

武 武



与父亲、哥哥并称为“吕氏三杰”

吕延芝出生在一个回族武术世家，父亲是心意拳一代宗师吕瑞芳。吕瑞芳的祖、父、叔、兄皆精于心意拳。吕瑞芳的三个师父也都是当时享有盛誉的武术大师。

“说不清自己从几岁开始学的，在家里，学武术成了日常功课。”生活在武术家庭的吕延芝自幼耳濡目染，随着父亲练习弹腿、查拳、三才剑、六路短打等功夫。

“父亲习武从不间断，记得父亲把每天习武的那片场地踩得光亮光亮”，“父亲走路又轻又快，小时候，父亲带着我和哥哥走路，我和哥哥必须跑，才能跟得上……”父亲习武的形象深深刻在她童年的脑海里，并影响了她的一生。

吕延芝听表兄讲，父亲的一位同道来拜访，那人长得身高马大，

说和父亲试试手，父亲推托，他执意要试，结果父亲一发力，那人就被挑到房檐高的麦秸垛上。

从1958年开始，15岁的吕延芝开始参加一些大型赛事。1958年春天，吕延芝参加河南省武术表演赛，按照大赛规定，运动员不满18岁不能获得名次，可是15岁的吕延芝凭借优异的表现获得了一枚亮闪闪的金牌。这年秋天，她又代表河南队参加了全国武术表演赛。

令人难忘的是，1959年秋，吕延芝与父亲吕瑞芳、兄长吕志德一起参加新中国成立以来最大规模的第一届全国运动会，《人民日报》、《体育报》等新闻媒体刊登了介绍他们的文字和图片，父子三人被誉为“吕氏三杰”，在当时武术界名噪一时，被传为佳话。

心意拳是河南诸多拳种中具有代表性的拳种之一。心意拳又名心意六合拳、六合拳、形意拳，与八卦拳、太极拳并称“中国三大内家拳派”。1943年出生于漯河的吕延芝，是心意拳嫡亲传人，是“吕氏三杰”之一。2009年，心意拳名家吕延芝成为国家非物质文化遗产代表性传承人。在郑州市群艺馆，记者见到了吕延芝老人，灰白短发衬托着健康红润的脸庞，慈善亲和、温文尔雅，说话轻言慢语，丝毫看不出习武之人的凌厉彪悍。吕延芝老人是怎样的一位心意拳传人？心意拳有什么奥秘，能使习拳者得到哪些益处？

“‘上场如老虎，下场似绵羊’是我父亲经常教的一句话，所以生活中的我与普通人无异，就像一个去菜市场买菜的老太太。”吕延芝笑着说。

到吕延芝这一辈，心意拳已经在吕家传承了四代。吕延芝兄弟姊妹五个，四个都精通心意拳，现在，吕延芝两个儿子也已成为心意拳的传承者和传播者。谈到心意拳，吕延芝介绍，“心意拳古朴实用，奥妙无穷，具有深厚的文化底蕴。意为天人合一，物我同然。六合分内三合、外三合，内三合即心与意合、意与气合、气与力合；外三合即手与足合、肘与膝合、肩与胯合。内外相合即阴阳相合，天地万物形体合一。鸡脚、龙身、熊背、虎抱头、鹰捉、雷声是心意拳的要素。”

吕延芝退休前任职河南省体育总局武术运动管理中心，国家武术高级教练，中国武术八段，国家级社会体育指导员。除传承心意拳外，吕延芝还为我省武术拳种的挖掘、整理、编辑、传播等做了大量工作。 郑州晚报记者 尚新娇/文 白韬/图

武术不只是套路 还是一种境界

访国家级“非遗”传承人、心意拳名家吕延芝



一只未能及时打开的包裹

父亲一生酷爱武术，带着学生四处比赛、交流，不讲名利，受到许多人的尊敬。吕延芝走在父亲走过的习武道路上，义不容辞地实践、传承心意拳这一中华瑰宝。

1964年，吕延芝被选到河南队参加第二届全运会。1985年，吕延芝和丈夫一同被调入省体委工作，吕延芝在武术处负责社会武术工作。吕延芝参加了国家抢救武术瑰宝的开展挖掘整理活动，参加了全国武术之乡评比活

