

开设武馆收徒,教孩子们学习传承阳湖拳——

# 老拳师王成军,致力发扬光大“常州功夫”

■记者 汪磊 通讯员 张易驰 摄影 高岷



王成军在传授阳湖拳法



阳湖拳进校园

## “阳湖拳,传说是咱们常州人展昭所创”

阳湖拳原名常州南拳、江苏南拳,是创始于常州,流传到江苏与全国部分地区的一种古典汉族拳术。

“一条板凳三尺长,四腿八叉赛霸王。上山敢同猛虎斗,下水敢打海龙王!”在传习所大教室里,王成军精神抖擞地给大家施展了一套阳湖板凳拳、阳湖钢叉拳。只见他,闪、展、腾、挪,动作利落,两套拳打下来脸不红气不喘。演示完毕,他耐心指导小拳手,“咱们的拳法实用强悍,每招要打出一个合力,体能确实消耗大,但大家不要怕吃苦。”

“阳湖拳,只需卧拳打牛之地。”在休息的间歇,王成军又介绍起阳湖拳,“也就是说,施展起来不需要太大的场地,只要其他拳种三分之一的场地。这种拳法起源于北宋,传说是咱们常州人展昭所创,历经唐荆川、白太官等常州武术大家的传承与发展。我们常州籍抗倭名将唐荆川被朝廷重新起用抵御倭寇之乱,为了尽可能拦截倭寇登陆,选择了家乡的阳湖拳。抗倭英雄戚继光曾师从唐荆川学习拳术和枪法,以阳湖拳套路为基础,创造出戚氏长拳,教授一众抗倭将士。”



王成军展示阳湖板凳拳

## 一次偶然的的机会,喜欢上这种古老的拳法

王成军是江苏连云港人,从小跟着当过兵的父亲学习擒拿格斗,曾在空军某部服役4年。退伍后,他来到牛塘镇打工。一次,在牛塘青云园,他结识了几个同样爱好双截棍的伙伴。在王成军的提议下,双截棍爱好者每天都相约在青云园公园练习。

场地给他们训练。

他与阳湖拳结缘,仿佛是命中注定。2008年,王成军创办牛塘武馆,2017年,他到宝林寺游玩,看到一名拳师带领僧人们练习棍法。他一眼便喜欢上了这个古老的拳种,“练棍的师父原地施翻、爆发性强,动作迅猛有力。棍法十分适于近身短打。这个拳师,就是我师父朱全海,之后我经常找他讨教阳湖拳的‘套路’和‘招式’。”

经过朱全海的认真教授,王成军和10位武馆教练一起学习阳湖战棍、阳湖关胜大刀、阳湖练步拳、武松夜行刀等。当时,阳湖拳还留存100多个套路,套路复杂多变。王成军悟性高,在功夫见长的同时,对于阳湖拳也有了更深的体会,“武术不仅仅是一种强身健体的方式,更是一种精神的传承”。

“好多人看到我们在练,就加入进来,人就越来越多。镇里文化站的老站长看到我们这么多人在练,而且都有模有样,就让我们参加镇上的活动。”王成军说,那次活动过后,镇上很多人都知道了他们这群人,也想加入尝试。镇上了解到这一情况,免费提供了一块室内的



收获一摞荣誉证书

## 在青少年中普及和推广阳湖拳

此后,王成军将阳湖拳的普及与推广视为己任——

2018年,在牛塘青云园,他在多家媒体和牛塘千余名群众的见证下,正式拜在朱全海老师门下,尝试将阳湖拳教授给前来武馆习武的小学员。2022年,他被认定为阳湖拳市级代表性传承人,2023年被国家体育总局评为“国家级社会体育指导员”。

他带领专业团队组织学员参加省、市、区武术比赛,每年共计招收学员上千人。牛塘武馆在全镇各中小学相继开设武术课程,学校将武术列为体育必修课,让孩子们都能通过练武学习传统文化,同时强身健体。

“幼儿园里我们教少林娃娃拳,小学低年级教拳法基础,中年级教国家规定拳,高年级会教一些初级刀、初级剑。”王成军说,他们慢慢摸索

出了一套适合孩子们的武术教学方法和课程。“一名学员在武馆从小学到初中,基本能掌握基本的阳湖拳套路。”

说话间,看到刚刚被自己“批评”的小斌,主动帮助一名不小心摔倒的小同学,王成军眼里满是欣慰。“学习拳法快慢和个人体质有关系,不能强求。品德最重要,一个孩子不能不讲武德。”他希望,孩子们练习这种地方拳种,不仅要学习传统文化,还要养成不怕吃苦、不怕困难、勇者无畏的习武精神,更应该有一颗金子般的心灵。

想要更好地传承阳湖拳,还需要让更多的人知晓阳湖拳。王成军还和师父朱全海,一同向市档案馆捐赠了他们珍藏的阳湖拳珍贵档案资料共11件。这些档案资料可供社会共享和相关研究使用,他们希望今后能有更多的市民关注阳湖拳,学习阳湖拳。



王成军在给孩子们讲阳湖拳的故事

## 拳术厉害的大军,还能做“文化人”的细活

在朋友眼里,大军师傅不仅拳术厉害,对牛塘历史文化也有深入研究。

“我对牛塘的历史文化很感兴趣,别人注意不到的细节,往往能被我发现。”王成军说,他一次在牛塘老街散步时,偶然看到一块年久失修的石碑。当时,石碑上挂着扫帚、拖把和花盆,破败不堪,他走近一看,石碑上的内容让他大吃一惊。

原来,这是清代道光年间的石碑,碑上记录着牛塘桥重修始末及背景,面积约1.5平方米,字迹工整清晰,具有极高的史料价值和书法价值。王成军说,碑文中记载,牛塘桥建造之初是一座木桥,用途是运送兵马粮草。后来,木桥因风吹雨淋逐渐老化,牛塘百姓为了保住这座历史悠久的古桥,自发

集资把木桥“升级”为石桥。

认识到石碑的独特价值,王成军立即行动起来,作为武进区政协委员,他通过“社情民意”向区政协提出建议:在石碑周围设置隔离,发动群众做好文物保护工作;尽快将石碑移至安全地点;将碑文内容及其历史事件记入《牛塘镇志》和《武进县志》;在牛塘的公园内设置展区,让更多人了解牛塘的历史和本土文化。建议很快得到区人民政府的批复,石碑被暂时移入青云公园。

王成军还遍阅《史记》《牛塘乡志》等典籍,参与了许多与牛塘相关联的文史研究。不少人评价:大军虽然不是牛塘人,但比许多土生土长的牛塘人更了解牛塘,是一位名副其实的“牛塘通”,是一个能文能武的“文化人”