

我在英国教功夫

马保国 著



河南人民出版社



我在英国教功夫

马保国 著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我在英国教功夫/马保国著. - 郑州:河南人民出版社,
2008.8

ISBN 978 - 7 - 215 - 06573 - 4

I. 我… II. 马… III. 马保国 - 自传 IV. K825.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 118846 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省诚和印制有限公司印刷

开本 680 毫米×960 毫米 1/16 印张 17

字数 300 千字 插页 4

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

序 言

中国功夫是中国的独特文化,也是中国人民的宝贵财富。其中,内家功夫更是这宝库中的一丛蒙着神秘云气的奇葩。

我们西方的功夫爱好者,都深爱中国的内家功夫。然而,却又往往对那些传授的质量和翻译资料的准确性深感遗憾。一些号称“大师”的人们,虽然说起“太极”和“道学”洋洋自得,并头头是道,但是,却鲜有几个能把其理论运用于功夫之中,并当众展示出来。因此,多年来我一直感到,寻访真师之路实在是艰难而又遥远。

在有幸会见师父马保国大师之前,我已修炼了15年太极拳。但是,我却始终不能将我学到的太极技击技巧,发挥到我所期盼的水平。自从入师门之后,师父才帮我实现了这个多年的期盼。师父的教学是由浅入深,循序渐进的;师父的太极拳理论是严密而科学的;师父的太极拳技巧,更是运用纯熟并且变化无常的。至于师父的内功修炼方法,则是融传统的道家阴阳学、中医经络学和太极健身、技击精华于一体。这套完整的功法,可以使勤勉的学员经过数年练习之后,掌握太极拳的真正技巧。

在我跟随师父学习第一堂个人训练课时,他就告诉我,练习这套功法,我将很快会感受到自己身体功能改善的许多变化。果真,在我练了几个月后,我渐渐明显地感到精力、体力大增,长时间持续工作而不知疲倦。同时,我的视力和健康状况也不断提高。而在技击方面,我在与其他功夫高手们的搏击中发现,运用师父教的方法,能在轻松接招的同时,一下便能将对手彻底击败。更重要的是,在师父的教导下,我渐渐地领悟了深奥的太极原理,从把它运用于健身和技击,到逐步融入我的整个生活。

在师父生活于英国的5年里,他凭借高尚的武德和对中国内家功夫的独到见解,引导我们众多弟子学练真正的内家功夫,并使我们对它的理论、招式和功用均有了正确的认识。许多修炼武功多年的学生和享有盛

誉的武术大师,在拜会恩师之后,都觉得受益匪浅。恩师给了我们这些入室弟子长达5年的学习机会,使我们终于能在恩师的悉心传授下,一步一步地去了解和学习真正的中国内家功夫。

在跟随恩师学艺的5年里,我有幸多次目睹了他的高超功夫,并感受到他对弟子们毫不保守的宽大胸怀。他已经成为我们心目中验证其他武术家功夫高超与否的一个标志。是他带领我们超越了西方习武者对中国内家功夫无知的蒙昧;是他赐给了我们一把神奇的钥匙,伴随着应有的勤学苦练,他亲自引导我们进入了中国内家功夫的殿堂,并在西方帮我们创造了一个中西文化融合的佳话。

英国混元太极拳协会会长 费厄斯·杰吉斯

2007年夏

自序

我出身武术世家,自幼随父习武,后历经名师教诲。先后得到中国河北派形意拳大师尚济师父,民间技击大师、武当并峨嵋功夫传人郭升海师父,和中国混元太极拳大师王长海师父的传授,且均有幸成为入室弟子。

虽然我的功夫尚未练到家,但在英国教功夫的5年中,还是为恩师们争了光。其间,我曾接受过不少著名武术教练、搏击高手和武校、武协及门派领头人的访问,并与之进行友好切磋交流。他们对我所展示的中国功夫评价甚高,相识后绝大部分成了我的学生。我所居住的城市纽卡斯尔市的电台、报社记者采访我后,在报道中称我为“功夫王”和“我们城市自己的李小龙”。英国《搏击》杂志和全英太极拳联合会会刊《太极拳》杂志,分别登载了介绍我的采访文章,后者还在封面刊登了我的拳照。当然,这些荣誉首先应当归功于悉心培养我的长辈和恩师们。

