

八十年代习武记

王建中 讲述  
徐皓峰 撰文

作家出版社

# 大成者缺



NLIC 2970701526

# 大成若缺

八十年代习武记

王建中 讲述 徐皓峰 撰文

作家出版社



NLIC 2970701526

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大成若缺：八十年代习武记/王建中讲述；徐皓峰撰文. - 北京：作家出版社，2011.5

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5810 - 1

I. ①大… II. ①王…②徐… III. ①纪实文学 - 中国 - 当代  
IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049596 号

## 大成若缺——八十年代习武记

---

作 者：王建中 徐皓峰

责任编辑：林金荣

装帧设计：|合|和|·蒋艳

封面题字：车前子

出版发行：作家出版社

社址：北京农展馆南里 10 号 邮码：100125

电话传真：86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E - mail: [zuoja@zuoja.net.cn](mailto:zuoja@zuoja.net.cn)

<http://www.zuojia.net.cn>

印刷：北京嘉恒彩色印刷有限公司

成品尺寸：152 × 230

字数：120 千

印张：12

版次：2011 年 5 月第 1 版

印次：2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5810 - 1

定价：26.00 元

---

作家版图书，版权所有，侵权必究。  
作家版图书，印装错误可随时退换。

《大成若缺》系列文章的初篇，由《武魂》杂志常学刚先生编辑发表，并提议继续整理，特此鸣谢。

## 序：为己学者本，为人学者末

我有过一段归家读书、只跟两位八十岁老人交往的时光，有朋友问：“这段日子，对你后来做人做事，有何帮助？”我说：“没有帮助。我是不做人不做事了，才回家做学问的。”

人可以落魄地活下去，大多数人也正在落魄地活着。

王安石言：“为己，学者之本；为人，学者之末。”他说墨子以天下为己任，却为祸天下。他也重蹈了墨子覆辙，变法的旗号是整治富豪，结果更深地盘剥了百姓。老人家忘了，世上还有官僚。

容易忘事的人，还是闭门读书吧。不做坏人，是不够的，还要做到不被坏人利用。“研究冷门的学问，追求迟暮的美人，结识落魄的英雄”是一位朋友的座右铭。

学问冷了，不那么容易向“做人做事”上转化，可保纯粹。美人迟暮了才好，因为有了火气，英雄也是落魄了才好，英雄得志了，一定失控。

我大学毕业时，还是录像带时代，司徒兆敦老师家里常年为学生翻录资料，去辞别，他拿出一本《陈寅恪的最后二十年》，上面画满横线、波线，说：“买本看看吧。”

一毕业，我就打算放弃所学专业了——这个打算绝不能告诉老师。辞别那天，司徒老师凭空聊起，说他做学生时，他的

老师对他有预见，告诉他：“不管你干什么，最后还是回来。”

可想当年，我听了多么心惊。

司徒老师教纪录片，这么多年来，我未拍纪录片，但我整理口述历史的兴趣，追溯远因，是在他课上有的。面对一大堆采访文字，如何成文呢？不是文字感好，就可以解决的，成文的关键，是你对真实的态度。

司徒老师有个江湖传闻，他指导别人做片子，先问：“你剪了不要的呢？”人家把不要的素材调出来，他给补到片子里，片子就得奖了。

真正有价值的，往往是被我们放弃的。

《大成若缺》一书缘起于2003年冬天，当时，我因故需要了解大成拳，但从何入手呢？也无头绪。一夜写作到第二天凌晨五点，索性不睡了，出家散步，不知不觉就走远了，见河边有一人在打树，便过去看看。

天还半黑着，走近了，才发现暗处还有一人在做试力，他蓄须，神色专注。我问你练的是什么，他不说话，瞪了我一眼，打树者热情地说是大成拳，问我想不想学。

我问学得多少钱，打树者就看蓄须者，蓄须者显得为难，半天才说：“五十。”他不收我学费，这是个礼节。

蓄须者是王建中师父，他当时处于失意期间，朋友、老徒弟劝他回到拳上来吧，立个场子，别管来多少人学，当给自己舒心了。打树者便是他的一位老徒弟。

王师父眼高，来人了，不是不理，就是说：“你学不了。”别人又劝他，不是培养泰森，有人想学就教吧。

有老徒弟说：“我们师父，只要来人，就火大，就是见你，没生气。”我来的时候，别人几天前刚劝过他，算是来得巧了。

王师父日后聊起这事，自己也笑，说：“我也奇怪，那天怎么没生气？还是有缘分。”

