的文章均不代表编辑部的观点，作者文责自负，如有侵犯他人著作权，本刊概不负连带责任。

武魂 理事单位

河南登封市少林寺小龙武院

河南省孟州少林武术院

中华崆峒武道联盟

华夏武术文化发展中心

陇南市武术文化协会

中国意拳国际联盟

理事

陈同山

耿军

白义海

马俊祥

周克木

谢永广

武魂读者俱乐部全国分部

甘肃省八门拳研究会

甘肃省定西市武术协会

天马武道昆仑武学门功夫特训总部

甘肃平凉崆峒光武堂

菏泽传统武术技击研究会

甘肃天水李广武术学校

泰安市宋氏两仪点穴拳推拿按摩中心

甘肃临夏尚武培训中心

广州江门宏心棍武堂

主任

陈永兴

李志昌

闫文娟

王俊

程元江

周呈俊

宋庆福

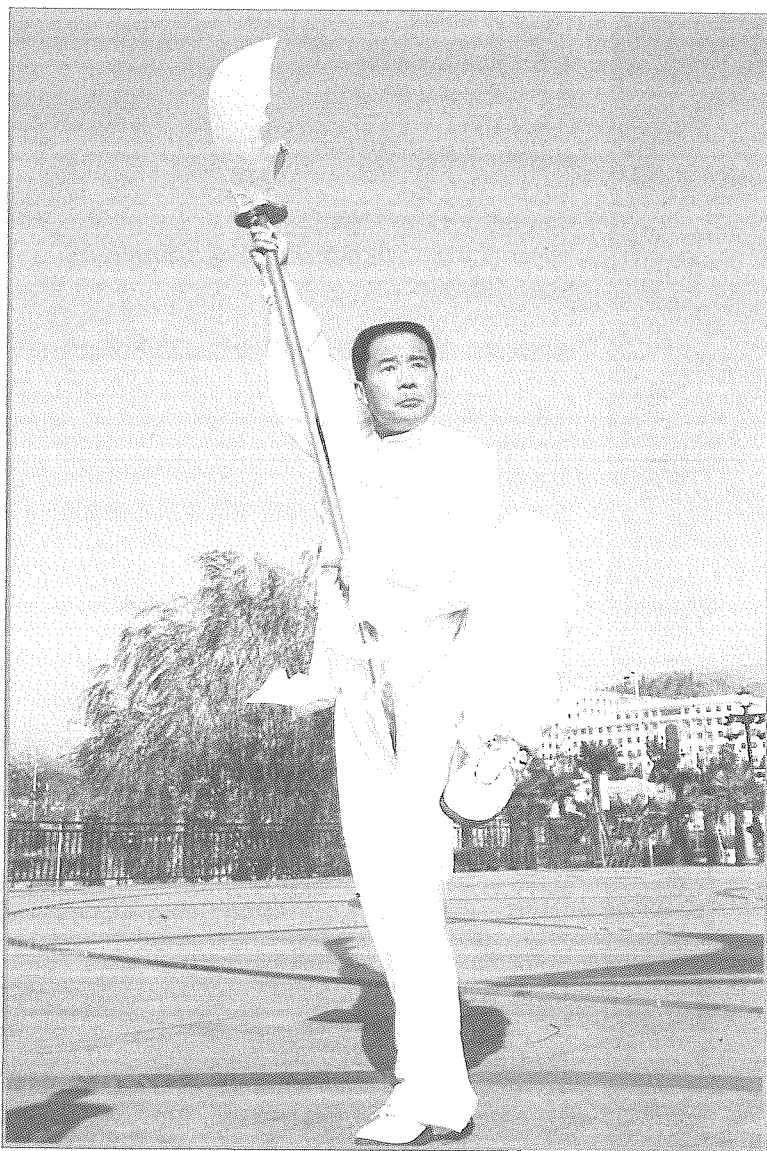
杨志强

王宏心

本刊网络合作伙伴



Contents 目录



■ 武林风向

2014 年全国武术段位制推广工作会议召开
华园 2014 年春季观摩交流大会隆重召开
北京摔跤武术俱乐部联盟首届摔跤大会举办
武氏太极分院 - 巢湖尚武太极会馆开业
第五届华夏武状元国际争霸赛圆满落幕
吴彬率团赴美“功夫太极日”比赛载誉而归

■ 封面故事

20. 陈同川——少林金刚

■ 武林人物

24. 感恩师傅孙建国
忆 14 年习武氏太极拳的往事
30. 王宏心——代猛龙再现 双棍威震乾坤
34. 李守忠和他的意拳弟子们

■ 博武国际武术网专栏

54. 天下英雄 - 点评中国十大武侠小说

■ 特别报道

60. 艺术与武术 - 京剧界的武林三贤

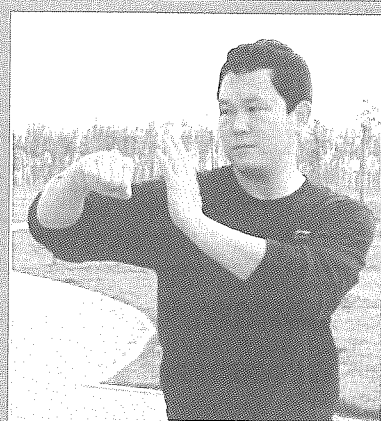
■ 拳艺大观

62. 马雷石——少林达摩十二势站功

■ 特别策划

独辟蹊径
开宗武学画派
(二)

038



■ 武术教苑

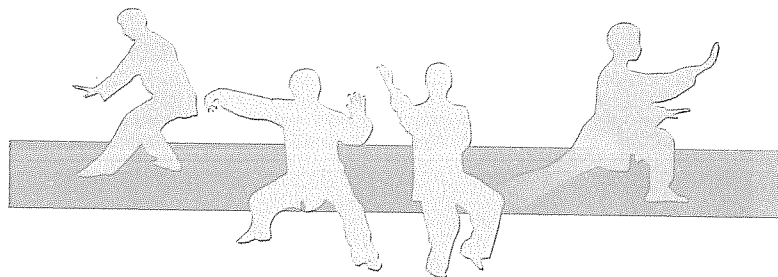
意拳散手训练的程序 116

2014 《武魂》 征订

《武魂》杂志从1983年创刊至今已有30多年历史，是中国传统武术阵地的坚守者。也是发扬中华五千年国粹的传统书籍。“弘扬尚武精神、阐发功夫精髓、传播养生理法、探索天人奥秘”是我们一直追求的目标。

2014年度《武魂》杂志现全方位面向爱好武术的学者们征订，128个页码全彩色印刷，让您亲临武术的海洋。

在我社订阅2014年**全年或半年**《武魂》杂志的读者，均可享受价格优惠。



直接在我社订阅享受价格优惠 详细咨询可致电我社
2014下半年征订《武魂》杂志，平邮价格**75元**（原价81）
挂号价格**85元**（原价93）。



订阅专线: 010-87503825 联系人: 张老师

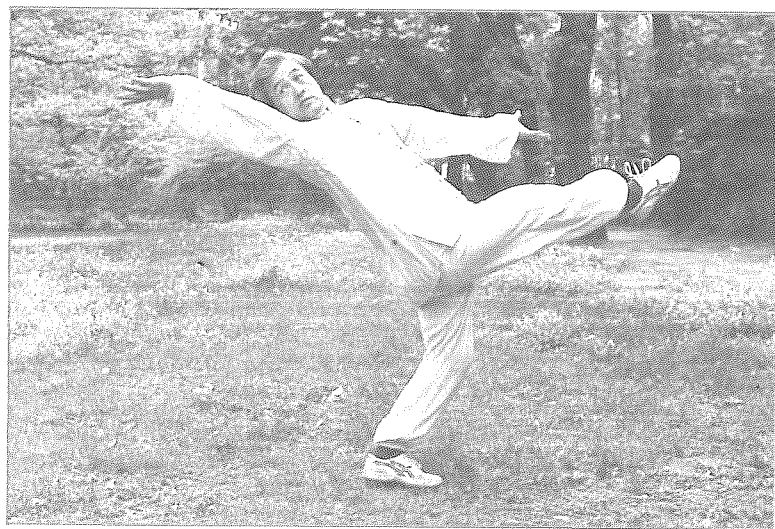
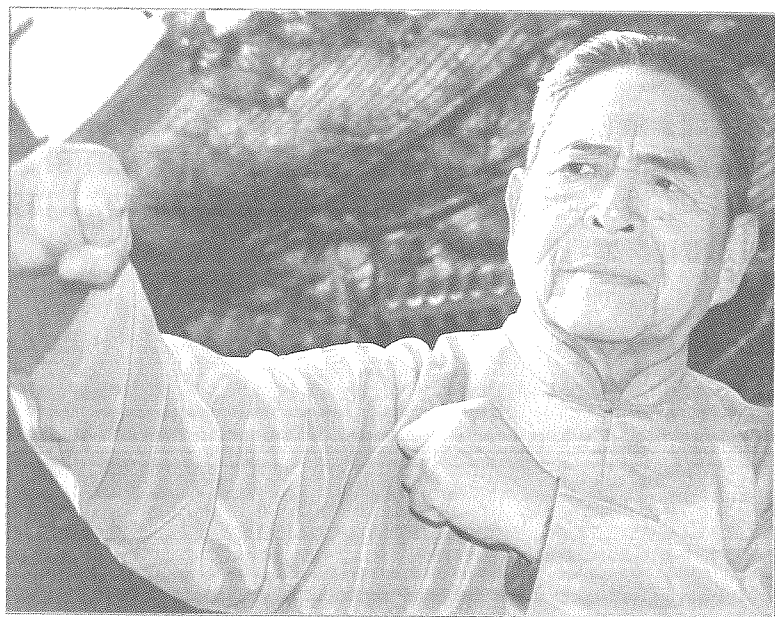
汇款地址: 北京市丰台区玉泉营桥南花神街《武魂》编辑部 邮编: 100068

望广大读者踊跃订阅。《武魂》杂志将会成为您在武术方面的良师益友。

另说明: 汇款后请致电我处查询。

弘扬尚武精神、阐发功夫精髓、传播养生理法、探索天人奥秘。

Contents 目录



■ 世界太极拳网专栏

50. 冯志强——混元一气 刚柔乾坤

■ 论拳

76. 八卦掌基本功走圈
提高自身免疫力的好方法
80. 拳术用气与气理炼养述真
81. 复明拳述真
82. 驳截拳道为街巷打斗术
106. 永春白鹤拳之“四两破千斤”
110. 太极拳小传
111. 论立身中正
119. 意拳草谈

■ 精品连载

96. 话说形意拳门之真谛(二)

■ 佼佼武者

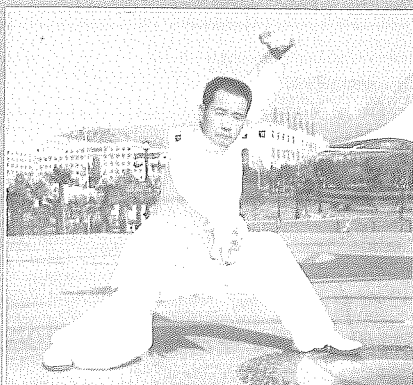
122. 黎少军 - 陇西红联武馆馆长
123. 范丙申 - 北京武协八卦掌研究会副秘书长

■ 校园武苑

124. 小学武术教学初探

■ 我于武林

126. 抗癌路上，太极拳伴我同行
127. 读者反馈



勘误：由于作者与编辑配合失误，把第五期第63页第三张照片文字说明中北京八卦掌研究会常务副会长李秀人错打印为刘秀人，特此更正！编辑部及作者向李秀人女士和广大读者致以诚恳道歉。

独辟蹊径 开宗武学画派

P38



2014年全国武术段位制推广工作会议召开

4月24日,国家体育总局武术运动管理中心在开封召开2014年全国武术段位制推广工作会议,本次会议也拉开了贯彻落实武术段位制推广十年规划的大幕。

国家体育总局武术运动管理中心主任、中国武术协会主席高小军在会上作了重要讲话。他表示:要坚持“大武术观”指导下的标准化建设方向,共同构建武术段位制推广体系。

“抓住国家给予武术发展的重视机会,找准突破口,积小胜为大胜,以‘抓铁留痕,踏石有印’的精神,坚决贯彻落实武术段位制推广十年规划。”

高小军指出,标准化是实践“大武术观”的必由之路。段位制是推动武术标准化传播的载体。“学有所得,练有所用,考有所求,比有所乐”,是武术段位制惠民的定力所在。“在武术发展的理论层面上要坚持‘大武术观’指导下的标准化建设,在武术推广的实践层面上要以段位制为载体推动武术的标准化发展,展现大武术观的实践价值。”



武术段位制共分为十个等级。推广的方向主要是学校推广、社会推广和国际推广——“武术段位制推广十年规划,强调的是全面推广。既强调以中小学为重点的武术段位制进学校,又强调以武术段位制“六进”为模式的社会推广,还强调依托孔子学院、各国武术协会和中国驻外机构的国际推广。”高小军说。

据介绍,武术段位制十年规划分为两年试点、五年普及、三年巩固三个阶段。

高小军指出,“今年是推广工作两年试点的第一年,要探索推广武术段位制的组织、普及、考试、激励方式,找出武术段位制“六进”和推进课堂和课外活动的有效方案。并且总结出行之有效的推广模式和操作方法,指导段位制推广工作逐步展开。”

在会议上,根据2014年度段位制总体工作计划作出的具体安排,武术运动管理中心的社会部、青少部、推广培训部相关负责人对武术段位制推广十年规划做了相关阐述,中国武术协会段位办重点介绍了《中国武术段位制系列教程》内容。此外,负责承办本次大会的河南大学还组织了与段位制有关的教学比赛和技术考试示范。

各省、自治区、直辖市武术协会秘书长和段位制办公室主任,有关院校武术学院、民族传统体育系负责人,以及部分师范学院武术教研室负责人出席了会议。(图文提供/博武国际武术网)



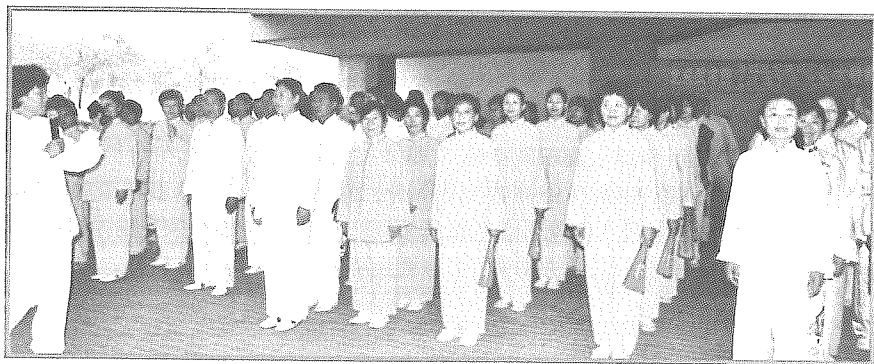
华园2014年春季观摩交流大会 隆重召开

2014年5月24日晨,天空中还飘着小雨,位于通州滨河大桥公园绿地开始热闹起来。北京武术院华园武术培训中心和《武魂》杂志社共同举办的太极拳观摩交流大会在这里如期举行了。来自北京各城近郊区、街道的二十多个辅导站及河北高阳联谊会的拳友们欢聚在这里,随着欢庆锣鼓开场,人们身着亮丽太极服装,表演了丰富多彩的节目。

华园培训基地几十名新学员们在老师的带领下表演了传统杨式太极拳 108 式,他们中的大部分人以前没有练习过传统杨式太极拳,甚至从未接触过太极拳,经过短短两个多月的学习,如今他们已经取得了可喜的进步。她们中有二人在 4 月的北京市太极拳比赛中获得名次。

大兴黄村站集体表演了传统杨式十三式太极拳,这套拳是华园主任李亚萍老师亲自创编的全新套路。整套动作衔接有序,柔和舒缓。真实的再现了杨式太极拳似行云流水、连绵不断、舒展大方、圆活饱满、松柔沉静、朴实无华的养生健身的特点。其套路不仅适合初学者学习、适合老年人练习,尤其是适合我们习拳多年的人用来练功的极佳套路。

元大都太极拳辅导站作为华园段位制指导员、考评员培训点,别具特色的展示了将杨式太极拳一段至六段的单练套路串接组合在一起的 109 个拳式,使拳友们对段位从低到高套路有初步的印象。



来自河北高阳联谊会的拳友们表演了传统杨式十三式太极刀。华园组建的男子大刀队第一次亮相凭借他们优异的基本功底,演练的风格突出、套路矫健、架势粗犷、劲力饱满、气势磅礴,博得了全场一片热烈的掌声。

少林棍、太极扇、鞭杆、武当剑及陈式、吴式太极拳精彩表演令大家大开眼界,叫好连连。会上不仅有各辅导站的集体项目,还有优秀的个人表演项目。

华园一年举办两次太极拳交流观摩活动,华园的辅导站分布在北京各大公园、社区,观摩交流活动轮流在不同的太极拳辅导站所在地举办,主持及会议操办也由该辅导站负责。通过这种活动即开阔了眼界又锻炼了队伍,受到了拳友们的喜爱。

2014年秋季的观摩交流大会将由双秀公园辅导站主办,届时今年参加北京市太极拳比赛、邯郸太极拳比赛和第十届国际太极拳比赛获奖人员将在大会上一展风采。



2014首批国际武术文化传承人命名表彰大会在广西举行

“国际武术文化传承人”是经国际武术文化研究院认定的,承担武术文化传承保护责任,具有代表性、权威性与影响力的武术人。由国际武术文化研究院主办的首批“国际武术文化传承人命名表彰大会”于2014年5月17日在广西桂林市与第五届华夏武状元国际争霸赛颁奖典礼同期举行,来自全国各地的800余名武术界精英见证了首批“国际武术文化传承人”的产生历程。

凡符合下列条件的武术文化传承人,不分年龄、性别、民族、国籍、流派,均可申请或者被推荐为国际武术文化传承人:1、完整掌握并保持武术文化某项目的表现形态或其技能;2、在一定区域内被公认为具有较大影响力;3、积极开展传承活动,培养后继人才;4、师承脉络清晰连贯,具有较长的传承经历;5、申请人或被推荐人是武术文化某一拳种传承的骨干人员。从事竞技武术及武术文化资料收集、整理和研究的人员不得认定为武术文化传承人。经过个人申报、单位推荐、专家评审,最终天津霍文学(八极拳)、河北丁新民(武式太极拳)、甘肃李森林(西棍)、广州李新华(龙形太极拳)、河北郭铁良(通臂拳)、湖南马俊祥(苗刀)、广东甘水全(洪拳)、山东黄凌魁(文圣拳)、吉林马秀芝(八卦掌)、湖南龙家雄(鬼谷神功)、湖南陈土送(瑶王武术)、重庆黄先友(混元太极拳)、山东魏续福(佛汉拳)、贵州赵祥麟(杨式太极拳)、广东陈秋生(陈式太极拳)等



首批
国际武术文化传承人
INTERNATIONAL WUSHU CULTURE HERITAGE PEOPLE
2014年5月 广西桂林



15人获得首批“国际武术文化传承人”称号。国际武术文化研究院院长宗光耀为获得首批“国际武术文化传承人”的代表颁发了证书、匾牌、奖牌。

武魂30

大型画册《武魂30年》将出版

《武魂》杂志是经国家新闻出版署批准,由北京市体育局主管,北京武术院主办、发行的一本传承武术精神、弘扬中华武术文化、挖掘民间拳种的武术休闲类月刊,致力于以实现“为习武者提供思想交流阵地,为武林新锐者搭建展示平台,为广大武术爱好者提供丰富的武术文化食粮”的服务宗旨。2013年是《武魂》杂志创刊30周年。值此《武魂》创刊30周年之际,《武魂》杂志特编辑《武魂30年》大型画册,以此纪念《武魂》杂志创刊30周年。

《武魂30年》大型画册,将全面回顾《武魂》杂志30年发展历程,盘点“传统民间拳种”、“濒临失传的拳种”、“养生健身名拳”以及“养生健身功法”的代表人物,梳理为中国武术发展做出重要贡献的武术组织和民间社团。

《武魂30年》大型画册,将是一部具有收藏价值和使用价值的武术宝典,对人编者也将是一个永恒的纪念。为此,希望所有关心和支持中国传统武术事业发展的单位和个人给予极大的关注,积极参与该画册的编纂、宣传和推广工作,共同为中国武术的发扬光大做出积极的贡献。

《武魂30年》大型画册作为《武魂》杂志的增刊,将随《武魂》杂志全球公开发行,大型画册将收录全国各地武术行业的发展状况和辉煌成就。版面为国际标准大16开本,印刷装帧考究、制作精良,极具收藏价值。



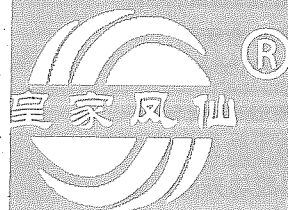
中国唯一 赢在品质

全国招商热线: 400-707-9919 18631099915

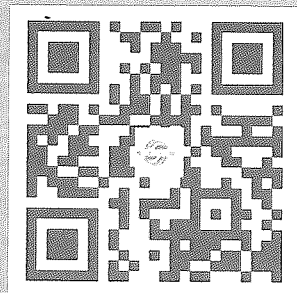
中国皇家凤仙(集团)股份有限公司荣誉出品

公司网址: www.hjfxj.com

公司邮箱: 1255657420@qq.com



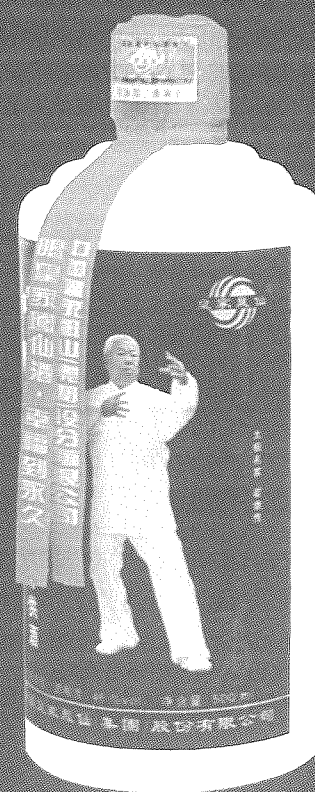
弘扬太极文化 助推全民健身



全国招商热线: 400-707-9919

18631099915

中国皇家凤仙(集团)股份有限公司荣誉出品



中国太极拳 专供酒



太极名家 郑维传

浓香型
酒精度: 46%vol 净含量: 500ml

中国皇家凤仙(集团)股份有限公司

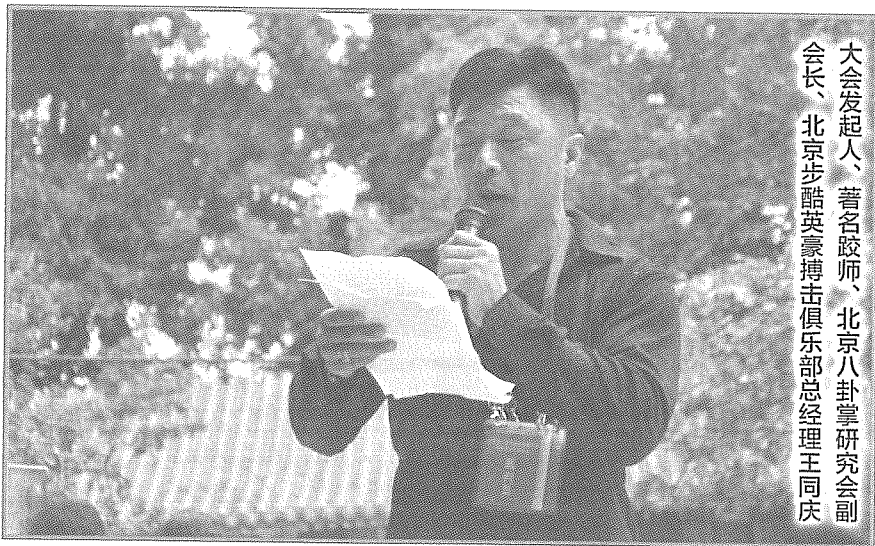
北京摔跤武术俱乐部联盟 首届摔跤大会于地坛举办

●文/杨文学 摄影/李京华(北京八卦掌研究会副会长)

2014年5月17日,北京摔跤武术俱乐部联盟首届摔跤大会于地坛公园隆重举办,来自北京各区县的15个武术摔跤俱乐部的运动员上演了一场精彩、激烈的龙争虎斗。众多武术界和跤坛名流莅临赛场观摩。比赛吸引了数百名观众观看。

中国式摔跤是祖国文化瑰宝,历史悠久,内容丰富,风格独特,博大精深,挖掘、整理、继承、发展中国跤是广大人民群众和武术爱好者的意愿,也是文化体育事业发展的需要。北京是中国跤重要的传承地之一,历来名手辈出,如今仍有大批的跤坛名流和优秀跤手活跃在北京跤坛,举办北京摔跤武术俱乐部联盟首届摔跤大会对于中国式摔跤的传承与发展具有重大的推动作用。

莅临赛场的领导、嘉宾有火车头训练基地党委书记王忠义等;跤坛名流有王文永、那振刚、高富桐、王怀宝、刘振江、马贵宝、杨宝和、徐刚、周茂兴、管志强、李明元、马长海、白文亮、么栋军、刘好学、周全胜、周全义、庞国勇、王三与、梁宝全、李德顺、孙庆峰、孟繁志、胡万年、韩德江、李庚年等;武术界名流有原北京形意拳研究会会长唐振荣,北京八卦掌研究会常务副会长李秀人、秘书长杨十明、副会长文大生、刘银生、李京华、王同庆等,八卦掌名家韩杰,北京鸣生亮武学研究会会长张全亮,北京通背拳



大会发起人、著名跤师、北京八卦掌研究会副会长、北京步酷英豪搏击俱乐部总经理王同庆

研究会会长钟宝义,北京大学技击研究会会长、北大教授陈占奎及北京武林峰推手俱乐部创办人李新庆等。大赛开幕式由北京八卦掌研究会秘书长杨十明主持。

来自尚武国际功夫地坛训练基地、双雄摔跤俱乐部、进化训练馆马贵保跤馆、东方汇友武术发展俱乐部、智林搏击健身俱乐部、天虎搏击俱乐部、光武摔跤俱乐部、润峰阁摔跤俱乐部、马贵保善扑营摔跤俱乐部、天池摔跤搏击俱乐部、金宝生摔跤武术俱乐部金龙跤馆、王文永摔跤武术俱乐部、大兴会友摔跤武术俱乐部、损跤功夫传承基地、锦明体育武术摔跤俱乐部等15家武术摔跤俱乐部的

百余名运动员在各级别项目上展开激烈角逐。最终,天池搏击的刘天胜、东方汇友的董林虎分获最轻量级冠、亚军;锦明摔跤的侯春辉、北京双雄的孟庆磊分获轻量级冠、亚军;天池搏击的王小岗、损跤功夫的王续植分获中量级冠、亚军;北京天虎的胡向东、天池搏击的么晨旭分获次重量级冠、亚军;损跤功夫的张国伟、光武摔跤的刘祖光分获中量级冠、亚军。

大会发起人、著名跤师、北京八卦掌研究会副会长、北京步酷英豪搏击俱乐部总经理王同庆先生认为,历史悠久的中国式摔跤随着社会的进步而受到越来越多人的喜爱。其中蕴含着中华民族自强不息、积极进取的民族精神。继承和发扬中国跤事业,对弘扬民族文化,振兴民族经济,提高人民群众健康水平具有重要意义。今年是国家全民健身活动年,举办本次比赛具有现实意义,有力地促进各地运动员切磋技艺、加强交流、密切协作,弘扬中华武术这一民族传统文化瑰宝,普及和提高中国跤运动水平,推动全民健身运动的蓬勃发展,使全民健身深入社会、深入群众、深入家庭,使中国跤运动在新时期、新形势下继续发扬光大,使其技艺日益精湛、日臻完善,使之世代繁衍、广为流传!



著名跤师王文永为获奖运动员颁奖

全球大型太极拳专业全媒体网络平台

世界太极拳网

www.tjqworld.com

世界太极拳网（www.tjqworld.com）为大型国际化太极拳网站，由多家实力文化、科技、传媒机构联合打造。以现代网络科技为手段，致力于弘扬中华民族优秀传统文化、传播科学健康方法。融文字、图片、视频于一体，内容包括太极拳资讯、太极拳教学、太极名家访谈、太极活动网络实况转播、图书音像出版、太极文化纪录片制作等。并与多家电视台、报刊、大型网站具有全方位紧密合作，是了解太极动态、推广太极人物、拳功，学习太极理法，交流太极心得的全媒体综合性平台。

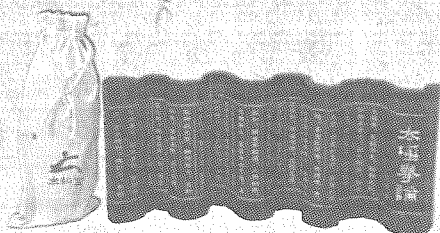
世界太极拳网已经开通了官方微信、微博和博客平台，并开设有太极商城以及淘宝官方专卖店“太和堂”，汇集了丰富的太极、武术类图书、音像、和各类用品。投入巨资打造的全球首个太极拳网络电视节目平台“太极网视”，2014年正式网络播出，包括了大量及时丰富的太极资讯和各类独家视频节目，全球广大太极拳爱好者可通过电脑、手机、平板等各类电子终端设备进行观看。

世界太极拳网主要栏目：太极资讯、热点专题、研究与理法、太极养生、太极技击、功法与套路、名家大讲堂、太极视频、人物专访、太极文化、网络出版、答疑咨询、作者专栏、太极商城、太极机构、网络学院。

世界太极网络学院为全球首家太极拳在线教育平台，以太极拳为核心，并包括多种形式的中国优秀传统养生方法的教学内容。平台集中了众多最优秀太极拳名家、研究专家、文化学者，以弘扬中华民族优秀传统文化，传播科学健康健身理念，提高广大群众太极拳练习水平为宗旨，服务大众健康为目的，面向全球广大太极拳爱好者，进行太极拳普及教育。学院学习内容经世界一流太极拳专家设计，涵盖太极拳基础、提高、理论、技术、内功各个方面的核心内容。学院以网络视频方式进行教学答疑，教学方式先进，针对学员学习中的问题一一解答，细致、权威，并定期进行网络直播教学，生动形象，高效便捷。跟名师学太极，不再是难题。

太极商城

太极拳论竹筒



太极文化衫



世界太极拳网淘宝店

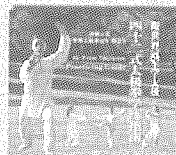
<http://tjqworld.taobao.com>



太极书城

《中国太极拳大百科》

人民体育出版社出版



世界太极拳-微信

微信账号“sjtjqw”



第五届华夏武状元国际争霸赛圆满落幕

●文/马俊祥 刘恒稳

2014年5月15日至17日,由广西体育总会、国际武术文化研究院、中国民间武术家联谊会、中国武术文化促进会、华夏武术文化发展中心、亚太联合文化(北京)传媒中心、武术世界网、桂林市体育局、博武国际武术网、北京精武武术运动发展中心、广西体操武术运动管理中心、广西武术协会、《武魂》、《中华武术》、《武当》、浙江龙泉刀王刀剑厂等单位联合举办的第二届广西传统武术健康交流大会暨第五届华夏武状元国际争霸赛在广西桂林市隆重举行,来自香港、澳门、台湾及全国26个省、直辖市、自治区的88支代表队800余名选手参加了这次大赛。《武魂》、《搏击》、《中华武术》、《武当》、广西日报、广东卫视、中央电视台、香港凤凰卫视、广西电视台、桂林电视台、中华武术产业网、桂林日报、博武国际武术网、武术世界网等全国多家的新闻媒体对大赛的有关情况予以报道。

5月16日上午8点30分,第五届华夏武状元国际争霸赛开幕式在桂林市第二体育馆隆重开幕,出席开幕式的有中央国家机关太极拳协会顾问、原中央驻澳门联络办公室副主任、国际武术文化研究院院长、大赛总顾问宗光耀,香港国际武术比赛发起人奚财林,大赛组委会执行主任孙德玉,广西体育总会主席代表陈永平,桂林市公安局副局长谢炜,大赛组委会副主任霍文学、李森林、丁新



民、李新华、程克锦、马演南、边连俊、赵祥麟、樊锦虹,大赛组委会秘书长刘玉屏,华夏武术文化发展中心主任、大赛总策划马俊祥等领导,以及参赛的中外运动员和嘉宾。谢炜代表广西体育总会致欢迎词,向高度重视和亲切关怀本届武术大赛的各有关单位和武术界同仁以崇高的敬意,向所有为本届武术大赛付出辛勤劳动和做出突出贡献的工作人员和社会各界人士表示衷心的感谢。在参赛各单位及相关各方的大力支持和共同努力下,本届武术大赛实现了规模更大、水平更高、更安全和谐的目标。

霍文学代表大赛组委会致词,并向参赛代表提出要求:希望全体运动员能以高昂的斗志和顽强的精神,积极参赛,赛出风格、赛出成绩。比赛时要严守纪律,遵守规则和赛程规定,同时讲究卫生,注意比赛安全。希望全体裁判员和工作人员,要严格按规程操作,做到公平、公整,以我们细致的工作为比赛做好服务,维护赛场纪律,保证赛场安全,让赛场成为情感互通的场所,让赛场成为别样的舞台。同时,更希望全体运动员自始至终以大局为重,关心关注比赛,让比赛成为凝聚力量,团结人心的一堂武德课。

中央国家机关太极拳协会顾问、原国务院澳门联络办公室副主任、国际武术文化研究院院长、大赛总顾问宗光耀宣布大赛开幕。5月16日上午10点开始进行了集体项目比赛和个人健身气功比赛;16日下午2点,三个场地同时开赛。第一场地为传统拳械的角逐,第二场地是国家竞赛拳械、自选拳械的比赛,第三场地是太极拳械的较量。

经过两天紧张、激烈的角逐,1300余个项目的比赛在5月17日12点全部结束。比赛至始至终在友好、热烈的气氛中进行,从头到尾没有出现任何申诉。





的确,比赛的的成功除了组织者的精心组织外,离不开武术界有识之士的大力支持。国家高级教练、大赛仲裁委员会主任李森林先生对大赛的裁判工作给予高度评价,他说:裁判工作到位,比赛紧张而有序进行,没有出现明显的错判、漏判现象。这说明本次比赛的裁判队伍是一支高水平、高素质的队伍。

5月17日下午2点,中国武术名家汇演在桂林市第二体育馆隆重举行,宗光耀、丁新民、李新华、赵祥麟、尹正华、牟贵萍、刘玉屏、王洪武、甘水全、马演南、赖宝珊、丁华文、马祥禄等武术界名流展示了中华武术的精髓,让中外嘉宾大饱眼福,现场气氛热烈,掌声、欢呼声此起彼伏。名家汇演后紧接着就是颁奖典礼。在颁奖典礼上,大赛组委会为获奖者颁发了证书及奖牌。北京宗光耀先生荣获武术终身贡献奖;甘肃天水市武协李森林先生、湖南衡东少林武校吴满员先生、广西桂林市陈永平先生荣获武术贡献奖;湖南吴满员、甘肃王兆岐、上海钱文杰、湖南张洛玮、新疆赖宝珊、河北任惠萍、广东马演南、天津徐振洪、山东赵成军、香港靳小春等人被评选为优秀领队;湖南龙家雄、甘肃郭旺旺、广东李汉明、湖南郑更新、湖南刘建荣、重庆边连俊、甘肃周呈俊、香港程克锦、澳门樊锦虹等人荣获十佳教练员;甘肃李慧霞、云南张小伟、湖南乐建林、广东谢筱林、浙江刁一天、甘肃高安民、湖南圣小龙、贵州胡芳、广西谭开兰等人荣获优秀教练员;中国科学院王典凤、青海马祥禄、贵州丁华文、甘肃张吉换、湖南

汤林、天津王以瑞、广西郭锦华、广东顾英锐、黑龙江王洪武等人荣获体育道德风尚奖;李新华、赵祥麟、刘恒稳、梅长江、沈延光、李凤海、尹正华、牟贵萍、张涛、马原子、李斌、蒋新云、李建球等人被评选为优秀裁判员。湖南衡东少林武术学校、香港山景太极拳班、浙江缙云白云山武术学校、重庆永川太极拳辅导站、广西全州老年大学、贵州省老年大学、广西贺州市飞跃健身中心、湖南凤凰文武学校等单位获得集体项目一等奖。湖南民族学院田全胜、甘肃天水市武协李森林、广东爱联麒麟白眉武术馆李汉明、甘肃天水王兆岐、天水李广武校周呈俊、浙江缙云刁一天、广东深圳李俊良、贵州赵祥麟等人获得武状元金腰带。甘肃天水市武术代表团、湖南衡

东少林武校获得总团体第一名。福建安山文武学校等单位获得各组别的团体大奖。国际武术文化传承人暨国际武术文化传播大使命名表彰大会也在赛后隆重举行。为首批国际武术文化传承人和第四批国际武术文化传播大使颁发了证书和奖牌、牌匾。

由国际武术文化研究院主办的第四批“国际武术文化传播大使命名表彰大会”于颁奖典礼同期举行,来自全国各地的800余名武术界精英见证了第四批“国际武术文化传播大使”的产生历程。香港奚财林、北京孙德玉、广东马演南、黑龙江王洪武、上海钱文杰、重庆黄先有、上海陆熙、贵州潘辅江、山东冷仁山、江苏陈洪涛、广西刘玉屏、吉林马秀芝、湖南吴满员、内蒙古马泽元、甘肃马原子、甘肃董福海、福建曾建凯、新疆靳萍等18人获得第四批“国际武术文化传播大使”荣誉称号。国际武术文化研究院院长宗光耀为获得第四批“国际武术文化传播大使”荣誉称号的代表颁发了证书、匾牌、奖牌。

颁奖典礼在歌声中缓缓落下帷幕,现场响起经久不息的掌声和欢呼声。本届赛事的成功举办不仅为许多武术爱好者提供了个展现技艺、学习众长的机会,更重要的是为我国传统武术赛事的举办积累了丰富的经验。像此次规模超前的武术赛的举办,为今后武术赛事打开国门走向世界提供了重要的参考价值。

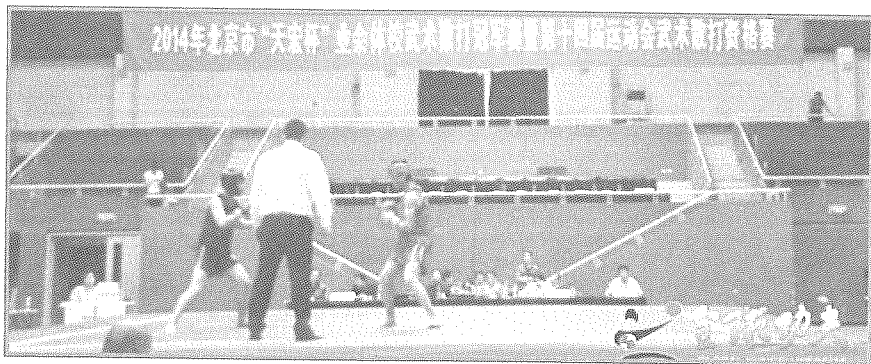


北京业余体校散打冠军赛精彩纷呈

2014年5月17日上午,由北京武术院主办、河北天宏建筑工程有限公司协办的2014年北京市“天宏杯”业余体校武术散打冠军赛暨第十四届运动会武术散打资格赛在石景山体育馆举行。

出席本次比赛的领导和嘉宾有:组委会副主任彭红、张有峰,委员张兴正、周建东,仲裁委员会主任崔亚辉、委员韩玉柱,裁判委员会副总统裁判长崔建功、裁判长叶伟、副裁判长甄胜军。

参加此次大赛的是北京市昌平区体育局、北京市朝阳区体育局、北京市大兴区体育局、北京市东城区体育局、北京市房山区体育局、北京市丰台区体育局、北京市海淀区体育局、北京市门头沟区体育局、北京市平谷区体育局、北京市石景山区体育局、北京市顺义区



体育局、北京市通州区体育局和北京市西城区体育局等13支代表队,共304名参赛人员。

站在赛场上的运动员们英姿飒爽、朝气蓬勃,尽显运动健儿风范。选手们你盯着我我盯着你,时刻准备着向对方攻去。随着一声令下,赛场热闹起来,比赛也愈加激烈,“往中间来、对对、手放好”“上去、打他”“稳住、不急不急”站在一旁的教练忙着“指导”,时刻跟随着选手的节奏,一刻不得闲。而观众们都个个神经紧绷着,好像是他们比赛一样,时而拍手叫好、时而短吁长叹。喝彩声、欢呼声此起彼伏,一派如火如荼的景象。

(图文提供/全球功夫网)

湖南省武术协会换届会议在长沙举行

●文/刘恒稳 马俊祥



新当选的协会主席陈正培做工作报告

第六届湖南省武术协会换届会议于2014年4月20日在长沙召开,拉开了“重振三湘武林雄风,再树湖南武术形象,加快湖南武术运动发展”的序幕。湖南省政协副主席欧阳斌,湖南省体育局局长、省体育总会主席李舜,湖南省体育局副局长、第五届湖南省武术协会主席孙平波,湖南省体育局副巡视员、第五届湖南省武术协会秘书长陈正培,湖南省体育总会专职副主席冯湘江等有关领导,及来自全省各市州体育局、教育局、高校、全国武术之乡、武术馆校、武术从业者、武术爱好者代表约170多人参加会议。

第五届湖南省武术协会主席孙平波同志在会上做工作报告,第五届湖南省武术协会秘书长陈正培同志作《关于修改湖南省武术协会章程的说明》。会议审议通过了《湖南省武术协会第六届委员会委员建议名单》,聘请湖南省政协副主席欧阳斌为省武术协会荣誉主席,湖南省体育局局长李舜、步步高集团总裁陈志强为名誉主席,中国武术协会特邀副主席晏西征为特邀主席。选举产生了以省体育局副巡视员陈正培为主席的省武术协会第六届领导班子和常务委员会成员。在随后举行的湖南省武术协会第六届委员会第一次会议上,审议通过了《湖南武术发展五年规划》和《湖南省武术协会2014年工作计划》,明确了“构建全省武术健身服务体系,规范省内全国武术之乡的扶持与管理,创建湖南武术文化品牌,扶持省内传统武术拳种,扩大武术习练人口,培育武术文化市场,打造武术文化产业链”的主要任务,制订了以武术段位制的推广普及为重心的,以武术“六进”(进学校、进机关、进社区、进企业、进乡镇、进军营)为手段,进一步地促进湖南武术事业的发展,促进大武术观和武术标准化建设,使武术为新时期全民健身运动和祖国的文化繁荣发展起到更好的作用,为建设中国特色体育强国和增强国家文化软实力做出应有的贡献。

2014年首届西北国际武术节 暨陇南市传统武术、散打邀请赛竞赛规程

一、竞赛日期和地点：2014年7月25至28日于陇南市武都区。

二、主办单位：甘肃电视台公共频道，陇南电视台、北京《武魂》杂志社、国际武学文化发展促进会。

三、承办单位：甘肃省八门拳研究会、陇南市武术文化协会、陇南市陇宝斋文化艺术传媒有限公司。

四、协办单位：华夏武术文化发展中心、天马武道功夫特训总部。

五、竞赛项目：

(一) 武术套路1、国家规定竞赛拳械(长拳、南拳、42式、陈56式、杨40式、吴45式、武46式、孙73式太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术等规定套路)2、自选拳械(长拳、南拳、太极拳、刀、枪、剑、棍等自选套路)3、传统拳类(少林拳、咏春拳、形意拳、八卦掌、八极拳、洪拳等)4、传统器械(长、短各类器械、双器械、软器械)。

(二) 健身气功项目：五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经、大舞、十二导引术、养生武舞等健身功法。(集体，个人均可参赛)。

(三) 独门绝技：凡流传在国内外的各种武林独门绝技均可参赛。

(四) 对抗项目：散打、跆拳道、短兵及推手。

六、参加办法

(一) 各省市区体育局，武术协会、武术馆(校)、青少年活动中心、各健身队均可组队参加。

(二) 以个人，单位及团体组队参赛，领队、教练、运动员人数不限，男女不限。

(三) 集体项目须6人以上。(四) 每人最多报5个单项。

七、录取名次及奖项

(一) 比赛按项目，年龄组别，男女性别分别录取名次。

(二) 各项目录取前6名，不足6人(含6人)减一人录取。各项目前三名

颁发金、银、铜奖牌和证书，第四名至第六名颁发证书。

(三) 集体项目设一、二、三等奖及最佳功夫表演奖，最佳编排设计奖，最佳风格奖等大奖进行评选。每个参赛项目均有机会同时获得几项以上大奖。给获奖单位颁发匾牌，奖牌及获奖证书。

(四) 散打、跆拳道按组别和各组参赛人数设一、二、三等奖，颁发金、银、铜牌证书和价值1000—3000元的奖品。

(五) 个人全能奖按中年、青年两个组别录取前三名，颁发金、银、铜牌证书和价值3000—5000元的奖品。

(六) 评选优秀教练员、优秀裁判员、优秀运动员等。

(七) 设体育道德风尚奖，组织奖和技术风格奖。

八、报名与报到

(一) 报名截止时间为：2014年7月15日

(二) 报名时须备下列材料：报名表、汇款凭证复印件、一寸免冠照片2张、身份证(或出生证明)复印件，否则视为报名无效。

(三) 报名后因故不能参加比赛者凭书面申请组委会可退还会务费及其它全额的费用，报名截止时间后，不能参加比赛者所有费用概不退还。

(四) 报名后欲更改项目者须书面申请并交纳每项更改费100元。

(五) 各队报名表一式两份加盖所在单位公章，由领队签名特快专递寄至组委会或发到组委会邮箱。报名表免责声明从网上下载。。

(六) 报名地点、时间另行通知。

九、参赛经费

(一) 会务费：领队、教练、运动员所有报名参加大会人员均须缴纳100元会务费(20人以上团队领队，教练可免交)，集体项目每队交100元会务费。

(二) 参赛项目费：1、单项每人50元。2、对抗项目：散打、跆拳道、每项每人200元。

(三) 集体项目：每项300元。

(四) 食宿费：不随大会统一食宿者免交此费用。A标准：每人900元(包括4天3晚的食宿费及旅游费用)。B标准：每人700元(包括4天3晚的食宿费用)。

(五) 会务费，项目费和食宿费报名时汇款。

十、大赛联络与报名材料发往地址：

(一) 联系地址：陇南市武都区滨江学校。联系人：周克木 18693919639 王社清 15337053633

(二) 报名材料发至：陇南市武术文化协会，邮箱QQ：2081721503

新浪：gslnwsxh@sina.com。

(三) 参赛费通过银行汇款到：

1、中国工商银行武都支行 账号：2711090109200148816 户名：陇南市武术文化协会 2、中国建设银行 账号：4390039980130078834 户名：周克木。

十一、仲裁委员会及裁判员。

(一) 仲裁按照国家体育总局《仲裁委员会条例》执行。

(二) 仲裁委员，裁判员由组委会选聘。

十二、其它

(一) 比赛器械，服装不做统一规定，但必须符合本项目规定

(二) 散打、跆拳道队员护齿，护裆、护臂、护腿和缠手带自备，护裆、护臂、护腿应戴在短裤、道服内，缠手带的长度为2.5米~3.5米，短兵项目护具和器械自备。

(三) 本竞赛规程解释权归大赛组委会。

(四) 为尽事宜，另行通知。

2014年首届西北国际武术节暨陇南市传统武术、散打邀请赛组委会。

二〇一四年五月

“武氏太极分院-巢湖尚武太极会馆” 隆重开馆

2014年4月26日,巢湖市“武氏太极分院-巢湖尚武太极会馆”正式开业,巢湖市太极拳协会会长、武氏太极拳第六代传人翟亚兵所创办的尚武太极会馆是巢湖首家太极会馆。

“武氏太极分院-巢湖尚武太极会馆”是经巢湖市体育局批准,在巢湖市民政局、巢湖市场监督管理局正规注册的尚武太极会馆。巢湖尚武太极会馆得到了巢湖艺术馆馆长王衍平先生的鼎力相助,同时也得到了巢湖市临县各级太极协会的支持和帮助。当日8时许,巢湖市艺术馆门前人声鼎沸,礼炮阵阵,巢湖首家尚武太极馆正在举行开馆仪式。来自河南、河北、江苏、安徽的太极、心意、武当、八极、八卦、长拳等200多名传人和弟子们,应该市太极拳协会的邀请,齐聚巢湖尚武太极馆进行了武术交流。

来自河北邯郸的武氏太极拳名家、永年武氏太极学院院长孙建国与各位太极拳界同仁参加了此次开幕式,其他与会祝贺的领导和嘉宾有安徽省交通厅机关党委副书记、工会主席翟光炯;原巢湖市人大主任陈发林;巢湖市体育局局长汤德顺;河南温县太极网总裁、中国太极拳传承人联合会主席刘洪奇;合肥市政协常委、巢湖市艺术馆馆长王衍平;巢湖市物价局副局长赵新流;巢湖市武协主席周德俊;合肥市人民政府驻京联络处处长凌必勤;巢湖市体育局办公室主任杨朝平;巢湖市民管局局长胡善俊;市作家协会主席方晗女士;副主席刘宗勇;巢湖市中创房产开发有限公司总经理王佳;巢湖市华荣商贸有限公司董事长张华;庐江县太极拳协会主席、中国书法协会会员陈雄威;重庆武氏家传太极拳社社长陈明;山东日照武氏太极拳研究会会长魏本发;浙江仙居武氏太极拳总会会长朱瑶盛;福建厦门翔安武术协会会长林良菽等,而未到现场的太极界同仁纷纷发来电视贺及赠送锦旗。

来自巢湖市洗耳池少儿武术队、巢湖市太极拳协会、巢湖市武协等多家协会会员,纷纷展示了少儿武术、太极扇、



武氏太极名家孙建国先生表演武氏太极

武氏一路、陈氏老架一路、42式太极拳等功夫,而武术界大师所表演的太极拳更是将开幕式推向了高潮,武氏太极名家孙建国先生所表演的太极二路炮捶则更具有震撼山岳、排山倒海之气势。此外,来自全国各地的国术大师还在现场表演了书画、二胡、古筝等等,来自河南温县电视台台长朱江先生所表演的理疗癌症的太极拳让人耳目一新。

孙建国先生在接受记者采访时说,巢湖尚武太极馆举办的这次武术界盛会,为广大武术爱好者提供了一个交流的平台。他接到邀请后,特地放下其他的工作从河北赶了过来。他说,平时广场上武术健身是武术的普及,只有将“重点培养”与“普及”有机结合起来,才能达到传统武术的传承与普及推广。

巢湖市太极拳协会会长翟亚兵告诉记者,通过此次聚会,看到了巢湖太极拳的不足之处,表示在普及推广的同时,将在青少年之中进行“重点培养”,以此来提升巢湖太极整体水平。



庐江太极拳协会会长、中国书法协会会员陈雄威先生现场为开馆题词【武魂太极】

刘延东视察少林寺

“洋弟子”展示中国功夫

据少林寺官方网站消息,2014年4月10日下午四点半,中央政治局委员、国务院副总理刘延东在国务院副秘书长江小涓、国家文物局局长励小捷、国家宗教局副局长蒋坚永等人的陪同下,到少林寺视察,受到释永信方丈及寺院僧众的热烈欢迎。河南省、市的各位领导陪同考察。

在少林寺山门前,永信方丈率两序大众,列队欢迎刘延东副总理一行。在永信方丈的讲解下,刘延东副总理一行兴致勃勃地参观了少林寺常住院的建筑、雕塑、碑刻等文化遗存。当看到《皇唐嵩岳少林寺碑》和《三教九流图赞碑》之后,刘延东副总理对少林寺厚重的文化及传承赞叹不已。

在少林寺客堂,刘延东副总理一行饶有兴致地欣赏了少林寺武僧展示的精彩功夫。童子功、少林拳、少林软功、少林“二指禅”等少林功夫精彩亮相,赢得在场嘉宾阵阵雷鸣般的掌声。当看到来自非洲加蓬、喀麦隆等国的十名少林“洋弟子”展示少林拳时,刘延东副总理显得格外激动。少林功夫展演结束后,她热情地向非洲少林弟子们嘘寒问暖,了解他们在少林寺的生活与学习情况。当得知他们一边学习少林功夫、少林禅修,一边学习中文、学习中医等中国传统文化,并将在回国之后继续弘扬少林文化时,刘延东副总理盛赞少林寺在文化交流上做出的重要贡献,“感谢大家的精彩演出,习近平主席倡导弘扬中国传统文化,少林寺不仅传承我们传统文化的精华,而且



能更好地将文化传播出去。少林功夫不仅能锻炼体魄,还能修身养性,对人的身心都有益处。希望大家能继续努力,将中华优秀传统文化发扬光大。”

在方丈室,永信方丈向刘延东副总理介绍了少林寺近年来在寺庙建设、僧才培养、文化交流等方面做出的努力,并向她汇报了少林寺在2012年9月举办“首届欧洲少林文化节”、2013年10月举办“首届北美少林文化节”、2014年3月举办美国加州“嵩山少林寺日”确立十周年庆典等活动情况。永信方丈讲到,少林文化适合“走出去”,少林功夫、少林禅修、少林养生,能让海外的朋友们看得懂,能以心传心,“今年我们将在英国伦敦举行第二届欧洲少林文化节,目前报名的已经有二十几个国家了,报名参加的选手有一千多人。”同时,永信方丈也希望能将少林功夫申请为世界非物质文化遗产,以利于少林文化更好地传播与弘扬。

“少林寺的品牌很好,这个品牌谁也代替不了”,刘延东副总理高度评价少林寺和少林文化。她讲到,这些年来,少林寺一直按照党和国家的各项政策方针办事,在各级政府的支持下,一直在发展,在很多方面为国家做出了贡献,“作为禅宗祖庭,这些年来,你们在加强寺庙管理,在过好僧人宗教生活,在慈善教育等方面,做得都非常好,有几点很突出:一是传承中华的传统文化,特别是少林的文化,它继承了很多传统文化的优点;二是少林武术在强身健体、倡导人和大自然的和谐、更好地保护健康等方面的作用非常突出;三是在文化‘走出去’,扩大中华文化的影响力,以及加强中国和各国的交往上,少林寺发挥着重要的作用。这些方面,我们是充分的肯定,今后还要继续努力、再接再厉。”

会谈结束之际,永信方丈对刘延东副总理一行到少林寺视察和指导工作表示衷心地感谢,并衷心地祝愿世界和平、人类幸福。

吴彬率团赴美 “功夫太极日” 比赛载誉而归

2014 年第三届圣荷西市“功夫太极日”5 月 18 日在美国加州硅谷心脏圣荷西市举行,好莱坞华人巨星李连杰恩师、国际武联技术部主任、中国武术九段大师吴彬作为特邀嘉宾出席了开幕式。陪同前往的还有现《中华武术》杂志主编李平、北京武协王洪恩、北京国际武术交流大会组委会副秘书长李士勤等,李士勤老师在本次比赛中出任仲裁委副主任。

在吴彬老师的率领下,北京武术代表团共派出 8 名顶尖选手赴美参赛。在比赛中,各位选手均有较好发挥,共斩获 8 座奖杯,并荣获团体第一名的好成绩。

本次比赛参与表演的有 500 人,加上现场的观众,参与人数超过 1000 人。圣荷西市被称为硅谷首都,从参赛选手的整体规模可见中国文化的影响力。

“功夫太极日”于 2012 年在加州圣荷西市议员朱感生促成下兴起,由美国功夫太极杂志社主办,每年邀请众多武术大

师参与,通过现场教学介绍推广中国传统文化。今年功夫太极日除了大型演练外,好莱坞华人巨星李连杰习武师傅、中国武术九段大师吴彬、现代南刀创始人之一王培锷等大师的现身更是大赛的一大亮点。日前,吴彬老师及北京代表团全体成员已载誉而归,顺利抵京。(图文提供/全球功夫网)



《“武魂百杰”武学人物系列》 大型画册征稿启事

主办: 国际武学文化发展促进会(香港) 《武魂》杂志编辑部(北京)

《“武魂百杰”武学人物系列》分为《中国当代青年武学精英》《中国当代武学名家》两种大型画册。该画册豪华精装大 16 开,中英文双版,高档印刷,每人一个版面,图文并茂、装帧考究,具有极强的收藏价值和欣赏价值。为中国当代武学名家和中国当代青年武学精英搭建展示风采、加强交流和资源共享的平台,全面展示中国当代武学人物风采,推动中国武学文化的普及和发展。

入选条件:

1. 武德高尚,尊师重道;
2. 18 至 40 周岁之间可申报《“武魂百杰”之中国当代青年武学精英》大型画册,年龄在 40 周岁以上可申报《“武魂百杰”之中国当代武学名家》大型画册;
3. 有各传统武术流派明确的师承关系和传承谱系的代表人物、传人、弟子(含港、澳、台地区及海外);
4. 现代散打搏击优秀教练员及在各种现代散打搏击比赛中获得优异成绩的运动员;
5. 在国内外各种大型传统武术比赛中获得优异成绩者;
6. 在组织策划大型武术比赛、普及推广中国武术及对外交流方面做出贡献者;
7. 在武术功力方面有特殊技能者;
8. 在武术理论、科研方面有突出成就者。

资料申报:

凡申报入选《“武魂百杰”武学人物系列》大型画册者,申报时需提供个人简介 500 字左右,写清楚自己的具体联系方式,包括地址、邮编、电话、QQ、电子邮箱、个人网址、博客等,以便于同仁之间相互联系交流(如不便公开联系方式者,此项

可免,大家自愿),并附电子版照片 3 张(像素在 2M 以上,练功照和生活照均可)。资料备好后请发至投稿邮箱:mbwx168@sina.com

入选待遇:

1. 由香港国际武学文化发展促进会、北京《武魂》杂志编辑部联合颁发“武魂百杰”证书和《“武魂百杰”武学人物系列》大型画册的入选证书,并获赠大型画册 3 本。(多需者按 7 折购买)
2. 受邀参加“2014 全国武魂精英交流大赛暨《“武魂百杰”武学人物系列》大型画册发行仪式,有机会和中国当代武学名家及各流派的武术精英进行现场交流、展示和研讨。时间、地点请关注《武魂》杂志,并等待另行通知。
3. 所有入选人物在同等条件下优先在《武魂》杂志上发表学术文章和本门派拳术套路、技击功法介绍,刊登个人最新动态信息以及优惠订阅《武魂》杂志和刊登《武魂》杂志封面人物。
4. 本画册出版之后将扩大宣传,除在各大媒体进行报道之外,还要进行大规模的赠送活动,将赠送全国各地及港、澳、台等武术协会、研究会、俱乐部等组织团体。

咨询:

谢永广:13131065018

QQ: 1595904892

即日起开始征稿,截止日期为2014年9月1日。



厦门武博会

弘扬中华优秀传统文化的盛会

厦门国际武术文化旅游博览会是一个综合性的武林盛会,其宗旨是“弘扬中华优秀传统文化,打造武坛经典赛事,增进国际文化交流,促进旅游事业发展”。以中华优秀传统文化为纽带,促进国际间的文化交流,为全球人类文明进步事业、为中华武术文化的产业化发展起到了积极的作用。

厦门这座获得过对外开放“金牌城市”“国际花园城市”“联合国人居奖”“国家卫生城市”“国际园林城市”“中国优秀旅游城市”“中国人居环境奖”“全国文明城市”“全国十佳人居奖”的城市将迎来五湖四海的武林精英同台献艺,共同交流。同时领略闽南地域的风土人情,切身感受厦门独特的风光和丰富多彩的文化风情。

厦门武博会的主办单位—厦门武博会组委会是由厦门讲武堂策划执行,由香港国际功夫促进会、澳门中华民族传统体育协会、中华台北少林拳道协会、澳大利亚中国功夫学院、集美大学国家脚斗士训练基地、厦门新坡武术馆共同协办,并得到了福建省人大教科文卫工作委员会、福建省体育局、福建日报报业集团、厦门市集美区文体局及多方媒体的大力支持。

厦门国际武术文化旅游博览会,将于每年的8月8日(全民健身日)在厦门市隆重举办,竭诚欢迎全国各省市、台湾地区、港澳地区及世界各国的武林好手汇聚于此,共襄盛举。

厦门国际武术文化旅游博览会的举办重点突出以下六大方面:

一、结合全民健身日将厦门武博会办成群众性的体坛盛会

2009年8月19日,国务院颁布

了《全民健身条例》将每年的8月8日定为全民健身日。厦门武博会将本届的武坛盛会结合全面健身日进行宣传及推广,旨在鼓励、促进全民健身热潮,让中华武术这一古老的传统运动项目为现代人类的健康发挥其积极地作用。

二、厦门国际武术文化旅游博览会的形式

1、厦门武博会让各个运动项目在这里得到了全方位的展示,也让中华武术在展示自身的同时,有机会和其它运动项目沟通联系,借鉴优秀的技术长处和发展经验。让中国武术和其他运动项目在对比中衡量优势与不足,借鉴经验和吸取教训。

2、为观众提供了集中欣赏各类竞技运动项目的平台。为武术竞技类的参赛选手提供了相互学习、相互交流的平台。为各类武术竞技的运动项目提供了展示和宣传的平台,吸引广大运动项目的爱好者,扩大各类运动项目的影响。

