

李文仲:燃武术薪火 续文化血脉

记者 莫娟

雨后的昭通带着湿漉漉的水汽,52岁的李文仲身着练功服立于昭通市武术馆外的广场上,雨水顺着鬓角滑落,但他眼中却毫无退意。学生们在他的带领下行云流水般移动,拳风在湿冷的空中激起道道白气。

“出拳要稳、准、有力!”李文仲的声音洪亮而坚定,回荡在空旷的广场上空。对于这个来自昭阳区守望回族乡的农家子弟来说,武术之路虽已走得如此之远,却从未背离起步时的初心。如今,李文仲已是国家一级武术裁判员、国家级社会体育指导员、国家级武术段位制考评员和高级教练。

从武侠梦到终身志

7岁那年,李文仲因体弱多病开始习武,在曾子明的启蒙下,这个身体瘦弱的男孩在土地上扎下了人生的第一个马步。

“霍元甲”飞檐走壁,少林拳虎虎生风,《霍元甲》《陈真》是我的武功启蒙。”李文

仲踏进了武侠小说里的江湖。”

在湖南祁东文武学校学习的两年,是李文仲脱胎换骨的两年。“套路讲究精、气、神,散打要敢拼敢闯!”这样的武术理念在李文仲心中埋下了种子,却在一次实战对抗中被撕碎——拳击班学员的一记左勾拳将擅长套路的他击倒在地。那一刻的挫败感让他重新审视武术的实战意义。自此,他开始在套路之外刻苦钻研散打技巧,磨砺对抗意志。经过数月的强化训练,他逐渐在实战中找到了自己的节奏与信心。李文仲明白,武术不仅是招式的堆砌,还是意志与智慧的较量。

“武术最终要落到实处,不能只靠表演!”这段经历塑造了李文仲的教学理念——既要招式精妙,也要注重实际应用。

文武双修之路

“习武不习文,终是莽撞人。”从祁东文武学校毕业后的李文仲并未止步于

尾悄然绽放。随着影响力的扩大,李文仲创办了武术培训班,让孩子们在强身健体中传承中华文化。他常说:“武术不是花拳绣腿,而是骨子里的坚韧与担当。”

李文仲曾带领学员在昭通电视台春晚舞台打出虎虎生风的集体拳,也曾任昭通市人民广播电台《975会客厅》解读形意拳的哲学根基。近30个春秋洗礼,学员们在武馆中重塑筋骨——在省级以上赛事中斩获300多枚奖牌,更有数十位少年凭借武术特长考入高等学府。2013年,当国家体育总局授予的“全国群众体育先进单位”牌匾悬挂于武馆门楣时,金沙江水倒映着昭通人对武术日益高涨的热情。

20多年来,李文仲累计培训学员1万余人,为昭通武术界培养了一大批优秀人才。他的武馆不仅是当地青少年武术爱好者的成长摇篮,还以其独特的教学理念和显著的教学成果赢得了社会各界的广泛赞誉。学员们在各类比赛中屡获佳绩,频频站上省级乃至全国比赛的领奖台。

让武术成为城市的脉搏

2024年,在第九届莫斯科武术明星大赛的聚光灯下,李文仲的形意剑如蛟龙、啸声铮铮。在56国高手云集的赛场上,他勇夺形意拳、形意剑、太极拳3枚金牌,向世界展示了中国武术的深厚底蕴。这位从乌蒙山深处走出的武者,这位在莫斯科斩获金牌的昭通儿女,眼中闪烁的不仅是胜利的光芒,还映照出一条从马贵闸村的沙土地蔓延至国际赛场的漫漫长路——少年时的武术梦想,已在岁月的淬炼中化作沉甸甸的使命。

武术不仅仅是技艺的展示,更是一种精神和文化的传承。李文仲认为,在现代社会,武术应服务于大健康事业,帮助人们通过锻炼强身健体,培养坚韧不拔的意志和积极向上的心态。

如今,清晨的昭通城常在武术声中苏醒。元宝山城市体育公园里,百人齐练太极拳,气势如虹;校园广场上,孩子们习练五步拳,身姿挺拔如松。

“当年习武是为了不被欺凌,后来拳是为了安身立命。”如今站在武馆门前,看着一批又一批少年走进这片挥洒汗水的天地,李文仲深知,武术不仅让他从乌蒙山深处走向世界舞台,也让昭通的脉搏跳动得更加有力。

