第一图书网, tushu007.com

<<京城武林往事>>

图书基本信息

书名：<<京城武林往事>>

13位ISBN编号：9787543691865

10位ISBN编号：7543691868

出版时间：2013-4

出版时间：张力、 龚建新 青岛出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

（一）　曾有人问我：人们常说“武术源远流长、博大精深”，源远流长还可以理解，而博大精深呢？
“博在哪儿？
大在哪儿？
精在哪儿？
深又在哪儿？
我怎么感觉不到啊！
”　最近我高兴地读了龚建新、张力合著的《京城武林往事》书稿，在某种程度上，他们回答了这些问题！
我的这两位忘年交，都是优秀军官：一位是现役，刚过而立之年，有成就的青年作家；一位是转业，才到天命之年，学导弹专业的，连工程师、大学老师都不当，甘心应聘到《中华武术》杂志当编辑。
他们都是习武二十多年的武术爱好者，对武术有着深厚的感情，又都喜爱文学。
他们深感武术需要继续挖掘整理，抢救推广，于是责无旁贷地在业余时间，深入采访了京城十一位武术名家，撰写了武术名家们的“武林春秋”，让武术的博大精深跃然纸上，让人们看到了武术挖整的另一缕曙光。
（二）　武术名家们侃侃而谈，他们既谈自己，更谈上辈和上几辈的武术大师或传人们创拳、传拳、发展拳的贡献和艰辛，也阐述了各类拳种的历史沿革、风骨精髓、技艺特征和理论精粹，丰富多彩，令人颇受启发。
从采写这些名家用的标题和副题，就可窥见一斑。
副标题都冠以“忆旧”，如“陈式太极拳名家冯志强忆旧”等。
而对杨式太极拳名家崔仲三访谈，除了“忆旧”外，主题就是“昔人已远去，空谷留足音”。
其他还有“点点滴滴忆先人”，以及“菊黄时节话当年”“云淡风轻，往事如烟”等等。
最后是梅花拳名家韩建中的访谈录，主题则为“治世干枝梅花开”。
韩建中回忆了梅花拳的来龙去脉，又着重谈了该拳的渊源，突出了“爱族、爱国、正义、助人”。
他说：“如果没有民族和国家，就没有家庭和个人。
”家国观念成为该拳武德教育的根本。
据我所知，其他拳种亦然。
因而我建议，国家应采取有效措施，继承和发展武术的同时，也应重视武术的学练，“让武术成为培养国人健康观和人生观的有效途径”。
“武德”是习武的前提。
如果习武者缺乏武德，武功越高，对人民的祸害就越大。
“武以德为先”，就是这个意思。
从书稿中，看到了武术家们的传承和体验，领会到武林先辈们是非常注意武德修养的，如人称“拳神”“近代中国气功之父”的胡耀贞先生，在收冯志强、李经梧、田秀臣等人为徒时，先以自己高超的武功，令他们五体投地，后又中肯地指出他们各自“高傲好斗”的形象，令人捧腹，再循循善诱地说，“今后千万不要骄傲自满”，“对人一定要谦虚谨慎，要想着帮助人，不是总想着和人斗勇斗狠”。
这都是几十年前的事了，冯志强先生现在回忆起来，仍激动地说：“我时刻不忘师父的教诲。
这已溶入我的血液中了。
”　韩其昌先辈也是重武德的典范。
有一次，他在公园里看到一卖艺人，夸自己“武功高强，抓人如抓兔子一样”，还贬低其他武术家。
韩先生上去就叫卖艺人抓他“这只兔子”，结果反被“兔子”擒住了。
后来韩先生给了他一袋钱，语重心长地说：“你卖艺也不容易，但嘴上要有德，不要说得太过！
”正因韩先生能实战，又宽厚，才为武术界所敬重。
（三）　学练武术，得下狠功夫。