三、厦门国际武术文化旅游博览会竞赛内容丰富

- 1、南、北派武术竞赛项目
- 2、太极拳类武术竞赛项目
- 3、木兰拳类武术竞赛项目
- 4、健身气功类竞赛项目
- 5、跆拳道运动竞赛项目
- 6、脚斗士运动竞赛项目
- 7、空手道运动竞赛项目
- 8、健美健身运动竞赛项目
- 9、拳击运动竞赛项目
- 10、自由搏击运动竞赛项目

厦门国际武术文化旅游博览会设置以上10大类的运动竞赛项目,在今后的赛事举办中力争将厦门武博会办成多形式、多样化、多功能的体坛盛会。

四、赛事活动+文化旅游

文化产业的兴起,必将带动经济发展。首届厦门武博会将武术竞赛与文化旅游有机的结合在一起,在促进文化事业的同时也使旅游事业得到进一步的发展。并将厦门这座温馨的城市展现在全国乃至全世界人民的面前,使文明城市的形象得到进一步的提升,让全世界了解厦门,关注厦门,将厦门这座国际旅游名城呈现在世界人民的面前。

五、闽南功夫茶艺展示

目前,中国茶已成为风靡世界的三大无酒精饮料之一,被人们视为生活的享受,健康的良药,养身的仙草,友谊的纽带,文化的象征而遍及全球。中华武术是中国优秀的传统文化,而茶文化同样是中国传统文化的载体,其核心理念“健康、愉悦、和谐、传承”和中华武术有着一脉相承,异曲同工之妙。因此,搭建这样一个平台,使来自五湖四海的嘉宾品味闽南功夫茶的独特魅力。

六、台湾风味美食嘉年华

台湾特有的美食文化目前已遍布世界各地,其独特的风味使每一位品尝过的人津津乐道,举办本次美食嘉年华,使来自世界各地的武术好手品尝到台湾特有的美食风味,进一步促进海峡两岸的文化交流。

中华武术博大精深,武术文化底蕴丰富。在当今世界政治、经济、文化全球化发展的趋势,为传统武术发展提供了时代性的机遇。通过我们的共同努力让中华武术为人类的健康,为社会的和谐做出积极的贡献。祝中华武术繁荣昌盛。

厦门武博会组委会

www.xiamenwbh.com

少林金刚——陈同川

少林高僧 习练刚



陈同川,男,汉族,大学本科学历,中共党员,中国武术七段,少林十八金刚之一,现任少林寺小龙武院院长。

陈同川于1967年出生于武术世家,自幼习武,十几岁便习练得一身好功夫。曾在家中自办武术班,向学员传授正宗少林武术。1988年,陈同川被聘为少林寺武术学校(现为小龙武院)总教练。因他热爱武术,多年来一直习武不辍。1992年,陈同川曾在江苏连云港举办的全国武术大赛中获软兵器第一名;1996年,在郑州举办的全国武术大赛中获长兵、软兵第一名;2000年,在登封举办的首届全国少林拳武术大赛中获少林拳第一名。在众多兵器中,陈同川尤其擅长软兵,而软兵是最难习练的一种传统兵器。由于陈同川拥有精湛的软兵技艺,他的少林流星锤曾被河南省体委选拔出来录制教学影碟。

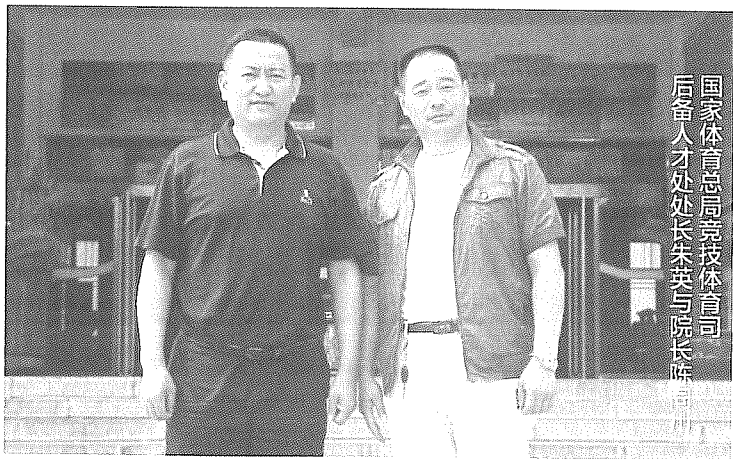
陈同川在30多年的习武生涯中,一直把弘扬少林武术作为宏愿,并立志一生致力于光大少林武术的事业。在工作方面,他除了积极钻研少林武术和搞武术教学之外,还经常参与宣传和弘扬少林武术的外事活动。1993年,陈同川随嵩山少林寺佛学文化访问团出访台湾,受到了台湾蒋纬国、郝柏村、丁中江等政界要人的亲切接见。1997年,他受国家体育总局委派赴文莱教授文莱亲王(外交部长)少林功夫。在此前后,陈同川还多次组团赴菲律宾、马来西亚、加拿大、香港等国家和地区推广少林武术,为少林武术的海外传播做出了积极的贡献。武校组办的武术表演团曾为李鹏、万国权、吴阶平等国家领导人做过专场表演,并受到了高度赞扬。

这些仅是陈同川优秀的一个方面,更为辉煌的成就是他为国家培养出了几十名世界冠军和国家冠军,为各大体育院校输送了一大批优秀人才,他的学生刘修、王马万、乔红亮、张青、郑富、张祖才、温利叶等人都曾走上全国冠军的奖台,如今又工作在祖国的重要岗位上,而陈同川本人也曾被天津体育学院聘为指导教练。

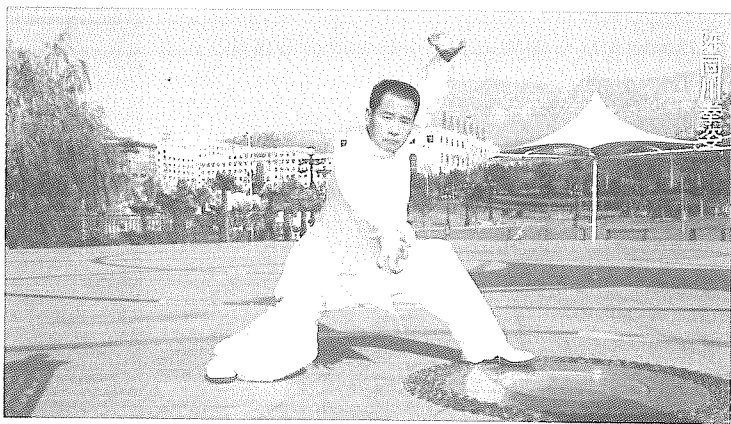
陈同川在任总教练期间,认真学习有关国家的方针政策,严格遵循依法治校的原则,抓好武术教学和管理工作的。并不断丰富自身的业务素质,积极申请加入中国共产党,以更加严格的条件要求自



本文作者与陈同川院长合影



国家体育总局竞技体育司
后备人才处处长朱英与院长陈同川合影



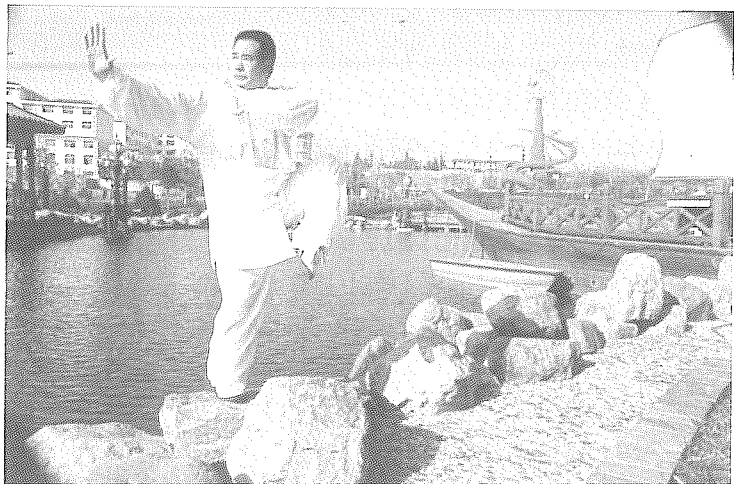
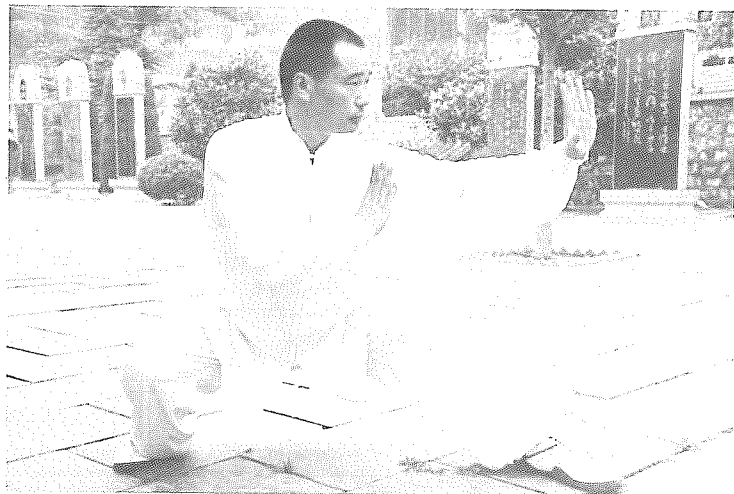
己。连年来为国家培养了优秀武术人才 2350 人,吸收外籍学员 1000 多人次,获得世界级冠军、国家级冠军、国家武英级健将称号的 85 人,获得国家以上级金牌 360 余枚,省市级金牌 960 余枚;还培养了释小龙、蒋璐霞、王小龙、释小虎、释小豹等武打影星,而众多学员所参与拍摄影视剧达 100 多部;武术表演团出访过 80 多个国家和地区进行武术文化交流活动;武术艺术团参加过中央电视台等全国各地的大型文艺晚会和国际旅游文化节开幕式的表演。连年来小龙武院获得了“全国十佳武术馆校”、“中国十大知名武校”、“全国武侠文学创作基地”、“河南省青少年武术训练基地”、“河南省十佳武术馆校”、“河南省安全管理优秀学校”、“郑州市文明单位”、“郑州市绿色学校”、“郑州市花园式单位”、“诚信单位”、“文化教学先进单位”等殊荣。

陈同川在抓好武术教学管理的同时,还狠抓全体学员和职工的思想政治教育、素质教育与武术教学质量的提高。每年都要组织开展“诚信教育”、“文明教育”、“感恩教育”、“法制教育”、“安全教育”、“廉洁自律教育”等活动,有力的促进了学校各项工作稳步推进和小龙武院健康发展。

陈同川在致力于少林武术事业的同时,不忘回报社会和回报故里。在学校负债经营的艰苦情况下,仍不惜投入大量资金致力于社会的公益事业,表现了一个共产党员的优良本色。

近年来,陈同川为了家乡的教育事业和乡村规划建设共捐资 30 多万元,创建了“希望小学”一座和修复村路,并投资 70 余万元购买苗木,为书堂沟 1000 亩荒山绿化育林,使荒凉的山丘披上了绿装。另外,还在全国第 13 届老年骑游大会、登封市的路灯工程、植树造林、抢险救灾、安全维稳、治安巡逻等各项公益活动中,都积极行动,服从上级领导,并圆满完成各项任务。为登封市的少林武术事业和当地社会公益事业做出了积极的贡献。

如今,由于学校的发展壮大,小龙武院已经成为登封市委市政府批准命名的首批三大教育集团之一,陈同川受命担任小龙武院院长职务。相信在他的带领下,小龙武院一定会在集团化、规模化、现代化的征程中走出自己的特色之路,小龙武院也必将以骄人的姿态傲立于中国乃至世界之武林。





功夫明星的摇篮 · 少林寺小龙武院

少林寺小龙武院(原少林寺武术学校),创办于1980年,是登封创办最早的一所正宗武术专科院校,也是一所集文化教学、武术训练、影视拍摄于一体的综合性花园式武术院校。

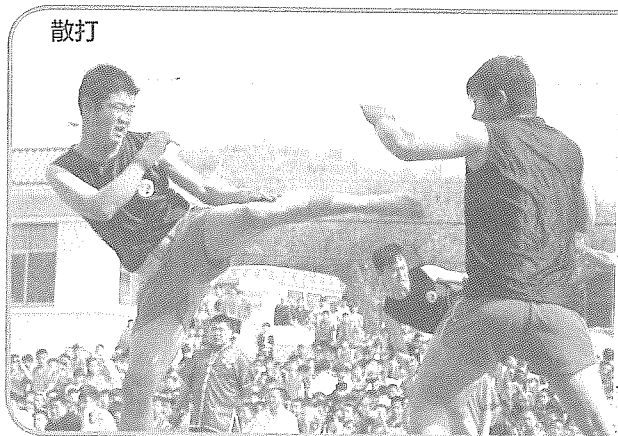
院长陈同山和总教练陈同川是登封市十佳拳师、少林寺十八金刚、全国武术冠军、国际武术比赛优胜奖的获得者。

学校建筑规模宏大,条件优越,总占地面积180亩,总建筑面积15万平方米。学校管理经验丰富,师资力量雄厚,有来自全国各地的学生6000余名,专业管理人员100余名,一级教练120名,优秀教师110名。

学院教练由省级、国家级大赛冠军担任;教师由大专以上文化程度的教师担任。三十年来,学校向社会输送了万余名毕业生,为国家培养了优秀武术人才2000余人,吸收外籍学员1000多人次,获得世界级冠军、国家级冠军、国家武英级健将荣誉称号的有85人;还培养了著名的武打影星释小龙、释小虎、释小豹、蒋璐霞、王小龙、康佳琪等,相继参演80多部影视剧;近两年学校还投资拍摄了《孔雀翎》、《刀客外传》、《中国功夫》等影视剧,为学员提供展示才华的广阔平台。

学校还设有艺术团、表演团、竞赛代表队、影视特技队供有志学生深造。艺术团参加过中央电视台、河南电视台春节联欢晚会演出。武术表演团的精彩表演曾受到李鹏、万国权、吴阶平等国家领导人的高度赞扬,并出访过欧亚美等地的80多个国家和地区,为弘扬少林武术做出了应有的贡献。

由于学校管理规范,成绩突出,被上级主管部门评为“登封市五佳武术馆校”、“文化课教学特等先进”、“郑州市级绿色学校”、“郑州市级文明学校”、“郑州市级花园式单位”、“河南省十佳武术馆校”、“河南省青少年武术训练基地”、“河南省安全校园展示活动优秀学校”、“中国十大知名武术学校”、“中国十佳武术馆校”等殊荣。



感恩师傅孙建国

忆 14 年习武氏太极拳的往事

●文/吕文贤



作者近照

回忆起十四年来习练武氏太极拳的经历,心里总是感慨万千,千言万语说不尽。刚开始到湖北省武当山学功夫练拳时,总认为打倒一个人或者是打翻沙袋、劈裂砖头这就是功夫了,就了不起了!自从在武当山三丰武馆有缘认识了武氏太极拳第五代直系传人孙建国老师开始学太极拳后,才知道什么是深奥的太极哲理,才明白什么是明师十年指示!从心里上认识到了中华武术是一门博大精深的学问,它蕴藏着力学、文学、医学、佛学、道学、哲学等等,要从根本上想把它学通学精也是一件不易之事。但我仍然会坚持不懈的努力着、一直努力终生。我坚信只要有正确的目标,加上自己的艰辛努力一定会有好的成果。

27岁时为学太极上武当

1994年到1996年曾几次想到武当山学功夫,都是因为经济条件不许可而告终,我27岁那年,为了学到武当内家拳功夫,只有从四川老家穷山里孤身一人来到广东打工,辛辛苦苦,省吃俭用一年多时间攒了几千元,又到亲戚家借了几百元才够交学费。

1997年千里迢迢来到湖北武当山武馆学习内家拳,可学费交后武馆小教练就安排我们每天早晨排队上山跑步5公里左右,回来后踢踢腿、弯弯腰。下午到山后面站站桩,一站就是一两个小时,具体细节怎么站也不得而知。有一次在山后让我们弓步压腿,由于我从小在山里劳动没有基本功一时压不下去,武馆小教练气狠狠的说我:“你太笨了!还不如回家种田的。”一脚踹在我的后腿,使我的腿猛的跪在地上,正巧地上一个小石子一下刺进我的膝盖肉里,顿时鲜血直流地上,我咬着牙忍着剧烈疼痛不敢吱声!而后还是要我自费治疗,当时我

非常生气含着眼泪往肚里咽。时间很快半年多过去啦,可没有学到一点内家拳的功夫,太极拳几乎没有见到过。

自从武馆邀请武氏太极拳第五代直系传人孙建国老师由深圳到武当山武馆后才开始真正接触到了太极拳。孙老师为人真诚憨厚、平易近人,我们武馆全体学员见到孙老师都是非常亲切又高兴!

自孙老师来到武馆担任主教练后,开始每天下午三点准时教我们武氏太极拳。当时我们武馆分小班、中班、大班、养生班四个班。孙老师是担任大班的主教练,大班40多个学员都来自全国各地,当孙老师开始上课教拳时一下子变成100多人了,因为其他各班的学员都悄悄的跑来听孙老师讲课了。

武馆为了训练学员行动快速,半夜12点搞紧急集合、吹哨后5分钟迟到者惩罚站桩两个小时。有一天晚上刮着北风又吹起哨子,我一边穿衣服一边往操场跑,我和其他三名同学迟到几分钟小班长就用棍子向我们很很的打了20棍而后罚站桩两个小时不准动,当我们站到40分钟左右时两腿开始麻木、涨疼了,其他两名同学悄悄的站直起来放松休息,而我仍然马步下蹲咬紧牙关忍痛一动不动的站着。时间一分一秒过去了,天空中刮着寒风,刺骨疼痛让我都全身都麻木啦。当我站到一个半小时时混身热、冷、涨、麻、疼已经没有了知觉了。当有人说两个小时已够了,可以走啦!我的身体已经僵硬不能动了,我刚迈出一步就跌到在地了似乎成了休克状态!孙老师听说后跑来帮我点穴按摩,并有两名同学搀扶我回到了宿舍休息,从此我练功做事更加严格认真了!孙老师平时对我们学员很关心,后来武馆的练功制度、纪律制度、生活卫生、全是孙老师来协调管理定制的。

我在山上能背200斤的活猪,却被孙老师轻摔一丈多远。有一天下午,孙老师在看我们几位同学在山后比力气推手练功,有三、四名同学被我一一推出摔倒。有位同学说:“文贤,你和我们孙老师推手感觉如何?”我说:“好的!来!”因为我以前在四川老家从山上背起二百斤重的活猪走几公里的山路,还有经常上山砍柴背柴自己感觉力量很大,我就搭住孙老师的手用尽全身力气前推后拉时,只听“啪!”一下子,孙老师顺势把我摔出一丈开外跌倒在地下又翻了一个跟头。当场全体同学拍掌欢呼说:“再来一下!”我起来拍打身上的土说:“不来啦!不来啦!我已经体会到太极拳借力打人的滋味啦!太厉害啦!”接下来孙老师耐心的给我们讲太极拳的身法要领及内外三合的要领,使我感悟颇深从此以后更加坚定信心好好学习太极拳了。

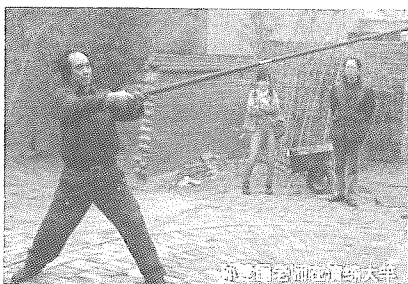
1998年10月份,河北邯郸要开国际太极拳联谊会,邀请孙老师回家参会不知何时能回来武当,我们几十位同学依依不舍的含着眼泪去送孙老师山下。临别时孙老师对我们说:“练拳不在多而贵在精,一通百通,只要真诚的好好练一套太极拳就够你们练一辈子了。以后你们有什么问题,可以写信给我,我会一一解答的”。孙老师虽然离开了我们武馆,但是教我们的拳,我们一直在努力练习,太极拳带给了我的信心,带给了我希望。有时在武馆里内心闷得慌心里话也没地方说时,就写一封信给孙老师,他收到时准回信。一年到头了过春节时,武馆放假我又回家闭门苦练两个月左右,邻居都不知道我已经回家了。

和师弟为论拳理千里请师评断

半年多又过去了,到了1999年的

秋季,原在武当山武馆的同学熊飞从陕西安康来到四川找我,与我商量一块要到河北永年孙老师家继续学拳,而后我们从四川又坐车来到武当山,四处奔走请了一尊张三丰的铜像和武当宝剑做为赠送孙老师的礼品。当时由于我们俩学拳思想观念不同,熊飞说:“练拳要刚劲有力”。我说:“太极拳讲究松柔大方”。为此我们争辩不休,由争论变为争吵而后乘火车都不坐同一列车上,我们心里谁都不服气,故而各自乘一列火车来到河北永年请孙老师来评论。

第二天到河北邯郸后。孙老师到火车站接我们,还安排我们同住一个小旅馆的房间里,从四川到武当山又来到河北邯郸旅馆为了拳理拳法争论谁都不服气,又开始争论到争吵,几呼要打起来,后来熊飞晚上大哭起来谁都不理谁!第三天孙老师过来看我们听说此事后耐心地解释说:“你们千里迢迢来学拳为拳理拳法争论不休也是好事!但不必伤了感情和合气!“你们练拳在初期阶段,也应根据自己的身体素质去练习。刚的练也可以,柔的练也可以。练功就像爬山,此处悬崖峭壁也能向上爬



去,彼处缓慢曲折的路也能爬上去。就是路线不同、时间长短而异,目标是一致的都是向上爬行的,但就怕你爬错了山头走错了冤枉路。练功也是一样的应

根据自己的体能去练就对了,只要你们自己感觉舒服就好。因人而异、因材施教、不可千篇一律的练,发挥出自己的特长就好”。最后孙老师又给我们总结了几句敬语:“练太极拳第一要练出前辈的特色;第二要练出太极的风韵;第三要练出自己的个性;第四要练出武术的威力;第五要练出浑圆的气魄”。从此我们俩才恍然大悟、心开意解、非常高兴、合好如初,以后按照孙老师的指导思路去发挥自己的体能特长去开心练功,长功也确实很快!

在2000年的秋季我与几名师兄一起到河北永年正式拜师后,师父为了让我们能长时间呆下来练功,不再用家里的钱,就在邯郸钢铁厂托拳友帮我们安排工作,钢厂上班露天作业冬天真是寒冷,北风刺骨,灰尘又大,吸进肺里身体十分难受又影响练功,师父看到我们实在太辛苦,最后又把我们带回邯郸峰峰市区帮我们租房住。

农历10月份回到峰峰市区后,又来了一位河南三门峡的刘建丁师弟,建议我们师兄弟自办豆腐厂,做豆腐自产自销买搞一点生活费。还有峰峰市区王





孙建军老师在演练武氏太极龙凤回肠刀

会平师兄帮助租房做豆腐，磨豆腐也是非常辛苦，每天起早贪黑的，冬天天气恶劣，大雪纷飞前面冰雪没有融化，后边的大雪又席卷而来。我们师兄弟三人赵超、熊飞和我推着三轮车买豆腐时站在冰天雪地里，脚冻的走路都走不动，由于冰雪太滑经常摔倒在冰雪地里。人是人，车是车，人车翻天，师兄弟你笑我，我笑你。很多人行走都会摔倒在雪地上。但是师父每天晚上都来豆腐厂教我们太极拳，给我们鼓励：“越是艰苦，越要努力！”

即使很厚的大雪，师父从来没有不来教我们练功，天天晚上来指导我们。晚上睡觉由于太冷，盖的棉被上被全部雾气包围，甚至棉被结成冰块。即使这样我们的心还是热烘烘的，乐悠悠的练功，因为有师父的亲自指导。

记得那是 2001 年的正月，我们师兄弟回家过年又到了邯郸，重新做起豆腐，一段时间由于租的厂房要拆迁，做豆腐暂停。师父与我们商量决定南下，边找工作边练功。二月份师父与我们一起乘火车来到广州、梅州、汕头等地找工作，因师兄弟年龄不同而不在一个工厂而分手。但我追求学拳练功的心切，仍渴望早日步入练功轨道，打工不是真正的追求。

隐居湖北武当山旧殿“闭关”七年

当年冬季，我们师兄弟电话联系又回到了湖北武当山，找到了一个由明朝时期遗留的破旧宫殿，避风避雨住下来，由于经费紧确，武馆依然不能进。所以我们自己只好在山上种点菜、买点米，自己做饭。师父后来又在武馆担任主教练兼办公室主任，离我们住的地方相隔三公里路，师父也常到山上来旧宫

殿玉皇阁来看我们还给送点吃的东西和《佛经》书并耐心指导练功。我们除了练习太极拳外，还自学道教文化，佛教文化和看经书。生活是非常艰苦的，时常一日两餐而过，玉米粥、大米粥、水煮野菜放点盐，说实话那时候过的日子是常人不能过的，我们能过，常人不能吃的，我们能吃，常人不能忍受的，我们能忍受，常人看不惯的，我们能看习惯。

我们睡的床就是几块破木板和自己上山割一些细嫩的草，晒干后铺垫。就这样日复一日年复一年的过，一住就是四年。因身体缺少营养有时走路两腿打哆嗦发软，不过我们的意志是很坚强的，我们心情是快乐的。我们对世上的众生都是感恩的！是永远铭记在心的！师父教拳传功也是多么不容易的！我们师徒心情永远是相随的。

记得是 2004 年夏由湖北武当山又转移到河北的天桂山宫殿内，一住又是三年。本想把功夫练好后，给师父一个惊喜，然而事与愿违，原因是河北的天桂山更寒冷。而后又随师兄弟们一起来到荆州、恩施州、南武当（英山）、陕西西安等地，生活过得很复杂，往往天不随人愿，于 2006 年冬季又从北武当山下山回家了……

师徒重逢，不变的还是太极梦

在 2007 年春，经师父的介绍安排在浙江仙居的师弟工厂里边做工边练习武式太极拳。没过多久，师父由于挂念我们，又从河北永年太极故乡来到浙江仙居的工厂，每天晚上 9 点下班后师父和我们几位师兄弟一起练功，指导我们练拳推手，常常练到凌晨一两点甚至三点。谈心得体会、辩证拳理拳法、探讨人生观等。因各自身体素质不同体会

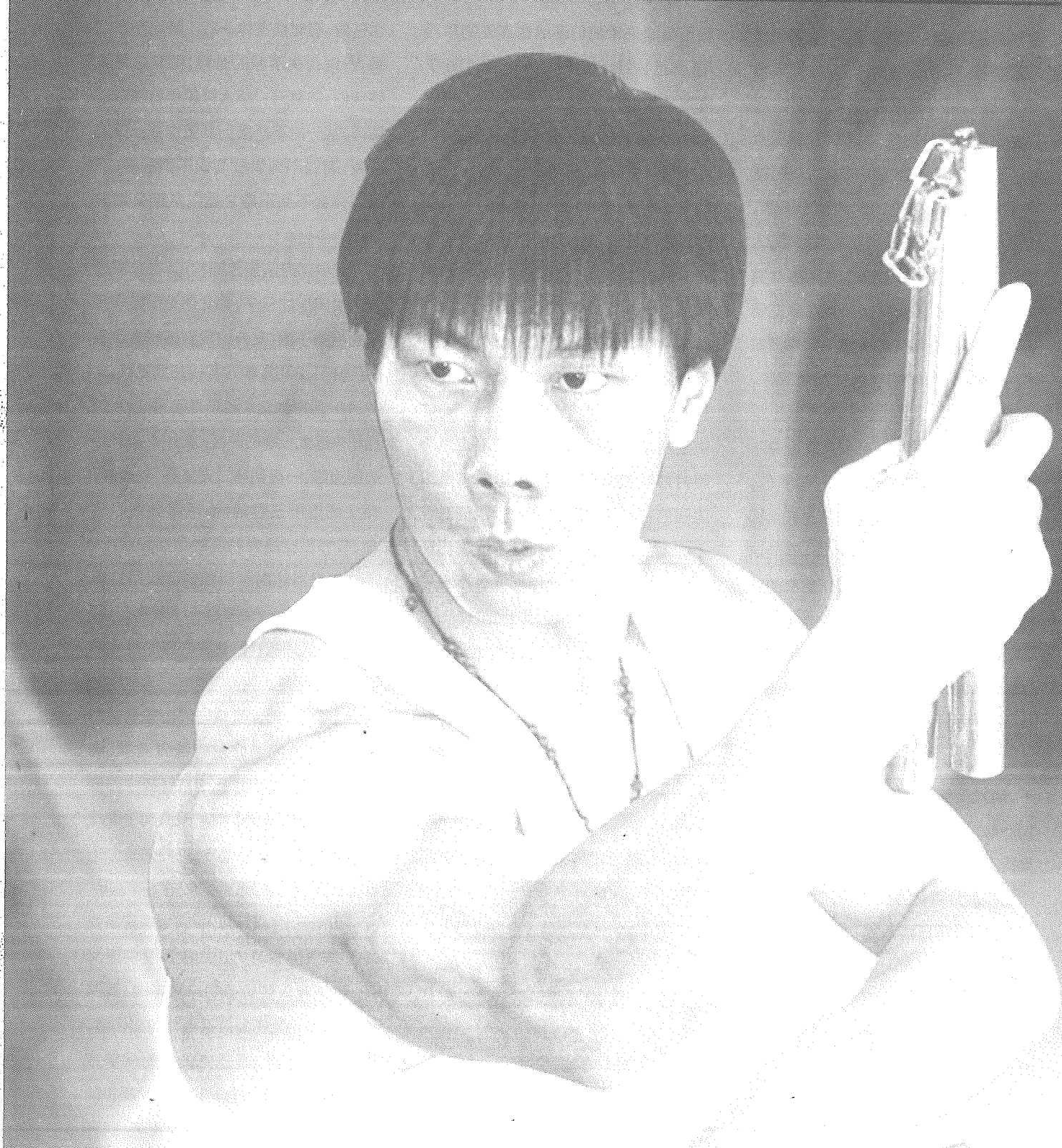
也各异。有时候身体一时不舒服不想练拳，一时有失落感的时候，师父总是鼓励我们。前辈云：“练太极拳也有周期性循环，从一时不舒服到舒服也有一定的过程，有时不练拳反而找不到舒服，不练功体会不到乐趣之处”，从而又增加了我的信心。

记得那时从浙江回家后，在家里过着清贫闲居的日子，师父还是很挂念我们的当弟子的，又介绍我到苏州太仓服装厂打工，2008 年 5 月份正式上班，又在 10 月份师父来我厂看我，并且纠正几年来练太极拳的误区，晚上 6 点开始边谈边练，一直到第二天凌晨 4 点钟，师父临走再三叮嘱我，练拳要细心体会，节节贯穿筋骨粘连的劲路和应用。师父不在身边时候我和师父经常打电话谈拳的体会一谈就是一小时左右。师父总是耐心地教导，让我心里的疑点解开后才好罢休。

十月份，师父又来电说山东烟台栖霞市太虚宫同道好友聘请懂道学、佛学、会太极拳的有缘人士来弘扬中国传统文化，我和师父非常高兴来到了太虚宫这美丽而神圣的地方，这的确是个千载难逢的大好机缘。

此处天时、地利、人和，太虚宫是我十几年来的学习武氏太极拳及佛道文化，体现我人生价值的风水宝地。我深深地体悟到武氏太极是伟大的文化拳，是深奥的哲学，是强身健体的武学宝藏，可以改变以一个人的身体素质和精神面貌，通过十多年的勤学苦练，我真是变了一人似的，感谢师父的耐心教导与培育。

今生今世，太极拳都会伴随着我。为了人们身心健康快乐，机缘成熟时，我也会像师父一样让太极之花开遍全国乃至全球，温暖人间普度众生。



一代猛龙再现 双棍威震乾坤

——记中国宏心棍武道创始人王宏心

●文/谢永广

认识王宏心是在 2003 年的秋天，那时宏心还在邯郸馆一家武馆任教练。生性耿直豪爽的王宏心，给人印象最深的就是他那酷似李小龙的外形。正是基于这一点，宏心崇拜李小龙，并踏上了一条弘扬李小龙功夫——双节棍事业的风雨不归途。

宏心的老家在张家口，少年时代的他为了自己的功夫梦想而离家外出，求学于数家武馆，终练得一身真功夫。尤其是他那出神入化的双节棍，舞动起来真有猛龙出世，撼动乾坤之感！

2004 年的秋天，宏心离开工作多年的那家武馆，来到邯郸市推广他的双节棍功夫。我和宏心有机会能够呆在一起。那段时光，宏心教我双节棍，我给宏心讲解意拳，每天在一起训练、探讨，交流技艺。可惜时光匆匆，美好的一切皆在回忆中飘渺！

为了谋求更大的发展，宏心于 2004 年冬天离开邯郸，南下广东。初到东莞，后又来到深圳、佛山，最后定居侨乡江门。

在广东的几年，王宏心凭借一身过硬的本领，相继赢得了诸多的荣誉，那一堆奖杯、奖牌是记录下他这些年来走过的路程。

2005 年 3 月获香港国际武术节双截棍冠军，并入选“金至尊”世界武术名家大汇演，得到了原“中国武术协会”主席张山先生的高度赞扬；

2005 年 7 月份获第三届浙江国际传统武术大会双截棍第一名；

2005 年 11 月获首届中国传统武术节双截棍冠军；

2006 年 3—6 月湖南卫视《谁是英雄》栏目获“威风十强”奖和全国百强奇人大赛“双节棍王”英雄杯。在入围赛上得到了少林寺武僧总教头德扬师傅的高



王宏心曾多次获得国内外双节棍大赛金奖

度赞扬，并在现场题词“天衣无缝，精彩绝伦”，以示赞赏之心；

2006 年 9 月份获山东卫视“天下第一”栏目成功奖牌。在央视三台“国际挑战群英会”获成功奖牌，并被新加坡媒体专访给予高度评价；

2010 年 5 月 22 日，在中央电视台“吉尼斯中国之夜”舞台上，王宏心在吉尼斯总部见证官和几百名观众的见证下，成功挑战双节棍击碎核桃项目，以 1 分钟击碎核桃 49 个的成绩，创造了新的吉尼斯纪录，成为“世界第一位用双节棍进入吉尼斯的人”；

2010 年 6 月王宏心先生编著的《中国双节棍》一书已由北京体育大学出版社出版。并被辽宁阜新全国双节棍王中王大赛组委会邀请做大赛技术总监，并授予其“双节棍特殊技术研究突出贡献奖”、“体育道德风尚奖”“裁判员突出贡献奖”；

2010 年 9 月被 2010 佛山国际咏春拳邀请赛组委会评为最佳主裁判；

2010 年 12 月 18 日王宏心先生再创新的吉尼斯世界记录“出拳断筷子”以 52 秒断 71 根筷子超常的发挥，又一次缔造一项新的吉尼斯世界纪录；

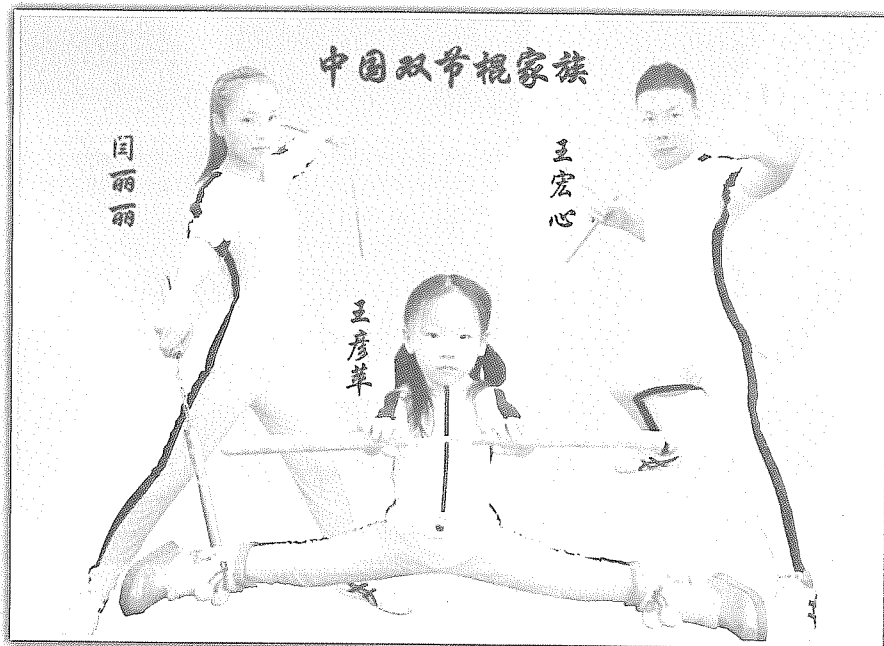
2011 年 3 月代表顺德政府到澳洲巡回表演，得到国内外媒体专家政府官员一致好评！

王宏心自开门授徒以来，短短几年的时间培养了一大批得力的弟子和学生。他率领弟子们征战香港国际武术节、香港世界双节棍大赛、首届 CNIF 华夏双节棍王争霸大赛、首届佛山 WNKA 国际双节棍王争霸赛，其弟子均获得金牌，金牌总数 100 多枚、银牌数十枚、铜牌多枚以及多位全能冠军，优秀教练优秀裁判员等，团体总分第一名等好成绩，并培育出中国首个女棍王。

除此之外，他还成功策划组织 2012 中国双节棍高峰论坛暨中国当代双节棍人物画册全球首发仪式。2013 首届 WNKA 佛山国际双节棍王争霸赛等大型活动。

2013 年还在江门创办“中国宏心棍武堂总部”，为期三天的国际教练三天实战双节棍魔鬼特训营如今已经举办了十期，成为中国当代棍坛培训的黄埔军校。

中央电视台、河南、河北、山东、广东、浙江、云南、辽宁、湖南、北京、上海、四川、福建、湖北卫视、《武魂》、《中华武



术》《拳击与格斗》《搏击》、南方都市报多次、张家口日报、燕赵晚报、燕赵都市报、佛山日报、南方日报、珠江商报、广州日报、羊城晚报、中山日报、香港路透社等国内媒体以及欧洲、澳洲、新加坡等国外媒体对他的事迹进行了报道。

近几年来,王宏心将全部身心投入到了双节棍事业的推广中来,他成为中国第一个职业双节棍推广人。难能可贵的是他的爱人闫丽丽女士也是一位双节棍高手,她演练的双节棍视频在优酷网点击量突破百万,被评为“优酷牛人”,2013 年获得中国第一女棍王。宏心的女儿王彦革年仅六岁,却已练棍两年了。如今小芊芊的双节棍打的也是炉火纯青了。媒体报道称他们为“中国第一家王氏棍王家族”,真可谓当之无愧!

面对这些荣誉和成就,王宏心说:“成功与奖牌代表着过去,我最大的心愿就是把双节棍其中的棍武道文化传播开来,让更多的人了解和受益”。

谈到今年的打算,王宏心说自己正在积极筹备“2014 年第二届 WNKA 佛山国际双节棍王争霸赛”。这个大赛去年

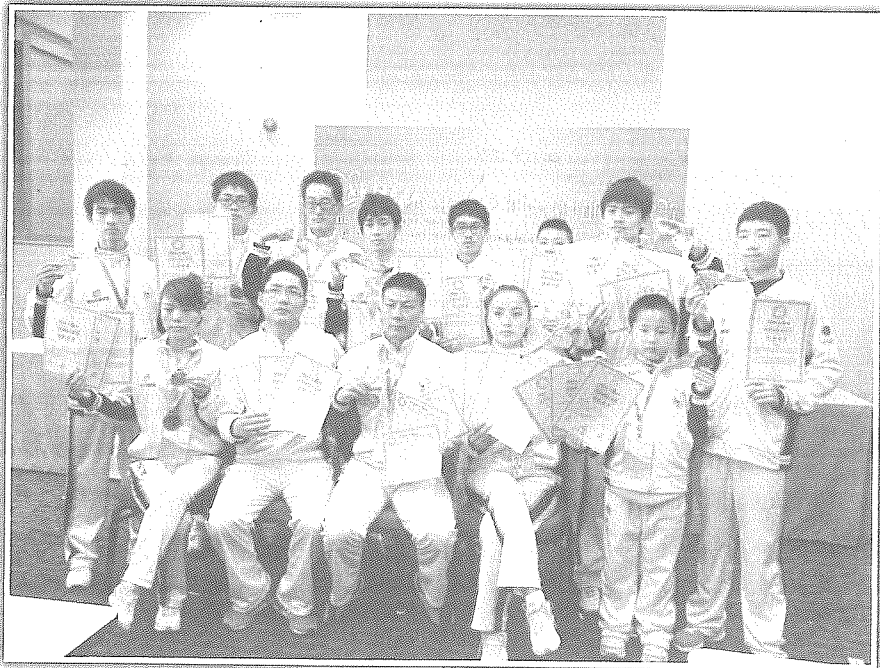
在佛山搞了第一届,在中国当代棍坛引起广泛的关注。大赛得到了佛山市政府、佛山市体育局、佛山市武术协会以及佛山市社会各界的大力支持。“四海棍杰聚禅城,八方贤俊会佛山”,当时有来自广东、湖南、湖北、四川、云南、江西、河南、山东、甘肃等地 20 多支代表队运动员及各界领导、嘉宾近 300 人参加了这次国际双节棍大赛。

佛山不仅是武术之城,更是历史文

化名城,同时也是功夫之王李小龙先生的故乡。能在佛山举办关于双节棍的大赛,可谓史无前例。双节棍是一件小小的武术器械,可是由于李小龙先生,使得这根小小的双棍风靡全球。如今双节棍不仅仅是一种运动,更成为了一种文化,一种传统与时尚相互交融的文化载体而备受大家的喜爱。举办本次大赛,主要宗旨就是为了继承和弘扬李小龙精神,推动中国双节棍事业的蓬勃发展,扩大双节棍在全国乃至世界上的影响力,为中国当代双节棍同仁搭建一个展示风采,加强交流,资源共享,和谐发展的推广平台。大赛首次突破了以往传统比赛模式,除单、双棍套路以外,还增设了功力击破和实战对抗。既有单项的角逐更有以实战对抗跨组总决赛,最终决出总冠军并评为本届大赛“棍王”称号。

那么今年的大赛有什么出彩的地方呢?王宏心透露,今年除了比赛之外,还将推出“当代棍武道文化发展论坛”、“当代棍坛风云人物评选”、“棍坛名家精英汇演”以及“棍武道文化休闲一日游”等几大项目。

王宏心虽然是个大忙人,但他始终



坚持研究和探索他的双节棍技艺。无论身在何处,他总是要抽出时间来练习技术和研究理论。多年来他不断的吸收、改进和完善自己的技术体系。他将自己的棍道体系称之为“宏心棍武道”。

“宏心棍武道”体系是宏心在传统双截棍的基础上经过十余年的潜心研究,吸取传统武术之精华和中外双截棍流派之长处,遵循“以无法为有法,以无限为有限”的武道核心理念,创立了集健身、表演、功力击破、实战搏杀为一体的单、双技法体系,独具风格,自成一派。

宏心棍武道释疑:宏,宏伟、极致,博大精深!心,心生意、意生力、力贯双节、心棍合一、是谓棍道!双节棍不光是技法上的纷繁多变、精彩纷呈,它更是一种棍道文化、一种智慧、一种民族精神。棍道之魂、国之精神;它包涵着仁爱、勇敢、自强不息、厚德载物、不屈不挠!

“宏心棍武道”,刚与柔的结合,力与美的体现,有很高的观赏性。它的击打路线有直、横、斜、弧、圆等;击打动作

有,劈、撩、扫、击、打、捅、刺、砸、绞、格、挡等;竞技讲究射、点、弹、抽、发,动作精简、路线清晰,极具隐蔽性和实用性。

宏心棍武道特点可以用八字形容——“武术是根,格斗为魂”。它是刚与柔的结合,力与美的体现,内外合一,形神兼备,有很高的观赏性和实用性。宏心棍武道具有一套完整而规范的训练体系,分为普及套路、竞技比赛套路、功力击破、实战制暴四个阶段。动作安排合理有序,能让学员在规定的时间内达到理想效果,适合于不同层次及的人群,无论有无武术基础,只要有兴趣和恒心均能掌握该技术,并能最快成为双节棍高手。王宏心经常跟他的学生们说:“要想成功,简单的动作重复的做,每天进步一点点,学无止境、精进有恒!”

宏心认为:搏击的至高境界是趋向简捷,它是思想、心态、潜意识的不断升华。武术没有任何形式,也可以是任何形式,所以“一棍化万棍,棍人合一、万棍归一棍、心棍合一”是双节棍道的最高境界!

界!

为了实现自己的梦想,宏心一直在努力着,虽然有太多的挫折,太多的心酸。但他经常说的话是:“在我的眼里,没有失败,只有放弃。只要一息尚存,我便要执着的走下去……”宏心最喜欢李小龙的那句名言:“意志能创造人的完美,成功的代价是不断的忍耐!”

多年的历练,使宏心开阔了视野,启迪了思维,挫折铸就智慧,照耀心灵的窗口,容纳了更大的世界。

当今武林,风云变幻,唯有那些具备了创新理念却又不失胆识和魄力的高瞻远瞩之士,方能引领时代武道的潮流,成就辉煌!

宏心在他的武道之路上一路追求新的高峰,作为龙迷,在李小龙的精神荣耀下,宏心专注、忍耐、自强不息。刚毅中透露出胆识与魄力,创新中洋溢着聪明与才智,在继承“李小龙武道精神”理念下,王宏心将要续写那不曾磨灭的武道传奇!

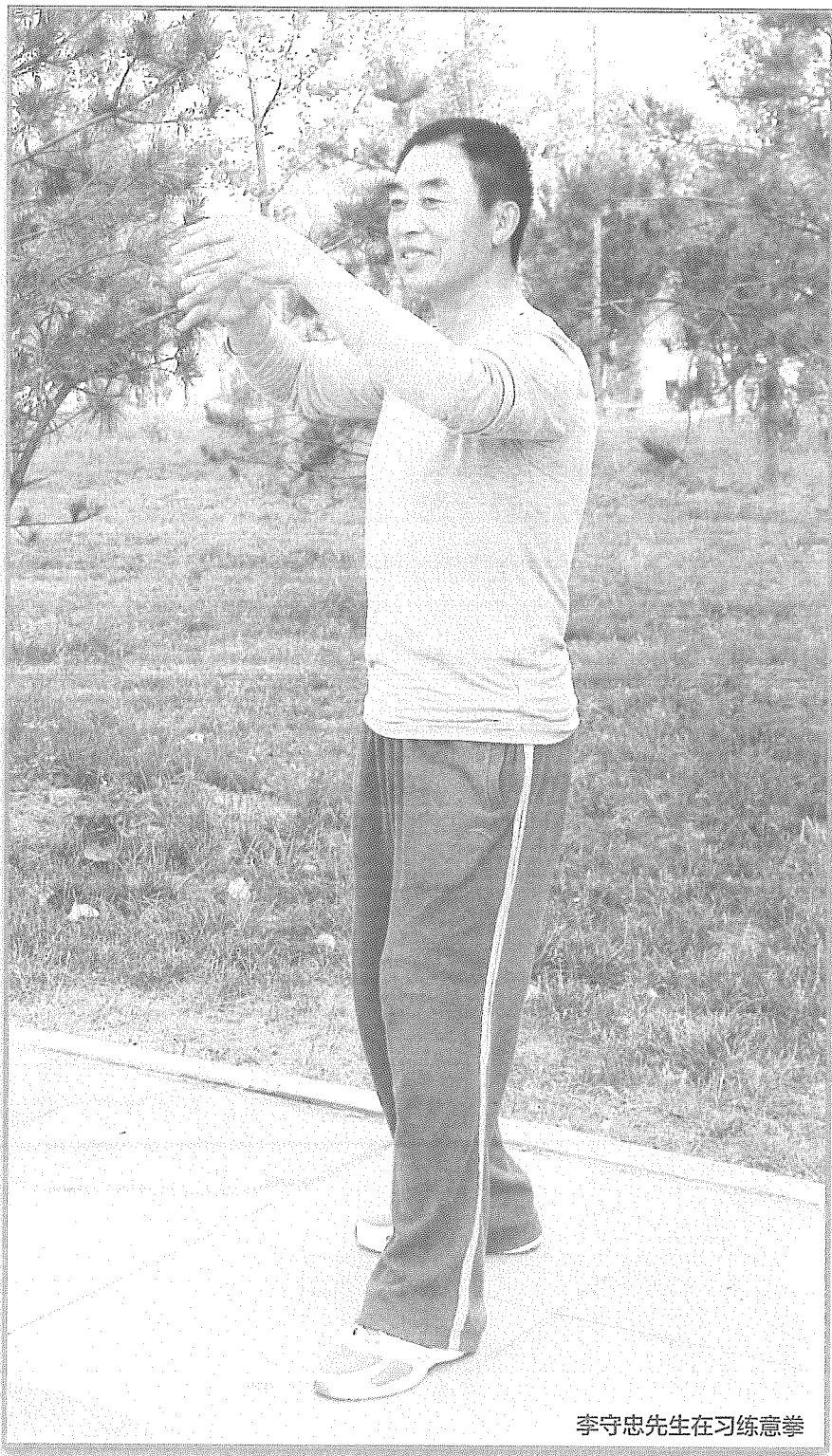


李守忠和他的意拳弟子们

●文/谢永广

李守忠先生，邯郸市曲周县人。1979年在山西大同服役期间，经朋友朱永乃先生的介绍认识了当地的意拳名家郭贵志先生。郭先生在20世纪60年代从学于王芗斋先生的弟子于永年先生。于老先生早年毕业于日本医科大学，由于职业的原因他一生致力于意拳养生方面的研究，而且成果颇丰。利用职业之便，在站桩治疗慢性病方面做了很多的实验，积累了很多有效的数据，为意拳养生方面的研究奠定了科学的理论基础。郭贵志先生从于老那里学习了意拳的站桩功，而且打下了扎实的基本功。他为了学习站桩，在当时交通等条件很不发达的情况下，多次来往于北京和大同之间。他对意拳的执著精神深深打动了于老。为了让他在意拳的追求上得到更多的东西，于老便将他推荐到姚宗勋师兄那里，系统的学习意拳的功法体系。由于郭贵志有着深厚的桩功基础，所以在姚老那里他进步很快，深得姚老的喜爱。每次到京，姚老都要对他的功夫进行反复审核检查，直到满意为止。艺成之后的郭贵志没有辜负两位老师对他的殷切期望，他在当地积极的推广意拳，并成立了大同大成拳（意拳）研究会，在当地广收门徒，普及和推广意拳（大成拳）。

1979年，李守忠认识郭老师的时候，郭老师在大同已经是闻名遐迩了。李守忠早年练过长拳、太极拳等很多功夫，有着扎实的基础，当兵以后又练习了硬气功、军体格斗术等实战格斗功夫。在部



李守忠先生在习练意拳

队每次上级来巡视检查,他们都要进行表演,擒拿格斗,开砖碎石,每次表演都能赢得热烈的掌声。对很多人来说有这样的“神功”已经很了不起了。可对李守忠来讲,他感觉这些东西还不是他要在武术方面的追求。那时他也很迷茫,倒底什么是真正的武术,真正懂武术的老师又在哪里呢?终于,在跟郭贵志老师相识之后,他似乎看到了他想要的中国武术。第一次跟郭老师见面,他提出要体会一下意拳的威力。郭老师只是在他的胸前轻轻一点,顿时他感觉像被铁棍子杵了一下,拳劲儿透进了体内,五脏六腑像搅了锅一样的难受。他平日里所掌握的硬气功抗打金钟罩铁布衫,可是能承受得住木棒的任意击打。可在郭老师这轻轻一点之下,他实在是太脆弱了。对,就是这种功夫,这才是真正的武术。挨了郭

老师的一点,反而解开了他心中多年的困惑,他如获至宝,当场拜师学艺。那时候,郭老师带着一帮徒弟主要是进行意拳的散手实战训练。人很多,每天都轮番的进行对抗。所以,李守忠在练习意拳站桩、试力、发力等基本功的同时,就投入了每天的实战对抗训练之中。由于郭老师训练方法比较系统,他也有很好的基础,所以他提高很快。

在那个时候,使他最为难忘的一件事情就是 1985 年大同大成拳研究会成立的时候,那时王玉芳、常志郎、王选杰等前辈都受邀到大同祝贺。当时,郭老师和王选杰先生表演的推手着实让他见识了真东西。现在回想起来,他还不无感慨的说道,那一次是他见到最高水平的意拳推手,太精彩了。

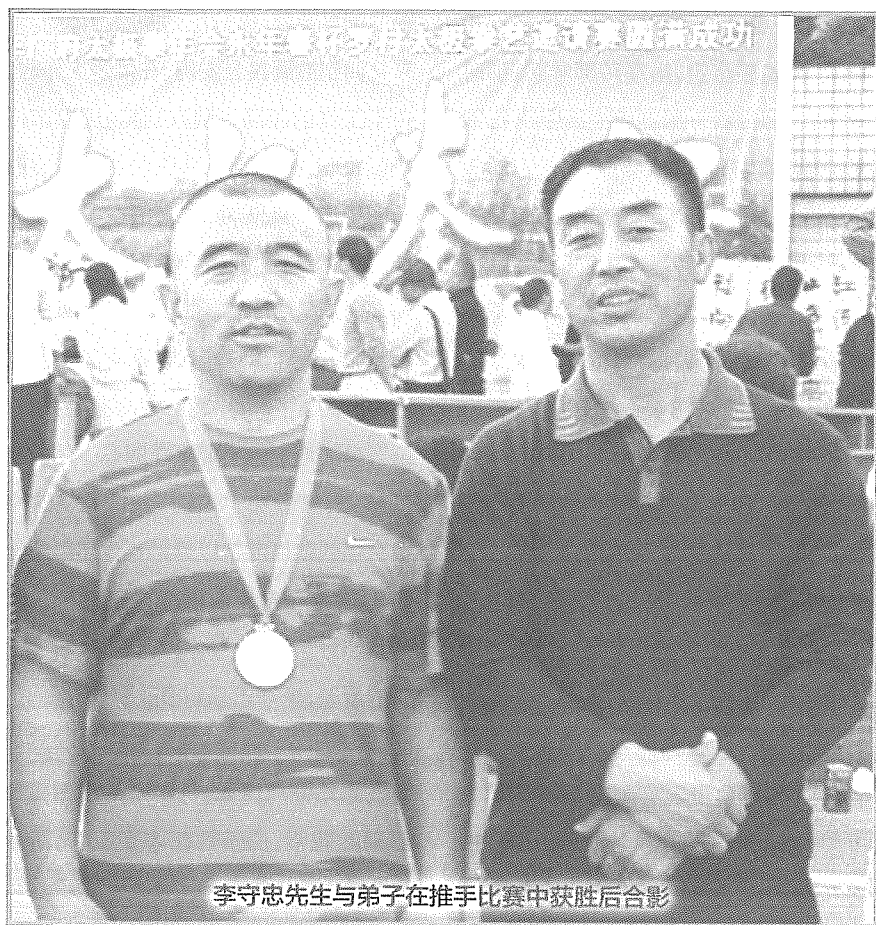
1986 年李守忠从部队转业回到邯

郸曲周县老家,被分配到曲周县体委。后来又调到曲周县公安局。在体委工作时,由于工作的原因,他有机会到邯郸市体校系统学习了柔道。并在曲周县体委办起了柔道训练队,那时有许多的小孩子参加了训练。他们还定期组织队员参加邯郸市柔道比赛。

1988 年李守忠和曲周县老干部局合作,举办了一期“意拳站桩养生培训班”,参加培训的主要是曲周县退休的老干部。大家参加了培训之后,站桩这个很奇怪的动作练了以后对身体还真起作用。很多老干部反映自打站了桩之后,精神状态好了许多,身体也有劲了。听了大家的反映,李守忠感到很欣慰。因为他当时离开大同的时候,郭老师也是嘱咐他要当地推广意拳。几年来他没有辜负老师的期望,由于他在体委工作,所以



李守忠先生(右三)率众弟子与姚承光先生(左三)合影



李守忠先生与弟子在推手比赛中获胜后合影

这对宣传和推广意拳也是一个便利条件。当然有时候也会为他带来小小的“麻烦”。“人在江湖，身不由己”，切磋比武有时在所难免。他还清楚的记得，1987年，有一次邯郸市运动会在曲周召开。那一天工作很紧张，邯郸市体委主任也来到曲周检查，而李守忠就负责这次运动会的全面筹备工作。可偏偏在这个时候来了几个年轻人，找到李守忠说要切磋一下。李守忠忙得正不可开交，哪有工夫接待他们；便说改天再比。可那几个人不干，守在那里还不走了。脾气一向很好的李守忠这次被惹急了，对着那几个年轻人说：“要比就快点，我这还忙着那。你们是一起上还是单挑？”有一个很壮实的年轻人也不含糊，“我先来”说完便冲着李守忠面门一拳打过来。李守忠不躲也不架，就在这拳已接未触他身体之际，只

见他右手在这个年轻人的手臂上轻轻一挂，年轻人失去重心向前栽去，李守忠紧接着右拳变掌推在年轻人的胸前。顿时年轻人便像断了线的风筝一样，双脚离地飞了出去。撞在了后边的自行车上。李守忠赶紧上前将他扶起来，问道：“伤着了没有？”那个年轻人摇摇头没有说话，再看看另外两个人，还在那里站着愣神呢，他们是被刚才的一幕惊呆了！原来这三个年轻人并没有恶意，他们喜欢练武，早就听说李守忠的功夫了得。所以前来拜会。李守忠说他很忙，这三个年轻人以为他徒有虚名，因为不敢比试而在推辞，所以才缠着他不放。可一动起手来，李守忠果然名不虚传。后来，这三个年轻人理所当然的拜在了李守忠门下，练起了意拳。

李守忠当过兵，复员后又在体委做

柔道教练，所以他教授学生的方法跟传统的老拳师有着很大的不同。他比较注重学生的实战训练。他将意拳的基本功和实战对抗结合，并进行体能素质的训练。从整体上来讲，在教授意拳方面，他不是说在传授徒弟，而是以一个教练员的身份在培养队员。近几年来，他带着他的队员们到处参加推手对抗比赛，先后在邯郸市古武当山、永年广府、河南焦作、广东佛山等地的推手比赛中取得了很好的成绩。先后获得了三个第一名，两个第二名和两个第三名的好成绩。他的一名徒弟和武警教官切磋，当场将那位教官击倒在地，充分证明了李守忠在意拳训练方法中的实用性，以下是李守忠先生的部分弟子，以及他们的取得的好成绩：

霍建军，今年44岁。当时是李守忠柔道队的队员，后来跟随其学习意拳。在多次推手比赛中取得三次第一名的好成绩。主要做个体经营。

邢双春，今年41岁，自幼追随李守忠学习柔道，经常参加邯郸市的柔道比赛。后来专门练习意拳。在多次推手比赛中荣获两次第二名和两次第三名的优异成绩。就职于曲周县医院保卫科。

赵新兴，今年43岁，习练多年的散打。后追随李守忠先生学习意拳。曾在推手比赛中拿过两次第二名的好成绩。主要做个体经营。

阎银祥，今年31岁。一开始习武就跟随李守忠先生学习意拳。曾拿过推手比赛的第三名。现就职于曲周县贸易公司。

除了以上几位表现不错的弟子之外，李守忠先生近几年还培养了很多的中学生，现在都在全国各地的大学就读。

针对以后意拳在曲周县的发展，李守忠也有很多想法。随着自己的年龄越

来越大,竞技对抗的训练可能要逐渐的减少。而养生健身的训练要逐渐的多起来。尽量发挥意拳在养生方面的作用。还有一点,意拳没有套路,说实话发展起来有时也很困难。因为现在的人对形式的东西很感兴趣。比如说太极拳,他学了24式、42式太极拳之后,感觉很有成就感。可意拳就不行,一上来就站桩,在没有出功夫的初级阶段的确很枯燥,很多人站不了。所以站着站着就放弃了。这也是阻碍意拳推广和普及的重要原因。但无论遇到多大的困难,李守忠始终都不会放弃对意拳的练习和推广。尤其是在2011年,当他来到邯郸参加邯郸市意拳研究会的筹备会议,听邯郸市意拳研究会秘书长谢永广说,他的老师郭贵志先生79岁高龄,还亲自带队赴香港参加“第九届香港国际武术节”,并在闭幕式“世界武术精英大汇演”上表演意拳健舞,引起了来自世界各地武术精英们的极大关注。这对李守忠很是鼓舞。随后,他从谢永广那里找到了郭老师的电话。很多年了和老师失去了联系。可当打通电话之后,郭老师首先询问的是意拳在当地发展的如何?虽然他这些年没有辜负老师的期望,在老家极力的推广意拳,并且取得了很大的成就。可他还是感觉做的不够。如今,他已经到了退休的年龄。退休后就可以放弃世俗的杂事,一门心思来练习和推广意拳了。

“我这一辈子没有别的爱好,就是喜欢练拳。意拳是我所追求的东西,所以我不会放弃对意拳的研究。退休以后我会有更多的时间,希望能为意拳在曲周的发展再尽一点自己的微薄之力!”这是李守忠的肺腑之言!

