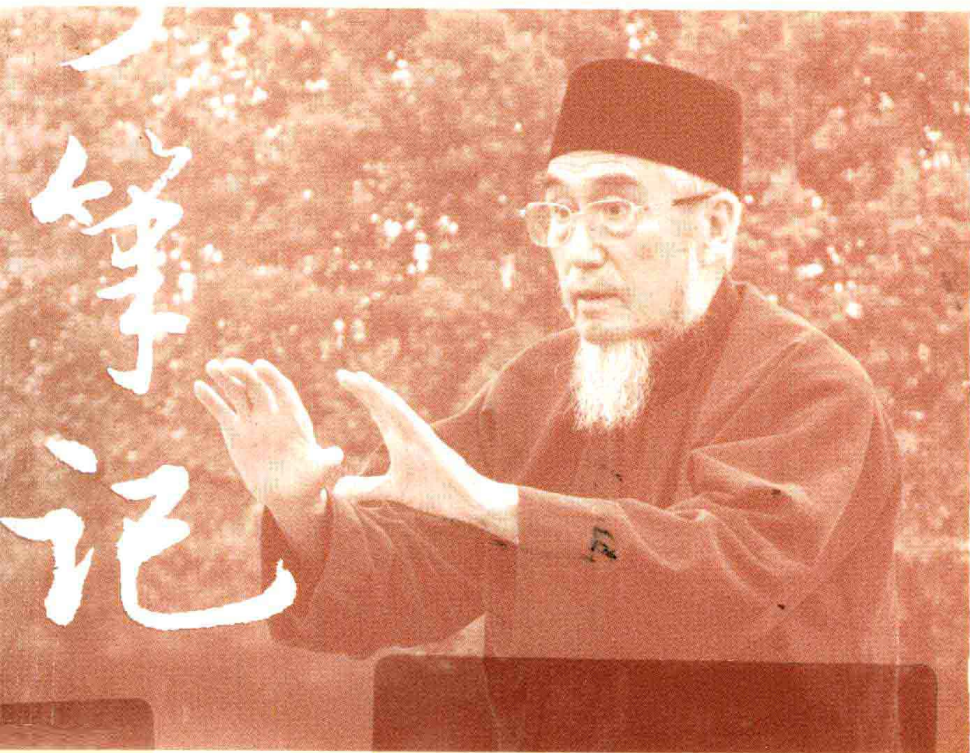


马振邦武学集

武学笔记

马振邦 张力 主编  
铁玉芳 口述  
张力 王毅 整理

2



后浪出版公司

马振邦武学集

2

武学笔记

马振邦 张力 主编  
张力 铁玉芳 口述  
王毅 整理

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

马振邦武学集·武学笔记/张力编.——北京:世界图书出版公司北京公司,2012.12

ISBN 978-7-5100-5624-6

I. ①武… II. ①张… III. ①武术—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 319574 号

## 马振邦武学集·武学笔记

著 者: 马振邦 铁玉芳

筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 单万峰 徐 樟

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 (北京市大兴区黄村镇太福庄东口 邮编 102612)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与承印厂联系调换。联系电话: 010-61256142-8021)

开 本: 690×960 毫米 1/16

印 张: 15 插页 4

字 数: 246 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 139-1140-1220

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

拍电影网: www.pmovie.com (“电影学院”官网)

ISBN 978-7-5100-5624-6

定 价: 32.00 元

后浪出版咨询(北京)有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

## 序 一

# 风雨人生 奋斗无悔

我经常在想，如果7岁那年我没有接触武术，今天的马振邦又会是什么样子呢？又或者说，还会不会有马振邦这个人？很多事情不是有假设就会有结果的，但是有一件事情我是可以肯定的：在我生命当中的很多人，我永远不会忘记。因为如果没有他们，就不会有今天的马振邦。

