

扬州“武进士拳” 传承300多年

一门走出7名武进士、13名武举人

在扬州市江都区浦头镇,有张氏住宅数处,其中张品三住宅、张德甫老宅分别为扬州市级、江都区(县)级文物保护单位。从这些大院中,张氏走出了武进士7人、武举人13人。张家世代习武,在三百多年前创立了“浦头张氏武进士拳”(以下简称“武进士拳”),至今已相传12代。

近日,扬州市江都区第六批非物质文化遗产代表性项目公示,“武进士拳”被列入传统体育、游艺与竞技类别非遗公示名单。这门拳法的背后,是浦头张氏世代相传、文武并进的入世之道。如今,拳法在定居上海的第22世孙史为民(家谱名张之民)手中继续发扬光大。1月10日,史为民接受了现代快报记者采访,讲述了“武进士拳”和张氏家族的故事。

现代快报/现代+记者 庄剑翔 文/摄



史为民在指导徒弟



扫码看视频

由科举的“应试秘籍”,演化成为系统拳法

清康熙年间,武举与文举同样受到朝廷重视。这就引得无数青年习武健身,想通过武举考取功名。浦头张氏第12世孙张誉就是其中一个。自明万历年始,张氏家族崇尚武,开办太平书院,传习刀马功夫。习得一身武艺的张誉参加了清康熙甲子科武举考试,一举考中举人,乙丑科联捷进士,随后便开启了“开挂人生”,历任陕西潼关营中军守备、直隶汛

华营都司、陕西潼关营游击参将,钦加副将銜。

在张誉之前,张家虽有习武的传统,但并未将武艺形成系统。张誉中举后,与其兄张声集众家之所长,并结合当时武举考试“文武并进”的模式,创出了“武进士拳”的雏形。原本,张誉创“武进士拳”的目的是为了让后人更好地习武健身,并以此作为科举的“应试秘籍”,从而更加顺利地考取功

名,却没想到这一传就是300多年。

经过不断演化,“武进士拳”愈传愈精,已成为一套拥有百余招的系统拳法。但由于是口口相传,拳法并未形成拳谱落在纸上。如今,这门拳法经过史为民多年的记录、整理、总结,形成了拳谱大纲,其中包含了内功之桩功九式、内功之行功九式、内功之静功一式以及拳术歌诀六则等。

从上马杀敌到强身健体,拳法逐渐“去杀技化”

数百年前的“武进士拳”是什么样的?史为民娓娓道来:“当时的武进士拳不仅对拳术,还对骑、射、技勇(开弓、舞刀、掇石)等均有完整的训练方法。”这套拳法,原本只在家族内秘传,且择子孙体优者传习。

几乎所有的传统武术在形成时,都是冷兵器时代的杀敌技能,追求“一击必杀”。而如今的传统

武术,已经去除了一身“杀气”,成了人们强身健体的优选。“如拳法中的一招‘二龙戏水’就是旨在通过脊椎的前后折叠、翻转,达到调动全身进行锻炼的目的。”史为民介绍,如今的这套拳法,是他集合了太极、武当纯阳拳等众家之所长而形成的“改进版”,一套拳全部打下来,需要一个小时左右。采访现场,史为民演示了“武进士

拳”,拳法劲力内敛,但拳风犀利,有疾有缓,劲力透、步伐稳,配合上呼吸吐纳,于人体内外皆利。

不仅如此,史为民更是传承了张誉创“武进士拳”的初衷之一,坚持“文武并进”,在这套拳法中保存并加入了众多的儒释道精髓,以及中医点穴等手法。“练‘武进士拳’,不光是身体要动起来,心也要动起来,要学习传统文化。”

这套拳法有多牛?三代出了七名武进士

浦头张氏源于唐初宰相张九龄,是个大家族。已经成稿的《浦头镇志》记载,张氏家族的首祖永六公于元朝末年(约1368年)从镇江迁徙至扬州浦头。张家向来有习武的传统,从张誉算起,三代内有张发生、张发青、张大受、张坦、张书、张和七人中武进士。同时,

张家还有十三人考中武举人。

张氏习武的传统至史为民传子张立为,已经传承23代。而从张声、张誉兄弟创“武进士拳”算起,已历经12代,拳法传承了330多年。

生于1969年的史为民,是从父亲那里学习、传承“武进士拳”

如何广泛传播?他想到了“元宇宙”

虽说传统武术如今广受欢迎,但真要把武术练好,必须要接受规范的训练,并且长年累月地地下功夫,而真正做到这一点的人并不多。以“武进士拳”为例,虽然在浦头几乎人人知晓,但习者甚少,反倒是史为民在上海、苏州等地打开了局面。“学习途径没有打开是其中重要的一个原因。”对

