

暗柔硬功佛汉拳,一身武艺广承传

——记国家级佛汉拳非遗传承人陈洪元

□牡丹晚报全媒体记者 孟欣

菏泽,全国著名的牡丹之乡、书画之乡、戏曲之乡、武术之乡和民间艺术之乡,而尤以武术传承较具独特的历史渊源和人文基础,好武、习武、传武之风自古有之,在众多武术类别当中,佛汉拳以其刚柔相济、虚实分明的暗柔硬功这一特点,在坊间甚受追捧和流传,并于2011年入选第三批国家级非物质文化遗产名录。

作为佛汉拳项目国家级传承人的陈洪元,70岁高龄的他虽不能每天大量活动练武,但从未间断教习子孙及武术爱好者的习惯。近日,牡丹晚报全媒体记者赶至东明县菜园集镇高家村,一探武者“大侠”风采。

12岁正式习武,技压群雄得内功真传

身材魁梧,慷慨豪爽,以及一双苍劲有力异于常人的大手,是陈洪元给记者的第一印象,虽经过不久前的两场大病,说话已不甚清晰,但习武之人的豪迈之感依旧让人忍不住心生向往。

回忆起自己的习武经历,陈洪元将目光投向满屋子的奖杯和证书,向牡丹晚报全媒体记者娓娓道来,“小时候我的体格长得比一般孩子要大些,受父亲陈书德及伯父陈书贵习武熏陶,自小羡慕不及,便偷偷跟着大人练习武术架势,并立志习武健身。”陈洪元说,“起先父母是不让我练武的,主要是太辛苦,于是我就一边帮助父母劳作,一边寻找一切机会练习。不管是放羊还是干农活,只要有时间有条件,我就去耍两遍。可能是我稍有习武天分,不到两年时间,佛汉拳套路及功法已熟练掌握。”

眼看阻止不了陈洪元练武,长辈们所幸便让其认真真去学。“那是1963年的春天,我12岁,在父亲和伯父安排下,我拜德艺双馨的佛汉拳五世宗师魏仁芳和陈云汉门为师,开始了正式的习武生涯。”

在两位老师的亲身试教下,少年陈洪元如鱼得水,冬练三九、夏练三伏,深得佛汉宗师真传。由于功底扎实,身体条件出众,陈洪元年纪轻轻便技高一筹,力压众师兄。虽然他入门晚、年龄小,可进步快,成绩突出,深得老师器重和众师兄喜爱。

“两位老师对我的培养让我铭记一生,那时候无论是去周边市县交流比武,还是去周围乡村切磋技艺,师傅身边跟随的第一个人选就是我,特别是在授徒教场,示范动作也大多由我去完成。”陈洪元回忆道,被誉为不可多得习武苗子的陈洪元,当时被东明乃至其他多个地县佛汉拳师普遍认同,他们都愿意收他为徒,作为自己的传承人。

后来,陈洪元又得到佛汉拳五世宗师魏仁芳、陈云汉和陈书贵佛汉拳的内功及硬功真传,功夫日臻完善。寒来暑往,斗转星移,在汲取众家之长后,陈洪元佛汉拳技法日臻成熟。



陈洪元向记者展示“铁手”的锻炼日常



佛汉拳招式展示



陈洪元教授孙辈佛汉拳



检验孙辈习武成果

满满的荣誉奖杯诉说背后的艰辛

一身正气,佛汉拳日臻大成

回忆起自己过往经历的年岁,陈洪元感慨连连,直言生活在和平年代的弥足珍贵。

据陈洪元的二儿子陈伟兴介绍,其父亲的“铁爪功”在上世纪80年代中期,就已达到无人企及的高度。陈洪元的一双大手又厚又硬,断石碎砖轻而易举,是武术界公认的“佛汉第一手”。他演练的佛汉拳套路大开大合,刚猛有力,气势磅礴,散手动作快如风,疾似雨,发力迅猛,他的“铁爪功”更是远近闻名,凡与他试手者,无不败北叫绝,惊叹弗如。

牡丹晚报全媒体记者了解到,佛汉拳惯于施展擒拿、分筋、挫骨、点穴闭气等技法,运用暗柔硬功,强调闪身贴近,挨身肩靠,转身背撞,拧腰胯打,讲究呼吸得法,力从腰发,以敏捷为主,低进高退,落地生根。全身各法运用协调一致,内外合一。“佛汉拳体现一个‘整’字,在技击中强调以变应变,滚打巧拿,讲究一式跟三打,一打有三破,做到身灵,步活,眼到,手到,上下相随,完整一气。”陈洪元说道,“佛汉拳以徒手练习为主要内容,以对打为主要形式,强调实用,动作精巧紧凑,敏捷灵变,刚柔相济,练功练拳,二者兼能,互为致用。功法有铁把功、回拉转、五龙出洞,保守式。”

广纳学员,无私共享接过传承重任

上世纪80年代,陈功远的佛汉拳自成一派,日臻完善,他开始广收学员,系统完整而又毫无保留地传授佛汉拳技艺和功法,并自己掏钱在自家院子里设立习武场和练功房,亲自试教,传授功法和技艺。利用节假日和每天晚上练习,要求学生每天晚上坚持锻炼两个小时。而为了提高学员的积极性,他还每月组织一次考核排名赛,优秀学生予以一定奖励。

截止到目前,陈洪元的弟子已遍布山东、河南、河北、江苏、浙江等多省市数百人,吸引了数十名美国、加拿大、澳大利亚、新加坡等热爱中华武术的外国人拜师学艺,切磋交流。他希望通过教习武术,弘扬优良的中华文化,将武术精神传遍世界各地,让更多的人了解中国武术。

陈洪元的众多徒弟在参加国际武术交流和国内多种武术比赛中屡获大奖,事迹被中央电视台、山东省电视台、《中华武术》、《武当》等多家媒体和杂志报道。特别是陈洪元的徒弟张少林和陈军星,对佛汉拳的独门功法“铁爪功”最有领悟,均能表演手插钢碗、手崩磨盘等技艺,并于2017年6月参加了陕西省国家级非遗传承人高峰论坛。同年11月,俄罗斯电视台深入中国各地拍摄《武术英雄》专题片,通过论坛了解了中国佛汉拳的神奇,专程到东明拜访陈洪元。

陈洪元已年近古稀,虽然历经两场大病身体大不如从前,但他并未放弃“传武”之路,不为金钱,不图名利,只作表率,身体力行,把佛汉拳文化更好地传承下来。

“我也是从小受爷爷和父亲影响,对佛汉拳非常喜欢,虽然现在读了大学,爷爷、父亲不能随时指导,但我仍然坚持每天只要有时间就会练上一会儿,身边同学也深受吸引,在宿舍几人的商量下,我们目前正准备在学校里成立古武佛汉拳社团,和大家一起研习佛汉拳,希望佛汉拳能够在大学生间也广为传播、发扬光大。”目前正在中国石油大学读大一的陈宣羽告诉记者,其堂哥陈懿羽目前也正准备参军,他希望依靠自身习得佛汉拳的功底保家卫国。

身在武术之乡,陈洪元和其他武术门派的拳师一样,无怨无悔、默默无闻地贡献着自己的力量,他们是菏泽当代数以千计的武术爱好者的人梯,是他们书写了菏泽全国武术之乡这一名片。

非遗传承

⑤