出国前,我潜心习武,从未参加过武术比赛和段位评定,也没什么名气。2002年2月,我抵达英国后,英武术界朋友根本不知我为何门何派何许人也,故无人问津,起步十分艰难。在助手陈佩新的协助下,我儿子晓阳和我一道,与当地武术界人士多次比武切磋及近20场表演后,才叩开了英国武术界的大门。从我劈拳对劈拳打出了第一位个人训练学生费厄斯·杰吉斯开始,直至我发展到30多名个人训练学员,几乎都是在首次见面试手之后,才提出向我订课学习的。

英国武术教学市场竞争十分激烈,要想有所作为,不仅要教出中国功夫健身与技击合二为一的特色,而且还必须处理好同中国教练、英国教练以及当地武术组织之间的关系。幸运的是,抵英后我就遇到了贵人相助。英国中英文文化交流协会主席裘纪东女士,在我陷入困境时,雪中送炭,给予资助;当地华人、诺森比亚大学讲师全红博士,也伸出援手,帮助策划运作,并多次义务提供现场翻译;还有当地武林领袖老皮特的关照,和某武

校校长中年皮特的热心帮助。在诸多友好人士的大力扶助下，我才逐步开辟出一小块自己的武术教学天地。之后，在恩师王长海大师的指点下，在我的几位高徒的协助下，我于2004年2月创建了英国混元太极拳协会。王长海大师任名誉会长，我任会长。至2007年1月我回国前，协会总部会员已达33名，下属学员上千名，遍及英国、瑞典、爱尔兰等国。目前，协会在新任会长费厄斯·杰吉斯的领导下，正发展壮大。

对我在英教学的点滴成绩，英国中英文化交流协会给予了高度肯定，称我为“中英文化交流的使者”，赞扬我为祖国争了光。

回国后，我向恩师、长辈、亲朋好友们作了汇报，大家一致鼓励让我把在英国的经历著书出版，以便有更多的朋友分享其中的酸甜苦辣。本书主要记述我在英国教功夫的经历与感受，为了故事的完整性，开头部分也简述了我的习武之路和出国缘由，并介绍了我的几位恩师。

在此，对帮助我修改稿子的河南省首批中学语文特级教师、国家级专家、河南省内乡县第一高级中学校长张维新先生，表示深切的谢意。妻子陈淑敏不仅帮我回忆弄清不少故事发生的确切时间及细节，而且也将她的情感和语言融于书中。

