

王翰之：拳者心之字，字者心之拳

本报记者 谷苗 叶志明

静居浦东一隅，独守习武初心。每个周末，身为上海市八卦掌协会创会会长、宫廷八卦掌第五代掌门人，76岁高龄的王翰之都会如约现身拳室，为弟子们传授八卦掌的拳道。

如电影大片般的传奇人生，三十余载海外漂泊的日子，一段段珍贵往事历历在目……晚年归国，年逾古稀的王翰之唯一的心愿是将父亲嫡传的八卦掌中华

国术传承发扬，将承载中国传统文化精髓的拳法与书法传播推广。

“练拳也好，写字也好，都要合乎心，遵循道。八卦掌是中国武术的代表性拳种，中正守一、刚柔相济，就像数字‘1’和‘0’，分别象征刚直和柔圆，组合起来就是中国的‘中’字的象形。所以，八卦掌是属于中国的拳种。”就在不久前，王翰之作为中国武术

和传统文化的代表，率众弟子赴维也纳，连续第三年登上“联合国中文日”的舞台，弘扬国术精粹，拳艺书法皆引无数赞叹。而世界对中国武术的尊敬和认同，对比中国武术自身发展良莠不齐的现状，也使得王翰之的传承之心愈加迫切。“我心里很着急。八卦掌是国术瑰宝，但现在很多人不了解，好的拳法和优秀传统文化应该更好地传承下去。”

落叶归根，国术瑰宝亟待传承

新加坡宜居的环境，让王翰之与家人选择长期定居“狮城”，生活过得安稳优渥。但在他的心里，多年来始终装着一颗心事——如何把父亲倾心相授的八卦掌精髓在中国传承发扬。

“海外的生活还是很享受的。在新加坡，学拳的学生有六百多人；还曾由德国团队专程找上门来，希望请我过去教学。但八卦掌是中国拳，是中国武术中先进、实用的拳种，应该在中国普及发扬。”落叶归根，旅居海外多年的王翰之晚年归国，希望通过自己的努力，将嫡传的宫廷八卦掌及文武精神传承下去。

2010年，作为国内首家八卦掌省级武术专项协会——上海市八卦掌协会正式成立，王翰之受邀出任会长。次年，他将几十年来的八卦掌哲学内涵的理解、练拳秘诀与习武心得萃于《拳道》一书，向大众阐释八卦掌的拳理，让更多人了解八卦掌及中华武术的精华。

当年在纽约“打”遍天下无敌手的经历，也为王翰之推广中国武术积攒了一定的国际影响力。2016年他携八卦掌协会的弟子们一同故地重游，应联合国教科文组织邀请，在联合国总部举行的庆祝“联合国中文日”活动中展示中国武术。得知老朋友要来，美国武术同行齐聚一堂，回忆起王翰之曾多次只用到一分钟就让对手认输的经历，争相向前采访的媒体介绍八卦掌的威力。此后两年，王翰之成为了“联合国中文日”的“常客”，从纽约到奥地利，他通过“联合国中文日”的平台向世界展现中国武术和传统文化的魅力，让更多中国人了解中国武术的“实用派”代表八卦掌。

“日本的空手道、韩国的跆拳道都在世界上拥有一席之地，中国武术博大精深，也应有更好的发展。在现代化的

允文允武，书道拳道融汇贯通

文武贯通，动静皆宜，是中国武术人所向往的境界。王翰之的传奇人生，正是将文武之道完美融合的本范。拥有卓越武技的同时，王翰之在书法、篆刻等方面亦有颇深造诣。“拳者心之字也，字者心之拳也，写字即是纸上打拳，打拳即是空中写字，故两者可以相得益彰，一气同德，造化在心。”他用简短数字，将书法与打拳之间的关系精辟解读，形象且富有意境。

与精研八卦掌一样，王翰之对于书法的喜爱也深受父亲王壮飞的影响。“在烟台时父亲就喜欢写字，专门请了一位举人做老师，我也跟着一起写。来到上海后，他与很多老先生成为朋友，我就跟着他们学习写字、作诗、篆刻。”5岁开始打拳的王翰之，书法方面亦有了“高规格”的启蒙。虽因痴迷练拳不安于学校课堂上课，但在父亲的要求下，他熟读古文经典，连续练拳掌都与论语相伴，积累了不俗的文学素养。王壮飞在上海结交的一众文人墨客，都成为了王翰之同学的对象，在他长长的“私教”名单上，不乏郑逸梅等文化名人。

1962年，上海市青年宫举办书法培训班，由一代宗师沈尹默主持开班上课。在众多报名者中，王翰之经考试录取入学，成为第一期十余名尖子学员之一，同学还有周慧珺、胡考等。“写字讲究运气发力，如同纸上打拳，力透纸背，入木三分。”如王翰之所言，一笔，如一掌；一字，如一招。一幅书轴就是一组套路拳法。八卦掌的“拧、裹、钻、翻”，就是书法中的“绞、藏、啄、趯”。书法中的中锋圆转，就是八卦掌的圆中打直。书法以“入木三分”为功力，拳法以“寸劲透心”为功夫。因此，他一旦临池挥毫，每每可见真气灌注，扎扎实实的场面，行笔过程，笔笔道劲，老辣圆润，但那种“力”既非矫揉造作的表面张力，也不是刻意追加的腕部高压，而是类似于内家功夫“含胸拔背”之后的，源源上溯的腰腿发力之，使文武之气充盈方寸，纵逸之势融汇毫尖。

