

# 循古雅清逸之风

## ——北京少林五形八法拳

春节前，武术采访组一行在星期日专程来到北京海淀公园稻香湖畔，采访久负盛名的少林五形八法拳研究会室外训练基地。早上九时，阳光明媚，公园内很幽静，在临湖一片翠竹环抱之中的木质地板场地，著名北派少林拳专家秦庆丰先生正在上课。来自北京大学、清华大学、中国政法大学、北京体育大学等院校的博士、硕士研究生弟子（约三十余人）正在秦先生有节奏的口令下训练，他们手持竹刀，动作认真严谨、整

齐划一、步法稳健、英气逼人，原来他们正在学习秦先生家学秘传数代的“秦门步战刀”（汉刀 48 势）。众弟子们阵势严整、训练有素、刀风阵阵，其风格双手持刀、精绝凶狠、古拙强悍、韵致奇绝，看得我们真有些跃跃欲试，心中渴求。

而更加引起我们注意的是其中有一来自中国政法大学的女硕士，其英姿俊美，身法矫捷，展练起来刀法纯熟，飘逸顿挫，动势规范，攻防严谨，招招致命。在迅猛之中具有一种美学的灵感与意境，看得我们赞叹不已。采访目标临时选定，训练休息时征得秦先生同意，我们专意对郭思齐同学进行了随谈采访。

**记者（以下简称记）：**你习武的情结从何时开始的？都是怎样坚持的？父母支持吗？

**郭思齐（以下简称郭）：**我从小就喜爱武术，没上小学的时候就生性爱动，经常模仿电视里的武打动作在镜子前比划，可以说从那时起我的武术情结在心中就扎下了根。我生活在一个普通的知识分子家庭，作为独生



郭思齐主教练

子女，父母对我的爱好、理想和追求都是全力支持爱护，但由于上小学、中学时没有遇到合适的武术老师，因此到上大学时一直没赶上机缘，现在想一想确实是很遗憾的。

**记：**那么，上大学后，你是怎样与武术结缘的呢？

**郭：**这些年随着传统文化在大学校园的传播和推广，高校武术练习者越来越多。那是 2012 年冬月，由于一个偶然的机会看到同学们在校内练习拳法、切磋武艺，而且发现

演练者的拳势与一般所见不甚相同，古雅清逸，极具美感，颇为赞叹，因此前去询问交谈之后，才得知这位同学演练的拳名为“少林十八罗汉掌”，为解开此拳之秘，踌思良久，于是果断决定向同窗学拳。这以后每当专业学习的休息时间就认真练功，随着对拳法的深入了解，逐渐对传统武术蕴涵有了初步真切的感知，并产生了对此拳的喜爱和继续学习深造的渴望，一种迫切求学的心志也油然而生。

**记：**那你是怎样参加“少林五形八法拳研究会”的呢？

**郭：**那还是 2013 年 4 月的时候，我和同学一起决定慕名前往清华大学去拜望著名武术家秦庆丰先生，其真实的思想就是进一步体验、学习、研究中国少林拳的历史和本真。让我们感动的是，秦先生听后并没有拒绝我们这些“半路出家”的学子，而是热情鼓励，因材施教，先生的谦虚与真诚使我们更加坚定了系统学武的信心。这以后经过大约一年的培训，我们顺利地进入了“少林五形八法拳研究会”（以下简称“研究会”）。当时研究会中没有女生，随着我们的加入，开始有更多的女生选择来学习少林拳。





# 显从容自信气度

## 研究会主教练郭思齐采访手记

文 / 郑炜

记：你对女生参加武术训练是怎样认识的？

郭：当今社会，随着时代的发展，虽然有越来越多的女性愿意去学习传统武术，但大多数人仍有一些刻板印象和锻炼的误区：有人会想，女生学拳会变成“女汉子”吗？会丧失女性的柔情之美吗？在选择锻炼项目上，女生大多地会倾向学习太极拳之类看起来相对柔和的拳法，而少林拳这样刚劲凶猛的实战拳法只是给男孩子准备的，许多女生也因此望而却步。比如，“研究会”的授课十分注重文化与实战，一些女生错误认为与“瘦身”、“美容”、“体质健康”没有直接关系，有时人们甚至认为武术就是神妙玄异的所谓“养生功”，或是能让人一饱眼福的漂亮拳架。这实际上说明武术在发展传播的过程中产生的一些流弊使人们对中国传统武术的认识产生了偏差，比如，偏于强调武术的表演观赏作用，把一些体操、舞蹈、戏剧等与武术毫无关系的动作和技巧东拼西凑地编入武术套路，成为华而不实的假拳、花架子；偏于强调武术的体育健身效果而忽略非技击作用是武术的特质与本源等等。

