

我在英国教功夫

马保国 著



河南人民出版社



武出于德，德高则艺精。择徒授艺必先讲武德，中西皆然。

——中国太极拳大师、中国混元太极拳第二代传人、
中国郑州市陈式心意混元太极拳协会会长 王长海

本书富有传奇色彩。作者固然身怀绝技，然而，仅以此就能叩开英国武术市场的大门吗？他何以能够闯过生存难关，融入西方社会，彰显中华武术的魅力？种种奇遇，看似偶然，实属必然。

——河南省首批中学语文特级教师、国家级专家 张维新

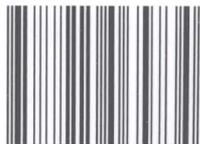
本书写“武”，学功授艺、试手交友，诸情节荡气回肠；本书显“文”，对中国功夫、中英文化，多有思辨。有趣，有益，值得一读！

——本书编辑 孙祖和

I taught Gongfu in England



ISBN 978-7-215-06573-4



9 787215 065734 >

定价：29.80 元

我在英国教功夫

马保国 著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我在英国教功夫/马保国著. - 郑州:河南人民出版社,
2008.8

ISBN 978 - 7 - 215 - 06573 - 4

I. 我… II. 马… III. 马保国 - 自传 IV. K825.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 118846 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省诚和印制有限公司印刷

开本 680 毫米×960 毫米 1/16 印张 17

字数 300 千字 插页 4

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

序 言

中国功夫是中国的独特文化，也是中国人民的宝贵财富。其中，内家功夫更是这宝库中的一丛蒙着神秘云气的奇葩。

我们西方的功夫爱好者，都深爱中国的内家功夫。然而，却又往往对那些传授的质量和翻译资料的准确性深感遗憾。一些号称“大师”的人们，虽然说起“太极”和“道学”洋洋自得，并头头是道，但是，却鲜有几个能把其理论运用于功夫之中，并当众展示出来。因此，多年来我一直感到，寻访真师之路实在是艰难而又遥远。

在有幸会见师父马保国大师之前，我已修炼了15年太极拳。但是，我却始终不能将我学到的太极技击技巧，发挥到我所期盼的水平。自从入师门之后，师父才帮我实现了这个多年的期盼。师父的教学是由浅入深，循序渐进的；师父的太极拳理论是严密而科学的；师父的太极拳技巧，更是运用纯熟并且变化无常的。至于师父的内功修炼方法，则是融传统的道家阴阳学、中医经络学和太极健身、技击精华于一体。这套完整的功法，可以使勤勉的学员经过数年练习之后，掌握太极拳的真正技巧。

在我跟随师父学习第一堂个人训练课时，他就告诉我，练习这套功法，我将很快会感受到自己身体功能改善的许多变化。果真，在我练了几个月后，我渐渐明显地感到精力、体力大增，长时间持续工作而不知疲倦。同时，我的视力和健康状况也不断提高。而在技击方面，我在与其他功夫高手们的搏击中发现，运用师父教的方法，能在轻松接招的同时，一下便能将对手彻底击败。更重要的是，在师父的教导下，我渐渐地领悟了深奥的太极原理，从把它运用于健身和技击，到逐步融入我的整个生活。

在师父生活于英国的5年里，他凭借高尚的武德和对中国内家功夫的独到见解，引导我们众多弟子学练真正的内家功夫，并使我们对它的理论、招式和功用均有了正确的认识。许多修炼武功多年的学生和享有盛

誉的武术大师，在拜会恩师之后，都觉得受益匪浅。恩师给了我们这些入室弟子长达5年的学习机会，使我们终于能在恩师的悉心传授下，一步一步地去了解和学习真正的中国内家功夫。

在跟随恩师学艺的5年里，我有幸多次目睹了他的高超功夫，并感受到他对弟子们毫不保守的宽大胸怀。他已经成为我们心目中验证其他武术家功夫高超与否的一个标志。是他带领我们超越了西方习武者对中国内家功夫无知的蒙昧；是他赐给了我们一把神奇的钥匙，伴随着应有的勤学苦练，他亲自引导我们进入了中国内家功夫的殿堂，并在西方帮我们创造了一个中西文化融合的佳话。

英国混元太极拳协会会长 费厄斯·杰吉斯

2007年夏

自序

我出身武术世家，自幼随父习武，后历经名师教诲。先后得到中国河北派形意拳大师尚济师父，民间技击大师、武当并峨嵋功夫传人郭升海师父，和中国混元太极拳大师王长海师父的传授，且均有幸成为入室弟子。

虽然我的功夫尚未练到家，但在英国教功夫的5年中，还是为恩师们争了光。其间，我曾接受过不少著名武术教练、搏击高手和武校、武协及门派领头人的访问，并与之进行友好切磋交流。他们对我所展示的中国功夫评价甚高，相识后绝大部分成了我的学生。我所居住的城市纽卡斯尔市的电台、报社记者采访我后，在报道中称我为“功夫王”和“我们城市自己的李小龙”。英国《搏击》杂志和全英太极拳联合会会刊《太极拳》杂志，分别登载了介绍我的采访文章，后者还在封面刊登了我的拳照。当然，这些荣誉首先应当归功于悉心培养我的长辈和恩师们。

出国前，我潜心习武，从未参加过武术比赛和段位评定，也没什么名气。2002年2月，我抵达英国后，英武术界朋友根本不知我为何门何派何许人也，故无人问津，起步十分艰难。在助手陈佩新的协助下，我儿子晓阳和我一道，与当地武术界人士多次比武切磋及近20场表演后，才叩开了英国武术界的大门。从我劈拳对劈拳打出了第一位个人训练学生费厄斯·杰吉斯开始，直至我发展到30多名个人训练学员，几乎都是在首次见面试手之后，才提出向我订课学习的。

英国武术教学市场竞争十分激烈，要想有所作为，不仅要教出中国功夫健身与技击合二为一的特色，而且还必须处理好同中国教练、英国教练以及当地武术组织之间的关系。幸运的是，抵英后我就遇到了贵人相助。英国中英文化交流协会主席裘纪东女士，在我陷入困境时，雪中送炭，给予资助；当地华人、诺森比亚大学讲师全红博士，也伸出援手，帮助策划运作，并多次义务提供现场翻译；还有当地武林领袖老皮特的关照，和某武

校校长中年皮特的热心帮助。在诸多友好人士的大力扶助下，我才逐步开辟出一小块自己的武术教学天地。之后，在恩师王长海大师的指点下，在我的几位高徒的协助下，我于2004年2月创建了英国混元太极拳协会。王长海大师任名誉会长，我任会长。至2007年1月我回国前，协会总部会员已达33名，下属学员上千名，遍及英国、瑞典、爱尔兰等国。目前，协会在新任会长费厄斯·杰吉斯的领导下，正发展壮大。

对我在英教学的点滴成绩，英国中英文化交流协会给予了高度肯定，称我为“中英文化交流的使者”，赞扬我为祖国争了光。

回国后，我向恩师、长辈、亲朋好友们作了汇报，大家一致鼓励让我把在英国的经历著书出版，以便有更多的朋友分享其中的酸甜苦辣。本书主要记述我在英国教功夫的经历与感受，为了故事的完整性，开头部分也简述了我的习武之路和出国缘由，并介绍了我的几位恩师。

在此，对帮助我修改稿子的河南省首批中学语文特级教师、国家级专家、河南省内乡县第一高级中学原校长张维新先生，表示深切的谢意。妻子陈淑敏不仅帮我回忆弄清不少故事发生的确切时间及细节，而且也将她的情感和语言融于书中。

希望此书之传播有益于社会，有益于中西文化交流。

因水平有限，书中难免有不妥之处，望长辈、恩师、各界朋友和我的学生们给予批评指正。

马保国

二〇〇七年五月十日于上海

LINEAGE

传承表

He Bei Xing Yi
河北形意

Chen Style Tai Ji
陈式太极

E Mei and Wu Dang
峨眉和武当

Li Luo neng
李洛能
(founder)
创始人

Guo Yun shen
郭云深
Song Shi rong
宋世荣
Bai Xi yuan
白西园

Liou Wei xiang
刘维祥

Ma Li tang
马礼堂

Chen Fa ke
陈发科

Guo Sheng hai
郭升海

Shang Ji
尚济

Chen Zhao kui
陈照奎

Feng Zhi qiang
(Hun Yuan Tai Ji
founder)
冯志强(混元太极
创始人)

Wang Chang hai
王长海

Ma Bao guo
马保国

Ma Xiao yang
马晓阳

欧洲入室弟子
Indoor students in Europe

Ferris Jerjis; Steve Pardue; Robert McAlpine; Paul Myers; Nick Hudis; David Michael Howarth; Dave Robinson; Tom Mclean; Michael Hall; Wang Da chuan; David Thompson; John Breadin; John Bryant; Chris RayChappell; Jan Golden Paul Rankin; Simon Mallinson; John Townsend; Daniel Skyle; Richard Royce; Philip O'Halloran; Cary Poy McCarthy; Kevin Oakley; Jim Ceamond; Bob Wilson; Mike Brennan; Wayne Howe; Aldan Howe; James Carss; Edward Stanley; Andrew Aolsopp; Stuart Watson; Mark Casey.

目 录

国内篇

1. 我自幼勇敢好奇——天生与习武有缘…………… (3)
2. 我的武术启蒙老师——父亲…………… (5)
3. 军营练对刺,货真价实——“砰”的一下…………… (8)
4. 回乡遇高手,二祖父制服我仅拇指一竖
——点穴有神功…………… (10)
5. 玩笑出意外,误点同窗大穴——“你们俩脸都变白啦!”…………… (13)
6. 难忘的三个回合——打出了一个“江湖朋友”…………… (15)
7. 幸遇河北派形意拳大师尚济师父
——“外家”转“内家”…………… (18)
8. 偶遇民间技击大师郭升海师父——“真传一张纸”…………… (22)
9. 寻访混元太极拳大师王长海师父——别有洞天…………… (26)
10. “老同志,我看你有真功夫,为啥不还手?”
——一次以寡敌众的不还手自卫战…………… (30)
11. 潮起潮落,跌入人生低谷——山重水复疑无路…………… (32)

国外篇

1. 奋力一搏出国门——踏上教学路…………… (37)
2. 异国遇知音,好风凭借力——我的得力助手陈佩新…………… (40)
3. 50便士一箱的黑香蕉——“真香!”…………… (43)
4. 应聘试身手,变成“Master(武术家)”
——意外桂冠从天降…………… (45)
5. 皮特伸援手,帮我开大课——开张了…………… (50)
6. “叔叔,就一个学生,还教不教?”——“教!”…………… (52)
7. 首次扩展,广告3 000,换回电话一个——彻底失败…………… (54)

8. 再次扩展,进军学院——事倍功半…………… (56)
9. 人不敷出,又借400镑——雪上加霜…………… (58)
10. 困境激我闯新路,街头表演太极拳——闯…………… (61)
11. 弘扬中国文化,裘主席雪中送炭——遇到了“活菩萨”…………… (64)
12. 劈拳对劈拳——打出了第一位个人训练学员…………… (66)
13. 找准方位,发挥优势,扩展个人训练——峰回路转…………… (68)
14. “叔叔,刚才我还没看清,人咋就倒了?”
——碰到了砸场子的…………… (71)
15. 以心换心,精诚培养——我的王牌弟子费厄斯…………… (74)
16. 以德报德,让有心的学员变高徒
——剑桥大学高材生耐克…………… (79)
17. 贵人相助,热心帮我建网站——表情会泄密的斯蒂夫…………… (85)
18. 表演、接待、出访,广交武林朋友
——把握分寸,不卑不亢…………… (88)
19. 咏春高手,也爱形意、太极拳
——金发盖瑞和西方精英中约翰…………… (95)
20. “师父,有两位朋友想拜访你,但不一定学,见不见?”
——“欢迎!”…………… (109)
21. 公园相会杨式高手,痴迷太极拳情真意切
——又得一高徒…………… (113)
22. 万里之缘分,神秘之数字——“111”和“121”…………… (117)
23. 模范丈夫加中国通——绅士风度的中大卫…………… (127)
24. 实践太极拳健身、技击和修身养性于一体的典范
——来自北爱尔兰的业余拳击手…………… (136)
25. 哑巴英语害死人,不会口语处处难
——口语! 口语! 口语!…………… (141)
26. 武林高手,深藏不露;衣着朴素,从不张扬
——大学教授汤姆…………… (145)
27. 取消大课情难舍,灵活变通开小课
——我看到了他们的团队精神…………… (151)
28. 圣诞前夜的敲门声——心诚则灵…………… (156)

29. “你是中英文化交流的使者”——异国获殊荣 …… (159)
30. 瓜熟蒂落,水到渠成——英国混元太极拳协会成立了 …… (162)
31. 寻寻觅觅访名师,真真假假品滋味
——“混元气功真好!” …… (165)
32. 一次意外的食物中毒——逃过一劫 …… (170)
33. 一份特别珍贵的圣诞礼物——弟子知我心 …… (173)
34. 西海边驱车东海边,英国大力士学功夫
——“太极拳以柔克刚,我信!” …… (176)
35. 天下皆重师生情,难分东方与西方——原来如此 …… (179)
36. 画家酷爱太极拳,训练受伤仍坚持
——罕见的勇士精神 …… (183)
37. 提高弟子的综合素质,鼓励会员自主发展
——让 BHTA 发展壮大 …… (187)
38. 初次相会印脑海,难舍高徒重搭桥
——为他开通末班车 …… (190)
39. 评定段位求公平,选贤交班孚众望——平稳交班 …… (195)
40. 走出纽卡斯尔,尝试伦敦办班——一次大的飞跃 …… (198)
41. 借助本部办班,携手训练示范——又送一程 …… (206)
42. 风雨同舟,甘苦与共——我的贤内助 …… (209)
43. 思亲人归心似箭,惜相别离情如胶——返回祖国 …… (214)

问答篇

1. 西方武术界朋友怎样理解“中国武术”和“中国功夫”? …… (221)
2. 西方武术界朋友怎样评价一位中国武术家的功夫水平?
…………… (221)
3. 什么是太极拳? 什么是混元太极拳? 它有什么特点? …… (222)
4. 中国最早的太极拳是谁创造的? …… (223)
5. 有位中国名家说“太极拳是作秀”,你怎么解释? …… (224)
6. 你怎样理解“四两拨千斤”? …… (225)
7. 练习太极拳分几层功夫? …… (226)
8. 什么是形意拳? 尚济大师教你的是什么形意拳?

- 它有什么特点? (227)
9. 练习形意拳分几层功夫? (228)
10. 中国有多少拳种? 你认为哪一种拳术是最上乘的? (230)
11. 你认为哪一种拳法最快? 是直拳, 还是勾拳、摆拳? (230)
12. 中国有无空手打人的功夫? (231)
13. 在中国, 老师在技击中都能赢学生吗? (231)
14. 中国的点穴功夫到底是怎么回事? (233)
15. 中国的气功到底是什么? 气功能治哪些疾病?
有了病, 光练气功不吃药行不行? (234)
16. 什么叫功夫? 为什么功夫比拳架更重要? (236)
17. 什么是中国的武功秘诀? 你怎样看待它? (237)
18. 只看中国的武功书刊和录相光盘, 能不能
学好中国功夫? (238)
19. 西方学员怎样才能学好中国功夫? (238)
20. 中国到底有没有相距千里, 就能给人治病
的气功大师? (239)
21. 对练武者说, 最重要的是什么? 中国的武德
大体包括哪些内容? (240)

附录

1. 忆英伦教拳岁月 陈佩新 (243)
2. 泰因河畔的情谊 王 旭 (245)
3. 海外留学散记 马晓阳 (249)
4. 人名对照表 (258)

国内篇





1. 我自幼勇敢好奇

——天生与习武有缘

我祖籍山东省临沂市，祖父兄弟二人。祖父马忠义为兄，二祖父马忠兴为弟。听二祖父讲，祖父是家乡方圆百里有名的武林高手，可惜牺牲于解放战争。父亲自幼随祖父习武，练得一身硬功夫。1942年1月，父亲参加八路军后，屡立奇功。新中国成立前，父亲随军南下到河南洛阳转入地方工作，遇到了当时在区政府工作的母亲。我于1952年出生，因父母工作实在太忙，一岁前跟着奶妈生活。满一周岁，又随外祖父母在一个山村里生活了两年多。

外祖父吴天爵生性豪放，喜交游，乐助人。外祖母陈华团，生于书香之家。其父曾是晚清举人，参加过辛亥革命，遇挫后返乡执教终生。外祖母天资聪慧，秉性十分刚烈，颇有几分侠气。她教我儿歌，教我数数，还常带我到山上玩，培养了我的胆气。外祖母记得最清的有三件事：一件是，我三岁多时，有一次捉了一只小花蛇，去吓唬最怕虫蛇的舅母，把她吓得大声尖叫，脸都白了。另一件是，有一次舅舅跟外祖父生气，蹦着与外祖父吵闹，我就拿起赶牛的鞭子上去抽他，连抽了几下，他便撒腿跑了。还有一件是，夏天的一个晚上，外祖母把木床搬到屋后的山坡上，带我乘凉。一会儿，来了一只狼，蹲在对面不远



处的小土包上。月光下,它那两只像灯火一样的眼睛瞪着我们,我当那是一条狗,就用手指着对外祖母说:“狗,狗!”外祖母一下把我搂到怀里,说:“别吭,那是土地爷的狗。”然后,对这只狼念颂道:“你是土地爷的狗,你也不惹俺,俺也不惹你,你走吧!”狼听后,伸脖昂头朝天叫了两声,慢悠悠地扭头走了。我有趣地看着,觉得很好玩,一点也不怕,令外祖母十分惊奇。

大概在我三岁半时,外祖母便带我离开山村,到父母亲(图1)新工作地河南内乡县马山镇一块生活。那时,我已有了一个一岁多的小妹妹。外祖母一人料理家务,我们两个小孩子又都不省事,小的哭,大的闹,常使她感到力不从心。所以,在我还不足五周岁时,便凭着父亲的脸面,把我作为特殊学生,送入附近的乡镇小学。因我人小、个儿小,大孩子们欺生,常把我头上打出疙瘩。可我既不怕也不哭,还勇敢自卫,便很快打出了一群朋友。到七岁我家搬到县城前,在这个山区的小镇上,我和我的一群小哥儿们享尽了童年的快乐。我们一块去拔马尾鬃,然后把一根尾毛系到竹竿梢上,打个活结,去套知了。拔马尾鬃时,数我闪得快,拔得多。我们一块去找大野蜂窝,先点燃干草用烟熏跑大马蜂,然后弄点野蜂蜜尝尝。我们一块去过架在激流上的独木桥,来比赛谁勇敢。一次,我不慎落入河中,被水冲走好几十步远,幸亏自己抓住了岸边的树根,才大难不死,又爬了上来。而最让我感到过瘾的是,小朋友们一块捉迷藏和拿着木枪木刀,双方摆开阵势对打的游戏了。这些童年的记忆,常在我的脑海中闪现,至今仍能使我感受到儿时的勇敢和无畏。





2. 我的武术启蒙老师——父亲

我到父母亲身边后，他们工作之余，都喜欢逗我玩一会儿。尤其是父亲十分喜欢我，常给我讲一些战争年代他深入敌后侦察和新中国成立前夕剿匪的故事。惊险的故事情节吸引得我总是瞪大眼睛听，后来就对父亲的武功产生了浓厚兴趣，问这问那的。

父亲是典型的山东大汉，一米八二的威武身材，浓眉大眼，英俊的红脸膛上总是带着微笑，一双大手绵软而含透骨之力。他两手十指交叉后，能翻转变化自如，我怎么学也学不到位，总引得父亲朗声大笑。听父亲说，这是祖父从小就教他练柔功才练成的。可惜的是，直到我七岁上小学三年级以后，父亲才答应教我功夫。不过有两个前提条件：一是我的学习成绩必须好，二是不准打架。前一项我很容易就做到了。而对于后一项，实际上我只做到了一半。那就是我从来不先动手和小朋友打架，但当我看到霸道的孩子欺负别人时，忍不住就会窜上去打抱不平。因为这些欺人者理屈，也不敢去我家告状，所以父亲并不知道我有时候坏了他的规矩。

父亲教我功夫十分简单易练，就是教我站桩，练练硬气功，再练几个简单的小组合动作。因父亲希望我们这一代从文不从武，所以从不督促我练功，而



我自己可是热爱极了。记得我从上小学四年级开始，每天早上5点就起床，到井上摇辘轳担水，然后再跑步去学校上早操、早自习。到了井台上，我先弓步站在井口旁，朝井口内俯冲几百拳，之后再担水。为啥非要站到井口上这么练呢？因为我听邻里一位老四爷讲，如果练到一拳能把几丈下的井水打起来，便可以在数步之外，空拳将人击倒。因这位老四爷的父亲曾考取晚清武举，我便十分相信他的话。但我的这种练法是不敢让父亲知道的，他一旦知道，便会担心我掉入井中，连水也不叫我担，我就练不成这种神功了。上初中后，早上担水我不再用扁担，改用两手提水，以练臂力。

1966年夏季我上初三。“文革”开始了，父亲作为当权派，也受到了冲击。到1968年年底我上高中前的两年多时间里，父亲对我要求十分严格，他严禁我上街去参加什么活动，让我在家看书、练武、脱土坯。脱土坯时，弟弟妹妹们都来帮我，连60多岁的外祖母也时常临阵督促。我们共脱了5000多块土坯，用这些土坯盖了三间屋架房，还垒了一圈院墙。在脱土坯和泥时，我洒上水后，不用锄头去搅和，而是用两只脚去趟去踩，以练足功。

1968年年底，经全班同学举手表决，我成为全班四名有幸进入内乡一高的学生之一。上高中的两年间，在功夫方面，我遇到了大学武术系毕业的李老师，从他那里我初步了解了一点太极拳知识。同时我很喜欢练摔跤，下午课外活动，我常约几个同学到学校大操场练习摔跤，那时就连全校的第一号大力士，也不是我的对手。在学业方面，教语文的张维新老师给我巨大影响，他多次找我谈话，鼓励我将来做一番事业，使我受益匪浅。

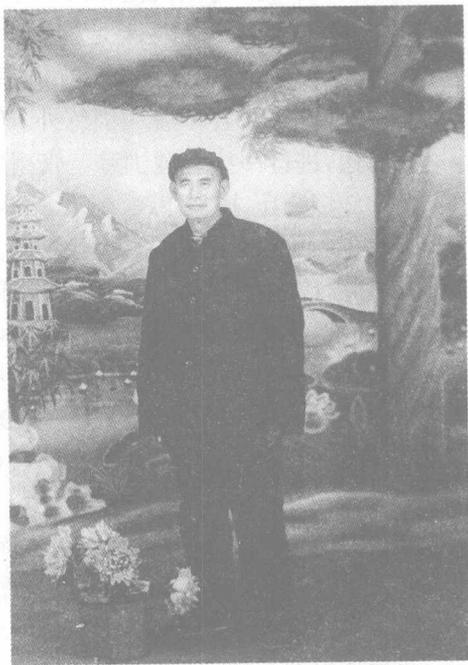
1970年12月，我高中毕业后报名参军，顺利通过政审、体检。入伍前，父亲问我有什么要求，我就提了两个：一个是，我想好好吃顿肉；另一个是，要父亲教我几手绝招。父亲当即满口答应。把吃肉当要求提，今天的年轻人是不大容易理解的。因为那个年代生活上难得温饱，大多数家庭只有逢年过节才吃肉。我家虽说是干部家庭，能常改善一下，但我们兄弟姐妹六人，加上外祖母、父母亲，九口之家也不容易。每逢改善生活，买点肉，一人也吃不上几口，很不过瘾。入伍前的一天，父亲专门买了几个猪肘子。晚饭后，我烧柴锅卤肉，他陪我说话。父亲讲，我听。父亲从我



的性格脾气讲起,分析了我的优点和缺点,然后嘱咐我到部队后好好锻炼自己。两个小时过去了,弟弟、妹妹们已经入睡,锅里的肘子也熟透了。我一口气竟吃完了一个两三斤重的猪肘子,觉得十分过瘾。父亲看着我贪吃的样子,慈祥地笑了笑,然后说要试一下我的手劲,便用一只手擒住我的两只手腕,让我试着挣脱。我一吸气旋臂一下挣开,父亲十分满意地说:“行了。”然后,便教了我几手他战争年代使用的擒敌绝招。

1995年冬,父亲去世了。母亲特意把父亲生前穿了近40年的一件羔羊皮大衣送给我这个长子作纪念。当我问起父亲的几枚军功奖章时,母亲不好意思地笑了笑,让我看她手腕上带的一只银镯。我虽然感到有点可惜了,但还是能理解父亲的心意。因为这些有形的东西并不怎么重要,父亲是要把心留给我们。

在我心目中,父亲留给我最珍贵的财富首先是他正直的人品,还有那英俊的红脸膛上永不消逝的笑容;当然,父亲也把他的武功绝技留给了我。





3. 军营练对刺,货真价实

——“呼”的一下

在地处渤海湾的山东长岛,我当了五年零三个月的兵。这段军旅生涯,对我锻炼很大。这里是海防前线,部队的军事训练抓得非常严格。听张副连长讲,我们连是师部侦察分队,为了保持机动性,不仅没有配火炮,连重机枪都没有配备。

平时的训练科目主要是单兵射击、投弹、刺杀、夜间侦察和战术训练。因我所在的一班是全连的尖子班,所以除参加连里统一训练外,还要由张副连长带到海边,进行一些单独训练。张副连长人高马大,体重100多公斤,擅长摔跤、刺杀、格斗,还是位神枪手。

他教刺杀,强调一枪制胜。他告诉我们,要想一枪获胜,首先要练勇气,其次才是练反应、练技巧,练快、准、狠。在教刺杀基本动作中,他对细节动作的正确与否要求十分严格。包括握枪时,前手五指,每个指头的位置、角度和用力方法都有要求和标准。训练中,如果你前手握枪时,手指和虎口位置不正确,他就用教练枪一磕,让你的枪脱手飞出。如果你攻防姿势不正确,就在穿护具练对刺中纠正你。他说他在军教导队接受刺杀训练时,执教的几位高级教官都参加过解放战争和抗美援朝战争,与敌人拼过刺刀,这些经验都是用生命和鲜血换来的。



刺杀训练中，张副连长很快发现我有武功底子，有时就多教我一点变化。主要是用木枪靠近碗口粗的松树干，练习寸劲和粘枪的基本功。他还单独教我一些擒拿捕俘和摔打技巧，同我一块交手练习。那时训练很累，摸爬滚打一天下来，绿军装上的汗斑“花团锦簇”。可我仍坚持每天挤出时间，自己单独练一会儿“铁牛耕地”之类的硬气功。每逢节假日就带上木枪，到营房后面山上的松林中练上半天刺杀。

1975年春，我们班分来两名新战士。在一次带着钢板护胸、头罩和护手的对刺训练中，我让他们俩一齐上。听到“出枪”的口令后，紧接着就听到“呼、呼”两下撞击声，他们俩先后仰面倒地。此后，在与战友们交手时，都说我出枪狠，争相和我对练。当时我看过军区报纸上，一篇关于两个军区刺杀代表队比武的报导，了解到那些战士的枪劲比我的狠多了。他们用装有橡皮头的木枪，可以捅破绑在树干上的护胸钢板。这让我明白了“人外有人，天外有天”的道理。

有趣的是，2007年1月，我回国后，在书店买到了一本我国著名武术家于志钧老师编著的《桓侯八枪——苕氏太极枪》一书。阅后发现书中所讲枪法与我当年在部队所学基本相同，只是部队没教套路。从书的序中知道，原来于老师的这套枪法，得自曾经担任过八路军刺杀教官的胡复生老先生。看来，真正的武功都来自于实践，而且原理也是相通的。

部队是个革命的大熔炉。在那里，对我练武帮助最大的，是那种催人奋进的勇往直前精神。1975年夏天，师部直属政工科的杨干事带着我和另一名战士，到师直独立营九连蹲点一个月，搞采访报导。一天早晨，天下中雨。我照常早早起床，单独去练拳，发觉早操号晚响了10多分钟，后又见到这天是营长带着连队冒雨跑操，便有点儿纳闷。早餐时，我发现一向和蔼的李营长却满脸威严，似乎觉察到了什么。因为杨干事带我们来的任务就是采访报道，于是饭后我便找同乡战友询问原因。这才知道，早上九连长见天下中雨，犹豫之间未准时命令同住一室的司号员吹出操号。恰在这时，李营长赶到了。他严厉责问九连长：“为啥不出操？”九连长如实答道：“我看天下雨啦。”李营长吼道：“下雨咋啦？就是‘下刀子’，也得给老子出操！”司号员被吓坏了，赶紧跑出去吹响了早操号。这件事深深地印在我的脑海里，每每想起，都让我浑身充满勇气和力量。



4. 回乡遇高手，二祖父制服我仅拇指一竖 ——点穴有神功

拿破仑说过，不想当将军的士兵是没有出息的士兵。说心里话，在部队时我也有过穿上“四个口袋”的理想（当时的军服上衣，战士的有两个口袋，干部的有四个口袋），然而奇遇部队裁编，我的梦想就成了泡影。1976年3月，我从部队复员到河南省内乡县城，5月被分配到南阳市当工人。

在家休息的两个多月中，除了会见久别的亲友，大部分时间都用在练武上。我在院内枣树上吊起了沙包，不光自己练，还让几个弟弟妹妹跟着练。

到南阳市上班后，很快交了几个爱好武术的朋友小赵、小齐等，每天早上在一块习武。一天早上，我们几个正在练习时，遇到了一位舞枪呼呼生风的小伙子。我们一叫好，他便自报家门，说他曾获河南省武术全能第三名。那时我年轻好胜，顺口说：“看起来怪花哨。”那小伙子一听变了脸，马上提出要和我比散打。我便拉了格斗式一站，只防不攻，用右臂做防左、防右、防下三个简单动作。他出拳，我就切他胳膊；他出腿我就用劈拳切他小腿。没几下，他就停下来揉胳膊、揉小腿。过了一会，他又提出要和我比试摔跤，没等我回答，小赵便上去应战。才第一跤，小赵一拉一绊把他扔了出去，不料扭伤了他的脚腕。我们赶紧扶着他到单位卫生室



去诊治。后来我们成了朋友,他说“部队的功夫真管用”。

1976年春节前,我和在内乡工作的女朋友陈淑敏完婚。婚后过着相距60多公里的两地分居生活,妻子十分支持我的工作,对我的习武爱好赞许有加。1977年全国恢复高考制度后,单位的杨干事为了完成上边下达的报名任务,便来做工作,动员我报名。那时我已经是企业的二级工,每月工资46元。在单位食堂用餐,一份青菜3分钱,一份肉菜两角钱,每月花上12元钱就吃得很好,我很知足。但架不住杨干事连劝带激,我便让他帮我报个名。谁知考试后,还真收到了一张南阳师范专科学校的入学通知书。当爸妈见到我的入学通知书后,高兴坏了,因为祖上几辈人都没受过高等教育,这下可出了个大学生!我便于1978年3月进了南阳师范专科学校。

入学后,同班同学相处融洽,新生班与班之间也十分友好。但我们这些恢复高考制度后通过考试入学的新生,却引起了一些原来靠“推荐”进校的老生们的嫉意。每到开饭时间,餐厅里因排队“夹塞儿”一类的事情,老生们总仗着人多势众,找茬生事,进而大打出手。一开始,我耐住性子好言相劝,拉拉架。没想到有几个刺儿头盯上了我,竟对我下手。我忍无可忍,只好稍作自卫。因他们只是“群胆”并无功夫,两次下来,便制服了他们。尔后又劝大家相互忍让,新、老生之间的磨合期终于过去了,我也在广大同学中间树立起了“处事公道、是非分明”的威信,加之我各项体育成绩优秀,在校学生会改选中,我当选为军体部部长。

当学生比起当工人,我有了更多的精力和业余时间习武,功夫也有了新的提高。这年暑假,我回内乡县城的马家大院度假。一进院,就看到了从山东老家来探亲的二祖父。年过古稀的二祖父面色红润,目光慈祥而威严,下巴上灰白色的长胡子飘荡着浩然之气,一双超常厚大的手掌更是引人注目,一根根手指粗得像红萝卜,内行一看,便知这是双练过铁砂掌的手。二祖父见到我便问这问那,我一一如实回答。

次日清晨,我早起练功,也没见二祖父晨练。早饭后,我们爷孙俩在他住的厢房里拉家常。二祖父告诉我他们亲兄弟二人,自幼习武,擅长刀法和九节钢鞭,祖父尤其武功超群,方圆百里有名。当我问到二祖父的大手掌时,他说这的确是自幼练铁砂掌练的。看到二祖父高兴,我便试探着提出想让二祖父教我功夫。二祖父爽朗地说:“当然可以,我不教你,还能教谁!娃儿啊,你可要记住,千万别失手伤人。”随后又给我讲了他的干儿



子学成功夫后，“文革”中一次自卫时，一掌将别人肋骨打断两根的事。我告诉二祖父，我自小到大，遇事从未先动过手，就是不得已还手，也从未伤过人，让他老人家放心好了。二祖父笑了笑算是相信了我。接着说：“那咱们就试试。”他见院内有一根胳膊粗的圆竹竿，便让我拿竹竿打他，他防守。我一听有点犹豫，他见状又重复说：“娃儿，没事，没事，只管可劲打。”开始，我试着打，他用胳膊轻轻一挡一抓一带，便把竹竿夺走了。然后还给我，让我再打，一连几次都是这样。我看二祖父很有把握，就说：“二爷，我这下可真的要用劲啦。”二祖父说：“行。”这次，我抡起竹竿全力劈下，二祖父“嘿”地一声，一个发力上架，“咔嚓”一声，竹竿从中间部分断裂了。我当时就楞住了，稍一回神，赶紧扔下碎竹杆，连声问：“二爷，伤着没有？伤住没有？”上去看二祖父的胳膊，二祖父哈哈大笑。我一看没事才松了口气，赞叹二祖父的硬气功。从这天起，二祖父每天早晚都要教我一会儿，我也每天早晚给他老人家端洗脸水、洗脚水，他十分高兴。

二祖父教我，和父亲一样，只教招式用法，不教套路。不同的是，我有点怕父亲，很少和他对练，而爷孙之间就随便多了，二祖父每次教我，都喜欢和我在院里对练一会儿。二祖父上了年纪，对练时，我只使五成劲儿，老人家总是说：“娃儿，有劲儿你就使出来，别让我。”一次，我对二祖父说：“二爷，我的直拳速度相当快，一般是接不住的。”二祖父摸摸胡子笑道：“那咱就试试？”我说：“行。”双方相向站定，我一个俯拳向二祖父胸部打去，一出拳只觉手腕一麻，整个胳膊像被电击了一下，搭拉下来，我本能地用左手扶住了右臂。当我看二祖父时，只见他仍保持着原姿势未变，右手大拇指上扬，左掌护右指，左脚前虚步点地，右腿弯曲稳稳站立，正笑眯眯地看着我。他见我看明白了，便问我：“咋样？”我连声说：“服了！服了！”我知道二祖父会点穴，但我万万没想到，他能运用到如此信手乘隙、发力无痕的境界。这是我平生第一次在交手中被别人点了穴道。我看过武术刊物上发表的一篇否定点穴术的文章，文中说，中医给不动的病人扎针前，要取准穴位尚十分困难，何况两个大活人对打搏斗中，怎么可能运用点穴术呢？我想，此文作者没见过高手，并不了解武术的点穴神功。

事后，二祖父专门教了我一些解穴急救的方法，并叮嘱再三：“娃，麻穴没事儿，大穴可千万别用。”二祖父还许诺，等他下次来时，把九节钢鞭带来，教我鞭法。遗憾的是，我没能得到这个机会。



5. 玩笑出意外, 误点同窗大穴

——“你们俩脸都变白啦!”

二祖父和父亲教我点穴,都反复叮咛过,千万不能点要穴,我也牢牢记在心里。我曾多次遇到过无赖、小偷,不得已交手时,从未用过点穴术。而在一次与同学开玩笑时,无意间却失手点中了同学的要穴,差点铸成大错。

在师专,我们教学楼与宿舍楼相距约 50 米。那时,上午四节课,前两节与后两节之间有 20 分钟的休息时间。此间,同学们习惯回宿舍喝点开水,吹一会儿牛,放松一下。我住在两间通的大寝室,放六张双层床,住 11 名同学。1979 年夏天,一天上午课间休息时,我们照例回寝室喝水、吹牛。一位十分要好的同学,又一次找了个话题引我上钩,然后把攻击的矛头又对准了我,引得大家哈哈大笑。我也笑着站起来,漫不经心地来到他跟前,当时见他穿着汗衫,胸口一鼓一鼓的很好玩,便随手用右手食、中二指在那鼓起处轻点了一下,嘴里还嘟囔了一句:“又是你这家伙!”哪料我刚收回手,就看到坐在床沿上的他身子一软,脸色开始由红变白,就像玻璃管中的水银柱下降那样,从前额由红色一层一层地慢慢下降变成苍白色,上身也缓慢地瘫软在床上。

我当时只感到脑袋“嗡”地一声,心口咚咚直跳,



惊出了一身冷汗。在场的六七个同学见状乱喊：“咋了？咋了？”听到喊声，我猛地醒过神儿来，一步上去，用右手拇指使劲掐住他的人中穴，片刻后，只听他低低地“哼”了一声，我见到那红色由他下巴处开始一层一层地慢慢上升到发际，继而他睁开了两眼。同学们这才“啊呀”不止，松了一口气。我呆呆地站在那儿，尴尬万分，不知怎么说才好。还是这位同学先开口说话了：“没事儿，这又不是故意的。”我连忙说：“你真把我吓死了。歇歇，第三节别去上了。”谁知这老弟坚持去上课，给了我很大面子。

晚上睡觉前，在寝室里，大家不约而同地扯到了上午那惊险一幕。住在我下铺的班长杨老兄带着批评的口气淡淡地说：“上午你是咋弄的？多悬哪！”我说：“我真是无意的，你们都看着哩，我根本没使劲儿，就轻轻点了一下。哎，你们没看见我都吓坏了？”另一位同学说：“咋没看见！我看见你们俩脸都变白啦，后来才又变红了。”我叹一声说道：“可领教啦，以后再开玩笑，你们就是打我，我也不敢还手了。”

此后，同学们很少再招惹我，我也彻底改掉了开玩笑时动手动脚的坏习惯。至今回想起来，仍感后怕。





6. 难忘的三个回合

——打出了一个“江湖朋友”

在南阳师专的三年里,我每天坚持练功三个多小时,早上个把小时,下午课外活动一个半小时,晚上临睡前再练一会儿。那时,仍然在练铁拳、铁脚、铁腿、铁胳膊。宿舍的墙上钉有千层纸,校园外梅溪河边成排的大杨树是我练踢打的“木桩”。到毕业之前,我一拳就能把泡桐树树皮打飞,外家功夫有了很大长进。

1980年暑假前的一天下午,课外活动时我正在练举重,被同学们拉去参加篮球比赛,因剧烈负重活动后大臂肌肉突然放松而反应失调,在我伸右臂快速截球落空后,致使大臂关节脱臼。当晚,到市医院复了位,次日照常上课。放暑假后,我回到县城与家人团聚。这期间,家里遇到件麻烦事儿。父亲的一名下属工作人员缠着父亲让给他调个好些的岗位,虽遭拒绝,可他还是三番五次到我家里来纠缠。一天晚饭后,他又来了。父亲不愿见他,躺在屋里没有应声。我闻声从屋里出来迎接他,我妻子也抱着孩子跟到院里。就在我喊“叔叔”和他握手时,他突然右手一翻将我右手心旋拧向上,同时左手托住我的右肘关节,双手合力一托、一抖,干净利落地“咔吧”



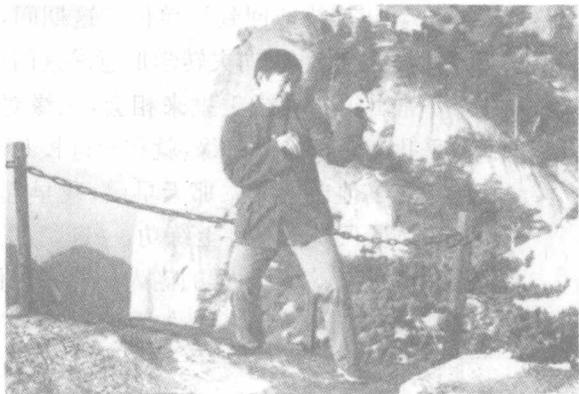
一声，摘了我右大臂关节。这实在太突然，我丝毫没有防备心理，加之一周前刚脱过臼，旧伤复新伤，顿时痛得我直冒冷汗。他故意问道：“哎，咋了老大？”我强压怒火答：“咋了，你会不知道？”他厚着脸皮说：“老大，开个玩笑失手了。”这时我没再理他，走近山墙，右肩抵住墙，左手托右肘向上一挤，合住劲儿将关节复位。妻子见状很生气，她来到我跟前小声问：“咋样？要紧不要紧？”我说：“没事，对住了。”这时，大弟弟听到对话，从厢房里窜了出来，大声问：“大哥，咋会事？”说着就想动手。我用眼神制止大弟弟，然后淡淡说道：“看样子，叔叔是想跟我玩玩？”他带着傲气说：“好，玩玩就玩玩！”我说：“咱们打三局，点到为止，怎么样？”他高声喊：“好！”紧接着先拉一个架子，缩身一个箭步朝我扑来，上边手抓脸，下边脚踢裆。我本能地一个闪身连防，然后进步双手推胯，推了他一个坐墩子。他就势一个鲤鱼打挺翻身跃起，猛吼一声，用连环快拳朝我面门打来。我还是闪身连防，再次双手推胯，又将他推倒。他依然是鲤鱼打挺跳起来。我用手推胯是不想伤他，他连输两局理应住手，可他并不知趣，仍拉着架子，眼瞪着我，可是没有马上进攻，开始和我转圈子。绕了两圈儿后一变方向，他左手压住我右前手，用右手二指戳向我的双眼。我右手化劲儿撩开他的左手，同时用左手从下往上擒住他的右腕，外旋、下压、后拉、再前推，接着左脚向左前方上步，右腿进到他左腿后面一绊，又用右手卡脖子一推，把他仰面朝天按倒在地。我两手未松开，右膝盖轻轻顶压他肚腹。这下他动弹不得，又叫不出声，只能用左手连连拍地。我松开手把他拉起来说道：“叔叔功夫不错，算是让侄儿了。”他小声嘟囔着什么，我也不理他，大声对一旁观战的大弟弟喊道：“泡茶！泡茶！”大弟弟笑着礼让这位好不尴尬的叔叔进屋喝茶。大家进屋入座，我缓和一下气氛说道：“叔叔，你看，今天可是你先动的手，不吭声就摘胳膊。”这时他仍狡辩说：“开个玩笑，不防失手了。”然后马上把话题岔开，转到练武方面，向我们介绍了一通他的武功。我们也不吭气，他见状问道：“老大，你的功夫是谁教的？”我答：“当然是我老爸了。”联想到他不尊重我父亲，就又加了一句：“我爸功夫比我强得多，他可打过小鬼子，不信，啥时你和我爸试试？”他赶忙说：“不敢！不敢！”然后，喝了杯茶就走吧。

听到他走后，父亲从里间出来，问了问我的伤势，亲自给我揉了一会儿，又顺顺胳膊。第二天上午，又去向一位骨科老专家讨回十几张膏药，



让我贴敷。

这位叔叔在县城是一位小有名气的功夫好手，为人有些江湖气，颇像《水浒传》里的洪教头，洋洋自得，喜欢卖弄。据说“文革”中，有一回 20 多人围攻他，他边打边退，翻墙越屋，别人根本追不上。自打这次他和我交了手，便不再来我家里喝茶了，却捎信要和我交个朋友。一次在大街上，我们骑自行车相遇，我还没看清是谁，只见他翻身从车上跳下，左手高扬和我打招呼喊道：“老大！”右手去按仍在滑行中的自行车座。我“啊”了一声还没来得及讲话，他便腾空跃上了滑行中的自行车，高喊一声：“走了！”回头做了一个鬼脸儿离去，真像一位“江湖朋友”。





7. 幸遇河北派形意大师尚济师父

——“外家”转“内家”

1981年3月，我从南阳师专毕业后，回到南阳市原单位工作。1982年春，我被省交通厅选拔为后备干部，于5月份参加了国家交通部组织的考试，9月份到西安公路交通大学学习工交管理，直到1984年年底毕业回到原单位。这期间，我幸遇尚济大师，开始由外家功夫转学形意拳这门内家功夫。

常言道：“有缘千里来相会，无缘对面不相识。”似乎我和尚济大师有缘，就在我进校几天后晨练时，便巧遇了他老人家。那天早晨，我早起到附近的校汽车试验厂院内草坪上练功，一进院，就发现一位红光满面、胸前银髯飘摆的老人在练拳。他身似游龙，又似飞燕；步若猿猴，势如猛虎；忽左忽右，忽上忽下；忽快忽慢，忽刚忽柔；变化轻灵而沉稳。尤其是他顿步发力冲拳时，只见一抖而不见拳影，速度之快是我平生首次所见。我忘记了武林界“不得偷看他人练武”的规矩，呆呆地站立在那儿看。直到老人停下来主动和我打招呼：“你是新生吧？”我才赶忙迎上去答道：“是的，是的，我是干部班的。”我的目光刚接触到大师那慈祥、威严而又锐利的眼神时，就有一种似曾相识的感觉。一搭话十分投机，转眼就是半个多小时。我得知大师尊姓大名尚济，61岁了，是我



们学院物理学教授，他练的是河北派形意拳。我内心早有拜访名师的夙愿，这可真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。由于激动，当时我就冒昧地提出要拜师学艺，尚教授没有立即答应，而是提出要我练几下给他看看。我马上抖起全身精神，先打了一趟在部队学的捕俘拳，又打了几个快拳小组合，停下来，喘着气，毕恭毕敬地望着老教授。老人家笑着说：“像部队侦察兵的功夫，底子还不错。行，我早晨在这儿练，你喜欢就来吧！”听到老师答应了，我喜出望外，连声道谢，连连鞠躬。这样的幸遇，像是上天早有安排似的，我未经访求便成为尚教授的形意拳学生。

尚济师父是物理学教授，师母刘光陆是位医师。他们当年都曾拜在中国河北派形意拳大师马礼堂老先生门下，师父主攻搏击，师母主攻气功养生，可谓志同道合的伴侣。

师父教学首先强调科学性，他以现代力学、磁场学和中医的原理，讲解形意拳的拳理，让我先明理再练拳，少走弯路。比如，他教我练崩拳，要求先练出明劲，即刚劲。用意念去调动体内潜能，打出速度和爆发力。再练出暗劲，也叫“内劲”，里面含有钢锉劲和柔劲。这种劲必须练到体内气通经络，丹田内转，然后才能发出来。最后，还要练好化劲，即变化。在一个接触点上要打出多种变化，同时做到攻防一体，“不招不架，就是一下”。

为了说明崩拳在搏击中的重要性，师父给我讲了郭云深大师“好崩拳”的故事。郭云深大师号称“半步崩拳打天下”，很少遇见对手。说是当年有一位武林高手外号叫“鬼精八”的与郭云深大师比武，前两次输了，回去练了几年，第三次又来了。这一次他在右小臂上暗暗捆了三把镰刀，意思是，即使你用崩拳赢了我，我也要在你接招时弄伤你的胳膊。哪知道这一次郭云深大师没从上面接手，而是从下面接手，用了一个架崩将他腾空打起来飞出去几米高。在空中，“鬼精八”连声高喊“好崩拳！好崩拳！”落地后，他十分佩服，当场解开袖子，取下镰刀，向郭云深大师赔礼道歉。此后双方结为好友，再也不比了。

郭云深大师是河北派形意拳创始人李能然（字飞羽）的八大弟子中功夫最好的一位，后来创立郭云深形意拳门派。郭云深大师的得意门生刘维祥大师，曾任河北省国术馆馆长。而刘维祥大师的得意弟子之一是号称“坦克车”的马礼堂大师，师父则是马老先生的大弟子。他也十分喜欢崩拳，每次教我崩拳时，都要和我试一下，检查我进步与否。他的“不招不



架，就是一下”，常常使我后仰倒地或退出几步远。

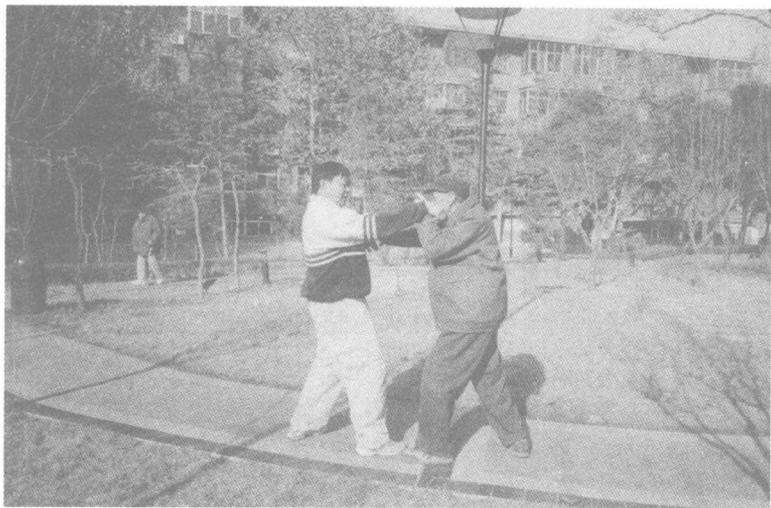
师父教我的形意拳中，还暗含有一些八卦的步法和太极拳的引劲、化劲的手法和身法。他告诉我，他13岁从河北家乡入北京洋学堂读小学六年级时，幸遇坐诊北京“玄陞堂”的医生、原少林武僧玄陞子，学习过少林功夫。考入清华大学后，随京师医科大学药学系主任张鉴塘大师学习过“古太极拳”。张老先生自幼喜武，30岁丧妻后未再续弦，膝下无子女。当时他月俸180块大洋，为节俭食宿，住在北京虎坊桥法华寺，每月仅花费数块大洋，其余全部用于资助他的入室弟子练武。为了吸取陈式太极之长，张老每月出两块大洋，让师父跟着陈氏太极一代宗师陈发科大师学了几年陈氏新架太极拳。他还介绍师父随八卦掌名家李剑秋大师学习。因师父与马礼堂大师有亲戚关系，自幼便随马老学习形意拳。不过马老真正收他入室弟子，是在1952年。从那以后，师父的业余时间，几乎全部用在钻研形意拳方面。直到1984年，师父担任“西安形意、八卦散手研究会”会长后，才开始参加一些社交活动。后又被聘为“中国武术学会”会员和“武当山拳法研究会”顾问。1987年全国“武术热”期间，“西安形意、八卦散手研究会”的会员证颁发了近18000张。师父多次应邀参加国内重大武术活动，到各地讲学，并曾两次到武当山教授形意拳术，还接待过俄罗斯、德国等国访华武术团体和许多外国武术爱好者，比武后来访者都是心悦诚服，要求拜师学艺者甚多。

1984年年底，我返回河南工作后，很少有机会再到西安跟师父学习。2005年圣诞节前夕，在英国教功夫已经四年的我，收到一位学员从香港寄来的圣诞礼物。打开一看，竟是师父的大作《形意拳技击术》！捧书在手，左翻右看，激动不已。当天，我拨通了师父西安家中的电话，师父一听到我的声音，便爽朗地哈哈大笑，中气十足，且记忆力犹如当年。他告诉我，自己耳不聋，眼不花，能吃能睡，周一至周五每天坚持早晚练功两次，双休日指导几位入室弟子练拳。此后，我常在电话中向师父请教一些教学、练功中遇到的难题，师父每次都是深入浅出，解释得十分细致，多有独特见解。

2007年1月，我返回祖国后，偕妻子专程前往探望师父、师母。在西安住了9天，当面向师父汇报、讨教。每天上午和下午，师父各接待我两个小时。试手中，86岁高龄的师父仍能反应敏捷，把握战机，后发而先



至，一招取胜，令我惊叹不已！这次，师父根据我的情况，除重新介绍了郭云深、宋世荣、白西园、刘维祥、马礼堂等先辈们的一些练功方法外，重点讲了内功、纳卦、神运、地龙四经，让我以练内功为主要努力方向。其间，一天上午，师父专门召集我们几位入室弟子，十分慎重地、语重心长地讲了话，要求我们发扬光大形意拳，造福社会。那天，听着师父的讲话，我们师兄弟几人都被他老人家无私的奉献精神 and 博大的胸襟深深感动。大家面面相觑，眼眶里都有些湿润。我觉得自己的进步还达不到师父的期望，心里很不是滋味，同时我也又一次从师父身上，亲眼目睹了武林老前辈的高风亮节。





8. 偶遇民间技击大师郭升海师父 ——“真传一张纸”

1984年12月底,我从西安公路交通大学毕业后,回到河南省南阳市原单位工作,不久出任一家中型企业的法人代表。1986年1月,我被地委组织部门下派到山区县乡镇挂职锻炼。因办企业略有政绩,次年春被该县组织部门调到县局机关任职,后留县政府担任局级职务,直至1994年年底调入省会郑州市工作。

1987年春,我被调整到县局任职后,时常到省城开会、跑项目。这年夏天,我到郑州出差,住了一周余。一天在火车站广场附近,我看到了一张“欢迎天下武林朋友当面切磋”、署名“郭大侠”的小广告。第一次看见这种口气的广告,好奇心驱使我按照地址,找到了住在火车站广场东南角一家宾馆内的郭大侠。我们见面还没说十句话,这位70岁左右、坐在床沿上的郭大侠就抓住主题,笑着对我说:“小伙子,出手吧!”我很不好意思,出于对老者的尊重,我行个抱拳礼说:“请郭老师站起来,我才好请教一下。”他大笑着说:“小伙子,我坐着就行,别担心,你碰不到我。”我听后信将疑,犹豫了一会儿,就先使三五成劲儿,用直拳轻轻进攻了几次。可我的拳头还未到半路,他下边两腿摆动,便轻灵地化解了我的



攻击。我见他有真功夫，便全力用虎形扑了过去，谁知他坐在床沿上，用手一拨一带，下边用腿一挑，就将我腾空扔到床上。这令我大为惊讶，顿时佩服得五体投地。我意识到这与形意拳“脚踏中门，硬打硬进无遮拦”的打法，显然不是一个风格。当即，我便提出，想先学几招。郭大侠一听，直爽地告诉我，他以此为生，并报出了学习价格。我听后吓了一跳，当时口袋里还掏不出这近一个月工资额的学费，只好说当天还有预约，明日再访。回到宾馆，我向一同来出差的同事借了一些，凑足了学费，于次日赴约学了一个小时。谁知学了这一次就入了迷，一发而不可收。三年多，我每逢去郑州出差，都要把平时积攒的私房钱送给这位郭大侠。1989年夏季的一天，我再次去拜访郭大侠，不巧，他外出了，我便在宾馆大厅里等候。一位已经熟悉我的老服务员见我又来了，便主动和我打招呼聊天，顺口讲了一件她亲眼所见的事情。她说：“你老师可是有真功夫。前些天，不知从哪来了20多个穿运动服的小伙子，他们一找到你老师就开始吵闹，接着便听到屋里打了起来。后来又走到走廊上打，还‘嗨！嗨！’地大声喊。一会儿不打了，有四个不会动，结果四个人抬一个走啦。走的时候不吵不闹了，还给你老师行礼哩……”我听后惊诧不已，等见到郭老师，便询问此事，他长叹了一口气，似有难言之隐，并未回答，我也就不好再问。

1990年初秋，我收到一封只贴了一角钱邮票的信件，邮局在信封背面贴着“欠邮资一角”的字条，信封没有写寄出地址。我有点儿纳闷，打开一看，不到一页的信，错别字不少，还夹杂着拼音，信中的主要句子是：“我叫×××，去郑州打工，他们说我是忙流，抓我到见yu，你老师郭升海也在里头，他叫我写信，叫你去救他，他说他原忘，我出来了，回家了……”联系上下文，意思还是很清楚的。显然“忙流”为“盲流”之误，“见yu”是“监狱”的意思，“原忘”自然是想说“冤枉”了。

看来这封信是郭老师的同号朋友寄来的，虽然事儿说清了，但既无发信人地址，也没说我老师被关押在何处，是因何缘故。这使我多少有点为难，但还是毫不犹豫地于翌日专程赶往郑州救难。一来师生之谊不允许我袖手旁观，二来凭着三年多的接触，我相信郭大侠的为人和武德。抵郑后，在两位朋友的诚心帮助下，找了两天，终于查到了郭老师的下落，并弄清了来龙去脉。尽管事出有因，但并无违法犯罪情节。经我的挚友张教授据理协调，警方查明确属误会，便很快把郭老师放了出来。事后我想，



要不是这位来郑打工的小伙子讲信义，写信告诉我，说不定郭老师可真悬了。

两周后，郭老师如约来到我家养病。一见面，吓了我一大跳，昔日红光满面的老人家脸色蜡黄。他告诉我，说他肝上病症严重。我忙请县里有名的老中医到家中为他诊断。把脉后，老中医把我拉到一旁悄悄说，可能是肝癌，需要上医院拍片检查。老中医走后，我拿起药方要去抓药，郭老师伸手接过药方看了看说，这样的药方没有用。他把药方撇在一旁，宽慰我不要担心，并说他自己有祖传秘方可医。当天下午，他自己到街上药房买了一些中草药，让打成粉，回来后，他做成药丸服用。几天后，病情明显好转，又过一段时日便痊愈了。

经过这次大难，郭老师主动提出收我为入室弟子，并不再收取我的学费。从此，我们开始师徒相称，我正式喊他“师父”，他习惯叫我“娃儿”。

师父在我家住了一个多月，详细地述说了自己的身世，讲述了他习武学艺的艰辛历程。师父给我讲述的一切都令我终生难忘。

1916年，师父出生于四川省江岫县一个中医家庭。四岁时，他父亲便把他寄养在峨嵋山一所寺庙里学武。约十年后，他又随父学习中医，成年后浪迹江湖，遍访天下武林名家拜师学艺。他先后学习过咏春、武当、峨眉等多种功夫。新中国成立后，先后从医、从教，担任过医师、杂技团团团长、武校教练及武术顾问等职务。进入老年，专教功夫，一心想将自己平生所学流传后世。这次师父碰上麻烦，对那些平日甜言蜜语，遇事袖手旁观者十分失望，对我所尽的一点努力十分感激，认为我这个学生才是靠得住的。

仅过了半个月，师父脸上的气色便明显好转，身体恢复很快。我这才知道师父的医术亦很高超，便对他说，我岳父腰痛十几年，久治不愈。我母亲多年前患膝关节炎，曾经两膝浮肿，目前走路仍十分艰难。师父听完一笑，随手开了药方，让我去抓药。我跑了好几家药店，司药员都是一看方子立马拒绝，还告诉我说，这个方子上的任何一味药都能致命。最后，我跑到县医院中药房，托熟人才购齐了药物。带回后，师父配制了八颗红枣大小的药丸交给我，讲了服用方法和禁忌。虽然我相信师父的医术，但还是有点不放心，便和妻子商量自己先试服一下。我开玩笑说：“有毒先毒死我。”妻子见状有点怕，我就安抚她：“别怕，要是中了毒，师父肯定能用解药救我。”我按照师父的交待，凉了几大碗温开水，然后把一个大药丸



分成三个小丸，先试服了一小丸。服后立感口渴难忍，就连续喝温开水，果然通身大汗，像从水中捞出一样。由于我试服没有其他异常，便请岳父和母亲，如法服用，随后他们的病均得痊愈。这件事更让我坚信师父的医道高深莫测。我试着对师父说：“这秘方这么灵，我们为咋不开发一下？”师父说：“这种药方，医院、药厂都不会相信的。他们会说你脑子有病，会说你是疯子，况且配制方法的确很难掌握，稍微出点差错就会出人命。这回，不是你说我是不会用这个方子的。像这种方子，只能让自家人用。”

以后的连续四年里，每年师父都会来我家两三次，每次住上两三周或一个月。他让我重点练习武当和峨嵋功夫，同时也介绍其他一些流派的功夫特点及精华。教学时，他不顾年事已高，经常陪我练习散打，使我很受感动。他说，了解学习多门流派，这叫“读万卷书”；然后，归纳出共同的精华，理解掌握并进一步化为自己的东西，这就叫“化为一张纸”。所以说，“真传一张纸”。

1994年春天，师父最后一次来到我家。临走前，他老人家十分伤感地说：“此生相遇，是我们的缘分，但恐怕这是最后一次见面了。”又说，也许他要出国了，这几年人家已邀请他好几次，他都没答应。因为他一直想培养个好徒弟，现在总算了却了这个心愿。当时我听师父这么说，心里很酸楚，只是并不相信这就是最后一次见面。

后来，我总想尽一点孝道，却怎么也联系不上师父。我想，师父一生喜欢游览祖国的壮丽山河，访读中国武林的“万卷书”。当他将以毕生心血化成的“一张纸”传给我之后，莫非又去浏览那浩如烟海的“万卷书”了？不然我怎么找不到他老人家呢？



9. 寻访混元太极拳大师王长海师父

——别有洞天

1994年12月,我调入一家省属大型企业工作,迁居郑州市。郑州距中国武术圣地少林寺和陈式太极拳故乡陈家沟都很近。我听说,不少武林高手就住在郑州市内。于是工作之余,我常到市内各大公园练武场转转看看,意欲顺访几位名家,但几度春秋,此愿未遂。

1997年春,我随公司总部工作组到下属企业考核领导班子时,遇到了王长海大师的一位高足王介民先生。我们搭手切磋之后,交谈十分投机。到了夏天,由介民师兄引荐,我得以拜访王长海大师,开始学习心意混元太极拳。

说实在的,我见到师父王长海大师的第一印象,并不是神采奕奕,而是只觉得他和蔼可亲。师父近60岁,一米七三高的清秀身材,笑咪咪的,言谈举止轻松自然。师父待人接物温厚谦恭,对我这个拜师学艺的学生,起初一直口称“马老师”,说:“马老师,我们可以互相学习,一起练习。”后来经过我多次恳切要求,他才叫我的名字。跟随师父学艺,随着时间推移,我渐渐领悟到太极拳外静而内动,无色无象,化于无形的妙处,对师父也有了越来越多的敬重。

首先,师父令我敬重的是他的人品和武德。师



父在全国属于太极拳名家,各省市来访者甚多。1998年夏初一个周末的早上,河北省一位40岁左右的太极高手,来到人民公园教学点拜访师父。见面寒暄之后,这位身高一米八三、体重100多公斤的来访者,开门见山提出要与师父推手。师父笑着点头与他搭手,哪知刚搭上手,他违犯规则,突然用了一招擒腕反搓指。只见师父顺了一下劲,就听到来访者“啊”地一声,当即跪倒在地。师父伸手一把将他扶起,这位来访者脸上很不自然,连声说:“对不起,对不起!”师父含笑轻声问道:“我随得快了点,没伤着你吧?”那人忙又弯腰给师父行了一个抱拳礼说:“没事儿,没事儿,谢谢王老师手下留情!”师父抱拳回礼答道:“哪里,哪里,互相学习,互相学习。”当时我在一旁看,他去抓师父的手腕并搓指,我是看到了,但师父是怎么化劲、借劲还招的,我还没看明白是咋回事,就见来访者跪下了。后来经师父多次讲解指点,我才明白师父是顺其自然,也用了一招反搓指,以其人之道,还治其人之身。这种招数是练到肌肉神经形成自动化的高层次后,才能发出的一个随机反应动作,没有数十年纯功是练不出来的。师父的言行举动,无形中教育了我。

1999年夏天,还是一个周末的早晨,也许师父是为了检验我的水平,点名让我同一位进步很快的师弟推手。双方一搭手,这位师弟进身上步,双手朝我两腋下托来。我本能地一引一带、一转身,将他腾空拔起。当我正准备使用捌劲反摔他时,突然感觉到锁住了他的肘关节,一转念,便停住了手。师父在一旁看得十分真切,脸上浮现出满意的笑容。在场的师兄们有些没看明白,还问道:“咋停了?咋停了?”我笑了笑没作声,这位师弟给他们解释了原委。

其次,师父令我敬重的是他的无私奉献精神。师父生于1940年6月,1965年拜太极拳名家张福聚先生为师,开始学习陈式太极拳。1974年,随张先生一起拜陈式太极拳正宗传人陈照奎大师为师,从学六年,并成为入室弟子。陈照奎大师逝世后,师父于1982年又拜陈照奎大师的师兄、心意混元太极拳创始人冯志强大师为师,从学至今,并成为冯志强老先生的高足之一。

师父自1981年起,在郑州市人民公园设点教学。起初,每位学员每月只交一元钱的会费,用于聚会、交流、参赛等公共活动。目前,本市正常上晨课的学员,每人每年也只交100元会费,依然用于公共活动。师父教



学员不但分文不取,有时单个学员外出参赛时,他还要陪同前往并自理会务费用。设点教学早期,师父家住人民公园附近,早晨上课很方便。1993年师父迁居西郊,他每天清晨必须5点钟从家里出发,骑一个小时自行车,赶到人民公园,以确保6点钟开课,不影响学员们7点钟离开,赶上8点钟上班。从1981年开课到2003年,每天的晨课改由入室弟子代教前的12年间,无论雨天还是雪天,师父只要在郑州,他都要准时到场,就连元旦、春节也不例外。教学中,师父讲动作、讲用法,反复讲解,反复示范,生怕漏掉了什么,直到学员们弄清学会为止。解答问题时,学生问什么答什么,从不藏着掖着。每当我们称赞师父这种无私奉献的开放式教学方法时,师父总是感慨地说:“我能遇到陈照奎老师、冯志强老师这样的名师,的确很不容易。我没有什么能够报答他们,只有把我所学到的东西,一点也不‘贪污’地教给你们,就是我对恩师们最好的报答。”

再次,师父令我敬重的,是他淡泊名利的胸襟和情操。师父从1981年起公开授艺,通过在郑州办班,应邀到山东、四川、新疆、深圳等地授课,到印尼、吉尔吉斯斯坦等国讲学,20多年里,教过的学员多达万余名。其中,20多名优秀弟子多次在全国性太极拳大赛中获得优异成绩,在全国推手比赛中夺得冠、亚军和第三名的奖杯、奖牌,可谓硕果累累、桃李满天下。就个人技术水平而言,师父精通陈式太极拳和心意混元太极的拳械套路及气功,尤其擅长推手和擒拿,多次受到中国太极拳巨星冯志强大师的高度赞许。凭实力,师父早就称得起一流的太极拳名家。可师父视名利如过眼烟云,从不去参加什么名家的评选活动。在学生们面前,更是绝口不提这些俗事。

师父自己淡泊名利,可我们这些做弟子的通过参加全国大赛,通过出国教学,通过与名家切磋交流,还是都为师父争了光。每当我们向师父汇报时,他总是说:“记住,人外有人,天外有天。要谦虚,要顺其自然,不要去争这争那!”