值得庆贺的是2013年年底,李守忠在曲周县成立了武术协会,并亲任会长,等待他的将是一个更大的发展空间。



郭贵志先生拳照



独辟蹊径开宗武学画派

●文/姜永海

笔者所研究目标对中国画的风格丰富及发展有深刻的意义,其风格独树一帜,将中国绘画、书法、武学合一,同时又包含了哲学、文学、宗教、等文化,使得风格内涵深邃,在形式上有所创新,把中国传统文化精粹有机的融合在了一起。武学画派的画风无论在文化思想内涵和绘画、书法、武学、等文化上能更有力的用艺术的独特形式展示给世人,绘画、书法、武学三者合一,开创了三者融合的中国画艺术绘画形式创新的学术思想,以最直接最有文化传统内涵的精神思想符号,用中国画笔墨的艺术语言展现出来。

绘画、书法和武学是中国独有的艺术传统文化,在宏扬中国国粹的同时又能让世界各民族人们更能进一步的够领略到中华民族文化的博大精深。绘画、书法、武学合一使的中国画的门派风格百花齐放、争奇斗艳,无论是武学画派的人物画、山水画、花鸟画,还是在中国武术种类的体系中都注入了创新的元素。

【壹】武学画派内丹书法篇

论内气之法门

气起于丹田,升于泥丸,降于背入于肩,流于肘,抵于脏,至十指尖,此气之上贯也。气生丹田,入于两肾间,降于涌泉,此气之下贯也。气随心到,心逐气穿,心能善照,气自周身,久而力自加焉。式如行云水流,无停无滞,瞬息存养,动静清轻而灵,入手神妙,可以进退如意,形无室门,非斜非横,忽高忽蹲。功夫到此,可谓通真。

在气功修持练法上,涉及到许许多多“气”在人体中运行的路线与关键点,这使经路与穴位在人体中纵横交错。穴位是气息交换,交叉聚合的根据地,进行意守,摩按,能调节经络功能,十二正经,任督二脉成十四经。与五脏六腑相连接直接影响脏腑功能。

任脉:

起于脐下,行于腹腔中,循腹里至咽喉,再循下颌。环绕口唇,经过到目下,气与手足三阴经互相交通,能总任周身之阴经,为阴脉之海。

督脉:

起于小腹,下出会阴,循行于脊背正中,达项后风府,进入脑内,上行巅顶,泻前额正中,到鼻柱下方。总督全身阴经,

为阴脉之海。

任督脉均为气功常用经络,为练周天功的重要精气通道。大道生一气,一气中分阴阳,阴浊而阳清,雌黑而雄白。知其白守其黑,知其雄守其雌,动者,静之基。人能常清静,则无滞无碍,气息归根。修炼气功的源头在修心,老子曰:“若夫修道,先观其心”。儒、释、道三家也共用将修心视为根本。

涵养本源有儒家称“灵台”窍,皆指同一心源。眼要常观,耳要常听此窍,舌要常对此窍,行住坐卧念念不离此窍。气功修持中是一种高度和谐的平衡状态。要“三家相见”,其意是指身心意,又将精、气、神称为三元。精化为炁,由身之不动;炁化为神,由心之不动;神化虚,由意之不动。

修炼方法为凝神静气,含光内视将真气缓缓纳聚于丹田,引真气过尾闾,上升至夹脊,玉枕至泥丸,再下至鹊桥,重楼、黄庭,归于丹田。静心持足,元气周流全身,融会贯通,发动内机而精、气、神全盛。气以为体,心以气为用,五行本一心,阴阳无偏重,上下周一身。部位各不同。前阳而后阴,仰轻而俯重。凡一身之进退动静,以心为主,心无形。惟无形,能形形而不形于形,以意知者,以命门为辅。

头要往上扬,在咽喉的气流通,口上唇往上微缩,下唇往前厥,如象卷鼻。两小眼角脉往下抱,至两嘴角上。脊后三脉,自腰而上,从顶际过来,至上口唇止。前心自下直上,至下口唇止。

气由肾发,自后而前,由裆中过来,

自下而直往上冲,必须下闭谷道,气方能不下泄。至气上冲至胸上,几乎欲出矣,必须用肘一沉,两肋一来,气自攀于中空,不至胸中无物。吸气即所谓纳气如吞山川大河。气须在身正中,直上直下,只可以意知,以神相会。

头为一身之主帅,身使臂,臂通指,而命门乃一身之枢。头似蜻蜓点水,卷则气由后往前收而不散,脚似紫燕入林,裆口前开合中间圆,百会穴上顶,涌泉穴在是心,会阴穴在裆口间。百会气往下,涌泉气往上提,会阴气擎往一身,上下之气皆收中宫,是之为合。武学气功丹书,起势气要松活,两臂要松活,万万不能使拙力。手于肘平直相对,不可乱摇外邪,臂要来去松柔,三尖对照,方为得法。

文武同修以武演书画

“武学画派”形成了文武同宗的中国画特有的正宗血脉,与中国国学文化传统的鱼水关系,中国传统道家思想的“道法自然”道出了五千年文化传统的丰富内涵,书法在笔中显现出刚柔显化,形神之生动,在自然中生发。书画道法自然,“以武显书画”、“以书画演武道”或“以武彰显诸物,以书画演化万象”,以武学的“武魂精神”去表现世间万物,扬我中华武术与书画之神的精华,武学与书画合一——书画中,书写与绘画提笔运墨要“息心静气,乃得浑厚”或“能息之常相顾,换尽形骸玉液流”的意境,注重调息运气的要领。近代书法家何氏曾说:“以



辽宁北镇闾山大朝阳北武当三清观上院,崖壁有陈抟造诣深厚的书法石刻“福寿”二字

气至踵之息，不是简单的对一般呼吸喘气的浅层理解。通常的呼吸不是运气之法。”傅青主曾说：“黄庭数千过用圆锋笔，想象力，竭诚运腕肩臂供筋骨之轮，久久从右天柱涌起，然后为其正之变。”从“右天柱涌起”、“神至而笔至”、“笔不至而神不至”是内气运行的轨迹，不但要以丹力入书，还要以武学丹力入书画，进入一个以武学为境界的佳境。

作书作画要做到“静”的状态，用气的方法进入“众妙之门”、“天地之根”，认真体会一呼一吸，一升一降，上会眩中，下沉丹田，气脉运行，周遍全身。“一呼一吸，脉行六寸”、“一昼一夜，呼吸一万三千五百遍，脉行八百一十丈”。使“修脉”二十部奇正相因的脉道。每一条脉道又有转折屈曲和大会小交的地方，这就是所谓的“穴道”，在人体脉道中产生了“阴阳水火相推”、“如环无端，莫知其纪”、“周天运行”的作用。“气脉”在“阴阳十二时”中，运行流转，各有旺时，互相传递承受，自寅时由肺经起运，到丑时肝经终止，这就是人们常说的“子午流注”，所以作书绘画要在清静体息的状态最佳，要把住丹田玄书使其脏腑运行科学有序地运行，古人的“气化论”，经络论还有“内景”、“练气修脉”的方法，都是在主动的支配调动人身的气脉的平衡。

武学画派，在书法的状态下要有神思的支持，要在书画之中写胸中的道义，还要有广博的圣哲之学问，书画才能可贵。若其灵府无程，正文使笔墨不减无常只是俗人耳。作书不可俗。运笔要得

法，欲双钩回腕掌虚指实以无名指倚笔，则有力，须熟临或意临，古今名家之经典，熟记于心，才能得之古人笔法。笔的正书，后则以草法与意笔之法。“意与灵通”、“笔以冥运”、“合冥契吸至精”，必使“心意于笔，手忘于书、心手达性、书不妄想、是谓求之不得、考之既彰”。无论书法还是“意画书法”要追求出天然的不要加已修饰的自然之道，全身聚气运于臂而至末端，以武学内丹力入书画的全过程，以道法自然“儒道释”相通，又与武学内丹相通。

武学与书画合一，内以修养参真，外以“侠、武、儒、道、释”等诸家风姿之美，演武林仙剑、侠士，开一代武学画派之宗风。使之国学中的武学与书法、国画合真，神与意合是意念与神化的阶段，练气化神是唤起元气运于身心，循环往复于血脉之中，练精化气使通过专持的修炼才能得道。

凡书画都以气、神、韵，气来自文化修养，神发自诗词之间，两者相合及成韵，才能发文人之书卷气，写字作画方能恰到好处。书画是文人画家的内在之情、天赋与大自然和谐而产生的，性情借助于外在自然变化的流露。

以武入画是弛神为迹的合二为一的表现形式，神可弛出演化为书法，国画的笔墨，纹理性断显出奇正，笔端游丝沿循内景气化脉络而现，“隔行而断”“浅气内转”的运化。笔端刚柔之法，随意气而发，形成体式墨迹，笔端分虚实、刚柔、长短、松紧、快慢、动静等笔墨中见韵律，神

气与墨迹合一，刚柔之间有截杀之法，有进退顾盼，以书则应之，神气合于笔墨的妙道。书作之中要有大美，方是“驰神之迹”，自然之中在墨迹之中显现神思荡摇，道妙生之，笔法有圆有方，以用笔才能形成方圆之规矩，书迹之法要方圆兼备，书法精良者，要以技精为重，以功夫等内力，始转于笔端之下，神迂而行迹，书法通画法，画法通丹道武学之法。

前人在书法的要领分为：压腕、枕腕、悬腕、枕肘、悬肘、诸种书写形式。这是普通的书写形式。

在悬书准备阶段基础上，掌握了普通书法的运笔而近神韵的功夫，双手舞的联系要先双手执笔书写一样相同的字体开始。从普通的悬书基础上，步入双手舞。双手舞要领，左右手同时执笔同时起落，左右手各自完成不同的形体书势。先要画好不同的几何形体的基础上，转入左右手同时各自书写不同的字，先写简单的字，再渐转入稳定速度的书写各种字体，双手舞要做到有字势，血脉，神韵的行迹，要有龙蛇婉转的运笔，这是双手舞的能格时期。

书法艺术是中国国学的一种特殊的符号，是世界独一无二的艺术，书法是人类艺术文化的产物，书法以音乐般的音符绘画般的绘出了书法艺术的生命力，内功法是修真者的书法，是内功书法是超于常人之上的“神游”以气运周身来调节书之境界，修真与书学同出一门，内功的修炼高于普通的安静，内功可以超出安静，因内功本身就是“入静”的，入静需要一种境界，就是“无我”，做到“无我”才能“通灵”，而“通灵”就是“物我感应”的境地。

诗书画是国学传统的三绝，而后发展演化为“诗、文、书、画、印、拓”，为之六合抱一，使之文化相互间的融合了在一起，绘画与书法的相合，画以书法之笔法来演示意境之奥妙，而武学画派与诗文不同于古人之诗文，现代人应有现代人的文采，要雅俗共赏。在雅的前提下，还要俗，文采之高下，不在于表面上的浮华，重要看内在是否质朴与感人，文采与绘画，书法一样都同为艺术，都讲求“气韵生动”，书画之外的修养是提升艺术创造的书卷气，又能透出艺术的神韵气质。

“书圣”王羲之，有着高超的艺术境界外，他又是一位孺子右将军，他的文武



湖北十堰南武当山紫霄殿庙门上匾额有造诣深厚的“云外清都”等木刻书法真迹

同宗给他带来了书法境界。“书之微妙道法自然”，修真之学“道法自然”。文与武两种境界，由武入书，由武入文，无论是学问还是习武本同出一辙，是道家五行之体现，太极生化万物，天地宇宙孕育阴阳万物，书法的结构，同样能演化出太极图的妙道，太极生两仪，两仪即是阴阳，相互相成，两仪呈四象的墨迹与运笔用势的左右相才定，顺时逆时，单向运化，上下左右的结构，布阵等构成了奇妙般的起伏与结构，从起势开始就是内力参修的循径，循环有多变性与连续性等等。反复的螺旋运化，左右与单向旋转，就像太极八卦行动盘架中的内外缠经的经络走向，书法字势向左旋转，正是手三阳经向手三阴经由手臂的外侧由上转入内侧的顺时针方向循径，这种循径运化是人身中修真修炼出现的潜气内行，在创作中人以进入了忘我的神游之中了，内力与书法出现统一的运动路径，此法道出了以书演道的天人合一。

不同的历史时期有风格万变的艺术面貌，图腾时代的原始文字，刻在兽骨甲克的甲骨文，商周时期的金鼎铭文，魏碑汉隶，晋唐书风，发展至现代真行近真，而纵于真，草行近草，而敛于草。

古人曰：书法需有“风神者，一须人品高；二须师法在；三须纸笔佳；四须险劲；五须高明；六须润泽；七须向背得宜；八须时出新意”。书画相通，书法真正的灵魂在于，书法之造型结构要严谨，在书写的同时要注重气韵。书法在于书写运笔的过程当中的手腕的运动，快慢间歇、连贯、顺逆、轻重、缓急、顿挫，诸种互换的生命体现，造型的上下、大小、高低、起伏、奇险、虚实，空间分配，疏密、零整、聚散、呼应，开合松紧，避让相首，俯仰，行书的特征表现在笔垂中宫，八方回荡，写字过程但中最能表现提按，上下左右四面八方，由繁到简，由行到奔，书道玄妙，必有神遇，不可强求，机巧必须先领悟，不可以自取也。

潜气内转是提按之法隐于内功坚厚之中，形于全身之坚，笔下始见功夫，气为形卵之象，成迹之时开始见全形兼备，执笔之力为迹象，是书作之修持。文武同修，运气为用，以丹力入书画，施法见于修真，晋时白云上人，代号戴真子，曾传书法与王羲之，王氏系右将军的勇武之人，精书法，三丰祖师创内家字拳，二位

圣人各有千秋。书法运笔起落提按要一气呵成，一气贯穿，笔迹在运动行驶的路径中内力的运行不能间断，书法的笔势运用成败可关系到内力的潜气内行。

符书与画意书法融合及笔诀

神笔扬扬，万古流芳，吾今书篆，飞召千方，云与飘驭，速降灵场。

玉帝有赦，神墨灵灵，形如云雾，上列九星，神墨轻磨，霹雳料纷，急急如律令。

天精地灵，应变无穷，画鹤鹤飞，画云云行，画禽欲咏，日月云光，吾墨到此，鬼从神惊。

术数是古代道士，法师等和灵异世界相互沟通的行为。法教门派诸多，唯有大体了解宗教，追本溯源，挖掘其根源，才能做有理性的信仰。去探索艺术，笔者在浅读的过程中难免有不揣简陋，希望能够对读者有所补益。

本章所研究的与古人不同之处是古人用于灵异沟通，而本章是讲求在符号中发现无穷的艺术魅力，在难懂的天书中去领悟，发现探索艺术真谛，在涵义深奥的千古奇学中领略古人的聪明与智慧，让千古神奇奥秘的天书文化重新焕发光彩。

（一）要领

艺术的表现古代符、书、及运用。书写之前，先洗手，用清水洗手，集中精神意念，抛弃杂念。去邪念，入静稍坐片刻，（时间不受限制指艺术创作）但古人灵符时间要求是午夜十一时至凌晨一时之间，注重物我感应，本章不涉猎灵异感应。纸张要求黄色为好，墨水有朱砂，墨汁，磨墨为好，因磨墨可心平气和，纸墨要与古人吻合；能体现一种神秘之感应，书法条幅为好，绘画不限，符书与艺术融合，书写时手指要用力，要有威严的感觉，神受口诀，指法本章省略不读。

（二）修持

修持此法要有恒心，如定力不够的则往往半途而废，要有诚意千万不可见利忘义。还得父慈子孝，要多锻炼身体，培养灵力。“指爪，之功”的手指力，除此以外还得养内气。利用吐纳法来养丹田之气，用意念，意念也叫念力，如画佛祖、

道爷。就如像佛祖，师公在符纸上，如能把念力集中则功效更大。作书作画要精、气、神、贯注。

“符书”与“画意书法”在本章注重内在的参修，并非是前人的原型，而是再创造，是运用丹田之气与绘画的统一融合而形成的技艺妙道，内功的书作，是武学与书法的重要体现，超出一般常态的书法。是运用绘画与宗教的书写符号与笔墨的迹象，作书注重内敛神意，运劲由丹田和腰肾行至手臂至笔墨端尖锋，书写要以意行气，开始能运于笔端，执笔运笔法包括：中锋诀、左云诀、右云诀、回荡法、回龙法、左冲带、右冲带、横带法、纵泻法、八法运笔法。结合变法的功理专加强内力的运化，八法能充分体验以上书作的独特魅力。

中锋诀：以传统书法执笔入手“笔垂中宫”，八方回荡”五指灵活，不可拘紧大指压住笔管中指食指托住笔管，使笔在大拇指和食指中间可灵活转动，笔管取直势，气随手指按动而注入笔体。

左云法：由笔垂中宫取势，以笔动为准、向前、向左、向内、顺势画圈，由小圈逐渐划大圈。这种逆时针的运笔方法，为左云法气顺笔法而旋动，笔到气至。

右云法：方向与左旋相反，其他均用左云一致。

回荡法：是笔势左右回荡的运笔之法，由左起笔手由右起笔均可以，要左右摆动笔势，画出左右回荡的痕迹，轻重适度，运笔时要领悟气的顺畅，气要连贯，首先求势的动作，再求气的相连，和笔墨的痕迹。

回龙法：此笔法与回荡法有相似之处，只有方向不同而已，其他都一致起笔左右要练习，由左向右的笔势为顺势，由右向左的笔势为逆势，上起笔和由下起笔都一样，亦是以笔行气的方法。

左冲势：是与冲带有点相类似只是运墨行笔留下的痕迹是由左右形成的反复，或称作玉带横勤。

纵泻法：是与横带法相雷同，只有运笔的墨迹为上下冲带反复，传统旧称为“冲霄逆送”及“一泻流泉”。

概而言之，执笔方法是中垂法，横直法，交叉法，环法，往返抖动法的行笔运笔的练习方法，九法掌握之后，书写时的气机运墨在笔上就顺理成章了。运笔执笔在某种意义上讲，灵活自然，打下好

的基础,书法方能得心应手。

藏锋与搭锋是书法之中起乘转换之法和书法之根本。

逆笔而如为藏锋,包含一切笔而入者;搭锋而起为顺锋,包含一切笔而入者;搭锋而起为顺锋,一切笔而入者。正锋与侧锋,是书中阴阳的显化,风采之隐现处,是书中之活气,正笔为中锋,笔划中线处墨迹较深重,是笔锋含墨多的,正锋笔为中锋,正锋手侧锋是“奇正相参”、“生于神气”的互换笔法,掌握好的书作能使一气呵成,转换起乘众妙出之,“柔里有刚攻不破,刚中无柔不为坚”。侧锋笔也可称侧锋起笔、收笔、运笔的方法。用于带书之理,惟在笔行成墨迹中的运化好似以气机交注为要,书法中的起乘转换是书法的生命,包括有:起笔、落笔、运笔,是笔的运行墨迹,始终贯穿其中还,提笔落墨成迹,笔起成势,墨迹有法,势是由神韵,书法之妙,成字只是开始重要的要求是提笔运笔的走势和身法的手、眼、身、法、步,要一气呵成的书道。是墨的“迹象”势的游荡,或急或缓,或动或静,或虚或实,墨白以成像。书道者要多写多悟,方得书法妙趣。小字多为点划勾挑而为止,大字多以横涂斜末而为之,小字见精,大字见宏,大小字以气为主,大小字以势之乘转为神韵,以虚实相生,连贯意气。

内功含于书法之道,要注重运笔的笔势成莫及,潜气内转之气化,隐藏于书法之中,不能令人随心是以笔行气法,同于内家剑法,将气运至全身异曲同工之妙;以剑通彻于书中内气,用笔去行气,贵在以心行气,气由丹田而出,贯于自我身骸,血脉贯通一气呵成,运化在动静,起落生虚实,气脉能贯通,是心法用于气注,笔动则气行,笔停则气止,乘开合之功,行吞吐之法,笔法则心随气动,笔动则心意气动,笔止则心竟止。

沉石法:用于起笔止笔,沉石法喻名,是石沉入水中,渐渐沉下之意,是气注笔端气同墨而行始,潜气在笔端,心意神气随笔端成墨迹,气随墨迹生成而流注,渐渐沉下,沉石之法多见于潜流而下,神思动念,一气相通则气行注于内外,随之笔落而成迹。

轻灵法:轻灵法势出于轻灵,以巧迹而行,没有拙力,轻灵之意含于神意,笔到意到轻笔拂之所成之迹,是轻灵之迹

现于笔端,多应用在笔划之间的按连处,接近虚处,轻灵无定势起落时虚实在空中转换渐入实处形成墨的迹象,乃一气呵成为迹象的过渡,书法中的笔划,不是每笔都送到连笔之势,字中的轻重虚实的变换,是轻灵之处的形成,行草书较为多见书法中连锋处书法中连锋处是不可缺少的,以气贯通形神合一。

顿点法:顿点是指内气由笔端运行,但每笔的笔迹,不要有点法顿法的墨迹,气与力是由点和顿法,笔力深沉而道劲,以意行笔。

武学画派书法以求天人合一的境界收敛,笔力行气笔落成迹运化,以神相会而成迹,心手转换,刚柔相济,由丹田直达末端,一气相通,为神化之境,气力相合,神意相通,活动在两臂,由臂带动全身,疏通经络,有气感为双臂或单臂热感,麻感,发热时书写中气血充盈的结果,两掌有微热,微涨的感觉,这个感觉称作气感。内功书法可以活动气血,使两臂的血脉融通,舒筋壮骨,指力与腕法。

书法与国画都需要运用手腕来运笔,这是书画家共同探求的如笔阵与笔势,运笔,执笔等之内容,以气运身,以心行气,气意相合,潜气内转的层次,笔迹如同在战场上用兵布阵,这一切要精心所运用变化来把握结局,以神与意相感,运用笔的技艺,来完成艺术创造,书画的好与不好很多方面取决于笔的运用之法。

“太极者,无极而生,动静之极,阴阳之母也”。笔势之运用时动与静的运化,太极总决是与笔的运用是统一的集合,太极包含了阴阳两极互补,太极图是一个圈,内有“S线”形成阴阳,“S线”体现了一个整体阴阳笔势,笔势由“太极S线”生成,笔势在空间和平面之间运动生成的墨,空间做势是虚处笔势,墨迹用处的为实笔,书法与国画用笔时“S线”太极笔势同自然而是内功书法行笔提势,有无数“S线”运在其中,包括了转乘、顺逆、平直、折叠、转锋、方圆、中锋、侧锋等等,执笔如执剑“横扫千军”,“多少神兵来助阵”等诸语,作品的成功在于品格、修养、气质、性感等等,剑术似学仙,神思寄于笔端,书法与剑术是文武同宗,古而有之,古人看舞剑能使书学大进,顿悟笔法,但在书法与剑术两种境地上有造诣者如凤毛麟角,书法用笔,笔垂

中宫,八方回荡,笔锋的转、折、顺、逆、留、纵、提、按、点、挑、横、竖、撇、捺、勾等行迹。笔以神思形成,周身灵通一脉相承。

剑法与书法以丹入 剑法与武学入书画

古代盛唐之前的人们生活起居习惯是席地而坐。是用低矮的几案铺纸书写、绘画,居高而下,腕臂自然悬空而起,下笔中锋之落,凌空提按,气力有余,自从发明了桌椅之后,书法与绘画腕肘靠往桌面,失掉了凌空提按的习惯,书写绘画开始肩周肌肉松弛,从此,挥腕、肘提就失去了作用。所以“高执笔,舍腕随己左右”来补救。悬腕作书,的确是写好书法绘画的必经途径。

提倡悬空做书做画,以丹力入书入画悬空挥毫是运动周身的节数,气血盈然,神气随之,遂为驰神为迹,“心能转腕,手能转笔”,要知擒纵,要字中有笔,与武学中太极拳的“以气运身,务令顺遂”、“心为令,气为旗,腰为轴”,“练气归神,气势腾挪,全身灌注,开合有致,虚实分明”的行宫与法理同处一致。古人之书道中指出“笔阵”如排兵布阵。《书概》言:“胜兵先胜而求战,败兵先战而后求胜”。“此意通于结字,必先隐为部署,使之于不败而后下笔”。取古人作书犹如严阵行军,本之为营,万弩张玄相机齐发。艺术贵在有新意有创新,提笔自然会心领神会,书法及绘画同样要做到松肩垂肘,运笔时要欲擒故纵,圆转如意中,要领悟书法的执笔做到松肩垂肘,运笔时外拓内压,心手相应实有共通,这才能使创作达到激情澎湃的佳境。

双手同时作书,以执笔之法执笔,笔一致,手握笔与抓笔两法。临帖要从古代经典名帖入手,以武学内丹之法参之,“文武同宗”,双书舞与太极图中的阴阳两仪刚柔显化的运转是相同的,武学丹经与医宗气化循经都是左右循行的,气是左进右出,右进左出,双书也是气化循经而纳入书法的左右缠经因而双手书是内练的一种佳境。

道家的史书档案记载元末明初,武当张三丰龙行草书的书谱,在后世有多家门派此有此师承绝学传于世间武林。剑法于笔法的交融合一文武同宗的互参演道。古人以丹力入剑法,在经书史上

早已有所记载,吕洞宾善剑好道,“顷刻间数百里,常以飞剑取人头”、元明张三丰好道善剑、陆游学剑四十载、李白善剑能诗词生平好道。但真正文武同宗的历史渊源,在晋代王羲之就已经有了,王羲之为武职挥毫文人习武的先驱典范。

道家以丹力入剑,丹力又可入书入画,丹力入剑,剑学之事,用以内功丹力参习者开始于道家,独以“武当剑”为最为势。从此以丹力入剑,开始隐于武林,如此超于教义,属教外别传之绝学。但又不同于散流剑舞之秀,但又别于俗习之武术。即武学画派,书法用笔要以丹力入书再入画之宗风,文武同宗,武学、画学、书学合一。

武学画派书法,以丹力入书,取法于剑术武学,把书法溶于丹道。“丹力入书”是高层次的修持。唐代吕洞宾就以丹力合参与剑者,《中国道教史》记载,吕洞宾精通剑术,形步轻疾,顷刻数百里。后人传说他能飞剑取人头。古代也有以隐术隐于民间有陈抟、张三丰等从他们传世的墨迹书法顷刻就能看出书法无论在风格还是丹力都异于世俗书法家的书风。

张三丰祖师也是以武学入书法,但作用主要用于武学与剑法,还有丹道。书法只是以文入武,注重的是武学的高深境界而并非是为了艺术上的造诣。本章与前人的出处就在于此。张三丰祖师将少林拳翻为内家武当拳法,其翻得涵义就是无套路,无招式,无单操,而注重内功,而后求术的变化,是无法之法。自然而然,在自然中应变等,创字拳以武为文,将拳法容纳于书法字中,以去演大道

将二者同于一理。

明末清初傅青主武学剑法就溶于书法与内功之中,书谱《黄庭经》载:数千过了用圆锋,香象力,竭诚运腕,肩臂供筋骨之输,久久从右天柱涌起,然后可谓奇正之变。就好比练习者练内功,初级只得皮毛,如免涉水,浮之而过,而后涉入境中得有密趣,如马渡河深处,或底,终无全窥,历持不舍,自能香象过水,置底而行,方悟出真术,然隔物传功之妙,势比想象更过也。如人练武,初学只得架子,后有气脉,终有飞花击叶,隔物传功内力行之,大道复出如丹道家,初有气,后聚行,终有羽化,而后飞升。

书法从姿态运笔起势与武学同源,同出一理,运笔过程神敛气圆才能通达化境。融于简繁动静之机,行功运气要支撑场面,自居中宫运气由足脚通达手指和颠顶,屈伸进退皆玲珑,是丹田为中宫,以手足为四极,上达至头顶,下行至脚底,吞吐开合,水火周宫,周身上下无处不通,无处不是玲珑太极化境。

书法贯通气书之内涵,书画创作是作者个人感情灵态与技艺合一的结晶,作品能感动人震撼情感的作用,使人心旷神怡,内功气机之书法能给观者一种神奇超常的感受,今天我们给予“神品”之作怎样的书意?不外乎有两种一是常人之神品,一种是超于常人之神品。

书法又渐悟与顿悟之法,渐悟者是漫长的学练过程,从规矩入从规矩出,无法之法乃之至法。渐悟要长时间练化的过程,忽觉龙蛇入笔,其道方成。一种是质的飞跃,武学内功与丹道内功修真也是经过若干次的对“悟”的一次次飞跃的

第次用“悟”去飞跃境界“悟”也需入定打坐来完成的功夫,在艺术的海洋中要经过多少次质的飞跃悟彻,才能有所收获。

书中三味的精、气、神,在炉火中必能成结晶,入定炉火,内功并非人人都容易达到的,没有师承是难成正果的,就悟而言,是由悟而生,由悟而成,大彻大悟,其书中之精髓,才能尽如人意,尽如书法之理,是神思超越到极致的极境一般的书法之道以期至道的,内功书法是以神入道的,一是先天后天者,一是用先天灵态产生的妙道,没有悟的境地是达不到得道的境界的。

学书同于学仙“炼神最上”,“练气次之”,“练形又次之”,“书贵入神,而神有我神他神”,“入他神者,我化为古也;入我神者,古化为我也”。不管是渐还是顿都是“神”在发生作用,内功气机书法是以神意相往来的,武学、内功、书法的造诣是内功气的运化,用来泼墨挥毫的,是通过丹田聚气内气运化以气运于臂膀手指,最后真气达于笔的末端,学练步骤是从内功运用和书法基础同时起步的,内气功书法的内气运化之法,武学内气功书法的气运敛法,首先要先学会潜气内行,要知道气是什么,气是通过什么渠道流畅到体内各个部位的,自我身体对气在体内的感受是什么,然后可由内敛到运气,气到力到气与力相推,自悟灵性,才能以气运身以笔行气,渐渐地能随心所欲的境地。用气练法:闭眼冥心,周身协调,思想要空不僵不滞,坐姿要正力求自然,渐渐感觉我与自然宇宙中的天地合为一体,我的身体一切都不存在了,我在自然中,自然在宇宙中了。

静坐的我已经超然万物了,静坐时间安排以合理自然为尺度,不要时间太久自己去把握,坐姿安排盘坐或坐姿均可牙齿轻扣,微动舌尖,体内阳气上升,头顶的百合会有真气充盈的感觉,元气同津液下降,自身有酥酥至极的感觉,乃元气上身下降的气感,长期练习能使丹田的元气肾气充盈,丹田饱满,收功时要慢慢的松开双手缓慢轻微搓两手,和头部的按摩,而后周身轻微的活动一下,恢复自然。

以上是修炼元气的理法,对长期的行笔则是行笔运气都是内敛内气螺旋状的运笔行气,用力以惊弹走螺旋,笔势的成败是书法之道的决定性作用,笔垂



少林寺白衣殿练功图

中宫，八方回荡是执笔法主要靠体内运气的循环而起到作用，意参八法：转、折、顺、逆、留、纵、提、按和内功剑之法：劈、刺、抹、撩、抽、揭、横、倒，八法的运用，潇洒飘逸，静如处子，动如惊雷，运毫执笔的内力出现，可以神意气合并，使书法之线条，深沉道劲天人合一，出神入化，武学画派书法总结了道家修真养生，武学内功的思想，练气养真，书法中立意占主要地位，立意要古雅，脱尽俗气，要有轻灵高雅，仙风道骨之气，无论是内功还是书法都脱离不了意的磨练，气功注重修持“精、气、神”；书法注重“意、气、神”神意与精气有共同之处，武学内家拳对“意”的理解是：“我意在先”、“心为令”、“气为旗”、“意气君来骨肉臣”指的就是意的体现，“意在笔先”意念的重要作用，一直贯穿于书法创造，“意”者神思所化。古时早期的修真作书是为了强身通络，行之意，运气于身达于手，合在笔而后修真作书，是以敛神入书，敛气入骨，运之在心，合于书法，而武学内功书法修真于古人同之一法，最终目的是将文和武同宗，把国学中的书法国画驾驭于武学之上，这是本学术专著的目的。

武学画意书法内功修持法

（一）武学画派书法内功要领：

武学画派书法内功要领：蹬之于足，行之于腿，纵之于膝，活泼于腰，灵通于背，神贯于顶，流行于气，运之于掌，通之于指，敛之于髓，达之于神，凝之于耳，息之于鼻，呼吸往来于口，浑噩于身，发之于毛。

一举动周身具要轻灵，尤须贯穿。气宜鼓荡，神宜内敛。每一动，惟手先着力，随即松开，起呈转气。意动既而劲动，要一线串成。勿使有缺陷凹凸处，断续处，其发于腿。

有上既有下，有前既有后，有左既有右，如意要向上，既寓下意，若物将掀起，而力以搓之意，斯其根自断，乃环之速无疑。虚实且分清楚，周身节之贯穿，勿令丝毫断耳。

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺随，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，立身须中正而安静。八面支撑，行气如九转曲珠，

无微不到，运动如百炼钢，蓄劲如开弓，发劲如放箭，曲中求直，蓄而后发；力由脊发，收既是放，断而复连。往复须有连叠，须有转换，极柔弱然后极坚刚。心为令，气为旗。先在心，后在身。身虽动，心贵静，所须敛，神宜舒，腹松静，气敛入骨。

以道演武，以武演画，大凡修道之人，都知以道为主，以术为次，以道术相合，以道术相合。即是道中有术，术中有道：老子《道德经》是万经之王，乃修道练功者的指导论。其道是万物万事之根本，明代：道家武当祖师张三丰《登天指》言：“物之各具一太极即道也。人人心上有先天，亦道也。”

无论武学拳法与气功，书法绘画的要领都无不体现出道法自然的宗旨。练拳既是练书法也是修道。道为武学书画之本，武学与书画为道之用。武学与书画既可以体现道的表现，动中求静，静中有动，阴中有阳，阳中有阴，阴阳相济的道理。

三丰祖师曰：“大道无非修心练性而矣”。无论是武学、书画既是艺术也是修炼的一种方法。

（二）武学内丹书法与画意书法内丹之武法

为练成内丹而演化成书法及画意书法，一定要注入内动的效应，要力求做到意念，呼吸，动作三者结合的内运方法，把三者归于一体，以内气为主导，平和阴阳，开经活络，活气血，务含沉着，及能收敛入骨。以气运身，务含虚，及能便利从于心。

先练好书体的间架结构，画意书法是绘画与书法的结合，把书法演化成绘画的艺术符号化，书法符号化，画意书法分为两类：一类是将传统书法绘画成符号化。二类是将传统符咒书体与绘画书法符号化。即所谓的“画意书法”，就是注重意象性。

掌握了“画意书法”，一定要领会，再注重呼吸与动作体式的配合，练写书法要求从自然胸式呼吸，再过渡到以意念去引动体内的内气去运行的腹式呼吸法。腹式呼吸法是动作收缩时吸气，小腹肌肉同时回缩，横膈腹上提。在动作伸展时呼气，腹肌肉鼓起，以意引气，气沉丹田。

采取这种呼吸法，可以增加体内气的供应，使气血畅通全身，达到上下内外各个部位，使体内呼吸法，最后必有大成。在书写过程中能达到“静如山岳，动若江河”、“蓄劲如开弓，发弓如放箭”。

榜书的书法要领：两臂两手抓笔要以腰为轴，协调一体，阴阳两极相抱成一个整体，太极阴阳图中的阴阳两点，两肾两臂提笔书写时起到主导的作用。即为太极腰。以腰为轴即太极阴阳之运动之根本，一动全身动。由丹田带动四肢，由头至胸、肾、肘、手、腿，完整一气，“周身一家”。腰不动，手不发。

（三）丹书画意之修持要领

武学画派，内丹书法与画意书法，有三盘书写运笔运动之方法：上盘、中盘、下盘。

上盘——以手腕或手臂书写，运用上盘之身体去带动上半身之内功方法，坐姿运上盘之法。

中盘——以站立中盘之势，带动四肢表写的方法，中盘运之内功之法。

下盘——下盘是以运动全身上下，即，手法、身法、步法，带动四肢的书写下盘之法（走动的运笔之法）。

上、中、下或称高、中、低三盘，架子越低，功力就越深。

书法身体各部位之要领：“头要正”、“提顶”不可前后左右乱摆摇头，头与身躯上下一条线，保持中正，神情要自然，下颌微收，口自然闭合，舌添上颚，“含胸拔肾”，“含蓄在胸，运动在双肩”。胸部不能挺，也不要过于内缩，要顺其自然，肌肉要全部放松，呼吸要自然。

（四）丹书画意书法执笔法

笔法是“用笔”的执笔之法，而腕法和身法运到用笔。

宋代大书法家苏轼说：“执笔无定法”，要得心应手，不能握的太实太死，太实笔动则不灵，怎么顺手就怎么用才能随心所欲。

五指执笔法即擗、押、钩、格、抵。介绍如下：

擗：用大拇指上节紧贴笔管内侧，略斜而仰，如吹笛子擗住笛孔。

押：亦作压，用食指第一节斜百出力。贴住笔管的外侧，位置和大指内外相

当,配合起来捏住笔管。

钩:从中指第一节弯曲勾住笔管的外侧与大拇指食指相互协调。

格:含有挡住的意思,以无名指指甲紧贴笔杆,将中指勾向内之笔管挡住。

抵:小指紧抵无名指后,增加无名指的推挡之力,有凭托之意。

最后,是凭空练法。凭空练书法是一种修炼之法,无需用墨,只练运笔与全身上下身法之要领。有手、腿、身、法、步与内功之关系,在体验书法之艺术魅力外,又能从中得到内外合一的境界。

(五) 桩功修持要领

桩功执笔法:以桩法去修炼全身之整体之用力。常久坚持,功力渐会大增。

预备式:面对画,两足距离两肩同宽,自然站立放松,高度入静,气入丹田,舌抵上颚,头顶悬,自然呼吸,微闭双目。

抱球式:双手慢慢向前运行到小腹前,手心向内,两手指尖相离三寸,手心对齐,离小腹 30 公分,意守下丹田 1-2 分钟,意守一球,双手抱在丹田前 5 分钟。

搂球式:双手慢慢向上提起,搂在胸前,双臂包圆,双指甲相离 3 寸,掌心与中丹田同高。中丹田双乳成一线中央内 3 寸处。守中丹田 1 分钟后,改守一个球,时间 5 分钟。

顶球式:双手上举过头,在头两侧相对,掌心相对,意守顶心百会穴 1 分钟后,改守头上顶一个大球。时间 3-5 分钟。

收式:双手延着前胸下放到下丹田,意想天地灵气真气,阳气一并进入下丹田,双手捂住小腹约 1 分钟,然后睁眼收功。每天练一到两次,每次 10 分钟左右,即炼精化气,练气化神,练神还虚,还虚合道。长久练习合开通小周天。

静坐入静调息,面对正南,全身放松,消除杂念,高度入静。自然盘坐,左腿在外,右腿在内,上身正直,头正劲直,双手捂双膝上,口齿微闭,舌抵上颚,双目微闭,意守丹田。即脐下二寸内三寸处。呼吸自然,深细均长,静坐 10-15 分钟。修真者,善行气血深化于自身,即以内功之法,开通气派往来之内景隧道。内功运

气血于之,潜气内行,开先天真慧,以效正真之举。勤功的修持,是练形之术,导引术,纳气行真,以气运身,气力合一。

【贰】武学画派国画篇

武学画概述

绘画之事为“绘事后素”,“素”是画法产生本源之初的名称。从“素”中去善于观察领悟画道之奥妙;要从“素”中去观察发现领悟“画”之端倪。世界万物宇宙之间的“素”或“色”这两者。是书法与绘事的一切奥妙的法门,由“素”的法门才能最后达到“色”的书法与画法的境界的彼岸,绘画之事总是要从头开始学习“素”和“色”,作画凭着“素”和“色”无法之法的法门,就能把世界诸物很写实的表现出来。再从“素”与“色”的无法之中结束。

加强丹道的提笔运腕与书法的力透纸背。如运腕不够活脱虚灵必然会显得没有生气,画面死板是笔法,墨法运用的不好,笔墨线条要有韵律感,用笔要有帅意。要骨法用笔,有力度,收笔要干净利索,要在书法上求内丹之营养,书法运笔方圆要兼备,有直有曲,能上能下,运笔自然流畅,又具备书法笔墨技巧,写意性精微白描的功力训练,和提笔按笔的运腕功力,这样笔墨才能出神入化,笔墨技法的运用与法理的运用画才能道法自然。世界万物才能在纸上表现的才能美轮美奂。无论是造型结构,笔墨技法,情趣意境,无论是内在本质,还是蕴含在内的,只要能够感受到的,都能淋漓尽致地表现在画面上。

画是按照由“素”的法则来运行的。不能一开始就无法则的去一味的为创新的去创作,创新不能强求,为创新而去创



敦煌武术搏击手绘壁画图



少林寺罗汉壁画

新。只有书卷气和生活感悟都有了，自然就会水到渠成。

绘画是表现人与自然物我交融的造型艺术，对物象的感应要在似与不似之间，在“素”中去体验感悟。法在“素”、“色”之间，在素而不在色，在色则滞俗，在意而不在气，在气则滞，以上所指的是单一重色，单一重气，会事得其反。气有两种：一是气韵；二是单一的注重“气韵”，画会“漂浮”。只有“形与神”才有“气韵”。也就是重“素”而不重“色”，但万万不可单求。有“素”有“色”，“气韵”画就会生动。

在艺术上不过于去追古人，食古不化，失去了创新。武学拳谱有句名言：“无意之中生真意”。所谓，要在追古前提下才能有谈创新，在无形之中就有了个人的风格个性，画中自然就会流露了画家的情感，笔墨，程式。

追古创新，取法古人的精华，在实践与理论当中去探索发现，发现古人没有的，创作出有中国文化特色的武学画风。在规矩中去求合理、画法合理、合法，绘画中不失法度，绘画是很玄妙的道家有句话叫：“众妙之门”。有以看似简单的平常的可实际上它暗藏着法理，中国画不同于西洋画。如中国画的山水画透视是散点透视，去主动的表现大自然，看似不合理，但它符合艺术的规律，是艺术上的合理，中国画的观察方法自然有它的妙门，这个妙门中暗藏着艺术法理的奥妙，在“追古”中求“创新”运用在法，灵活在我。

绘画不能完全照抄自然，照抄个人

临摹学习是可取的，无论是绘画自然也好，临摹也好，都不能客观对象表现的太过于细微，要有客观存在，不要客观再现，画面上如没有一点“我”的存在画就成了机械模仿照抄自然，没有任何艺术上的取舍，提炼，概括等等。绘画中注重的是观察分析客观物象，艺术地去表现物象内在的本质，绘画创作中，不能被客观所牵着你走，要主观与客观中并存，要物我关照，要有个人的笔墨语言，个人的分析，个人的风格表现个人的内心世界与感受。

在创作中对客观认识，情与景交融的过程中，我与物合一，无我和有我之别，绘画中追求客观写真我化为了物为无我，画面追求写意物被我而化，为有我，画里有我之境和无我之境，有大我与小我之分，“有”与“无”的理法，去感受去理解客观事物内在的关系，在表现大自然诸物要有感而发，有感才能有情，画面有作者的感情注入才能感动观者，作画要有真情实感。笔墨能回龙转蛇，运腕能齐，笔墨能巧夺天工，运腕能神笔墨才能仙风道骨。

在创作中要强调从重“素”到轻“色”的境界，是关系到画面中的关键所在，要在画面中表现天地间的阴阳二气的互相作用和“素”与笔墨的融合统一。

把笔墨的神采表现出来，笔墨的“素”融合挥毫运墨画面上不能有意去修饰雕琢，画面自然才能生动，不机械，不呆滞，气脉要连接，在不合理中找合理的表现方法及规律，自由的去表现事物内

在的精神，能在画面中表现脱尽尘俗的，道骨之气，雅气，作品不能浮于表象，要奈读，奈品，作品才能算是好的，能真正超过古人的画作，能与古人相提并论的画才能算的上是杰作。

绘画运墨要用“素”的自身功力与修养去创作，不要被客观事物多支配，要把画家的心中逸气释放出来，画自己的真情实感画自己的内心世界，即使是画古人，也要在作品中将与古人对话，要穿越时空，把“我”放在哪个时代，古人既是“我”，我既是古人，古人的画既是我的画，我在古人的画中，古人画在我中，我不知道我是我，我只知道我在画中，我在意境中，我在天地宇宙中，在气象万千的画面中通贯着“素”与“色”，明白了法理规则，就懂得了天地间缠绵交密的状态。

运笔皴法在画面中能惟妙惟肖的表现出造型的结构，皴法的种类古人总结出若干种，皴法主要是表现结构的起伏，凹凸的来龙去脉，表现的是内部的结构，皴要按照结构起伏去皴擦点染，不是为了皴而去皴，不表现外在的浮光掠影，其实人物山川，花鸟的面貌千姿百态，面貌不一，表现皴法的手法也就千变万化，皴法要按照具体形态结构起伏造型面貌的变化去表现皴法，皴法不能牵着作者走，而是作者主观能动的艺术的表现自然形态之大美，表现内在结构之笔韵，在创作中提笔运墨挥洒自如不被皴法所约束，只要能明白法理艺术的法门，皴法自然能在写生中物我合一，只有“素道”才能产生阴阳，才能归本还原，“素法”归于大道。

结构造型是解决外貌的重要环节,画面的气韵主要在于如何惊心的运用“素”的墨彩五色,笔墨“素”的五彩墨阶在作品中起到了主导性的作用,运笔好坏于成败主要看画者得不得法。笔法运墨精到下笔自然有神,心能与意相合,精通笔墨“素”法理,“素”笔墨一定能得法,只有理论和实践相结合,才能有好的作品问世。

在笔墨表现上要有超凡的道骨之风,儒雅之风,清静之风,作品不能被“外物”表象浮华的东西所蒙蔽,使精神陷入空虚,俗念,作品低级俗气是庸俗,缺少清静之气,俗气主要的原因是没有明心见性,人品与画品是相等的,人品不高画品也不高,做人处事要虚静自然,明哲事理,下笔落墨自然就脱尽庸俗气,多注重传统国学诸文化的修养,作品自然就会透出书卷气,画的境界就是人的境界,超凡的境界。

“以形写神,形神兼备”的原则,同时也总结了“形似”,并不一定“神似”,为了更好的传神,形的表现可以灵活谢赫在画论中说:“离象而拓”、“得知外象”、“意在笔先”、“缘物寄情”、“物我交融”等等。是超越了具体物象的模拟,再现,强调了主观能动的去创造表现艺术,即主观性的自然流露。

“写意性精微”非含糊不清的简单描画意念,而是画家在对自己民族、社会、人生对时代的大自然的体察与感悟,是精神的,意识的,借笔墨语言加以立意立象。但区别于具象的模拟和抽象的不似,它是通过自然形象,超越于自然形象之外的去表现艺术家的情感、意志和内在的个人气质,注重艺术家本人精神的直接抒发。“写意性精微”既是主观的,又是客观的,既是抽象的,又是具象的,既有再现客观物象因素,又有表现主观情怀的因素,既是写意的又不失“精微刻画”。

中国画不特别看重形象的视觉真实,不执著于事物的自然属性,如:比例、透视、结构、光影等,而是缘物寄情,借以表达人的意念,中国画写意观很早就摆脱了时空观念的限制,去追求艺术表现的自由。中国画强调宏观把握世界,谓之:“以大观小”,主张用历史、全

局、发展的眼光来观察世界,创作可以超越时空,对复杂的客观世界做概括的自由描绘,不拘泥于“形似”,不“临摹”自然,而是注重于事物的内在神韵的把握和主观情怀的传达上。

让绘画“素”的笔墨语言更加强烈画面给予观者丰富的想象力,其次是书法入画,中国画是书画同源,渊源关系深远,书法的时代发展,绘画融入于书法,使书法具有“画意”书法融入了绘画使中国画的表现超出了传统意义上的形象之外,使得更有突破性,时代特征,能让观者竟性的去品味,使画面艺术风格语言更加耐读,更加获得了独立的艺术审美价值,国画融入了诸多艺术之精华,有文学叙事性,哲理性,诗赋的抒情性,节律性,有笔墨斑斓金石韵味,有抽象韵味,有装饰性韵味,是具有包容性很强烈的综合性艺术。中国画写意理论包容了一切外来的,古今的优秀因素的吸取,而且中国画更加与时俱进。

中国画在历史的发展中先后受到了佛教、道教、儒教、西域等艺术与文化的影响,吸取了和融汇其他民族艺术,古称“变夷为夏”,今谓“洋为中用”。使中国画表现写实能力更强。

中国画的表现手法是以线为主的绘画,用毛笔水墨,宣纸,去表现点线和水墨的节奏,成为了古今中国画的一个主要表现特征。线条在中国画与西方用线塑造形象传达感情有所不同,西方侧重形象外在质感,量感,空间感,在中国画中,线条超出了塑造形体的要求,成为表达作者的意念,思想,感情的手段,中国画是表现人的品格,以写神、写性、写心、写意为主的,唐张彦远说:“夫象物必在于形似,形似须全其骨气,骨气形似,皆本于立意而似乎用笔。”此话有力阐明了中国画的特点,形似与骨气相连。形质同一,就是以形写神之意。两者本于立意,既“外师造化,中得心源”。以此创造艺术意向。最后,是用笔去表现笔墨技巧,表现艺术特征,传达作者的思想情感。

工笔的写意性,线条的描绘与形体自然,不存在必然的依附关系,可直接去自由的发挥中国画线的品格。通过运笔的抑扬顿挫,轻重缓急,方圆粗细,干

湿浓淡等各种不同处理。去追求笔墨节奏、韵律、气势、性格、动态、意趣的美感。

中国画造型是一种意象造型,是主观与客观结合的产物。艺术作品不必去模仿生活的真实,应该是画家主观感性与意念的外化,人生的返照,“自然为本”艺术为变。意象造型的原则,是以客观物象为依据,我与客观物象有一定距离,艺术的意象是在“似与不似之间”画家根据物象的体把他转化为线的体,把立体的三度空间,转化为平面的二度空间,进行概括、夸张,移入到画家的个人性感,意趣个性,加强了作品的抒情性,和艺术魅力。

写意性工笔画、花鸟、山水造型上突出线的特征,虚化色彩与块面的作用,用线造型是工笔的特点。以线造型是在平面上表现客观事物而使用的虚拟性的视觉语言。又是最具有现代化意识的视觉语言。

不是客观物象的仿照,只是客观物象的类似物,它与客观物象的相似处更多的是一种内在精神的相似,以线造型是一种意象思维方式。中国画家对客观形象的辨识、理解,记忆及概括提炼的产物,西方绘画也用线画也用线表现艺术,两者的区别是,西画的线仅仅是作为形体的界线,一种轮廓界定的手法,在思维方式上,不是意象思维,而是一种视觉的写实,再现的是理解的东西,经过画家主观概括提炼,加工过的形象,它摆脱了单纯形体界线的束缚,进一步去表现形象的内在本质,及生命感,力感,韵律感以及个性感情。

中国画的笔墨,宣纸等工具材料的特性,为线造型提供了艺术表现的更大的自由空间,使中国画具有强烈的抒情和写意性。这种写意性就是所谓“书意”且“书法入画”。这种“书意”是西方绘画无可比拟的。

武学画的技法包括写意性精微工笔画、花鸟画、山水画技法,诸多技法因人而异。这里只是简单概括现代写意性精微工笔画,写意性精微工笔画境界的高低须有很强的笔上功夫,与艺术技巧和表现方法。

写意性精微工笔画的白描只是全画的第一步,考虑到全面完成后的效

果,因此要留有余地;还要考虑线条与色彩的配合,线条勾勒要有深浅,墨色有浓有淡,有虚有实。

勾勒应将笔垂直于纸面,中锋用笔,这样才能勾出细而匀的线条。手腕轻靠画面上,肘应稍悬,使到运笔灵活移动,落笔时有顿挫,虚入虚出,有快有慢,转折虚实等等,变化微妙。

用“写意性精微白描”的画法先去画形象的大的平面几何找准,再将人物的头、躯干、四肢比例找好。进一步用铅笔线条描绘人物形象,要有毛笔的笔触意味。真正从内部结构出发来认识形体,摆脱光线对物体及人物的干扰,什么地方可用线,哪里可用渲染,要考虑的恰到好处。在创作中多想多分析多研究,自然能营造出画面的意境。

结语,本研究课题在进行考察、分析、实验后,将书法(丹书)、绘画(国画)武学(内功修持、功、理、法)三者合一,学术体系文化内涵包括(宗教、武侠文化、武术精神、绘画、书法等)内容。风格内容特点独树一帜,开创中国画艺术武学画派,文章结合前人研究的部分经验,从新加以分析、研究、实践,除前人的学术在本段落中加以引用外,整体文章和课题内容和前人及其它人无相同和抄录。研究成果获得成功,此结果有利于对今后中国画发展焕发了新的血液。

所以,本文有对中国画、书法、武学、发展有利于进一步的更深入的研究与实践,这就是本文的用意。希望中国画在世界艺术舞台上能够独放异彩。

致谢,对本学术专著给予支持与帮助的书画界及武林同仁,还有生育和养育我的父母。在这里一并表示衷心的感谢!以上如有不妥之处敬请前辈和学术界同道大雅教正。

续篇在继·敬请期待

作者简介

姜永海,一九六八年十二月十日生人,大连市人,祖籍山东龙口。自幼在父母的启蒙下学习绘画,10岁考入大连甘井子区少年宫,学习素描、色彩、国画。15岁进入大连市甘井子区文化馆学习绘画,在大连书法家协会学习书法。19岁大连市艺术学校毕业,1997年大连轻工业学院毕业,姜永海曾先后深造于

中国美术家协会中国画高研班、荣宝斋画院刘大为人物研究工作室。姜永海出版有《素描画册》等作品,曾参加过黑龙江美协主办的画展,获优秀奖;获内蒙古美协主办画展获入选奖;获河南省美协主办的画展获优秀奖。姜永海现任大连美术家协会会员。

13岁开始学习华拳及北腿,16岁在七星螳螂派陈兆君、傅有门下学习武术,后又拜中国道教武当三丰自然派第25代代表人物、闾山大朝阳三清观监院

张奇大师门下学习八卦掌、形意、太极武当剑等武术,现为大连武当拳法研究会常务理事。

个人研究方向为武学典籍,并撰写论文、武术传记等,曾发表与正在发表多篇关于武术方面的图文武侠纪实小说及书画、武侠传记连环画等。同时,研究古代武术史、古代文言文、国画工笔、古代拳谱、古代武学画图谱、宗教艺术、武学、丹书、国画、研习拳法及古代兵器。

邮箱: daliansunzi@163.com



恩师张奇点评

姜永海,是我的得意弟子,道教武当三丰自然派第二十六代传人,俗家弟子。一九九一年开始拜师,到现在已经二十多年了。他勤学好问,善于钻研,尊师重道,能书画善武术,是一位难得的栋梁之才。最终又能将武学、内丹、书画、国学等中国传统文化融为一体,形成个人学术专著发表出来,实属难得。他在十几年的探索于实践中,终成正果,独辟蹊径开宗武学画派、武学书派,在此,我为他的努力成功感到无比的欣慰。

他的成功是道教武当三丰自然派的骄傲!为武术、书画、学术添补了空白,对他个人而言,从此也找到了自己的人生坐标,望他能再接再厉,努力探索。

自古就有武学、书画的融合。“文武之道,一张一弛”“书剑合一,文武双修”自古有之。武当张三丰诸多门派的武学都有关书与剑、拳与书的合一论著,在理论上,有“以道演武,以武显道”。有的将书法直接显于理论其中,有的将书法的理论直接隐于拳剑之中,两者有着异曲同工之妙,各有千秋。代有传人,秘而不宣。

有幸的是他能在张三丰开创的武当三丰自然派武学及内丹理论运用于书画、国学之上,能创新融合。他能探究国学深层的诸多领域的奥妙,能开宗立派,真是可喜可贺!

道家有句话:一法通,法法通;一理明,万理明。我想站在美学的角度视点去全面概括评论一下他的个人学术专著,同时,也站在三丰祖师一脉相传的武学理论、书画的理论学上说几句,如有疏漏之处,恳请各界多加海涵。

一个好的书画家的书画好与不好,关键是看他是不是在画中国传统文化,内容叙述的好不好,表现手法与形式如何,还有就是他的学术潜力如何,有没有独到的学术观点,书法与国画是不是超凡脱俗了。还有就是有好的学问根底,综合文化修养,和儒、道、释三家精神思想的内涵。



“外师造化,中得心源”。晓知古今,吐故纳新,方能做到继承和发展。从永海的个人学术专著中就能体现出来。希望书法和国画也能更精彩,让世人一饱眼福。

他对生活的感悟颇深,将心灵的超脱、精神上的寄托融于笔端,并将武学的美,书法的美,国画的美融入其中,能够做到这些,难能可贵!

无量天尊

张奇 署

二〇一四年五月十五日

张奇大师简介

张奇,一九四九年生人,字本龙,号灵丹子。满族,出生于辽宁北镇市,中共党员,中国道教武当三丰自然派第25代传人,掌门承法人。曾任大连陆军学院正团级上校武术教官,原大连辽宁师范大学体育学院武术系教授,中国武当联合会顾问,中国武当山武当拳法研究会顾问,大连武当拳法研究会会长,现任闾山大朝阳三清观监院。

混元一气 刚柔乾坤

——世界太极拳网专访太极大家冯志强

图文提供：世界太极拳网

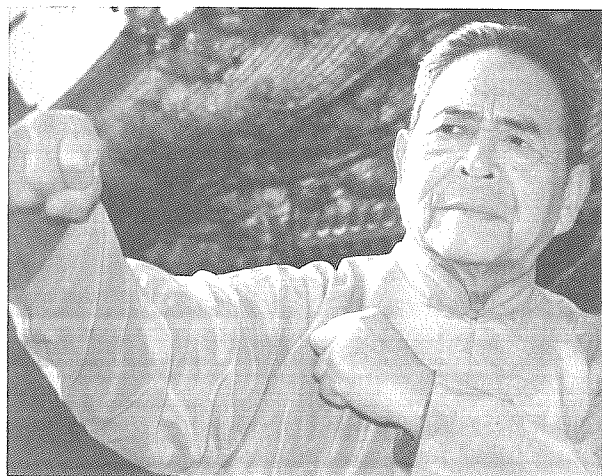
冯志强(1928-2012)先生为当代杰出的太极拳名家,他从师于陈发科、胡耀贞,通过长期研习,融会贯通,透彻感悟刚柔之道,独树一帜,创陈式心意混元太极拳,并广泛传拳,弟子遍布海内外。冯志强先生生前世界太极拳网记者曾对他进行了专访,他畅谈多年心悟,解析太极法要。

【世界太极拳网】

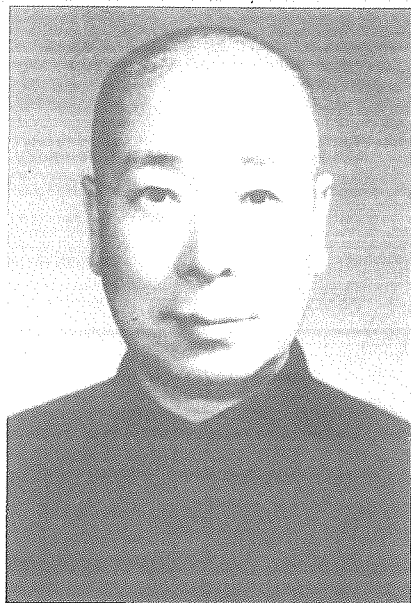
冯老师好,我们知道您从师于内功名家,学有所成后又有自己的独特体悟。请您给大家介绍一下您的学拳经历。

【冯志强】

我是由幼年开始学拳的,8岁开始练少林桩功,达摩易筋经。后来来到北京以后,16岁时学过通背拳,因为我的邻居是练通背拳的。我练了三年的通背拳功夫,那个时候天天练踢桩、打袋。1949年开始练太极拳,心意拳修炼是从1948年开始,先是跟随胡耀贞老师学习心意拳,两年以后,他介绍我去学太极拳。我的老师胡耀贞既是拳术大师,又是气功大师。当时感觉太极拳虽然好,但是心理面不是特别喜欢。后来胡老师写信推荐我到陈发科老师处学习陈式太极拳,所以我既是胡老师的学生,又是陈老师的学生。



太极大家冯志强



胡耀贞先生



陈发科先生

【世界太极拳网】

据说跟陈发科先生学拳比较苦。

【冯志强】

陈老师要求很严格。我自己也下功夫努力去学。老师看我练功很苦，很努力，心里高兴，但他还是总挑我的毛病，到我练的时候，不是这个不行就是那个不行，其实是在专心培养我，特别关注我的训练，别的师兄弟练的时候老师都说还可以，我练的时候他老说不行。

【世界太极拳网】

陈发科来北京传拳是 20 世纪太极拳发展史上的一件大事，他把陈式太极拳从乡村带到了城市，并开启了世界性传播的大门。在北京跟陈发科学习的很多人后来成了太极名家，是当代传播陈式太极拳的重要力量。

【冯志强】

后来我们成立了北京第一武术社，比较系统地传播太极拳。

【世界太极拳网】

太极拳的道理很深，您能否用一句话概括太极拳的精髓？

【冯志强】

太极拳的核心，就是要做到混元，达到了混元的境界，才能真正掌握了太极拳的精髓。

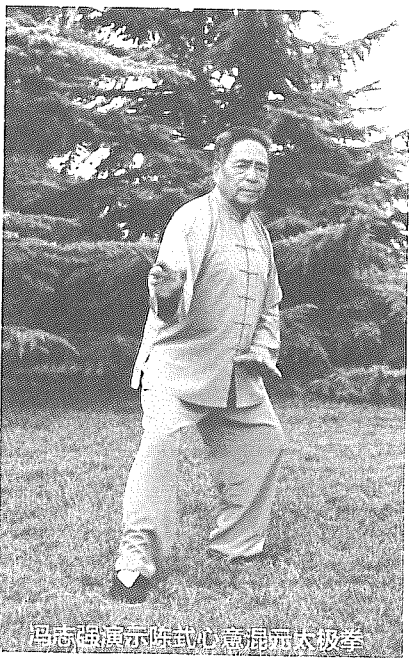
【世界太极拳网】

很多人练习太极拳的目的是为了强身健体，有一些还是得了病后想通过太极拳的锻炼来恢复、康复，您觉得怎样练太极拳才能达到比较好的健身效果？

【冯志强】

不同的阶段练习太极拳可以重点突出不同的内容。不同的身体状况练太极拳方法上也可以有所区别。比如你要是大病初愈练太极拳，身体比较软弱，你可以搬个凳子坐着练习开合，做到真正的

吐故纳新。你可以练习上开下合，也可以练习下开上合，打拳的时候身体比较弱，我们提倡先练混元功，练混元 24 式简易太极拳，练的时候两腿一定要微微的弯曲，不要大的弯曲，否则气血容易产生憋气。



冯志强演示陈式心意混元太极拳

【世界太极拳网】

陈式太极拳在练法上给人的印象是刚柔相济，发力多，有震脚，跳跃等，这些动作对健身有没有好处？应该怎么练？

【冯志强】

关于震脚的问题，要特别注意练法，练不好容易走歪。我原来年轻的时候不喜欢太极拳，觉得它看起来太软，后来看到陈式太极拳以后，我觉得这个太极拳还比较不错，大家练的时候，容易发力，容易震脚，这是陈式太极拳的特色。通过不断的练习后，领会了震脚的要领，不能一味用劲，不是震的越有力度越好。陈发科老师说，震脚步其实不是使劲跺脚震动，而是松气，使劲的震是错误的，松气下降是正确的。总是用劲震容易伤脚、伤腿、甚至伤内脏。这样的例子在社会上还是不少。



冯志强演示金刚倒立

【世界太极拳网】

请您谈谈太极拳健身与技击的关系。

【冯志强】

不管什么太极拳都有一个共同的健身效果，具体练习方法有所区别。陈式心意混元太极拳健身和技击效果都十分突出。它符合天地阴阳，旋转的易理，通过旋转使经络畅通，通过旋转达到丹田一粒混元气，能量达到全身，越旋转越能会聚能量。关键是要旋转的得法，不能乱转，要神与形相合，合着转。所以圆转的时候，精气神越来越充沛，这就是对的，如果你练的过程中，很疲劳，很累，说明练的不对，你要找一找原因。这要靠平常的不断积累，抓住丹田练内功，哼哈二气妙无穷。太极拳技击的奥妙是“四两拨千斤”，这是太极拳的技击威力，混元能够把对方的来力通过旋转再给对方。

在太极拳中，健身与技击是一体的。养生是基础，是本。有的人为什么练了很长时间太极拳总得不到要领？其中一个原因，就是他离开养生去单纯突出技击。单纯突出技击就会受本能的限制，练太极拳就是要超过本身能量的极限，这是

太极内功的要点。



冯志强讲太极内功

太极内功就是混元功,通过采气,采天地阴阳之气,采太阳太阴之气,采河山山川松林的负离子之气,通过日积月累坚持采气使自身的能量达到提高。

什么是太极能量呢?就是人体自身的电能,磁能,气能,使这三种能量得到提高,不仅有很好的养生作用,也有很高的技击效果。这三种能量合在一起就是功夫,太极拳不是光凭招数赢人,它是凭功夫来赢人,有一句话叫拳不敌法,法不敌功。

【世界太极拳网】

请您介绍一下现在您重点传授的混元太极。它和原来的陈式太极拳有何区别?