父亲马士杰在我的人生中，不仅赋予我生命，更是我事业的引路人。没有父亲的支持，为我付出的一切，我不可能在武术事业上有所作为。如果说谢谢，他是首位值得感谢的人。

1928年4月，我出生在一个比较贫困的回族家庭。父亲是个遗腹子，出生不久后他的母亲就改嫁了，是我的太奶将父亲带大。父亲从懂事时就开始给人打工，他很能吃苦，靠自己的勤劳维持着生活。我幼时失去母亲，7岁患上疟疾，因无钱医治，父亲特别焦急，后听人讲练拳能治病，就托人介绍，让我拜当地拳师白云祥为师，开始了最初的习武生涯。

当时我每天上午11时发病，全身抽搐、打摆子，白老师就让我10时开始练功，让我做踢腿、甩臂等基本功，经常练得我大汗淋漓。到了11时，我的病竟然没有发作，我父亲高兴极了，从此每天让我准时练习，从未间断，而我的病也慢慢不治而痊愈了。经过这么一个阶段的练习，白老师见我悟性高又能吃苦，就开始系统地教我桩功、腿功、手型、步法、跳跃、平衡、滚翻等动作，还教会我七式门。两年后白老师又将我介绍给当地名拳师马恩臣。

马恩臣先生为人忠诚厚道，谦虚谨慎，和蔼可亲，平易近人，在回民

坊很有口碑。他耐心地教我十路弹腿、查拳、形意拳、太极拳等，还教我打沙袋、推手、器械。两年后马老师见我拳套、技巧有了一定基础，加之他身体也不大好，就对我说：“你跟我学拳两年，武艺长进不少……但天外有天，人上有人，学拳术最忌故步自封，不求上进。无论查拳、形意拳还是太极拳，从古至今历时千载，经几十代人相传成为体系，其精华、绝技，绝非你三年五载可以领会贯通，你得学一辈子、练一辈子。咱西安有一形意名家，乃为形意拳正宗传人，师父跟他学拳数年，受益匪浅，但我年岁已到不惑之年，精力不足，你乃初生牛犊，血气方刚，正是学艺的大好年华。老师介绍你跟他学习，想你一定会百尺竿头，更高一筹……”

就这样，我在马恩臣老师的引荐下，正式递帖拜王青山（傅剑秋的关门弟子）为师。跟名师学拳，使我又向前迈了一步。王青山先生要求严格，一招一式都要做准确。我学形意拳，光三体势桩功就站了半年，之后才准许我进入下一环节训练，他教授技术要领只讲三遍，不允许你的思想有丝毫松懈，否则就严厉批评……他教我推手、太极拳，又教我实战，每教一个动作都要讲清其动作的攻防含义及用途，我心里默默地记牢，并不断地演练尝试，逐渐地将老师教授的东西刻在了我的脑海里。同时王老师和马老师还经常教导我：“练拳的人，首先要有武德，要谦虚好学，不光要以技服人，更要以德服人，只有德艺双全的人才是名家高手。练拳如扎花绣描，一定要循规蹈矩，细心寻味，持之以恒，勤学苦练才能领略拳术的要点，然后愈练愈精……”这些话，至今我铭记在心，受用一生。

拜王青山老师为师时，我的两个哥哥已长大成人，父亲带着他们打拼，后来在家里开了一个熟牛皮的加工作坊，生活有了保障，我父亲就给王老师专门开了一个饭馆，让师父一家人经营，解决他们的生活问题。8年后，王青山老师离开西安回河南新乡，我父亲又把山西武术名家申子荣请到我家，给我传授太极拳、混元益气功等。我那时刚结婚，家里又改为养牛卖牛奶，我每天除挤奶、送奶、打扫牛圈外，其余时间全部用来学艺。在同一个家里，我和老师住一屋，半年时间都不住自己的房子。我太爱武术了，舍得下大力气练，因此我的武艺日益见长。1953年和1954年参加西北地区民族传统武术比赛都取得了优异成绩。

1958年，我被选入第一届全国运动会陕西武术集训队，在队担任技术组长。1959年参加第一届全国运动会后，我被正式调到省体委，负责组建省武术队，年底正式成立省武术队，我被任命为主教练，这就开始了30年

