

电影《一代宗师》里有个金句：“人活在世上，有的活成了面子，有的人活成了里子，都是时事使然。”中国人为化解这种人生无奈找到了很多出口，武学正是其一。也许一半中国人心里都有个远离庙堂的武“侠”梦，另一半人则在捍卫自我的武“士”情怀中苦苦坚守。中国武术早已不仅仅是一种格斗术，它隐藏在一盏茶，一碗面，一滴疏雨，一曲箫声中……本期圈子，我们将揭开这样一群“功夫青年”的功夫生活。

徐皓峰
小说家、民俗学理论家、中国文化研究者

常学刚
《功夫》杂志主编

肖维佳
太极拳师、内家拳家
北京外国语大学教师

史航
著名影评人、编剧

徐皓峰 × 常学刚 × 肖维佳 × 史航

功夫就是时间 你有功夫吗

撰文、编辑 / 陈明 视觉传达 / 李丹戎 摄影 / 张峰峰

视觉设计 / 潘丹楼书店

每个中国人心里都有一个武侠梦

徐皓峰等四人一落座,现场顿时有种隐隐生风的感觉。

的确,这是一帮“有功夫”的哥们儿。

前来为徐皓峰新书《武士会》捧场的有年过七旬的太极拳府内派名家肖维佳——最早是作为书迷主动与他结识;而《武魂》杂志前主编则与徐皓峰的交情已有十多年,徐皓峰最早出名的作品就是刊登在《武魂》上;至于外号“北方影武人”的史航,因为痴迷同样的事儿——武学,让这场老友聚会充满思想碰撞的火花。



BOX 对普通人的习武建议

- 徐皓峰:很多人习不习得了武,最关键的就是能不能被一个师父看上,这跟去学校那个学习挺不一样。这种事情是需要缘分的,也许师父就那段时间心情不错,收下了你。当然也需要你有一定的悟性。
- 常学刚:从基本功法学起,人民体育出版社出版的一些入门手册就可以。练法就好比刚学习语文时的造句,也许在以后写作文时你不会用到平常练习的造句,但这是你写文章的基础。另外我不推荐去高档武馆学习,一般的武馆都可以作为入门学校,学校的学费和能力并不是成正比的。
- 肖维佳:有很多人想跟我学拳,我欢迎你先参观,喜欢到那儿去的,我第一个要求先参观两个星期,接着再参观两个月到半年左右,以后再谈。

Q&A

每个中国人心里都有一个武侠梦,您怎么看?

徐皓峰:我不认为中国人迷恋武术文化,甚至从来没有武侠梦。在内地,武术是被忽视的。过去80年代还有许多武术类杂志,可现在纷纷倒闭。年轻人也不练武术,他们练合气道和剑道,你看街头哪有武术道馆?至于武侠片内地人也不拍了,香港人倒是常拍。我今天写《武士会》这本书,是想呈现我们的曾经。

常学刚:我们圈里的人都觉得真正的武术离我们越来越远,被娱乐武术冲击了,大家普遍认为武术在中国的发展并不乐观。但今天我发现其实大家心里还是有武侠梦的。这个武侠梦不单单是娱乐,而是对武道的呼唤。这也能解释为什么徐皓峰原来写过的书会受到那么多人的关注,因为大家很想知道真正的武术的含义是什么,他们也许生怕对武术的幻想会被灭,毕竟武术在世界文化之林中还是很有地位的。

史航:外国人可能也有牛仔梦或者阿里巴巴梦之类的,我们的梦不比别人高级,也不比别人低级,尊重每个人的梦是每个人应有的修养,但这个梦不该包括把别人击碎。

肖维佳:当人家说我如此这般的大师、名师,我绝对不敢承受。我是一个痴迷的爱好者,我现在进行的,圈子里大家一起所做的,就是想吸引大家一起到太极拳正宗记忆的考古。这是一个实验室,我们逮着一点那个意思,通过大量的实验,再逐渐地恢复它,多恢复一点是一点。现在凡是上舞台的都不是中国传统武术。

功夫对中国人生活方式的影响是什么?

