

走近“武穆遗书”原型：

来自古战场的岳家拳

本报记者 夏天 文/摄



岳家拳武校学生在操练岳家拳

1988年，金庸先生收到一封为其名著《倚天屠龙记》中“武穆遗书”正名的书信。对方是国家级非物质文化遗产岳家拳第26代传人张业金，他提供了岳家拳传承“信物”《岳家拳谱》的手抄本影印。“金大侠”在核实之后回信表示认可，称“武穆遗书”本就是虚构的，但未曾想真有原型存世。而今，曾隐居于湖北武穴乡间800余年的岳家拳，正以其承载的“精忠报国”精神和“克敌制胜”的实用武学之道，被越来越多的武学爱好者了解、练习。

传承精忠报国精神

岳家拳在2008年入选第二批国家级非遗名录。据张业金介绍：“《岳家拳谱》是由岳飞在为母守孝期间，总结岳家军长期与金兵作战时各类兵器的格斗经验，并结合其早年学习的少林武学写成。当他被朝廷以12道金牌召回冤杀前，将拳谱交给了儿子岳震和岳霆。岳飞遇难后，兄弟俩逃亡到岳家军曾驻扎过的武穴岳家湾隐居。拳谱每隔5代重新抄写一遍，如今这部拳谱是由第20代传人岳立三抄写于清咸丰年间。岳立三皈依道教后没有后裔，才使得岳家拳首次传给异姓。”

靖康之变，金兵的铁蹄无情踏破了《清明上河图》和《东京梦华录》中的繁华盛世。以岳飞为首的“中兴名将”们艰难奋长戟，他们收复襄阳六郡，斩获朱仙镇大捷，岳家军用血与钢诠释了岳母刻在青年英雄背脊上的“精忠报国”，这句名言更激励了一代代后人。

直到今天，岳家拳的传人仍将“精忠报国”这一信条作为习武的至高动力。张业金说：“我练了60多年

岳家拳，首先就是感觉自豪，因为这是岳家军传下来的武术，承载了精忠报国的内涵。”张业金一生也为传承岳家拳放弃过两次难得的事业发展机会。上世纪70年代，他原本被分配到名校黄冈中学担任体育老师，但他认为在那样的环境里难以教好岳家拳，被领导批“不识抬举”，回到了武穴体育局工作；2000年，已经当上武穴市体育局副局长的他又因筹建岳家武校，毅然从领导岗位上提前退休，甚至让才进体育局工作不久的儿子张奇钢也辞职来帮忙。

实战制敌仍是根本

辽金时代，原始的游牧部落拥有了堪比中原的军工技术和生产力。金兵的铁甲精骑“铁浮屠”、“拐子马”都是典型，短短20年就完成“吞辽灭宋”的壮举。但岳家军在郾城之战、朱仙镇大捷等战斗中以少敌多冲锋陷阵，与金兵白刃血战并大获全胜的壮举，让后世无数热血青年为之神往。

岳家拳早年基本只在武穴境内传习。据张业金回忆，2003年他与全国129家武术门派的代表传人共同赴京参加比赛时，岳家拳仅排在第96名。然而就在这次

比赛中，张业金的一套拳震惊了众多评委，一跃入选前20名，声名大噪。张业金认为：“很多武术专家之前仅听过岳家拳的名号，但我打出的套路他们都是第一次见。相较于别的武术门派，岳家拳的鲜明特点就是实战性非常强，让专家们印象深刻。毕竟岳家拳是传承自岳家军的实战技艺，没有花架子，追求‘两个动作一式完成’。甚至部队里的刺杀动作都和我们岳家拳颇有渊源。”张业金还表示，正因为岳家拳有着出色的实战水平，保障了岳家军能战胜实力空前强悍的对手。