【冯志强】

我这个混元太极拳是在原来的陈式太极拳基础衍生而来,去粗取精,不要很多的重复招法,使套路简短一点,突出“混元”,而且把混元这个名字,更重要的

是概念很响亮的提出来。让大家重视混元。太极拳本身就是混元形成的,但是从前没有明确提出来,所以现在我有责任把他提出来,让大家少走弯路。在练法上突出了以柔克刚,刚柔相济,混元一气的技能。



冯志强讲混元太极拳

【世界太极拳网】

您平时都进行哪些基本功的练习?

【冯志强】

我平时就是练习一些太极混元功,采气等。练习一点混元 24 式太极拳,这个老人练习最适当,最合适,24 式没有踢腿,但是太极混元味道很浓。

【世界太极拳网】

您原来练过通背,就实战而言,通背与太极哪个更强?

【冯志强】

我练习通背的时候是跟沧州的老师练习的,那个时候也没有问是哪一派的通背,主要练习单式,桩功,朱沙掌等。学习心意拳以后就不练通背了。我过去也练过硬功,也能开砖之类的,后天我逐渐认识到不能拿父母的血肉催残。我就练太极,练内功。通背跟太极,我的想法是各有千秋,各有特点,我没有资格说哪个最强。

【世界太极拳网】

您将混元功和陈式相结合后,对养生更有好处呢?还是对技击更有好处呢?

【冯志强】

养生与技击,一起练习,一起进步才是正确的。不会养生也就不会技击。只会技击不会养生也必败无疑。

【世界太极拳网】

心意六合与太极的内功心法有何异同?您是如何把二者结合在一起的?

【冯志强】

心意六合拳与太极的内功是相通的,心意六合拳内三合,眼与心合,心与意合,意与气合,外三合,肩与肘合,肘与膝合,手与足合。这六合太极都包括没有矛盾。无极生太极,太极生两仪,两仪生三才,三才生四象,四象生五行,五行就是心意。五行生六合,六合生七星,七星生八卦,八卦生九宫,九宫生十意。

这些不是简单地数字、口诀,而是实实在在的练功方法。

【世界太极拳网】

您习武多年来,对您影响最大的是哪一位师傅?

【冯志强】

练武这么多年对我影响最大的就是胡耀贞老师和陈发科老师,他们两个老师对我付出的心血最大,我得益也最多。和他们两个相遇是我的福分,只有他们两个的传授结合,才有我的现在。这是可遇不可求的缘分。

【世界太极拳网】

您在《随曲就伸》一书中强调,太极的根本是养,平时练习太极拳如何做到练、养结合?

【冯志强】

练习太极拳有一句话,练拳须懂养,

不懂养白练功不长。不养即伤，乱使劲，乱跺脚，在天地之间练拳就如同地震，毁大自然，对自己来说是毁五脏。

【世界太极拳网】

有人说练陈式太极拳的次序是：盘架子、推手和散手，又有人说推手即散手，请问您怎样看推手与散手的关系？

【冯志强】

有人说盘架子，推手，散手，这是对的，第一练功，第二练拳架子，第三练推手，推手开始是定步推手，活步推手，再有散推，再以后再散开，就是散手了，推手和散手是有区别的，也是有联系的。



冯志强演示太极散手

太极散手就是利用能量，没有能量就化不了对方，也打不了对方，也无法有效地进击对方。技击中有明劲，有暗劲，有化劲，有虚劲，最后达到虚灵。

【世界太极拳网】

您教授的混元太极是否有一些气功的成分？

【冯志强】

太极拳就是内功，自然有很多气功的成分。混元太极中动静，虚实，开合，刚柔是一致的，阴阳各半。比如 38 式拳，

握拳的时候多，不一定有多硬，放松打拳，不用力量。才能达到力发一点，点点透骨。



冯志强演示太极发劲

【世界太极拳网】

您对“双重”是怎么理解的？“双重”的毛病在行拳和推手时都有怎样的体现？

【冯志强】

双重在太极道理上来说，双重是病，因为太极是分阴阳的，有一句话，太极分

阴阳，刚柔运八方，不可偏离，也不能阳多，也不能阴多，所以双重是病。在练拳中有双重的毛病，就会带到推手中去。

【世界太极拳网】

过去说“太极十年不出门”，真需要那么长时间么？如何看待太极拳练习的分阶段？

【冯志强】

太极拳学多长时间才能达到比较高深的水平？过去拳家说，三年一小成，六年一中成，九年一大成，是否合理呢？我说在那个时候是合理的。因为他挑学生，从条件上都要具备学习武术的条件，有时间练习，有经济能力，有环境，有悟性，三年不是现在的三年，是黑夜和白天老师都要看着，除了睡觉之外都要练功，说不清楚什么时候练习，那个时候比较苦，练动功和静功，要求非常严格。

不同时期对功夫的要求标准不一样。现在也不一定要完全依照过去的标准来要求。还要看你练拳想达到什么目的。一般来说，要健身，只要练习得法，很快就会有效果。要达到比较高的技击水平，需要长期坚持，不断练习。



冯志强演示太极散手



天下英雄

——点评中国十大武侠小说

[博武网 (www.21bowu.com) 专栏]

●文/余功保

谁没有想过做英雄？
谁没有梦见过英雄？谁又没有做过英雄的梦？
我们曾经年少，
我们正当年少。

“年少”正是孕育英雄的沃土，
少年情怀，一腔热血，
恨不能洒满天地，耀起弦目侠光。
读武侠小说就是圆自己英雄的梦。
看英雄仗义扶危，

自然激起一片豪迈气概；
读英雄决战千里，
胸中陡然雄起万丈英风。
那浓墨重彩的吴钩男儿，
不正是你内心深处按捺不住的跃动？
英雄是谁？
英雄就是你自己。
武侠小说是什么？
就是英雄的欢歌。



难相见，今生见，
聚散依依总是缘。

——《水浒传》

《水浒传》是一部真正的武侠小说。

说的是英雄，
表的是侠义。

《水浒传》中有英雄，
英雄还不少，108个。

聚义堂上，大碗喝酒，大块吃肉，天
南地北，天地悠悠。

忘了吧，三十年烦恼，了了吧，五十
州快意恩仇。

只要是兄弟，就是今生有缘，大喊一
生，“反了吧”，梁山上见。

这是一个虚幻的世界，
这又是真实的一方山水。

流转千百年，依然的侠义扑面。

侠义是为道理生，为道理死的执着，



侠义是“虽千万人吾往矣”的无畏，
侠义是柔肠百转的钟情，
侠义是聚散尤在的不悔。
是英雄注定了寂寞。
风高月夜，大漠远山，

离散是英雄逃不脱的“劫”。

“天尽头，何处有香丘？”

刀光剑影消弥处，净土掩风流。

今生有缘，“三十年后又是一条好
汉”，再相见。

少年读水浒，

盛的是气，

学的是招。

“当头一棒，拦腰一刀”，让不经事的
你懂得什么叫“连贯”。

有谁没有读过“水浒”？

有谁能不读“水浒”？

水浒英雄不是“人”，他们已经成为
了“符号”，“英雄”的符号。

影响灵魂的符号。

“水浒”是中国人的英雄缘。

《水浒传》排名十大武侠小说之首，
当之无愧。

抽刀断流 浪遏飞舟

——《三国演义》

读三国，觉得天下太小。

因为那里面的英雄都太大。

周都督，十七岁领军，指点雄兵，天
下容不下他！可惜，他容不下诸葛孔明。

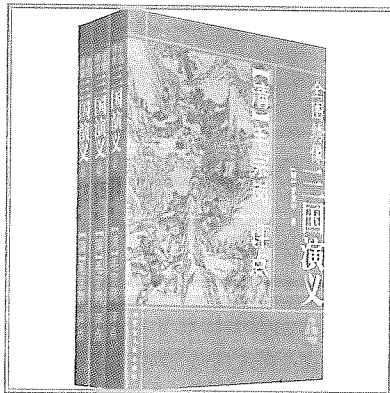
孔明能容，容了一切，所以他只能鞠躬
尽瘁。

赤壁水战，千舟竞发。谈笑间灰飞烟
灭，这就叫“指点江山”。

大英雄还有吕布，力敌三英，这才叫
“不可一世”。

但武功高不能解决一切，有时甚至
解决不了“一些”，吕布死了，壮志未酬。

三国告诉你，英雄不仅要有“勇”，还
要有“谋”。



张翼德有勇，也有谋。

当阳桥头，独挡铁骑悍兵，断桥倒
流，丈八蛇矛顶天立地。英雄如此，天地
变色。

侠义贯穿了三国通篇。

刘备以汉名号聚天下，自认为“大

义”，也成就了“义气”，留下千古桃园佳
话。

关云长千里送嫂，义释曹操，英风侠
骨炳标千秋。

赵子龙怀揣幼主，七进七出，只为了
“知遇”二字。

旌旗猎猎，狼烟腾腾，

登临北固，

望断天涯，

长啸侠义英雄气。

《三国》把天下画成了一盘棋，

英雄们忙忙碌碌，在棋盘上来往冲
杀奔突。

你我都是观棋的人，

还不过瘾么？

《三国演义》当列十大武侠小说第二
位。

纵横只为圆融

——《天龙八部》

金庸先生于小说之外，据说有两大
精修，一是围棋，一是佛学。

一为纵横，一为圆融。

围棋之纵横开阖，生死莫测，变化无
端，直如拳剑搏杀。

佛学之透彻空明，净台无尘，亦通武
学化境。

《天龙八部》中有着十分精彩的棋局



对阵描写,全书更是贯穿着佛家的理法妙谛,让人于纷扰杀阕中体验回旋的圆融。

山川不改,情怀依旧。

《天龙八部》是金庸作品中最为复杂的一部,主要人物之多,线索之繁,情节之起伏,为金作之最。整部作品大气磅礴,体现了作者高超的掌控能力,仅以此

作,金庸就当仁不让地位居古今大作家之列。

《天龙八部》一大成就,就是为江湖贡献了大英雄乔峰。无论是武功、豪迈、机智均为上上之选。在各种研究、评选中,乔峰都无一例外地被评为“最受欢迎的英雄好汉”。《天龙八部》的另一大成就,在于超越了一般意义上的善恶是非,把个人恩怨放置在国家、民族的大环境中去剖析,使小说具有了非同凡响的深刻。

在经历了反反复复的纠葛之后,以复国、复仇为终极目标的慕容博、萧远山终于博容远山,抛弃“王霸雄图、血海深仇”,“尽归尘土”,化纵横为圆融。

由于头绪纷繁,《天龙八部》个别地方略有散乱拖沓之感,排名武侠小说第三位。

有一种存在叫不再 ——《三少爷的剑》

“翠屏山,绿水峰,谢家三少”,
这是一个传奇,一个关于天下第一的传奇。

人到了天下第一的时候,是什么感觉?
寒意,彻骨的寒意。
所得与所失,突然都空空荡荡。
于是,天下第一的谢晓峰就变成了没有用的阿吉。

这是一个主动性受难的心灵解析,
是一次浴火重生的灵魂之旅。
拔剑一怒为知己,
只因情在未尽时,
天下无双的谢晓峰,天下无敌的第十四剑。

如风,如蓝天白云,如流水般自然,
随手挥洒,不能有一丝的勉强。
那是干干净净的大自然,



当你和大自然融为一体时,光芒四射的第十五剑就出现了。

这是“天人合一”的剑,这不是术,已是“道”。

这是一种状态,这种状态是“不再”,
没有了羁绊的“存在”。

第十五剑,心剑。

心已倦,
纵横,你能纵多远?
看不到边,你不妨不看。

暗淡了双眼,再回首,已悠然见南山。
这种心境,只有灿烂之极归于平淡的洒脱,才能平静地享受。

这种体验,是江湖人可望不可及的奋力触摸。

我甚至怀疑,
谢霆锋出道之初,还借了三少爷的光,因为他也叫“小谢”。

可惜他还没有完全学到谢三少的“静”,所以他还当不了“天下第一”。

可喜他现在已逐渐沉得下来,所以就越来越有模有样了。

《三少爷的剑》排名第四。因为它的心境。

我是英雄我怕谁? ——《鹿鼎记》

有人认为《鹿鼎记》不是武侠小说。
因为它不是以武林为主要描写对象,也没有大肆渲染武功绝技。

它的主角并不是英雄好汉,却是一个市井小人。

但有谁敢轻视韦小宝?

助康熙杀奸臣,平叛乱于南疆,扫外患于北国。玩弄无数英雄于掌股之上,混迹庙堂、江湖,高远由我,鱼翔江海。

一个最贴切的形容就是“游刃”。游刃于刀光剑影之间而不伤。



它只用了简单的一招,“无赖”,以及该招法的升级版——“无耻”。

谁说市井小人不能是大英雄?

有谁是与生俱来的英雄。

哪个英雄没有过无赖的经历?

《鹿鼎记》以反武侠的手法创造了一

个武侠小说的巅峰之作,以致有人将其列为金庸武侠小说的压卷之作。

《鹿鼎记》以游戏的笔墨,冷峻地解剖着客观世界,是金庸由浪漫化的“武侠世界”向现实主义的杰出回归。将皇宫与妓院有意无意地对照,是作者独特政治视觉展现,以妓院的下三滥手法,横行朝廷上九流所在,是喜是悲,是真是幻,抚心自问,掩卷长叹。有人感曰,金庸写罢《鹿鼎记》不用再写武侠小说,读者看罢《鹿鼎记》也不用再看武侠小说了。

《鹿鼎记》排名武侠小说第五位。若单以小说论,名次当靠前。

人无意，剑有情，
无意有情剑伤人
——《多情剑客无情剑》

古龙写过许多系列武侠人物。

李寻欢是最特殊的一位。

这是一个具有伟大人格情操的武林人物，好像古龙只写过这么一个“正经人”主角。

所以，一向不正经的古龙也不得不正经地对待他。古龙多次表示，李寻欢是他所写的最成功、也是本人最喜欢的人物。著名武侠小说评论家曹文正先生甚至认为：“《多情剑客无情剑》在古龙 71 部武侠小说中名列第一”。

“小李飞刀”是古龙小说中改编为影视剧最多的一部。

李寻欢身体不好，这源于他内心的孤独和深深潜伏的情意难了。



李寻欢武功很好，“小李飞刀，例不虚发”，成为江湖古今名器之一。

古龙在很大程度上将自己的影子加在了李寻欢的身上，他的嗜酒傲物，他的侠骨风流，他的情、意百转，都活生生地统一在一起。

有这么多的“毛病”，他就伤不了别人，他伤了自己。

李寻欢很阳光，他浓浓的爱意罩在你身上，让你觉得温暖。让你对前景充满希望，让你充满信心去寻找欢乐。

《多情剑客无情剑》排名武侠小说第六位。

长袖善舞 长剑当舞
——《笑傲江湖》

“岳不群”是伪君子的代名词，

岳不群是《笑傲江湖》中的人物，他是华山派的掌门人，是武林中人，也是一个“政治人物”。有人把《笑傲江湖》当作一部政治小说来读，这使武侠小说超出了娱乐的范畴。

令狐冲无心称霸，却学会了足以称霸江湖的武功，这是小说“无心插柳柳成荫”的悬念手法，也是金老先生刻意营造的“隐士”风范。

纷纷嚷嚷的江湖，你争我夺的舞台。有“千秋万载，一统江湖”的狂热，有“挥刀自宫”的惨绝，有“身不由己”的无奈，有“我行我素”的霸道。

“沧海一声笑，滔滔两岸潮”。大浪淘尽红尘知多少。

《笑傲江湖》人物塑造空前成功，许多已成为经典。东方不败的阴枭，任我行的张狂，左冷禅的险鸷，独孤求败的苍郁，都已永久存活载武侠大世界。

《笑傲江湖》起伏跌宕的冲突印证了一个道理：

横行江湖不仅仅靠武功。

会舞剑，还要会舞长袖。

金庸先生自己曾说：“这部小说通过书中一些人物，企图刻画中国三千多年来政治生活中的若干普遍现象”。这可作为阅读此书的注解。

《笑傲江湖》排名武侠小说第七名。



疏影横斜 密不透风
——《陆小凤》

《陆小凤》是中西结合的产物。

古龙也是中西结合的人物，他不是最喜欢喝白兰地么？那就是一种洋酒。

《陆小凤》中全面借鉴西方侦探推理

小说的叙事方法和递进层次，使故事在层层环绕中展开，交错严密，可读性极强，让人开卷不能放弃。武功作为人物实现任务的手段，起到生色效果。

“四条眉毛”的陆小凤显然心智也较常人为高，所有疑难在最后一刻总被他破译。

陆小凤的忍耐和机智更增加了他可爱的因素。

陆小凤有很多朋友，个个活色生香。西门吹雪、花满楼、叶孤城、牛肉汤、木道人……，想到其中一个，你都会笑。《陆小凤》这本书是古龙小说中最给人娱乐的作品。



很多人在提到《陆小凤》时总是同时谈起《楚留香》，这是因为两者在人物性格、故事情节、写作风格上均有相近之处。但《陆小凤》较之《楚留香》更为成熟。在《楚留香》中，推理式武侠小说只是架构，到了《陆小凤》才彻底完成。此种风格在武侠小说中独树一帜。

《陆小凤》排名武侠小说第八位。它代表了一种体例。

吹动你的剑穗的我的风 ——《七剑下天山》

梁羽生是武侠小说的巨匠。
他对于武侠小说的贡献是开创性的。

他的巨匠风范在于，大马金刀，四平八稳地端坐在太师椅上。

他的作品好，但不是绝好，他的小说是一流，但选不出超一流。因为他没有金庸的大气磅礴，也少了些古龙的天才恣意。

但他的作品还是很值得一看，《七剑下天山》尤其如此。

《七剑下天山》是梁羽生的第五部作品，这部作品一举就达到了他的文学顶峰。其后再没有超越。



《七剑下天山》人物秉承《白发魔女传》，线索延续，使这两部最有名的作品互为辉映。练霓裳、卓一航、凌未风、飞红巾等都是武林响当当的字号。“天山七剑”，正邪相间，江湖儿女，悲欢离合。把武林人物放在历史的背景中去演绎，后来成了梁氏武侠小说的路数之一，也部分地为金庸等人借鉴。

《七剑下天山》中武功描写工整连绵，情感刻画柔肠百结，语言文字优美动人。整部作品洋溢着飘逸之风，如同飘动的剑穗，虚实相间。这些特点在其他梁羽生小说中也有突出体现。这也是有些人认为梁羽生小说“阴柔”有余，刚烈不足的依据。

《七剑下天山》排名武侠小说第九名。

有一种正气叫匡扶正义 ——《四大名捕》

进入 20 世纪八十年代后，武侠小说日渐式微。所幸，有了个温瑞安。

温瑞安部分脱胎于古龙，但把文字“功夫”在武侠小说的样式下做到了极致。

他喜欢用文字的强烈形式化来表现场景和人物心理，这样的方式使得有些人不喜欢他。认为其作品有拖泥带水甚至卖弄之嫌。

《四大名捕》却是他作品中干脆利落的佳作。

小说塑造了四位正义形象。性格鲜明，正气堂堂。

无情：名为无情最有情，情感脆弱武功不弱，身残志不残，练就绝世暗器，擅轻功、机关。

铁手：武功高绝，外和内刚，朴实机敏，豪迈英武。手上功夫极硬。

追命：追你到天涯海角也不放过你。善酒，诙谐洒脱。

冷血：性格坚毅，管你是谁，敢打敢拼，斗志充盈。善剑术。

他们携手维护一种东西叫“正义”。你别犯“正义”，犯了正义他们就犯你。逃不脱，跑不掉。



他们的师傅是诸葛先生。居庙堂忧江湖的人。江湖需要这样的人“罩”。

《四大名捕》的文字、情节如同人物的行动，干练。

该书把江湖人物和官家有机统一在一起，这在武侠小说流行“反官府”的流行模式中独树一帜。

“四大名捕”是个系列，这个系列奠定了温瑞安武侠小说“新人类”的地位。这个系列也不断在大小银屏上绽放异彩。

《四大名捕》排名武侠小说第十位。



博武国际武术网

全球大型综合性武术网站
(www.21bowu.com)

文化
健康

传统
娱乐

由北大文化集团等多家机构全力打造，依托北大高科技和丰厚的文化资源优势，经过长时间精心建设、推广，博武网已发展成为全球最大的综合性武术网站，并在国内外产生日益广泛的影响，已建立起良好的信誉和广泛的合作关系。每天都有大量的国内外武术爱好者、研究者、机构登录博武网阅览信息，探讨交流。博武网充分利用网络优势，整合国内外武术资源，每天进行大量的信息更新，最快捷地报道世界各地武术信息，并刊登大量独家深入的背景挖掘文章。博武网视为全球首家武术专业网络电视平台，拥有大量独家自制网络电视节目。博武书城、商城作为网上最大的武术电子商务中心，为武术爱好者提供全方位的习武、研武服务。

信息中心：全球武术动态，第一时间“一网打尽”。

名家讲武堂：数十年精功绝技，名家与您面对面。武学风范，研习指南。

博武论坛：以武会友，自由交流。文韬武略，尽展才智。网友们的畅谈空间。

博武俱乐部：为社会各界朋友提供全方位、周到的习武、研武服务。

博武图库：全球最大武术图片资料库，包含上千个专题。各类珍贵历史和现代图片。

资料中心：涵盖中华武术各个方面的大量信息。方面快捷的查询方式。

博武书城：书讯、书评、图书音像产品，汇集全球武术图书音像资料。博武书库涵盖各派、各类武术图书音像资料，已建成最为丰富的资源。

博武直播：重要赛事、活动、图书发布会的现场网络直播，武术名人的在线交流。

作者专栏：特邀作者，深度论述报道。感受武术文化的魅力。

The Most Famous Global Kung Fu Website

Generous daily Kung Fu news in the world
Comprehensive Kung Fu knowledge and pictures
A place to enter the world of Kung Fu
A place to communicate and learn
Where you can ask questions about

Where you can know the best Kung Fu masters
All kinds of Chinese Kung Fu information & technology
So many books and video materials about Kung Fu
Whatever you are a freshman, a researcher or a Kung Fu master
If you love Kung Fu, you must love it!

联系电话: 010-84618689

mailing address:

地址: 北京市朝阳区亚运村邮局 24 号信箱

P.O.Box 24, YaYuncun Post Office Chaoyang District Beijing(100101)

Email: bowu@vip.sina.com

Tel: +8610 84618689 84616699

Fax: +8610 84616699

博汇文华武功



激扬四海风云

博武网微信号: bwgjws

艺术与武术

京剧界的武林三贤——杨小楼、谭鑫培、梅兰芳

●文 / 刘彦骅

说起武术和功夫,人们往往首先想到武侠小说和武打影视片,其实京剧界中也有很多与武术有密切关系的名人,世称为京剧界的“武林三贤”,杨小楼、谭鑫培、梅兰芳就是三个代表人物。

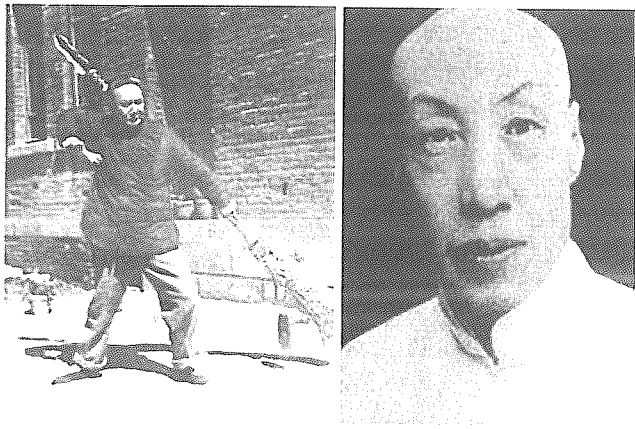
杨小楼: 武林世家的“武生泰斗”

关于中华传统武术的起源,大致有四种观点,一是起源于狩猎(黄帝时代没有农耕地,衣食均靠狩猎维持);二是起源于战争(黄帝战蚩尤,最早的士兵是用木棍、石斧和石枪与敌人战斗的);三是说起源于角抵(三皇五帝时,产生了角抵术,军中多有练习);四是起源于武舞(殷商时出现了武舞,周文王的西周也盛行武舞,但姜子牙的麾下将士,会武术的,征战中使用武器的人很多),到了唐朝“公孙大娘剑器舞”,说明武舞已成了风气。

不管武术起源于什么,从唐朝的“公孙大娘剑器舞”说明,武术与艺术的关系,确实是密不可分的。

京剧史上的“武生泰斗”杨小楼,就出生在武术世家。他的祖父杨二喜就是一位武林高手,善于拳术,善使大刀,人称“大刀杨二喜”。当年杨二喜为穷所困,以卖艺为生。他推着独轮小车进北京,车上一边是刀枪把子,一边是杨月楼(杨小楼的父亲),爷俩在天桥市场摆地卖艺。恰被当时名先生“老三鼎甲”之一的张二奎发现,二人一谈,甚是投缘,随即聘杨二喜为忠恕堂科班的武术教练。后来杨二喜也学会了演剧,成了老徽班的武旦演员,京剧舞台的流星锤,即为杨二喜所创。

而杨小楼在北京的京剧界被称作“武生泰斗”,与余叔岩、梅兰芳合称为“三大贤”,他的表演艺术登峰造极,这与爷爷传授他六合拳和通臂拳有直接的关系。



谭鑫培： 曾为“护院”，传说能“单刀退贼”

有些出身梨园世家的演员，在求艺过程中往往也要学习武术，甚至在大红大紫后，还要从武术中汲取营养，改进戏路。最著名的是谭鑫培。他的父亲谭志道是个唱老旦的演员，培养他从小学习武生、老生。19岁时在京东遵化马兰峪搭入吴闰王的“街帮”（赴场多，挣钱少），更不幸的是他的嗓子便“倒仓”了，不能上台。幸好有镖行的朋友建议他去给大户人家护院，可谭鑫培当时还有些犹豫，不太想去。可是那位朋友认为他是唱武生的，武功不错，护院挺合适。镖行朋友给他介绍到丰滨县姓史的大户（另一说法是通州徐家）。

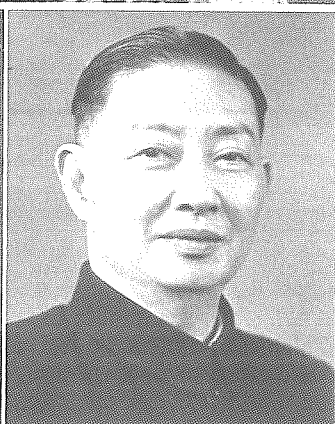
在他当护院的一年多时间内，曾有“单刀退贼”的事件发生。谭鑫培有幸拜一位老护院为师，学会了少林拳脚和棍棒等功夫，还开始练习内功。所以，他在守夜时是全身披挂，身上挎一口单刀，背后紧背着“低头在装弩”，和一袋“飞蝗石子”，于是江湖人称“单刀小叫天”。“小叫天”是他在戏班时的艺名。经过一年多时间的练功和药物治疗，他的嗓子又好了，于是又回到了戏班，逐渐成为“伶界大王”，菊坛领袖。“单刀小叫天”的艺名，仍不时有人提起。



梅兰芳： 武林高手，擅长太极拳和太极剑

享誉世界的京剧表演艺术大师学习武术，并将武术运用到京剧表演中的故事，更是广为传颂了。其版本也有多种：一说梅兰芳的剑术是向会友镖局的镖师李尧臣学的；一说梅兰芳向形意拳名家傅剑秋学习武术；一说高紫云向梅兰芳传授了“龙行太极”和太极剑；还有一说是李氏（李瑞东）太极名家高瑞周曾任梅兰芳的武术教习，梅兰芳常练的剑术即为李氏的“太极十三剑”。另有人说梅兰芳曾向上海的米老师学过双剑。看来梅先生爱好武术，学习武术，拜过多位师父，这是不容置疑的。

梅兰芳最早接受武术熏陶，却是从他的姑父秦稚芳处。秦曾做过演员，学的是武旦，艺名五九。学艺期间，曾得到天津著名武术家魏铁珊的传授。据了解，魏铁珊收徒很严格，而且在演艺界得到他传的高超武艺的只有梅兰芳一个人。所以秦稚芳和梅兰芳的武功都是一流的。后来秦稚芳成了梅兰芳的贴身保镖和武师。据说周恩来对梅兰芳的武术也是大加赞扬（注：周恩来是武当八卦掌的真传弟子，在天津学武）。



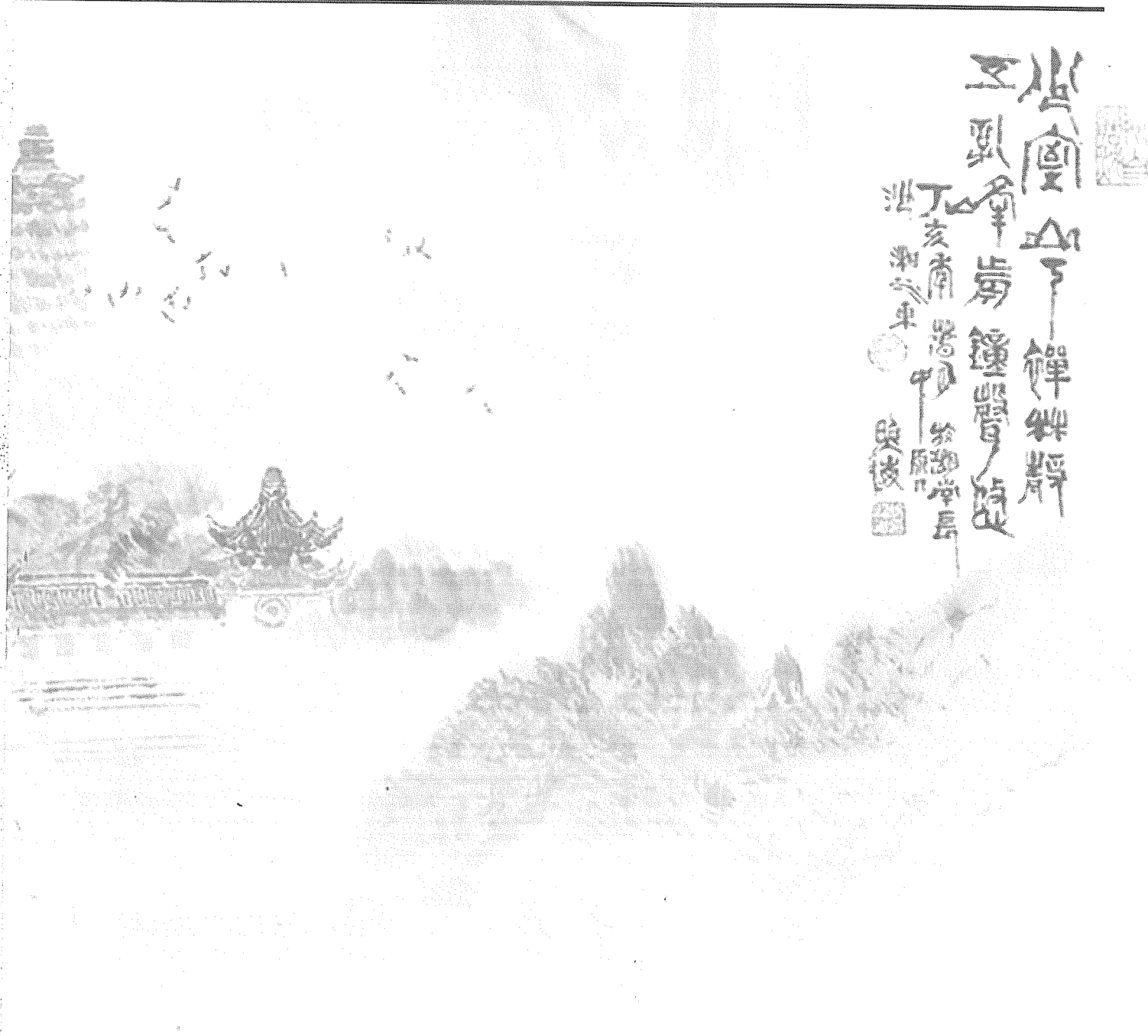


少林达摩

十二势站功

●文/马雷石 李广 柏春华 马玉 演示/马雷石 摄影/孔令闯

少林达摩十二势站功,为河南省南阳谢龙德武师于上世纪四十年代在四川省富顺县西门外罗汉寺罗汉洞得 80 余岁高龄的孙和尚所授。此功无花架子,可随时随地练习,时间短、长功快、简单实用,老中青都可练习,日久功深,不但可修身养性、祛病、延年益寿,而且可练出诛深身整体内历劲,在实战中有患意想不到的神用。今把恩师谢龙德先生授我之“少林达摩十二势站功”整理成文,以飨读者,不到之处祈请诸同门武林同道指正。



附：少林隐师谢龙德小传

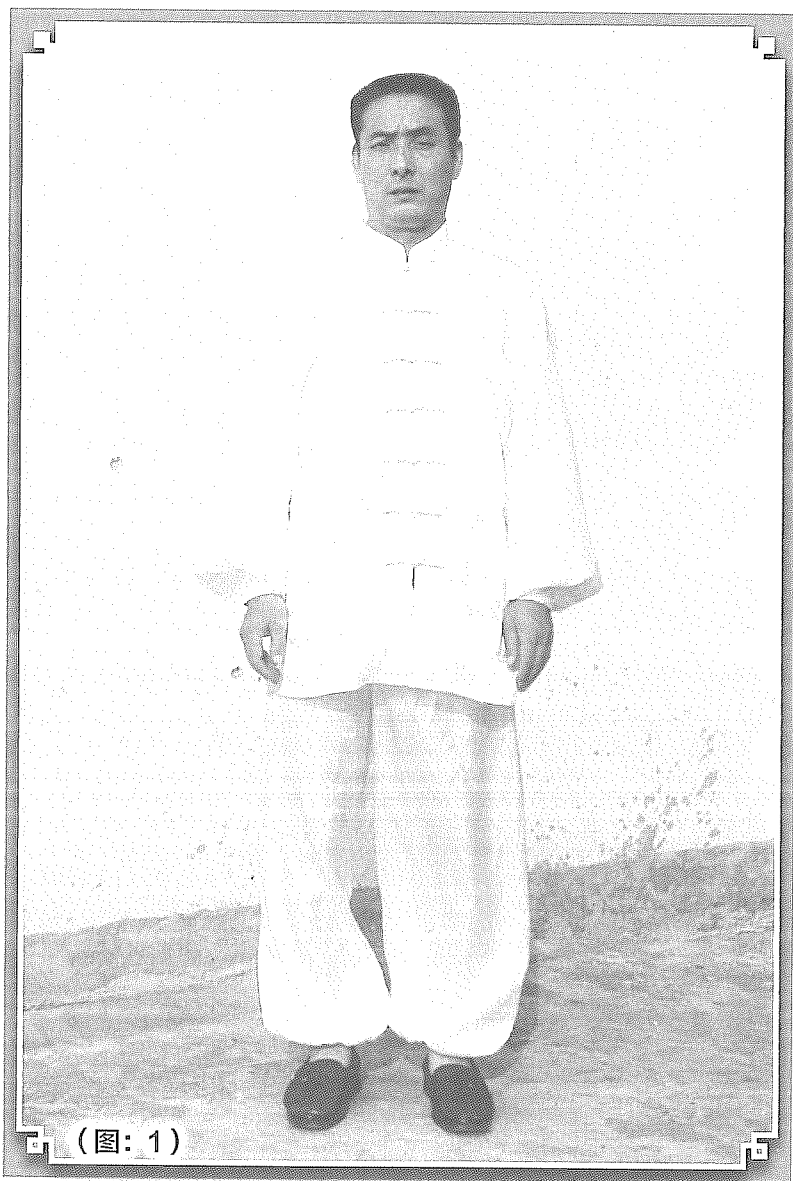
谢龙德，男，河南省南阳市大谢庄人，生于 1932 年，卒于 2006 年 9 月 25 日，终年 74 岁。1947 年，随四川省富顺县西门外罗汉寺罗汉洞已 80 余岁高龄的当家和尚孙和尚（失其名，1950 年曾代表宗教人士赴北京开会）习练少林秘传达摩站功十二势（又称易筋经）、上下拔断筋、少林心意把、拳髓势、中八卦拳、西阳掌、内功鹤掌、罗家枪、盘龙棍、四势单刀、两节棒、等少林内外功夫。

谢龙德于 1949 年 10 月在四川省大屋岭参加起义。1950 年随刘邓大军解放川南，后又参加抗美援朝。1957 年回故乡，以传授少林功夫为乐，其传人甚多，如南阳大谢庄庄振周、庄振海、谢朝，邓州苏振冬、苏振祥、马雷石等。

第一势 上顶下按

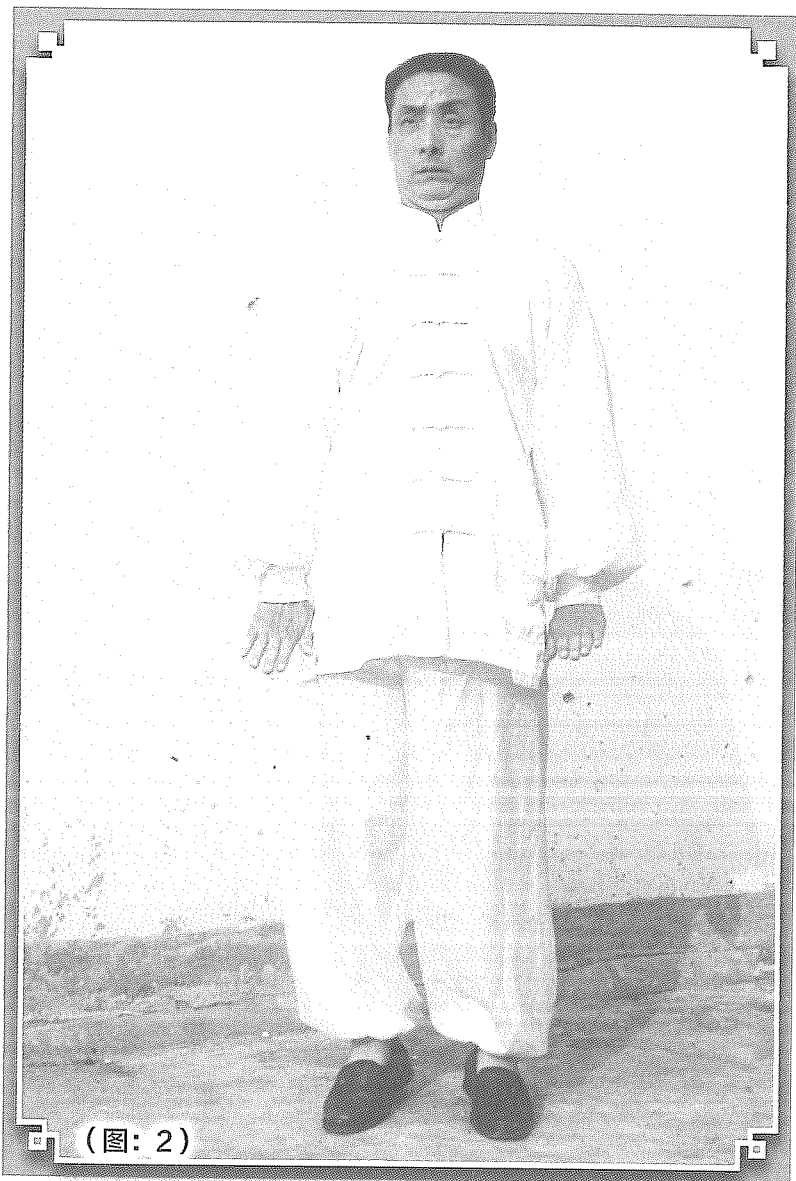
练法：双脚与肩同宽平行站立，双膝微屈，双手在双胯边下垂掌心向内，五指向下。目微闭，自然呼吸，舌抵上颚，下颌内收，意守下丹田。要清心内空然，心要定，神要宁，神宁心安，心安清静，清静无物，无物气行，气行绝象，绝象觉明，觉明神通，神通而物归心入静无物也。（如图：1）

在吸气同时，同时双手以拇指领劲内扣至掌心，四指由外向内卷紧，双脚心内含微提，形成双手心、双脚心、身心三心齐内合并为一，即五气朝园，五脏之气归入丹田。双手掌心向下拇指内扣拧劲经肘达肩，肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体，头上前领起全身之劲，拔起全身齐起，脚跟离地，头上顶前领与双手内拧扣卷外撑形成二争对拔之劲；吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门，至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴，百会穴上顶，提肛收腹，舌抵上颚，下颌内收，含胸拔背，目视上方。当头顶到不能再顶时，吸气不能再吸时，全身拔起不能再起时，全身紧到不能再起时呼气，脚跟落地，双手松开，全身放松；在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼，一顶、拧、卷、紧一松为一遍，遍数多少按个人情况而定，体弱由少到多，每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。收功时必须把口中的津液咽下，万不可吐出。（如图：2）



（图：1）

窍要：第一势窍要在于吸气头顶，拔起脊柱向上，双手下按扣拧劲形成肩下沉。同时以意引气从下丹田经会阴过长强穴由阴脉的任脉转入阳脉督脉，故称阴阳转换，此为第一势窍要。气过长强穴时，吸气谷道上提，使气从长强穴通过，气冲夹脊穴，此为第二势窍要。气经脑后玉枕穴时目上视，气方能冲过夹脊穴，又称冲开铁壁关，此为第三势窍要。人体督脉有三山即三窍也称三关，过第一关时闭气、提气，第二关提胸肋，第三关目上视，此为过督脉三关之秘要。有俗言过了三关为神仙。当真气在百会时即直下印堂通过鹊桥，鹊桥有二，一为上鹊桥在印堂，舌抵上腭，为通上鹊桥，（下鹊桥在长强穴，鹊桥即人出生后任督二脉中断之处，此二脉中间的衔接处称为鹊桥，舌抵



(图: 2)

上腭为通上鹊桥,缩肛提气为通下鹊桥)至气经膻中至气沉下丹田,为呼气。但必须吸气时督脉升,呼气时任脉降,与医学的任脉升,督脉降成相反运行。此势以意念导引内气在任督二脉中循环,任督二脉同出一源,督脉行于身后为阳,为阳气之父;任脉行于身前为阴,为阴脉之母,任督二脉是元气所生之处,真息之所起。二者可分可合,合二为一,使气血得以在二脉中畅通,二脉一通,周身百脉皆通,从而养五脏六腑之气,产生丹田之气,可壮内固本达到阴阳平衡,补元气,益元阳,固元精,壮元神,行经活络,能把人体潜力调动起来,人体真气随之日渐增强,可祛病延年,日久功深丹田气足,在实战中有妙不可言的神用。

正如《无根树》曰。“顺为凡,逆为仙,只在中间颠倒颠”。

《增益易筋洗髓内功图说·通关诀》曰:“通关一法,非驾阴阳二跷不行。阴阳二跷,乃水之河车,火之轮车,一身气道之枢纽。阴跷起,则后三关可直冲顶;阳跷驾,则前三关可直贯注底。翻阴跷、翻阳跷时,气又可翻下逆上。分而言之,阴跷起于根,阳跷驾则鹊桥、尾闾应。阴阳跷上下交应,则吸可到底,呼可至巅。上下顺逆,错综变幻,如意运行,辘轳转而玉环活,气通关窍无阻滞,亦无障蔽。”也即是《赤凤髓》中所说:“一吸便提,气气归脐,一提便咽,水火相见。”

第二势 头领手撑

练法: 双脚与肩同宽平行站立,双膝微屈,双手在双胯边下垂掌心向内,五指向下。目微闭,自然呼吸,舌抵上腭,下颌内收,意守下丹田。接着,吸气同时,同时头前领形成含胸拔背,双手以拇指领劲内扣至掌心,四指由外向内卷紧向后撑,头前领劲与双手后撑劲成二争之劲,双脚心内含微提,双手心、双脚心、身心三心齐内合并为一,五脏之气归入丹田。双手后撑劲由手经肘达肩,肩向内扣下沉,肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体。头上前领起全身之劲,拔起全身齐起,脚跟离地;吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门,至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴,百会穴上顶,提肛收腹,舌抵上腭,下颌内收,含胸拔背,目视上

方。当头顶领拔到不能拔领时,吸气不能再吸时,全身拔起不能再起时,全身紧到不能再起时呼气,脚跟落地,双手松开,全身放松;在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼,一领、拧、卷、紧一松为一遍,遍数多少按个人情况而定,体弱由少到多,每一势可以从 7 次开始到 49 遍为基数练习。(如图:3)

窍要: 第二势窍要在于吸气头领,领起脊柱向前,双手后按扣拧撑劲形成肩扣裹下沉。重在打开人体手三阴三阳经脉,因为手三阴从腹走手,手三阳从手走头,手之三阴三阳可在拧转时打通,从而使人体百脉皆通,养五脏六腑之气,产生丹田之气,日久功深可祛病延年,而且为丹田内功打下坚实的基础。

第三势 上顶下按

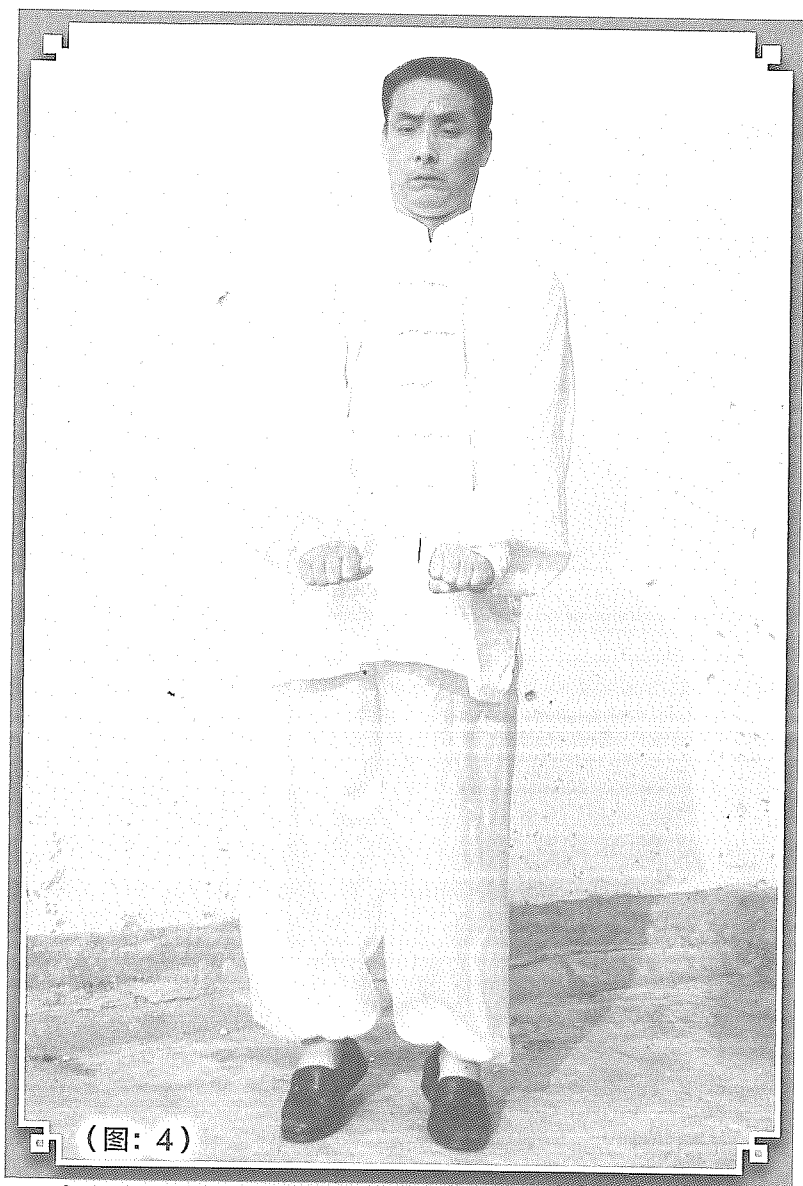
练法: 双脚与肩同宽平行站立,双膝微屈,双手在双胯边下垂掌心向内,五指向下。目微闭,自然呼吸,舌抵上颚,下颌内收,意守下丹田。接着,吸气同时,双手到腹前,掌心向下拇指内扣拧成拳心向下按劲经肘达肩,肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体,头上顶起全身之劲,脚跟离地,头上顶与双手内拧扣按撑形成上下对争之劲;吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门,至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴,百会穴上顶,提肛收腹,舌抵上颚,下颌内收,含胸拔背,目



(图:3)

视上方。当头顶到不能再顶时,吸气不能再吸时,全身拔起不能再起时,全身紧到不能再起时呼气,脚跟落地,双手松开,全身放松;在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼,一顶按拧卷紧一松为一遍,遍数多少按个人情况而定,体弱由少到多,每一势可以从 7 次开始到 49 遍为基数练习。(如图:4)

窍要: 第三势窍要在于吸气头顶,提肛收腹,拔起脊柱向上,双手下按扣拧撑劲形成肩下沉;呼气全身放松,气沉丹田。也即是《赤凤髓》中所说:“一吸便提,气气归



(图: 4)

脐,一提便咽,水火相见。”《苾氏武技》曰:“阴阳人扶论: 练形不外阴阳,阴阳不明,从何练起,仙经之督脉,行于背之当中,统领诸阳经,任脉行于腹之当中,统领诸阴经,故背为阳,腹为阴,二经下交会阴,上会龈交,一南一北,如子午相对,又如坎卦居北之正中,离卦居南之正中,一定不易也,俯势为阴势,却是入阳气益督脉,领诸阳经之气,尽归于上之前也,俯势为阴势,却是入阴气,益任脉,领诸阴经之气,尽归于上之后也”。可打通人体手少阳三焦经,手少阳三焦经: 本经由手厥阴心包经交来,从手走头,行于上肢外侧中间,在目外眦处交于足少阳胆经。体表有穴通道: 起于中指尺侧端的关冲

穴,沿手背 4、5 掌骨间上行,循上肢外侧中间、至肩部上颈,经耳后,止于眉梢处的丝竹空穴。

此势常练,可调理三焦,从而增加人体新陈代谢,对人体的脏、脾、胃、肠,心膀胱,肝等都有调节功用,从而达到祛病强身健体益寿延年的内养功用,日久功深,丹田气足,在实战中有意想不到的妙用。

第四势 前领后撑

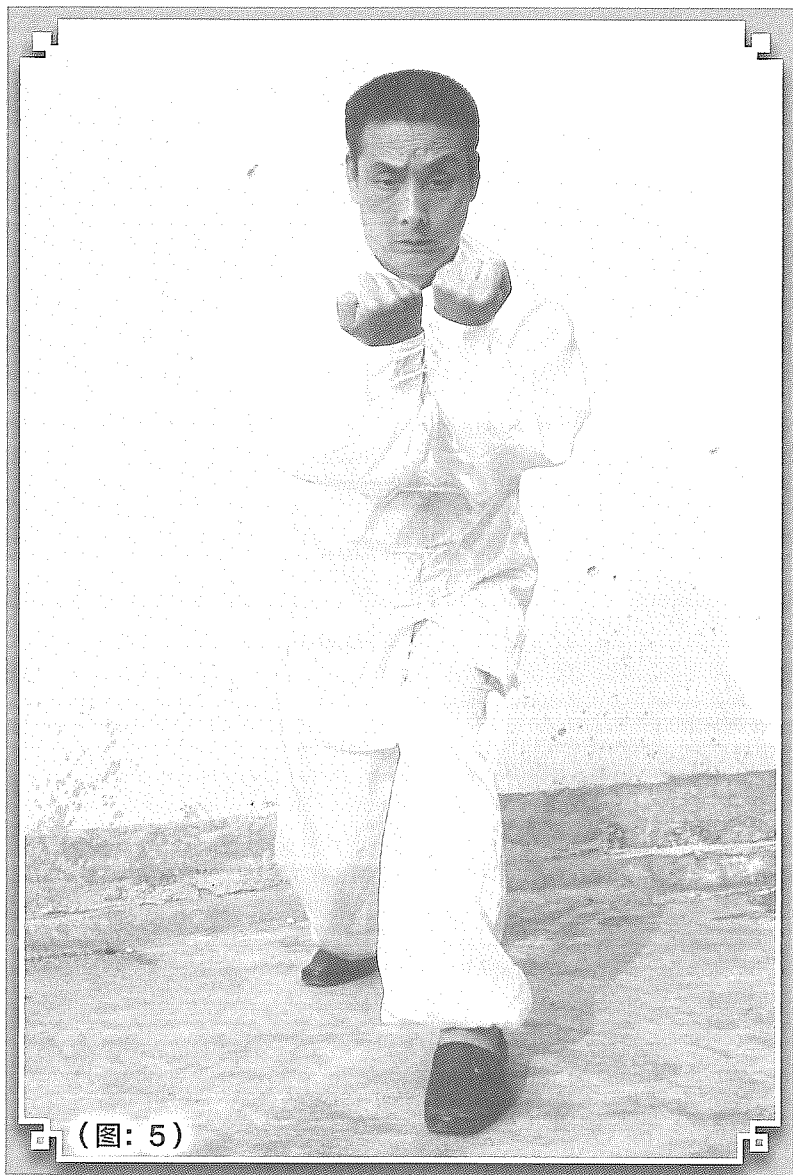
练法: 双脚与肩同宽平行站立,双膝微屈,双手在双胯边下垂掌心向内,五指向下。目微闭,自然呼吸,舌抵上颚,下颌内收,意守下丹田。接着,吸气同时,同时头前领形成含胸拔背,双手到腹前,拇指领劲内扣至掌心,四指由外向内卷紧向后撑,头前领劲与双手后撑劲成前后二争之劲,双脚心内含微提,双手心、双脚心、身心三心齐内合并为一,五脏之气归入丹田。双手后撑劲由手经肘达肩,肩向内扣下沉,肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体。头上前领起全身之劲,拔起全身齐起,脚跟离地;吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门,至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴,百会穴上顶,提肛收腹,舌抵上颚,下颌内收,含胸拔背,目视上方。当头领拔到不能拔领时,吸气不能再吸时,全身拔起不能再起时,全身紧到不能再起时呼气,脚跟落地,全身放松。在呼气时以意引气从头顶百会穴经

印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼，一领、拧、卷、紧、松为一遍，遍数多少按个人情况而定，每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。（如图：5）

窍要：第四势窍要在于吸气头领身向前，提肛收腹，同时双手后内下拧劲，形成肩扣裹下沉，浑身如拧绳；呼气时，以身催肩，肩催肘，肘催手，拳从腹前打出，故此势又称肚里出锤。常练此势，日久能练出由脊椎的动，催动人体四肢百骸动之妙用。可打通人体手太阳小肠经，手太阳小肠经：由手少阴心经交来，从手走头，行于上肢外侧后缘，与目内眦处交于足太阳膀胱经。体表有穴通道：起于小指尺侧端的少泽穴，经手背尺侧，循上肢外侧后缘，至肩关节后方，绕行肩胛部，循颈上颊，止于耳前后听宫穴。长练此势，可练出我浑身上下前后内外合一气，一合无不合，一动无有不动，一合五脏百骸悉在其中矣，久盘可加速我十二经脉及奇经八脉的运行，养内五脏六腑之气，产生丹田之气，从而有内养的功用，可有病治病，无病防病，强身健体，益寿延年的功用，一振可振通我在练艺时的经络不通之处。中医有“通则不痛，痛则不通”之说，此一振，我浑身内外上下无处不振，故有一振祛百病之说。

第五势 上顶下按

练法：双脚与肩同宽平行站立，



（图：5）

双膝微屈，双手在双胯边下垂掌心向内，五指向下。目微闭，自然呼吸，舌抵上颚，下颌内收，意守下丹田。接着双手向前平伸与肩同高，吸气同时，掌心向下拇指内扣如卷炮一般向内卷拧按成拳心向下按劲经肘达肩，肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体，头上顶起全身之劲，脚跟离地，头上顶与双手内拧、卷、按、扣、撑形成上下对争之劲；吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门，至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴，百会穴上顶，提肛收腹，舌抵上颚，下颌内收，含胸拔背，目视上方。当头顶到不能再顶时，吸气不能再吸时，全身拔起不能再起时，全身紧到不能再起时呼气，脚跟落地，双手松



开,全身放松;在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼,一顶按拧卷紧一松为一遍,遍数多少按个人情况而定,体弱由少到多,每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。(如图:6)。

窍要：第五势窍要在于,双手如卷炮一般向内卷拧按,可打通人体足阳明胃经。

足阳明胃经:由手阳明大肠经交来,从头走足,行于头面、胸腹第二侧线及下肢外侧前缘,于足大趾内侧端交于足太阴脾经。体表循行通道:起于眼球与眶下缘之间的

承泣穴,直下挟口角,绕面颊,经耳前,沿发际至前额头维穴。面颊支脉:由面颊,下颈,循胸正中线旁开4寸,腹中中线旁开2寸,经下肢外侧前缘,经足背,止于第2趾外侧端的厉兑穴。长练此势,可调理人体的十二经脉,促进人体新陈代谢,对人体的五劳(肺劳、肝劳、心劳、脾劳、骨劳)六极(气极、血极、骨极、肌极、精极)七伤(大饱伤脾,大怒气逆伤肝,强力举重,久坐湿地伤肾,形寒饮伤肺,忧愁思伤心,风雨寒暑伤形,大恐惧不节伤志)和禀赋不足,后天失养,病久体虚,积劳内伤,久虚不复等所致,多种以脏腑气血阴阳亏损为主的病疾,都有调理的功用,从而达到内养内用。

