

節義丹心 弘武養德

張炳宸題

張炳宸 著

——保定武林蕭門軼事



NLIC2970862653

河北大学出版社

守我丹心 弘武養德

张炳宸

张炳宸 著

保定武林萧门轶事



NLIC2970862653

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

节钺丹心 弘武养德：保定武林萧门轶事 / 张炳宸
著. -- 保定：河北大学出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5666-0264-0

I. ①节… II. ①张… III. ①纪实文学 - 中国 - 当代
IV. ①I25

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第271213号

责任编辑：何 屹
刘 婷
封面题字：李剑方
装帧设计：王占梅
责任印制：靳云飞

出版发行：河北大学出版社
地 址：河北省保定市五四东路180号
邮 编：071002
印 刷：河北新华第一印刷有限责任公司
经 销：全国新华书店
开 本：1/16(787mm × 1092mm)
印 张：14
字 数：196千字
版 次：2013年1月第1版
印 次：2013年1月第1次
书 号：ISBN 978-7-5666-0264-0
定 价：38.00元

习武月心

弘武養德

李劍方題



题字：

李剑方 中共河北省政法委副书记、河北省武术协会副主席、河北省太极拳协会名誉会长、河北省传统武术联合会名誉会长。

序 一

萧公哲泉为我国现代卓越武术大师。素怀发扬武术之壮志，认为武术为我民族体育锻炼形式之一，为健身育德励志之基础，乃中华民族所独有。凡我中华儿女皆需加强武术锻炼，以强健体质，使我民族在世界上成为无比强大之民族。公志于斯技，故热心修改家藏旧谱，以作后学之参考，俾中华武术得以发扬光大。

公少时酷爱拳术且虚怀若谷，凡有一技之长者，公必视为良师益友。半生足迹南北，广好交友，遇奇才异士必虚心请教。故其武学渊博，功纯技高。公不仅精于拳术，饱于武学，且擅长文学、诗词、音律、书画、金石等，可称之为文才武略，并为杰出军事家，抗战时，曾多次抗击日寇，爱我中华。

《太极功三十散手要诀》、《略谈八卦掌》等即公亲为，字字珠玑，堪为学者之典范。此外如《八卦掌三十六歌诀》、《四十八法》等原系董先师遗作，今由公精心整理，逐字逐句认真推敲，仔细修改，务求精确易懂。原文十之八九已非旧貌。其字字句句皆含要义，不但为八卦掌学之规范，且为一般武功之参考资料。余素爱武术，但因终年忙于生计，未暇研练，自愧门外。然深知公从事武学七十余年如一日，桃李遍天下，而公未当以师资自

居，其读书尤不耻下问。其教学亦循循善诱，谦逊如此，无不敬戴。凡从公游者莫不视同冬日，亲如煦光。公为发扬中华武学，推荐内家功夫，激励中华儿女加强武术锻炼之精神令人感激。

今为赞扬公之文才武德及其光辉成就，特为序。并诤打油诗一首，以博一笑。

恨无丹青手，描绘老英雄。

敢献雕虫技，神龙再点睛。

——无可谨识

注：无可：刘靖清

刘志成

一九六八年三月下旬

序 二

随着党的十八大胜利召开，我国各领域都发生着翻天覆地的变化，如工业、农业、科学领域、国防军事、文艺、医学、体育等各领域都在日新月异地向前发展、成就辉煌，中华武术也将要进入奥运。中华民族传统文化源远流长、博大精深，中华武术乃中华传统文化园中的一枝奇葩，有着悠久的历史渊源，是中华民族所独有，其他任何一个国家民族都无法与之相比。保定作为文化大市有着悠久的历史和丰富的文化积淀，毗邻京津，高等院校和科研机构众多，人才济济，文化底蕴深厚，保定古有武术之乡之美称，中华武术在解放前就深入保定各校，成为师生强身健体的体育课（国术课）。如二师范有赵振尧先生任教，其他中学有刘维祥、于殿奎、范国珍等先生任教，河北大学医学院则由赵庆祥（号喜忠）先生任教，河北大学农学院则由萧功卓先生任教，萧功卓先生和刘淑度（齐白石弟子）先生曾任南京国术馆教研组长，二人为太极门师兄弟。当时保定民众习武风气盛行，时至今日尚武精神不减当年。