时至今日，张业金仍把“实战制敌”作为武术发展的根本目标。他说：“武术是一项肢体运动，根本就是要解决问题、制服敌人。”但他也不反对改编武术操用于强身健体的做法，“开展武术操也部分符合现代社会发展的需要，应该要两条腿走路，一方面继续把武术的精髓发扬下去，另一方面也要为人们的健康服务。”

不遗余力保护传播

现在的岳家武校是岳家拳的保护单位和传承单位。在近300名学生中，有20人的“重点班”以习武为主，包括岳家拳套路和身体素质的刻苦练习。剩余的“普通班”均以文化课学习为主，在体育课和课外活动学习套路。重点班学生毛玮凡告诉记者：“我的理想是像李小龙那样成为一名功夫巨星，因此刻苦练习，希望练得更扎实一些，距离梦想就更进一步。即使在训练中受伤，我也咬牙坚持，从不告诉家长徒增烦恼。”但他也透露，有的同学只是因读书不好才来练武，他们会乘教练不在的时候偷懒，训练动作点到为止。张业金也说：“现在的学生怕吃苦。我很担心岳家拳到我这一代没传承好，愧对先人。”

在传播岳家拳方面，张业金思路广阔。从80年代起，他就参与编写了第一本岳家拳教材，至今他已有6本专著问世，且随着媒体技术的革新，他还推出了音像作品。张奇钢还用自己信息技术的教育背景制作了岳家拳官方网站。张业金更积极参与电影的制作，中国剧作家协会计划筹拍一部《寻找真功夫》的纪录片，他将担任顾问，并为此选角。

此外，2012年张业金曾有望拍一部以岳震兄弟保护岳家拳谱为题材的电影，当时剧本、投资方均已落实，但因种种原因计划被搁置。武穴市文化局副局长吕军告诉记者，他们一直非常支持岳家拳文化的传播，最近计划招商引资，争取将这部电影落实。吕军说，前些年，岳家武校作为私立学校一度曾难以维持，最困难时只剩下50个学生。为此，当地政府将武校列入九年制义务教育办学范围，拨给文化课老师名额，全额下发教育补贴和非遗专项资金，并允许学校在全市范围内进行招生。另外，由当地筹建的1200平方米的市非遗博物馆也将落成，届时关于岳家拳的音像、图文介绍、器械展示等均将陈列于此。“事实上在武穴所有值得一去的景点、庙会、演出，我们都会安排岳家拳的展演。岳家拳是武穴仅有的一项国家级非遗项目，就这一盘名菜，是个宴席我们就要端出来。”

各地



5月16日，人们在韩国首尔市中心参加花灯游行。当日，首尔市中心举行大规模花灯巡游活动，迎接即将到来的佛诞节。新华社记者 姚琪琳 摄

北京让视障读者触摸非遗

本报讯（记者程园）5月14日，在全国助残日即将到来之际，北京市西城区第一图书馆与西城区残联盲人协会、西城区非遗展示中心合作，带领20名视障读者“参观”了西城区非遗展示中心。

这些读者都有视力障碍，部分还是全盲。为此，本次活动特意采用了讲解、触摸、体验相结合的“参观”模式，由非遗传承人介绍传统技艺的历史由来和制作方法，通过让视障读者触摸手工绝活、亲手参与等形式，感受非物质文化遗产的高超技艺与精巧构思。一位盲人读者在参与活动后表示，这样的活动形式和内容都很好，对丰富视障群体的精神生活很有益。

近年来，西城区第一图书馆在推广传统官文阅读之外，还积极开展视障人法律知识讲座、消防逃生、计算机培训等活动，今年还将陆续举办视障人听电影、心理辅导等活动。同时，他们还将开展区域残疾人文化需求调研，进一步了解残疾人的文化需求，提升为残疾人服务的水平。

“越剧文化研究”丛书出版

据新华社消息（记者段菁菁）记者近日从在杭州举行的“戏剧传承与保护”理论建设研讨会上了解到，一部多角度系统审视越剧起源、发展和繁荣的系列丛书“越剧文化研究”近日出版。