我原本的打算，只是对大成拳作个泛泛的了解。但缘分使然，和王师父越处越近。他是个典型的民间能人，独立思考，要求出一个自己的体系。

每每令我感慨，当一些学者在混事的时候，民间一直还有人做着学问。

徐皓峰

2010年10月11日

## 目 录

1. 义兄崔有成 / 1
2. 师父张国盛 / 21
3. 桩架 / 39
4. 熬四关 / 57
5. 立场子 / 75
6. 不摔之摔 / 101
7. 练拳改拳 练步改步 / 117
8. 浑圆冲氧 / 135

### 附录

- 王芃斋窍要谈 / 167



## 1. 义兄崔有成



崔有成

大成拳界，皆知我得了崔有成<sup>①</sup>的东西。他与我并非师徒，是一种特殊的传艺关系，我叫他“义兄”。

我早年修习八卦掌，拜师张国盛<sup>②</sup>，后习大成拳，拜师于永年<sup>③</sup>。于老坐着讲课，爱拿个教鞭，你想坐着跟他聊，是绝不可能的事情，只能站桩，你想坐，他就拿教鞭指你，你也不好意思坐了。

于老讲话：“到我这，先站哆嗦了，再谈。”你来了，看你状态，他心里就给你定下一个钟点，站不够不行。见于老一次，浑身大刑的疼，许多人一听去于老那，心里就犯憊。

我想“不就是哆嗦十分钟么”，站桩最难受的是临结束前的十分钟，我是去了就站。后来发现，自己在家里站不强烈，非得在于老跟前，才能痛成那样。

我的八卦掌底子，于老早就看出来，他不言语，见我我一直老实学，提高得快，便对我别有所传了。

那时我做水产生意，为我跑业务的人叫张洪栋（后改名张洪成）<sup>④</sup>，一聊，知道他是大成拳家王斌魁<sup>⑤</sup>的徒弟。他是个憨厚的人，只是爱喝酒，他整年住在我家，半夜醒了，一抄床头的酒，就是半瓶。他传授我不少大成拳真东西。

---

① 崔有成，1945年生人，2008年病故于北京。大成拳（意拳）第三代传人。

② 张国盛，生于1939年6月20日，2010年5月22日病故于北京，八卦掌第五代传人。

③ 于永年，大成拳（意拳）王芡斋弟子，生于1920年，1941年毕业于日本东京齿科大学。曾任北京铁路总医院口腔科主任医师，为大成拳（意拳）第二代传人。

④ 张洪成（张洪栋），1943年生人。原籍山西，王斌魁弟子，大成拳第三代传人。

⑤ 王斌魁（1915—1993），王芡斋弟子，为大成拳（意拳）第二代传人。

我早听说崔有成大名了，抡拳如疯似狂，是位技击天才。我就跟张洪栋聊崔有成，不料张洪栋说崔有成也是王斌魁徒弟，跟他是拜把子兄弟，问我想不想要崔有成的东西，说：“你要，我就能保票（保证让他教你）！”当时正喝着酒，他拉上我就去崔有成家了。

不料，崔有成推到他身上，说：“你就挺棒的，你教就行，干吗找我啊？”张洪栋就叫了：“你不是有名么？”崔有成明确表态：“喝酒行，这不行。”

张洪栋说：“你不应下这事，我就不走了。”一下就躺到床上去了。崔有成也不急，说：“你就会跟我来这套。”张洪栋说：“你应不应吧？”崔有成没说不应，始终也没说应，我尴尬极了。

我觉得要表现出诚意，得自己去，后来我总去崔有成在后海的场子看，也去崔有成家拜访，就这样过了三年。他了解了我的人品，也处出了感情，多少给予些指点。中间有一次，崔有成说：“只是有一样，教，你就得拜师。”我说我是于老的徒弟，要忠于于老，没法拜他为师。

后来我发生家族矛盾，崔有成说：“住我家吧。”当时崔有成有个院子，三间北房里，他住一间，我和妻子儿子住两间，一住便是两年多。

他提议让我拜王斌魁为师，跟他当师兄弟，他以“代师授艺”的名义教我。我说我还是不能对不起于老。

他尊重我，没有坚持，悉心教了，于是我和他就有了这种不是师徒、又超出师兄弟的关系。

外界说崔有成实战行，理论不行，这是误传。崔有成的“只打不说”是个典故，年轻时他被带到祖师王芑斋<sup>①</sup>面前，让演示一

---

<sup>①</sup> 王芑斋（1885—1963），河北深县人，早年跟随形意拳大师郭天深（1822—1898）受艺。大成拳（意拳）创始人，卓越的拳学改革家，当代实战搏击大师。