徐皓峰:武术属于修养的一部分,习武和书法一样,甚至许多训练方法都一样的,比如他们对坐姿的要求,对用劲的要求。所以习武是可以修炼一个人的品性的。

史航:功夫就是时间。你有功夫吗?功夫茶就是用时间泡出的茶,所以功夫就是时间。

常学刚:武术不仅仅是打人术,而是一种文化的集合,它集纳了中华文化方方面面的精髓,比如美学、历史、哲学、生理等等。中国武术对提高国民性都是有好处的,它是一个点点滴滴学习的过程,最后讲究天人合一。习武后你会发现对待一些人和事也讲究这种天人合一的境界。

肖维佳:中国文化有一个非常核心的哲学思想,就是太极思想,纳入到修炼的东西当中,这里面既有佛家思想、儒家思想,还有道家炼丹术的这些东西。在修炼太极拳的过程中,在搞考古的过程中,你能够感觉到你身上某一部分突然和谐了,阴阳相济了,你得到人生高峰体验,这才是真正迷人的。

武侠是中国沟通世界的一个出口,是因为中国人太懂讲道理还是太不懂?

徐皓峰:如果只看武术传奇性的一面,武侠文学和影视作品不会走得很远。以前香港就遇到过这段时期走不下去了,李小龙的死是一次,还有一次是徐克之前。那时在港片中都是以周润发为代表的枪战片或者以成龙为代表的动作片。徐克也是拍完《黄飞鸿》才开始赚钱的。我们做武侠文化已经许多年了,到现在这个阶段只能把传奇变成内涵,才能继续走下去。

史航:其实功夫才是我们跟世界打招呼的方式。当某种文化成为世界的主流,我们被边缘化已久,就像一个孩子只有靠卖萌才能吸引别人的注意,我们只有动作才能吸引别人的注意。这是一个那么功利和把一切都做价的世界,如果功利,就请功利到底。节约时间。

常学刚:想要练习武术,首先要放弃急功近利的心理,而不是说通过武术来改掉急于求成的性格。一个人的

心里只有达到“和”的境界,才能练好武术,对其他问题也能慢慢解决。

肖维佳:我们大家是在耀耀的斗争的世界里过来的,一天到晚斗争,所以我们现在看什么片以为都是阴谋,都是斗争,实际上也是歪曲了我们现实生活的真实。太极是什么概念呢?叫做阴阳相济的概念,简而言之,太极阴阳就是对立统一。太极里面没有斗争,太极的阴阳是互动的阴阳,你的阴阳能够互动的时候就变得和谐了。

您喜欢的武术门派和标志人物?

徐皓峰:形意门的尚云祥。我对其他门派不了解。

史航:叶问。

常学刚:我个人比较喜欢内家拳,虽然发展较晚但现在已经很成熟了,能代表中国武术。至于个人我比较崇敬孙禄堂,他是传统武学的终结者,他在前人的基础上写了几本书把武学给理论化了,可以说这是传统武学的理论基本框架。我们没有见过前人的拳法,但通过他的描述我们都能了解到。而且身体有何反应、变化,他都给我们留下了很多值得探索的东西,能够让我们继续往前走。

肖维佳:太极拳被公认是中国武术最高的境界,它的境界高在什么地方?世界除了少数几个东方国家,包括日本跟中国学的以外,格斗术就是格斗术,纯粹是技术,里面没有文化。只有中国武术才把自己文化的方面吸收到武术当中,成为一个文化的载体,这是我们武术的特点。太极拳在咱们中国是非常奇妙的东西,它追求并且实现了任何其他武术都没有实现过的东西,没劲的带有劲的,手慢的带手快的,以柔克刚,这是别人完全想不到的东西。

徐皓峰 中国人得有样儿



徐皓峰有些仗气,也许与从小接触武术有关。别人催他,他不紧不慢应声。拍照时他的表情变化不大,面对摄影师的诸多要求,他只报以微笑了事。甚至问到他如何看待武术文化没落时,他言语中尽显失望,却依然微笑作答。

