



马学峰在狮城公园习武

太极通臂

太极通臂源于内家拳通臂,是以通臂贯穿于太极、形意、八卦之中的主要形式,不称为门派。

2017年,太极通臂被列入市级非物质文化遗产名录。



出手似拳非拳、似掌非掌,劲发脊背、通达全身……

清晨,狮城公园广场,初升的太阳给巍然矗立的铁狮子“镶”上一层金边,我市非物质文化遗产太极通臂项目代表性传承人马学峰早已带着弟子演练起来。

只见他舒臂长远、身腰和顺、步随身换,他的拳法巧入奇出、冷弹脆快。这习武者与铁狮子一动一静的画面,刚柔相济、浑然天成。

双臂一起一落间,身体闪展腾挪中,马学峰将太极拳的轻灵致柔和通臂拳的矫捷迅猛相互交融,整套拳如行云流水、潇洒飘逸……

① 沉醉其中 自得其乐

“太极通臂包括太极、阴阳、五行、八卦、九宫、三星、七星、乾坤路线图等各种变化,形如十二条龙腾飞,讲究的是‘无影无形、变化无穷’,招法连环相套,来去不空回,一开一合,硬打硬进,化即是打,打即是化,使对手防不胜防。”马学峰一边演示、一边说,“在锻炼时,要做到周身放松,用意不用力,达到‘力发之于根’,‘臂似皮鞭’的要求。”

今年57岁的马学峰,平日里为人低调谦和,练起武来则快如闪电惊雷,勇如猛虎下山,有胜敌于眨眼之间的气魄,让人顿生敬畏之心。这,也是沧州武术家们身上普遍具有的一种品质。

提到与太极通臂的结缘,还得从1999

年说起。

那是一个星期天的上午,已经在沧州武术界小有名气的马学峰和一个朋友领着百十号人在胜利公园练武。活动一结束,马学峰就听见长廊里有人叫他过去。寒暄之后,话入正题,那人说:“一管短秤,一呵便了,丁做长秤,花拳绣腿,一路短打,捉摸不定。”

“这番话一出口,我还没琢磨透。他又一边讲解、一边演练。虽然我已经习武20多年,却一时练不好那些闻所未闻的招式。这时,身边一位陪练提醒我,这位是从来不收徒弟的武术名家姜万宏先生。”马学峰忆起与师父的初次相遇十分感慨。

后来,在亦师亦友的接触中,马学峰

经常听姜万宏讲拳理、讲拳经。“一阵清来一阵迷,连环闹辟赖撕提,理经三昧才方亮,灵境一片是琉璃”。太极通臂功力造诣精深,拳法出神入化、深不可测。沉醉其中的马学峰,就这样跟着姜万宏学习磋磨15载后,才得以正式入门。

打拳须明理,理通拳法精。习练过程中,马学峰对这套功夫也有了更深入的理解。“要懂得拳理,必须通晓兵法。练拳时,可用兵法来指导身体的各个部位发挥技能。”马学峰说,“拳不在多,惟在熟,要合理运用拳法。”



马学峰在辅导学生

善于钻研,深受胡云祥喜爱。1998年,马学峰经切磋访友得传统陈式太极拳、械、推手及内功。

正是由于多年的积淀,马学峰才引起姜万宏关注,并随其习练太极通臂。

所以,除了太极通臂,马学峰还是非物质文化遗产查拳项目的代表性传承人。在50余年的习武生涯中,马学峰精通多派技艺,做到了集众家之所长。

② 博采众长 兼收并蓄

据了解,太极通臂是一门内家拳法,流传面甚窄。能够习练并成为传承人,用马学峰自己的话来说,“真是三生有幸”。

马学峰边演练边介绍:“内家拳有残推、援、夺、牵等练手18字诀和18种步法,还有长拳滚斫、迎风铁扇、左右扬鞭等30余种应急打法。可以说,凡名皆有势,每势能变势……太极通臂则有四长拳、足连枝、随长拳微搓挪左右,还有六路和十段锦等。六路练紧,十段锦则是练松。相较于一些套路性的拳术,学习太极通臂一招一式,都需要付出很大的努力。”而当初能被选徒严苛的姜万宏相中,也得益于马学峰有着扎实的武术基础。

马学峰出生于武术世家,他的祖父马少良、父亲马文正都是查拳、滑拳高手,而且兼练其它拳种。

马学峰从五六岁的时候,就跟祖父习

练查滑门和自然门武功。“爷爷马少良曾当过镖师,后来在一中任教。爷爷轻功很厉害,尤其擅长小杂架子。听姑父说,爷爷四五十岁的时候还能在跳绳时翻各种跟斗、做技巧动作,他还能沿着簸箩沿儿转圈而空簸箩不翻。”马学峰说。

马学峰年龄稍大后,每天早晚,跟随他的父亲马文正习武。“起初,父亲教了我一些武术套路。小学三年级那年,我被市业余体校选中,开始随教练刘洪昌学习国家规定套路。那时,每天在铁路小学上完下午两节课后,就赶到位于东体育场的市业余体校训练。这一学就是两年多。”

1983年,马学峰拜时任市政协副主席的查滑拳武术名家胡云祥为师,系统学习查、滑、洪、炮、腿拳等各派拳、械,兼习查滑门的红拳、花拳、八极拳、劈挂拳等。他不仅刻苦学习,扎实训练,而且勤于思考、

③ 传承技艺 展现风采

习武者讲究习学拳明理、艺德并举。多年来,马学峰潜心钻研武学,以书为师,深刻理解了太极阴阳之哲理、武术技击与健身的真谛。

学习百日转炉,他一宫一宫地练。这是理论、方法、实用、养生和功夫的锤炼。“多年习武,我从中领悟到,太极通臂拳是大脑支配四肢八节十二拳,加上头和口总共十四拳的发挥,达到浑身都是手、浑身都是拳,不分内家和外家,殊途同归的境界。”马学峰说。

为不断传承和普及传统武术文化,喜欢武学研究的马学峰创立了“学峰武馆”。一些省内外的武术名家经常慕名而来,切磋技艺。

从1998年开始,马学峰相继在市区铁路俱乐部、胜利公园、南湖公园、人民公

园、狮城公园等地义务教授人们习武。同时,他积极推动武术进军营、进学校、进企业、进机关活动,普及太极通臂、查拳、太极拳及各种健身功法。

多年来,马学峰积极参加各类武术比赛和节庆表演,多次组织规格较高的武术展演活动。

2007年,马学峰曾夺得第六届全国武术之乡及香港国际武术比赛男子传统拳和传统器械两项金奖。

2014年,他带队参加我省第九届少数民族运动会传统武术套路比赛项目,队员获两金,本人被组委会授予“优秀教练员”荣誉称号。

作为国家一级裁判,马学峰还多次在各类武术赛事中担任裁判工作。

太极通臂·武以载德薪火传

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 通讯员 张婧 摄影报道



扫码看料更多

扫描二维码,了解太极通臂背后的故事。

