



岳天逊

太祖拳

太祖拳是沧州武术八大门派之一的重要传统拳类。

2007年,太祖拳被列入市级非物质文化遗产名录。



岳振忠

① 历史悠久,枝繁叶茂

“相传,宋太祖赵匡胤在少林寺学成武艺,靠一条盘龙棍打下天下。他的拳法传于后世,被立为太祖门。后人为了记述宋太祖对武术作出的贡献,将他使用的拳术命名为‘太祖拳’。”岳振忠介绍。

明代抗倭名将、武术家戚继光的《纪效新书》中载有:“古今拳家,宋太祖有三十二式长拳。”著名的教育家、古典文学家郭希汾曾在《中国体育史》中写有:“太祖之精于技击断然无疑。或少林拳术,得太祖而益精,亦未可知也。”

太祖拳法于清康熙中期传入沧州。据拳谱记载,1701年,一位名叫“顺元”的云游僧人来到沧州后不幸患病于街头,被宋公收留。宋公请医为他调治。顺元痊愈后,为报宋公之恩,收宋公次子宋平为徒,教授了6年太祖拳法。宋平学成后,顺元辞行。因此,后人尊顺元为太祖门沧州第一世祖。

“在之后300多年的传承中,太祖拳名人辈出,影响深远。”岳振忠说。第二世祖宋平将功夫传给自

己的儿子宋义德。宋义德昼习文、夜练武,集软、硬、轻、气功于一身,尤以轻功为绝,人称“燕子宋三”。自从宋义德开门授徒,太祖拳传播开来。

第五代传承人王永贵以大刀著称,弟子有郭魁元、王占海、董占芳、白玉龙、任国栋、王振海等。其中郭魁元、王占海二人于清光绪末年起山西洪洞、大同、雁门教学,名震雁门关,所以山西一带太祖拳和沧州太祖拳同宗。董占芳、白玉龙二人曾在山东营口当镖头,任国栋曾在东北传武。

清末民初,太祖拳法流传更快、更广,第七代传承人张国祥、郭兆魁、孙福元把太祖拳传入天津,王桂林、邱三在北京教授太祖拳,更有李德海、邱占魁等人在沧授徒众多。

当时,沧州太祖门涌现出大批武术名家,如马系岭、盛玉龙、白万春等。历史悠久的太祖拳,开枝散叶,蓬勃发展,于是便有了“运河两岸皆太祖”之说。

深秋时节,狮城一派静谧美好。毗邻沧州西站的太祖武馆内,却涌动着习武热潮。

我市非物质文化遗产太祖拳传承人岳振忠练起拳来,套路严谨、动作舒展、步法灵活,可谓“囚身似猫,抖身如虎,行似游龙,动如闪电”,一招一式尽显武术的魅力。

“起如风,击如电,前手领,后手追,两手互换一气摧。”在岳振忠的师侄刘霄鹏和岳振忠的儿子岳天逊的呼号下,学生们或长拳、或兵械摆开阵势操练起来……

只见他们掌拳变换、步法挪移,如行云流水般一气呵成。

太祖拳：气势连绵拳路奇

本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 摄影报道

③ 前仆后继,弘扬国学

1989年,岳振忠协助白万春建立太祖武馆,并担任主教练。1994年,他又和师弟柳明创建建明武校,培养了数百名学员。1997年,建明武校并入沧州中保中等保安学校,岳振忠担任擒拿格斗总教练,培养出许多功夫高超的优秀学员。2012年,市十三中成立国学社武术班,岳振忠担任武术课总教练。

2015年,岳振忠编写出版了《太祖十八趟罗汉拳》一书,并受邀去荷兰传武讲学。

岳振忠在传承弘扬武术文化的同时,并没有耽误自己的本职工作。退休前,他就职于市疾病预防控制中心。因为工作出色,他曾多次受到省市表彰。

如今,退休后的岳振忠更加忙碌,他带领青年人一起做起传承和教学工作。

刘霄鹏和岳天逊分别担任市区两处太祖武馆的馆长、主教练,在我市青少年中广泛传播传统武术。

今年46岁的刘霄鹏出生在武术世家。他6岁跟祖父刘芝禄习练太祖拳,8岁跟二叔刘寿峰习拳,曾多次在各级武术比赛中获得一等奖。身为“80后”的岳天逊,受父亲影响武艺不必多说。在担任武术教练的同时,他做起了“搜武”自媒体,拍摄沧州武师访谈视频,目前已积累了大量的影像资料。

“太祖拳刚柔相济,虚实并用,既有实战性又有观赏性,丰富了武术技术体系的内容。我们开馆办学,不仅是为传承武术,也是因为它的健身效果非常好,可以让习练者精神焕发地投入到生活、工作和学习中。”岳振忠意味深长地说,“因此,我们会不遗余力地传承和发扬太祖拳。”



传承

② 拳招古朴,拳路精奇

“太祖拳法讲究实战,爆发力强,动作大开大合、灵活多变。”太祖武馆馆长、市级非遗传承人刘霄鹏说,“它演练起来拳打一条线,可以打卧牛之地,适用于近战肉搏,由于它的招式怪异,威力强大,经常使对手看不清招式,难于应对。”

太祖拳作为优秀的武术拳种之一,手法为挑、砍、拦、封、闭、缠、扫、踹、弹、撩、钩、撞、绊、缠。交手时,讲求一胆、二力、三功、四气、五巧、六变、七奸、八狠。进身前“审势观察细留神,逢弱直冲入中门,遇强避锋绕步锤”,手步相连,上下相随,遇隙即攻,见空则扑。招式非攻即防,虚中寓实,实里含虚,一式多变,借敌之力以制其身。

岳振忠说:“太祖门有一套完整的训练体系。它的拳术有一路太祖拳、二路太祖拳、十八趟罗汉拳、遛腿架、遛脚式、八打二十四式、太祖长拳、行步拳和十二趟弹腿;长器械有盘龙棍、三节棍、少林棍、十二连枪、梅花枪等;短器械有梅花刀、梅

花双钩、万胜刀、应战刀;对练套路有对打太祖棍等。”

岳振忠祖籍沧县大白洋桥,是岳飞五子岳霆后裔。他自幼喜欢习武,从8岁开始,由明堂门拳师左中庭带领,向明堂门名家郑守忠学习明堂拳。“我18岁时,在原沧州地区卫生学校读书的时候,跟随当时的市武协副主席、太祖拳师白万春先生学习太祖拳。那时候,课余时间,我几乎都和师父在一起,学习拳法和武学。”岳振忠说。

为了练习手指的力量,岳振忠苦练指卧撑。一开始,他用5个手指支撑身体,后来逐渐换成3个手指,进而只用两个手指。

练就了一身武艺的岳振忠,多次在武术比赛中取得优异成绩。他曾获省传统武术表演赛优秀奖、香港第五届“国际武术器械比赛”一等奖等,还数百次担任国际、省、市级的套路、散打以及太极拳比赛裁判,并多次获得“优秀裁判”称号。



刘霄鹏

扫码看料更多

扫描二维码,了解太祖拳背后的故事。

