

俞宝麟： 复兴天罡拳，要传承更要有新鲜“血液” 进校园、背口诀，让武技“旧貌”换新颜

通讯员 陈启浩 本报记者 朱郑远



壹

天罡拳进校园，发扬文化遗产

“一夫当关，万夫莫入。”建德天罡拳又称开门天罡拳，拳打卧虎之地，可以在一张八仙桌或小渔船上打完整个套路，一人守住大门，里外敌人均无法出入。天罡拳在建德一度“家家有人练、人人会几招”，门人弟子一代接一代规模性地习练、传承天罡拳，自然形成了地域性武术文化景观，成为建德本土最有特色和代表性的武术拳种，2012年正式入选浙江省第四批非物质文化遗产。

“练武想要出成绩就必须刻苦，一般人扎马步三四分钟便觉得吃力，我一扎就一个小时。”回忆起当初练习天罡拳的场景，俞宝麟不由得感慨道。除了常规的基本功，他还想出了一些趣味性的训练方法，例如抓坛子练习手上抓力。“平时酒坛子坛口光滑，徒手抓容易滑落，实力渐长后再往坛中注水，坛子逐渐加重，练习效果也会越来越好。”俞宝麟说道，还有练习手臂和身体抗击能力的靠屋柱，盘手、打沙包等多种方法。

“不过，我现在更注重的是天罡拳的传承问题。”作为第四代传人，现在俞宝麟基本上将时间都投身于这项文化遗产的传承。他开办了天罡拳武道俱乐部，培养了一批批天罡拳学员，之外，在寿昌中学、更楼幼儿园、寿昌幼儿园等建德以及杭州的学校开展天罡拳教学，把天罡拳带进学校。

2013年，寿昌中学被设为天罡拳教学传承基地。在俞宝麟看来，“武术传承，孩子才是最适合也是最具潜力的人群，而学校则是传承的最佳载体”。俞宝麟和寿昌中学一起不断创新方式方法，传承天罡拳。

“起初，对于在学校中开展天罡拳教学，学校方面也很犹豫。最后在相关部门的努力下，终于同意在两个班开展一个学期的天罡拳教学试点。”俞宝麟感慨道，结果不出他所料，学生们练习天罡拳并没有影响学习，反而部分学员成绩还有所提高，参与的学生们精神面貌也有很大的改变。

最后，双方组织人员，一起合力编写了校本课程《建德天罡拳》，第一次较为完整地记录了建德天罡拳的历史渊源、特点、套路及相关天罡文化。高一实验班启动天罡拳教学，每周一、周四开展1小时左右的天罡拳教学。高二组成天罡拳社团，由教练定时开展教学。

“成功在寿昌中学开展教学之后，我们开始将天罡拳推广到了幼儿园和小学。”俞宝麟说道，对于天罡拳传承来说，幼儿以及小学生相比于高中生更加有优势，高中生因为学业以及高中毕业奔赴全国各地进入大学学府，其实留给他们练拳的时间并不多，而幼儿和小学生他们留在本土参与学习天罡拳的时间会更多。

贰

与时俱进也是传承新出路

目前，俞宝麟正在进一步简化提升天罡拳的入门难度，“以前天罡拳学练以跟练为主，但是如果将天罡拳传承下去，也要与时俱进。我现在正在结合一些前辈的经验让拳路形成口诀，学员就可以有所参考，无论是学习还是练习的难度都会降低。”

此外，融合医术传承，并惠泽于民，也是天罡拳的独特之处。俞宝麟是医学世家，家中也传有祖传伤药，爷爷、父亲大半辈子在卫生院度过，为中医伤科医生，除了拳术精湛外医术也是广为周知。后来，家中医术先

后传至俞宝麟的大姑妈、小姑妈，并在寿昌镇上开办的俞氏诊所专治伤病，吸引了兰溪、金华等周边县市的人们也前来求医问诊。

“以前许多天罡拳的传承者都或多或少有一些医学知识的储备，现在推广的天罡拳并没有包含医学内容，我还在考虑是否将其一起融入到天罡拳的推广当中。”俞宝麟解释道，好处很明显传承的方式方法都将会更加多元化，吸引力也十足，需要斟酌的就是两者相结合难度和学习时间都会有所上升。

三百武林高手献演永嘉传统武术节

本报讯 近日，永嘉县枫林镇一年一度的传统武术节开演，近300位武术爱好者齐聚枫林车站，以武会友，切磋技艺，为人们带来了一场武术盛宴。

在枫林武术节的表演现场，刀枪棍棒样样俱全，南拳、北腿、太极、七星棍、少林刀等传统武术绝活节目轮番上演。台下观众更是人山人海，不少观众举着手机、相机不停地拍摄，看到精彩处更是鼓掌呐喊。此次参加表演者中最小的12岁，最大的已经73岁。活动策划人徐城森是枫林镇人，今年28岁也上台表演了搏击。他从6岁开始就跟着父亲习武，之后到国内诸多城市拜师学艺，曾拿过自由搏击全国冠军。

今年武术节还吸引了外国武术爱好者参与其中。来自英国的Santa上台表演了八卦掌，他曾是英国皇家空军特种伞兵部队军官，参加过非洲和中东地区的战斗，练习过西方现代格斗技术和击剑术。退役

后，他因仰慕中国传统文化而来到中国，非常喜欢中国武术，曾学习过咏春拳、洪拳等，并多处拜师学艺，最近来温学习温州南拳和形意八卦。他说：“中国功夫非常实用，既能锻炼身体，又能有效地防身自卫，希望能传承中国武术。”

据了解，枫林镇历史文化底蕴深厚，一直有“武术之乡”之称。素有“耕读传家”“崇文尚武”的优良传统，自宋朝以来，枫林的村民们就喜欢练武，渐渐形成了每年进行的武术节表演活动，已有1000多年历史。原本枫林的武术节表演都是放在固定的办武场所里举行，上世纪抗日战争期间，办武场所被烧毁，武术节活动曾一度中断。

1983年，枫林镇的村民们恢复了一年一度的武术节表演活动，至今已经有36年了，并成为省级非物质文化遗产。近年来，武术表演形式也越来越丰富，当地百姓不只练习单一的温州南拳，其他武术也在当地盛行开



来，且近年表演者中，年轻人、妇女、儿童逐年增多，可见越来越多百姓开始注重健身训练。

温州市武术协会相关负责人表示，枫林武术节已成了当地的一张金名片，每年到这个日子，各地的武术爱好者纷纷涌向枫林参加表演或者观赏演出，不仅给武术爱好者提供了一个很好的武术交流平台，也进一步推动传统武术、体育、旅游、文化事业的发展。

(永体)

太极拍手操 送进敬老院

本报讯 近日，永康市的永康芝英、花街、雅吕三家敬老院再次开班太极养生拍手操公益培训。

此次培训得到了老人们的积极参与，大家对于这样的养生保健方式很是认同。“过去双手无力举不起来，现在一下就举起来了，并且拍打长久也没事。”说起学习太极拍手操的收获，来自雅庄村的童阿栋老人激动不已，“过去膝盖硬梆梆的，现在也可以活动了。”童阿栋今年已经102岁，入院已经第10年了，身体状况还不错，这次也报名参加培训。

教练程碧莲说，好几天前她就来到敬老院与老人们沟通，一开始老人们不知道太极拍手操，也不怎么积极。可是经过宣传、示范、施教以后，老人们的思想有了很大转变，现在已是非常热衷这项运动。

(通讯员 翁冰蓉)