

拯救与发扬传统武术

2013 年 11 月 16 日

王永炳

本地最悠久武术团体之一的光武国术团在 11 月 9 日庆祝 77 周年团庆，并于次日与海南会馆联合举办“海南武术文化”讲座，邀请了武术名家周树生师父、海南大学体育部李秀副教授以及“光武”海南拳学习者的笔者。

忝为主讲者之一，笔者回顾了光武国术团历经沧桑路程，不胜唏嘘。1936 年，在企业家郭巨川、郭新及海南武术名家魏大乾、符福盛、林树锦、林鸿仪等筹建光武国术团。1942 至 1945 年日据时期，团务停顿。1950 年郭新捐地建屋，在众乡贤同心协力下，恢复团务，团址设在樟宜十条石苏马巴路，冯安邦师父受聘为驻团教练，团务蒸蒸日上，入团人数曾几达 300 人。1984 年，受国家发展计划影响，国术团一再迁移，2007 年迁至芽笼 109 号至今。由于一再迁移，练武场地受限，练武人数大降以至停顿。

其实，本地众多武术组织多已名存实亡，其中一个共同原因是习武的青少年日益减少。“光武”由盛而衰，但还支撑住基本门面，主要是靠“光武”前众弟子及热心人士支持。问题是能维持多久？会长林鸿龙不胜忧心说，目前已觅得练武场地，却无人问津，前途茫茫。因此，希望通过讲座号召青少年入团习武。

笔者初中时期在“光武”习武三年，悠忽已过 60 年，但当年练武情状依然清晰如昨。当时习武非常讲究程序，先练好站马（扎马），方得学拳术，接着练武器。练习站马时，先点燃一支香，站马直到香燃完，休息片刻，然后周而复始再练。从傍晚至深夜，就只是练站马步而已。经过这段有规律的习武过程，几年后师兄弟们个个学有所成。

如今回顾前事，竟霍然发现 60 年前的三年习武经历，使笔者终身受益。以下是个人对于习武的体会和得到的启示。

南拳（包括海南拳）最大特色是马步扎实，海南拳师有句口头禅：“宁输一桥手，不输一马步。”说明了马步是最重要的基本功。马步扎实，拳脚功夫才能派上用场。求学做事亦然，不扎好根基，想一步登天，必栽跟斗。

武术的生命力在于技击，但更在于武德。历代武学家把“德”视为通向武术高深境界的精神依据。各派拳谱或家法，无不列明武德要求及必须恪

守道德行为规范。在学拳术前，必先学“抱拳礼”，它是传统武术活动中极具代表性的礼法之一，即左手为掌，四海为家莫称大；右手握拳，以武会友皆兄弟。两手环抱手心向外前推，意在严以律己，宽容他人的胸怀。所以，心浮气粗的青少年肯定会在学武阶段受武德潜移默化而转变脾性，学会“见贤思齐”的道理，从而实践了止戈为武的目的。

习武者一定要学而时习之，勤练不断，才能熟能生巧。一暴十寒，徒劳无功，因此，在习武过程中养成了坚韧和毅力。同时，习武时心无旁骛，对于招式自能心领神会。对于求学中的青少年而言，能练成心神专一火候，何其重要。

中华传统武术的攻防意识非常强。常年习武，可以练就人的攻守兼具能力，警觉性加强，在为人处事方面进攻退守得宜，才不至于受到社会淘汰。

习武时根据中庸原则必能强身健体，过度则伤身，怠惰则无法达标。因此，如果坚守中庸原则习武，终身受用无穷。

简言之，中华传统武术是千年来中华文化优良传统的积淀，蕴藏丰富，不仅能强身健体，又能修心养性，对于为人处事都起着积极性影响。但是，中华传统武术在本地日渐式微消沉，能不让有心人士忧心忡忡？

我国晋身发达国家，国民生活条件基本满足，但生活节奏快速，精神生活压力不小，造成一些人的身心失调；尤其是科技发明日新月异，不少青少年深受影响而成为低头族，沉迷于电玩的虚拟空幻世界，以致精神涣散，体力下降，而反社会行为等现象不时发生。如果引导他们走上习武之路，接受有规律的武术训练，久之必能脱胎换骨。

因此，建议宗乡社团设法开设武术班，聘用名武师，吸引青少年习武；学校也应开设武术班，利用武德文化特性，拓展“习武先学德，打拳先行礼”的武术精神，使学生体会到尊师重道、团结友爱、互助互敬的美德，并吸收于个性之中，从而提高审美情操。与此同时，武术精神又能激发学生积极求进的斗志，克服重重难关而达到教育目的。