毕业于北京电影学院的徐皓峰,出身武术世家,这或许是他能成为武侠小说作家的最简单注解。徐皓峰很小的时候就听家人说,自己有个二大爷因为习武而被逐出官宦大家族的家门。年轻的公子落魄在民间后,他的师父感动于此,决定送公子去拜大师。这个年轻的公子就是后来鼎鼎有名,在武林名号为“二先生”的李仲轩。因为遵守与师父的誓言,李仲轩一生不收徒弟,徐皓峰一直想拜师于自己的二大爷李仲轩的愿望迟迟无法实现。后来徐皓峰只是跟李仲轩练习简单的理法、口诀,而不叫师父,当然也从未有过师徒之情。“还是我上初中的时候,我开始跟他学习,但那时我是带着恨的,因为看到别人的武术表演花枝招展,而我却只能机械练习一种拳法。”这种不解直到二大爷李仲轩辞世前,徐皓峰才逐渐释然。“他生病后我跟他相处了三年,这之前我们已有十多年没见面。相处的这段

时间我也带着写书的任务,但同时我也渐渐消除了当年跟他学习时的误解。”徐皓峰说,最初跟二大爷学习时自己还在读初中,再和二大爷相见自己已人过中年,人生的阅历加上后来阅读量的增多,让他渐渐明白二大爷当年所为。

现在,徐皓峰形容自己的生活“不安定,更像艺术家的生活方式”。抽烟,晚睡早起,断不像旁人想得那么仙风道骨,“完全不是武林生活,要力量没力量。”但性格方面,徐皓峰坦言自己受二大爷李仲轩的影响颇深,尤其是三年和老爷子独处的时间,潜移默化地吸收了老者的气质、性格。这或者也是他今日说话、做事不温不火的原因。“我们很多时候探讨的都是老的人情,老的一些规矩,其实爱恨情愁都已经变得很次要,时代的大悲剧可能也是次要的,可能更重要的东西是中国人的样儿,中国人得有样儿。包括我自己导的两部电影,当时看完之后有观众问说,其他的武打片里面武林人士总是反应很敏捷,相反在你的武打片里,人好像反应慢半拍,这是为什么?我的回答是,因为他们是站有站相,坐有坐相,生活里遇到意外情况没有一惊一乍的东西,这是他活出来的东西。”

TIPS 徐皓峰讲武术的四个层次

- 一、演法。是给别人看的,亮功功夫。后来成立武士会之后,李存义把形意拳的演法去掉了,不让形意拳表演。
- 二、练法。练的方法,有的讲究一些身体的动作,中国虽然也有器械的演练,李西方拳术似的,但往往是一些特殊的招,或者说给徒弟看,他有很高的器械的演练。但是大部分的人还是靠自己的身体来练,这就是中国武术实际的概念。所以练法用功是有差别的,但是一般说来,就教习练法,功到自然成,你自己去悟。
- 三、用法。只有门内的弟子,老师给你讲用法,南北武林都是这样。
- 四、心法。前三个方法,人只能逐步就练,因为你所面对的,是一个千年的传统,一个传统的总结,你在这些东西面前,再聪明也是一个外行,所以在用法、练法和用法的时候人没有自学能力。到了心法阶段,你的程度也到了,你也是一个好师傅,老师告诉你心法。

常学刚 手抄拳谱也是一种修炼

常学刚在《武魂》杂志社工作了20余年,现在成了一名退休老人赋闲在家。和武术结缘纯属巧合。20年前常学刚还是一名体育主编,后来有机会去《武魂》杂志社,他离开了竞技体育报道,转向传统文化武术。接触时间长了,常学刚才知道武术文化的博大精深。他每天的工作是跟武术大师约稿,看读者来信。“跟大师们约稿是个学习的过程,你跟他们聊才知道这里大有文章。每个门派有每个门派的理念,他们对拳法的理解也各有不同。渐渐发现自己的性格可能在竞技体育方面难以继续下去,反倒是传统文化会激发我的兴趣,越做越有意思。”