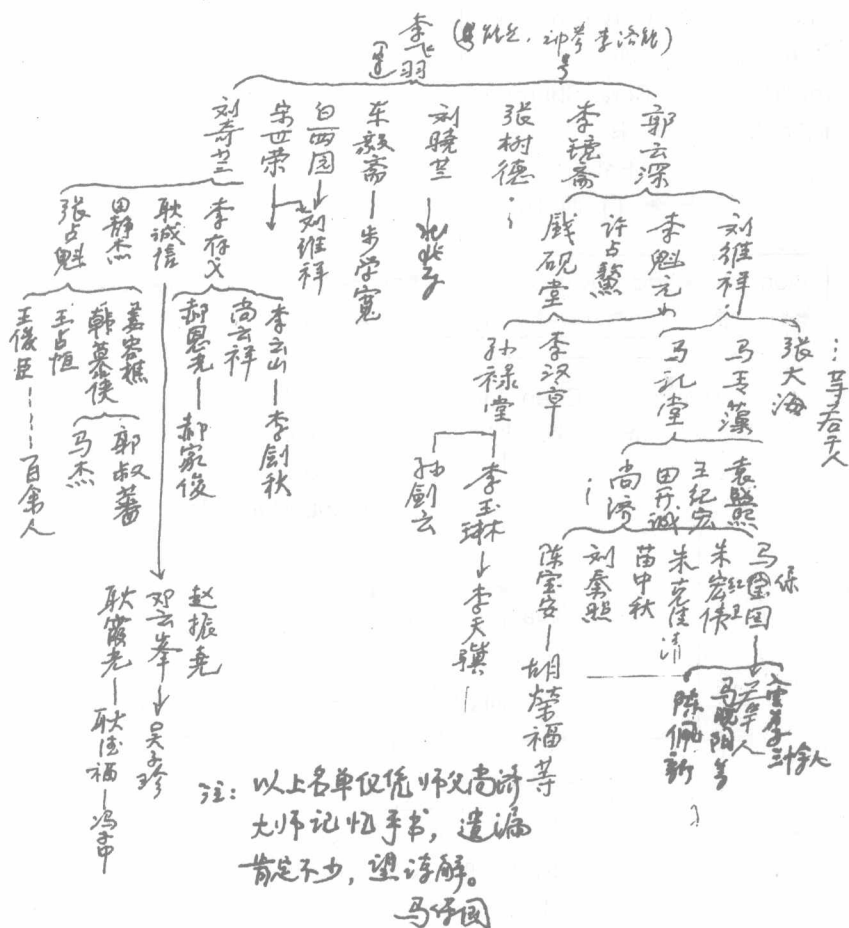
希望此书之传播有益于社会，有益于中西文化交流。

因水平有限，书中难免有不妥之处，望长辈、恩师、各界朋友和我的学生们给予批评指正。

马保国

二〇〇七年五月十日于上海

形容河北省大支派系统表



LINEAGE

传承表

He Bei Xing Yi
河北形意

Chen Style Tai Ji
陈式太极

E Mei and Wu Dang
峨嵋和武当

Li Luo neng
李洛能
(founder)
创始人

Guo Yun shen
郭云深
Song Shi rong
宋世荣
Bai Xi yuan
白西园

Liou Wei xiang
刘维祥

Ma Li tang
马礼堂

Chen Fa ke
陈发科

Guo Sheng hai
郭升海

Shang Ji
尚济

Chen Zhao kui
陈照奎

Feng Zhi qiang
(Hun Yuan Tai Ji
founder)
冯志强(混元太极
创始人)

Wang Chang hai
王长海

Ma Bao guo
马保国

Ma Xiao yang
马晓阳

欧洲入室弟子
Indoor students in Europe

Ferris Jerjis; Steve Pardue; Robert McAlpine; Paul Myers; Nick Hudis; David Michael Howarth; Dave Robinson; Tom Mclean; Michael Hall; Wang Da chuan; David Thompson; John Breadin; John Bryant; Chris RayChappell; Jan Golden Paul Rankin; Simon Mallinson; John Townsend; Daniel Skyle; Richard Royce; Philip O'Halloran; Cary Poy McCarthy; Kevin Oakley; Jim Ceamond; Bob Wilson; Mike Brennan; Wayne Howe; Aldan Howe; James Carss; Edward Stanley; Andrew Aolsopp; Stuart Watson; Mark Casey.

目 录

国内篇

1. 我自幼勇敢好奇——天生与习武有缘…………… (3)
2. 我的武术启蒙老师——父亲…………… (5)
3. 军营练对刺,货真价实——“砰”的一下…………… (8)
4. 回乡遇高手,二祖父制服我仅拇指一竖
——点穴有神功…………… (10)
5. 玩笑出意外,误点同窗大穴——“你们俩脸都变白啦!”…………… (13)
6. 难忘的三个回合——打出了一个“江湖朋友”…………… (15)
7. 幸遇河北派形意拳大师尚济师父
——“外家”转“内家”…………… (18)
8. 偶逢民间技击大师郭升海师父——“真传一张纸”…………… (22)
9. 寻访混元太极拳大师王长海师父——别有洞天…………… (26)
10. “老同志,我看你有真功夫,为啥不还手?”
——一次以寡敌众的不还手自卫战…………… (30)
11. 潮起潮落,跌入人生低谷——山重水复疑无路…………… (32)

国外篇

1. 奋力一搏出国门——踏上教学路…………… (37)
2. 异国遇知音,好风凭借力——我的得力助手陈佩新…………… (40)
3. 50 便士一箱的黑香蕉——“真香!”…………… (43)
4. 应聘试身手,变成“Master(武术家)”
——意外桂冠从天降…………… (45)
5. 皮特伸援手,帮我开大课——开张了…………… (50)
6. “叔叔,就一个学生,还教不教?”——“教!”…………… (52)
7. 首次扩展,广告 3 000,换回电话一个——彻底失败…………… (54)

