



这里是释小龙的老家，功夫和舞狮都很有名 嵩山脚下书堂沟村 对武术是真挚的热爱

坐落在登封嵩山脚下的书堂沟村，因尚武传武闻名遐迩，村中习武氛围浓厚，上至耄耋老人下至垂髫孩童，都会打个一两套拳法，武术因素已经融进书堂沟村，成了不可分离的一部分。



村民利用农闲时间在村委会门前小广场练习舞狮

心之所向处皆是练武场

书堂沟村位于登封市大金店镇，是附近有名的武术村，功夫明星释小龙就是从这里走出去的。陈同川是这个村子的一员，也是释小龙的亲叔叔。在他的印象里，从记事开始就听父辈们讲述与武术有关的故事，从那时起，武术

的种子就在他心里慢慢萌芽。

等到年龄大一些，陈同川开始了自己的习武生涯。在书堂沟村的武术传承中，通常都是以老带小的方式。“记得当时在门口吃完饭，老师傅们就要我去练练，给我指导一些动作。”就这样，白天上学，晚上练拳构成了他儿时的记忆。

从空地到拳馆，从练武场到表演舞台，今年91岁的王丙槐见证了书堂沟村几十年来的习武历程。在他的记忆中，书堂沟村的村民们确实对武术有一种非常真挚的热爱。“记得当时村里面有一对父子，在去地里锄草的路上拿着扁担就比上了花枪，还有很多

村民也是这样，一闲下来就要练练拳。”从田间地头到树林空地，心之所向处，都是书堂沟村村民的练武场。

锦狮登高背后是功夫的支撑

舞狮是书堂沟村的一项传统，每逢过年，书堂沟的村民们都出去表演。在书堂沟村村委会前的小广场上，有一处用长条板凳撑起的高台，最高处距离地面约6米，这是村民们用来训练的道具。

“每年我们村都会派队伍出去表演，每年的表演队伍从十几人到几十人不等，一方面可以展示我们的传统文化，另一方面也可以在表演中展示我们的功夫。”书堂沟村党支部书记王会平说道。

不一会儿，小广场上陆陆续续站满了村民，随着一阵锣鼓声响起，一只锦绣狮子闪亮登场。随着锣鼓声的节拍，舞狮在6米多高的高台上来回穿梭，甚是惊艳。当舞狮到达最高点后，硕大的狮头盯着下面的人群，送去美好的祝福。展示完毕，一张稚嫩的脸庞从舞狮下走出，今年17岁的耿恩泽学习舞狮已经两年。“平时我在外面上学，放假回家就跟随师傅练功和学习舞狮。”耿恩泽说道。

在舞狮中，一个个漂亮的动作背后是功夫的支撑，这与

书堂沟村浓厚的习武传统密不可分，从原先的练武防身，到现在的强身健体，书堂沟村的习武内核也发生了变化。

武术已融入“武术之村”骨子里

如今的书堂沟村，练武氛围不减当年。2018年，书堂沟村被登封市少林武术协会授予“武术之村”的称号。在村子里，武术已经成为一种融在骨子里的符号，人人练拳已经成了常态。

从拳法到兵器，书堂沟的村民们各有所通。打拳时，拳风呼啸；耍起兵器时，刀飞剑舞，让人眼花缭乱。在村民陈同川的家中，有一处练功房，他准备把这里打造成村民练拳的地方。“武术还是需要年轻人去传承，我希望通过提供这样一个场地，能让村里的年轻人练起来更有劲。”陈同川说道。

在练功房内，陈同川练起了流星锤，背后墙壁上的“功不唐捐，玉汝于成”8个大字，似乎也诉说着书堂沟村练武人的传承。

在书堂沟村，练武成了如今村民们强身健体的方式。村民们也希望通过武术能鼓励更多的爱好者和年轻人参与到功夫的传承中来，发扬尚武精神。

记者 任思领 袁建龙/文
周甬/图

老君洞中“两仪”藏 既是武功又是哲学，越看越不简单

嵩山老君洞道观演武场，申亚坤缓缓起手，在蓝天和青山的映衬下习练两仪拳，拳法刚柔并济，动静之间尽是潇洒飘逸。柔的动作聚内家拳之精神，刚的动作又将所有的力量爆发于一瞬。

《周易·系辞上》记载：“易有太极，是生两仪。”流传逾千年，直接以中国本源文化命名的“两仪拳”，既是武功又是哲学，它是现实版的“弹指神通”，有“制人而不伤人”的神奇效果，有平衡阴阳、缓解亚健康的作用，让人越看越觉得“不简单”。



习练传统的两仪拳

是武功也是文化

33岁的申亚坤老家在周口市沈丘县大邢庄乡，多次跟随外祖父到郑州推广两仪拳，后在登封嵩山老君洞，作为演武导师向游客传播推广两仪拳。

两仪拳是古老而又稀有的内家拳种，拳谱记载“无极生黄极，黄极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，该拳集太极拳、两仪拳、四象拳、五行拳、八卦拳5种拳法的精华于一体，被称为两仪拳点穴或称八子门、过气拳、太极快拳。

2009年，两仪拳被确定为河南省非物质文化遗产。

申亚坤认为，《周易》对中国武术的发展起到巨大而深刻的影响，两仪拳内蕴太极虚实之玄，外呈两仪八卦之要，直接用中国本源文化命名，说明它不仅是一种简单的武术拳法，更是一种蕴含东方哲学深刻内涵的文化。

起源于宋鼎盛于清

文史资料记载中，两仪拳起源于宋朝，清朝时期达到鼎盛。清朝嘉庆年间，武状元武凤来返乡途经沈丘将两仪拳传给魏洪申，使得这一珍稀拳种在河南得到新的传承。

申亚坤介绍，两仪拳招式奇特，习练之时将拇指与食指、中指并拢，突然点打穴位有制人而不伤人之效。他表示，两仪拳集气学、中医学、经络学、力学、武术、点穴、养生、医术为一体，能练人体五脏六腑及周身关节肌肉，调解内分泌，气血畅通。

“药罐子”练成嫡系传人

作为全国稀有拳种，两仪拳具有行如龙、坐如虎、闪如电、发如雷的武术特点，它曾经只留存于周口沈丘地区，现在习练者已遍布全国各地及美国、澳大利亚、新加坡、马来西亚等国。

1984年，两仪拳嫡传第十四代掌门人张震领在申段庄传授拳术。申亚坤幼时因为体弱而习武，他跟随外祖父张震领练拳调养身体，经过坚持不懈的学习，最终由“药罐子”蜕变为通筋亮骨的嫡系传人，10多年来一直致力于在河南乃至全国推广传播两仪拳。

2003年以来，张震带领嫡系传人在郑州收徒传艺，使得两仪拳的技击点穴效果和养生诊疗功效逐渐被人们周知。申亚坤跟随师傅教学，同时系统学习两仪拳理论知识，拳法功力越发精纯，多次参加传统武术比赛并斩获奖项，更将传承两仪拳当作自己的责任。

“两仪拳人人可练。”申亚坤说，两仪拳注重人体五脏六腑的功能调节，可以平衡阴阳，缓解人体的亚健康状态，焕发整体的精气神与健康。

记者 汪永森 刘德华
黄栖悦/文 马健/图