

双井街道
庆祝 中华人民共和国成立70周年
70年·70人·70事 / 第34期 特别报道

身轻似燕、踏水无痕，小时候的我们总是有一个“武侠梦”。梦里的我们，或手握长剑，或白衣羽扇，或赤手空拳，不论师从何家何派，目的无非是保家卫国、惩奸除恶。小说中的“武侠”总是带着虚构的色彩，但其实，在现实里，中国的传统武术确实一直在民间流传。尽管到现如今目的已经大不相同，但有一点始终不变，那便是强身健体，修身养性。 ■本版撰稿/蔡爽

一日一练真功夫 一招一式有传承

勤修不辍 63年 传承传统武术

决心习武 公园寻觅拜良师

我是陕西人，从小就喜欢武术。1958年，12岁的我在陕西上学，机缘巧合，拜师著名武术家张海清先生，学习查拳。周末向老师请教，平日课余时间练习。

19岁从技校毕业后，我被分配到了北京航天部工作，来到北京的我开始到各个公园里寻找师傅，想要继续学习武术。中国的传统武术，大多是民间流传，老师教，徒弟学，平时还要勤学苦练，不同流派有不同的招式、套路，想选自己喜欢的可不容易。于是那年，我每个周末都要到北京的公园里观察，直到遇到教戳脚翻子拳的吴斌楼先生。

那天，在北海公园九龙壁前，观察了吴斌楼老师教学几次后的我下定决心，一定要跟随他学习。我便鼓起勇气走上前去向吴斌楼老师问好，表示我想要跟他

学习。讲述了曾经学习查拳的经历之后，我还现场演示了一套自己学习的查拳，吴老师当即同意收我为徒。

师傅领进门，修行看个人，这话在中国传统武术上确实没错。那时吴斌楼老师已经有66岁，每周日上午到北海公园来，有时只待上一个小时，最多两个小时。我不到6点起床，到学习场地，利用短暂的时间学习新的招式、动作，让老师帮忙纠正、指点，更多是自己勤加练习。

不下功夫，哪来的功夫？平日里，我会每天早上提前半小时起床进行练习，下班也不例外，要练习半个小时，这样加起来，每天一小时的练习时间是雷打不动的。哪怕是出差，我都要提前找好练习的场地，这样坚持下来五年左右，我才慢慢摸到了这套功夫的门道。

勤修不辍 徒弟遍布国内外

“空点观花把门开，撒地寻枝向上抬，抡肘兜肋斜闪靠，原挨原举护胸怀。”这叫戳脚翻子拳的拳诗。每句诗句都有相应的招式动作，招式不一。前8趟有8句拳诗，每句诗都有它特殊的招式。这些东西是基础，真正掌握了这门功夫的人才能明白，可现如今能记住的已经很少了。为什么？因为“坚持”太难。

大多数收徒弟的老师都会比较严格的要求徒弟勤学苦练，全凭爱好和自觉。也正是因为这一点，不少人都抱着“玩一玩”的心态，走马观花的看，心不在焉的学，随后便放弃了，而我没有。每日一小时的练习从没断过，坚持五十年直到如今，不少当时与我一起学习的师兄弟

都不再练习了，可我仍然没放下。

后来我开始带徒弟，对他们唯一要求就是“坚持”，什么拜师宴，什么仪式我都不需要，只希望每一个跟我学习的徒弟能够学成。算下来，我大概有近三十个徒弟，其中不少都还在职，有律师、有警察，还有七个外国人，来自不同国家，他们跟随我学习也有大概九年左右的时间，都非常认真，也取得了一些成绩。其中，有一位英国弟子“雷雨”在北京运动协会举办的传统武术比赛中接连三次获得了一等奖。

练武容易，坚持不易，做什么都是一样。戳脚翻子拳的真谛就是坚持，未来我也会将这套拳法毫无保留地传给真正喜爱它的人。



姓名：王鹤龄
年龄：75岁
身份：北京市武术协会前会长、戳脚翻子拳第五代传人
自述：12岁开始习武，接触查拳，后来在北京各大公园寻觅老师，认识了吴斌楼老师，开始练戳脚翻子拳，从基础到套路，后来又带徒弟，这一练就是50年。

