

严翰秀 著

人民体育出版社



太极拳

奇人

奇功

序

武术是中华民族优秀的文化瑰宝,太极拳是其中一个极为重要且非常优秀的拳种。她的普及面极为广泛,在国内外影响很大。太极拳既适合于全民健身,又蕴藏着丰富的哲理、医道、文化、养生(健身)、技击等内涵,深受国内外人民的喜爱。太极拳之所以能够迅速发展并被广大群众所接受,除了拳种本身所具有的特色和魅力,以及从事太极拳教学研究的工作者们辛勤地耕耘外,其中极为重要一环是太极拳各派的名家和代表人物继承了前人拳术的技、理精华并在反复实践中使之不断发展提高的结果。这是太极拳界极为宝贵的财富。

整理、研究太极拳名家和代表人物的风范和成果,成为了现时代的客观需要,而严翰秀先生所写的这本采访当代太极拳师的传记性报告文学的合集,正是时代所需要的著作。

书中所写的太极拳代表人物,由于工作上的关系,我与他们大都有过交往。其中一些人在中外

太极拳界有广泛的影响,为中国的太极拳事业的发展作出了较大的贡献。作者克服了地域上的困难,在数省市进行了艰辛的采访,根据被采访者提供的各种资料,忠于客观采访记录,将各门派的太极拳名家丰富多采的武林生涯、他们独到的练功方法以及武德修养等总结整理成文。相信这本集子的出版会给广大太极拳爱好者提供一些切实有效的帮助。

中国武术协会副主席 刘哲

1995.10

目 录

(按采访写作日期顺序排列)

生活中的一代太极拳名师

——记傅钟文…………… (1)

方法对头,下苦功夫练

——傅钟文谈太极拳练法…………… (13)

轻灵活泼求懂劲

——傅钟文谈推手及其他…………… (23)

四两拨千斤,毫毫能御众

——记吴式太极拳嫡系传人马岳梁…………… (32)

太极拳名家顾留馨生前一席谈…………… (45)

武林奇女——孙剑云…………… (49)

浑元缠丝 武功神勇

——记冯志强…………… (63)

云龙凤虎应物自然

——李经梧小传…………… (76)

杨式太极拳传人杨振基的传奇生涯…………… (90)

腰拉、腰转、腰脚手

——杨振基谈杨式太极拳练法…………… (99)

我不动 跟你走	
——杨振基谈推手·····	(111)
杨澄甫夫人侯助清二三事·····	(118)
杨家后裔 太极国手	
——记杨振铎·····	(124)
访永年武式太极拳传人李锦藩·····	(132)
腰腿换劲应万端	
——记姚继祖·····	(138)
诚心求艺得真传	
——记乔松茂·····	(150)
陈家沟访陈家后裔	
——记陈小星·····	(161)
王海洲小传·····	(169)
锐意创新的一代拳师——记陈固安·····	(184)
得真传大器晚成	
——记刘积顺·····	(195)
他在美国传播中华武术	
——记蒋云仲·····	(205)
英国武林中的华裔武者	
——记黄济复·····	(214)
藏百艺于一身	
——记周树生·····	(224)
一位注重搏击的赵堡太极拳师	
——记宋蕴华·····	(236)
用意不用力,推手显神奇	
——记蔡松芳·····	(246)

杨澄甫的学生金承珍·····	(257)
杨守中铁事·····	(271)
杨家太极拳嫡传公之于世	
——随杨振基老师写书散记·····	(277)
后记·····	(287)

生活中的一代太极拳名师

——记傅钟文

今年 83 岁的傅钟文先生，学拳 70 余年，授拳近 60 年，他以精湛的拳艺而蜚声海内外，可谓艺高而望重。关于他的杨式太极拳艺，不少报刊都相继报道过，人们业已了解颇多。但这样一位富有传奇色彩的人物，在生活中是一个怎样的人？武术是他生命中的主要部分，但日常的平凡生活与他的武术造诣又有什么相辅相成的作用？笔者有三个星期几乎与他朝夕相处。十分注意他的饮食起居、社会交往以及他的片言只语，现稍事整理以飨海内外读者。