此,史为民有着自己的见解。

“理工男”出身史为民虽已年过五旬,但他一直紧跟着时代的步伐。如今,“武进士拳”传播面越来越广,他便想到了与高校合作,为传统武术赋予科技的加持。“我准备和高校一起,打造元宇宙、AI等系统或软件,让人们在家就能习武。”史为民打了个比方,“武进

士拳”AI系统研制成功后,人们就可以在家里用工具将自己习武的姿势、拳力形成3D形象,投影在电视上,旁边同步播放老师的示范画面。

据了解,史为民以及江都区、浦头镇相关部门和有识之士计划打造传承课堂,把“武进士拳”送进学校、社区、工厂等。

儿媳十年如一日照顾瘫痪婆婆: 婆婆小时候命苦 不能让她老了再受苦

冬日的午后,阳光明媚,在连云港市灌南县金佩家园小区,张树红用轮椅推着婆婆在小区里慢慢地散着步。提起张树红,邻居纷纷竖起大拇指点赞。50岁的她十年如一日,悉心照顾瘫痪的婆婆殷建香,在当地传为美谈。

通讯员 殷开军 现代快报/现代+记者 王晓宇



张树红推着婆婆散步 通讯员供图

张树红:我要像女儿那样关爱她

今年79岁的殷建香老人父亲名叫殷瑞忠,是灌南县孟兴庄镇人,1951年,作为班长的殷瑞忠在抗美援朝战场上英勇牺牲,当时,殷建香年仅四岁。“婆婆在三岁的时候,她的父亲在战场就牺牲了,母亲就改嫁了,婆婆就随她的奶奶生活,听说小时候是在几个叔叔家轮流生活,吃了不少的苦。”张树红介绍道。

一个烈士子女,从小就失去了父亲,缺少家庭的关爱。但是殷建香老人却有颗助人为乐的心。老人家年轻的时候非常热心,谁家有个困难,她知道后都会力所能及去帮忙。这一点也给张树红留下了很深的印象。“我们从婆婆身上学到了许多做人的道理,教育我们要尊老爱幼,邻里之间要互相帮助。”张树红说。

2013年,殷建香老人突然脑出血住进了医院,在医院的40多天里,张树红没有离开过半步,一直守候在婆婆病床前,不知道的病友常以为张树红是老人家的闺女。经过治疗,婆婆的性命是保住了,但却落下了下半身瘫痪。为了精心照顾婆婆,张树红干脆辞掉了工作。“好多人都说又不是你的亲妈,你何必这样把工作辞掉呀。我心里想,婆婆小时候命苦,现在身体生病不能动了,我是她的儿媳妇,不能让她到老了再受苦,我要照顾她一辈子。”张树红动情地说。

十年精心照顾,婆婆叫她“闺女”

照顾老人是件很辛苦的事情,起初的几年,婆婆吃的都是流食,不论春夏秋冬,张树红每天使用鼻饲管喂饭,日复一日,从不厌

烦。因为长期卧床,婆婆身上有了褥疮,她经常给婆婆上药,定时给婆婆擦拭身体换衣服。因为丈夫长年在地工上务工,家里的重担全都压在张树红身上,她从没有过半句怨言。

每天早上,张树红总是第一个起床,给全家做好早餐后,就准备婆婆的饭。婆婆的饭比较复杂,需要用搅拌机打碎后,使用注射器通过鼻饲管打到胃里,这一餐至少需要1个小时。等到这一切都忙好,张树红吃上早饭都快9点了。

每天夜里,张树红都要起来一两次看看老人的情况。十年来,她没有走过亲戚,也没有到外地游玩过,婆婆在家里,她不能离开半步。多年如一日,她从来没有嫌弃过、埋怨过。“我父母也都快80岁的年纪了,她们也需要我照顾,但是我却不能经常陪伴在他们的身边,他们都安慰我说,你的婆婆身世很苦,你要把她照顾好。”张树红说。

十年如一日的照顾,殷建香老人看在眼里,记在心里。她对邻居说,“小树红就是我的亲闺女呀,没有她的服侍,我哪能活到今天呀!”

“婆婆不喜欢一直待在家里,我每天至少带她出去散步两次,每次都要1个多小时。每次散步回来,她都会精神许多。看到她心情好,我也会觉得很开心。”说到这里,张树红发出爽朗的笑声。

家有一老,如有一宝。张树红的丈夫王宣成说,妻子精心照顾老人的行为也影响着下一代,他们的子女对老人家也是非常孝顺,整个大家庭和睦和睦睦睦。

而张树红也赢得了周围群众的交口称赞。“张树红这么多年照顾她的瘫痪婆婆,每天一日三餐变着花样做给婆婆吃,从来没有怨言,这一点值得我们去学习。”邻居王丽说道。