

武世俊

武学文化倡导者

文/赵丛君

一个秋日的上午,在北京通州区一处普通的小区里,笔者如约对著名武学学者武世俊先生进行了采访。

已近古稀之年的他,看上去却只有五十多岁,性情平和、见多识广、思维敏捷,谈吐慢声细语,真可谓“学问深时意气平”。

少年早慧 刻苦修炼

武世俊,1945年生于北京,6岁开始随父亲在北京后海边上开始习练宋派形意拳,8岁时随父到山西大同,投拜当地著名民间拳师贾虎臣门下,学得了“少林五行梅花门”的拳械,并得其真传,七年以后,经师父推荐,先后投拜邓威盛、李天赞等数位拳师,学得了八法拳、通臂拳以及“查、炮、华、洪”等拳种和器械,从不同的角度、不同的风格、不同的身手法上进行了深造。扎实地打下了长拳类底功,为今后钻研其他类拳种奠定了良好的基础。

他在演练八法拳时,手眼身法步十分到位,架势舒展,发力快脆,腾挪闪展有张有弛。并将扎实功力与极强的攻防意识融入拳术,于打、抓、截、拿、踢、靠、闪、震等招法中严守师训,却又有所创新,贯穿动作疾缓交合,收放自如,由此产生极强的韵律感与节奏感。

在演练八卦日月追风双刀时,更是招招相逼,环环相扣,杀气腾腾,步法敏捷多变,身法纵横高低,起伏转折都充分体现出双刀的用法所在。

在技击方面,他悉心总结踢、打、摔、拿等规律,在“刁、拿、锁、扣”等反关节动作基础上创出了“挑手”、“封手”等新的技击方式,由此增强了实战效应。

武世俊行拳,强调气息自然,神必内敛,注重气随意行,意到气到,气至力发。行拳时足含踩劲,胯含束劲,膝含裹劲,运劲似抽丝,行拳如流水。进行双人推手,则通过他研究总结的“撑抱、裹拧、炸崩、惊抖、钻翻”等方式听劲问劲,过招策应。他认为推手从单推、双推最后必定发展成为随意过招方式,他称为“乱采花”。其实也就是乱而不乱,法中有法,无法更似有法的上乘功法。

挖掘整理 泽被后世

在钻研演练风格和实用技法的同时,武世俊非常注重研究挖掘那些即将散失的传统武术内容,1984-1986年,积极参加了山西省武术挖掘整理工作,也就是从那个时候起,他萌生了整理一些资料出版成册,以飨广大武术爱好者的想法。

首先整理的就是八法拳。武世俊说,八法拳始创于清末,由当时武术家李德懋先生吸纳通臂、弹腿、翻子、炮捶形意等多家拳法的精华所创。它讲究冲、钻、裹、拧、劈、化、棚、擦等八法,这是该拳之所以称作八法拳的缘由。八法拳结构严谨,动作朴实,快速多变,攻防兼备,同时常练此拳,可促进习练者的血液循环,增强臂力,使人朝气蓬勃,精神饱满。

武世俊告诉笔者,在挖掘与整理过程中他曾献出了八法拳的套路拳谱并对部分套路录了像。尽管如此,他仍感到责任重大,于是决定把它用文字和图片相结合的形式整理出来。经过十多年的潜心整理,《八法拳·八法枪》终于在1999年完稿,并于2001年4月由人民体育出版社出版发行。

删繁就简 推陈出新

八法拳顺利出版后,武世俊没有就此停笔,而是把精力又投入到了太极拳著作的研究与整理中。1966年,他经人介绍,在北京投拜太极大家田秀臣为师,潜心钻研陈式太极拳的拳理拳法及套路演练技巧和新老套路的不同风格特点。在田老师的悉心传授以及后来接触到的冯志强、邓杰等太极名师的精心指导下,武世俊演练的陈式太极拳沉稳洒脱,起伏跌宕,松活弹抖,缠绵不断,让人回味无穷。

随着研究的深入,武世俊发现,由于不同时期的历史背景和种种因素的限制,人们学习太极推手与散手实践的层次不同、理解不一,导致一些练法与实际用法出现偏差。有的是以健身和观赏为主,有意编入一些舞蹈及体操动作,淡化了太极拳的攻防作用。有些动作因比赛时为防止不必要的伤害而弃之不用。这些都束缚了手法的充分发挥,使不少太极拳爱好者,每见数年纯功,不能运化。

但在武世俊看来,武术功法的精华,不在乎架式的好坏,动作的难易,而要以得人为准,举手投足即见输赢,哼哈之间,胜负立判。早期太极拳不过几势,俗称老三刀,已概括了棚捋挤按,采捌肘靠八门劲力和进退顾盼定五行步法的配合,其身法纵横高低,进退反侧已在其中,而概括起用法来,也无非是几大招式。