2007年1月,我从英国返回祖国后,专门去向师父、师母汇报,并再度随师父学习套路和推手。回国前,一次推手中,我把已经跟随我学习四年、体重153公斤的一位学员腾空扔起后翻了个身,再摔到草地上。觉得自己的功力可以了。没想到,一天下午,师父陪我练推手,他一发劲,也把我腾空扔起翻了个身,摔在地上。当时我们是在室外水泥地上练习,师父



扔出我后，赶忙将我扶起，连声问：“摔着没有？摔着没有？”我说：“没事儿，没事儿。你知道我就是耐摔。”我知道师父严格要求我的良苦用心。大热天，师父教我练推手，我自己都累得通身大汗，而长我12岁、已经67岁的师父却不顾劳累，一教就是两个多小时，令我深深感动。

跟师父学艺，越学越感到还需要学习的东西太多。每次个人训练课后，我都有“别有洞天”之感。同时，在师父成功的背后，师母王秀云女士也起着十分重要的作用。她不仅具有中国传统女性的诸多美德，而且是一位与师父志同道合的伴侣，在精神上、生活上、事业上都给予师父鼎力相助，生动地续写了古人“举案齐眉”、“相敬如宾”的佳话。





10. “老同志,我看你有真功夫,为啥不还手?”

——一次以寡敌众的不还手自卫战

2001年7月上旬的一天下午,我按通知到总司机关大院去参加一个会议。进入南大门时,因有心事没太留意院内情形。进去后,才发现总部办公楼四角各站了八九名手持短棍、砖块的民工。大楼西边30米开外,原先同某单位建筑工地之间的临时隔离墙已被推倒,总部大楼正面的玻璃门窗被砸破了不少。我询问门卫才得知,原来总公司与西临的施工单位发生纠纷,上午已经发生了一场砖头战。因有心事,我实在不愿介入纷争,转身便想返回。到大院门口处却见大门已被封锁,只准进不准出,我只好跟封锁大门的民工们讲道理:“你们出来打工也不容易,别惹事让家里人担心。”一位年龄40多岁的民工头说:“你讲的也在理,可我们端人家的饭碗,这不听也不行。老兄,如果你想出去,别吭声,我让你从我们那边的小门出去算啦。”我听了有点不高兴,就说:“你看,我们的大门你不让走,非让我走你们的小门不可,这说得过去吗?”这位民工低头不语了。正在这时,一位着装讲究、头戴安全帽、一脸傲气的小工头,带着五六个身穿运动服的小伙子朝这边冲了过来。我刚转过身,还没弄明白是咋回事,就听到他大喊:“打这小子,上!”同时他双手向我脸上抓来。



我急忙摆头闪身，上衣口袋被抓掉，口袋里的纸币掉落地上，我也不敢弯腰拣钱，赶忙同他们转起了圈子。转了几圈，这个小工头见打不住我，恼羞成怒，对其他人大喊：“抄家伙，都给我上！”“唿咙”一下子，我被一大群人团团围住了。这激起了我的怒火，我立即用快捷身法，连躲带闪，趟来趟去，同时双臂架拨击来的拳头、短棍，一边防守一边向总部大楼的门口处退去。我刚退入门内，发现他们跟在我身后往里冲。我担心他们上楼后会伤及无辜，情急之下，大吼一声，返身迎着他们冲了上去。他们反而“呼啦”一下子退回去五六十米远。瞬间的停顿后，他们回过神来，又纷纷抄起砖块向我和大楼砸将过来。我眼观空中飞砖，边闪边退，又退入楼内。我刚入楼内，他们又吼叫着“冲啊！冲啊！”再次向大楼冲来，我又一次返身从楼内冲出，他们再次迅速退回。正在这时，对面工地上出现了两位民警，制止他们后，慢步向大楼走来。我迎过去说：“谢谢你们，谢谢你们！”其中一位40多岁的老民警，十分客气地问我：“老同志，我看你有真功夫，为啥不还手？”我答道：“敢还手吗？打伤人谁负责？”他听后笑了，连声说：“对，对！”随后我引领两位民警上楼同有关领导接头。经调解，避免了事态的进一步扩大。

事后，我得知领头向我进攻的五六个人，是对方从某武校雇来的所谓“高手”，这些民工则大多来自山东荷泽，多少会些拳脚。在这场众寡极度悬殊的混战中，我之所以能够灵活地运用身法和步法，只防守不进攻，主要是得益于跟着师父练习混元太极拳。庆幸的是，我并未遇上真正的高手，而民工们也不过是拿钱支差，并未拼命，我才侥幸阻止了数十人的围攻而没有受伤。



11. 潮起潮落,跌入人生低谷

——山重水复疑无路

1994年12月,我调入郑州后,职务上,从秘书干起,虽然降了两级,但后来三年多里,又连升了三级。工资收入上,半年多后几乎翻了一番。1995年,我幸运地赶上了单位房改。1996年夏季,我儿子又考上了郑州大学。这一年,我妻子也从内乡县城调入了郑州。亲朋好友和同事们都说:“好事全让你赶上啦!”其实,他们哪里知道,这好事的背面就是坏事。比如说,赶上房改,对调入郑州后属于无房户的我来说,自然是喜从天降。但房款却是个大难题,首付的两万元还是五个弟弟、妹妹们主动帮忙给凑齐的。儿子上大学自然也是喜事,但每年却多了近万元的开支。这样一来,进入郑州后所增收的工资根本抵不住增加的开支。1998年,我所在的单位经济效益开始大幅度滑坡。8月底,儿子开学的前一周,我们夫妻俩还没有凑足儿子的学费,真是羞愧难言。幸好有朋友慷慨相助,才维持住了我这一家之主的尊严。但很快,更加严峻的挑战又摆在了我面前。1999年秋,儿子大学毕业了。按说,给儿子安排工作的路子还是有的,对于我所联系的单位儿子也点头同意。可就在运作中,我因囊中羞涩而力不从心,我这做父亲的尊严平生第一次被彻底打破。



听说儿子一些同班同学进了省市机关工作，我既自感里外抬不起头，也为儿子的前途发愁。我的大学同窗马大哥对我提出了他的真知灼见：“老子为儿子定终身，安排个好工作，那不一定就是好事。我看干脆再支持孩子一下，让他出国深造，回来后，由他自己去闯。”我一听，感到这个决策有点大，但仔细想想，事关儿子一生的前途，大就大点吧。于是脑子一热，心一横，就同意了。妻子比我勇气大，她也极力赞成。和儿子一商量，孩子果然有抱负，说他愿意出国攻读。此后一年多，儿子发愤努力，进修外语，入读预科，顺利地取得了留学英国的资格。

2001年春，儿子收到了英国诺森比亚大学发来的入学通知书。我和妻子见到通知书喜忧参半。申请留学签证的担保金需要30万元，学费一年要十几万元，这对于我们这个已经负债好几万的家庭来说，无疑是一个天文数字。在这山重水复、进退两难之际，我的几位铁哥们，还有妻子的几位铁姐们，纷纷伸出援手。特别令人出乎意料的是，朋友们多是借了别人的钱又借给我们的，还有一位在银行贷了两万块钱借给我们。此时此刻，我们既感受到了人间真情所带来的柳暗花明境界，同时心头依然十分沉重。正如人们常说的那样：“成功时，朋友认识你；失败时，你认识朋友。”我们当然也尝到了“富居深山有远亲，穷立街头无人问”的滋味。

出国临行前，懂事的儿子除了带上学费外，仅带了两个月的生活费。他说到达英国后，他会打工挣钱自理，让我们尽管放心。为了省钱，我们夫妻俩没去北京机场送儿子。8月28日早上，我们在郑州将儿子送上火车。回到家后，十分后悔没让儿子多带些生活费，感到非常内疚。



国外篇





1. 奋力一搏出国门——踏上教学路

2001年9月，儿子晓阳顺利出国攻读学业，使焦虑了两年之久的妻子和我终于展开了眉头。但一个不容回避的事实同时也摆到了我们面前——14万元借款怎么还？我和妻子反复琢磨，怎么还？啥时候还？靠儿子毕业后工作的收入还，那是未知数；靠我们的工资收入还，那要拖上十几年。就是朋友们能等得了，我们也不能那么办。想下海经商自己干，没有本钱，也不敢瞎折腾，一旦失手，更不得了。靠得住的底牌倒是有一张，那就是，我们已到手的“房改”房已经升值到约20万元。但不到万不得已，这张底牌是不能打的。看来，身在国内想早日还债是不可能的。国内不行，联想到我国一些武术教练出国教功夫的事例，以我一向敢闯的个性，便产生了到国外教中国功夫的念头。我想，儿子出国深造，在给我们带来债务的同时，也给我们带来了一次难得的出国机会。以前，自己曾为两次和人生大机遇失之交臂而后悔不已，这一次如果再抓不住机遇，恐怕此生不会再有什么作为了。人生一世碌碌无为，岂不白活！想到这里，我决心抓住这次难得的出国机遇，并立即着手做三方面的努力：一是复习英语；二是加强练功；三是抓紧时间，办理出国申请手续。

学英语，下功夫不大。复习了大学的英语课本，



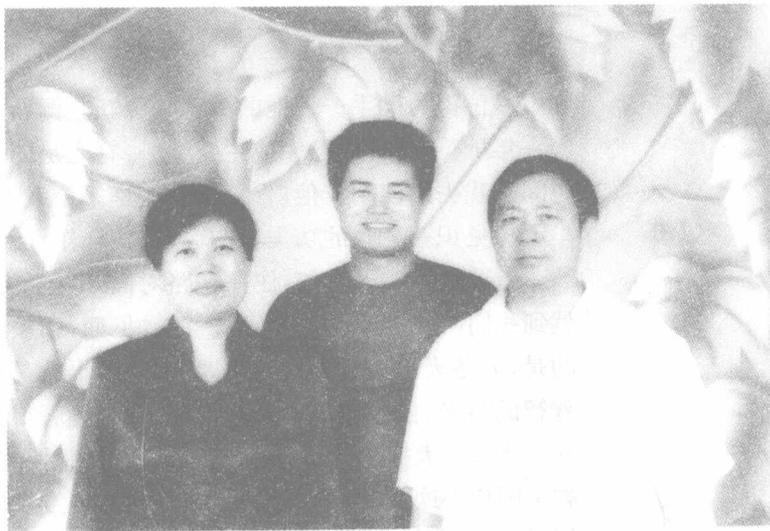
仍然是能读不能说，听力水平几乎是零。练功方面，重点练习散打和推手。练习散打以练形意拳打法为主，加进了一些太极拳的身法和八卦掌的步法，还得到了师兄魏保强的指点帮助。保强师兄是中国散打七段高手，曾多次获得河南省 70 公斤级散打冠军，击败过香港散打代表队的一流高手。我们一块儿研究练习，总结出了一些对付西洋搏击的战术和打法。后来的实践证明，这些都是十分科学合理的。对我出国教功夫的想法，他十分赞同，还鼓励我说，凭我的功夫水平肯定没问题。练习推手中，师父王长海大师，根据欧洲人人高马大、力量大于我们的特点，指导我加强听劲、化劲和借劲的训练，悉心传授我许多推手秘招，这使我后来在英五年间，始终在推手中能应付自如。关于签证，进展十分顺利。2002 年 1 月 30 日上午，我和妻子一道，在北京英国使馆签证处通过了面试，次日下午便拿到了签证。如此意外之顺利，令我们万分高兴。因为我们知道，申请赴英签证的难度是相当大的。我们之所以顺利通过，其原因主要有两条：一条是担保金充足，这应感谢万老弟的支持。另一条就是面试的那天上午，吉祥的六号门向我们敞开了。那天，在等候大厅里，候签的人们经过观察分析从十二个面试房间出来的人们的表情，然后一致认为，今天的吉祥门是六号门，因为从六号门出来的申请者大都面带笑容。我和妻子听到人们的小声议论，心中有点紧张不安，一直等候了近两个小时之后，才听到了低音喇叭通知我们进六号门面试的声音。一听是六号门，我和妻子紧张的心情顿时放松了许多。进屋后，签证官和翻译小姐都显得彬彬有礼。对于程序性的提问，我们的应答是清楚和比较准确的。当我看到签证官口讲“OK”，并拿起笔在我们的表格上签字时，我就预感，我们幸运地通过了。那天我和妻子穿着用同一块毛料做的裤子，签证官看到后，风趣地问：“为什么你们俩穿一条裤子？”年轻的女翻译员听到后，忍不住趴在桌子上大笑起来，眼泪都笑出来了。当时我根本听不懂签证官说的什么，见翻译员笑得很特别，便问：“签证官到底说的啥？”她答道：“他问为什么你们俩穿一样的裤子。”我赶忙解释：“我们扯了一块布，同时做了两条裤子。”签证官见我上了当便又大笑起来。返回郑州后，我把当时的情景和经过讲给了一位大学老师听，这才弄明白签证官当时是跟我们开了一个玩笑。我感激这位善良、诙谐的签证官给我们开了绿灯。

春节前，我们回到父母亲所在的内乡县城。和亲人团聚，心里感到热



乎乎的。母亲、岳父、岳母大人听说我们要到万里之外的英国去，都是眼含泪水，默默无言。那离别前依依不舍的悲切场面，实在让人感到揪心。至今每每想起，依然止不住热泪盈眶。只有那时候，我才深切地感受到“慈母手中线，游子身上衣；临行密密缝，意恐迟迟归……”的滋味！

2月21日晨，我和妻子抵达北京国际机场，10点整登上了英航飞往伦敦的班机。我们第一次坐上了这么大的波音飞机，虽感到十分新鲜，心里却高兴不起来。因为，我们是背着十几万元债务上飞机的。中英相差8个时差，12小时后，飞机抵达希思罗机场时，那里还是下午。又换乘小飞机，于当天晚饭时分，飞抵纽卡斯尔机场。在机场大厅，我们见到了已迎接多时的儿子。异国相聚分外激动，看着宝贝儿子，我们仍然高兴不起来，我们知道自己不是来英国观光旅游的。我们虽然顺利地抵达了这个人生旅途的新站点，但未来的前途和命运又将会是怎样的呢？





2. 异国遇知音,好风凭借力

——我的得力助手陈佩新

常言道：“万事开头难。”而在异国教功夫的开头,更是难上加难。仅就英语来说,在国内我学的是“哑巴英语”,仅能阅读,听说困难,可谓又聋又哑。别说对话教功夫,就是外出也担心迷路难返。此外还有许多意想不到的难题在等着我们。

儿子晓阳又要上学,又要去打工,不可能天天陪着我“闯荡江湖”。幸亏他未雨绸缪,早就帮我选好了一位得力助手——他的武友陈佩新。佩新早晓阳一年抵英,那时他已完成主要学科,有充足的空余时间陪我去闯江湖。他口语很好,还是一个武术迷,早就想见识一下我的功夫,并有心与我合作。

抵英的第二天下午,住在马路对面 35 号的佩新就到我们所住的 38 号拜访我。首次见面,印象最深的是,大冬天他赤脚穿了一双厚底拖鞋,再就是他那睿智的目光,白里透红的脸庞,和一眼就能看得出的威武体魄。大家坐下后,一边喝茶,一边探讨在英国教中国功夫这个主题。当我提出合作后,他当场同意担任助手,负责现场翻译、对外联系和市场开发等工作。随后,我们共进晚餐。晚饭后,他邀请我次日上午到他的住处进一步商量,我随即答应。

第三天是个周六。早上 6 点多,儿子领着我跑



步到距离住所约 200 米的修女公园练功。英国的早晨十分宁静，大街上静悄悄的。偌大一个公园，除我们俩外，还有一位中国女青年带了一个小胖孩在跑步。后来才知道，英国人没有我们“闻鸡起舞”的习惯，却有丰富的夜生活，所以早上就变成了他们睡眠的黄金时间。这与我原先想仿照我们中国的习惯，在公园开早课的构思大相径庭。想到这里，头上好像被泼了一盆冷水。心乱如麻，练功也静不下心来，打了两趟拳，就返回了住处。

早餐后，我带着满腹疑虑到马路对面的 35 号去回访佩新。进门后，本想和他说说早上公园的见闻，谁知除了佩新外，还有一位年轻人也在迎候我。刚坐下还未等我开口，佩新便笑嘻嘻地说：“早就听说过叔叔的功夫，今天能不能让我们开开眼界？”我一听，顿时醒悟为何昨天他闭口未提和我试手的事。原来，他是想和我单独切磋一下。为了安全起见，也为了使他们彻底信服，我略加思索后，对佩新说：“这样吧，你随便进攻，我只用一只手防守。别怕，我不会伤你。”他一听来了劲头，便脚踏中门，用崩拳、劈拳、炮拳等形意拳法向我连续进攻。我每次都是后发先至，攻防一体，一招制胜。因是初次见面，我仅仅点到为止，没有将他击倒或腾空击出。当他突然改用西方的左横摆拳来击我头部时，我用右前小臂贴住他的左前臂，迎化的同时借劲将右拳放在他的左下巴侧，使他用他自己的劲，通过我的拳头把他下巴重重地打了一下。他立即停住了手，连声说：“叔叔真功夫！叔叔是真功夫！”这时，静坐在一旁作壁上观的年轻人，激动地站起来说：“叔叔，今儿你可叫我开眼界了，看来，我得重新评价中国功夫。以前，我老觉得我们中国功夫有点花，不怎么实用，看来还不是那样。”接下来，他们就问到了我的功夫流派和师承关系，我简要地介绍了一下。他们听后，脸上露出了满意的笑容，话题才转到了他们的自我介绍。至此，我才弄明白，这位年轻人叫王飞，号称“军师”，聪明过人。佩新今天专门请这位军师来，就是帮助谋划的。对佩新我也有了初步的了解。他自幼习武，也曾投拜名师，学习形意拳，练过太极拳，尤爱散手。在英国他遇到晓阳后，很快便结为密友。

交谈在笑声中满意地结束了。佩新又邀请我到二楼参观他的卧室。他床头上方的墙上贴有两张醒目的打印纸，一张是每日的练功表，一张是练功心意秘诀。听他说，这是晓阳帮他搞的。我一看，心里更踏实了。当



即，佩新还提出想拜我为师，我爽快地答应。自此直到他回国前的半年多里，我们几乎天天都在一起，为教中国功夫的事情，在忙碌、在奔波。对他常赤脚穿着一双厚拖鞋，我问为什么，他说是为了练趟泥功。我还听他说，一天夜里，他打工回来，在马路上一边走一边练劈拳、崩拳，吸引得警车跟在后边“护送”。警察还以为他喝醉了酒，主动询问他是否需要帮助，让他又感动又好笑。那时我还不了解英国的警察管理制度，当听到他说警察以为他喝醉了酒要帮助他时，还以为是要把他带到警察局去，帮他醒醒酒呢。谁知佩新说，英国的警察局里没有醒酒室，英国人习惯称警察是“社会的保姆”。如果你喝醉酒找不到家或是回不了家，警察发现后会主动上前询问帮助。如果你愿意，他就会开车把你送回家，因为这是他们的工作职责之一。我听了将信将疑。后来，我亲眼看到，也亲身感受到了英国警察的这种保姆式服务。在英国，对夫妻吵架、孩子挨父母打骂之类的生活琐事，只要有人报警，警察都会迅速赶到现场，及时调解处理。

更有意思的是，在我与佩新最初相识的数月里，每次见面，他都要对我搞一次突然袭击。当被我击出后，他还要再问问原因，再回味琢磨一会儿。当然，我们之间还有许多难以忘怀的事情，那些生动的情节，也足够写一本书了。

好风凭借力，送我上青云。佩新是我在英国遇到的第一位知音，在他的全力协助下，我们经过顽强拼搏，终于一步一步闯过了生存难关。





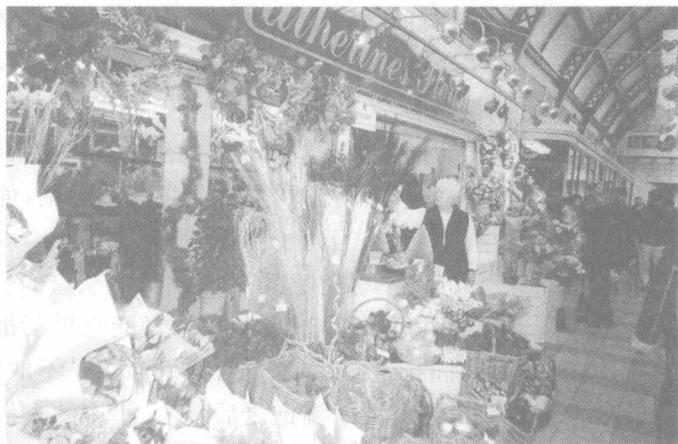
3. 50 便士一箱的黑香蕉——“真香！”

赴英前，妻子的一位“铁姐”慷慨解囊，帮助解决了一笔资金。我们购机票后还剩 1 000 镑，到达英国后，租房、装电话，当月就花掉 400 多镑。儿子赴英时，我们只给了他两个月的生活费，现在他是靠打工解决生计。为了购置学习必需的电脑，他还借了同学 450 镑。当儿子听说我们只带了 1 000 镑时，第一个反应就是“噫”了一声。我们全家的生活非常拮据，除主食外，吃不起青菜，只能吃果菜批发店里最便宜的土豆和洋葱。对水果当然是不敢问津的，因为那是解决了温饱之后，步入小康的人们才能享用的美味；它对于尚处温饱阶段的我们来说，是可有可无的东西。话虽这么说，可昔日在国内并不缺水果的我，一想到“水果”，免不了生出一点口水，嘴里似乎是甜的，可心里却是苦的。一天傍晚，佩新兴冲冲地搬来一箱香蕉，进门就高喊：“叔叔，阿姨，吃香蕉！”我有些激动，毫不客气地连吃了几个，嘴里吃着还说：“嘿，真香！真香！”佩新笑着对我说：“叔叔，这是削价香蕉，一箱才 50 便士，皮儿都黑啦。”我马上接过话茬说：“皮黑了，熟得透，不黑还不香哩。”大家一听，都笑起来，吃得更甜。那时，在我们住处附近的果菜批发店里，18 公斤一箱的新鲜香蕉售价是 3~5 镑。在水果淡季合每箱 2 镑时，比我们国内许



多地方的价格还要低一些。这是因为英国政府为了解决其国民的“肥胖富贵病”问题，对蔬菜、水果实行了财政补贴政策，以鼓励人们多吃水果蔬菜，少吃蛋肉。

一年后，一次路过水果批发店门前时，我偶然发现，去买削价水果的多是外国留学生。水果店旁边还摆了几箱烂水果，上面插有一个写着“免费奉送”的牌子。这不禁使我想起了一年前的那箱黑香蕉，眼圈里不觉有些湿润。在国内时，即使处于生活困窘中，我们也没吃过这类东西啊！





4. 应聘试身手,变成“Master(武术家)”

——意外桂冠从天降

到英国怎样开课?怎样教拳?出国前的想法是,像在国内一样,先在公园设个点开课教拳。可到英国后,早上到公园一看,真可谓“这里的黎明静悄悄”,除了“处处闻啼鸟”,看不到晨练的人影。

咋办?我一时没了主意。好在佩新已进入助手角色,担当起了“先锋官”的大任。与佩新见面后两三天,他得到一个信息,说是有一个中国武术代表团将要到本市一个大剧院表演。我们商定后,印了100份广告,在该团表演的当天晚上赶到剧院门前散发。去时我们乘巴士前往,这是我抵英后首次乘巴士。到了巴士站点,我见人们在自觉排队,上车时不紧不慢、很悠闲的样子。一位妇女推着婴儿车上车,引起了我的注意。为什么她能轻松地将婴儿车推到巴士上呢?原来英国的巴士前轴两端安装有气囊升降装置。车到站点靠近人行道台阶时,“扑哧”一声,气阀放气,车前身下降,车前门口处踏板正好与人行道台阶相平;车开动前,气囊充气,车前身再升起。上车后,我又发现巴士内通道宽敞,座位自前向后呈阶梯状,前部有行李台,还专为残疾人车、婴儿车留有足够空间,顿时让我感到设计的人性化。

两天后,有一位二十五、六岁的英国青年便登门



要求学习。那天正好是星期天，晓阳也在家休息，我们三个人在客厅里教他一个。因太动劲而缺乏循序渐进的教学经验，又是教动作又是同他搭手试劲，还帮他纠正动作姿势。为纠正他打拳时低头弯腰的毛病，使他掌握正确的顶头塌腰姿势，我让晓阳、佩新同时坐到客厅内一个三人沙发上，我先以错误的姿势，低头弯腰用双手去掀沙发的一端，好让他看清楚，并理解错误姿势发不出全身整劲的道理。然后，我顶头塌腰用双手一下就把沙发掀起，坐在沙发上的晓阳和佩新被腾空扔到了木地板上。他发出了赞叹声，伸出了大拇指。我问他看明白了没有，他说明白了。我让他模仿我的姿势也去掀沙发，不过只让一个人坐到沙发上，让他试着掀了两下。一个小时下来，弄得这个英国小青年满头大汗，两腿直哆嗦。他只学了这一次，便被“吓”跑了。随后我们认识到，没有好方法不行，这种想让学生“一口吃个胖子”的教学方法不仅行不通，还适得其反。晓阳尖锐地指出：“我们不像是在教人家，倒像是在折磨人家。”虽然我们的第一次尝试以失败告终，但我们仍信心十足。

2月底的一天，佩新从网上获得一条喜讯，市郊某武校要招聘一名武术教练。他如获至宝，马上跑来告诉我。我连想都没想就说道：“去！你现在就回去联系，我们去！”五天后的上午，我和佩新、晓阳一道，按约定时间乘巴士到了该武校所在的小镇。一下车，便看到一位中年女子边打招呼边向我们走来。握手后她自我介绍，说她是该武校校长皮特的妻子（见图14）。在她的带领下，转过几条小街，我们来到武校。皮特十分热情地先引我们参观了他的陈列室，向我们做了简单介绍。在陈列室，我们看到了他曾获得的一个英国自由搏击冠军金杯和一张领奖时的照片，从照片上可以清晰地看到他嘴角上的血迹。皮特40岁左右，个子虽不高，却十分健壮，是一位训练有素的职业教练。资料显示，他的武校和他本人在英国都是榜上有名的。随后，我们进入他的接待室，边喝咖啡边谈。皮特现有160多名学生，主要教授空手道、柔道、拳击和自由搏击。学生多为青少年和中年人。上课时间为周一至周五的傍晚和周末全天。周一至周五的白天，场地空闲，需要加以开发利用。他听说我教太极拳、形意拳和气功，很感兴趣，双方一拍即合，不到一个小时，便签订了书面合作协议。

之后，皮特带我们到他的训练大厅参观，并与我们合影。这时，佩新建议我与皮特切磋一下，皮特点头“OK”。因初次见面，为了安全和友好



起见,我提出了一个比速度的方法,就是我用手指去弹击他的左胸肌,如果他能防住,就算我输;否则,算他输。他一听马上表示同意,当即摆出了自由搏击姿势。我也放松了身体,用右手连弹了他几次,他都没能反应过来。皮特十分惊奇,脸上显出了茫然不解的表情,转而又和佩新说了好几分钟英语,我没听懂。佩新告诉我:“叔叔,皮特想邀请我们两周后到这里再做一次表演,怎么样?”我答“可以”,皮特十分高兴,并告诉我们,这两周内他要登广告,做一些宣传准备工作。

两周后的下午,我们按约定时间,再次准时到达皮特的武校。这时,皮特正同一位教练在大厅上课,经皮特夫人同意后,我们前往参观。在宽敞的练武厅里,20多名金发少年,在皮特和那位教练的指导下,正练习腾空侧踢。他们排着队,轮流高高跳起,腾空侧踢教练手中举起的软靶。这一动作难度很大,姿势也十分优美,好似电影中的武打镜头,我不由地发出了赞叹之声。

7点钟,训练准时结束了。这时,又有30多名青壮年进入了大厅,前来观看我们表演。我首先登场表演了混元太极四十八剑,晓阳接着表演了混元太极三十六刀,接着我又表演了混元太极拳二十四式,最后由晓阳表演了一路老架陈式太极拳。表演在热烈的掌声中结束了,我松了一口气,招呼晓阳收拾东西,准备离开。但转身一看,观众们仍然原地未动,皮特正和佩新交谈。一会儿,佩新来到我身边说:“叔叔,他们想和我们试试手,怎么办?”我一怔,心想:“这皮特怎么不提前说一声呢?”有点犹豫。站在一旁的晓阳见状便说:“老爸,试就试!不行,我上!”我一听儿子的口气,十分高兴,便告诉佩新:“可以试,不过,你问一下他们是想摔一摔还是想试试拳脚?”儿子和佩新一道过去与皮特商量,皮特提出双方试手时用摔法和擒法,我马上表示同意。心想,皮特两周前与我试手,只知道我的速度快,他根本不了解我们中国推手、擒拿的厉害。对方出五个人,我们只有三个人,为稳妥起见,我没让佩新出场。第一场我上,对方上来一位大块头青年,论个头、力量,对方占绝对优势。上场互相行礼后,这位青年就上步用双手来抓我的大臂,我顺势双手一捋,紧接着一个双手采捌,他就腾空向我身后飞出,倒在地上翻滚了一下,又迅速站了起来。又试了两次,都是在刚一接触的瞬间就被我摔出去。对摔法他十分服气,就提出不能和我试一试擒拿法,并通过佩新翻译问我:“如果对方锁喉,怎么解



脱？”我就让他使用锁喉法，他双手从我身后夹臂锁喉，我则使用硬气功闭气法，并不去解脱，只是用气顶，同时仍说着：“用劲！用劲！”大约一分多钟，他松了手。

这种硬气功有两个层次的功夫。第一个层次，闭气后不能开口讲话，称之为“闭口哼”；第二个层次，闭气后照样可以讲话，称之为“开口哼”。如果只练到“闭口哼”的层次，交手时对方引诱你说话，即能趁机将你打伤，武打影片中就有类似的情节描述。如果能练到“开口哼”的层次，实战中就可以稳操胜券了。此刻我就是用的“开口哼”功夫。

对方见锁不住我，脸上现出惊讶的表情，也更加激起了他的兴致，便提出想改用别的方法再擒我一次，我笑着点头同意。这次，他使用了别臂按头法。我以应变变，采用缩颈藏头法，反擒住他的右臂。

所谓“别臂按头”法，就是擒拿的一方双手从被擒者背后插入其两腋下，继而再将双手置于其头后部，紧扣十指往下压迫，同时上抬被擒者的双臂，将其擒牢制服。这种擒拿法十分凶狠，被擒的一方解脱方法稍微不正确，就有脖颈被扭伤以至骨折的危险。我国内家功夫中对付擒拿法，讲究借劲擒化，在对方擒我的同时，借对方的劲反擒对方。因此，在他从背后将双手插入我两腋下面时，我就可以轻松自如地将他擒住。为了让他心悦诚服，我一直等他完成整个动作，双手用力向前向下压迫我头部时，才开始缩颈藏头，又借劲反擒他的右臂。

待我松开了手，对方很满意地给我行了个礼，我赶忙还礼，然后对方退了下去。这时，又一位青年向场地中央走来，我看了一眼，回头给晓阳使个眼色，儿子便进场比试，我退一旁观看。儿子反应快，擒摔一体，三下五去二就干净利落地击败了三个对手。这时，我忽然感到全场寂静无声，原来，从参观的人群中站起了一个彪形大汉，在场的观众不约而同地把目光聚向了他，静静地望着这位他们心目中的英雄。只见他轻松地迈着沉稳的步子向场地中央走来。我一眼看出这是位高手，赶忙朝仍站在场地中央的儿子低喊了一声：“晓阳！”儿子领会了我的意思，不紧不慢地退出了场地。我迎着这位大汉一看，他大约35岁上下，约一米九高的个子，四肢匀称，肌肉发达，应该有125公斤以上的体重。头一回遇到这样的大力士型对手，我心里多少有些紧张，但灵机一动，便想到投石问路，先用硬气功试探一下他的功底。我转身对佩新说：“告诉他，我站着不动，让他双手



从前面锁我的咽喉，并推我，看他能不能推得动我。”经佩新一翻译，他马上走到我面前，双手用力掐住我的喉咙并向前猛推。我运气顶住他掐我脖颈的双手，上身前倾用下沉劲儿往前挤，竟然把他挤得直朝后倒退，全场响起了热烈的掌声。他松开了手，我也累出了汗。至此，我心里便有了底，可以说气静神明了。接下来，我们摔了三次，对方力大身猛，我正好借劲上闪下进用腿绊摔，每次都能听到“咚”的一声，他便倒在了地上。本来，试手到此可以圆满结束了，谁知佩新节外生枝，又提出让对手先抱住我的后腰再试一回，我只好答应。这次，对方彻底改变了战术，只轻轻用两只长胳膊圈拢住我，把我往后拖，我便顺着他的劲儿向后退。他一直退到大厅的墙边，此刻我借力用后背把他顶到墙上，然后做出双肘后击的假动作。皮特见状，赶紧发出暂停手势，双方停了下来，紧接着热烈握手，大厅里也响起了长时间雷鸣般的掌声。这时候，观众纷纷走上前来和我握手。相机闪光灯一片闪烁。这位青年也显得十分兴奋，大概他以前很少遇到过强手。平心而论，他也是我在英国期间遇到过的高手之一。

我出国只因债务缠身，比试身手也只是为了求职弄碗饭吃。意外的是，几天后，皮特到我家中拜访，带来了两张证书，一张是给我的武术家证书(Master Instructor)，一张是给儿子的教练员证书(Instructor)。皮特还主动提出要帮我办理工作签证事宜，等等。当时，我的主要需求是挣钱还债，对“武术家”之类的头衔并不感兴趣，对皮特送来的证书也就没当回事。后来才得知，在英国武术界获得武术家证书的教练屈指可数。这张证书的含金量还是蛮高的，它为以后英国报刊、电台对我的宣传报导，提供了学术称谓的依据。这真是不求而得，意外的桂冠从天降。由此可见，英国人尊重知识、尊重人才，他们是认真的，也是有情有意的。要在这里生存、发展，首先要凭借自身的实力，其次也要善于交往。



5. 皮特伸援手, 帮我开大课

——开张了

正当我们一家人和佩新在庆幸天降桂冠、工作有望之际,一周后,皮特却给我们带来了坏消息,说没有招到足够的学生,暂时还不能按计划进行。我们松林大街 38 号家中的欢乐气氛顿时消失了。

热心的皮特为此很过意不去。作为弥补,他主动提出,由他出面帮助我们联系一个教学点,让我在那儿先单独开一个大课。对他的好意,我十分感激,专门请皮特全家三口,到我家吃了一顿中国餐。不到半月,皮特帮助我们办理了教学保险,与市休闲中心签订了租赁室内场地开展教学的书面协议,并争取得到 200 英镑的开办资助费。该中心负责人是皮特的老朋友,皮特开办的第一个教学点就曾设在这里。他冲着皮特的面子,主动提出免费让我们使用室内场地 10 周;为了扩大影响,还联系了当地电台和报纸的记者对我进行了采访。几天后,两家地方报纸分别刊登了关于我的报道文章,文中除了都称我为“武术家”外,一篇称我为“功夫王”,另一篇则夸张地说,自从我到来后,他们城市就有了“自己的李小龙”(见图 12)。儿子翻译给我听,我感到很不好意思。

我听说,西方人对李小龙的功夫评价很高。记者把我誉为李小龙,自然是为了高度评价我的功夫



水平。遗憾的是，这位记者不熟悉我们东方文化。他在文中突出了中国功夫的技击性，而忽略了更重要的东西，那就是：中国功夫特有的修身养性价值，奇妙的防病延年作用和它的灵魂——武德。在我看来，记者的宣传舍本逐末。可实际上，这种宣传却收到了明显效果。格斗课的学员们告诉我，他们是看了把我比喻为“功夫王”、“李小龙”的报道文章后，才慕名而来的。

该中心有一个宽阔的大室内游泳池，进门有一个大厅。开课前一周，中心负责人安排我们每天中午到此表演一个小时。在大厅中部的一个宣传栏区，还专为我们辟出一块专栏，旁边有一个空手道专栏，上面有不少日本教练搏击的画面。

4月15日，是一个吉祥的日子。从这天起，我的中国功夫课正式在纽卡斯尔市休闲中心开业了。按照协议，每周一和周三，下午6点至7点开健身课，7点至8点开格斗课。每位学员每小时3镑的学费，连续上两小时者收费5镑。场地租金每小时10镑，当天结算。

开课第一天，我们像办大喜事一样，十分慎重。佩新、晓阳和我于5点多钟便早早来到该中心的一座活动室前，迎接学员并等候工作人员开门。5点50分，两位工作人员准时来开门、开灯、开换气机，到场的8名学员进更衣室更衣，我们准时于6点钟开始上课。第一堂课，我简单介绍了气功原理，便开始教混元气功。下课时，学员们脸上的笑容表明，这节课是成功的。上健身课的学员大多是中老年人，男多女少。

接下来上格斗课，也是8名学员，主要是年轻人。为了说明中国功夫的特点，这节课一开始，我就讲中国内家功夫以柔克刚的理论，看样子学员们是全晕了。

下课后，负责经济收支大权的佩新高兴地宣布，今天开张大吉，净收入26镑。在10多分钟步行回家的路上，我们的话题一直围绕着今天的大课、今天的学员。

26镑虽然不算多，但我们总算有了稳定的收入渠道。来到异国他乡近两个月的努力没有白费，大课终于开张了，我心中有了喜悦。



6. “叔叔，就一个学生，还教不教？”

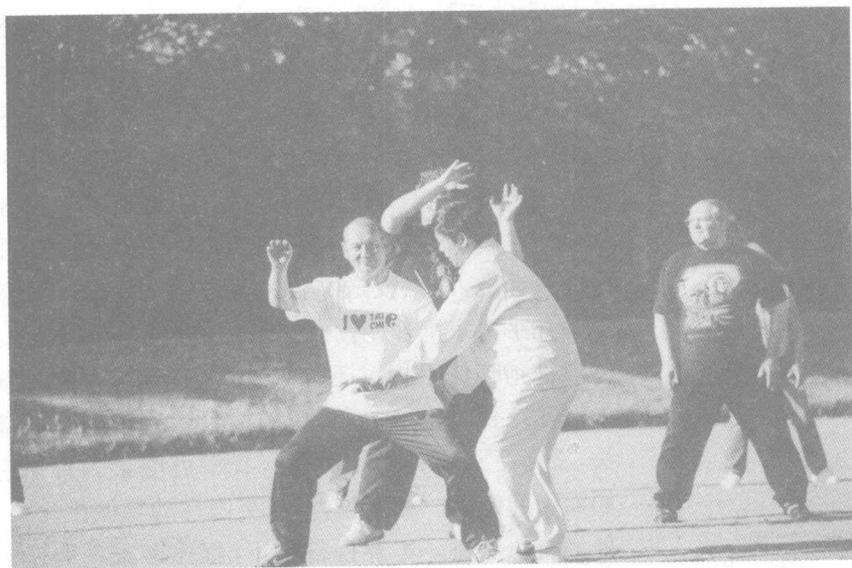
——“教！”

4月17号傍晚，健身课仍然保持8名学员，还算可以。当准备上格斗课时，一看只有一名学员在教室门口等着。顿时，我心里“咯噔”一下。佩新问我：“叔叔，就一个学生，还教不教？”我毫不犹豫地回答：“教！”当佩新招呼这位学员进教室时，他弯腰给我们行了个礼，面露感动之色。这节课我们不但教了，而且教得十分认真。课后，我向这位学员询问了其他学员缺课的原因，了解他对我们教学的意见和要求。这位学员格斗水平相对较高，出于对我们的感激和对中国功夫的热爱，他便介绍了多位朋友来参加学习。我们也改进了教学方法，从简单基本攻防动作教起，以适应学员们的接受能力，提高他们的学习兴趣。渐渐地，上格斗课的学员又恢复到了10人左右。

原来，西方教格斗主要是训练力量、速度和组合拳进攻，讲究的是大力胜小力，速度快的赢速度慢的。而我上来就讲我们中国内家拳的“以意领气，以气领劲，借力化发，以柔克刚”的全套理论，教“全方位防御，以静制动，后发先至，一招胜敌”的高级功夫，他们当然既不容易理解，也不容易接受，更不容易学习掌握了，头堂课就把他们吓跑了。应该说，这



是我们第二次因教学思路、方法不当,而将学员给吓跑了。第一次,是因为想让那位学员“一口吃个胖子”,填得太多,结果“撑”得吓跑了。这一次是不看对象,无视文化背景的差异性,上来就给西方初学者讲授我国传统的高层次功夫,等于给小学生讲授大学的课程,结果把7名学员给“难”得吓跑啦。好在这位学员帮我们弄清了原因,才使我们得以调整了教学思路,改进了教学方法,保住了这个格斗课。





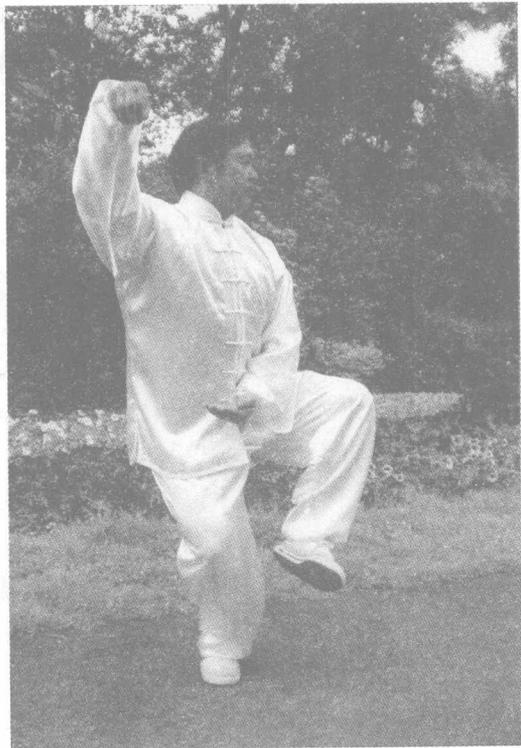
7. 首次扩展,广告 3 000,换回电话一个 ——彻底失败

大课教学点开张之后,我们决定再立即增加二至三个新的教学点。经佩新联系,和距离我们住处 200 米远的一所教堂达成了租用室内场地的口头协议,每小时只收 5 镑租金。这里的大厅内场地面积大,还是木地板,十分理想。我们确定了开课时间和教学内容,印发了 3 000 份单页广告,又挨家挨户地散发。在英国,每户居民的门上都有一个能塞下手指的投递孔,以供投送文件、报纸、广告。因不了解英国几乎家家都养宠物的习俗,有两次我投广告时,差点被狗咬住手指。还有一次,当我们在一个小区内散发广告时,一家后院里的两只大狼狗窜上了墙头,幸亏主人及时唤回,不然,我很可能会因打伤它们而引起麻烦。佩新告诉我,英国有动物保护协会,他们有执法权。不要说打狗了,就连谁家狗有病不送医院都属违法,是要受到处罚的。

3 000 份广告两天就散发完了。然而直到开课前,佩新只接到了一位女士的询问电话,说她要参加学习。我们原先的估计是,大概会像休闲中心的情况那样,来个七八名学员吧。开课的那天下午,我和佩新提前半个小时到达教堂门口等候。上课时间到了,没见一个人影儿,又等了 10 分钟,仍然是阒无一



- 人。我们俩相视苦笑，闷闷不乐地回到我 38 号的家。分析了半天，忽然弄明白，原来我们选位置有问题。我们居住的区域是印度、巴基斯坦移民居住区，属于贫民区。印巴人一般都是男人在外挣钱养家，女人在家抱孩子干家务，每个家庭一般都是四至六个孩子。男人辛苦，女人劳累，孩子上学。他们大多数没条件去学练太极拳，也不了解太极拳。我们盲目地在这里设点，岂非缘木求鱼？就这样，第一次扩展增点彻底失败了。





8. 再次扩展,进军学院——事半功半

首次扩展无果,我和佩新找到失败的原因,就商议要再次寻找合适地点开课。几天后,他提出到市休闲中心东面数公里外的纽卡斯尔专科学院设点。次日,佩新只用了一个上午,就找到了该院体育中心负责人,办妥了一切手续。该中心负责人十分热心,不仅以每小时 10 英镑的较低价位,将一个室内篮球场租给我们,而且还建议我们开课前表演两场,在校体育中心、图书馆和各系的信息专栏里贴上一些小广告。我们采纳他的建议,表演了两场。每次,到场观看者数十人,掌声相当热烈。除表演套路外,我还邀请观看者上台与我试手。可惜只有一位中年人走上台来,他没有试散手,只提出了几个反擒拿问题让我解答。我就让他擒我,其间我借劲反擒,轻松一招便制服了他。他首次遇到中国擒拿法,感到不可思议,通过佩新翻译问我,怎么他的绝招就不灵了呢?因时间关系,我笑了笑,没过多解释。后来,佩新告诉我,他是该校一名俄罗斯籍工作人员,曾经当过兵,练习过擒拿格斗。

贴广告中,我和佩新在体育中心广告栏内,看到了一位中国留学生做的广告。从照片上看,这位留学生 20 岁出头。他自称“武术家”,“曾获中国太极剑表演冠军”等等。既然是同胞,我们抱着友好的态



度,十分谨慎地把我们的小广告贴在下面稍远一点的地方。几天后,当我们又到体育中心时,发现我们的广告不见了。不仅如此,佩新还从其他中国留学生口中,听到了这位“武术家”说我们“是江湖骗子”一类的流言蜚语。对此,佩新很生气,提出他要出面和这位“武术家”切磋一下。我说:“算啦,都是中国人,小孩子家不懂事,别吓着他。不过可以给他捎个信儿,大家见见面,交个朋友嘛!”后来,便风平浪静,彼此相安无事了。毕竟是中华同胞,身在异国都不容易。何况,是我们无意间闯入了人家的“码头”。有意思的是,一次我和佩新到图书馆信息栏前贴广告时,还真碰上了这位“武术家”。我本想上前打个招呼,但一转眼就找不到他了。

在该校开课还算顺利,但学生们学功夫,忽冷忽热,人数时多时少,很不稳定。由于离市休闲中心大课点也不远,过了三个多月,当我们将重心转移到教授个人训练学生后,便取消了这个教学点,让有意愿的学员到市休闲中心去继续学习。所以说,再次扩展是事倍功半。





9. 入不敷出,又借400镑——雪上加霜

开大课后,有了稳定的收入。在市休闲中心,收入最高的一天,扣除场地租金后,结余58镑。那天晚上,我和佩新真是兴高采烈。可到了月底一算账,“老点”开张后半个月净收入不足200镑,“新点”刚开办,收入无几。我和佩新是对半分,加上晓阳参加了两次教学的收入,我得了100多镑。入英后,我所带的1000镑,支付了3、4两个月的费用,所剩无几。而5月份的电话费、暖气费、房租等,还需要支付400多镑,咋办?在商品社会里,无钱付房租,就得露宿街头;无钱购买食品,就得沿街乞讨。当然,英国有着优厚的失业保障体系,那些失业的英国人可以申请住进政府提供的免费房屋,可以每周领取失业补贴;吃饱后,晴天还能在草地上铺个毯子晒晒太阳。可那是获得英国国籍的公民才能享受得到的。对于中国学生,对于我这样的打工者,面临的的就是赤裸裸的金钱与物质生活条件之间的买卖关系。

在此危难关头,我再次体会到了人间的真情。一是佩新主动借给了我们400镑,得以支付了5月份的各项费用,解了燃眉之急。二是当我将情况用电子邮件向我在国内的同窗文卿大哥说明后,次日便收到了他的回信,给了我极大安慰。信中说:“我相信凭你的聪明才智,在任何地方都能开创一番事



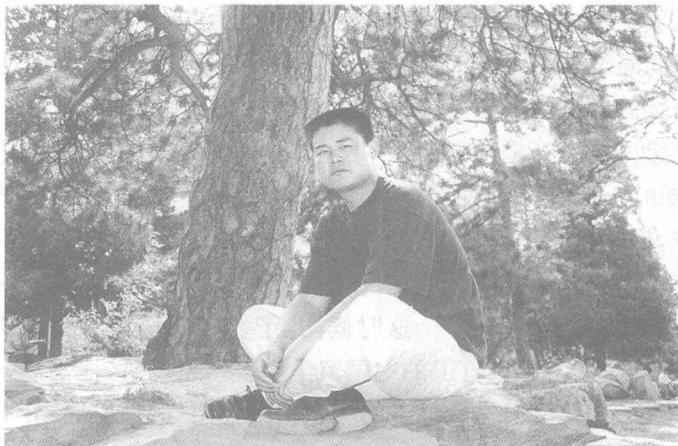
业。但如果真不行,要回来,也请告知,我好马上把路费汇去……”看了来信,更坚定了我“开弓没有回头箭”的决心。

儿子晓阳当即也果断采取了两条措施:一是他决定调换现在的月租金 350 镑的住房。两个多月后,他终于找到了一套月租金 210 镑的两室一厅住房。二是他没有同我们商量,就又接手了一份工作。他的一位同学为帮助我们而让出了一份工作:周一至周六早上,到市内一家影院去扫两个小时的地,每月可挣 200 多镑。这样,每周从周一至周六,晓阳每天早上 5 点钟起床,到一家电影院去扫两个小时的地。紧接着,再乘一个多小时的巴士到学校去上课。而周二、周五、周六下午 4 点,还要赶到郊区外卖部去打工,一直干到夜里 12 点多。这时候巴士已收车,只能由老板开车送他回家,到家后已是 1 点钟。洗漱一下,吃点母亲为他做的家常饭,就近 2 点了。因此,周二、周五这两天,他只有三个多小时的睡眠时间。不到两周,我和妻子就发觉儿子的脸色苍白,失去了平常的红润;走路无力,很少说话。常言道:“儿是娘的心头肉”。我见妻子夜里暗自流泪,就安慰她:“别发愁,面包会有的。你们女同志遇事就是好哭,光哭管啥用?我们自己千万别乱了阵脚,沉住气,没有过不去的火焰山!”妻子十分坚强,但作为慈母,哪有不心疼儿子之理呢?她早上 4 点钟就起床,为儿子准备早饭;逢儿子打工的夜晚,每次总是一直等到儿子回来,忙不停地照顾儿子洗漱,坐在旁边看着儿子吃完她做的夜餐,收拾停当,这才休息。儿子的懂事和勤奋刻苦,妻子的顽强和慈母之心,都深深地打动了。看到她们母子俩都很累,我的心像针扎;想到我一周也没教几节课,我的脸又像火烧。于是,就赶紧和儿子商量,并反复说道:“我愿意去饭店刷碗。”谁知儿子头摇得像拨浪鼓,连声说:“不行!不行!我们学生都不好找工作,你这么大年纪,香港老板跟本不会用你。”我信以为真,只好叹了口气。半年后,我的教学事业有了起色,便让儿子把这份工作,又还给了当初帮助我们的那位同学。这时候,儿子才将实情告诉我。说在中餐馆,有些香港老板不尊重打工的中国留学生。生意好时,他们高兴了给你个笑脸;生意一差,就时常拿打工的中国留学生出气,嘴里骂骂咧咧不说,有时还动粗施以拳脚,儿子就挨过他老板两拳头。我听到会武功的儿子竟然挨打,当时发了火,十分生气地大声埋怨他:“真是的!你不还手,还不能闪一下?”谁知一向尊重我的儿子也发了火,火气好像比我还大,他以



更大的声音争辩说：“如果闪一下，摔住他，你还想不想干啦？你当你是谁！现在知道我那时为啥不让你去中餐馆打工了吧！就凭你那脾气，还不把老板从窗户里扔出去！惹出了事儿，我还得去警察局赎你呢！”直到这时我才明白了原委，心里更不是滋味，联想到了中学语文课本里夏衍写的《包身工》那篇文章。英国的法制可谓健全，然而，只要有雇佣关系存在，就会有剥削和罪恶产生，受欺负的弱者只能忍气吞声。2004年2月5日，在英国西北部的莫克姆海湾就发生了一起比“包身工”的遭遇更为凄惨的事件。20多名中国劳工给老板拾贝壳时，由于老板计算错了涨退潮时间，这些拾贝者几乎全部被海潮卷走。事件发生后，我听到了不少议论。一位中国留学生告诉我说，其中一位劳工陷入流沙后，赶紧拿出手机给远在国内的妻子打电话说：“我不行了，你要照顾好爸妈和孩子呀……”当时家里的人不知道是怎么回事，接下来便听不见声音了，立时急得大哭起来。听到这里，我的泪水夺眶而出，没有再听他讲下去。

后来想想，这在中餐馆打工，还是要比去海滩捡贝壳幸运多了。事物都有两面性，儿子这段打工的艰辛经历磨炼了他，激发了他顽强拼搏的精神，对他以后的成长起到了很好的鞭策作用。





10. 困境激我闯新路，街头表演太极拳

—— 闯

教大课收入不高，开新点屡遭挫折，5月的日子里布满了阴云，愁！愁！愁！夜里我翻身，妻子也翻身；中夜开眼，难展愁眉。我深深体会到了辗转反侧的另一种滋味。咋办？佩新、儿子和我，都想到了要进一步找准学员对象，扩大教学规模，光靠发传单是不行的，还必须再搞一些表演。可到哪儿去表演呢？佩新和晓阳提出，要走上街头去表演。因为他们曾在市内步行街，看到过一些艺人在那里表演。我听后立即觉得拉不下面子，没有表态。他们很尊重我，也没说什么。我沉闷了两天，眼前浮现出我国影片中江湖艺人街头卖艺时受到地痞无赖欺辱的镜头；又想到自己在政府部门工作时，出行小车来小车去，下基层时，高接远送、盛宴款待的风光场面，不由地唏嘘长叹。转念又一想，人哪，到什么山就得唱什么歌。这上街表演是在英国，别说这不算丢人，就算丢人，亲朋好友们远在万里之外也看不见。唉！事到如今，还讲什么面子，摆什么架子呢？就算街头卖艺，也比韩信吃漂母的饭强得多。更何况，难关当前，不容后退。只能成功，不能失败！这时，我们的“政委”、我的妻子十分了解我的心情，她柔声细语地劝说我：“常言道，人能大能小是条龙，能小不能大



是条虫，能大不能小是个熊。儿子都敢上街表演，不怕同学们说啥，你还怕啥？”我这时连忙表态：“没事！没事！我早想通了。叫佩新去联系，一联系好，我就服从命令，听从指挥，上街表演！”妻子一听，展开眉头露出了笑容。

佩新听说我同意，次日便到市警察局联系妥了表演事宜。警方准许我们先表演三次，每天的上午 11 点至 12 点到市中心步行街口的广场表演一个小时。表演前，我特地交待：“我们表演可不要学那些艺人去收小费，我们决不能丢中国人的脸！”第一次表演时，市警察局专门派了 4 名骑警赶到现场维持秩序，可能是担心发生意外吧。后两次，是警察步行到现场转了几圈就走了。再后来，警方告诉佩新说，什么时候想表演，提前一天打个电话就行啦。我们一鼓作气，接连表演了 10 余场。这中间有三件事值得一提。

一件是，“雨中的太极”。英国是海洋性气候，天气一日数变，小雨霏霏是常事。但在一次表演中，天下起了中雨。周围的观众一大半散去了，只有十几个人兴致不减，仍在观看。他们中有的穿着防水上衣，有的撑开了雨伞。我们见状，坚持表演完毕，身上的太极服全湿透了。行谢幕礼时，这些热心的观众报以长时间的掌声，其中有一位观众还高声喊道：“雨中的太极，美丽极了！”

再一件是，“惊心动魄的一刀”。我们的表演是在广场中心纪念碑下的平台上。一次表演中，有两男一女三位少年，不太礼貌地背对着我们，坐在平台边沿嬉笑打闹。当晓阳表演太极刀术，做“力劈华山”一式，一刀凌空劈下时，正在嬉闹的三个少年突然同时身子后仰，恰好把三颗脑袋送到猛然劈下的刀口下面。我和佩新都看得十分真切，佩新还有观众们“啊”地齐声惊叫。在此千钧一发之际，只见寒光陡旋，晓阳的刀一个燕子抄水，“刷”地一下又飞上了天。这三个少年似乎没有意识到是怎么回事，“呼”地一下又都坐了起来，还哈哈大笑，从惊恐之中缓过神儿来的观众们也大笑起来。我当时心都提到了嗓子眼儿，惊出了一身冷汗。看到已经化险为夷，心中暗暗庆幸——到底是缠丝变化的太极刀啊，多亏儿子的刀法已练到变化自如的境界。事后回想起这惊险的一幕，仍有些后怕，如果那一刀旋不起来，后果将不堪设想！晓阳之所以能化险为夷，靠的就是平时练就的深厚的功底，这说明人还是能够靠自己掌握和改变自身命运的。



还有一件是，“掐脖子掐出了转机”。我们在街头表演了几场后，仍未接到联系电话之类的信息，我有点着急。又一次表演时，除表演套路外，就招手邀请观众上台比试。前几次，没有遇到敢于上台的观众。后来的一次，终于有一位不胖不瘦、健壮利索、个头儿一米八的中年男子走上了台。我请他与我试试拳脚，他没有应战，却问中国银枪刺喉是怎么回事。佩新翻译后，我明白了。我让佩新告诉他，这里没枪，但他可以使劲掐我的脖子，体验一下银枪刺喉的劲道。开始他不敢用劲掐，试了几下见我面不改色，还与他说话，就动了真格的，双手用力从正面掐我的喉咙，一直掐了一分多钟。他的脸因拼命用劲而憋得通红，鼻子上也冒出了汗，他这才气喘吁吁地停下了手。接着伸出大拇指，连声说：“Good! Good! Very good!”随后他又和佩新站在旁边交谈了几分钟。他说要参加学习，并要告诉他的太极拳老师来会一会我。

这一掐，掐出了转机。从此，我们与英国太极拳界交流的渠道终于打通了。经由这个渠道，我的个人训练学生一个接一个地向我走来，并帮扶着我这个师父，闯过了在英国生存下来的难关。而帮助我扭转困局的福星，不是别人，正是掐我脖子的斯蒂夫。



Newcastle New Deal for Communities

New Deal Number: **85**

The number of community groups who have benefited from New Deal for Communities small grants in 2001/2. Could yours be the next?

