

///【探寻·浙江体育地理之台州篇——易筋经】

播出时间:3月13日晚21:22 浙江公共·新农村频道

源起天台确有其事

中华武学博大精深,不同门派各有特色,想必看过金庸武侠小说的,对于易筋经都不会陌生,谁人习得易筋经,便可使得身体脱胎换骨,学习任何功法都一日千里,轻松跻身武林一流高手行列。那么,这本让各路武林豪杰趋之若鹜的武林秘籍究竟是杜撰的还是确有其事呢?

在距天台县城西北12.5公里的桐柏山上,道教南宗研究所坐落于此,副所长郑为一向记者揭开了谜底:“易筋经是真实存在的!而且据目前的考证,国内学

术界主流的认识已经比较一致,易筋经就是起源于浙江天台!是由明代天启年间的天台紫凝道人宗衡所创。”

当时,这一发现如同一颗炸雷一般惊醒了天台上上下下。在得知这一发现之后,天台马上着手组织了传统易筋经的保护记录和整理工作,并开展了传统功法研讨会,邀请各个流派的文化传承人交流目前流传的功法,同时也积极为紫凝易筋经申报了非物质文化遗产。

易筋经,如同物华天宝一般成为历史留给天台的宝贵体育遗产。

全民参与赛过广场舞

除了做“纸上文章”外,天台也积极开展民间的易筋经习练活动。在天台,易筋经并不是一本静静躺在藏经阁深处的“武功秘籍”,而是普通百姓锻炼的一项健身方法。

在桐柏宫,我们见到了俗家弟子王福海,粗壮的手筋,如炬的眼神,无一不透露出这是一位习武之人。“易筋经讲求的是锻炼脊柱,就拿简单的野马分鬃这个很常见的动作来说,我们练习需要从胯部一直到肩部头颈的旋转,而一般人练习,很可能就是一个简单的转身动作。”王教练讲述着易筋经的练习法门。除了在山上道观中习练以外,王教练还经常下山,把这项功法传授给老百姓去练习。

2003年2月,国家体育总局创编了健身气功,并将健身气功确立为第97个体育运动项目。其中,对易筋经这项传统气功中的健身功能进行了开发,编纂出一种新的适合在所有健身人群中推广

的练习功法。

天台县从2005年便开始开展易筋经的全民健身活动。天台县体育局副局长张兴斌介绍:“目前全县共有一百多个健身站点,两百多支易筋经队伍,三万多习练人群,易筋经已经成为天台最具有群众基础的一项运动健身项目,远远超过广场舞的影响力!”在天台,绝大部分老人都会练易筋经,而易筋经对于老年人来说,也成为一项能够养生长寿的健身功法。“我们这里很多练习者,自从练习了易筋经以后,睡眠好了,身体也棒了!”福溪街道健身气功站点的站长陈美玲告诉记者,她每天的工作就是按时到街道的各个分站点前去指导,纠正大家的动作,或是教授大家新的套路动作。

除此以外,陈老师的另一项工作则是“下乡指导”——在占领了县城城区的街道后,陈老师和她的健身气功队又准备在广袤的农村插上易筋经的红旗。

“易筋经”练出“致富经”

山谷中,流水潺潺,悠扬的音乐响起。吸气,凝神,抬手,伸展。身穿红色练功服的陈美玲带领金坑村的村干部和村民们练起了易筋经。

金坑村是一个离天台县城1小时车程的迷人村庄,不仅风景秀丽,同时也具

备着丰富的自然资源。而与金坑村相隔几座大山的,便是大名鼎鼎的后岸村。后岸村十年前因为“结缘”气排球,借助大量的气排球赛事带来的人气,逐步打出了农家乐的品牌,在旺季甚至出现了一铺难求的场面。

隔壁邻居红红火火地过着日子不禁让金坑村“眼红”,于是,金坑村村委决定——结合易筋经上马农家乐!

虽然金坑村拥有不输于任何农家乐村庄的风光和资源,但光是单纯的吃吃土菜、吸吸氧的传统农家乐模式已经不能满足当下游客挑剔的胃口,金坑村必须找出自己的特色。天台县街头镇镇政府宣传部部长杨君姚介绍说:“金坑村的自然风貌和自然资源非常符合易筋经的理念。我们决定引入易筋经是为了丰富金坑村的内涵,另一方面也是为了丰富金坑村民文体生活。”目前,金坑村正在打造以易筋经为主题的休闲养生的健康农家乐。张兴斌为记者描绘了这样一幅蓝图:“一般的农家乐,客人是呆了一两天就走,但是我们日后是把这里打造成为一个养生产业,将食宿、观光、养生形成一个闭环,让客人来了就不想走。到时候村里处处可见练易筋经的客人。”

据悉,目前,除了将易筋经加入农家乐提升品牌价值以外,天台还将打造建设易筋经广场、打造中国易筋经传播基地、东方养生文化圣地,申报国家级的非物质文化遗产等等。

当你打开电脑,在网上搜索“易筋经”,首先能看到其与少林寺、金庸武侠小说的关系,但也有不少《奇门武功进百姓家 浙江天台近万老人练“易筋经”》、《“易筋经”远在天边近在眼前》等关于天台的新闻报道,而且,天台还被评为全国唯一一个“易筋经之乡”,这不禁让人疑惑,这个位于浙江东部的县城与易筋经究竟有着什么渊源。

□本报记者 张泽涵

天台的『易筋经』情缘



【记者手记】

与易筋经千丝万缕的渊源,是天台易筋经的昨天;全民习练易筋经的场面,是天台易筋经的今日;将易筋经作为产业进行融合和发展,则是天台易筋经的明天。

历史留给了天台易筋经这块文化瑰宝,天台并没有将它作为一项历史遗产原封不动地保存下来,而是不断地创新,不断地发展,将其打磨得愈发光亮。一项运动,只有存在了锻炼人群基础,才具有发展与延续的生命力。无论易筋经为何人所创,他一定也希望中华武学能够发扬光大,只有拥有了生命力,易筋经才能永世流传。

随着易筋经的不断挖掘和发现,天台并没有拘泥于历史,而是依托着历史,向往着明天。我们看到了天台百姓安居乐业的笑容,看到了老人们老有所乐的健康体魄,看到了“旅游+易筋经”的双赢结果。希望更多游客,来到天台,沐浴在山风中,沉浸在音乐中,闭目,握拳,舞袖。

(张泽涵)

