

# 《逝去的武林》

## 图书基本信息

书名：《逝去的武林》

13位ISBN编号：9787544243933

10位ISBN编号：7544243931

出版时间：2009-02-01

出版社：南海出版社

作者：李仲轩（口述） / 徐皓峰（整理）

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《逝去的武林》

## 前言

李老仲轩少年时由形意拳家河北唐维禄先生启蒙并推荐到北京其师兄尚云祥先生门下为徒。少年仲轩缘遇明师，壮志诚诚，艰辛历练，开花结果，终归正途，然尊师训不收门徒，几十年来远离武林，潜心修行，毕竟是土不没金，瑕不掩瑜，晚年的李老终于敞开心扉，将他的一生所学以讲故事、聊天的形式向大家娓娓道来。大家从李老通俗朴实的言语中感受到了他那个时代浓郁的武风和艰苦、纯洁、快乐的生活，感受到先贤们严谨的治学态度及高超的武学造诣，感受到李老尊师重道的赤子之心及高尚的武德修养，其中最重要的是李老将一生研修的尚派形意拳的许多细节和真谛毫不保留地奉献给了后学们，个中滋味请大家细细咀嚼品尝。我相信李老此书的出版一定会对尚派形意拳的弘扬和发展产生巨大作用，其积极意义和深远影响毋庸置疑！同时，借此书出版之机，再次向已经离我们而去的李仲轩前辈致以深深的敬意！

# 《逝去的武林》

## 内容概要

《逝去的武林:一代形意拳大师口述历史》口述者李仲轩出身于书香门第，年轻时拜入三位形意拳大师唐维禄、尚云祥和薛颠门下，深得形意拳大义；后隐于市井几十年，不为武术表演化和商品化潮流所侵扰，洁身自好；及至晚年，机缘巧合之际，娓娓道来三位大师的言行和武学，用最朴实的语言勾勒出一幅传统武术界的人物风貌图，并透露了许多从前秘而不宣的练武秘技。滴水映月，令后学者得以窥见与传统文化水乳交融的原汁原味的中华武学。一代形意拳大师，为什么甘愿做一个普通的看门人？在人生的最后几年，他为什么又突然开口，将自己毕生经验和盘托出？《逝去的武林:一代形意拳大师口述历史》为您讲述一个真实的武林，讲述在那个武术被称为国术的时代中国传统武者的爱恨情仇。书中有武林旧事，有老一辈武者的思维意识，更有中华武术所独有的训练体系。

# 《逝去的武林》

## 作者简介

李仲轩（1915—2004），名軌，字仲轩，天津宁河县人，形意拳大师唐维禄、尚云祥、薛颠的弟子，武林名号“二先生”。其父系和母系均为京津地区的官宦大家族，因遵守“武林人士不能有官场身份”的门规，放弃做官机会。

34岁自武林退隐，遵守与尚云祥的誓言，一生未收徒弟，晚年于《武魂》杂志上发表系列文章，提供了珍贵的史料和拳理，被誉为“中华武学最后一个高峰期的最后一位见证者”，在海内外武术界引起了巨大反响。

