

金秋10月,激情飞扬的登封迎来了第十届中国郑州国际少林武术节。在10月15日的武术节彩排中,6万余名少林弟子惊艳亮相,在少林寺武术馆对面,“少林七十二绝技”,铁臂功、金钟罩、铁布衫、铁砂掌、朱砂掌、梅花桩、鹰爪功等——亮相,千余名少林弟子为大家展示最精华的少林绝学,这些年约9至15岁的孩子,稚嫩中透着精气神儿,个个虎虎生威。登封播报 孙淑霞 刘俊苗 孙亚奇 胡建邦 文/图

# 以武会友 绝世功夫亮相 气势恢宏 盛大场面惊艳

# 动

# 天下

## 第十届中国郑州少林国际武术节特刊·武趣



少林雄风

**出挑个人** 不怕日头晒,不怕风雨狂  
只怕练不好朱砂掌,无脸见爹娘

12岁的赵泽涛和伙伴们正在表演朱砂掌。朱砂掌是武术传统功法之一,属硬功,又称红砂掌,据说朱砂掌这样的筋骨功夫是一辈子的功夫,要日日练,年年练,一辈子练。赵泽涛说,“我学练朱砂掌功,就是要把自己锻炼得身体强壮、头脑灵活、应变快速、反应敏捷”。

人们常说,习武本身就是“苦行僧生活”,何况9岁起便离开父母学习武术的赵泽涛,所吃的苦头更是可想而知。“练功苦吗?哭过没?”面对记者的提问,赵泽涛坚定地说:“没有哭过。我不怕苦,只怕学不好功夫,没脸回去见爸妈。”

**靠“金刚钻”创吉尼斯纪录  
以“飞檐走壁”行走江湖**

刘佳鑫是土生土长的登封本地人,在家乡武林风的熏陶下长大,从小就非常喜欢武术,现在16岁的他在塔沟武校已经有9年学龄。

普通的同龄人都在父母的呵护下上中学,而他已经身怀绝技,他的绝技就是“金刚钻”(以头着地,用头快速旋转的一种技艺),2010年,他以一分钟转104的个成绩创吉尼斯纪录。除此,他的“飞檐走壁”功夫也非常厉害,近年来,他去过新加坡、意大利、美国、波兰、匈牙利、保加利亚等7个国家表演绝技。“为了练好绝技,我的头皮都被磨破了无数次,每天只睡6个小时,武术节的排练更是辛苦,每天要排练10个小时。”

**机缘巧合来中国 为学功夫到登封**

“我喜欢用中文学习、交流”,在群众武术活动展示上,来自丹麦的功夫女弟子莎兰娜操着不熟练的中国话,很努力地和记者沟通,她说,她是韩国人,自小被丹麦人领养,她在小时候看过武术表演,神秘的东方和中国功夫吸引着她,23岁时机缘巧合来到中国。开始时在山东曲阜习武,后来到少



佛珠功



少林棍



女子剑

**优秀团队** 祥云起舞弄佛珠  
驱邪祈福为来宾

在山门处,8名来自塔沟武校承担迎宾职责的白衣罗汉引导嘉宾们走到老牌坊处。他们双手作礼,神情庄重、和谐、肃穆,以少林寺佛教禅宗礼仪迎接四海宾朋,接引道老牌坊处。在老牌坊前后椭圆形圆弧处,60名身穿黄色僧衣的塔沟小子舞动佛珠功,只见黄色僧衣似祥云起舞,据教练王慎介绍:佛珠在少林寺具有代表意义,它有辟邪功效,寓意为来宾祈福,带来好运。

**200名小沙弥齐练木鱼功  
整齐划一、强劲有力**

在武术节群众武术活动展示上有200名小沙弥,分别站在通往少林寺廊道的两边,队列整齐划一。他们舞动着手中的木鱼表演木鱼功,一招一式透着强劲的力道。据了解,这些小沙弥都来自登封市塔沟武术学校,他们之中最小的6岁。

**“倒挂金钩”考验基本功  
“伤痛时刻”体现师生情**

少林寺新牌坊后面,一群赤膊上阵的塔沟小子,双脚紧勾单杠,身体自然下垂,头朝地面,这些动作就是我们平时在武侠小说中看到的“倒挂金钩”。由于“倒挂金钩”对基本功要求非常严格,所以习武必须3年以上才有资格练习,倒挂十几分钟就算是成绩较好的。

倒挂金钩团队教练曾教练一个人带领50名弟子训练,“我们班史俊杰今年19岁,练武6年了,我们在一起时间长了感觉就像亲人。”曾教练说,他自己年纪也不大,平时私下和学生门在一起,关系就像亲兄弟一样。学生也说:“教练对我们照顾有加,平时练武脚面用力较大,脚容易磨破皮,教练总是提醒我们及时用药。”

**可爱粉丝** 内炼神气,外炼形骸,静坐好处多多  
缓解压力,恢复精力,游客体验坐禅

在老管理处西侧,小沙弥在坐禅,来自吉林的两位游客在听到坐禅的好处后,也体验了一把。

一个沙弥说:坐禅时集中心念,止于足底,一心不乱,可以治身体诸病。静坐是坐禅的初级阶段,对于未受三归五戒的普通人来说,静坐不失为一种理想的自我疗法。

在少林寺,坐禅是基本功,静坐主要是让大脑得到休息,使精力得到恢复。静坐时,心内无念,心平气和,因而全身气血畅通,体内各系统能够顺利发挥作用,静坐更能锻炼真气,扶正驱邪,内炼神气,外炼形骸,从而提高防御能力。

**游客串亲偶遇武术节彩排  
瞬间成为少林功夫铁杆粉丝**

第十届中国郑州国际少林武术节彩排现场,王女士带着自己两岁的宝宝和妈妈亲站在方阵中间兴奋地张望着,她们是从浙江来塔沟武校走亲戚的,本来就要走了,在塔沟武校校门口等车的时候,刚好遇上武术节迎宾仪式彩排开始。只听一声哨响,所有静立的方阵霎时动了起来,齐声吐气,震天吼声……王女士怀里的宝宝伸出手,指着跃动的人群,小脸涨得通红唧唧呀呀地喊着,似乎也被这气氛带动想要投入其中,王女士看在眼里,喜在心头,情不自禁地说:“宝宝,长大了你也来塔沟武校学习好不好?”又扭头对身边的母亲说:“妈,咱们不走了吧,在这儿看武术表演!”