数十年拳事轰轰烈烈 可他刻刻不忘感情的回归

傅钟文先生 9 岁学拳，70 多年来拳不离手。25 岁时在上海授徒，1944 年在“冒险家的乐园”上海创立永年太极拳社，数十年历尽沧桑。

他跟随杨澄甫老师南下广州教拳，在永年拳社里接受来自各地、各种流派的武林人物的挑战，一生教学生以 10 万计，给人们一种感觉，似乎他是一介不可战胜的赳赳

武夫，皆尊称他为“太极名家”、“太极大师”、“一代宗师”、“太极泰斗”。是的，他具有当代中国武术家的光辉形象。但他作为一个普通的人，心灵深处有着丰富的感情，对此，人们或许还不太知晓。

他对笔者说：近年来，我思想上有一个转变，对游览山水，观看风景，都不太感兴趣了。看什么奇珍异宝也没多大意思。比如说，有一件宝物，价值连城，全世界只有百十人看过，我是其中的一个，我觉得也没意思。为什么？你看着它，它没反应，你跟它说什么知心话，它不懂，它不能告诉你什么。最要紧的是人与人之间的感情。人活着时，大家真诚相见，心贴心。你跟我说什么，我有回答，有反应；我跟你说什么，你有回答，有反应。大家团结得像一个人一样，互相交心，诚恳相待，这是人生最要紧的，也是最有意思的。

他追求人生的一种纯真的感情，把它当作一种享受，这是对人生认识达到一种“炉火纯青”的境界。

他对天南海北来向他学拳的人满腔热忱，从不拒人于门外，有些学生经济困难，在上海滞留学拳，他接到家里吃住，学生走时，又送到车站、码头。此时，他不像一位居高临下的师傅，而像一位慈爱忠厚的长者。

他常常怀念故人，怀念教育、培养他的恩师杨澄甫。他深情地对我谈起与他交往的大书法家沈尹默先生。沈先生生前曾用一张四百年前的高丽纸给他画了一幅竹子，寥寥几笔便使竹子的高风亮节跃然纸上，他珍视如宝，可惜“文革”中被抄走，为此他憾情难释。杨澄甫的弟子陈微明、王旭东、崔毅士、李雅轩等人都有交往，互

相之间相敬如宾。杨班侯的儿子杨兆鹏性情暴躁，酷似乃父，与很多人都合不来。在上海他俩同住在杨澄甫处。傅先生回忆说：“他是长辈，我很尊敬他，我们两人谈得来。”

他说到杨澄甫教他、关心他、培养他时，热泪盈眶，哽咽得说不出话来。他说：“没有杨澄甫老师的教诲，我傅钟文就没有今天。我对杨家要忠到死。”杨澄甫未到上海前，曾在北京、杭州、南京等地授拳。他在上海盛和花号当伙计，由于工作季节性强，每年收棉时大忙一阵，空闲时他就到杨澄甫教拳处学拳。杨澄甫在上海治病到去世前，他几乎每天都守候在身边，是杨澄甫丧事的主要筹办者之一，棺木是他选购的，社会各界人士送的花圈、挽联都送寄到“江西路永吉里 B₂ 盛和花号傅钟文转”。

解放后，杨澄甫的四个儿子，除大儿子杨守中在香港教拳外，其余三个都不教拳了。为了让杨家的祖业发扬光大，他除自己身体力行、弘扬杨家拳艺外，还极力向原华北局主要负责同志推荐杨家兄弟。后来，在组织的重视下，杨澄甫的二儿子杨振基调到了河北省体工大队，三儿子杨振铎调到山西省人事局福利处，二人都有了向社会传授杨家太极拳的机会。杨振铎先生曾说过：“我们兄弟能出来教拳，与傅钟文先生是有关系的。”

1962 年，杨振铎先生到上海，傅钟文与当时的上海体育宫主任顾留馨在体育宫给杨振铎组织表演，表演时，杨振铎居中，傅钟文和他的一位女学生分站两旁，三人一起表演杨式太极拳。杨振铎的表演轰动了上海，原计划只表演一场的，在群众的要求下，连续表演了九场。傅钟文就是这样，愿意把自己摆在侧面的位置。这一切都出于一种