## 书籍目录

代序

李仲轩自传

荣辱悲欢事勿追

唐门忆旧

丈夫立身当如此

乃知兵者是凶器

五台雨雪恨难消

总为从前作诗苦

别来几春未还家

尚门忆旧

入门且一笑

师是平淡人

把臂话山河

使我自惊惕

功成无所用

这般清滋味

曹溪一句亡

雕虫丧天真

杀人如剪草

大道如青天

长剑挂空壁

我与日月同

掩泪悲千古

薛门忆旧

世人闻此皆掉头

心亦不能为之哀

处事若大梦

困时动懒腰

欲济苍生忧太晚

薛师楼下花满园今日竟无一枝在

遂将三五少年辈登高远望形神开

一生傲岸苦不谐

万言不值一杯水

仰天大笑听秽语我辈岂是草木人

君不见清风朗月不用一钱买

附一《岳武穆九要》

附二《内功四经》

编者的话

## 《逝去的武林》

### 章节摘录

荣辱悲欢事勿追我的父系在明朝时迁到宁河西关，初祖叫李荣，当时宁河还没有建县。旧时以“堂”来称呼人家，我家是“务本堂”，民间说宁河几大户的俏皮话是“酸谈、臭杜、腥于、嘎子廉，外带常不要脸和老实李”，我家就是“老实李”。我母亲的太爷是王锡鹏，官居总兵，于鸦片战争时期阵亡，浙江定海有纪念他的“三忠堂”。王照（王小航）是我姥爷的弟弟，我叫他“二姥爷”，官居三品，他后来发明了“官话合音字母”（汉语拼音的前身），据说某些地区的海外华人仍在使用。清末时，天津的教官（市教育局局长）叫李作（字云章）是我家大爷，我父亲叫李逊之，考上天津法政学堂后，自己剪了辫子，被认为是革命党，李作保不住他，因而肄业。他有大学生架子，高不成低不就，整日喝酒，他的朋友说他中了“酒劫”，他的诗文好，但没能成就。唐维禄是宁河的大武师，他的师傅是李存义，绰号“单刀李”。刀刃叫天，刀背叫地，刀锷叫君，刀把叫亲，因为刀是张扬的形状，所以刀鞘叫师，取接受老师管束之意，刀头三寸的地方才叫刀，人使刀一般用天、地，大劈大砍，而李存义的刀法用刀尖。唐师是个农民，早年练燕青拳，到天津找李存义拜师，李存义不收，唐维禄就说：“那我给您打长工吧。”就留在国术馆做了杂役，待了八九年，结果李存义发现正式学员没练出来他却练出来了，就将唐维禄列为弟子，说：“我的东西你有了，不用再跟着我，可以活你自己去了。”我仰慕唐师，就把家里的老鼻烟壶、玉碟找出一包，给了他的大弟子袁斌，袁斌拿到鼻烟壶后喜欢得不得了，在大街上溜达时说：“瞧，老李家把箱子底的东西都给我了。”是袁斌将我引荐给唐师的。唐师有个徒弟叫丁志涛，被称为“津东大侠”。天津东边两个村子争水，即将演变成武斗，丁志涛去了。动手的人过来，他一发劲打得那人直愣愣站住，几秒钟都抬不了脚，这是形意的劈拳劲，一掌兜下去，能把人“钉”在地上。他“钉”了十几个人，就制止了这场武斗，也因此成名。丁志涛有三个妹妹，后来我娶了他二妹丁志兰为妻。宁河附近的潘庄有李存义师弟张子兰的传人，叫张鸿庆。唐师让我多去拜访这位同门师叔，并对张鸿庆说：“我徒弟去找你，你多鼓励。”张鸿庆脑子非常聪明，令我有受益。他精于赌术，一次作弊时被人捉住了手，说他手里有牌，他说：“你去拿刀，我手里有牌，就把手剁了。”刀拿来，他一张手，牌就没了——可想而知他的手有多快，手快脑子就快。我行二，大哥是李轅（字捷轩），随唐师习武后，宁河人管我叫“二先生”。有一个人叫李允田，练单刀拐子，对我师弟周锡坤说：“二先生有什么本事，见面我就把他敲了。”周锡坤就跟他动起手来，用横拳把他甩出去了。李允田回去约了东黄庄一个姓侯的人来报复，周锡坤听到消息就避开了。他俩四处找周锡坤时，有人告诉我说：“周锡坤打李允田是因你而起，他们找不着周锡坤就该找你了。”我当时正和父亲闹矛盾，从家里搬出来，住在母亲家的祠堂里，心情非常恶劣，我说：“我正别扭呢，谁找麻烦，我就揍他。”那两人最终也没来找我，周锡坤回来后，也没再找他。宁河附近唐师有个师兄弟叫张景富，绰号“果子张”，我们一班唐师的徒弟都喜欢待在他家，他为人随和，也愿意指点我们。一天我带了一个朋友去果子张家，正赶上午饭，就在果子张家吃了饭。我跟这位朋友说过，按照武林规矩，只要来访的是武林朋友，要管吃管住，临走还要送路费。没想到这朋友后来自己跑到果子张家吃饭去了，一去多次，还带了别人。果子张有点不高兴了，我就去找那朋友，不要他再去，他说：“你不是说练武术的，来人就管饭吗？”他是借着听错了去吃饭。当时宁河发大水，闹了饥荒，红枪会趁机招会众，参加就管饭。唐师的徒弟廉若增亦因饥饿参加了红枪会，他的爷爷和我奶奶是亲姐弟。唐师、丁志涛都对红枪会反感，说：“不能信那个，一信就倒霉。”我劝过廉若增：“义和团也说刀枪不入，结果枪也入了，刀也入了，过多少年了，红枪会还玩这套，你怎么能信呢？”他说：“我就是去吃饭。”红枪会头目杨三是治安军督办齐燮元的表弟，他知道我收藏刀枪，就让我捐给红枪会，我认为他们是骗人去送死，所以把刀枪藏在神龛上面，对他说：“我放在四十里外了。”杨三说：“快给我取去。”我说：“现在发大水，过不去。”他又冲我吆喝，那时是我心情很不好的一段时期，我一下就发了火，说：“二先生说在四十里外，是给你面子下台，现在告诉你，就在这神龛上头，离你五步远，你敢拿就拿。”——这也是我唯一的一次自称是二先生。杨三没拿，转身走了。后来别人告诉我，有人问杨三：“杨三爷怎么吃这瘪，一个毛孩子都弄不动？”杨三说：“他六叔李牧之十九岁就当同知（比知府低一级），现在的官比我表哥大。”红枪会和日本人开了仗，几乎全部阵亡，河里都是死尸，宁河话叫“河漂子”。只有一个叫李锐的十四岁小孩生还，也是为吃饭进的会，算起来还是我本家的弟弟。日本人拿机关枪对着他，他吓得直摆手，那日本兵也摆摆手，意思让他快走，他就从死尸堆里走出来了。可能还有一个。红枪会的服装是一身黑，一个生还者躲进我住的祠堂，求我救他。当时日本人开着快艇在河道转，见到人就扫机关枪。日本人要上岸搜查，祠

## 《逝去的武林》

堂临街，是躲不过的。我说：“你待在这儿必死，翻墙吧，一直向北翻，北边河面上没日本人，过了河就安全了。”我教他做水裤：将棉裤脱下来，吹足气，扎上裤脚就成了气囊，可以浮着过河。也许他活下来了。因我与父亲闹矛盾，唐师说他有个徒弟叫郭振声，住在海边，让我去散散心，并给我一块药做见面凭证，这块药就是李存义传下的“五行丹”。我拿着药到了渤海边的大神堂村，然而郭振声不在。他是此地的请愿警，户籍、治安都是他一个人，当时有一家大户被匪徒绑票，索要两千大洋，郭振声让朋友凑了十八块大洋，留了九块给母亲，一个人去捉匪徒了。他在黑鱼籽村的旅馆里空手夺枪，捉住了两个劫匪。其中一个竟然是大土匪头子刘黑七，不远就是他的老巢，郭振声知道靠自己一个人，没法将他押走，就把枪还给了刘黑七，说：“绑票我得带走，你要不仗义，就给我一枪。”刘黑七连忙说：“那我成什么了？”拉着郭振声讲：“你知道我以前什么人吗？”原来这刘黑七是天津有名的大饭庄——登瀛楼的少东家，因为打死了客人，才逃到海边做了土匪。他向郭振声保证，只要他活着，大神堂村再不会受土匪骚扰，还要给郭振声三十块大洋，郭振声为不扫他面子，拿了两块。郭振声之举，保了大神堂村以及附近地区十余年太平。郭振声带着人票回来，全村人庆祝，我就跟着大吃大喝。那时我已经在大神堂村住了十多天，我把药一拿出来，郭振声就认了我这师弟，给了我五块大洋。从大神堂村回来后，唐师就带我去北京找他的师兄尚云祥。尚云祥年轻时求李存义指点，练了趟拳，李存义就笑了：“你练的是挨打的拳呀。”一比试，李存义没用手，一个跨步就把尚云祥跨倒了。尚云祥要拜师，李存义说：“学，很容易，一会儿就学会了，能练下去就难了，你能练下去吗？”尚云祥说：“能。”李存义只传了劈、崩二法。隔了十一二年，李存义再来北京，一试尚云祥功夫，感到很意外，说：“你练得纯。”对别人说：“我捡了个宝。”从此正式教尚云祥。唐师与尚师交情深，每年到了季节，唐师都从宁河来京给尚师送螃蟹。尚师属马，家住观音庵，以前是住尼姑的地方，当时已经没尼姑了，住了几家人，尚师家是东厢房三间，院子很小。尚师早年是做帽子的，晚年生活来源的一部分是徒弟单广钦的资助，单广钦做水果、糕点生意，送钱时常说：“做我这生意的，现钱多。”单广钦比我大三十岁。尚师开始不收我，唐师好话说尽。我的姥爷叫王燮，是长门长子，在清末任左营游击，官居五品，先守北京东直门后守永定门，八国联军进北京时因抵抗被杀害，他在北京市民中有声誉。唐师把这情况也讲了，尚师说：“噢，王大人的外孙子。”尚师对我好奇，但他从来不问我家里的事情。清末民国的人，由于社会贫穷，大部分是文盲，尚师只是粗通文化，但他很有修养。我进入尚门后，师兄们跟我说，在北京一座大庙（忘记名字）的院子里有尚师年轻时踩裂的一片砖，因为庙里没钱换砖，这么多年还在，要带我去看看。尚师说：“去了也就是瞅个稀罕，有什么意思？”就没让我去。