【祖国 我想对你说】

如今习武不仅是为了保家卫国，同样也是为了强身健体，防身自卫。在传承传统武术中，我们同时还在传承中国的传统文化，传播武术中的精神。对武术的爱好，也让我义无反顾地分享自己的所学所得，希望能让更多人能够体验到传统武术的魅力。



姓名：孙听达
年龄：70岁
身份：光环社区太极队队长
自述：1994年，从部队转业后我到大连工作，我找到一位老师傅，开始学习太极拳法；后来回到家乡，我把太极教授给村民；来到北京，又教授给这里的居民。传承太极，让更多人通过它有所收获，就是我的心愿。

【祖国 我想对你说】

太极是一种文化，它练的不止是外在功夫，更是心性修炼。在练习太极拳的过程中，我的身体更加健康，也使我的心性更加宽广，我愿意将自己所学无偿教给每一个需要的人。

传播太极文化 在家乡组建团队

师从“小学老师”入门太极拳

在部队多年，我习惯了每天锻炼身体。1994年，转业参加工作后，我依然坚持着这个习惯。当时，我工作在大连。大连有个劳动广场，广场上有许多打太极拳的队伍，可谓高手云集，不少太极拳老师都会在这里教学。

其中有一位女老师，教学的时候格外特别。会掰开了揉碎了讲解动作要领，把每个动作的要点，需要注意到的问题都说出来，对于许多新手来讲非常有利。

于是，我便上前与老师交流，跟随她学习太极拳，二十四式、四十二式这些基础套路。后来我才知道，原来这位老师的职业是小学老师，平日里为孩子讲课居多，所以无论是讲话、

还是教学都非常的认真有条理，这也让我对每招每式都有着格外深刻的了解，对许多细微之处的把握更加到位。

练习大概三年左右，我逐渐体会到了太极拳中的韵味，并将基础的内容锤炼扎实，随后开始寻觅新的老师，学习更为深奥的内容。1997年，我开始跟随另一位老师学习武术剑、太极剑，也渐渐地感受到了自己的改变。

原本我的身体并不健康，不但患有严重的关节炎，还有气管炎，学习太极拳后，逐渐地痊愈了。有一位一起练习的女学员，超重的她患有严重的糖尿病，需要每天打针，不能久行久立，学习太极拳后逐渐恢复了正常生活，仅仅需要服药即可。

打太极 26年 传播太极文化

学习太极的过程，需要悟性。我的老家在江苏的一个小镇，那里的人民世代以种田为生，过的是土里刨食的生活。太极拳学成以后，一次，我回到家乡，家中的兄弟好奇便提出想学习太极拳。我便想到，能不能通过让大家练习太极拳有所改变，有所收获。

一呼百应，2005年，我在家乡组织起来了一个近30人的坂上太极队。尽管我只在家乡待了两个月，太极队中的学员们却非常的刻苦，利用闲时进行练习，平日里我不在的时候，便拍摄小视频发到群里，询问动作的要领。

东方太极队成立3年左右的时间，太极队中选出了9人代表太极队参加了省级的比赛，共摘得团体赛银牌、铜牌，个人赛5金5银4铜，原本最不被看

好的队伍获得了如此喜人的成绩，也让我觉得非常自豪。

2008年，我来到了北京，起先在通州，2012年左右来到双井，慢慢地接手了双井这边的太极站点。后来接到了光环社区的邀请，在社区组建了太极队，现在，太极队中已经有60余人，经常跟我学习的也有40余人。由于老年人居多，又多是新接触的学员，所以我从基础教起，根据居民们的情况调整教学的进度，也取得了很不错的成果。

学太极拳26年，我感觉最重要的一是热爱，二是包容，三是恒心，缺一不可。现在，双井也成了我的家，我最希望的，就是能够尽自己所能，让更多家乡的人接触到太极拳，通过学习太极拳，收获健康，也收获平和和包容的心境。