A traditional Chinese dancer wows the crowds at New Safer Deal Day in Elswick Park.
(Photo: Colin Lee, Community Photography Project)

September 2003



11. 弘扬中国文化,裘主席雪中送炭 ——遇到了“活菩萨”

在国外,华人圈里无形中有一个信息网。我的处境和我们上街表演的情况,很快就被当地中英文化交流协会主席裘纪东女士(图6)知道了。听佩新介绍,裘主席出身名门,年过古稀,是位著名的钢琴家,在本市一所大学担任钢琴艺术客座教授。她热心于中英文化交流事业,工作非常出色,在英国华人圈中颇具影响,人们尊称她为“裘老太太”,佩新和晓阳还参加过她组织的文化活动。

经佩新提议,我们全家和佩新一道前往裘主席的住宅,去拜访她老人家。刚刚按响门铃,就听到二楼上传来热情和蔼的声音:“欢迎! 欢迎!”老人家随即下楼为我们开门,我们跟随她上到二楼接待厅。老人家慈眉善目,端庄典雅,颇具大家闺秀风度。她给我们沏上了龙井茶,摆出水果、中西点心招待我们。顿时,温暖的感觉在我这个漂泊游子的心里油然而生,仿佛回到了自己的家,见到了老妈妈。我们详细地向裘主席汇报了眼下的处境,她十分高兴地给予肯定和鼓励,并直截了当地告诉我们,她已与市政府负责这方面工作的一位名叫“肯”的官员联系过,肯决定为我们组织5场表演,付500镑给我们。我一听,真不知该说什么才好。



接下来,我们参观了裘主席的书房,见到了我国几位前任领导人访英时接见她的合影,得知她曾多次出面组织、接待来英访问的中国文化代表团,因而同英国官方和文化界保持着密切的联系。

500 镑,对于处在困境中的我们来说,真可谓雪中送炭,这实实在在地帮我们解决了个大困难。一周后,肯便安排我们开始表演,还提前将支票寄给了我们。这 500 镑本应由我、晓阳和佩新三人共享,但佩新一再坚持,说我们家困难,他分文不取。佩新如此轻财重义,使我联想到古时候鲍叔牙和管仲之间的动人故事。

从这次裘主席接见我们开始,我们便与英国中英文化交流协会结下了友谊。怀着报答之心,我们时常参加该协会组织的各种活动,同时也得到了该组织的关爱,体会到了家庭般的温暖。在我们全家人的心目中,裘老太太既像一位“活菩萨”,也像一位好妈妈。





12. 劈拳对劈拳

——打出了第一位个人训练学员

我们街头表演遇到斯蒂夫一周之后,5月中旬的一个周三傍晚,我和佩新、晓阳8点钟上完课一出教室,便见到了一位在门外等候多时的来访者。英国地理纬度高,夏季5月,虽已是晚上8点多,但天还很亮,我对来访者看得十分清楚。他大约三十四、五岁,一米八五高的个头,虎背熊腰,两臂发达而修长,两只像小扇子一样的大手几乎能摸住膝盖。尤其是他发光的额头下,闪着一双雄鹰般的眼睛,满含笑意、十分尊敬地看着我,不由得使我对他产生了好感,同时也意识到行家来了。

经佩新翻译,我得知来访者名叫费厄斯(见图17),他就是斯蒂夫的太极拳老师。当他友好地伸出两只大手与我握手时,出于习惯我只让他握住了右手的手指部分,以便对方一旦突然发力同自己暗暗较劲或实施偷袭时,能够抽手解脱。果然,他没能用上劲。我的做法并不为过,懂武术的人一般都知道,双方相互握手之时,正是一方制服另一方的绝好机会。初次见面,互不了解,不得不谨慎一些。之后,我们开始对话,仍由佩新做翻译,晓阳在一旁补充解释。费厄斯问:“马大师,您教什么?”我答:“太极拳。”因大课上我只教太极没教形意,意思是说在大



课上教的是太极拳。只见他听后双手慢慢抬起，然后闭上眼睛，两手下降着，身体还摇晃着说：“太极拳，像睡觉。”我一听有点生气，没有理他。这时候佩新诡谲地一笑，朝我挤挤眼，走到费厄斯面前，小声嘀咕了几句，或许晓阳没听见他说什么，也没从旁边提醒我注意。当我正琢磨着佩新又要捣什么鬼时，突然一阵风迎面扑来，我一惊，心意一动，凭直觉本能地一闪，就觉得我的左手已从上边按住了费厄斯的右手，我的右手也已按在了他的右耳下，同时左脚进步扣封住了他的右脚跟，控制住了他，处在待发状态。如果他再动，我就发力将他击倒。可他偏偏未动，歪着头看着我笑，左手还一个劲地连拍自己的左大腿。我猜他的意思是认输了，就松开了手。他直起腰后，马上双手相合，弯腰深深地给我行了个礼，同时说：“谢谢！谢谢！”然后又和晓阳、佩新谈了几分钟。佩新高兴地转过身来问我：“叔叔，他想学个人训练课，就是一对一地教，我们教不教？”我脱口而出：“教！教！当然教了！”费厄斯一听便显出非常高兴的样子，当即和我们商定了学习时间和地点，然后告别离去。尚未等费厄斯走远，佩新就忙不迭地问我：“叔叔，叔叔，刚才我没看清，你用的是啥招儿？”我笑了笑，略加思索，有意吊他的胃口，慢悠悠地说：“当时我没在意，正想着你在和他说啥话，突然感觉有风，就赶紧应付，没时间想用啥招，这叫本能反应。现在回想起来，他用的是，脚踏中门，进步双劈拳，应该是形意的打法。我的反应是左前闪身上步，左手内拨下压，右掌按劈。从形意角度讲，也是个劈拳，不过，是个闪身右单劈。只是没有真劈他，改用了拿法。从太极角度讲，这招叫‘高探马’。以武会友，千万要把握住分寸，不可伤了和气。”讲到这里，我突然想到，怎么费厄斯刚才不吭声就突然向我进攻起来了，于是怀疑地问佩新：“哎，佩新，刚才你和他说的啥？怎么他不吭声就动起手来了？”佩新支支吾吾地说：“我也没说啥……”尔后“嘿嘿嘿”地笑了一阵。我又问晓阳，晓阳也回答说不知道是咋回事。因刚刚得到一位个人训练学员，正在兴头上，也就没再追问下去。



13. 找准方位, 发挥优势, 扩展个人训练

——峰回路转

有了第一位个人训练学生费厄斯, 不仅使我们从困境和迷茫中看到了希望, 而且启发我们重新考虑发展计划。

我们的优势是什么? 劣势是什么? 而英国武术教练的优势是什么? 劣势又是什么? 我们的教学重点究竟应该放在哪些方面? 佩新、晓阳和我, 经过充分的讨论和分析, 大家认为, 我们的最大优势就是, 我和晓阳所掌握的形意拳、混元太极拳, 来自于中国一流名家的真传, 是集健身、技击于一体的中国功夫。要学好并掌握它们, 难度自然会相对大一些, 所要花费的时间自然会相对长一些。因此, 我们的大课只能教初级混元气功, 和我抵英后根据学员的接受能力而编创的三套“八式简化太极拳”。事实上, 因尚未找到合适的传授对象, 我们至今还没有开始教正宗形意、太极功夫。我们的劣势是, 身处异国他乡, 初来乍到, 人地两生。正因为这一点, 加上方法不当, 致使我们在扩展大课教学点的探索过程中, 屡屡出现失误, 收效甚微。而恰恰相反的是, 英国的教练们所教授的大多是花拳绣腿, 并非真正的中国功夫。但他们有着良好的人际关系和环境条件, 对本地的市场潜力、学员分布状况、人们的兴趣爱好需



求、教学的费用价格水平等，都了如指掌。因此，他们开办大课比起我们来，称得上是轻车熟路；可若教授个人训练课，他们显然就难以同我们并驾齐驱了。基于以上分析，最后达成共识：保留一个大课教学点作为窗口，把增收的重点定位于扩展个人训练课的规模上。实践证明，这次集体决策十分正确。一是做到了扬长避短，吸引了一些水平高的学员和教练员，满足了他们学习真正的中国功夫的愿望。二是使我们的教学时间逐步饱满，收入稳步增加，迅速摆脱了困境。三是找到了自己独特的教学天地，避免了同其他教练争大课学员的矛盾。真可谓峰回路转、柳暗花明。

开始，增加个人训练学员是靠学员介绍学员。2002年5月，继费厄斯之后，耐克来了，斯蒂夫来了。6月份又来了三位——老戴维、中约翰和金发盖瑞。到9月3号佩新回国前，个人训练学员已发展到11名，我的教学收入已经能负担起全家的生活开支。至此，我们不再担心露宿街头和沿街乞讨，顿感如释负重，轻松了许多。稍后，我便催促儿子将扫地的工作还给了他的同学。儿子的脸上日渐恢复了以往的红润，妻子的脸上也开始挂起了笑容。我这个自从儿子大学毕业以来，就一直郁郁寡欢的“一家之主”，终于又可以抬头走路了。

个人训练学员的水平都较高，多半是教练员，学过两种以上功夫，几乎百分之百喜欢技击。他们要学的是健身与技击合二而一的真正的太极拳或形意拳。在首次拜访中，90%的学员都与我试过手。当他们试手感到满意，才订几节课，作为试学；再次确认后，方订下每周的固定训练课，随我长期学习。

试手时，一般都是先试一下拳脚功夫，然后一块儿推推手，部分学员还要求试一下擒拿、反擒拿的功夫。实事求是地讲，拳脚上的功夫，首先应感谢尚济大师和郭升海大师对我的栽培；推手方面，则要感谢王长海大师对我的耐心教诲；至于擒拿、反擒拿技巧，除了父亲的传授外，王长海大师的太极擒拿法、郭升海大师的武当峨眉点擒法更是功不可没。

在英期间，登门来访并同我试过手的，有英国著名的太极拳、空手道、合气道教练，有曾经获得英国自由搏击冠、亚军称号的高手，也有某些武术流派的掌门人。因为我在国内榜上无名，不试手，就会由于招不来个人训练学员而没有饭吃，所以不得不试。然而正因为我在国内榜上无名，便没有“面子”之累，反而能够放松全身，巧妙运用平生所学，既发挥出自身



潜能,又把握住分寸,点到为止。那些与我试过手的朋友们都与我保持了友谊,而且绝大多数成了我的个人训练学员。

从我们2002年2月21日进入英国到8月底,是我在英国教功夫的第一个阶段——闯关阶段。通过扩展个人训练课的规模,我们找准了自己的方位,做到了“人无我有,人有我优”,从而闯过了生存难关,走上了创业的大道。





14. “叔叔，刚才我还没看清，人咋就倒啦？”

——碰到了砸场子的

所谓“砸场子”或“踢场子”，一般是指武林界同行间为了争夺学员或比高低，而专门跑到别人的教学、表演现场去挑衅捣乱的行为。也有的是地痞无赖为了收取“保护费”、“码头费”而找茬闹事。这种故事，我在小说、电影中都看到过，也听武林前辈们讲到过。在国内时自己未曾开馆授徒，不可能遇见，但万没想到，在英国教功夫，还真遇上了砸场子的。

2002年5月下旬的一次大课时间，我和佩新去上课。健身课结束后，上格斗课的学员依次进了教室。有一位很特殊的学员，他站在门口问我们：“不上课，进去看看行不行？”我随口答道：“可以。”前半节课，这个青年双手交叉于胸前，靠在后墙边，一副不屑的高傲神态，脑袋转来转去，不时地打量着学员们和我，显得很没礼貌。我几次视线扫到他时，都感到别扭。佩新见状，走过去和他交谈了几句，他便站到了学员的队列里。那天我教的是格斗式进退步法，让学员们拉出格斗架式后，我逐个纠正动作。我走到这位特殊学员面前，看到他左臂抬得太高，便用右手去轻按他前伸的左臂，帮他纠正姿势。哪知他突然用左手一拨我的右手，一个右扑面掌便朝我打来。事出骤然，我本能地一闪，一个劈掌将他打出去



好远，趴在了地上。但他一翻身，一个鲤鱼打挺跳了起来，再次向我扑来，上下齐攻。我仍是闪身走偏门，不接不架，再次一掌将他打倒在地。他又一次翻身站起，拉着左格斗势，凶巴巴地瞪着我，只是没有立即进攻。这时我的确恼了，不等他出手，我先发制人，朝他左前方闪身上步，用左手擒住他左手腕向下扭压，同时进身摆右腿封住了他的左前腿，再用右臂配合右胯夹住了他的上半身，右肘放在他的胸口上，向右下侧一压，只听他“啊”了一声，便感到他已经失去了反抗能力。我只是用肘面压他的胸部，并没用肘尖伤他。我看到他出了一头汗，脸也白了，傲气早已消失，露出了无可奈何的求饶表情，便慢慢地松开了手。在我们交手时，佩新和学员们都闪到了一边。这时，大家都向他投去责备的目光。他显得很狼狈，也不知道和佩新说了几句什么，仍然赖在教室里没走。大课继续进行，只是我有点儿分心，不时地揣摩此人的来头。下课了，照惯例我和学员们互行告别礼，我下意识地瞅了那个青年一眼，见他在后墙边也深深地弯腰行着鞠躬礼，临出门前，又和佩新打招呼讲了几句。他走后，我问佩新：“这小子讲的啥？”佩新答：“他说，他下次一定来上课。”我说：“这不可能，听他胡扯吧！他是想来砸我们场子的。”佩新似乎对砸场子的事并不关心，反而一个劲地问：“叔叔，叔叔，刚才怎么我还没看清，人咋就倒了？”我知道他指的是第一次反击，就稍带责备地说：“等你看清就晚了。”佩新见我不高兴，没敢再问。等回到了家，他看我消了气，便又死缠着问。我架不住他的磨劲，只好告诉他，对方第一次用的是扑面掌，速度十分快，应该算是个高手了。看他的年纪 30 岁左右，身法却十分柔顺，可能练的是童子功。我当时头一摆，身一滚，是贴着他的右上身用了钻劈掌。这个动作也十分难练，没有 10 年以上的功底是练不出来的，更别说形成自动化了。佩新问：“这自动化到底是咋回事？”我便告诉他：“形意拳最强调意和形之间的自动配合。当突然受袭时，心意一动，气机张开，反击动作会根据长期训练所形成的本能反应而自动完成，根本不需要你去考虑怎么用招，再说，也不可能有时间让你去想怎么用招。这种不需要思考如何用招，由身体自动完成应变动作的过程，就叫做自动化。今天你还没有看清楚是咋回事，对方人就倒了，这就是自动化。你不是学过形意吗？以后慢慢去悟吧！我们目前教授的混元太极拳中，也吸收了形意拳的这些精华，还有八卦掌的一些步法。我的太极拳师父王长海大师教我时，就十分强调，‘要



练意不练气，练气不练劲’，说的也是这个意思。”听了我的长篇大论，佩新若有所思，低头不语。我只好又说：“言传之意有限，领悟之道无穷。来来来，我们一块试试手，别想啦。”我又与他比划了几遍，他像是明白了，十分高兴。此后，他每天坚持练功，一有机会就找我试手，进步很快。用他自己的话说，是“摸着了好几个劲道”。

这次意外遭袭，给我提了个醒，使我其后在处理与当地武术团体及组织的关系时，更注意讲究策略。但我也明确地告诉佩新和晓阳：“以后，如果再遇到这种情况，决不能手软！人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人！”记得和孩子们说这些话时，我有些激愤，他们一听笑了，还劝我：“消消气，消消气。”

发生这次不愉快事件后，我们就再也没有见到那位青年。他临走时所说“下次一定来学习”的话，不过是居心叵测而来、出乖露丑之后的自我掩饰之辞罢了。据此我更加断定，这是一个武德败坏、专门前来砸场子的别有用心之徒。其后，我们在休闲中心上课，再也没有遇见过任何麻烦。看来“一正压百邪”这句话很有道理。





15. 以心换心, 精诚培养

——我的王牌弟子费厄斯

费厄斯与我第一次见面,劈拳对劈拳后,于次日上午9点,便到松林街38号访问我。这天阳光明媚,在英国是个难得的好天气。我见天气很好,简单地与他交换了一下意见,便同他到修女公园上课。准确地说,这堂课不叫上课,而是切磋的继续。先是费厄斯提了几个问题,问我教什么,老师是谁,属于哪个门派等。接下来他又笑咪咪地问我,那天我们对拳时,我是怎么用招的。我便让他再试一下,他仍是进中门用双劈拳,我依旧闪身还他一个劈拳。但这一次我没用拿法,改用了按劲,一掌把他捋按出去,谁知他并没有趴下,而是灵活地一借劲,一个前滚翻,又乘势站了起来。他弄明白了,很高兴,说还想多试几招,试试腿法之类。我笑着告诉他:“你随便进攻,我只防守。放心,我不会伤你。”费厄斯一听,高兴坏了,接下来不断变换招式向我进攻。当他用高鞭腿横扫我时,我借劲用了涮腿招法,一扭一荡将他腾空扔了出去。他被重重地摔在草地上,但滚了一下又站了起来。佩新见状,一旁小声说:“叔叔,轻点,别把人家摔坏了。”我说:“没事,英国佬耐摔得很。”转眼间,一小时已过,累得呼呼喘气、满头大汗的费厄斯停了下来,一副十分佩服满意的表情,弯腰



给我行礼，我还了礼。他告诉我，他是个针灸医生，白天要工作，问我能不能在早上教他，我说：“可以。”这样，后来的一段时间，他每周学习二至三次，早上7~8点来上课。8月1日我们搬家后，他改为周日中午来学习两个小时。

费厄斯酷爱格斗，他认为中国的形意拳十分厉害，便主动提出要学形意拳，我就教他形意拳。第二次上课的那天早上，下着蒙蒙细雨，他提前10分钟敲响了我家的门。我见天下着雨，路面已被雨水淋湿了，就问他，是想到公园，还是在客厅里练，他说到公园。到公园后，我们见网球场空无一人，便在网球场上训练。

我像尚济大师教我那样，从形意五行拳之一的崩拳开始教起。听说费厄斯以前学过形意拳，为了摸清他的功底和水平，就让他先展示一下他学的崩拳。他先拉起三体式，然后向正前方进步，打半步崩拳。崩拳就是向正前方冲直拳。崩拳分为顺步崩拳、拗步崩拳、半步崩拳、压崩、架崩等多种。所谓半步崩拳，就是前进时，前脚进半步，后脚跟半步。因进步、跟步都是半步，所以叫半步崩拳。我看了他打的半步崩拳，发现他还处于初学阶段，就从基本知识讲起。告诉他，崩拳有三大特征：一，向前直打，快不见拳；二，出似枪弹，内含螺旋；三，回手不空，劲如钢锉。为了帮他理解崩拳“快、旋、锉”的要领，我让他出崩拳进攻我。他上右步打右手崩拳攻我胸部，就在他出拳的瞬间，我左脚向左前方上步，也出右手崩拳，后发先至，压住他的右前小臂稍稍往回一锉一带，再向前一旋，紧贴住他右胸肌，用了五分劲儿将他击退数步而未伤他。等他站稳后，我笑着问他有什么感觉，他连声说：“快！真快！真快！”看来，他只体会到了快，并没有体悟到我是怎样用的旋劲和锉劲，以及步法、身法的变化等。我吸取以前教学中“贪多”的教训，便先只教他怎样打出快崩拳，边讲解，边示范，边领着他练习。同费厄斯一样酷爱形意拳的佩新，一边翻译，一边随我们比划着，显得十分有趣。不知不觉中，一小时训练转眼而过。这时，我才明显地感觉头发全湿了，一看我们的上衣也淋了个半湿。同时发现费厄斯那本来就引人注目的光头顶，淋雨后像抹了层油，更亮了。出于好奇，我不太礼貌地半开玩笑问他：“为啥你的头这么亮？”话刚出口我就后悔了。想着刚见两次面就开玩笑的唐突之举，我有点不知所措。谁知费厄斯不仅不介意，而且爽朗地笑着告诉了我们，他的血统和家族情况。说他父亲是阿拉



伯人，母亲是英国人，他的亮头顶与血统有关。一下子，我们的距离拉近了，他爽快的性格和冒雨训练的表现，再次博得了我的好感。这天早上告别前，费厄斯还主动告诉我们，他有一位朋友奈克想拜访我们。我一听喜出望外，连声说，“好！好！”当即商定了会见时间和地点。

这次上课后，我对费厄斯的好感不断升温，教学也就格外认真。一个月后，另一位学生无意间告诉我们，费厄斯是英国的著名太极拳教练之一，他自己开有大课和个人训练课，他有 80 多名学生，除了教太极拳外，还教自由搏击等。我知道后，没有就此去问费厄斯，也没有因为他未实情相告而改变教学态度，仍然一如既往地待他。一次上课，我教形意膝法时，顺便教了他一招外摆脚擒小腿法，让他趟中带踩，踩中有擒。他愣住了，感到很新奇，便告诉佩新，他从来没见过这样的绝招。并说，我教给他的招数中，有很多是别人从来不教的绝招。这次上课之后，费厄斯消除了顾虑，终于将他的身世、习武经历及教学情况和盘向我们托出。

费厄斯出身名门，父辈多是显赫的高官或将军。他生于 1966 年，3 岁就学空手道；7 岁开始学柔道，练习了 5 年；接着学咏春拳和日本的“je-jer 术”7 年；1988 年，他开始学习形意拳和李式太极拳。他除在英国拜名师从学外，还到德国、法国、美国和香港等国家和地区探访名师，博采众家之长。因此，还练过杨式和陈式太极拳，练过拳击、自由搏击、摔跤等，可以说是一个难得的大武痴和少有的大杂家。因他 30 多年的博学苦练，当时他在英国技击和教学领域都有了些名气。他幼时外号“老虎”，现在的外号叫“狮子”。

博采之道贵在取精用秘，融会贯通。从教学中，我发觉他还没有领悟此道。他的突出弱点是杂而不专，没有形成自己的风格。他当时还有一个致命弱点，就是他出拳的速度还远远达不到我的要求。他在与我试手中，多次因为出拳太慢，而屡屡被我半路截击，一拳打倒。我一针见血地指出了他这个搏击中的致命弱点，并把练快拳的秘诀，毫无保留地教给了他。时间不长，他的出拳速度练出来了，他再次被我的真情所打动。他清楚，他的一位朋友还有几位著名教练的出拳速度是很快的，也清楚他以前并没有学到人家的绝招。现在他才明白，我不仅不像他道听途说的那样“中国教练一般都不教绝招”云云，而且相比之下，更感我的胸怀宽大，因此，他越来越敬佩我，处处对我毕恭毕敬。



“鸳鸯绣好从君看，不把金针度于人。”在武术界，为保持优势，往往把“绝招”、“秘诀”视为珍宝。过去，大多都是师父向弟子口传身授，不准见诸文字书页，以免被他人偷窃。从保护知识产权的角度讲，这也无可非议。但若搞过头了，一味地闭关自守，搞什么“传子不传女”、“传媳不传女”，或只把其门派的最高秘诀传给一位掌门继承人等，势必越传越少，造成先辈们上千年积累下来的珍贵武术遗产白白流失，从而影响武术的继承、传播和发扬光大。

此类保守者，过去有之，今天也不乏其人。可我的恩师们，对弟子们不仅从不保守，而且还希望我们这些弟子有所发展，超过他们。86岁高龄的尚济大师，就曾对我们几个人入室弟子语重心长地说过：“我最大的心愿就是希望你们能把形意拳传下去，别丢了！如果能超过我，那更好。”我在英国，虽然以教功夫谋生计，但是另一方面也在传播中国文化。除了武术文化，还有中华民族的精神文化。由于恩师们对我的教育培养，我对“传道、授业、解惑”，是真心诚意的。费厄斯之所以敬佩我，不仅是因为我功夫好，更主要的是因为我对他有问必答，无问也教。

费厄斯拳脚功夫基本过关后，8月份，我在与他试手中，便多用擒拿和推手的方法启发他。心有灵犀的他，马上问我这是什么功夫，我说是太极拳，他吃惊了。因为直到这时，他还误认为太极拳像睡觉，技击不行。我告诉他：“你过去所见的多是太极操，不是真正的太极拳。在中国，因为真正的太极拳非常难学，所以太极拳大师们只能教一些水平高的入室弟子练习它。”他一听，马上要求改学太极拳。自此，我开始教他混元太极拳。

由于费厄斯求知欲特别强，学习讲究方法，上课中，他就能结合自己的理解提出许多深层次的问题和看法。他还特别喜欢周游世界，以武会友，因此，他的进步很快，尤其是拳脚技击方面，不断有捷报向我传来。他的拳脚搏击功夫，很快就又上了一个新台阶，成为他真正的强项。

原先，推手是他的弱项。经两年学习，到2004年，他的推手功夫有了大幅度提高，先后赢了他朋友中的四位推手健将。2005年春，在一次切磋中，他又赢了一位曾获英国推手冠军、体格比他更壮的朋友。当他告诉我这个捷报时，显得相当激动，开心地笑着，两眼眯成了一条缝。我听后，当然也为徒弟的进步而高兴，同时也告诫他艺无止境这个道理，并现身说



法对他讲：“你总觉得我的推手很厉害，但是我到我的老师王长海大师手里就不行啦，他推我就像我推你们一样轻而易举。”他一听忙问我：“真的吗？”我说：“当然是真的啦。”

费厄斯十分佩服中国推手的“四两拨千斤”、借力发人、以小力胜大力的妙用。他的体重有 120 公斤，我仅 87 公斤。我俩之间推手，我必须以小力胜大力。学生们说我教的太极拳是真正的太极拳，就是因为他们中绝大多数人的块头都比我大，就是体重、块头与我相当或小一些的，在用死劲扳手腕时，我也不是他们的对手。但一用活劲，他们便不递招了。这个以小力胜大力的道理，费厄斯是反复地加以琢磨体验的。不过人的积习难变，有时候在教学中试手时，他仍然想用猛力、大力来战胜我。2005 年夏天，一次上课，我在教单鞭时，顺手教了他一个侧身挤靠法。就在试招时，他一接手竟突然间发出强大的爆发力，整个身子向我抛砸过来，我立即下意识地右旋身一顺，使了一个右肩挤靠，把他腾空打了起来。只听见“啊”的一声，他飞起后一下就撞到了我身后墙壁的挂历上。我赶紧跨步上前去扶住他，只见他惊魂未定，前额和鼻子尖上都冒出了冷汗。我见状纵情大笑，他缓过神来，像个小孩子一样，很不好意思地跟着笑了起来。

几年的教学过程中，我对于英国学生在试手时为试图验证我的功夫，同时也为检验证实他们自己，而喜欢动真格的搞法，已经理解并能适应了。对费厄斯刚才的故伎重演，我未加责怪，只是再次提醒他，以后在教他固定招式用法的试手中，可要千万注意，切莫随意地突然变招向我进攻，因我遇到突然进攻，很有可能因出于本能反应而控制不好力度，从而造成误伤。他听后连连点头说：“我知道啦，我知道啦。”

这次试手后，费厄斯在训练中更加勤勉向上，对各种推手技巧掌握得很快。功夫不负有心人，2006 年 8 月，他到巴西去访友期间，遇到了一位杨式太极拳推手冠军，用他的话说，是“比较容易地推倒了这位朋友”。

费厄斯这只“狮子”，经我近 5 年的精心培养，他一步一步地变成了我的王牌入室弟子之一。从与他及其他弟子的交往中，我了解到西方学员的心理和需求特点，促进我针对差异，改进教学，因材施教，取得了良好的教学效果，自身也受益匪浅。正所谓“学然后知乏，教然后知困。”对这个教学相长的道理，我有了更深刻的理解。



16. 以德报德,让有心的学员变高徒

——剑桥大学高材生耐克

2002年5月中旬,费厄斯成为我的第一位个人训练学生之后,我推测紧接着的应该是斯蒂文,没想到耐克(图13后排左一)抢在了斯蒂文前面,成了我的第二位个人训练学生。

5月份第三周周六下午4点,按约定费厄斯领着耐克到纽卡斯尔专科学院的一幢教学楼前,我们见了面。大家进入我们所租的室内篮球场,进行对话交流和切磋。我见到耐克的第一印象是,细高个儿,40多岁,络腮胡子,笑咪咪的,简直就像是《西游记》里的孙悟空。在以后的接触中,他善良、文静的性格,绝顶聪明的天赋,团结助人的品德,都给了我更深的印象。可我仍喜欢说他演孙悟空不用化妆。耐克也告诉我他知道《西游记》,他喜欢孙悟空。原来,他是剑桥大学的高材生,曾获得历史和考古学双硕士学位,对中国古典文化有所知晓。

这次会见,我首先客气地询问,问他学过什么功夫,耐克说他到过中国杭州,在那儿学习中医学期间,曾跟着杭州大学体育系的姬教授学过形意拳和杨式太极拳。我便让他演练一下他所学的形意拳和太极拳。他十分认真地练完之后,站在那里笑咪咪地看着我。按照通常的交流习惯,我让佩新给他简



单地介绍了我的形意拳和太极拳的流派及传承关系。然后，我又先后表演了河北形意拳和混元太极拳。我刚刚收功站定，费厄斯和耐克就热烈鼓掌，赞叹不已，反而弄得我有点儿不好意思。

接着，耐克针对我的一些形意拳动作和步法的不同特点，提出了一些问题。我便结合实战用法一一作答，并提出他可以和我试试手。一试，我马上感到耐克就像《水浒传》里的“九纹龙”史进那样，只学到了花架子，而没有真功夫。我当时直截了当地讲了自己的看法，一是说他动作不到位，没得住形意拳的劲儿；二是说他练的不过是花拳绣腿。佩新听了，怕耐克接受不了，笑嘻嘻地看着我而没有马上翻译。我说：“就这么说，实事求是，告诉他。”谁知，当佩新如实翻译后，耐克不但没生气，而且还说他知道自己是个 armchair（空谈家）。以前想学中国的真功夫，找不到好老师，今天见到我是他的幸运，他感谢上帝——如果他能够成为我的学生的话。佩新把耐克的话向我翻译后，我十二分地高兴，感到耐克不爱面子，诚实、聪明，说话也十分得体。我问他想学啥，咋订课，耐克说他也想学形意拳。

开始耐克订的是周三上午的课，学了两个多月后。8月1日，我们家搬到了公平大街121号后，耐克试探着提出，能不能在晚上教他。因为他家在百余公里外的约克市，每周一早晨，他要乘火车赶到我所在的纽卡斯尔市一所小医院上班，下午下班后，还要到一所体育中心教一个小时的太极拳课，晚上到朋友费厄斯家借宿。周二白天仍然全天工作。他希望周二下午下班后，8~10点到我家中学习。这样，周三早上就可以回到约克，能省出半天时间。我被他的勤奋精神所感动，当即表示同意。考虑到他用餐不便，就主动提出，我可以免费管他晚餐，请他周二下午下班后，骑自行车于7点钟赶到我家。他十分感动，连连表示感谢。

后来，我知道他每周在这儿工作的两天中，由于英国人不喜欢喝汤药，他主要是做按摩工作。他在医院的工作时间加上骑自行车、教课和训练时间，每天平均体力支出时间长达12小时，再扣去用餐时间，每晚睡眠不足6小时。在当今发达的西方国家，类似耐克这样辛苦工作的人还有很多。原来，我不容易，我的学生们也不容易啊！

一天晚上，耐克冒雨骑着他的折叠式自行车，于7点钟赶到了我家。他用餐时无精打采，用餐后趴在餐桌上就睡着了。我知道他很累，到8点时才喊醒了他。他一醒就马上说：“对不起，实在对不起！我今天按摩了



10个人。”我听了心想，乖乖，真有耐力！如果换成我，恐怕还不行哩。我知道，按摩是个重体力活儿，光手法就有好几十种，有轻手法，也有重手法。不管用哪种手法，要把劲透入病人体内，都很吃力。所以我国计划经济时代，内科医生每月的粮食标准是29斤，而按摩医师则是42斤。我听耐克说过，他给病人按摩的时间分为两种，一种是一次只按摩半小时，另一种是一小时。通常，选择两种按摩时间的病人大体上各占一半。看到耐克有气无力的样子，这节课，我有意多教了一会儿气功，让他恢复一下体力。聪明的耐克理解了我的心意，面露感激之色。这时耐克已由形意拳转学混元太极拳。我除教他套路外，针对他功力差，不懂技击的弱点，强调他多练单式动作。指导他一个动作单练5遍甚至10遍后，再喂招儿让他练用法，让他把我当软靶打，当对手推。这样练了一段时间后，他慢慢地找到了技击和推手的感觉，终于跨进了练习真正太极拳的殿堂，体悟到了花拳绣脚与真功夫之间的根本区别。在理论方面，耐克像学习中医一样，是用阴阳五行来学习研究形意、太极拳的。因此，他的理解就更深一些，向高层次攀登的潜力也更大些。

耐克话虽不多，可心有城府。早在6月份，他就带着他的数码相机在公园给我拍了几十张拳照，说是要想办法帮我宣传一下。后来，又在佩新的协助下，写了一篇题为《形意拳、太极拳大师马保国》的介绍性文章，向英国《格斗》杂志投了稿。直到2003年8月，这篇文章才在该杂志上发表了。为此，耐克几次对我说对不起，几次进行解释。大意是，杂志社的编辑们不相信我的功夫，他们要进行调查了解，证实后才能发表。该文发表后，经儿子晓阳口头翻译，我明白了编辑们为什么不相信而要调查。文章一开头就说，多年来，他有一个和许多西方武术爱好者一样的梦想，就是有一天，他能遇到一位“货真价实”的中国武术大师，并有幸能够成为大师的弟子。直到真正的形意拳和太极拳大师马保国来到纽卡斯尔，才帮他实现了这个梦想。文中介绍了我的功夫和师承关系。但在介绍功夫的用语上，把我说成了国际一流大师。对这种评价连我本人都觉得太高了，何况杂志编辑了。我问儿子，这篇文稿他以前看过没有，儿子说没有，我也不好责怪儿子。对于耐克，我心里矛盾，按说我应该感谢耐克才对，不过我还是向他指出这“国际一流大师”的用词是吹得太大了，用他们西方人的话说，是吹热空气，这样不好。谁知一向喜欢跟我说“对不起”的耐克，



这次却没有说“对不起”，反而十分认真地对我说，他和费厄斯，都曾经拜访过许多名家，其中有不少人就号称“国际一流大师”，但学了这么多年却没有学到真东西。自从有幸遇到了我，才学到了真正的中国功夫。看着耐克一脸真诚的样子，我也知道他是个老实人，就不好再多说什么。

耐克的搏击功夫在不断地提高。对练中，我由定式试手改为与他随机试手。不再是让他把我当软靶打，我也开始进攻他，用慢劲将他击倒或推倒，加大对他的训练难度，而他也十分顽强，仍时而主动向我进攻。这种练法有效地提高了他的实战能力。2005年夏季的一天，耐克高兴地告诉我，上一周末，他的一位朋友、一位著名的太极拳教练到他在约克的太极拳大课上帮他教学，在对练推手中，他把他的那位朋友给推倒了。我一听，有点不太相信，反问道：“真的？”耐克答道：“是真的！”我心中为之一振，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，耐克竟然也成了我的高徒，真是功夫不负有心人啊！

还令我没有想到的是，练习混元气功还帮助耐克提高了他的按摩技术水平和效果。2005年春，耐克告诉我，他以前学过瑜伽，学过催眠术，还先后尝试练过大雁功等20多种气功，自从练混元气功后，功力增长很快，四肢开始发麻发热。因为两手发热，按摩时患者感到疗效明显，从而预约者越来越多。到2006年开春，颇信西方星象术的耐克，认定他的财运在他居住地约克市北方的纽卡斯尔市，干脆卖掉了约克的房子，将全家迁到了纽卡斯尔市。我在2006年3月3号的日记中记录：“上午，耐克进屋坐下后，面带笑容地告诉我，上周末两天，他回到约克医学院教按摩课，两天挣了500镑。该学院负责人告诉他，以后每月要请他去上一次课。看来，他已成了一位榜上有名的按摩专家。”

耐克之所以能够成功，除勤学苦练外，与他智商高也是密不可分的。在同他的接触和交谈中，我多次感受到了他灵活应变的能力。一次，他问我在中国有几个学生，我说仅仅两三个，我儿子是其中的一个。他马上说，2个高水平的学生胜过200个一般水平的。当时，我一听，为他的思维敏捷和机智灵活而笑起来。又有一次，我们谈到师生关系，耐克告诉我，西方有这么一个说法：如果你看到一张西方学生与中国大师的合影照片，如果这个学生是真诚地笑，那么可以断定他是一位真心实意尊重老师，真心想学的学生；否则，便不是一个真心想学的学生。我故意和他开



玩笑，逗他说：“你忘了，阴和阳是两个方面，你们怎么只看学生的表情，而不看老师的表情呢？如果老师满意地笑，这也可以说明老师是真心喜欢这个学生，真心要教这个学生；否则就是不喜欢和不想真心教他。”耐克一听笑了，没有与我争辩。

当时，我没有在意耐克为何没有争辩，后来回想起来，想到一向诚实认真的他，当时虽未争辩，却也没有明确地说“*Yes*”或“*This is right*”之类的肯定辞，就仔细回味分析，得出了两种推断：一种可能是，耐克误解了我的意思，以为他说的是学生是否真心要学，我说的是老师是否真心要教。这两者虽然密不可分，但毕竟属于两个互不冲突的问题，只不过他说了“阳”的一面，我说了“阴”的一面，没有谁是谁非，无须争辩。另一种可能是，一向十分尊重我的耐克，虽发觉我武断地说他们“只看学生的表情，而不看老师的表情”是不恰当的，可为了照顾我这位老师的面子，所以没有争辩。那么，我怎么说才算恰当呢？后来在与弟子们的交流和探讨中，我逐渐找到了正确答案。其实那时，我应该说，你们西方朋友在交往中，大多喜欢先从自身出发，注意自身一方的感情、目的和实力，这有利于规范自己的行为，发挥自己的长处，以赢得对方的理解和帮助。我们东方人在交往中，则多数习惯于先从对方出发，注意对方的感情、目的和实力，这有利于弄清对方的性格、习俗、要求等，以便恰当地配合对方，从而取得对方的理解和帮助。但我们最终都还是要全面考虑分析双方的情况，这样才能实现交往的成功。虽然我们思维的方式各有特点，但殊途同归，目的都是为了达到交往的成功。仅从分析学生是否尊师这一点来说，你们作为学生一方，看到西方学生与中国老师的合影照片，是先注意学生一方是否真诚地笑，从学生的表情去推断学生是否真心实意地尊重老师；而我们如果也作为学生一方去看类似的师生合影，一般习惯于先看作为对方的老师是否满意地笑，从老师的表情去推断学生尊重老师与否。但我们最后还是都要兼顾老师和学生两者的表情，综合进行判断，才能更准确地得出正确的结论。目的也都是为了尊师重道。我想，如果我当时这样说，也许耐克就会明确地表示他的态度了。由此看来，与西方朋友交流，不仅要学好其语言，做到语句得体，用词达意，推论准确；同时还要了解他们思考问题时，不同于我们东方的文化背景。

由于耐克的睿智和勤奋，他不仅成了我的一名高足，而且还担任了以



后成立的英国混元太极拳协会的秘书长职务,为协会的发展起了十分重要的作用。





17. 贵人相助, 热心帮我建网站

——表情会泄密的斯蒂夫

2002年5月下旬的一天上午,继耐克之后,掐我脖子立了功的斯蒂夫(见图13,作者左侧)终于登门拜访我来了。他一进门,就喊:“马大师,你好!”同时脸上现出孩童般怪怪的笑容。我见他笑得怪怪的,便提高了警惕性。果然一进客厅,他便像开玩笑一样,两手交替快速向我脸上划来。我早有准备,也两手向前迅速滚手,一直把他逼退到客厅正面的墙根处,并按住了他。他仍然笑着,口中喊道:“OK! OK!”十分滑稽地举起双手,投降认输。然后坐下来和我交谈,由佩新翻译。

刚坐下,斯蒂夫便忙不迭地告诉我们,他已见过他的太极拳老师费厄斯,听说了我们头次见面“劈拳对劈拳”的情节,并连声说:“Good! Good!”后来,我发觉他高兴时,就喜欢连声说两个“好!好!”有时会再加上一个“好极了!”

佩新接着他的话题,又描绘了一些我在公园摔费厄斯的镜头。他一听大笑起来,似乎觉得十分过瘾,左手在空中比划着说:“要狠狠地摔他!”我猜想,这个调皮蛋可能以前总挨他老师费厄斯的摔吧?就开玩笑地问他:“是不是费厄斯也这样摔过你?”他脸一红,又掩饰地笑了起来,没有回答。后来,他谈到



了咏春拳，谈到了李小龙，谈到了他的咏春拳教练。其后，他还常带着个巴掌大的小放像机，给我放一些他的老师还有其他英国名家、中国名家的光盘。介绍了不少英国武术界的情况，给了我许多帮助。

我针对斯蒂夫已学过咏春拳，出拳速度已基本达到我的要求的情况，直接提出教他太极拳，他十分乐意地采纳了我的建议。他也是个武痴，有点像佩新那样，时常喜欢突然袭击我一下，试试我的水平。但他每次偷袭前，都忍不住先看着我怪笑一下。他那会泄密的表情已告诉我，他要动手了。所以，我每次都能松轻地半路截之，或还未等他动手，我就先发制人，从未让他得逞。对此，他十分佩服，觉得我出拳的速度比他老师还快，便想让他老师前来与我比试一下，我答应了。但到了约定见面的前一天，他却告诉我，他老师因特殊情况外出了。我笑笑什么也没说，以后他再也不提比武的事了。这正符合我“同行和为贵，相处重相安”的原则。此后，交游甚广的费厄斯告诉我，斯蒂夫的这位老师，是他以前的朋友，这人也曾向他打听过我的功夫如何。

斯蒂夫是个电脑网络高手，他办有一个小公司，有不少朋友。他刚跟我上了两次课，就建议我办个网站，我直言不讳地说没钱。他马上说，他愿意免费帮我办个网站，他曾经帮助他的一位搞摄影的朋友，免费办过一个网站。所以，这次他要让这位朋友免费帮我拍表演录相带，他要把录相内容放到网站上去。我没有明确表态，只说等让我准备好了再说。经与佩新、晓阳商量，他们都说在英国办个网站十分重要，以前他们也考虑到了，只是担心缺钱，没敢向我提出。因为办个网站需要花费好几百镑。这个急性子、办事雷厉风行的斯蒂夫还未等我回话，第二周学习时，便告诉我，他已经和他搞摄像的朋友谈好了，同意免费帮忙，并问我本周末录像怎么样。面对斯蒂夫这样热心的帮助，我只能同意他的意见，听从他的安排。后来，这事还真弄成了，录相也比较成功。晓阳表演了混元太极三十六式刀法，和陈式七十六式太极拳。我表演了混元太极四十八式剑法、混元太极二十四式拳法和师傅王长海大师所创的三十二式肘法。稍微遗憾的是，那期间晓阳打两份工，学业又很紧，根本没时间练功，因此，体力下降，表演刀术中，做金鸡独立式时，竟然站都站不稳了，没有打出实际水平。

网站在佩新的协助下，很快就办成了。斯蒂夫给网站起了个名字叫



“Master Ma”，他认为这既有创意，又便于上口，我当时只好同意。当2004年2月英国混元太极拳协会诞生后，我提出，这个网站应该属于我们协会的网站，不要再用“武术家马”这个名字。突出个人不好，要宣传我们整个协会。这样，网站的名字又改为“混元太极”。它的全称是：WWW.hunyuantaiji.co.uk。

网站办成后没几天，斯蒂夫紧接着又想在他郊区住所附近，帮我开一个大课教学点。征得我同意后，他一个人包揽了所有的前期工作。开课前一周，他告诉我已有20多人与他联系；开课前两天，他说可能有七八名学员。我说：“就是只有一个，我们也要去试一试。”不巧，还真让我言中了。那天下午，我们提前半小时到达开课点——一所教堂。我们一直等到开课时间，只盼到一位高个子中年女士如约前来上课。斯蒂夫显得十分尴尬，觉得很下不来台。我笑着说：“没关系，今天正好利用这个时间，我们一块复习一下气功。”这节课与其说是教这位女士学气功，还不如说是领着佩新和斯蒂夫在复习气功。其实，这位新学员只是跟着我们比划了一个小时而已。下课时间到了，斯蒂夫抢先跑去交了租金，并主动告诉这唯一的新学员，她今天享受免费。虽然斯蒂夫这次尝试没有成功，但他的热心和真诚再次深深地感动了我。

东方不亮西方亮。斯蒂夫帮我开大课的失败，丝毫没有影响他的热情。几周后，他转移方向，成功地帮我介绍了一位个人训练学生——他的一位网络朋友老大卫（图13，作者身后右侧）。老大卫除人特别诚实外，也像斯蒂夫一样热心帮助我。而且他功底不错，练习太极拳进步很快。十分惋惜的是，两年多后，他因意外事故扭伤了左小腿，而不得不停了个人训练课。

对斯蒂夫不断的热心帮助，我无以为报，只能在教学中格外尽心，尽量满足他喜欢试手的愿望。晓阳为了感谢斯蒂夫，特意免费教了他三十六式混元太极刀法。

论功夫，斯蒂夫是我的一名高徒；论缘分，他的的确确是我在英国遇到的又一位贵人。他使我一次又一次地体会到身处异国他乡，贵人相助的幸运之感和人间的温暖。



18. 表演、接待、出访，广交武林朋友

——把握分寸，不卑不亢

我入英后，第一次与当地武术团体接触，是6月初参加了当地武林领袖老皮特组织的一次武术表演大会。这次是我们主动要求参加的，目的是了解一下当地的武林概况和习俗，同时也想吸引几位个人训练学生。信息是佩新在网上发现的；联系电话是斯蒂夫打的，他不到10分钟就搞定了一切。我们对这次表演十分重视，因为这是在同行面前表演，是一次水平的展示和评判。我和晓阳挤专门时间，对表演套路进行了反复练习，做好了比武的心理准备，佩新还专门借了一台录相机备用。

表演地点距市区约30公里，是个靠近海边的旅游小镇。听说那里风景秀丽，在儿子的坚持下，他母亲也一同前往，这也算我们入英后的第一次外出观光旅游吧。那天是个周六，早饭后，我们一行四人先搭巴士，又转乘一种名叫“迈申儿”（音译）——一会儿地下、一会儿地上行驶的小火车，近一个小时才到了该镇车站。因为找不到巴士，又舍不得搭出租车，一看时间还早，就步行了近半小时，于10点钟找到了这次表演所借用的一个大型体育中心。

一到门口，便有一位金发姑娘上前热情地询问接待，她告诉我们是皮特专门派她来迎接我们的。



在她的带领下，我们走进了表演大厅。刚进大厅，身穿耀眼的白色太极服的我和身穿闪亮红色太极服的儿子，便引起了人们的注目，他们纷纷投来惊奇而又友好的目光，有的还十分礼貌地向我们点头挥手。这位姑娘把我们让到预留的贵宾席上。环视四周，四五百人的席位几乎全满了。我们刚坐下，表演就开始了。有 20 多个武术团体参加了表演。有空手道、柔道、合气道、西方自由摔跤、自由搏击、非洲功夫、咏春拳、太极拳、跆拳道、还有咏太拳等多达十几个流派。有集体表演，也有个人表演，大多数均是搏击对练表演。有一对一的，也有一人对数人的；有徒手的，也有兵器对兵器的；还有空手夺刀、夺枪、夺棍的。这令我大开眼界，原来西方的功夫也这么丰富多彩。其中，跆拳道功夫高手们的腾空飞脚断木板，咏春拳的硬气功抗踢小腹和老皮特与弟子们的搏击表演，都十分精彩。尤其是老皮特的表演深深地吸引了我。老皮特身穿顶尖高手标志的黑色长衫，和几名弟子上台后，平伸两臂成一字形，让两个弟子分别双手各握住他的一个手腕，然后，悬挂在上面，老皮特则仍保持双臂平举姿势在场上转圈，将两个弟子平抡了起来，引得全场掌声雷动。我第一次看到这样的表演，对老皮特的神力赞叹不已，不由得也跟着大家热烈鼓掌。之后，老皮特又徒手与四名弟子相搏。众弟子同时交错向他进攻，他每次都轻灵地一闪一拨，或一拉一托，便将众弟子一一腾空扔出。这精彩绝伦的表演，又一次赢得了观众的热烈的掌声，看来他功夫的确不错。后来，我听说他是当地的武林领袖。

整个表演分上午和下午两场，每场两小时。我们的表演被老皮特特意安排在上午的前半场的最后。表演前，老皮特还亲自上台，恭恭敬敬地弓着身，以右手示意，将观众的注意力引向我，把我介绍给大家。我忙从座位上站起来，郑重地持我国武林界通用的抱拳礼，端身环视左右席上的观众，以表示敬意。老皮特带头高举双手鼓掌，随之全场掌声雷鸣，我也微微欠身，示以答谢。掌声过后，老皮特对我们将要表演的功夫进行了专门介绍，随后我们才上台表演。我们表演时，台下顿时变得鸦雀无声。每个套路表演结束后，台下都报以一阵热烈的掌声。约 15 分钟，我和儿子将事先准备的四个套路表演完了。可台下的观众一直不停地鼓掌，不让我们下场，我只好又表演了几个形意拳的小套路，才算满足了他们的要求。我表演一结束，主持人就宣布休息 15 分钟。先是一群小孩围过来，



让我和晓阳在他们的表演服上签字；接着有几位青年过来要求签字；紧接着在老皮特的引领下，过来了七八名身着太极服的同行，与我们亲切地交谈。我们得知他们是咏太拳协会的，他们的表演在上午的下半场。

上午两个小时的表演很快结束了。老皮特又热情地走了过来，告诉我们，因为表演是为了给癌症研究会募捐，所以没有安排午餐。不过，他要请我们喝点什么，我谢绝了。我们决定返回，咏太拳的创始人盖瑞再次热情地跑过来送行，大家在欢乐的气氛中告别了。一路上，我们开心地交谈着英国朋友的细致入微、礼仪隆重和热情友好，老皮特的功夫和风度，等等，激动和感动的心情久久不能平静。

一周后的周日上午，老皮特按预约登门来拜访我。为迎接他，我事先让妻子买了一点水果。在客厅里，我、佩新、晓阳和他一起交谈。老皮特十分善于社交，也十分健谈。他首先对我们那次到场表演表示感谢，又结合那天的表演，简单介绍了一些武术团体的情况，对“咏太拳”，他重点作了介绍。随后，便说到了他的合气道。我自然赞扬他功夫好，他很高兴。话题一转，他说也了解一点中国的太极拳，还说他练的这种日本的合气道功夫，就吸收了中国太极拳以柔克刚的精华，是一种刚柔相济、踢、打、摔、拿合一的高级功夫。并说，他准备写一本关于合气道的书。我听到这儿，有些感觉，就笑了笑，对佩新说：“问问他，看他愿意不愿意去公园与我切磋切磋？”佩新一听楞了一下，没有马上翻译，反而对我说：“叔叔，你可别大意，你没看那天他多有力！”我说：“没事，你只管说！”佩新一问，老皮特果然当即高兴地表示同意。我们四个站起来，出门向修女公园走去。路上，佩新又拉了拉我的上衣角，小声再次提醒我别大意。我没有理会他，他显然有点不太高兴。

进了公园，我们来到经常练功的一块草坪上。我和老皮特相视一笑，便开始试手。他上步用双手来抓我的大臂，我没用打法，而用太极推手的接法，等他双手刚刚接触我大臂的一瞬间，即用缠丝劲泻了他十指的抓力，让他得不住劲，同时粘住他的双手，从而控制了他身体的重心。使他既用不上他那神力，又不敢再乱动，处于十分被动的状态。他脸上现出了不自然的表情，眨眼间又转为笑容。他慢慢地松开了手，我也很自然地随着他放下了双臂。佩新见我们搭一下手就停了，一副不理解的样子，问我：“咋不试了？”我笑了笑说：“你问他。”佩新转过脸看老皮特，还没等他



问,老皮特便佩服地问我:“刚才是怎么回事,我咋用不上劲?”我说:“你再试试。”他又试了一次。这次,当他用劲时,我破坏了他身体的重心,让他身子歪了一下,又用大臂托住他,老皮特又不动了,我们停了下来。他抱拳弯腰给我行礼,还连声说:“谢谢!谢谢!”我也忙抱拳弯腰给他还礼,说:“不客气,不客气。”晓阳一旁看得十分明白,一语未发,笑咪咪地站在那里品味着。佩新这时终于看明白了,高兴地笑了起来。我们又回到了38号的客厅,坐下来继续交谈。这会儿,老皮特的中心话题变成了中国的太极拳,问了不少问题,说像我们这样的太极拳他是第一次接触。我说:“我功夫一般,在中国有许多高手。”他一听,更吃惊了。告别前,老皮特主动告诉我,说以后在纽卡斯尔市和桑德兰市的武林圈里,如果有什么事需要帮忙,尽管说好了。我一听十分高兴,心想,老皮特这个武林领袖今天一来,也等于当地武林界认可了我们,这里的“码头”是不用去拜了。

老皮特走后,佩新显得十分激动,说他是首次看到像这样刚一搭手就松手的比试。还说,以前是从小说中看到过像这样的情节,今天若不是亲眼所见,还认为那不过是武侠小说家的虚构呢。但他又觉得不过瘾,埋怨我说:“你咋不摔他一下?”我说:“可不敢摔!他可不是来找你学功夫的。”佩新晃着头笑了。

在比武切磋中,首先要比的是武德,其次才是技艺和功力。讲武德,要讲口德,也要讲手德。不能嘲笑对方,也不要弄伤对方,还要把握分寸,视不同对象和不同场合,决定如何出手,如何用招,用到什么程度。老皮特来拜访我,是友谊之举。我提议到公园切磋,仅仅是为了帮助他认清,中国的太极拳功夫与他所学的日本合气道功夫是大相径庭的,这也是友谊之举。因此,试手中只要实现这个初衷就可以了,不能像对待前来拜师学艺的学员那样,非摔不可。这其实也就是我们常讲的中庸之道。我的理解是:中,就是不偏不倚,把握好火候分寸,走正道;庸,就是长期坚持这么做。我们在与西方武林界朋友的交往中,最重要的,是应让他们感受到我们中华武术的灵魂是一个“德”字。

又过了一周,当我上大课时,老皮特事先没打招呼就突然跑来了。那天恰逢蓝天白云,我们在室外绿草坪上上课。我远远看见了他,马上让学员们自己练习,我停下手快步走过去迎他。还没等我开口,他就将一包东西塞给我说:“打扰了,回头见。”就又风风火火地离去。我随即抽出一看,



是几张我们表演时的拳照和一盘录像带。“老皮特还真够意思！”我心想。

在老皮特这次“闪电外交”之后不久，7月上旬的一个周六上午，咏太拳的创始人盖瑞紧接着来访问我了。他和他夫人一道，带着六七个弟子，把客厅坐满了。我爱人帮助倒茶招呼，大家边喝茶边谈。盖瑞拿出了一大包他们自己的照片，放在桌上，向我们介绍咏太拳的创立和发展情况。他原来学过咏春拳和杨式太极拳，现在是以气功为基础，试图把二者结合起来，创立一个新流派咏太拳。这一大包照片就是他出访时，与一些名家的合影和切磋时的镜头。其中，不少照片记录了盖瑞的胜利。我心里有了数，耐心地听盖瑞介绍，将照片看了一遍。一会儿，盖瑞便试着提出，希望我指导他们一下。佩新一告诉我这个意思，我就说，告诉他，我们一块到公园去。于是，我们十几个人一起来到修女公园。一般，我接待来访和出访都选在周末，以便晓阳能参加，多个帮手心里就更踏实一些。这天晓阳当然也在场。

头一个出场试手的是盖瑞。我只防守，让他随便进攻。可他没有直接进攻，而是先灵活地绕着我转圈子，我原地随着他转。他见以乱环步扰乱不了我的阵脚，便突然进步用双手擒我的右手，同时用双大拇指扣点我手腕上的穴位。我本能地一吸气用了内气功，顺着他的劲一转，泄了他的劲，心里进一步有了底，就干脆只伸出右臂任他试用各种擒法，而我只顺着他的步子和劲路化解。他忙得团团乱转，几分钟后开始大口喘气，头上也冒出汗珠。这时，我见他夫人拿着录像机愣在那里，便用左手向她示意不要录像，她便顺势收起了录像机。而盖瑞大概是累了，也松开了我的右臂，站在那里喘气休息。我环视众人，发现那天表演气功、又高又壮的青年，盖瑞的大弟子安德鲁正看着我，有点跃跃欲试的样子，我便示意他过来和我试试推手。他很乐意地走过来。我们一搭手，我就毫不客气地连摔了他几个跟头。他顿时觉得不可理解，头一摇一摇小声嘟噜了几句，弯腰给我行了个礼。我随着还礼后，叫佩新问问他们还试不试。盖瑞环视其他弟子，见无人应声，便转向我说：“谢谢你。”我请他们回到38号用午餐，他们一听说我要管饭，很爽快地答应了，丝毫没有像我们中国人那样，先虚意推辞一下、客气一番。用餐时，他们竟尝不出我妻子做的醋溜土豆丝是用什么做的，连声说：“味道美极了！味道美极了！”这天中午，盖瑞离别前，一再要求我光临他的训练点，再次给予指导。我看他是发自内心，



就答应了。

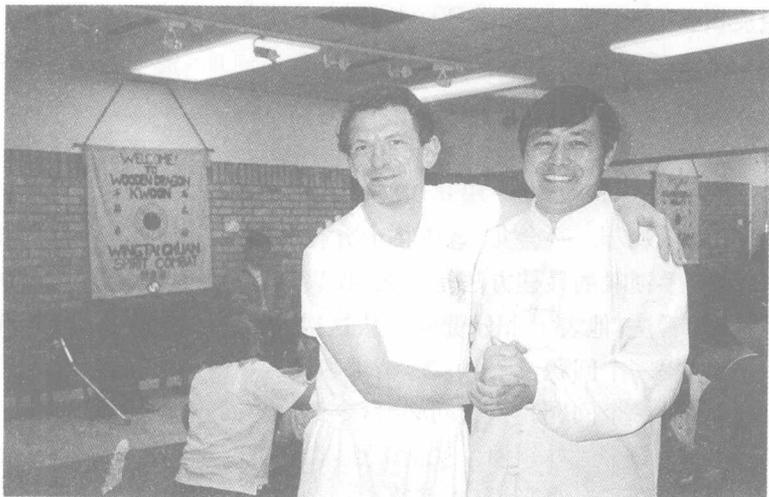
作为礼尚往来,两周后回访盖瑞,我给他带了两箱水果。那天下午4点,佩新、晓阳我们三人坐上了小火车,一小时后到达那个站点时,安德鲁和另外两名会员恭敬地在站台上迎接我们。出了站,乘上他们的轿车很快就到了活动地点。进了训练厅,我们才发现老皮特也带着他的两名优秀弟子来了,还有一位满头白发、70多岁的高个子老人。盖瑞介绍说,这位老人就是他的太极拳老师。老先生十分客气地与我们握手问好,还说他十分高兴盖瑞能向我学习一些东西。应他们的要求,我们放慢动作,再次表演了一些套路,以方便他们录像。接着,他们开始表演推手。先是盖瑞与他的大弟子安德鲁上场,他们互抓大臂转了几圈后,盖瑞终于将强壮许多的安德鲁推翻在地。接着,一名女弟子走上去与盖瑞推手。当盖瑞将她推倒后,她抓住不放,将盖瑞也带倒在垫子上,两人开始在垫子上翻滚,几个回合后,盖瑞终于骑到女弟子身上并制服了她。推手表演结束了,盖瑞请我指导擒拿技巧。这次皮特和盖瑞都没出场,而让皮特的一名弟子出场,我便伸出一只右臂,让他双手来擒。他擒了好久擒不住,我一抖用肩将他击倒。第二次他又擒我时,我用反擒法擒了他的右手腕,因怕伤到他,我没转身用捌劲摔他。谁知他年轻气盛,不仅不领情,反而来了劲,想反擒我,我立感不对劲,便顺势把他按倒在地,并控制了他的一只手,他另一只手开始连续拍地,我便松开了他。这时,他的老师老皮特向他投去了责怪的眼光。他爬起来后,有点不好意思地向我弯腰行礼,还小声说:“对不起,对不起!”此后,再没有人提出让我指导。老皮特的两名学生和盖瑞的学生们开始在一块儿切磋,他们在软垫上滚来滚去,我们和老皮特坐在旁边观看。一会儿,老皮特十分客气地向我提了一个问题,问我解脱正面双手锁喉的最佳方法是什么,我只好又站起来与他试了几次,边试边讲我的看法,他表示十分赞同。从这次开始,老皮特每次见到我,都是礼貌地只提一个问题,让我解答,请求和我试一下,并说多了他记不住,一次只能请教一个问题。我有问必答,令他十分高兴,我也感到老皮特有度量、有水平,像个武林领袖。晚上7点,训练准时结束了。训练中间,盖瑞已单独和我合了一个影(见本书照片)。这时,大家一块儿合影。之后,两位学员又驾车送我们到来时的小火车站,当我们拖着疲惫不堪的身子赶回家时,已经将近9点钟了。



这次出访之后，盖瑞提出想以每小时8英镑的学费请我定期前去教课。那时候我的英语口语还不行，单独前往无法讲课，若同佩新一块儿去，费用又不够，便只好婉转地谢绝了。稍后，盖瑞又作变通，派他的大弟子安德鲁每周来向我学习一小时的个人训练课，然后再回去教他们。数月后，安德鲁又介绍他的师弟斯图亚特来上个人训练课。大约一年后，他们俩人一块儿到英国南部的一所武校去任教练。临行前，他们还专程与我辞别。

2003年夏季，老皮特又搞了一次武术团体聚会。事前他专程前来请我们参加，我十分愉快地答应了。这次，他委托他的妻子开车到小火车站接我们；表演结束后，他又和妻子一块儿把我们送回小火车站，比以往更加热情。在我回国前，老皮特还特意打来电话，说他有朋友在机场工作，如果需帮忙，他可以关照。我虽然谢绝了，但心里仍感激他。

在英期间，还有许多类似的交流。总的来说，都准确地把握住了尺度，处理得比较得体，做到了友谊第一，不卑不亢；并交了不少朋友，保持了与当地武林界融洽的关系，扩大了我们中华武术在英国的影响。





19. 咏春高手,也爱形意、太极拳

——金发盖瑞和西方精英中约翰

2002年6月初,费厄斯又给我介绍了一位个人训练学生——他的朋友盖瑞·麦卡锡。费厄斯告诉我,他的这位朋友是位咏春拳高手,在达勒姆市教咏春拳。为此,在同他见面之前我专门练习了一下快拳。在国内时,郭升海大师曾教过我一些咏春拳的攻防技巧。恩师练过咏春拳,打过木人桩,他十分赞赏咏春拳的寸劲、“有桥借桥、无桥搭桥”的策略和第三层功夫“标指”中连续进攻的技巧。他认为,天下武术是一家,练到高层次出神入化了,就分不清哪是内家拳,哪是外家拳了。就像咏春拳一样,世人大多认为它是南少林功夫,属外家拳;但实际上它的许多招法、功法以及心法又类同于内家拳。恩师还给我讲过几个咏春高手的故事,说风靡世界影坛的香港武打明星李小龙就是一位咏春拳的顶尖高手。因盖瑞是我在英国遇到的第一位咏春高手,为确保万无一失,那天上午会面前,我和佩新早早来到修女公园,我练了半小时气功,做热身准备。9点钟的光景,费厄斯领着盖瑞来了。我第一眼的印象是,啊!好一个英国美男子。他45岁上下,中等个子,健壮利索的身影映衬出勃发的英姿,齐肩卷曲的金发合着步子的节拍而随风摆动,棱角分明的五官端正匀



称，一双大大的蓝眼睛闪着光彩，红白红白的脸庞上带着诙谐的微笑，着装举止高雅、得体，标准一个引人注目、令女人们怦然心动的中年美男。由于那曲卷的金发实在是太醒目了，所以我喜欢叫他金发盖瑞。经费厄斯介绍，我们像似曾相识的朋友那样十分亲切地紧紧握手。费厄斯愉快地和我交换了一下眼神，耸耸肩，转身离去，我们便开始了交流切磋。在我的要求下，盖瑞给我们表演了咏春拳“小念头”套路。他的动作十分规范到位，当时就引起了我和佩新的赞叹，认为外国朋友也能练这么好真不简单。稍后，我展示了一点儿形意拳，自然也与盖瑞试了试手。对形意拳的波浪劲、蛇形步和速度，盖瑞十分欣赏，因此提出要学形意拳。我自然满足他的愿望，开始教他形意拳。几个月后，逐渐引导他转学太极拳。论拳脚，那是盖瑞的强项；可论推手，就是他的弱项了。在拳脚方面，我没有过多地教他招式，而是在劲路变化和步法上多指导他，让他把咏春拳练圈手的方法，和练形意拳的波浪劲、明劲、暗劲和化劲的练法，结合起来进行练习，并教了他一些形意拳的独特步法。而在推手方面，基本上是从头教起。不过盖瑞的聪明之处在于，他推手时从不与我硬顶，所以虽然经常被推倒，但都是轻灵倒地后，一骨碌身便又爬起来。他倒地时，还常常做个鬼脸，让你发笑。这样，训练就变得轻松而又愉快多了。

原先，我以为金发盖瑞是位专职咏春拳教练。后来，在交谈中，他详细地叙说了他的工作和家庭情况。他是一位中学教师，妻子是小学教师。他们有两个女儿，都喜爱骑马运动。由于盖瑞在几十公里外的达勒姆市工作居住，他8月份将学习时间由周末改为周四傍晚后，往往是一下课就驾车来学习，顾不上用餐。我发觉后，便让他到我家先吃饭再训练。这样，我们在饭前饭后有了更多的交谈时间。盖瑞在饭后常以讲小故事、小笑话或小情节的方法，教我20分钟英语。他那丰富的面部表情和滑稽动作，时常令我们夫妻俩大笑不止。尤其是他对他所崇拜的英国女王的表情、声音和动作的惟妙惟肖的模仿，令我至今记忆犹新。盖瑞这人太风趣啦，也太有表演天才啦。

一次，盖瑞告诉我说，在英国教中学生，如果缺乏沟通与管理的方法，就可能遭到少数调皮捣蛋学生的骚扰。不过他有绝招，比如，他们学校有一个班秩序很乱，那个班的老师求他帮忙，他便去那个班上数学课。第一堂课，一上讲台他就风趣地问道：“哪位同学有苹果，请送给我一个。”学生



们哄堂大笑，笑声过后，还真有一个学生远远地扔来一个苹果，他伸手轻轻地抓住苹果，一掰两半，喊一声“接住！”将半个苹果又扔给了那个学生，自己握住另一半就大口啃了起来。顿时，同学们被他的招数和诙谐所折服。从此这个班便没有学生再在课堂上或课下捣乱了。听了这个故事，我觉得盖瑞很有管理天才，随口说到：“将来有一天你会成为校长。”盖瑞赶忙说：“谢谢！非常感谢！”不料一年多后，他还真的被提拔为该校负责学生工作的副校长了。然而当了官后工作繁忙，先是缺课，后来便不得不告诉我，他实在挤不出时间再坚持跟我学习了，令我十分遗憾。

金发盖瑞的妻子十分美丽，而且贤淑慧巧，对丈夫的爱好配合默契，投入多多。例如，为感谢我教她丈夫，圣诞节送贺卡时，她亲手做了一个精美的、十分有特色的手工贺卡送给我，令我明显地体会到她不同凡俗的情怀。在盖瑞和中约翰一同请我去世界名胜景点达勒姆大教堂观光时，她陪了我们一整天做导游，还慷慨地用她的银行卡购了7张独立景点塔顶的门票，让我们登上十几层楼高的塔顶，居高临下俯瞰整个达勒姆市风光。这两件事，令我们对她的真诚细心、热情大方感动不已，盖瑞也为自己有这样的好妻子而骄傲。

更令我感激金发盖瑞的是，6月初他开始跟着我学习，到7月初，便把他的朋友、堪称西方精英人士的中约翰介绍给我。这既让我多了个人室弟子，又让我在之后的四年半里，从中约翰身上更多地了解并感受到了英国人民的优良传统和优秀品质。

中约翰是一家跨国公司的欧洲市场主管。他50岁左右，高高的个子，四肢修长，鹰钩鼻上架了副金丝镶边儿眼镜；走路迈着大步不慌不忙，再加上和颜悦色的表情、朴素的衣着，猛一看，像个普通文人，很难叫人想到他是个高级白领。他几乎每周都要坐飞机，到欧洲某国的分部察看，工作繁忙。因此，他一来就要求把学习时间定在周日上午10~12点。因我在这个时间有课，便提出先让正好周日有空闲的晓阳教他，他同意了。开始的半年多，主要是晓阳教他，我有时穿插过去，检查一下他的动作，稍加辅导。晓阳攻读工商管理，常向他请教一些专业问题，这样，两人互为师生，言谈倒也投机。当我调整了时间，接手教中约翰时，发现儿子教得十分到位。到底儿子口语好，教学中能讲清拳理，学员学的明白，拳自然进步就快。中约翰学习十分认真。首先，他十分注意细节上的学习。



我针对他这个特点,就把一个动作分解成若干细节,一点一点慢慢做给他看。他看着我的动作记笔记、画简图,记录完整准确后,再跟着我练习动作。其次,他不贪多,十分注重动作的准确规范。他每学习一个动作,都要求我反复讲解,并跟着我反复练习。如果一堂课他学不会,下一堂课要接着重新学习,直到准确掌握为止。上课时,他常带一个老掉牙的旧式录像机,下课前几分钟,录下我教他的动作,以便回去后播放、观看,反复模仿学习。他的爱犬因为总是陪他看录相,故在第一次见到我时,就像老相识一样,对着我摇头摆尾,显得十分亲热。

我教他,重点放在两个方面:一是鉴于他坐办公室多,低头打字弯腰多,有颈椎痛、失眠、胸闷的毛病,指导他多练习混元气功。要求他早、晚各练半个小时气功,并给他讲了正确的坐姿、站姿、打字时不低头弯腰的姿势,以及走路时的练功方法,让他融练功于工作、生活之中,以解决他工作太忙,缺少练功时间的问题。二是针对他爱搏击而劲力又不是很大的特点,侧重于提高他以柔克刚的技巧。我先从动作上教,然后分析原理,讲清劲道的变化,让他区别正误,跟我反复对练,以便掌握借力打力、以柔克刚的技巧。这样,他便学上了瘾,练得很起劲,打、推、擒多项技能都提高得很快。我离英前,与他対练擒拿中,一招已擒不住他,得变二三招后,才能奏效。

自从我开始接手教中约翰,随着时间推移,我对他的西方精英的印象也就越来越深了,他给我留下了一个又一个难忘的生动故事。

一张带狗名字的圣诞卡

每年的12月25日是西方的圣诞节,它是西方一年中最重要的传统节日。西方人过圣诞节像我们过春节一样,节前,亲朋间互送礼物;节中,欢聚庆贺,走亲访友。在节日礼物中,圣诞贺卡是非常重要且不可缺少的。每到节前,我的入室弟子们都给我送来圣诞卡等礼物,中约翰也不例外。2003年圣诞节前,弟子们照样给我送贺卡、礼品等。当我欣赏中约翰送的圣诞贺卡时,发现卡的右下角写了5个名字。我认出前4个名字分别是:中约翰、他的妻子、儿子和女儿的名字,但最后一个名字很陌生。我端详了一会儿,哎!怎么这名字右边还画了一个图案,分明是只狗爪子。于是,我就推测这个名字是他家爱犬的名字,感到十分新奇,忙告



诉妻子说：“这约翰真有意思，为了表达尊重，把他们家狗的名字也写到贺卡上了。”妻子不信，从我手中接过贺卡看了半天，还是将信将疑。为了解开这个谜，28日上午，中约翰来上个人训练课时，我拿出了他的贺卡，指着第五个名字问他：“这可能是你家狗的名字吧？”他很自然地笑着说：“是的。”也许他察觉到我们不太了解西方文化，便补充说：“在西方，许多人都把狗和猫当成家庭的成员。”