# 《逝去的武林》

## 媒体关注与评论

书名为何为《逝去的武林》？原意是指李师傅这一代人所处时代的武林风气和武人做派，在现在这个社会里面已经式微。但是，尽管行为举止上的一些东西逝去了，精神上的东西还会点滴流传下来。对于形意拳，这几年大家可能不是太了解，因为武术现在基本是往健身的方向发展。形意拳在五十年前等于是中国的国技之一，“形意拳就是所谓的杀人之技”是说它是中国实战性最强的武术技法。当时练形意拳主要是因为国破家亡，时代使然，这让形意拳犀利的一面得到了充分的发挥，结果是一提形意拳大家就都忘记了它的内涵了。形意拳是内家拳，表面上凶悍无比，实际上在其内涵中、在武者的个人修养方面都有无限进境。——整理人 徐皓峰

# 《逝去的武林》

## 编辑推荐

《逝去的武林:一代形意拳大师口述历史》被崔永元《小崔说事》，梁文道《开卷八分钟》特别推荐！中华武术黄金时代的最后见证者，解读中华武道的无上境界！滴水映月，把高深的武学说得清清楚楚！

# 《逝去的武林》

精彩短评

1、说来惭愧，对武侠之类向来无感（类似于西方的魔幻类型）。对金庸古龙小说的了解也更多是周边的耳濡以及偶尔的影视作品。以至于在看一站到底类的竞答题节目和玩脑力达人时，武侠类型的问题往往不及店里的小工。这也是知识面中严重的短板。究其原因，无非感觉太玄太虚太缥缈。当很多同龄人对杨过萧峰郭靖等大侠五体投地的时候，我更崇拜的还是福尔摩斯一型，甚至不及对竹林七贤的向往。说到这本书，就不得不提到其撰文徐皓峰（道士下山作者，陈凯歌改编太烂不想提）。说到他就自然会联想到王家卫的《一代宗师》。而说到一代宗师就又不提叶问，以及其中的宫宝田（宫二的父亲）。说到叶问，自然就会说到李小龙。当很多人慨叹李小龙之后再无大师的时候，有人想过为什么吗？了解的人都知道，李小龙是哲学出身，以至于在后来的截拳道中融会贯通了众多对各路武学的思考。所以说他不仅仅学会了‘武’，更明白了‘功’。这才是武学的奥义（知其然且知其所以然）。而这本书在记录李仲轩口述的过程中字里行间都流露着对武学的思考。这也就解释了后来的李连杰，成龙，甄子丹，吴京乃至张晋为什么无法再开创华语功夫类型电影的新高峰。（张震是个奇才，以后再说）中国的文化向来就是水乳交融，不分伯仲。学习书法，往往对绘画也颇有造诣。学习诗词，往往对音律也深有见地。而学习武术，则往往对医药，养生，道行很有体味。这也就解释了为什么民国以后大陆再无大师的非体制原因。因为我们一味的模仿西洋，不断细分，不断割裂。美其名曰深究，其实无非断了国人千年传承的庞大而精妙的学识体系。最近重温红楼梦，才发觉其宏伟，也才明白为什么那么多人去研究。活脱脱一部古代百科全书。回归此书（再说多了就该写论文了）。其中的韵味真如书中所述，只可意会不可言传。令我想到了小时候爷爷让我站在半米见方的水泥板上扎马步让我在黑暗中学习把脉的童年。只可惜.....

2、这两天在津津有味的读《逝去的武林》，为什么能读下去这本武术家的回忆录呢？练中里巴人的金鸡独立已有两年，虽然不是日日坚持，但隔三岔五从未间断，单脚能轻松站完五分钟，越来越觉得不够意思。直到这个月开始站桩——我学的是金鸡独立式，现在单腿9分钟——立马爱上了这种运动方式。同样是屈腿独立，加上脊椎和肩颈部的架子和松静意念后，感受大不一样。站桩就是站松静，静由求松生——当我的心神一遍遍的巡视自己的桩架时，我的心真的静下来，呼吸绵长，甚至能感觉到一呼完毕后鼻孔处的丝丝凉意，那种感觉真是奇妙！站桩完毕起身站直时，能感觉到血一下子涌进那条已酸胀很久的腿，这种感觉不是解脱而是爽，像给下半身换了一回血一般，真爽！这是我现在站桩时最喜欢的两处体验。《逝去的武林》中有不少这样的体验描述，是作者的感悟。有不少将武道与哲学联系在一起的描述。对于武术，虽心向往之，但是觉得自己不可能练到境界，甚至连入门的水准也不敢奢望。书中叙述的那些故事让我觉得像是传奇，不敢确定真假，又觉得应该是真的。对这本武术家回忆录的热情是缘于我对站桩体验的喜爱。站桩是练功的一种形式，练拳（如书P25写劈拳）也是练功，直到大成以后连起居劳作都可以是练功。练功就是运化体内气机，从而达到调养五脏六腑和调养心神的效果，内里强壮以后人就变得“敦敏”、“肌肉若一”，一击之下便不再单是手脚的力量，而是全身的能量，且身体各部非常协调。这是我理解中的内家拳的拳理。所以书中也一再提到形意拳的练法和打法是迥然不同的。我想读这本书对我的实用意义也就在于此吧，一窥武术高人言行体悟，看看还有哪些练法和意念要点，能达成什么境界——但仅限于此，因为自己练功必得一步一个脚印，我还是老老实实的练我的桩，每回20分钟，体验松静，享受松静。其它的练法，两三年以后再说吧。

3、武可以通道，武可以养心。我们这些普通人，能从大师身上得到什么呢？也许是一双从平凡生活中体会美、体会自然、体会广阔的生活精彩的眼睛吧。

4、读此书，不是为了看武术。前辈高人拜师学艺，无不是至诚之心。又师父教徒弟，无处不是磨练心性。李存义教尚云祥，十二年就只练2个法。真是了不起！尚云祥 尚云祥年轻时求李存义指点，练了趟拳，李存义就笑了：“你练的是挨打的拳呀。”一比试，李存义没用手，一个跨步就把尚云祥跨倒了。尚云祥要拜师，李存义说：“学，很容易，一会就学会了，能练下去就难了，你能练下去吗？”尚云祥说：“能。”李存义只传了劈、崩二法。 隔了十一二年，李存义再来北京，一试尚云祥功夫，感到很意外，说：“你练得纯。”对别人说：“我捡了个宝。”从此正式教尚云祥。唐师与尚师交情深，每年到了季节，唐师都从宁河来京给尚师送螃蟹。尚师属马，家住观音庵，以前是住尼姑的地方，当时已没尼姑了，住了几家人，尚师家是东厢房三间，院子很小。 尚师早年是做帽子的，晚年生活来源的一部分是徒弟单广钦的资助，单广钦做水果、糕点生意，送钱时常说：“

