

出则农夫,入则拳师

武术拳法也有君子套路吗?这个看似不靠谱的提问还真有答案:在江山塘源口乡八百米海拔的洪公村,村里演习着一套延续了300多年的洪公拳,此拳只做防御,不做进攻,练习此拳除了防身,就是健身。故此,当地人称此拳为“拳中君子”。

如今,这套在大山深处流行已久的拳术已经成为衢州市非物质文化遗产,也成为江山市部分学生体育课的必修科。

A 自学洪公拳

“洪公拳”是一种民间武术。据《清河张氏宗谱》载,康熙年间,福建上杭人张在千徙居塘源口洪岗(今塘源口乡洪福村洪公自然村),他本是习武之人,定居后,即把福建老家的拳师请来教习拳术,并在原来的打法上进行了改造,创立了一套防身健体的洪公拳。村里的张氏族人基本上都会几乎洪公拳,而张祥有正是其中的佼佼者,他是洪公拳的嫡系传人之一。

今年63岁的张祥有,平日里是位朴实的农民,靠上山砍毛竹、种猕猴桃养家。而当他摆起马步,挥起拳头,却是威风凛凛的习武之人,常常引来“粉丝”围观。

回忆习武之路,张祥有说,1962年的洪福村,武风习习,村里一半的人都练起了洪公拳。但是他的父亲张樟财却不愿教授给他洪公拳,7岁的他只得在边上看其他人练武。就这样自学,没几天就把一套拳法记住

了。父亲让张祥有打给他看,没想到一出拳竟像模像样,于是父亲便把洪公拳的拳法教授给了他。

由于有习武天分,悟性较高,张祥有学得比族中其他同龄人快而精。他利用农闲时机,见缝插针,冬练三九,夏练三伏,坚持了半个多世纪,声誉日高。

洪公拳分为拳花、凳花、棍子花等多种打法,每种打法都各有各的套路,并且环环相扣,步稳势速,发力短猛,防守严谨,招式多变,稳重实用,简单易学,但却能力拔千斤,充满力量。张祥有学习的洪公拳有两套拳法,一套棍拳还有一套“凳花”,是目前洪公拳打得较为全套的人。

“车转拳和凤凰展翅拳,每套拳法有8式招术;棍拳名七里回桥。”在张祥有的记忆里,洪公拳还有刀法,在当地有个传说,“120多斤的屠刀都被当作扇子挥”,但这刀法却已失传,连屠刀也不知所踪。



B 面临失传的拳术

洪公拳已于2008年列入衢州市第二批非物质文化遗产代表作名录,张祥有和哥哥张祥海常常出现在重要的展演上;洪公拳也进入学校课堂传授于下一代。然而,张祥有却仍然有着洪公拳失传的忧虑。

“学生以学习为主,静心练武的不多。”张祥有说,学生练拳1个小时,很多人就喊累。练习洪公拳,初练是练习手法、动作以及脚步,之后加入力量。大多数人只练些手法、动作,一旦加入力量,练拳就非常艰辛,非常人能承受,需要极大毅力,更需一门心思才可练精学透。

现在张祥有的得意门生只有他的外孙。外孙2个月大就来到了张祥有家中,目前14岁,能把洪公拳打

得活灵活现。而平日虽有人找上门学习洪公拳,但有些人只肯学些皮毛,何况洪公拳不可乱教。在以前,洪公拳有着传男不传女、传本宗不传外族的规定,现在虽然打破了以往的规定,但带徒弟还是要慎之又慎。“徒弟学会了洪公拳之后,会不会遵守不以拳伤人的规定呢?所以,选徒弟往往一看忠诚度,二看脾性是否暴躁。”

“没人专心学习,教不起来真心练拳的徒弟。”张祥有说,他担心洪公拳只能保持拳法套数不丢失,却无法保证洪公拳的精神不丢失,因而,非常期待真正想练习洪公拳的人,传承他们的洪公拳。