“一日练，一日功；一日不练，十日松”。
在书稿中，武术名家们都谈了自己的体会。
崔仲三先生不无幽默地回忆小时候跟爷爷崔毅士习武的情景。
当爷爷发现他不积极或不刻苦练习时，就用鸡毛掸子打，且是狠狠地打。
可后来老人家发现，光打不行，于是就买了糖葫芦放在八仙桌上。
真是软硬兼施，费尽心机！
在书稿中，他们更多地谈了各自拳种的技艺和理论。
如练太极拳的，他们在总结先辈经验的基础上，提出了“八要”“八不要”——一要慢练，不要快练；二要柔练，不要刚练；三要舒练，不要缩练；四要圆练，不要方练；五要中正，不要歪斜；六要心静，不要心乱；七要和练，不要怒练；八要练意，不要练力。
目的是修身养性出功夫，避免损伤保健康。
我读后有感，喜得一联。
上联：慢和快、柔和刚、舒和缩、圆和方，牢记彼此不容；下联：正与歪、静与乱、和与怒、意与力，莫忘相互难调。
横批：太极特点。
又如练八卦掌的，他们通过长年的实践，提出了《三十六歌》与《四十八法》。
遵循歌、法练习，定能出好成绩，出真功夫。
我读后，又喜得一联。
上联：三十六歌，歌歌有真意；下联：四十八法，法法皆实用。
横批：八卦精髓。
再如梅花桩，也有“五戒”、“五要”和“习武规矩十二条”等，成为该拳种的行为准则、道德标准，为后学者奉为意旨。
（四） 写到这儿，令我遐思：京城是藏龙卧虎之地，武术名家、传人，何止千百！
希望他们二位紧握手中之笔，继续写下去。
广而思之，望全国各省、区、市的武术工作者和爱好者，也像他们一样，拿起笔来，以自己的行动，来个第二次挖整，形成抢救武术优秀文化遗产的高峰。
令人怀念的武术前辈，如郑怀贤、温敬铭、刘玉华、张文广、傅淑云、沙国政、何福生，以及“三国”（国术、国医、国文）老人赵子虬，都先后离我们而去了，如能像《京城武林往事》这样，把他们及先辈们的业绩记录下来，执着地去挖掘整理，则将成当今武林中的又一大盛举！
这令我想起了上世纪80年代的武术遗产挖掘整理工程，国家投入了一百多万元，全国动员了八千余人员参与，耗时三年有余，真是硕果累累：确定了“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的拳种129个，编撰各种武术典籍六百五十多万字，录制老拳师拳艺近四百小时，“三献”（包括拳经拳谱、兵械、功法技艺）实物近千本（件）。
可这些年来，这些武术遗产并没有继续发挥其应有的作用，有些珍贵文物因保管不善，损坏了；有的被剽窃或盗用了！
真有负当年投入的人力、财力和物力！
建议有关部门对此配备专人挽救、管理，继续研究、整理、出版，尽量发挥其作用。
同时，希望对武术继续深入挖掘整理，像本书的作者一样，踏踏实实地为武术的传承整理、推广发展，做些有益的贡献。
（五） 当前，我感到高兴的是国家很重视武术事业的发展，对外，明确提出武术应纳入孔子学院，像汉语一样开课，这对武术走向世界，造福人类，大有好处；在国内，则采取了一些积极措施，这对普及、推广武术，具有无可估量的作用。
但我仍建议：千万别忘了武术存在与发展的这个根，应积极继承和弘扬优秀的传统武术。
武术的根就扎在民间，扎在广阔的城乡之间。
武术开拓与发展的面很广，我认为，应该重视巩固和发展“全国武术之乡”，关注和扶植全国武术馆校的发展，以点带面，关怀老、少、边、穷地区的武术活动。
这也算是响应号召，“走基层”吧！

任何事物都是在发展的，武术也不例外。
但不管如何发展，都应遵循武术自身发展的规律。
我是一个书法爱好者，曾提出“拳书一理”的概念：“知规矩、守规矩、出规矩、不离规矩。”所谓“出规矩”，即字成一体，拳成一家。
“不离规矩”，即不应“离谱”，不论如何改革，如何发展，它总归是字，是拳，而不是其他。
否则，就成了断线的风筝、空中楼阁了！
我建议全国武术运动会可以同国家教委、全国总工会、共青团中央和全国妇联联合举办，应具有广泛的群众性和包容性，重视内含与外沿，多增加一些文化内涵，如学术研讨、书画评选等，让文武有机结合。
这个大会应该是继承与发展相结合、传统与现代相结合、群众性与专业性相结合、交流与竞赛相结合。
根据现实情况，其重点应向继承传统、群众交流等方面倾斜，要有多角度的思考与广泛的灵活性，最好有“以武会友”的节日气氛，千万别成为全运会上武术竞赛的翻版和扩大。
这也可能是我的杞人之忧吧！
2012年3月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《京城武林往事》通过民国武林的前世今生透视近代北京历史文化的发展变迁！
武术源远流长、博大精深”，源远流长还可以理解，而博大精深呢？
“博在哪儿？
大在哪儿？
精在哪儿？
深又在哪儿？
《京城武林往事》还记录了十一位古稀之年的宗师讲述民国拜师求艺、行走江湖的往事！
太极、形意、八卦、三皇炮捶、梅花拳等名门大派的修炼史！