## 《逝去的武林》

做我这生意的，现钱多。”单广钦比我大三十岁。尚师开始不收我，唐师好话说尽。

5、1973年出生的徐皓峰，是新生代武侠小说作家中的一个异数：他用纯文学的方式写武侠；北京电影学院导演系毕业，却习武、修道、做了八年隐士；他把武侠小说的背景放到民国、甚至当下，就像塞万提斯写《堂吉珂德》，貌似嘲讽，实则缅怀。四年时间，徐皓峰出版了三本武侠书，每本都让人耳目一新。其中第一本，就叫《逝去的武林》。武林已逝，写武侠注定是件寂寞的事。尽管他的书在梁文道主持的《开卷八分钟》、崔永元主持的《小崔说事》里都被专门推荐，徐皓峰这个名字依然鲜有人知。他却喜欢这份寂寞：“我的条件其实比金庸要好。他是在热闹之中，花了很大的毅力把这件事情给顶下来了。我没那么多人关注，但起码一本书可以连贯的写，不写也没人催我。寂寞，反而能给自己减少负担——写书就是求个知己，知己不用太多，人活着干嘛总要干大事呢。”从武术里学习小说文法《逝去的武林》不是小说，而是一代形意拳大师李仲轩的口述历史。李老年轻时是民国武林中的一号人物，人称“二先生”，34岁退出江湖，几十年来隐于市井，晚年在北京西单的一家电器商店看门为生。徐皓峰在老人生命的最后时光伴其左右，记录下那个武术被称为国术的时代里中国传统武者的爱恨情仇。许多从前秘而不宣的练武秘技，在《逝去的武林》里一一披露，滴水映月，轰动江湖。一夜之间，徐皓峰的名字在海内外习武人士中迅速传扬，有人要塞钱给他办武馆，更多人找上门来想切磋比武——徐皓峰一一拱手，“我已经荒废很久了。”他真的习过内家拳。那是1989年，全国掀起少林武功热潮，徐皓峰正上初中，一时兴起，也跑去拜师，教他的正是李仲轩。“他跟我其实是亲戚，但是他年轻时因为练武被赶出家门，跟整个家族断了联系。我们重逢时，他已经73岁，教我有点像老年人找乐趣，并没有抱太大期望。我呢，后来兴趣也转移了，因为美术放弃了武术，学得非常有限。”不久，李仲轩老人出了车祸，搬到门头沟。相隔11年之后，徐皓峰才幡然领悟到少年所学的宝贵，“翻过头去找他，他已经风烛残年，一见的感觉，第二天这个人可能就不在了。”老人身体伤残，头脑却非常清楚，他将毕生经验和盘托出，与徐皓峰对谈两年，然后溘然长逝。徐皓峰说，《逝去的武林》轰动，主要是因为李老，自己只是个整理者，但这两年的际遇，直接影响了后来自己的武侠小说创作。“我写小说对文法的感觉，竟然是从怎么谈武术得出来的。”他为李老整理回忆，学到的是一个‘删’字。“他讲得非常细致，如果我原样儿的把他讲到的方方面面都整理成文字，这个文章别人是没法看的。你讲得越细，别人就越糊涂。整理的稿子给他，他会指：这段不要、那段不要——不是从武术保密的角度，是从文章的角度。他说你文字越简洁，给读者的感受越丰富，方方面面都讲到了，反而就枯燥了。”徐皓峰惊讶地发现，这个一辈子练武、谋生，虽出身文化世家、但书只读到小学的老人，身上有很高的文学修养，在这个“诸艺衰落”的时代，武术身上反而能见到完整的传统文化味道。“近代以后，中国文化整体在衰落。为什么说诸艺萧条？这些艺可能表面上特别兴盛，但失去了血脉、原汁原味的东西。而练武术的人当时社会身份比较低，大家看不起，也没什么人搭理你，一个多世纪的变革对民间武学的伤害反而不是特别大，没有一下断了血脉。武术具体而微，比方说中国人的道德感，一看武林的规矩，大家都明白怎么回事儿。挖掘出尚且保存完好的武术，对其它艺术门类能有一个带动。这是有实例的。齐白石门下那么多徒弟，画出来了的，只有一个拉平板车、练武术的李苦禅。李苦禅一直练拳，他的劲儿跟传统绘画的笔法有相通的地方。”“我不要鸡肉，只要这锅汤”徐皓峰用极简的笔法，写了自己的第二本书：武侠小说《道士下山》，被誉为“硬派武侠接脉之作”。硬派，是相对金庸、古龙等浪漫化的武功描写而言，上接民国武侠小说开山鼻祖向恺然一脉，对技术的描摹更加专业。旧派武侠小说本是民国武术界的发明，向恺然就曾在国术馆任职，并常为武术书籍作序。作为一个略通武学、浸淫过真实武林风范的人，徐皓峰对港台新派武侠小说的解读别有一番趣味。他说，梁羽生写的是政治，把一个官宦家族的行为规范，作为武林中人的行为规范；古龙，写得最多的是古惑仔，《陆小凤》就像是描绘一个高级会所，几个功成名就、搞文艺的人一起打保龄球；金庸呢，小说里参杂了官场、会道门（民间宗教组织）和现代机构的人际关系，“东邪西毒南帝北丐，四大高手一出来，你感觉就是一家大报社里，不同板块的四个编辑，都是资深编辑。可能西毒欧阳锋专门搞成功企业家采访，东邪搞玩家民俗版块，洪七公专攻美食……这些人碰到一起之后，是几个大报社编辑的那种客套劲儿。”他认为金庸、梁羽生、古龙都懂得武林规矩，但“真正武林中人的交流方式他没法写，因为很规矩很简单，就有点像《教父》那样，没什么话，各安其职。作为传奇小说来说不精彩。”而徐皓峰跟前辈的最大不同，就在于“写武林原来的事态，每一个故事都有一个原型”。《道士下山》一开场，是太极门内讧，“大家都觉得‘你编故事的能力真强’，但这其实是我从90岁以上的老人嘴里采访出来的，不过是用文学的笔法把一段史实表现出来。”网上一位有心的读者，将《道士下山》中的人物作了一一考证：“罕拿活佛完全就是诺那活佛，其传法过程全