听中约翰这么一说，我联想到，在中国，如果把某家的狗说成是家庭一员，通常是对人的侮辱。我们中国人像西方朋友一样喜欢养狗，不仅甲骨文中“犬”字，在多处古人类生活遗址中，都发掘出过犬骨。据有关统计资料显示，当今中国约四亿家庭中，养狗不下一亿只。“狗不嫌家贫”是对狗灵性和忠诚的最佳称赞。然而，喜爱归喜爱，但绝大多数人在观念深处，毕竟还是认为狗属于家畜。在乡下，给孩子起名叫“狗娃”、“狗蛋”、“狗剩”，那是以贱藏爱，以免鬼神给他降灾。所以，汉语中大量以狗喻人的词语，无论俗雅，都是贬义词，用来讥刺小人得势、仗势欺人、无德无能等。诸如：狗头军师、人模狗样、狗东西、狗男女、狗腿子、狗爪牙、狗仗人势、狗眼看人低，还有蝇营狗苟、鸡鸣狗盗等，真是丰富生动，不胜枚举。当然，狗在人们眼里比猫、鸡看得重，也有人把忠诚的狗看做朋友，但很少有人把狗当成家庭成员。西方则不同。他们大都把狗当成家庭成员，平时直呼其名，逗着玩时，管雄性狗叫“good boy(好男孩儿)”，管雌性狗叫“lovely girl(乖女孩儿)”，视同亲人，爱护有加，有病送医，陪伴终生。这从一个侧面反映了中西方文化上的差异。居英期间，我们对待这种差异的态度和做法是，入乡随俗，理解并尊重他们的风俗和习惯，从而增进和西方朋友间的友谊。

5年间，我收到的100多张贺卡中，只有中约翰2003年这张圣诞贺卡上带有狗的名字。从这张小小的贺卡上，我体会到中约翰的举家相贺之意，他的善良、诚实和真情，深深铭刻在我的心中。

中西方两家人欢聚的一天

2003年7月，已获得MBA学位的儿子晓阳，准备回国寻找发展机会。儿子回国前，学员们都以不同方式表示惜别之意。中约翰以他独特的方式，送给我们全家一份十分珍贵的大礼。他挤出一整天的时间，邀请



我们全家三口到他家做客。当天下午,还要请我们参观附近一个名胜景点,一座在欧洲都属罕见的城堡式大庄园加天然森林花园——Belsay Hall。

这天上午,中约翰和他夫人各驾一辆车,先载着我们两家人到了他姐姐的别墅。我们进入大厅,一张白色大名片便映入我的眼帘,它被摆放在正对厅门的条几中央。我定睛一看,原来是我的名片,立刻感受到中约翰全家人的隆重盛意。中约翰的父母亲、两位 80 多岁高龄的老人,见我们进来,忙从沙发上起身,欢迎我们到来。大家互致问候,坐了下来。中约翰的母亲特意把我妻子淑敏拉到她的旁边坐下,说她不仅喜欢我妻子,也喜欢我妻子身上穿的中国唐装。中约翰的父亲则在客厅中间的方茶几上,摊开一张中国地图,问晓阳,我们的家乡在哪里,晓阳马上俯身向前,找到河南省郑州市后,告诉老人:“我们家就在这儿,郑州市。”然后,又给老先生介绍郑州的城市概况。老人家又问他的学业、回国后想干什么以及我们到英国的感受等。这样精心的安排和亲切的交谈,一下子就把两家人变成了一家人。中约翰陪我们说话,他女儿和儿子带着狗到后花园去了。这天,中约翰姐姐家的其他成员都出游去了,只有他姐姐留在家掌厨为我们服务,中约翰夫人忙着去帮姐姐做饭。将近 1 点钟,我们共进午餐。像国内的风俗一样,我们把两位老人先让到里面的上首位置坐下,中约翰一定要我挨着他父亲坐下,他挨着我坐下,让我儿子坐他旁边,以便能左右指导我们享用西餐。中约翰的妻子招呼我爱人挨着她婆婆坐下后,又忙着端菜去了。他们的儿子、女儿很礼貌地等我们坐下后才入座。这是我第一次在英国朋友家中享用标准风味的西餐大宴。一共十几道菜,有烤牛排、烤羊肉、烤土豆、水果沙拉、布丁、鲜蔬菜、甜点心、汤羹,还有我们带来的礼物——我妻子特意准备的烤鸡翅。菜肴十分丰盛,没有上我们不喜欢的黄油之类的油腻食物。每上一道用大盘装的菜,先放到桌子中间的一个垫子上,然后分别给每人面前放一个小盘子,有时连刀叉也换。我心里大体算了一下,我们 10 个人吃一顿宴席,光大小盘子就需用 100 多个,这比他们平时用餐要复杂得多了。用餐前,中约翰十分详细地告诉我们,怎么摆放刀叉。用餐过程中,又教我们怎样使用刀叉,并告诉我们,如果要继续享用自己小盘中的食物,刀叉应当如何摆放;如果不吃了,刀叉又该如何摆放。妻子和儿子都记住了,可我没记住。在吃牛排



时,我把刀叉摆错了位置,结果中约翰的姐姐见状就要去端走我面前的小盘子,我忙不好意思地连声说“sorry”,引得大家都笑了。

饭后,妻子让晓阳去帮助洗涮那 100 多个盘子,被中约翰的姐姐谢绝了。中约翰便领我们到后花园参观,他的儿子、女儿早已在这儿,只见他们正在高兴地爬树玩耍。中约翰弯腰随手折下一根植物的茎条,放到嘴里咬了一口,说味道美极了,然后递过来让我品尝。我接过来咬了一口又还给了他。看着他吃得津津有味的样子,我不禁想起我小时候与弟弟们在一块吃东西时互相谦让的情景。这天是英国少有的好天气,阳光明媚,天空瓦蓝,和风习习。中约翰的父母也来到后花园的太阳伞下,在躺椅上休息。经中约翰提议,我们两大家子人在一块儿合影留念。

之后,按事先安排,除中约翰父母留在别墅外,其余的人乘两辆车前往参观数公里外的 Belsay Hall。据中约翰的姐姐介绍,这座庄园有 600 多年的历史,它占地面积非常庞大,地理位置十分优越。参观所见,它的北面、东面和西面有连绵小山环抱,东南面是一望无际、波浪起伏的草原。庄园内有成片的古老森林,森林中有两三人合抱不住的大树。还有那山泉汇成的弯弯小溪,像一条洁白的飘带在林间飘来荡去。庄园内,先后建有两座宏伟的主建筑。第一座是巍峨的城堡式别墅,它于 1614 年被建在庄园的东北角上。第二座位于庄园前部,是具有宫廷气象、正方形天井式的四层楼房(含地下室)。它有一百多年的历史,建筑面积大于前者,内部贵族气派的豪华装饰也是前者无法比拟的。

进入庄园正门后,先从左边的狗舍开始参观。听说那个时期,仆人们为主人养了几十条猛犬,专为警戒之用。接着参观大门右边的马厩。马厩里最引人注目之处是,装草用的铁篮固定在近三米高的墙壁上。这是一种巨型马,马头扬起来有三米高,跑起来特别快,加上那精制的巨型马车,都显示了主人当时的富有和高爵豪门的地位。

接着,我们进入第二座主建筑。建筑物内西方风格的花岗岩墙壁、拱形屋顶、雕花梁柱、栏杆以及波斯地毯,透出豪华和高贵之气,令人惊叹不已。进入地下室后,数十间宽敞的酒窖,一排排的木制大酒桶,让初次领略到此等风光的我们,觉得不可思议。我想,弄这么多酒干啥?就是当水喝也喝不完呀!经中约翰的姐姐解释,我们才明白,这里的主人每年都要储存一部分酒,他们喝的都是十多年或几十年前存放的葡萄酒或威士忌。



再加上上流社会经常举行大型家宴，所以才需要这么大的酒窖，这么多的木桶。

随后我们去参观第一座主建筑。在通向这座古城堡的路上，中约翰成了他儿子和女儿的“座骑”，轮流让他们骑在双肩上去追逐另一个。走了半里地，中约翰终于累了，女儿和儿子开始奔跑嬉戏。进入森林，我发现，这里竟生长着参天古木，每棵大树身前还竖有一块牌子。中约翰高兴地指着牌子告诉我们，这是原始森林，有的古树已经七八百岁了。我特意让儿子站在一棵古树旁，给他留影。穿过森林，到了一座大石门前。大门两旁，人工开凿修成的陡壁延展向左右两方，成为第一道天然防线。据介绍，当年修建时开采的方块岩石，正好用于修建房屋。真可谓就地取材，一举两得。

我们进入石门，又向东北方向走了20多分钟，穿过老住宅区，终于走近了这座古老的城堡式别墅。从外边看，它是一座用大块花岗岩砌成的长方体独立城堡，整体有六层楼高。顶层四角建有四个圆形碉堡，可以形成环形防御，碉堡间由开着射击孔的石墙连接。它的四周有石墙和濠沟环绕，濠沟外是开阔的草地。进入城堡后，发现当年守卫人员的一个个小住室排列在城堡四角，每个小住室向外都开有射击孔，十分便于防卫。城堡内通道很窄，尤其是通向四角碉堡的楼道，仅容一人通过。

当我们喘着气爬上了东南角的一个碉堡顶端后，一幅美丽的英格兰田园风光图便一下子吸引住了每一个人。抬头望，阳光照耀下，湛蓝湛蓝的天空里，白云一朵朵、一串串、一团团随着微风舒卷自如。白云间，飞鸟翱翔，交相和鸣，令人心旷神怡。俯首看，波浪起伏、绿茵无际的大草原上，羊群给添上了雪白色的斑斑点点，还有那一片片墨绿色的小松林，再加上金黄色的野花，自然会让你感受到田园生活的温情美妙，犹如静谧悠然中，聆听长笛缓奏牧羊之曲。我情不自禁地大声感叹道：“啊，太美啦！”中约翰听到了我的感叹之声，脸上显出了甜蜜和自豪的表情。我们沉浸在大自然的温馨里，在堡顶停留了足足十几分钟。旅英一年半以来，劳于事，困于忧，无心情，也顾不上游览英国的名胜古迹，就连周边的自然风光也很少去仔细关注。因而，此刻眼前的妙境自然让我心中波涛起伏，我不由得想起了陶渊明《归园田居》中“久在樊笼里，复得返自然”的诗句，便轻声吟诵起来。我儿子听到后即以陶渊明《饮酒》中的诗句和道：“采菊东篱



下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”儿子接着说：“老爸，我觉得这儿倒是个读书、习武的好地方。”我听了叹道：“唉！可惜你就要回国了。”我们终于都又回到了现实中来，请一旁看着我们笑的中约翰和我们分别合影后，恋恋不舍地下塔出了城堡。

因时间关系，不能再去参观位于西北山头上的古老宅区和西南角山头上的花园，我们便又乘两辆车，径直来到数公里外中约翰父母亲的别墅。中约翰先请我们一家三口进入别墅内参观，然后领我们又围着别墅转了一圈，参观前后花园。之后，大家回到别墅前的小院内休息。中约翰的妻子已在小桌上摆出了几盘美味的点心，我们边喝茶边吃点心边谈。

看到两位年逾八旬的老人不顾劳累，陪伴了我们一天，我很是过意不去。通过晓阳翻译，我主动搭话对两位老人说：“我们离家万里，在这儿能遇到你们一家，感到非常荣幸，希望你们将来有机会的话，一定到中国去，我们按中国的风俗礼仪款待你们全家。”他们听后笑了起来，说希望能有机会去。联想到今天我们参观的庄园，我又说：“你们也有着辉煌的历史，特别是近代的工业革命，在世界上处于领先地位。而且，自然环境还保护得这么好。”中约翰的父亲听到我称赞他们自然环境保护得好，就忙作解释，说他们也曾破坏了自然环境，那期间流经纽卡斯尔市内的泰因河污染严重，河中的鱼全死了。治理了近30年后，河里才有了鱼。我听说治理了30年，很有感触，担心他会问我什么，便岔开了这个话题。再说点儿什么呢？我突然间从英国的工业革命联想到了鸦片战争，就像和他儿子中约翰开玩笑那样，绕个弯子，也和老人家开了一个玩笑。我问：“以前你了解中国功夫吗？”老人家答：“我小时候听我爷爷讲过不少中国的故事，听说中国功夫十分厉害，中国人打仗十分勇敢，你们也有许多英雄。”我听到这儿有意插话问：“很对不起，我可以问问您的爷爷是怎么知道这些事的吗？”他笑了，似乎猜到了我的用意，便一语中的地说：“我知道鸦片战争，那一次有八个国家的军队去侵略你们，我们国家的军队是其中的一支。你们用大刀，我们用枪炮，这很不‘公平’！而且我们跑到你们领土上去了。十分抱歉！现在你们强大了，香港也收回去了。我们两国之间建立了友好关系，你能来这里教我儿子功夫，我很高兴。”我听后满意地笑了。晓阳这时明白了我的用意，也在跟着笑，引起了正在和中约翰妻子一块欣赏照片的我妻子淑敏的注意，她问我们：“啥事儿，你们这么高兴？”我



说：“保密。”

老人家和他儿子一样，都能客观地正视历史。其实我和中约翰，还有不少弟子都以开玩笑的方式，交谈过这个问题。今天不过是顺便又旧事重提，用意主要是想了解一下老一代英国人是什么态度。

接着，两位老人话锋一转说，春节时去看过我们在中国城做的武术表演，但离得远，没看清楚，还想再看一次。儿子把准确意思告诉我后，我说：“这还不容易，我们再给老人家表演几下怎么样？”儿子说：“行！”于是，我们当即给约翰全家又表演了几套太极拳。我还和中约翰一起对练了几个对打和擒拿动作，以此向两位老人展示他儿子的进步，这更吸引来了约翰全家的热烈掌声。

这天的最后一个欢乐高潮很快过去了，告别的时间到了。两位老人收起了笑容，一人拉着一个孙子，似乎舍不得松手。中约翰和他妻子搀扶着两位老人慢慢向大门外走去。出了大门，两位老人靠墙站在大门旁，眼巴巴地看着我们上车，不停地对中约翰、他们的儿媳和孙儿、孙女说：“下周见，下周见！下周再见你们。”中约翰招了招手，赶快钻进车里没有说话，看样子心里很不好受。中约翰的妻子看老人们依依不舍的样子，又折回去对她婆婆说：“妈妈，回去吧，我们下周一定回来。”可两位老人依然站在那儿一动不动，坚持要看着我们离去。中约翰的妻子只好快步走进她儿子女儿坐的车上，赶快发动车起步离去。我打开车窗，不停地向站在门口的两位老人挥手告别。我看见妻子用手抹泪，我的眼泪也止不住流了出来，顿时又想到了我们远在万里之外的父母亲大人，眼前更是一片模糊。唉！全天下的母子离别场面都是这样让人潸然泪下的呀！

我早就知道，每个星期天早上9点多钟，中约翰的妻子都要驾车拉着全家从达勒姆市的家中出发，第一站先到位于纽卡斯尔市的我家，把中约翰留下来上训练课，然后拉着儿女去采购物品，或者带他们去参加一些给残疾儿童募捐一类的公益活动，继而同儿女回到中约翰父母在市郊的家。12点，她再次到我家接中约翰回到父母家，一块儿生活一天，于晚上再返回达勒姆。即使中约翰不在家，她妻子周日照样要拉着儿女去和公婆团聚一天，这是一个雷打不动的活动安排。但每周离别时，老人们仍是这样念念不忘和依依不舍，为什么呢？对这个问题，直到我在2006年冬，参加了中约翰父亲的葬礼后，才终于弄明白了他们父子、母子间为何这样情深



的原因。

给狗让床冻感冒了

2005年的圣诞节正好是个星期日。前一周,中约翰学习时征求我的意见,问我下周日是圣诞节,那天他能否照常来上课。听说他圣诞节还坚持学习,我很感动,当然答应啦。圣诞节上午,他自己单独开着他的红色宝马车来上课。他进了我家客厅后一直咳嗽,我看他是感冒了,便问怎么回事。他说昨天夜里,他们全家人到他姐姐家欢度圣诞前的平安夜,放了大量烟花爆竹,他的爱犬被吓坏了,窜到二楼他姐姐给他安排的房间,钻进被窝内不出来。他只好躺在地板上睡觉,冻感冒了。我一听再次感到了他的善良,也就更深地理解了中约翰把爱犬作为家庭成员的思想情感。

此事不久,中约翰告诉我他父亲因心脏不好住院了。这一年他父亲已经88岁,病前仍能每天坚持他一生最喜欢的体育活动,就是在别墅附近的曲折山路上骑山地自行车。

给儿子开工资练拳

2006年,中约翰家有点不顺。他父亲住院不久,他又来上课时,告诉我一个发生在他儿子小杰克身上的惊险故事。一天下午放学后,在初中上学的儿子与三名同学到巴士站点去等车,意外受到了几名高中坏学生的突然袭击。他儿子反应快得以逃脱,另外三名同学被打伤住进了医院。我问什么原因,他说没有任何原因。我很吃惊,当时便建议他应该教小杰克几招拳术,以自卫。他马上表示同意,问教什么招术好,我说教小孩就要教易学实用的形意拳,并示范了两三个小组合动作,让他录相,又与他反复试手,这节课也就变成了教形意拳。

后来,中约翰告诉我,他回去动员他儿子学功夫,小杰克说不喜欢,他就生了一个办法,让儿子每个周末给自己做半小时陪练,他付给儿子5镑工资。儿子出于对父亲的尊重,再加上还有工资,便答应了。出于对陪练工作的责任心,小杰克练得还很不错,他感到很满意。这使我想中国的家长和子女相处,大多爱摆着父母的架子,没有平等地把子女当做朋友看待。为了望子成龙,从小学开始,就强制性地让课程本来就很重的孩子,



再去上各种课外辅导班,根本不顾孩子的兴趣。而在英国,父子、母子间是平等的,儿女可以直呼父母的名字。父母想让子女从事某项课外活动,只能像中约翰这样,用启发诱导的方式,帮助他们去选择,而不能强迫。

一个不同于东方的西方葬礼

2006年11月上旬,中约翰的父亲与病魔顽强搏斗了将近一年后,还是离开了家人与世长辞。当中约翰告诉我这个消息时,他眼圈红了,眼里噙着泪。我一听心里“咯噔”一下。为了安慰他,我马上问他父亲今年多大年龄了,他答89岁了。我说按我们中国习俗,认为能活80岁以上的老人都非常幸运,将他们的离去称为“喜丧”。所以在带孝时,儿女们是带白色孝布,而孙子、重孙们是除白孝布外,还带一个小红布条,以表示子孙满堂之意。所以亲人们就不那么伤心了,也哭得不怎么厉害了。我还特意说,我去过你家,我知道你们对父母都十分孝敬,这是他们的福气,你们平时已经尽到孝心了。再说,这也算“喜丧”,你不必太伤心。中约翰听后,恢复了往常的平静。接着他说,他姐姐和他都打算把他父亲的骨灰,撒到他父亲生前喜欢骑山地自行车的山路上。我说,我的看法是,一撒啥也没有了,以后想去祭拜也找不到地方,还是找个地方入土为安较好。他觉得有道理,当即表示回去和姐姐再商量商量。还说想邀请我届时参加他父亲的葬礼,我自然表示同意,因为我知道这是对我表示尊重之意。

11月11日午饭前,中约翰的妻子急急忙忙来到我家,说下午3点钟,他们要在离我家数公里远的某公墓举行葬礼。因中约翰太忙,来不了,就派她专程前来通知我们。我忙找出市区地图,让她指明地点后,送她离去。

午饭后,我担心口语说得不好,因问不清路而迟到,便早早出发去乘巴士,提前半小时赶到了地点。从信息栏上,我弄清了将为杰克·布伦特举行葬礼的是3号殡仪厅,就站在3号厅门口等候。这天下着小雨,我去时带了把伞,但一看去墓地的人极少有人打伞,我也就没有开伞,任凭雨水从头发上往下流。

一会儿,几辆黑色灵车缓缓地开了过来,我忙同前来参加葬礼的人们一块去迎接。中约翰和他的妻子搀扶着母亲下车,他的姐姐看见我也来了,特意快步走过来与我握手。他的母亲竟然还能认出我来,在悲哀中朝



着我点了点头，传递感谢的心意。我心里顿感一热，视线模糊了。来宾们先让中约翰全家进入殡仪厅，然后慢慢跟进。这时我发觉，除我按中国的风俗穿了一身白色的太极服外，其余的人全部都身着黑色服装。当我进入大厅时，有十几位身着笔挺西服，很有些派头的中年人十分客气地同我打招呼，有一位小声问：“你是约翰的太极拳老师吗？”我说：“是的。”他们都流露出尊重的表情。

大家站好后，在司仪的主持下，一位年长的牧师走上了一侧的讲台，宣布葬礼开始。随即哀乐响起，四位身穿黑色葬服的工作人员抬着灵柩，迈着沉重的步子从牧师身后的侧门慢慢走进来，然后，将灵柩停放在礼台中央。此刻，哀乐停息，牧师宣布默哀3分钟，大厅内肃穆无声，只能听到中约翰家人低沉的啜泣声。默哀毕，人们手捧着专门印制的双页葬礼辞本，开始唱迎灵歌。接着是亲人讲话，众人都坐下来静听。中约翰和他的姐姐分别讲了话。讲话中间，时而有为美好的回忆而发出的欢笑声，时而有为别离的悲伤而发出的呜咽声。接下去是亲朋代表讲话。从这些悼念的话语中，我了解到老杰克在他的儿女们身上，倾注了无微不至的关爱……随后，众人起立吟唱颂歌，大意是歌颂上帝造化万物。颂歌之后，大家又坐下来听中约翰诵读为他父亲所作的祈祷文。诵毕，众人再次起立唱挽歌，祝愿杰克·布伦特顺利踏上天堂之路。葬礼进行到这里，算是基本结束了。所有来宾都一一同中约翰的母亲握手道别。这位老人十分坚强，一直坚持着送走每一位来宾。我则一直等到最后才走过去和她握手，她紧握着我的手不放，说：“非常感谢你的光临！”我强忍着没有掉泪。出了殡仪厅，中约翰用手指着西南角的方位对我说，他父亲的墓地选在那里。因为在那儿，既可以看到泰因河，也可以遥望位于市区西边他母亲仍住着的家。并说，再过几天后，公墓工作人员才能为他父亲安排正式下葬。听到这儿，我知道我的建议被他正式采纳了，心里也不再那么难受。临别前，中约翰听说我是坐巴士来的，便要安排车送我，我谢绝了。望着他们一家坐车远去，我才离开了公墓。

作为对杰克·布伦特的纪念，我保存了那个葬礼辞本，回国时带了回来。当重读中约翰精心撰写的迎灵歌词和祈祷文，我再次被深深打动了。没想到在西方世界，儿女们对父母也有如此深深不舍的爱。后来，我还了解到，中约翰和姐姐送走父亲之后，本可以轮流把母亲接到自己家中居



住,这样可以省去许多路途往返。但他们生怕母亲离开邻里朋友和旧居会感到孤独,姐弟俩便每天晚上轮流到母亲家住;白天上班后,则在上、下午各请两个小时的钟点工,替母亲料理家务,陪母亲说话解闷。

我们中国人自古以来就讲究“孝道”,十分重视对父母尽孝,特别强调“父慈子孝”。如今的《中小学生行为规范》里,还有“孝敬父母”这一条。孔子论孝讲“无违”,又说“事父母色难”。用现在的话说,就是子女不要违背父母的意愿,子女侍奉父母最难做到的是能够始终保持和颜悦色。英文中没有“孝”这个词,他们讲“感恩”、“爱心”。从中约翰一家人的身上,我看到了中西文化的相通之处。原来,人类在养育和回报上,具有同样高尚的价值观。

我的入室弟子中约翰堪称西方精英。从他身上,我发现了许多优秀人品,也学到了不少。在这里,我忍不住要说一声:“谢谢你! John Bryant!”





20. “师父，有两位朋友想拜访你，但不一定学，见不见？”——“欢迎！”

8月1日，我们从松林街38号搬到了公平街121号。也许是这次搬家给我带来了好运，刚搬家两三天，费厄斯周日学习时，便给我带来好消息。他对我讲：“师父，有两位朋友想拜访你，但不一定学，见不见？”我答：“欢迎！”我心知肚明，这是来切磋探路的。费厄斯还告诉我，这是师徒两人。老师叫罗伯特（图13中排右二），学生叫凯文（图13前排右一）。罗伯特曾经跟着一位中国武术家学过9年的功夫，获得过英国举办的一次陈式太极拳套路比赛冠军。现在他是该市有名的太极拳专职教练。我说：“知道了，你有时间就领他们来，我欢迎。”

8月下旬一个周六的上午，费厄斯按约定时间领着他们两位来了。因为佩新9月3日就要回国，这天由老大卫开车带他去市区各景点录像，所以没参加。儿子周末在家，正好帮我。我们双方互相问好后，我一看：“今天怎么来了两个小个子兵？”我请他们坐下喝茶，费厄斯介绍了这两位朋友的功夫及流派。我请他们演示太极拳，罗伯特便走到客厅中央，表演陈式老架一路。他拳架很低，动作舒展，震脚发力时响声清脆，表演效果的确不错。不过当他打到单鞭，沉身作定式时，我就不想让他再浪费时



间,随即喊:“停,停!”罗伯特停了下来,脸有点红,显然不太高兴。我想,也许以前在英国,还没有哪一位敢这样对待这位陈式太极拳表演冠军吧。我未顾及他的感受,坦率地说:“我认为,你这不叫太极拳,应该叫少林太极拳,因为你没有缠丝劲。”为让他明白,我边说边站起来示范,先打了几个陈式太极拳动作,又打了几个混元太极拳招式。他一看,不吭声了,却马上提出想和我推推手。我愉快地答应。先是罗伯特和我试了几下,接着凯文又迫不及待地与我试推几下。双方都比较客气,我只让他们失重或慢慢倒下。后来,罗伯特上来再试,一搭手,我感到他动了真,就顺势一引一发,结果没把握好力度,竟一下子把他腾空扔出,撞到了墙上,又“咚”地一声,摔落在铺有双层地毯的木地板上。我一惊忙去扶他,他却很快爬起来,抓住我双臂和我再战。这下子箭在弦上不得不发,可我又怕再把他扔出去会伤着他,便改向侧下方猛地一旋身,就见他身子转了好几圈,滚着滚着就滚到了地上。我上前扶他起来,他弯腰给我行礼,回到座位上一个劲地喘气,引得凯文和费厄斯大笑。片刻后,罗伯特开始问我教什么功夫,等等。接着师徒俩就向我订课。费厄斯自然高兴万分,因为他又成功地为我介绍了两名个人训练学生。他总结性地说了两句,便同他们一起离去。送走客人,晓阳疑惑地问我,刚才是怎么弄得罗伯特在空中转了好几圈。由于我确实是随机反应,当时也没在意是咋回事,因此,给儿子也解释不清楚。后来我们俩就反复地回忆,又一块儿试手重现当时的动作,才算弄明白了。或许这就是毛主席老人家说的“实践出真知”吧!因我担心往上扔会伤着他,便下意识地往下旋身,这并没有想着怎样用招的“一旋”,正好是他双手抓我两大臂的一刹那,这就应了“合劲、化劲、变劲”的原理,产生了那种意料不到的威力,也正合“无招胜有招”的道理。

罗伯特的基础就是好,他以前跟中国教练学得的确不错,9年的功夫真没白费。他打起少林拳,拳脚呼呼生风,已经入门。只不过对太极拳领悟得还不够深,因此打太极拳时,总夹带有少林拳动作。针对他的情况,我告诉他,少林拳是从刚入手,从刚练到柔,然后达到刚柔相济的高层次;而太极拳则是从柔入手,从柔练到刚,然后达到刚柔相济的高层次。到了最高境界,殊途同归,天下武术成一家,也就分不清是这家那家了。但在初、中级阶段,你还是要明辨它们各自不同的特点。以便练啥像啥,别让内行笑话。罗伯特很快就弄明白了我为什么说他的太极拳是少林太极拳



的原因,在学习中改掉了自身动作不纯的毛病,很快就把太极拳练得有模有样了。

凯文虽然天资很好,但比起罗伯特来,学习中接受得就慢一些。为了能让他跟上进度,我建议他每跟我学习一节课,就再去罗伯特那儿多学一节,让罗伯特把消化了的内容再教他一遍。他接受了我的建议,果然效果甚好,后来进步也很快。

罗伯特跟我学了几节个人训练课后,向我提出了录像的要求。他向我保证,录像仅供他课后学习,绝不用于商业目的,我答应了。次周,他便带了一架崭新的录像机,架在客厅门口。开始,他采取全堂课自动定位录像,生怕漏掉每一个细节。我告诉他:“没必要全堂录,如果你想录什么,我就在下课前再给你示范一遍好啦。”起初他并不放心,后来见我有求必应,才采纳了我的意见。

10月上旬的一天上午,是罗伯特的课。10点差10分,我听到了敲门声。开门一看,却是位陌生的英国女士,看上去她有30多岁,落落大方,皮肤雪白,一双大大的蓝眼睛,静静地望着我。我愣了一下,还没开口,她倒先开了口,边说边递给我一封信,很有礼貌地说了声“再见”,就转身走了。因我听力跟不上,只听清罗伯特的名字,并没听懂是什么意思。我忙打开信封,见里面装的是一张20英镑的钞票和罗伯特的一封信。我赶紧看信,才明白是罗伯特托他的女朋友来向我请假,因为他病了。我跑着追上这位女士,将钞票硬塞到她手中。她只好接住欠身道:“谢谢你,非常感谢你!”这才转身离去了。后来得知,她叫戴安娜,曾是位游泳健将,现为一家大公司的部门主管。一年后,她与罗伯特结婚了。我听说,戴安娜不论是婚前还是婚后,多年来她一直支持着罗伯特的太极拳事业。看来,西方同样有不少贤内助。

开始一个多月,罗伯特每周学一节两小时的课,后来追加到每周两节课。这样,加上凯文每周一节课,就等于我增加了三位个人训练学生。直到2004年,罗伯特购买新房开支太大,他才又减为每周一节课。

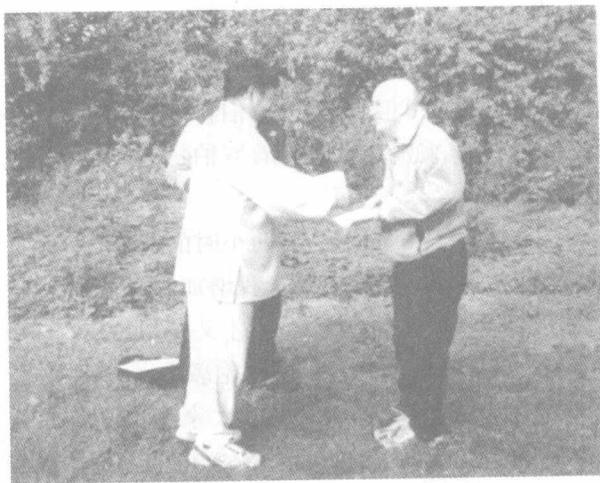
2006年冬,我带着罗伯特先后两次到伦敦办武术研究班。参加学习的有40多名学员,大多数是太极拳教练。大家公认罗伯特的太极拳无论是套路还是推手,都已达到了英国一流水平,他成功了。因他通身雪白,他的朋友们给他起了个绰号叫“小白鱼”。这让我想到了《水浒传》里的



“浪里白条”张顺，便对他说“小白鱼”这个外号不好，鱼会被大乌龟吃掉，不如改为“小白龙”。他一听马上表示同意，所以我就叫他“小白龙”。

“小白龙”成功的原因有五条：一是悟性高。能吃透阴阳之理，从而懂得劲道之变化。二是身体素质好。虽然个子只有一米七，但身体协调性、柔韧性极好，爆发力强。三是尊师好学。他不仅十分尊重我，而且为了帮助我，后来还把他自己的两位个人训练学生介绍给我。勤学方面，他的最大特点就是能弄清每一个细节和变化，从不放过任何一个疑点。四是勇于付出。他每天都坚持训练三四个小时，几十年如一日。在花学费和购买器材上，他舍得投入，生活却十分简朴，一年四季就那么几套衣服。以前他到伦敦拜师学习，为节省开支，经常是借宿或躺在教室地板上过夜，也从来没有去看过什么景点。五是有“不到黄河不死心”的信念和志气。他跟我学了半年后告诉我，他本来准备攒够了钱就去中国寻访名师学艺，现在看来没有必要了。我听了深受感动。

在我的入室弟子中，还有好几位像罗伯特这样的“武痴”。他们远离中国，学习中国功夫就有诸多不便。为了追求理想，他们几十年如一日，坚持不懈，拜师学艺，刻苦训练。平日里节衣缩食，却将经济收入主要用在学武上。这种矢志不移的信念和勇于奉献的精神，是他们能够成功的根本原因，也值得我这个为师者学习借鉴。





21. 公园相会杨式高手，痴迷太极拳情真意切——又得一高徒

继罗伯特和凯文之后，9月中旬一个周六上午，在修女公园，我和晓阳会见了杨式太极拳高手大鲍罗（图13后排右一）。我们得以师徒相会，这要感谢大鲍罗以前的老师大凯文。大凯文是专职太极拳教练，他曾经获得过全英自由搏击亚军。数月前大凯文听朋友说，我在市休闲中心教太极拳课，便专程从英国南方他任教的武校赶过来学了两节大课，接着又先后两次过来学了几节个人训练课。他邀请我到他所在的武校去授课一周，我多方权衡后谢绝了。8月份，法国某武馆聘请大凯文前往任教，临行前他把我家中的电话号码告诉了他的徒弟大鲍罗，大鲍罗这才找到了我。

会见那天上午，大鲍罗起早从他工作的城市达灵顿开车出发，准时赶到约定的会见地点——我所在城市的修女公园。见面后，马上步入正题。我让大鲍罗先表演一下他的太极拳，他身子往下一沉，就沉稳地打起了杨式大架。我看了几节之后，请他停下并告诉他，他的拳架没有二争力和缠丝劲。他似乎不太理解，我便让他再练架子，在他运动的过程中，当他两脚姿势不正确时，我用一个手指轻推他一下，他便前倾或后仰；当他腿膝部姿势不正确时，我



轻拉他一下，他便失重前扑。这样，他似乎理解了，愉快地笑着点头，赞同我的看法，并请我展示一下我的太极拳。我就地开打，打了几个混元太极动作。并分析动作要领，告诉他形成缠丝劲和二争力的正确方法。他很赞赏，但他没有主动提出和我试手。我破例主动提出：“咱们一块儿推推手吧？”他高兴地答应了。推手中，我感觉到他下沉劲很好，随化功夫也已入门，显然与他的套路动作截然不同。我虽然推倒他并不难，可他每次倒地都十分轻灵。直到此时，我才意识到今天又来了一位太极拳高手。推了几个回合，我看到他很满意，觉得达到了预期效果，便停了下来。这时候我才认真打量他，见他40岁左右，英俊的脸庞，利索的身材，比我稍高一点，走路说话都十分稳重沉静，当与他笑咪咪的眼神相遇时，却感到暗藏一种“柔中含刚”的力量。

会见结束后，大鲍罗订了每周的训练课。然后，他每次学习都是准时到达。一直到我离开英国前的四年多时间里，他除了每年休假出国旅游外，雨雪无阻，从未缺过课。如果因出国缺课，他回来后也要设法补上。学习中，他几乎没有用过录像机，也不要求与我试手，即便试手，也从来不主动进攻。他对拳路运动特有的记性和悟性，能帮助他记牢并消化每堂课所学的东西；他除了工作就是练拳的生活习惯，使他能够娴熟地掌握每一个高难度动作，且做得十分到位。比如，在做解脱大臂擒拿动作时，他的上身几乎是贴着地随劲化劲后，又轻灵迅速地跃起，仿如飞燕抄水一般。在我所有入室弟子中，他的下沉劲和轻灵变劲是首屈一指的。但他从未满足过，总是不断地上新台阶。

类似于大鲍罗这样的高手，一般都是自幼苦练童子功，他却是一个例外。他17岁时看电视，看到中国少林、太极、八卦、形意拳功夫表演，为之所倾倒而开始习武。在英国没找到中国教练，只好先练跆拳道。之后，又练过自由搏击和咏春拳。后来终于找到了两位名家，练习吴式和杨式太极拳。大学毕业后，一直在企业从事技术工作。2004年秋，他住地附近的中学需要学生管理工作人员，他应聘后工作十分称职。2006年春，他被学校保送到一所大学进修。我离英前，他已完成学业，即将成为正式教师。当他与我谈及学生管理工作时，说那段时间里，太极推手和擒拿技巧有力地帮助了他。当他管理少数调皮捣蛋学生，有人朝他动手动脚时，他能不越规矩，又十分轻松地以擒拿术制止其不良行为，校方因而对他另眼



相看。

大鲍罗的学习时间在周日下午。因他离家远，训练结束后我都留他用过晚餐再回家。每次饭后，他都坚持教我半个小时英语。一般是在我准备的本子上写一两个句子，先让我看一遍；然后他念给我听，讲解一下英语的标准语法；再让我念几遍，他再纠正我的发音；我们还夹带着拉拉家常。每次离去前，都是我提示他：“你可以回去了。”他才站起来去洗手间方便一下，然后，拿起他那件无论春夏秋冬都随身携带的、有许多大小口袋的羽绒服，恋恋不舍地出门去开车。当车子发动起步后，还总不忘一手扶着方向盘，180度大转身，用另一只手向出门相送的我和妻子挥手告别。可以说，他和我们交往的每一个细节都显出了一个“情”字。

一次他来上课，一进客厅便十分高兴地告诉我，上周六他到百余公里外一个城市，参加了一次聪明犬智力表演比赛。他的两只爱犬，一只得了一等奖，一只得了三等奖，我一听十分惊讶。这天晚饭后学英语和交谈的主题自然是狗了。他说他的两只爱犬很通人性，能听懂人的语言，并能按手势指令做许多动作。还说，他的爱犬中有一只很文静，当他练拳时，它会呆在一旁一直陪伴着。他这么一说，倒使我想起，有一次他学习结束，我去送他时，看见车里还卧着一只毛茸茸的大狗。车子就停在我家门口的马路边，从大鲍罗进家门到离开的三个多小时内，我们竟然压根儿没听到它的叫声，真是奇啦。

大鲍罗还告诉我，英国的动物保护协会是一个执法机构，制定有对各种动物进行保护的详细条文。比如对狗，不能打，不能遗弃，有病要送动物医院，等等。我听罢顺便告诉了他两件事。一件是，听说有两个外国留学生为饱口福，偷偷猎杀了两只和平鸽。房东老太太在垃圾桶里发现了鸽毛，便电话举报。于是，他们被警方遣送回国，失去了学习机会。另一件是，一位中国老太太喂了一只狗，这只狗已18岁了，因衰老无力活动，爪子上出了点毛病。老太太的丈夫是中医，他们自己给狗治病，没送动物医院。这件事不知怎么被动物保护协会会员发现了，就三天两头去敲门，说要处罚云云。后来，弄清楚这只狗已18岁才算了事。

不期而遇的是，2006年秋季的一天下午，我听到敲门声，开门后，见门口站着一位黑人和一位白人。他们身穿黄色上衣，胸口和背部都印有两个单词：“dogs(狗们)”，“trust(信任)”。我一看想笑，这人身上怎么写



着“狗们”呢？因我口语不好，再加上怕找麻烦，便赶紧说：“对不起，我家没养狗，谢谢你们！”他们见我是中国人，就分外客气，又听说没狗，就笑笑走开了。

英国人都把外出旅游看成是生活中的一件大事，一般每逢休假时间，大多出去周游世界。大鲍罗在跟我学习的四年多中，每年只拿出一周时间旅游，目的地多选在西班牙。他说那儿海滩太美了，他可以每天早晚练太极拳，中午下海游泳。像其他学生一样，他每次出国都忘不了从国外给我寄一张明信片；回来时，再捎一点富有异国风情的小礼物。

2006年冬，我的另一名学生中约翰问我，将来我回国了他该跟谁继续学习。我告诉他，可以找大鲍罗，因为大鲍罗功夫好，他们的住处又离得比较近。几周后中约翰来学习时，高兴地告诉我，说他们办公大楼就在大鲍罗家附近。一天午后休息时间，他出去散步时遇到了两位老人，他随口问道：“你们认识鲍罗吗？”两位老人当即回答，他们就是鲍罗的双亲。当时他们三人都为如此之巧遇而兴奋不已，随即中约翰便告诉大鲍罗的父母，说我让他在我回国后去找大鲍罗继续学习太极拳。两位老人听了，自然是为儿子高兴和自豪。我在惊叹之余不禁感慨，这世界有时是那么大，有时又是这样的小！

2006年12月，我准备回国，预订了2007年1月3日的机票。12月24日下午，大鲍罗来学习时我告诉他，非常抱歉，下周我不能教你了，因为下周日我要出去购买礼品。他当时眼睛就红了，而且还转过身去，看样子是不想让我看见他掉泪。这天晚饭后，我们没有学英语，而是话别。他提出1月3日要送我去机场，我说：“大家都说要去送，这没必要，到时候让离我近一些的费厄斯和罗伯特代表你们送我就行啦。”他就没有再坚持。谁知，30号上午，他又开车从达灵顿专程跑了过来，带着相机，来跟我们合影留念，算是提前为我们送行。临出门前，他哭了，用手擦眼泪，我们紧紧拥抱，我也哭了。在我的心目中，大鲍罗是我的一名高徒，同时也是一位情真意切的知心朋友。



22. 万里之缘份，神秘之数字 ——“111”和“121”

“缘”本是佛教用语。佛家认为事物生灭的主要条件为因，辅助条件为缘。于是又有“缘心”、“缘力”、“缘生”、“缘化”之说。佛教传入中国后，同道家的因果论融合。自唐代以来，便有人与人之间的“机缘”、“缘分”之说，“缘文化”随之也产生了。又同儒家的“仁爱”、“仁义”观念汇集起来，在社会生活中便形成“重缘”、“惜缘”之情。西方人信基督教，其博爱、平等观念，也使他们看重不期而遇和相善之交。在英国，我的入室弟子中，除晓阳和佩新外，只有一位是中国人，他就是全红博士的儿子——王大川。可以说，我和爱徒王大川（图 13 前排中）之间，就有一种耐人寻味的“缘分”。

我入英后的第三天是个周六，早上 6 点，我和儿子晓阳到附近的修女公园去练功。静悄悄的公园里，前后共来了两拨人。一拨是先到的我们，另一拨后到的，是一位骑自行车的女士和跟在后边练跑步的小胖孩。当时我印象最深的是，这个胖娃太胖了，简直就像一个充足了气在滚动的皮球。儿子告诉我，这个小胖孩叫王大川，骑自行车的女士是大川的母亲全红。全红是比我儿子高一届的师姐，他们家就在我们家后边那条街上。



随着时间的推移,我们两家交往多了起来。我和儿子第一次到外市表演时,全红一同前往,义务帮我们翻译。以后我陷入困境时,全红多次主动帮助出主意、想办法。晓阳出于感激之情,便主动询问大川的情况,问后方知,大川的胖成了全红和她丈夫王栋的最大心病。半年多来,他们夫妻俩坚持每天早上都带大川到公园练跑步减肥,但好像没什么效果。晓阳提出,如果大川喜欢,他可以教大川练一练太极拳。全红夫妇抱着试一试的心态,督促大川练拳,大川是抱着学功夫的想法开始跟晓阳练拳的。2002年8月1日,我们搬到公平大街121号,晓阳仍坚持每周末到原住处附近的大川家,义务教大川练习一小时气功和太极拳。虽然减肥效果不太明显,但晓阳和大川都坚持了下来。2003年五一节前,大川家也搬到了公平大街。无巧不成书的是,他家搬进了与我家121号只隔两家邻居的111号。这下两家人几乎天天见面,又红又白十分招人喜欢的大川,自然成了我们家的座上客。这年春他12岁,在小学五年级就读,学习成绩名列前茅。在英国,从小学到高中,学校都注重智能教育,强调在课堂上解决问题,学生的作业负担不重,课余时间比较宽松。学生放学回家后,更有充足的时间从事业余爱好活动。因此,就是在高中也极少有眼睛近视的学生。

大川每天下午5点回家后,正好能赶上参加我们周一、周三晚上6~7点的太极拳大课。因多种原因,早在2002年年底,我们就已将健身课和格斗课合二为一,只上一个小时的大课。每逢大川去上课,在返家的路上就特别热闹。晓阳十分喜欢大川,有时在归途中,竟把80公斤重的大川拱在肩上逗他玩。大川很勇敢,他可以扶着晓阳高举的双手,两脚站在晓阳双肩上,直起身保持平衡前进,坚持几十米远。每到此时,我就紧跟在他们旁边保驾护航,防备意外。除上大课外,大川上个人训练课的机会也多起来,有时我也辅导他一下。他很懂礼貌,开始时喊我马爷爷,后来就干脆亲切地喊我爷爷了。我教大川也是有前提条件的,这就是:一、学习必须好;二、不许和小朋友打架。这两条是我从父亲那儿照搬过来的。40多年前父亲教我武功前,也是这样要求我的。对我的要求,大川的回答是“没问题”。而且他言行如一,十分争气。

这年夏季,大川以特别优异的成绩,被当地一所英国皇家私立学校破格以免费生资格录取。为此我们两家人都十分兴奋。2003年8月初,晓



阳回国,我接替儿子,正式成了大川的义务武术老师。晓阳回国前对我以后一个人去教大课不放心,我们便撤消了大课。这样,我晚上就有了较多的时间。我看大川学功夫很争气,便给他加课。先是每周六晚上教他一次,后来改为每周教他两个晚上。再往后又发现他家住二楼,晴天可到楼下后院练功,雨天就不行了。于是干脆就让他在我每周空闲的5个晚上,都来我家一楼大厅内练习。如此以来,他的功夫就突飞猛进了。

初试身手

2004年暑假,大川要去参加一次学校组织的夏令营活动。临行前一天,我送给他两盒从祖国带来的虎牌清凉油,让他晚上睡觉前在身上抹一点,以防蚊虫叮咬。当他一周后回来时,胳膊上还是被咬了好多疙瘩。我问是咋回事,他说,头一天晚上,他用了清凉油,第二天同学们都发觉只有他身上没有起疙瘩。到了晚上,他让大家都用,结果两天后就用光了。他还兴奋地向我汇报了他的一件“战绩”。一次游戏中,一位协助老师领队、组织活动的高年级学生立擂,让他们低年级的学生上去摔跤打擂。谁都没想到,他这个小个子上去一下子就把对手摔倒,打下了擂台。他只是想试试我教他学的推手技巧管用不管用,没想到那么容易就把那个高他半头的大个子摔倒了。也就是从这时候开始,以后每逢大川的父亲王栋开车和大川一起带着他家的狗,到公园或海边去遛狗时,大川便喜欢同他父亲也练练推手。后来,身高一米八三、也曾练过拳脚的王栋告诉我说,他也没想到自己还摔不过大川这个小毛孩。

爆出冷门

2004年2月,我们成立了英国混元太极拳协会。在2005年春的年会上,为了让学员们互相交流推手技巧,我安排了推手切磋的内容。大川个头不高,我就点名让大川同身高一米七三、50多岁的迈克尔一块儿推。谁知,双方刚一搭手,大川便连续进攻,一下子就把迈克尔推得后退了四五米远,围观的学员们都笑了起来。按照我国的推手规则,迈克尔早已出圈子了,但我并没喊停。迈克尔缓过劲来,红着脸鼓足了气力开始变换摔法,几个回合才把大川摔倒。这时,迈克尔赶紧上前把大川扶起来,十分亲切地用一只胳膊搂着大川的脖子,两人友好地攀谈起来。我知道迈克



尔练柔道已进入黑带段位。这次大川在推手切磋中爆了个冷门，令迈克尔十分吃惊。他们交谈时，我站在一旁，大体上听懂了几句。后来回到家中，我问大川，他们到底说了些啥。大川先把迈克尔最重要的一句话写成英文，然后翻译给我，原来迈克尔说：“我白白浪费了30多年时间，如果30年前碰上武术家马就好啦！”我觉得迈克尔的话说得夸张了一些。后来，我在公园的小课上问迈克尔，迈克尔仍然这么讲。他反问我，大川为什么比他们学得快。我担心他会误认为我有远近之分，赶忙解释说，因为大川是中国小孩，他能准确地理解我的意思，所以学得快些。这是实事求是的回答。他们也深知“明其理而后学，方能事半功倍”的道理。

功夫上身 学习优异

进入2006年，不到15岁的大川，个头儿已经超过了。为比个儿，我们爷儿俩还站在大镜子前，去比高低。妻子见状，说我成了个老小孩。在大川的学校，橄榄球和足球都是体育课的重要内容。对这两项运动，大川都十分喜欢。一次，大川告诉我说，他觉得练太极拳的最大好处，就是再跑都不喘气。他踢足球，踢全场都不觉得累。还说，一次他参加学校橄榄球比赛，当他抱到球后，马上有五六个对手围攻他，从四面向他扑来，可他也不知道是怎么扭动身体的，反正那几个对手都倒下去了，他便借机投进了一球。我知道，他的内功已练到了中级阶段——久战而不喘，御众而不倒。可以说，是功夫上身了。

年底，该给弟子们评段位了，到底给大川评几段呢？若从实际水平看，论拳架、推手、擒拿，他都应该介乎于五至六段之间，可我担心弟子们说我偏爱，有点举棋不定。最终经再三考虑，我还是实事求是地给他定了五段。考虑到他的年龄小，把他排在五段弟子名单的最后一位。总排名为第十，也属于我的前十名弟子之一。

这年大川功夫上身了，学习也上了一个新台阶。2006年2月的一次考试中，他得了6个A星、3个A、3个B。他所在的皇家私立中学，学科考试成绩分六个等级：A星（上上）、A（上）、B（中上）、C（中）、D（中下）、E（下）。大川得了好成绩，他爸妈高兴，我和妻子也很高兴。以前我们曾担心他痴迷练拳会影响学习。为此，我强调过，如果他学习不好我就停止教他，还启发他把阴阳变化的拳理运用到学习和生活之中。他很争气，我放



心了。一次，我试着问他：“大川，你觉得练拳会不会影响学习？”他立刻肯定地回答：“当然不会了！爷爷，我觉得，跟你练拳后，记性比以前强多啦，理解问题也快多啦，特别是做立体几何题，觉得容易多啦。”我告诉他，这是他的立体思维能力提高了。看来，练习太极拳还有利于学习。当然啦，这主要是大川本身争气，还有学校和家庭对他的教育培养。

2006年圣诞节里，全红到我们家串门，她高兴地对我们说：“叔叔，阿姨！你们知道不知道，大川这次考试，消灭了B，得了6个A星，6个A。”我妻子回答说：“不知道，大川还没有告诉我们，这孩子嘴还怪严哩。”我说：“这很好嘛！这正说明大川不喜欢显露自己，有谦谦君子之风。到底是大博士的儿子啊！”我的话把大家都逗笑了。

以柔克刚 不卑不亢

我们家附近，有一个十五六岁的英国黄毛胖孩，他长得十分健壮，我看有100多公斤。这个“黄毛”是个孩儿王，有点淘气。2006年夏天，大川告诉我，他一天下午放学回家，走到我们所住的公平大街时，迎面碰上了“黄毛”，“黄毛”上来就挑衅性地用手摸大川的脸，大川一闪，顺势用右手采住“黄毛”伸出的手带了一下，“黄毛”便失去了重心。大川看着“黄毛”笑了笑，“黄毛”十分尴尬，没敢再动。从此，“黄毛”再见到大川时，就变得十分客气了。

我听了，为大川遇到意外能以柔克刚、不卑不亢而高兴。我装作不解地问他：“你咋不摔他一下，让他尝尝中国功夫的厉害？”大川说：“摔他一下还不容易，可是如果他夜里领着赖孩来砸你家玻璃，打你家狗，那麻烦可就多了。再说，咱跟他争啥高低哩！”我这才忍不住连声说：“对！对！你做得很对！”接着大川的话题，我给他讲了我家二楼一对英国年轻夫妇，受到附近赖孩们骚扰的事，来证实大川的推断是完全正确的。2002年8月1号，我们搬到新居121号后，发现后院里到处是狗屎，知道楼上养有狗。不久，一天夜里，我又听到了有人往后院里扔小石块砸玻璃的响声，马上开后门跑到院里大喊：“谁？干什么？”但没有人回答。查看了一下，我家后窗的玻璃完好无损，似乎是二楼的窗玻璃被砸烂了，地上有许多碎玻璃块。第二天，儿子询问这对夫妇，才知道是附近小朋友们想与他家的狗一块玩耍，他们不答应，恶作剧就这样发生了。开始，夫妇俩不服气，还



报了警,但警察来后,对这群与他们捉迷藏的小孩子也没有什么好办法。此后,我们发觉,这两口做了让步,在孩子们下午放学后,放出自己家的狗,让他们牵着玩一会,才天下太平起来。没过多久,这对英国夫妇搬走了。接着搬来的是一对印度年轻夫妇,没住多长时间也搬走了。直到后来改住中国留学生后,才算平静下来。大川一听这个故事笑了,他告诉我,在英国最让警察头痛的,就是这些中学生里的一些坏孩子。

经居英几年间的观察了解,我发现这是英国青少年教育中的一个突出问题。英国的中学生搞恶作剧名堂很多,像打狗、砸玻璃之类,仅是小儿科,还有像烧汽车、破坏公共设施、扰乱社会治安等更为严重的行为。有一位中国老太太曾告诉我,她发现附近的坏孩子们用石块砸她家的狗和后窗玻璃,就报了警。警方查清后严厉训斥了这几个小孩,这类小麻烦便没再发生。可是有一天,她突然听到消防车尖啸而至,忙开门问是怎么回事,赶来的消防人员说,有人报警说她家失火了,当场差点儿把老太太气晕过去。

我们家和在大川家住公平街期间,与邻居一直保持了良好关系,大人、小孩见了我们,都十分客气地主动打招呼。这除了说明英国人、印巴人都对我们中国人十分友好之外,和我们平时谨慎、友好地处事也是分不开的。

从当配角到独当一面

2003年8月晓阳回国后,从这年的中秋节开始,我就带大川一起参加各类表演活动。有当地华人组织的,有当地政府专门邀请的,也有英国武术团体邀请的;有义务表演,也有付酬金的。

2005年春天,有一次大川告诉我,他想用他自己挣的钱为英国儿童基金会捐款。我听了为之动容,恰好此时我的一位学员西蒙邀请我到他的大课上去讲课,我便请大川一块儿去帮忙,大川答应了。那天上午,大川准确流利的现场口译和他那好似游龙一样优美变化的拳术、刀法表演,赢得了观众们四次热烈的掌声。表演结束后,西蒙驱车送我们返回住处,十分爽快地单独付给大川30英镑酬金。用这笔钱,大川了却了他的心愿。

2006年10月上旬,当地政府官员肯邀请我给小学儿童上两次武术课。我从未给儿童上过课,就找大川商量,怎样从介绍中国过渡到介绍中



国武术,怎样从介绍中国武术过渡到介绍中国太极拳。然后,怎样展示太极拳,怎样组织他们做简单练习,等等。大川的看法是,小孩们知道的东西很少,讲课用词和内容都不能生僻难懂,教学的动作应尽量简单点,还要想法让他们感兴趣才行。我觉得大川一下就抓住了问题核心。第一次上课,我带大川一同前往,教学很成功,尤其是大川的表现让肯震惊,他由衷地赞叹大川“太优秀啦”。到第二次上课日的前一天晚上,肯突然打电话通知我,说时间推迟了。我听的不太准确,忙喊大川来我家,打电话给肯,再次确认了时间和地点。不巧这个更改后的周末时间,我已答应了我的学生柯瑞华到伦敦去办研究班,咋办?我灵机一动,接过电话告诉肯,说他安排的新时间和我的原定计划冲突,我认为凯文·王(大川的英文名)有能力单独前往授课。如果他同意的话,我现在就可以征求凯文·王的意见。肯回答说:“当然可以。”我手握话筒,问大川行不行,大川说可以试试。我便把话筒递给大川,让他直接和肯交换意见。我从伦敦回来,接到了肯专门打过来的感谢电话,说凯文这次单独讲课十分成功,他感谢我的推荐和安排。电话中肯又用了“Wonderful(好极啦)”这个词来形容大川。

在西方成长的东方小精英

自从大川告诉我他想用自己挣的钱为英国儿童基金会捐款的想法后,我就发觉他思想日渐成熟。出于对徒弟的爱,除教功夫外,我更注意常和他聊聊学习、交友、业余爱好和志向等方面的事,也说到一些做人处事的道理和方法。

这年暑假,他随他母亲回祖国探亲。临行前一天的晚上,他仍坚持到我家练功。我随口问他:“大川,给爷爷说说,这次回国要注意些什么?”他思索了片刻,答:“不管办什么事,都要尊重我妈的意见;和我妈一块儿出去活动,大人们谈话,我要坐到旁边认真听;外出时,我要保护好我妈的安全;还有,就是一个人不跑出去玩。”我听了说:“好!基本上都说到了。我再给你提两点建议,一个是你要多抽时间,和你爷爷、奶奶、外公、外婆说说话;另外一个多吃青菜少吃肉。”大川听后高兴地说:“记住啦,放心吧!爷爷。”

半月后,全红和大川顺利返回英国。他们到家的次日上午,全红还没倒回时差,就和她丈夫王栋一块儿,拎了一大包从祖国带回的礼品,到我



家看望我们。刚坐下,全红就满意地说:“叔叔、阿姨,这次我才觉得和大川一块回国心里踏实,这回他懂事多了,怪争气。”坐在一旁的王栋附和着说:“对,大川是懂事多了。”我妻子淑敏接住说:“大川懂事了,你们高兴,我们也高兴,咱们盼的不就是他早点成材吗?”我也忙笑着说:“对,对!”随后又问了些祖国的情况,才送他们两口子回去。

晚饭后,大川兴冲冲地跑来了。半月没见,听到他喊“爷爷,奶奶”的亲切声音,我们笑得合不拢嘴,忘了练功的事,坐下来高兴地和他说了半个多小时话。大川眉飞色舞地给我们讲了许多祖国的变化、他爷爷奶奶以及家人们的趣事。说了这些以后,大川似乎有点儿生气,放低了声音,慢慢地说:“爷爷,奶奶,这次回去,有些事可气人啦!有天下雨我们上街,我看见有个开小车的的天不看路边的水坑,溅了别人一身泥水,也不停车说声‘对不起’,就‘呜’地一下跑了。真不像话!还有些熟人,前几年见了我们都不怎么说话,这回可亲热了!”我察觉到大川已明事理,顺势讲了一点自己的看法。我说:“你说的这些事,我从前都遇到过。人上一百,形形色色。有些人富了就横行张狂,穷了就自卑自弃。你见到的那个开小车的把水溅到别人身上不停车,那就是横行张狂,这号人成不了啥气候!有些人目光短浅,过去你妈是个穷学生,见面能打个招呼就算不错了,现在你妈快成洋博士了,见面当然要比过去热情多啦。我们和他们不一样,我们要学会怎样做人,学会怎样待人。做人关键是要正派,要自尊,要做到富不张狂,穷不自卑;待人关键是要诚恳,要友善,要做到不卑不亢,一如既往。”大川听了我这番话,赞同地点头说:“对!爷爷,我记住了。”因暑假还没过去,我看时间还早,就陪大川又练了一会儿拳,才放他回家。

2006年暑假期间,全红抽不出太多时间带大川回国,便花费数日带儿子到英国南部旅游,顺便参观了世界名牌大学——牛津和剑桥。回来后,我问大川:“你喜欢剑桥还是牛津?”他答:“相比之下,我更喜欢牛津一些。”我又问:“这些名校招生有什么要求?”大川答:“这些学校可牛啦。他们要看你上的中学是不是名校,看你在校的品行和各科学习成绩;还要看看你业余爱好方面得没得过奖;除了卷面考试,还要进行多次面试,问很多问题,考你的智力和应变能力,也是当面看看你的言谈举止和风度怎样,可严格啦。”我不由脱口说道:“好家伙!搞这么复杂。”大川说:“这才说明人家是名牌,再说想上的人太多。”我问:“那你想不想上?”大川脸红



了一下，不好意思地说：“谁不想上？尽量努力吧！”我觉得大川的回答很得体。孩子们只要知道努力就行啦，我们当家长的不应该老是与别人攀比，非要硬逼着自己的孩子去考名牌学校。

自此以后，大川开始从多方面努力。他与5位同班英国男孩，分别组成了一个音乐小组和一个足球小组。周六上午，音乐小组成员一块儿活动，练习谱写歌典，演练吉它、提琴合奏；周日上午，足球小组同学一块儿活动，进行足球攻防训练，或参加比赛。有时，经家长们互相沟通后，他们就一起到某位同学家连续活动两天。因大川家住在临街排房二楼的二室一厅，容纳不下5位同窗借宿，大川的父亲王栋就发挥自己善烹中国菜的特长，请他儿子的同学们到家中品尝一下中国家宴，表示心意。我们离英前，诚恳好客的王栋利用周末的一天，上午专门开车到海边渔港选购了名贵海鲜，下午又在家忙乎了大半天，做了一桌丰盛的中西合璧大菜，找出了珍藏茅台酒，于晚间请我和妻子到他家做客，还特意让我们的朋友刘宏昌大夫作陪。宴前，全红和大川陪我们观看了大川的一些绘画作品、奖牌，还有一些照片。当我们欣赏一张大川与他这5位同学的合影时，全红告诉我们：“叔叔、阿姨，这就是大川的5位好朋友。他们在班上学习成绩都排在前面，家长都是上流社会人士，但从来都不张扬，不谈自己父母是干什么的。大川去过这位高个子男孩家，我去接大川那天，参观了人家的别墅。他家住在郊区，他家的别墅是一栋很大的三层楼房，房子周围有前后花园，有网球场，还有跑马场；家里养有马、狗；几部轿车都是世界名车。以前这个男孩在学校从来没有说过，大川那次去他家才知道。”大川一旁接着说：“我们在学校是看谁表现好，看谁的学习好，没人问谁爸妈是干啥的，问那多没意思！”我们听了觉得大川和他的同学们都满有教养。我了解大川这孩子，虽然他家物质生活条件比他同学家差远了，但他从来也没有自卑过。不仅在校学习成绩名列前茅，多次获奖，而且尊敬老师，团结同学，举止大方。因此，老师和同学们都很喜欢他，称他为“东方小精英”。

大川的成长与进步，同他自幼在国内就接受良好的家庭教育是密不可分的。他爷爷曾是大学教授，奶奶曾是中学老师，外公、外婆曾在教育战线担任领导职务，父母亲当然也十分优秀。我听大川的父母亲讲过，从他们小时候起，家里就开始严格要求他们，常给他们讲“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移”等做人的道理。因此，他们从大川上幼儿园起，也开



始注意教育引导儿子了。

大川的出色表现给我这个老师露了脸，也给他在英工作的父母争了气，给我们华人争了光。他的才华确实令和他接触过的每个人都惊叹不已。还令我惊奇的是，他好似与我天生就有师徒之缘。我刚抵英的第三天早上，便在公园里遇到了他这个在练跑步减肥的小胖娃。五个月后，我们搬到公平街 121 号，随后他们家也搬到了公平街 111 号。两家相隔也就十几米远，两家的门牌号仅一字之差。他家门牌号“111”就是他的名字“大川”的“川”字；而“1”个学生再加“1”个老师就是个“2”字。再说了，“一二一”就是老师训练学生队列时喊的口令。学生住“111”号，老师住“121”号，还真有点意思！难道连接“111”和“121”这两个神秘数字的，不是人间难得的师徒缘分吗？

当然啦，以上的种种巧合固然很有意思，但仍然只能算是我们得以建立师徒关系的次要因素，起决定作用的因素还是大川喜欢中国功夫，我盼望得到爱徒。《诗经》里有“嘤其鸣矣，求其友声”之喻，孟子也说：“得天下英才而教之，是乐也。”





23. 模范丈夫加中国通

——绅士风度的中大卫

早在2002年9月初,中大卫(图17中排右二)就到市休闲中心去上我的大课了。那天上课前五六分钟,我看到一位中年人身穿笔挺西装,足登黑色闪亮皮鞋,一手提一个大提包,低头快步向教室走来。他在教室门口见到我,赶忙放下提包,先向我点头示意,又腼腆地朝我弯腰行了个礼,然后快步走进更衣室去。下课后,他又主动走近我,先弯腰行礼,握手寒暄后,才作自我介绍,显得很有教养。其实,在他来上大课前,他的老师、70多岁的老约翰已告诉过我,说要介绍一个叫大卫的学生来上大课。老约翰是从弗厄斯那儿听到消息后,和他的高徒、50多岁的迈克尔一块来上大课的。大约一个月后,他的另一名学生,体重150多公斤、年龄30多岁的西蒙也来了。中大卫是老约翰为我带来的第三名大课学员。后来,紧接着又来了一位20多岁的年轻学员小约翰。从此,这四名以老约翰为中心的学员,便成了我大课的中坚力量。他们风雨无阻,每课必到。如果哪一位有特殊情况来不了,都要提前打招呼,或是请老约翰来上课时向我讲明原因。由于他们的支撑,再加上有流动学员,我的大课就常保持有十几名学员的规模。这个数目,在英国已是相当可观了。



而中大卫从来没缺过课,也没迟到过。而且,每次都像第一次那样,总是提前五六分钟,西装革履,一手提一只大提包。对此,晓阳说:“这叫绅士风度。”我却说:“大卫这个人的确不错,就是有点机械,像个机器人。”随着时间的推移、交往的增多,中大卫真的渐渐成了我心目中“绅士风度”的代名词了。

我记得中大卫去参加大课学习时,佩新已回国了,我们已将健身课和格斗课合二为一。在大课上,以教气功和太极拳套路为主要内容,只是在教动作时,也讲一讲用法,还和学员试试手。我见个头儿比我稍高的中大卫十分健壮,在试手时就常点他的将。四五个月转眼过去了,2003年春的一个晚上,大课结束后,中大卫好像十分兴奋,他和晓阳在教室外边谈了好几分钟,才客气地告别离去。我们回到家约半小时,很少响起的电话响了起来。晓阳接听后,说是中大卫打来的,要订个人训练课,问我行不行。我当即高兴地说:“这还用问,当然行了!”然后我们又商量好了具体时间,给中大卫回了电话,让他从下一周起,每周周五下午5~7点,到我家上个人训练课。高兴之余,我脱口说了声:“这人真怪得出奇,刚才在大课上为啥不说,回去了却又想起来打电话!”晓阳说:“这就是英国人的绅士风度。”我们俩各持己见。

第二周周五下午,中大卫准时来上个人训练课。他仍然西装革履,拎着两个大包。进了客厅,他十分客气地问:“我能用一下你们的卫生间吗?”我答:“当然可以。”他就提着一个大包进了卫生间,等他出来,我才弄明白,他是去换运动服和运动鞋去了。我有点不好意思,就对他说:“你太客气了,以后你可以在我的房间里换衣服。”他点头说:“谢谢!”

