

王顺余:要把家传武术推广出去

□本报记者 郑召刚

“ 上周,温州 150 多名民间武术高手聚集到乐清柳市镇,参加第 15 届柳市传统武术节。现场,58 个项目轮流展示,观众鼓掌叫好声不断。操办这场武术盛会的,是 65 岁的柳市武术协会的会长王顺余。记者见到王顺余时,他正在整理武术节名单,忙着联系各支报名队伍。可以看得出来,数十年武术生涯,让王顺余做起和武术有关事情来劲头十足。 ”

一家五代传承南拳

王顺余的家族可谓武术世家,他的爷爷学的是正宗南少林武功,而他的南拳则是父亲传授的。

6 岁时,王顺余开始跟着父亲学南拳,站桩是基本功。八根 1.5 米高的木桩,稍有不慎就会摔下来,身上也总是青一块紫一块。“那时母亲心疼,总是不让我练。但是父亲要求很严,说男孩子不能怕吃苦,受点皮肉伤算什么。”父亲用心良苦,王顺余勤学苦练,很快就掌握了“燕儿扑水”、“金鸡独立”等南拳招式。

26 岁时,王顺余开始四处拜师学艺,多次到福建、广东等地和南拳拳师切磋。期间,他的武术技艺突飞猛进,多次在省

级、国家级、国际级武术比赛上获得金奖。如今在他的家里,奖牌和证书放满了几个抽屉。

耳濡目染之下,王顺余的儿子、女儿都会几招南拳,而最让他得意的是外孙黄藤。因为女儿女婿在外经商,外孙黄藤从小跟着王顺余,每当看到外公拉韧带、扎马步的时候,黄藤也会跟着比划几下。正是这样的熏陶,黄藤从小就展示出了武术天分,4 岁时就在第六届浙江国际传统武术比赛中获得少儿组南拳和武术器械套路的两个冠军。

推广武术不遗余力

每天清晨,在柳市镇政府公园或者长虹村柳川广场,都能看到王顺余在指导队

员训练。早上 4 点半,王顺余准时起床,半个小时后开始和队员练习,一直到早上 7 点回家。上午 10 点到 11 点,下午 4 点到 5 点,也是王顺余固定的指导时间。“练好武术没有捷径,唯有苦练。”每天至少三次练习,已经成了王顺余的习惯,也是很多队员的习惯。

随着时代的发展,武术不再是家传武功,王顺余也觉得要让更多人练习武术,喜欢上武术。1999 年,王顺余牵头创办了柳市武术协会。十多年过去了,协会已经拥有会员 800 多人。

为了推广武术,王顺余把祖传南拳进行了修改,剔除了实战中有些累赘的招式,并在基础上创立了新南拳——王家拳,并整理出了《王家拳系列套路》一书。

这套拳法在拆解擒拿等动作上,更快捷也更实用。不仅是拳法,王顺余对十八般兵器也十分在行。不久前,他把自己的习武经验写成文章,出版了《南拳双铜漫谈》。

在王顺余的指导下,协会不少队员都有一身好武艺,但王顺余始终强调要保持低调,不可随意出手。“我经常和大家说,遇事要忍耐,不能仗着会武术就欺负人。但是遇到不平时,还是要挺身而出,行侠仗义。”王顺余说,不少队员外出时碰到过仗势欺人的事情,大家总是“路见不平一声吼”,凯旋之后也算是一件乐事。

习武 60 年,王顺余坦言自己的一生都不会离开武术。他的愿望就是和家人、协会一起,让武术在柳市、乐清、温州发扬光大。



金志刚:接棒父亲成为金华南拳新一代传人

他从小痴迷武术,8 岁跟父亲习武,练就一身硬功夫;17 岁青葱岁月,当兵不成的他走上社会,武术成了他自娱自乐的爱好;人到中年,40 岁的他为了继承父亲衣钵,从他乡而归,一步一步学习如何当一名拳师。如今,他的两家武馆已经带出了弟子几百人,金华南拳也在他的努力下一步步成长起来,他就是“精忠会国术馆”馆长金志刚。

受父亲熏陶 他从小就痴迷武术

说起金志刚的父亲金宗会,可是金华民间南拳非遗传承人,一生带徒近万人。正因为受父亲熏陶,金志刚的骨子里也带着习武的天赋。

“在哥哥姐姐里面,我的天赋是最好的。”这可不是金志刚自吹自擂。一个炎炎夏日,从生产队干完活的父亲带着他和哥哥姐姐去小溪里洗澡。来到小溪边后,父亲拿木炭在地上画了一把刀,说:“你们谁能把这把刀背起来,我就带谁去洗澡。”正当哥哥、姐姐们面面相觑时,5 岁的金志刚就地一滚,木炭就印到了背上,仿佛把刀背起来一样。父亲大喊一声“好”,直夸他是个武学奇才。