## 《逝去的武林》

是写实；陈将军有奉系军阀‘神剑’李景林的影子；大痴明显是指首传‘心中心法’的大愚法师；至于那位神秘的司马春夏，则是陈撷宁与还珠楼主的混合体……”《道士下山》沿着古龙绝笔《猎鹰·赌局》开创的路数，写成了系列短篇的形式。但古龙是悬念化的风格，徐皓峰则在诡异的情节里，融入品评书法、阐释武学的意境文字，竟有几分明清小品文的气质。“是非恩怨好编故事，但我抛弃了很多是非恩怨，这样才能把武侠小说短篇化，才能把以前武侠小说里被压制的意境焕发出来。比方说令狐冲一群人第一次去见东方不败，绕过了一个花园，单看这一小段就是很好的文字，但是一场巨大的成败把曲径幽深压制住了，变成佐料。我不看重那些大鱼大肉，反而觉得有些佐料的味道不错。以前人家炖一锅鸡，我呢不要鸡肉了，只要这锅汤，提高意境上的东西。”“真正好的文学，写的都是失败”武侠名家里，徐皓峰偏爱古龙。1997年他刚开始写作，训练自己文字的方式就是改古龙小说。他买的第一本古龙小说是《大地飞鹰》，主人公名叫卜鹰。“不择手段是人杰，不改初衷是英雄。卜鹰身上兼具人杰和英雄的特质，最后他的英雄本性占了上风，业败、身死。”徐皓峰早就知道，英雄的结局，注定是失败的。但年少时，依然忍不住受那句“不改初衷”驱使。电影学院导演系毕业后，徐皓峰逃离职业导演江湖，师从一位道教宗师埋首故纸堆八年——就是因为不愿意自己被江湖改变。“当时如果发展下去，找机会拍电影，说不定也能拍上，但我可能就会变成另外一个人。我觉得我在这个世上没有独特性，既没有独特的知识，也没有独特的感慨，不如先去补充一下苍白的自己。”八年隐士般的生活，零散写些文章，有时一年只有几百块钱收入。有人看了他在道家专业杂志上发表的论文，曾力劝他出家。2004年回到北京电影学院任教，他已经找到了自己“独特的知识和感慨”，他说：“这样就可以立世了。”不改初衷所付出的代价，竟然真的得到回报。但他也同时承认了英雄梦的破灭：“黑泽明很深刻，武士跟土匪打仗，最后胜的是农民，不管人杰还是英雄，都不会有好下场。什么样的人有好下场？庸俗的人。每一个人只要你活过30岁，就都变得庸俗——庸俗并不是一个坏词，庸，常规，俗呢，是跟大众发生关系，跟大众的联合。英雄和人杰都有可能是反人类的。”他诡异地笑笑：“在世界的阳面，所有过了30岁的人都等同于大众；在世界的阴面，英雄和人杰以别的方式存活了下来。文学就属于那个阴的维度。好的文学，写的都是失败。”在徐皓峰的第三本书里，那个练就了绝世武功、自居为“国术馆馆长”的当代青年，以堂吉诃德的方式完成了对这个时代的巡礼，最终飞往冥王星。“他练武，象征着一个传统的信念：我是一个有尊严的人。可是现代社会，人家不按这个价值观走，游戏规则全变了。”（原载于《时代周报》）

6、原文：[http://housescheung.blogspot.com/2009/08/blog-post\\_17.html](http://housescheung.blogspot.com/2009/08/blog-post_17.html)我相信，我們這一代，甚至上一代上上一代，每個中國人心目中都有獨一無二的武林觀，一種經過武俠小說潤飾修補，近代影視文化形象塑造的東西，內裡千變幻化，奇詭曲折。那是另一個社會，另一個有別於政府的社會，史書不載，但坊間流傳甚廣，處處可見。這種傳統，興許能遠推元明話本、章回小說。有一幫前輩高人，隱世埋名，過著飄泊的日子，在塵世維持正義，上不聽官，下不由人，獨善其身。他們是正義化身，人民英雄，官府永遠是迂腐和邪惡的存在。這就是武林，至少我認為武俠小說帶給世人的，大概都是這種觀念。然而人大了，涉世日深，不但不相信小說形容的蓋世武功，連那些動輒拳腳相向的事情，都不相信，對武功的觀念慢慢變成強身健體的運動。武功自是這樣，武林，是談不上真實的，只是小說虛偽的東西，假如誰要堅持那些東西真實存在，誰就是瘋子，落後的不文明不進步的書呆子。可是，現在有一位活過半世紀的老人，不繁複，很簡單，虛虛幾筆無意卻有聲地告訴你，那些有部份都是真的。你相信嗎？不，或許不。那麼他再告訴你：「那些都是真的，我，就是其中之一。」以前看金庸古龍，當然不會蠢到相信那些事情真實發生。後來讀王度盧幾本小說，發現他寫的比近代新武俠真實多了！許多晚清末年人民生活狀況，鏢行中人如何謀生，細緻而實在。加上他身處的年代，歷史上又的確記載過霍元甲、大刀王五等赫赫有名的人物，更令人懷疑。可是因為我只是看小說的，不是搞研究，沒有深究。隔江如隔海，以前在香港想得知大陸書訊，已不容易。現在相隔一峽，要不是客人訂書，也不知道大陸居然出版了這麼樣一本寶典，一位七十四歲老人的口述歷史，回憶當年中國的武林。他年青時，正是清末民初，局勢紛亂之時。說書人口中的隱世高手，相繼躍現，強國安邦。現在知名的，莫不是拍過電影，上了電影的人物。李仲軒老人談的幾位形意拳大師：唐維祿、尚雲祥、薛癩，在當時應該是很有名氣的大師，看李老憶舊，能感受他們不同凡響。可是因為電影不拍、普及不如詠春、太極，再加上形意拳之中許多招式為電影電視反派所用，在我輩非習武之人眼中，淪為旁門末技。事實呢？李老所言形意拳之神妙，不亞太極、詠春。有名的拳術武功，多年來經過簡化，傳達和普及，觀察讀者聽來有理，雖然高深，但神秘面紗揭下，好像人人都能成就。我曾經在學校選修太極拳，老師師承台南某位名師，上課時曾播一段上世紀80年代，一位馬來西亞太極拳高手訪台表演。最初不