的专业武术训练生涯。

王青山老师曾教导我一句话，“一处磕头，百处练艺”，我把它作为座右铭，从未放弃过任何向名师学习的机会。1953年，在西北五省的民族形式体育表演赛运动会上，我认识了中国通臂拳专家、著名武术家马凤图的大儿子马颖达，并跟他学习通备拳、翻子拳、通备剑，又通过他认识了他的大弟马贤达。以后我们交往甚密，成为良师益友。1963年兰州体委邀请陕西武术队赴兰州表演，我又有幸拜访了马凤图老先生，并拜老先生为师，从中受益匪浅。1960年还拜王子平老先生为师，跟他学习十路弹腿和一些长拳。20世纪50年代还拜徐雨辰先生为师，我后来担任省武术队教练后，徐老师不但给我传授一些训练方法，而且让我特别对运动员的意志、武德进行培养。他说作为一个名教练不仅要给运动员教授技术，更重要的是要以理服人，以情感人，以德教人，这些话语对我的教练工作帮助很大。我感谢这些前辈们给予我的帮助和教诲，使我的技术日益精进，我才能有所作为，有所成就。

在这里还要提到那空前的大浩劫、大动荡的年代，我被戴上了“牛鬼蛇神”、“封建把头”、“锦标主义”等帽子，被体工队隔离审查，在1967年2月，我的妻子铁莉媛受到红卫兵残酷的精神冲击，在分娩中不幸去世，留下了孤单的我和5个可怜的孩子。在这里我觉得特别对不起妻子，她为了我的事业，独自承担家庭的重担和抚养儿女的责任而无怨无悔，我感谢我的岳母协助她帮我把孩子一个个带大，并在我还在牛棚时就决定将她的小女儿铁玉芳许配给我。在那漫长的痛苦难熬的日子里，有岳母关心、帮助和照顾，我的家才没有破裂。我有一个关心我、鼓励我、给我勇气活下去的未婚妻，才让我熬过那场难以忍受的浩劫。1969年6月，我和铁玉芳结婚，1970年元月，我被送往陕西武功县贞元公社第三小队接受贫下中农再教育。就在那样的岁月里，我热爱武术的心始终未泯灭，我认真劳动，农场的活计我全都学会，也挺能干，但我还抽空坚持练功。在农村期间，我曾带着9岁的赵长军，给他教拳一个多月，我又带宝鸡地区武术队训练，参加省上举办的武术比赛，成绩还不错。

1973年，我终于被调回省武术队，在这里我要感谢省体委副主任张高学，是他努力给了我机会，我终于回到我所专业的专业里。家里的事我全不管，心里只装着训练，我采用“闻鸡起舞”的方法带领全队进行了半年多的训练，在此期间，我和队员同吃同住同训练，几乎没有回过家，尽管

家就在单位的家属院里。功夫不负有心人，1974年的全国武术比赛在西安进行，我队获得成年组团体总分第二、少年组团体总分第四的好成绩，其中徐毓茹、白文祥、赵长军、张仙萍、楚凤莲等获得了金牌，从此陕西武术队跃居全国先进行列，我和我的队员们也多次代表中国出访世界三十多个国家和地区。

在这里，我从心底里感激我的老伴铁玉芳女士，有她的支持、理解和帮助，我才能无后顾之忧地放开膀子大干，有她的帮助我才能坐下来总结我一生的训练经验和习武心得。玉芳是陕西省女篮教练，工作也很累，她除搞好她的训练工作外，还抽休息时间帮助她老母亲搞家务，帮我整理抄写我的文章，有了她的支持，我才能在事业上有所作为，因此我很感激她，向她致谢！

总之，我这一生道路坎坷，但也充满了不断从逆境中走出来的乐趣，回眸我84年走过的路，我没有荒度我的年华，我奋斗过，我不遗憾。我这一生酷爱武术运动，视武术事业为我的生命，我为它付出了自己的所有。倘若我这一生积累的武术知识能对后人有所启示、有所帮助，自己所奋斗所奉献的事业能得到继承和发展，我这一生也就无所遗憾了。为此，我感谢帮我整理编写并出版此书的张力先生，为我提供了总结人生和武学的平台；我感谢我的师弟张克俭教授，在我们多年的交往中，在劈挂拳理论上对我的帮助；感谢原西安市体委主任刘侠僧老前辈对我工作的大力支持；感谢陕西武术界的同仁们给予我工作的支持和帮助！