常学刚是个性格偏内向的人,别的编辑和作者保持沟通通常选择酒桌,他更愿意选择电话或是书信。“我跟徐皓峰认识好多年了,可我们从没有吃过饭。”甚至虽然频繁被邀请参加各种武术方面的演讲和活动,他都是发言少的一个。“人多了就不知道该如何表达清楚。”退休后,常学刚仍然研究他的武术文化,他不练花拳绣腿,

从未拜过师,但对拳法颇通。他会花一下午时间手抄拳谱,过去以为书是用来看的,现在他觉得读透书其实需要“手抄”。“我现在就想把拳谱分析透,弄明白。也许没人会跟我约稿或是演讲,但我是发自内心的喜欢做这些,而手抄拳谱确实能帮你更进一步地了解。接触武术后,你会发现整个人变得没那么功利,平和许多。这是我退休后的一个特殊癖好。”

在众多武术朋友中,常学刚对徐皓峰印象极佳,他一直羡慕徐皓峰在宣扬“武道”而非“武艺”。武道说白了是武艺的支撑、内在,习武越久越发现“道”之深透。常学刚说自己研究武术20年,发现它区别于其他传统文化的一点在于,它是集纳了传统文化之精髓。而且武者把身体作为研究对象,同时身体也是研究工具。磨合时间越久,武者也越了解自己的身体,同时还磨练了心性。常学刚笑言,自己是武术的受益者,“很简单的一个现象就是,我每天在网上看新闻很生气,之后我就关电脑抄拳谱,心情就好多了。”

TIPS 编辑推荐

《看家拳》
作者 耿军
定价:11元
出版社:人民体育出版社

这本书是《少林传统功夫》系列丛书的一册,书中展示了少林传统套路,对于武术爱好者来说是个很好的入门教材。作者耿军在少林寺苦心习学功夫,后此书将自己对少林武术的感受写于其中。此外本书还有中英文对照,适合中国功夫的老外也不用担心语言障碍。



史航 讲故事的影武人



“我没有跟武学结缘，对武学我一窍不通”，史航想也没想就告诉我。四个人中，史航穿得最像个练家子，对襟盘扣大衫，宽松的裤腿掖在鞋里，高高的鞋腰倍儿像绑腿。“越不是，越要像”，他准不是这么合计的。史航显然过分谦逊，让看过《京城镖局》和《射雕英雄传》的我在心里念叨：骗谁？这两部剧都是他写的。

他自称和当今社会无关：因上学在戏剧学院，毕业了就在图书馆，所谓公司人事之类的他一概不通，而自己又对社会上的热点话题感到茫然，“房子，我一直租房；车，我只打车不买车”，他无辜地解释着自己的“避世”。史航要么写历史看历史，要么写先锋话剧，总之，他总不在这个“社会线”里。“我面前是世界，背后也是世界，谁说我转身就不是‘入世’？”

和尚、常、徐四人的聚会实属难得，史航的话最多。“肖老师是真正的练家儿，是教别人的人，他已经有一个完整的世界观，不然他不足以成为师。我也是老师，而好多老师的身份尊严都被他们松手掉下去了；徐皓峰是一直在实践的人，我对他存有最深的好奇——他会遭遇什么，会改变什么，他就像电脑界面上的鼠标，我关心他点开的每个文件夹；我对常老师长此以往写读者的来信和细碎交往感兴趣——80年代练武的人中间会有一些天真烂漫的东西，那个时候人不知道近道，而现在会去专心打一棵树的人变得很少。从他的杂志《武侠》中看到80年代的身影，我想知道他们后来变得多么鸡贼，是怎么变的。”

史航想知道太多东西，他对世界充满好奇，爱

写历史的人总会沉溺于某个时代，甚至在书写的过程中把自己变成“他”，史航的“他”是周伯通。周伯通死前问郭靖，“人生有拉不完的屎，却没有讲不完的故事，我的故事就快要讲完了，谈，我给你讲过的故事中你最喜欢哪一个啊？趁着我活着快点告诉我。”我觉得那一刻就像我在说话，因为我得见人活在世上，要找到一百个好故事，我现在找到了三四十个吧。”

