

“发展体育运动,增强人民体质”是我国体育工作的根本任务。希望同志们充分认识体育对提高人民健康水平的积极意义,落实全民健身国家战略,普及全民健身运动,促进健康中国建设。

——摘自习近平在北京人民大会堂会见第31届奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员的讲话(2016年8月25日)

中国武术古称“拳勇”“技击”,是中华民族的宝贵文化遗产之一,在一招一式中折射着中华智慧,在一拳一掌中体现着中华精神,在一技一理中内蕴着中华文明。

看传统技艺·听融合故事^⑤

【北疆印记】

把《格萨(斯)尔》 一代一代传下去

□蔡佳佳 徐利颖

史诗是一种世界性的古老民间口头文类,产生于原始社会,叙述民族重大历史事件,其内容在数百、上千年的口头传播过程中不断以各个历史时代的社会生活实践所充实、更新,囊括了一个民族的历史、民俗等方面,成为名副其实的民族文化百科全书。同时,史诗也是一种综合性表演艺术。

《格萨(斯)尔》是“中国三大史诗”之一。藏族称《格萨尔》,蒙古族称《格斯尔》,统称《格萨(斯)尔》。它历史悠久,结构宏伟,卷帙浩繁,内容丰富,气势磅礴,流传广泛,是一部关于社会、历史的百科全书,更是劳动人民精心创作的口头文学作品,拥有极高的文化与人类、社会与历史、民族与民俗、文学与艺术价值和学术研究价值的文化遗产,是激励人民发扬劳动精神、奋斗精神、创造精神、团结精神和爱国精神的古典史诗,是民族间相互交流交融和相互理解的生动见证。

《格萨(斯)尔》2006年被列入第一批国家级“非物质文化遗产代表作名录”,2009年人类非物质文化遗产代表作名录“人类非物质文化遗产代表作名录”。

传唱千年的史诗《格萨(斯)尔》以口耳相传的方式讲述了雄狮国王格萨尔以大无畏的精神率领岭国军队南征北战,降伏妖魔,抑强扶弱,救护生灵,使百姓过上安宁日子。史诗熔铸了神话、传统民歌、格言俚语,具有风格雄壮、多姿多彩的艺术风格,在多民族中传播,不仅是传承民族文化、凝聚民族精神的重要纽带,同时也是各民族相互交流和相互理解的生动见证。《格萨(斯)尔》也是一部跨越国界的长篇活态史诗,在国内外广泛流传,极大地提升了中华文化在国际上的地位,充分反映了中华文化的整体性和不可分割性,有力见证了中华文化在相互交融中的创新性发展历史。

赤峰市巴林右旗是格萨尔的重要发源地,被誉为“中国格萨尔之乡”。2019年7月15日,习近平总书记考察调研内蒙古自治区时,在赤峰博物馆观看了《格萨(斯)尔》说唱展示。习近平指出,我国是统一的多民族国家,中华民族是多民族不断交流交往交融而形成的。中华文明植根于和而不同的多民族文化沃土,历史悠久,是世界上唯一没有中断、发展至今的文明。要重视少数民族文化保护和传承,支持和扶持《格萨(斯)尔》等非物质文化遗产,培养好传承人,一代一代接下来、传下去。

中华民族共有精神家园是由56个民族文化相互融合而成的中华文化,是在认同中华文化基础上产生的情感寄托和精神归属。从历史的角度,中华民族共有精神家园蕴含着历史交融与统一的进程,是历史演进的走向,《格萨(斯)尔》从历史走向现代,中间既包含历史背景的反映,如神话传说、格言俚语。从共有的角度,中华民族共有精神家园的形成是一个历史过程,与中华民族共同体历史发展过程相生相伴,强调的是基础的共建、过程的共融、价值的共识、成果的共享。《格萨(斯)尔》在藏族、土族、裕固族、普米族等多民族中流传,体现出中华民族共有精神家园是各民族共同创建的。中华民族共同体的形成过程蕴含着开拓疆域、书写历史、创造文化和培育精神的内在逻辑。各族人民在一起互动交融,孕育了兼容并包的中华文化;在一起同仇敌忾、共御外侮;在一起自强不息、砥砺前行,追求民族独立和国家富强。