作者简介

张力，祖籍陕西，北京电影学院文学硕士。
习武20余年。
现供职于北京某部。
长期致力于武术文化与影视艺术研究创作，曾参与多部动作电影创作。
代表作有：纪录片《中国武侠电影人物志》总策划、编导；研究专著《功夫片的秘密》、传记文学《打不死的鬼脚七》。
新近作品：全景纪录一代武学宗师马振邦武学人生的《马振邦武学集》（3本）。
龚建新，大学本科学历。
《中华武术》杂志副主编。
练习陈式太极拳20多年，发表武术文童百万字。
2012年整理出版《中华武术精粹丛书》（《太极真谛》《太极正道》《功夫窍要》）。

<<京城武林往事>>

书籍目录

序一昌沧（中国文化名人、武术学者） 序二李仁港（香港著名武侠电影导演） 一、上善若水任方圆——陈式太极拳名家冯志强忆旧 1、龙虎恩师 2、混元大道 二、点点滴滴忆先人——杨式太极拳张勇涛忆旧 1、拳学点滴 2、天外有天 3、丹田功成 4、“北崔南傅” 5、言传身教 6、拳无秘诀 三、昔人已远去，空谷留足音——杨式太极拳名家崔仲三忆旧 1、古柏荫荫忆当年 2、鸡毛掸子糖葫芦 3、假作真时真亦假 4、真功只在心意间 5、博古通今艺精进 6、大道如月弹指间 四、菊黄时节话当年——武式太极拳名家吴文翰忆旧 一、邢台国术研究社 二、传统武派训练法 三、京城武林一书生 四、前生今世内家拳 五、何以十年不出门 六、千古之谜太极拳 五、千秋正气为哪般——八卦掌、太极拳名家张全亮忆旧 1、相见是缘 2、董门旧事 3、走转一生 4、王门旧事 5、傲岸人生 6、彻悟阴阳 六、云淡风轻，往事如烟——吴式太极拳名家李秉慈忆旧 1、云淡风轻一太极 2、往事如烟去无痕 七、吹尽狂沙始见金——形意拳名家唐振荣忆旧 1、形意传灯 2、唐门旧事 3、拳怕一招鲜 八、天若有情天亦老——八卦掌名家孙志君忆旧 1、“中华国光” 2、明劲暗劲 3、关门弟子 九、气吞万里如虎——三皇炮捶拳名家张凯忆旧 1、“于拳宋手” 2、镖门旧事 3、“夫子三拱手” 4、强索青春回 十、苦难辉煌九重天——戳脚翻子拳名家门惠丰忆旧 1、泪洒山河 2、豪气盖天 3、我武维扬 十一、治世干枝梅花开——梅花拳名家韩建中忆旧 1、武人风范 2、滴水观海 3、身练心练 4、法无定法 5、内家外加 6、治世之拳 附录 后记

章节摘录

版权页： 插图： 学习太极拳除了练习基本功外，最重要的是站桩。
我姐姐和我那时学拳，首先是练站桩，这一站最少一个月，然后才教动作。
太极拳的站桩就是太极拳的预备式，目的是让你放松。
在站桩的过程中，你能体会腿在地面的力量，能调整心态，去掉身上的拙力，去掉内心的急躁。
通过站桩，你能体会到很多东西，比如什么叫放松？
哪儿放松？
松到什么程度？
所以，武术界有“百练不如一站”的说法。
传统杨式太极拳的预备式是双脚开立，不是先做并立步，再双脚打开。
并立步是上个世纪50年代以后，为了比赛进行改革以后才出现的。
除了站桩外，就是盘架子和大杆子训练。
现在，练习太极拳的人大都不练习大杆子了。
但是，我还要强调一下大杆子训练的重要性。
我爷爷虽然身体高大，但是肌肉却非常松弛，这种肌肉类型是抖大杆子练出来的。
练习杨式太极拳必须要抖大杆子，否则，你就不能理解什么叫“主宰于腰”，什么叫“力发于脚”。
抖大杆子，要用腰胯的力量，要把劲力抖到杆子的头上，这样才能体会出太极拳“主宰于腰，力发于脚”的发力要领。
抖大杆子时，只要一扭腰，胳臂就出去了，劲力就出去了，就把劲力运到杆子头了。
太极拳有引化的功夫，还有发放的功夫。
练习大杆子就是练习发放的功夫。
我小时候，经常和我姑姑、吉良晨一起练习大杆子，我们端着大杆子冲着院子里的向日葵就抖。
我那时小，抖几下就抖不动了，我姑姑和吉良晨一抖就是几百下。
我爷爷那时练完拳，出了一身汗，然后拿大杆子在身上抹蹭，让汗水浸到杆子里。
这样长时间的汗水滋润，白蜡杆都变成了红褐色的。
可惜，这些白蜡杆在“文革”时期，都被红卫兵给锯了。
我爷爷这哭呀！
这是他一辈子的心血呀！
我爷爷留下了一对核桃，紫红色的，至今有百年了。
这对狮子头核桃我爷爷把玩儿了一辈子，从本白色变成了紫红色。
我爷爷原来有三对这样的核桃，两对在“文革”中毁了，只留下这一对。
我爷爷的白蜡杆的颜色就跟这个核桃的颜色一样，浸透了他一辈子的汗水。
（三） 练习太极拳，发劲很重要。
发劲要整、要脆、要快。
但是，更为重要的是“听劲”和“引劲”。
没有很好的听劲、引劲功夫，你的发劲就是盲目的，没有准头。
所以，练习太极拳更为重要的是练习听劲和引劲。
听劲、引劲的训练是从拳式中寻找。
练习套路时，你从一个分掌或者推掌中，如何体会出劲力的变化？
这完全要靠你内心的体悟。
比如一个左揽雀尾，前手拥的高度是多少？
拥出的距离是多少？
在拥的过程中左小臂有没有变化？
劲力点又在哪？
这些都要体悟到；还有，下面的手是采？
是捌？