马振邦

2012年11月

## 序 二 一代武术宗师

马振邦同志邀请我为《马振邦武学集》一书作序，很高兴也很荣幸。相识振邦同志六十余年，幼时因家住回坊之间互有往来，20世纪50年代初到80年代近三十年同在省体工队从事专业训练，20世纪80年代后，我调到省体委机关负责竞赛训练工作，跟他经常接触，退离后我们为红拳事业奋斗至今，接受这次作序的邀请，既有情谊也是责任。

振邦同志曾被评为国家武术高级教练、国家级武术裁判，担任过中国武术协会委员、陕西武术协会副主席、陕西地方传统拳研究会会长和陕西省政协委员，被国家授予“中华武林百杰”、“中国武术九段”荣誉称号。

振邦同志1928年出生在一个穆斯林家庭，从小酷爱武术，勤奋求进，投师众多名家，博采众长，造诣颇深。他曾拜形意拳名师王青山为师，后拜武术家申子荣习练太极拳、混元益气功，20世纪60年代拜陕西武术名家、红拳专家“神腿杨杰”为师系统练习红拳。振邦同志曾八赴上海求教于著名武术家王子平先生，还多次赴兰州拜访中国著名劈挂拳专家马凤图老师，师从沧州武术家徐雨辰前辈……从1952年至2006年的54年间，振邦同志得到众多名师的传授指点，深得武术技艺并获取武术教学、运动心理素质培养诸多方面的知识经验，受益匪浅，为他从事武术专业打下了坚实的基础。

振邦同志于1959年担任陕西武术队主教练，1983年荣任总教练，执教30年，为陕西培养了一大批武术运动员和教练员，约15名优秀运动员在国内和国际大赛中共摘金牌82枚，银牌69枚，铜牌42枚，特别是优秀运动



员赵长军，连获十次全国冠军，创下了中国武术史之最。振邦同志先后受国家体委指派出访罗马尼亚、马耳他、新加坡、日本等国进行考察、交流和讲学，代表中国武术队，足迹遍及三十多个国家。他多次被省体委评为“优秀教练员”和“先进工作者”。1985年被国家授予“新中国体育开拓者荣誉奖”、“国际武术贡献奖”和“体育工作贡献奖”，他发表过《还武术本来面目》、《十路弹腿》、《武术初学二十六讲》、《浅谈拳械套路中的武术意识和神态》等多部武术著文。振邦同志积极参与《武当》、《大刀王五》、《八卦莲花掌》等多部武术影视剧的拍摄工作，担任武打设计和武术指导，其中在《武当》中扮演的南山道长一角成为经典。

振邦同志退休后，对面临着断代危机的陕西地方传统拳分外担忧，深感挖掘和振兴陕西地方传统拳的重大使命，他积极建议并组织红拳专家、传人和爱好者如邵志勇、范长江等商谈启动发展红拳的措施和想法。在他的主持下，省武术院高文院长全力配合举办了首届“‘华祥杯’陕西传统地方拳观摩比赛”，1995年成立了“地方传统拳研究会”，他担任会长并三次举办“陕西地方传统拳观摩比赛”，为保护和发展陕西地方传统拳付出了心血。2005年作为地方传统拳研究会发起人，他参与成立了“陕西红拳文化研究会”，被聘为终生名誉会长。振邦同志耄耋之年仍奋斗不息，经常参加红拳研究会的各项活动，全身心地支持和投入，为陕西红拳事业的发展作出了巨大贡献。

读《马振邦武学集》倍感亲切、朴实、感人，振邦同志八十多岁高龄仍积极奋战在武术事业第一线，深受武林界同道好评，被誉为我国著名武术家和一代武术宗师。

雷志敏

原陕西省体委主任，现任陕西省红拳文化研究会会长

2012年12月

## 序 三 永远的恩师

去年得知张力先生在编撰关于恩师马振邦的武学文集，刹那间觉得很惭愧。我习武这么多年来都未曾动笔记录恩师一生对于武术的贡献和教学的宝贵经验。一是我本人文笔有限，难以用如椽大笔做这么一件了不起的事，二是长期繁重的武术教学，让我很少有时间精力去筹划这样一件漫长细致的事。现在张力先生主动承担起来，不辞辛苦地做完这件事，让我非常感动，也非常感激！