为了让更多的武术爱好者能够领悟到太极拳实用技法的真谛,武世俊从拳理、拳法的要领及练功先后次序上加以阐述,并着重阐明太极拳推手实战的基本功法和基本技法要领。于2002年出版了《太极拳实用技击法》一书。

武世俊在太极拳套路的编排整理上也投入了很大精力。他说,目前流传的传统陈式太极拳老架一、二路套路中,重复动作较多,比如金刚捣碓、单鞭等动作重复出现了很多次。

“能否将陈式太极拳的主要动作都包括在内,而又不显冗长;保留老架的原始特点,又要在风格上有所突破,从这些套路中不但有陈式太极拳的固定练法,又能体现出源于其中拳种的古朴风韵?”武世俊一直做着这样的思考。

经过几十年的武学修行及多年的摸索实践,武世俊最终从老架一、二路套路中选取了66个不重复的原始动作,经过合理巧妙的重新组合,精编成一套几乎囊括所有太极拳打法的精品套路。该套路充分体现了太极拳松活弹抖,跌宕起伏,刚柔相济,舒展大方,突出意在动前、情在动中、动如撕棉、迂回折叠的新风格。

武世俊说,从套路的演练技巧和风格表现上来讲,拳、剑、刀是相同的。在此种基础上,剑刀也进行了重新编排整理,其中剑由62个不重复的剑式组成,包括20多种剑法和不同的身法与步法,动作衔接紧密,剑法明确,起伏曲折,潇洒飘逸。刀由40个刀式组成。不但包括了老式“太极十三刀”的练法,同时在步法、身法的协调上更趋于合理,演练起来更

显古朴典雅,刀法

顺畅。

这些精编套路于2003年1月和2012年9月相继在人民体育出版社出版,就是



图1 武世俊演示刀术

目前在武术界广泛流传并多次重印的《精编陈式太极拳剑刀》、《陈式太极拳剑精编套路及实战用法》、《太极拳实用技击法》等三部著作。这些书籍,纠正了人们普遍认为的太极拳只适合于养生健身、不可实战的偏见,得到国内外太极拳爱好者的青睐。

潜心研究 锐意创新

一个出色的武学大家,在继承的基础上势必会创新出自己独特的东西来。武世俊做到了这一点。

2004年12月,人民体育出版社出版了武世俊创编的《龙形九势健身法》一书。在该书的前言部分,他写道:“龙的子孙,龙的传人,在龙的故乡,有着龙的民族文化。中华武术源远流长,拳种繁多,博大精深。自先秦时期武术逐步成形以来,就不断地在龙的土地上继承发扬。几千年历史的长河,洗礼了武术,也壮大了武术。”“龙形九势”这一套健身拳法,是在形意拳“十二形”的首势“龙形”的基础上,参照八卦、南拳,以及十二形龙拳等拳种中有关龙形的不同练法,去繁求简,本着好学、好记、好练、好看的原则,并根据气功吐纳导引的规则而创编的。”

那么,武世俊是如何萌生创编龙形九势的呢?

萌生创编“龙形九势”的想法,源于其父对他的教诲,武世俊的父亲幼年投师当地形意拳大师宋世荣,曾学得形意五行拳与形意拳中的龙、虎、猴、熊、蛇、鸡等手法的变化和实用效果。尤其对龙形的练法十分注意,并告诫武世俊要多加留意,注意收集有关资料,多多观察北京与大同两地九龙壁上的龙的造型,以便从中汲取一些有用的东西,争取整理创编一套简易而实用好练的龙形动作。

图2 武世俊演练八卦棍

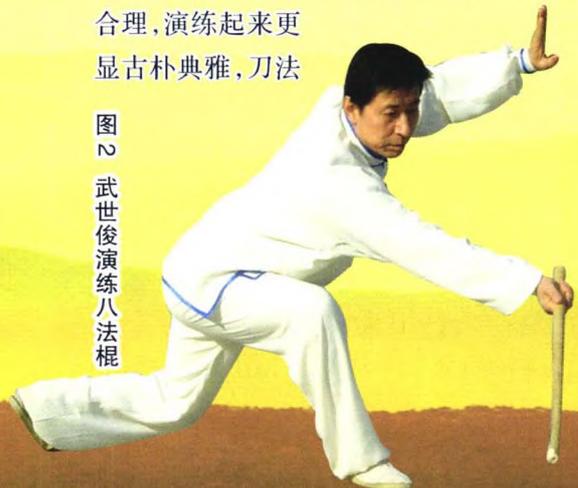
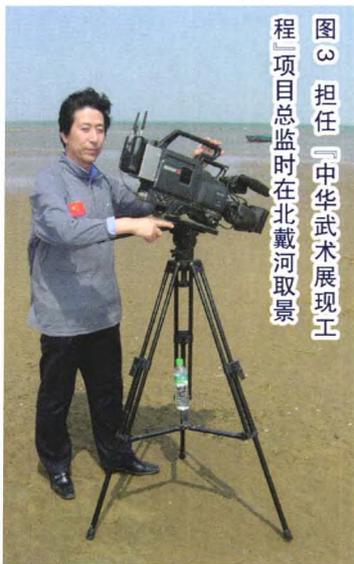