三才翻子拳：一招一式显智慧 一拳一路见精神

□本报记者 高玉璞

三才翻子拳是内蒙古非物质文化遗产项目,它的第四代传承人是乌海市慧文精武堂堂主赵海滨。记者初见赵海滨时,看着眼前这位精瘦、戴着黑框眼镜、书生气十足的人,怎么也想不到,他自幼随父习武,19岁拜张建国为师学翻子拳。

三才翻子拳距今已有一百多年的历史。清末民初,南开大学武术教师吴彩云创建了“三才翻子拳”,当时武林前辈们称赞为:“开下武术如花园,三才翻子赛牡丹。艳花虽有千万种,怎能比我三才翻。”

1975年,有“河北李玉良大枪走四方”美誉的李玉良到乌海走亲戚,用了大半年时间把三才翻子拳传授给张建国。“师爷给师傅传艺那年我才2岁。”赵海滨笑着说。“直到1982年,还在上小学的我初见三才翻子拳,被它的气势震惊了,当时特别想学,但因岁数小没能拜师,直到1992年,张建国师傅才正式收我为徒弟。从拜师那一刻起,我就暗下决心,一定要把三才翻子拳学会、学精。”赵海滨回味悠长地说。从此,他踏上了苦练、研习、传承三才翻子拳之路,至今已有32年。

赵海滨35岁开门收徒,最老的徒弟白鹏峰拜师时已61岁。白鹏峰是东北人,说话直来直去不绕弯。他初见赵海滨时很直接地说:“我先后跟过6位师傅习武,练了大半辈子,一直没碰到对手,我不知道你到底是真有本事还是花架子,得先试试。”一番比试下来,赵海滨成了白鹏峰的第七位师傅。赵海滨用了半年多时间,从拳到脚到器械,把三才翻子拳倾囊传授给白鹏峰,白鹏峰把所学到的拳法画成图,编成

《武林秘籍》。

赵海滨说,带艺拜师的徒弟们都有武术功底,我们见面后都要先“动手”。徒弟庞福波拜师时28岁,他当时用的是东北的电炮拳,被这种拳头打在脸上,不仅眼冒金星,还会像触电一样有短暂的麻木和疼痛感,甚至产生眩晕。那时,留着光头的庞福波仗着艺高人胆大,到处找人试手。他在北京和一位练习太极的人比武,落败,想拜师学艺,对方不收。他又慕名找到赵海滨“挑战”,“我一出手,拳头顶在庞福波肋骨上,再一翻手,拳头顶在了他脸上……”看到记者惊讶的表情,赵海滨连忙解释:“我们这种试手点到就行,不伤人。”

庞福波没有打赢赵海滨,很不服气,连着半个月和赵海滨切磋,最后心悦诚服地行拜师礼。入师门后,赵海滨用了2年的时间,对他进行武德、文化的循循善诱。庞福波感激地说:“师傅的教诲改变了我的人生轨迹,拜师后,师傅经常邀请我到家里,引经据典,用武林高手如何修德养性的故事教育我,我习武的目的不是逞凶斗狠,必须以修德为先,我在师傅的引导下逐渐改掉了暴躁的脾气,一步步成长起来。”

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。2011年8月,赵海滨带弟子李志刚、武兆年、庞福波、贺延平等人去香港参加第六届国际武术比赛,获得金牌,同时获得全球武术贡献奖。

赵海滨告诉记者,三才翻子拳的基本内容涵盖武德、拳理、拳法、功法、器械等。崇德尚武,发扬民族精神,是三才翻子拳倡导的武德基本原则,通过崇德尚武,发扬自强不息,厚德载物的民族精神。通过阴阳之气相互作用,产生精、气、神,三者汇通一体,将人的体能推至最高极限,武功达到上乘,这是拳理。

三才翻子拳的功法中有中带和三才桩,中带以柔为主,配合步法无定式的任意放松运动,柔化躯体,展四肢,抖三节,一呼一吸,一伸一缩,一进一退的方法进行练习,使身体不断地接受大自然的养分,达到从内到外强身的目的,这是

中带的养生之道。三才桩是运用天、地、人三才之象,头顶天足踏地,如巨人一般站立,感受天之气、地之力,提高自身的抗击能力,挖掘自身的巨大潜力。

三才翻子拳的套路有4趟,每趟由二十几个动作组成,以一步三拳开始练习至一步七拳,掌法有托云掌、盖天掌、探马掌等,还有六合手、开合手,腿法有扁腿、踩莲腿等动作,步法轻灵自如,拳法舒展大方,体现了劈、砸、豁、挑的威力,打出疾、弹、冷、脆、柔的劲道,双掌互换,上而翻下,下而翻上,连贯性好,攻击性强,在实践中灵活自然,随心所欲,收发自如。