第六势 前领后撑

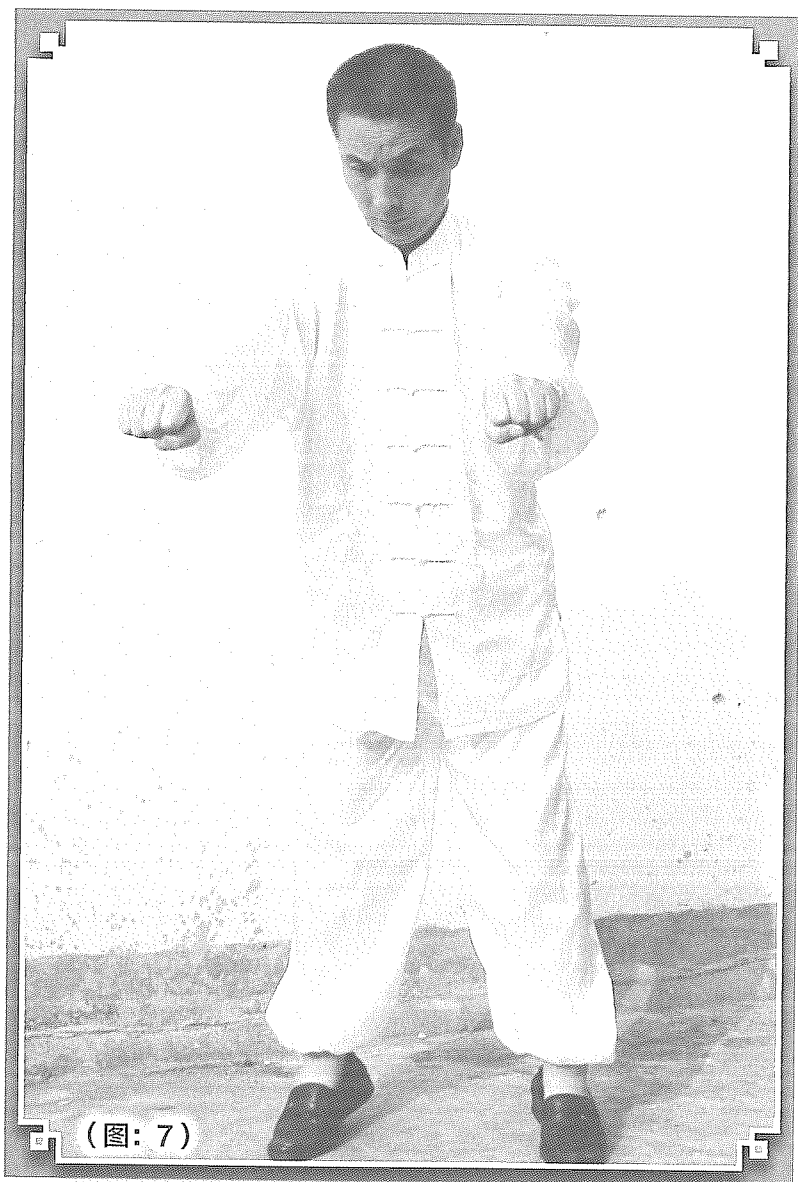
练法：双脚与肩同宽平行站立,双膝微屈,双手在双胯边下垂掌心向内,五指向下。目微闭,自然呼吸,舌抵上颚,下颌内收,意守下丹田。接着,双手向前平伸与肩同高,吸气同时,掌心向下拇指内扣如卷炮一般向内卷拧按成拳心向下后拽劲经肘达肩,肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体,头前领起全身之劲,脚跟离地,头领与双手内拧、卷、按、扣、拽形成前后对争之劲;吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门,至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴,百会穴上顶,提肛收腹,舌抵上颚,下颌内收,含胸拔背,目视上方。当前领到不能再领时,吸气不能

再吸时,全身拔起不能再起时,全身紧到不能再起时呼气,脚跟落地,双手松开,全身放松;在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼,一领、拽、拧、卷、紧一松为一遍,遍数多少按个人情况而定,体弱由少到多,每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。(如图:7)

窍要:第六势窍要在于,吸气头前领,同时双手如卷炮一般向内卷拧拽呼气双手前探出,如龙探爪一般故又称龙探爪。可打通人体手阳明大肠经,手阳明大肠经:由手太阴肺经交来,从手走头,行上肢外侧前缘,在鼻旁交于足阳明胃经。体表有穴通道:起于食指桡端的商阳穴,沿食指桡侧入手背第1、2掌骨间,循上肢外侧前缘上肩峰,经颈,过颊,入下齿,还口,交人中,止于对侧鼻旁的迎香穴。此势常练可伸筋拔骨,转骨拧筋,加强关节灵活性和柔韧性,能改善血液流速,改变血管压力,能直接纠正血液循环障碍,故有祛淤、镇惊安神,补肾和脾胃,泻肝清心。特别对心脑血管病引起高血压中风后遗症,失眠多梦,抑郁症,胃及十二指肠溃疡诸虚百损,五劳七伤,有意想不到的奇效。最为突出的是对,全身关节病引起的颈肩腰腿疼皆有佳效。对减肥健美,延年益寿亦有显著作用。

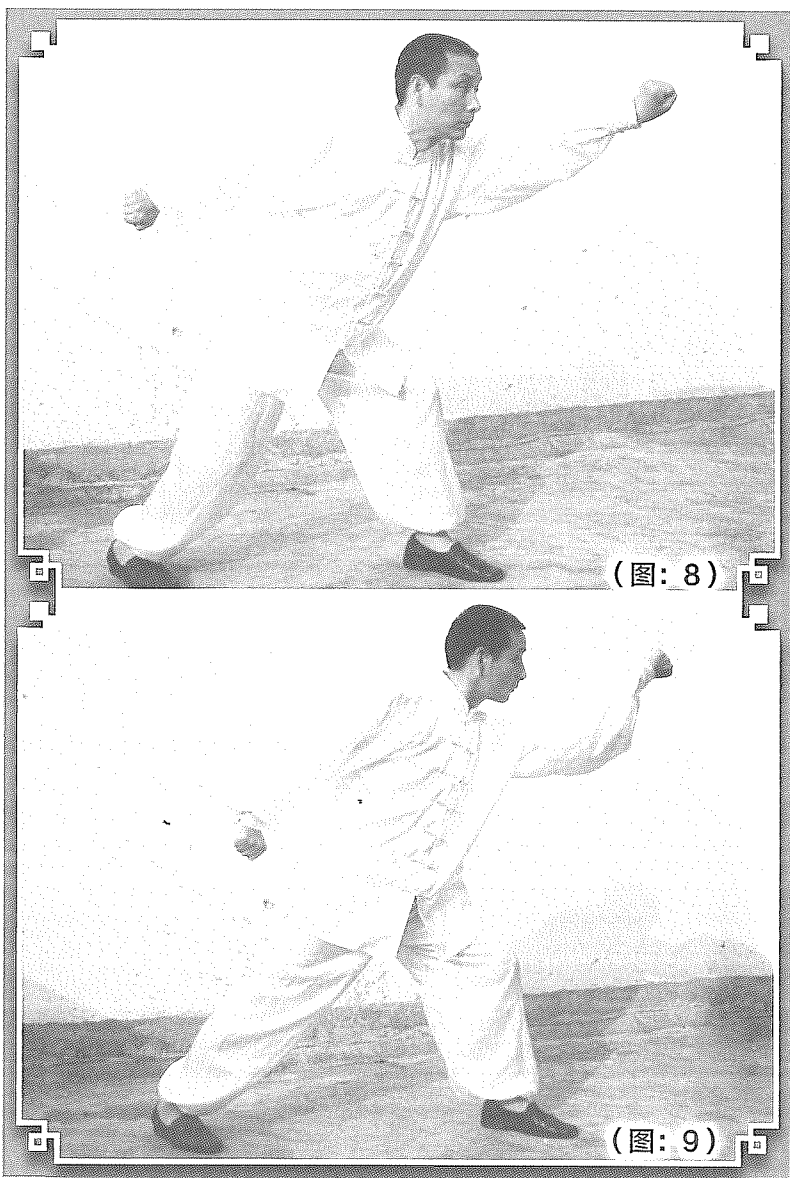
第七势 上顶下按

练法:双脚与肩同宽平行站立,双膝微屈,双手在双胯边下垂掌心向内,五指向下。目微闭,自然呼吸,舌抵上颚,下颌内收,意守下丹田。接着双手左右平



(图:7)

肩展开,吸气同时,掌心向下拇指内扣如卷炮一般向内卷拧按成拳心向下按劲经肘达肩,肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体,头上顶起全身之劲,脚跟离地,头上顶与双手内拧、卷、按、扣、撑形成上下对争之劲;吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门,至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴,百会穴上顶,提肛收腹,舌抵上颚,下颌内收,含胸拔背,目视上方。当头顶到不能再顶时,吸气不能再吸时,全身拔起不能再起时,全身紧到不能再起时呼气,脚跟落地,双手松开,全身放松;在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼,一顶按拧卷紧一松为一遍,遍数多少按个人情况而定,体弱由少到多,每一势可以从7次开始到49遍为



基数练习:(图:8)

窍要：第七势窍要在于，头上顶，带双手如卷炮一般向内卷拧按与头上顶形成下上对争之击劲。可打通人体足少阳胆经与手厥阴心包经。足少阳胆经，由手少阳三焦经交来，从头走足，行于人身侧面，在足大趾外端交于足厥阴肝经。体表循行通道：起于目外眦旁的瞳子髎穴，斜下耳前，上头角。绕耳后，折回前额，向后至风池部，下颈，经肩上循肋肋腰间，下行至臀，循下肢外侧中间，经外踝前，过足背，止于第4趾外侧端的足窍阴穴。

手厥阴心包经：本经由足少阴肾经交来，从胸走手，行于上肢内侧中间，在中指端

交于手少阳三焦经。体表循行通道：起于乳头外开1寸的天池穴，上行腋窝，循上肢内侧中间，入掌中，止于中指尖端的中冲穴。

第八势 前领后撑

练法：双脚与肩同宽平行站立，双膝微屈，双手在双胯边下垂掌心向内，五指向下。目微闭，自然呼吸，舌抵上颚，下颌内收，意守下丹田。接着双手左右平肩展开，吸气同时，掌心向下拇指内扣如卷炮一般向内卷拧按成拳心向下后拽劲经肘达肩，肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体，头前领起全身之劲，脚跟离地，头领与双手内拧、卷、按、扣、拽形成前后对争之劲；吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门，至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴，百会穴上顶，提肛收腹，舌抵上颚，下颌内收，含胸拔背，目视上方。当前领到不能再领时，吸气不能再吸时，全身拔起不能再起时，全身紧到不能再起时呼气，脚跟落地，双手松开，全身放松；在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼，一领、拽、拧、卷、紧一松为一遍，遍数多少按个人情况而定，体弱由少到多，每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。(如图:9)

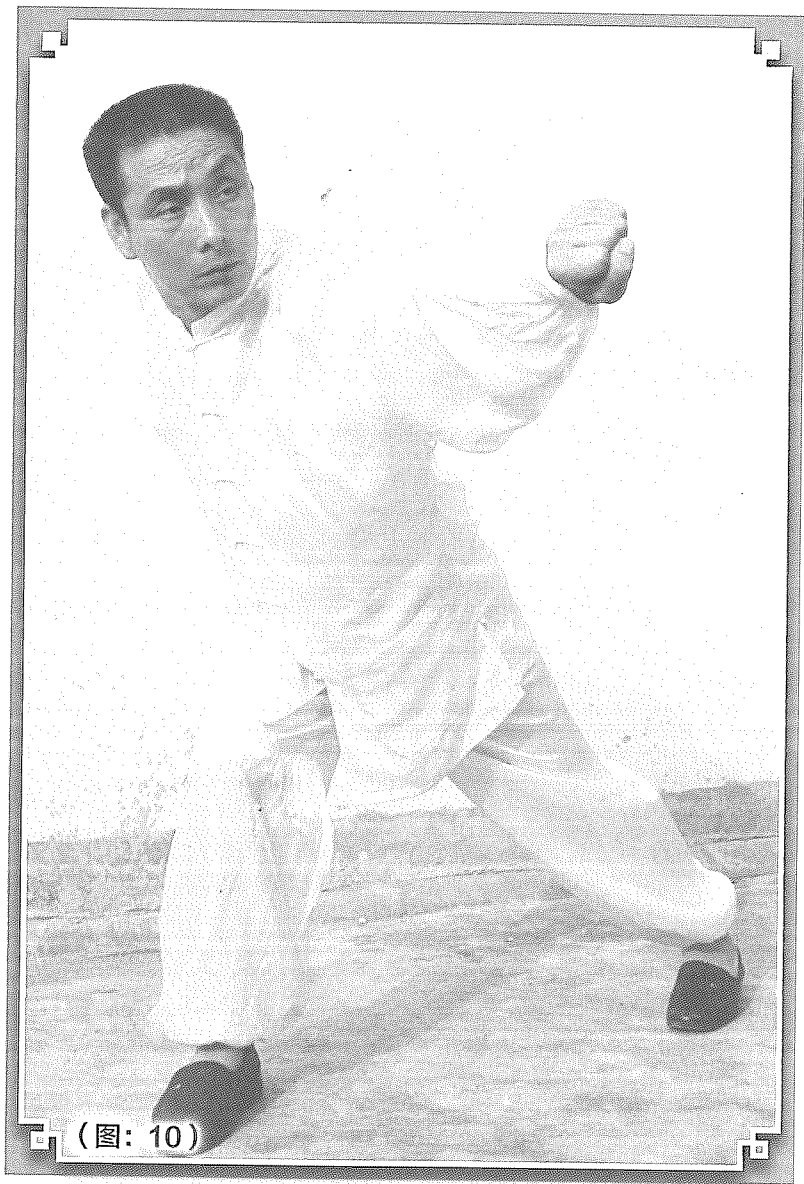
窍要：第三势窍要在于，吸气头前领，同时双手如卷炮一般向内卷拧拽呼气双左右平肩展开，如扁担势一般故又称扁担势。可打通人体手太阴肺经，手太阴肺经：手太阴肺经起于中焦，由足厥阴肝经交来，从胸走手，行于上肢内侧前

缘,在食指桡侧端交于手阳明大肠经。体表循行通道:起于胸前壁外上方的中府穴,循上肢内侧前缘,循鱼际,止于拇指桡侧端的少商穴。

第九势 上顶下按

练法: 双脚与肩同宽平行站立,双膝微屈,双手在双胯边下垂掌心向内,五指向下。目微闭,自然呼吸,舌抵上颚,下颌内收,意守下丹田。接着吸气同时左(右)手从胸向斜前上方拧钻到面前平肩;右(左)手向斜下后方拽扭劲经肘达肩,肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体,头前领起全身之劲,脚跟离地,双手相反斜上与斜下如拧绳一般;吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门,至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴,百会穴上顶,提肛收腹,舌抵上颚,下颌内收,含胸拔背,目视上方。当头顶到不能再顶时,吸气不能再吸时,全身拔起不能再起时,全身紧到不能再起时呼气,脚跟落地,双手松开,全身放松;在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼,一顶按拧卷紧一松为一遍,遍数多少按个人情况而定,体弱由少到多,每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。(如图:10)

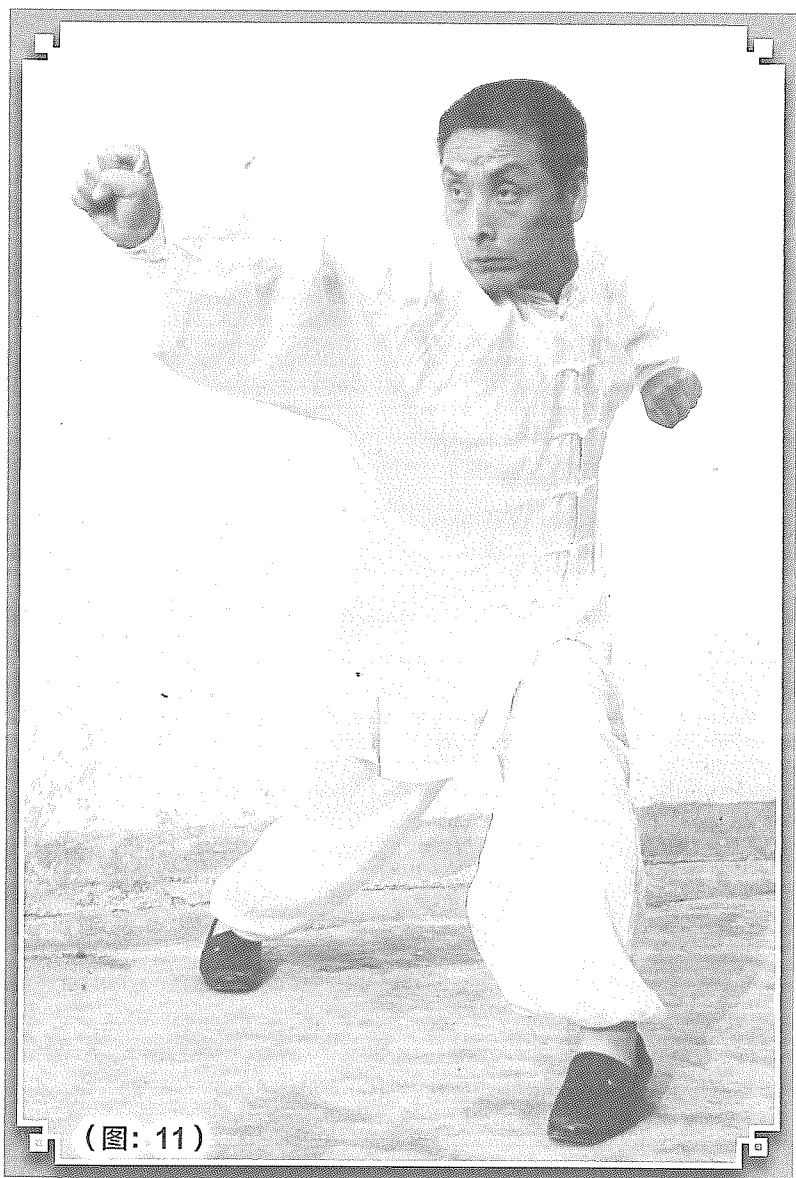
窍要: 第九势窍要在于,头上顶,双手相反斜上与斜下如拧绳一般。可打通人体足太阳膀胱经与手少阴心经。足太阳膀胱经,由手太阳小肠经交来,从头顶走足,行背腰部第一、二侧线及下肢外



(图: 10)

侧后缘,于足小指端交于足少阴肾经。体表循行通道:起于目内眦旁的睛明穴,循额上行,挟头顶正中中线,下后项,循后正中中线旁开1.5寸、3寸两线下行至臀,沿大腿后面会于腘窝,经小腿后面,过外踝后,经足背外侧,止于小指外侧端的至阴穴。

手少阴心经: 本经由足太阴脾经交来,从胸走手,行于上肢内侧后缘,在手小指端交手太阳小肠经。体表循行通道:起于腋窝部的极泉穴,循上肢内侧后缘,入掌部4、5掌骨间,止于小指桡侧端的少冲穴。长练此势有调理手少阴心经功用,从而达到祛心火的妙用。



(图: 11)

第十势 前领后撑

练法：双脚与肩同宽平行站立，双膝微屈，双手在双胯边下垂掌心向内，五指向下。目微闭，自然呼吸，舌抵上颚，下颌内收，意守下丹田。接着吸气同时左（右）手从胸向斜前上方拧钻到面前平肩；右（左）手向斜下后方拽扭经肘达肩，肩沉扣内前裹劲至肩背成为一体，头前领起全身之劲，脚跟离地，双手相反斜上与斜下如拧绳一般；吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门，至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴，

百会穴上顶，提肛收腹，舌抵上颚，下颌内收，含胸拔背，目视上方。当前领到不能再领时，吸气不能再吸时，全身拔起不能再起时，全身紧到不能再起时呼气，脚跟落地，双手松开，全身放松；在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼，一领、拽、拧、卷、紧一松为一遍，遍数多少按个人情况而定，体弱由少到多，每一势可以从 7 次开始到 49 遍为基数练习。（如图：11）

要点：第十势窍要在于，吸气头前领，同时双手相反斜上与斜下如拧绳一般，故又称斜行势。可打通人体足太阴脾经。足太阴脾经：由足阳明胃经交来，从足走腹胸，行于下肢内侧前缘及胸腹第三侧线，于心中交于手少阴心经。体表循行通道：起于足大趾内侧端的隐白穴，沿足内侧赤白肉际上行，经内踝前，沿胫骨内侧面后缘上行，至内踝上 8 寸处交于足厥阴之前，经膝股内侧前缘至腹，循腹正中线旁开 4 寸，胸正中线旁开 6 寸，止于腋下大包穴。

常炼此势可修身养性，强身健体益寿延年。从而达到《内经》曰：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”防患于未然的效果。日久功深丹田内气充盈，可达到心意一动，丹田滚动，催动浑身运动，浑身无处不击人，无处不弹簧，无点不杀手，实战中一触即发，如

摧枯拉朽旁如无人，击敌于拳无拳，意无意，无意之中是真意的妙界。

第十一势 上顶下搬

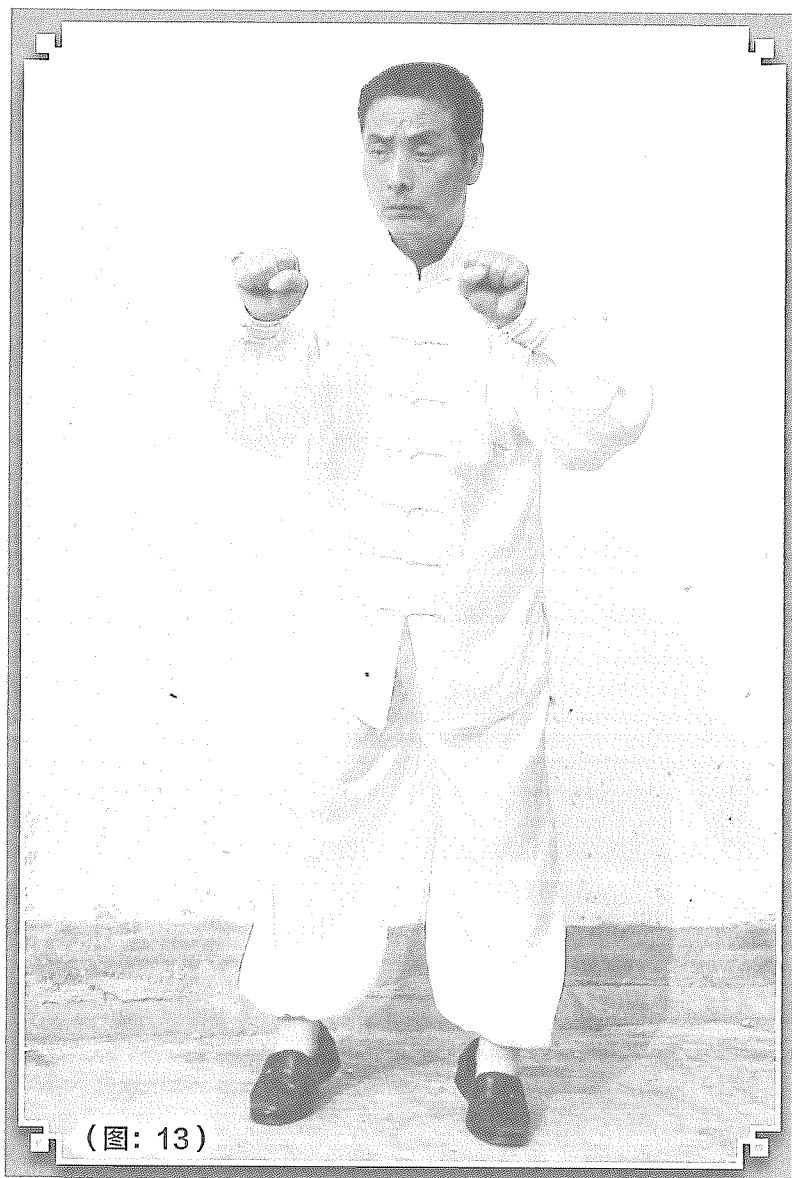
练法：双脚与肩同宽平行站立，双膝微屈，双手在双胯边下垂掌心向内，五指向下。目微闭，自然呼吸，舌抵上颚，下颌内收，意守下丹田。接着吸气头上顶起全身之劲，同时双手从胸向上到头顶十指向上，掌心向前抓、拧、拽、搬到面前平肩，脚跟离地，头上顶劲与双手下抓、拽、搬成上下对争之劲；吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门，至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴，百会穴上顶，提肛收腹，舌抵上颚，下颌内收，含胸拔背，目视上方。当头顶到不能再顶时，吸气不能再吸时，全身拔起不能再起时，全身紧到不能再起时呼气，脚跟落地，双手松开，全身放松；在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼，一顶紧一松为一遍，遍数多少按个人情况而定，体弱由少到多，每一势可以从 7 次开始到 49 遍为基数练习。（图：12）

窍要：第十一势窍要在于，头上顶，双手手下抓、拽、搬成相反上下劲对争。可打通人体足厥阴肝经，足厥阴肝经：由足少阳胆经交来，从足走腹（胸），行于下肢内侧中间，但在内踝上 8 寸以下与脾经错行；在肺中交于手太阴肺经。体表有穴通道：起于足大趾外侧端的大



（图：12）

敦穴，循足背，经内踝前上行，至内踝上 8 寸处交出于足太阴之后，循下肢内侧中间，绕阴器，经小腹，上胁肋，止于乳下第 6 肋间隙的期门穴。此势在伸展拧转时，必须拧转伸展到极限时少停片刻同时吸气，接着呼气全身放松。才能保证充分伸展和拧转关节缝，及筋拉开放松，且可逐渐增强肌肉的弹性。此谓《论语》曰“子之宴居申申如也，天天如也”。《道藏》“修真十书卫生歌”曰：卧不厌蹴觉贵舒，徐谓：睡不厌屈，觉不压伸”。《礼记大学》曰“止于止善”。讲的是人在清醒状态身心舒展的养生妙诀。



(图: 13)

第十二势 前领后撑

练法：双脚与肩同宽平行站立，双膝微屈，双手在双胯边下垂掌心向内，五指向下。目微闭，自然呼吸，舌抵上颚，下颌内收，意守下丹田。接着吸气头上顶起全身之劲，同时双手从胸向上到头顶十指向上，掌心向前抓、拧、拽、搬、到面前平肩，脚跟离

地，头上顶劲与双手下抓、拽、搬成上下对争之劲；吸气时以意引气从下丹田经会阴过长强穴到命门，至夹脊穴经玉枕穴达头顶百会穴，百会穴上顶，提肛收腹，舌抵上颚，下颌内收，含胸拔背，目视上方。当头前领到不能再领时，吸气不能再吸时，全身拔起不能再起时，全身紧到不能再起时呼气，脚跟落地，双手松开，全身放松；在呼气时以意引气从头顶百会穴经印堂穴过人中穴至承浆穴达气沉下丹田。以上一吸一呼，一领、搬、拽、抓紧一松为一遍，遍数多少按个人情况而定，体弱由少到多，每一势可以从7次开始到49遍为基数练习。（如图：13）

窍要：第十二势窍要在于，头上顶，双手下抓、拽、搬，身上前领起成，手身成上下劲对争，如同灵猴搬树枝一般，故称灵猴搬树枝。可打通人体足少阴肾经。

足少阴肾经：由足太阳膀胱经交来，从足走腹胸，行于下肢内侧后缘及胸腹第一条侧线上，于胸中交于手厥阴心包经。体表循行通道：起于足心涌泉穴，斜走舟骨粗隆下，绕内踝后，循下肢内侧后缘，经少腹，循腹正中线旁开0.5寸，胸正中线旁开2寸上行，止于锁骨下端的俞府穴。

此势盘时，必须心平气和柔缓不可快，只有全身肌肉放松，可使经络通顺，气血畅达，血为气母，气为血归，气行血行。正如《内经·生气通天论》曰“柔刚养筋，骨正筋柔，气血以流”。《灵枢》曰“缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。”

八卦掌基本功——走圈

提高自身免疫力的好方法

●文/范丙申（北京武协八卦掌研究会）



二十世纪八十年代看过电影《武林志》的人都会被片中主角东方旭那精湛的八卦神掌所折服。很多人也因此对八卦掌的技击作用甚是痴迷。但是大多数人对八卦掌的健身作用却知之甚少。

二十一世纪已步入信息时代，由于高度紧张的工作节奏，坐办公室的人们离了电脑几乎无法生存，因缺乏身体锻炼，许多疾病也随之而来，毫不夸张地讲，三高（血压高、血脂高、血糖高）、颈椎病、免疫力下降、骨质疏松等慢性病正在慢慢的侵蚀着许多人的躯体，癌症也逐年呈现年轻化、低龄化，却很少有人采取正确的锻炼方法提高其身心健康，很多人宁愿整天守在电脑旁或与电视机为伴。大多数人们根本不懂用什么样的锻炼方法来有效地提高他们身体的抵抗

力，虽然人们知道锻炼具有使身心愉悦、提高身体素质、减少疾病的发生和祛病健身的效果，但怎样做更好呢？下面谈一下我的切身体会。

我年轻时体弱多病，为了使我自己的身体强壮起来，我练过长拳、气功、太极拳等，也曾经很喜欢足球、乒乓球等体育运动，缘分使我最终我选择了八卦掌。根据几十年来的锻炼经验，我深深地体会到，练八卦掌的人如能坚持每天走圈两小时以上，这种八卦掌基本功法具有改善机体新陈代谢的功能，对调动全身各系统之正能量可起到非常有效之积极作用。同时还有排毒养颜的功效。尤其是对内分泌系统疾病，例如：肥胖、糖尿病等；心血管系统，例如：高血脂、高血压等；对消化系统也有非常有效调理作用，

例如：消化不良、胀肚、慢性胃肠炎等；对抑郁症也有非常好的调理作用。通过走圈运动有效地增加身体各部位肌肉的力量和韧性，提高运动系统各方面的功能；主要还是通过走圈提高人体抗病能力，增加耐力，提高心理健康度，继而增加自身免疫功能，从而达到身心健康、远离疾病的目的。自身免疫力提高了，癌症都会远离我们！古人在《黄帝内经》中既有：“上医治未病，中医治欲病，下医治已病。”的记载。练八卦掌基本功转圈能有病祛病、无病强身，达到“上医治未病”的效果。

科学实验证实，人体内的内啡肽与人的愉悦情绪有很大关联，人体分泌的这种物质多，人的愉悦感就高，甚至可产生飘飘然的感觉！当然了，这并不是我



们锻炼追求的目的！我们的目的是为了祛病强身！有规律的运动可以使人体的该物质分泌增加。这也佐证了有规律的运动为什么能使人愉快的现象。而八卦掌的基本功法走圈转掌正是一种有规律的重复运动，而这种运动与其他重复运动的根本区别在于该种练功方法在转圈的同时始终要求凝神聚气、意沉丹田。个人经验，对于很多体质较弱、罹患各种疾病的人来说，走圈的效果远远高于其它种类的重复运动！

我在二十世纪八十年代初开始随李文章老师练八卦掌，当时每天能练一小时左右，以学习套路为主，自从练八卦掌后身体就慢慢的强壮起来。但是，对于八卦掌在健身方面有了深刻认识和体会是在认识当时任北京武协八卦掌研究会会长的马传旭老师之后。

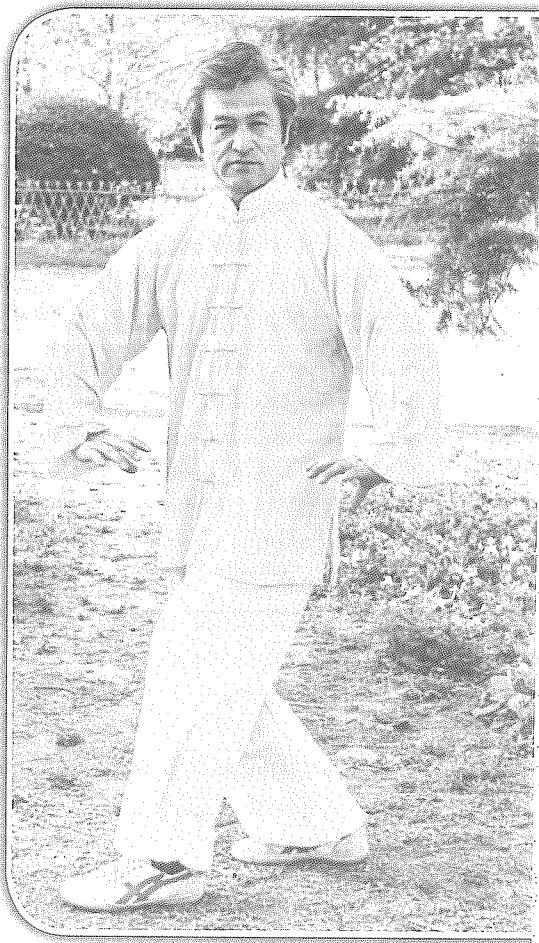
1997年后，马传旭老师在北京武协八卦掌研究会任会长期间，当时我担任研究会副秘书长一职，因此有幸和马老师一起工作了将近七年。马传旭老师从1961年即师从李子鸣先生习练八卦掌，是著名武术家、八卦掌研究会第一任会长，八卦掌第三代李子鸣先生的入室

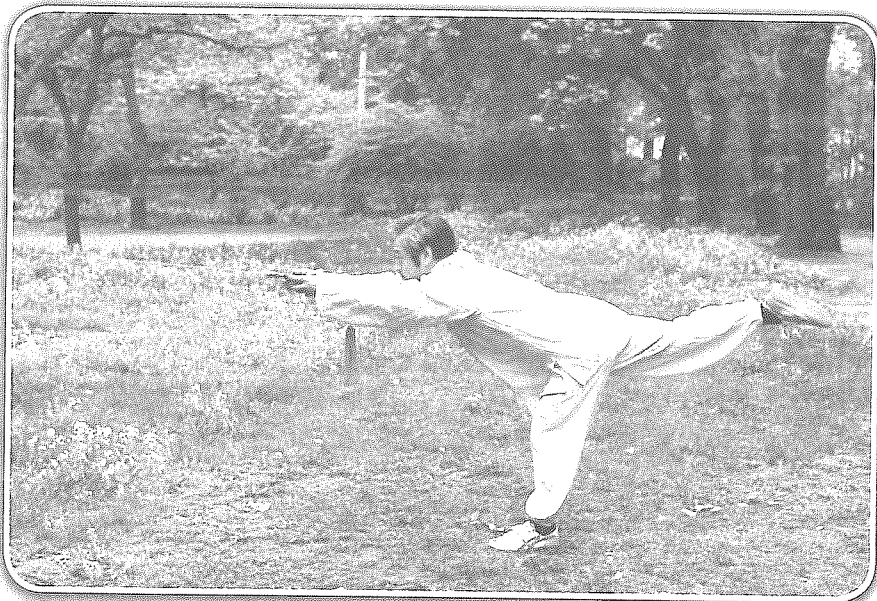
大弟子。李子鸣先生在解放初期曾经为郭古民先生上书毛泽东主席，恳切表达了郭古民先生愿以其高超的武艺为当时大量的肺病患者摆脱病痛、强身健体、普及武术出力。其后不久，郭古民先生被安排到师范大学体育系任教。我在研究会工作期间就知道马传旭老师功夫好！听说他每天都要转两个多小时的圈。随着对马老师的逐渐了解，觉得马传旭老师对八卦掌在健身作用方面的见解非常独到！其独到之处就在于对祖师爷传下来的功夫应在圈上找。要练出内功！俗话讲得好：“打拳不练功，到老一场空！”还听了他的许多逸闻轶事。当时我有慢性咽炎，马老师说我没有内功，所以咽部吭咯声常年不断。2000年时，一个偶然的機會我看了日本电视台给马老师录制的节目，感觉我能和只有在电视里才能看到的武术大师在一起工作！太荣幸了！逐渐产生了和他学功夫的想法。

2003年我开始和马传旭老师学拳，坚持每日转圈一小时，半年后咽部的吭咯症状竟奇迹般的好了。2007年以后，正式拜在马传旭老师门下，师父要求我每天转掌不能少于两小时。每天转完后都感觉神清气爽，身轻如燕！师父今年已经八十一周岁，依然每天坚持锻炼两个小时以上。腿脚依然特别灵活，走路还和小伙子似的呢！每天转完圈，师父都要给我们说招儿，说招儿时我越害怕越挨打，师父出手不见手、出腿不见腿，太快了！这样的年龄这样敏捷的身手和这样健硕的身体现在恐怕不多了。找师父学拳的有在当地小有名气的，也有患各种病患的。通过亲身体验和耳濡目染，八卦基本功转圈这种锻炼方法的确实很多人从疾病中摆脱出来！举几个例子来佐证一下。

有两位师兄三十年前就跟随师父练八卦掌，中途因为做买卖间断了锻炼。2007年前后回来看师傅时，因师父家在住四楼没电梯，他们俩人身体胖得几乎走几步就要气喘吁吁地歇一会儿，可想而知已经胖到什么程度了！一位体重达到103公斤以上，另一位体重近100公斤！因为他们把功夫放下差不多二十几年了，身体素质逐年下降，肥胖和三高（高血脂高血糖高血压）已经折磨了他们若干年，为此他们二人也非常苦恼！

见到师傅后，师父简直不敢相信自己的眼睛！看着他们臃肿的身体和病态的面容，对徒弟们的怜悯之情油然而生。苦口婆心的劝他们赶紧回来好好转圈，赶紧先把体重降下来，血脂血糖血压也就会随之降下来了！二人听从了师傅的劝告，决定马上行动！从第二天开始这两个人就重新开始了转掌，大概转了半年后体重就都明显下降，走路也轻松多了。恢复转掌两年后与两年前简直判若两人！其中一位体重减了至少二十公斤，另一位也减了十多公斤。血脂、血压、血糖也都几近正常。还有一位师弟王某，经历与刚提到的两位师兄类似，其父亲就是被糖尿病折磨了几十年，每天往肚皮上扎胰岛素控制病情，最后还是死于糖尿病的并发症。两年半前，这位师弟的餐前血糖指标13.95.26mmol/L。我建议他到马老师这里来学转圈，只要每天坚持转两小时以上保证不用吃药血糖也能恢复到正常值以内。到目前为止他每天已经能转三小时以上，血糖值5.26mmol/L。





还有一位河南的师兄跟我师父练八卦掌之前血糖高达 18mmol/L,练八卦掌转掌之后,每天转掌三小时,在转了一年后,在不吃药的前提下空腹血糖 6mmol/L。

另一位女士快退休时得了子宫肌瘤,肌瘤大约有鸡蛋那么大。因听说转掌的好处,也开始了转掌锻炼,转了几个月后肌瘤神奇般的消失了!

有位师弟学练走圈之前,双脚掌均长有厚厚的脚垫,练了几个月之后,多年不愈的脚垫竟奇迹般地消失了。原来谢顶也很严重,练了 4、5 年之后,脑顶的头发明显比学练之初密集了许多。

有一位中学退休女教师七十五岁了,患血压高,吃降压药血压还在 150/100mmHg 以上呢,通过学练八卦转掌之后,血压能保持稳定在 130/90mmHg 左右。她还惊奇的发现自己多年的老年斑基本消失了。腿脚也变得比以前灵活多了。另外生活有规律,不熬夜也是维持血压的基本方法之一。

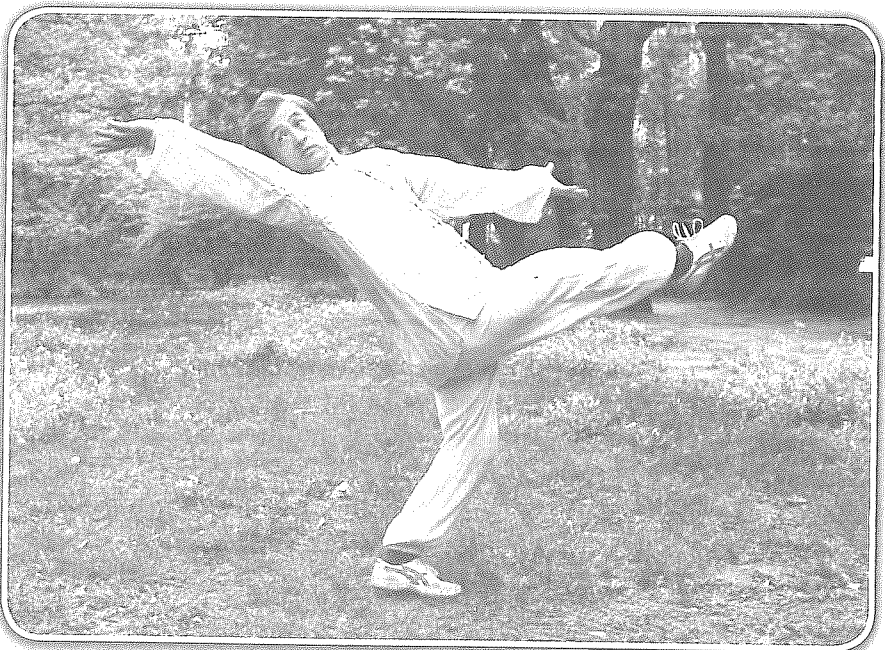
还有位姓吕的师兄教了不少徒弟,其中有位女士得了肺癌后找到我这位师兄学练八卦转掌。现在已经坚持转掌四年多了,前段时间打来电话说医学影像学显示肿瘤的阴影消失了。大家都觉得很神奇!

我亲身的体会是:我每天转掌时能感觉到八卦转掌自然而然加快到一定速度时所产生的离心力和向心力即相对又相合的完美统一状态。鉴于我每日坚持两小时以上的转掌,身体状况比以前

产生了质的飞跃!走圈转掌时内心极为清静,每日晨练后,精力都非常充沛!每天沐浴在这种转掌状态中,感觉可以达到使身体里小到细胞的微结构优化的目的。本人以前是个身体孱弱之人,通过走圈转掌锻炼使身体变得强壮起来。因为是切身体会,从而本人大胆提出了每天按规则坚持两小时转掌可以使基因优化的假说。而每天这种持之以恒的重复运动又正好与诺贝尔奖得主美国人斐里德·穆拉德博士和美籍华人陈振兴博士合著的《神奇的一氧化氮》中反复重复一种运动人体内可产生“一氧化氮”的理论观点相符合。该二位作者在《神奇的一氧化氮》一书中提出,通过实验证明“一

氧化氮”可以让你远离心脑血管疾病、高血压、高血脂、糖尿病!该书作者提出获得“一氧化氮”的最主要两大途径之一:“通过一种有规律的体育运动,身体会持续地产生一氧化氮,从而使血管老化的进程逐渐减缓”。因此本人还提出每天转掌达到两小时,人体内产生适量的“神奇的一氧化氮”。从而能使人体远离疾病,维持在非常健康的状态,达到有病祛病无病健身的目的!

八卦转掌每天转多长时间?大约需要练多久可以产生神奇的祛病强身的效果呢?因人而异,因每人体质不同,患病种类不同,锻炼时间不同,锻炼所产生的效果也会不尽相同。通常我们要求至少每天转掌 2 小时。八卦掌转掌的时间积累到一定量以后,也会产生不一样的体验。比如三个月之内可能产生腰酸腿疼,半年后这样的感觉逐渐消失并能感到身轻体健!这需要一个逐渐适应的过程。半年至一年身体内逐渐产生变化。练功者小腹丹田处可能会产生温热或瘙痒等现象,均属正常反应,前辈们常讲:“练得丹田暖融融,便是长生不老丹”!只要每天坚持练 2 小时身体状况就会有个质的飞跃!八卦掌有自己一套独特的拳理,讲究通过转圈练拳达到身与心的完美统一,练拳讲究意到气到、气到力到。通过正确的方法锻炼,每个人都可以达到身与心完美结合的境界。从而达到有病祛病、无病延年的目的!本人按照马传旭师父教的方法练到四、五年后体验到了



这种身与心的浑然一体的境界。初步证实了“混元一气”的理论在实践中达到身与心的完美结合的真实感受。验证了通过转掌可以提高人体免疫力,达到扶正祛邪、祛病健身的目的!

附:八卦掌基本功转圈方法:

找一块空气清新四平方米大小左右的空地,围绕中心点,按西、西南、南、东南、东、东北、北、西北方向转一小时,此为逆时针方向。一小时后再相反方向顺时针而转:西、西北、北、东北、东、东南、南、西南。

这八个方向与后天八卦相合,后天八卦的八个方位是:乾(西北)、坎(北)、艮(东北)、震(东)、巽(东南)、离(南)、坤(西南)、兑(西)。

转圈前需调整身心:全身放松、意沉丹田、二目平视、眼睑自然下垂、双目似睁非睁、下颌微收、舌抵上腭、双唇微闭、牙关轻叩、双脚平行与肩同宽、沉肩坠肘、双臂自然下垂于两胯旁、双膝微曲、提肛溜臀、头顶百会收尾闾(百会穴处似有一垂直线与地面垂直向上提、尾椎向下向前收、使整条脊柱处于向上下两端牵拉的力)。

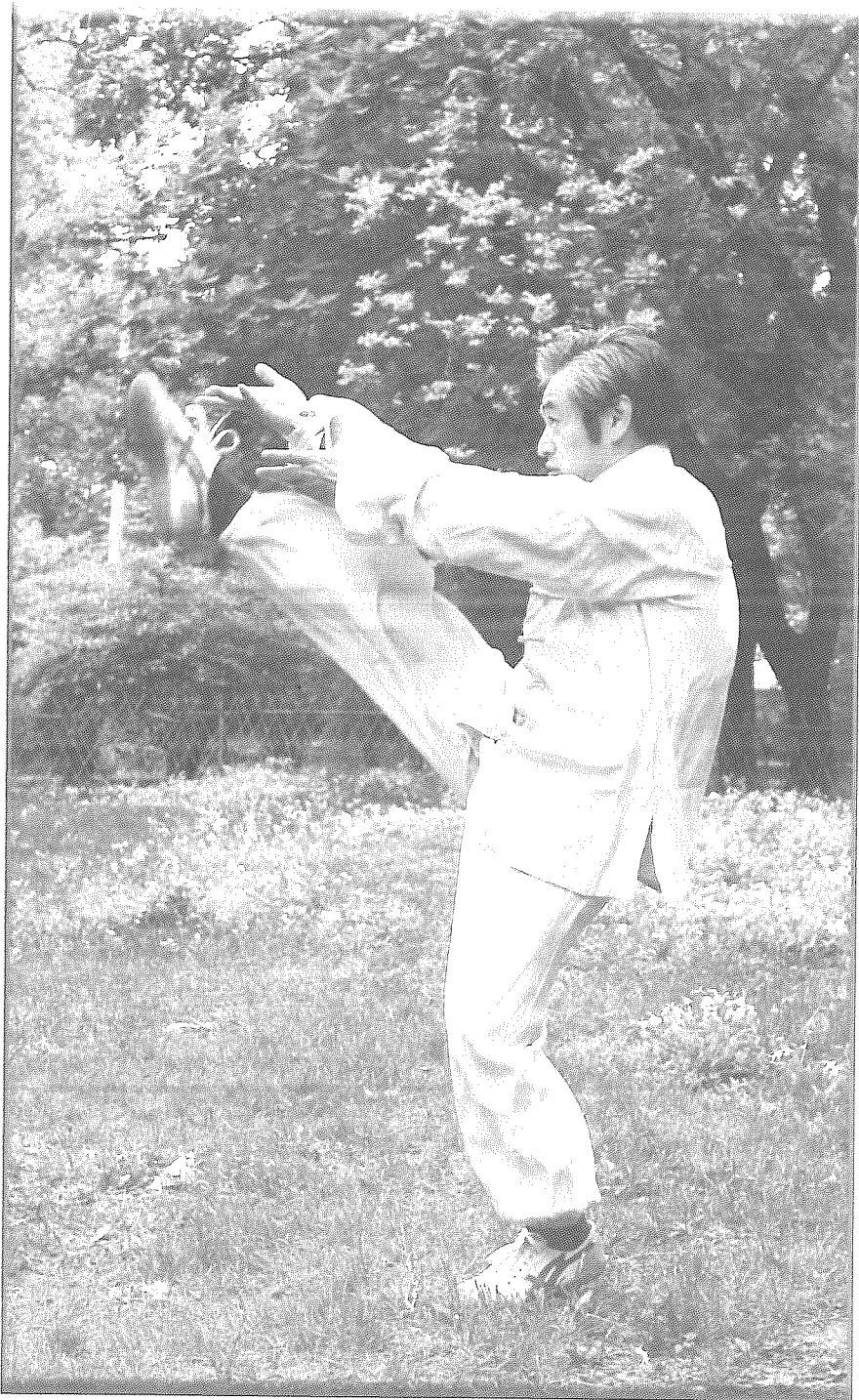
起式:身心调整好之后,双手心向上、双臂微曲,双臂由两侧划弧至头顶、掌心相对呈双合掌,双掌渐渐向下、中指指尖相对、掌心朝下、从头顶下按至胸前再向下按至小腹下方、以掌根为轴、双掌指尖向外划圆至双掌指尖朝后、向内侧翻掌心朝上、在双侧腰间向前划弧、双掌掌心朝上向前上方托出不要超过鼻尖的高度,再以双掌掌根为轴双掌掌心向内翻到双掌心朝前方向、然后双掌带动双臂向后方水平划弧至双掌与身体平行向左右两侧推与肩同高双掌手指朝前手掌外缘朝上、双掌向下划弧至小腹处双掌指尖相对向上托掌至胸前、双掌向前上方划弧不高于鼻尖、双臂为弧形掌心内侧朝上至尽头、双掌心朝面部至胸部逐渐向回划弧、双掌心逐渐内翻下压至小腹,双掌分开、双臂圆撑、双掌置于双跨旁指尖相对、双掌掌根向下顶、全身放松、意沉丹田。

转掌:完成上述步骤后,开始八卦掌转掌基本功下揭掌之走转,注意调身之要领和在调心完成后之动作的基础上

(双掌置于小腹、双掌分开、双掌圆撑、双掌置于双跨旁、双掌指尖相对、双掌掌根向下顶、双肩之间的背要圆)走转。步法:提起左脚内扣落地、身体右转至圈的方向提右腿向前微扣步迈腿,里脚直、外脚扣、外脚(右脚)提起微扣从内脚尖上方踢出、内脚(左脚)提起从外脚尖内侧踢出、踢出后落地时与外脚成一条线、迈步时脚掌需平起平落!小到8步一圈,大至12步一圈。走转时重心始终置于前腿,忌身体前仰后合、低头猫腰、高低起

伏!转掌时始终按调整身心的要领不断调整身法,调整到能用腰提着腿走为妙,熟练后方能习惯成自然。

收功:双掌从左右两个方向同时向上划弧至头顶上方,掌心相对,双掌由头顶前胸腹部自然下滑至小腹丹田处,双掌虎口相交叉,左手掌在右手掌之上,左手拇指与中指分别掐住右手的内外劳宫穴,双掌距丹田3公分左右,以丹田为圆心,逆时针划圆9次,再顺时针划圆9次。



拳术用气与气理炼养述真

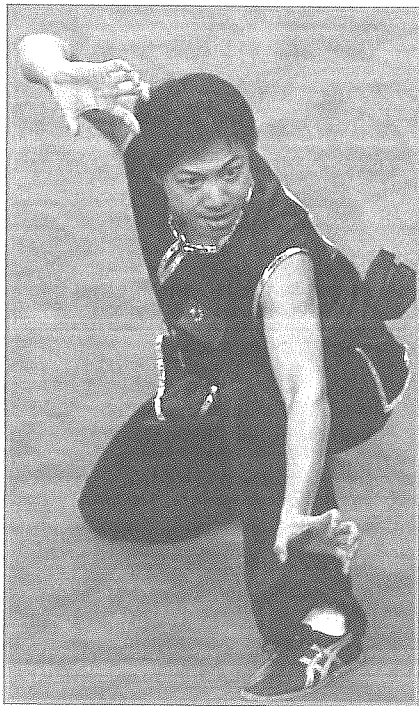
●文/程元江

在博大精深的传统武术之中,气在拳术的习练和实战中有很重要的位置。要想拳术功深必定底气足方可。但当今习武学者就少,功夫精深者,懂得拳与气理炼养者就更少了。教传给学练者的也就只有打打杀杀的搏杀,而没有了强健自身的底气了,成了快速损残身体的肢体机器,失去养练身心的理法了。今将拳术、气理炼养讲述,供武学研究者、广大武术喜爱者参考、交流,并请行家指正。

拳术习练为有形之势,气法习炼为无形之本,法是拳功,理是气道。法中之吞吐之势为有形之行拳;理中之呼吸为无形之行气,气出入于口鼻,时有定数,深浅有度,否则可为病而伤身。

气分阴阳,阴阳之气,本是一整体。但多数行家认知,上部分属阳,下部分属阴,上为阳气、下为阴气。若在习练中,需要谨记:上气向下有压感(意念),下气向上有上提感(意念)。上下会合在丹田,阴阳合一聚宫中。拳术习练和行气成一体,方可强劲力足。若不如此,拳术练习则枉费气力。气要会合在丹田。丹田为穴名,道家谓之丹田有三:一处在于头顶,以藏神;一处在中脘,以蓄气;一处在于脐下,以藏精。在此处指下丹田(脐下三寸处)。

通常拳术习练和气法炼养时,使气归纳于下丹田,自能气足神旺。黄庭内经云:呼吸达至下丹田,就可行之将常存。今现代常人呼吸多短促,每至行中脘而回,(中脘,横膈膜也)。不能下达至下丹田,多因呼吸循环迟缓,肺活力薄弱,不足以排泄身腹中旧物机,血脉也不能畅活顺通,而与人的生活寿命有着密切的关系。老子曰:天地之间,虚其心,实其腹,需吐故纳新(吐出腹中浊气,纳吸新鲜空气),归根复命(根,指根蒂;此指下丹田。精气也,归复者,以意感志于此)。也就是以心意导精气于下丹田而烹炼,久炼自能延年祛病。下丹田为周身重点所在,习拳术者,沉气于此,则可屹然不



动,不易撼倒。但沉气于丹田时,要徐徐而下,在有意无意之间。而非硬气功家所云,用力下沉,并外鼓小腹,如此习练,可使习者稍有不慎,就可使肠结疝气等诸多身体病症发生。望习者慎知!