远处,夕阳的金辉环抱着这座城市,山间仿佛有无数少年奋力腾跃的身影。拳风激起的落叶在学子脚下旋舞,而后又悄然归于大地。

金沙江奔涌不息,乌蒙山巍然矗立。在这片养育了耿二金钢、马汤元等武术传奇人士的土地上,李文仲将武馆牌匾擦得锃亮——那上面不仅映照着他半生的汗水与梦想,也折射出昭通武脉在新时代焕发出的光芒。



臧尔荣指导学员练习。

臧尔荣:六旬拳师托起邹家拳传承之光

记者 唐龙泉

清晨六点半,昭通城还未完全苏醒,望海楼公园广场上已聚集起一群太极拳爱好者。人群中,一位精神矍铄的长者正缓缓起势,动作行云流水,刚柔并济。他就是今年66岁的臧尔荣,昭通市非物质文化遗产邹家拳传承人。

8月下旬,昭通市举办了首届传统武术套路精英赛,这场以“风云际会·武韵昭通”为主题的赛事,是当地武术界的一大盛事。作为昭通市武术协会专家委员会主任,开幕前一晚,臧尔荣忙碌地穿梭于各个练习场,指导3支武术分队的表演内容,他的眼神中闪烁着欣慰的光芒。

“这场赛事虽然迟来,但总比不来好。”臧尔荣感慨道。对他而言,这不仅是一场比赛,还是昭通——历史上西南地区有名的“武术之乡”重振雄风的重要一步。他知道,这只是开始,昭通武术的复兴之路还很长。

1959年出生的臧尔荣,童年时体质虚弱。望子成龙的父亲做出了一个影响他一生的决定——送他去学武强身。就这样,年幼的臧尔荣拜昭通著名武术师邹锡彪和王启林为师,开始了他的武术生涯。

邹锡彪是邹家拳创始人邹若衡的亲侄子。臧尔荣有幸成为邹家拳的第三代传人,但他坦言:“跟随邹锡彪学习一生,却从未叫过他一声‘师傅’,大家都叫他邹大多。”学拳在邹大多家的堂屋中进行,学得一招一式后,回家再刻苦练习。“冬练三九、夏练三伏,起早睡晚,从不懈怠。”回忆起那段岁月,臧尔荣眼中依然闪烁着光芒。

由于对武术的酷爱和谦虚好学的态度,他的武艺快速精进,立志要用毕生的精力学习与研究源远流长的中华武术。为进一步提高技艺、追寻武术真谛,他远赴内蒙古、甘肃、陕西等地,遍访武术名家,汲取各家精华。

“一分耕耘,一分收获。”为挖掘和整理武术遗产,臧尔荣虚心向武林前辈请教,收集并录制了数十路昭通古余的传统武术套路。他还利用工作之余,撰写了大量习武心得体会。2016年,臧尔荣参加中国武术段位制国家考试,被授予“中国武术七段”称号,同年还在云南省武术协会主办的第七届太极拳、剑套路锦标赛中荣获“D组男子陈式太极三等奖”及“D组男子太极剑二等奖”。

2004年6月19日,昭通武馆正式挂牌成立。作为馆长的臧尔荣,一想到今后可以潜心研究武术文化,为弘扬和发展昭通武术培养人才,眼角眉梢都充满了笑意。如今,他创办的昭通武馆已声名远播,培训学员达500余人。每天夕阳西下时,总能看到

臧尔荣带领的少年武术班在望海楼公园广场上齐声朗诵武训:“文健心,武强体,文武并进能超群!”孩子们含胸、收腹、抱拳、出拳,一招一式都十分认真严谨。

臧尔荣认为,现在的孩子大多是独生子女,聪明好动、有主见,但身上往往带有“骄、娇”二气,依赖性、毅力差、怕吃苦。“通过正确引导和科学合理的传统武术训练,不仅能培养他们吃苦耐劳的品质、团结拼搏的团队精神,也能让孩子的意志变得更加坚强。”