从这堂课起,我开始教他比大课上难许多的套路,还包含踢、打、摔、拿技巧。他显得十分满意。我发觉中大卫也很喜欢技击,而且他出拳速度很快,爆发力很强,身体素质非常好。练了两个小时,好像还不够过瘾似的。这课堂上,他告诉我,他以前有胸闷病,跟我上了这几个月大课后,现在好了。他这一说,立即引起了我的重视,忙问:“以前你为啥胸闷?”他说:“不太清楚。”我想了想,便问他以前练什么功夫,他说练空手道和杨式太极拳。我让他练给我看一下,他先练了几个空手道招式,又练了几个杨式动作。我看后找到了原因。我问他:“以前是不是你的肩膀也有点不舒服?”他吃惊地问我是怎么知道的。我便告诉他,他之所以肩膀痛,是因为



冲拳时有自伤动作；而胸闷，则是因为他打杨式太极拳时向前夹肩造成的。我让他再向前夹肩试一试，看胸部有什么感觉，他一试，便信服了我的分析。然后告诉我，以前他的老师教他“含胸”就是这么教的。我不便直说他老师教得不对，只说我老师是怎么教我的，并做规范的含胸动作给他看。看过之后，他说：“这才是正确的。”后来，中大卫为了证明他所言非虚，还专门带来一本杂志，指着上面的图片给我看。我一看，可不是嘛！图片上半数的人都是夹着肩在打杨式太极拳。

这节课结束后，我征求他的意见，问他是否愿意在我家享用我妻子做的中国饭菜，他说很对不起，他这次没征得他妻子的同意。我一听忍不住笑了，又问他是不是以后也不在这儿用餐，他马上更正说，如果我们乐意的话，下周他希望能在这儿用餐。我感到他讲的很有意思，就全部翻译给我妻子听，她也忍不住笑了。

果然，中大卫第二次个人训练课结束后，就十分高兴地同我们一起用餐。我们管学生吃饭，是一素一荤，再加一个凉拌菜，主食是米饭。有时，还做些饺子、包子和手工面。英国人非常喜欢中餐，他们说中餐是好吃好消化，而西餐是一吃就胀肚子。我的学生大多是工薪阶层，他们认为吃中餐是奢侈消费，轻易不进中餐馆。因此，每个学生都愿意在我家用餐，对我妻子做的饭菜也是赞赏有加。由于中大卫是头一回在我家吃饭，进餐前，我像对待其他学员那样，先教他使用筷子，强调吃中餐不准用勺子，必须用筷子，因为这有助于锻炼手上的缠丝劲。他一听，吃饭时就认真地学着用筷子夹菜。当盘子里的菜剩下不多时，中大卫放下筷子不吃了。我问他：“你饱了吗？”他脸红了，没有直接回答，而是说，他听说到中国人家里做客，如果把盘子里的菜夹光，就是对主人的不尊重。我一听心想：“这家伙心真细，还是中国通哩。”我只好从中国风俗史的角度给他解释，说这是很早以前的习惯了，是为了讲客套。而我们讲的是节俭不浪费，不赞成这个旧习惯。我们认为客人不把盘子里的菜剩下，说明我妻子手艺好，我们高兴。他一听马上告诉我，他母亲从小就要求他们吃饭时，一定要把盘里的食物吃干净。我说：“这才是正确的。”于是，大家又拿起筷子，很快把盘中剩下的菜一扫而光。吃饭中，我妻子发现，中大卫在吃饭时一点声音也不发出，很有些绅士风度。就对我讲：“你看人家多有风度，哪像你吃饭，几里地外都能听见。”中大卫可真是聪明，他居然猜出了



我们在说什么。饭后闲谈中，他告诉我，他小时候吃饭发出响声，他母亲就打他的头，或者拧他耳朵，他这才学会闭着嘴咀嚼食物。说这话时他还夸张地做着样子让我们看，逗得我们大笑。中大卫饭后也喜欢和我说话，但他谈的话题大部分是围绕着太极拳，有时也讲一些英国的笑话和习俗。但不管讲什么，他都喜欢画一个图，再写几句话，以帮助我理解。他告诉我，他是一位园林设计师，在政府部门工作，他妻子是一位钢琴教师。

上了几次个人训练课之后，有一天星期四下午5点钟，他开车过来了。我一开门看是他，以为他记错时间了。一边让他进屋，一边笑着说：“今天是星期四。”他笑了，说他知道，他是专门前来和我商量调换周五上课时间的。周六他要开车带他妻子一块儿去西海岸的国家湖区公园度周末，因此他想下周学习两次，补上本周五的课，问我这样办行不行，我自然表示同意。送他走时，我说他太客气了，打个电话就行了，何必老远开车跑来。他笑着没有说什么，但以后每次调换上课时间，他还是开车到我家来当面商量。只有当他因堵车或下班晚不能准时到达的情况下，才打电话说很对不起，请我等一会儿。

到底中大卫这样做，是办事机械呢，还是绅士风度呢？为了弄清这个疑问，我专门询问另一位白领迈克尔。迈克尔告诉我，中大卫之所以第一次不在大课上向我提订课的事儿，是因为那是公共场合，他是去上大课的。回家后再打电话给我，这表示他十分认真，郑重其事，是对我的尊重。以后他专门到家里和我商量改变上课时间，这比打电话更为尊重。我听迈克尔这样解释，才醒悟过来。看来晓阳毕竟要比我更加了解英国文化，还是他说的对。是啊，服装整洁，恪守时间，待人诚恳，办事认真，这种养之有素的行为风格，不正是绅士风度的最好证明吗？

2003年8月初，儿子晓阳回国后，中大卫担心我们孤独，常常于周末领着我们出去游玩。他带我们到纽卡斯尔市区参观古老的“欧洲一条街”、“莱茵河要塞”、“海洋动物馆”等著名景点，并给我们详细地介绍有关历史知识。直到这时我才发觉，我们所居住的城市是这么的古老美丽。纽卡斯尔位于英国中部的东海边，又宽又深的泰因河从市区内蜿蜒穿过，自西向东流入大海，形成了良好的内河港湾，英国一艘退役航空母舰就停泊在这里。由于此地无与伦比的重要战略位置，早在古罗马时期，纽卡斯尔就已经是英国的重要城市之一了。目前，该市人口近50万，是英国“文



化名城”和现代工业城市。市区内既有许多全欧洲闻名的古老建筑,也有堪称欧洲之最佳的现代化大型钢架全玻璃封闭的豪华歌剧厅。这里民风纯朴,人民热情好客,也是旅游观光胜地。2006年,该市已经同我们郑州市结为姊妹友好城市。

中大卫还领着我们参观过约克大教堂、爱丁堡等世界闻名景点,令我们大开眼界。从这时起,我和弟子们在中西文化方面的交流也增多起来。

儿子回国前,介绍他的同学王旭住到我家,以便互相照应。王旭人品特好,学习非常勤奋。我们在一个锅里搅稀稠,亲如一家人。中大卫邀请我们两口出去旅游时,也都礼貌地向王旭发出邀请,于是,大家便一起同往,更显得热闹。王旭是个才子,他也会些中国功夫,对书法字画还颇有研究,和中大卫很能谈到一起,后来他俩还成了好朋友。记得中大卫第一次带我们出去玩,是到他家附近的一个原始森林公园加动物园,我们转了有足足半天时间。观光结束后,中大卫还很客气地请我们到他家喝咖啡。这次,我们见到了他常常挂在嘴边引以为骄傲的妻子赛诺尔。我妻子一见赛诺尔就夸她漂亮极了。赛诺尔好像还有点不好意思,可中大卫欢喜得裂开了嘴。同时,我发现中大卫在他妻子面前毕恭毕敬像个小孩。我脑海里不禁冒出了一个词——“气管炎(妻管严)”。回家后,我妻子对我还在念叨说:“人家赛诺尔那脸雪白透亮,还毛茸茸的,看着就像白绒花,又像白牡丹,人家那金发碧眼更好看,真叫个西方美人儿!”我接上话茬说:“别崇洋媚外!你不也是个东方美人吗?美人有啥好,你没发现大卫怕老婆吗?”妻子一听生了气,马上回敬了一句:“谁像你,大男子主义!人家这是男女平等,是尊重女性,是绅士风度,你懂不懂?”我一听,马上转变口气说:“好好好,对对对,绅士风度,绅士风度!”我们都笑了起来。

一周后,中大卫又来上课了。晚饭时,我和妻子自然又说到了见他妻子赛诺尔的感受,中大卫十分高兴。那天正好吃水饺。我顺口问他:“你喜欢不喜欢吃醋?”他说:“喜欢。”我一听马上想到这个词的双关含义,便大笑起来。聪明的大卫意识到我笑得有问题,便问我到底指的什么意思,我就如实告诉他,在中国说“吃醋”,含有夫妻之间一方对另一方同异性接触时不放心的意思。在兴头上,我便给他讲了“吃醋”一词的来历。说我国唐朝时有个国王叫李世民,他听说一个大臣的妻子极其嫉妒她丈夫和别的女子来往,就将这个大臣的妻子召来,劝他改正。如果不听,就让她



喝下桌子上的一碗毒药水。这位女士十分坚决，端起碗就喝了。国王见状，哈哈大笑。原来碗里不是毒药，而是醋水，这位国王只是想吓唬她一下而已。中大卫听明白后大笑不止，觉得中国的词语真有意思。同时他还坦诚地告诉我，他以前还真的“吃过醋”。可日子久了，知道赛诺尔十分正派，有了信任感就不“吃醋”了。赛诺尔像他一样，刚开始见他教太极拳和女学员们在一块儿练，也有点不放心。后来知道他是一个很守规矩的人，便也不“吃醋”了。我一听马上说：“信任是医治‘吃醋’的良药。”中大卫听了，说我很诙谐，说得也很对。

自从我给中大卫讲了中国这个双关语后，他在言谈中也给我讲了不少十分风趣的双关语。一次，他突然问我：“师父，你们家谁穿裤子？”我愣了一下，没有弄懂这句话的隐义，就直接回答：“当然是我穿裤子了。”话刚出口，我又一想：“不对，可能我上大卫的当了。”果然，中大卫听了我的回答后，不以为然地说，他认为是我爱人“穿裤子”。因为英国人认为，谁家谁就是老板，老板才是“穿裤子”的人。我听明白后，立刻反击：“大卫，你们家谁‘穿裤子’？”大卫答：“和你们家一样。”他的机智回答使我一时语塞，只好相视大笑。后来，我发现，英国的男士们在一起逗乐，也常把“怕老婆”作为一个重要话题。

日子久了，我发觉中大卫与赛诺尔之所以相爱甚深，是与他们在事业上和生活爱好上互相支持、互相尊重密不可分的。日常生活中，早上起来，中大卫练太极拳，赛诺尔准备早餐；晚上回到家，赛诺尔先练钢琴再做晚餐，中大卫是先练太极拳再和赛诺尔一块儿做家务。周末和假期，中大卫首先满足妻子的要求，陪妻子一块儿购物，每一两个月都要拉上妻子去她最喜欢的国家湖区公园度周末。他爱妻子之所爱，从不觉得麻烦或无趣。而且，当中大卫带我们出去旅游时，每次都忘不了给他的爱妻带一点她喜欢的东西。他对妻子的钢琴事业，更是十分重视，建议赛诺尔去找最著名的钢琴家上个人训练课。平时他尽量多做家务，让妻子有时间练琴。他告诉我，他由于没有能给妻子买上一架昂贵的名牌钢琴而过意不去。我认为他这个愿望很好，但花费太大，就说：“我不懂钢琴，不知道钢琴最重要的部分是什么，也许找一个修理钢琴的专家，把原来的钢琴修一下，就能让它变成一个名牌。”我只是随便说说，可中大卫一听就说这个主意不错，几个月后还真办成了。为此，他的妻子十分感动。到了2006年，听



中大卫说,赛诺尔已经培养出了高徒。她的一名小学员,在欧洲的一次儿童钢琴比赛中,拿了金奖。赛诺尔由此而成为名师,跃入了名流之列。

对赛诺尔怎样支持中大卫的园林设计事业,我不了解。但我知道赛诺尔十分支持中大卫的太极拳事业。自中大卫跟我上个人训练课后,从没缺过一节课不说,而且遇上假期,他还要加上几节课,这同贤内助的支持是分不开的。对我这个中大卫的老师,赛诺尔也十分尊重,每逢重要节日,中大卫送礼物给我时,她也要送给我妻子一份礼物,以表示敬重。2005年春,新加坡国家交响乐团到该市演出,赛诺尔设法弄到了4张甲等票,让中大卫陪着我们两口和王旭一起观看,而她却放弃了这次机会。这次演出令我们大开眼界,不仅有幸欣赏了世界一流水平的交响音乐,并且在那个高档消费的场所,目睹了英国上流社会的生活。过后,我将此事告诉了其他弟子,有一位弟子就说,票很紧张,他是在二楼的位置上远远欣赏的。

中大卫跟我学习太极拳,不光是上课时用心,回家后仍坚持每天练3~4个小时。而且他很重视对理论的钻研,订有《周易研究》、《太极拳》、《格斗》等杂志,还积累有不少名家的录像带、光盘等资料。有时为了弄清一个问题,上课时干脆带着资料,当面向我请教。一次,他带了《周易研究》来,问我《周易》中的六十四卦到底是怎么形成的,我画图讲了我的看法。我的看法是无极生太极,太极生两仪,两仪生四象,四象生出最基本的八卦。然后,八卦又演绎出六十四卦。他听后又问了许多,那堂课几乎成了讲《易经》的课。若不是上大学时读过《易经》,还做了多年研究,真会被他问住。我为他这个英国弟子,如此执著深入地去研究太极拳而感到吃惊。如若我们不再努力的话,我真担心若干年后,外国朋友会在这方面赶上并超过我们。中大卫跟我上个人训练课后,经过刻苦练习,成为我的前十名弟子之一。他除了功夫进步很快之外,还有一个意外的收获,那就是他那有点驼的脊背变直了。对此,中大卫十分激动,赛诺尔也高兴万分,他们认为这太极拳简直太奇妙了。实际上,为纠正他的驼背,我教他练拳时,特别强调他时刻要注意让百会穴与会阴穴保持在一条直线上,同时要做到脊椎骨对拉拔长。此外,又专门教他习练脊背贴墙站立,后脑与两脚跟贴墙,两大臂平行贴墙,然后反复下蹲站起。对这个难度较高的动作,每天让他练上几百次。由于他坚持苦练,终于创造了奇迹。



2006年8月11日下午,中大卫带来了厚厚的三大本资料。这些资料大部分是关于一些中外武术名家的介绍,有十几张是他以前参加各种学习班或参加一些比赛所获的证书。其中一张学习证书上,还有我国武术界著名教授李德印的亲笔签名。我一看,吓了一跳,原来中大卫的绅士风度中,还含有“深藏不露”这一条,他还有这么多东西我不了解呢!中大卫一边向我介绍这些资料,一边向我叙述了他的练武之路。他是在1975年15岁时,看了李小龙的一个武打电影《龙虎斗》之后才开始练武的。因当时找不到中国武术家,只能学空手道。大约10年后,才学杨式太极拳。他说通过反复比较,他认为混元太极拳有很多独到之处。

中大卫和我谈了一番 Bruce Lee (李振藩, 1940. 11 ~ 1973. 7, 艺名李小龙)。他告诉我,西方人最早了解中国功夫,大多是从欣赏 Bruce Lee 主演的武打电影开始的。他们赞赏 Bruce Lee 的高超武功,但认为他的火爆子脾气及吸毒行为不好。中大卫问我, Bruce Lee 的功夫属于内家还是外家? 我答,我认为李小龙的功夫大体上属于外家。因为,最能反映他武功特征的,是他创立的截拳道。截拳道里没有内家功夫练神、练意、练气的内容,它强调的是出招的力度和速度,提倡搏击中灵活运用,就像李小龙自己讲的那样,可以用嘴咬。中大卫听到这里忍不住笑了,说他也研究过 Bruce Lee。我听说他也研究过李小龙,依他的认真劲,便推测他可能搜集了不少资料。根据他对中国内家功夫已经比较了解的情况,所以便同他探讨了一个学术性问题。我说, Bruce Lee 认为,中国“无论哪一派的武功,都是他们的拳套,他们的招式”,还说“希望把哲学的精神,融化到国术里去”。你怎么看待他的观点呢? 中大卫答:“我知道, Bruce Lee 只活了 33 岁,他一生主要在香港和美国生活,很少去过中国广阔的内地。我想,也许正因为这一点,它还没能深入地了解中国功夫。我认为,中国功夫,尤其是中国内家功夫,本身就有自己深奥的阴阳哲学,不需要再去融进其他的哲学精神。另外, Bruce Lee 怎么能说中国武功都是拳套、招式呢?”中大卫又强调说:“我现在已经认识到,中国功夫是博大精深的。我想,我们西方人之所以这样痴迷于它,除了它独特的以柔克刚的搏击技巧外,还因为它把修身养性、健身和技击三者,完美地融化到一起了。”我听了他的回答很满意,便又问:“你认为中国功夫的灵魂是什么?”他答:“是阴和阳的哲学思想。”我说:“你基本上答对了。我认为,更准确地说,



中国功夫的灵魂是武德。”中大卫听后，伸出大拇指，以加重的语气说：“Very right!”

说完这些，他对我毫无保留的教学态度和由浅入深的教学方法作了肯定，特别是对我教太极拳所反复强调的“三个原则一句话”十分赞同。说我这样教，既简单明了，又便于学员理解掌握。这三个原则是：自然的原则，科学的原则，中庸的原则。一句话是：放松，随劲，变劲。这节课，他把近一个小时的时间用在了对比、探讨和总结规律上。我默算，他跟我上大课至今，已经四年了。时序轮转，几度春秋，他通过反复体验、比较之后，这才将他的武功家底和盘托出。由此可见，中大卫在任何方面都是十分认真的，都有着他的风度。

我认为，中大卫在各方面的进步与成功，都是与他那一以贯之的认真勤奋分不开的，同时还有他的贤妻赛诺尔的大力支持。他是一个武痴，也是一个恪守信念、追求真知、孜孜不倦、颇具绅士风度的西方精英。当然，他还是一个模范丈夫。





24. 实践太极健身、技击、修身养性于一体的 典范——来自北爱尔兰的业余拳击手

晓阳在2003年回国前的两个月，网上与小鲍罗（图17前排右一）和汤姆通了幾次信。7月上旬，小鲍罗来信提出想见我。我们相约，在中旬的一个周六上午，到修女公园会面。晓阳告诉我，小鲍罗是个业余拳击手，提醒我不要太意。因此，那天上午我提前半小时先到修女公园，练了一会儿气功，又练了一会儿快速攻防动作。当我看到儿子领来一个比我还低的清瘦的年轻人时，我顿时松了一大口气。看上去，小鲍罗大约一米七高，年龄比我儿子还小一些。雪白的脸，两眼十分有神，笑眯眯的。虽然清瘦，但却十分利索。我想，他既然是个业余拳击手，肯定是想试一试拳法了。就让儿子告诉他，我只防不攻，让他随便进攻。小鲍罗一听不太相信，还问“真的吗？”我马上说道：“当然是真的啦。”他拉起拳击架子，围着我乱跳，找机会进攻，我只用一只右手防守，觉得他的速度不够快，就边防守边说：“再快一点，再快一点！”小鲍罗忙乎了半天，见自己根本就接触不到我的身体，便停了下来。给我行了一个抱拳礼，对晓阳说，他第一次遇到在试手中，老师让他再快一点这样的事，他非常佩服我的防守速度。

我基本听懂了他的意思，便又打了几个快拳让



他看，他当时就愣住了，根本没想到太极拳竟然是这么的快，因为这个速度他是无法防守的。随后，他便提出要跟我上个人训练课了。

送走小鲍罗，我无意间随口说了一句：“怎么英国人也有这么小的个子，太小了。”儿子不高兴了，马上反驳说：“老爸，你管人家个子小不小干什么？人家只要愿意跟你学，你就教。或许，人家就是因为个子小，才要来跟你学太极拳的。”儿子的话还真说到了点子上。我后来知道，小鲍罗确有此意。他自幼练拳击，也是因为个子小，经常受大孩子们欺负，才发愤苦学的。我们相见时，他24岁，身高一米六九，体重才65公斤，这在英国当然就是小个子中的小个子了。因为小鲍罗以前是练拳击的，所以我决定先教他形意拳，我必须先从拳法上去提高他。第一节个人训练课，仍然先与他反复试手，让他用各种直、摆、勾拳向我进攻，我仍用右手防守，等他彻底信服后，我才开始从基本出拳动作去教他。我先教他劈、崩、钻、炮、横五行拳法，然后教他变化，又教了十二形中的一部分。教形意拳大概教了他半年多，他觉得自己出拳的速度和爆发力比以前强多了。

小鲍罗的家乡在北爱尔兰，属于英国的一部分。他在大学学的是计算机专业。毕业后，先在北爱尔兰工作，一年多后才来到英格兰工作。因为民族之间的隔阂，他在公共场合，数次遇到突然袭击。一次在皮萨店，有4个英格兰小青年发现他是爱尔兰族人，就突然向他发起进攻。他反应迅速，边打边跑，突出重围。他把这件事作为一次战绩向我汇报，并说我教他的对付突然袭击的方法特别管用。我发现他很勇敢，便问他为什么这样勇敢，他告诉我，这是他爷爷对他的培养。小时候，他随爷爷放牛，牛看他小，不听他指挥，还想抵他，他有点怕就想跑开。他爷爷见了就告诉他说，你越怕它，它越要抵你；你不怕它，它就会怕你。还教他怎样像主人的样子，迎着牛走过去，然后，突然抱住牛的一条腿，抓住牛的一角，把牛摔倒。以后，牛见到他果然变得十分老实。

我考虑到用形意拳的打法自卫，容易伤人，再加上他已学了半年多形意拳，已有了学习太极拳的基础，就告诉他，我想教他太极拳，因为太极拳以柔克刚，含有擒法和推手，既能制人又能做到不伤人。他一听当即同意，说他当初找我就是想学太极拳四两拨千斤技巧的，只是担心直接学太极拳太难，所以听从我的安排。我教太极拳，一般是从练混元气功开始，然后再练动作和套路。在教动作时，同时教打法、擒法和推手方法。但在



第一阶段,大概半年多到一年间,我重点还是教学生怎么做到放松。在这个阶段,学生会感到好像速度上、力量上不如以前了,可这是正常的,这正是事物发展过程中否定之否定的螺旋式运动规律。学太极拳,当然也不能超越这个“下坡”阶段。对此,有段时间,小鲍罗难以理解,问我怎么学了太极拳后,速度反而慢了。我便告诉他以上的道理,让他多练混元气功,等长了功力,速度和爆发力就会大幅度提高。他很相信我,坚持了下来。果然一年多后,他功力增长了,速度和爆发力都有了明显的提高,并且学会了一些擒拿和推手技巧。我见小鲍罗年轻聪明,就直接教他很难的第三层功夫动作。他像蚂蚁啃骨头那样,一点一点地,全学会了。一次来上课时,他高兴地告诉我,以前他对工作内容和电脑程序记不清楚,而现在就像过电影,记得很清。就因为这个变化,他的主管每周一布置工作前,还要请他帮助回忆上周的一些东西,因而对他看得很重,每天上班经过他的工作台前时,还跟他单独打个招呼:“早上好,鲍罗!”我一听乐了,因为我以前并没有告诉过他,练太极拳可以健脑,这是小鲍罗自己体会出来的,这又是一个真实的例子。

一次,小鲍罗告诉我他十分喜欢中国的《孙子兵法》,尤其对“三十六计”的故事很感兴趣。他说小时候有一次,他送给他特别喜爱足球的父亲一张足球比赛门票,但他父亲却说不愿意去。他不得求助于母亲,母亲便大吵父亲不近人情,命令父亲必须去,他父亲才答应了。后来,他发现这是父亲害怕母亲不同意去看足球比赛,而故意使的一计,这一计就叫“欲擒故纵”。我觉得小鲍罗这个“对号入座”的分析判断十分准确,便夸奖他了不起,竟懂得这么多有关中国的知识。小鲍罗说,这是他跟我学中国功夫后,从网上学到的。因为这些“计”可以帮助他练习功夫,比如,以退为进、声东击西等。

因为小鲍罗的个子小,他对“四两拨千斤”的推手技巧愈来愈感兴趣。除跟我上课时,缠着我试手外,还按照我让他找伙伴练习的要求,每周周六都约小约翰一起到公园练习半天。到了2006年春,小鲍罗已经开始外出以武会友了。有一个周末,他受朋友之邀,到爱丁堡以武会友。白天他与朋友试推手,轻松地赢了之后,朋友建议他晚上到自己参加的太极拳大课上去试一试,小鲍罗还真的去了。幸亏这位朋友的太极拳老师十分宽容,还真让小鲍罗与他十多名弟子们轮流试手。结果,除两名平手外,其



余的均输给了小鲍罗。小鲍罗异常兴奋地向我汇报了这次“远征战绩”。还特别强调,跟他平手的那两人个子都是一米八以上,体重有100多公斤,等等。我一方面肯定他的进步,另一方面指出他的差距,鼓励他,说他如果继续努力,也许半年或一年后,他可以赢体重100多公斤的对手。同时,我也提醒他说,在中国,如果事先不经同意,突然就到一个老师的课堂上与他的学生试手,这是很不礼貌的行为。如果弄不好,还可能砸了这个老师的饭碗。他一听,脸红了,说他事先没考虑到这一点。我说,出去比武会友是可以的,但要做到两点:一是要讲武德,试手中点到为止;二是要顾及对方的面子,尽可能在没人的地方,两个人悄悄试手。他听后,说他一定记住、照办。

小鲍罗告诉我,家乡有一位朋友,是一位职业拳击手。这位朋友中等个儿,十分健壮,比赛中一拳就能将个头儿很大的拳击手击倒。到2006年春天,小鲍罗又告诉我,他用擒拿和推手的技巧就可以把他朋友弄倒,我将信将疑。7月初,小鲍罗回北爱尔兰休假两周。返回后,19日的下午,他提前15分钟到了我家。进了客厅还没坐下,就从手提袋里掏出了一瓶10年陈酿威士忌。我一看,不知道是怎么回事,这不过年不过节的怎么又送礼啦?以为也许是他父母亲的一点意思,就问:“它是从你父母亲那儿来的吗?”小鲍罗笑了,说是他自己的意思。我问为什么,他说这是一个特殊的礼物。接着给我讲了一个他回去后发生的故事,我觉得没听明白,他就干脆把重要情节又给我写了一遍。我边看边问,终于弄清楚是怎么回事。原来,上周的一天傍晚,他在家乡和两个朋友去酒吧喝酒,刚进门坐下,突然有人上来打了他朋友一拳。他还没弄明白是怎么回事,就有一个保安把动手者和他那个朋友推出门外去了。另一位朋友赶忙站起来,想过去帮忙,不料受到了另一个人的突然攻击。他忙过去劝解,把这个攻击者推了一下。不料,这位攻击者却突然出右拳打他。出于本能反应,他只觉得自己一闪一擒,左手就擒住了攻击者的右腕,右手卡住了攻击者的喉头,右小腿也绊住了攻击者的右小腿。攻击者便试图用左手打他,他见状忙用右手指稍微发劲,这位攻击者再也不敢乱动,脸上立时现出了求饶的表情,他便放了那个小伙子。这样,小鲍罗就平息了一场突然遭遇袭击的风波。

小鲍罗说这位攻击他的小伙子大概身高一米八〇,重约90公斤。我



听后,对小鲍罗适度自卫,点到为止,平息纷争的做法十分满意,便破例收了这瓶酒。继而小鲍罗又告诉我,他回家后将这件事告诉他父母后,他父母十分高兴,认为他长大了,不用再担心他以后一人在外工作会受欺负了。同时,也理解了为什么在6月份世界杯足球大赛期间,身为足球迷的儿子,有两次都是在跟着我上训练课,而不看足球赛的原因了。

这一年,小鲍罗的功夫,由只会用拳,上升到了踢、打、摔、拿综合运用的新层次。他的身体自然比以前更健康,显得比以前英俊了,体重也增长到了70公斤。在为人处世方面,他遇事不再暴躁,学会了克制和把握分寸。在工作上,随着业务能力的增强,他在9月份得到了一份新工作,年薪由两万多镑长到了三万镑,可以说在我的学生中,小鲍罗称得上是一个实践太极健身、健脑、修身养性和自卫于一体的典范。而他给我印象最深的,却是他给我讲故事时,那丰富生动的表情、语言和动作,他太会讲故事了。每当饭后他给我们讲故事时,都引得我和听英语似懂非懂的妻子哈哈大笑。他讲的故事多带有点哲理性,且是有针对性的。比如,在2006年下半年上课中,我侧重训练他发劲,教动作的时间少,让他单独反复练习关键发劲动作的时间多。为此我担心他误会,就特地给他指出这样练习的必要性。谁知训练结束吃饭时,他给我们讲了一个非常生动而有说服力的故事。他说,有一个工厂的管道堵塞了,工人们查不出来问题出在哪儿,便请了一个管道专家来诊断。这个专家来后,用锤子只敲了5下就找到了堵塞的地方,很快就“OK”了。最后专家开出了1004镑的高价。工厂老板一听不太高兴,说“你就用小锤儿敲了5下,就要1004镑,这也太贵了!”这位专家说:“前4下只值4镑,最后一下值1000镑。”老板一听,顿时明白了这是技术含量的价值,当即痛快地付了钱。故事讲完后,小鲍罗由此及彼推论说,我现在教给他的功夫技巧,就如同怎么敲那最后一下,而他要学会并掌握,就必须多多练习。

我听后,忍不住用中文把这个故事给我妻子复述了一遍。妻子说:“这孩子真懂事、真聪明。”妻子的话道出了我如此喜欢小鲍罗的原因。



25. 哑巴英语害死人, 不会口语处处难

——口语! 口语! 口语!

我初中学的是俄语,高中和大学学的英语。那时候,学校一般都不重视外语听说能力的培养,读和写还凑乎,听和说就不行了。可以说,我学的是“哑巴英语”。到了英国,见了外国朋友一紧张,就更说不出几句话了。

2002年2月21日,我和妻子乘飞机抵达英国伦敦希思罗机场,入海关并转机时,多亏我提前练熟了“我儿子在纽卡斯尔市读书,我要去纽卡斯尔”这句英语口语,加之机场工作人员十分客气,所遇到的英国朋友热情相助,才得以顺利入关,找到了转机候机厅,到达了目的地纽卡斯尔市。当时,在希思罗这么大的国际机场很难找到中文翻译。当我儿子听说我凭这么一句口语就能入关并转机,感到十分惊讶,说我们运气真好。

入英后,我就认识了助手陈佩新,有他帮我翻译,我学口语下劲不大。佩新9月份回国后,虽说我重视了口语练习,可还有儿子晓阳帮忙,我仍然没有下大力气去练口语,只满足于在教学中,能与学生进行简单会话就行。2003年7月15日下午,我和妻子去参加儿子的毕业典礼时,才深刻地感到口语的重要性。由于当时听不懂台上的人说什么,只能凭



眼神一块儿跟着观众使劲儿鼓掌。听到观众们笑,也不知所以然,真别扭!尤其是当我们夫妇与儿子的导师朗一块儿合影时,我与朗对话时结结巴巴的口语,当场很让儿子下不来台,我也感到很丢面子。从那以后,我和妻子开始加紧学习《新概念英语》,背课文,听录音。

2003年8月2日,儿子晓阳回国了。我们夫妇仍留在英国,身边没了靠山,心里感到空落落之外,更是一次又一次地饱尝口语差的苦头。

9月初,瑞典一位太极拳教练兼业余新闻记者丹尼尔(图9),专程从瑞典乘飞机到纽卡斯尔采访我。那天,正在读博的全红女士(图7)有课,便让住在她家一楼的中国留学生王英华帮我现场翻译。小王自幼就读于天津外语小学,口语、听力都很好,他十分顺利地帮我完成了这次接待。丹尼尔写的采访文章,投稿给了英国太极拳联合会创办的刊物《太极拳》。但直到一年半后,该刊编辑通过我的学生费厄斯进一步核实后,才在总字第20期(2005年夏季刊)上发表了。同时,在封面上还登了我的拳照,让我享受了“中国一流大师”的殊荣。后来,丹尼尔也成了我的一名入室弟子。这件事,也再次告诉我,要想在英国教功夫,就必须练好口语。

此后,又有两件事因为我口语不好而显得十分尴尬。一件是,我儿子的银行卡到期后,银行来了通知电话。因我听不懂专业名词,就让对方等15分钟后再打。那时全红不在家,我就找了一位英语听力好的中国留学生,帮我接听银行二次打来的电话。因他仍未能听懂对方讲的内容,只好要了银行的电话号码,等到全红晚上回家后,又打电话询问才弄明白。全红告诉我,要听懂有关银行的专业术语,刚到英国一年半载的非金融专业中国留学生是不行的。

另一件是,2005年圣诞节后,2006年1月3日,妻子拿着电卡到商店去买了10镑电,回来插到电表上查看,只显示了5镑钱的电。我便又拿着电卡和发票去那个商店询问,当班的女营业员看了发票,验了电卡,确认无误后,很耐心地向我解释,因为有一个关键词我听不懂,所以还是弄不明白。我知道,在英国所有的经营都是很守规矩的,商店绝对不会弄错,便请她写给我看。他用印刷体写好后笑着递给我,我接过字条仔细阅读,仍有一个关键字不认识。但联系上下文理解,还是大体明白了原由。英国政府明确规定,过节期间天然气公司、供电公司等不得因用户欠费而停电、停水,对欠费用户要保持正常供应。但节后用户必须补上。妻子买



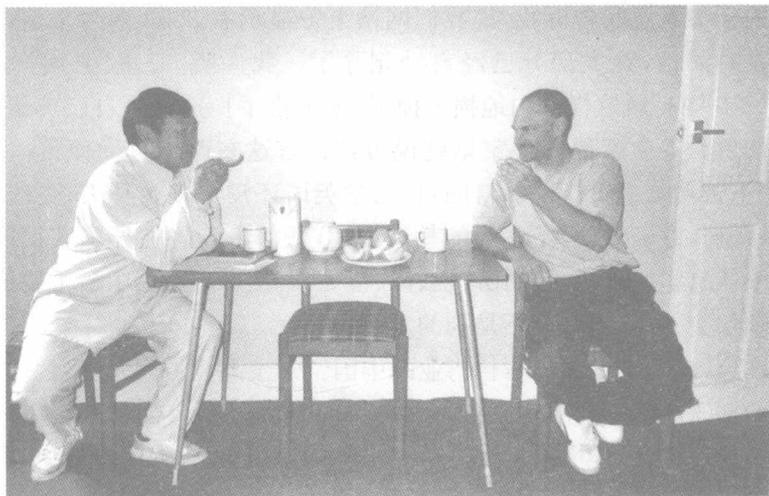
了10镑电,电表上只显示5镑,是因为本次购电前,我们已欠了5镑电费。回来后,我查字典也查不到我不认识的“emercy”这个词,只好拿着这个字条去请教全红博士。她看着字条“噢”了一声,说这位营业员在使用“emergency(紧急事件,紧急使用的)”这个词时,用了简化字“emercy”。听全博士这么一解释,我恍然大悟。猛然想到自己学的那点英语比起全博士来,简直就是天壤之别,便显得很不好意思。全博士好像看出了我的心思,就说:“叔叔,像你这么大年纪,能这样学英语,还能和英国人对话,已经很不错了。我以前在美国呆了5年,来英国也快5年了,但有时听电话时,对个别英国当地的习惯简语还是听得不太明白,你还有啥不好意思的。”我听后笑了,借此机会,也感激地说:“你看,这几年要不是你帮忙,好多事我非弄砸不可。”

经历了这件事,我发现自己不光是口语不好,就连那“哑巴英语”也还远远没有学到家。正因为如此,当儿子回国后,没人帮我管理网站信息,而此后成立的英国混元太极拳协会也没有十分明确地指派专人进行管理,可我又插不上手,以至大量的信息流失。在我回国前,一位协助管理网站的学员无意间告诉我,说我们网站上曾显示有2000多封来信,但因没有及时回信,绝大部分已经自动删除了。我一听,心里“扑咚”一下,2000多封啊!就这样白白地损失掉了,太可惜了!这就是自己英语没学好的代价。毛主席他老人家早就说过:“语言这东西不是随便可以学好的,非下苦功夫不可。”反躬自问,自己学英语还没下多少功夫,更谈不上“坐破寒毡,磨破铁砚”了。我的教训说明,任何人若想在异国获得成功,都必须认真学好外语,包括听、说、读、写,缺一不可。这其中最重要的是,你必须学会开口讲话,而不是别的。

在英国,不少在国内本科毕业的中国留学生都曾告诉过我,他们刚到英国的两三个月中,在学校听老师讲课时似懂非懂,上街办事,除日常简单用语外,更是听不懂人们在讲什么。我也了解到,有少数中国留学生在英国呆了两年,回国之前与英人对话时还不怎么流利。这到底是什么原因呢?直到这次买电中遇到了“emercy”这个词典中查不到的词,我才明白,我们对外语词汇掌握不足、理解不广也是对话难的重要原因之一。反过来讲,就像英文一样,我们汉语中有许多词语在辞典上也是查不到的。《现代汉语词典》中收集字、词、词组、成语等,共有56000余条,也只是汉



语词汇的九牛一毛。前些年,我国对“老外”的汉语水平考试中有这么一道问答题:一张服药说明书上写着“成人每天服三次,每次四片;小儿减半。”问:小儿每天服几次,每次服几片?因“老外”们不知道“减半”这个缩略语的含义,结果答案是五花八门,出了许多“洋相”。我们到英国自然也成了“老外”,也遇到了类似问题,就也出这样的“洋相”。我的英国弟子们站在旁观者的角度,很清楚地知道这一点,所以他们教我英语时,都注重给我讲解词语的多种用法。一次,中大卫在给我讲“house”这个单词时,画图告诉我,一层或两层成排的单独开门成一户一户的,叫 terraced house;两家山墙相邻各自单独开门的,叫 semidetached house;只有单独座落、并有前后院的,才叫 detached house,简称 house;单元房叫 flat。而我以前是把它们混为一谈的,只知道“house”。中国留学生和一些翻译人员,是否能弄清“house”一词这么多不同的含义呢?





26. 武林高手，深藏不露；衣着朴素，从不张扬——大学教授汤姆

2003年8月，晓阳回国前，有一位叫汤姆的（图17中排右一），通过网上信件与晓阳探讨关于太极拳的问题，并要求和我见面。我表示同意，希望他快点到来。直到晓阳回国后，我又盼了一个多月，到了9月底，才见到了前来拜访我的汤姆。

汤姆虽然来得比我预期的晚，但他一来就给我带来了喜讯。他和我试手后，就提出一周要订两次课，每次学两个小时，我当然高兴地答应了。我来英已近两年，晓阳也已回国，可我出国前借朋友们的14万元，才还了一半多，我正为这事发愁呢！绝大多数学员一周只学一课，汤姆一周学两次，对我自然是喜讯。

汤姆与我第一次会面的情景，我印象特别深。这是因为我第一次遇到了像他这样讲礼节的学生。我让他进门后，到了客厅门前他又规规矩矩地站在那儿，等着我再一次允许后，他才进入客厅。虽然他的年龄还比我大五六岁，但仍十分尊重我这个老师。试手中，我又是第一次遇到，像汤姆这样循规蹈矩的学生。当他用拳攻击我之前，竟然还要问我让他用左手还是右手。我当然回答“any”。在试过拳脚后，因我看汤姆很实在，我一时高兴，就第一次在英国学



员面前展示了我的单指气功。我运气于右手食指后，伸到他面前，让他用手握住，然后使劲折我的食指。他一听发呆了，不敢相信这是真的。问我：“Really(真的)?”我答：“Of course(当然了)!”他就用右手握住我的食指下折，当他下折时，我便发气坐腕一下将他击退好几步。他脸红了，现出十分吃惊的样子，要求再试。他重新鼓起全身的劲用双手来折我的右手食指，我这次是引而后发，先将他向前引，拔了他的根，造成他身体失重后，再将他一下击倒在地。这下他才彻底信服了，接着便要求跟我学习个人训练课。

汤姆给我的第一印象是：谦虚明礼，诚恳实在。他给我的第二印象是：天下少有的大武痴。他太痴了，太入迷了。比如，他跟我上了几堂课，一次上课时说，他的老师是一个日本人，他老师有空拳打人的功夫。当他与老师试手时，觉得老师出手并没有接触到他，他就倒了。我告诉他，这仅仅是一种借力技巧。这种空手发气打人，只有在故弄玄虚的武侠影片中有，现实生活中是不存在的。我小时候练打井水，就是误信空手打人这种功夫。后来，我遇到尚济大师，又想学空手打人，被师父批评了一顿，说我不讲科学，还给我讲了不少例子，我才知道自己误入歧途。我讲后，见他还是坚持他自己的观点，便让他现场展示一下他的日本老师是怎样空手打人的。他一比划，我明白了。就让他用右拳快速击我面部，就在他刚要迈步的瞬间，我右闪身上步，用右手手指向他眼睛快速插去，他本能地摆头躲闪我的手指，而在这个瞬间，他左脚已离地，头向右横下方的摆力和上步向自身前方的直力合在一起，自然形成了一个向前右下方的合力，使他自己的身体失重而倒地，但我的手并没有接触到他的面部。我们就这样连着试了好几次，他终于相信了我的看法。

汤姆给我的第三个印象是：十分俭朴。通常汤姆来我这儿学习，都是身穿运动服，足登运动鞋。一个下雪天，汤姆来时穿着大皮鞋，当他换运动鞋时，我随口说了一句：“皮鞋不错！”汤姆便说已经穿了快10年了。我听了一惊，有点不太相信，就凑到他跟前，仔细审视那双皮鞋，才发现鞋帮处的缝线都已裂开了。这年圣诞节前的一天，汤姆来学习时穿着西装来了。我一看西装革履、扎着领带的汤姆，顿时惊呆了。原来汤姆这么有风采，俨然是一个大老板。我破例地不顾西方礼仪，首次询问他的工作。他告诉我，他在纽卡斯尔大学教金融学，是位教授。我一听傻了，我怎么也



想不到汤姆竟然是一位大学教授，而且是一位金融学教授。课后用餐时，汤姆第一次讲到了他大学教授的生活，以及他的那些在跨国公司担任金融主管、年薪收入为天文数字的学生们。他还给我讲了一个自己的故事，说有一次，瑞典的一家大公司想聘请他利用周末时间，去给中层干部上两天金融管理课。他因有事不想去，便随口报出了一个高价以推辞，谁知对方马上回答说没问题。这样，他十分意外地两天就挣了数千镑讲课费。汤姆丰厚的收入和身份，从他朴素的衣着上是根本看不出来的，这正应了我国“人不可貌相”的格言。

到了2005年3月，在我们协会的年会上，汤姆又给了我一个“更大的想不到”。会上，我安排学生们互相切磋推手。当迈克尔和汤姆对阵时，汤姆一连三次都是在双方刚刚接触的一瞬间，便将迈克尔轻松地腾空抛出。而那时迈克尔已进入了柔道黑带段位，论推手在我的弟子中也算是中上等水平。汤姆轻而易举便赢了他，这让我感到非常意外，便忍不住责问迈克尔到底是怎么搞的。谁知迈克尔很自然地笑着告诉我，说汤姆是他以前的空手道老师，也练过柔道，还是空手道黑带五段高手。我一听汤姆是黑带五段，更加令我惊诧不已。因为，在我以前的印象里，汤姆的功夫很一般，无论是拳脚还是推手。为印证迈克尔的话，事后我特地问汤姆，汤姆才给我介绍了他们那个空手道协会的情况。英国有两个较大的空手道协会，其中一个就是他们协会。他们有1000多名会员，因为他的老师从日本来到英国之前，仅晋升到黑带五段，所以他们协会评定的最高段位只能是黑带五段。这1000多名会员中，只有8名黑带五段，其中2名在欧洲国家，6名在英国。他练空手道已经30多年了。我听后感道，汤姆到底是大学教授，有涵养。他跟我学了一年半了，但从未透露过他是黑带五段，真是藏而不露啊！看来，一个人就是一个小世界，要深入全面地了解一个人是很不容易的。尤其是，要了解像汤姆这样有修养、不喜欢显露自己的人，那就更不容易了。

当我知道汤姆跟一个日本老师学习过30多年后，在与汤姆谈话时，对涉及日本方面的话题，有时就回避了，以免引起不愉快。我忘不了父亲给我讲的打日本鬼子的战斗故事，还有日本鬼子诸多禽兽不如的残暴罪行。也许汤姆发觉我有意回避，一次他主动告诉我，他了解第二次世界大战历史，他知道震惊世界的南京大屠杀，他也十分痛恨法西斯。因为第二



次世界大战中，英国人民也惨遭德国法西斯军队的杀戮迫害。战后，他们对德国法西斯的罪行进行了彻底清算。他认为德国人民胸怀开阔，能够正视这段历史。相比之下，日本做得就很不好。汤姆对近年来日本右翼分子否认历史的错误做法，十分反感。他还讲了一件我以前闻所未闻的事。他问我知道不知道单词“Karate”是什么意思，我说不知道，他便告诉我说：“日语中的‘Karate’（音‘卡哇踢’）这个词，原意是中国手的意思，因为这是他们从中国学的功夫。但他们后来想割断历史，便又给这种功夫换了个新名称叫‘空手道’。”我问汤姆：“为什么他们要歪曲历史事实呢？”汤姆答：“因为日本感到在文明和历史领域，他们不如中国。”我觉得汤姆不愧为大学教授，他不仅知识渊博，而且看问题十分客观。

我说：“作者写成你的名字就可以了”

从2005年下半年开始，汤姆由每周跟我学习两节个人训练课增加到三节。对他加课的要求，我开始并不同意。我认为，一来，他是大学教授，工作很忙，再加课，怕他身体受不了；二来，他有5个子女，经济负担较大，加课多开支会影响他的家庭经济生活。后经汤姆多次恳求、解释，我还是不得不同意了。加课之后，在学习时，汤姆就增加了讨论时间和记笔记时间。他向我问了许多关于气功、套路和技击等方面的深层次问题，并作了详细的笔记。他征求我的意见说，他以后是否可以写一本关于我们讨论这些问题的书，还说作者名字可以写成我们两个人的名字。我说：“你当然可以写，作者写成你的名字就可以了。但书写好后，得让我先看看，以免出错，所以，要注明经我审阅。”他听了十分高兴。

老实人开玩笑也刁

汤姆对我十分尊重，从未先开口跟我开过什么玩笑。可有一次我和汤姆开玩笑时，才发现一向老实本分的汤姆竟是这样的诙谐和机灵。那次汤姆来时，穿了一条崭新的运动裤。我笑着说：“新裤子。”他高兴地告诉我，这是他妻子送给他的生日礼物。我灵机一动便接着说：“你妻子把裤子送给你了，那么你就变成了你们家的老板了。”他答道：“I Pretend（我装装样子）。”我笑了。他一看我有嘲笑他不当家的意思，便又补充纠正说：“其实在我们家，小事是我夫人当家决定，大事还是由我决定的。”我表



示相信,说:“和我们家一样。”汤姆却突然又来了一句:“但到目前为止,我们家还没有发生过什么大事。”我一听,脑子一转,知道我上了汤姆的当。其实汤姆夫人的“小事当家”里包括了“大事也当家”的含义,说来说去汤姆还是不当家。汤姆见我转过神来,知道我识破了他的诡计,第一次十分得意地笑了起来,因为这一次“试手”是他赢了。

他连这个日子也记住啦

2005年9月21日下午,汤姆到来后,对我说:“师父,明天是我跟你学习两周年的纪念日。”我一怔,立刻感到汤姆是个有心人,连这个日子他也记着,而我只能记住他来学习的月份。出于对汤姆这番心意的感激,这节课,我就让他放手随便进攻我。他十分高兴,使出浑身解数,一轮一轮地向我进攻,累得他直喘气,运动衣都让汗水湿透了。下课时,他现出十分过瘾的样子,让我再次想到,“武痴”这个字眼有着多么丰富的内涵。

汤姆眼中的中国留学生

汤姆与我交谈,绝大多数内容都是围绕着一个“武”字。但2006年8月15日下午,学习中间休息时,汤姆突然和我谈起了中国留学生。他说从他开始教中国留学生至今已有30多年了,一直到几年前,他都感到中国留学生学习十分勤奋。然而就在近两年,他发现少数中国留学生在小组集体讨论的作业中,得了高分;但在个人考试中(Individual exam, 占总成绩的75%),却一下子变成了低分,问我这是什么原因。我一听心里“咯噔”一下,没有马上回答,而是反问他这样的学员占有多大比例。他说他教的学生中,中国留学生占20%,而像这种不努力的学生则占中国留学生总数的10%。我一听松了一口气,才慢慢地告诉他,中国留学生在出国前,大多数人都知道,英国的高校是宽进严出。因此,敢出来攻读的绝大多数都是有志气的优秀学生。就像同我们住在一起的王旭,学习就十分刻苦。这两年也有传说英国有少数学校管理不严,因此,就难免有少数基础差的学生,抱着侥幸心理,也想来混个洋文凭。我也听中国留学生讲,其中还有一些富家子弟,在国内时就不努力学习,来到这里后,学业跟不上,就打歪主意而不肯用功。因为他们回国后没有就业压力,老子会给他们房子、车子和工作的。汤姆听到这儿,觉得我没有为不肯用功的中



国留学生护短,很满意地笑了。他接着告诉我,他对这样不努力的学生也是以劝导鼓励为主,要求他们独立完成学业。我称赞道:“你能运用太极阴阳之理于工作之中,非常好!”他得意地笑了。

对汤姆这个武痴,我特别加以关注。从投师的时间上说,他是2003年9月才来的,比部分个人训练学员晚;但从学习总课时上计算,他在所有学员中名列第一。他家庭负担和工作压力都大,在大学任教很忙,5个孩子,妻子也有工作。他每天都必须抽出时间照料孩子、处理家务,又时常得抽出时间陪热爱拳击并获得过当地拳击冠军的大儿子练习散打,还要每周到我家来学习二至三节课,这实在不容易做到,可他却做到了。除2004年9~10月,他夫人生病住院做手术,他不得不停学3个月外,其他时间他没有缺过课。可以说,他每天都在超负荷地工作和坚持武功训练。这在常人是根本做不到的,只有像他这样的武痴,才能焕发出这种学而不厌的强大精神动力和超常的身体能量。从他学习的情况上看,他几十年一直练外家功夫,习惯了日本空手道那种拳打脚踢的直线运动。为把他引向练习太极拳之路,我开始只好先教他形意拳。后来,由于我性急没有掌握好进度,刚教了他几个月形意拳后,便马上转教太极拳,而且教得太难太多,使他难以消化,所以在他2004年11月恢复学习后,我不得不回过头来,又教了他近一年的形意拳,才顺利转入练太极拳的轨道。这样,他总算找到了感觉,功夫进入了高层次,成了我的前十名弟子之一。

2006年12月22日下午,课间休息时间,汤姆说他舍不得我离开英国,并且十分动情地问:“师父,你是不是觉得我学得有点慢?”他说这话时眼里含着泪水,我顿时感到心里发热,眼眶也有些潮湿。我赶紧肯定地说:“我认为你学得很快,真的,你是我最优秀入室弟子之一。”还一连举了几个例子来证明我的判断,他这才又笑了。

汤姆,这个世间少有的大武痴,他的这种世上罕见的对中国武术的执著追求精神,一次又一次地让我心潮起伏,泪眼模糊,我怎么能不诚心教他呢?还有他的尊师好学,他的从不张扬的个性……



27. 取消大课情难舍,灵活变通开小课

——我看到了他们的团队精神

老约翰(图 17 中排左三)、迈克尔(图 17 前排左三)、西蒙(图 17 后排右二)和小约翰(图 17 前排右二),是我在市休闲中心开的太极拳大课的骨干学员。由于他们的捧场,这个大课一直开得有声有色,我们之间也产生了难以割舍的情份。

晓阳 2003 年 8 月份回国前,从各方面考虑,不放心我以后单独去教大课,便建议我撤消大课,集中精力教个人训练课。这个建议使我很为难,因为我舍不得丢下这四位弟子。我知道他们早就想上个人训练课,但老约翰、西蒙和小约翰负担不起学费,而迈克尔又不愿意扔下老师和朋友,自己去独享小灶。这件事让我和儿子焦虑了好几天,最终是晓阳拿出一个变通方案,帮我解决了这个难题。经晓阳和他们商量,他们非常同意周六下午专为他们开一个小课。晴天,他们到修女公园去上;雨天,就在我家里挤一挤。为了照顾已退休的老约翰,我让他只付半价学费,而让白领迈克尔适当多拿点,这样大家皆大欢喜。7 月底,大课得以撤销,小课顺利开张。这个小课的领袖和召集者当然是德高望重的老约翰了,而迈克尔则是热心跑腿的助手。

开始小课只有 4 个人,后来原大课学员菲力浦



(图 17 后排右一)听说后也追了过来,便发展成 5 人。

老约翰当时已 70 岁出头,年龄比我大 20 岁,但他同我讲话,也和其他学员一样,不喊老师不开口。每逢圣诞节,他总要专程到中国城去给我买一个中文贺卡,在卡里面再夹一个小红包,当面双手送到我手中,弄得我很不好意思。他已练了数十年空手道和太极拳,并执教多年。他尤其擅长推手,在周围几个城市很少遇到过对手,所以在当地武术界名气较大,也算是个武术家了。他不顾年高,放下架子拜我为师,虚心求教,刻苦练习,令我特别感动。所以每逢他提问,我便主动趋步向前,细心听,仔细答,还在一块缓慢试手体会,直到他满意为止。改为小课后,我教的内容有了很大变化,从教健身为主改为以格斗为主。因为大家都想多试手,除我与他们试手外,大多数时间是我让他们互相试手。上小课的第一年,老约翰摔其他几个学员十分容易。但到了 2005 年,我就发觉迈克尔和西蒙已能应付他们的老师了。为安全起见,我特意提醒他们,不要再与老约翰动真格推手。因为在我心里,我一直是把老约翰当做一个长者来对待的。老约翰虽然体力上已不是他学生们的对手了,但在对推手技巧、劲道变化的理解上,仍然领先于他的学生们。因此,在小课上,老约翰仍然能从理论上帮助他的学生们。

迈克尔长我 4 岁,他原在一家大公司当主管经理,后来到某大学任教,教工商管理学。他先练空手道,后练柔道,其后又练杨式太极拳,坚持练功已达 30 多年。他个头和我差不多,但力量却比我大多了。他最佩服的是,我教的太极拳在实战中,能够做到以小力胜大力。因为在小课上,他多次看到,像西蒙这样体重约 150 公斤,还练过相扑、推手的太极拳教练,在与我推手时,我都是借力把西蒙扔出去的。所以迈克尔几乎堂堂课都要找机会和我试试手。有时,当他用柔道动作来摔我时,我两只胳膊不动,只用身体随劲、化劲和变劲,就把他摔倒在地或腾空扔出去,使他口服心服。有一次他谈道,以前练拳头硬功,能将一两寸厚的木板击断。我听后便让他用力击打我的小腹,他开始不敢用全力,试了几下见没事,便退后两步,然后冲过来用下勾拳猛击我的小腹。我运气一顶,将他顶退三四米远,差点摔倒,引得老约翰、小约翰和西蒙哈哈大笑。经过多次与我试手的检验,迈克尔终于相信混元太极拳是集健身和技击于一体的高级功夫,便一门心思练太极拳了。他学拳也很注意细节,要求我教每个动作



时,都进行分解,一招一式地示范,他在一旁滴水不漏地做笔记,然后整理复印后发给小课成员每人一份。这样,就有效地帮大家记住了动作,同时,也提高了他的综合水平,进而成为我的前十名弟子之一。

西蒙 30 多岁,体重约 150 公斤,性格十分活泼,是一名专职太极拳教练。如果仅从外表去观察他,那么除了身高体壮之外,那就是他几乎一年四季都是穿着一身单运动衣。夏天,他不知道热;冬天,他也从不言冷。他的理论是:在冬天,他全身那有弹性的厚皮肤就是一件大棉衣;到了夏天,这厚皮肤一出汗,就变成了大散热器。如果说迈克尔是老约翰的助手,那么西蒙就称得上是老约翰的跟班了。他们三人都住在离纽卡斯尔数十公里外的一个名镇附近。因为老约翰没有小汽车,所以,只要西蒙参加小课学习,他就负责接送他的师父老约翰。他对师父毕恭毕敬,跟在身后,或贴在旁边,很像个小跟班。

西蒙开设的太极拳大课,就在那个住着不少百万富翁的名镇上。他有数十名学员,大多数是为健身而去学练太极拳的,也有一部分学员,是练空手道又兼练太极拳的。这部分学员练太极拳也只是为了放松一下,在他们眼里,太极拳根本不能用于格斗。所以,当西蒙 2002 年跟我上了半年多大课,学了一点太极拳格斗、推手招式,但又运用得不是太好的情况下,就在他的大课上教这些内容时,便没有说服力,还引起了几位练空手道学员的嘲笑。为此,西蒙感到很没面子。当时,常去帮西蒙上课的老约翰和迈克尔也说服不了这些学员。2003 年春天,一次大课结束后,西蒙像一个饱受委屈的小孩一样,跟我诉苦。我一听笑了,告诉他:“这很容易,他们不信太极拳可以用于格斗,我去帮你上一次课不就行了吗?”在一旁的老约翰和迈克尔听了也认为这个主意好。于是,两周后的周六上午,我和儿子晓阳一起,到西蒙的大课上教了一个半小时的太极拳。开始,我和晓阳先表演了套路,然后,我分别与老约翰、迈克尔和西蒙配合,演示了拳脚、推手和擒拿功夫。再接着,我便邀请学员上来与我试手,没有让快要回国的儿子出马。因大家很客气,没人应战,我便点了几个十分健壮的大个子,让他们和我试。试手后,全体学员报以热烈的掌声。我一看大厅的钟表,时间过了一半,便让大家休息了几分钟,然后又教了一会儿混元气功。下课后,学员们一一同我们握手告别,那几位高大健壮的学员与我们握手告别时,显得格外热情,还对我儿子讲,他们为见到了真正的太极



拳而高兴。过了几个月，西蒙告诉我，他的学员有所增加。2005年春，西蒙又邀请我和大川去帮他上了一次大课。他说，这次是学员们主动提出让我去上课的。

从2005年开始，西蒙的功夫已练得相当不错。每当他来上小课，时而向我汇报一些他与学员试手，或出去与朋友们切磋推手的战绩。有段时间，他跑到了其他教练的柔道大课、跆拳道大课上去切磋功夫。我提醒他，以后不要这样。他问为什么，我告诉他，按中国的武德讲，这是不礼貌的，也是不允许的。他一听，伸了伸舌头，红着脸说，他以后会注意的。

2006年回国前，在小课上，我针对以前所教的内容又领着他们进行了一些复习，大家提问题我解答。一次，西蒙提出：“如果遇到劲大的对手从下面抱腿怎么防守？”我当场就让他来试，西蒙很高兴，一连试了三次。前两次，我都是借力将他按趴在地上，他好像觉得还不够过瘾。第三次他又猛扑过来双手来捞我前腿时，我一拍一按一旋，竟然把他拍得腾空旋起，在空中翻了个身，“扑哧”一声砸在草地上。背朝地，脸朝天。我还没去扶他，他自己一骨碌身爬了起来，面朝着我向后紧退了五六步，然后一个劲儿地傻笑。三位旁观者，老约翰、迈克尔和小约翰在一旁使劲地鼓掌。

再一看，绿茵茵的草地被西蒙明显地砸下去一个坑。这时，迈克尔上来问我：“师父，你知道西蒙体重是多少？”我答：“我想有130公斤吧。”迈克尔大声说：“不，他的体重是153公斤！”我吃了一惊：好家伙，306斤啊！说实在的，我自己也没想到能把如此重的大力士摔得腾空飞出去。我以前只觉得他有二百五、六十斤重，没想到他那看似松软的身体还真压杆。

西蒙上小课时，也很喜欢和大家试手，并探讨问题。小约翰就十分喜欢西蒙。小约翰那时才20多岁，将近一米八的身材有些瘦弱。他大学刚毕业，没什么家务负担，所以每天都能坚持早晚各练功一到两个小时。小约翰天生聪明，动作学得快，但缺乏实战经验；而西蒙则是实战经验多，但理解动作不快，他两人正好可以互相取长补短。也正因为西蒙是重量级的，小约翰是轻量级的，两人在一块儿练推手，就迫使小约翰必须去体悟和运用太极拳以柔克刚、以小力胜大力的技巧，这为提高小约翰的实战能力，起到了很好的作用。由此，小约翰和西蒙之间建立起了特殊的友情。

小课的另一名学员菲力浦，他以他自己的特长，为团队做出了他的贡



献。菲利浦 40 多岁,雪白的脸庞,高鼻梁,一米八五的身材,体格十分健壮。他是一所大学的工作人员。他同时练习跆拳道和太极拳。在小课上与其他学员的试手中,他大多是使用腿法,这正好帮助其他学员,练习使用太极的涮腿法和连环腿攻防法。上课时,他还时常带上录像机,把我的教学动作摄录后制成光盘,分送给小课的其他成员,以表达他的心意。他十分喜爱太极拳,尤其欣赏太极拳的弹抖劲,很注意爆发力的练习。一次上课前,他一到就兴奋地告诉我们,说他上周和一位国家散打队的朋友练习搏击,他无意中一个弹抖拳就把对方击倒在地。他这位朋友倒地后发出了“怎么回事”的惊叹,他回答说,“我也不明白这是咋回事”。他模仿他那位朋友的表情和声音时,逼真而生动,引得我们都笑了。

英国的气候是典型的海洋性气候,纽卡斯尔位于海边,一年四季,真正不下雨的大晴天实在少得可怜。大多数日子里,天气都是一日数变。一会儿,太阳露出了笑脸;一会儿,一阵海风卷过来一堆乌云,随即便下起了小雨。小课学员们来上课时,习惯于带着雨衣。一般的小雨天气,都坚持穿着雨衣在公园练习。除非大雨大雪天,才挤到我家客厅凑乎着练上一节课。我知道大家这样做是为了给我节省场地租赁费,心里很不好受。但他们从来也没有计较过这些,而且从不因下雨而耽误上课,他们的心都是齐刷刷的。

由于小课学员注重互相帮助,加之配合练习又多,他们的推手和擒拿功夫提高得很快,成员们就更加热爱自己的团队。出于至诚,他们商议决定,在我回国后,仍要坚持定期聚在一起训练,把这个团队保持下去。我十分赞同他们的决定,相信他们能坚持下去,因为我看到了他们身上的团队精神。《礼记·方记》里说:“善歌者使人继其声,善教者使人继其志。”教之功有限,学之力无穷,我希望他们百尺竿头,更进一步。



28. 圣诞前夜的敲门声——心诚则灵

继 2003 年 9 月底,汤姆成为我的个人训练学生后没几天,费厄斯就紧接着又为我引荐了一位个人训练学生。据费厄斯事前介绍,他的这位朋友叫大卫(图 13 中排右一),是一位业余李式太极拳教练。他擅长推手,在拥有 300 多名会员的英国李式太极拳协会里,很少有人能战胜他。我一听又是个高手,自然十分高兴。众所周知,当学生的都盼望能找到一位好老师。但很少有人想到,老师也在盼望着多遇见几个好学生。

9 月初的一天下午,我按约定,身穿白色太极服,于 3 点差 10 分出发,到距我家较近的西大街市医院巴士站点,去迎接这位新的来访者大卫。3 点整,我们几乎同时相向到达,双方目光相遇时,彼此会心地一笑,便上前握手问好。他见我身穿白色太极服,肯定能一眼认出我;而我见他身穿运动服,足登白色运动鞋,笑容满面,以询问的目光边迈步边朝我看的神态,还有他那矫健沉稳的步子,我立刻断定这就是前来拜访我的大卫。他说,他的车就停在旁边的停车场,问我用不用去开车,我说,路很近,不用,谢谢啦。

我们到家后,边喝茶边谈话,话题当然是从他的太极拳学友费厄斯开始。我们俩同样心直口快,几



句话就说到了推手上。我开门见山，主动请他和我试手。大卫也不客气，站起身一步跨到客厅中央。刚搭住手，他头一低就迅速向前进攻，一下子把我推得后退了两步。我赶忙沉住劲、稳住脚，笑了笑，请他退到客厅另一头重新开始。我担心客厅小，推起来会把他撞到墙上。这下，他又是低头使劲猛推，我稍微一带一绊，他就趴到地上了。第二回仍然如此。第三回，他改变战术，不再用猛劲前推，而是改用磨盘劲来摔我。我顺势借劲，用了一个左右晃掬，把他扔了出去。由于我没把握好劲，大卫的腰被扭了一下，倒地后他捂着腰慢慢爬起来，晃着身子坐回了原位。他问我他的腰是不是被伤着了，我说：“没事儿，我帮你放松一下身体，过两天就好啦。”他一听笑了。我这才告诉他，为什么第一次我没有摔他，让他退远点再开始，就是害怕撞到墙上。他感激地点了点头说：“谢谢你，Master Ma！”这样，大卫就成了我的又一名个人训练学员。我看他又壮又胖，所以就叫他胖大卫。

大卫的正式工作是在中学担任数学教师，业余时间也教气功和李式太极拳；他还曾前往中国学过中医和针灸。他虽然比我大几岁，但看起来并不比我老。他每次训练都非常认真，下课后，总要更换那被汗水渗透了的衣服。由于他擅长推手，我在训练中教他推手就多一些，重点教他怎样放松身体，以随劲、化劲、变劲赢人，而不是用以大力胜小力的笨方法硬推。对此他领悟得很快，做得也很好。半年多后，有一天费厄斯告诉我说，他和大卫一起去参加他们的李式太极拳季度活动，在推手切磋中，大卫胜了与会的所有高手，其中好几位都比大卫还壮还高。后来我问大卫，他笑了笑，承认有这回事。他说那次自己也没想到，能把一个身高一米九、体重120多公斤，跟中国教练学过摔跤的学友给推倒了。当这位学友吃惊地问他“为什么”时，他回答说他也知道。我笑着说：“如果以后再问你，你就告诉他，这就是以小力胜大力，以柔克刚。”

大卫在功夫上的进步是我预料之中的事，但他在2003年圣诞节平安夜前来我家登门拜望这件事，实在出乎我意料之外，令我感动不已。这天晚上，我请儿子的几位同学到家中聚餐。当我们摆好酒菜刚刚开席，忽然听到敲门声，我心想也许是哪位中国留学生又光临了。开门一看，竟然是大卫。我惊喜之余，脱口说出了中文：“哎呀！大卫！”话刚出口又忙改用英文说：“Welcome! Welcome! Come in, please! (欢迎，欢迎，请进!)”