斗转星移，星光灿烂。透过百年的重重迷雾，那些鲜活的、生动的面孔、那些尘封的回忆渐渐清晰起来。保定萧家秉承武林遗风，独辟蹊径，在全面继承和掌握传统内家拳的基础上，创立了萧氏内家拳派，成为我省、我



市非物质文化遗产。宇宙是个大太极、人体是个小太极，通过太极、五行、八卦的锻炼，催化了人与自然的和谐，达到了天人合一境界。五脏六腑随着连绵不断的曲伸、仰俯、开合、松紧，而达到了提神志、调阴阳的作用，在阴阳相推的变化中，健康的肌体、健康的心态、高尚的品德油然而生，正所谓：“夫唯弗居，是以不去”。太极拳是一项很好的全民健身运动，它能缓解和治疗一些慢性疾病，使一些有病者或身体弱者得到康复。在国家和政府的大力协助下，萧氏内家拳正在发扬光大，成为我市的一道亮丽的风景线，萧功卓先生之子萧铁僧先生承古风、遵古训，不计报酬，义务授拳，被各大专院校和中小学校邀请，传播传统武术及养生功法，同时被河北大学医学部聘为客座教授传授传统文化，由于其出色的文化底蕴和精湛的内家拳功夫在近期被收入到《保定文化产业名人谱》中。

今有张帆同学为弘扬传统文化辑写此书，以鼓励和鞭策那些为传播传统文化做出贡献的人们，我与萧铁僧老师从相交、相识到相知，无论其精湛的武功还是人格魅力都深深打动了，我，弘扬太极文化，保护非物质文化遗产，普及太极运动，提高养生意识，我们义不容辞，特为之序。

河北大学宣传部

刘 焱

二零一二年十一月

序 三

家严萧功卓先生在我的心目中不仅仅是一位父亲，他也是我心目中的偶像、师长……他老人家既严厉又慈祥并颇具传奇色彩。随着父母亲的远去，作为人子对他们的思念之情逾加深切，所以有时常对弟子们谈及父母亲在世的一些琐事。我这位徒弟比较用心，他把这些琐事串连起来写了点东西，给我看过后说要准备付梓并请我为之作序。原本我并不想叫他出成书册，意只作为个人资料收藏便好，但他觉得作为萧门门人，理应为师效力，还是出了书较好，既可增进后辈对前辈的一个了解，也能凭添对前人的敬仰之情，也只好由他。

我这也说不上叫序，只不过是随笔而已。本人生长环境和我的学识都非常有限，由于家庭环境的关系也未得到很好的学习机会，一生忙忙碌碌从未命笔写过东西，勉强写一下算是对父母的怀念吧！

先父在世时不仅教我如何练武、如何习文并亲自指导我读过许多古代的诗词歌赋，学习写字、读帖、绘画、声乐、戏曲、棋类等。最主要的还是教我如何做人，这也为我一生的性格奠定了基础，平和坚忍、与世无争，饱食终日、无所用心，虽生活历经坎坷艰辛但总的来说还算是比较太平的。即使是这样也得罪了不少人，但也维下了非常多的好朋友。一生碌碌无为但身体



健康，得益于父母遗传基因好，这也要感恩父母把我带到这个世界上。我这生也得益于大家对我的关爱与帮助，譬如师兄弟们及各位亲朋好友和弟子们。在此书出版之际对大家一并致以衷心的感谢！