气乃拳术劲力之君,肺乃气之府。在拳术练习中呼吸有四忌,习武者需知:一忌初习练时过猛速,呼吸超限;二忌空气混浊;三忌凭口呼吸,宜用鼻呼吸;四忌习练时意念走神。人体气血运行,虚则行,实则滞。

气为卫,血为营。人之一生持营卫,故曰:营无卫不运,卫无营不和。又曰:气为主,血为臣,卫为重,营为轻。故有:血有不足可以再生,气而不生即立死矣。今就论其概要:气出中焦,总统于肺,外护于表,内行于理,出入升降,全体周章,须臾不息,昼夜恒常。所以血液行进者,唯此气也。血乃水谷之精也,化自脾胃,总统于心,受令于肝,施泄于肾,宣布以肺,循脉环行,灌溉周身。目得之而能视,耳得之则能听,手得之而能动,足得之而能行。所以,以气而发实行滋养,唯此血也。

总之,血也,气也,相辅而行,不可分离,分即伤也。习武养生以营卫调和,腑脏得所,出入升降,濡润宣通,饮食日滋,阳生阴长,百脉由此充盈。即习武练功,常保精休养,益寿,全都由此也。假使七情交致,五志妄兴,气弱血亏,失常乖戾,清者化而为浊,行者阻而不通,表失让卫而不和,里失营运而不顺,就会虚劳脉涩,血液妄行,诸病之丛生,即为病痛死亡之凶兆也。习武练功者要切记,血盛则容娇身壮,气弱则形衰体伤,气血如难和则身心易亏也。

练武习气要知道气之养练,方为武用。养气不离性,练气不离命。欲养气修命,须心意专注,心为君火,动为象火;心火不动,象火不生;象火不生,气念自平,无意念神自清,清者心意定。

养气之学以道为归,以集义为宗法。练气之学以运使为有效,以吞吐(呼吸)为功,以柔而刚为主旨,以刚而柔为极至。其妙用则为半刚半柔,时刚时柔,刚柔相济,遇虚则柔,遇实则刚,柔退刚进,刚左柔右,柔左刚右,此为刚柔相济,虚实并用。

练气以运用为有效,以长吞(吸)短呼(呼)为功,以川流不息为主旨,以气静虚为极致,前讲为食气出气之道路,后讲为肾气升降之途径。武学气功以后天补先天之术,即周天之功习炼。周天之学,初学时要吞(吸)入清气(清新新鲜之空气),入达气海,由气海透过尾闾,转旋于腰间,然后上升督脉而至丸宫,回归经鼻间,以舌接引肾气而下,达小腹,则小腹充实,渐渐结丹入田,此为周天之要义。

吞(吸)气,有口吞鼻吞之别,拳家称:文火、武火。鼻吞(吸)为文、口吞(吸)为武。习练武术功夫者可以鼻吞(呼吸)气为佳。运气时贵于缓,用气时贵于急。武术中,送去必用呼,接来必用吸,身要滚而动,手要滚而出,拳打不见形,要在疾中疾,此中玄妙理,尽在一呼吸。

复明拳述真

●文/程元江

复明拳术是由明末清初白莲教组织在曹州府广传的拳术之一，在武术之乡菏泽地区(故称曹州)有其完整的功法套路及器械练法，是有曹州人田明志传承下来的。

复明拳共有八路，套路有单练也有对练。其拳术灵猛精悍，内容丰富，以刚为主，柔化为辅，主以闪、腾、展、挪、靠、连、避、粘和摔跤、擒拿、斩卸技击法，讲究计打、截打、压打、巧打，是一套较为完整的古规武术体系，有很高的健身与防身技击价值。

第一路

增劲壮身气功法，以炼气、壮身为主。有壮气法，强身功(硬气功，软身法伸筋拔骨术。秘功奇法，是本拳种的独特训练等基础功法)。

第二路

是由二十六个动作组成，主要习练依身靠打，架截迎打，粘连拿打，在实战技击中粘连不脱，连击打杀。在演练时要求进如风、守如固城，绕步吉打，滑步闪

防，招式连贯，身势合一。

第三路

是由二十四四个动作组成的套路，以守、进、展、闪、绕、退、截、格技击习练法运成。要求出手快如风转，根扎稳如泰山。手、眼、身法、步紧密相扣，真假虚实变化莫测，演练起来潇洒自如。

第四路

鬼妖脚(腿)，是由三十六种腿击术组成，内有明腿、暗腿、怪脚。在击敌时勇猛异常，以手是门，腿击人为法。要求攻如毒蛇，稳中变无穷，进退内外行，要详其中意，久习坚刚强。

第五路

掌拳架，是有四十八个招式组成，要求出手有力，招招见功，掌拳并用，底盘低稳。以手制敌，手肘出于中，拳掌不落空，拳打掌击齐运用，变势如旋风之特点。

第六路

仙擒手又称降魔手，一百零九个招式组成，以擒拿卸骨抓筋摔跌为主。歌

诀：封敌守脚齐，擒摔跌全身，卸拿百骨节，一命报阎罗。

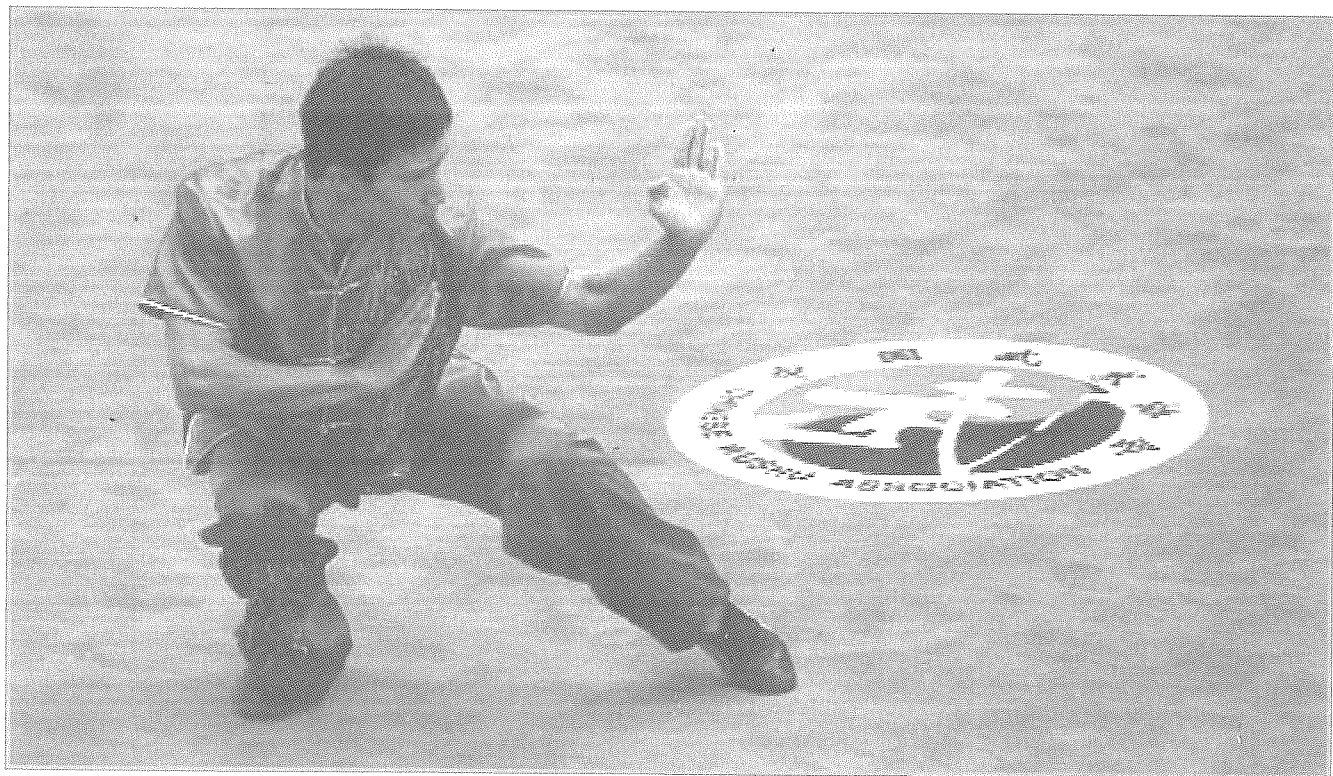
第七路

封化拳又叫防护拳，此拳路短少精悍，干净快准。以封架防化为功。在演练中以防中带打之巧法，是复明拳的护身技击术。

第八路

路子拳又称二十四路趟子拳，每趟有二十四四个招式组成，以双人对练形式习练。练习时要求身手相合、气沉丹田，精、气、神合一，久习则强身壮骨，灵活顺达。

复明拳在练法上遵循由浅入深，由易到难的原则，先从基本功入手，由单练到合练。在技击法则上要求：身手相合，搏杀为真。‘以远用手护脚踢，进用肘里加膝。封闪避进，拿敌用擒摔，降跌在眼前，发步进敌身，手脚齐击方为真。上击咽喉、下打阴、左右肘击加中心’。讲究：一准、二快、三狠、四毒、五残。另有软、硬器械习练法，以后在另文详述。



驳截拳道为街巷打斗术

●文/周向前





右为本文作者周向前

用模糊化的方法处理武术中的问题是李小龙一贯的手段。李小龙曾经就模模糊糊地说过，截拳道为“科学的街头格斗技(Street Combat)”。而他的传人，尤其原始截拳道传人就抓住这一点，大肆宣扬截拳道为街巷打斗术，致使有相当一部分人认为截拳道就是一项街巷打斗术。而这一切源于李小龙的模拟两可的定性。笔者认为，截拳道不是街巷打斗术，而是一项先进、超前的搏击术。本文我想反驳一下截拳道是街巷打斗术的说法。

首先，在现代文明社会，人们是不需要经常进行街巷打斗的，普通人一生都难得真正搏斗几次，难得使用几次格斗术。需要经常街巷打斗的，爱好打架的也只有流氓。流氓使用街巷打斗术的机会比普通人会更多。从这点来说，可以把截拳道当成是流氓拳术。而且，普通人要对付很小机率出现的歹徒、群殴、武器、暗杀等攻击，靠花长时间来训练相对系统

的截拳道，或者系统训练其他一门格斗术来进行防身自卫的话，那是效率极低的一件事，毫无性价比。业余练习者，甚至专业练习者练到最后，在街巷打斗中的实用性也没保证。专业拳手在街巷打斗中吃败仗的例子并不鲜见。你的速度最快，快得过子弹？你的拳头最重，又敌得过武器？你的水平最高，又敌得过人多？从这些，就可以否定截拳道成为街巷打斗术的价值。

也许读者会疑问，截拳道里有很多街巷自卫的技术，那就可以说明截拳道是街巷自卫术。李小龙确实对截拳道加入了一些街巷打斗的元素，比如：防突袭、反擒拿技术、关节技术、徒手对器械等，却没有针对比赛的描述，这看上去大有街巷自卫术的味道。不过，只要仔细思考，李小龙仍掩盖不了截拳道是一项搏击技术、一项体育运动的事实。只要读者认真分析最接近李小龙武术体系的两本著作：《李小龙技击法》和《截拳道之道》，

就会发现这两本著作里面的大多技术都只适合两个人公平的比赛，其很多训练也是针对公平的比赛的训练，而不适合街巷打斗。因为街巷打斗是另一回事，与公平的比赛有很多不同。街巷打斗往往暗藏杀机，不会讲究公平，一般都会持械、偷袭、多个对单个等等不公平的手段，与比赛有很大不同。截拳道里面的大部分技术是难以应付街巷打斗的，什么前直拳、什么消截法、什么摔拿法、什么协调、什么步法等等，还有平时的训练。当面对人多、持械、甚至持枪等等复杂情况时，这些技术几乎变得全然无用。这些技术只适合两个人公平的比赛，在街巷中使用这些技术反而会给自己带来麻烦。还有截拳道很独特的一个特点，要求强手置前。我在关于李小龙的文章中，都在强调李小龙隐藏了其关键的传统武术中的内劲技术。要利用内劲最大化，只适合强手在前。截拳道要求强手在前，其实还缺少内劲基础。但如果李小龙当年把

内劲技术写进截拳道,那么,截拳道的强手在前加内劲的打法是一种非常先进的打法,有可能代替传统所有搏击术的正架打法。而强手在前的打法根本就不是用于街巷自卫的打法。

李小龙不具备绝对实力去横扫拳坛,却要走上武术高手的神坛,就得回避擂台比赛,以免露陷。既然要回避比赛,就得找一些漂亮、隐蔽的借口,以让人们不怀疑其实力。其中,李小龙就说,真正的搏斗是无限制的,对有规则的搏击不感兴趣,而专注于无限制格斗。而把截拳道模糊的定义为“街巷打斗术”,就是为了佐证说明真正的搏斗是无限制的,对有规则的搏击不感兴趣。李小龙在截拳道中发展了一些街巷打斗技术,主要是为了迷惑人们,给人一种错误的印象,截拳道真是街巷打斗术。而这一层又一层的华丽的迷惑,都是为不参加比赛、不走职业化路线开脱。如果,李小龙在创立截拳道的时候就明确定性截拳道像拳击、泰拳、空手道那样的一门搏击术,属于体育运动。那么,就必须得把截拳道的技术朝着应付比赛的方向发展,而李小龙和其学员自然也要像拳击手、泰拳手那样,去奋战赛场。笔者在《李小龙为何不参加擂台比赛》一文就分析了李小龙的身体素质、技术特点和真实格斗水平,及从其内心世界披露他是惧怕比赛、不敢打比赛的。而李小龙是不愿被逼着登上擂台的,输一次就满盘皆输,其苦心经营的神坛形象会付诸东流。所以,李小龙把截拳道含糊其辞的定性为街巷格斗技,以此为逃避擂台比赛的一个理由之一,为逃避擂台比赛圆谎。可以说,李小龙把其创立的截拳道说成街巷格斗技实际是竖一张免战牌。

其实,李小龙大有做一代宗师的雄心,既然要做一代宗师,一项街巷打斗术

是不可能成就其一代宗师地位的,而只有创立一门全新的、先进的、可以影响到全世界的格斗术才能成就其一代宗师。聪明的李小龙也明白把截拳道朝着街巷打斗的方向发展,而不朝着竞技体育的方向发展,那是不可能有很大发展前途的。但他不敢走上擂台,就只得找一些理由回避比赛。而把其创立的截拳道说成是无规则的街巷打斗术,也可以作为自己专注于没有束缚的搏击的一个理由。

现在有的截拳道传人更是拿“街巷打斗术”当挡箭牌,回避比赛。每每有人质疑截拳道为何不打比赛,质疑其实力时,截拳道传人总是喜欢拿“截拳道是街巷打斗术,不适合擂台比赛”的理由来辩解,实际是掩饰截拳道的无能。截拳道传人鼓吹“截拳道”为街巷打斗术,而回避比赛。一个重要原因是截拳道的训练及技术还不完善、不够系统。另一个重要原因,没有核心内劲技术的截拳道如同空壳,其没有内劲为基础的反架打法,打法特殊。这些问题导致了截拳道难以与主流搏击术相抗衡。所以就只得高高竖起

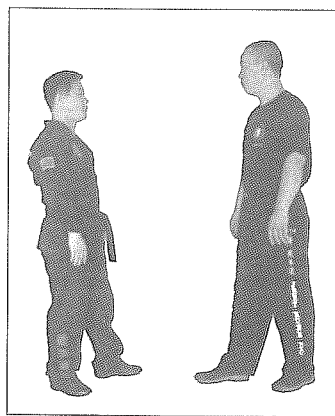
“街巷打斗术”这张免战牌回避比赛,以免失败和尴尬。看看今天的截拳道像传统武术一样,自己不厉害,沦落到靠拿祖师爷来吹嘘。张口李小龙,闭口李小龙,把李小龙不断神化。却从不愿面对截拳道本身存在的问题,从不承认截拳道有不足,从不反思截拳道是否有什么遗漏的技术,从不反思自己与李小龙相差为何那么远、为何培养不出像李小龙一样的人才出来。

其实,作为一位不同寻常的武术家李小龙,创立的截拳道的初衷是有雄心的、有计划的,是为了创立一门代表传统武术方向的一门先进的现代化武术,也是一门很好、很有发展前途的武术。李小龙自己也有做一代宗师的雄心。只是其为了独占内劲技术为自己一个人服务,而把内劲隐藏起来,直到突然猝死,而来不及公开内劲技术。而致使截拳道的价值被深埋地下,没有被认识和理解。李小龙没有极佳的身体素质和格斗技术,却想利用特殊技术扮演顶尖高手,而为了掩盖自己格斗实力的不足和逃避比赛,

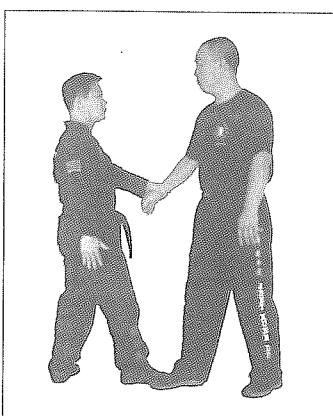


找了一些理由逃避比赛。而在截拳道中发展了一些街巷打斗术,把截拳道模模糊糊定义为街巷格斗技,是为回避比赛圆谎。其实,街巷打斗术在截拳道中只能算是一个附加的功能,不应是截拳道的发展方向。现在的截拳道传人应该直面截拳道存在的问题,其中就包括不应该鼓吹截拳道是街巷打斗术。应该把截拳道当作与散打、拳击、泰拳一样的格斗技术,敢于走向赛场,敢于承担失败。不断创新、不断完善,使截拳道呈现其本来应有的面目,走向全世界,为中华武术争光。

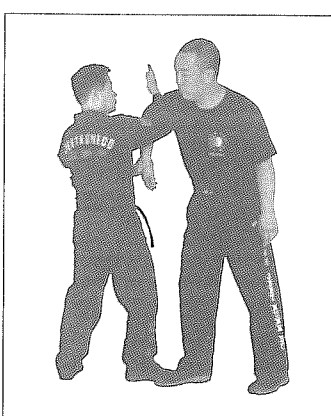




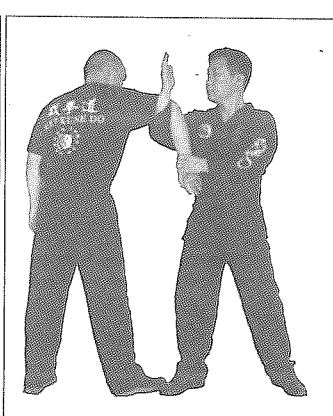
图(1)



图(2)



图(3)



图(4)

截拳道概念缠斗技法示例之拿法突袭

●文/乔峰 张杰

摔拿是缠斗的主体元素,拿法不但可以在站立式贴身格斗中大显身手,同时其在地面战中也属核心技术。摔法不但可以直接产生对对手的伤害,而且其是从站立格斗向地面格斗的过渡形式,重要性可想而知。

通常来说,站立式格斗的缠斗技法以突袭为最佳的得手途径;另外,摔拿法也可以用做应对对手摔拿时的反击技术;再则,拿法因形就势在承接在踢打之后用于对敌之用。

拿法最为根本的源头是古代捕快捉拿罪犯时用的捕俘术。在很多情况下,对犯罪分子的捉拿是无端告之的,这正所谓“需要就是理由,胜利就是原则”。毋庸置疑,突袭是最好的擒敌方式。拿法秉承了古代捕俘术的施用时机,换句话说,偷袭当属于拿法对敌效果最好的手段!从突袭的方位角度来看,正面最难,侧面次之,背后最易。

一、正面抢攻

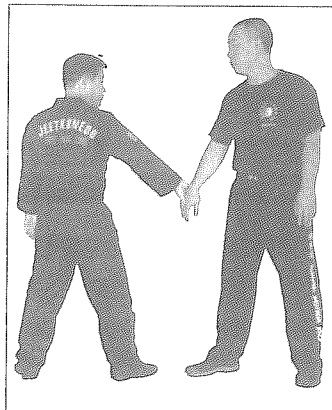
双方相向而行;实践者与对手错位的瞬间

1. 实践者把自己离对手最近的脚放置于对手同名脚外侧;用自己身体这一侧的手从对手同名手肘内侧由前向后穿出,异名手抓住对手这只手的手腕;然后异名脚向前上一步顺势向对手方向转体,同时实践者两手肘用力向上捌对手被折在其背后的手肘,将对手制服。动作示范如图(1~5)。

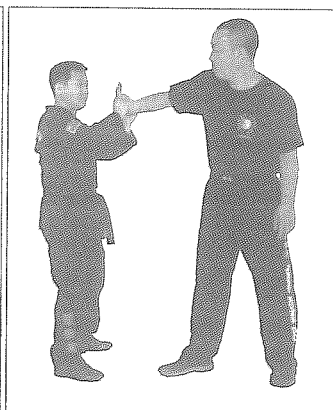
在这个过程中,实践者上步缠肘速度要快。另外为了加强

拧与撇的效果,实践者得手后最好用同名手扒住对手的肩头。

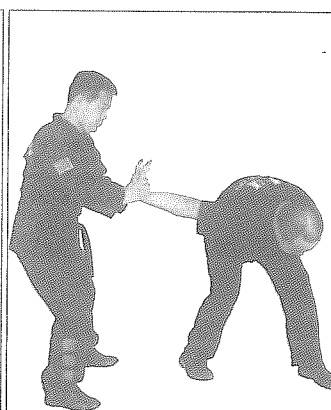
2. 实践者把自己离对手最近的脚放置于对手同名脚外侧;用自己身体这一侧的手沿对手同名手臂下滑,从横向把持对手的四指。实践者应该注意把自己的拇指附于对手手掌虎口一侧,手心要覆于对手的手背上;实践者异名手配合同名手把持对手的四指,然后双手用力把对手被控手的四指向其手背方向撇折,这个时候实践者把前脚后撤一步拖拽对手被控



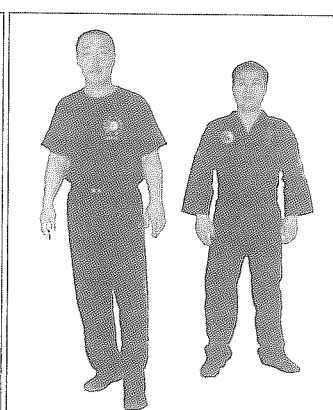
图(11)



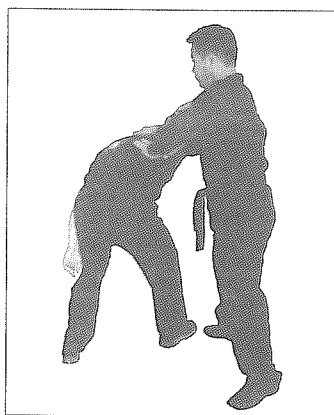
图(12)



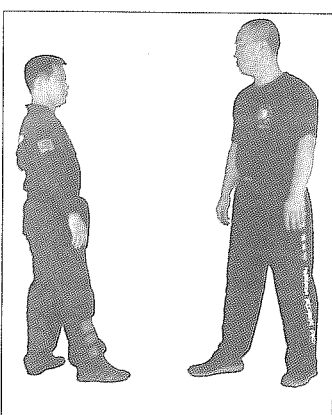
图(13)



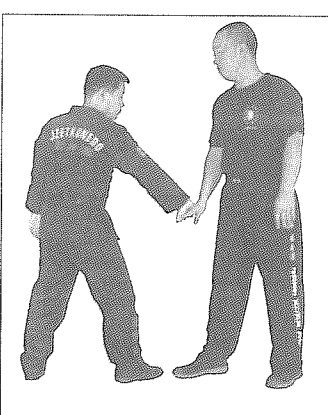
图(14)



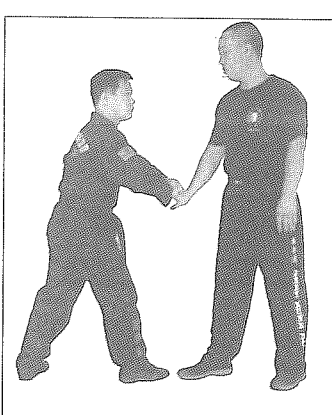
图(5)



图(6)



图(7)



图(8)

的手臂,使得对手重心随之出位,令其向前仆地。动作示范如图(6~9)。

控制对手四指的时候,实践者的双手拇指相对、四指交错。实践者要边上折对手四指,边向后拉扯对手的手臂,这样很容易把对手放倒在地。再有就是向后拖拽对手的时候,做向下向后再向上的弧线拖拽要比单纯直线后拉对手的效果好得多。

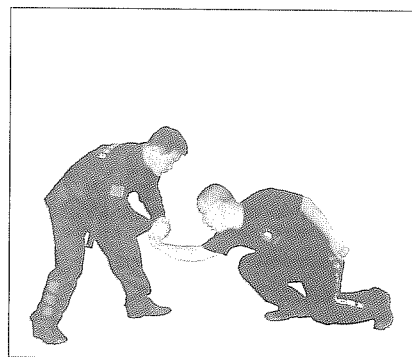
3. 实践者把自己离对手最近的脚放置于对手同名脚外侧;用自己身体这一侧的手沿对手同名手臂下滑,从对手手掌外沿纵向把持对手的手掌,实践者应该注意把自己的拇指附于对手的手背上,实践者异名手配合同名手把控对手的手掌,然后双手用力拧转并向其体侧拉直对手手臂,使其肘尖向上,同时把对手被控手掌向其手心方向撒折,这个时候实践者把前脚后撤一步,保持自身位于对手侧面,且对手被手臂成 90° 。动作示范如图(10~13)。

这里除了要拿定对手手掌外,还需要注意两个问题,一是拧转、扯拉、撒折三个动作一起实施;二是控制住对手后,实践者不能置身于对手身后,否则,对手背势后发一腿,即可解脱束缚。

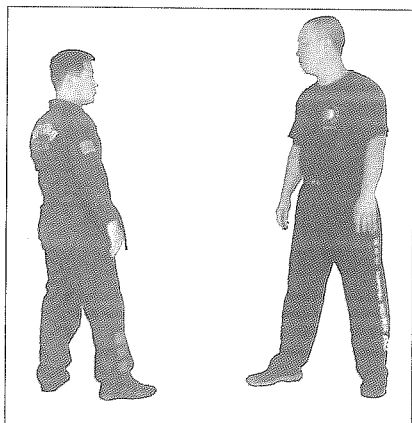
二、侧面突袭

实践者与对手并排站立

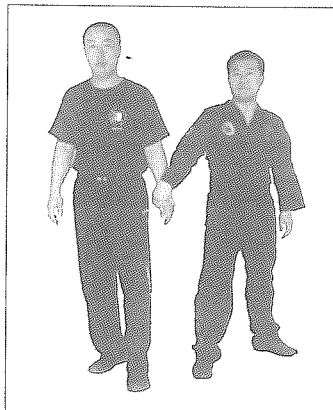
1. 实践者用贴近对手的那只手由上向下拿控对手异位手的手背及拇指外侧,用另外那只手辅助抓控对手已经被控的手的手背与小指侧,双手合力沿其手心方向内卷其腕同时向外撒其肘,同时实施倒步或退步拖拽令对手前扑倒地。动作示范如图(14~18)。



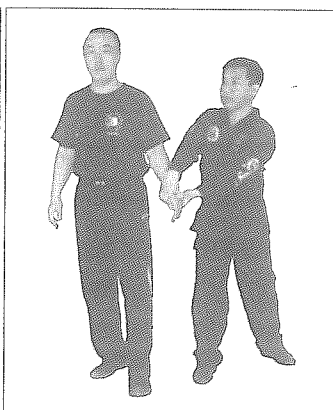
图(9)



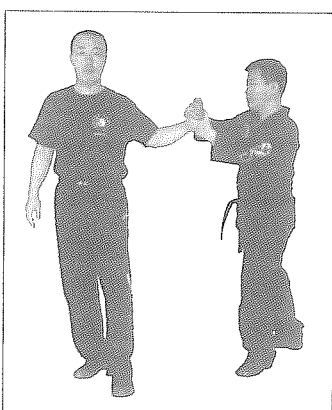
图(10)



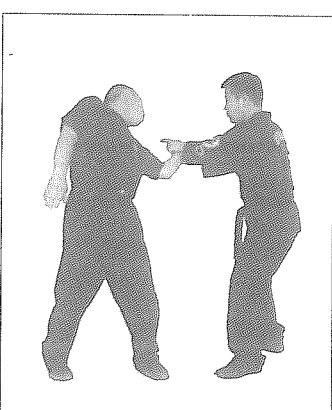
图(15)



图(16)



图(17)



图(18)

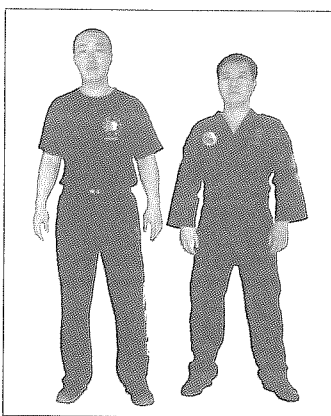


图 (19)

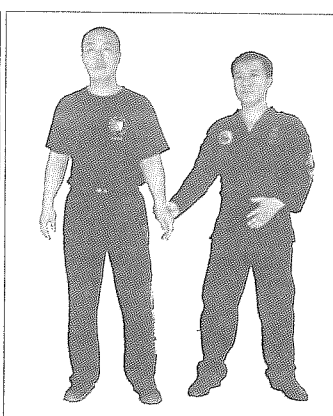


图 (20)

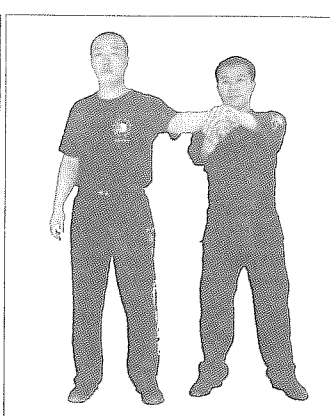


图 (21)

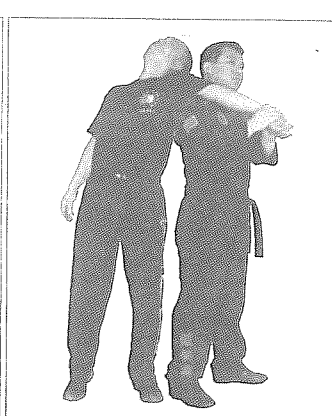


图 (22)

2. 实践者用贴近对手的那只手由上向下贴其手臂后面拿控对手异名手腕,用另外那只手做配合;然后调步使得自己与对手背对背,同时双手合力把对手受控手臂扛自己的异名肩头,要求肩头对其肘尖,最后长身、双手用力向下撒对手肘关节,将对手制服。动作示范如图(19~22)。

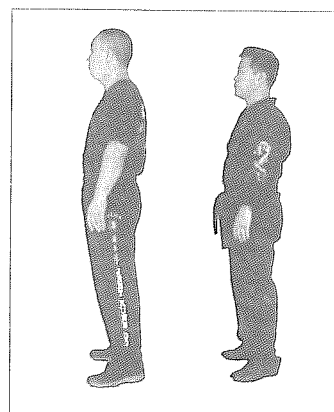


图 (27)

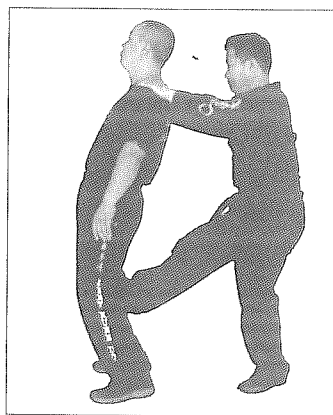


图 (28)

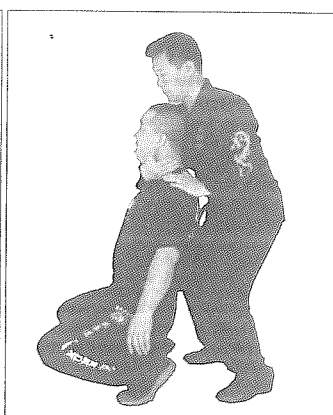


图 (29)

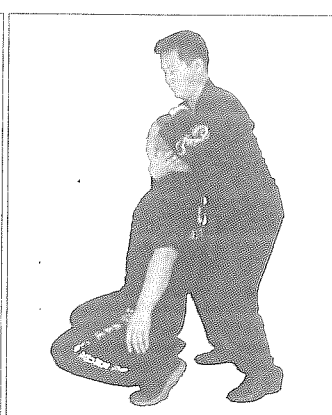


图 (30)

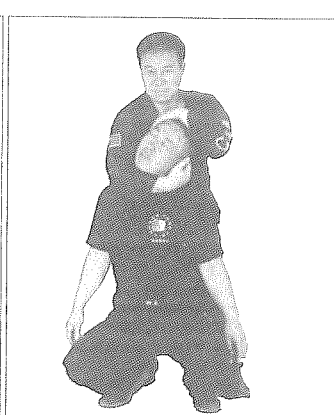


图 (31)

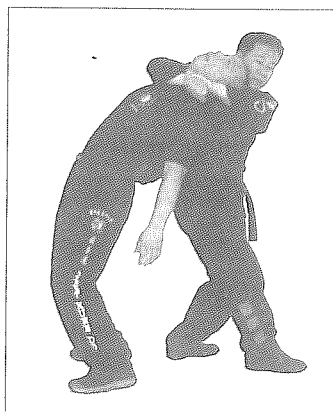


图 (36)

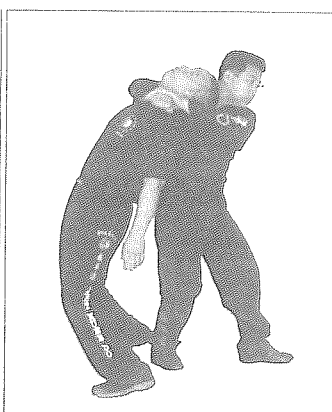


图 (37)

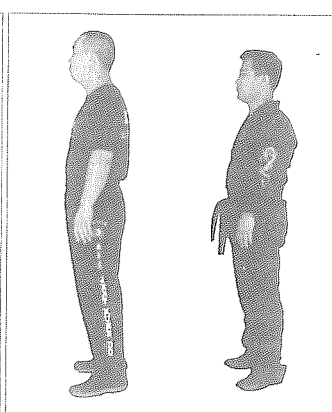


图 (38)

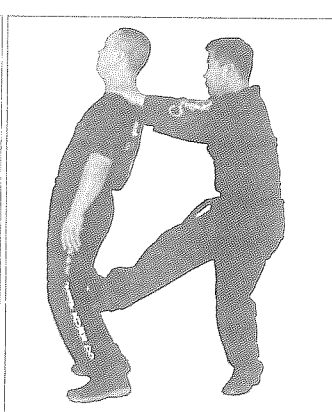


图 (39)

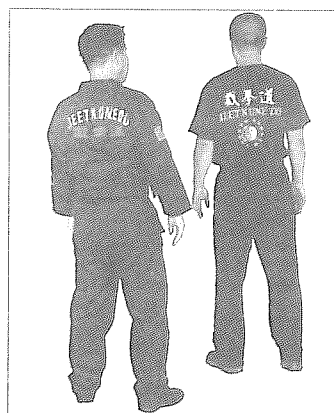


图 (23)

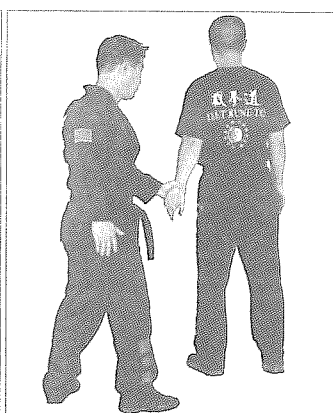


图 (24)

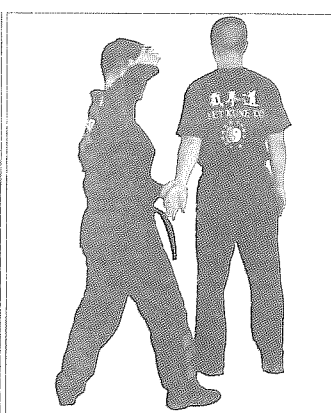


图 (25)

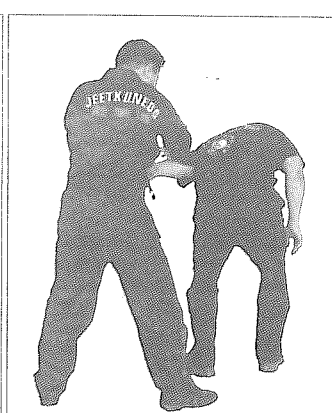


图 (26)

三、背后偷袭

实践者人背后接近对手

1. 实践者一手抓住对手的一手的腕关节并向后向上提拉其手臂,令对手此手手心向下或向前;与此同时用另外一手的前臂向下猛砸对手被拉直的手臂的肘关节,折断其肘。动作示范如图(23~26)。

2. 实践者用双手五指分别扣压对手锁骨中间的位置,同

时在下盘踢击对手膝弯处,上下交错用力,令其急坐于地面,然后用搬头断颈的方式制服对手。动作示范如图(27~32)。

3. 实践者用双手拍对手的肩头,同时在下盘踢击对手膝弯处,在对手受惊瞬间对其颈实施简式裸绞,然后两脚交替向后迈进后拖拽对手,将其制服。动作示范如图(33~37)。

4. 实践者用双手拍对手的肩头,在对手受惊瞬间对其颈实施裸绞,直接由此制服对手,动作示范如图(38~43)。

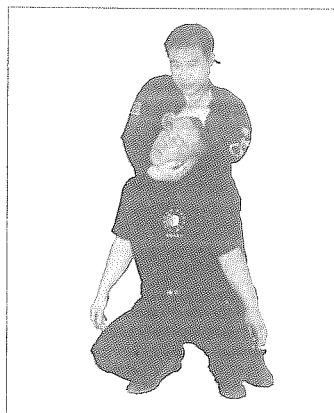


图 (32)

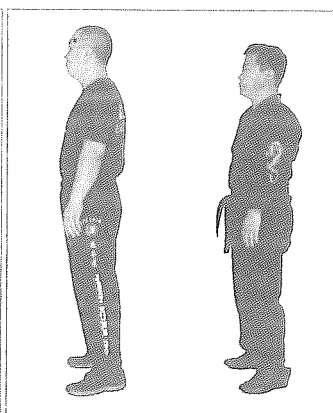


图 (33)

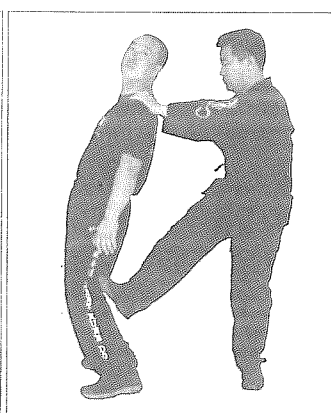


图 (34)

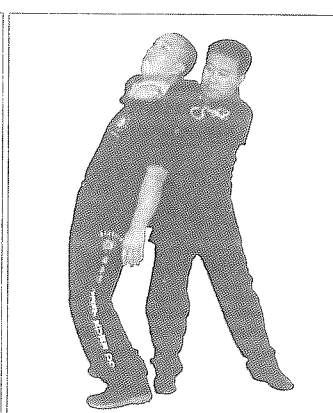


图 (35)

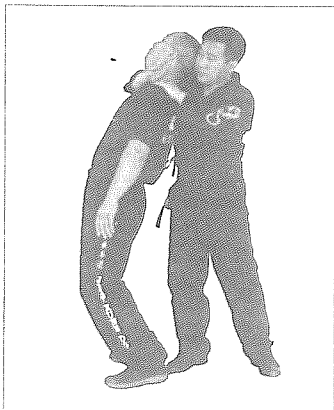


图 (40)

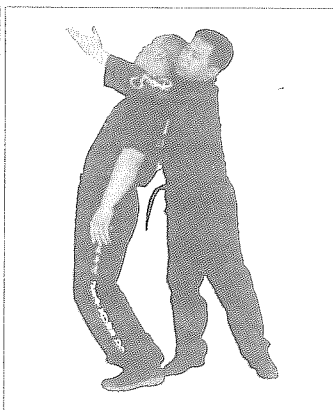


图 (41)

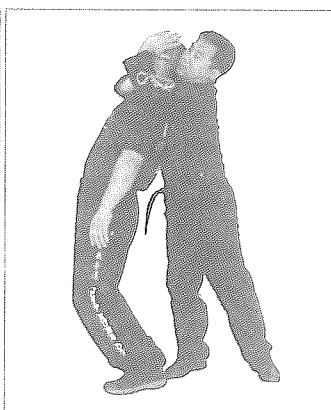


图 (42)

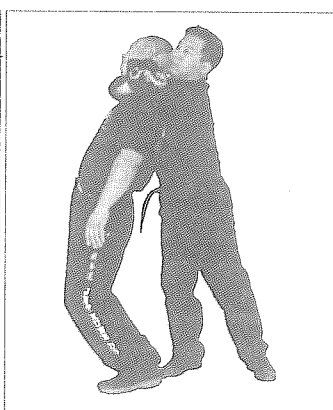


图 (43)

详解 地宫鸳鸯拳之枪法

●文/黄恩豹

一、枪之器械规格与要求

鸳鸯拳之全称为地宫鸳鸯拳。其中枪法套路有：梨花枪、葵花枪、混元子母大枪。

梨花枪与葵花枪，长度为人体站立，手臂向上伸直。枪立起，枪尖与手指尖同高。混元子母枪大枪，演练时无枪花，其枪长度尺寸应按持枪人身高量，高出一半。枪杆宜选用白腊杆，后手稍粗，可以盈把，要从根起，渐渐细，枪头不宜过重，以免用时反笨滞矣。枪缨（俗称枪挡）宜用红色，不宜长重，取其便也。故古人与敌人交锋时，扎中对方后，枪挡乃挡血之用也。如今枪缨之用，演练时除美观外，彼人在练习枪法时，视其拦、拿、扎练的如何，观其枪缨摆动程度便知。枪库之内，所放的钢珠，古人与敌人交锋时，不想偷袭对方，故称为君子枪，俗话说：贼枪不响。现如今习练之人，视其练拦、拿、扎时，听其钢珠之声，便知练的如何。所以视其练拦、拿、扎时，要前后左右，观其枪缨的左右摆动程度，和扎出时程度。枪是否扎出如放箭，来去一条线，听枪库内滚珠之声便知拦、拿、扎练的如何，俗话说：千金难买一响，枪扎一条线，前手如管，后手如梭是也。

二、地宫鸳鸯拳枪术演练方法与技巧

习练拦拿扎时，虚步站立、双手握枪、前手为阴把，即手背向下、半把握之、敌方器械来攻滚滑时，伤不着手指之意。后手为阳把，后把距枪转余出半把、两把中间距离比肩略宽、枪尖与鼻尖对齐、后把与胯同高，两眼目视侧前方。外为拦、里为拿、拦拿时枪杆紧贴腰间，扎出之时为弓步，前把为阳把、后手为阴把，两把距离为两拳宽、后把距转半把、与小腹同高，枪尖与鼻尖同高，枪尖、鼻尖、脚尖成直线。

练习劈枪时，无论是本步、翻身、转身劈枪，都不能劈在地面上，劈到距地面一寸时，就上动不停向前方拦拿扎出。

本门枪法是以中平枪为主，站式要求三尖照。故持枪即有三件大病：1、为身法不正、2、为当扎不扎，3、为三尖不照。必须上照鼻尖，中照枪尖，下照脚尖。要求：阴阳要转，抽撤要疾，前腿要曲，后腿要直，一拿一拦，遍身着力，三尖要照，身步要齐，当扎即扎，天下无敌。

枪诀曰：中平枪，枪中王，高低远近都不妨。高不拦，低不拿，中心一点难遮架。去如箭、来如线、指人头、扎人面，圈里搭，圈外看，圈外搭，圈里看，高低远近







地宫鸳鸯拳第六代传人黄恩豹

都看见。你枪发,我枪拿,你枪不动,我枪扎。来的紧,去的硬,不遮不架是个空。枪是缠腰索,扎人先扎手和脚。他法行,随法行,抽撤六路,总之,占杆龙入洞,急上又加急,扎上还嫌迟。借人力、顺人势、后人发,先人至。枪扎滚豆之力,练入绝妙之处,定能得心应手,神乎其技。

三、枪法要旨

枪有八母之说:八母者,你圈里扎我,我拿枪(一母)。你圈外扎我,我拦枪(二母)。你圈里扎我脚,我提枪(三母)。你枪起,我拿下(四母)。你圈外扎我脚,我擗枪(五母)。你枪起,我拦下(六母)。你扎我,我拿枪(七母)。还枪(八母)。共八着,为枪法之母着也。

枪有六合之论:六合者,六种扎枪之法也,每合之中,均古人研究之枪法,由八母得出之生克变化也。

一合:先有圈枪为母,后有封闭提

拿,梨花摆头、救护要分明,里把门、外把门,闪赚是花枪,名曰:秦王磨旗。我扎你,你拿枪、还枪。我拿枪,我扎你,你拦下、还枪。我拦枪,你尽头枪、我颠枪、还枪、你拿枪、我拿枪。你扎我,我拿枪,闪赚花枪上、你拿枪、还枪,我拿枪。你扎我,我拦下,闪赚花枪上,你拦下、还枪,我拦枪。你扎我尽头枪,我颠枪,闪赚花枪上,你拿枪、还枪,我拿枪,我摇花枪,乃:秦王磨旗。

二合:先有缠枪,后有拦枪,黄龙占杆、黑龙入洞、拿枪救护、闪赚花枪上,名曰:凤点头。我缠你枪,你扎我、我拦下、还枪,你拦下我枪、你扎我、我拿下你枪,我随枪缠拿下、你拦枪,我还枪,你拿下、还枪,我崩退救护、拿你枪,你扎我,我拦下、我摇花枪,乃:凤点头。

三合:先有穿指,后有穿袖,鹞子扑鹌鹑救护,闪赚是花枪,四面是枪。名曰:白蛇弄风。你扎我,我拿下,闪赚花枪上,





你拿枪,还枪,我拿枪。你扎我,我拦下,闪赚花枪上,你拦枪、还枪,我拦枪,我摇花枪,此乃白蛇弄风。

四合:先有白拿崩退,后有白拦进步,如猫捉鼠,闪赚是花枪,名曰:铁扫帚。我白拿进步,上扎你,你拿枪、还枪,我崩退救护,拿枪。我白拦进步,上扎你,你拦枪、还枪、我拦枪。我白颠进步,闪赚花枪上扎你,你拿枪,还枪,我拿枪,我摇花枪,乃:铁扫帚。

五合:先有四封四闭,后有死中反活,无中生有,迎风接进,闪赚是花枪,名曰:拨草寻蛇。你扎我,我拿枪进步扎你,你拿枪、还枪、我拿枪,你扎我,我拦枪进步扎你,你拦枪、还枪,我拦枪,你拿下我枪,你枪起,我反拿你枪,你拦下我枪,你枪起,我反拦下你枪,你拿我枪、我枪闪过拦你枪,你拦我枪、我枪闪过拿你枪,你扎尽头枪,我颠间捉住,你反起扎我,我拦下,闪赚花枪上,你拦枪、还枪,我拦

枪、我摇花枪、乃:拨草寻蛇。

六合:一接、二进、三拦、四缠、五拿、六直、闪赚是花枪。

四、枪法释义

本门枪点为:拦、拿、扎、劈、崩、翻、盖、点是也。故曰:劈、崩、盖、三急翻点莫迟疑也。大枪则分八字即:拿、拦、提、捉、撸、沉、崩、封是也。

一接者:你枪发,我枪拿是也。二进者:你枪不动,我枪扎是也。三拦者:吃枪,还枪是也。四缠者:他法行,随法行也。他法行,随法行者:你缠我绕,你绕我缠,你封我闭,恰以顺人之势,借人之力,而随机应变也。五拿者:拿法也。六直者:迎封接进也。他法行随法行者:你缠我绕,你绕我缠,你封我闭。即:恰以顺人之势,借人之力,而随机应变也。

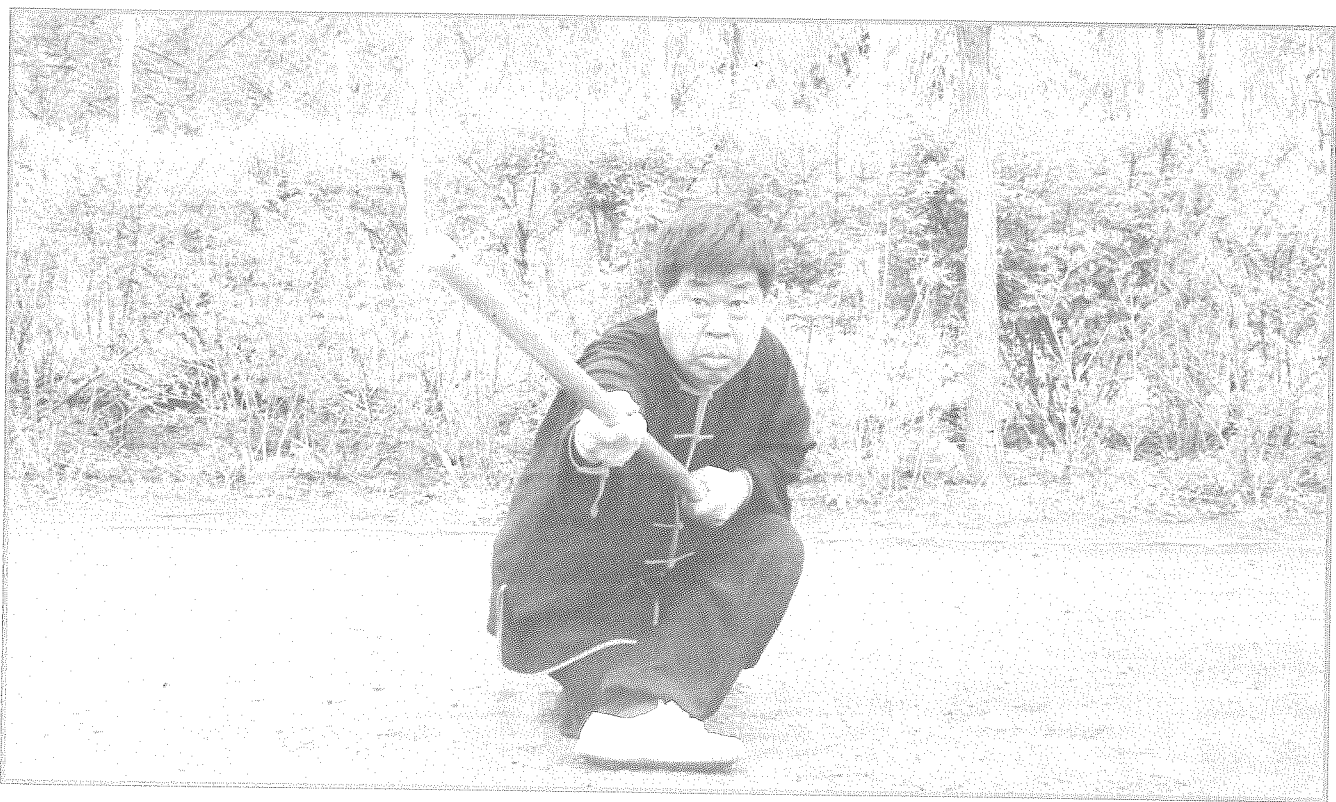
拿枪者:破圈里来枪之法也,你将前手仰持枪,往右覆手一拿,变为扣手也。

拦枪者:破圈外来枪之法也,你将前手阴覆持枪,往左一仰变为阳手是也。

圈枪者:向里拧圈,循环不断、拿枪法之母也。缠枪者:向外拧圈循环不断的,拦枪法之母也。圈绕者:用圈枪法拿枪也。缠拦者:用缠枪法拦枪也。边拦者:与拦枪略同,惟拦时枪尖攻防须致地。群拦者:与缠拦略同,惟拦时作跨剑势。

提枪者:破圈里低枪之颠枪法也。捉枪者:破圈外高枪之法也。撸枪者:破圈外低枪之颠枪也。沉枪者:压刹枪也,亦名流水点戳法。崩退者:破圈里急枪之法也,共有三种,即:活崩退、死崩退、翻身崩退是也,皆救护之枪法也。封闭即:封者,遮下也,闭者,防上也。

颠枪者:提撸之总称,封低枪之法也。压刹者:压圈外,刹圈里之中平枪也。扑枪者:破圈里高枪之法也。穿枪者:破高中枪之法也。挨枪者:挨住来枪,连拿带扎也。靠枪者:靠住来枪,连拦带扎也。



散扎:又名扎技散手,或名百八扎,皆历代精通枪法之人,由八母、六合及各枪式中演化出之妙用也。

其招法有:圈绕缠拦、颠点扎拿、勾崩挨靠、压滚挫捌、上平中平、穿指穿袖、不招不架、中心一点、左右攻守、大封大劈、金鸡点头、迎封接进、吃枪还枪、死中反活、滴水献花、风摆梨花、左右闪赚等。

梨花滚袖枪:我穿袖,你劈枪靠近,我退步串出枪杆,拗步发枪扎去,乃长兵短用也。

左右攻守枪:你穿指,我滚枪。你穿袖,我捌枪。我穿指,你滚枪。我穿袖,你捌枪。

不招不架枪:你扎我脚,我抬起扎你,越快越妙(里外通用)。

中心一点枪:你高枪扎来,我中心一点,不易遮架,玉妙、玉妙,须有穿指穿袖的功夫,方可用此招,否则弄巧成拙矣。

大封大劈枪:你扎我圈里、圈外,我用大封大劈,端枪进步扎你。

金鸡点头枪:我扎你圈里,你拿枪。我闪圈外扎你,你拦枪、还枪。我拦枪,你闪圈里扎我,我拿枪。



迎封接进枪:我扎你脚,你提枪。我上扎,你拿枪转圈外扎我脚,我擗枪。你枪起,我拦枪转圈里扎你脚。

吃枪还枪:你扎我,我抽撤,待你旧力已过,新力未发时,挨靠扎去,无不中节。

死中反活枪:我扎你,你拿枪、截进,我撤步抽枪,转身逃出是也。

滴水献花枪:你扎圈里低头枪,我提

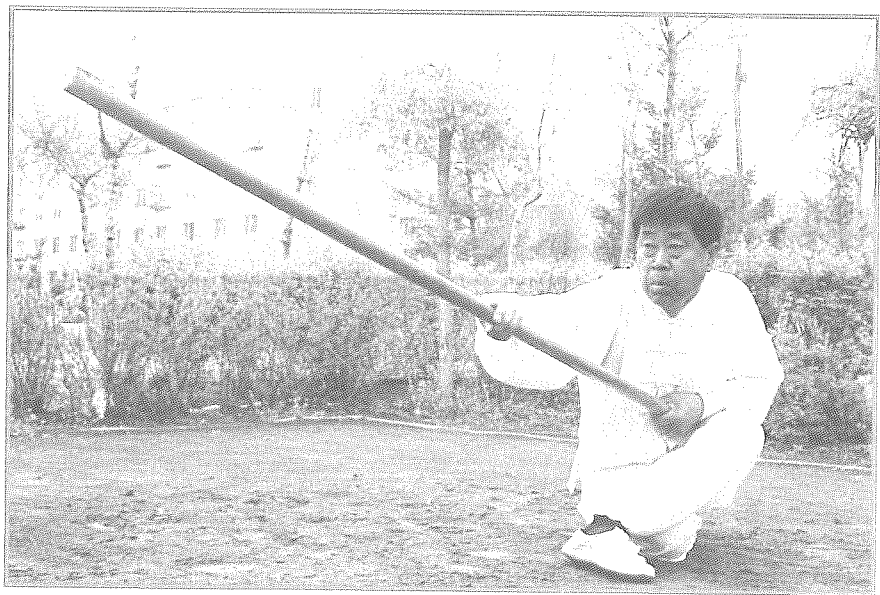
枪接进,你死崩退救护。我扎你圈外,你拦枪,我闪赚花枪上,你拿枪、还枪,我拿枪扎你圈里低头枪。

风摆梨花枪:你扎我,我拿枪、还枪扎你脚,你提枪。我枪起,你拿下,你低头枪。我圈外扎你脚,你擗枪。我枪起,你拦枪,你低头枪,圈里扎我脚,我提枪。你枪起,我拿下。

闪赚花枪:忽上忽下,闪左闪右,用枪扎你,使你封闭不及,盖枪出在低,遇封者高,发之在左,忽然在右,因其上下左右四枪恰如梨花之四瓣,故名梨花也。

故八母、六合、为枪法之泉源,散扎为枪法之支流,合而为枪法之用也。枪套路之式样,乃枪法之体母,枪法中应用之式样,盖各式有各式之窍要,各式有各式之变化按套路式样而练八母、六合与散扎,则体用备矣,如此练去,方能得心应手,神乎其技。

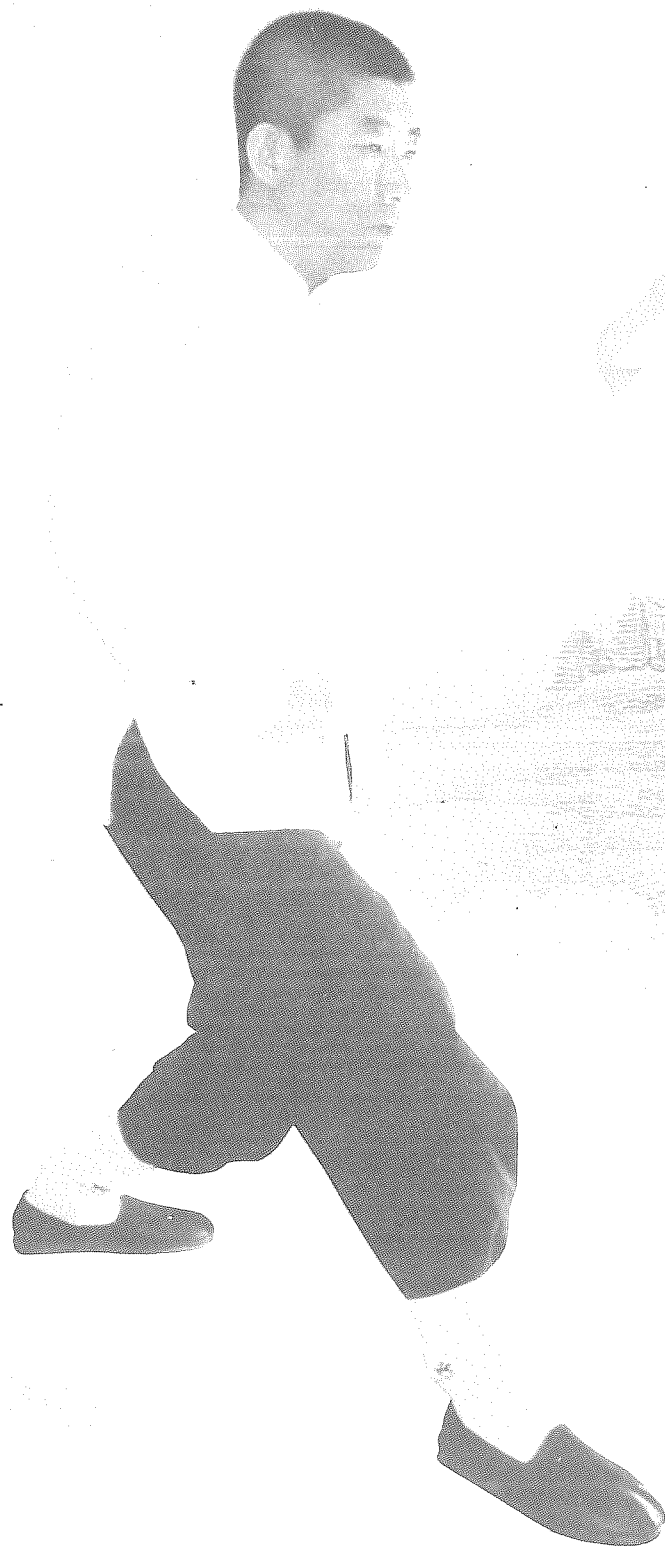
作者简介:黄恩豹,地宫鸳鸯拳第六代传人沈阳市武术协会副主席,辽宁省地宫鸳鸯拳研究会秘书长。



詠說形意拳門之真諦

(二)

●原文/軒轅凌霄 整理/李志华 苏丹怡





形意拳,据今可见的最早谱书成于乾隆十五年,此拳传自《武穆遗书》,历代而无名。

明清之交,有河南姬公际可访终南山得曰《武穆拳谱》,十年大成,村人以夫子视之。我父亲说过,祖师家有一副对联“创业本艰难,要留好样与子孙。守成非容易,不可负愧于祖宗”。祖师爷家住河南尊村(谐音),黄河曾在其处改道,知此甚详者当为形意门人也!

形意拳门也拜达摩祖师。“达摩西来一字无,全凭心意下功夫”。在此拳传河北深州之前,此拳名“心意六合拳”,或称“心意”,达摩祖师也是凭“心意”下功夫——有借达摩以示“拳贵”之意也。

序

今将形意拳门结合本人家族之内练之法——公开,慢慢道来。因“武道可通天道”,中华文字虽博大,亦难及拳中感觉之万一。形成文字难免有失偏颇,望读者谅解。

这篇《形意拳门之真谛》是为我所有的华语同胞所推出,让我们去认知国术,感受国术千载的永恒魅力。加入体育锻炼的行列,壮我同胞的精神。酒愈酿越醇!国术如酒,需要诸位去细细的品味那千年的味道。有人能因《话说形意拳门之真谛》这本书的“抛砖引玉”,去喜欢国术,参加到武术、或者健身的行列之中。野蛮其体魄,文明其精神!那真是功德无量的事情!作为一个武者,我盼望所有同胞身体康健,幸福安康。

五行之拳

形意拳门五行拳的练习顺序各有不同,各门派支系林立讲解也大有出入,各位高师从不同拳理入道,传习各

有所长。我的习练顺序是这样的:劈、钻、崩、炮、横——至今认为这是最佳的练拳顺序。

当年,1986年的夏天,父亲夜晚给我纠正劈拳的拳架的时候,发现我腿力及腰的竖力不足,晚上教了龙形、狸猫倒上树、以使腿部灵动活泼,并传习了虎形。

“龙虎为开”,父亲认为这样的习练过程有助于劈拳的练习。劈拳中本身就含有一钻,“钻劈”一体。

龙形的练法与别人不同,父亲是先教定势,也就是站龙形的桩,一脚悬空站立,对增加腿部力量及增加平衡感很有帮助。

形意拳门有个极为重要的说法:“鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱头、雷声。”在这个方面,形意实与心意拳别无二致。要想成为高手这几个要求必然要做到。

“形意拳门步步不离老鸡腿!”是形意拳老前辈经验之谈,一字千金莫等闲!

学练形意者要深知、甚知也!

龙身自不必说,无身形,形意拳第一个字“形”就做不到,还谈什么形意拳?

再说熊膀,当年父亲说过一句很有趣的话:“你看狗熊是个溜肩膀,没膀子。可是狗熊的膀力最大,这是为什么呢?”

今日回忆,这实在是经典言语。中国功夫凡高手者——不限形意一门,肩膀都是如此。这才是中国功夫塑造出来的身材。

我今日不详细叙述其形,望读者去细细玩味。

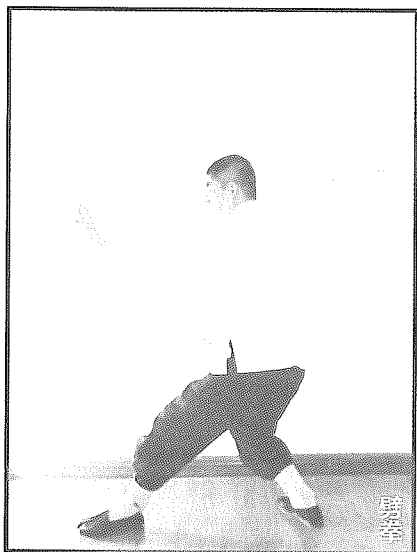
当年父亲也直斥健美运动的身材称其为“中看不中用”。

父亲原话说“这个健美就是螃蟹功,外硬而内虚,且内外不能合而为一,禁不住内家的掌力也!”

“功夫要出在腿上才算是功夫!”