我一边扶着大卫的肩膀走进客厅，一边大声用中文告诉妻子大卫来了。妻子赶忙加椅子、餐具。大卫先是双手捧着送给我和妻子的礼物，递到我们手中，然后由我介绍，同在场的中国留学生一一握手后，这才就坐入席。席间，他愉快地地跟大家交谈，不时发出爽朗的笑声。攀谈中，他自然要夸一夸我这位老师了，说他感谢上帝让自己遇到了我这位名副其实的武术大师，教他功夫毫不保留，让他非常感动，还说我有一颗金子般的心。坐在我对面的中国留学生张昉，怕我听不确切，又把大卫的话逐字逐句翻译给我听，还加了一句说：“叔叔，你真了不起！让英国人说你有一颗金子般的心，这可真不容易！”

听了张昉的话，我笑了笑没有吭声，站起来敬了大家一杯，心里像那醇香浓郁的红酒一样甘甜。同时也在想，弟子们真诚感谢上帝让他们遇见了我，我何尝不是在心灵深处感念上苍将这么多优秀的英国弟子送到了我的身旁，而且，客观上毕竟还是他们帮助我度过了生存难关啊！

大卫是我的又一名高徒，他给我留下了许许多多难忘的记忆。这里不妨把我 2005 年 12 月 19 日写的一篇日记照录如下：

连续两天大雪，今日路面冰冻，街上车少人稀。中午 12:30，汤姆电话请假，说无法驾车前来上课。又听人说市区巴士已被迫停运，我推测大卫下午也不会来了。然而，4 点钟，他依然到了我家门口。开门时，我见他足登防滑鞋，身背旅行包，满脸直冒热气。他进屋便讲：“我可以换衣服吗？”我一愣，忙答：“当然可以。”本以为是换外边的雨衣，谁知他走进我的卧室，去换贴身内衣。我跟过去一看，见换下的内衣已为汗水湿透，方知他是步行赶来的。等回客厅坐下，我问：“走了多长时间？”他笑着回答：“大概一小时。”我很受感动。我想，即便是在师道尊严的中国，也很少有学生能做到像大卫这样。



29. “你是中英文化交流的使者”

——异国获殊荣

入英不久,我们就幸运地遇到了“活菩萨”裘纪东老人家。她是一位热爱祖国、一身正气、德高望重、年过七旬的老人。她创办了英国中英文化交流协会,并担任主席。这是一个以华人为主的民间组织,由于她卓有成效的工作,该协会不仅得到了中国驻英大使馆的认可、支持和指导,而且也得到了英国政府的肯定与大力帮助。它的总部设在纽卡斯尔市。市政府负责儿童工作的官员肯,经常带着工作人员帮助该协会组织活动。每逢大的活动,市政府还会拨给一定的经费。

英国中英文化交流协会在英国影响很大。作为桥梁和纽带,该协会经常沟通、协调、组织中国文化艺术界,诸如舞蹈、音乐、杂技等团体或个人到英访问交流;同时,还组织当地华人开展各种文化交流及节日欢庆活动;协会还负责每周为华人儿童组织文体活动。协会之所以能够如此成功,从自身内部来讲,关键是裘主席有着强烈的事业心,乐于无私奉献,以及她那旺盛的精力和超人的毅力。她除了每月到受聘大学上几节钢琴课外,其余时间都是在忙中英文化交流事业,奔波于周围城市和伦敦之间。久而久之,他在英国华人中,树立起了崇高的威望,



获得了英国当地政府的充分信任。裘主席还负责协调当地中国留学生联合会的工作,经常和学联一起组织开展各项活动。

自从认识并得到老人家的帮助之后,每逢她组织表演或庆祝活动,无论是白天夜晚、路途远近、有无报酬,也不论同我的教学时间有没有冲突,我都尽一切努力参加,以示支持。晓阳、佩新回国以前,我带他们一块儿去;他们回国后,我就带大川一块儿去。同时,还通知我的英国弟子们前往助威捧场。她虽然是一位钢琴家,但她对中国武术也很在行。对我所表演的刚柔相济、集健身与技击于一体,伴奏以音乐还有着艺术美的混元太极拳,她评价甚高,说这是真正的太极拳。她把我视为名家,在活动中,总是把我的表演节目作为压轴戏,放在后面;还几次邀我和到访的中国文艺代表团同台表演。每逢当地政府首脑到场观看演出,她还要把我介绍给这些官员们,给了我很大面子。

一次,我听说她老人家在开展工作中遇到了一点麻烦,就马上到她家中探望,明确表示,如果她以后再遇到麻烦,随时都可以打电话通知我,我会带我的学生们马上赶过去帮忙,她听后满意地笑了。

我支持她的工作,当然是有感激的成分在内,但更重要的还是我被她的爱国热情和高尚人品所感动。我认为,支持她,支持她的工作,就是爱国,而并没有想到过更多的什么东西。2004年春节后的一天下午,裘主席专程到公平街121号来看望我们。我和妻子扶她进客厅坐下后,她又马上站起来,郑重地拿出了一块精致的奖牌(见附图),双手递给了我。她告诉我,这是英国中英文化交流协会奖给我的,这枚奖牌是她特意为我订制的。铜制奖牌上面镌刻的武术人物图像代表我,下面镌刻的英文的中文意思是“你是中英文化交流的使者”,落款的几个英文字母是协会简称。我意想不到,特别激动,一个劲儿地说:“谢谢阿姨,谢谢阿姨……”不知道该用什么话语表达我心中的感激之情。妻子淑敏的脸上也乐开了花。我双手捧着奖牌,瞪大了眼睛,一边翻来覆去地端详着,一边赞叹做工精美,感谢裘阿姨这么细心,让人设计制作了象征我本人的练武图像。当妻子从我手中拿过奖牌去欣赏时,我才猛然想到,我怎么忘了说上几句谦虚的话呢?我自觉失态,赶紧说道:“裘阿姨,要说应该我们感谢您才对。当初要不是您帮我们,还说不定我们现在是啥样子呢!再说,我们也没帮你和协会做什么事,你看,你这么夸奖我,把我说成了‘使者’,我可不敢当。”裘



主席连声说：“你为祖国争了光，当之无愧，当之无愧！你别不好意思，这是应该的。”我也就不好再说什么了。

此后，每当裘主席组织活动，我不但亲自参加，而且通知我的学生们也去，还跟他们提出一些要求，让他们力所能及地组织节目，就算是对“使者”这个溢美之词所做的一点补偿吧！

说心里话，我到英国教功夫，只是因为债务缠身，不得已而为之的破釜沉舟之举。当然，凡事“预则立，不预则废”的道理，我还是明白的，赴英之前也有设想和打算。入英后，更是日思夜想如何把这件事办成，并不懈努力，为之拼搏。可我从来没有想到过个人的荣辱名份，也根本顾不上去想这些。可是令我做梦也想不到的是，英国中英文化交流协会竟给了我如此之殊荣，称我为“中英文化交流的使者”，这当然让我感到意外和激动。收到奖牌的那天夜里，我和妻子感慨万千，反复念叨着这件事：真没想到我们为还债出国，还为祖国争了光，为自己落了个好名声。看来，天道公平，好心还是有好报呀！无限慨叹之余，挥笔写下一联：

异域万里，关山重重，慈母柔肠，钢琴乐奏响清明曲，碧眼弟子聚门下；
同胞咫尺，云霞蔚蔚，游子侠骨，太极拳绘出友情图，中国功夫播英伦。





30. 瓜熟蒂落,水到渠成

——英国混元太极拳协会成立了

2004年2月21日,是我人生旅途中的一个重要里程碑。就在这一天,我办成了一件大事——亲手创建了英国混元太极拳协会。

在闯关阶段,我想得最多的是生计,是怎样才能在英国站住脚的问题。闯过难关之后,自然就开始想着怎样创业了。在晓阳的协助下,我们不断提高个人训练课的教学水平,个人训练课学员稳步增加。到晓阳回国时,我的个人训练学员已经发展到21名。我发现,他们大多数是专职或兼职武术教练,其余的功夫水平也都较高。除了瑞典学生丹尼尔,学员中一大半居住在纽卡斯尔市,一小半分布在周围的四个城市,相距都不太远。再加上他们之间大多数以前就是朋友,少数以前不认识的,在成为我的入室弟子后,也都逐渐有所了解,开始交往。客观上,他们已经形成了一个具有凝聚力的学习群体。我想,如果我出面把他们进一步组织起来,成立一个协会,这不仅有利于他们以后聚会交流,而且有利于他们整个群体今后的提高和发展。否则,在我离开之后,这支呕心沥血培养起来的骨干队伍,很可能由于各行其是而烟消云散,那是我最不愿见到的。

我产生创建协会的想法后,先试着同几个高徒



费厄斯、斯蒂文、罗伯特、耐克、老大卫等通了通气，他们都说这个主意好。有的还说，他们最近也萌生了这个念头。我心里有了底，便打国际长途电话向王长海大师汇报。师父当即予以肯定，说这是件大事，嘱咐我一定要稳妥地办好。随后，我又一一与其他弟子沟通，并和几位高徒商议协会的章程、机构设置、领导成员分工等事宜。经过半年多的酝酿筹备，这件事终于瓜熟蒂落，水到渠成。

协会成立前，我专程去向裘主席汇报。老人家非常高兴，说这是为英国人民办了一件大好事！她详细地询问了筹备进展情况，还表示，协会成立仪式举行时，她要邀请纽卡斯尔的女市长一同前往祝贺。后来，我考虑到裘主席年事已高，工作繁忙，加之我不喜欢张扬，也就没有告诉她协会成立的日期和地点。

大家都说是件大事，在定成立日期时，我特意选了两个吉日：2月14日、2月21日，让将要成为协会核心成员的4位弟子二选一。他们选中了2月21这个日子，理由是，他们4人这天都能参加。当时我选日子主要考虑了两点：一是要在周末，便于大家前来参加；二是要选在中国农历双日，取“好事成双”之意，并没考虑别的什么。但事后妻子提醒我：“你忘啦，这天不正是我们入英两周年的日子吗？”我猛一回想，可不是嘛！碰巧真成了“一日两喜，好事成双”了。

天公做美。2月21日上午，天朗气清。上午10点前，已通知到的23名学员中，除6名提前说明原因不能参加外，其余的17名都相继赶到了与会地点——市修女公园，加上我，正好18名。在蓝天白云下，大家欢聚在绿草地上，又说又笑，随着春风鸟鸣荡漾。我第一次看到这么多的人室弟子和我站在一起，一种成就感油然而生，心中不免分外快乐。10点钟，在斯蒂夫的主持下，协会成立仪式在热烈的掌声中郑重开始，共进行了五项议程：

一、讲话。我首先代表协会领导成员讲话。我向与会成员宣布：“今天，是一个吉祥的日子。因为我们大家盼望已久的共同愿望终于实现了——英国混元太极拳协会(BHTA)正式成立了。”我话音一落，大家便报以热烈的掌声和欢呼声。我指出：“BHTA能够帮助更多的朋友分享混元太极拳的乐趣，有益于健康，有益于工作，有益于社会，也有益于中英文化交流。”其后，我向大家再次介绍，中国混元太极拳是名震海内外的太



极大师冯志强老先生创立的。并提到了我的三位恩师尚济大师、王长海大师和郭升海大师。接着,我总结肯定了大家两年来的学习训练成绩,宣布了协会领导班子成员名单。最后,我要求大家“要开办新课,成立分会,把健康和快乐送给更多的人。”副会长费厄斯、斯蒂夫,秘书长耐克和老大卫,也从不同角度讲了话。

二、集体训练。我领着大家一起练习了 30 分钟的混元气功。

三、表演。费厄斯表演了形意拳。大鲍罗、罗伯特、耐克和斯蒂文分别表演了混元太极拳套路。

四、合影留念。先是全体与会成员合影(图 13),然后是协会班子 5 名成员合影。最后,应大家的要求,我和到会会员分别一一合影。

五、交流。大家在一起互相交流并探讨训练体会。

12 点多,大家依依不舍地互相道别之后,成立大会圆满地降下了帷幕。这时,天空更加晴朗,在一碧如洗的蓝天上,一组三架正在训练的超音速飞机,平行喷出了三条长长的洁白飘带,像是在为 BHTA 的顺利成立做飞行表演,又似乎是象征着 BHTA 的展翅腾飞。昂首望着天空的美景,我想说点什么,可一时又不知从何处说起……

这天夜里,我心潮澎湃,久久不能入睡。此生的坎坷曲折和异国艰辛奋斗后的成功,不能不令我唏嘘不已。我自幼立志想干一番事业,进入青年时代,曾先后在自己追求的政界和企业界,有过些许政绩和风光,但终因数次在关键时期未抓住机遇,最后在企业界跌入了低谷。不得已出国谋生,虽几经挫折,却化险为夷获得了成功。真是“失之东隅,得之桑榆”;“有心栽花花不开,无意插柳柳成荫”。这似乎是人们所说的“命运”,却又是命运所难以解释的。因为,离开了人自身的拼搏,将会一事无成。

2004 年 2 月 21 日,我们为创业阶段成功地画上了一个句号。同一天,发展阶段又开始了。



31. 寻寻觅觅访名师,真真假假品滋味

——“混元气功真好!”

对于气功,不要说外国朋友,就是我们中国同胞,一提到它,大多数人都觉得它神秘而深不可测。在武术界,过去就流传有“教拳不教步,教步不教身,教身不教松,教松不教功”的顺口溜。意思是,师父教徒弟,教拳法而不教腿法,教腿法而不教身法,教身法而不教放松法,教放松法而不教练习气功的方法。许多师傅,都是把气功视为看家之宝,只教给少数入室弟子的。而我国混元气功的创始人冯志强老先生,却毅然毫无保留地把混元气功公开传授给了他所有的学生们。而且要求大家先练功,后练拳,最后再收功于丹田。我的太极拳师父王长海大师,首先传授并要求我们练好混元气功,尔后才教我们套路、推手等。他还谆谆告诫我们,让我们记住“练拳不练功,到老一场空”的道理。

我入英以后教学,也是按师父传授的方法,先从混元气功教起。当学员学会和掌握这套混元功法之后,再教太极拳套路及其他。实践证明,先教功后教拳,会收到事半功倍的效果。

出国前,我曾学过少林气功、武当气功、峨眉气功、形意内功和混元气功等功法。我认为这些功法虽然名称、动作不大相同,但其基本原理都是以道家



阴阳学和中医经络学为理论基础的，它们都有着明显的健身作用。不过，其中有些功法高深难学，不易推广。

混元气功的最大特点是：简单易学，得气快且不会出偏差。它的动作中含有明显的缠丝劲，练习它，不仅健身效果明显，而且能帮助学员迅速学会和掌握太极拳的动作，并提高质量。因此，我在英期间教气功，只教混元气功。在大课上教初级功法，对个人训练学员教中、高级功法。

凡是跟我学过该功法的，都很快明显地感受到了它的健身效果和医疗作用。这里仅列举四个典型例子：

一是它得气快。理查德(图 17 后排左二)练习气功多年，但总因感到得不住气而数易老师。2003 年秋，英国著名太极拳教练柯瑞华(中文名)让他找我学习气功。这年，理查德已 60 岁了，他是大学老师兼攀岩教练。我们见面后，他就告诉我，他已练气功多年，但始终没有气感。我告诉他，凡是跟我学习气功的个人训练学员，还没有发现哪个说得不住气的。他听了似信非信，我就告诉他：“少则三个月，多则半年，肯定让你有气感。”他听后哈哈大笑，像一个老小孩。因为理查德以前跟罗伯特也学习过气功和太极拳，我就建议他每周跟我学一次个人训练课后，再去跟他以前的老师罗伯特学一次，让罗伯特再帮他讲清楚一些。并要求他每天早晚各坚持练习一个小时混元气功。对这些要求，他告诉我，他都做到了。三个月过去了，他仍没有气感，便有点急。我安慰他，说他年纪有点大，因此，得气前练习的时间会长一些。他很相信我的话，坚持跟我学习。五个多月后的一天，个人训练课快下课时，理查德的左胳膊突然猛抖了一下，接着又连抖了几下。他一紧张还跳了起来，忙问我：“师父，这是怎么回事？”我一看马上高兴地说：“气！气！”他一听双手高举着，脸仰着大喊“我的上帝呀！”接着大笑，还看着我，做着鬼脸儿，学着我的声音说“气！气！”看着他老顽童的滑稽样子，我心中的一块石头终于落了地。因为他是所有跟我学习气功的个人训练学员中，得气最慢的一个。理查德来找我，开始只是想学学气功，我开始也只是准备教他几个月，最多半年，让他得了气后了事。谁知他一发而不可收，一下子学上了瘾，后来又提出要跟我学习太极拳、学推手，这样也就成了我的一名入室弟子。

二是它能治多种疾病。练这种气功能治胸闷、头疼、失眠的例子很多。我没想到的是，练它还能治风湿性关节炎病痛。2004 年夏，罗伯特



把他的学生文豪(图 17 前排左一)介绍给我,文豪住在英国中部的西海岸边,而纽卡斯尔市在英国中部的东海岸边。所以文豪来找我学习,是前一天晚上到达后住到他的老师罗伯特家,次日上午再到我家学习。文豪第一次到我家上个人训练课,我从他那腊黄的脸上,就发现他有病。根据他的身体状况,我有针对性地选择了一些气功动作教他,以帮他固本培元。他学气功时,一次站立不到 10 分钟,就要求休息一会儿,说他膝关节疼。我便按他的意思,慢慢地教他。但我强调说:“你回去后,必须每天坚持练习两次,一次至少 40 分钟。”他答应了。他跟我学习三个月后,脸上开始泛出红色,持续站立能达到 15 分钟。半年后,他恢复了健康。这时,他相信了混元气功治病的效果,才告诉我,他以前学过十几种不同的气功,还见过不少著名气功师。可后来他练气功反而走火入魔了,热气直往上冲,眼冒金星,弄得身体也垮了,还得了这个膝痛病。我便给他讲了气功小周天的原理,让他试着在练混元气功时,转小周天。先在小腹正立圆转小圈;再转到中丹田,转正立圆中圈;最后再让气从背后升到头顶降下来,转一个正立圆大圈。像这样分三步练成小周天。他明白了,以前之所以走火入魔,是因为气一直上行,降不下来。对于他的膝关节痛,我告诉他“通则不痛,痛则不通”的道理,要求他坚持慢慢地练膝部的环形运动,以便拉开关节,让气畅通。他按我的要求坚持下来了。2005 年冬,他告诉我,他现在可以跑步,可以踢足球了。因此,他又主动提出,要学习太极拳,我便开始教他套路动作。继而,他又提出想学一点推手和擒拿,我当然十分高兴地教他。后来我发觉他也十分喜欢格斗,也是个武术迷。为感谢我,文豪还给我介绍学生。2006 年 10 月,我和妻子到伦敦去办研究班,文豪提前专为我们买了一套新被罩、新床罩和新枕套,让我们夫妻俩在他的卧室里住了一周,而他在客厅里,钻入一个睡袋里凑乎了一周。文豪这么重情义,令我们夫妻俩终生难忘。

三是它能打通经络,治陈年老伤。罗伯特跟我学习前就是一个太极拳高手,他曾学过十多种气功。因为他以前在一次事故中,脊椎关节受过伤,所以遇到气候变化,就感觉疼痛;在练习推手发力时,总感到力不尽心。对于这些难言之隐,他跟我学习一年多,都没有说出来,直到跟我学习两年后才告诉我,他的内气终于在督脉上打通了。还说,他以前练气功也出现过走火入魔的偏差,害得他曾经两年不能工作。直到现在,他才感



到身体已经完全恢复过来了。所以，他现在只练混元气功，再也不相信那些所谓的大师们的神秘功法了。此后，我发觉他的速度、力量和柔韧性都明显大幅度提高了，这为他后来成为功夫高手打下了坚实基础。

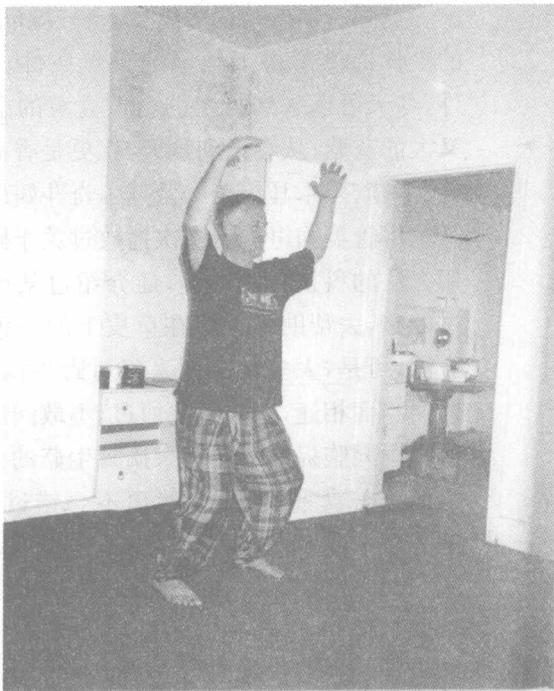
四是能够纠正低头弯腰等不良习惯。我教气功是先教正确的无极式站立姿势，在纠正不正确的站姿时，要求十分严格。我要求学员头顶的百会穴与裆部中间的会阴穴必须保持在一条直线上，同时，臀部的下蹲劲和头部的虚领上顶劲要合二而一，以便配合正确的呼吸和动作后，能够做到像《内功经》中讲的那样：“鱼尾升气，丹田练神；气下于海，光聚天心。”在学员掌握了正确的站姿之后，再教呼吸方法和气功动作，因此，对于纠正平时走路低头弯腰或左摇右摆的毛病很有效果。2004年春，来了个刚20岁出头的年轻学员叫埃尔丹，他是想来学技击的。他一进门，我就发觉这个脸庞十分英俊的小伙子走路时，低着头弯着腰，把他的英俊形象全弄没了。我问他，为什么这样走路，他不好意思地说，他也不知道，反正从小就这样。我就问他愿不愿意改一改，我还站起来做了一个挺胸抬头走路的样子，让他看，他一下笑了起来，说他当然愿意了。于是我就从站立姿势开始教他。从此，不管是练气功还是练套路，只要他一低头弯腰我就用手去推他，破坏他的身体重心，或者干脆顺着他低头的姿势把他按倒在地，促使他在短短的两三个月内，就直起了腰，抬起了头，挺起了胸，显示出了他身上的英俊气度。他的家人和女朋友都为他的变化而高兴不已。他跟我学习约两年后，选择了中医学专业，到伦敦学习去了。走之前，他专门来看我，并告诉我，他要在伦敦学习三年，然后再到中国北京学习一至两年。他希望当他到中国学习中医时，能够再找到我，继续跟我学习中国功夫。

我在英国教气功的过程中，针对外国朋友对我国中医学中的经络学说不易理解的特点，很少讲经络；一般只讲一下后督脉和前任脉，让他们练小周天，只有对一些入室弟子，我才教他们练大周天。

而对于以意引气的问题，我首先是强调顺其自然的原则，要求学员首先把气功动作练正确。因为，只要你意念想着怎样把动作做正确，这就正好顺应了气的自然运行，达到了不想而想的效果。如果学生硬要问气怎样运行，问怎么以意领气，那么，我一般只讲小周天的运行路线，并让他们在练以意领气时，时想时忘，也就是做到了我们所说的“若有若无”、“似隐



似现”，这样也就避免了易出偏差的问题。我还告诉学员们，一旦练功中出现头晕现象，那就是气升而不降了。就必须停下来做放松甩臂动作，同时作一吸一呼的逆腹式深吸气，让气降到下丹田。我把这个动作还糅进了气功的收功动作中。这样，即便学员在练功中出现了偏差，在收功时，他们自己也能够再纠正过来。所以，我在英国教功夫的5年中，我教的学员和我的弟子们所教的上千名学员中，还没有发现因练混元气功而出偏差的。因此，大家一致反映：“混元气功真好！”





32. 一次意外的食物中毒——逃过一劫

英国一年四季阴多晴少，空气湿润，为菌类植物的生长提供了得天独厚的自然条件。在公园和野外，冬天可以采到野生的金黄金黄的金针菇和又肥又大的灰菇；从春天到秋天，就更是香菇、鹿茸菇、草菇、平菇、黑木耳等美味菌菇争奇斗妍的季节了。

尽管英国电视台多次播放过关于野菇采摘和食用方法的科技介绍片断，还介绍过某地村民用训练过的猪，去帮助寻找藏在草皮下的一种美味球菇的方法，可是，大多数英国人仍对野生菌菇心存戒律，即便当面相逢，也是一瞥而过，不敢问津。这就为我们中国同胞提供了更多采摘野生菇的机会。本来就自诩为美食家的我，当然更不会错过天赐良机了。因为我采摘及时，收获丰盛，还常得到妻子的表扬。

2005年10月20日，因其他学员请假，只剩下一节下午4~6点汤姆的个人训练课。前一天夜里，我和妻子就商定到市内去转转，散散心。这天，我们像往常一样准时起床，早饭后便抄近路步行到市内观光。当我们返回路过湖心公园时，一看才11点多，便不约而同地产生了去公园里采摘野菇的念头。我一说，她一和，我们当即拐进公园去寻觅采摘。当妻子采菇时，我还拿出相机给她拍了一个镜头。当我们进入又一片树林时，走在前边的妻子忽然大声



呼我：“保国，快来看！”我一个箭步跃到她身旁，顺着她手指的方向看去，噢，原来几株耀眼的奇异花菇偎依在一棵大树旁。我俩走近蹲下细瞧，嘿！这几株小精灵还真妖艳！她们娇娜的身姿下部呈深红色，自下向上渐渐泛出了鲜艳的大红色；到了颈部，金黄色的针状花蕊环颈向四面八方伸展；在这金色的映衬中，那白嫩欲滴的脸蛋儿绽放着妩媚的笑容。奇了！这种花菇我从未见过，便迅速摸出小相机拍了一个近镜头。然后采摘一颗拿到鼻子边闻了闻觉得还挺香，就少咬了一丁点儿尝尝，味道鲜美极了。我感叹道：“哇！太美啦！”妻子听了不但没有随声附和，而且还有点着急地说：“唉！你别乱尝，没听老人们说过，越是好看的菇子越不能吃吗？”我听了不以为然，仍然坚持己见，全部采摘，一个不剩。

到家后，我迫不及待地催着妻子赶紧给我做碗鲜菇蛋汤，我要品尝这少有的人间美味。妻子拗不过我，只好照办。但吃前她还是不大放心，就劝我少吃一些，我同意了。因为我同意少吃点，是想让妻子也一同分享。妻子看我是要让她分享一点，舍不得吃，就端起碗象征性地喝了一口汤，说：“这味道还真不错。”便又把碗推到了我的面前。我不再客气，三下五去二就喝光了这碗鲜汤。接着又吃了些米饭和菜，高兴地拍拍肚子，哼着小曲儿，在客厅里扭了几圈，才去午睡。

谁知躺下还不到半个小时，便觉得头痛恶心。我“呼”地一下坐了起来，把妻子也吓醒了，她忙问：“咋回事？”我说：“坏了，可能是中毒了。”我怕她胆子小被吓着，忙又半开玩笑地说：“这真是不听老人言，吃亏在眼前呀！”她一愣怔忙说：“不行，咱得赶快打‘120’去医院！”我有些不悦，说：“你啥都打‘120’，咱去医院咋说？说吃野菇中毒啦？多丢中国人的脸！你快去煮绿豆汤吧，喝一点就没事了。”妻子只好赶忙去熬绿豆汤。

我赶紧穿衣下床，先喝了两杯温茶。绿豆汤一熬好，妻子忙用三四个碗去凉。我一边喝，一边也让她喝。她这时也觉得有点恶心，也就喝了一碗。我们喝了绿豆汤便要吐，妻子因只尝了一口，所以吐了吐便觉得好多了。我一连吐了三四回，把吃的汤饭全吐出来后，接着吐黏液，直吐得浑身是汗，眼里直流泪水。折腾了一两个小时，一看表已3点30分了，再有半小时汤姆就要来上课了。咋办？妻子的意见是，打个电话让汤姆别来了。这时候，我已经感觉好受一些了，就淡淡地说：“汤姆这会儿，肯定已经开车上路了，半路上你让人家再回去这不合适。你别怕，没事。这不



都吐出来了吗？你快去泡浓茶，我躺 20 分钟，一会儿起来喝点浓茶提提神，咱照样教他。”妻子知道我的牛脾气，便没再做声，忙去客厅泡茶。

4 点钟，汤姆来了。聪明的汤姆看我一副无精打采的样子，忙问我：“师父你不舒服吗？”我强装笑脸掩饰说：“昨天晚上没休息好，有点累。”他听了便坐下与我说话，说他今天也有点累，让我再给他讲一讲气功要领，帮他纠正一下动作。我知道这是汤姆有意照顾我，怕我过度劳累。虽然我有气无力，但在汤姆配合下，我还是坚持上完了这堂我感到好长好长的课。

两天后，我才从浑身乏力中回过劲来，深感咎由自取，写了一首小诗自嘲：

误食毒菇自嘲

野菇娇艳花婷婷，采归煮羹生雅兴。

妇疑菇毒不可食，我惑物美偏纵性。

鲸吞牛饮鼓腹乐，肚倒肠翻泪雨倾。

幸逃此劫动魂魄，长使英雄脸自红。

我模仿小学生念书的样子，摇头晃脑、拉着长腔念给妻子听，她听着忍不住笑了。虽然妻子一笑了之，可事后我还是几次反思。人生处处面临诱惑，自己贪图口腹之乐，被看似貌美而内含含毒的野菇所惑，还不听妻子忠告，差点酿成大错，实在幼稚；因自己头脑中虚荣爱面子的劣俗作怪，中了毒不去看医生，不珍惜生命却还把误食毒菇之类的生活小事，硬说成是丢中国人的脸，这就更加幼稚。好在中毒不深，又知道解毒之法，才得以逃过此劫。看来，人这一生可真是得活到老学到老啊！



33. 一份特别珍贵的圣诞礼物

——弟子知我心

2005年圣诞节前夕,我收到了一个从香港寄来的包裹。打开一看,有一本我的形意拳师父尚济大师所著的中文版《形意拳技击术》,和我的英国弟子詹姆斯的一张精美的圣诞贺卡。在贺卡内页上,詹姆斯给我写了一封信。

Master Ma:

我希望你万事如意并仍然喜欢留在英国和纽卡斯尔市。

我非常喜欢在香港生活。我已数次到中国内地观光,我希望明年能在英国或中国见到你!我正在非常努力地学功夫。

任何时间,我都热烈欢迎你到香港来和我呆在一起。

请收下这本作为我的一个圣诞小礼物的书。我让我的形意老师武术家唐(Master Tang)看了你的网站,他十分热诚地帮我为您找到了这份礼物。

最好的祝愿!

您在香港的学生 James

看完詹姆斯的信,我心里热乎乎的,我为能有有这样一位知我心的弟子而由衷地高兴。

接着,我忙拿起恩师尚济大师的大作,一遍又一



遍地捧读浏览。然后,反复端详着恩师和师母的合影照,良久沉浸于昔日跟随恩师学艺的美好回忆之中……

当天,我算了一下时间差,拨通了国际长途电话,将这件事告诉了恩师。恩师听后,就像23年前一样,发出了浑厚的朗朗笑声。此后,我多次从电话中向恩师请教他书中的一些我理解不透的疑难问题,直到我回国见到恩师。

詹姆斯在2002年秋,由他少年时的密友费厄斯介绍,开始跟我学习混元气功。后来学了一段形意拳,之后改学混元太极拳。那时,他在伦敦的一家猎头公司工作,做一名中层主管,他的主要工作就是为各大公司物色引进高级人才。他的父母仍居住在纽卡斯尔市。因此,每一两个月他都要请几天假,回到他父母的家。既看望了父母,又能天天找我学功夫。

有一次,他告诉我,他有一只像猎犬一样灵敏的鼻子。凭这个,他就能很快在成千上万的人海中找到他的猎物——那些某某公司急需的高级人才。我听了告诉他,他学功夫也像猎犬一样,很快就能找到秘诀,他咧着嘴一个劲地笑。他是一个非常有心计的人。一次,我告诉他,如果他想到真正的中国功夫,那么就必须要能看懂中国文字,而要想学好中国文字,那就得像我们必须来英国学英文一样,他必须找机会到中国去学。他当时就告诉我,他们公司有一个分支机构在香港,假如有机会,他想去试一下。还说他妻子是华裔,他岳父岳母在香港生活过。

2003年圣诞节期间,他还特地带着他妻子一块到我家拜访。他妻子会讲几句中文,但不流利,他们交谈时仍用英语。所以,那时詹姆斯也不过只会用中文说:“你好”、“谢谢”、“再见”几个词罢了。

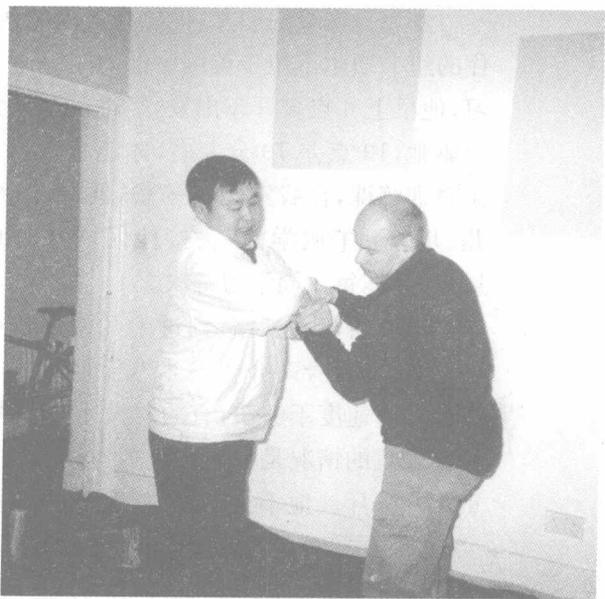
2004年圣诞节期间,詹姆斯照例回到纽卡斯尔市探亲并跟我学习。临行前,他很不好意思地跟我说,他可能要到中国香港去工作几年。我高兴地说:“这可是一件大好事!”嘱咐他去后,一是要认真学中文,二是要找中国功夫老师,继续学功夫。

转眼间两度春秋,2006年12月初,詹姆斯准备回纽卡斯尔市探亲前,专门打电话给费厄斯,让费厄斯告诉我,他圣诞节要回来见我,并让费厄斯帮他订个人训练课。那时,我每天的个人训练课已排得很满,为满足这位特殊学员的愿望,我说服了几位弟子包括费厄斯,让他们各让出一节



课,才给詹姆斯安排了四节课。詹姆斯回到纽卡斯尔与我见面后,我发觉他功夫长进较大,但中文口语长进不大,便问他是怎么回事。他说,他在香港工作,仍讲英语,很少讲汉语,所以学得不好,马马虎虎。他在讲“学得不好,马马虎虎”这八个字时,说的是不太标准的还算马马虎虎的汉语普通话,可当他与我交谈时,仍然讲的是英语。与他相比之下,随他一块去香港的妻子讲起中文来,比在英国时就流利多了,美中不足的是夹带了一些港音。

通过这四节课的学习,詹姆斯敏锐察觉到,我教他的东西比以前又难多了。他真聪明,是一个知我心的,令我特别喜欢的弟子。我相信他只要坚持不懈,不仅能学会标准的汉语,而且能成为一名真正掌握中国功夫的武术家。





34. 西海边驱车东海边,英国大力士学功夫 ——“太极拳以柔克刚,我信!”

在我的众多英国弟子中,能称得上大力士者不乏其人。不过,真正能称得上英国大力士的,应该说非麦克(图 17 后排左三)莫属了。

麦克是文豪的朋友,他住在英国的西海边,我居住的纽卡斯尔市位于英国中部的东海边。每次来学习,他早上 6 点多开车出发,经过三个半到四个小时的驱驰,10 点差 10 分左右,才能赶到我家。学完两小时训练课,在我家用过午餐,便立即返回,赶在女儿、儿子下午放学前,去接他们回家。因为相距太远,他只能每三周学习一次。

入英后,我先后碰到过十几位体重介于 100 百至 150 公斤、身高介于一米八至两米的大力士。有的劲大而速度不够快;有的劲大速度也快,但整劲不行。麦克的情况是,年龄 30 多岁,个子一米九六,体重 125 公斤。他不光劲大、爆发力强、速度快,而且变化十分灵活,尤其是他善于用身体的整劲,这成为他的突出优势。他曾练过拳击、摔跤、空手道,练过一种擒摔兼备的功夫,还随柯瑞华学过几年杨式太极拳。

2004 年春的一天上午,文豪领着麦克来到我家。文豪坐在客厅角落的椅子上,旁观了我们从见



面交谈到切磋试手的整个过程。大约三年后,我仅记得和麦克切磋拳脚时的情景,却忘了我是怎么摔他的。2006年10月,我到伦敦办研究班期间的一天晚上,文豪重提此事,问我还记不记得当时是怎么摔麦克的,我说记不清啦,只记得摔倒麦克几下,但当时的细节早就忘到九霄云外了。文豪却说,他记忆犹新,一辈子也忘不了。因为那天我摔麦克时,麦克的裤裆和两个裤管全被撑扯得裂开了。那情景引得他一旁哈哈大笑,他记得麦克从地上爬起来时也红着脸笑。后来麦克告诉文豪,那天他回到家,妻子、儿子、女儿见到他裤子裂成那样,都很诧异,当问明白了是怎么回事之后,全家人笑得前仰后合,或许这是麦克平生第一次被人家摔得这样惨。以前,他推手虽然输给过他的太极拳老师柯瑞华,可那一般也就是后退几步而已。文豪还十分强调地对我说:“麦克可是个标准的英国大力士,如果你能摔倒他,那么在英国你就没有摔不倒的。”我赶忙说:“不,不,你过奖了。”文豪仍然言之凿凿,坚持他的观点,一副严肃认真的表情,我便不好再争辩。因为他的话起码有一半是对的,麦克在我心目中的,的确是一个标准的英国大力士。

除此之外,第一次见面,麦克给我印象最深的,还有他的善良和对老师的实实在在的尊重。也许正是因为这些,我才把当年摔他的细节全给忘掉了。当时,迈克见我后,笑咪咪地看着我,一直十分腼腆,全听我的安排:我让他试手,他就与我试手;我让他停,他立即停下来,恭恭敬敬地站在那儿看我;我让他坐他才坐下。尤其是我让他用拳击的方法打我时,他先轻轻地试探用点拳击我。试了几次,见我确实有能力防守他的重拳,才动真格的向我进攻。这充分表明他心地善良。也正因为他很实在,又知道我可以承受他的猛烈进攻,所以他才一个箭步跨上来就全力打出左拳,反而忘记了“拳不能打老”的大忌,结果叫我一拳反把他击退三四米远“咚”的一声撞到了他身后的房门上。一旁观看的文豪一惊,站了起来,做了个鬼脸笑了起来。文豪说,过去跟麦克对练,总是麦克打败他;现在看到我一招打败大力士麦克,他自然是又惊又喜啦。

自麦克初次登门,直到我离英前,他虽然三周才学一次,但是他的进步并不比其他学员慢。2006年春天,我半开玩笑地告诉麦克,依他的推手水平应该可以摔倒他以前的老师柯瑞华。他将信将疑,我说:“不信,等你再遇到他,可以试一下嘛。”他光裂着嘴笑,并不说话。我猜想,聪明过



人的麦克已经理解了我的用意，他知道我非常希望柯瑞华成为我的学生。

这年8月初，麦克来学习时，带给我一包茶叶，说是他的老师柯瑞华送给我的，柯瑞华希望能够再次跟我学习，如果我乐意的话。他告诉我，半月前他带着妻子儿女去法国度假，他参加了柯瑞华在法国举办的为期一周的太极学习班。我问他跟他老师试推手了没有，他狡狴地笑了笑，脸一红没有作答，但那略带几分胜利喜悦的神色却是藏不住的。我穷追不舍地再问，他迟疑了一下，说，他们没有真试，不过柯瑞华已经推不动他了。我心里明白，这是麦克照顾他老师的面子，没有动真格的，便从内心深处更加喜欢麦克了。

这堂课，麦克向我请教了一个问题。他说自己是一名业余橄榄球运动员，问我：“如果比赛中有人低头撞来并试图抱你的腿，该怎么办？”我就让他跟我试试，他竟然一口气向我进攻了五六次，一次比一次猛烈，我也一次比一次快地把他摔倒在地。最后一次，他爬起来直喘粗气，这才停了下来。我一看，他竟然累得满头大汗，知道他今天使出了全身本事。这是他跟我学习以来，第一次动真格的与我试手。

两个多月后，一次课间休息，麦克很高兴地告诉我，现在他参加橄榄球比赛，再也没人能够撞倒他了，并说非常感谢我帮他解决了这个大难题。此刻我才明白了那天他下狠劲连续撞我五六回的原因。论个头儿麦克高我半头，论体重他比我重30多公斤。和他在一块练推手，他常说：“太极以柔克刚，我信！”我当然明白这个道理，不过，和像他这样的大力士在一块推手，毕竟要比跟体重相当者在一块儿推手费力多啦。尤其是，当他们掌握了推手招法以后，我光靠技巧就不行了，还必须借助于功力。所以说，练习太极拳的“四两拨千斤”功夫是没有止境的。

从表面上看，是我教麦克学推手；实际上，无形中他也在督促着我去不断追求以柔克刚的更高境界。可见，培育英才，更有利于教学相长。

2006年10月评定段位时，因为麦克套路掌握得不够多，只给他评了三段的段位。但我心中有数，若论实战能力，他当然是我的高徒之一了。麦克相貌英俊，彬彬有礼，心地善良，为人诚恳，吃苦耐劳，是一位轻易不显山露水的英国大力士。



35. 天下皆重师生情，难分东方与西方 ——原来如此

自从开办个人训练课以来，几乎每个学员都是第一次见面和我试手，确定我的水平后，才向我订课的。而且他们中的大多数，每隔上两三个月，都会在上课中，趁我教某个动作的常规用法时，突然变招和我动真格的。每当我把这样的学员摔倒在地后，他就爬起来笑笑，接着往下进行课程内容。不管我摔他有多重、有多狠，他也不生气，就跟没发生任何事情一样。对这种现象，我有过误解，认为在这个发达的西方商品社会里，他们似乎不怎么看重师生情谊，学生怎么竟敢和老师突然动起真格的？在师道尊严的中国，这可是被视为大逆不道的。学生若是这样，非被老师当场赶走不可。所以，每逢他们突然变招跟我动真较劲时，我都将他们摔得较重。有时候由于他们变招太快，我根本来不及考虑就发出本能反应。在这样的情况下，还出现过几次因失控而造成的伤害事故。最严重的一次是，2003年春，我的一位非常优秀的弟子爱德华的右臂被严重扭伤，右肘关节也受拉脱位。那次幸亏我儿子在现场，迅速配合着我给爱德华的肘关节复了位。当时，他疼得满头大汗，脸色煞白。事后晓阳告诉我，我自己也紧张得满脸冒汗，脸色煞白。



令我们惊奇、感叹不已的是，我的这位爱徒不仅没有埋怨我，而且还说，我是在真心地教他功夫，这是他自己不注意造成的，让我们不要担心什么。后来，我让儿子定期电话问候他，得知他医治了好几个月才恢复正常。

这件事对我教训很深，从那以后，我跟学生们试手，都牢记不使用反关节手法，而是使用顺关节手法擒、摔他们。尽管训练中我小心翼翼，还事前提醒他们，要求他们在我教固定用法时，不要乱变招。但有的学员开始时并不把我的话当回事，仍然“我行我素”。非得等到出了一次惊险之后，他们才信以为真，听从我的劝告了。

为了这件头痛事，我曾问他们为什么要这么做。他们说，在西方，每一个人都想证实自己到底怎么样。又有一次我问汤姆：“如果有人突然变招儿跟我动真格的，我一旦摔伤他可怎么办？”汤姆很自然地说：“尽管你摔伤了他，他仍然会感激你帮助他证实了自己。”听了汤姆的解释，我虽然能理解他们的做法了，但仍感到这样做对老师不够尊重。直到吉姆到来后，才使我渐渐改变了自己的看法。

2005年3月12日，一位空手道黑带五段高手吉姆（图17中排左一）来拜访我了。我提前听汤姆说过他的水平，便想着要像头一次与汤姆试手那样，先与他试一试拳脚，然后再展示一下我的单指功夫。

那天我们见面后，就先一起试了几下拳脚功夫。吉姆信服后，我又伸出了右手食指，让他握住用劲折。当他折我食指的瞬间，我迅速化劲、借劲，将他一下子击退了数步。吉姆发出了惊叹声，并现出了困惑不解的表情。我想，试手应该结束了，就回到了座位上。谁知，吉姆这时提出想与我试一试推手，他这个请求虽然有点出乎意料，但我还是痛快地答应了他，并立马连摔了他几个跟头。他起来后，满意地笑着，显得格外高兴，接着便坐下来和我交谈。他口服心服地称赞我的功夫，也许他为了证明我的推手功夫好，他直爽地告诉我，说他年轻时，曾经在一次上大课时，把与他试手的老师——一位中国武术家摔倒了。他这位老师认为是丢了面子，怒气冲冲地变了脸色。他觉得非常难以接受，因为他只是想证实一下自己的水平，并没有别的意思。我听到这里，虽然心里“咯噔”了一下子，但还是不怎么相信。因为我刚刚与他试推手时，只是感到他劲确实很大，却并没有发现他会推手。心想，也许他是在说大话，便没有吭声。吉姆见



我没吭声，便忙作解释，说这是20年以前的事了，那时他还年轻，还不了解中国老师有什么规矩，所以有些冒失了。解释之后，吉姆便要求订个人训练课，虽然我对他心存疑虑，可还是答应了。

吉姆走后的第二天，汤姆来上课了。汤姆一进客厅，便问我们前一天的会面情况。我告诉汤姆后，汤姆得意地笑了。我推测汤姆为了帮我介绍这位个人训练学生，可能已与吉姆多次较量过了。当汤姆知道吉姆已向我订了课，才说他与吉姆，还有一位叫鲍勃的，他们三人是多年的好朋友了，几乎每周都要见面。他还回答了我的问题，证实吉姆确实有过一次摔倒中国老师的“壮举”。我一听是真的，在我本有疑虑的心里，就给了吉姆打了一个大问号，并对他产生了戒意。

由于我对吉姆产生了戒意，所以在开始教吉姆时，虽然也讲用法，也与他试一试手，但并没有太下劲教这位像汤姆一样的武痴。可随后，吉姆很快便用他的一言一行，消除了我对他的戒意，进而又让我喜欢上了他这位弟子。

我与吉姆初次相见觉得他不过50岁出头。谁知汤姆告诉我，说吉姆已近60岁了，他还是汤姆所在的空手道协会的领导班子主要成员之一。我听说他比我大了五六岁，还是武术界的一位知名人物，便受感动了。我知道，在那个有着上千会员的协会里，和汤姆一样，吉姆也是位被会员们十分崇拜的首领和武术家。他能放下架子，毅然从那个“小王国”中走出来，诚心地拜我这个在中国武术名家网页上查不到名字的人为师，这是常人所做不到的。仅从这一点上看，就足以说明他对我这个老师的诚意和他的虚心好学了。而且，我发觉他在跟我学习的这几个月里，不仅没有过丝毫不尊重我的地方，而且处处表现出绅士风度，言行举止显然有着很高的修养。对于这样的学生，我当然不能再存什么戒意了。同时，也理解了他们想证实自己水平的做法，只是西方文化不同于东方文化的一种表现，并不是对老师的不尊重行为。

误会消除之后，再上课时，我便像教汤姆一样来教吉姆。与他试手时，也放开手让他尽量发挥，以便让他尽快地体会和掌握技击技巧。但吉姆在试手中不仅很注意把握分寸，而且他不急于追求学习进度，也不主动要求与我试手，而是扎扎实实地学。他对自己要求十分严格，对每一个动作，往往都要坚持练上好几堂课，直到完全学懂掌握为止，体现出了他多



年形成的良好习惯。自此,我对吉姆开始产生好感。到了2006年,吉姆主动出面联系汤姆、鲍勃和小约翰,组织了一个互帮学习小组,每周到画家鲍勃的工作间去练习一个晚上。从这件事上,我再次看到了他的谦虚好学,也发现了他的组织才能。他在我心目中的地位也日益上升。

2006年10月,我们协会评定段位时,由于吉姆学习时间不长,他掌握的套路少,所以只能给他评一个三段段位,比汤姆低了两个段位级别。开始,我还真担心他接受不了。谁知他反而十分谦虚地认为,我已经照顾了他的面子,给评定的段位不低了。这时他已对混元太极拳入迷了,不但自己苦苦追求,而且在试图说服他的一些好友和学生们,想让他们也加入到学练混元太极拳的队伍里来。他是不声不响地在帮我和协会做工作,这无疑也是对我这个老师的最大尊重。

我回国前不久,吉姆告诉我,他要再学习太极拳30年,争取每年到中国来一次,找我学习,而且和鲍勃、小约翰商量着2007年到中国的行程,并征求我的意见。我建议他们在不热不冷的9月中下旬来比较好。2007年9月17日,他们三人一同乘机飞达上海,又转乘火车到达了我所在的郑州市,进行了为期两周的学习。此间朝夕相处,其乐融融,让我在东方的家中,再次体会到了东西方师生间浓浓的情谊。

路遥知马力,日久见人心。我与英国弟子们5年的交往,使我愈来愈坚信,尊师重教,天下皆然。我的看法是,老师和学生在人格上应该是平等的。老师爱面子,学生也爱面子,东西方文化的差异就在于怎样讲面子。在与西方弟子的交往中,如果不能坦率地对话沟通,相互理解,达成共识,就会产生“文化冲突”,出现误解,从而影响教学交流。西方人讲实际,重视认识自我,发展自我,实现自我,超越自我。所以西方学生在与老师试手中,就敢于展现自身的实力。而我们中国学生就不像他们那样,敢和老师动真的,而是处处让着老师,这实际上不利于教学相长。在中国长期的封建社会里,等级森严,学生对老师唯唯诺诺,老师的权威不容挑战。由于这种不良影响,致使一些为师者至今不能放下高高在上的架子,这是落后的表现。我当初对吉姆的戒心是可笑的,险些让我同一位优秀弟子失之交臂。原来,在我的“师道”意识中,还残留着一些封建社会师道尊严的不良影响。



36. 画家酷爱太极拳,训练受伤仍坚持 ——罕见的勇士精神

汤姆、吉姆、鲍勃(图 17 中排左二)3人是多年的密友,用我们中国的话说就是莫逆之交。吉姆来跟我上个人训练课没多久,鲍勃也不甘落后,很快也来了。

鲍勃给我的第一印象是:文静,诙谐,快乐。他看上去有 60 岁左右,白净脸,金黄色的头发,两道剑眉下一双大而有神的蓝眼睛,高高的鼻梁,含笑的嘴唇,再加上一米八的健壮身材,仍然不失年轻时美男子的风采。

他第一堂课没有与我试拳脚,只与我试擒拿和推手技巧。推手中,我发觉他俨然也是一位大力士,似乎还练过柔道。我看他年龄较大,摔他时就尽量轻一点,所以我们试手中间是一直伴随着笑声进行的。试了推手和擒拿,他试探着说,他听吉姆说我一个指头就能把吉姆击倒,能不能让他也试一下,我便笑着和他试了一下。与吉姆不同的是,鲍勃是有备而来,可能已想过使用哪些战术。因此,他用双手配合来控制我的手指。我当然也改变战术,不用迎推法,运用缠丝牵引法,让他往前倒,仍然战胜了他,引得他哈哈大笑,用手边比划边说,意思是我狡猾。就这样,在笑声中鲍勃变成了我的学生。



鲍勃跟我学习了几个月后告诉我，他跟我学气功和太极拳后，最近跳舞水平大大提高。我便告诉他，练太极要求从招熟练到懂劲，再从懂劲练到神明，神明就是变化无常。这与跳舞一样，你跳舞时找到了感觉就是懂劲，而达到高水平的变化，同样也是神明。他一听，说我讲得十分贴切。这时我才发现，他有两大业余爱好：一是功夫，二是舞蹈。

从此，鲍勃再与我讲太极拳时，便加上了舞蹈这个内容。一次，我们正上课时，有人送来两本资料。我拿着它们给鲍勃看，他看后告诉我，说来人是耶和华的见证人。同时笑了笑告诉我，他有两个话题不喜欢谈：一个是宗教，一个是政治。我笑了一笑接着说：“你有两个喜欢谈的话题：一个是舞蹈，一个是太极。”他一听，马上两手朝天，笑着大声喊道：“对极了，而且非常重要！”我一看，知道鲍勃也是一个快乐的老小孩。

后来，我们几乎无话不谈。每次学习结束时，他往往要再和我谈上20来分钟才离开。他是一个画家，已经66岁了。他从小就开始练空手道，17岁以后又练柔道和合气道，他是空手道黑带三段和柔道黑带三段，为此花了40多年功夫。

以前，他认为拿到了这样高的段位已经很难了，没想到，又能遇到我这样的老师。他也像我的许多西方弟子一样，说他感谢上帝让他遇上了我。为了感谢我这个老师，鲍勃在和我闲谈时，也有意地写几个句子教我学英语。一次他给我写了一条中国成语和一条西方谚语。这条中国成语是：The Journey of a 10000 miles begins with one step. 直译是：“十千英里的旅行从一步开始”，即我国的“千里之行，始于足下”这条成语。

这条西方谚语是：Many hands make light work hand. 直译是：许多只手使一只工作的手轻松。我想了想，便说我们中国也有不少表达这个意思的成语，如：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，“众星捧月”，“众人拾柴火焰高”，“千斤重担大家挑”，等等。他听了很高兴，说：“看来东西方有不少谚语意义是相似的。”我说：“因为我们生活在同一个太阳和同一个月亮下面。”他一听又高兴地说：“对极了！奇妙极了！”

由于鲍勃的文静、诙谐和活泼，我一直认为他是个文人。2006年3月和9月发生在他身上的两件事，却让我领略了这个看似文静的画家身上，所蕴藏着的那种典型的勇士精神。

2006年3月29日下午，鲍勃来上个人训练课。当我在教他一个动



作的用法,并和他一起练习时,他忽然一反平时的文静,突然变招和我动了真的。事出意外,我来不及思索,心意一动,便把他腾空扔了出去,落在了两米外墙角的铁柜子上,“咚”的一声,把铁柜子砸得反弹出来好远。我忙一大步跃过去,把他扶起来,让他坐到椅子上。一检查,发现他的一条腿和两只胳膊都撞伤了,好几条两寸多长的紫色伤痕渗着血,我顾不上道歉,忙取出家中备用的正红花油给他涂上。涂好后,我才对他说:“很对不起,但你知道我不是故意的。”他马上接口说:“我知道,我知道。”同时,他还红着脸伸了一下舌头,做了个鬼脸,像没发生过什么似的。

收他为徒之时,我照例提醒过他,要他在我教他动作用法时,不要突然变招和我试手,因为那样做是很危险的。作为黑带段位武术水平的鲍勃,他是很容易理解这个道理的。但不管怎么说,是我弄伤了他,我还是显得十分尴尬。谁知,这时鲍勃竟然又站了起来,坚持要继续训练。我看了看表,离下课只差十几分钟了,考虑到时间也不长,就同意了他的要求。领他练习了一会儿较轻松的气功,然后做了收功动作,结束了这堂课。这次,下课后他没有像往常那样与我闲谈,而是直接开车回去了。因我心里一直想着他的伤势,他临走时,就忘记让他把红花油带上了。

他一走,妻子就开始吵我说:“刚才多危险,你要是把老头摔坏可咋办?”我只好红着脸,给她解释这突然间的“本能反应”不好控制的道理,她才不吵了。

隔了一天,周五下午1点,吉姆来学习了。我本来想从他那里了解鲍勃的伤势,但又觉得应该顾及鲍勃的面子,替他保密,就没有声张。谁知,吉姆却迫不及待地告诉我,说昨天夜里,鲍勃已电话告诉了他这件事。鲍勃说,他也想真试一下,看看我功夫到底怎么样。哪知道刚动手,还不知咋回事他自己便飞出去了,看来的确还有很多东西要学。我见吉姆已知道这件事,便把鲍勃当时的伤势告诉了他,让他打听一下要不要紧,他说没问题。说当天晚上他们还要带上妻子、女儿一块儿聚会用餐。他和鲍勃已经是43年的好朋友了,他十分了解鲍勃,让我不要担心什么。

次周六下午,鲍勃提前10分钟敲响了我家的房门。进屋坐下后,我忙查看他的伤势,“呀!”三个受伤之处仍然红肿着,尤其是手腕内侧那一块,肿得更厉害,中间还有一道明显擦痕。我心里一紧,感到很难为情。谁知鲍勃却认为这是一件很有意义的事情,一点也不觉得丢了面子。我



忙又拿出红花油给他擦抹。下课时,没有忘记把剩下的半瓶送给他。

另一件事是,9月初鲍勃到医院把腰右部的一个小肉瘤切除了。手术后的次周,他照常来学习。我询问手术情况,他敞开上衣让我看他的伤口。我见刀口有四指多长,缝了十几针,上面还贴着透明胶布。我担心他不能学习,让他休息一次,但他说没有关系,照样坚持上课。我只好放慢动作教他,并有意识地约他多做几遍示范动作,让他多看少练,以免动着伤口。像鲍勃这样的手术,一般都要住院休息几天,可他不仅没有住院,反而坚持照常训练,这是常人所做不到的。

大约两周后,中英文化交流协会要组织“龙舟比赛”。我便要求我的英国弟子们也组队参加。那天上午,有上千名中国留学生、当地华人和外国朋友,参加了“龙舟比赛”活动。吉姆和鲍勃组织的代表队,在划船比赛中获得了第一名。当他们得胜登岸时,我专门跑过去迎接。我和鲍勃拥抱时,突然想到他腰上的伤口,就让他掀起衣服给我看一下。啊!仍是贴着透明胶布。我倒吸了一口气,脱口而出:“我的上帝呀!”与此同时,在一旁看到的所有的人都齐声惊叹。此时,鲍勃在我的心目中已由一个文人变成了一个勇士,这种罕见的勇士精神再次震撼了我,我为能有这样的学生而分外自豪。





37. 提高弟子的综合素质,鼓励会员自主发展——让 BHTA 发展壮大

2004年2月21日,英国混元太极拳协会(BHTA)成立大会上,我作为首任会长,向会员们提出了“开设新课,发展分会”的要求。目的在于让 BHTA 发展壮大。

我知道,要想让 BHTA 发展壮大,起码应该做到:

- 一、建立一个好的领导班子;
- 二、制订一套科学的管理制度和办法;
- 三、培养一支以教练员为主的骨干队伍;
- 四、建立一个有机的发展体系。

随着 BHTA 的成立,班子有了,制度也订了,前两条基本上具备了。从后两条来看,在骨干队伍方面,20多名入室弟子已初步形成一支骨干队伍,但他们的综合素质还有待于进一步提高。在发展体系方面,会员们已开设的教课点还不足10个,分会尚未建立。当然,教课点与分会相比,教课点是成立分会的前提和基础,应优先考虑。而要做好后两项工作,关键还是要先抓主要矛盾,做好第三项工作,提高弟子们的综合素质。只要弟子们的综合素质提高了,做好第四项工作就有了成功的把握,剩下的就只是时间和努力的问题了。



为提高弟子们的综合素质,在教学中,我注意从武德、教学方法和整体功夫水平三个主要方面,去培养提高他们。关于武德教育,我着重强调:要尊师爱徒,谦诚待人;在与同行的交流中,要虚心学习他人之长,不要自高自大,不要背后贬低他人;在以武会友和教学试手中,要点到为止,不要以强欺弱或伤害对方。关于教学方法,主要帮助他们掌握两个重点:一个是要求他们在教学中,对必须弄清的关键问题,一定要通过提问和个别辅导,让每个学员弄懂学会。比如,在教学员含胸这个动作时,如果老师讲不清楚或不做逐人检查辅导,学员就可能因动作错误而造成胸闷的不良后果。另一个是,让他们掌握一些科学的教学方法,比如“分解式教学,分段式教学,针对性教学,复习性教学”等方法。关于提高弟子们的整体功夫水平,我是从气功、套路和技击三个方面去综合提高他们的。平时我对每个入室弟子的功夫都已了如指掌,教学中,我针对每个弟子的强项和弱项,确定不同的教学重点,以便使他们巩固强项,提高弱项,扬长避短,从以上三方面去综合提高功夫水平。

在建立发展体系的过程中,协会班子的全体成员和会员,都做出了共同的努力。我曾开过大课,也做过增点的尝试,深知在英国开设一个新课点的艰辛与不易。让我满意的是,在协会鼓励和要求的下,原为专职或兼职太极拳教练的会员大多增加了新课点,三名不曾开课的会员也经过一番努力,开设了大课,成长为兼职太极拳教练员。尤其是迈克尔,他一人就先后开了三个新课点,学员达到60名左右,引起了整个协会会员们的关注和惊叹。我们鼓励并要求每个会员去开设新课点,至于开设新点后,是否建立分会的问题,让学员根据自己的具体情况,独立自主地确定,未必一定要冠以BHTA的名称。

2006年8月,原来已属于英国的著名太极拳教练、并有着300多名学生的柯瑞华(中文名)正式拜我为师。他通过一段时间的学习,开始在他的10多个教学点普及混元气功,这就迅速壮大了英国混元太极拳队伍。继而,经柯瑞华介绍,爱尔兰著名太极拳教练金阳(中文名)也成为我的入室弟子。跟我学习后,在他的百余名学生中传授混元气功和混元太极拳。还有我的瑞典入室弟子丹尼尔,早就在2003年,已经开始在瑞典向他的近百名学生传授混元气功。这样,在我回国前,我教授的混元气功和太极拳,在欧洲已发展到了三个国家,下有30多个教学网点和上千名



学员。我听说还有几名混元太极拳教练，在芬兰、法国等国发展得也很好。这样一来，薪火相传的中国混元太极拳功夫，在欧洲出现了星火燎原之势。





38. 初次相会印脑海，难舍高徒重搭桥 ——为他开通末班车

2003年夏天，我的弟子罗伯特介绍他居住在伦敦的太极拳老师、英国著名太极拳教练柯瑞斯(图16,中文名柯瑞华)，到我家中跟我学习了一天混元气功和一天形意拳。那次，柯瑞华是带着他正在度假的儿子一块来的，罗伯特还整整陪了他两天。

罗伯特事先向我介绍，说他这位老师在英国太极拳界已经成名，而且还数次获得过英国自由搏击亚军。我十分重视，特意调整课程，为柯瑞华腾出了两整天时间，还每天倒计时地算着他到来的时间。一天上午，罗伯特终于带着他的老师来到了我的家中。我妻子早有准备，帮着倒茶，并给柯瑞华那六七岁的儿子削苹果。稍事休息，柯瑞华提出他想学一天气功，学一天形意拳。我从介绍混元气功的特点入手，先讲理论，后教动作，用一天时间简要地教他学习了混元气功的初级功法。第二天，我便教他形意拳，我从半步崩拳开始教他，一天时间里，便按他的要求，把劈拳、崩拳、钻拳、炮拳和横拳，这五种形意拳的基本拳法给他简单教了一遍。这种学法，可以说是囫囵吞枣，根本来不及咀嚼，更谈不上消化了。由于知道他是英国自由搏击亚军，所以在教他五行拳法的运用时，也就有意提出让他与我试一下



手。因为罗伯特也在场，我很注意照顾他这位老师的面子。我与他试手时，不仅是点到为止，甚至只是意到为止而已，并没有真正全力去攻击他。即便如此，我的出拳速度还是引起了他的惊叹。他还对我所教的刚柔相济的形意拳法，表现出了很大的兴趣，说这与他从前所学有很大的区别。我笑了笑，没有做过多的解释。虽然我教他形意拳，但在教学中，他也试着与我推了推手。仍然出于照顾他的面子，我在与他推手中，仅仅只是破坏他的身体重心平衡，让他不得劲而已，并没有真摔他。我的打算是，等他下次来学习与我单独相处时，我再让他与我试一下拳脚、推手和擒拿功夫，让他能对自己的水平有一个全面、准确的了解。因为我一搭手，便试出了他的水平。我发觉，他这位名家只是学到了太极拳的架子，而没有学到实质内容。我的这些心里话，对这位名家，是不宜当面明讲的，这应让他在以后跟我学习的过程中，自己去体悟，让他自己对自己的水平作出一个全面、准确的判断。