## 《逝去的武林》

過是普通表演，與當時武術冠軍透過一支燈管推手，對方倒地，燈管完好無缺。背著對手，挑戰者手一觸大師背部，頓時失去平衡。在達官貴人面前表演隔山打牛，幾十人手搭肩連成一串，大師一喊，最後一位立即倒地打滾。我們問老師，那是甚麼原理，甚麼功夫，是不是真的？老師答：「片是真的，人也是真的。可是這位大師說馬來華，找來的翻譯國語帶有馬來腔，當時沒有人聽得懂，現在20幾年的片子，錄音不好，到底原理是甚麼，怎麼練成，沒有人知道。不過有一點是確定的，大師路過台南，曾指點我的老師推手要領，老師說他身體已經敏感到別人一碰他，他就有辦法破壞對方重心。」我當時聽聽就算，沒有深究，沒想到李老回憶當年的幾位師傅，也出現類似情況，還把拳理說清楚，令人興奮不已：「原來都是真的。」李老口述自然是形意拳修習者的瑰寶，我們一般人不練武，也可以從中看見當時的社會風氣。滿以為武夫均是兇猛無比，像現代黑道一般，沒想到李老卻說他們像讀書人：「因為形意拳是內家拳，是道藝。」拳成藝已難，成道更難。道者，悟天通地之要訣，萬物運行之法則，要成道藝，難，很難。首要是拜師，請老師指點糾正，師傅要是藏拙呢？李老卻說舊時師傅不會藏拙，「師傅留一手，能把人練傻」。所以拜師注重禮節，師傅亦善審人，希望徒弟學有所成，李老受幾位老師引介推薦，不斷深造，正是舊時惜才的好例子。師傅怎麼看人呢？我猜除了品行德性，更看人是否聰慧。李老多番強調，練武需用腦，多思考，舉一反三，不動腦筋容易練壞身體。他專崇關羽，也是這個道理。李老談武術非常有意思，不但以武論武，更以文論武，講孔子、談關羽，儘管並非史實，多是小說家言，然而他們的故事深入人心，有時候分析歌訣難以理解，往旁的一講就通，正如尚雲祥教他雷音，抱一隻貓感受，一下子頓悟開竅，受益不淺。李老反覆強調，練武需指點，光是口講言傳，無法點明。可是書中文字敘述，條理分明，用字精鍊，許多艱深道理用淺白文句道出，文字功夫著實不凡。此舉除因李老出身書香門第，更應歸功整理文稿的徐皓峰。我做過口述歷史，當中複雜難懂，回憶時鎖碎零散，都是整理困難，早前張學長回憶錄出版，許多評論都認為整理差勁，實實在在能夠考證的東西已是如此，何況抽象的武功心法？世上許多奇書，讀後只有驚嘆未必有所感悟，。這一本，也奇，無論練武不練，懂與不懂，套一句李老師話，多動腦筋多思考，終有所獲。

7、以往在电视剧和电影中见识了许多奇幻莫测的武术故事，许多神奇实在是我的阅历所难以理解和接受的，索性把那些只当作虚构的情节，如看科幻片里的外星人一般过目即忘吧。直到看过了《逝去的武林》，才似乎从恍惚中看到一点星光。尽管在看前半部分内容时，还抱着一副猎奇的心理，此时，我更好奇于中原文化的神奇了。俗话说“大隐隐于市”，李仲轩先生应该算是一个真隐士了。他的心里藏着大世界。不知道他是否有高处不胜寒之感，才能忍受三十年看门人的生活。幸好在他晚年时期，终于愿意吐露心声，讲述那些尘封了半个多世纪的历史，使我们有幸得知那原本就扎根于我们中间的神奇文化。《逝去的武林》通过一个述者的口，讲述了在上个世纪三十年代，中国武术正处国破家亡山河破碎时期经历的最后一个高峰期。述者正是那个时期的亲历者，他并没有讲述当时的武林多么繁盛，而是通过对自己拜师学艺的回忆让我们跟随他一起去感受了真实的武林道义，和规矩。书中不乏大师对武术的详解，像我这样的门外人只能看看热闹了。尽管如此，也能从中感受到“形影术”果真国学大家的风范，更让我对今天的商业政治环境之污浊扼腕。与其说是知识，这本书带给我的更多是一种启迪和净化。从上个世纪的那些战争之后，我们开始在西学的影响下走上了“科学”的道路，“科学”走的是一条改造世界的路，原本我们的文化则重在内在修养。从道学，武术，政治的许多传统都可以看到，我们的文化中说的都是人的修行。费正清说中国人有一种“吃苦”的精神，这个民族有一种深沉的“忍耐力”，我想大概就是说中国人对欲望的“克制”，表现在具体生活中就是“修为”。李仲轩讲学“形影拳”也要修身养性，学武并不是为了伤人，伤人必伤己，这就是一种“武道”了。“武”并不是一种“武力”或“暴力”，要想真正练成高深的武功，必须“修心”，真正的大师，如他的师傅，唐维禄、尚云祥、薛颠，都是有修为的人。像我这样的普通人，看“武林”看得是一个“道”，大概只有真正的武术爱好者和习武者们才能理解大师口中的各种“练法”，“打法”，“演法”，“五行”与“无形”吧。但是，不管怎样，我终于也第一次了解了，中国的武术是如此的精深，“武道”早已扎根于我们的文化之中。我怎能不为之感动震撼呢。PS：刚刚看了一个网友对《南京！南京！》的评论，我自己一直还没有勇气去看，但是我觉得在反思那段历史的时候，用“武道”的一些规矩去看，也许会释然。“伤人必伤己”，没错，善待其他生命如自己的生命，这世界必定会多一份自然平和。

8、这本书最早是在百度形意拳吧。那会还没有出书，我就读过了。当时是初学，也是热血澎湃，相信了一段时间。后来随着在这个行业时间呆的久了，发现有些说法非常可疑。可疑这么说对这本书十

## 《逝去的武林》

分推崇的人都没有多少实际的训练经验。前几年我就一些问题多次问过老师以及一些老拳师，大多都不认可这个东西。我不知道是这位老先生口述的时候年龄大了说的错了，还是这位写作者为了提高可读性进行了一些文学加工。这本书当做小说来看，可以说是一本很有意思的小说。如果当做一个技术参考来看，那绝对是不可以的，别说有那么多不实之处，就算有一点不对也是后患无穷。所谓，差之毫厘，谬之千里！千言万语就是一句话，这本书万万不能信。

9、对武术没有兴趣，以前也没接触过。结果就是：看书过程中很痛苦，不知道说的啥，除了一些武德方面的东西还能看懂一些。所以，只能马马虎虎随便翻了翻。不懂武术和没接触过武术的估计很难看下去，大家买书时谨慎一点。