“双拳密如雨,脆快一挂鞭”就是对三才翻子拳最好的诠释。”赵海滨说,三才翻子拳法中还有两种特殊的功夫叫单操手和跑四门。单操手有其独特的练法和用法,跑四门是群战术,要求步法活,身法灵。三才翻子拳除拳法之外



赵海滨在乌海市第四中学传艺。

还有盘龙大枪、开山棍、三才剑、三才刀,有单练、双练,还有过去不外传的操枪法、操刀法、操剑法,其特点是无花巧姿势,都是快攻直取要害。

“真正学习武术,需要吃大苦、流大汗,但是现在能够做到这些人不多。”赵海滨说,为了更好地被大众认可和接受,他提炼了三才翻子拳中养生的套路,练习者通过套路的训练,可化去身体中的拙力、拙力,生出活气活力,使四肢灵活自然。如今,赵海滨有门内弟子16人,门外弟子100多人。

采访结束时,赵海滨由衷地说:“中国武术浸润着民族的性格气质,蕴含着中华民族对搏击之道的独特悟解,新时代,传承与发展好中国武术文化,是每个习武人的社会责任。”

【一言】

弘扬中华武术 坚定文化自信

□宿宏

少林、少林,有多少英雄豪杰都来把你敬仰……上个世纪八十年代,电影《少林寺》火遍神州大地,并迅速在大江南北掀起一片习武热潮。作为中国四大国粹之一,武术是我们祖先在长期的生产劳动中、在与大自然和恶劣环境斗争过程中,创造和总结出来的生存技能。考古证明,在文字产生之前,武术已经在人类族群中传承。经过几千年的发展,武术已经成为中华民族自强不息、永葆生命力的精神支柱。在人类文明高度融合、交流发展的今天,弘扬中华武术、坚定文化自信就具有了更加现实而深远的意义。

强身健体,改善人体机能。作为一项体育运动,习武老少皆宜,妇孺皆能,既能锻炼身体,又能陶冶情操。武术的套路包含着屈伸、跳跃、翻腾、跌扑等动作,习武者通过训练可以提高身体的耐力、柔韧性和反应速度,不仅利关节、强筋骨、壮体魄,而且能理脏腑、通经络、调精神,对调养气血、改善人体机能、强身健体十分有益。

尚武崇德,塑造健全人格。未曾学艺先学礼,未曾习武先习德。中华传统文化中始终把武德作为习武的先决条件。经过长期武术锻炼,不仅可以培养刻苦耐劳、勇敢顽强、虚心好学、勇于进取、坚韧不拔的意志品质,还能提高自我认知和自我价值。武德就是爱国主义、自强不息、见义勇为、扶危济困、勤劳勇敢的民族精神与民族文化的融合。文化没有国界,仁、义、礼、智、信等中华传统文化的核心价值对武术文化影响深远,中华武术在世界人民心目中不仅是技击防身和健身之道,更成为修身养性、人格净化的有效载体。

传承发展,坚定文化自信。武术并不是单纯的技击格斗术,除了实战功能外,最宝贵的是蕴含其中的精神、思想、信仰和文化——中国古典哲学、中医学、伦理学、美学等深刻的东方文化思想,是中华民族有别于世界其他民族的独特文化符号。武术所具有的文化性、社会性、体育性、民族性、科学性和艺术性等,构成了一个博大精深、博大精深的文化体系,不仅是中华民族优秀的文化遗产,更是全人类共同的精神和文化财富。武术追求人与自然、人与社会、人与人关系的和谐相处,促进身心平衡、心理健康,对于构建和谐社会具有积极的现实意义。随着全球化进程的加速,加强中华武术传承与发展、展示武术文化魅力、推动武术健身运动与国际交流,对于落实全民健身国家战略,促进中华民族优秀传统文化的伟大复兴具有重要的意义。

日出嵩山坳,晨钟惊飞鸟……曾经,伴随着这首悠扬动听的《少林寺》插曲,中华武术昂首阔步走出国门。今天,在共建“一带一路”、构建人类命运共同体的历史进程中,中华武术更需要肩负历史使命走向世界,夯实文化自信之基,为中华民族伟大复兴助力。

认真学习一招一式。