越剧发源于浙江嵊州，发祥于上海，在近百年的发展过程中，汲取了昆曲、话剧、绍剧等特色剧种之大成，并被列入首批国家级非物质文化遗产名录。然而对于越剧的研究，多年来一直停留在文艺界，多是作

品评论或演员回忆录，而在学术层面的理论研究非常少。据了解，“越剧文化研究”系列分《越剧文化史》和《越剧文化论》两卷，共计约120万字，旨在将“志”“史”与“论”结合起来，从多角度系统地审视越剧起源、发展和繁荣的方方面面。全书还较为全面、完整地揭示了越剧发生发展的文化环境与艺术特色，以及越剧在中国戏剧史、文化史，特别是江南文化中的价值、作用与地位。

南昌非遗进课堂

本报讯 日前，江西省非遗保护中心与江西非物质文化遗产樟树林展示馆联合启动了“非遗文化进课堂”公益活动，计划走进南昌市部分幼儿园、小学等，让更多学生了解非遗、保护非遗、传承非遗。

樟树林展示馆将组织专业老师、课程课件，在学生课余时间、手工课或自习时间，走进学校课堂，让学生对传统文化有更深入的了解，并逐步掌握部分传统手工技能。

樟树林展示馆是江西省内首家以非遗文化体验为主题特色的展示馆。该馆包括博览区、展览区、手工体验区，其中手工体验区为该馆的特色区域，包括陶艺坊、创意坊、民俗坊、竹木坊、美食坊等七大主题体验坊。“我们致力于成为江西非遗科普课堂，以及小学生科技素质教育实践基地。”该展示馆相关负责人说，开展“非遗文化进课堂”这项公益活动，旨在帮助孩子们从小树立起“保护非遗文化、传承非遗文化”的意识，未来能一起参与到保护和传承传统文化的事业中来。（廖济堂）

东莞茶园游会非遗展演获好评

本报讯 近日，广东省首届非遗传统美食节暨2015年茶山“茶园游会”在东莞举行，吸引了近万名市民前往参加，并纷纷点赞。

在其中的祈愿纳福大巡游中，湛江吴川飘色、深圳沙头角鱼灯舞、中山醉龙展旗等多项国家级、省级非物质文化遗产表演赚得了人气；在首

届非遗传统美食节上，近40项广东传统食品、名吃特产汇聚在一起，市民游客在品尝美食的同时，还能了解到这些传统美食的制作技艺；在南社明清古村落举行的传统非遗技艺展示更让大家领略到了“茶山泥公仔”“红漆插花传统展”“石龙醒狮头”等非遗项目的魅力。（丘想明）



贵州省天柱县的侗族群众非常珍视本民族的文化，虽然时代在发展，但侗族文化在这里得到了很好的传承。如今，在当地政府和社会各界的共同推动下，侗族文化已从山野走进校园，“呵呀呀”的唢呐声、“啊呀呀”的侗歌声让人流连忘返。图为当地石洞小学的学生正跟随学校聘请的民间艺人学吹唢呐。龙胜洲 摄影报道

四时节气

小满——一个充满哲理和希望的节气

明日小满。

“四月中，小满者，物至于此小得盈满。”在二十四节气中，小满绝对是一个充满哲理的节气。小满者，满而不损也，满而不盈也，满而不溢也。中国传统儒家中庸之道，忌语“太满”“大满”，有“满招损，谦受益”“物极必反”之说。因此在二十四节气的命名上有一个独特的现象，有小暑必有大暑，有小雪必有大雪，有小寒必有大寒，有小满却独缺大满。人生小满，足矣。

小满也是一个充满希望的节气。“小满小满，麦粒渐满。”古人命名“小满”时，更多的是表达了一种收获在即的喜悦。此时，麦类正在由青转黄。过了几日，金色的麦浪将给大地装扮出远接天际的金色畅想。