当我提笔开始写这篇文章的时候，一幕幕关于恩师马振邦的情景如同一部电影在我眼前徐徐出现。恩师马振邦既是一个武艺精湛、德高望重的武术家，也是一位几十年如一日虔诚的穆斯林教徒，更是一位教出很多优秀运动员的杰出教练。

我是9岁开始跟马老师学习武术的，那时我们住在一条街上。我的父亲和马老师彼此很熟悉，那时马老师因受“文革”迫害被下放到农村，我父亲希望马老师能收下我，教我习武。当时马老师家中很艰难，但他知道我非常好习武术时，就决定带我到农村练。后来我父亲对我说：“长军，你这辈子都要记得马老师的恩德，如果没有马老师，你这棵苗苗就荒废了。”

至今想来，我都很感激马老师这段恩情。毫不夸张地说，我的武术生命是马老师给的，如果没有马老师，我的人生会是另外一番模样。后来条件好转，我被马老师送到了省武术队开始正式系统的练习武术。之后马老师也被调回省武术队，担任省队主教练。在武术队里，他根据我的身体特长制定适合我的训练计划，使我一步步走上了武术冠军的道路。

记得1978年，我和李连杰都憋足劲争夺全能冠军，当时的情况确实对我不利，我也很担心自己最终会输给李连杰。但是马老师一直在给我打气，让我放开了展示自己，而他为了我能拿第一，经常几天吃不下饭。当我比赛后才发现，他手心全是汗，这才明白他其实比我还紧张。

现在回想起来，他为了武术队出成绩，为了我们的快速成长，真是把自己全部精力奉献了出来。在运动场上，我们训练时他一丝不苟，总是照着每一个队员，当我们收队休息时，他常常因精力耗尽而疲劳不堪躺在宿舍里；当我们晚上熄灯睡觉了，他还在制定第二天的训练计划。为了不让所有队员因大运动量而身体受损，他往往需要将已经制定好的计划重新完善。想起这些点点滴滴的往事，让人百感交集。我认为陕西武术队的辉煌，是马老师带领其他教练员一起创造的，马老师是陕西省武术事业的幕后功臣。

马老师的父亲是一位清真寺的理事长，受父亲的影响，他一直遵从他父亲的教诲，认认真真做人，从不跟人吵嘴，谁有了困难，他都伸手相帮。无论在训练队还是外出学习，他都会带着那一方毛毯，在夜深人静的时候面向圣城麦加的地方做礼拜，几十年如一日。对信仰的这种毅力，让人十分敬佩。希望真主安拉赐给恩师更多的福寿，让这样一位善良伟大的武术家能够安享天伦之乐。

1993年，在省领导的大力支持下，在洪金宝大哥等很多好友及武术前辈的帮助下，我的孩子——陕西省赵长军武术院正式成立。在武术院成立之初，我就想聘请马老师为副院长主管教学训练任务，但是我犹豫过，我真的不忍心去打扰他老人家退休后的安静生活。但是后来经过多方询问，马老师成为唯一合适的人选。在万不得已的情况下，我召开了家庭会议，家庭成员一致赞同马老师担当。当时，我怀着忐忑不安的心让我的哥哥去和马老师商谈，结果马老师很干脆，从圣城麦加回来的第二天就来到武术院，并一口应承了这件事情。想到这些事，我不得不再一次真心感激马老师。退休后，他完全可以在家安享晚年，但是为了我的事业、为了陕西武术事业，他真是鞠躬尽瘁地奉献着自己的余热。

而今，在异国他乡大洋彼岸，我开启着自己另一片武术天地。而在我的家乡——西安，恩师马老师已经85岁高龄，还依旧帮我照管着武术院，这样的恩情，我一辈子都忘不了！我知道我的这一生已经与马老师紧密地连在一起，在我的生命中，他是教授我成才的严师，又是教育我成人的慈父。