这次的接触，他给了我深刻的印象。首先是他形像英俊，风度洒脱，言谈举止也大方得体。其次，他的功夫底子确实不错，尤其是拳脚速度堪称一流，不愧是英国自由搏击亚军的获得者。再次，他理解问题快、学得快、记得快，提问题又提在点子上，到底是一位英国武坛宿将。

此后，我便一直企盼着他能再来跟我学习。因为我听说他有 300 多名学员，遍布英国。我希望能通过他，将中国功夫传给更多的英国朋友。但是，他问候我的信息没有中断过，可一年过去了，又一年过去了，我连柯瑞华的影子也没有见到。一次，他还让罗伯特捎信给我，说他实在太忙，伦敦距纽卡斯尔又太远，所以挤不出时间来跟我学习，请我理解他、原谅他。我听罗伯特这么一说，寻思了几天，认为这是一部分原因，但不是主要原因，主要原因可能是柯瑞华听罗伯特说我的水平高，但在上次那两天的学习中，我并没有让他真正体会到我的实力和水平。这错在我而不在他，我错就错在死抱着我们东方讲面子这一套，为了照顾这位英国著名太极拳教练的面子，而没有像对待我的其他西方弟子那样，痛痛快快地使出真功夫与他试手。看来，当时试手我没有动真的击倒他、摔倒他，是犯了个大错误。怎么办呢？我实在舍不得让这么一个已登过门的高手和我擦肩而过。但我也只能让我当时的学生，又是他以前的学生，在与他联系时，给他捎一个问好的信息，耐心地等待机会的降临。



直到2006年春,我终于等到了这个机会。3月里,我的弟子文豪来学习时告诉我,他将要到伦敦去工作了。我便开玩笑地对他说:“论你现在的推手功夫,你去伦敦后,有机会可以与你老师柯瑞华一块推推手,看看你到底进步多大。”文豪一听乐了,没有正面答复我的建议,而是挤了挤眼睛,说他一定想办法让柯瑞华再来跟我学习。文豪一语道破,我既感到不好意思,又为他能理解我的心思而高兴。文豪十分认真地说,他认为柯瑞华如果错失在英国跟我学习的机会,那就太可惜了。

文豪刚去伦敦不久,柯瑞华便打电话让罗伯特向我转达了他再次跟我学习的请求。我表示随时欢迎他。到了8月初,麦克来学习时,给我捎了一份来自柯瑞华的礼物——一包高档的中国茶叶,还向我转达了柯瑞华想尽快见到我的愿望。我请麦克转告他老师,我欢迎他来,请他来之前先打个招呼,我好提前安排时间。

次周,罗伯特来学习,一进门就喜形于色,还没坐下就忙着告诉我,说柯瑞华让他帮助预订学习时间,柯瑞华想下周来见我,并问周五行不行。我说:“行,没问题!我可以为你的老师调整出一天时间。”罗伯特挤巴挤巴眼,做了个鬼脸高兴地笑了。

8月下旬一个周五早上,罗伯特开车到纽卡斯尔市机场去接柯瑞华。10点前,他们到了我家,喝了一杯茶后,我给罗伯特使了个眼色,罗伯特马上站起来,告诉他的老师,说他有事不能相陪,下午4点将准时开车过来,说罢便离去了。这一天的学习,我没有征求他的意见,就按照我的计划开始教学。我先让柯瑞华展示了一下他的太极拳,在他打套路时,我便像纠正其他弟子的动作那样,不客气地用手拉一下,或推一下,让他失重或倒下,并讲着:“错了!又错了!”还没几下,柯瑞华就停下来,站在那儿,很尴尬地看着我。我便再一次向他展示了我的混元太极拳动作。他一看,便马上赞叹:“好极了!”并想讲点看法。我不等他讲出来,便又拉住他和他推手,狠狠地连摔了他好几个跟头,以解我几年来因盼他来学习,他却迟迟不到给我造成的郁闷之气。这一次,柯瑞华从地上爬起来后,不仅没有因我摔他而生气,反而脸上现出了高兴且后悔的神色。说他很对不起我,因为他这么长时间没有来跟我学习。我这时才微笑着请他坐下来休息一会儿,与他重叙旧谊。他表示,这次学什么和怎么学,都听从我的安排。我便让他再次从气功开始学起,他同意,我教了他一天气功。下



午,罗伯特来接他时,我们坐下喝茶交谈。我当着罗伯特的面告诉柯瑞华,说在我的弟子中,从整体水平看,不少人已经超过了他的水平,比如他以前的学生罗伯特。如果仅从推手水平上看,大力士麦克肯定能推倒他。他似乎有点不相信,但也没有表示不同意见,只是提出,周日能不能再给他挤出一天学习时间。我说,一整天恐怕不行,可以挤出半天时间,他立刻说半天也行,稍后便高高兴兴地同罗伯特一块儿离去。

隔了一天,周日上午,柯瑞华准时来敲门了。我开门时发现只有他自己,便问他是怎么来的,他指着停在我家门口路旁的一辆高级豪华小汽车,说是他借他父亲的车。他父亲住在离这儿不远的达勒姆市。进屋坐下后,他又主动告诉我,说他周六开车跑到了英国西海岸的麦克家,同麦克在一块试了推手,结果麦克把他摔倒了。说这话时他有些脸红,却又不失进取的锐气。我没想到他有这么大的勇气如实对我讲出来,被他这种务实精神所感动。周五,我也就轻描淡写地说了一句,周六他便开车往返五六百公里去证实我的话。回来后又如实向我汇报,丝毫没有我们东方人爱面子、讲虚荣的心理。我知道,如果在我国,当一个老师被昔日的学生推倒后,一般是要保密的。而柯瑞华却没有这样,他敢于正视自己,这的确是难能可贵的。

这天学习后,他要求每周周四来跟我学习一天。并说,早上他可以乘飞机来,下午他可以乘飞机回去,请求我答应他的要求。我听他说为了节约时间跟我学习,要坐飞机往返于伦敦与纽卡斯尔之间,很受感动,虽然还没有与我原订周四学习的弟子商量,就当即答应了他的请求。后来,我在与两位周四学习的弟子商量调课时,详陈此情,用请求的口气,希望他们给我这位师父帮个忙。他们见状,只好同意了我的安排。至此,天遂人愿,柯瑞华终于真心实意地成了我的入室弟子。

从这一次开始,一直到我离开英国之前的四个多月中,除我到伦敦办研究班的一周外,柯瑞华都履行了他的诺言,坚持于每周周四乘飞机往返,到纽卡斯尔市跟我学习一天。

2007年3月,在他来中国学习期间,他还让我帮他起了一个中国名字,叫柯瑞华。我告诉他,“柯瑞”两字发音与他英文名字的前两个音相同,而“华”字就是“中华”的“华”,意同“中国”,这象征着我们中英之间的友谊。我这么一解释,他认为这个名字很合他的心愿。从此,我便不再叫



他的英文名字,直呼他柯瑞华了。

由于柯瑞华天赋高,基础好,又是专职太极拳教练,虽然他只完成了185学时的个人训练课,但他的功夫却是日新月异,突飞猛进,综合水平已接近了我的前十名弟子。应该说,他已成为我的高徒之一了。

回过头来看,他之所以能赶上我为他专门开通的末班车,首先在于他敢于实事求是地面对自己,勇于放下名家的架子。其次,他也应该感谢他以前的三位学生:罗伯特、文豪和麦克,是他们诚心为他们昔日的老师牵线搭桥。当然,这与我们之间有着难得的师徒缘分也是分不开的。





39. 评定段位求公平,选贤交班孚众望 ——平稳交班

2005年年底,我就动了返回祖国的念头,因为那时,我已觉得入室弟子们的功夫,大部分不仅“登堂”而且“入室”了。尤其是几位高徒的功夫水平,在英国太极拳界已属一流,而混元太极拳协会也已成立两年了。我基本上完成了“在英国培养一批弟子,建立一个协会”的奋斗目标。可再细细推敲,觉得还有一些事情没有做好。最主要的是,对已经建立起来的协会是否具有自我发展能力,不敢十分肯定,我担心因自己过早离开而影响协会的正常发展。为此,我也就同意了妻子要我“再吃点苦,坚持一年”的意见。

为了能放心地离开英国,我开始逐个了解入室弟子们的想法,看他们有什么要求,看他们希望谁来接替这副继续协调推动 BHTA 发展的重担。

开始,他们都说希望我长期留在英国。我告诉他们,这是不现实的,也是不可能的。一来,办英国绿卡十分难;二来,我本人还是希望尽早回到生我养我的地方。他们见我主意已决,便分别提了不少问题、要求和建议。我归纳了一下,最重要而又是我能够帮助办到的有三条:一是,给他们选一个好带头人,配个好班子;二是,在我回国前给他们定一下段



位,在协会内部实行段位制;三是,要求组织总部会员,每月集中训练交流一次。我认为,只要这三件事都办妥当,加上协会原先制订的一套制度和办法,BHTA 就有了较强的自我发展能力,我也就可以急流勇退,放心地挂印回国了。

为选好协会的带头人,我充分发扬民主,逐个征求会员们的意见,最后确定让费厄斯来挑这个重担。他有如下优势:第一,武德好;第二,功夫好;第三,出身名门,又有过曲折的经历,协调能力强;第四,他本身就是针灸医生和太极拳教练;第五,他是个武痴。至于其他班子成员,我提建议,让费厄斯最后选定。他挑选耐克做秘书长,罗伯特和大鲍罗任副会长。我认为这个班子配得很好。耐克是个智多星,文笔功底很好,职业是中医加太极拳教练,他做协会秘书长当然非常合适。作为副会长,罗伯特和大鲍罗都是费厄斯的老朋友,他们都认为费厄斯是会长的最佳人选。罗伯特功夫好,又是专职太极拳教练;大鲍罗功夫同样很好,是兼职太极拳教练。所以,从班子整体结构和功能看,这是一个强有力的专业班子。后来的实践证明,这个班子是称职的。

办第二件事不难。因为,总部的所有会员都是我的入室弟子,对每一个人的综合功夫水平,早已了如指掌。在我心中,已早给这些英雄排过座次。说是评定段位,其实也就是在宣布段位前,把我心中的英雄榜名次,给他们通通气而已。关于以后会员段位的评定方法,我提议,评定五段以下段位,由费厄斯他们 4 人组成评审小组评定;对六段以上段位的评定,名誉会长王长海大师和我要参加意见,最后审定。对此,大家一致同意。我经过权衡,定了三条大的原则:①实行十级段位制;②从气功、套路和技击水平三个方面综合衡量;③入段水平,即评为一段会员的水平,必须相当于或高于其他流派黑带一段的水平。这主要是指踢、打、摔、拿四个方面的技击水平。因为我对每个会员的水平早都做过分析比较,而会员中既有曾获柔道黑带段位的,也有曾获空手道黑带段位的,这就有着鲜明的可参照性和对比性,所以,我很快就把总部会员的段位评定了出来。对于功夫最高的 5 名会员,我照章办事,电话向在国内的名誉会长王长海大师汇报并征得同意后,确定他们为六段段位。接着,评出 5 名五段段位,以及四、三、二段段位。因这次对刚跟我学习不久的 2 名弟子没有评段位,因此没有一段会员。对下面教学点和分会的会员,我不了解,无法



给他们评定,就交由新班子来做这项工作了。

评定段位必须开诚布公,为师之道也最忌处事偏私。我做此事,看似容易,其实也挺费心。所谓费心,不是在定段位上费心,而是在思想沟通方面费心。怎样才能做到,让每个弟子对自己和他人的段位,都感到公平合理,不偏不倚呢?对这个问题,我还真费了些心。

俗话说,亲戚有远近,朋友有厚薄。由于受感情因素的影响,有些手握权柄的人,在处理诸如评定段位、职称这类问题时,往往照顾与自己关系亲近的人。我不但没有这样做,反而对和自己关系特别亲近的弟子要求更严格一些。比如,对我的爱徒王大川,论他的综合水平,是介于五段与六段之间,可我只给他定了五段,考虑到他年轻,还把他的名字排在五段弟子名单的最后一名。

除克服感情因素影响外,为了让所有弟子都达成共识,我先是广泛地征求他们的意见;初定段位前,先跟几位协会班子成员交交底,然后一个一个地同会员们交流,谈我的评定依据,也再次倾听他们的看法。最后,终于做到了人人心悦诚服,也给新班子成员做出了表率。

2006年10月14日上午,我们召开了BHTA成立以来的首次颁发段位证书大会,我宣布了对31名会员段位的评定结果。其中,5名六段,5名五段,10名四段,7名三段,4名二段。这天,除因事请假和未通知到本人者外,到会者21名。马克因听错了开会地点而迟到,所以,只有20名会员同我和我的夫人一块合影留念。这次会议上,我同时也宣布了新的领导班子成员名单,明确告诉大家:“从现在开始,我改任BHTA第二名誉会长。”新的领导班子成员分别发了言,大家以热烈的掌声表明众望所归。

至此,我顺利地完成了交接班工作,一下子感到身心轻松了许多,同时,为能够成功交接而感到由衷的高兴。



40. 走出纽卡斯尔, 尝试伦敦办班

——一次大的飞跃

英国武术界有一种教学形式叫 Seminar, 可翻译为研究班或专题研讨会。一般是利用周末的时间, 举办一天到两天; 参加学习者多为武术教练或水平较高的武术爱好者; 授课者多为名家或某武术流派的领头人。

以前, 我的几位弟子曾建议我, 利用周末的时间到英国几大城市去举办这样的研究班。我也认为他们的建议很好, 只是由于没人帮我宣传管理, 而未能如愿。柯瑞华正式成为我的入室弟子后, 便马上主动提出, 要在伦敦帮我组织一次这样的研究班, 我当然高兴地表示同意, 并让他全权代办一切组织事宜, 连教课的内容也由他来决定。从他 2006 年 8 月下旬第二次见我, 到 10 月 21 日开班, 两个月的时间内, 他迅速办妥了一切。

这是我首次走出纽卡斯尔, 尝试到其他城市去办研究班。为慎重稳妥起见, 我决定带一名弟子作为助手一同前往。到底带谁去呢? 经反复权衡, 我选定了罗伯特。我之所以选罗伯特, 除了他气功、套路、推手综合水平高以外, 还因为:

一、他是一位专职太极拳教练, 有一定的教学经验;



二、他曾是柯瑞华的学生,便于协调;

三、他是小个子,我准备让这个小子代我出手,与参加研究班的到课学员推手,来证实“以柔克刚,四两拨千斤”并不是空话;

四、为了证实我说他的推手水平已超过他老师柯瑞华的这一判断。

有一次我曾告诉过他,说他当时的推手水平已超过了他的老师。可罗伯特的头摇得像拨浪鼓,口中还不断地说:“No, No, No!”当我说他推倒 100 多公斤的大力士不成问题时,他的回答是:“也许可能吧!”这一次,我要让事实说话,让事实来证实我的判断。并想通过这次办班,给像罗伯特这样的弟子引一引路,让他们日后也去办班,也能成名。罗伯特听说我决定带他去伦敦,显得异常激动,当即表态,愿与我一同前往,助我一臂之力,还说非常感激我对他的信任。

2006 年 10 月 20 日早饭后,我和妻子提前半个小时就赶到了纽卡斯尔火车站,和罗伯特会合后,登上了 10 点钟开往伦敦的火车。下午 1 点多,我们准时到达了伦敦北站。早在此等候的柯瑞华驾车把我们送到了文豪租住的一栋郊区别墅门前。他用文豪事先留给他的房门钥匙开了门,让罗伯特到客厅休息。把我和妻子带到了文豪的住室,并告诉我们,文豪让我们在这儿休息,文豪晚上到客厅去睡觉。他现在要开车去机场接从爱尔兰来这儿学习的金阳。晚饭后,他再来接罗伯特到他家中休息。说完连茶也顾不上喝,便风风火火地下楼离去。

进入文豪的住室,我妻子马上发现床上用品全是新的。她走近床边,一边整理床铺,一边摸着崭新的被罩、床单、枕套,一边感叹英国的学生也这么重师生情义。

我们在文豪的住室稍休息了一会儿后,妻子便去厨房做饭。4 点多,我们便又吃上了中餐。饭后,我仍然处于亢奋状态,没有丝毫倦意。一向好学的罗伯特见我高兴,便借机缠着我教他推手,我又教了他两个小时。

大约 7 点钟,我们刚刚结束练习,就听到了敲门声。开门一看,柯瑞华领了一位 30 多岁的高个子年轻人来了。经介绍,知道这就是金阳。此时文豪上班尚未回来,只有我们 5 个人到客厅去攀谈。我夫人给大家倒上茶,我便旧事重提,说起了罗伯特的推手水平,提议让他与他的老师在客厅试一下。他一听又是口中喊着:“No, No, No!”头还直摇晃。我马上



半真半假地扳着脸说：“请付我 200 镑。”他一听“200 镑”，顿时被吓坏了，马上站起来，去和已经在等待的柯瑞华交手。二人刚一搭手，罗伯特便一下子把柯瑞华扔到了沙发上；柯瑞华翻身跳起来又上，又被罗伯特推倒。第三次，柯瑞华倒地后，罗伯特扶起他，并连声说：“对不起！对不起！”柯瑞华说：“没关系！没关系！”一旁观看的金阳，这时来了劲。突然向我提出：“武术家马，我可以向你领教领教吗？”我说：“你先和罗伯特试一下再说。”他一看罗伯特比他这个大力士低半头，便毫不犹豫地上前与罗伯特推手。谁知，罗伯特推他比推柯瑞华容易多了。一搭手，就把金阳扔了出去。我一看金阳身子太僵，劲又大，怕出意外，便马上喝“停”，只让他们试了一次。我这才示意金阳过来跟我试一下。当金阳和我推手时，我突然改变了主意，用了一个压腕擒拿动作，让金阳“扑腾”一声跪到了我的腿下。紧接着，我又随手一带让他站起后便松了手。金阳用左手搓着右手腕直吸气，还做着鬼脸，引得大家直笑。我顺势说道：“好啦，如果你们还想试，今天晚上你们到柯瑞华家去，有的是时间。”听我一说，大家便重新坐了下来。柯瑞华简洁地告诉了我们次日的安排议程，并十分高兴地向我报喜说，有 48 人报名。还特意指出，像这么大规模的研究班，在伦敦是很少见到的。接着，约定了次日来接我和妻子的时间，他们三位便嘻嘻哈哈地打着嘴仗，出门驾车离去。

为什么我吓唬罗伯特，说要让他付我 200 镑呢？因为在伦敦，柯瑞华教一个小时个人训练课的价格是 70 镑；像我这样的水平，每小时可以收到 100 镑。下午我免费教了罗伯特两小时的推手，如果他不听我的话去同他老师柯瑞华试手，那说不定他真得付给我 200 镑呢。况且英国人一般不拿钱的问题开玩笑，所以，我一说让他付我 200 镑，他马上就认为我的话是真的。这样，我让他试手的目的也就达到了。

对于西方的武术教学课的价格，我们国内很多人是不大了解的。在西方收费最高的，教一个小时一对一的太极拳训练课，有高达 300 美元的。在英国，少数一流水平的太极拳教练，在伦敦市，教一小时个人训练课的收费是 100 镑。像这样高的价格，很少有人能学得起。在我所在的纽卡斯尔市，我的弟子们教个人训练课，一小时收 25~30 镑。而我教一个小时的个人训练课仅收 20 镑。如果学生连学两小时，我就只收 30 镑，平均每小时才 15 镑。我定如此低的价格，是为了照顾我的这些大多数并



不富裕的学生，能让他们保持每周跟我上一次个人训练课。对此，我的入室弟子们当然心知肚明，均以多种方式向我表示感谢。而我要求他们感谢我的，最好的方式就是刻苦训练，并为老师争光。从这一点来说，罗伯特这次伦敦之行，就表现得十分出色。

10月21日上午9:30，当我们一行提前到达预定的教室——一个教堂的大厅后，我发现两名年长的女士正在接待前来的学员。开课前，柯瑞华小声告诉我，有6个已报名的学员未到，实到了42名学员。10点钟，我们准时开课。

这天，我们教了一天的混元气功。上午教了两个半小时，中午休息一个半小时，下午又教两个半小时。虽然我们教的是气功，但为了说明混元气功是混元太极拳套路和推手的基础，它也包含有技击的因素，所以讲气功时，也讲了放松和发劲，并与柯瑞华配合进行了示范。当柯瑞华抓我时，我一抖便把他腾空扔了出去，引起了学员们的极大兴趣。在课间休息时间，便有学员提出来想试一下，我让罗伯特和柯瑞华分别与他们试手。试手中，学员们一看我的徒弟都能轻松地赢他们，也就没人敢提出和我试手了。那次参加学习班的学员中，个子最大、体重最重、力气最大的，当属一位名字也是皮特的学员了。他年龄近50岁，身高约一米九，体重约125公斤，已练过数十年功夫，还是一位太极拳教练。我看到他的脚特别大，感到好奇，在第二天早上他训练前换鞋时，便跟他开玩笑，用右脚去试穿他换下来的皮鞋。我把脚伸进他的鞋里，还能在脚跟后松快地放入我的右拳。他看我脚这么小，还得意而憨厚地瞅着我笑。也许他认为自己是大力士，所以在第一天课间休息时，他就挑战性地去和比他低半头的“小萝卜头”罗伯特试推手。我们都没有想到的是，刚一搭手，他就让罗伯特推得直往后退。他脸一红，用了更大的劲上来推罗伯特，谁知让罗伯特一顺劲，一捩，运用“四两拨千斤”的巧劲，一下子把他扔到了地上。这下，引起了围观者一阵惊叹声。皮特从地上爬起来便不再试了。我见状，忙让柯瑞华招呼学员们继续上课。后来，我发现皮特又私下去找罗伯特请教，两人谈得十分投机。

第一天的教学十分成功，柯瑞华和罗伯特都为我争了光。第二天上午，我按柯瑞华的要求开始教形意拳。我本打算一天把五行拳简单地教一遍，但上午上课后，我发觉学员们接受得很慢，便只教了崩拳，包括进退



步崩拳和一些变化。教拳就必须讲用法,并试手。上午,在示范时,我与柯瑞华试手。中间单个辅导纠正动作时,便有学员提出想与我试手,我当然一一满足他们的要求。试手时,我的反应速度和出拳速度当场就引起了一片赞叹声。出于友谊和安全两方面的考虑,我在快速用形意锉劲接住他们的出拳后,反击中便改用了向前推的慢劲,将对方用平拳推出去数步,而不是击倒。皮特虽然也跟我试了几次,但我发现他似乎觉得不太过瘾。下午上课时,当我给皮特纠正动作时,我再次强调形意拳关于“拳要松握”的要求,而皮特似乎并不怎么在意。我便告诉他,如果握死拳头,很容易被对方乘机运用擒拿术。他一听,更是露出了不相信的表情。因为我了解,许多武术教练在教解脱胳膊擒拿时,通常都是要求学员用力握拳来完成反擒拿动作的。而我偏偏讲的是,要放松握拳才不易被擒拿,皮特当然不信了。既然他不信,那么我就只能通过试手说服他了。我对他说:“如果你不相信,你可以握紧拳头,我们试一下。”他一听,上前一步,右手握紧拳头便送到我面前。对于皮特这样的大力士,我如果用死劲去擒他,就是再加上一个我,也扭不动他的胳膊。但我用的偏偏是太极借力擒法,他劲大正好被我借而用之。我双手拉他送过来的拳头,一压一旋便一下子把他整个身体旋到了空中。这时他头朝下,脚朝上,我听到众人“啊”地尖叫起来,心里清楚这时候可不敢松手,握着他拳头的双手忙又向上一旋一带,他的头随即又回旋向上,两脚“咚”的一声落到了地上,但却没站稳,摇晃着蹲坐在地板上。我未松开的双手忙又拉了一下他的胳膊,让他站了起来。这时,我看到皮特的脸吓白了,鼻子上渗出了汗珠。我忙笑着向他道歉说:“对不起,实在对不起!”皮特定了定神,才咧着嘴尴尬地笑着说:“没关系。”这个惊险镜头把所有围观者都吓呆了。此后,再也没有人敢提出要与我试手了。我妻子当时坐在大厅一角不远处观看,过后她生气地批评我说:“多亏你没松手,要是一松手可咋办?”我说:“你放心吧!这事我提前心里都想好了,怎么会松手?”事实上,这次我擒皮特前,心中确实设想过两个方案。我用的这个方案,其实是一个看似危险但比较安全的方案。我只是用手牵着他在空中转了个大圈,只要记住不松手,就不会出什么危险,我是胸有成竹的。当时在一旁观看的柯瑞华和罗伯特,事后则反复问我是怎么把皮特扔到空中的,并缠着我给他们演示,要我教他们这手绝招。



次周四,当柯瑞华又到纽卡斯尔来上课时,向我转达了皮特希望跟我上个人训练课的请求。那时节我实在是太忙,挤不出时间,只好婉转地让柯瑞华告诉皮特,请皮特先跟柯瑞华学习,等以后有机会再说。

22日下午,这次为期两天的研究班在长时间的热烈掌声中结束了。临别前,每位学员都恋恋不舍地跟我紧紧握手,他们都说希望再见到我。当天晚上,柯瑞华带着他妻子、女儿和儿子,请我们一行三人,还有文豪,一起到伦敦中国城去品尝北京烤鸭,喝青岛啤酒,以尽地主之谊。

接着的23~25日三天里,我们怀着初次尝试办班成功的喜悦,在罗伯特周到的关照下,周游了世界名城伦敦。罗伯特告诉我,他在遇到我以前,曾多次到伦敦访师学习,但从未进过名胜古迹的大门,因为,他把能够挤出的时间和金钱都投入到学功夫上了。为了节约每一个便士,他在夜晚,不是借宿在朋友或老师家中的客厅里,就是睡在教室的地板上。他感谢我这次带他到伦敦办班,并让他这位弟子也分享了一份教学收入,帮他圆了多年来的伦敦观光梦。我听他讲述过去的辛酸经历,又目睹他每到一个景点时所表现出的惊奇与喜悦,才知道像罗伯特这样的中等收入者,原来生活得也这么不容易。在同情他的同时,就更加喜爱这位弟子了。

由于罗伯特将路线安排得合理,短短的三天,我们先后观看了英国白金汉宫、特拉法加广场、伦敦古城堡(相当于中国故宫)、大英博物馆、英国自然科学博物馆、英国蜡像馆等世界级名胜景点。应该说,每个景点都给我们留下了难忘的记忆,但我感到最值得一提的,还是大英博物馆和蜡像馆了。

在大英博物馆,我们参观了昔日的大英帝国从世界上100多个国家和地区抢掠来的、数以万计的各类珍宝。大的,有经过切割运输后又重新拼成的,高近10米、长近15米,重达数百吨的整座石制城楼;小的,有只有豆粒大的各种钻石;既有金、银、铜、铁各种金属制品,也有木、石、瓷、纸、布等各种非金属制品。它们分别代表着各个国家不同时期的艺术之最,出自各国不同时期名家之杰作。几乎可以说,件件都是价值连城的稀世珍宝。在中国馆,我们见到了商周青铜器、唐三彩、明清瓷器以及中国古代名人字画、雕刻等稀世珍品。在感叹我国伟大的古代文明的同时,我和妻子也深为晚清政府的腐败无能而备感羞辱。走出中国馆时,我半开玩笑地向罗伯特说了一句:“英国鬼子。”罗伯特有点不好意思地小声对我



说：“对不起，师父！但那是过去的事了。”我只好说：“对，它已经过去了。”抵英5年来，我亲眼看到，也亲身体会到英国朋友对我们中国人是一年比一年友好了，我不能对罗伯特再多说什么痛恨英国侵略者的话语，况且他又是我的爱徒。

在蜡像馆，逼真的蜡像人物，从细微的皮肤、毛发、血管，到栩栩如生的动态表情，都令每个参观者惊叹不已。刚进入灯光不太明亮的第一展厅时，几乎每位游客都因真假难辨而出尽了洋相。我一进展厅大门，就见到一位中年英国绅士手拿话筒说：“欢迎光临！欢迎光临！”我马上回答：“谢谢！谢谢！”而细心的罗伯特凑近一看，马上得意地笑着告诉我：“师父，这是一个蜡像人儿，他是世界歌星猫王。”我赶忙凑过去一看，果真是上了当，便不好意思地说：“太像啦！太像啦！上当了！”可当我们往前走转弯时，我听到在前边带路的罗伯特说：“对不起！对不起！”看见他正向一位手拿闪光灯的年轻人一边道歉，一边后退两步。原来，这位年轻人正在给站在对面不远处柱子旁的一男一女拍照，而罗伯特不小心闯到了人家中间，影响了正常拍照。但我再瞪大眼睛细看，发现这个年轻人手握的闪光照像机，持续地发出定时间隔的闪光，便断定这“三个人”都是蜡像，我就得意地笑着对罗伯特说：“他们也是蜡像。”罗伯特“嗯”了一声，凑近一看，也不好意思地笑了。我正往前走，被一个站在路中间的蜡像人儿挡住了去路，我怕弄错，便问：“你是蜡像吗？”这个蜡像人马上说：“No！No！”我们都大笑。

进入灯光明亮的第二展厅，人们像从梦境中醒过来一样，恢复了正常的判断力，开始欣赏展放在这儿的蜡像群。这儿有世界闻名的国家首脑、歌星、球星等人物蜡像。参观者或勾肩搭背或手拉手、肩并肩地和他们崇拜的世界名人合影。也有人把手变成一把手枪，指着希特勒这个大法西斯分子的蜡像脑袋作射击状拍照。我们当然要和我们崇拜、热爱的世界名人合影了。我把这些照片带回国后，也让不少亲朋好友欣赏过。我们与世界名人蜡像的合影照片中，最逼真的一张，当数我们与伊丽莎白女王的合影照了。当亲朋好友们欣赏这张照片时，都为我们获此殊荣而发出赞叹声。此时，妻子便笑着告诉他们：“我们也希望英国女王接见我们，可惜这不是真的。”他们听后都十分吃惊，要再次凑近照片看上一番，有的还说：“太像啦，实在是以假乱真啊！”我想，这也许就是英国蜡像馆之所以闻



名世界的主要原因吧。

26日上午,我们一行三人怀着恋恋不舍的心情,离开了这个国际大都市,登上了返回纽卡斯尔市的火车。后来,我有感而发还写了一首诗:

伦敦游感

高会平扫千日愁,名城风物一望收。
海风长云流碧空,城堡浮雕古韵悠。
车驰人行各有道,泰晤河上漂巨舟。
工业革命划时代,近古文明存源头。
蜡像馆里戏游客,合影选择任自由。
目睹国宝扼腕叹,奈何沦为岛国囚?
携妻将徒畅游兴,五年切磋识朋友。
背倚祖国传太极,旗开皇都竞风流。





41. 借助本部办班,携手训练示范 ——又送一程

2006年12月16、17两天,我在纽卡斯尔市本部举办了混元气功、散手和自由推手研究班。这次办班,我委托BHTA新任会长费厄斯,全权负责安排一切事务,我只担任讲课、示范、试手和解答问题的角色。参加的学员,以纽卡斯尔市本部会员为主,也欢迎英国各界武林朋友光临研究切磋。因开课时间离圣诞节仅有9天时间,所以,不少朋友只能发来信件祝贺,并表示不能参加的歉意。这次参加学习的30多名学员中,大半是本部会员,少半是外来的朋友。费厄斯介绍,这外来的朋友中,大多是功夫高手,有的还随中国名家学习过多年。

学员构成情况复杂,水平参差不齐,这就要求我授课既要照顾到已跟我学过多年的老学员,又要照顾到新学员。对老学员来说,我教的内容对他们来说,大多是老内容,但我必须从老内容中教出新变化,让他们知道练好同一个动作,是有着许多不同层次的要求和标准的;让他们懂得,学习任何一门功夫,即使花毕生精力,也是不能穷尽其理的。对新学员,我又必须介绍混元太极拳的特点,教一点入门的基本功。同时,我还要在试手中,让新老学员都能看到一些他们均认为是高层次的功夫。



根据以上指导思想,在教气功时,我现场画了一个阴阳太极图,边画边讲它的构成,使学员们一目了然地明白了阴阳学说中,“阴不离阳,阳不离阴;阴中有阳,阳中有阴”的道理。从这个道理入手,开始讲混元气功的开合升降动作和原理,使大家都感到耳目一新,听得津津有味。一天时间,只讲解了前一、二、三、四节,十一节及十二节的收功按摩动作,以照顾新学员的接受能力。但在下午的综合练习时间内,我领大家一起练习时,从第一节起一直练习到第十二节,让老学员们也复习一下全部章节,让新学员初步了解一下其他章节。而且在教学过程中,我再次反复强调了教授气功中的关键点和一些秘诀。而这些东西,对任何一个人来说,都是需要终生研究的。多听一遍,就有多听一遍的好处;多练一遍,就有多练一遍的味道。而且,为了让学员们理解“功用一体”的道理,我在讲气功动作时,也示范了一些气功动作的实战用法,比如,讲气功中“棚”这个动作时,告诉大家,这个劲在拳路和技击中都十分重要,而且威力很大。示范棚劲时,我让四位学员中的大力士出来,同时一手抓我的胳膊,一手按我的肩膀,用下沉劲控制我。我再借劲一个棚劲便把他们四人全都腾空扔了出去。他们要求再试,便又试了两次,他们才心服口服。许多学员们认为,他们四人的体重加起来就近千斤,再加上下压劲就更大,所以不大明白我是怎样发劲,怎样把他们四人同时扔出去的。我告诉他们,要做好这个动作,必须具备两个条件:一个是要能做到借力发劲;另一个是要具备相当的功力。而要提高功力,首先必须练好气功。

17号上午,在教拳脚散手中,对拳法,我再次讲了对拳击的直、摆、勾拳的防守方法。然后,重点讲解了对组合拳中点拳加上步重拳的防守方法。因为这种组合拳法,是许多职业拳击手常用的杀手锏,也是很难防守的。对腿法,重点讲解了对鞭腿的防守法和对抱头撞膝防守法。当然,我讲防守法,是讲的我国内家拳攻守合一的防法。这防法就是攻法,这一防的同时也就完成了反攻。对此,新老学员均十分佩服。而试手中,我专门点空手道黑带五段的汤姆、吉姆和擅长拳击的小鲍罗,还有教过自由搏击的费厄斯出来与我试手。他们在新老学员面前也想展示自己,所以都很有劲,这就试出了高水平。每次试手,都能听到围观者的掌声或答声。

在教自由推手中,我讲了两部分内容:一部分是对柔道和摔跤中常用摔法的破解和反攻;一部分是二人推手中的化劲和变劲方法。对于前一



部分内容,只有我的部分高徒才能透彻理解,并在实战中运用出来。而对于后一部分内容,所有学员都不可能全部理解,要运用就更难了。下午,我特意安排时间,让我的老学员带新学员一块练习推手。有些老学员为了弄懂变劲也主动一块切磋。这样一试,新学员们看到了他们与我们协会的整体水平之间的差距;而老学员们也检验证实了各自的水平,验证了我给他们评定的段位的公平性。当老学员间互相推手时,我也参与。像他们在书中或网站上看到的,关于报导中国太极拳高手的文章中写的那样,让两名水平相差较大的学员一块对练,我将右手放在较弱学员的手上,帮他化劲变劲,很容易就赢了较强的学员。学员们看后赞叹不已,而我的目的只是想让老学员们知道,他们仍需进一步努力。

在教自由推手的试手中,我有意让大家公认的高手费厄斯和获有柔道黑带段位的迈克尔与我试手。当迈克尔用柔道方法进攻我时,我两臂放松下来,只用身体化劲反攻,每次都是在他进攻我的瞬间将他摔出,十分精彩地展现了太极拳的独特摔法。在与费厄斯这个大力士型高手的推手中,大家便能更为清楚地看到不同层次的太极“四两拨千斤”功夫。一次,我用了个巧妙的变劲,轻松地将费厄斯腾空扔了出去,当时就把他弄糊涂了。后来,在一次个人训练课中,经我与他再三试手讲解,他才“啊”了一声恍然大悟。

两天的研究班,在学员们余兴未尽、恋恋不舍中,完成了它的示范引路作用。这次研究班,比起伦敦的研究班,当然水平更高。因为大部分内容都是为了照顾我的老学员们而安排的。从另一个角度,也可以说,这次研究班就是一次扩大了学员范围的协会定期训练交流活动。我清楚地看到,费厄斯已经能比较轻松地组织这样的训练交流活动,还很受大家的拥护。这次办班结束时,我们明确地告诉老学员们,以后,协会每月一个上午的集中训练交流活动,就在这次办班的同一个大厅里开展。

至此,我“再送一程”的用心也算实现了。此后,费厄斯果然不负众望,他在助手们的协助下,不仅定期地组织了协会的训练交流活动,而且推动了 BHTA 的向前发展。



42. 风雨同舟,甘苦与共——我的贤内助

我的妻子叫陈淑敏。她不仅是一个孝敬老人、体贴丈夫、团结姐妹兄弟、爱护儿女晚辈的贤妻良母;而且是一位在事业上和我风雨同舟、生活上和我甘苦与共的伴侣,总之,贤内助也。

我与妻子第一次见面,是在我当兵第五年的1975年春,我回到父母工作地探亲时,作为鱼雁往来一年多的恋爱对象而见面的。那年,她21岁,已在银行工作4年了。当我们的目光首次相遇的那一刻,她脸一下子就红了,羞涩地低下了头。就在她明眸一闪的瞬间,我就凭直觉认定,她就是我这辈子白头偕老的佳偶。因为她端庄秀丽的容貌,善良聪慧的眼神,贤淑羞怯的神态,一下子就铭刻在我的脑海里,令我感到似曾相识和幸福不已。从那闪电般的对视至今,30多年过去了。花前月下,寒来暑往,柴米油盐,风雨泥泞……千般往事,一次又一次地证实了我的直觉是那样准确无误,一次又一次地让我发觉了她身上蕴藏的种种巾帼不让须眉的豪情。

1976年12月,我们结婚后,分居两地工作。次年11月,我们有了孩子后仍然分居两地。为了支持我的工作,她一个人带着孩子,独立锅灶生活了8年。尤其是在我到西安市求学的3年内,妻子省吃俭用,每月她都要从她36元的工资中,再抠出10元



钱寄给我,让我这个46元月工资的带薪学员心里很不是滋味。这期间的一个暑假,我回到家后,妻子赶紧去买肉为我改善生活。我准备切肉时,一看刀钝便到走廊上去磨刀,隔壁邻居张叔叔听到磨刀声后,从屋内带着惊奇的神情走了出来,一看是我在磨刀,才弄明白是我回来了。就对我笑着说:“小马,我这半年都没听见小陈磨刀了,原来是你磨刀。”我有些不解,忙问:“张叔,您怎么说淑敏半年都没磨刀呢?”张叔叔没好气地瞪了我一眼反问道:“她平日里就没买过肉,磨刀干啥?”我一听顿时愣住了,刀也不想磨了,肉也不想切了,我心里很不是滋味,感到很对不住她,想着以后一定要好好报答她。

当我完成了学业进入仕途后,不管时运是顺是背,她都默默相伴,体贴关爱。为了支持我进步,她还主动放弃了她自己的两次提升机会。从家庭方面说,在我们那个四世同堂20多人的大家庭里,她也是全家公认的好孙媳、好儿媳、好嫂子、好妻子和好母亲。她对外祖母、对公婆的孝顺是远近闻名的。为此,当地县妇联把她树为全县“好媳妇”的模范典型,让她和母亲在大会上介绍体会。在工作单位,她尽心尽力,年年被评为先进工作者。她在所工作的银行系统,还多次获得过地市级先进工作者证书;一次还获得了省级先进工作者的殊荣。我记忆犹新的一件事是,1996年10月,她从银行系统调入郑州市,在找基层行接收单位时,我出奇招,提了一大包她昔日曾获得的各种荣誉证书,去见支行领导。当时,正在召开务会议的支行领导班子成员们,一看见这些证书,当场就研究决定同意接受她入行工作。

2000年10月,妻子办理了内退手续,但因工作出色未离岗就又被返聘上岗。她仍在默默无闻地为家为国埋头工作着。2001年冬季,我家交不起暖气费,不得不拆除了家中的暖气片,我自感不能为家庭遮风挡雨,而羞愧万分。可妻子不仅没有埋怨过半句,而且还常说“天无绝人之路,办法总比困难多。”让我体会到了患难与共的真切含义。对于我准备出国一搏的想法,妻子更是全力支持,并表态她愿意留在国内,照料双方年事已高的父母亲和弟妹们,让我放心出国就是。我这个人平时小事糊涂,但遇大事,决不马虎。我清楚地知道,这出国一搏,如果没有妻子在我身边相伴,恐怕难有胜算。我知道妻子提出留在国内,是牵挂于双方已年逾七旬的老人们;可我又知道,老父老母正为我们负债累累而爱莫能助在焦虑、在流泪、在受煎熬。此时此刻,我们做儿女的对父母亲最大的孝心就



是,要尽快削平债台,从而让老人们安享晚年。能否达此心愿,关键取决于出国一搏能否成功。我虽然也牵挂白发苍苍的父母亲,但权衡再三,为确保出国一搏的成功,还是决定带上妻子一同前往。一向聪慧明理的贤妻,听了我的分析,毅然答应。她还风趣地借用了戏剧《屠夫状元》中的台词,对我说:“‘你当官我当娘子,你杀猪我翻肠子。’你到天涯海角,我愿跟你到海角天涯!”我听后备受鼓舞。

2002年2月21日,我们抵英后,与儿子团聚,又有了家的感觉和温暖。在接下来的闯关、创业和发展的各个阶段中,妻子都发挥了不可替代的重要作用。首先是,妻子做的中国家常菜,为我这个一吃面包就胃酸、一见黄油就恶心的怪人,提供了在异国生存的首要条件。

紧接着,我就发现,每当我与儿子在表演、比武或教学中,发生意见分歧、各持己见时,妻子三言两语,便能把急风暴雨化为春风荡漾。儿子自小在母亲身边长大,她讲话自然就有权威;对我而言,她多年来明事达理,早就让我耳悦心服,她金口一开,我当然洗耳恭听啦。这样,就能保证我们爷儿俩各自摆正位置,相互尊重,配合默契,协同作战,发挥出事半功倍的效果。

不久,我又发现话语不多、性格内向的妻子,有着惊人的外交天才。在与英国中英文化交流协会主席裘阿姨的交往中,就是妻子唱主角的。在我们和弟子们的交流中,妻子也起到了举足轻重的作用。他们不仅对妻子礼貌热情的接待毕恭毕敬,而且,凡是品尝过妻子亲手做的中国菜肴的弟子,都赞不绝口地说这是真正的中国菜,比他们在英国中餐馆吃的所谓正宗美食强多了。每逢我国的清明节、端午节、中秋节、春节和西方的圣诞节,妻子都要做一些小包子、饺子、粽子,分送给每位弟子,深受弟子们欢迎。每当我们与弟子们的父母、妻子和儿女交往时,妻子就更显得从容大方,魅力生辉。她从表情、语言、形态每个细节,都较好地展现了一位东方贤妻良母的美好形象,令每一位同她接触过的外国朋友由衷赞叹。在和邻里们的日常交往中,妻子也很会把握分寸,与她们相处得十分融洽、愉快。如果说到和旅英同胞的交流,那就更是一见如故、亲密无间了。除全红家外,我们还交了几家朋友。有从北京来的、常为中国留学生免费针灸治疗的刘宏昌医生;有在英得了重症、经顽强搏斗又康复的王刚和他的父母,等等。每逢闲暇,大家互相走动;每逢困难,大家互相关照;每逢



我国的传统节日，大家互相宴请，把盏共享同胞异国相聚之欢乐。由于妻子的成功外交，就从多方面优化了我的太极拳事业发展的人际环境。

至于料理家务方面，妻子早就是一把好手。在英国，日常生活食品中，最贵的是蔬菜和水果。我们家吃的蔬菜、水果，全是妻子步行数公里从批发商店买回来的。本来，批发的蔬菜就比零售的要便宜一半多，而妻子为了能买到一些更便宜的，就坚持每天往批发商店跑两次，以便能捕捉住降价菜果。比如，20小捆一箱的葱，批发商卖2.5~4镑一箱；零售商每小捆卖45~50便士。而我妻子经常能买到一镑一箱的叶子稍黄的葱。买回后，她把这些稍黄的葱，种到我们门前的花圃中，让它们复活后，我们每天都能吃到鲜葱了。我们在一块大体算了一笔账，在英5年间，仅果菜一项，妻子每个月可节约50镑左右。5年下来，就节约了3000镑左右，相当于人民币40000多元。至于肉类方面，妻子就更能节约了。牛肉贵，我们吃不起，她常买一些价格便宜的牛蹄给我炖汤喝。在印巴人开的肉店里，最便宜的是鸡翅和动物内脏，还有免费的牛骨头、羊排骨、鸡架等。尤其是那免费奉送的羊排骨上，比我们在国内买的肉还多。为了得到这些免费的排骨之类，也为了给在我家就餐的弟子们配两个好菜，妻子每次到肉店，都要象征性地买些鸡翅和羊肉。之后，肉店的工作人员就会很客气地帮她整理上一大包免费的排骨等。因此，我们每天都能喝上鲜美而又营养丰富的肉汤，吃上妻子做的味道独特的烤鸡翅。妻子做烤鸡翅，采用中国的调料，烧烤工艺讲究，所以味道独特。引得那些以前不吃鸡翅的英国弟子们，不仅破例品尝，而且吃后大加赞赏，成了他们用餐中公认的不可缺少的一道主菜。因此，当我们到英国学生家中做客时，妻子还带一些自己做的鸡翅作为礼物，让他们的家人也共享一下中国式烤鸡翅。由于妻子的巧妙安排，在英期间，我们在生活上，是既节省了资金，又保证了营养，天天享受美味佳肴，可以说生活质量是一流的。

最让我和儿子惊奇的，是妻子学英语的天赋。妻子在“文革”期间，读过乡村初中。入英前，她连26个英文字母都读不准确。但入英后，她用业余时间，很快就学完了《新概念》英语第一册。两年后，不仅能与我的学生们简单会话，而且在我外出时，能接听学生们的电话，帮我转达沟通信息，这真是令当妻子英语老师的儿子和我都感到太意外了、太惊奇了。自夸一点说，在回国前，就妻子的英语听力和口语水平而言，并不比一些



在英就读两年的中国留学生低多少。甚至可以说,比少数不注重口语练习的中国留学生们,也许还强出一些来。

在日常教学中,由于妻子有着超人的记忆力,能准确地记清每个学员的订课时间及更改时间,从而便能妥善地安排我的作息时间及我们的外出时间,使我可以专心地只管三件事,那就是:吃好饭,睡好觉,教好课。妻子几年来多方面的优秀表现,自然也引起了弟子们的关注。久而久之,学员们便认定妻子是我们家的老板了。这样,他们便在上课后,由向我付费改为向妻子这个“老板”付费了。有的学生在第一次改变付费对象时,还跟我开个玩笑,问我:“我可以越过员工,直接向老板付费吗?”我便大声回答:“当然可以了!”于是,在笑声中,学员双手捧钱给妻子鞠躬后,再献上学费。如果妻子推辞,我便马上也装出一位员工十分尊重老板的样子,躬身向妻子说道:“请!请!您别客气!”然后大家又一同大笑起来。每逢这时,妻子便不得不以真正老板的姿态出现了。

此外,妻子也能细心准确地记住诸如我外祖母逝世的忌日及亲人们的生日等重要的日子。届时,她都会提前提醒我,以便安排不同的方式,或进行纪念,或打电话给远在万里之外的亲人一个问候,表示心意。

人近老境,旅英是一个重大生活转折。在我选择出国一搏时,妻子无所畏惧,极力赞同;在我们携手抵英之后,她又迅速适应新环境,发挥了不可替代的贤内助作用。这不禁使我想到了“二人同心,其利断金”这句话,也使我想到苏东坡《定风波》中的佳句:“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行。芒鞋竹杖轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。”我妻就有这样一种豪放的丈夫气概。

在英5年,妻子作为我的贤内助,我想到的,她想到了;我没想到的,她也想到了;我要求的,她做到了;我没有要求的,她也主动做到了。她之所以与我配合如此默契,是因为我们情投意合、心心相印。她有一颗深深爱着我的高洁的心,她有着聪敏的智慧和宽容的气度,她有一种我们东方女性默默劳作的无私奉献精神。我只能无数次感谢上苍,为我降下这样一位秀外慧中的不凡女性,与我相濡以沫!今生今世,我要永远地去珍惜她,去爱她,去报答她!如果有来生来世,我想借用白居易《长恨歌》中的最后几句诗,而只将“恨”字改为“爱”字,以此来表达心愿:“在天愿作比翼鸟,在地愿作连理枝。天长地久有时尽,此爱绵绵无绝期。”



43. 思亲人归心似箭，惜相别离情如胶

——返回祖国

2005年年底，我就有了返回祖国的念头。只因担心自己用心血浇灌出来的 BHTA 的成长与发展，才决定再坚持一年。在这羁留的一年中，思归的心情一天比一天的浓，尤其是 10 月 14 日我顺利地完成了 BHTA 领导重担的平稳交接之后，更是归心似箭了。

我思归，妻子更是日日夜夜都在思念着能早日见到年近八旬、日夜盼望我们回家的父母亲。这几年，好在我们已经能负担得起国际长途电话费，我们可以在电话中倾听亲人的心声，得到了不少安慰。即便这样，每逢我国传统节日，或在阴云低沉的天气，我们总是抑制不住那种熬心煎腹的思念之情。离乡前，老人们那苍老而又慈祥的面孔，那悲切难舍的眼神，还有那纵横的热泪、再三的叮咛声，都深深地刻印在我们脑海之中，又常常浮现在我们眼前，令我们心中难受、愧疚，让我们真想放声痛快地大哭一场。再说，还有那情同手足的兄弟姐妹，曾经朝夕相处、欢乐与共的老同学、老战友、老同事，还有那家乡的山山水水，陋室的角角落落，都让人魂牵梦绕。

归期临近，为表达我们对亲朋好友们的情谊，细心的妻子列了一个礼品清单，我们挤出时间到市内



或海边的超市去选购。

就在我们为回国作准备的同时，我们在英国的华人朋友，还有我的30多位入室弟子，也在张罗着以各种方式表达他们的情分。

人生苦短，光阴如梭，一晃竟然5年时光。我5年的心血没有白费，我5年的汗水没有白流，我已培养出了一批混元太极拳高徒。在他们功夫日益提高的同时，我们之间的师生情谊也在不断地加深。我的每一位入室弟子都真诚地给我们赠送了各种珍贵礼物，与我合影留念，专程到家中与我们告别，并纷纷要求到机场送行……他们的共同心愿是：希望我们能够早日再次来到英国，回到他们身边。大家都有难分难舍的感觉！看来，无论是东方还是西方，人们在“情”字上，没什么两样。

2007年1月2日上午10点多，全红博士全家和几位入室弟子送我们到达纽卡斯尔机场，帮我们办妥一切出关手续后，又站在出关口，望着我们通过安全检查进入登机大厅，才挥手与我们告别离去。

在通过安全检查时，我和妻子都高兴地发觉，机场安检人员对我们十分客气。当我们仿照前边受检的英国人、欧洲人去接受搜身检查时，两位安检人员非常礼貌地笑着对我们一挥手，说“OK！”便让我们免检而过。看来，我们中国人在世界上的地位已经大大提高了。因纽卡斯尔机场没有直飞中国的航班，我们只能订了荷航的机票，先乘小飞机到荷兰的阿姆斯特丹机场，再转机直飞上海。这天不凑巧的是，这架小飞机因临时故障而晚点起飞，待我们到达阿姆斯特丹机场，下了飞机进入候机大厅一看，离我们应转乘的大飞机的起飞时间相差不到20分钟了。我很清楚，按常规机场已停止检票，无奈思乡心切，冲昏了头脑，便仍决定赶去登机。因嫌数公里长的地上滚动带太慢，竟拉着行李箱一口气跑了近20分钟，赶到登机口。当我急急忙忙地拿出机票递给检票员看时，他滑稽地一耸双肩对我说：“它已经起飞了！”虽然这让我们大失所望，我们也知道这20分钟的无效奔跑是一个大失误，但我们一点也不感到后悔。

办理改签手续时，我们有两个选择：一是，于次日再乘直飞上海的航班，我们可以免费获得一天的住宿和一天的荷兰旅游签证，并可以借此机会观看一下荷兰首都的风光。另一种是，改签当天晚上飞往中国成都的航班。我和妻子都毫不犹豫地放弃了包含着优惠待遇和难得的旅游机会的第一种选择，改签了当晚飞往我国成都的班机。当晚9点多，我们登上



了飞往成都的班机，飞行了大约 12 个小时后，降落在成都国际机场。入关之后，我们转国内航班飞达上海。下午 6 点多，我们在上海浦东机场的候机大厅内，终于见到了在此迎候了 5 个多小时的儿子晓阳和他的朋友胡晓贞女士。

家人久别团圆，特别的激动，特别的兴奋，但一时却又不知说什么才好。片刻沉默之后，很快又打开了话匣子，在一起又说又笑又跳。从机场说到车上，从车上说到家里，从饭前说到饭后，从饭后又说到深夜。虽然，儿子一再催我们早点休息，但我和妻子都没有丝毫倦意，我们沉浸在家的温暖的海洋里！

在上海稍事休息，我和妻子抓紧时间赶回河南，拜见了激动得热泪满面的父母亲大人，大家拥抱着，流下了滚滚热泪，泪水混在一起，落在我们的脸上、身上和家乡的大地上。唉！这才真正算是到家了。在对人生的慨叹中，我脑海里闪现出一首长诗的轮廓。

旅英归来抒怀

自幼痴武任天性，环拜名师铸真经。
春日云开入高校，从政历商步云程。
看似坦途反坎坷，送子留学怅困穷。
灯下拔剑向债台，破釜沉舟万里行。
英伦夏日路茫茫，风雨如晦囊中空。
幸遇同胞雪送炭，素手指亮北斗星。
比武切磋传友谊，龙虎相继投门庭。
个人训练显优势，峰回路转大道通。
因材施教细点拨，循循善诱业俱精。
真诚授艺启慧思，盖世同重师生情。
春风桃李花盛开，满座心连聚高朋。
人类文明果共享，中国功夫扬美名。
偷得浮生半日闲，误食毒菇如稚童。
创建协会留长志，秋月还是故乡明。
往事历历涌眼际，犹念恩师教化功。
德艺双馨高山在，晓闻鸡鸣思景行。

诗尾落在“思景行”三字上。“景行”出自《诗经·小雅》中的诗句：“高



山仰止，景行行之。虽不能至，心向往之。”我的形意拳恩师尚济大师、太极拳恩师王长海大师，和师爷冯志强老先生(下图示范者)均健在。有的老师虽然离去了，但精神尚存。还有许多德高望重的武林老前辈，都值得我学习。我应继续学习他们的高尚品德，热爱祖国，珍惜人生；体悟“艺无止境”之真谛，在继承中不断探索；争取为推动中华武术走向世界，促进中西文化交流，再做一些事情。



问答篇





1. 西方武术界朋友怎样理解“中国武术”和“中国功夫”？

答：我们中国人认为：武术是徒手搏击和使用冷兵器搏击的技术。功夫是练武者通过长期刻苦练习，形成的神经系统的快速反应能力、肢体的快速运动变化能力、击打和抗击打能力等。而且，武术界历来就有“练武不练功，到老一场空”的说法，既强调练功的重要性，又说明练武和练功是密不可分的。

我到了英国之后，我的弟子们告诉我，他们认为：中国武术是我们建国后发展起来的以健身为主的表演套路。中国功夫是我国传统的集搏击与健身于一体的武功。因此，他们对中国武术的英文翻译是 Chinese Martial Arts, Art 是艺术的意思。而对中国功夫的英文翻译是 Chinese Kung Fu。因为他们对世界上这种独一无二的神秘的中国功夫，无法下确切定义，所以只能音译。又因他们受港人的影响，“功”字就用了港音“kung”。

我看过不少居英的中国武术教练在英国报刊上登出的广告，他们大多用“功夫”这个词。在说明他们的功夫时，多使用“Combat skill”（格斗技能）这一词组，也有用“Chinese boxing”（中国式的拳击）来作解释的。

看来，西方武术界朋友和居英的中国武术教练，对“中国武术”和“中国功夫”的理解是一致的。

2. 西方武术界朋友怎样评价一位中国武术家的功夫水平？

答：西方武术界朋友评价一位中国武术家的功夫水平，首先，是通过有关资料，了解这位武术家的功夫流派、师承关系、段位级别、获奖情况等。他们也同样看重这些名份一类的东西。我的弟子耐克曾告诉我，他以前的一位中国武术老师认为，在学院学习的功夫不如在民间学的，民间的功夫又数嫡传的功夫正宗。因此，他们都希望找正宗传人学习功夫。

其次，他们要通过观看教学录相带，或参加学习班，来进一步了解该武术家的理论水平和实际运用水平。

再次，如若有机会，他们会采取访问或订课的形式，与其面对面地探



讨一些问题,并试手切磋,来检验证实他的真实功夫水平。至此,他们才会最终给出一个评价,或者称他为名副其实的武术家,或者称他为表演型的武术家。为何他们非要试手之后才下定论呢?这是因为他们以前曾误信过一些名家夸张的教学录相带。我的好几位英国弟子,都曾带着一些名家的搏击教学录相带,到我家放给我看,当场还作了一些评价和解释。他们能准确地分辨出哪些对搏镜头是真的,哪些对搏镜头是假的,他们是很认真的。

由此看来,如果想到西方教中国功夫,最主要的是要有真功夫。当然,武德是本,武出于德,两者相辅相承,并不矛盾。

3. 什么是太极拳? 什么是混元太极拳? 它有什么特点?

答:太极拳是中国独创的,一种以道家阴阳学说、中医经络学说为理论基础,集健身、健脑、修身养性和技击为一体的高级内家功夫。一般来说,它包括理论、气功、套路、推手、散手五大内容。它的主要风格和特点是以柔克刚,柔中含刚,刚柔相济。

混元太极拳是当代中国著名武术家、世界一流武术大师冯志强先生,在继承陈式太极拳的基础上,汲取了心意拳、通臂拳、少林拳等拳种的精华,经过 60 余年的刻苦实践,所创立的一个优秀太极拳拳种。

它的突出特点就在于“混元”两字。各种传统太极拳都十分注重练拳、推手和实战中身体运动要有阴阳虚实的变化。混元太极拳也十分重视这一点,在此基础上,混元太极拳进一步强调,身体在运动中,头、手、足、肩、肘、胯、胸等各个部位都要保持圆形运动,相互间要协调配合,组成一个立体的混元运动体系。混元运动就是多种圆形运动的有机组合。

在练习的方法上,混元太极拳独树一帜,提出要充分放松意念和全身去练拳,不允许震脚乱抖,以防自伤。在练与养的关系上,强调以养为主;在练意与练气的关系上,强调以练意为主;在练内与练外的关系上,强调以练内为主;在练静与练动的关系上,强调以练静为主。在练习的顺序上,要求练拳前,先练气功,然后练拳。练完拳后,要进行收功按摩,将气复归于下丹田,以便增长功力。

由于混元太极拳的练习方法科学,随我坚持练习混元太极拳的西方



学员们都反映,练习混元太极拳得气快,长功快,健身、健脑效果十分明显,推手、散手技能的提高也十分迅速。

4. 中国最早的太极拳是谁创造的?

答:这个问题,是我国武术界长期以来争论不休的问题之一,至今尚无定论。

我的西方弟子们大多向我提出过这个问题。我是这样回答的:中国最早的太极拳和气功一样,它们都是道家创造的,已经有二千多年的历史了。气功是静功的练习方法,太极拳是动功的练习方法。换句话也可以说,移动步法练习气功,气功就变成了太极拳套路。最早的气功和太极拳比较简单,通过人们二千多年的不断继承、创造、完善、发展,才形成了今天数十种不同风格的太极拳。由于《道德经》一书的英译本在西方早已发行,我的不少弟子还读过此书。我赴英时,也带了一本中英文对照版《道德经》。所以在回答时我还告诉他们,老子(李聃)二千多年前写的《道德经》中,就讲到了气功和太极拳的原理。如:在第十章中,老子说:“载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能如婴儿乎?”就是讲的练习气功的方法。我的理解是,练气功时,心和意要合,但也要分。如以意引气或意守某一位时,不要一直去想它,也不能不去想它。运用呼吸方法时,要细要匀,最好要练到像胎儿一样,能够胎息。在七十八章中,老子说:“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜,其无以易之。弱之胜强,柔之胜刚,天下莫不知,莫能行。”这是讲的太极拳以柔克刚的道理。意思是,世界上没有什么东西比水更柔弱了,而摧毁坚硬的东西却没有什么东西能胜过水,没有什么可以替代它。所以看似弱的东西却能够战胜看似强的东西,看似柔弱的巧劲却能够战胜看似刚硬的笨力。因为这柔中含有刚,所以柔能克刚。我对《道德经》中以上章句的解释,虽然与他们见到的英文版本上的解释不同,但他们都相信我的,而不相信别的。因为他们知道,许多翻译中国古籍书和一些武术书的翻译者因为是外行,而制造了许多错误。我在给他们解释这几句原文时,也拿出我带的中英文双语《道德经》,让他们看,并从中找出多条翻译错误,讲给他们听,他们听后十分信服,不少弟子还建议我写一本英文《道德经》译本。



弟子们告诉我,最早传入英国的是李式太极拳和杨式太极拳。我的弟子费厄斯就是一名李式太极拳教练,他说他的老师告诉他,李式太极拳是道家的创始人老子创造的。他问我这种说法对不对,我只能回答:“很可能是这样,因为我没有见到过真实的文字记载资料。”他便又问我:“从文字记载中看,中国最早的太极拳是哪一种?”我当时回答的是,武当派张三丰先生创造的武当太极拳。回国后,我与师父尚济大师谈到了太极拳的发源问题,他老人家告诉我,据有关记载,远在张三丰先生之前,唐朝的于欢子、许宣平等武林老前辈都已发展整理过太极拳套路。

我认为,中国的太极拳以传统阴阳学说为理论依据,融入了中医经络学、养生学和武学等多种学科知识,它是中国劳动人民集体智慧的产物,不是哪一个人所能够单独创造的。当然,在不同时期,又有不少集大成者,为太极拳这一国宝的提高发展做出了不可磨灭的贡献,这是不容置疑的。如:被当今各家各派太极拳习练者奉为圣典的《太极拳谱》的作者王宗岳,陈式太极拳创始人陈王庭,杨式太极拳创始人杨露蝉,孙式太极拳创始人孙禄堂,吴式太极拳创始人吴鉴泉,武式太极拳创始人武禹襄,静功缠丝太极拳创始人陈济生,中国混元太极拳创始人冯志强等武林老前辈们,都为我国太极拳事业做出了巨大贡献,并已载入中国太极拳发展的史册之中,为后世敬仰。

5. 你们有位中国名家说“太极拳是作秀”,你怎么解释?

答:我在英期间,一位入室弟子向我提出了这个问题,他还能说出这位名家的名字。我听了有点尴尬,斟酌片刻才回答说:“这位名家说太极拳是作秀,并不奇怪,因为他见到的太极拳是作秀一类的太极拳。据我所了解,在这位名家生活的那个时期,真正的武当太极拳、陈式太极拳、古太极拳对外界都是十分保密的。再说,我也没有听说这位名家与我国同时期的太极拳高手交过手。因此,对他说的话可以谅解。你们以前不也对我说过,太极拳是睡觉拳吗?对你们的说法我也能谅解,因为你们和这位名家一样,说类似话语以前,没有见过真正的太极拳。”这位弟子对我的回答感到满意。

我还告诉他,目前在我国国内,练太极拳的人很多,但知道真正太极



拳的人不多,练真正太极拳的人就更少了。因为,真正的太极拳是一种高深的拳种,没有十年、数十年的纯功是达不到高境界的。对于大多数人来说,练简化太极拳就可以了。简化太极拳容易普及,练好了同样有很好的健身效果,而且也可以用于技击。

为了便于我的弟子们在欧州普及混元太极拳,我也编了一套二十一式的简化混元太极拳。他们学练后,不认为是作秀套路,因为这一简化套路没有把混元太极拳的混元劲丢掉。再加上他们学练了混元气功,提高了功力,所以在练拳时,就能打出真正的太极拳。

6. 你怎样理解“四两拨千斤”?

