

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。