今天，我已经买好了回西安的机票，这几天的心情难以言表，仿佛有千言万语，又不知从何说起。此时此刻，我只想快一些飞到家乡，飞到马老师身边，紧紧握住马老师的手，说一声：马老师，您是我一生永远的恩师！

**赵长军**  
**著名武术家、马振邦代表弟子**  
2013年1月17日于美国

## 序 四

# 武者的对话——**毫耄与不惑**

一日，驾车路上，忽然接到马振邦老师的电话。他说，好久没有见面了，很想我。此时此刻，西安二环上滚滚车流里，我的内心洋溢着感动。马振邦，这样一位在国内外享有盛誉的武学大师，为陕西武术事业贡献一生的武术家，就住在省体育场的公寓里。我与振邦老师彼此相隔不到1公里，却因为忙于事务，疏于经常去探望、求教。我对老人家充满敬意，同时，还有几许的歉意。几年来，我和老人家相处的每一个片段都历历在目，每次都能深切地感受到他对武术的酷爱和执著。

前些年，克俭恩师（著名武术家、通备武学名家、中国古典武艺专家张克俭）每次来西安，都要去看望他的这位师兄。振邦老师也拜在马颖达先生门下研习通备武学，克俭恩师就以师兄尊之。每次两人见面，都要聊到劈挂拳和翻拳，老人家尤其喜欢看克俭恩师的翻拳，每次他都动情地说：“克俭的拳我看了一辈子，看不够，爱不够，这才是真正的武术啊！”克俭恩师2008年归真之后，老人家很痛心，每次见到我都要聊到翻拳和劈挂，回忆和克俭恩师从20世纪60年代相识到相处的每一个瞬间。他们是一辈子的武学知音，在武术界尤为可贵，令后学者神往不已。

振邦老师一生在艺业上涉猎很广，师从查拳名家马恩臣学习查拳，正是因为早年的查拳训练积累，自己根据专业队训练实际创编了十路弹腿作为陕西省武术队的基本功训练教材。陕西队的队员基本功扎实，功架纯正，遒劲有力，这和振邦老师的严格要求是分不开的，也是得益于他对查拳的精深理解。后来，他又入形意拳名家王青山门下，在形意拳上有着精深而

独到的见解，功力深厚精纯。另外他还得到了形意拳名家申子荣传授混元益气功，内外兼修，一生研习不辍。1952年，他在天津看到劈挂拳之后，就迷恋上通备武学，拜入通备武学宗师马凤图子嗣马颖达门下，系统地研习通备武学之拳艺及兵器技法。多年来，他对通备武学中的劈挂拳、翻拳、疯魔棍、绋袍剑和劈挂刀等经典套路喜爱不已，从中提取了许多技术素材融入专业训练之中，也使得当年的陕西武术队成为了闻名全国的“通备武学”大本营，人们一提起翻拳和劈挂拳，自然就想到了陕西队。而动作的大开大合、猛劈硬挂、吞吐开合、拧转起落也成了陕西队的技术风格，在全国受到推崇。老人家身材魁梧伟岸，特别钟爱劈挂拳，每次我去的时候，老人家都要聊到劈挂拳，说起单劈手、开门炮、招风手，还有穿林，兴致很高，不断地体味每一个细节，揣摩其中的劲力。他一生所提倡的“五法一劲”的武学理念也是出自对传统武术的理解、融通后提炼而成。1982年，老人家组建陕西省武术散打队，担任教练，在全国比赛上马志良和郭大祥获得了不俗的成绩，第一批队员之一周润生后来成了享誉全国的散打专家。同时担任套路和散打队的总教练，在那个散打运动成长的时期，老人家体现了一种积极的武学探索精神，也是对传统武术“体用具备”的实践。他经常说，他一生的最爱就是劈挂拳，他喜欢看，喜欢练，一辈子没有练够，没有学够。