再说“虎抱头”,家学中有虎抱头的单式,是家族长辈从心意拳中提炼加在虎形中单练的式子,这个式子是我所独有的。

两目炯炯如电光,



虎啸山岗威难藏。
俯身离穴强扑食，
虎抱头颅震八方。

在这个歌诀中也提到虎抱头的式子，我的虎形能合上这个拳诀。

这“虎啸山岗”，说的就是形意拳门不传之秘“雷声”了。

“虎豹雷音”很神秘，能把这个问题说清楚才算得到了形意拳门的真东西。虎豹雷音不是毕业的时候才学的，在练习五行拳中就开始了——当然我说的是正派的传承才能学到的东西。今天说明白了这个，虎豹雷音只在五行拳中找就可以了。

我初步得到虎豹雷音是 1986 年的夏秋季，“劈钻”练了 14 个月，记忆异常深刻，用形意门的玩笑话就是“切糕抓了一年！”

1986 年下半年在家里初步听到了“雷音”，这个东西自此贯穿五行拳练习的始终。后续将专门撰文说这个“雷声”，在此就不加赘述。

鹰爪就简单多了，从鹰捉中悟就行了，鹰捉拳收手的时候，我父亲有个特殊的要求，就是一抓之下，要把手背上的五根筋都暴露出来才算数。

持之以恒，筋力就体会到了。

人体什么地方肉最少？

手！

动物什么地方肉最少？

爪子！

少了肥瘦肉的牵扯，自然能很快体会筋之力。况且“十指连心为心之所系，四稍齐内劲出。”

我不赞成站马步单练指力。

因为费劲操出的指劲，要想在格斗中使用，还要放到拳里练习。比如砸核桃、劈砖头，定步的时候能做到不稀奇，跑动时是否还有效就很难说了，这个功劲是死的。

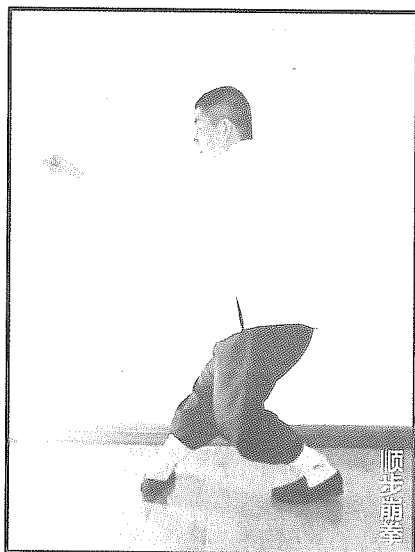
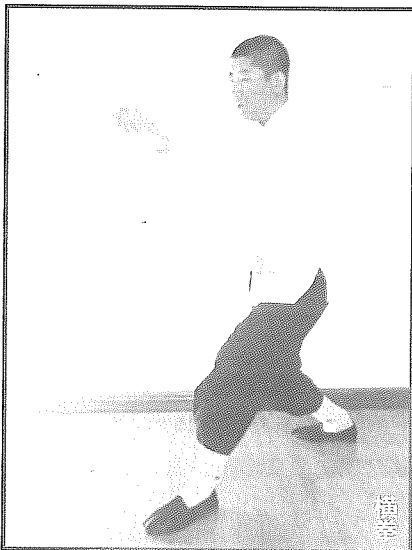
“活练”的劲在哪都用的上，还是练劈拳为好。

我始终认为内外家是有区别的，简单来说，练身体整劲的我认为都算内家；练身体局部功夫的，都算外家。初学者我提供一个简单的适用于初学的判定方法：凡是打拳比赛之前，把腰带扎的很紧的，我们就暂时叫它外家；凡是在打拳、比赛或是表演之前松腰带的，宽衣解带的，我们暂时把这样的叫做内家。

我们暂时先这样划分，以后我再讲为什么我要如此划分，这里边有什么道理可讲。我们暂时定一个内外家的界限，制定一个大法则，我们好顺着这个脉络去讲拳，等你看完了这部书，你自己就能分辨了。所有的法理都在里边，最起码的不会再受一些人的骗。

鸡腿、龙身、熊膀、鹰爪、虎抱头、雷声，这些东西心意和形意绝无二致。这些东西不是你到大学才开始学的。而是从你拜师那天，从你第一天练习形意拳的那天，这些东西就存在其中，伴随着你的拳一路成长。

越练下去，你的体会会越深。因此在讲劈拳的时候，我就把它说出来。这些东西都是形意拳的“纲”，不管哪位大师都是在这些东西上练出来的，都是玩味这些东西有了感悟。从量变到质变，一点点



的成就了自己。

初学形意，也要沿着形意拳老祖宗的足迹，一点点的走下去，能走多远，就看师父的栽培，和个人的悟性了。

如果人的一生拍成了电影，在你 20 岁的时候，把你今后的一生先给你放一遍，那你活下去还有什么意思呢？

“经不可轻传”我要留点思虑给你自己。我要给你留下一点体悟的空间。

这一章我主要阐述了形意拳五行拳的学习顺序，相信对你会有所帮助，这个顺序完全是按照五行相生的循序进行：劈拳为金可生水，接下去就是钻拳。钻拳属水，水能生木，那么后边接着练崩拳。

这是“合道”的顺序，这一点很重要。诸君自去体悟玩味。

劈能生钻

钻拳是个宝贝，形意拳门的一代大师刘奇兰（奇兰公）最擅长此拳也。劈拳本身含着钻拳，再行钻拳的时候事半功倍。

我回忆下五行相生的拳诀窍吧：

劈能生钻钻生崩，
崩能生炮炮生横。
横能生劈循环衍，
万物于土五行生。

我从老师学练的钻拳，中规中矩，四平八稳，动作朴实无华。

钻拳如闪，
一闪即进，
进即闪，
闪即进，

闪电之快，
不及合眸。

父亲传的钻拳不是这样，多了一个化手、扣手的动作在里边，父亲的传授是：钻拳的力要放在肘部，也就是肘根。

拳谱都说钻拳是肘打，在练的时候就要注意到。只有把心思放在肘部，前手才能灵动活泼，真正做到钻拳如水，无孔不入也。

夏天的一个傍晚，和父亲出去练拳，父亲选的地方相当好。地很平整，我练钻拳，父亲也练钻拳，慢慢的我与父亲的拳合上了节奏。自觉一吞一吐身形前进，慢慢的带动了周围的气机。仿佛练功的地方有了生命，随着我的呼吸配合拳的节奏，两耳感觉异常灵敏，身体舒适，想一直这样练下去。突然耳中轰鸣一声，一刹那间，时间轴好像在那一刹那停顿，转眼就过去了。

我说的是自己当时拳中的感觉，如不能理解请就此揭过，当个笑话听也好。请勿抓住不放陷入其中。

拳中的感觉人人不同，没人能够模仿别人，也很难有人理解，写出来就当对当年旧事的一个回忆吧。

记得当晚父亲也练到很晚，练着练着，父亲的拳式变了，钻拳回身处，父亲做了个仆步下式的动作，灵动极了，“啪啪啪”，一步三钻，一气呵成。

我惊诧莫名，“鹞子钻天”，“燕子抄水”……原来也能加到钻拳里。那一晚至今记忆犹新没齿难忘，我那一晚学到的东西比哪天都多。

少年时代功夫的增长总是和寒暑假相连。因此回忆起来不是冬天就是夏天。“钻劈”同理，既然钻拳可以有众多之练法，劈拳也是一样。

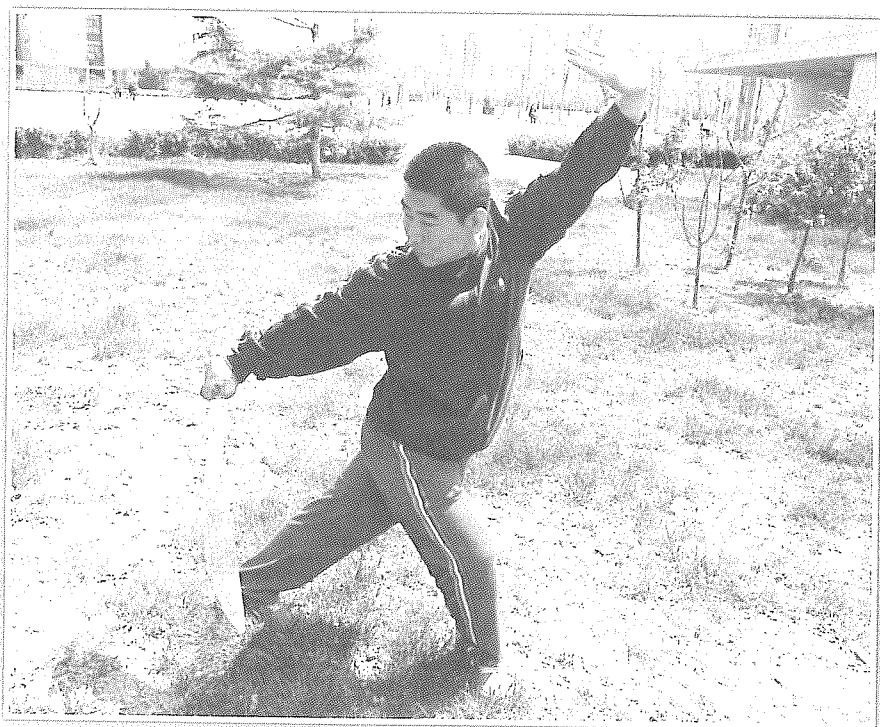
现在的形意拳门还是保守的很。我在外从未看到有人打其他种劈拳，劈拳不单是一钻一劈，也能“双钻双劈”的。练法是练法，打法是打法，不能混淆也。

现在有的支派，将这些东西当作绝世武功来珍藏，不是自己的好徒弟绝对不往外吐露，其实不利于形意拳门的传播。

我以为这些不是很秘密的东西，也练不坏人的，说了就说了吧。

形意真正的奥秘是自己的“易筋经”！

各个支系都有自己独到的练法与



名称。

还有些特殊的桩法，传承不同名称不同差异很大。再有就是前文提到的“虎豹雷音”、“形意周天诀”，我觉得这些要算秘传还是应该的，因为没有师父教看了也是白看，还容易练出毛病，坏了身体。因此随随便便的写出来，都是不负责任的。

从古至今，形意拳门从来也没有将不能普及的东西写在纸上，这些没人指导不容易成功的练法还是口传心授的好。

劈拳的多种练法，在这就不一一细说了。学练形意拳不能纸上谈兵，必须要动起来。

不管你是初学也好，还是一代宗师也罢，现在你不妨按照我的方法试验下，看看劈、崩、钻、炮、横，到底能有多少种练法。

在此，我只是起个启迪的作用，真悟出了东西是自己的，练出了功夫也是自己的。

真传就两个字——“操枪”！

手持大枪试验一下，劈枪到底能劈出几种？步伐可以走出几种呢？

没有大枪，有拖把亦可，用起来是一样的。

形意拳门“大道至简”！往往旁人认为很复杂、很神秘的东西，在门内真的不算什么的。

往往你认为很简单的一拳，却往往要付出一生的努力！

练是练，
练会是练会，
练懂是练懂，
练精是练精，
练灵是练灵……

最后还有“练化”呢！

郭云深祖师“半步崩拳”打遍天下，郭祖学究天人，他决不是就会崩拳。尚师承祖师之衣钵，复以“半步崩拳”而名动天下。尚师也不是只会崩拳。

但郭祖一拳谁能说不含钻劲？不含炮拳中之“惊乍”之力？

一拳非一拳。

但一拳又确实只是一拳。

这一拳，是形意拳门的“浓缩精华”之所在！

钻拳之法理

道生一，
一生二，
二生三，
三生万物，
万物合天地而归一统！

钻拳属水，灵通于肾活泼于腰，积蓄先天之能量。练好这个钻，今后有大用。

古谱曰：若要长生不老，就要还精



补脑。

肾属水,主骨而藏精,对人和丹田并重(这是我个人看法),是汽车之加油站。

人体这辆车,在这十丈红尘中能跑多少年,还在于你今生储存的油量!

想想母腹中之胎儿,成型时先长的什么?可见其重要。

许多人提问说这个穴道治疗什么那个治疗什么,我真的不知道。我不是中医,也背不下来那些穴道经络的图表。我也不是西医,也回答不了那些肌肉或肌肉群和骨骼之间的关系。你们太高看我了。我只精通自己家的一点东西而已,只是想让初学者少走些弯路而已。

武学、武道有他自己的东西。

你如果学武,了解些人体的常识是必要的,比如小周天、任督二脉等等,这就足够了。

看书也是如此,你找本形意拳的书看看也就是了。

我今日提个建议,形意书要看就看民国或民国之前的东西。

那时候人的体质和今人不同,想法也不同。

出书抗日、保家卫国,光大内家拳门的思想占主流,那时候的人是有真功夫的。

现今的许多人人名利心、功利心太重,写的东西能超出前人吗?

武功不是生孩子。龙生龙,凤生凤。

武功要靠明师的指点,自己的勤奋,一点点的积累慢慢的磨出来。

宝剑锋从磨砺出。

功夫是慢慢磨出来的。不是练出来的。

武林中“龙”的儿子不一定练成“龙”,我知道实话不中听,但事实就是事

实。

初学形意拳的人,不要妄图一日成为打遍天下的高手,慢慢练基础的东西,大师们没事也练劈拳。

也不用天天背穴道图看《神经学》:西医大学要学五年到七年呢,中医没几年也下不来。

你再背诵形意各个支系所有的拳谱书籍,就说全会比划吧,别提练出功夫了,几十年也就这么过去了。

佛教有个“知学障”的说法,我不是和尚,就简单说个意思吧:就是说一个修行的人知道的太多,也影响他的修行,影响他最后修成正果。

词是佛教的,我只是借助这个词,在这个武学里边说这个道理。

不学形意拳,学其他的门派也好,条条大路通内家!

只要你按照武术独有的功夫去练,把住一路拳去学,举一反三没有不成功的。

我不是以形意拳为尊,我愿意和天

下武人交友,喜欢的就是大家对武学的执着。因为这个原因,大家才看到了《话说形意拳门之真谛》这篇连载。

武功和下棋一样,围棋九段和臭棋篓子在下棋中体会到的乐趣是一样的。

这点上帝是公平的,最后说句心爱的话结束本章:“天下武林间,没有无敌的门派,只有无敌的功夫!”

钻拳秘中之密

钻拳习练一段时间,步伐出奇的舒服,此时腰也活了,行拳的时候很快能找到那种感觉。慢慢的以为自己练的很不错了,谁知还差的远。

此事源于与父亲的一次试手,具体时间记不清了,只记得是冬天的一个夜晚。万籁俱寂的晚上,只有我和父亲在。

父亲突然问“钻拳怎么用?”

“直接用呗。”我答道。

“那我们来试试。”父亲摆出了拳架。

我突然来了兴致,就出了一个钻拳打向父亲的下颚。父亲也打出了钻拳,不知怎地两只手碰在了一起,打得我的拳钻心的疼,吃了点小亏。

这就是“钻拳之拳”。

今日看来,当时练拳练的太死了。

拳擦的过紧,致使发力僵硬,少了灵动的变化,不合拳中之理。

师门及父亲都强调,形意拳讲的是“握拳如卷饼”!

买一张新烙好的大饼,放点大葱,多卷点酱肉,两手卷好大饼,一定要用双手抓握吃着。

咬一口就别咬第二口了,这时候你



看看自己的手型，抓着卷饼的手型，就是内家拳的拳形，这个拳形打人是相当靠谱的。

为什么要多卷点酱肉？

饼卷粗了，拳形就好看了。

咬着吃的时候怕肉掉了怎么办？

把这饼卷得上粗下细些才不掉东西啊！

手握的上粗下细的饼，那个手型就是正确的“握拳”。

再往深里说，这张大饼要是泡在水里就不那么灵了。

因为钻拳属水，“大饼拳”遇到了水就产生了变化。

前文说到，我与父亲试手吃了点小亏，就是吃在这个上面。

我的钻拳出的是“中规中矩”，父亲出的钻拳却不是这样。

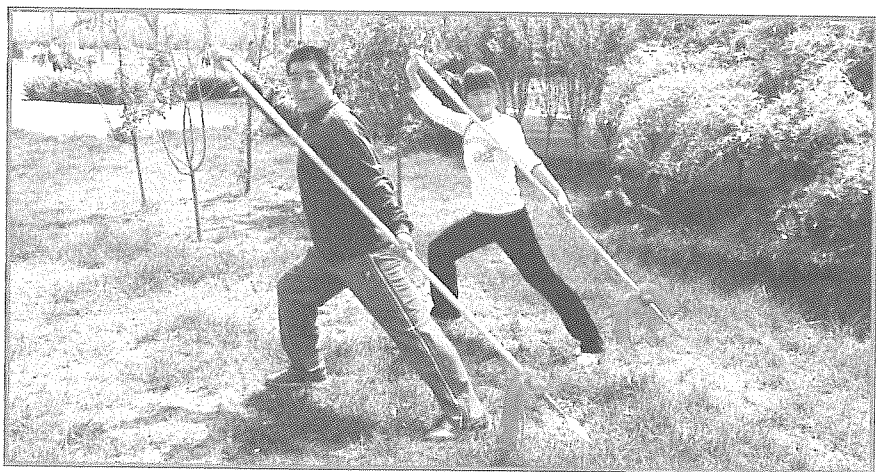
父亲的钻拳虽然也是“拳”，但拳形变了。

中指凸了出来，后边被大拇指压着。格斗的时候这个拳形是很占便宜的。等于在自己的拳头上安装了把“小锥子”。这个拳如果打倒下颚、脸部能造成极大的伤害。

父亲为了教我这个拳形，故意打在了我的拳头上，我的拳头形成的平面对上了父亲的“锥子拳”，我吃亏也就是必然的了。

这是钻拳最为凶狠的攥拳之法。这是钻拳之拳最大的隐秘！这是从来没人肯吐露的密辛！

当然你在外边练的时候不用这样，攥一般的拳形就可以了。形意拳门在外头大庭广众之间练拳，大部分就是“走



势”，调整身心而已，我没见过在外打很隐秘套路的形意拳人。

现在在外你能看到完整的八式拳和几个十二形的单式就已经很不简单了。

其实形意拳门在今天还是比较保守的，形意拳的师父们还是很珍惜拳艺的。

形意拳的老师多数教的很慢，要学生练很长时间——其实老师用心良苦而学生不知。

“功夫慢练入道”千古不变的诀窍！

形意拳的动作，对稍微有点武术基础的人来说不是很难，可能用一个下午就学会了。

一个下午能学会一个门派的拳法说是说而已，内涵的东西他是拿不去的。

用门内的老师傅的话来说，“也就是画个魂而已！”

这个“画魂”还是老师傅留口德的

说法，其实是连个形也画不去的。

中国功夫是南北大菜、是满汉全席，那是一流的功夫，非那些速成的洋快餐可比拟。

快餐是定型的东西，全世界人民只要你吃就是这个味。

国粹武功那是量体裁衣、因人施教的。到底哪个好相信大家心里有数。

不是国术的没落，实是国人的没落。

越来越多的人喜欢快餐，为什么？

懒惰、省事、得过且过的心态蔓延所致。

人的心变得越来越浅薄、越来越肤浅、越来越急功近利，越来越不能塌下心来执着追求自己想要的东西。

曾有学拳者问：“老师俺一个月能练成啥呀？老师俺三个月能练成啥啊？老师俺多长时间能打的过某某啊？”

我笑答道：“你买把手枪，一分钟后即能干掉麦克、泰森！”

感谢那些洋人的洋快餐式的武术进入中国，中国功夫需要境界、需要一生的时间去玩味与体悟。

急功近利的人是学不到国术之精华的，站桩的死关他过不去，就练不了真正的武术更别提内家拳了。

内家拳更是“师父找徒弟”。好比老板招聘一名员工，员工来了对老板说“我今天职员、明天科长、后天处长，大后天顶替你！”，他什么还不会就口出狂言，这样的员工老板会要吗？

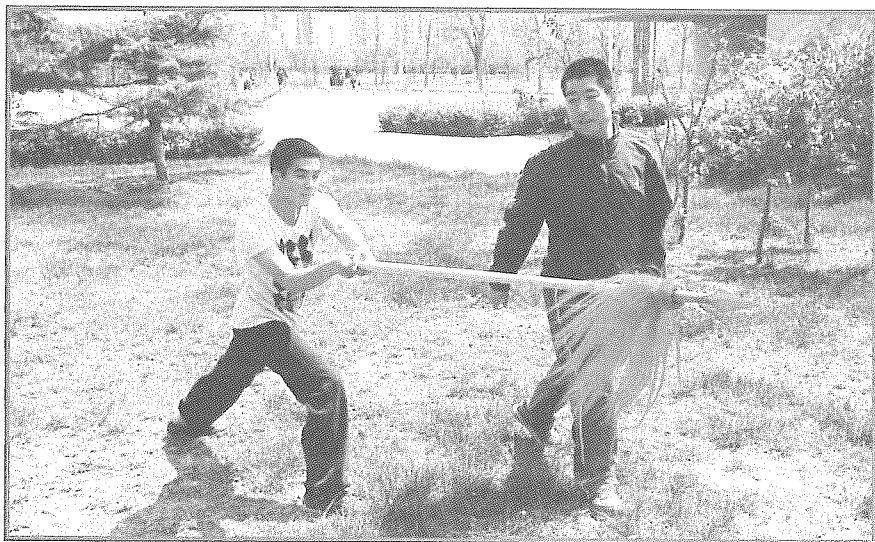
更别说做徒弟了！

师徒如父子，

天地君亲师！

要了这样的徒弟师父早晚被气死





了。

想那一钻一劈,我费尽心机也不过说出九牛之一毛。盲人摸象,离正拳道还有很大的距离,钻拳的握拳就不是一种。

到了崩拳呢?

别看崩拳也是“拳”,也是五根手指握在一起,崩拳有崩拳的道。

在外练钻拳,还是正规握拳较好,手指舒服容易体会劲力。没有必要在练的时候握那个“小锥子拳”。那样再用的时候就没有秘密可言了。

保守从心意就开始了。

心意拳有个有名的拳式:“熊抱顽石”就是这样。

不信可以找这个式子的视频看一看,没人讲解,你可能永远也想不出这个式子在打法里是怎么用的。

这就是内家的“自密”了,它的式子好多都是藏手,旁人看是看不明白的。

形意拳老拳师父们也保留了这个传统,老辈的武师练拳,弟子都轻易看不到。

只有“自密”,才会吸引人好好学下去。做成快餐就少了味道、失了禅机!

作为内家拳门,我今天做个不恰当的比喻,作为弟子就是老师手中的一盘菜。

弟子的任务,是努力提高菜的本身质量。

弟子的成就,也就是菜做熟了以后的味道,完全看厨师——也就是师父的火候的掌握和烹调技术了。

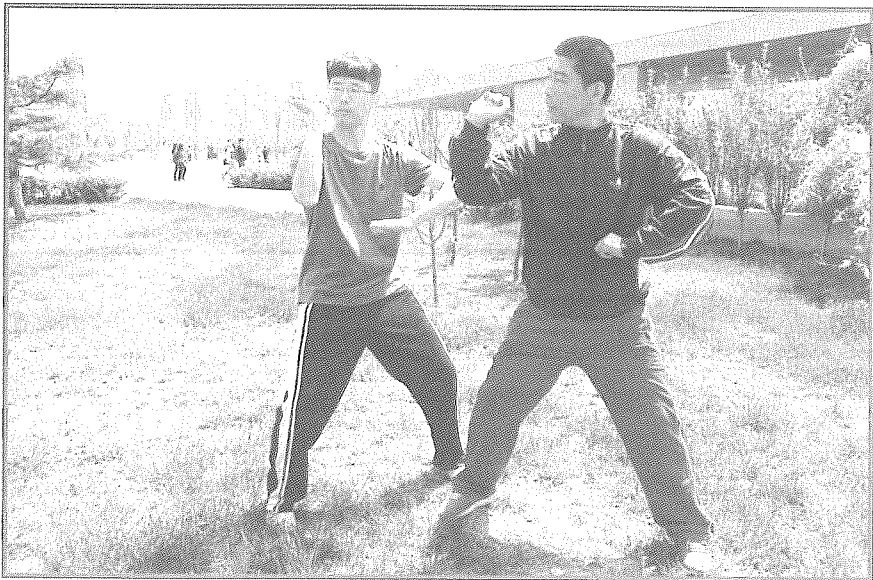
内家拳门师徒的关系是很密切的,作为弟子别高估自己的能力。

老师少说一句,弟子可能多练半年。

老师少说十句,弟子就瞎猜去吧。

少说 100 句呢?

在此我要强调的是老师的重要。



作为学生:
程门立雪、
精益求精、
日月穿梭、
寒暑不计。
师倾囊而出,
你如获至宝。
勤学苦练,
不耻下问。
佛祖拈花,
迦叶微笑。
久而必成正果矣!

昔日武林二三事

八十年代,现今生活不可或缺的电脑、手机当时闻所未闻,社会的开放程度大不如今昔。

人们娱乐的项目尚不多,电影《少林寺》的热映在中国大地掀起了一股武术之热潮。

正是我开始习武的年代,各地培训班如雨后春笋般涌现,办的如火如荼。但三五年过去之后就纷纷作鸟兽散。

不可否认中国之少年、男人,男人、少年,每个人心中都做过武侠梦。哪个少年男子不想如当年梁羽生之名著《七剑下天山》《塞外奇侠传》,如“杨云璈”,金庸先生笔下之“令狐冲”一般行侠仗义笑傲江湖……

哪个男人不想当英雄也!

雄心可圈可点。

和“令狐公子”一样,当大侠是需要代价的。

但是,你想得到这个,就必须同时放下那个。鱼与熊掌不可兼得!。

说实在话:功夫就是功夫,功夫就是时间!

“欲练神功”在内家拳门“挥刀自宫”倒是不必了(在古代挥刀一斩能做个政府公务员)

这东西对练武没什么帮助,倒是“坚忍与毅力”一个也不能少。

武术中国功夫其实没几个人能坚持下来,大浪淘沙能留下的没几个的,这是事实。

当年如此,现今也是如此,而且有过之而无不及。

国术对人身体的锻炼之全面非洋术可比,我衷心希望有缘得到传授的人能

坚持练下去。因此我把我知道的一些内家拳理和经历的一些事情讲出来,就是想抛砖引玉,让更多的人喜欢国术,得到一个好的身体。

在古代的故事就不提了,就说民国吧,想学拳,想学形意拳那可是了不得的事情。

一个人说我想拜老师,磕 100 个响头都行啊!

你的保人呢?

哪位武林界的名宿介绍你的?

是你到武馆吃住还是请老师回家教?

穷文富武啊!你家能吃饱饭吗?

但还有许多好老师都贴钱养弟子呢,这是旧武林多知道的事情。

但人家做弟子有那个命,师徒看对眼了。

别人呢?有那个命吗?费尽心机进了门楣,是不是那块材料还难说呢。

举个例子,假设中国足球请世界杯王贝利做教练,学了八年还是那水平怎么办?

人家是驯虎的,对放羊没有经验啊,这能怪罪球王吗?。

这帮踢球的本身是老虎还是羊啊?

他们不是老虎那个品种,如果是群羊的话,怎么训练不也没用吗?

每当我们学拳的时候遇到坎过不去,先不要埋怨老师对自己的传授,对其他师兄的偏爱,在自己身上找找原因,是老师没说到还是我没领悟到。

有时候突然吃顿饱饭的刹那,通走脊椎一股气流向上,突然间我想通了,站起来试验下马到成功。

内家拳有时候出手没力气,毛病也许不在手上。

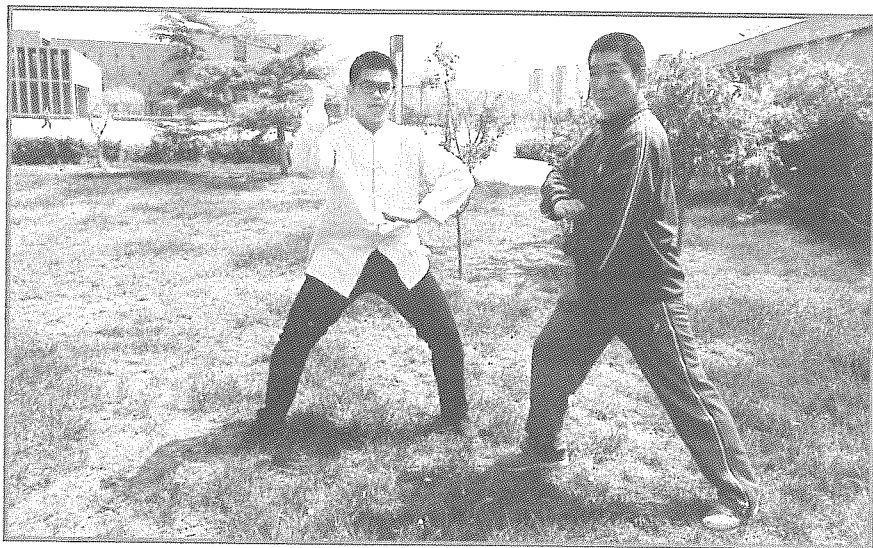
往脚下找找,也许这一关就过了,要知道有些事情越是死脑筋越过不去。

内家拳每一位高师都是关云长,在自己练拳的过程中,“过五关、斩六将”,终于越来越接近武学的真理。

我不敢说就是真理,武学只能说“越来越接近真理”,相信老拳师父们会赞成这个说法。

闲言少叙,80 年代我在天津北宁公园看到过一个卖艺的师父算个武林高手。

当年我有亲戚住在那里所以经常



去玩。正赶上公园活动,我又爱看武术表演,就占到了前排的好位置。

表演者眉清目秀 27 或 28 岁的年纪,这个年轻人不像个练家子可功夫惊人。

劈了两块砖头,我看的索然无味,这个当年见得多了。前排有几个人起哄说,来点真的,来点真的。

你一言我一语,许多人跟着起哄,小伙子年纪小,禁不住大伙的忽悠,慢慢的就动了点气。

这个年轻人离开了练武场,在人群里扒拉块鹅卵石回来,放到石凳上。对大家说:“今天给大伙看点真东西,大伙看过开这石头的,大伙见过用手背开的吗?”

说完亮了亮手掌。我看到手掌并不粗糙,皮肤比较白净。可能小伙子有点

生气,说了没几句——关键是也没运气和做一些准备活动,就用左手扶着放在石凳上的鹅卵石,右手高举过头,轻“嗨”一声,只一下鹅卵石应手而开。

观众半天没有掌声。

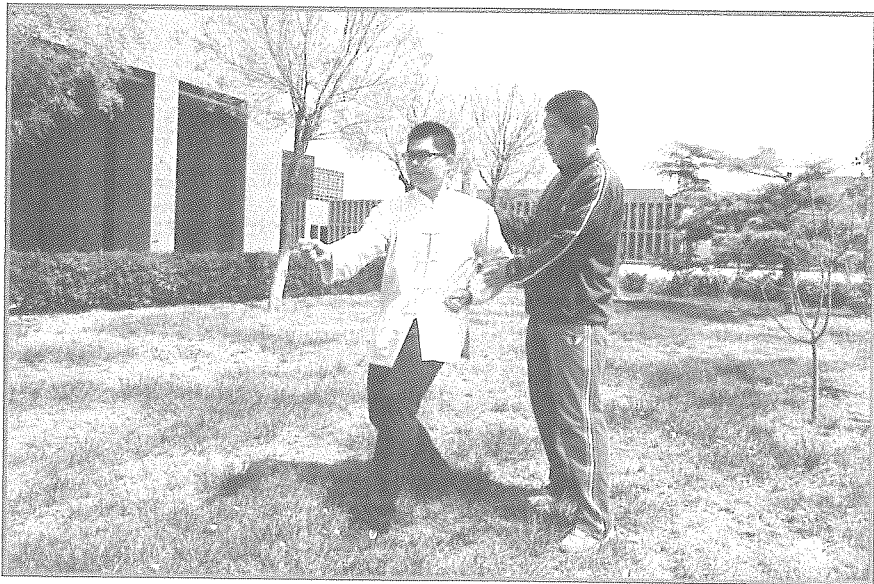
少年时的见闻对我有很大的影响,此即是一例。

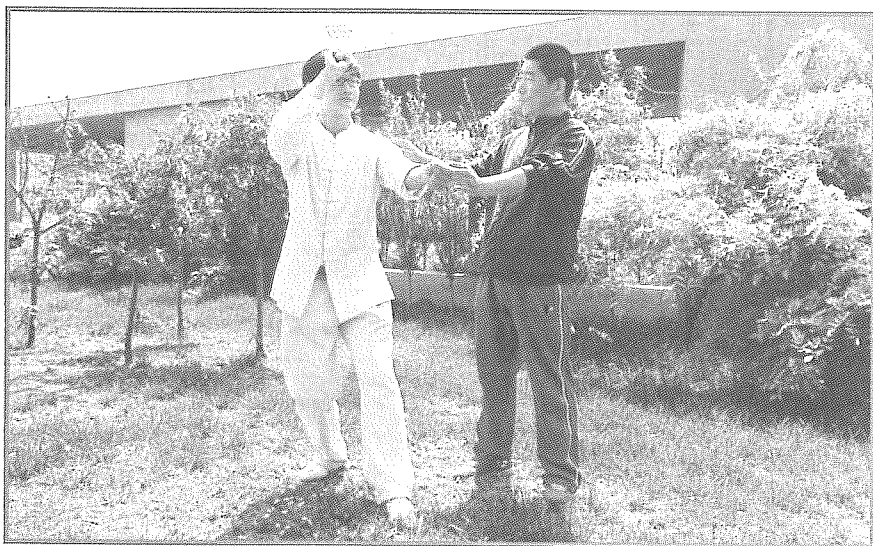
人的手部,尤其是手背,除了骨头就是筋,我上文讲过钻拳的故事,被父亲碰一下还很痛呢。

手背是最难练到的地方,这个年轻人岁数不大,那可是真功夫。以我当年的水准定非其敌手。

如果他用手掌,那凶悍的打击力量不是一般武人能承受的。相信练武的高师会赞同我的说法。

我就是单说这一下,不是藐视别人。在那个年代,在公园砸石头的人都





有这么好的功夫，武林藏龙卧虎我是深信不疑的。

青年时代的父亲，曾会过一个退伍军人，亲眼看到抗日战争中大杀四方的29军所传习的大刀刀法。

据父亲讲，那是一个晚上，在天津河西马场道附近，这个人用竹片做刀演示了刀法。但见身法迅速，刀法凌厉，是不可多得的好武人、好刀法。到了父亲晚年还有所提及，赞不绝口。

当年的军人都是打过硬仗的，本身即有“虎威”。

西北军的刀法有形意刀的影子，绝对是真传的东西。

父亲也曾提到当年冯玉祥创办中央国术馆，形意拳门好手如云。当年老的电影制片厂，好像是老上海电影制片厂吧，当时给国术馆录制了不少武术的资料、胶片电影，不知此物如今是否尚在。

如有武家能妥善整理后公之于众，让我等后辈也能一睹前辈之风范，实在是天下武林之一大幸事。

多年过去，这几件武林旧事还留在我的心里。时时想起，不禁思绪悠悠、神驰万里……

怀念那个能一心一意练点什么的年代。

“崩拳”拳意还真

云深祖师崩拳当世无敌，尚师承其衣钵，复以崩拳冠绝当世。外行至今莫名也，两拳往前一捅一伸，既成绝世武功，外人难明形意拳门之妙境也。

我们先看看崩拳之诀：

崩拳起落如波生，虚实动静卷地风。
身如弩弓手似箭，成功全凭后足蹬。
崩拳起意在太敦，拧目竖项肝气伸。
左右连珠轮番进，消息一动定乾坤。

这歌诀不是一支所传，我家的谱上还有别的存货。

这首“拳诀”我比较喜欢，也觉得两诀比较全面，有概括之意义，特此拿出做个说明。

世传门内崩拳劲力为九种，其实如按老谱，那是“有形有像”之用法，距云深祖师“无相”之崩拳尚差很多境界。

崩拳的初习异常重要：身架要正，发力要整。

还有很重要的一点，练形意，要知道形意的珍贵之处。

我小时候学的歌诀：“拳贵‘贵’在形

连意啊！”

用四个字概括就是：“拳意要正！”

这是最重要之处。

形意拳门练好了，滋养身心益寿延年。

练坏了呢？

毛病就多了。

说个故事吧：我中学时代喜爱操手上的功夫。当年住平房，我自居一室，曾在屋门口挂一个用工作服改制的蓝帆布沙袋，在击打了三个月后被父亲紧急叫停。

我至今感念父亲的教育方式，只要不犯大错随便折腾，我自小生活在很随意的氛围当中，可说是想干什么就干什么，父亲一概不干涉。

这次也是有父亲的理由的。父亲叫停的原因很简单，他对我说，你看看你最近打沙袋后，你的眼神都变了，目光狠毒啊！这样对你练拳及身心发展是不利的。暂时停止下来，重新回到形意拳上来。

这是父亲对我的教诲。我停止沙袋的练习，恢复了很久才回到拳的正道上来……

为什么少林寺被尊为武学的泰山北斗？

我说的是大清朝火烧少林寺之前的少林。那时候天下英雄仰慕少林，那是为什么？

不是因为少林寺武功天下第一——天下武人没人敢自居第一的，有也是梦话而已。

而是因为少林和尚在武功中加入了



佛法。

少林和尚自己认为武功是护持佛法的末节，修佛才是人间之正道，你手能劈开一座山也不值得炫耀，佛祖的境界在那摆着呢。这是人间正道也。

修炼武功在人身上产生的“杀伐暴虐”之气，对人体是有害的，少林和尚通过佛家的心法将其化解于无形，行拳练武始终是“正念”——这才是少林千年不倒的根本原因。

练拳的时候，心里想着：我这招捅瞎你的眼，我这招式我一下弄死你。

练刀的时候：我一下劈死你，我一下劈死你们。

这还得了？

别说形意拳门了，就说武学的大道理：这个“武”字怎么写？

武是“止、戈”两个字连在一起。

一旦起了杀心，作为和尚你的慈悲心哪去了呢？

这样练拳“拳意”不对！

时间长了没打死人先把自己祸害死了。

前文所说的拳诀里面就有：心定神凝，神凝心安！

武当也是同样的道理，它用道教的心法化解了习武的“暴虐之气”，使练武的人心态平和道德高尚。

形意拳门老一辈的拳师面相敦厚，许多都是忠厚的长者风范。大家可以去网上搜搜那些名家之照片，自己看看体悟下就全明白了。

感谢形意拳门的各位祖师，你们的深意我能体会。



在此拳创立的时候，老祖宗们就想到了这些。

不信的人看看形意拳各式的名称，都是动物的形象，拳名起的太有“深意”了。

形意拳门没有“踢裆锁喉”、“上步抠眼”、“起手撩阴”，这些招式的名称。

你绝对在拳名里找不到狠毒的招式名称。

老祖宗就是怕你练出“暴虐之气”，毁了“内家拳境”也毁了自己。

“自然才是王道！”

在练武的时候，想着杀人放火“与道甚远”。练出的东西能好到哪去呢？

再说一个内家拳的“秘中之密”吧！

“意正身直，松肩气下”，是所有武学的基本要求。

可是这个“拳意正”根本就没有人

肯讲！

这是武学最重要的地方。

我要说的“秘中之密”就是一句话：“内家那些开碑裂石的重手法其实都是‘轻’着练出来的，那些武林中的‘软、轻’功呢？比如‘缩’骨、弯腰之类的，都是使劲‘硬掰’出来的。”

“硬功软练”，这是诀窍。

武艺虽精窍不真

枉费心机枉劳神

祖师传下神妙艺

得此不可妄传人

这个“窍”如果不点破，可能是你一生也体悟不到的。

本章主讲崩拳，可我却先讲了拳意，望看文章的诸君要理解，这个拳意相当重要，崩拳也相当重要：你光想着打死人就会练坏了自己。

就算形意拳能打死人，也不能每练一下都想着把人打死。这样一来只怕对手没被打死，你就先练去世了。

此非武学内家之本意。

记住老前辈的说法吧：“拳无拳、意无意、无意当中是真意！”

练内家拳不能上体“天心”、下悟“红尘”——如此还不如去吃洋快餐。

望读者：

识拳理、

明拳意、

修形意无上拳道，

做人间有用之人！

（待续）

QQ群：150895857，轩辕凌霄希望与大家在线交流。



永春白鹤拳 之“四两破千斤”

●文/曾显权（福建永春县永春拳协会常务副秘书长）

“千门归一路，打人只一招”



在与福建漳州市武术协会白鹤拳分会的同仁进行交流时,笔者谈到永春白鹤拳的三大特点是:第一,永春白鹤拳的创始人方七娘是女性,据我所知的数百个拳种中唯一的女创始人,所以永春白鹤拳的闽南语称之为“查某拳”(既女人拳),这是与众不同之处,是其特点之一。第二,经过一段时间的严格训练,有稳固的下盘,灵活的身手。在接敌之时,能在瞬间将劲力叫应到关键之部位,达到一招制胜的效果。(永春白鹤拳谱有“千门归一路,打人只一招”之说)。第三,永春白鹤拳属内家拳,讲究近身短打,后发先至,借势用势,见力化力,以小力胜大力,即所谓的四两破千斤。

作为女人发明的拳种,因其女性的生理特点,女人的体力自然不如强壮的男子,因而必须讲究巧打。以灵活多变的战术,以快打慢,以巧胜拙。充分应用力学的原理,将劲力的角度、速度、用力的方向发挥到极至。采用横来直破、直来横破和有桥就桥过、无桥自生桥、过桥必断





本文作者曾显权与吴彬老师合影

桥的科学方法战胜对手。

“四两破千斤”讲究的是善于用巧劲胜蛮力。是典型的以小力胜大力，以弱胜强的克敌制胜手段。外行人也许不一定能理解和体会到这一种神秘制敌技巧。纯粹从数量的角度而言，四两与千斤之间相差 2500 倍。用四两来破千斤岂不是犹如蚍蜉撼大树，谈何容易！有甚者则认为用四两来破千斤，岂不是痴人说梦，天方夜谭之说。在武行中普遍被认可的观点是同等技艺一力破十艺，同等力度一艺破十力，也就是同等的武术功底力大者胜，力大者自然占优势。力度相同的人武术功底深的略胜一筹。所谓四两破千斤从何说起呢？回答是肯定的，但在这里要强调的是二点。一是有可能，许多武术界老前辈的实践足以证明。二是要有前提条件。其前提条件又是什么呢？

毛主席生前与美国记者斯诺的谈话中曾经讲过“在战略上要藐视敌人，在战术上要重视敌人。”入阵对敌时，要把对手、把强敌当成纸老虎、死老虎，没有什么可怕，一定能战胜它、打垮它，树立必胜的信心。在战术上，在具体策略上要重视它，不打无准备之战，不打无把握之战，把纸老虎、死老虎当作真老虎、活老虎来打，才能达到制服老虎而不被虎伤的目的。

所谓四两破千斤，并非一句空话，但也非相象中那么简单，随随便便，想破就能破。它必须具备相应的条件才有可能达到的目的。它的前提是什么呢？永春白鹤拳谱中“敌法十要”明确指出：一要定睛。定睛则远近明而虚实知则应接安静，自无浮躁之弊。二要安神。安神则心不忘是静以待动。交手之时，不烦不躁，方能冷静地审时度势，运用战略战术，沉

着应战。三要精熟。艺贵在精熟，“磨练不懈，故能得其心力而运用无穷。”且须有“考究其精神”，一招一式知其所以然，广博兼学，得其精微，方能出神入化，登堂入室。精熟则反转机巧而应接速疾，无迟缓凝滞之患。四要机变。临敌灵活多变，忽虚忽实，声东击西，变化莫测，使敌人不知所以然。机变则吞吐浮沉，前后左右随时应转莫测其变化。五要势活。势活身法自然，则进退不滞、起落无影而刚柔横直无梗驰之弊。六要力实。力量是技击的主要因素，白鹤拳的“寸劲节力”，弹抖之劲是技击劲力完善的发挥，力实则筋骨结固，手足刚硬则无轻浮散缓之忧矣。七要谨慎。谨慎则门户固密，凝神注意不可空虚颠倒之弊；战略上藐视敌人，“视大如小，视强如弱。”战术上重视敌人，“拈蜻蜓，牛牯力。”凡出手必有所为，举手投足均应谨慎行动，决不冒昧。八勿惊惶。



曾显权老师参加电影《永春白鹤拳》影片杀青仪式

面对强敌,惊慌失措,怯意即萌,“胆虚则力势不固。”必须胆壮气烈,胆大才能心细,方可充分发挥技术技法。九勿生疏。生疏则勿能敌,需要手足灵动迅速为妙矣。十勿儿戏。儿戏则精神气势皆无所谓,不为则己,为则必用力注意。《桃源新拳术》总论篇亦有一胆、二力、三精、四熟、五顺、六速、七进、八闪、九声、十变之说,有同工之妙。

入阵对敌,轻者事关胜败之声誉,重者则生死之悠关,岂可儿戏,万万不可吊以轻心。胆大、心细、扎实、过硬、娴熟的武术功底和上述的前提条件同样都十分重要。入阵对敌是综合实力的博弈,讲究的是自身身体各部位能高度的协调和瞬间叫应力的发挥和使用。善于审时度势,正确地判断对方所处的地势、气势和力势,做到知己知彼。欲胜强敌,还要善于在运动中及时发现对方的空门避实就

虚,乘虚而入,出其不意,攻其无备,一招制敌。与敌方交技接手之时,还要善于寻找发现对手的弱点,对付力大者,要挨散其力头,改变其用力的方向,使对方大力变小力,在其旧力已过新力未生的最佳时机以迅雷不及掩耳之神速发起进攻,一招制胜。

福建省社会科学规划项目:《永春白鹤拳研究》成果。(项目编号:2009B126 项目负责人:黄晓鹏)

本文由《武魂》杂志永春白鹤拳鹏翔研究会采编部郑晓嵘推荐





八极拳小传

●文/谢利民

中国武术源远流长,门派众多,八极拳是其中重要门派之一。八极拳以其技法独特而享誉武坛,名扬海内外,深受广大人民群众喜爱。八极拳主要流行在我国北方各省,除河北沧州孟村以天津、北京、吉林、甘肃等地,练此拳者众多。

八极拳始创于前清雍正年间,迄今已有近三百年的历史,一世始祖是赖魁元,在河北沧州授业。笔者一脉的传承如下:赖魁元授技吴钟,吴钟授记吴永,吴永授记王长杨,王长杨授记曹井田,曹井田授记强瑞清,强瑞清授记孙万和,孙万和授记孙澄源,孙澄源授记缴焕忠,缴焕忠授记谢利民(笔者)。本门其他支脉传承繁复,不再表述。

以笔者之见八极拳有三大显著特

点:一:朴实无华,技击性强,二:爆发力强,三:招法凶悍。

八极拳的全程是“开门八极拳”。“六大开”是八极拳的绝技。“六大开”即:顶、抱、单、提、垮、摆,是八极拳的单操手。“六大开”也叫“六打开”,即开门对方门户的意思。从实际上讲,“六大开”就是开门八极拳的六把开门钥匙。六个字,练法不同,用法各异。八极小架是八极拳的母拳,其他套路拳均由小架衍生。小架虽短,但极具科学,实用,紧凑、含蓄的特点。“六大开”的顶、抱、单、提、垮、摆的练法,用法,及其变化尽含小架之中,只是未得真传,不知其理,不明其法而已。简而言之,“八极小架”就是为技击而创编的,它凝聚了列祖的智慧,体现了列宗的才华。“小架”的最大特点是只求科学实

用,不求华丽好看。

八极拳的另一特点是爆发力强。八极拳讲究的就是一个字——“劲儿”。八极拳的劲儿有“沉坠劲”、“十字劲儿”、“狮子抖毛一弹簧劲儿”之分。八极拳打出刚猛之力不足为奇,身上有了上述的三种劲儿才可在拳脚上打出锡挫钢柔,在技击中才能做到不动如山,动如雷震。如此功夫,方可为上乘。

八极拳的凶悍体现在整个技击过程当中。八极拳以精神上讲有着强烈的霸气,从气势上讲有一种神圣不可侵犯之威,有一种舍我其谁的态势。八极拳技击的特点是抢步借身,贴身相搏,因此所用的手法也多为肘击,垮打,招招奔入人体要害之处,这也是八极拳艺不轻传的原因之一。

论立身中正

●文/李广





立身中正、支撑八面是太极拳学对身体要求的标准，含要求和功法双重含义。立身中正因是入法练习方法而容易做到，而支撑八面是功夫境地不易成就。

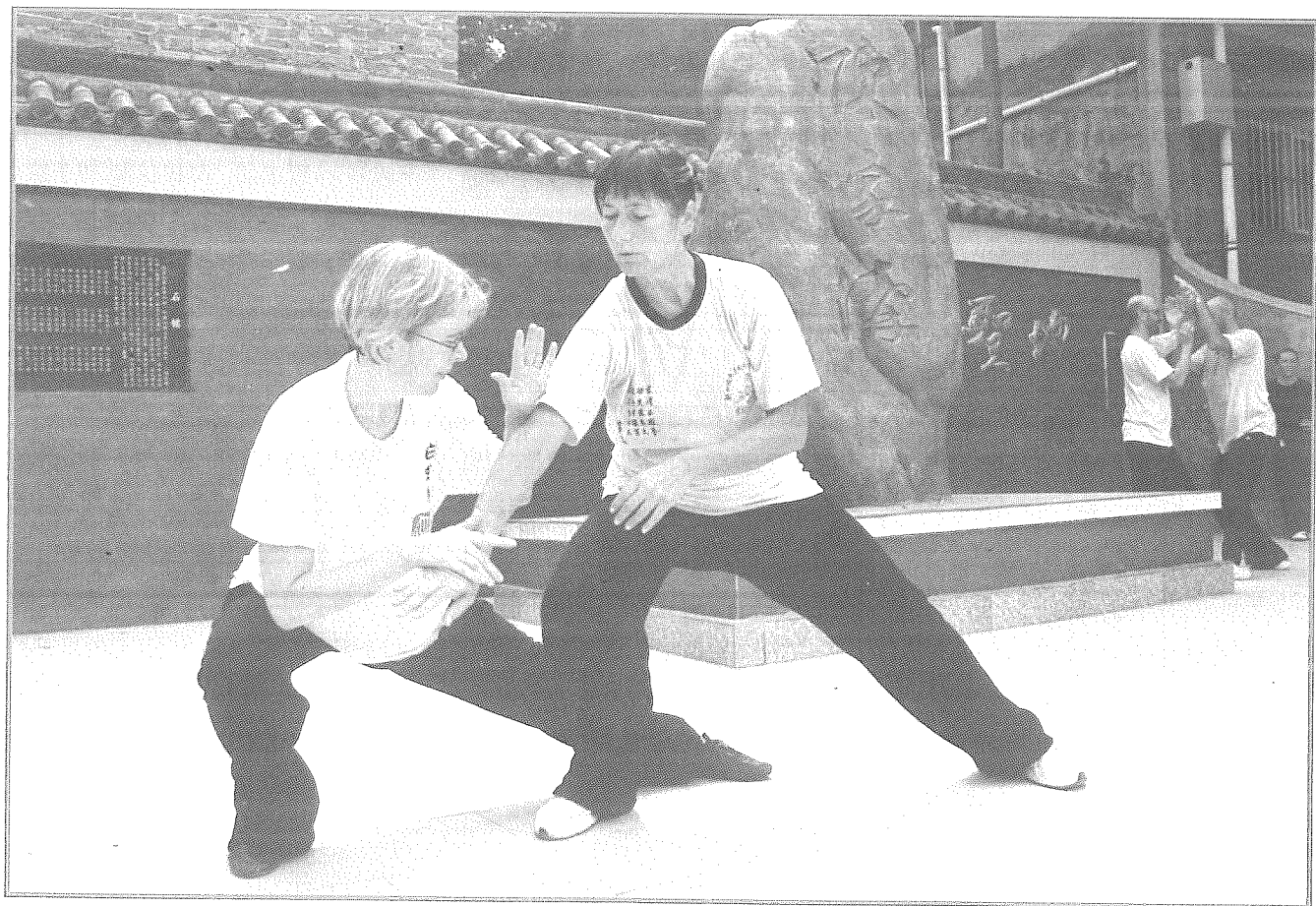
就立身中正来说，立身能够不偏不倚，自然中正。立身中正有益于放松，所以求的是身体垂直一线。不论是外力抑或已身原有的力，都易于做到丝毫不差。能够一丝不差，定已在其中，因知松到虚无处，就是定力，才能有支撑八面之效，可知支撑八面不是用力或是用意，实在是真松后的表现，是自然得到的感觉。

中正的关键在于神意在头顶上虚虚领起，使脚下虚触地面，身肢自然垂直，能圆转无碍可随人进退而进退。立身中正是支撑八面的根本，支撑八面是立身中正的显现，即为中正！所以只须在立身中正上下手，正确行功日久，即可获中定之功！

练习太极拳，立身中正的要求是时刻存在的。但指导你的老师和能指出错误的同学不会时刻在身边。怎样在没有老师及同伴纠正的情况下，自我验证和掌握、在行功走架中每一举动都得刻刻需要留心做到的立身中正呢？有一个极为简单、极易于掌握、而且极有成效的方法：每一动结束后，都把双手及手臂垂落下去，而除此之外，身体的任何部位均不能有分毫移动，切记！这时习拳者可以很容易的察觉并检验出自己立身是否中正、即是否有前俯后仰左歪右斜的现象。如果觉得呼吸不畅，则属有前俯状态，可注意虚领顶意、以便舒直身形；如觉呼吸畅顺，腰胯以上象日常消闲无事一样轻松随便时、即说明立身已中正；再把双手如前摆放好——自然仍不能牵动身形，再做下一动，而下一动仍如此垂手检验，以为成规。

如果双手垂落后觉有挺胸凹腰感，属有后仰现象、则气息必泄于胸。此时只须长呼一口气，自然会使气息下降，身形返正。总之，每一举动不管是过度还是定势（其实太极拳除了起式和收式都是过渡动作）都要使自己肩以下、胯以上的身体感觉和平常自然站立时没有异样即为正确。此法简单实用，双手垂落后，身体微有不适都能察觉到。以之验证自身，真正简单易行，收效在顷刻间。

立身中正是原则性很强的要求，而支撑八面是在这个要求上久练产生的功夫。简单的说支撑八面就是不怕外力从自己周身任何地方侵犯，理论上是在做到立身中正的基础上、周身内外已能阴阳互抱而成浑元一体（周身一家）。外力触及我任何部位，则彼处空松柔顺，自然会产生阴阳变化而形成动分虚实，随他来力而圆转，此谓之“人刚我柔”，我不必





阻挡,他却自然无法进入我圈内,即无法对我造成威胁——此亦拳诀中“出圈容易进圈难”之意。换言之:能否支撑八面即是验证是否做到了立身中正的准则。

上述自我检验之法只是初学者的帮手,只不过让学者初识:任何妙法、皆离不开自然而已。要进一步做到能支撑八面,则需依太极内功练法,逐一修练自身各部如头、肩、肘、手、胯、腰、膝、足等等。关于各部位的练功法理和要求。书中讲解已极为细致,令人无从添加任何东西。笔者只能把自己在依法行功时的体会认识诉诸笔墨,以期对学者有所参考或能帮助读懂大道正理而已!

在实践中笔者认为:头、足、腰三处更是关键中的要点。

头部是高级中枢神经指挥系统(大脑)所在。人的一切行动,都有大脑指挥主宰;凡进、退、顾、盼、定均须听从命令。诸如耳目观听、往来呼吸亦由大脑做主。在行功走架时,头部务要保持正直。顶上似有一丝相系而虚悬空中,自然神清气

爽自有轻灵圆活之趣——拳经中所谓“顶头悬”即此意。关于头顶,拳经中要求要“虚灵顶劲”,这已为众所周知。虚灵顶劲的含义是虚虚的往上引领头顶上的意思,使身体拔长,双脚反虚着地面——当然这都是意思,脚下离虚而双轻,身体自然转动圆活,头部才能真正起到纲领的作用。

目宜平视、神宜内敛、口齿微闭则颈部松弛,即所说:头正颈直。头正颈自直、颈直自然顺,头顶始不容易产生偏倚的感觉,所以杨澄甫先师提到“顶劲非用力上顶。要空虚、要头容正直!”再进一步“虚灵神顶”,使初学者更容易掌握头部的相关要求。“顶上要虚虚灵灵、轻轻松松,顶的虚灵状态是将精神放在顶上……”而阴阳顶学说,更是太极拳修炼领域里划时代的贡献之一!顶分阴阳,为前贤言所未及,却符合自然规律。“顶泄周身僵”,为什么顶会泄呢?顶上无阴阳,自然不会有阴阳变转,气血自然会泄于顶上,气泄血瘀、周身不僵而何为?

太极拳法理中的腰部可扩大到肩以下膝以上,要求此躯干部位空虚如灯笼,这种要求是符合古典拳经中“无形无象。全体透空”的境界描绘的。但其它部位还好说,但要“空腰”,很多拳家还接受不了。因为拳经拳论中有关腰的重要性指示最多,大致诸如:“其根在脚、转于膝、主宰于腰”、“腰如车轴”、“腰为轴”、“活似车轮”等等,因为“命意源头在腰隙”所以要“刻刻留心在腰间”(方能使)“腹内松净气腾然”,尤其是一首歌诀更深度的点明腰之重要性:

身形、腰、顶岂可无? 缺一何必费工夫!