图3 担任「中华武术展现工程」项目总监时在北戴河取景



上世纪六七十年代以来，武世俊谨遵父亲教诲，多次奔走于北京与大同之间，得以反复观察北海九龙壁与大同九龙壁，给今后定型的“龙形九势”动作收集了不少可供参考的珍贵的素材。九龙壁上那栩栩如生的九条彩龙，千姿百态，动作各异，既赋予了深远的中华龙的内涵，又在动作的优美造型上给予武世俊诸多启发。使“龙形九势”在几次修改后终于定型，根据动作特点冠以青龙探爪、蛟龙撑骨、游龙潜海（老龙卧道）、

云龙腾空、缠龙返首、蟠龙下势、金龙起舞、蛟龙戏水、团龙望日等名称。

追根溯源 返璞归真

因工作的关系，武世俊经常关注并参与国内外武术比赛的活动，其中有套路的比赛，也有对抗性的擂台竞技。而看到的不论什么拳种流派，在擂台上一律的冲拳、踢脚、抱腿摔，不伦不类的西方拳击加踢腿。那些挟高超绝技横行天下的武林大师们早已渐行渐远，留给后人无限的遐想空间。

有些人就以为武术的打法不过如此，于是想象地在那里凭空杜撰，闭门造拳。反正在歌舞升平的年代，打错了也不会有丢失性命的问题。因此出现了不少伪武术、伪气功。

那么，早期的武术打法和功法修炼是什么样的呢？

武世俊回想起了上个世纪五十年代初，他的父亲言传身教给他的一部分形意拳打法及功法训练方法。

采访中，武世俊向笔者坦言，自己多年喜爱和习练梅花拳、通臂拳、八法拳、太极拳、八卦掌，以及上世纪六十年代国家规定的甲组全能套路的训练。而对于朴实又“吃功夫”的形意拳却一直未下过大功夫。因此闻及虽早，终不抵每日修炼之人，只能略知皮毛，以致无颜在界内谈论形意拳。

但想到形意拳毕竟是前人留下的武术遗产，对错与褒贬自有后人评说，于是2011年10月武世俊在人民体育出版社出版了《早期形意拳的基本功法修炼》一书，截至到2013年2月该书已经第二次印刷。

尊崇古训 倡导武德

几十年以来，面对热闹的武坛和充满诱惑的社会，武

世俊选择“孤独”。那些曝光率极高的场合，很少能看到他的身影。武世俊内心始终有一种清醒的认识，社会越是浮躁，自己越要沉淀下来潜心做学问。为了方便写作，武世俊在60岁那年，学会了用电脑写作，如今光是用电脑写成的文稿就多达几百万字。

他说，整理武学心得，出版成册是一个悟道的过程，而作为一个武术工作者，更重要的是传道。

尊崇古训，倡导武德。一直都是武世俊所推崇的理念，比如，要求徒弟站桩时必须全身放松，意念中如同站在沼泽和软泥之中，胸前环抱撑圆的双臂如同轻轻按着水中浮球一般体味内力和蓄劲，以便达到“肌肉若一、物我两忘”的养静增功效应。发力时，他则强调“神不外散，力不出尖”，应体现摧枯拉朽的大气势。训练徒弟时要求徒弟们必须头直目正、神庄声静，要求徒弟们在涉世方面一定要不卑不亢，人要超脱，具体方面则要不硬话不做软事。

近年来，武世俊应国内外相关组织邀请到美国、韩国、日本、香港等地讲学或学术交流。受国家体育总局武术运动管理中心委派赴长春、哈尔滨等地，担任全国武术段位制指导员、考评员培训班形意拳、陈式太极拳主教练。

他内外兼修、文武双全，造诣颇深，尤精“八步金蝉鸳鸯手法”。把大部分精力倾注在了武学文化的整理和推广中。

尽心尽力 尽职尽责

说起武术传承的现状，武世俊的脸上充满了忧虑。他说，1911年辛亥革命前后，虽然火枪火炮已经在战场上逐步展示出它们的威力，但是冷兵器在战斗中还是起着相当的作用，近距离的徒手拼搏也经常发生，因此“接手即出招，瞬间见胜负”的武术功法仍然非常重要。