1958年，振邦老师和高西安、翁积秀、乌树堂入选陕西省武术集训队，成立了陕西历史上第一支专业武术队，次年正式组队，31岁的马振邦出任总教练。20世纪七八十年代，陕西省武术队成为全国闻名的“冠军的摇篮”和浓郁的“陕西风格”，马振邦老师功不可没，他把通备武学引入专业队训练体系。当时，赵长军的刀、棍，楚凤莲的翻拳，成为全国专业队运动员的样板。在那个竞技武术与传统武术融合的相当完美的“蜜月期”，马振邦老师身体力行，挖掘传统武术的优秀技法，从丰厚的传统武学中吸收营养，提炼素材。1964年，他带领陕西省武术队高西安和白文祥、徐毓茹三位队员拜入红拳名家杨杰门下，学习陕西红拳，先后邀请著名武术家马颖达、马贤达、穆子杰等来队里传授技艺，正是这种容纳百家的气度和开放兼容的精神造就了陕西武术在全国的领军地位。

我在省武协担任副秘书长，每年春节都要和武协的领导去看望陕西的老武术家。振邦老师穿着十分整齐，还是那套他喜爱的中山装，脸上总是慈祥可亲的笑容，亲自在家门口迎接，一大早就让老伴铁玉芳准备好腊牛肉，烙好了托托馍，给每人送上一份清真美食。聊到武术，老人家会很激动，

十分关心陕西武术的发展，他说陕西现在散打发展得很好，在西安建立了国家队，这是陕西的荣誉，套路这几年发展也很好，出现了吴雅楠这样的优秀运动员，他感到很欣慰。说到技法，老人家在屋子里亲自示范、讲解不同流派的风格，功力精深，形神兼备，让人难以置信眼前是一位年过八旬的老人。记得有一次在陕西武术健儿的庆功会上，老人家发言时潸然泪下，流露出一位老武术家对陕西武术的孜孜深情，让在场的很多人深受感染。陕西省武术运动管理中心主任张根学曾这样评价振邦老师：马老师对陕西武术做出了巨大的贡献，奠定了陕西武术在全国的领军地位，为陕西武术的发展打下了深厚而扎实的基础，这对于陕西武术而言，是一笔巨大的财富。

振邦老师是一个十分虔诚的穆斯林。他告诉我，多年来，每天坚持做五次礼拜，在饮食和生活习惯上也谨守一个穆斯林信徒的戒律。对弟子和朋友的宽容厚爱，更彰显了老人家的人格魅力，他一生对武者精神的坚守和对传统武学的痴爱感染了很多，也从而造就了他在陕西武术的泰斗地位。

他晚年一直关心陕西竞技武术和传统武术尤其是红拳的发展，每次有重大活动，不顾年迈，亲临现场，深蓝色的中山装、一副茶色眼镜和一捋白色胡须，还有那眼镜后面炯炯有神、不怒自威的双眼，让老人家看起来气宇非凡，亲切、和蔼、威严而又可敬。每次主持人介绍老人家，现场的观众都是经久不息的掌声，比赛场上众人纷纷与这位可敬老人合影。红拳这几年发展很好，在全国有广泛的声誉，起初的发展和后来的强大和振邦老师的关心、支持密不可分。红拳文化研究会的前身陕西地方拳种研究会的首任会长即是振邦老师。他经常说，红拳是陕西土生土长的拳种，在陕西有着广泛的群众基础，习练人群多，而且遍布城乡，应该在陕西得到保护和传承。在他的号召下，一批热爱红拳的有识之士，用自己对陕西文化的责任和情感多年来默默地传承红拳，发展红拳，让今天的红拳成了国家级非物质文化遗产，让陕西的红拳人感到自豪。每年的正月，这支红拳的民间队伍就活跃在陕西的城乡各地，村镇田间，让陕西的老百姓在家门口看到陕西原汁原味的陕西红拳。每有红拳老拳师作古，研究会的领导就去祭奠，组织红拳表演，场面隆重而肃穆，让隐迹民间的红拳老拳师享受到一个武术人应有的荣誉和尊严。这些传统和振邦老师的影响不无关系。当年作为陕西专业队的“总教头”尚能对民间拳师尊崇有加，力邀来队里授艺，让民间拳师深受感动。今天的红拳人作为民间组织，但发展红拳之雄心毅力也让振邦老师受到感染。凡是红拳的活动老人家几乎每次都出席，和红

