

西溪湿地藏着个“武林高手”

每天免费传授养生功法

□本报记者 朱郑远



“曲水弯环,群山四绕,名园古刹,前后踵接,又多芦汀沙渚”——杭州西溪国家湿地公园,满足了人们对大自然向往的一切特征,在小道悠闲的漫步中,会发现一个叫做“演武场”的地方。这个隐藏在风景区里的演武厅,绝对称得上是杭城最高大上、又有传统特色的功夫厅了。大到墙上整幅壁画,小到廊檐木雕,无不体现着传统武术的古韵。什么环境就有什么样的人,武学达人在这里修炼,可谓如鱼得水。

卧虎藏龙,西溪高手闻鸡起舞

这几日清晨,天气感觉还是有点冷,大多数人都还在赖床中。但演武场里,已经有十几位“武林高手”一字排开,双膝微屈、双手向前呈怀中抱球状站着,动作整齐划一,煞是好看。

站在队伍最前面的是“师傅”李红苗。“他是个练武狂人”,几乎每个认识李红苗的人,都会给出这样的评价。李红苗今年57岁,是杭州西溪武术协会会长,他发色乌黑、皮肤紧致,双眼炯炯有神且身形挺拔、肌肉线条匀称,丝毫看不出已年近六旬。

李红苗18岁时开始习武,起先和村里的长辈学了一些太极、少林长拳之类的功夫。“那时纯粹是因为对武术的喜爱,当作一种兴趣爱好。但是就这样细水长流地练了十多年,武术逐步成为我生活中不可或缺的一部分,进而成为我一生最爱。练武是一种苦中求乐的过程,它不但能让我身强体壮,也让我体会到了坚持之后的改变。”

1993年,李红苗对太极、少林长拳



的理解逐步深入,便萌生了学一种新武术的想法。说练就练,那时候通过与“武友”的交流,他发现大成拳很有意思。于是,李红苗便来到北京一边寻武,一边做生意,经人介绍,拜北京著名武术家王选杰门下,钻研起了大成拳。

大成拳是一种以内劲见长,活用全身力量的功夫,而其最基础的练法就是站桩。即便现在,李红苗每天都至少要花3个小时练习站桩,而当初年

轻时候练习大成拳,一天中练功的时间比睡觉的时间还多,有时刚睡下几小时就会突然醒来继续练习。

回到杭州后,李红苗还是继续做生意,可在旁人看来,似乎武术才是他的“正职”。他四处观摩各地的武术,与同道切磋交流。在空闲时间,他还会带上邻居好友或者公司中感兴趣的员工一起练武。“练功就是一个苦中求乐的过程,只有坚持到最后,才能感受到它的真谛!”

半路出家,成为健身气功“领头羊”

李红苗还有一个头衔——杭州市健身气功协会副会长,他告诉记者:“当初杭州市健身气功协会成立时,大家对我非常信任,才让我担当了副会长。”他也是从那时候开始练健身气功,不过健身气功最重要的是站桩,这也是李红苗最擅长的一项。

“按照武术界的话来说,百练不如一站,站桩是武术中每个门派都有的基础训练,通过站桩打出来的拳会更有力量。不过,现在站桩除了技击桩还有养生桩,对于现在都市人而言,养

生桩就更加受欢迎。说直白一点,健身气功就是一种能提高身体素质,提高人体免疫力的健身方式。而健身气功的这些作用,都是在坚持基本功站桩的前提下才能起到的,不然只练动作不练站桩,它其实就是一套‘广播体操’,效果并没有这么好。”李红苗说。

从2012年开始推广健身气功至今,李红苗全年无休,每天上午他都会带着健身气功爱好者站在西溪演武场一动不动,好似“木头人”。不

过,他们并不是在玩游戏,而是在进行站桩养生。有时候,感兴趣的游客和市民也会驻足跟着学习,李红苗也会详细地为他们讲解动作要领。

他带出的徒弟更是不计其数,年纪大到七八十岁的耄耋老人,小到七八岁的孩童。不少徒弟都学成“出山”,在各自小区或者社区继续推广站桩,也继承了李红苗的传统——免费教学,让更多老百姓体验到健身气功的好处。

温州少林武术传人林瑞云:习武只为救人

位于温州市区解放街的一间小屋里,有位其貌不扬,中等身材,却声音洪亮,面色红润的老人。老人虽已近八旬,看起来却只有六十出头。原来,他就是中国少林武学泰斗刘百川先生的入室弟子林瑞云。

说起少年时光,林瑞云先生一脸的笑容,似乎那些贫苦的岁月都已成为美好的回忆。实际上,林先生出身孤苦,“无父何怙,无母何恃”,从小寄养在舅父家里。14岁即在温州木材厂搬运木头,以苦力为生。也就是在那一年,他拜在庄闻俊先生门下,开始学习少林功夫。

1958年,林瑞云20岁,经过六年的勤学苦练,在武术上已颇有成绩,后到杭州接受培训。当时的授课老师是刘百川的弟子之一孙忠汉先生,经他引荐,林瑞云正式拜在何长海先生门下学习传统功夫。林先生说:“当时我20岁,何先生47

岁,对我如同长兄一般关怀。”何长海看出他的少林基本功扎实,便将传统少林武术中的精要用法与功力倾囊相授,林先生由此而一窥传统武术之堂奥,武艺得以突飞猛进。

何长海是刘百川的得意弟子,在武艺上可以说是全面继承了刘公的绝学,并博采众长,对拳击、散打等现代搏击术都深有研究,是中国当代散打运动的主要倡导者之一。有如此一位名师指导,林瑞云更是十分珍惜这难得的机会,每日苦练不辍。

一日,林瑞云由于练功太用力,一时不小心,竟将股骨摔伤,卧床三日不起。何长海得知后立即叫了一辆三轮车,将他送到自己的师父刘百川那里请他医治。当年已88岁高龄的刘先生手到病除,只一周时间便将他治愈。林瑞云也由此得见这位传说中的武林泰斗,曾于1916年

春在上海击败英国大力士康泰尔,威震四方,人称“千斤刘”。

自从见识了刘公的医术后,林瑞云就恳请何长海师父帮忙把他介绍给师公,不仅要学武,还要学医。他知道,武术只是强身健体,而医术却可以治病救人。林瑞云从此得以登堂入室,在刘百川先生处学习。

林瑞云说起自己的师公师父,恭敬有加,颇存古风。他说,何长海先生告诉他,传统武术有用也没用。说有用,是它确实能打人;说没用,是因为学拳之后绝不可打人,只能保自身。所以,如果你还没有学拳,不如不学。他将此训铭记终生。

林瑞云感慨,人生短暂,一生得遇良师,也是缘分使然。练武苦,草药苦,人生苦,而终能学有所成,学有所用,亦是值得欣慰的事。

(通讯员 瞿炜)



杨氏太极松阳授课

2月5日至11日,松阳县杨式太极拳协会开展培训活动,本次培训邀请杨式太极拳第6代传人,太极名家刘月兰女士传授传统杨式太极刀52式,共有40余名学员参加培训。

杨氏太极拳是历史悠久的汉族拳术,太极拳的重要流派之一,由于杨氏太极拳姿势开展,平正朴实,练法简易,因此深受广大群众热爱。

通讯员 阙丽君 文/炜