2016年9月，应上海市文联和书法家协会邀请，王翰之在上海市文联展厅举办书法展，通过一幅幅作品展示武学大师“纸上打拳”的功力。同时，继《拳道》之后，由他撰写的《书道》一书也正式发行。“练拳、书法、道理都可互通，是更深的哲学。”文中有武，武中有文，文武双修的王翰之直言，“无论打拳、练字，都须遵循得当且纯正的中正之道。我们传播、传承中国武术和传统文化，过程都离不开一个‘道’字。”

今年的“联合国中文日”活动上，王翰之就以文武融合的方式，一边展示八卦掌的拳法，一边在舞台上笔走龙蛇写下一个个苍劲有力的“道”字。“希望以这样的方式，向更多人诠释打拳与书法的关系。”他透露，“道”字的走之底写得平顺，其实是有意为之，“人生不是一路坦途，有高山低谷，有坎坷起伏。无论打拳、练字还是传承中国武术的精髓，‘道’不平坦，都不容易。”



青年时的王翰之在练习八卦掌。



王翰之在联合国维也纳办事处大楼外练拳。

(均上海市八卦掌协会供图)

八卦掌亦称八卦拳，根据先天八卦之原理而创立，早先为宫廷御用，因严禁外传被称为“绝拳”“秘拳”。宫廷八卦掌的开山宗师是清朝咸丰年间的武林大家董海川，为寻访名师隐于皇宫，后任肃王府护院总管。董海川的大弟子尹福奉召入宫，任内廷御卫总管和光绪皇帝的拳术老师，被称为“帝师”。尹福将爱徒官宝田带入宫中，官宝田功夫深得赞赏，官封四品带刀侍卫，苦练拳艺学得嫡传绝技，授黄马褂，任清宫护卫首领，成为八卦掌第三代传人。

清朝衰亡，本已归隐田园的官宝田受邀赴烟台富绅王家谋事。位于烟台大马路十字街16号的王宅里，王家公子王壮飞拜官宝田为师，师徒二人同食同住，官宝田用十余载时光将平生所学倾囊相授，而王壮飞，正是王翰之的父亲。

受父亲影响，在家中八个子女中排行第六的王翰之，从小就对打拳颇有兴趣，5岁便学练螳螂拳。才可练了一年多，一次交通事故让他意外受伤，他被自行车撞伤了肺部。“拳分外家和内家，力



王翰之在“联合国中文日”开幕式上作“武术书法”表演。

因“无招无架、只攻不退”的拳法特性，八卦掌被奉为传统武术里的实战翘楚。如今，武林渐已消逝，“胜者为王”的法则只存在于部分的拳击、格斗比赛里。而在三十余年前，王翰之曾凭一身武艺闯荡世界，在真实的“武林世界”里赢得尊敬，也成为中国传统武术的传播使者。

那是改革开放后不久，已届不惑的王翰之携妻子一同闯荡世界，第一站略显盲目地来到了澳门。“海关人员很惊讶，以好心劝说的口吻对我们说，没有钱又不认识人，在澳门是无法生存的。”有一身武艺傍身，举目无亲的王翰之夫妇笑对旁人质疑，攥着口袋里仅有的200港元，在陌生的城市开始了新的人生。

初来乍到，陌生世界的“见面礼”并不友好。抵达澳门的第一天，王翰之就被房东骗了90港元，只能用随身携带的一枚微刻工艺品作为代价，换得在一处工厂废墟栖身数日。看到报纸上刊登招聘编辑的信息，他用心写好的应聘书托人转交，却石沉大海杳无音信。后来方才得知，是中间人隐瞒了录用通知。

辗转几日后，王翰之决定靠习练多年的八卦掌为自己打开一片天地，于是向

随父习武，得宫廷八卦掌真传

显于外者为外家拳，力隐于内者为内家拳。从练拳的角度来说，应该先练外家拳，把身体充分展开来。”王翰之回忆道，“螳螂拳属外家拳，但受伤之后不适合再练，父亲就让我改练相对内含的八卦掌。没想到，练了八卦掌之后，肺部的病灶后来就慢慢自愈了。”

八卦掌以周易为拳理，将大自然的现象和哲理融入拳法，练拳也需遵循天地之道。在父亲的指导下，王翰之每天清晨迎着阳光开始走掌，一练便是几小时。“小时候拼命练，怎么都不觉得累。刚开始还有点头晕，随着气血下沉，走掌练得越多头脑越发清醒，眼明心亮。”王翰之说，为了帮助小小年纪的他更好地感悟拳中哲理，父亲时常以实验式教学给他最直观的体验。

