



爱吃螃蟹爱盘腿 不上医院不怕累 宁海有个牛气的“功夫奶奶”

□本报记者 薛原 张莺 文/摄



在宁海县力洋镇东园村,说起“功夫奶奶”这个名字,几乎无人不知,“就是住在山上的那位老奶奶。”这里,就是属于张荷仙自己的小天地。家门口的院子就是她的习武场,闲暇时自己练练身子、指点一下小辈。张荷仙说,传统武学强身健体,必须时常操练,不能耽误,“我们张家的祖训是‘不怕苦、不怕死,一生锻炼’。”

世家出身 标志性盘腿动作却遭父责

张荷仙现在居住东园村,相邻的山后村是她的娘家,也是一个隐匿的习武村。在这里聚居着一个张姓群族,几乎人人习武,传承数百年。而张荷仙则是张氏武学第八代传人,也是现在村里最年长的习武者。

“传承到现在,张氏武学已没有传承禁忌,不管男女、本姓外姓,只要想学都会传授。”张荷仙的小儿子冯传引说,张荷仙继承家族武术,成为女中豪杰,嫁到冯家后,也把家传武术倾囊传授,几个儿子从小就跟着母亲习武,冯传引年轻时,腰间始终系着一条九节钢鞭,在当地也小有名气。

随手拉过一张椅子,轻巧盘腿而坐,双腿相叠,动作一气呵成。这是张荷仙的习惯,也是她标志性的动作,无论到哪里,只要坐下,她就是这个姿势,几十年不变。

可这个习惯,在习武之初经常受到父亲的责骂。“父亲认为坐要双脚着地,这样当遇到攻击时可以立即起身防御。”可张荷仙就是改不掉这个小习惯。早年间有一回,张荷仙盘腿坐着,有一位年轻人上前“挑衅”,结果张荷仙坐着就顺势将其推倒在地。

事实上,虽然张荷仙的这个习惯不让父亲满意,但平时她却是练得最刻苦的一个。“清晨第一件事:洗干净手、点上香烛,祭拜祖师爷。然后扎马步,练套路。”张荷仙说,“就算冬天穿得单薄,起床打拳耍棒,身子就暖和了。”冬练三九,夏练三伏,张荷仙每日天还没亮,就先练两个小时功夫,再去田间干活,从来不会落下。

因此,张荷仙的招数也最规范,父亲就让她带领师兄兄弟们操练。如今,师兄兄弟们大多不在了,她依然在传艺,每天给村里后辈们指点要领。

3岁习武 一身侠义以德服人

从三四岁开始习武。90年来,张荷仙勤练不辍,尤以拳、腿、棒为三绝。张荷仙年轻时,有次独自走在路上,乡里无赖上前调戏。她一沉气,往无赖腰间一撩,随手就将其甩到田里,从此声名大噪。

“练功夫不仅为强身健体、修身养性,更可以行侠仗义。”张荷仙爱打抱不平,是四邻八乡有名的侠女。她虽有一身本领,但却从不恃强凌弱,路见不平,必然倾力相助。早年间,村里有一恶霸,在路上殴打自己的老婆,这一幕恰巧被张荷仙遇到。“我当时很生气,就冲了上去,一发力,直接出拳顶在那个男人的胸口。”张荷仙边说边比划。“老祖宗在拳谱中告诫,学武术只是为了防御,绝不能欺负别人,而是要去帮助别人。”

几十个后人,几乎人人习武,每一次相聚,张荷仙总要告诫他们:“祖传的武术一定要练下去,可以强身健体,但绝不能做坏事。”

心存善念 徒子徒孙每年来“汇报”

每年大年初一,是张荷仙家里最热闹的时候,家门口要摆上六七桌,请那些从四面八方回来的徒子徒孙们吃饭。而徒弟们也会向她作“汇报”。“以前大家都会在她面前打一套拳,看看功夫有没有退步,现在不打拳了,但过年时大家还是

会聚在一起。”

张荷仙的孙子笑道,奶奶爱热闹也爱教人,以前在路上看到年轻的小后生,总是会主动上前要教人家练武。在东园村,张荷仙的热心肠是出了名的。大家都说,四邻八乡受过张荷仙帮助的人太多了。

当年邻村墩头有一户人家生活贫苦,张荷仙就揽下了给他们送饭的活,每天一日三餐,直至那户人家去世。如今她93岁了,还经常给同村孤寡老人送粥送饭,嘘寒问暖。“她每个月的钱,除了自己的生活必需开销外,全都用来帮助其他人了。”张荷仙的孙辈笑着说,奶奶心善,看到有需要的人总是会想法设法的去帮一把。