【物候】

我国古代将小满分为三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”这是说小满节气中，苦菜已经枝繁叶茂，而喜阴的一些枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯死，此时麦子开始成熟。旧时有在小满吃苦菜和尝新麦的习俗，吃“苦”尝“新”，一些植物枯死了，一些植物成熟了，枯荣有度。小满时节，总是那么充满禅意。

【民俗】

抢水：旧时水车水排灌为农村大事，谚云：“小满动三车（即水车、油车、水车）。”水车照例于小满时启动。在我国浙江海宁一带，有农户以村为单位的“抢水”仪式。这天黎明，全村人集体出动，燃起火把于水车基上吃麦糕、麦饼、麦团，然

后执事者以鼓锣为号，大家敲击带来的器物以响应。鼓乐声中，由代表踏上事先装好的水车，把河水引灌入田。

祭三神：这三神为水车车神、油车车神和丝车车神。据传，水车车神为白龙，小满日，农家在水车基座上置鱼肉、香烛等祭拜之。特殊之处在于祭品中有白水一杯，祭时泼入田中，有祝水源涌旺之意。祭油车车神和丝车车神的仪式大抵差不多，只是祭拜的地点不同。

祈蚕节：小满节相传为蚕神诞辰，所以在这一天，我国以蚕业著称的江浙一带非常热闹，还会举办传统的祈蚕节。据记载，清道光七年（1827年），江南盛泽丝业公所就在江苏吴江兴建了先蚕祠，祠内专门筑了戏楼，其广场可容万人观剧。小满前后三天由丝业公所出资，邀请各班登台唱大戏。三天所演的剧目都是丝业公所董事们反复斟酌点定的祥瑞戏，讨个吉利。

【禁忌】

民间认为小满忌无雨，有“小满不满，芒种莫管”“小满不满，麦有危险”之谚。这里的不满，指的是因没有下雨水塘的水量不够。

江南一带忌在小满前后演出带有私生子和死人情节的戏，因小满相传为蚕神诞辰，“私”和“死”都是“丝”的谐音。

【赏鉴】

乡村四月
翁卷（宋）
绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。
乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。

四时田园杂兴（其二）

范成大（宋）

梅子金黄杏子肥，麦花雪白菜花稀。

日长篱落无人过，惟有蜻蜓蛱蝶飞。

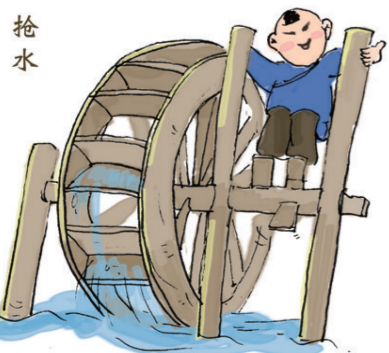
【养生】

保证睡眠：夏季日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易疲劳。因此，夏季保持充足的睡眠对于促进身体健康，提高工作效率、学习效率具有重要意义。为了保证充足的睡眠，首先应做到起居有律；其次应注意卧室通风、凉爽；第三要保持平静的心境，力求“心静自然凉”；第四要适当午睡，夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的有力措施。

少洗冷水：随着气温的上升，人们外出归来往往喜欢冲冷水澡。由于人体在阳光下吸收了大量的热，冷水澡会使全身毛孔迅速闭合，热量不能散发而滞留在体内引起高热，还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足，轻则头晕目眩，重则还会引起休克。

饮食合理：由于夏季人的胃酸分泌减少，加之饮水较多，冲淡胃酸，导致机体消化功能较弱，故饮食应该清淡一些。但清淡并不等于素食，素食中虽然含有大量的膳食纤维和丰富的维生素，但缺乏人体所需的蛋白质。所以，即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜，可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法，不要做得过于油腻。

（本报记者 王学思 整理）



黄卓绘