8 岁时,金志刚开始和哥哥、姐姐们一起练基本功。每天清晨 4:50 起床,练一个半小时,才开始吃早饭上学。放学回家,又自己巩固、琢磨白天学的东西。三年后,金志刚便开始跟着父亲学习硬功,包括金华南拳的铁臂和翻掌。练铁臂的时候,父亲给他制了一个沙袋,重 150 斤,里面除了沙子,还有很多稀有药材,用来防止伤筋伤骨。“父亲教拳严格,刚开始学武术,我的左腿柔韧性不够,抬腿的幅度没有右腿好,为了克服身体的缺陷,每次压腿,我都把哑铃绑在左腿上,疼得眼泪直流,父亲都有点于心不忍。但我太喜欢武术了,只要学得好,什么苦都值得。”金志刚说。

辗转多个行业 武术却是他不愿丢的至爱

1987 年,初中毕业的金志刚报名参军。由于他从小练武,体格强壮,特种兵的各项指标都高分通过,可惜最后由于平板脚的关系最终落选。金志刚转而学习了汽修技术,他回忆道:“当时也有犹豫,想来想去,觉得还是学一门手艺比较靠谱。”

在汽修行工作期间,他如儿时一样,依旧每天清晨四五点钟起床,先练一个多小时的拳,再吃早饭、上班。只不过,这些都

是在“暗中”偷偷进行的,同事们都不知道他会武术。

金志刚到广东经商期间,还不忘主动拜访各路武术前辈、同行,切磋交流,并把金华南拳的发源地、文化一一道出,两人互相讨论拳法的发力点在哪,接着各自打一个套路,展示给对方看。

金志刚前后在广东待了 5 年,就在陆丰市的某个农村种植西瓜。当地治安不好,他

的西瓜地每当到了成熟季,就会被人惦记上。守瓜田的时候,金志刚常常会在路边树下练拳,忌惮于他会武功,歹人也不敢明抢。有一次,两名村里的孕妇在地里偷瓜,被金志刚抓了个正着,他不但没生气,反而柔声道:“你们想吃西瓜,可以告诉我,我可以摘几个送给你们,不用这么辛苦来偷。”最后,附近的村民都被金志刚的真诚和善良打动了,都与他的关系越来越亲近。

简单的武术套路、武术礼仪和“武文化”,目的就是培养孩子对武术的兴趣。

这些年,除了继承父亲衣钵,推广金华南拳,金志刚还致力于挖掘南拳文化,他多次赴广东、福建和南拳发源地南少林寻找资料,整理成册。“我的目标,就是把金华南拳办好,让父亲更开心。”金志刚笑道。

(通讯员 郇莎)

多流派各拳种选手大展身手 宁波市传统武术大赛在奉化举行

本报讯 7 月 3 日,2016 宁波市传统武术大赛暨第三屆内家拳展示赛及中国武术段位制通段赛在奉化体育馆举行。来自全市各县(市)区武术协会、市武协各直属分会、武术馆校、武术俱乐部、学校等单位 57 支代表队的 600 余名男女选手参加了比赛。

本次武术大赛可谓是对宁波传统武术项目的一次大检阅,各拳种的代表进行了精彩的表演。内家项目包括四明内家拳、四明连环拳、四明短打拳、南拳、咏春拳、五祖拳、内家长短器械类。传统类项目包括形意、翻子、劈卦、通臂、八极、八卦、水浒名拳、少林、武当、精武等传统拳械类。太极类项目包括 6 式太极拳、18 式太极拳、24 式太极拳、42 式太极拳、传统陈式老架、传统杨式老架、42 式太极剑、32 式太极剑。自选类项目包括自选拳术、自选棍术、自选剑术、自选刀术。此外还有传统太极拳类、传统太极器械类项目比赛。本次大赛按照年龄组别设有少儿组、青年组、中年组和老年组,参赛选手年龄最小的只有 9 岁,年龄最大的已经 76 岁。

本次比赛由宁波市体育总会主办,宁波市武术协会、奉化市体育总会、奉化武术协会承办。

(通讯员 姬联锋 周力)

继承父亲衣钵 他成了金华南拳的新一代传承人

5 年前的一天,金志刚接到了金华武术协会常务秘书长徐树荣的电话:“你的父亲金宗会已经 90 岁了,你再也不回来,他的东西就要失传了。”考虑到父亲年事已高,金志刚决定回金华。

“父亲一辈子都看别人开武馆,最大的愿望就是能开一家自己的武馆。我应了他的愿望,开始自己带学生。”虽然金志刚武

艺精湛,但他却没有教拳的经验,很多东西知其然而不知其所以然。后来,课上得多了,他才慢慢摸索出教学规律。

“没当拳师之前还没多少感觉,当上拳师之后,街上有孩子大老远就喊你‘师父师父’,内心的那种成就感,比吃了蜜还甜。”金志刚还在鞋塘中心小学开办了免费的武术基地,共 1700 多名学生,一周 2 节课,教些