的确，大部分女性无论是在力量方面还是在耐力方面的水平，肯定是普遍低于男性的。而且在训练中也会遇到一些困难和阻力，但却益处良多。首先，强健体魄对女生来讲是最明显的功效。当今的很多女性以熬夜、食寒吃辣、饮酒、缺乏运动为习，故长此以往，形成亚

健康的身体状态和偏寒体质，而习武有助于调动人体的气血运行，使其精气神饱满，气血充盈，强身固本，滋养形神，改善体质，使人们有更充沛的精力有效率地处理日常工作和事务。同时，女生习武不仅能够防暴自卫，其过程更让人收获自信、增长胆识、更加坚忍、勇于克服生活中的困难，从而锻造出做人 and 处事的能力。并且，习练武术还会使女性在气质上平添几分英气，更加柔美坚强。

记：你讲得很对，作为“中国哲学”专业的硕士研究生，你认为武术文化的真实内涵和其现实意义是什么？

郭：对于武学我认识尚浅，正在学习和探索中，我认为武术是中国传统文化的一个重要组成部分，与儒、释、道、中医中药学、兵学和美学等国学领域有着十分密切的联系。因此涉猎和深入武术文化的体验、学习和研究尤为重要。恩师秦庆丰先生也经常解析“拳禅一体、内外合一”，“文武同源、文武兼修”的道理，并强调“练武必须习文，如此相得益彰”，才能在习武练功中不断升华、提高，正确理解古人的文化内涵和武学的真实涵义。

我认为，现代人应该对武术与中国传统哲学带给我们生活的作用有着更深入的见解和感受。武术作为一种“身心双修”的有效手段，其中技艺、艺术和心理的修习可以更真切地领悟和认知中国传统哲学的道理。“志于道，据于德，依于仁，游于艺”，艺可载“道”，艺能通



拳照



“道”，而不仅仅止于纯学术理论上的研究。一方面，“道”作为形而上者，对于每个人来讲，“志于道”才能对其自身、周围世界有真正的体察，从中才能真正解决武之学、术之道的历史本源，才能真正懂得何为武学，何为术道的内涵，最终理解“为何习武”、“为何懂武”、“为何尚武”等最朴实、大道至简的哲学意义，从而保持一种自强不息、金石可镂的自我探索精神。另一方面，“志于道”以武的修持，强其心志，崇武修身，以强健的体魄和勇为的精神，挺身而起，保家卫国，因此习武的过程也是与古民族精神心意连接，与其爱国情志化合于身的过程，打开心量，才能开拓格局，对社会产生积极有益的作用和影响。恩师秦庆丰先生在教导学生的时候十分强调武术人首先应具备的条件：爱国主义与民族精神，在《武门庭训》中首句便是“爱国乃终生立命之本”，然后才是“弘扬中华文化之绝学，潜心民族武学之精微”，若没有民族精神作为主导，尚武精神便没有落处，习武的人再多也不会有益于国家强大、民族团结，因此我们不仅要尚武，而且要发扬我们中华民族的武道精神。这里要特别注重的是“文武兼修”，尚

武须崇文。有文而无武，于个人则懦弱犹疑，无勇难成；于国家则软弱可欺，任人宰割。有武而无文，于个人则有勇无谋、难成大事；于国家则荒蛮不化、民风彪悍。文极而武，武极而文，文武不二，断不可分。不能承载中国文化精神的武术是丧失灵魂的武术空壳，因此文武相合是真正武者心灵的自觉与必然。慎终追远，艺无止境，最后我愿以己所能为中国传统武学文化和民族精神的传承尽其一生心力。所谓“慎思生智慧，践行赋真如。”

记(结束语)：当年俊美柔弱的女生，经过武学的锻炼、修持与探索，已形成今日柔美健硕、从容自信、注重人格魅力的女硕士。少林拳法所具有的深刻而超逸的“身心双修”、“拳禅一如”原古哲学所体现的武学特质，在明彻其拳法所赋予的强身健体、实战防身、康复养生的功能外，更是习武人所追寻的终极目的：人品、精神、学识和胆气。如今，思齐出任北京东方国术馆少儿武术培训班的跟班教练，祝愿她在武学与人生之梦的路途上，似这冬季将春，如暖温馨的阳光一样，取得更加令人欣慰的成就。



拳照



拳照



拳照