拳的老拳师见面叙旧，谦逊而热情。一帮老拳师围在老人家周围，他们在一起回忆往事，感叹今天的传统武术很难找到传人，唏嘘不已。

有一次老人家收了一位来自河南的关门弟子黄大鹏，在西安回民坊举行了隆重的收徒仪式，我和长军都到场为老人家祝贺。大鹏一直追随老人家，在形意拳方面有很好的天分，对传统武学有深厚的情感和责任，让老人在晚年感到很欣慰，一生的拳学和艺业后继有人是一个武术家最大的幸事。振邦老师经常让大鹏来学校找我，说我在艺业上得了克俭老师的传授，请我好好给娃教教劈挂拳和翻拳，还有鞭杆。我每次去看望老人家的时侯，他都要和我聊劈挂拳，他说这个拳他爱了一辈子，难以割舍，对劈挂拳的“趟子手”情有独钟，有几次我和老人家谈到了翻拳的“六手”、“八手”和独流通臂拳，老人家连连说好，说这是武术中的珍品，希望我能用心去继承这些技艺，老人家总是给我很大的鼓励，让我在传统武学的道路上更加坚定而执著。

几天前，去家里看望了老人家，他躺在床上握着我的手泪水长流，说他很想我，有很多话想和我说，说我能懂得他的武学和思想，让我内心里很是感动，不禁落泪。一老一少就这样在床边交谈了将近40分钟，摸着老人家瘦弱而有力的双手，我有一种震颤，一个曾经在武林叱咤风云的老人，在晚年依然坚守对武术的一份深情，和一个后学者有一场发乎真情的对话，久久，并没有语言，唯有紧握的双手，唯有泪水任意的流淌。那一刻，我愿意用全部的才情去感悟老人家一生的武学和思想，愿意用我的热血和情感去抒写老人家的文字，我做不到华丽以至优美，但我愿意用质朴的文字去还原一个属于武术人的图景，因为在真实和真情面前，一切语言和文字都显得苍白、多余。

老人家要出书，想把自己一生的拳学留给后世，这是武学之幸，后学之福。用一生的体悟凝结而成的文字，在沧桑中唯有真实，而撼动人和唯能恒久者，亦唯有真实，历来武学典籍皆是如此。恩师张群炎先生有一句话：唯有真实才有生命力。做人如此，拳学亦如此。

泪水模糊中完成了这篇文章，无力为序，真情可鉴。

马文国

西安体育学院武术系主任、武术学博士

2013年1月15日于西安



## 目 录

- 序一 风雨人生 奋斗无悔 马振邦 001
- 序二 一代武术宗师 雷志敏 005
- 序三 永远的恩师 赵长军 007
- 序四 武者的对话——耄耋与不惑 马文国 010
- 
- 第一篇 武术运动的特点和作用 001
- 第二篇 长拳基本功的主要内容和作用是什么? 003
- 第三篇 长拳套路的技术要求主要有哪些? 005
- 第四篇 练习长拳套路时怎样应用眼神? 008
- 第五篇 武术套路的难度是什么? 009
- 第六篇 练习武术套路对头、颈有什么要求? 011
- 第七篇 练习武术套路对口部有什么要求? 012
- 第八篇 练习武术套路对肩部有什么要求? 013
- 第九篇 什么是丹田? 气沉丹田的意义是什么? 014
- 第十篇 在练习套路动作时运用“三先”的道理是什么? 015
- 第十一篇 劲、力的彼此关系及协同作用是什么? 017
- 第十二篇 儿童、少年从几岁开始习武较好? 应先练什么? 019
- 第十三篇 “闻鸡起舞”是什么时间? “闻鸡起舞”有什么好处? 021
- 第十四篇 怎样才能练好侧空翻和旋子转体动作? 023
- 第十五篇 怎样练习弹跳力? 024
- 第十六篇 初学武术时应注意些什么? 025