下，他说：“有人，我能做出东西来，空做，我不行。”王芎斋说：“上人！”上来人跟他打，他闪身发力，来人一下就飞出去了。

见到王芎斋了，他想露出自己最真的东西，不愿意做一般的。他去师兄弟的场子，也是不耐烦做示范，要人对打，说：“有人，我给你们发发疯。没人，就算了。”

这些事传到外面，就变成他“只会打不会说”了，其实他是一个非常有口才的人，做他的徒弟，得从说开始。他的教学方法是“聊拳”，聊，就是训练。

他跟我晚上聊拳，滔滔不绝，不让睡觉，边聊边试手，他说这叫“夜习拳”，也叫“熬油”。每次聊完，我都遍体鳞伤，也不敢说。

一次他聊兴奋了，拉我到院子里比步法，我正周旋呢，突然他拳头就顶在我咽喉上，完全反应不过来。他让我打他，根本打不着，又让我摔他，一贴身，我就被掀翻。他一笑，说：“不行，缺实际。”

不得不服啊，他聊拳，没有虚伪的东西。问你的感受，问得很细，他这时候人特别温和，听完了会聊出一段你意想不到的精彩的话，是他即兴发挥的，听了兴奋。看你的感触对了，就说：“练去吧，一练就出功夫。”

崔有成是聊明白了再练，于老是练不明白不说，正相反。对于我跟崔有成学“抡拳头”去了，于老说：“多学好，只是有一样，学回来，自己总结。”自己总结——是于老的口头禅。

但我有新体会，去找于老聊，于老不跟我聊，待了会儿，就让我走了，说我百分之九十几的话，都是白费。听得我脑子一下就炸了，觉得什么意思啊？

跟崔有成练得久了，再去于老，于老反而主动跟我聊，说：“你明白了，我再给你捅。你不明白，我不捅。你一辈子不明白，我一辈子不给你捅。窗户纸，我一辈子也捅不了几个。”捅窗户

纸，也叫点真话，即直说秘诀。

原来他不说，是你的话不入耳（不对）。于老精通技击，根据我随崔有成学技击的程度，不断点拨我。但他不露技击，以养生家面目对外。

为何保守？王芎斋有话：“本是宝，到他身上成废物了——这样的人，能教吗？”习武要变废为宝，不能反过来，所以徒弟练到了再教，这不是保守，是老派的教授之道。

于老讲，王芎斋话少，但看中了你，话真多。他当初是这么学的，所以他也这么教。

崔有成天性活跃，爱跟人比做俯卧撑，爱戴墨镜、穿皮夹克，开玩笑的时候表情、用词都逗极了，像个很容易兴奋的艺术家，前辈们说他“无第二人”，指“大成”门内，没出过他这种个性的。这样的人能不爱说、会说吗？

但他在外人面前不说，留下的文章、录像都很少，他讲话：“我不能出卖我自己。”他对钱看得淡，有位香港人拎着一皮兜的钱来，让他给轰走了，说：“这是在骂我。他要不拿钱来，没准儿还能得我点东西。”

他录过一次像，别人求着买，他却禁止录像外流。他是保守，也是他一生求实，不看重宣传，不喜欢“搞出公之于众的一套，自己又另行一套”的做法。所以他这个能说的人，给传说成了不能说的人了。

崔有成的拳头上都是骨折骨裂的痕迹，不是打沙袋打的，是比武打的。打人能把自己拳头打裂了，可想他的力度有多大。

他身材瘦小，胆量过人。有一次游玩，他要上山看风景，别人拦他，说山上藏着小偷流氓，他说：“谁打谁啊？”一人上了山。结果真碰上了，愣让他的气势给镇住了，他说：“趁早走，你们不行。”这帮人就走了。

前辈们形容他，是“突出了胆子大”，有野性。他训徒弟时会

说：“您练，您得有胆子啊！”他先培养徒弟的精神意志，说：“行不行？不行，有胆，也占上风；行者无胆，必下风。”

为了刺激徒弟，他会说凶话：“拿对方当大傻子！接触啊！打过一次人，你就想打第二次了。”

我年轻的时候好战，有拔尖的心理，老想在人之上，别人说我：“你是个灭火罐，谁火大，你灭谁。”我在人前得意，但在人后总觉得欠缺点什么。在崔有成这里，我找到了这点东西，就是精神意志和神经反射，用一个词表达，叫“应手”。