8. 再次扩展,进军学院——事倍功半…………… (56)
9. 人不敷出,又借 400 镑——雪上加霜…………… (58)
10. 困境激我闯新路,街头表演太极拳——闯…………… (61)
11. 弘扬中国文化,裘主席雪中送炭——遇到了“活菩萨”…………… (64)
12. 劈拳对劈拳——打出了第一位个人训练学员…………… (66)
13. 找准方位,发挥优势,扩展个人训练——峰回路转…………… (68)
14. “叔叔,刚才我还没看清,人咋就倒了?”
——碰到了砸场子的…………… (71)
15. 以心换心,精诚培养——我的王牌弟子费厄斯…………… (74)
16. 以德报德,让有心的学员变高徒
——剑桥大学高材生耐克…………… (79)
17. 贵人相助,热心帮我建网站——表情会泄密的斯蒂夫…………… (85)
18. 表演、接待、出访,广交武林朋友
——把握分寸,不卑不亢…………… (88)
19. 咏春高手,也爱形意、太极拳
——金发盖瑞和西方精英中约翰…………… (95)
20. “师父,有两位朋友想拜访你,但不一定学,见不见?”
——“欢迎!”…………… (109)
21. 公园相会杨式高手,痴迷太极拳情真意切
——又得一高徒…………… (113)
22. 万里之缘分,神秘之数字——“111”和“121”…………… (117)
23. 模范丈夫加中国通——绅士风度的中大卫…………… (127)
24. 实践太极拳健身、技击和修身养性于一体的典范
——来自北爱尔兰的业余拳击手…………… (136)
25. 哑巴英语害死人,不会口语处处难
——口语! 口语! 口语!…………… (141)
26. 武林高手,深藏不露;衣着朴素,从不张扬
——大学教授汤姆…………… (145)
27. 取消大课情难舍,灵活变通开小课
——我看到了他们的团队精神…………… (151)
28. 圣诞前夜的敲门声——心诚则灵…………… (156)

29. “你是中英文化交流的使者”——异国获殊荣 (159)
30. 瓜熟蒂落,水到渠成——英国混元太极拳协会成立了 (162)
31. 寻寻觅觅访名师,真真假假品滋味
——“混元气功真好!” (165)
32. 一次意外的食物中毒——逃过一劫 (170)
33. 一份特别珍贵的圣诞礼物——弟子知我心 (173)
34. 西海边驱车东海边,英国大力士学功夫
——“太极拳以柔克刚,我信!” (176)
35. 天下皆重师生情,难分东方与西方——原来如此 (179)
36. 画家酷爱太极拳,训练受伤仍坚持
——罕见的勇士精神 (183)
37. 提高弟子的综合素质,鼓励会员自主发展
——让 BHTA 发展壮大 (187)
38. 初次相会印脑海,难舍高徒重搭桥
——为他开通末班车 (190)
39. 评定段位求公平,选贤交班孚众望——平稳交班 (195)
40. 走出纽卡斯尔,尝试伦敦办班——一次大的飞跃 (198)
41. 借助本部办班,携手训练示范——又送一程 (206)
42. 风雨同舟,甘苦与共——我的贤内助 (209)
43. 思亲人归心似箭,惜相别离情如胶——返回祖国 (214)

问答篇

1. 西方武术界朋友怎样理解“中国武术”和“中国功夫”? (221)
2. 西方武术界朋友怎样评价一位中国武术家的功夫水平?
..... (221)
3. 什么是太极拳? 什么是混元太极拳? 它有什么特点? (222)
4. 中国最早的太极拳是谁创造的? (223)
5. 有位中国名家说“太极拳是作秀”,你怎么解释? (224)
6. 你怎样理解“四两拨千斤”? (225)
7. 练习太极拳分几层功夫? (226)
8. 什么是形意拳? 尚济大师教你的是什么形意拳?

