



何洪波



孙智强

### 少林螳螂拳

少林螳螂拳也称少林十八罗汉短拳,是集技击与修身、实战与实用于一体的象形拳。

2017年,少林螳螂拳被列入市级非物质文化遗产名录。

非遗

### ① 一枝独秀世代传

螳螂拳的形成发展,凝聚了明末清初众多武术流派之长,仅依拳谱所载就有“融十八家拳法”之说。“可以说螳螂拳是中国古代武术文化的载体,研究这种拳术对于了解明清之际的武术有很大的帮助。”何洪波说。

孙智强介绍,少林螳螂拳是少林寺正宗拳法之一,为明末清初山东武术家王朗首创,距今已有300多年历史。

相传,王朗当时观察螳螂捕蝉的动作,取其神态,赋其阴阳、刚柔、虚实之理,施以上下、左右、前后、进退之法,而编创了螳螂拳法。

### ② 技击修身两相宜

17岁的陈浩然是刘建新的徒弟,身材修长的他一趟拳打出来猛且彪力、柔中寓刚,深得师傅真传。看着爱徒,仿佛看到了自己年轻时意气风发的样子。刘建新说:“看过电影《少林寺》的人,都会对于海先生潇洒大方的少林螳螂拳印象深刻。这个拳法结构严谨、猛柔俱彰,可以说变化莫测。很多人都喜爱它,所以能够广泛传播。”

从武术师的动作,可以看出这门拳法步法较小,进步、退步、拗步,步步埋伏,下盘稳固而步法变换快,与螳螂的动作相似。“少林螳螂拳套路结构严谨、短小精

### ③ 开枝散叶遍地花

历经数代人的传播耕耘,少林螳螂拳这朵武林之花早已花香四溢,蜚声海内外。

何洪波、王金泳曾三次参加“中国沧州国际武术节”,并夺得金牌。王金泳还多次代表沧州参加“全国武术之乡武术比赛”并取得多个第一名的好成绩。何洪波的徒弟刘建新、蒋明庆、杨正岐等也在各种赛事中取得优异成绩。在军马站村,王金泳的徒弟众多,也一直活跃在武术赛事中。

“人到中年,更感到传承家传武术的责任重大。父亲曾经告诉我,爷爷在临终前用手势和筷子给他们比划武术招势,希望他们把武术传承下去。”孙智强说,“少林螳螂拳不是谁家的私产,应该打破门户偏见,让更有能量的人去把它发扬广大。”

近年来,孙智强也在各类赛事中取得了多个一等奖。他于2015年成立“武运人生”项目培训部,组织本门师叔何洪波、王金泳及本门师兄弟刘建新等多人,到天津大港油田生活公司及天津职业技术学院推广武术、开展培训。

2017年,孙智强和伯伯孙玉华及师叔王金泳在老家军马站村创办德运武校,目前已义务教授百余人。为了提高孩子们练武的积极性,他们带领徒弟积极参加各类比赛,并且取得了多个一等奖的好成绩。多年来,何洪波、王金泳及孙智强、刘建新、蒋明庆等二代传承人广收门徒,在

后经少林寺福居禅师整理并集十八家手法,将拳法传至北京白云观道长闫万修。闫万修承其衣钵传至恩善,后传沧县城东大白头村杨俊谱。杨俊谱一生传人扬名者甚多,其中沧县军马站村的孙芝谱尤为出众。

19世纪末至20世纪初,著名武术名家孙文渤就是孙芝谱之子。他承袭了父亲精湛的武艺,后转益多师,精通少林螳螂拳、八极、通背、青萍剑、罗氏断门枪、铁砂掌,对错骨点穴法、擒拿法也很擅长。

1927年,孙文渤曾先后受聘到张学良和于学忠部队任武术教官,传授螳螂拳、青萍剑、罗氏断门枪等功夫,在东三省和京津冀一带有一批弟子。

悍、长短兼施,有前七趟、后九趟,共十六趟。根据打法、摔法的不同,又演化出螳螂打六趟、翻车打四趟、破骨打八趟、九转十八跌等手法用法。各种练功方法都有歌诀。”何洪波说着,小心翼翼地拿出了一摞师祖传下来和自己整理的拳谱。那些因年代久远而被磨损的老拳谱,凝聚着先辈的智慧,传承着武术的精神。为了不使拳谱失传,近年来,何洪波着手整理文字,并画上动作分解图,制成多册拳谱。

“螳螂拳主要有勾、采、搂、叠、粘、拿、贴、靠等手法,它的套路本身就是对打对接

孙文渤晚年回老家沧县军马站村授徒,并将全部技艺传给本族孙辈孙子山。“我的爷爷孙子山是太祖孙文渤的爱徒,他习武刻苦,功夫扎实,名振乡里,一生授徒众多。我父亲孙玉峰,叔叔孙玉华,师叔何洪波、王金泳都是比较出众的。”孙智强说。

今年47岁的孙智强自6岁开始习练家传武艺,几十年如一日。虽在石油系统工作,但他多年来一直利用业余时间回老家军马站村义务教习少林螳螂拳。

孙子山去世前,将自己毕生所学倾囊相授。孙玉峰、何洪波、王金泳继承师父遗志,继续发扬此拳并教授徒弟,使得这门拳术枝繁叶茂。

拳套,可以两人配合一起打练。”蒋明庆补充道,“两人练习起来,可以做到擒纵有度、趋避有法,步用连环、腿用买根,加上扑蝉、擦阴、肘击、肩撞、胯打、头锤、膝顶等身法,有贴身近打、少跳跃,不封不架,借势而用,随手而出,千变万化的特点。”



何洪波保存整理的拳谱

千童公园及大运河公园组织成人及孩子们练拳……

“少林螳螂拳是一种传统武术,也是一种传统文化。为了更好地传承和弘扬,我们守住正心、不怕苦累。”孙智强说,“习武先做人。练习少林螳螂拳的人,从一开始就要懂得心正、守艺、持恒。这样才能真正感受到传统武术的博大精深,领悟到做人做事的智慧。”

# 少林螳螂拳:形美拳精猛如虎

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 通讯员 侯瑞捷 摄影报道

扫码看料更多

扫描二维码,了解少林螳螂拳背后的故事。



少林螳螂拳的习练者。从左往右依次为孙智强、蒋明庆、荣溶、何洪波、刘建新、陈浩然。