壬辰年春月 保定萧铁僧 识

三

目 录

引子 / 1

上篇 萧功卓 / 3

出身宦宦 / 5

行伍传奇之沧州奇遇一 / 13

行伍传奇之沧州奇遇二 / 17

行伍传奇之八卦情缘 / 20

初涉太极并尝愿通背 / 26

行伍传奇之沧州奇遇三 / 30

行伍传奇之江西剿匪 / 34

行伍传奇之袍泽之情 / 41

退隐故里 / 49

退隐故里之形意传奇一 / 51

退隐故里之形意传奇二 / 55

退隐故里之形意传奇三 / 58

退隐故里之名声大振 / 65

退隐故里之开馆授徒 / 69



退隐故里之神兵利器 / 72

京城学艺之师承富英 / 76

京城学艺之李门掌故 / 80

避祸南迁 / 83

叶落归根 / 89

附萧功卓先生遗作数篇 / 94

下篇 萧铁僧 / 111

雏鹰展翅 / 113

旧人犹思 / 121

昨日武林 / 128

较技轶事 / 133

以一当十 / 137

试手趣闻 / 143

仗剑天涯 / 148

古城传艺 / 152

桃李芬芳 / 155

享誉岭南 / 159

扬威海外 / 164

武林奇葩 / 170

形意之妙 / 174

他山之石 / 179

跆拳道 / 184

合气之道 / 192

萧氏内家拳传承谱系 / 199

附录（本书中涉及的部分武林名家简介） / 204

跋 / 210

录 目

引 子

当八里桥拼死冲锋的清军马队淹没在英法侵略者的炮火之中时，那些凭借马娴熟而创造过辉煌历史的八旗铁骑随着硝烟无奈地飘散逝去。

当八卦掌宗师程庭华倒在八国联军的乱枪之下时^①，人们对中国武术天下无敌的坚定信念如肥皂泡一般破灭得无影无踪。

随着热兵器时代的到来，武术越来越被世人认为是百无一用的闲艺冷技。今天，我们环顾世界，当泰拳、空手道、拳击、自由搏击、跆拳道等国外格斗技艺发展得如火如荼，大放异彩的时候，自诩国粹的中国武术却面临着巨大的窘迫。官方武术发展了这么多年却依然进不了奥运会，而民间武术则在夹缝中艰难地存活着，大量实用精湛的拳法不断失传，令人锥心泣血。这期间还充斥着大量打着武术旗号糟蹋武术的所谓：“专家”、“学者”、“大师”，仍在一锹一锹掘着中华武术的坟墓，埋葬着作为中华文明重要组成部分的武术。武术发展到今天，对于大多数普通中国人来说，往往一提起武术的第一个概念就是：花拳绣腿，这实在是武术莫大的悲哀。

^① 八国联军侵华时，程庭华躲在房上专杀落单的洋兵，后来被大队敌人发现，喋血成仁。



在我个人看来，武术至少应该在三方面继续发挥其实战格斗价值，这是其永远不能丢弃的责任！

第一、在军事国防上，诚如《士兵突击》里成才所说：“一场真正惨烈的战争，所谓的高尖端武器都会很快耗尽，战争最后还是人对人的战争。特种兵和步兵都是靠人的基本在对抗复杂和残酷，特种兵和步兵都是没有最后的兵种，因为都是到了最后还在坚持的人。”只有拳脚不会卡壳，不会弹尽粮绝，因此各国特种部队无不精研格斗技能，武术自然应该成为国之利器，守土卫国。

第二、就国家体育系统来说，作为中华文明重要组成部分的武术必须得到最好的保护和发扬，当我听说中国跤被从全运会中剔除的时候，唯一的心声就是：何以如此，何至如此？中国武术的形成经历了几千年的沉淀和累积，但如果到今天硬是被改造成为健身操或者健身舞，甚至摒弃，那就是对武术的亵渎，对中华传统文化的玷污。只有一个良好的健全的国家武术体制才能最好地保护和发扬好中华武术。同时，这也是改变全民精神面貌，为国防储备人才资源的重要一步。

第三、传统武术的根基还是在民间，真正的传承发扬还要看隐于民间的习武之人，所谓“海纳百川，有容乃大”，这是寓兵于民的好事。第二次世界大战前，纳粹德国非常重视青少年的体育锻炼，德国利用“希特勒青年团”这样的青少年组织，系统地对青少年开展远足、野营、体育比赛等形式的锻炼活动，这为后来的战争打下了基础。在战争初期，这一点得到了充分地体现。据美国记者观察，“德国士兵身体强壮，体力充沛，而英法士兵则筋疲力尽，气喘吁吁”。血的教训充分彰显出和平时期寓兵于民的重要性。

中国武术真的不适合技击吗？这根本不应该是个问题。从战场上走下来的武术早就被无数次的浴血拼杀考验、淬炼得精湛至极了。无论是在漠北草原之上，还是在南海波涛之中，从林海雪原到巍巍昆仑，华夏民族凭借着闪烁着民族智慧之光的武术技艺，屹立于此。作为今人，我们一定要把泱泱中华的伟大文明传承下去，给予武术最好的保护、继承、发扬，否则愧对古人先贤，愧对子孙后代，更愧对中华民族。