答:“四两拨千斤”五个字,出自中国太极拳一代大师王宗岳所著的《打手歌》。原文是:“棚捋挤按须认真,上下相随人难进。任他巨力来打我,牵动四两拨千斤。引进落空合即出,粘连黏随不丢顶。”“四两拨千斤”,意思是用小力胜大力。怎样才能以小力胜大力呢?作者用了一个“拨”字。什么情况下,才能去用这个“拨”字呢?是在对方发出巨大的力量来打我的时候,对方已先动了,我才能以变应变去拨。具体怎样拨呢?要用“牵动”的方法,要引化对方的巨力使它落空,作用不到我的身上,我同时再加上一个拨的劲,合成一个新的劲,作用到对方的身上,对方自然就被这个新形成的合劲击飞出去了。在合的时候注意什么呢?要注意用柔劲去粘住对方击出的拳脚或发出的劲力,掌握好我发劲的方向与对方发劲的方向之间的角度,要顺着对方劲的方向,不能相向而顶,如果相向而顶那就不是牵动,也不能以小力胜大力了。另外,也不能“丢”了,就是说如果自己没有接好对方的劲,“牵动”没有成功,对方劲力又收回去了,自己要继续粘住他的劲,随他回去的劲再用一个推动的“四两劲”,加到对方收回的劲力上,又形成一个新的合劲,作用到对方身上,把对方击出去。牵动时打的是“来劲”;随他回推时,打的是“回劲”;如果在半路上用一个小劲改变其劲力运动的方向,而不牵动或推动,那就叫打“截劲”;也可以先截再变为其他打法。那么在接对方手脚或来劲时,具体用什么劲法呢?《打手歌》中列举了四个正劲:棚、捋、挤、按。由于《打手歌》是以诗歌形式,每句有字数限制,所以作者没有将另外四个斜劲“采、捌、肘、靠”写上。



四正劲加四斜劲构成了八个劲法,再加上进、退、顾、盼、定五种步法,就叫八门五步,共 13 个字,也叫太极十三势。“四两拨千斤”五个字高度地概括了太极拳以小力胜大力、以柔克刚的原理。《打手歌》则明确、细致、科学地概括了“四两拨千斤”的方法。它之所以科学,是因为文中介绍的方法符合力学原理。它既符合合力的原理,也包含了杠杆的原理。

举一个简单的例子,假设甲方用右直拳向乙方面部打来,乙方左闪身用右手采住甲方右手腕向自身右下方牵动,就可以用一个很小的“四两”劲,在甲方发出的“千斤”大力上,形成一个新的合劲作用在甲方身上,将甲方击出,从而达到了“引进落空合即出”,“牵动四两拨千斤”的效果。更进一步讲,如果乙方在采握住甲方的右手腕牵引的同时,把左手放到甲方的右肩上,右手发出缠丝劲一拧,左手把甲方右肩向下一按,就能把甲方的右臂变成杠杆的长力臂,把甲方的右肩变成支点,那么乙方发出的“四两”劲,在长杠杆作用下也就变成了“千斤”大力,两个“千斤力”合成一个更大的新的合劲,作用在甲方身上,效果就更具威力。

举例容易操作难。要想真正掌握“四两拨千斤”的技巧,必须凭借深厚的功力;而要想练出这种功力,没有十年纯功是不行的。所以说,“十年太极不出门”。“不出门”,是说出不了老师的门,就是毕不了业的意思。

7. 练习太极拳分几层功夫?

答:练习太极拳分几层功夫,或者说分几个阶段呢?中国明朝的太极拳名家王宗岳,在他的《太极拳论》中指出:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。”他把练习太极拳分为三层功夫:招熟、懂劲、神明。

招熟,就是习练者能理解太极拳的哲理,正确掌握太极拳各种招式,熟练地运用于推手和散手之中。这个阶段所需的时间因人而异,我认为,对于没有武功基础的初学者而言,需要五年左右的时间。

懂劲,是习练者从熟练运用招式的实践中,渐渐悟出了劲道变化的道理,从一招一式的运用进入到了接劲、化劲、变劲、发劲的劲力运用阶段,已经练出了随机应变的本能反应能力。能够做到以静制动,忘己从人,后发而先至。这个阶段至少需要五年的时间,主要是训练意念的变化,习练者必须具备较高的悟性才能练成。



神明,就是习练者通过长期的懂劲阶段练习之后,在理论和实践上进一步提高,达到了随心所欲、变化无穷的高境界。用王宗岳老先生的话说,是“一羽不能加,蝇虫不能落。人不知我,我独知人”。要达到这个境界,没有数十年纯功是不行的。历史上,能达到此境界的为数不多。

陈式太极拳名家陈复元老先生也把太极拳分为三层功夫,不过他是从习练速度和刚柔上来区分的。他说:“练太极拳之步骤有三层功夫,第一步,学时宜慢,慢不宜痴呆;第二步,习而后快,快不可错乱;第三步,快而复缓是为柔,柔久刚自在其中,是为刚柔相济。”

另外,陈式太极拳的大理论家陈鑫老先生从阴阳刚柔的角度,把习练太极拳分为五个阶段,即五层功夫:一阴九阳,二阴八阳,三阴七阳,四阴六阳,五阴五阳。他这里讲的阴阳主要是指太极拳中的柔劲和刚劲而言。他认为:“一阴九阳根头棍。二阴八阳是散手。三阴七阳犹觉硬。四阴六阳类好手。唯有五阴并五阳,阴阳不偏称妙手。”他讲的阴阳不偏就是刚柔相济的意思。在太极拳中,虚为阴,实为阳;合为阴,开为阳;柔为阴,刚为阳。他把阴和阳按十份计算,按阴阳之间的比例来区分功夫层次,也是一种很好的区分方法。

8. 什么是形意拳? 尚济大师教你的是什么形意拳? 它有什么特点?

答:形意拳是一种以阴阳五行“金、木、水、火、土”相互生克为理论依据,以“练意为本,练形为辅”为指导思想,所创立的内家优秀拳种。它的基本内容是五行拳、十二形和八字功。五行拳是劈、崩、钻、炮、横五种拳法,十二形是模仿龙、虎、熊、猴等十二种动物而编的十二个小组合拳,八字功是八个劲道的练法。

形意拳最早的名字叫“意拳”,或“岳氏意拳”,为中国宋朝著名将领岳飞所创,它是训练军队所用的拳术,实战性很强。正因为它实战性强的特点,西方武术界朋友称形意拳是中国式的拳击(Chinese Boxing)。岳飞著有《岳武穆拳谱》,后来此拳谱明末清初时,被山西武人姬际可(1602~1683年)老前辈所得,经长期研练,有所发展,改名为“心意六合拳”。姬老前辈传曹继武老前辈,曹老前辈传戴龙邦(1713~1802年)老前辈,戴



老前辈将“心意六合拳”改名为“心意拳”。河北省人李能然老先生(字飞羽,号“神拳李洛能”,1803~1888年)从学于戴老前辈,经细心研练后,将“心意拳”改名为“半步拳”,后又改为“形意拳”,创河北派形意拳,也有叫“行意拳”的。李老先生之所以将“心意拳”改名为“形意拳”,是为了进一步强调练意与练形之间的关系,要求“以练意为本,以练形为辅”。李老在河北深县设场授徒,从学者甚众,其出众拔萃者有郭云深、刘奇兰、宋世荣、白西园、车毅斋、刘晓岚、张树德、李镜斋八人,号称八大弟子。

郭云深传李奎元、刘维祥、许占鳌、钱砚堂、王芗斋等多人。刘维祥是郭云深最为得意的弟子,又曾学拳于宋世荣、白西园两人,以得郭云深之力、宋世荣之柔、白西园之巧,而闻名于武林界,曾长期担任河北省国术馆馆长。刘维祥传马礼堂、张大海、马青藻等数十人,马礼堂老先生传尚济大师。尚济大师教我的形意拳就是河北派形意拳。

河北派形意拳有着许多形意拳共同的特点,如:简单易学,健身与制敌效果明显,形神兼备,快速勇猛等。除此之外,尚济大师着重强调四点:一、以意胜人,意在人先。二、以静制动,后发先至。三、一招制敌。你打你的,我打我的;不招不架,就是一下。四、力从人借,劲从己发。要学会借劲、变劲、得劲、发劲。又由于尚济大师还练过古太极拳、陈式太极拳和八卦掌。所以,尚济大师在形意拳原有的步法上,进行了一些改进,在龙形、虎形中都加入了一些八卦的步法。在劲道的变化使用上,也强调要运用太极拳“四两拨千斤”的方法;在练形意波浪劲时,也要求结合运用二争力、杠杆力、缠丝劲,以形成形意拳特有的混元劲。

我认为,尚济大师老年所教的形意拳,已融进了许多少林、太极、八卦等拳种的精华,可以说他老人家已创出了混元形意拳。

9. 练习形意拳分几层功夫?

答:自古以来,形意拳老前辈们大多认为练习形意拳分三层功夫,也就是分三个阶段进行练习。

一、明劲功夫。练明劲就是练习刚劲,是为了固本易骨,这要结合内功“练精化气”的方法进行练习,才能将全身骨架的猛劲练习出来。它要求习练者以意领气,以气催劲,气连心意随时用,顾打合一,勇往直前。外



形上如虎之猛，如龙之腾，如鹰之疾，刚劲有力，所以叫明劲功夫。有人说“三年形意能胜人”，就是说三年能练成这步功夫，可以在较技中胜人。练成这步初级功夫后，运功时会感觉体内发热，内气鼓荡，似有物流动。意念可使气聚于丹田，也能随技击之需要，运气于肢体某个部位，把体内的潜能调动出来，打出迅猛的力量和速度，收到如虎扑羊、鹰捉鸡之效果。我认为，练明劲需五年左右。

二、暗劲功夫。练暗劲就是练柔劲，是把第一阶段练出的刚劲再练成刚中有变的柔劲，使身体的筋肌提高灵活性和柔韧性。暗劲从动作外形上已不易看出力量的大小和方向了，在劲道上已经含有寸劲、杠杆劲和螺旋劲了。在内气的运行上，气流随意念可发可止，可做刚柔之变，并已形成了本能反应能力。无论行走坐卧，当遇到外力突然打击时，意念能凭着肢体被攻击部位的感觉，在瞬间自动调动内气发出劲力，完成防御和反击动作，达到一触而跌人于丈外的效果，所以练暗劲也叫“练气化神”，就是把意念的反应和内气的调动练到了自动化的程度。暗劲练成之后，已掌握了借劲、化劲、发劲的功夫，只是还未达到变化如神的上乘功夫而已。根据我的体会要练成这步功夫，至少需要十年的纯功。

三、化劲功夫。形意老前辈们习惯把第三层功夫叫化劲功夫，我觉得如果叫混元劲功夫，或者叫神劲功夫，也许更准确一些。因为第二层暗劲功夫中已经包含了化劲的功夫，当化劲功夫达到了出神入化、随心所欲的境界，就进入了第三层功夫。这时，如果仍用化劲作为第三层功夫的名称，显然就不够准确了。练习第三层功夫，是为了“练神还虚”，练得神形俱杳，以至于无声无息，变化如神，随心所欲。也就像《形意拳经》中所云“拳无拳，意无意，无意之中是真意”，至此便可达到洗髓的目标。洗髓就是把拳练到骨髓里了，整个人的身体已发生了质的变化。练到此等境界，与人相交，亦无可而无不可也。其中妙境全靠自己领悟，言语不能尽达其意。要想达此境界，须穷毕生精力。

我学练形意已 25 年，初学时觉得其动作简单易学，在练明劲阶段大功也较快。可进入练暗劲阶段后，我越练越觉得理难悟、拳难练，至今仍在第二层功夫上徘徊。



10. 中国有多少拳种？你认为哪一种拳术是最上乘的？

答：由于我们中国武术源远流长，有着数千年历史，再加之我国疆土辽阔，所以长期以来，就形成了众多的武术流派和拳种。从地域上分，有少林拳、武当拳、天山拳、峨嵋拳、五台拳、昆仑拳、华山拳、崂山拳、崆峒拳、青城拳等著名拳术。从拳种上分，又有太极拳、形意拳、八卦拳、军体拳、罗汉拳、八极拳、鹰爪拳、弹腿拳、通背拳、翻子拳、地趟拳、自然拳、跌扑拳、洪门拳、咏春拳等上百种之多。而每一个大的拳种又可分出许多不同的拳种，如：太极拳就有古太极拳、李式太极拳、武当太极拳、陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、混元太极拳、静功缠丝太极拳、八卦太极拳、孙式太极拳、赵堡小架太极拳等数十种。据不完全统计，目前中国已发现的拳种有 400 多种。

每一个武术流派，每一个拳种之所以能够流传下来，都说明它有存在的价值和独到之处。而各门各派历代都有武艺高超者，也有平庸之辈，关键是看谁去练、怎么练，看谁去用、怎么用。因此，从这一点上可以说，天下只有无敌的功夫，而没有无敌的拳术。因此，就很难分出哪一种拳术是最上乘的了。

再说，当一个习武者练到高境界以后，他就会发现天下各门各派的拳术所遵循的哲学原理、力学原理、医学原理大体都是相同的，而那些所谓的招式临到用时也大同小异，分不清这家那家，似乎都是出自一家。所以，又可以说天下拳术是一家。

综上所述，我认为，要想确定哪一种拳术最上乘的确很难做到，也没有什么必要。但是，对于具体一个拳种来说，我们还是能够从健身性、技击性、表演性等不种的角度去评价它的水准，并区分它的长短优劣。我们评价区分的目的是为了互相取长补短，共同提高，而不是为了比个高低。这就是我的看法。

11. 你认为哪一种拳法最快？是直拳，还是勾拳、摆拳？

答：这个问题是我的一位英国弟子汤姆向我提出的，我当时的回答



是：“我认为最快的拳法不是直拳，也不是摆拳、勾拳，而是形意拳中的钻拳。《形意拳谱》中说‘钻拳似水如闪电’，用闪电来形容它的速度。从我个人的习练和运用中，我也有同样的感觉。”汤姆听了我的回答，接着问我，直拳走的是直线，而钻拳的运动路线是一个抛物线，这个抛物线的距离肯定大于直线的距离，为什么钻拳反而比直拳快？我告诉他，因为我打钻拳时是用肩关节的抖动把拳头甩出去的，这个抖动的距离比直拳运动的路线可要短多了。汤姆听后才表示同意。钻拳的打法是，用肩关节的抖劲，将下垂的拳头直接从下经胸前向前上方甩出。练到火候后，意到拳到，快不胜防，十分好用。形意称这种拳法为钻拳，少林、太极称它为反背拳，武当则称它为追风掌，名异拳同。

12. 中国有无空手打人的功夫？

答：一次，我的一位英国弟子汤姆问我，中国有无空手打人的功夫，我答没有。他就说，他的一位空手道老师有这种空手打人的功夫。后来我们实地比划了几次，他明白了，他老师是使用了一个借力的技巧，让他倒下了（见书中故事）。其后，又一位英国弟子看到了一位武术大师表演空手打人，便又向我提出了同样的问题。我问他有没有录像光盘，他便把录像光盘带到我家中放给我看。我发现这位武术大师在右大腿后边拖了一根橡皮电线，右手臂袖口处伸出了一个小小的电磁头。我当即指给他看，他马上笑了，说这是利用低压电形成的电磁场斥力，在作魔术表演。

13. 在中国，老师在技击中都能赢学生吗？

答：通常情况下，老师的技击水平肯定比学生高，在技击中赢学生比较容易，不然怎么称老师呢？但对这个问题，还应分以下两种不同情况进行具体分析。

一种情况是，学生经过长期刻苦学习之后，技击水平的确超过了老师。这种情况下，老师在技击中就赢不了学生，在技击理论上也指导不了学生了。但是，在思想方法和道德修养方面，老师仍然可以指导学生，因此，在这些方面仍然可以为师。而老师呢，大多都希望自己的高徒超过自



己,不少德高望重的老先生为了培养自己的弟子,还把爱徒介绍给其他武术家,以便让他们达到更高的水平。比如,我们混元太极拳的创始人冯志强大师的形意拳师父胡耀贞老先生,在冯老随他学习数年后,将冯老引见给中国陈式太极拳大师陈发科老先生,让冯老一边学太极拳,一边继续练心意内功。

另一种情况是,学生随老师学习多年,虽然在技击水平上并没有超过老师,但因为老师年老体衰或双方体能悬殊过大等原因,老师在技击中就赢不了学生,可是在技击理论上仍能指导学生。这种情况,不论从那一方面讲,老师都仍为老师。

除以上两种情况外,还有一种情况,就是一位技击水平高的人在某一方面不如某位技击水平低的人,为了采人之长补己之短,而虚心拜人家为师的。我们中国古代有位大教育家孔子,称这种情况叫“不耻下问”。

我们中国有句“一日为师,终生为傅”的名言,意思是学生对老师要终生尊重,不要忘记老师对自己的教育培养之恩。我的形意拳师父尚济大师在年过六旬后,听说他的一位师母有病不能自理,便毅然前往老师家中,照料了半年多。

我也询问我的西方弟子们,问他们是怎样处理师生关系的。他们告诉我,如果自己的功夫超过了老师,虽然口头上可以不称老师,但要记住他曾经是自己的老师,终生作为最好的朋友对待他。因为在西方,父母亲与孩子也是以朋友相待的,子女可以亲切地直呼父母亲的名字。

我也亲眼看到,我的弟子们对他们以前的老师是十分尊重的。柯瑞华是罗伯特以前的太极拳老师。2006年8月柯瑞华正式拜我为师后,直到我离开英国前的四个多月中,他每周都要从伦敦乘飞机到我所在的纽卡斯尔市随我学习一天。他来时,罗伯特到机场去接;走时,罗伯特去送,一次也未少过。70多岁的老约翰是迈克尔、西蒙和中大卫以前的太极拳老师,他听说我在市休闲中心开大课后,带着他的三位学生一块去上大课。2003年8月,又和迈克尔、西蒙一块随我上小课。到2005年春,迈克尔和西蒙在推手中已能胜他们的老师老约翰了,但他们仍然一如既往,把老约翰作为长者尊重。只不过他们互相间称呼时,多直呼名字,有时也开开玩笑,十分随便罢了。



14. 中国的点穴功夫到底是怎么回事？

答：对于中国有没有点穴功夫，我的回答是“有”。因为父亲教过我点穴；我亲身领教过二祖父的点穴功夫；也误点过同窗的大穴，亲眼看到他昏倒后，又亲手用解穴法把他救活。

我的西方入室弟子们也都十分赞赏中国的点穴功夫，要求我教他们点穴秘诀。我视情况教了他们一些点麻穴的方法，如：在教他们夺匕首时，就教他们点内关和虎口两个麻穴。同时，也教了他们误点大穴后的急救方法，并一再告诫他们，不到生死关头，不准点大穴。

当今是信息时代，我们国内各类武功书籍，包括各种点穴、擒拿书籍大多有英文版，有的还有光盘。在英国，弟子们给我看过不少中国武术名家的表演或教学光盘，有些在国内是不容易看到的。其中，也有教点穴功夫的光盘。

点穴到底是怎么回事呢？西方弟子们问这个问题时，我是用中医针灸的理论给他们解释的。中医在英国很受欢迎，而且我的弟子中，耐克曾在中国学过中医，懂按摩，能开汤药药方；费厄斯是位针灸医生，对点穴早就有过研究。我用针灸的理论给弟子们解释点穴，他们一听就明白了。我告诉他们，点穴和针灸虽然不是一回事，但道理相同。针灸医生点穴用的是针，目的是为了治病；习武者点穴用的是手指、拳头、手掌等，目的是为了自卫御敌。针灸医生用针扎穴位给人治疗时，一般都选麻穴，而不选大穴。因为他们知道，麻穴只影响人体的肌肉神经部分，不会造成伤残或生命危险，而大穴连及人的心脏或大脑，如有不慎，就可能造成伤残或致死。因此，针灸医生在治疗重症不得不用大穴时，对进针的深度是有严格限止的。对少数大穴还规定用针时，不许垂直扎下，只能从一旁斜穿，就是为了避免意外事故。

同样，在中国武术界对于点穴也是十分慎重的。老师教功夫，一般不公开教点穴术，只传少数武德好的入室弟子。在教授时，除再三告诫外，一是要教急救方法；二是要讲透大穴的危险性，要求万不得已点大穴时，要掌握力度，尽量使用平掌或平拳，震晕对方，以便能够救醒对方。因为部分大穴被超限之力点中后，是会立即死亡而无法救活的。



我对中国的点穴术深信不疑，这是因为，我领教过我二祖父的点穴功夫，也误点过同窗的大穴，还先后随父亲、二祖父和郭升海师父学过点穴。尤其是恩师郭升海教我点穴时，是在散手对练中教授我的，他能在散手中快速准确地点中我的某个穴位。

我的西方入室弟子们对中国的点穴术深信不疑，是因为我教了他们部分点穴术，而且在试手中，我能够一掌点中某位弟子手臂上的某个麻穴，让他当时就失去反抗能力。

令我不解的是，我国武术杂志上发表了不少否定点穴术的文章，有的作者还是颇有名气的武术大家。他们否定点穴术的理由大多是说，针灸医生扎针前取穴还要摸上半天，何况两个大活人在格斗中不断运动，一方怎么可能点中另一方的穴位呢？看来文章的作者们既没有亲眼见到过武术中的点穴术，也没有欣赏过名医的针灸术。我在英国时，有幸与来自北京的中医主治大夫刘宏昌老弟结为朋友。他随名家练过杨式太极拳，我们一块研究过推手、擒拿和点穴术，双方都有相见恨晚之感。一次我妻子患重感冒，服药后仍一连几天高烧不退，我忙打电话请他诊治。他到我家后，笑着说：“大哥，别担心！我最多两次针灸就让大姐康复。”他用针时，我站在一旁看得十分真切，他根本没有用手去按穴位，只用右手三指持针，以飞针法扎下，即快速又轻灵。我当时就忍不住连声赞叹：“神针！神针！”我妻子也是惊奇地说：“还没感觉，怎么针就扎上了，一点也不觉得痛。”刘大夫还告诉我们，说他师父那才叫神针，他师父以前给姑娘们扎针时，担心她们害羞，是隔着单衣施用飞针的。对他的话我十分相信，因为目睹他的技艺，推断他同样能隔衣施针，更不用说他的老师了。

15. 中国的气功到底是什么？气功能治哪些疾病？有了病，光练气功不吃药行不行？

答：中国的气功是道家创造的一种练气的功法，它最早叫“炼丹术”或“导引术”，据文字记载，它已有二千多年的历史了。它由调整意念、调整呼吸和肢体动作三部分内容组成。它的理论依据是道家的阴阳学说和中医的经络学说，其后又融入了儒家和佛家的思想。

气功中所说的“气”，是指人体维持生命所需要的能量，用英文说就是



energy(能量,活力,精力)。道家代表人物之一的庄子说:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。”就是说人的生命是靠“气”这种能量来维持的。道家把人出生前在母体内获得的先无之气叫“元气”,把人生出后通过空气、阳光、食物、大地磁场所获得的后天之气叫“谷气”。先天之元气与后天之谷气相聚于人体内形成“真气”,真气的运行保持了能量的供给,人就可以维持生命。道家还把人体内相聚之气分为阴阳二气,认为只有阴阳二气保持平衡,才能正常运行,相聚不散,使人百病不生而维持生命。这种观点与中医“通则不痛,痛则不通”的说法是一致的。中医的说法是,人体内气血正常运行,人就不会生病;反之,就会因为气血不通而生病。中医发现,人体内的气血是沿着一定的路线有规律地运行的,中医称这些气血运行的路线叫经络。

道家根据阴阳学说,又吸取中医的经络学说,便创造了气功这种练气的功法。道家称气功为炼丹术,“丹田”之说就是道家提出来的,道家练气功的目的是要在人体自身的“丹田”部位,练出“内丹”这种维持生命长生不老的体内仙药来。想练出仙药显然是不科学的,但练习气功可以防病治病、健身延年却是能够做到的。

对于无病者,练好养生气功,可达百病不生、延年益寿之效果;对于有病者,坚持练习养生气功,对许多慢性病都可以起到辅助治疗的作用。如:对慢性肝病、肺病、气喘、胃炎、消化不良、便秘、失眠、关节痛、高血压等慢性疾病,均有一定的疗效。但它也不是万能的,也有它的禁忌症,如患大出血、急重病、传染病、精神病等,是不能练习气功的。练习气功治病一般只能起到辅助作用,有病必须及时就医服药。再者,练习气功要有老师的指导,千万不要听信传言,看一点书面资料或录像光盘就自己瞎练。因为气功像万事万物一样,也具有它的两重性。练好了可以帮助治病健身;练不好就会出偏差走火入魔,对身体造成伤害。如果一旦练气功出现偏差,应该马上停止练习,找气功老师帮助纠正。

气功除有防病治病的作用外,与武术还有密不可分的关系。因为通过气功锻炼,习武者能够迅速增长体内的能量,提高力量、速度、击打和抗击打能力等,所以它被看做是武功不可缺少的重要组成部分。如:少林金刚气功、武当气功、峨嵋气功、混元气功等气功功法,就既有健身作用,又有技击功能。



16. 什么叫功夫？为什么功夫比拳架更重要？

答：功夫是习武者通过多种形式的长期练习之后，所获得的掌握技击技巧的能力和增长的各种功力。它包括：人体神经系统的反应速度，应变能力，完成技击动作的速度、力量、协调性及熟练程度，身体的下沉劲、平衡能力，肢体的抗击打能力等。功夫是通过习练获得的，练就会长功，不练就退功。功夫是技击的坚实基础，也是决定胜负的最主要因素。

功夫和拳架相比，功夫更重要。因为，一个没有功夫的习武者，去练任何拳架，拳架都会变成花架子。换句话说，如果没有功夫，再好的拳术也发挥不出技击作用。习武者大多知道，功夫练到高层次后，就达到了“无招胜有招”、“变化信如神”的境界了。当两个高手相搏之时，看似某招又不是某招，一招之中含有百招、千招，所以又叫无招。这时靠的主要是功夫，而不是招术了。恩师尚济大师曾对我说，人们都知道郭云深大师“半步崩拳无敌手”，但很少有人知道，这半步崩拳中融入了他大半生的心血，这半步崩拳中包含了“五行拳”的各种变化，看似一个崩拳，实则容纳了形意拳劲道的精华。

恩师在《形意拳的劲路》一文中，谈论到几位武林老前辈的功夫时说：“昔日刘奇兰练的龙形搜骨，起似蜃龙升天。宋世荣练的蛇形拨草，如常山之蛇，首尾相应。刘维祥练的鸡形四把，其劲刚柔曲直，纵横环研，闪展伸缩，变化无穷，极轻灵而又极沉实，两足落地无声，却一步踏碎一块大方砖。马礼堂所演练的形意拳神形相合，纵横往来，按中有提，提中有按，动作旋转，循环无端，并无一丝纯刚之气。再如郝家俊练的形意拳，练出来的架子融融合合，纯正自然，无形无象，不偏不倚。其劲路刚柔兼备，变化莫测，诚乃形意拳之‘内劲儿’。”

我的英国入室弟子耐克一次告诉我，说他们称只会拳架、没有功夫的练武者叫 armchair（扶手椅，纸上谈兵之人），还说他自己以前就是一个 armchair。他们之所以喜欢中国传统武术，是因为内功训练是中国传统武术的重要组成部分之一，学习传统武术，不仅能掌握一些技击套路，更重要的是能够练出一身真功夫。因此，他们又把中国传统武术称为中国功夫，以区别于以表演为主的观赏性拳术套路。



由此可见,中外习武者都认为功夫比拳架更重要。

17. 什么是中国的武功秘诀? 你怎样看待它?

答:中国的武功秘诀是武林前辈在长期的训练和实战中,通过反复探讨研究所总练出来的训练和技击的核心理论。这些用汗水和生命换来的武功核心理论十分珍贵,被视为高度机密,一般只在小范围内传授。为了保密,只准口授,不准见诸文字;为了便于记忆,通常编成口诀。这种秘密传授的武功口诀就叫武功秘诀。

武功秘诀一般包括:内功心法、实战心法、打法、用法等。它是高度的经验总结,文字不多,便于记忆,如:《王宗岳太极拳谱》中的“打手歌”,只有三句话 42 个字。武式太极拳创始人武禹襄的散手四字秘诀,只有“敷盖对吞”四字。

大家都知道秘诀十分重要,它到底重要到什么程度呢?我略举两个看似不属秘诀,但又是秘诀的例子。一个是,我在部队练对刺时,教练员告诉我们,处于枪前的左手握枪时,虎口一定要正对枪身上方,强调一个“正”字,这个“正”字就是一个握枪的秘诀。只有正握,你的大拇指和其余四指才能互相配合,从上、下、左、右四个方向将枪身紧紧握住;如果不正,你就只能握紧枪的上、下、左三个方向,而漏了右方。在实战中,对方如果是名高手,那么他一眼就能发现你握枪的致命破绽,只需使用一招左磕枪突刺,便能在轻松地在将你的枪从你左手右方磕出的同时,一枪刺中你的左胸。另一个是,我刚到英国教功夫的第一年里,不少以前练太极拳的英国弟子说他们胸闷。经仔细观察他们打太极拳的姿势,我才发觉是因为他们含胸的姿势不正确,把含胸做成了夹胸。以这种错误姿势长期练习太极拳,当然会发生胸闷的自我伤害了。不能正确含胸,是因为他们不知道含胸的秘诀。我仅仅点化他们一下,再做个正确的含胸姿势让他们一看,几分钟内便纠正了他们多年形成的偏差。

我的体会是,武功秘诀不仅对初学武功者十分重要,而且对功夫练到中乘后,想进入上乘的习武者更加重要。这是因为,要想练成上乘功夫,必须练好上乘内功。而许多练习上乘内功的心法,往往都是前人上千年经验的总结,而不是一两代人就能摸索总结出来的,我们必须继承和借鉴



他们练功秘诀中的经验。

当然,秘诀也是一分为二的。有的秘诀是真理,有的秘诀就是迷信和错误的东西。比如不少“空手打人”、“飞檐走壁”的秘诀就是无稽之谈。我们应以科学的眼光去分析对待秘诀,以便正确地去继承。另一方面,即便是正确的秘诀,它也只是相对真理。我们在继承学习的同时,还应进一步去研究补充它们,以使中国功夫不断向前发展进步。

18. 只看中国的武功书刊和录像光盘,能不能学好中国功夫?

答:这个问题是我的西方弟子向我提出的。我的回答是,看中国的武功书刊和录像光盘,对学习中国功夫肯定有很大帮助,尤其是看录像光盘,对于已具有一定武功基础的习武者来说,是可以学习掌握一些套路和技击动作的。但是光靠机械地模仿,只能学到其表,而学不到内部的真实内容。也就是说,只能学到一点武术操和花招而已。

要想学好中国功夫,必须拜师诚心学艺。要在老师的正确指导下,一步一步、由浅入深地去学习掌握中国功夫。因为,一是许多武功知识、技巧、内功心法、体内感觉等,用语言和录像是无法准确表达的;二是要准确地掌握技击动作,没有老师当面指导和多次陪练,也是无法学好的。因此,我认为只看中国的武功书刊和录像光盘,可以帮助学习中国功夫,但是学不好中国功夫。我问他们:“你们随我学习后,有什么体会呢?”我的弟子们有的回答,说我教的内容与书刊、光盘上的不一样;有的说,我教他一个动作,手把手地反复教,他还要练上一两节课,如果只看光盘根本就学不会。

19. 西方学员怎样才能学好中国功夫?

答:西方学员想学好中国功夫是完全可以做到的。一般来说应注意四点:

一是要找一位真正掌握中国功夫的老师,当面进行学习,这是最重要的。

二是要从基础知识、基本功法、动作开始,一步一步地进行学习,不能



急于求成。我的教学方法是，先教气功，再教单个动作。在教单个动作时，讲用法，同学员配合练习。若干单个动作教完了，学员也就学完了一个套路。同时，也基本掌握了套路动作的技击技巧。在提高教学阶段，我加大原有套路动作的难度，注重动作细节，进一步教学员加以变化运用，以提高他们的功夫水平。

三是如果有条件的话，要学一点中文，以便准确地了解一点中国的阴阳学说和中医经络学说。这两门学说是中国武功的理论基础，虽然目前西方已有许多关于它们的翻译资料，但那已经不是原汁原味的东西了。而且因翻译者大多是外行，许多翻译资料都存在误译，有的误译与原意相差万里，令人啼笑皆非。

四是要多进行交流。除师生间、学员间互相交流外，到中国实地参观交流也是十分重要的。如果有条件的话，到中国学习中国功夫，当然是最佳的选择了。

20. 中国到底有没有相距千里之外，就能发功给人治病的气功大师？

答：我的西方弟子耐克和费厄斯都向我提过这个问题。他们都是中医，费厄斯是针灸医生；耐克是按摩医师，还有中医处方权。耐克随我练习混元气功后，两手发热，在给病人按摩治病时，效果格外明显。因此，他对气功师发气治病的问题就更感兴趣。

我告诉他们，人体的能量是有限度的，一个气功师站在病人面前，如果不接触病人穴位，想发气给病人治病都十分困难，何况千里之外了。用你们英国的话来说，宣传这种观点的人是在吹热空气；用我们中国的话来说，他们是吹牛皮。如果一个“气功师”说他自己能千里之外发气给人治病，那他要么是个大骗子，要么是患了精神分裂症在说疯话，要么是一个别有用心之人。耐克和费厄斯听了我的回答后，都忍不住笑了。



21. 对练武者说,最重要的是什么? 中国的武德大体包括哪些内容?

答:对练武者说,最重要的是要讲武德。因为,一个异于常人、身怀武功的练武者如果不讲武德,那么不仅把自己降为一介武夫,而且还可能恃武欺人,甚至为虎作伥,危害社会,最终落个害人又害己的下场。因此,武德对练武者来说,比生命还重要。

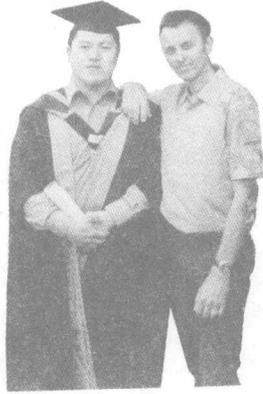
习武必讲武德,是我们中国武林几千年来的光荣传统。我们练武的目的原本就是为了健身强体,抑恶扬善,陶冶情操,利国利民。就练武本身而言,一个练武者如果没有远大的抱负、高尚的道德情操,那就不可能激发出超人的智力和毅力,也练不出高超的功夫。

自古以来,各个武术门派都把武德视为生存和发展的第一要旨,并制订了许多遵守武德的条文。有择徒方面的“八不教”、“十不教”,有对本门派成员品行要求的“十戒律”、“十不准”等。在建设社会主义和谐社会的今天,我认为讲武德,主要是正确处理好与老师、同门、学生、同行、人民、坏人和金钱之间的关系,它大体应包括如下内容:

- 一、爱国爱民,遵纪守法;
- 二、尊师重教,勤奋好学;
- 三、团结同门,情同手足;
- 四、择良而教,关爱学生;
- 五、比武切磋,点到为止;
- 六、自谦自爱,不贬同行;
- 七、遇到强暴,伸张正义;
- 八、酬金学费,收取有道。

我在英国教功夫的5年中,自己首先做到,先讲武德,后教功夫。同时,也要求从学的弟子们将讲武德放到第一位。因此,获得了弟子们的尊重,与当地武林界朋友建立了友谊,得到了英国中英文化交流协会的支持,教学取得了成功,从而也为中西文化交流做出了点滴成绩。

附录





1. 忆英伦教学岁月

阅读了马叔叔这部心血之作，书中描绘的一幕幕往事跃然纸上。自2002年至今，6年时光匆匆过去了。时过境迁，但是这段短暂而精彩的英伦往事，却永远扎根在我的记忆当中。

我中学时因为几个同学一起玩耍，进而对中国武术产生了浓厚的兴趣。因此，也跟随当地的几位老师学习了一些武术皮毛。有空的时候，自己锻炼一下，算是一个普通的武术爱好者。每每看武侠小说，当读到其中精彩的武打场面时，总是非常神往，渴望有一天能够遇到真正的武林高手，学到真正的武林绝技。

2000年秋，我赴英国留学。2001年秋，与我的兄弟马晓阳相识。当时听说新一届留学生中有一位武功高手，所以就兴冲冲地前去见面。一见之下，果然不同凡响。晓阳的一招一式与平时在公园或者培训班教拳的把式大不相同。其中的内涵与陈鑫等太极名家著述中的描述暗合。这次会面令我大为欣喜，知道遇到了真的练家子。晓阳为人豁达朴实，我们很快成为了莫逆之交。忙时讨论功课，闲时比较拳脚，甚是快意。

与晓阳习文学武之余，常听到他谈起自己的父亲。他说他父亲自幼习武、功夫卓绝，晓阳的功夫皆



自父传。并给我大谈父亲的习武轶事,听得我悠悠神往,真希望能够有一天见到他父亲,当面讨教。2002年春,马叔叔、陈阿姨来到英国探望儿子。我终于有机会领教武术大师的风范。马叔叔为人豁达、性情爽朗,马叔叔的功夫更令我佩服。他自幼习武,深得形意、太极窍要。而且,他是彻头彻尾的武痴。刚见面没说几句话,他听说我练过形意拳,就叫我当场演示给他看。然后马上指出我的毛病,给我纠正动作。热情得反而令我手足无措。就这样,我和马叔叔一见如故,成了忘年之交,也结下了师徒之谊。

后来,马叔叔谈到希望在英国教授中国功夫,弘扬中华文化。晓阳和我都举双手赞成。一方面,外国人对中国功夫都很向往;另一方面,有马家父子的真功夫在,的确可以闯出一番天地。但是,想着容易做起来难。想在异国他乡开拓一番事业谈何容易!况且语言障碍也是一个很大的问题。毕竟我和晓阳是学习商业的,对武术专业英语生疏得很。虽然有着许许多多想得到和想不到的困难,我们还是凭着对武术的热爱开始了教拳生涯。其中的种种趣事、坎坷,马叔叔都已经详尽收录在了他的著作中,这里我就不再赘述了。时隔数年,读到马叔叔记述的当年一幢幢、一件件往事,心中恍如隔世。既觉得那么遥远,又觉得那么亲切。

2002年年底,我毕业返回祖国。一年之后,马晓阳学成回国,我们共同到上海发展。只留下马叔叔和老伴一起在英国传授武功。又是三年,2007年元月,当我再次见到马叔叔时,已经是在上海。马叔叔在英国创立了英国混元太极拳协会,弟子遍布英国,甚至欧洲大陆,这是多么不容易的事!但是,马叔叔做到了。他的成功是辉煌的,虽然道路是曲折的。人生在世,只要有坚定的信念,坚持下去,总会有不菲的回报。但是在雨过天晴之前,能够坚持,能够克服困难的又有几人呢?马叔叔做到了。

在本书成稿之际,马叔叔特别告诉我,让我也写上一段文字,以示纪念。由于平时工作太忙,只能于夜半抽空完成。文短意长,辞难达述。

祝愿马保国叔叔、陈淑敏阿姨身体健康,万事顺意!

祝愿英国混元太极拳协会兴旺发达!

祝愿中华武术发扬光大,走向世界!

陈佩新

2008年2月26日于上海



2. 泰因河畔的情谊

纽卡斯尔市(CITY OF NEWCASTLE UPON TYNE)是英国 NOTHUMBERLAND 郡的首府,位于英格兰北部——美丽的泰茵河畔。2003 年秋,我来到这座美丽的城市,开始了攻读硕士学位的留学生涯,并由此增添了一段与我国混元太极拳大师马保国先生交往的经历,给我留下了十分值得珍藏的记忆。

大师的风采

马保国先生拳承名门,武艺精湛,诲人不倦,德艺双馨。据我所知,当马先生来到英国后不久,即被英国专门机构授予了 MASTER(大师)称号,当地多家媒体盛誉他为“英国泰茵河畔—纽卡斯尔的李小龙”。马先生组建成立的以英籍会员为主体的“英国混元太极拳协会”,吸引了不少尚武的西方朋友慕名前来拜师学艺。2004 年春,英国中英文化交流协会特授予马先生一枚镌刻着“你是中英文化交流的使者”的奖牌,以表彰他在英国传播中国文化所做出的突出贡献。

留英期间,我有幸一直寄居在马先生家中。无论是在生活起居,还是在学习和练武等方面,都得到了马先生及其夫人陈阿姨的悉心关怀和帮助指导,



使我有机会能身临其境地领略到马先生的才学和大师风采，倍感庆幸，受益匪浅。

说来有趣，我与马先生一家真的算是有武学渊源。记得我在沈阳上小学时，有个被下放到我们学校的省队武术教练，曾教过我们一套拳脚和剑术。“马步架空拳”等招数，就是那时留下的记忆。没有想到的是，小时候的花拳绣腿，十几年后却在英国派上了用场，竟然成为我向马先生展示武学功底的本钱。

每收一个新徒弟，马先生都要向他们介绍太极拳相关的历史和背景知识。洋弟子们在学拳时，往往对“六封四闭”、“掩手肱捶”等招式感到迷惑。马先生则不厌其烦地向他们解释，尤其注重引导他们去探求太极拳的内涵：太极拳实际上是中国技击术、气功、中医及哲学的结合体。就这样，在不知不觉中，这种教与学便成了一种中西文化和思想的交流过程。

马先生极为推崇老子“上善若水”的思想。他经常讲，水至柔至弱，善利万物而不争。水的意境乃是拳的精华，水之至柔更是太极拳的精髓。身处异国他乡的我，在大师身边，深感他所教的缠丝拳路龙蛇游走、内气绵绵，如沐春风，自然也领悟了水的“大象无形”和“唯变是常”的博大与精妙，正是太极拳理及功法所追求的最高境界。

温暖关爱如家人

陈阿姨是马先生的太太，她善良贤惠，勤俭持家，又能做一手好饭菜，绝对称得上是一等一的“贤内助”。我非常敬佩陈阿姨乐观、畅达的生活心态。我们一起在家包饺子，我们一起出游，去爱丁堡古城、去约克大教堂、去达勒姆名城，分享着在大不列颠快乐的日子，把许许多多欢乐的笑声都留在了我们的记忆中。

在生活上对我的悉心照料，印象最深的莫过于她亲手做的手擀面了。因我是北方人，偏爱面食，所以特别喜欢吃手擀面。记得我刚来英国时，因水土不服，发烧生病，陈阿姨亲自下厨，用新鲜的野蘑菇烧汤，特意为我做了一大碗“陈氏手擀面”。那是我觉得有生以来吃得最香的面了。此后的日子里，他们对我关爱有加，始终让我有一种家的感觉。



百年灵芝显真情

最为令我感动的一件事是，在 2003 年年底的时候，我接到了病重的父亲要做肝脏手术的消息，让我务必尽快回国探望。他们得知后，毫不犹豫地拿出了一块在当地采摘到的百年灵芝，并附上了马先生的一封亲笔慰问信，让我带给父亲。后来，父亲的身体能够得以日渐康复，皆托福于马先生一家的深情厚意和百年灵芝的神奇疗效，我和我的家人对此感激不尽。

应该说，我的顺利学成归国，受益于马叔叔和陈阿姨的诸多关照。那时候，要准时提交英文报告，还有撰写毕业论文，压力之大简直使我濒临崩溃，现在想起来都心有余悸。是他们为我提供了许多有利的交往和学习机会，是他们帮我渡过了人生中的一大难关，使我得以顺利地完成了学业。

所以，对于海外游子来说，我觉得珍贵的不是金钱，而是那父母般的呵护和鼓励，是那一次次的感动和心灵的震撼！陈阿姨给了我家庭的温暖，马先生给了我学习的力量，让我从迷茫中看到了源泉，从绝望中看到了希望，从黑暗中看到了灯塔和光亮。

异国他乡有知音

马先生的徒弟中有三个名叫大卫的，其中一个中年的 Dave Robinson 先生，我们称他“中大卫”。他是个园林设计师，言谈举止温文尔雅，为人处事有典型的英国绅士风度，是马先生极为看重的得意门生，也是与我接触最多的英国人，值得一书。

记得中大卫每次来的时候，上课训练之前总要和马先生聊上一会儿。书法、绘画、音乐、品酒、品茶等，都成了我们茶余饭后交流的话题。看得出，中大卫对音乐情有独钟，也许他太太是钢琴教师的缘故吧。时间久了，我们对英国人开始有了新的了解和认识。其实，东西方文化总是会找到共通之处的。

2005 年春季，新加坡华乐团首次来英国巡演时，大卫夫妇特别邀请了马先生夫妇和我一起前去 Gateshead 音乐厅观看了演出。这场音乐会形式新颖，优美的现代音乐中融进了许多传统的中国元素。最后一个节



目,是叶聪指挥的书法协奏曲(Calligraphy Concerto)《千年一瞬——与陈瑞献的音乐对话》,由新加坡国宝级多元艺术大师——陈瑞献当场挥毫作画。我还记得,中大卫当时看得是摇头晃脑、不住地赞赏。

第二天,中大卫又开车带我们来到英格兰北部古镇——约克(York)。在车上,他介绍了约克的历史渊源:纽约(New York—新约克),就是17世纪移民到美国的约克人所命名的城市。停好车,我们又来到街上一家著名咖啡茶坊,我要了一杯 Twinings,享用了一回正統的英国红茶文化——“维多利亚下午茶”。与大卫的交往,我觉得恰如红茶,总有一种晕熏的回味。

虽说回国已经几年了,可每每想起泰因河畔的那段情谊,一张相片、一碗面条,甚至一杯茶都能成为穿越时空回到过去的载体,至今仍令我难以忘怀……

王 旭

2008年2月28日于北京





3. 海外留学散记

父亲是个传奇的倔强人物，他一直是我的偶像。从小，我就是父亲的小尾巴，喜欢跟在他背后，踏着他的脚印走路，以学些他的飒爽英姿。父亲几乎每天都是要看书学习、打拳练功的，在这样的榜样下，贪玩的我也略略读了些书，练了些粗浅功夫。父亲对我的影响可谓刻骨铭心，这里不去说他的百折不挠，也不谈他的豪情万丈，只是随便列举些发生在英伦的记忆犹新之事，跟大家聊聊，非狗尾续貂即足矣。

初到英伦的“意外”

2001年夏天，我带着父母借来的学费和1000镑生活费，与红姐、老李、莎莎等8名同学一同坐上了飞往英国的航班。那是我第一次坐飞机，一连13个小时的飞行也不觉得枯燥和无聊，一路上睁大着两眼，心里回忆着出国前的经历，憧憬着到英国后的一切。第二天，我们降落在Newcastle机场，出海关后，校方居然派车来接，意料之外，但这只是第一个意外。

英国的天很蓝，就好像中国20年前的天空一样蓝，因为纬度比较高，天上的白云一朵一朵的，就好像浮在你头顶。草坪遍地都是，蓝天白云青草地，空



气甜甜的，仿佛来到童话世界。一路上，同学们欢声雀跃，惊叹不已。大概半个小时后，我们被接到了市中心的学校宿舍。学校食宿的确方便，但是一天收费 15 镑，一个月要 450 镑，当时折合 6000 元人民币。虽然同学们都觉得贵，但是也只能暂时住下，好在还有一周开学，我们可以再找房子。

到吃午饭的时候，大家全都傻眼啦，校方餐厅放假期间不开放。外出找餐厅、超市，对于我们这些落地不到两小时的大菜鸟来讲，是始料未及的。我们虽然从国内带来 N 套锅碗瓢勺，但是谁也没有想到带上半斤萝卜白菜，除了我包里的 10 袋方便面。平时，吃饭要挑饭店的同学们，这时也对 1 块多 1 袋的方便面赞不绝口。呵呵……

第二天，到校方咨询后，我们分成两队，到 Newcastle 市的富人区和平民区去找房子。在市中心晃悠了半天，终于搞清楚东南西北。在肯德基(KFC)吃过午饭，我们首先到富人区去“淘房子”。走过一个个街区、酒吧、高档商店，令人目不暇接。宝马、奔驰、莲花、劳斯莱斯、法拉利等超级靓车，一辆辆让我们惊叹不已。但是空房子却很少见，即使有也无人看守。就这样一路向前，步行 10 多公里，太阳仍旧高高在上。随行的莉莉终于憋不住，开口要我们帮她找厕所，她大概是中午在 KFC 时，免费续杯的饮料喝多了。英国靠近北极圈，夏天的时候，北部城市会出现极昼现象，夜间 11 点还阳光灿烂。当时 6 点多，初到英国的我们还以为时间尚早，而在英国，几乎所有商店、超市在 5:30 下班关门，即使菜市场也不例外，开着的只有酒吧和夜总会。我们就一路寻找，在莉莉憋得小脸通红的时候，我们终于瞎打误撞找到一间酒吧，可是酒吧大门上大大地标明“Toilet for Customer Only”(厕所仅供客户使用)。看来蹭厕所的路人太多，店老板已经不胜其烦，高挂免战牌。我们在门口犹豫着是否进去喝一杯蹭个厕所时，莉莉已义无反顾地冲了进去，几分钟后，她一脸傻笑迈出酒吧，得意洋洋，好像刚刚打过一场胜仗的将军。看来，没有选择的时候，大家都能勇敢地选择！

第三天，我们来到 Fename 区，看到一排排的洋房，10 间中 6 间空着，而且门口都钉着块“TO LET”的牌子，并提供有联系电话，心里顿时充满了希望。在冲着屋里高喊了一遍遍“ANYBODY”后，只有找公用电话亭打电话联系中介，该走的流程一个也不能少，这就是英国。当我们在



Brighton Grove 大街上找到电话亭时,遇到了另外一群中国留学生。询问之后,我们竟然巧遇同校师兄,而且都是郑州人。“他乡遇故知”,可谓一大喜事,师兄热情地将我们迎进他家,并推荐他的房东——一名印巴人给我们认识。Brighton Grove 大街上一半的房子都是他家的,而且几乎都租给了我们中国留学生。20 分钟后,一位 60 岁左右的老头子来到师兄家,侃价,签合同,交定金,一切顺理成章。第五天,我们就搬进了租住的房子。就这样,在同学和朋友们帮助下,我们就在 Brighton Grove 大街安了个窝。

打工? 打工!

踏踏实实地读了一个月的书,我不得不面对一个很棘手的问题:在付清学费,交了三个月房租,购买了一些必需品后,只剩下 100 镑,难以支撑一个月的生活。没有钱! 这个问题,是 24 岁的我从未面对过的。出国前,父母已经竭尽所能地借钱,再向父母伸手是不可能的;跟同学借钱,即使能够借到,也会被人瞧不起;教太极拳,我的一位同学晨哥已经在学校的 Sports Center 开班,中国人不打中国人,不能让老外看笑话!

那时功课已经非常沉重。记得写第一篇作业,我连续熬了三天两夜,只喝了几瓶白开水,啃了十几包方便面。尽管如此,最后我还是决定去打工。在不上语言班、直接读 MBA 课程的同学中,能坚持打工者极少。而我当时对 Newcastle 的方言还不熟悉,上课听讲都有些吃力,而且在国内也没做过 Waiter 之类的工作,所以只有干体力活。在 Newcastle 市里的 Manpower Center, Job Center 等诸多中介公司找寻,还是一无所获。我只有再次求助于同学和朋友们,没想到教太极拳的晨哥马上让给我一份工作,到一家香港外卖店帮厨,每周周五、周六干两次,每次干 8 个小时挣 25 镑,这样每个月我就能挣到 200 镑,足够在 Newcastle 衣食无忧。后来,我的师哥新哥告诉我,刚到英国的学生要找工作是很难的。因为英国的法律规定,所有的工作要首先提供给本国人,尔后是欧洲人,再次是英联邦成员国旅居人员,最后才轮到中国人。新哥刚到英国时,为找到一份工作,在 China Town 超市里义务干活,以求有接近中餐馆老板的机会。在白干了几天,跟 N 个大小老板套近乎之后,新哥终于找到一份刷碗的活,起薪 10 镑干 8 个小时,在苦干了三个月以后,新哥才争取到 25 镑的



日薪。而我能够如此轻松地找到一份工作,可谓上天垂爱啊!

那个周末,晨哥亲自带我到市中心的公共汽车站,陪我到打工的餐馆,将我介绍给老板和大厨。然后仔细地教我如何炸薯条、配菜、打包等动作,陪我干了将近两个小时,又嘱托我如何尊重大厨、讨好老板,如何注意安全等后才匆匆离去,至今回忆起,仍旧觉得暖暖的!

在外卖店里干了两个月后,老板看我脾气好,早到晚走,从不迟到,手脚快,甚至还能够生意忙时帮忙招呼客人,主动给我加到 30 镑日薪,而且每周干三次,如果周六或周日夜里我和大厨能接够 100 个单子,还给我 10 镑的奖金! 如此,我每月就能挣到 400 镑!

试手,失手!

后来,我才知道,那段时间里,父亲在郑州也辛苦异常。为了出国教拳,年逾 50 的父亲在家每日苦练 8 个小时。母亲后来告诉我,父亲每天练完拳后,汗水把家里的地板都洒湿了。父亲解释说,到英国教功夫,要想站住脚,定然会和同行切磋。切磋不同于格斗,要点到即止,又要让对方口服心服,所以,切磋中有些招式和技法,甚至比实战还难。在实战经验、技能、速度和爆发力上,父亲充满信心。但年纪大了,在耐力上略显不足,所以就每日坚持苦练,拉体力。功夫不负有心人,当父亲到达 Newcastle 后,我和他试手,父亲的爆发力和耐力提升之大,超乎想象。当时我边打工,边上学,功力严重下降,第一次试手,父亲失手一个劈掌,把我内气打散,拉了三天肚子。

父亲抵英的第二天,我们搬入了新租的大房子。这天下午,新哥到我们新居做客。在客厅聊了一会儿,看到父亲满面红光,已经休息过来,我就迫不及待地提出要和父亲试试身手。毕竟英国人身高一米八、九,体重 100 多公斤的汉子比比皆是,我对年逾半百的老爸在英国教功夫还是有些不放心。父亲刚刚站好,我就猛吸一口气,向前踢出半步,以猴形走他的左偏门,用太极金刚捣碓之势冲过去。父亲随之向我右侧摆出半步,贴着我兜了半圈,意在将我引进落空,后发制人。在拳理上,我已经是先手,意图暴露。求胜心切的我,前脚外摆,身形后坐,后脚一蹬,改作“虎形”向父亲猛扑过去。早在国内,我一向喜欢靠个高体壮“欺负”舐犊情深的老爸。每次试手,往往喜欢不宣而战,搞得父亲措手不及,这次也不例外。



谁知这次父亲站在沙发前面，退无可退，瞬间本能反应，一声猛喝，两眼一瞪，双脚一错，一掌劈出，我被吓得一怔，就感觉伸出的右掌拇指处一炸，一股气被父亲一掌打进体内，顺着胳膊冲进胸腔。我“咚咚咚”倒退几步，跌坐到客厅对角的沙发里，感觉胸腔里进气少、出气多，右胳膊抬不起来了，浑身气血运行被冲乱，头晕晕的。父亲赶紧跨过来给我前拍后揉，帮我梳理气血。母亲听声儿不对，从厨房跑过来，一看情形，当着新哥的面儿对父亲大发脾气。五六分钟后，我才缓过劲来，但仍提不住中气，而且父亲打进我体内的那股气，虽然被我降至小腹，可还在上窜下跳，无法排出体外，不一会就觉得腹胀难忍，冲进厕所里拉得一塌糊涂，出来后脸上的颜色也落了一半。躺了好一会儿，用过晚餐，服下父亲随身带来的自配中药散剂，又睡了一觉，还是不行。接下来的三天里，依然时断时续地拉肚子，之后才逐渐康复。

后来，父亲解释，刚到英国，本来就有些兴奋，也急于向我展示自己的功力，看到我进击时速度和技巧应用得当，较出国前有进步，又被逼到墙角，从不轻易认输的父亲一着急就用上了丹田力；而我被父亲一声猛喝吓住，精神一松，怯意顿生，犯了交手的大忌，所以才被父亲击穿体表气膜，伤着内气。自此以后，再和父亲试手，我们都谨慎了很多。这次虽然被父亲误伤，但我却兴奋异常，也对父亲在英国教功夫彻底放心。为这件事，母亲没少骂我们爷儿俩：一对实心眼儿，两个神经病。

NEWCASTLE 也不相信眼泪！

父母到英国时，正好赶上我考试，实在抽不出时间好好找房子，就一咬牙将对面每月租金 350 镑的一栋房子租了下来，我每月打工的收入基本没有了。因父亲在国内武林界榜上无名，初来乍到，本地武林界朋友并不知他身怀绝技。虽经应试比武，结识了某武校校长皮特，在他的热心帮助下开了大课，但入不敷出。到了 4 月底，仍未凑足 5 月份的房租和水电费。

一天深夜 12 点多，我打完工回到家里，打开客厅的灯，突然发现有人一声不响地闷坐在客厅角落的沙发上，吓了我一跳，仔细一看，是父亲在那里。他满脸愁容地望着我，眼神里充满迷茫、无助和自责。我心里一酸，眼泪险些夺眶而出，赶忙一抽鼻子把眼泪逼回去，强颜欢笑，跟父亲聊



了会儿天，把他拽到楼上卧室去休息。回到自己房间后，我回想起自己出国前，父母为凑够我的学费到处借钱，自己来到英国后半工半读的辛酸，再也忍不住，热泪成串地滚落下来。

Newcastle 不相信眼泪！第二天，我跟朋友和同学们打听如何再找一份工作。大概两个星期后，在我们几乎弹尽粮绝的时候，新哥主动借给我400 镑应急，并安慰我“车到山前必有路”，他也在帮我找工作。正是新哥和众多的朋友、同学、老乡们的援助，我们才得以在英国一次次渡过难关！

又过了一周，我的一位同学张震寰将自己的工作让给我，每周周一至周六，早上5 点钟起床，6 点赶到市中心的一家影院，去扫两个小时的地。因为是为英国人打工，所以我可以得到法定最低工资，每小时4.5 镑；这样，一个月可以再挣到200 多镑，加上餐馆打工的400 镑，就可以应付一家三口在英国的生活。

从这时起，周一至周六，每天早上，母亲在5 点之前就起床为我做好早餐，然后叫我起床，看着我吃饭，给我聊聊天、鼓鼓劲，送我出门。我扫完地后再到学校上课，周二、周五、周六仍到餐馆打工，凌晨1 点才能到家。这样，每周的周二和周五这两天，我只能休息3 个多小时。有时太累，顾不上洗涮就倒在床上睡去，被褥上都是我从餐馆里带回的油炸薯条的味道。

白天是很少能补觉的，功课越来越紧，除了上课，我还必须到图书馆里查资料，写作业。周末，只要天气好，我还要与父亲、新哥一起，背着录音机和刀剑，步行到市中心的广场做武术表演。

两个星期下来，本来就已经非常疲惫的我，更觉得浑身无力，走路两腿发飘，连话都不想说，回到家看着碗里的饭也没胃口。

见我累成这样，老妈心疼得直落泪，老爸也几次提出他到中餐馆去刷碗。听老爸说要去刷碗，我忙以他年龄大为由，拦住了他。其实真正的原因是，我们这些留学生在中餐馆打工，老板们并不尊重我们的人格，有时候还出动手粗，我自己就挨过老板两拳头。我不忍心让曾在国内任过政府官员的老爸去受这份气，再说，我也担心他的脾气会惹出麻烦来。

那段难熬的日子里，我也不清楚是哪来的这股劲，居然咬着牙硬坚持了半年多。直到9 月初，老爸打开了局面，一再催促，我才把这份工作又还给了震寰。



Newcastle 是典型的丘陵地形,我们住的地方到市中心有两公里多,是一路大下坡,所以步行前往市中心的确是小菜一碟,同学们也都基本是步行到市中心上课。但是,回家的路那就是两公里多的大上坡了,平时空手从学校走回家里也是比较累人的。每当我们去市内表演返回时,精疲力尽地背着十多斤的家伙什儿,就感到上这个大坡像爬山那样费力气。那时候,比较奢侈的享受是能够坐公交车回家;往往是新哥自掏腰包坐车回家,顺便将我们的东西带回。而一张车票的价钱那时仅 35 便士,3 张票也就 1 镑多钱,就这我们也舍不得花,节省下来还能去果菜批发店,买回一箱不太新鲜的香蕉,让全家人享受一下呢。

痛并快乐着

劳累过度的我迅速消瘦,体重由 98 公斤锐减到 88 公斤。在国内读大学时,我体重近 100 公斤,是院篮球队主力中锋,双脚可跃起 70 多公分高扣篮。现在瘦得身轻如燕,要说在武术表演中应该是翻腾自如,可是,我打二起脚时,根本跳不起来,最多能窜起 10 多公分;做刀术表演“金鸡独立”动作时,腿站都站不稳。在餐馆打工期间,由于长久站立,还造成了股骨头劳损。那时我们餐馆经常做一道菜叫“叉烧炒面”,叉烧肉是事先做好的,冷冻在冰箱里。在做这道菜时,我要先把冷冻的叉烧肉放入一个漏勺里,再放进油锅旁边的温水锅。而温水锅依靠从右边窜出来的猛烈炉火,保持适当的水温以加热叉烧肉,叉烧肉加热后再倒在大师傅做好的炒面上头,马上打包即可。这样,既能保证叉烧肉不和炒面同炒串味,又能充分地加热叉烧肉。但是漏勺的长柄是一定要靠在温水锅沿的左边的,如果靠在右边就会被炉火熏烤,很容易造成烫伤。所以,一开始大师傅就不断地提醒我,经过近半年时间,已经成了熟练工的我,却在这上面栽了个不大不小的跟斗。为了接够 100 单多赚 10 镑奖金,我干起活来不得不保持高速度。那天周六,早上去电影院扫地,上午表演,下午在图书馆里忙到 4 点钟,匆忙坐车赶往餐馆,上车就习惯性地睡着了。一路上迷迷糊糊的,险些坐过站。那天晚上的生意特别好,大厨和我忙得不亦乐乎,都盘算着当天的奖金。乐极生悲,忙中出错,漏勺的长柄不知怎地就转到了温水锅的右边。大厨做好一份份炒面,我习惯性地去取温水锅里的叉烧肉,一手抓起漏勺长柄,只听“嗞”的一声,我只觉得钻心的疼痛,汗



水顿时从脸上淌下来。我的手一松，漏勺掉在地上。一看，手上一层皮已被生生烫熟。疼！那一刻就是疼，别的什么感觉和想法都没有。

十指连心，我感觉喉咙像被扼住一样，喊不出来，堵在心里，忒难受！大厨赶紧停下来，到老板那里拿来烫伤油递给我，并安慰了几句，就又忙起来。我自己擦了药，向老板找来创可贴，把手上的勺柄烙印贴上，找个手套套上，还得接着干。在此生意红火的节骨眼上，老板是不会让一个受点轻伤的雇工停下来的。后来，在读父亲这本书的时候，我才知道在那几个月里，母亲看着我不断消瘦，也经常夜半垂泪。唉！想到这里，不觉又长吁短叹，父母深恩，何以为报？

回忆那6个月里，从小习武、精力旺盛、从未感到过累的我，第一次感到是这样的累，渗到骨子里的累；同时，也感觉到了从未有过的充实，什么年轻人的空虚、无聊，什么恐惧、自卑，根本没有时间去想，真可谓“年少不知愁滋味，为赋新词强说愁，爱上层楼，爱上层楼。而今识尽愁滋味，欲说还休，欲说还休。”活着，真好！

亦苦亦乐见真情！

其实，我并不是留学生里最累的，更不是最厉害的打工狂。我家邻居一个四川来的小姑娘，一米六一，瘦瘦小小的，到英国三年，打工供男朋友读完硕士又读博士，又挣出自己的学费，每天干12个小时，连续干了三年。在我的记忆里，她从来都是笑容满面，一脸的幸福感！而在英国的同学们，或多或少都去当过清洁工，或者在餐厅打过工，即使是在国内身价过千万的老大哥们都体验过一把打工瘾！

大家都有过每天步行5公里上下课的经历。忙的时候，打完工凌晨1点到家，然后再做功课到6点，吃点东西就又上课去了；闲的时候，在家里连睡三天，中间就是起来吃吃饭，上个厕所；哪个同学小费挣多了，就请大家喝酒，10镑钱大概可以买两箱24瓶喜力，能请10多个人。被请的人往往又自带酒菜，呼朋引伴，最后竟发展成整道街的中国留学生大联欢，简直比过年还热闹。那时候的我们远离家乡和亲人，大家相互之间都是新鲜的“老朋友”，背景不同，但身份相似，所以都活得相当纯粹，相互之间既不会有什么顾忌和猜疑，过日子还都能互相帮忙。亦苦亦乐见真情！一时的心理失落和孤独虽然难免，但是每个人心里都有梦想，都相信将来



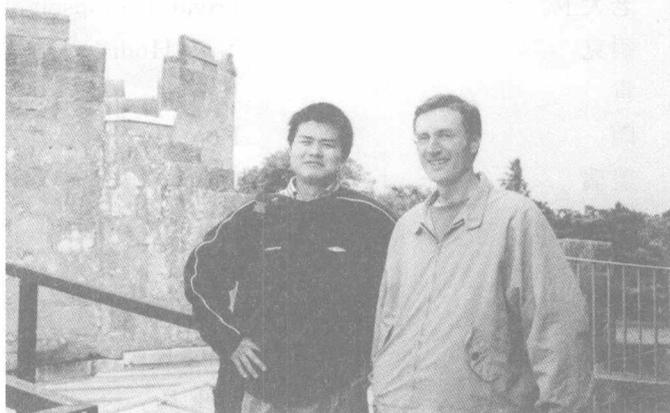
一定会好比现在更好。正是这种自强信念和乐观精神，大家在生活和学习中相互帮助、互相鼓励又互相谦让。我们抱成团儿，一次次渡过难关，终于纷纷学成归国。也正是这种自强不息的精神使我们这些归国同学，在各自的岗位上都作出了成绩，在各自的领域里都小有成就。

祝愿天各一方的兄弟姐妹们永不停息，不断攀登！

祝愿已在英留学，和将赴英留学的莘莘学子们学业有成，平安回国！

马晓阳

2008年3月6日于上海





4. 中、英文人名译名对照表

(按人名在正文中出现先后为序)

斯蒂夫	Steave Pardue
费厄斯	Feras Jerjis
老大卫	David Thompson
耐克	Nick Hudis
肯	Ken
朗	Ron
盖瑞	Garry Allsopp
安德鲁	Andrew Allsopp
斯图亚特	Stuart Watson
金发盖瑞	Garry Roy McCarthy
中约翰	John Bryant
老杰克(中约翰的父亲)	Jack Bryant
罗伯特	Robert McAlpine
凯文	Kevin Okley
大鲍罗	Pall Myers
王大川	Kevin Wang
中大卫	Dave Robinson
老约翰	John Breadin
迈克尔	Michael Hall
小约翰	John Townsend
小鲍罗	Paul Rankin



丹尼尔
汤姆
西蒙
菲力浦
胖大卫
理查德
文豪
埃尔丹
詹姆斯
麦克
爱德华
吉姆
鲍勃
柯瑞华
金阳
马克

Daniel Skyle
Tom Mclean
Simon Mallinson
Philip O'Halloran
David Michael Howarth
Richard Royce
Wayne Howe
Aldan Howe
James Carss
Mike Brennan
Edward Stanley
Jim Ceamond
Bob Wilson
Chris Ray Chappell
Jan Golden
Mark Cacey