还是带？
这也要体悟出来。
其实，下面手的劲力是三个劲力的合成。
太极拳的每一动作，如果表现出单纯的劲力，那就是不完整的。
练拳首先要有一个距离感，动作做到什么位置最合适，这要自己体会，距离大了不行，小了也不可以。
这就是太极拳的动作范畴。
另外，还要在推手中体验这种劲力的变化，通过推手来训练听劲和引劲。
那时，爷爷为使门人弟子掌握推手要领，在我们家的一面墙上挂了一个特别大的垫子，是用棕和草编成的，有十几公分厚，垫子上面还有一层棉被，外面包着布。
这是个保护垫。
我爷爷坐在四米开外，亲自与门人轮番推手，细论听、拿、化、发之法，常以肩、腕、肘把人瞬间发出于数米之外的墙上，教徒弟练习推手发力，使弟子能够亲身感受太极拳之本质。
如果在晚上听到咚咚的撞击声，那就是我爷爷和徒弟们在练习推手。
所以，练习太极拳，第一必须要站桩、练拳架，第二必须要推手，第三要抖大杆子。
不练习推手，你就练不出那种反应，练不出懂劲的功夫。
练习拳架是寻找自己的感觉，而推手是寻找双方对抗时的感觉，这是不一样的。
练习太极拳最开始是基本功的练习，主要是站桩。
通过站桩，调整自己的心态，调整自己的体态，太极拳论中的那些理论在站桩中慢慢才能体会到。
我爷爷常说：“学拳你不能学得像我，你永远也像不了我，你学的是拳，你要明白太极拳是什么。”要明白拳是什么，就需要练习套路，体会拳式的劲力感觉；还要练习器械，比如抖大杆子。
这样才能使劲力在瞬间爆发出来。
最重要的是，练拳你得用脑子练，要在脑子里练。
所以，练拳入迷的人最大的特点就是没事时手就比划着，他是在找那个劲儿，找那个感觉，体会那个动作要领，真是“拳不离手”呀！
我爷爷1948年骑自行车摔伤了腿后，没有接好，腿脚不好，所以，他经常坐着，用手画圈比划找劲儿。
他爱做的动作是这两个：出右手，左手穿，捋采，接着双手合在一起发出一个挤劲；再出左手，右手捋带，接着双手一个按劲。
他做得比较快，其实这就是一组散手动作。
在发劲的时候，他会发出“哼、哈”的声音。
就这么一个发劲，他能把周身的力量都调动起来。
这样久而久之地练习，他的反应就非常灵敏，速度就非常快了。
这两个动作，也是我学得最熟的。
再有，我爷爷还经常静下心来抄写拳论。
在抄写拳论的时候，他是在过脑子思考，不是为了写字，他是通过写字来琢磨拳劲。
我爷爷那时跟我说：“你小子练拳，没心不成。
得用心！
”这个意思不是你练拳用不用心，而是你心中一定要有这个拳。
我们在打拳时，心里要先有这个动作，然后再做出来，要明白用什么样的劲力来表现这个动作。
这个心，就是你要琢磨。