随着社会的发展，战场上依靠冷兵器取胜的情况已然不多，单靠肉搏取胜的一些武术功法也已渐渐退出战场。人们在和谐的、歌舞升平的社会中，更多追求的是大方美观和健身的武术套路。忙碌的现代生活脚步使人们已不再刻意追求如何练得膀圆腰粗、力大无比、瞬间使对方一招毙命的功法。而那些几千年流传的武术真谛正随着时代的推移悄然退出人们的记忆，不少武术套路正为适应人们的喜好而一代代修改得几近体操或舞蹈，离真正武术的实际修炼已经越走越远。

为了中国武术的明天，他又投身“中华武术展现工

程”之中。

“中华武术展现工程”是经有关部门的批示,为了挽救和整理中国传统武术,特别是一些即将遗失的优秀拳种,通过挖掘整理,将其拍摄成影像资料,并制作成VCD或DVD光盘。由人民体育音像出版社出版,由广州俏佳人文化传播有限公司独家发行,向世人集中展现中国武术基本风貌和独特魅力。

该工程称得上是鸿篇巨制,于1995年9月开始,至2006年结束,历时十年。是继1986年的全国武术挖掘整理工作之后,又一次规模浩大的武术文化展现,让武术爱好者可以通过视频更好地了解武术这一宝贵的民族文化遗产。

武世俊在担任“中华武术展现工程”项目总监期间,全身心地投入到这项工作之中,可谓“衣带渐宽终不悔”,为这项伟大的事业“消得人憔悴”,他对拍摄内容的审核与报批进行了严格把关,因为他的尽职尽责,从某种程度上限制了虚假武术内容的流入;因为他的尽心尽力,全国传统武术各流派代表传人积极响应,大公无私地将自己多年来习练的优秀拳种及武术秘传贡献给祖国。

这项工程之大、耗时之长,挖掘出了长达3000多小时的音像制品。囊括了几乎所有的武术类别,不仅有刚柔相济、快慢相宜、极具防病治病功能的太极系列。架势工

整、动作舒展、极具观赏和实用价值的长拳系列。象形取意、文武兼备、极具欣赏价值的形意系列。还有矫似游龙、虚拂缥缈、梦幻莫测的八卦系列。为黄飞鸿、李小龙所发扬光大而扬名海内外的南拳系列。此外尚有戳脚翻子、猿通背、劈挂苗刀、查拳、迷踪、三皇炮锤、开门八极等众多门派系列,简直就是一部视频版的武学“百科全书”。

在拍摄过程中,他的身体明显消瘦了10几斤,由于过度劳累、经常地加班加点赶制,几次他都带病坚持工作,在拍摄现场指导摄制工作。

“中华武术展现工程”之后,他又不辞辛苦、积极参与了国家体育总局武术运动管理中心和高等教育出版社主持的《中国武术段位制系列教程》编务工作,为中国武术走向世界的标准化工作做出了巨大的贡献。



图4 在中国武术段位制标准化管理体系建设启动仪式上

致本刊作者读者

各位亲爱的读者:

你们好!首先感谢你们对本刊的厚爱。本刊改版伊始,得到了广大读者们的鼎力支持,众多作者纷纷提笔为我刊写稿,其中包括众多知名的武术家。更令人感动的是,有的作者不要稿酬,要求把稿酬换成杂志。这对我们办刊人来说,是实实在在的一种支持,真的令我们非常感动。但是,这件事也给作者带来了一些麻烦。有时候,我们把稿酬寄出去了,作者又来电话说换成杂志,他只好给编辑部汇款,也有的不汇款,说等收到稿酬后再汇回来。还有一种情况,稿酬汇款单没收到(有的作者署名是笔名,没留真名),总之,由于各种原因没有收到汇款,只能等二个月后退回我刊财务科以后才能重新汇出。

鉴于以上情况,我刊在第7期、第8期、第9期《搏击》杂志出版后,采用了以稿酬折合杂志刊款,给作者邮寄杂志的权宜方式。

自本期(2013年第10期)起,本刊将实行新的稿酬

付给方式。为了加强编者和读者(作者)之间的往来,以利更好地开展工作,在此对新的用稿及支付稿酬标准说明如下:

用稿标准:必须是原创,以配发拳照为佳。

本期始,本刊卷首,按篇计酬,每篇100元。

《资讯》、《人物志》、《拳谱典籍》、《掌种档案》、《武林寻踪》栏目无稿酬,赠送作者样刊2本。

《名家方阵》栏目无稿酬,赠送样刊10本。

《会员风采》栏目无稿酬。不赠送样刊。

除以上栏目外,其他栏目每个栏目的头条文章,千字40元(图片按版面计入文字)。头条以下的文章,千字30元。稿酬低于50元的,一律折价为杂志寄给作者。凡连载文章,稿酬一律折价为杂志寄作者。

凡赐稿本刊编辑部的作者,视为自动接受以上约定。再次向广大读者(作者)表示诚挚感谢。

《搏击》编辑部

2013年10月1日