情，一种对老师及其后人的纯洁的感情，这种真情已超脱于名利之外。

他说，我对杨澄甫老师比对我自己的父母还亲，古语说：“一朝为师，终生为父。”他做到了。

过去武术界有一句名言：“重拳重老师，真传自得之，轻拳轻老师，毋须枉费力也。”也许是傅钟文先生待师待人至挚至诚，才使他得到大受，一方面得老师真传，一方面自己能练到上乘境界。一个欺师灭祖、行为乖戾的人是难以在拳艺上练成上上之才的。

爱生活，爱艺术，授拳旁征博引，从学者视为赏心乐事

一天清晨，笔者跨进武昌路傅钟文先生寓所时，见他正襟危坐，挥笔临书，一笔一画一丝不苟。他临颜真卿的《告身贴》，有板有眼，颇形似，有古意。他写字常常一写几个小时，凝神静气，不知身外有物。

他爱书法，不是为了成为书法家，他感到书法艺术与拳术有相通之处，须平心凝神静气，意识先行。他授拳时常常以书法为喻。

他教拳时，一招一式，按“规矩”示范，一出手、一抬脚，意气相连，自然、中正、圆满。要求学者也一样，从不放过别人一丝一毫的不正确之处。他说，这行拳与学楷书一样，不宜有丝毫的马虎。

他热爱生活，处处注意生活中与拳艺相通的人和事。有一次，他去苏州教拳，在餐馆里吃饭时发现汤里的姜丝像头发丝一般粗细，连声慨叹说：“这厨师的功力真深啊！要花多少功夫才能练成如此刀功哪。”以后，他常以这一

事例告诫学生，每一门艺术的练成，都不是一朝一夕的事。太极拳是一门高超的艺术，经过入门引路口授，懂得方法后，就得下功夫练，不怕苦和累地练，练拳不能走捷径。过去很多武术家都是没有多少文化的，他们就是下功夫练，不分昼夜地练。杨露禅、杨班侯、杨澄甫等人识字都很少，他们就是苦练出真功夫的。他就是这样由拳到生活艺术，再由生活艺术到拳，深入浅出地说明拳理。

笔者看到他笑着向学生讲了一个故事。过去杨澄甫有一个徒弟在外滩公园教拳。他像杨澄甫那样，对从学者要求十分严格，提出种种苦练的要求，开始学的人很多，后来渐渐少了，他百思不得其解。一位师兄查到了原因，告诉他，你太认真了，时代不同了，人们学拳的目的也不同，现在的人吃不了过去练拳的那种苦，你的要求他们做不到，你不如改变一下方法试试。他以后便常鼓励练拳者“你今天比昨天进步了。”“你打得不错。”这么一鼓励，果然灵，跑的人回来了，跟他学的人越来越多。其实这位老师降低了要求，这样练是不能长功夫的。大多数人练是不一定要长功夫，达到健身的目的就行了。但要把功夫练到身上，特别是那些有志于提高技击水平的人，一定要按要领“死练”不可。

为说明练拳长不长功夫的问题，他曾用存款来作比喻说：一个人一个月有 80 元工资，刚够生活费，无钱存。要是 150 元，用 80 元，有 70 元存。练拳一次练三遍，等于活动活动经络，保持原来的功力。从第四遍开始才有功夫存身，五六遍功夫可存得多一点。若不停地练上七八遍拳才能使自己身上存更多的功夫。

他对音乐也很喜爱。对一些人因种种原因不能坚持练拳，他用学钢琴作比喻说：一个人弹了二十年琴，但断断续续，不能坚持天天练习，一个人学琴只四五年，天天练数小时，他们弹出来的曲子效果就不一样。有人说他练拳二十年，但一年只练几个月，而这几个月也不认真地练，天热不练，天冷不练，工作多不练，情绪不好不练。这样看起来练了二十年，但比不上正儿八经的练习四五年的。

他的学生中有作家、诗人、书画家、歌唱家、音乐家、考古家、科学家和生活中各种各样的土专家，学拳与其他艺术相辉映。既提高了大家学拳的兴趣，又能增加对人生、对生活的理解和认识。