后记

截至本书刊印前，发给出版社的最后一张照片，是三皇炮捶门第八代传人张凯老人三十多年前，手持丈六大枪，在北京天坛练功的一幕。
这是我们两年多走访写作中，印象最深的照片之一。
不仅因为照片本身精彩，更因为在其身后，隐着一群人、一代人的时代背影。
张凯先生，今年85岁，所练三皇炮捶，年代久远，假使真的追溯到三皇五帝，那可谓万拳之祖。
然而，世间学问发于一念，武学的存在源于人的存在，武学的发展源于人的发展。
武学千年，人生百年。
一个习武之人，如何在成就武学的同时，造化时代？
对于张凯老人而言，他选择践行“打拳如放炮，利斧破硬柴”的拳谚，穷尽一生，求索两个问题：
如何自由进退在浩如烟海的武学历史？
如何继承创新日新月异的拳学技艺？
与张凯同一时代的同龄“大龙”，有北京的陈式太极拳名家冯志强、武式太极拳名家吴文翰、西安的形意拳名家马振邦、上海的华拳名家蔡龙云，他们是各自领域的宗师级人物，也是在同一时刻，这些武林前辈们走进了我们的研究视野。
不求学艺傍身，不求名垂千古，只为一个答案。
我们没活到八十五，未及人生回眸，但活在当下，已颇感人生苦短。
为了弄明白一群古稀老人何以至今闻鸡起舞？
何以言至情深，老泪纵横？
2010年9月的一天，我们决定用脚步丈量这片武林的边际，用笔尖纪录这群老人的生活。
两年多来，我们利用工作之余，先后走访十多位京城武林大派的传承人，他们有的曾是工人，有的曾是工程师，有的曾是教师，有的曾是干部，有的以武为生，有的以武为乐，走进他们的住所，见证他们的生活，面对他们的讲述，追溯他们的前史，时常感到座座高山、道道沟壑。
正如先辈们所言，难以跨越的，往往不是武技，是生活。
然而，谁造就了往日的生活？
我们还在追问。
张凯说他“一辈子练武，突破了两个传统观念，一是练武必须童子功，二是文盲不能练武”。
我说：这哪里是武人之困？
分明是时代之困。
童子练功何以应对成长？
文盲练武何尝不是纯粹？
他又说：打拳如放炮，利斧破硬柴，这，只是拳理。
往后的话，他微微颤抖的下巴上，听到的只是叹气……　那日临行时，南城秋风阵阵。
回望琉璃厂窄窄的巷子里，那块缺角的“北京市武协三皇炮捶研究会”招牌依然冲着车水马龙的商业街，巍然不动。
行人过往，时而驻足观望，如品赏古迹；时而推门打探，如斜视怪物。
然而，有多少人记得，就在这里，一百五十多年前，三皇炮捶的先辈们，为了保卫这片商业区，曾以血肉之躯对阵洋枪洋炮。
无奈千古佳话，今成千古绝唱。
英雄豪杰路，飘零时代中。
上世纪80年代，冯志强先生曾和马振邦先生赴日教拳，途中几经挑战，终力挫群雄。
对于这段历史，冯志强的回忆简化为“一个动作、三个空间”：弹抖，沙发后、桌子下、厕所里。
然后，他的布满沟壑的脸淡然一笑，来一句：他们后来把腰带送给我做纪念。
送腰带，这是败者对胜者的致敬。
然而，就在2012年5月，当我正为马振邦整理武学笔记时，他的同道战友冯志强先生却突然驾鹤西去。

八宝山追悼会上，看到他的遗体静躺着，距我不过数米之遥，却阴阳两隔，难以逾越，我的心怦然一坠。
老人走得风轻云淡，犹如他的微笑。
然而，我们尚未将成书亲手奉送……刚刚开启的一段缘分，就此湮灭。
　武术源于实践，武学成于思想，永远的变化是武学永恒的规律。
我们说，这种变化，在时代，也在人。
一个读懂时代的人，他的眼里，便有了拳的真相；一个读懂人生的人，他的眼里，便有了拳的真谛。
　近日，读罢刘亚洲将军的战争小说《二马》，文中提到目睹“燕子三次筑巢不成，以自杀抗争”的经历，让人惊叹生命的重量！
回想这几年来，先后走访的诸位武林前辈，多有风云激荡的生命境遇。
孰成孰败，谁是谁非，已成如烟往事。
　时移世易。
常有人问：都什么时代了，还学武功？
我想说，用功利的尺去度量，将永远量不出来路与去路的远近，也将永远量不出生命与时代的重量。
　要瞭望未来，必须透视过去；关注自己，必须关注世界。
不妨跳出这块武林境地，挺立于大时代的潮头浪尖，看看能否冲破“不战之困”，能否跨越“历史刀锋”？
　这，是上一代习武人的温度，也是我们这一代习武者的号角。

编辑推荐

《京城武林往事》由青岛出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com