(通讯员 祝春蕾 程伟 毛武俊)

太极授者楼飞来:太极养生 强壮体魄

一身白色宽松的练功服,平易近人的微笑,这是大部分人初见太极拳师楼飞来的印象。今年40多岁的他,每天早晨6点就会来到永康龙川公园练习太极拳,一直到8点左右。除了中老年人,还有很多青少年跟在他身后像模像样地摆开架势。

这样的生活,可以说是一年到头风雨无阻,从不间断。



太极与医道融合是他的生活

拥有国家健康管理师、三级心理咨询师、医师资格证书的楼飞来可不仅仅是一名医务人员,他还有着一层“江湖身份”——浙江省武术协会发放的涉外教练员证、传统武术太极推手二级裁判员证。

“我年轻时就喜欢传统武术,学过各式常规的武术。7年前,有机会跟随秦皇岛太极拳名家左致强,才真正学到太极拳内在的功法。平常练习时,结合所学的医学知识,渐渐悟出一些太极推手、太极内功与养生的真正内涵。”楼飞来谦虚地说,师爷李经悟在国内传统武术界上名望极高,身为陈氏太极拳第二十代传人,他认为自己的修行仅仅算是

太极内外俱修可贵在持之以恒

细心之人,观察楼飞来演练太极拳,是一个极为享受的过程。他的动作,轻柔、舒缓、优雅,内中藏有劲道。“如果站在后面观看,师傅演练太极拳的时候,你会发现他的背部就像五线谱,内气跟随动作是会走动的;你若认真看完整套拳,就如同欣赏完一场交响乐般,让人感觉余音缭绕、意犹未尽。”楼飞来的学员补充道。

那么,看着神奇的太极拳,是不

略有所悟。

不过,楼飞来在永康练习太极拳的群体中,俨然一个“偶像级人物”,慕名而来请他传授指导太极拳技艺的人越来越多。

众多学员眼瞧着他365天如一日的辛勤无私传授,心里有说不尽的感激之情。胡香青是一名五十岁开外的公务人员,也是他近年招收的几名学徒之一,“楼老师不仅免费教我们打太极拳,而且非常有耐心。他教太极拳与平常所见的太极拳有很大的差别,除了身法动作要领,更重要的是能结合医学知识进行内在功法修练的讲解。在教的时候总是一丝不苟,细心言传。”胡香青说,仅仅学

习近一年来,自我感觉身体比以前有活力,整个人都轻快多了,似乎找回年轻人那种“自信人生二百年,会当水击三千里”的豪迈激情。

学员中还有一些身患癌症的患者,通过跟他练习后,体质得到了明显改善。然而问他为什么不收取费用时?他说,“作为一名医务人员,愿人人都能拥有健康的身体和好的心态。而太极拳是中华瑰宝,国粹需要大家来发扬和传承。我对太极拳的认知只是走在大家前面一点,况且相识相聚是一种缘分,将太极拳传授给大家,就是为了让大家有个强健的身体,为大众的健康尽点绵薄之力。”

是真的像电视剧里面播放的那样,拥有神秘莫测的功力?楼飞来笑了笑,“更为准确的是‘内劲’。太极,从外向内练,是锻炼;从内向外练,则是修行。”他说,不过这股“内劲”并不容易学,贵在持之以恒,更需要恒心。

“太极习练的时间,不是按天算,也不是按月算,而是按年算的。”楼飞来师傅常常这样告诫他的学员。

“打的是太极,练的是健康。”相

对于社会对太极拳武学的关注,楼飞来更为看重的,还是它对大众的健康养生作用。他说,太极拳是“外练筋骨皮,内练一口气”,通过练有形之身,得无形之气。而这气的重要作用,就在于“内强五脏和六腑”,通过经络运行,达到祛病强身的功效。在他看来,太极养生不但能强身健体,还能修心养性,提高生活品味。

(通讯员 胡丰盛)