上篇 萧功卓

萧砥 (1886~1979), 又名萧廉、萧沛勋, 字功卓 (后人皆以字称之), 号哲泉, 晚号燕南啸叟。河北省保定市人, 一代武学巨擘、道家武当弟子、内家拳宗师、府内派传统杨式太极拳正宗传人、萧氏内家拳的创立者。生于晚清时期一个武举家庭, 自幼随父习武, 及长离乡, 遍访名师。先后师从老一代跤手张凤岩、八卦名家李文彪、太极大师郝为真、通背太极创始人张策、形意拳大师赵庆祥、赵振尧及太极拳宗师富英等, 精通八卦掌、通背拳、形意拳、太极拳及跤术、技击、兵器等, 靡不精熟。曾携武从戎, 官至东北军中将师长 (1934年《清苑县志》有记载)。后去军离职、归隐故里, 在全面继承和掌握传统内家拳的基础上, 潜心钻研数十年, 终于创立具有萧氏特色的内家拳派。这是传统内家拳继承和发展的结晶, 是中华武术中的一朵奇葩。此外, 萧功卓还积极从事传统武术的教学工作, 曾担任南京中央国术馆教员、河北大学武术教员、保定市武协教研组长、竞赛组委会主任等职。



Xiao Di (1886-1979), his courtesy name is Gong Zhuo (often called by the following), and his poetic name is Zhe Quan and his latter poetic name is Yan Nan Xiao Sou. He, born in Baoding City, Hebei Province, is the thumb of the circle of boxers in his generation, a Taoist Wudang disciple, a great respected master of Internal School Boxing, an inheritor of traditional Yang-style Taiji Quan of Funei School and the founder of Xiao-style Internal School Boxing. He was from a Wuju^① family during the late Qing Dynasty. From his childhood, he learned Wushu (acrobatic and boxing skills) from his father, and departed from his family for long to visit or call on famous Wushu masters

everywhere. As his teachers, he worshiped Zhang Fengyan (a distinguished wrestler of that time), Li Wenbiao (a famous Bagua Zhang master), Hao Weizhen (a Taiji Quan master), Zhang Ce (a great master of Tongbei Quan), Zhao Qingxiang and Zhao Zhenyao (both Xingyi Quan masters), and Fu Ying (a great respected master of Taiji Quan). Thereby, he was expert at Taiji Quan, Xingyi Quan, Bagua Zhang, Tongbei Quan, wrestling, boxing and weapons, all of which above were extraordinarily well done. He also joined the army and became commander of brigade and held the rank of Lieutenant General (recorded in Qingyuan County Documents, 1934). Afterwards, he resigned his position in the army and returned to his hometown. Having completely inherited and mastered the traditional Internal School Boxing, he concentrated on studies for decades, and finally created Internal School Boxing School with Xiao family style and characteristics, which is the crystallization of the inheritance and development of traditional Internal School Boxing, and is a special flower in Wushu world. Besides that, Xiao Gongzhuo used to actively undertake his teaching in Chinese traditional boxing, and became a teacher of Nanjing Centre Boxing Bureau and a Wushu teacher of Hebei University, leader of the Teaching and Researching Group and director of the Competition Organization Committee of Baoding Boxing Association, etc.



萧氏内家拳创始人萧功卓先生

① Wuju means a former military officer of second in the Royal acrobatic and boxing examinations.

出身官宦

话说萧家，当年在保定府可以算得上是名门望族。萧功卓的父亲萧堪园是晚清的武举人，清末曾担任过河北唐县县令、禁烟局局长等职。萧堪园为官期间，由于清正廉洁、秉公执法，先后收到过百余柄万民伞^①。这百余柄万民伞被萧堪园视为一生的荣誉，一直被萧家后人很好地保存着，直至毁于文革浩劫之中。萧堪园卸去官职后隐退定居于河北保定，家就住在莲池书院后面的菊胡同。时光荏苒，甲子轮回。如今的古莲池已经是保定市最著名的旅游景点之一，而它斜对着的就是全国保存最完好的清代省级衙署——直隶总督署。

萧堪园一生习武不辍，嗜武如命。据其子萧功卓当年回忆，老先生每晚睡觉前必踢腿，左右各三百次、拉硬弓左右各三百次、练腕力左右各三百次。做完这些练习后才洗漱就寝，如此习惯一直保持到去世当晚。老人一生精于诗书，尤好刀枪棍棒之事，在武艺上精益求精，为人严于律己，还精研兵书经典，崇尚儒学。对子弟更是严格要求，身体力行，并经常督促晚辈们勤习武、多读书。

萧堪园晚年有个忘年交的好友倒是不得不提，两人相交甚欢、彼此引为挚

① 相当于现在的锦旗。