动，是历届郑州国际少林武术节的主要参与者。2002年从河南省体育局武术处退休后，她除了积极参加各种武术交流活动外，还创办了郑州伊华心意拳文武学校，培养了一批又一批优秀武术人才，在历届大赛中都取得了不俗的成绩，她的学生张勇还拿到世界青少年武术锦标赛冠军。在首届国际少林武术节中，她出任表演组组长。吕延芝为我省武术拳种的挖掘、整理、编辑、传播等做了大量工作。

在第二届世界传统武术节上，吕延芝与一位同是穆斯林装扮的伊朗代表队队员不期而遇，两人互不相识，出于礼节打了招呼。后来，这位队员悄悄送来一个包裹放在她的办公室。

因为大赛上事务繁忙，吕延芝一直未打开这只包裹，直到这位外国朋友第二次跑来满怀期待地问：“老师，您打开它了吗？”吕延芝这才意识到自己的失礼。等她打开包裹，吕延芝看到了两幅精

致的精纺羊毛毯，上面是烫金的阿拉伯文。

伊朗队员告诉她，这是手工制作的挂毯，上面织着阿拉伯经文。这位高个头、大眼睛的伊朗小伙子，把异国他乡的她视同亲人，回国后还经常打来电话，亲热地叫她“妈妈”。

“他在伊朗的武术地位很受尊敬，社会身份是警察。现在他只要来中国，都要联系我，想请我到他们国家讲学，授课，对我们的中华武术十分向往。”



弘扬拳法是最大心愿

“对应着拳理，有了本体的感觉，才是武术。必须身体合顺，才会产生比自身更大的力量。变化当中仍然不失六合，就妙了。我父亲常说，刚之极，柔之极，达到极限的刚柔要衔接得好。”

“武术不是要学多少套路，多少兵器，而是人把武术化在身上，进入一种境界。”

吕延芝深有体会地说：“从理论到实践需要许多感悟，我是武术工作者，啥都要练。其他普通拳种都得练。拳种其实是融合一起的，所有的肢体都应是合的，没有严格的区分，不拘一格，浑然天成。”

吕延芝老人爱好广泛。年轻时喜欢唱歌，被招入总政下属的宣传队。现在爱好京剧，爱写毛笔字，闲暇时在家里练习，当问起

习字与习武之间有什么联系时，吕延芝颇有感悟，“两者是相通的。写字讲究韵味，没有死角才显得活。看一个汉字的间架结构，如同一个人在练武术。字写得好不好，就像一个人的武术动作协调不协调。”

现在虽然退休了，吕延芝并未安享晚年，而是办班授徒传承心意拳这一拳种。吕延芝认为，心意拳是中华武术优秀的一支，从父亲吕瑞芳开始，对于心意拳就已经持开放态度。作为一名体育战线上的老干部，作为一名心意拳的主要继承人，吕延芝感觉自己肩上的责任重了起来。退休前身为省里男篮主教练的老伴，如今身体不大好，亲戚朋友都劝她，别去外边了，照顾家庭为主吧。一边是家庭，一边是武术，吕延芝义无反顾地将两者担当起来，“我不仅要教，一定要好好教，完成我在这个历史阶段的任务，对社会有个交代。”

吕延芝一再强调，习武与“冠军”无关，不一定要成为什么家，最终是修身养性，容忍谦和，这才是习武的最终目的。她拿出父亲与同门们合影的老照片，父亲特意在旁边写上一句话，“拳来拳去形意同，龙争虎斗仍手足。”

“父亲那代人做人十分谦恭。做人要与武术要达到高度和谐统一。学武术不只是学一项技能，更重要的是学做人的规矩，以德服人。这个认识要上去，以德来影响周边的人。”

当问起武术伴随一生，对她最大的影响是什么时，吕延芝老人说：“练武术使人精力充沛，健康

自信，心胸也会随之宽大度，促进工作和生活进入一个良好状态，把自身的价值体现出来。这是我们的切身体会。”

“从身体方面讲，年轻时不觉得，现在这些好处都得到了。练武术衰老相对要慢得多。一个人的衰老首先表现在韧带上，韧带一旦僵硬，就不敢活动了。我还可以，稍微活动下，还可以劈叉。”

采访快结束时，记者随吕延芝来到郑州市群艺馆一楼的培训班，在此等候的家长与孩子纷纷鼓掌迎接，只见她脱去外套，喊口令组织孩子们做武术动作，接着便讲解示范，起落开合，翩若游龙。与刚才访谈时的状态迥然不同，武术名家的气势与风采霎时跃入视野，俨然另一个人。