10、李老自己说过，“自己把自己从武林中开除了”。况且几十年来李老一直过的是“隐居”的生活，真正的功夫到了什么境界好像没什么知道。我本人不懂武术，更不懂形意拳，也学会有人说，李老的文章透漏了很多秘诀，从这也可以看出李老是“大师”。但既然李老习武多年，师从多位真正的大师，而自己却甘心寂寞，远离武林，所以我想即使李老有“大师”的水平，恐怕“形意大师”这个称号也不是李老想要的。ps：我只是就事论事，我很尊敬李老，李老的文章表现出来的真诚很让人感动。

11、1934年，薛颠加入一贯道，因为他名为颠，与自称济颠活佛的张光壁相同，为了避讳，由张光壁的小老婆孙素贞为他改名为薛洪，道名武德明。1938年，成为点传师。1939年，张光壁派他负责山西的传教事务，以太原为基地，领关帝下凡衔，任山西总柜总掌柜。1953年，中国共产党发动镇压反革命运动薛颠因其信仰一贯道，被指称为“拳霸”，最终遭到逮捕枪毙。

12、站桩的要点是“学虫子”，冬天虫子钻进地里死了一半，等到了春季，图例生机一起，虫子就又活了。站桩要站出这份生机，如虫子复苏般懵懂，身上就有了精力。

13、新版，换了副标题，搞得像出了续集一样。关于武林的一本书，不知道如何评价，不是我的菜。适合教主，里面貌似还有拳法跟心法，反正你练轻功的，可以看下。照片，很囧，一是背景很傻，二是神韵没出来。10.06.16上写于外公家

14、真正的武林是什么样子？虽然影视和小说里已经有了无数种讲法，但看了李仲轩《逝去的武林》，才知道，一直以来对武林虚言和想象的成分如此之多。而更糟糕的是，这种虚言和想象，竟然不比真实来的更精彩。话说清朝灭亡后，民间习武的禁忌被打破，为解救民族危机，孙中山、冯玉祥等政界领袖提倡武风，甚至直接在武馆任职，中华武学呈现出一个高峰期，其中形意拳一门风光无限，代表着武术实战的最高水平。而笔者李仲轩先生年轻时，先后拜入三位形意拳大师唐维禄、尚云祥、薛颠门下，后退隐几十年，未曾受过武术表演化和商品化潮流的侵扰，他所见证的三位大师的生活、功夫造诣，令人窥见了原汁原味的中华武学。而所谓原汁原味的中华武学，正是道出了武术和道学上的无限进境。比如唐维禄曾讲“你凶我怂，你怂我更怂”。说的正是个人在私人恩怨上可以怂一些，不要卷入人我是非，于是才更有时间来一心一意练拳；并且在练拳上，没有适可而止的事，永远要更加精进。当然，除了报效祖国，在拳法上多加练习，人的性格都会变得沉稳谦和，皮肤质地都会因之改善，正所谓水处卑下。确实，少年气盛不自知，只有多加练习，才会有默如惊雷的修养。当然，在练拳的时候不能有一丝的杀气，否则造作杀心去练拳，人会陷于愚昧。所以说到底，练拳不单纯是练拳，更是练周身的敏感，力量的控制，气息的吐纳，从而检点发心。李仲轩老人一直对自己的师傅感恩不已，他讲人太容易动摇，而这世上没有几个天生的好汉。于是师傅就是那个能给你做主的人，激发你的自觉之心，而只有自觉才能有进益。当然，爱自己的师傅，在李仲轩看来，也要保持距离。太近，就少了刺激身体反应的那个强度；太远，就不能学到全部的精华。李老的文字中，满是譬喻，在他看来，万般佛理、禅机皆是拳法。比如说，形意拳，讲究象形取意。先开始练拳，要找天地辽远的宽阔处来练，取个借景生发广大之心的意头，待到心胸开了，那么任何弹丸之地，都可以练拳。心胸已开，不再依仗外部世界。画画的人，有个意思就可以动笔，不用想得太明晰太清楚，如果什么都叫真，脑子会上火，出来的东西也容易死板。有意念，顺笔而发，好诗好画都由此来。当然这种譬喻都不及李老在通篇埋下的唏嘘伏笔。书里怪话多。但正像李老讲的：怪话就是真话，怪话多有劝世隐情。所以这样看来，读《逝去的武林》其实要琢磨，琢磨书里的怪话。而这种琢磨也正是李老强调的“悟”，不光要脑子悟，还要身体悟。虽然文字不若武功，不能读着读着就搭上手。但是从心法上来看，为文为武，两回事说到底是一回事。而心法是不外传的，于是李仲轩老人也只能写的含蓄了。又话说李仲轩晚年隐踪藏迹，曾先后在中科院的某研究所，西单某电器行给人看大门。如此情景，正像老人自己在文章中的一个譬喻一样，“剑挂在墙上，自然地倾斜，犹如北斗七星斜挂在天上。”

# 《逝去的武林》

## 章节试读

### 1、《逝去的武林》的笔记-第43页

世上永远是强者影响弱者，交战步法的原理也如此。你的步法强了，能影响别人，别人不自觉地一学你，就败了。模仿是人的天性，养狗的人像自己的狗，养猫的人像自己的猫，张三总和李四聊天，最后张三脸上出现了李四的表情，李四带上了张三的小动作，都是不自觉地模仿。比武时，情急之下，人的精神动作都更容易失控，一受惊，就模仿对手了。

电视里猎豹追羚羊，猎豹受羚羊影响，随着羚羊的步子跑了，便永远追不上了。比武的情景很像拍花子（诱拐儿童的迷魂术），太容易脑子迷了，脑子一迷，就跟小孩似的，随着坏人走了，受对手控制了。就看你能不能让别人模仿你了，练形意的要有自己一套，不去希罕别人。

看到这里，想到了成龙的电影《功夫梦》中那最后一场的比武。

“轻出重收”时，每个人和每个人还不一样，总有差别，越练就越是和自己的天赋、形体般配，所以练形意拳是越练越有自己。有了自己，人就越来越强。

也因为有了自己，容易上瘾。不能随便教人形意，否则一上瘾，整个家当赔进去了。眼镜程（注6）有个师弟，叫刘凤春（注7），一下上瘾了，他本是个小本买卖人，结果买卖没心做了，赔光了家当，最后当了乞丐。

当上乞丐后，反而有了时间，但练成了，更不想作买卖了，只好投奔师兄。程廷华一看，觉得：“挺好，难得。”结果是程廷华养着他。

唐师是个农民，没有家底，年龄又大，怎么也没理由是他练出来。唐师只是上瘾了，李存义不收他，他也一天到晚呆在国术馆，日后能不能吃上饭，都不在乎了。这时候，人不想未来的，一塌糊涂。痴。