尽管已到退休年龄,但臧尔荣仍在为保护、推广邹家拳四处奔走。他不断推进武术进校园:开办武术少年班、到昭通市一中凤池分校授课,在昭通学院建立邹家拳学习协会、到老年大学授课。

在臧尔荣看来,邹家拳最核心的特色和魅力并非招式,而是创立者与传承者所秉持的精神和文化。

“邹家拳的精神感动天地。”臧尔荣讲述着邹家拳的历史:在护国战争中,邹若衡担任护国第一军总司令的护卫,用血肉之躯为其挡子弹、防暗器;在抗日战争和云南和平解放中都作出过重要贡献。邹若衡是杰出的爱国民主人士,他所创立的邹家拳是昭通乃至云南唯一的本土拳种,影响了一代又一代人。臧尔荣的师傅邹锡彪同样一生豁达,满腔家国情怀,青年时投身抗日,曾参加长沙保卫战,并活捉过日本特务。

当被问及为何能一直坚持传承和发扬邹家拳时,臧尔荣的回答简单而深刻:“这一切都源于一个‘情’字。一是昭通情。每一个昭通人都应该为家乡有如此优秀的拳术而感到骄傲和自豪,传承和弘扬这一非物质文化遗产,我义不容辞。二是师徒情。师傅在那么艰难的时期都坚持将邹家拳传承下来,并将发扬光大邹家拳视为毕生梦想。作为弟子,我有义务更有责任将它传承和发扬好。”

2025年3月,昭通市武术协会成立,臧尔荣被聘为专家委员会主任;同年4月,他又被昭通市文化和旅游局认定为昭通市非物质文化遗产项目(邹家拳)代表性传承人。这些荣誉对他而言,更意味着责任和担当。

“老一辈留给我们的优秀武术文化,我们有责任把它发扬光大。”臧尔荣经常这样对学生说。寒来暑往,他终日忙碌,设点办班,目的只有一个:让更多的昭通人了解、学习并热爱昭通武术。

在风云际会的新时代,臧尔荣正以毕生所学,托起邹家拳的传承之光,让这门古老的武艺在昭通大地上焕发新的生机。

(本版图片均由被采访者提供)



李文仲参加武术培训结业留影。

仲笑道。年幼的他被武侠剧中的刀光剑影点燃热血,电视机在20世纪80年代的农村还是稀罕物,他常蹲在邻居家的电视机前如痴如醉地观看,心中埋下了习武的种子。

14岁那年,中考落榜反而成为李文仲的人生转机。时任老师的建议如晨钟敲响:“去祁东,学真功夫!”他毅然背上行囊,在绿皮火车的轰鸣声中独自踏上了求艺之路。在祁东文武学校,李文仲开始了真正意义上的系统训练。无论严寒还是酷暑,他从未懈怠,凭借顽强的毅力与对武术的执着,逐渐掌握了长拳、南拳、刀、剑等10多种传统武术技艺。回想起那段旅程,李文仲的眼中仍闪烁着光芒:“就

此。他不甘于只做一介武夫,决心以知识充实自我,为武术开拓更广阔的传播天地。为此,他选择复读一年,最终成功考入长春建筑材料工业学校(今长春理工大学)。”

1996年盛夏,因酷爱武术,李文仲毅然放弃了国有企业的技术工作,选择全身心投入武术事业,不断探索和追求武术的精髓。

1998年,在昭通老街的一片空地上,25岁的李文仲打起形意拳,围观人群从零星几个到里三层外三层。就在那个冬天,昭通市武术文化中心在这虎虎生风的拳法中诞生。他将传统武术的底蕴与现代传播方式相结合,让武术的魅力在街头巷