“离卦为火，拳法要求双掌前伸，集力于指尖。父亲见我理解，点燃一根火柴，让我用手感受火苗的热量。火苗的顶

端最是烫手，我便豁然开朗，又如坎卦为水，拳法要求掌力自上而下，他就向我手上倒水，水流下来马上就能体会。”时间过去七十载，彼时父亲教拳的画面在王翰之的记忆中依然清晰。“直圆相成，旋转周流，是练习八卦掌的要义。记得父亲曾特制一个大型木质圆球，让我感受圆球的滚动，体会如何在旋转中发力出击或将力化解。”

父亲言传身教，天资聪慧又痴心练拳的王翰之进步神速，越练越“上瘾”。1948年前后，王家从烟台辗转青岛，安顿于上海。起初，丰沃的家底和食品产业的经营，让王家延续着富足的生活。在家中的大花园里，王翰之一边继续自己学拳，一边当起了“小师傅”，带着工厂里二三十个工人一起练。随着习武时间的累积，他的拳艺也日渐精湛，在就读于光明中学期间，同是习武之人的体育老师已不是他的对手，走出课堂心甘情愿叫他



在“联合国中文日”活动现场，王翰之挥毫书写“功夫”二字。

闯荡世界，实战“代言”中国武术

澳门最大的武馆下了“战书”。约定的挑战日，王翰之只身赴会。面对武馆老板两名保镖的言行挑衅，他不出几招就将高出自己半个头的威猛大汉打倒。这一战，震惊了整个澳门武术界，原本一脸不屑的武馆老板立马转变态度，还要为王翰之一身真功夫所折服。

“那一场比完，处境就完全不一样了。之后不断有人上门挑战，练什么拳的都有，最多的时候一天过招五回，不少人输了就现场拜师。”众多挑战者中，一位叫佐藤金兵卫的日本武者，给王翰之留下深刻印象。

听闻澳门有位名气很响的武术高人，佐藤专程从日本前来约战。抵达后，未见王翰之亲迎，他觉得自己受到了怠慢，请王翰之的学生转达不满。“日本侵略过中国，日本拳手来向我挑战，我自然不去迎接。后来，我在日本饭店设宴招待，敬菜时他不礼貌地压倒了压我的手，性子很急地想要过招。”本想“先礼后兵”的王翰之，饭后将佐藤“好好教训”了一番。败下阵来的日

本武者心服口服，拿出7000港元旅费当作学费磕头拜师，要跟王翰之学习八卦掌。就在不久前，佐藤的侄子还专程来沪探望并请教技艺，再次谈起了这桩三十余年前“不打不相识”的往事。

有八卦掌绝技立身，王翰之在澳门站稳脚跟。他婉拒了武馆老板的重金聘礼和慷慨赠予，依靠教学、教书法等过上了不错的生活。他的文武功夫轰动当地，电视台为此专门制作了一部王翰之文武生活的专辑片在澳门播放。只是，在他心里，澳门毕竟只是小小一方天地，传播八卦掌，向世界展示真正的中国武术，需要更为广阔的舞台。武术氛围浓厚的纽约，成为了他满怀憧憬的下一站。

“刚到纽约时，当地练武术的人见我身材瘦小，还戴着一副眼镜，白面书生的样子，当面数落我，说我是骗子，很多难听的话翻译都不敢翻给我听。记者招待会上，有记者认为我的名气是靠吹牛吹出来的，也说要来挑战我。”王翰之未曾想到，美国之行还没过招就遭恶语中伤，欲以行动回击，相约择日实战较量。然而，当他与纽约东方武术研

究院的高手们切磋武艺过后，那些出言不逊者纷纷怯了场，约好的实战时间，早已不见踪影。

王翰之回忆，自己多次赴美，曾与包括东方武术研究院院长陈邦在内的近20人过招，未尝败绩，也因此赢得“寰宇称雄”的赞誉。当地武术界两次为他召开公开记者会，有的人慕名而来学武拜师，有的人还带着支票簿坐飞机来较量比武。与他交手过招，他有一条规矩，对方要先拿出数目不菲的现金或者支票摆在台面上，“输了、受伤了，你可以拿钱去看病治伤。”相比因功夫电影为美国人知晓的中国武术，王翰之用真刀真枪的八卦掌，让世界看到东方绝技的中国哲学和极强的实战价值。

1985年，王翰之受新加坡武术总会之邀南下，继续传拳传道，传播八卦掌和中国传统文化文化。初来新加坡，有出了名的武林人士花高价请来外国高大威猛的拳师挑战王翰之，不想几秒钟就败下阵来。为这个大汉治伤的马来西亚医生张禹滋也是一名拳师，他特制了一枚刻有董海川头像的金牌前来拜王翰之为师。当地媒体用“惊世骇俗”来形容王翰之的文武才艺，新加坡武术教练协会向他颁发“一代英杰”锦旗。