形意拳的内功从何开始？说出来惹人笑话，从大小便开始。形意拳的架势好理解，所谓外五行就是那么几个架势。还有内五行呢？一个人对自己的五脏六腑没有体会，便没法练形意拳。

人很难体会五脏六腑的，先要在大小便的时候“闭五行”，闭目，咬牙，耳内敛，鼻静气，脑静思。

大小便时因为体内有运动，就牵扯上了五脏六腑。对五脏六腑有了体会后，不大小便的时候也就能闭五行了。闭五行好处多，在坐公共汽车时，闲散时间里，都可以闭五行。尤其是在早晨起来时，醒后先不要急于起床，闭一会五行，就是形意拳的长寿之法。

我有九旬之寿仍可以有吃大鱼大肉的胃口，这就是闭五行的功效。希望读者先从闭五行中找到一点内功的味道。

### 2、《逝去的武林》的笔记-李仲轩自传

刀刃叫天，刀背叫地，刀锷叫君，刀把叫亲，因为刀是张扬的形状，所以刀鞘叫师，接受老师管束之意，刀头三寸的地方才叫刀，人使刀一般用天地，大劈大砍，而李存义的刀法用刀尖。这种最适合作为“中国传统文化”来唬人，像在说相声。

“义和团也说刀枪不入，结果枪也入了刀也入了，过多少年了，红枪会还玩这套，你怎么能信呢？”他说：“我就是去吃饭。”别把老百姓想得太复杂，用脑之前先省吾身：今日饭否？

“在武林规矩里磕三个头已经是大礼了，而磕一个头比磕三个头还大，因为三个头是用脑门磕的，这一个头是用脑顶磕的，“杀人不过头点地”的“头点地”指的就是这个，要磕得带响，是武林里最重的礼节。”曾误认为头点地是指头掉的形态...原来是以头抢地啊。

我从未表露过自己的武林身份，不看他们练拳。他们都叫我李先生，非常客气。我大半辈子都是旁观者，这位赵拳师和我算是个擦肩而过的缘份。我常会想什么时候我能有“沉默的力量”。看见自己所长，也不出声响，任别人出风头。说是大音希声吧。柔韧的内敛的，反倒有长存的福气。

他的徒弟把张克功的匾给偷跑了。唐师去世的时候，嘱咐我照顾他的老朋友们，我就找王乃发要匾。

## 《逝去的武林》

王乃发说：“你来，我要给面子。你提唐师傅，我更得给面子。摘匾的事我不知道，但摘了匾再送回去，我也下不来台呀。”我说：“要不这样——”我就给王乃发鞠了一躬，把匾取走了。看得过瘾！“如何彬彬有礼地对付？”实力即王法，压倒性的力量会让人礼你三分。不说话，我就照脸打。

### 3、《逝去的武林》的笔记-第225页

我当年初见唐师，问唐师有什么本事，唐师说：“没什么本事，只会在弹丸之地跟人决胜负。”在弹丸之地，转瞬之间，能找准自己的身体的去向，这就是本事。薛颠的口头禅“搁对地方”也是此意

练武人要仗义，但更要明是非。仗义得糊涂，一是被人利用；二是仗义了这个人，就害了那个人，往往拖累的是自己家人。我五十几岁得重病，对哥哥李捷轩说“死就是过过电，没什么大不了的。”我觉得自己这话硬气，却搞得他非常难过。

少年时崇尚侠义，结果为人处事的分寸感不好。我一辈子买东西没跟人还过价，事情做了就不后悔，其实心里也明白其中是有得失的。后辈的习武者，要吸取我的教训

### 4、《逝去的武林》的笔记-第42页

握剑时小指要虚勾，也算是对老师的一种礼仪。 &lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 5、《逝去的武林》的笔记-第28页

因为练拳练息这个功夫得一年才能成就，先去病再强身。通过练息，身上的气养起来，大脑时常会有灵感，此时学拳就真是趣味无穷了。

水处卑下，往下流，所以炼成钻拳后，人的性格会变得沉稳谦和，皮肤质地都会改善，声音非常悦耳，心思也会变得很缜密。以前老辈拳师不识字，可气质高雅，很有涵养，因为形意拳是内家拳，不但改造人体还改造心志。

拳法里出功夫的都是基本功，要吃苦。做人最基本的是“诚信，谦和”，要忍耐。“老要颠狂，少要稳”，老年人死盯着规矩，小辈人就很难做了，所以老人要豁达点，随便点，小辈人一定要守礼仪，如此才能和睦，才能延续传承。

人品与拳法是相辅相成的。

### 6、《逝去的武林》的笔记-第32页

&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;旧时代的拳师收徒弟学孔子。孔子有子贡帮他结交官府，有颜回帮他传授学问，有子路帮他管人，门庭中有三个这样的人，必然会兴盛。

从《论语》中可以看出，别人提问，孔子会耐心解释，子路提问，孔子一句话就驯服得他五体投地，这是在训练他一言以服众的能力，去管理其他的徒弟。教师教育方法的不同，也是这个徒弟用处的不同。

子曰：吾门有子路，恶言不入耳。就是说，我徒弟里有子路，别人就不敢说坏话了。

### 7、《逝去的武林》的笔记-第28页

“老要癫狂，少要稳”，老年人死盯着规矩，小辈人就很难做了，所以老人要豁达点儿、随便点，小辈人可一定要守礼仪，如此才能和睦，才能延续传承。

### 8、《逝去的武林》的笔记-第112页

## 《逝去的武林》

在练劈拳的阶段，都会遇到这样的情况，觉得身上皮肤增厚，像大象皮似的，而且手指粗得像胡萝卜，两个手心像两个小漩涡，十根手指自发地紧紧握起，不愿意打开...这都是错觉，因为身上的气充足了，情绪也变得活跃，忙了这个忙那个，像小孩一样干什么都兴致盎然。这是一个必经的阶段，发现自己变成这样了，就说明功夫已上路了。

此时就不必再到开阔地去练拳了。形意拳自古讲究“拳打卧牛之地”，有个能挪步的地方就练上了，到开阔地打拳只是入门的方便之法。

我们的形意拳是李存义传下的，宗旨是要保家卫国，不是招摇生事。唐师说“你凶，我怂（害怕，窝囊），你怂，我比你还怂---这才是我的徒弟”

勇气和本领要报效国家，对于私人恩怨，摆出一副窝窝囊囊的样子最好了。练劈拳的时候，不准在人多的地方，不准占别人的地方。遇到有人生事，不准动手比武，要学会以理服人，以德服人，要留着时间习武，不要卷入是非中，虚耗了光阴。

# 《逝去的武林》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)