- 它有什么特点? (227)
9. 练习形意拳分几层功夫? (228)
10. 中国有多少拳种? 你认为哪一种拳术是最上乘的? (230)
11. 你认为哪一种拳法最快? 是直拳, 还是勾拳、摆拳? (230)
12. 中国有无空手打人的功夫? (231)
13. 在中国, 老师在技击中都能赢学生吗? (231)
14. 中国的点穴功夫到底是怎么回事? (233)
15. 中国的气功到底是什么? 气功能治哪些疾病? (234)
- 有了病, 光练气功不吃药行不行? (234)
16. 什么叫功夫? 为什么功夫比拳架更重要? (236)
17. 什么是中国的武功秘诀? 你怎样看待它? (237)
18. 只看中国的武功书刊和录相光盘, 能不能学好中国功夫? (238)
19. 西方学员怎样才能学好中国功夫? (238)
20. 中国到底有没有相距千里, 就能给人治病的气功大师? (239)
21. 对练武者说, 最重要的是什么? 中国的武德大体包括哪些内容? (240)

附录

1. 忆英伦教拳岁月 陈佩新 (243)
2. 泰因河畔的情谊 王 旭 (245)
3. 海外留学散记 马晓阳 (249)
4. 人名对照表 (258)

国内篇





1. 我自幼勇敢好奇

——天生与习武有缘

我祖籍山东省临沂县，祖父兄弟二人。祖父马忠义为兄，二祖父马忠兴为弟。听二祖父讲，祖父是家乡方圆百里有名的武林高手，可惜牺牲于解放战争。父亲自幼随祖父习武，练得一身硬功夫。1942年1月，父亲参加八路军后，屡立奇功。新中国成立前，父亲随军南下到河南洛阳转入地方工作，遇到了当时在区政府工作的母亲。我于1952年出生，因父母工作实在太忙，一岁前跟着奶妈生活。满一周岁，又随外祖父母在一个山村里生活了两年多。

外祖父吴天爵生性豪放，喜交游，乐助人。外祖母陈华团，生于书香之家。其父曾是晚清举人，参加过辛亥革命，遇挫后返乡执教终生。外祖母天资聪慧，秉性十分刚烈，颇有几分侠气。她教我儿歌，教我数数，还常带我到山上玩，培养了我的胆气。外祖母记得最清的有三件事：一件是，我三岁多时，有一次捉了一只小花蛇，去吓唬最怕虫蛇的舅母，把她吓得大声尖叫，脸都白了。另一件是，有一次舅舅跟外祖父生气，蹦着与外祖父吵闹，我就拿起赶牛的鞭子上去抽他，连抽了几下，他便撒腿跑了。还有一件是，夏天的一个晚上，外祖母把木床搬到屋后的山坡上，带我乘凉。一会儿，来了一只狼，蹲在对面不远



处的小土包上。月光下，它那两只像灯火一样的眼睛瞪着我们，我当那是一条狗，就用手指着对外祖母说：“狗，狗！”外祖母一下把我搂到怀里，说：“别吭，那是土地爷的狗。”然后，对这只狼念颂道：“你是土地爷的狗，你也不惹俺，俺也不惹你，你走吧！”狼听后，伸脖昂头朝天叫了两声，慢悠悠地扭头走了。我有趣地看着，觉得很好玩，一点也不怕，令外祖母十分惊奇。

大概在我三岁半时，外祖母便带我离开山村，到父母亲（图1）新工作地河南内乡县马山镇一块生活。那时，我已有了一个一岁多的小妹妹。外祖母一人料理家务，我们两个小孩子又都不省事，小的哭，大的闹，常使她感到力不从心。所以，在我还不足五周岁时，便凭着父亲的脸面，把我作为特殊学生，送入附近的乡镇小学。因我人小、个儿小，大孩子们欺生，常把我头上打出疙瘩。可我既不怕也不哭，还勇敢自卫，便很快打出了一群朋友。到七岁我家搬到县城前，在这个山区的小镇上，我和我的一群小哥儿们享尽了童年的快乐。我们一块去拔马尾鬃，然后把一根尾毛系到竹竿梢上，打个活结，去套知了。拔马尾鬃时，数我闪得快，拔得多。我们一块去找大野蜂窝，先点燃干草用烟熏跑大马蜂，然后弄点野蜂蜜尝尝。我们一块去过架在激流上的独木桥，来比赛谁勇敢。一次，我不慎落入河中，被水冲走好几十步远，幸亏自己抓住了岸边的树根，才大难不死，又爬了上来。而最让我感到过瘾的是，小朋友们一块捉迷藏和拿着木枪木刀，双方摆开阵势对打的游戏了。这些童年的记忆，常在我的脑海中闪现，至今仍能使我感受到儿时的勇敢和无畏。