傅先生的教拳实践给人们的启示，在某种意义上说，拳在功夫外。一个热爱生活、热爱艺术、热爱人生的人，对拳艺的追求才能收到事半功倍的效果。

他一生有两个爱好，一是练拳，一是吃东西

他说，杨澄甫老师的那些出名的学生，都是他们个人出于对拳术的爱好才学的，不是什么行政命令要他们学的。他本人也一样，他一生就是爱好打拳。解放前在盛和花号当伙计，那时打麻将风盛行，一些同伴一有空就搓麻将，他从不参加，到现在，他还不懂如何打，只知道麻将里有东西南北几个牌。他也很少看戏、看电影，一有空就练拳，娱乐方面的东西知道得甚少，生命的绝大部分时间都用来打拳、研究拳了。

他对于吃东西是一种爱好，也许有人不太理解，他爱

好吃,其实是一种练功的需要。

有研究资料说,为什么过去一些武术家早夭,四五十岁就去世了。其中一个很重要的原因就是,有些人因家境贫寒,年轻时苦练而无适当的营养补充,消耗大而进食跟不上,以致身体功能受到了根本性的损害。

傅钟文青年时练拳,一天要吃7餐,他的食量之大在同行中是出了名的。他吃东西讲究清洁卫生而不讲究什么山珍海味、珍饈佳肴。有时几个窝窝头、几条咸菜也一样吃得津津有味。

他风趣地说了他跟一位同队教练比吃的故事。50年代末,他在上海市武术队当教练,同行中也有一位教练以食量大而出名。一次吃早餐,一些青年运动员对那位教练说:“大家都说你吃得多,你跟傅老师比比看。”那位教练说:“比比也无妨。”他们两人很熟,也很要好,小青年们一起哄,他俩就比开了。这是在早餐已然吃得差不多的时候开始比的。那位教练果然名不虚传,一口气吃了7大碗稀饭,傅钟文吃了9碗。那位教练输了。小青年说:“这次不算,你们先吃过东西。这次不分胜负。”过了几天,在小青年的监督下,两人重又比过,那位教练吃了9大碗稀饭,傅钟文连吃13碗,那位教练甘拜下风,小青年们笑得前仰后合。

有一次,在一家饭店吃饭,大家都吃得差不多了,傅钟文仍意犹未尽,又要了5斤涮羊肉,一个人全部吃完,旁边看着的人都咋舌。

1986年,他与运动员们到宁波市参加比赛,在船上坐了一天,他滴水不进,到了宁波,他把小青年吃剩的东西

统统拢过来，一下子吃了 13 个包子，4 大碗馄饨，这年他 79 岁。

笔者一次和他还有他的两位学生一起吃饭，菜肴虽不甚佳，但数量不少。他说，我 60 岁时，这样一桌菜我一个人可全部吃完。我相信此话不是虚言。

他喜欢与友人、学生们自由自在地吃饭，而不太愿意参加什么宴会，他不习惯在那种场合吃东西。一次在广州，香港的霍震寰先生请武术界知名人士吃饭，他参加了。名酒名菜不可谓不多，但他在两个小时的宴会中还是没有吃饱。

虽然他喜欢吃，但从来不暴饮暴食，他认为那是作践自己。

对有志于武者，适当的改善生活条件，保证消耗得到补充，以利身体健康，这是傅先生的经验。

烟与酒 说戒就戒

至今，傅先生戒酒 14 年，戒烟 10 年。过去，他酒量不算小，山西汾酒、北京二锅头，一饮就是一瓶，且天天喝。上海武术队规定工作人员平时不准喝酒，惟独对傅先生开绿灯，他平时身上总带着酒瓶。他的烟瘾也挺大，有事无事，一支接一支的抽。可是他说戒就戒了，没有“复辟”现象。

1976 年 1 月 8 日清晨，他起床后即上公园教拳。在家门前的小巷子里，一位小青年对他说：“傅老师，你听广播了没有，周总理逝世了。”他一听，心里“格登”一下，感觉劲全泄了。他以数十年的阅历，深深感佩周总理。这时，他

闪过一个念头：“戒酒三年，纪念总理。”从此，他果然三年不饮酒，啤酒也不沾。一次原华北局主要负责同志看望他，给他带了几瓶酒，他说：“我戒酒了。”这位领导人感到惊奇。一晃三年过了，他再也不饮酒了。14年来，他参加过许多宴会。宴会上上过多少美酒，不论领导、同行、朋友怎样劝酒，他都不沾半滴。有时候陪人吃饭，也只喝点可乐、健力宝之类的饮料。