如此重要的腰在自然太极拳中竟以“不要不想”冠之,难怪人所难解!顺便说一下胯。生理解剖让我们清楚了人体躯干是由骨盆承托,骨盆端正则身体自然端正。骨盆的端正则取决于两胯是否放平,而往往腿部的运动又影响倒两胯的平衡。以此类推,则腿部产生不平衡运动的原因,必然是脚下不稳所致,是故

杨禹廷先师说“脚要平松落地，不要踩地……”为什么不要踩地呢？踩地出力。必产生反作用力顺腿上行，足以影响身体的平衡支撑。

综上所述，可以明白立身中正的根基还在于脚，所以总结玄要，指出太极拳内修必自脚下始！双脚虚实分明，虚脚虚净、实脚实足。即为“立柱式单腿重心”即做到了立身中正。也彻底解决了双重的的问题。说到双重，拳论中说“每见数年纯功不能运化者，率皆自为人制！（究其因乃）双重之病未悟尔……”世人皆以为双重指的是双手一起用力，其实这固然也属双重的范围，但最重要的却是指的脚下虚实不清。太极求的是一圆运动，而圆只可有一个圆心，如果同时有两个圆心，还怎样运动？关于这一点，杨澄甫先师有一段精辟论述：太极拳术以分清虚实为第一要义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实、左腿为虚；全身坐在左腿，则左腿为实、右腿为虚。虚是能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

上边说的，虽然都是躯体形式的摆放，也有心意神识在内里主导，但并非最

高境界。以笔者观察先贤及个人体会中正功夫，随在自然皆是，毫无动转迹象，亦无造作之正直，足见上乘功夫实是存乎一心，心平气和则身中正不偏。练习太极拳，首先别忘了：自己是来享受的，享受合理的运动带给身心的舒适。如果在练的过程中得不到享受的美感，必然是错的。

错误会有很多，最大的莫过于立身之不够中正。因此可以说：练习太极拳就是要获得立身的中正。不偏不倚，不偏向任何一方，不倚靠任何一处。能够立身中正是不偏不倚思想的体现；做到了不偏不倚，自然就是立身中正！思想上说，立身中正是纲领，是因；有了立身中正的思想要求，才会有不偏不倚的功法指南，此为果。从行功法理上说，不偏不倚是行功方法，为因；做到了不偏不倚，结果显现为立身中正。两者互为因果，因思而异。

立身中正了，气血自然贯通上下。此理可比诵经的人，虽然终日偃坐，却也可得身心舒畅之功。这是因为：凡经中文字，但能发音正确，皆会产生不同波动，从而产生疏通气血的功效。

关于如何做到立身中正，拳经有极

为明确的指示：“精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也”。迟重当作坚涩讲，即不轻便不灵活。精神领起就是顶头悬了，也可以理解为：精神领起的作法导致了顶头悬的功用。歌诀说明“立身中正神贯顶，满身轻利顶头悬”！立身中正是因为神贯于顶，满身轻利是因为顶头悬。

由此可知：立身中正的关键在于领起精神。

神贯顶者：精神留意于头顶之上。顶头悬者：神意虚悬于空。

上边领得起，下边自然随；上边摆得正，下边即竖得直。这是理论上的明了。

行为上的理解也是靠思维：求得身体三线的存在，及处于一个立面上的垂直，即可达到上身中正（身体三线参考《人身三线说》）。

施为时以感觉完成：想象自己是这三条线，分虚实时呈一条线。也就是说，自身只是这线，再无他物！思想上把这线放置正直，定势时如此，运动状态中仍然如此；在行功中要求的顶劲永远不失，其实就是要练习者永远保持这个体线的垂直，等于是保持立身中正。因为精神领起来了，上下才是一个整体，才能做到上动下自随——一切要注意是自随！下边自己随之，不须人为的主动相从！自随者，毫无意识；主动者，有意随从。头部为纲，身肢是目，纲举则目张，即此意也。

身体如线，是收敛，容易致柔！

初学者求如线，或粗或细，是实有；继而炼之成虚，终而若有若无，需时自在，不需时顿空，所谓忽隐忽现，运用在一心，而示人以无知无为，故能使“人不知我”，而“我独知人”！

附文：力的产生是被动的，所以事实上虽有力存在，却不能想它，尤其是想它如何产生！随它自在因缘而生就对，想它因心而存即错！



意拳散手训练的程序

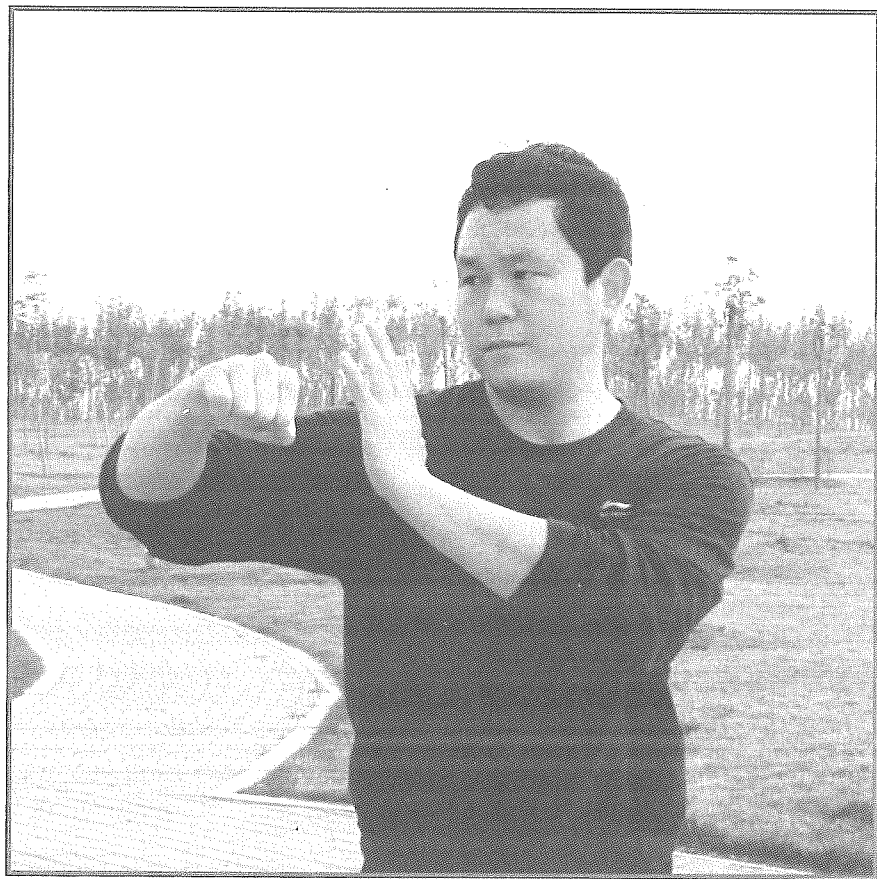
●文/谢永广

扎实的基本功是进行意拳散手训练最有力的保障

好比一辆汽车,当我们要开的时候却发现油箱没有油,那么我们根本就不可能让汽车飞驰起来。意拳散手也是这样,当我们带上拳套,就要和对手殊死拼搏时突然想起来我拳法还没学完呢,步法也不熟,那么其结果可想而知。所以练好散手,必须具备扎实的基本功,扎实的基本功是意拳散手的必备条件。意拳散手本身就是意拳各项基本功的综合体现。意拳的基本功在散手中的主要体现是发力。主要包括各种拳法、腿法、身法(身体瞬间的移动)及步法(脚蹬地时瞬间的用力)的发力。

关于意拳散手各项基本功发力训练的程序主要有以下几步:

首先将各项拳法的发力进行单独的练习。这是做基本的发力练习,是巩固发力的主要手段。可先将四种拳法按照要求要求进行定步的单式拳练习。如先练习不直的直拳,而后是横拳、钻拳等。待单式定步拳法熟练以后,就要进行活步拳法练习了。在活步中要先进行直趟的活步发力练习,即发力时经过的路线是直来直去的。当直趟的熟练之后就要进行活步变步拳法发力的练习。所谓变步拳法发力就是结合各种实战步法和身法,将各种拳法在身体周围进行不同方向的突然发力。练习变步发拳,一开始用三成力即可。在松松的找劲中注意身体各部位的协调配合。每发一拳,下面的步法是否



能跟上,后脚是否能踩上劲儿。同时变步发拳不要只是向一个方向变步,前后、左右、进退、纵横都要变。当然也不要总是不停的变,在变化的过程当中,可将双手呈防守姿势,进行防守性变步训练。同时也可采用攻防结合的变步训练,这时一定要加上“假想敌”意念。想象自己周围有无数个毒蛇猛兽在虎视眈眈的注视自己,随时都可能在不同的方向向自己进攻。此时自己站立的步法,手形与丁八步左式不直的左直拳起式相同。无论步法是前进、后退、左、右环绕还是横走竖撞、扣步转体、变步,都要随意出拳发力,

并变换四种拳击打假借的目标,发力时,要有击穿击透目标之意,变步拳发力时,须做到步到、拳到、步变、拳变,其发拳的动作,脚步的变化,内含的意念活动身体各部的争力与变步四种拳法发力的原则要领相同。而自己一定要保持高度的警觉,突然一个直拳打倒前面进攻的猛兽,瞬间一转身一个栽拳又将下面进攻的猛兽打翻在地,瞬间又一个侧劈又将横向咬来的毒蛇削成两截。此时精神状态要高度激发,“遇敌犹如火烧身”。这种训练在意拳散手基本功中形象的比喻为“打鬼”,其训练的目的就是要将各项基本功

有机的结合在一起,在精神高度激发的状态下,来培养自己的灵活性、协调性及随机应变和真打实斗的临战意识。

实战攻防训练

实战攻防训练就是将我们在实战中经常出现的几种打斗模式提炼出来进行强化练习,最后形成本能条件反射。如此待我们在实战中一旦遇到这几种打斗模式,马上就能做出响应的反应以提高实战的质量和取胜的把握。下面列举两例实战攻防训练具体方法:

双人直拳反应训练

双方站立为左式丁八步,双方左手的手形,与不直的直拳起式相同,双方的右手,由拳变化为掌,掌心向前、五指上指,护住脸部右侧部位。甲方,首先向乙方滑步,出左拳攻击。甲方右脚后踩、上站,前蹬,右腿向右后拧转,推动身体和左脚,向前滑步一个半脚掌距离时,猛然下踩、上站,左拳猛然前伸发力,击打乙方右拳时,似有击穿、击透之意。其左脚上步的行进路线,左拳发力时的意念活动,身体的各部争力,与左式走步,左拳发力,的原则要领相同。就在甲方左脚向前滑步的瞬间,乙方左脚,猛然下踩蹬,推动右后脚,向后滑步同等的距离,右脚踩地,左脚回跟同等的距离,为左式丁八步站立。此时双方的步法、手形,与双人直拳反应训练的起式相同。随即乙方向甲方滑步出左拳的攻击。其左脚行进的路线,甲方后退步的路线,内涵的意念活动,身体各部的争力,与甲方向乙方,滑步出左拳攻击的原则要领相同。随即,就可反复,一进步,一退步,和一退步,一进步的,双人直拳反应训练了。

双人攻防训练

甲方站立为左式丁八步,手形为左

式不直的直拳起式,乙方站立为右式丁八步,手形为右式不直的直拳起式。甲乙双方双方的前脚相距 70-80 公分,相互对峙。首先,乙方向前滑步向甲方脸部攻击,甲方就在乙方抬右脚向前滑步的瞬间,右脚猛然下踩、前蹬,催动身体和左脚向左前外方滑步约一个半脚掌距离,左脚踩地,就在左脚向左前外方滑步地,左拳瞬间变掌,猛然前伸,以掌根部为主,向下、向后、向外拍击乙方前臂外侧部,破坏乙方右拳击打的路线,在乙方身体重心向前向右前栽时,甲方的右拳猛然前伸,腕部微扣,用锋骨棱部,向乙方的胸部或脸部发力。似有击穿、击透目标之意。一发即止,右脚随即跟步,呈左式丁八步站立。随即,甲乙双方重新退回原位,与双人攻防训练起式相同。以上是乙方左滑步,左拳发力,甲方为左式走步,右后拳发力。

抢步练习

当各项基本功基本具备之后,我们就要进行意拳散手的抢步训练了。所谓抢步,就是基本的散手反应意识训练。它不要求真打,但要求必须在意识上要真切,在接触对方时不要求猛然发力,而只要轻轻一沾即可。在抢步这种很“温和”的“实战”过程中,在不必担心受伤的情况下要大胆细心的找东西,就如技击桩中的摸劲一样。而不要盲目的毫无目的的你来我往,要将各种技术淋漓尽致的发挥出来。可以说抢步是由基本功向意拳散手过度的重要中间环节缺少了这一环节,上来就拼个你死我活,除了伤痕累累之外,最终将一无所获。

模拟实战训练

模拟实战训练较抢步来说距实战又

更进了一步。为了避免伤害,它要求双方带上拳套和护具利用各种技术进行散手的模拟实战练习。既然是模拟实战,它不要求双方发出重拳重腿,但也不要象抢步那样一沾即止。发拳时要掌握分寸,既不伤害对方,又不失实战发力之要求。要点到即止为主,使其在精神上,不致于高度紧张,使用技术动作能与平日训练一样,以利随时纠正,调整错误的步法、出拳的动作,及错误的判断,以增长实战经验,为更好的在实战中,发挥自己的技术特长,而必须训练的基本功。

散手实战训练

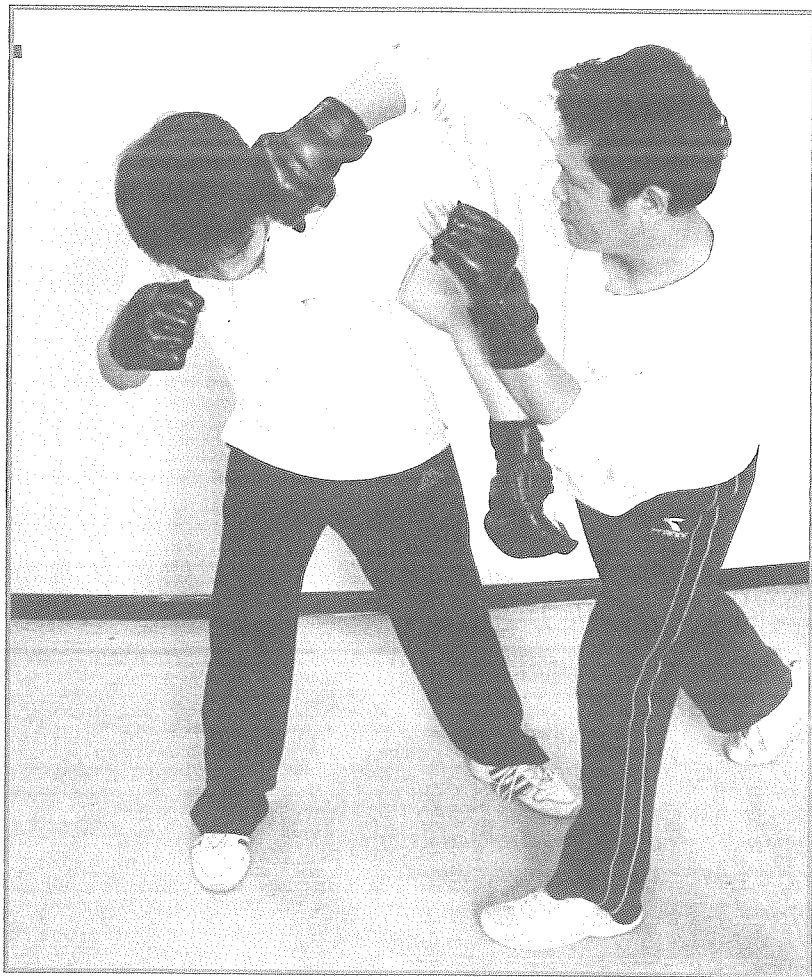
在模拟实战的基础上,当我们对各种基本技术运用自如时,下一步就要进行真正的实战训练了。为了减少实战中的伤害,要求练习者必须带上拳套,穿上护具。在这种训练模式中,最重要的就是一定要克服胆怯的心理,良好的心理素质往往决定一个人的胜负。同时要大胆的使用一切可以使用的技术,避免技术的单调性。

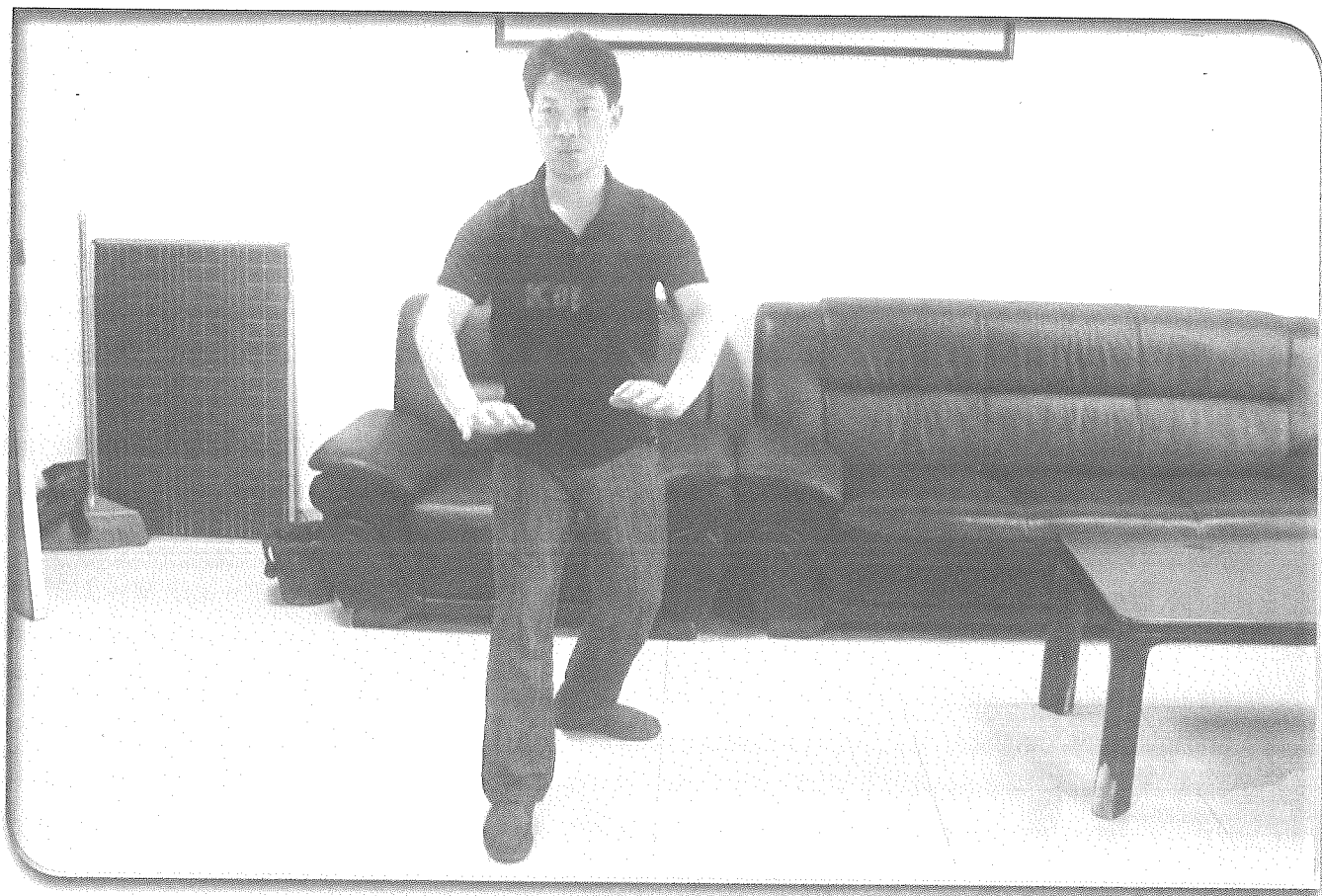
意拳散手就是各项基本功的综合体现,但是与以往不同的是这是两个人在各种攻防技术实施的情况下所进行的一种斗智斗勇的反应训练,这种运动模式打乱了自己单独练习基本功只的协调性,强迫你在这种新的状态下建立一种新的平衡。而各种平衡协调的建立都要经过分化——泛化——动力定型这几个阶段。所以在散手初期,各种技术使用起来是很别扭的,有的一旦打起来手忙脚乱根本就发挥不出来。从而导致一些人怀疑自己是否具备习武的天分,而对自己丧失信心。其实这是很正常的事情,是运动训练必经的阶段。每一个拳手都要经过手忙脚乱——逐渐有序——运用自

如这么一个过程。这个过程不是自发形成的,它需要真正的动脑筋去思索,去找。这是一个很关键的过程,他是拳技成熟的一个标志。然而很多人在达到第二个阶段之后就很难在提高了,究其原因是在实战中缺乏总结思考,认为自己能和对手你来我往的打上几个回合,谁也伤不了谁,已经很不错了。其实这只是一个很低的层次,高水平的实战就是看你能否有效的控制对方,能否在控制的同时施以击打,能否将意拳的各种打法如推打结合、推打控制、纠缠中的打、躲闪打法、在接触中打、吊着对方打等技术发挥出来。如果只是拼拳能打的过职业拳击吗?只是比腿能和职业泰拳对抗吗?所以说意拳散手有自己的风格,那就是短兵相接,就是肉搏战,是全身性击打。拳法技术只是其中的一部分,还有头、肩、膝、胯等都可以成为肉搏的武器。在以浑圆力为基础的情况下,你碰我哪儿,我哪儿都能发力,周身的劲力要象鞭子一样,非常的脆。在不违背原则的情况下,双手不要局限与固定模式,要自由一些。无论高低还是进退,总要有一只手指向对方的中线,而另一只手则处于自我保护的位置。与此同时要避免多余动作的出现,因为任何多余的动作不但不会产生理想效果,还会造成不必要的体力消耗,极容易为对方所利用。更重要的是意拳散手是左右两面击打,两面都是重拳重腿,一旦抓住机会就要给对手以致命的连续性的打击,如排山倒海之势瞬间摧毁对手。你能做到这一点吗?如果做不到,那就说明还有好多东西要深入细致的去找。如果仅仅满足于跟对手拼上几个回合,那只是手熟的阶段,而不可能达到出神入化,运用自如的境界。

所以,姚承光先生经常叮嘱我们:实战训练要求的不仅仅是出一身汗就达到了目的,而要多动脑筋,摸索思考着去找东西。实战时一定要琢磨着去练,不要盲目的去拼打,要将基本功合理有效的运用到散手中去。刚开始可能用不上,但越是用不上越要用心的去找。实战中,要使自己经常处于走动之中,飘忽不定,不给对方以定位,并积极寻找机会强占优势。不仅要主动进攻,同时要采取诱敌深入的方法。这样表面看是空挡,其实是暗藏杀机。不仅要前进一步后退的打,也要左右迂回的打,把步法、拳法、身法、反应、精神气势及智慧有机的结合起来,在不断的游斗中寻找战机。实战中步法是至关重要的,要将灵活的步法放在第一位,打法

放在第二位,在走动中挤住对方贴身发力。要特别注意的是,在对方移动准备发力进攻的瞬间,是对方力量最强的瞬间,同时也是对方力量最暴露之时,此时我们要充分利用这个机会进攻,但不要迎而上,而要避其锋芒,击其弱处。假如对方防守太严密,我们利用近身打法破坏其间架或利用步法调整距离,把握好最佳的时间差,寻找其破绽,施以进攻。实战中技术重要但体力更重要。如果双方力量悬殊,则技术好的占优势如力量相差无几则技术占优势。同时实战训练期间一定要注重基本功训练,要多练攻防反应。要多练自己的弱处,使弱变为强,最后全身都是强点。只有这样散手水平才能与日精近。





意拳草谈

●文/邱向东

拳无百日之功——草谈意拳技击

意拳的技击,用创始人的话讲即为“微末技”。

拳者言:拳无百日之功。究竟怎样才能百日于“微末技”的格斗技击上有所成就呢?这其实是一个侧重面及练功程序的课题。

初习意拳,应以站桩、试力等为主。在间架正确,意感明显的自身体内有所收获适应而初具整体力量后,就应以单操手(泛指肩、肘、腕、膝、足等)为主进行不同方式的练习。任何一门拳派,从格斗对抗角度论,目的都是一个——制人而不受制于人,其过程却是炫目的。单就意

拳讲,站桩(技击)培育到了意中力,精神、体质皆焕然一新。试力将这种力向空间延伸,使人在动态时更好的驾驭这种力量,而将对方制服的目的的表现形式就是以单操手接触对方将自身在站桩、试力中所得之意中力渗透给对方以解决其战斗力,而单操手的功力及熟练程度直接关系到击打效果。所以,习意拳度过了初期的适应期练习以后,如果想在技击格斗上有成就,每天的单操手练习得格外重视。

意拳的单操手分练法、用法(打发)、随意等。

在做意拳的单操手练习时,经过了定步的平步、丁八步、掉面、打三角、踢

腿等程序以后,就应以活步为主。首先要注重精神的饱满与意感的真实,还应注意进退步的路线、身法、出击角度的变化等,至于哪种形式则根具个人特点与喜好。站桩与试力中的一些要领同样在单操手训练中不可缺少。当一个人空练觉得精神意感强烈,就应在击实物上体验功力及寻找自身缺陷,毕竟空练与击实物的感觉是不一样的。击实物还可解决实际打斗手腕发软之病。实物选择有弹性的砂袋、手靶都可以。

练功其间,如有条件,需要穿叉双人互搏的训练形式,将自己所擅长的单操技法毫无保留的倾卸于对方躯身。想在格斗上有所成就的人,此时都应将自身

本能野性在练习中最大限度的发挥。此时要经过肌肉关节的酸痛不适、心里紧张等一些正常反应现象,最终逐渐适应、克服掉。

单操手的练习每天都应达到一定的量,只有量的累积,才会质的改变。据知情者透露,当年姚宗勋先生练拳法一次都在 3000 组(三拳/组)左右。王芃斋夫子当年一个卷臂进步接拳发力练习每次都是一个小时。一些幻想一拳制敌或瞪眼胜人的技法只能在周公的著作里寻到。当单操手真正经过“泛化”、“分化”而达“自动化”时,自身的战斗力水平威力也已达到了一个相当水平。

需注意的是,注重每天练习单操手的同时,站桩和试力的练习不可偏废,每天都应抽时练习。要明白——意拳的修习本身就是一个大系统,不可偏执某一种功法而忽视其他程序。所言“拳无百日之功”,以单操手为主的训练程序能让每一个人都能从一个门外汉步入拳学格斗正轨,成为真正的勇士。

以上所言偏重于技击,而有了打斗能力又该如何继续习意拳? 传闻中的前辈好手打人如挂画、搭手飞人、神光笼罩、目击震人等等是何回事? 达此境界则是时间、毅力、恒心、心法等诸多因素的合成。拳嘛,说得再高深再厉害,还得一步一步的来——拳学的进一步提高应在精神意感上进行调配,而且这是一个终身求索的学问!

一触即发的游戏——草谈意拳推手

就意拳而论,推手就是对试力的检验,可以理解为对力的运用;单以推手论,结果是保持自己的平衡而破坏对方的平衡(推手在断手的应用除外)。结果

表现为两种:已经得机得势并将对方轻松击败,另一种即死顶硬抗,俗称顶牛。前一种为真正得了拳劲,运用了功夫,即明白了力之运用;后一种对拳依然是知其然而不知其所以然。前一种表现过程中无非是双手在上,双手在下,双手交叉加上一些变化对力的运用而已。换句话说,后一种只是一种蛮力的抗争,不足为取——以上均以为双推手为例。本文只谈前一种——即推手中,得机得势运用己力,制服对方。

推手的三种主要技术动作是在站桩有了功夫上身、试力有所体认,而且动作娴熟的前提下,通过双人对抗形式的不断练习才能达到制人而不受制于人的境界,即所谓的“一触即发”——但这一“触”里,却有可能包含若干变化,否则不能将人发的漂亮,有时甚至拖泥带水;只有多加强单人试力、双人推手对抗的练习才能真正掌握推手。姚成光先生的一个发放前在 3 秒的时间里运用了九次变化将对手轻松漂亮发出可谓经典战例之一。

两个水平相差的人推手,一方得力而不发引导对方,或两个水平相近的人

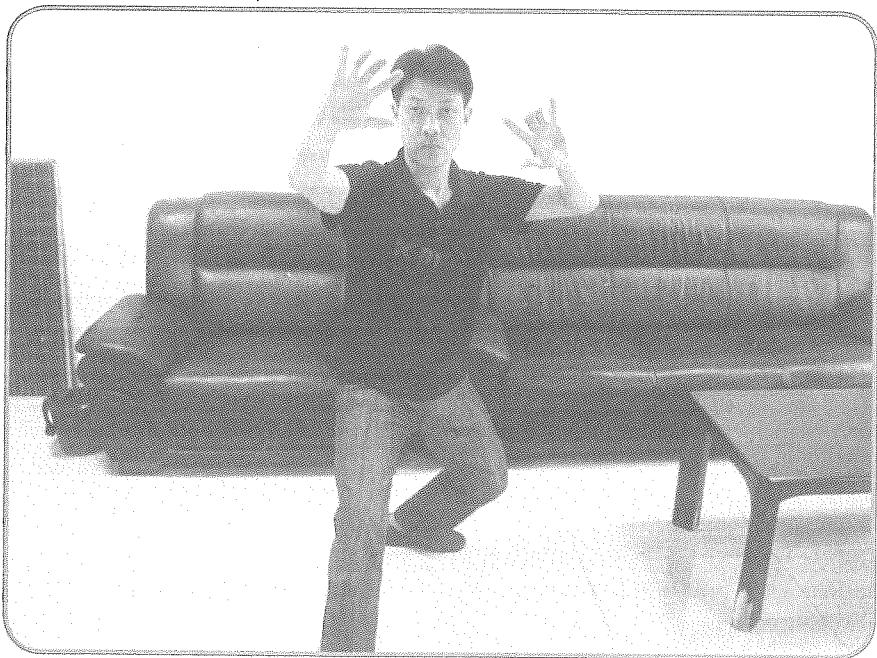
推手得力而不发转为打轮,可视为一种有益身心健康的运动游戏。但切莫忘了,推手应用在实战时的威力不可小视,对近身的一些反击有意想不到的功效;这都在双人推手中渐悟而出。

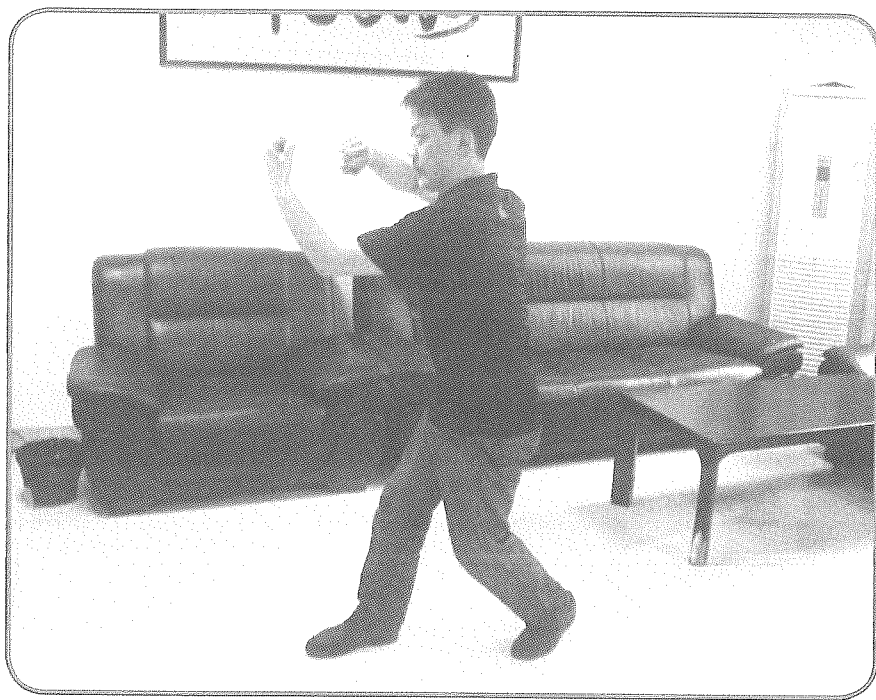
在功夫上身后的推手,就是“触”而发的游戏,多方位的力由自己驭使着随意调配运用,其中滋味,妙用无穷。

差之毫厘失之千里——草谈意拳锻炼的点、悟之间

先从泽井健一说起,泽井是日本柔道、剑道名家。泽井师从王老芃斋习拳时,便由王老衣钵传承人姚老宗勋先生代授。意拳界曾不断提及王老特别嘱姚老在教拳时不能教错了——因泽井是一位武学行家,教错了他能感觉到,同时又不能把真东西传出去。

这就给姚老出了个大难题,但从泽井传世的视频及其弟子的表现亦知姚老出色地完成了王老的交代。意拳前辈们的许多功夫都非常棒,可具体到用现代白话让人明白意拳道理时,所谈有让人介于明白与云雾之间。姚老将意拳系统





化后,很多习意拳者亦按步很认真的修习了,讲起意拳原理亦头头是道,可一实际对抗就不是那么回事,甚而迷茫。实际上,意拳该传的、该教的、该写的都已面世了,效果最终却是取决于传授者的点化与修习者的领悟。

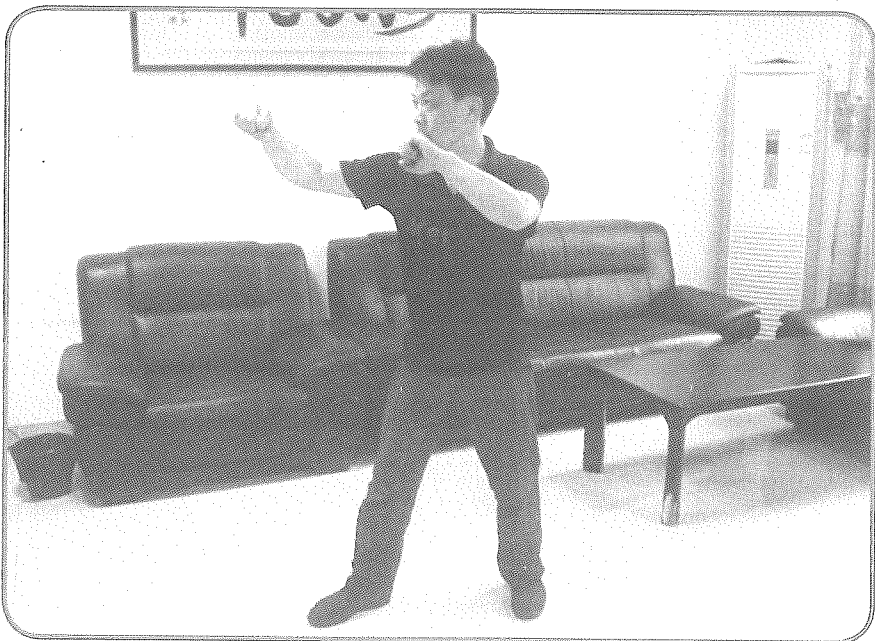
我的一位师兄 Y(入门早,已拜师,现为教练)常与人习练推手,观由其练功视频时,可看出其“直向”力的运用,而且看不出变化迹象。2006 年,Y 与另一位师兄 SH 推手时,一触即被发出,数次皆同,当时本人在场。师兄 SH 练的时间并没有 Y 时间长,断手对抗时 SH 也承认打不过 Y——毕竟 Y 练了那么多年了。可因 SH 受了老师之点化加上自己用工,其推手远远不是 Y 所能比。还是 Y 在与俄罗斯学员推手时,虽然俄籍学员学的时间短,推手可都用‘直向力’。Y 没讨丝毫便宜,甚而被发出几次。Y 练意拳下过功夫,站桩打破过 12 小时记录,可如今亦缺乏清逸大勇及淡定气质,其打功夫与同期的修习者中充其量中等——这与其嘴硬、自大等而没得老师点化有关,可惜了!

还是一位师兄 G(入门早,已拜师,现为教练),碰到有学员问问题时,经常的回答是:“别问那么多,我当时就是这么学的,怎么教你们,你们怎么练就是了。”其实,这位师兄这就是在承认自己也不知道。闲暇时,有的学生会去拜访一些意拳前辈,经常会听到这样的话:“我不知道当年你们师爷私下教给你们师傅什么了,但我可以把我所练的都告诉你们。”实际上说出来的不同版本书上已写

得清清楚楚。

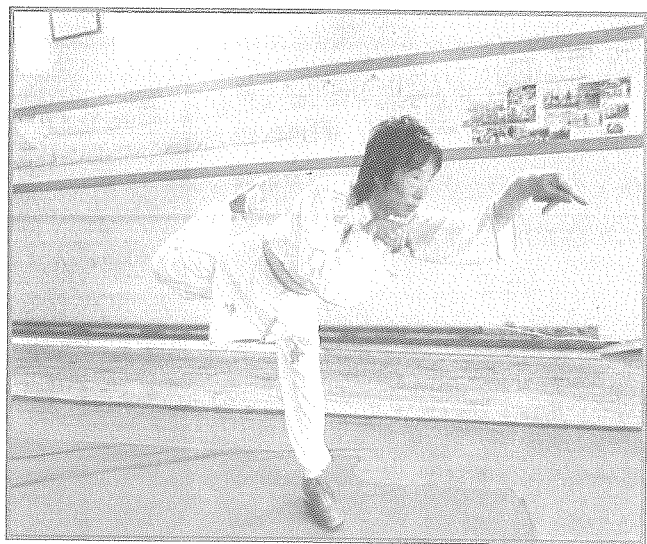
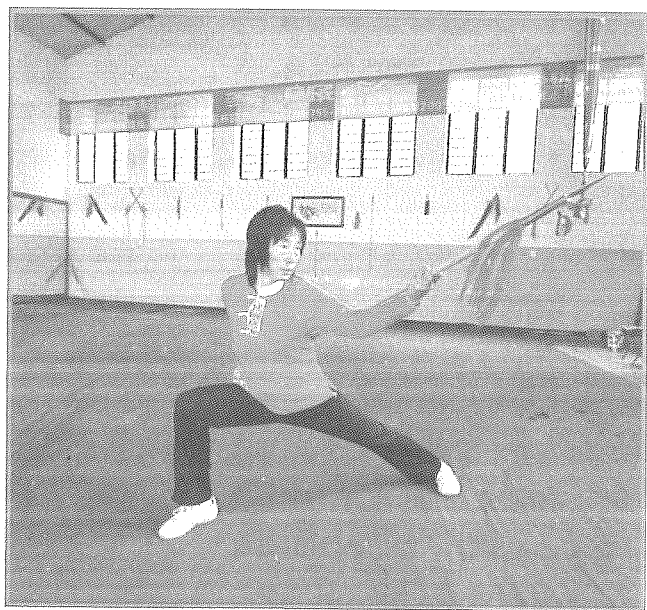
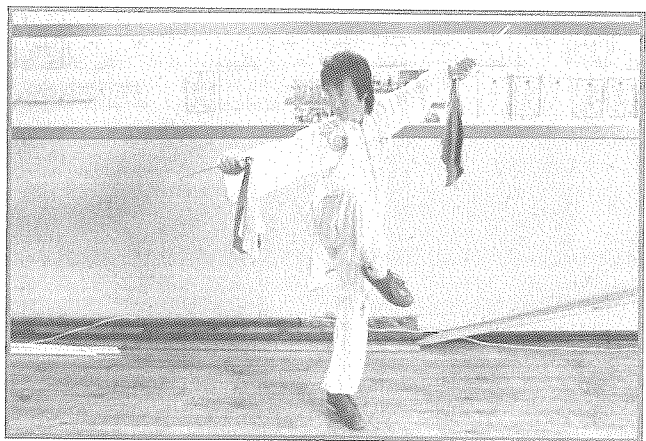
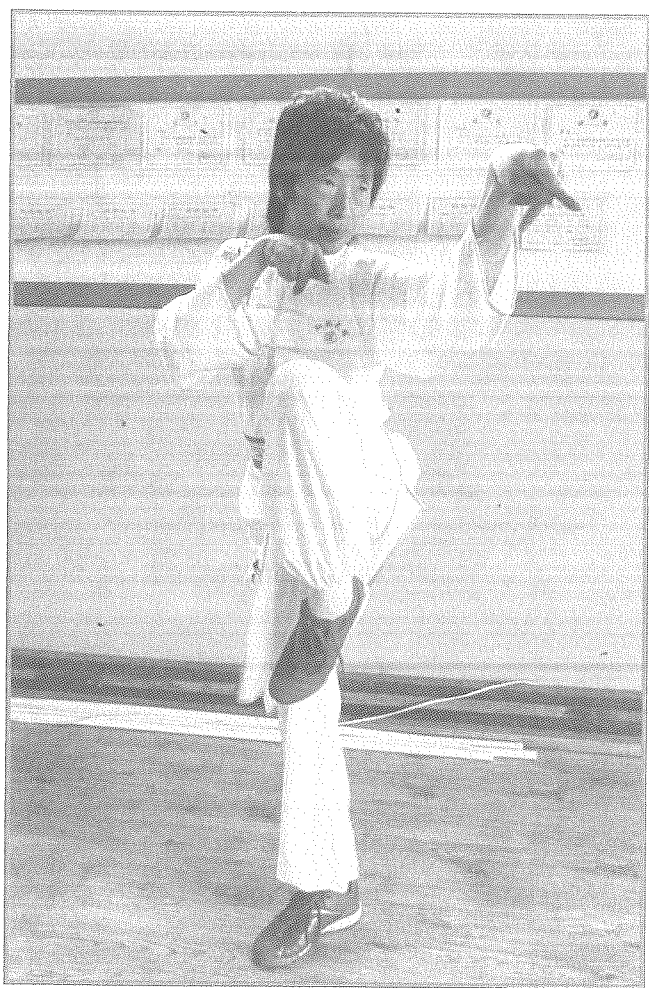
到了这儿,就有个话题,平时按常规练的站桩、试力、发力等有问题吗?可以肯定的回答:绝对正确!教授者的点化和习练者的领悟离不了三个月以上的正规常规练习。至于传授者怎样点化,以其对习练者品质及其他一些因素决定。现有的意拳传习方法足以使每个认真练习着在短时获得某些方面的收获,纵然对其原理往细处依然讲不清。好在的是现今的很多视频及前辈的习拳信件手稿的公开化,使习意拳者能很好的领悟其内涵——关键还得坚持。

得说一点的是,门外汉是不可能自学意拳的,包括文字、视频,所谓差之毫厘失之千里,在明白教授者的传授下才能学好意拳。明了拳的韵味,再观某些意拳视频时真假优劣心中自知。习意拳有一点很让人恼火:太占时间!也就是你知道了意拳的东西钻进去的话不知不觉就会花大时间练习,完全没有一丝的枯燥感,可人总得生活,这就是恼火之所在。愿习意拳者都能悟的真传——就是玩玩也行,毕竟意拳的三大功效除了健身、自卫,还有寻理趣。



黎少军

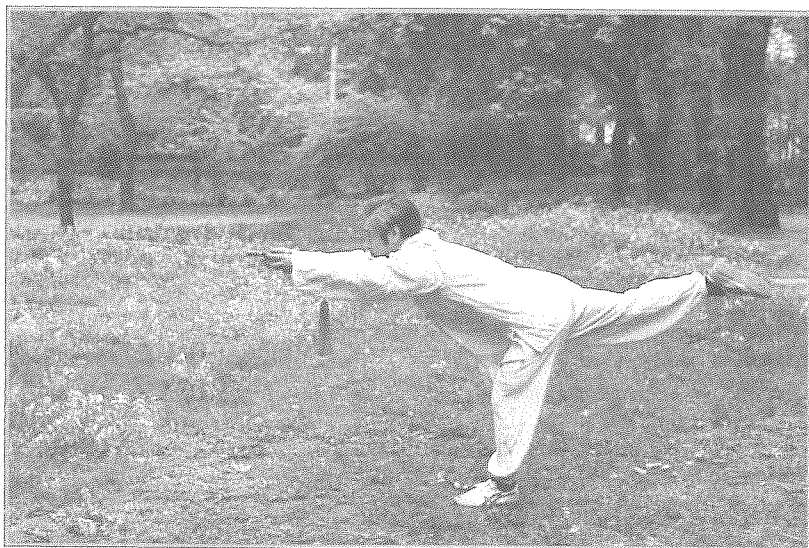
黎少军,甘肃陇西红联武馆馆长,中国武术段位六段,中国武术协会会员,中国武术段位考评员、指导员。黎少军出生于甘肃省陇西县,自幼酷爱武术,从小随父学习武术,习得西北传统套路和国家规定套路,后拜名师习练螳螂拳。2006年,从事武术教学20年的黎少军创办陇西红联武馆,面向社会吸收大量热爱武术的学员。2010年,黎少军在全市武术比赛中被评为优秀教练员;2011年5月,在定西市传统武术比赛中螳螂拳评为优秀传统套路;2012年在“兰洋杯”武术比赛中被评为优秀教练员;2013年香港国际武术比赛被评为“育才百杰”荣誉称号;2014年参加甘肃少儿文艺节目大赛,被评为“优秀指导奖”,其培养的弟子陈杰、林国强等学员在各类比赛中荣获多项大奖。由他一手创办的陇西红联武馆先后被评为甘肃省及定西市优秀武术馆校,同时黎少军也被评为优秀武术教练员、武术先进工作者。



范丙申

范丙申，北京人，中国武术六段。幼年学过长拳，青年时期学习过气功、形意、太极拳、意拳、武当拳等拳术。因酷爱八卦掌，于 1983 年拜于时任北京八卦掌研究会副会长的李文章门下系统学习程式八卦掌。李老师仙逝后，范丙申感到自己对八卦掌知识及技能方面还有许多不足之处，又拜于北京八卦掌研究会第二、三两任会长、八卦掌名家马传旭恩师门下，学习八卦掌转掌。在师父的教导下，作者从转掌过程中体悟到了八卦掌走圈的妙处。范丙申在八卦掌健身和养生方面颇有心得，验证了八卦转掌能有效提高人体免疫力，并提出每日转掌两小时既能使基因优化的假说。本期《武魂》刊登由他研究、撰写的“八卦掌基本功——走圈，提高自身免疫力的好方法”一文。

范丙申曾分别担任北京武协八卦掌研究会第三、六两届副秘书长。1999 年，参与策划组织了董海川先师 200 周年诞辰纪念活动，主持设计了纪念董海川先师 200 周年纪念章；策划并参与组织了 2001 年在北京怀柔举办的“舒艺园杯”北京市传统武术邀请赛；2000 年至 2004 年曾经在北海公园义务教授八卦掌四年。2000 年后，范丙申被聘为北京市武术运动协会业余教练员、北京市武术运动协会八卦掌研究会中级教练，2013 年后被评为八卦掌高级教练。



小学武术教学初探

●文/任克强（甘肃省漳县武阳西街小学）

小学武术教学工作是一项科学性很强的工作。既要重视小学生武术礼仪教育,弘扬中华民族传统美德;又要根据小学生的年龄特点和心理特征,采用科学合理的教学方法,培养学生良好的体态,并配以适度的耐力、静力训练。既应当采用多样化的教学形式和方法,尽量避免简单的重复;更应该注重其精、气、神的严格训练。

中华武术,源远流长。长期的演化与发展,形成了武术健身、防身、养生为一体的特点,是一种很好的终身体育运动。如今,武术运动已是我国传统体育中的优秀运动项目,是中华民族传统文化中的一颗璀璨明珠。在提倡素质教育的今天,武术成为学校素质教育不可或缺的一项传统体育教材,是小学体育课程的重要组成部分。在小学开展武术教学工作,不但使武术得到继承和发展;又能让小学生受到民族文化的熏陶,培养学生爱国主义精神,提高学生文化素养;还能让学生掌握强身健体的方法,发展学生的灵敏性和协调能力,培养了学生自主学习,积极思考,相互协作的意识,促进小学生生理和心理的健康成长。

小学武术教学工作是一项科学性很强的工作。在教学过程中,要求教师不断地总结、改进和充实教学方法。在遵循一

般的武术教学方法的基础上,还要结合小学生心理和生理特点进行系统科学的教学与训练。只有这样,才能取得事半功倍的效果。笔者通过多年的小学武术教学实践,认为在小学武术教学中,应做到以下几个方面:

一、重视武术礼仪,加强小学生的思想品德教育

常言道:未习武前先习德。可见,武德是习武者必备的品质素养。在小学武术教学中,单纯的武术动作不能完全承载武术文化的内涵。重视小学生武术礼仪教育,对弘扬中华民族传统美德,培养学生的武德有重要意义。因此,在教学过程中教师应高度重视对学生武术礼仪的教育,要求学生要忠诚、守礼、谦让、仁爱,把思想品德教育贯穿于武术教学的始终。

武术礼仪教育应从“抱拳礼”开始,要求学生必须做到守礼:上下课时要行礼,互相学习时要行礼,演练前后要行礼。还要做到知礼:右手握拳,左手按掌,左掌右拳并于胸前,即抱拳礼。代表着“我们都是来自五湖四海的朋友”,暗含着朋友之间理当团结、互助、谦让、仁爱。通过对小学生武术礼仪的规范和反复训

练,规范学生的行为,使学生真正做到以礼相待,知德而答礼,养成懂礼讲礼的好习惯,为学生养成良好的品德和传承中华民族传统美德打下良好的基础。

二、根据小学生的年龄和生理特征,采用科学合理的教学方法

由于武术教学的特殊性,决定了直观的示范法、教师讲解法、练习法与比赛法成为武术教学的主要方法。教师运用正确的示范、精炼的讲解、反复的练习以及比赛练习相结合,才能顺利地完成任务。

在教学过程中,教师要创造轻松愉快的情绪体验情境,调动小学生学习的积极性和训练情绪,激发小学生学习和训练的竞争意识。教师还应善于发现小学生的优点并及时鼓励表扬,增强学生学习训练的动力。同时,根据教学动作和套路结构的特点、难易程度、学生的实际情况和场地器材设备条件等,灵活选用不同的教学方法。如:顺序教学法、宝塔式教学法或复杂、难度动作优先教学法。顺序教学法,就是按动作结构顺序进行教学。即在武术套路教学时,从预备姿势开始,逐个动作按顺序教至收势而结束;宝塔式教学法,就是让学生学会第一个动作后,再学第二个动作。在学第三个动作之前,必须重复第一和第二个动作。这种教学方法,看起来进度慢,但我们实践证明其进度是比较快的;复杂、难度动作优先教学法,就是根据套路的结构,不按套路动作顺序进行教学,而是先把套路中复杂、有难度的动作进行教学训练,而后再按顺序教学法或宝塔式教法教学完成全套动作地教学的方法。如:在教学少年规定拳时,先把“二起脚”“腾空摆莲”等动作进行教学训练,当学生掌握了这些较有难度的动作后,教学全套动作就会容易和顺畅多了。所以,教师在教学过程中采用科学合理的教学方法,学生才能不断巩固正确的动作技术,纠正错误的技术动作,促进武术运动中正确技能



的形成,达到事半功倍的训练效果,创造武术教学的良性循环。

三、注重学生正确体态姿势的培养,控制耐力、静力的训练量

小学生的肌肉收缩力量和耐力较差,身体部分肌肉发育不平衡,肌力增长不均匀,容易疲劳。同时,小学生骨骼较软,关节较浅,关节周围的韧带较薄弱松弛,关节活动范围较大,关节的灵活性和柔韧性容易得到发展。但关节的牢固性比较差,骨质弹性大而硬度小,易变形而不易折断。在外力作用下容易脱位。加之,小学新陈代谢旺盛,耗氧量大,呼吸肌力量弱,肺活量小。故而在武术教学中,应注重对各种动作正确体态姿势的培养,训练的运动量不宜过大,练习时间不宜过长,训练密度与强度要注意交替节奏,不宜过多的进行耐力和静力的练习。应科学的使用间隙训练,重复训练等方法,适当发展难度动作,尽量减少憋气、紧张性练习,以免心脏负担过重,影响正常的生长发育。应注意动作与呼吸的正确配合,凡是使胸廓扩张的动作应当吸气,反之则当呼气。起跳动作应当吸气,动作落地时应当呼气等等。在力量训练中,慎用负重练习。科学合理地搭配练习,均衡发展小学生身体各部分的肌肉力量,为以后武术技能的进一步提高奠定基础。

四、力求教学形式多样化,培养学生的兴趣和训练的积极性

小学生由于神经系统的抑制过程不完善,兴奋过程表现为注意力易分散且好动,在学习动作时,掌握动作较快,但错误动作或多余的过度性动作较多。所以,教师在武术教学过程中,应当采用多样化的教学形式,尽量避免简单的重复。在套路练习时,指导学生把练习和呐喊相结合,在完成发力动作或某些定势动作时,让学生大声齐喊“哈”或“嘿”等。例如:震脚砸拳、拗弓步冲拳……。这样既能增添力量和气势,又能达到以气推动,以声助势的效果。同时,还应当穿插小组练习,小组比赛练习,游戏练习等,提高学生的学习兴趣。在教授新动作时,



应采用运动与口令相结合的方法,使学生既能掌握动作节奏,又能记住动作和名称。例如:拗弓步冲拳、弹腿冲拳、马步架打……。在巩固练习时,教师可只喊口令,让学生边练习边说出动作名称,使学生在练习过程中逐步掌握所学动作要领。不断培养学生的形象思维能力,培养他们对武术学习的兴趣和训练的积极性,全面发展他们的武术基本技能。

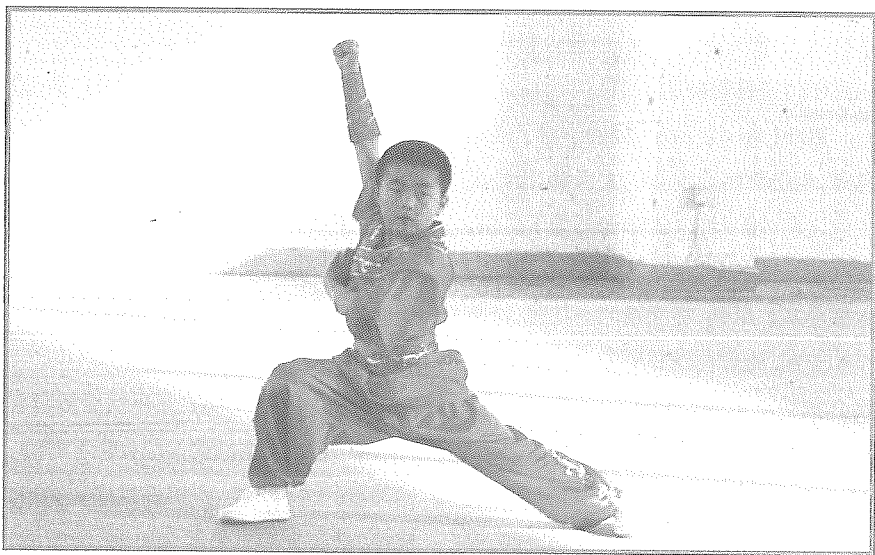
在武术套路教学过程中,重视精、气、神的训练。

精就是精神,神就是神气。练习套路时必须精神,定式的时候要注意眼神。有时一个甩头、一个动作的眼神就会让人感到与众不同。气就是力气,内气。练习套路要是没有力气那就没有意思了,让人感觉软乎乎的。正所谓“内练一口气,外练筋骨皮”。

精、气、神其实是习武者的一种精神

面貌也是自己对武术的理解和一种武术信念的体现,可以说是习武者精神的外在表现。例如:在完成“抱拳预备”动作时,练习者应在抱拳的同时迅速向左甩头,完成动作必须干净利落,双目炯炯有神。因此,在武术套路练习的同时必须重视和加强其精、气、神的训练。只有这样,习练者的技术水平才能不断提高,演练时潇洒自如,给人以美的享受。

总之,小学生正处于身心健康成长的黄金时期,教师应在武术教学过程中,根据小学生的心理和生理特点,运用切合实际的教学手段,采用科学、合理且行之有效的训练方法,循序渐进,有的放矢,逐步提高小学生的武术运动技术水平。同时更应注意小学生的思想教育,树立正确的训练观念,培养小学生优良的作风、高尚的武德和坚强的意志,促进他们身心的健康成长。



抗癌路上 太极拳伴我同行

●文/ 汤志华 (华园中山联谊会会员)

在绿树环绕的小区花园里,静下心来,练上一套拳,是我每天最快乐的事情。它陪伴着我走在抗癌路上的日日夜夜,带给我无限乐趣。我相信,练拳对我身体的益处是药物所不能代替的。这一切的一切,要感谢我的师父,北京华园武术培训中心主任李亚萍。

练了十多年国家规范套路太极拳,大家都说我的拳漂亮,后来才发现,那只是花架子,肩沉不下来,胯松不开,用的全是本力,膝盖也因方法不当,练出了膝盖囊肿。

2010 年底,有幸成为李亚萍老师的学生,专心学习老师传授的崔毅士传统杨式 42 式太极拳。几个月后,我不幸因摔伤引起腰椎压缩性骨折,卧床三个月后,胯、膝、踝几大负重关节严重退化,腿抬不起来,下不了楼梯,自己穿不了袜子,像正在学习走路的小孩一样挪动着脚步。

等了这么久,毕竟站了起来,我练拳心切,想起老师常说的“从下往上松,水往低处流”,先松下来,站稳了练上体,接着一步、两步……慢慢地迈开步子,终于这些关节都恢复了功能,但至今脊椎受伤那部位还是僵硬的。

2011 年 12 月底,我确诊得了晚期肺癌,但仍然练我喜爱的太极拳。因为在生病之前,盼了许久的李老师南下广东,她一招一式地指导我,我还来不及细细地领会呢!早晨,在医院的小花园,挂着个引流瓶,陶醉在拳里的那个人就是我。我必须把老师所说的记在心里,落实到身上,这段时间主要是在修正拳架。

李老师对拳经拳论研究极深,拳架、推手都是一流的,有丰富的教学经验。深



汤志华 (心语)

奥的拳论在她的教学中变得简单、容易理解了,对学生的点拨总是那么及时中肯。我和她虽然接触时间不多,但她每次给予我的指导,都可以使我往前跨一大步。

2012 年 2 月底,李老师率队到香港参赛,特地绕道到中山看我。赶紧抓住这难得的机会,请老师指教。老师继续为我修正拳架。她说“拳架就是要在理解中不断修正”,她告诉我拳论里有一句话:“有不得机不得势处,身便散乱其病必于腰腿间求之。”必须重视这个“间”字,教我怎样正确用腰。我感觉按老师的话练拳,腰部是充实的,且由腰脊带出的上肢不飘。还纠正了我拳式到终了时丢了腰的毛病……最后,她跟我说:“很高兴看到你的进步,肩松下来了,但劲还滞留在胯上。”

怎样才能松胯呢? 还是从反复看老师的拳架入手。看她的拳总会忘了时间,她两腿的虚实转换、进退总是那么轻松、沉稳,全身上下总是那么协调。渐渐地,

似乎有了一点感觉……这段时间,我还在化疗,有时入院,有时出院,但心思都放在学拳上。

2012 年 6 月 7 日,是我学拳生涯中最快乐、最难忘的日子。那天,李老师从北京到广东来,蒙她不弃,我正式地拜她为师,成为她的徒弟。我的心中充满喜悦,什么病都忘了。

跟师父学拳中,师父的严谨、务实,脚踏实地,谨守拳论,时时刻刻不忘拳论让我心里踏实。

师父的教学从不急于求成,她先为我拍了录像,和我一起从录像中找毛病。摄影机里我拳式的毛病暴露无遗,弓腿时后腿没松,屁股撅了起来;肘底垂、倒撑猴终了时还往下压体重,屁股撅在后面……师父一招一式地指导我修改拳架。并在 42 式拳的基础上,教我练 108 式杨式太极拳,在教拳式的过程中,不失时机地为我灌输拳理。她说我拳式里零零碎碎的东西少了,可以加点东西了。我告诫自己,是少了,不是没了,必须克服。

她说“学拳式很容易,学‘功夫’就要耗时间,说是十年不出门的啊。”

有人说“阴阳是太极拳之母,松柔是太极拳之魂”,师父关于虚实、松柔的论述给予我很大的启发,她说:“松沉、松沉,松了才有沉。但是切记:不要把将体重下压当作松沉。劲力下沉,分出虚实,有上下的虚实,左右的虚实,前后的虚实,实中有虚,虚中有实,会虚实变化就会有内劲生出。”

她强调上虚下实,她说“行云流水的另一层意思是上虚下实。上如行云虚无飘渺、变幻莫测,下如流水避高趋下,无孔不入”。

有的太极大师教学很注意手的力点,这是太极拳的内容,太极拳如果离开了技击,就脱离了根本。但对于绝大多数还没松下来的拳友是拔苗助长了。手上带着力,不懂得松沉怎能懂得听劲,不懂得听劲,一旦接手马上就吃亏。我感觉练拳时如果过分注意手的动作,劲就上来,气也上浮,上不虚下不实。

以前练拳弓步时脚跟一落地就把力压在膝盖上,坐腿时不懂得先松胯,久而久之,把膝盖练伤了。儿子还为我操心“妈,您这么喜欢太极拳,去做手术吧,把膝盖囊肿切除了……”

师父告诉我:“虚腿渐实,实腿渐虚。太极拳的进步或退步不仅仅是重心的移动,必须同时完成虚实的转换。”她还说:“无论进步或退步,脚尖或脚跟落地,全脚落实膝不着力,把劲力松落到地下。”

在她的指导下,弓步时脚跟落地后松松地放平脚掌,松松地打开膝关节,前脚掌着力后,松开后腿,弓腿的膝盖是向上松开的,与我原来是两种完全不同的力。实腿碾脚,虚腿的胯托起实腿的胯,在腰的主宰下,膝关节领着脚掌轻贴地面碾转,很轻松。现在我的左膝盖囊肿仍在,但不会象以前那样一练拳就增大、疼痛,两膝关节虽都有不同程度的骨质

增生,可也不疼痛,不影响我练拳。

师父还说“实腿渐实,虚腿渐虚,由一侧的沉而产生另一侧的灵。”我感觉实腿的劲力松落到地下,涌泉穴与大地接吻,另一只腿可以轻松地起来,实腿承重也稳稳当当的,不轻易受伤。否则,步伐不稳很容易伤脚。师父总是说,“准备好了就……”这“准备好了”我理解为是否劲力已松落,就如踩在梯子上,梯子一定要稳稳当当地放好,否则安全系数就下降了。

有人认为,练太极拳会伤及膝关节,但我感觉,只要练拳腿用得正确,缓慢、有弹性的太极拳运动不但不会伤及膝关节,对于防止和缓解承重关节的退化还能起到很好的作用。澳洲、美国和亚洲的多份医学研究报告的结论是:打太极拳有助老人走路时保持平衡,使肢体关节更灵活,因而能有效防止跌倒。

师父说——“练拳还须从松柔入手,至松沉后分虚实,上下的,左右的,前后的虚实,掌握太极拳的用力方式,打通体内通道,使内劲贯通,如水一般自由流动,然后自渐轻灵,神意气合一,知己知彼,懂分寸。至于发劲是水到渠成之事,不可强求。”而松沉谈何容易,先辈杨澄甫先生说:“一个松字,最为难能,如果真能松净,余者末事耳!”杨式太极名家郑曼青先生说:“这个‘松’字,我学太极拳五十年了,到了前年才悟到其中道理。”可见,太极拳的松是何其的难啊!

看师父打拳那么轻灵、沉稳,象行云、象流水,气势又是那么磅礴。我也学着放松,却怎么感觉软绵绵的,原来是懈了。师父说“练拳时不是外形上的东西,而是内里的劲力向下松落,就好像水管里的水向下流而水管是不动的。”“象水葫芦,往下压时会产生向上的浮力。”“又象煮水饺,刚放下去时沉在锅底,水饺充了气就会浮上来”。师父的讲解既生动又形象,让我受益匪浅。

师父有时让我看其他人打拳的视频以后,说说自己的看法,我说:这是师父给的作业。师父说“是,眼光的提高也是拳提高的一部分,先会看,再会练”。我理解师父的苦心,虽然我只能看表面的东西,内里的还看不懂,但我感到很幸福。

师父的教导象雨露滋润着我,在练拳中想着师父的教导,渐渐地,感觉脚步可以慢慢地移动,独立步可以站得稳了,两手也有了气感……师父告诉我“最终要练出的是松柔、轻灵,有弹性,连绵不断的拳架。”我感觉越来越难了,怎样使脚下沉而有根,上体轻灵而不飘?四肢、上下、左右怎样说上话?怎样由内而发,由内而收,眼神的虚实变化……实在是太难了!

太极拳大师李雅轩说“近来之练太极拳功夫者,百分之九十九弄不对。所以有太极十年不出门之说。漫说十年,如无真传,就算一辈子,也是瞎捣鬼,就不止十年而已。”

网友宝祥老师得知我拜李老师为师后,给予我的留言是“拳如行路,有了方向就不会迷失!”

太极拳为我打开了通往智慧的大门!我知道武德高尚、拳理精通、拳艺高超的太极拳明师难寻,但如今我拥有了,能不感到幸福吗?

我也想告知正在学拳的朋友,择师最重要,要择的是明师,而不是名师。

师父经常告诫我:学拳是一条漫长的路,不要心急,一切顺其自然。这段时间,我还把师父的拳传授给身边的几位朋友,他们也都有不同程度的提高。

人生如果没有追求,就会黯然无光。抗癌路上,我不知道自己能走多远,但这不重要,重要的是在每天的追求中,我获得了快乐!

感谢师父和一切关心我的人!祝愿你们一生平安!

读者反馈

我从小就热爱武术,曾经在河北一所武术学校学习过,多年前就知道子午门这一门派,但是一直没有机会去学习,今年有幸在《武魂》杂志上看到开设子午门易筋经短训班的消息,于是便来到了梁山功夫院学习易筋经,开始练功效果就很好,练功几分钟手掌就有热感,随着练功时间的加长热感越来越明显,感觉浑身舒畅,随着练功时间的增加,效果越来越好,感觉越来越明显,感觉精力充沛,晚上休息的很好,睡的很香,更神奇的是通过在这里短短几天的练习,我的血压恢复正常了,一掌可以轻松的把砖打断,这里的老师教的很认真,讲的很详细,回去以后我要好好练习争取达到更好的效果,最后祝老师们身体健康、万事如意。

河北省成安县:杨如意

在《武魂》杂志上看到子午门易筋经培训的消息,先生对此功法很感兴趣,于是就一起来到了梁山功夫院,我本来是打算陪先生来练功的,自己没打算练,但当我们一来到学校,看到学校的情况特别是经过一天的了解,第二天就交了学费和先生一起练习,在练功的过程中通过宋老师的精心指导,气感明显,双掌发热,可能是水土的原因,第二天肚子不舒服,开始腹泻,老师专门指导了一下,神奇的是下午小腹就不疼了,也不腹泻了。通过几天的练习睡得比以前更香了,精神明显好转,精力充沛,特别是我的颈椎没以前那么僵硬了,灵活多了,先生也取得了很好的效果,连以前经常犯的鼻炎,也没有犯过,血压也恢复了正常。子午门易筋经真是一门好功法,回去以后我们会认真练习的,我相信只要坚持练习一定能达到更好的效果。

湖南省横山县:杨贵辉

在《武魂》杂志上看到子午门易筋经开设短训班的消息很激动,我从小就热爱中国传统武术,但是一直没有机会学习,随着年龄的增长,再加上工作压力大,身体疲劳无力,盗汗,失眠,于是就来到了梁山功夫院,第一天练习的时候总是静不下来,没有什么明显的感觉,第二天通过教练的耐心指导练功时双手有相吸,和排斥的感觉,后来双掌开始发热,丹田部位热感明显,没想到的是第二天晚上睡得特别想,精神明显好转,这更增强了我练功的信心,通过一星期的练习身体状况明显好转,好像浑身有用不完得劲,一掌可以将红砖打断,在此谢谢送老师将这么好的功法公开传授。

福建省尤溪县:罗杰

梁山功夫研究院开设《子午门易筋经》短训班

子午门第二十一代掌门人“神腿大侠”宋义祥先生应众多武学探求者恳求,决定将秘不外传的《子午门易筋经》公诸于世。此功属内壮功,练功 2 小时双掌发热;练功 10 小时可打通小周天,全身产生抗打功效,腹部可承受 200 公斤重压;练功 20 小时可打通大周天,气贯百节,出手可断砖石。练此功法可强身健体、防身、祛病、开发智力、延年益寿。《子午门易筋经》学习班每月举办 2 期,开学时间:1 日、18 日。凡 16 周岁以上武术爱好者均可报名学习;学习时间 7 天,学费、食宿费共计 1000 元。

特别声明:

为进一步提高学员生活及训练条件,自 2014 年 10 月份起,学费由原来 1000 元提至 2000 元。特此声明。

地址:山东省梁山县公明路东段梁山功夫院 邮编:272600

电话:0537-7323456 传真:0537-7317813

网址:www.lsgfy.com 邮箱:zwm_syx@aliyun.com