车大勇:让传统武学在新时代焕发光彩

记者 苏燕 彭永义 闵光景

彭家拳与邹家拳合称“昭通清拳”,被列为云南省非物质文化遗产。在昭通这座历史文化名城,传统武术的根脉深植民间,彭家拳正通过一代代传人的努力熠熠生辉。车大勇,彭家拳第三代传人之一,用26年的坚守与奉献,书写了一段薪火相传的武学传承故事。

“我的师爷彭勤曾是滇军将领,参加过台儿庄战役。他创编的‘三刀半’刀法,在抗日战场上发挥了重要作用……”

车大勇口中的彭勤是昭阳区青岗岭回族彝族乡人,曾运用博采众长的武术与敌人英勇搏斗,在云南抗战史上留下了浓墨重彩的一笔。1940年,彭勤因伤返乡后,致力于办学,并在武术领域融汇各家之长,创编了十二连环手、十二连环拳、八大一掌功、六字功等武术套路和功法,形成了体系完整的“彭家拳”。

车大勇与武术的缘分始于幼年。7岁时,他便跟随彭家拳拳师董祝昌习武,初步展现出对武术的热爱与天赋。初中毕业后,他正式拜入彭家拳第二代传人彭体强门下,系统学习彭家拳技法与理论,从此踏上了深入传统武学殿堂的道路。

凭借多年的刻苦训练与师傅的悉心指导,车大勇在武术领域取得了不少成就,不仅成为中国武术协会会员、云南武术协会常委,获评“中国武术五段”称号,还考取了国家二级武术裁判员证书。在竞技场上,他屡获殊荣:在全国传统武术公开赛荣获南拳二等奖,在云南省第五届传统武术比赛中斩获枪棍一等奖……这些荣誉背后,是他对武学的不懈追求与坚守。

“从师爷彭勤到我这一代,彭家弟子少说也有上万人。”车大勇自豪地说,彭家拳因简单易学、实用性强,备受武术爱好者青睐。彭勤创办的彭家拳,经第二代传人彭体强发扬光大,到车大勇这一代,已发展成为拥有上万名弟子的武术流派。这一数字也见证了昭通传统武术深厚的群众基础。

在众多弟子的传播与推广下,彭家拳逐渐走出昭通,遍及云南,甚至远播国外。在各类武术比赛中,昭通清拳拳法已屡见不鲜。传习彭家拳26年来,车大勇已培养了上千名学员。如今,这些弟子们的子女又来到车大勇的培训班,继续学习彭家



彭家拳传人车大勇。

拳,形成了“三代同堂”的习武景象。

目前,彭家拳已成立研究学会,传承人走进校园开展教学,深受青少年学生的欢迎,有力推动了昭通武术的传承和发扬。“我们积极响应‘武术进校园’的号召,在昭阳区二小等多所小学开设武术传承班,以武育人,促进青少年健康成长。”车大勇说。

“我们传承彭家拳,不仅传承祖辈留下来的武术精髓,还延续着血脉中流淌的武术文化。”车大勇说,“希望弟子们能够长江后浪推前浪,一代更比一代强,将彭家拳更好地传承下去。”

在车大勇看来,武术传承的不仅是招式与技巧,还是一种尚武精神与融入血脉的文化基因。他时常向弟子们讲述彭家拳创始人彭勤的抗日事迹,希望通过武术塑造弟子们的体魄与人格,培养他们坚韧不拔、爱国敬业的品质。

爱国爱师的车大勇学习彭家拳近10年,从小跟着师傅练武的他,从原本体弱变得十分健壮。他坦言:“彭家拳不仅强身健体,还能让我在工作中更好地履行保家卫国的责任。若路见不平,我一定会出手相助。”

如今,48岁的车大勇和师兄弟们依然活跃在武术教学一线,致力于推动彭家拳在昭通的普及与发展。在他看来,传统武术不仅是历史的积淀,还是具有重要价值的文化资源。他希望通过自己的努力,让彭家拳在新时代焕发新的生机,为昭通的文化建设增添一抹亮色。

车大勇及其弟子们的故事,既是昭通武术发展的一个缩影,也是中华传统武学薪火相传的生动见证。