三年戒酒，是对心中伟人的一种纪念，而三年以后他说，喝不喝身体都差不多，三年来不喝酒已成习惯，就不再喝了。

十年前的一天，他到闸北公园会见友人，路上，他习惯地点上一支烟。奇怪，过去抽烟，嘴里有一种香的感觉，这回抽烟，他突然感到有苦味。他也没在意，顺手掐了烟头。公园里，友人们你一支我一支互相敬烟，他又点燃了一支，抽了几口，满嘴苦味，便又丢了。一会儿，他又下意识地摸出一支点上，抽几口还是苦的，又掐掉了。一个上午掐了十多支烟，未抽完一整支。

回到家里，按过去的习惯，沏上一杯茶、点上一支烟，嘴，嘴里还是苦的，就从那天起，他不抽烟了。他说，我不是专门戒烟的。

傅先生戒酒，开始多少有点政治因素，以后就不是了。戒烟，完全是一种自我感觉。套用现时流行的一句话是“跟着感觉走”，但为什么会产生这种感觉呢，笔者也说不透。

不大重视规律，讲顺其自然

傅先生虽至高年，但思维敏捷，口齿清晰，读书看报不用眼镜。他脸色红润，步履稳健，无老态龙钟的样子。

有一次，一个小伙子问他：“您生活有什么规律？”他说：“什么规律？不要这也讲规律，那也讲规律，一碰到突然事变就适应不了。”这也许是从丰富的阅历中得出的与众不同的见地。

有时，他刻意打破规律。出差，他乘船坐车，常常一动不动地一坐就是半天、一天，不吃东西，不上厕所。有一次他与运动员一起外出参加比赛，一个星期不脱衣服，不洗脚，不盖被子睡觉，都能顶得住，一切正常。而在上海，他练拳后天天都到澡堂洗澡。

“文革”期间，他一个人被关在一间小房子里，一关就是一年，这是最无规律、最难过的生活，他照样活得很好。就在这期间，他的夫人抑郁成病去世了。

他要锻炼自己在什么情况下都能顶得住，增强自己适应社会和自然环境的能力。的确，在这种意义上，人生并无规律可言。

一天早上，我如约来到他家。他说，昨天我4时起床，练拳、会客、办事，下午4时才回到家，累了，我一觉睡到今天凌晨2时，醒了就起来看书、写字、静坐。

他喜欢一个人静静的坐，但他不相信气功。不管外面气功热到什么程度，他都不信。笔者一天正采访他，一位跟他学拳的女学生身体有病，请他帮找一张票，听一位名震中外的气功师的带功报告。他不愿意，说：“你不要相信

这东西。”

他不大重视规律，是一种居安思危的人生认识，这种认识使他对社会、对人生能纵横自如。

淡名利 讲正气

他现在已出版了几本太极拳书。有的已翻译成多种外国文字，广为流传。杨澄甫的高足陈微明先生生前对他推崇备至，1954年永年太极拳社召开成立十周年大会，陈先生到会致贺词、演拳，并为大会题词：“傅君钟文永年杨澄甫师之晚戚，得师之传授规矩准绳丝毫不爽，故人称为太极拳之正宗。”

他被称为正宗，但从不与人生争正宗。他一方面不游戏人生，积极进取，争取达到新的高度，一方面认为人生像过眼烟云，倏而消失。他说，杨露禅功夫那样好，现在有多少人知道他？王羲之字写得那么好，现在有多少人懂得他？几十年功夫没什么了不起，不要给自己的思想找麻烦。

他以老师杨澄甫的言行为楷模。他说，有一次杨澄甫的一位学生说，听人说某某老师的功夫好。杨澄甫说：“人家好就让人家好嘛，哪怕别人会飞，让人家飞嘛，咱练咱们的。”他教导学生好好练拳，不与别人争短长。

他交往的面很广，用他的话说：“上至政府官员，下至贩夫走卒，市农工商”都有朋友。他教过不少高级领导干部，但从不开口要他们帮点什么忙。

他认为学武的人要有一身正气，杨家太极拳传人中不乏这样的人。他讲了杨班侯的徒弟陈秀峰教袁世凯儿