崔有成形容赢人赢得漂亮，说：“那么地应手！”应手，就是我求的那点东西。得心应手——想应手，要先得心。

崔有成如果不练拳，会是个各色的人，他练了拳，便是硬汉了，他的各色反而令人佩服。他的处世原则是“谁的账都不买”，名人、富豪、有权的、狠的，统统不买账，一辈子不给人做帮衬。遇上亡命徒，也是“你亡命吧”，敢于斗争到底。

一次他和两人在一小饭馆吃饭，七八个冲进来就打，他带的两人立刻跑了，结果发现他没跑出来，回去看，见他把这七八个人都打倒了。事后问他：“您怎么不跑啊？”他说：“跑什么啊！”

他最讨厌扛着前辈名号混事的人，说：“别说关系，别说你师爷，说你，看你能不能过我这关。”

但他对朋友仗义，从不背后说人坏话，讲：“朋友之间，背后不讲人。”朋友不对了，说：“再不好，也是朋友。一辈子，什么人跟什么人来往，都是缘分。”

他又硬气又义气，气质可以服众。跟着他走路，觉得自己也威风。跟了他一段时间，我自觉胆气壮了，奇怪这胆量哪来的？是他感染的吧，受了他的磁场了。

他脾气大，但他发脾气的时候，听人劝。一次他跟家人发火，我拦不住，就冲他急了，没想到他乐了，说：“建中，你也这么大脾气啊？”

还有一次，我故意激他发火，喝酒的时候，说：“咱俩这么多年，什么话也不在乎了，我讲句话，你要觉得不对，我立刻走人。”他没想到我说这么重的话，认真了，说：“你说。”

我说：“你没教过我真东西！”崔有成一下就火了，把我儿子喊过来，吼：“你儿子成天看着呢，你问问他，我有没有教你真的？”我：“他是孩子，他知道什么？”崔有成：“他知道，我教他！”

崔有成是真生气了，把话说乱了，但他说话算数，过后真的亲自教了我儿子。那次，他发着火，给我讲解斗步，又说：“话说到这了，我给你讲个‘一顺鞭’吧，你看看是不是真的？”

他讲的一顺鞭，就是随便。说走路的时候，人是很随便的，出拳的时候，要找到走路那么随便的感觉，照着走路，去实战。

——这就是应手，给了我很大启发。他的确对我没藏私的心，但他的话，也得在一种特殊状态里，才能出来。拳是艺术，得要灵感，好比作家写文章，几天都写不出一个字，灵感一来，就下笔千言了。

灵感不是总有的，中医讲，人一天二十四小时均不同，两小时一个变化，在阴阳变化当中，机缘巧合了，才有灵感。他一天到晚家里不断人，都是来聊的，大部分时间是泛泛之谈，但一天总有一小段的兴奋期，身上的功夫和气血、氛围契合上了，就讲出一个妙点。

他得了癌症后，禁止喝酒。他说一半不说了，往桌子上一趴，来听话的人知道他要酒喝，就把备好的酒拿出来了。他管这时候的酒叫“加汽油”，来催自己的状态，酒后吐真言——老话讲“宁教千招会，不教一句真”，有人为求这一句真，会整天耗着他。

我半开玩笑半批评地对他讲：“你被惯坏了。”他承认，也不改，只求尽兴。他过世时，我落了泪。这么长时间以来，没觉得他不在了。他的过早逝世，是他的生活方式出了问题，不是他的拳学，这是两码事。





崔有成

他一生求实、求尽兴，他追求到了拳学的实质，活出了自己的品位，我为他感到欣慰。

崔有成原是专业跳舞的，早年跳芭蕾。他说：“我是娘们腿。”芭蕾舞训练得他成了八字脚，两膝盖往外撇，习拳后，他是用了苦心才矫正过来。

他的步法活、快，看着神秘。我亲眼见人用扁担抡他，抡不着他，他贴着扁担就闪进去了，一拳把对方撂倒。挨过他打的人说：“太快了，哪见得到人啊，回想他的影子，都回想不透。”

于老讲：“大腿比胳膊难，小腿比大腿难，最难的是脚丫子。”功夫出在两只脚上，崔有成的步法神秘到那种程度，其中一个原因是他先对芭蕾有很深的领悟，学武后化成了武术，这是他得天独厚处。别人没跳过芭蕾，但就算跳过，也化不成武术，所以还是他天赋高。

他专门跟我聊过芭蕾，说跳舞的步子就是打人的步子。他说：