

## 武者自述

## A 学一套拳最快要三个多月

螳螂拳于明末清初由王郎所创,后经历代武术大家的演绎和发展形成了各有特色的众多流派,我练的就是其中一派:王云生所创的七星螳螂拳。我先后拜了蔡长胜师傅、黄雪鹏师傅、钟连宝师傅及邹建国师傅等武术名家为师,其中钟连宝师傅是七星螳螂拳的第五代弟子,传到我这里就是第六代了。

我小时候特别调皮,经常跟别人打架,后来遇到我的武术启蒙老师——蔡长胜师傅,他精湛的武艺深深地把我吸引住,我自此被“收服”了。我开始随师傅学武,越学越感觉自己的心平静了,不再在外面打架。

师傅经常说,练拳最重要的是一个“勤”字,如果是三天捕鱼两天晒网的话,武艺永远得不到提升。但如果一味追求快,只想学新动作而不勤练旧动作,这对于提升

武艺也没有多少帮助。因此他教拳的时候不追求快,只追求质量。他每次都只教3~5个动作,至于下次是什么时候再学到新的动作,这就取决于我自己的勤奋程度和体悟能力。我勤练,练到能领悟出这组动作当中的要领,师傅认可了,才会继续教下面的动作。

所以,以前我们用一个星期去学3~5个动作是非常平常的事,一套拳学下来,快则用3个多月,慢则要用半年。例如练习“海底捞宝”的动作,我在开始的时候掌握不到要领,经常会将胳膊往上挺,实际上这是很难发力的。但练多了自然会有感觉,知道这样不能发力就会去思考并加以改正。师傅说练习这个动作需要腰马合一,那我就自己去体会,慢慢练,练到能悟出腰马合一的意思为止。

## B 坚持每天抽时间练拳

师傅教我们,要练好拳,一定要先练好自己的身体和大脑的协调性,不断重复练习套路,让身体和大脑融合,做到与人切磋时身体达到一种条件反射的状态,这为之协调性。

比如你在与人切磋的时候,行为要快过思维,要出于本能使出招式,决不能先思考再出手,不然很容易处于下风。这就需要平时多练,把所有的套路、招式都熟记于心,做到无招胜有招。

练武需要讲体悟,用身体去感悟,你每天练,身体都会

有不同的感受。什么叫功夫,我们北方人说功夫就是时间,比方说“这个事情我不做,这太耗功夫了。”里面的功夫就是指时间。我国的汉语文化博大精深,每个词语都有其含义,我非常认同功夫需要用时间去积累这说法。

我练拳40多年,时至今日都坚持每天抽时间来练,一天不练可能觉得没什么,但两天不练,就会感觉浑身不自在。这就是中国传统武术的魅力所在,我愿意为武术花时间去积累,去沉淀。

## 人物卡片

姓名:刘世清  
年龄:52岁  
职业:金融行业  
习武时间:44年

# 师承武术名家 矢志发扬拳术

## 七星螳螂拳第六代弟子刘世清



## C 习武之人最讲究武德

螳螂拳与其它传统武术都是中华文化的一部分,这是它们的共同点,同时,它们也有各自的特点。螳螂拳最大的特点就是实战性强,一套拳打下来,从起势到收势,有些看似没用的动作,实际上都会为实战动作的出击创造条件。

螳螂拳手法刁钻凶狠,在传统武术中甚至因为其“两手不离眼,两手不离喉,两手不离裆”的阴毒招数而被称为阴拳,真正使用起来招招致残,招招致命,这符合古时候武术用于保命的特性。

进入法制社会后,传统武术中搏击的性能已经不是唯

一,也不是最重要的,随之而发展的是观赏性、强身健体和修心养性的功能。这些功能在我身上最直观的体现是偶尔有朋友邀请我外出表演武艺;练武之后我身体强壮了很多;以前爱打架的我现在学会“忍”等。

我的“忍”得益于多年来的武术道德修养。我认为练武之人最需讲究武德,练武之人必须遵守武德。我们提倡良好的武德和武风,这自古以来就是习武者和教武者的先决条件。我们要以武德作为宗旨,做到尊师重道、谦和礼貌、意志坚强等。

## 拳馆介绍

### 佛山市螳螂拳馆: 秉承“有教无类”理念广招学员

佛山市螳螂拳馆由刘世清于2013年在南海区桂城叠滘创办。刘世清,1965年生,江苏人。他的拳术师承名门,先后拜了蔡长胜、黄雪鹏、钟连宝及邹建国4位武术界的精英为师,是七星螳螂拳第六代弟子。刘世清尽得各位师傅的真传后四处与武术爱好者交流。

刘世清创办这家武馆的初期,纯粹是为了给自己以及其他热爱武术的朋友提供一个练习的场地,是不对外招收学员的。他认为武术只是其个人爱好,平时能与志同道合的朋友交流已经是一种享受。身边有朋友喜欢学,他会很开心,也很乐意去教授,但他从没想过把自己的“武者”身份作为一份职业。

直至佛山开始推广武术进校园,他开始认为,螳螂拳作为首批被国家体育总局武术运动管理中心列入系统研究整理的传统武术九大流派之一的拳术,也是国家级非物质文化遗产,应该在佛山

这座武术之城得到传播,而其作为七星螳螂拳的第六代弟子,有责任肩负起传承螳螂拳的使命,于是他于2016年开始在拳馆招收学员。

拳馆在招募学员方面始终秉承中华武术“有教无类”的理念,对求学者不论阶层、性别、年龄,只要热爱武术运动,愿意自觉遵守不迟到、不早退、不轻易请假等各项规章制度,能够做到尊师重道者都可以到拳馆学习交流。

然而,即使螳螂拳是山东四大名拳之一,也是国家级非物质文化遗产,但在佛山,还是有很多人不了解这种拳术。因此,刘世清在推广螳螂拳的过程中遭遇到重重困难。他不懂粤语,与人沟通不顺畅;去中小学推广,又缺乏人脉资源……

即使拳馆现在还处于起步阶段,等在刘世清面前的也许是更多的困难。但他表示,创办拳馆跟练拳一样,贵在坚持,只要自己坚持守下去,必定能将此中华瑰宝在武术之城发扬光大。



刘世清举行收徒仪式。