养生有道 爱吃螃蟹、每天步行5公里

90年习武打下的底子,让张荷仙精神矍铄、面色和煦。

张荷仙每天的生活都极其规律,凌晨三四点起床,晚上五六点就上床休息。老人家每天都会去一趟镇里,来回步行有五六公里路。每逢农历初二、初七,老人家还会去赶集。

年轻时,张荷仙做过厨师,经常帮人做酒席。家里人说,或许是因为这样,老人从不挑食,平时胃口也很好。直到现在每次都能吃一碗饭、荤素不忌,最喜欢的就是海鲜,尤其是螃蟹和毛蚶。

“这么大年纪,每天照吃不误,毛蚶一顿能吃一大盘。”如今,张荷仙一个人住在半山腰,生活完全可以自理,甚至还能穿针引线。在冯传引的印象里,母亲从来没有去过医院,偶尔感冒,睡一觉就好,“她从来不吃保健品,身体十分硬朗。”

记者手记

见到张荷仙时,她正在洗衣服,看到我们前去,奶奶很是高兴。见有记者拍照,她还会摆一个金鸡独立的姿势,拍完后要“审核”照片,觉得不满意就要重拍,直到自己满意为止。我们离开时,奶奶伸出手说,“你们是第五批来的记者了”。家里人说,奶奶爱热闹,每天都精气神十足,记者们来这一趟足够作为她一周的“谈资”了。

就是这样平和乐观的心态,再加上坚持不懈的锻炼,奶奶用实际行动告诉我们什么才是有质量的生活。跟奶奶握手时,她的手很有力,皮肤光滑得不似一个耄耋老人。在她眼里,金钱并不重要,重要的是能够帮助到别人,能将中国传统武术一代代传承下去。月初时,张荷仙被评为“宁波十大民间高手”,她的家庭也被评为“宁波市全民健身好家庭”。也因为张荷仙,东园村如今又兴起了习武,每天晚上只要不下雨,村口的广场上就有不少年轻人在习武。



手抄拳谱重出江湖 昔日调皮少年“摇身一变”成内家拳掌门人

顽皮少年的武侠梦

大隐隐于市。在热闹的海曙粮丰街,树立着青砖、小瓦、飞檐的古色门头,这里是四明内家拳馆。夏宝峰身穿中式小衫,蓄着络腮山羊胡,尽显武林风。

谈笑间,今年40不惑的夏宝峰却透着股儒雅和淡泊,对往事娓娓道来。出生于武术世家的男孩,儿时因为打架惹事闯祸,顽劣不堪,父亲曾决定不许他习武。但他对武术痴迷,到处悄悄偷学,常常缠着奶奶学习拳法,去找爷爷徒弟及父亲师兄等长辈学拳。父亲思忖再三,与其这样,不如引导他正确理解武术。从内家拳名字创始人黄宗羲到张松溪,从内家拳传人王征南到夏枝溪,父亲把内家拳的传承脉络细细说与他听。

不仅如此,父亲还告诉他,经过百年发展,内家拳以家族传承的方式,神秘而又坚韧地代代相传。到爷爷夏明土这一代,已是第十一代。

服装店老板“不务正业”开起武馆

然而,为了生计,20岁时夏宝峰做起了服装生意。拳不离手,曲不离口,为了延续内心的武侠梦,夏宝峰坚持默默练拳。

机缘巧合,他在寻访内家拳的发展脉络时,发现内家拳虽然沉寂,可在国外有着不小的知名度,甚至还有外国人前来寻迹。正是着这次偶遇,让他觉得如果再不改变,那内家拳或许只存在历史中,成为江湖传说。

2004年,夏宝峰结束服装生意,认真做起“掌门”。由于祖上一直生活在四明山的剡源村,取名“四明内家拳”。同年,他在铁佛寺举行“武林大会”,这是夏枝溪以后,“四明内家拳”首次在武林界公开露面。不仅如此,还成立了宁波武术协会四明内家拳分会。从此,开馆授业推广传播“四明内家拳”。

内家拳再现光芒

夏宝峰武馆大门敞开,可他对于上门

学拳者,收徒规矩不少。拳馆贴有告示——内家拳五不传:心险者,好斗者,狂酒者,轻露者,骨柔质钝者。而对每一位学拳者,他都先从德开始教起,学武先学德。“外人看来,学武是为了打。但我认为首先是修身养性,其次强身健体,最后才是保护自己战胜困难。”他说。

夏宝峰主张,内家拳是文人的武术,来这里学拳的大多是知识分子,其中不乏公务员、医生、老师。而五乡中心小学还将“四明内家拳”设为广播操。正是经过他的积极推广,2009年“内家拳”成为浙江省非物质文化遗产。

12年一轮回,正如他所说,自己虽不是“武林大家”,但凭着一份热爱与坚守,让近乎遗失在奉化乡野民间的“四明内家拳”重出江湖,使曾经秘传的拳法广传民间。前段时间,他在杭州开出了“四明内家拳”首个异地分馆。

(通讯员 陈晓怡)