于是他一直在学习，甚至认为，是武快让他学会终身学习有多么重要。他还记得80年代时的自己，学过的唯一功夫就是擒拿拳，想练铁砂掌就去用手插沙子，绑100张报纸在树上打，每天揭一张，在腿上绑沙袋跑，解开以后就以为能飞——他是80年代武学天真烂漫的参与者。如今，他解读。

“武士在日本就像打手，中国的武士，应该把武去掉，只讲士，而林鹏说，秦始皇出现以后，士的时代结束了。”士的骨子里是信任：信任别人，也得得到别人的信任。就像史航最喜欢的江南七怪，他们的地位身份何其低微，却学到武便终身不质疑，于是到大漠里，放弃了每个人的人生，他们不嫁人不养家，却一起养活一个不认识的人的孩子，就觉得这一切有意义。

这种道在史航心里滋长，以至于在看《功夫熊猫》第一集时泪流满面。“师父被残暴的大师兄打成那个样子，师父没有说你这个孽徒，却说：‘I'm sorry.’”我想象不出史航流泪的样子，却被他的解读感动：我没有让你的心灵变得公正丰富善良，我对不起你的青春。这是武士道。

TIPS 史航推荐

《武士会》
作者：徐皓峰
定价：33.00元
上市日期：2013年1月
出版社：人民文学出版社

闻说此人李尊有操守不成家，不守时，不修德的师训，苦修独行道，却道逢八国联军洗劫北京之变，从一个人的抵抗开始，历经十年人生的幽与变放，达到武学巅峰，并在民国初年建立武士会，成为武术一代宗师，塑造有着一朝代的民间结构，满汉权变，佛教禅悟。

肖维佳 武学是一门天然的艺术

在四个人中，年届七十的肖维佳无论样貌还是身世都是最让人难忘的。徐皓峰是这样介绍他的：“大家一看肖老，就知道他是一个中欧混血儿，但是他却传承了中国最地道的府内派的太极拳。在80年代，肖老由于特殊的机缘遇到府内派的传人石明。府内派在现在太极拳界算是地位很高的，因为它长期不跟外界发生太大的关系，所以忽然一现世之后，经常让人有意外之喜，知道原来太极拳是这样的。肖老自己有一个拳场，你到他的拳场一看，会觉得场面不可思议，给人感觉是一个外国人在教中国人打太极拳。”

拍照时有点小插曲，肖老嫌准备的沙发太软，坐着出不来习武之人的“样儿”：“我们平时可不这么随便坐。”腿板儿挺直，精神矍铄，隐隐透出一股宗师气场，若不是深邃的五官和一头“浪漫灰发”，很难从身形想象到他的年纪。“你问我怎么练太极？太极是中国人的生活哲学，你看我坐在这儿似乎不动，但我手中在练，脚下也在练，一天除了两小时正经练功外，无时无刻不在练太极。”“手中”指的是他边说边转的盖碗，“脚下”指的是他一直不停移动的太极脚。

肖老的师承有序，最早可以上溯到杨式太极拳第二代宗师杨健侯。他自己在北京外国语学院教俄语，近年则利用周末在太庙附近教太极，一文一武，消长融合一如太极里的阴阳，而想要跟他学功夫，没有点儿“基础”，还真学不了。“太极拳从来不主动进攻，我必须让别人先动，借别人的力来处理他。他吃亏不是因为我打他，是因为他破坏了和谐，他挨打了，这个思想境界就是道德境界。”



TIPS 肖维佳推荐

肖维佳拳场
时间：2013年4月起每周日上午
地址：劳动人民文化宫太庙外操场空地

“现在是冬天，只要超过零下10℃，或者零下了5℃，风和四五级，我们就停了。从春天开始，春天你可以到劳动人民文化宫来找我，先参观半年再说。”