



钟宝义对徒弟练功要求十分严格



钟宝义将动作要领分解展示给徒弟



每天钟宝义总要练习基本功夫



▲少年时期的钟宝义(左)和父亲学练功



◀青年时期的钟宝义(中)在练功

练武最难处 方是基本功

在牛街，提起牛街白猿通背拳，从稚龄小童到耄耋老人，都会想起钟国麟、钟宝义父子俩。到了钟宝义，牛街白猿通背拳已经传到了第六代。

1954年，钟宝义出生在牛街教子胡同。5岁半那年，还没有上学的钟宝义便开始跟父亲学习白猿通背拳。每天早晨六点被父亲从睡梦中拎起，开始练基本功，是钟宝义童年岁月里最深刻的记忆。“练功夫，打基本功是个艰苦的过程。”那时，为了给钟宝义的腿筋抻开，父亲在院子里埋一根柱子，柱子顶上安一个滑轮，把钟宝义的一条腿绑在柱子上，另一条腿用绳子沿着滑轮往高处拽。这个“抻腿”动作，每天早晚各一次，每次半个小时左右，对于钟宝义来讲，与上刑无异。除了“抻腿”，钟国麟还会教钟宝义抖膀子、云手、空手等拳法和动作，让他在这些重复练习的动作中找到“手感”。

日复一日的练习，让钟宝义失去了很多和同龄孩子玩耍的时间。每当练功时听到院子外面孩子们的叫嚷声，钟宝义都难免有些失落，他便想了一个偷懒的办法。每天父亲上班前，钟宝义都会练的很慢，等父亲走了，他糊弄两下就出去玩了。父亲每天回来第一件事就问练功情况，钟宝义都说自己练的很好，可每次父亲都会说他如何如何偷懒，仿佛自己根本没去上班，一直在盯着他一样，让他百思不得其解。钟宝义后来忍不住，问了母亲才得知，原来父亲每天临走前都打扫一遍院子是有目的的，他通过看地上的脚印就能推断钟宝义练功是不是刻苦。现在的钟宝义回忆起当年的那些情景，表示父亲的严格要求是有原因的，他要让钟宝义认识到习武前先学武德的根本原则，磨练出慈、勇、智、恒的坚强意志，希望牛街白猿通背拳后继有人。

钟宝义九岁时，靠着父亲的严格要求和扎实的基本功，拿了北京象形拳比赛的第一名。“拿到了荣誉，便想着去守护荣誉，并追求更高的目标，”钟宝义说，“那时起我练武便更自觉了，在态度上也不用父亲再敦促管教了。”那一年，凭借优秀的表现，钟宝义被什刹海体校选中，去练习长拳，那时起，北海公园北门对面的空场上，一群穿武服把势的孩子中间，又多了个矫健的身影。

不管是钟宝义的家人，还是钟宝义自己，都让去什刹海体校练拳的路成了一条“苦尽甘来”的路。从家去学校，钟宝义的家人只给他一毛钱，而一毛钱在那时只能坐一趟车，所以钟宝义只能跑着去学校，练完再坐车回来。就这样，钟宝义在自己的每条腿上绑起一斤重的沙袋，每天跑过南城大街小巷，穿过北海公园，去体校练武。在自己习武的六十余载中，钟宝义在父亲传授通背拳要义的基础上，结合摔跤的一些实战技法融入通背拳，使通背拳形成了打中有摔、摔中藏打、打摔结合的独特拳法。

无偿授武艺 慧眼识俊杰

像过去武行的老前辈一样，带着武术传承使命的钟宝义也从不过自己生活中的每一分钟，因为可能

周六，黄昏下的牛街同高楼林立的商业区相比，颇有几分安逸。褪去几分日光，亮起几家灯火，买吃食的人熙熙攘攘，散步的人悠然自得，种种景象交叠成一幅“写意画”，散发着老北京的味道。在一条背街的小巷里，钟宝义租下一块空地，收了一帮少年，教起了他家传的白猿通背拳。教徒弟，钟宝义只收些场地费，学费分文不取；不要弟子成群结队，但求传人德艺双馨。让他转变观念，“广收弟子以武盈利”的建议，钟宝义听了无数次，可在他眼里，时代变了，“习武之道”却没变，在“变”中求“不变”，对每个习武之人来说，可能比功夫更难领悟。

光大通背拳 传习德为先

——记北京市非遗传承人、市武协通背拳研究会会长钟宝义

□本报记者 赵思远 文/摄

就在那一分钟，他会遇到一个值得他把武术技法相传的晚辈。2006年8月的一个晚上，钟宝义在去万寿公园给武术队训练的路上，看到有位家长在教一个6-7岁小男孩伸筋、踢腿。小孩子每下动作都挺卖力，凭着自己多年习武和教学的经验，钟宝义认定，这孩子是个练武术的好苗子。他走上前去，问孩子的家长：“你们这是在活动筋骨长大个儿？”孩子爸爸介绍说，他俩这是在“练武术”，他从小就喜欢武术，也让自己的孩子练练。“武术？不对吧，我观察你根本就不会武术，怎么教他？这样不是把他给耽误了，教坏了吗？怎么不去找个师父学学？”“找老师学？那得多少钱啊，您可别逗了，我们就是来北京打工的，现在这些学习班哪个不得每月上千啊，我们可负担不起，就这么瞎练吧，活动就比不动强。”说完，这位家长也不理会钟宝义了，在他眼里，钟宝义就是站着说话不腰疼，上来就找师父学，“肯定得用不少钱”。钟宝义笑着看了看孩子说：“小朋友，我就会武术，我一会要去公园里教几个孩子练武，你要不要去看看？”孩子一听能看练武术，二话不说就拽起爸爸跟着去了公园。

到了公园，钟宝义让徒弟伸筋、压腿、摆腿，然后又各自打了一趟拳，叫孩子和他的父亲看直了眼。钟宝义向他们介绍了自己和白猿通背拳后，见到“真功夫”的父亲喜出望外之余，忙小心翼翼地问钟宝义学费多少钱。据这位家长回忆，当听到钟宝义说“不收钱”时，自己简直不敢相信自己的耳朵。“我听说有名的师父教课不名贵，还得有人介绍才行，钟师父当时对我说，孩子是个好苗子，一定要坚持练。”这位家长还说，“钟师父明确表示过节不收礼，还督促孩子春节也练功，让孩子住在了他家。”后来，这个叫张小醉的孩子练武能吃苦，基本功打得扎实，成为了通背拳的全国第二和北京市的冠军。

“顽徒”弃手游 终成“武状元”

钟宝义不光收徒授武，还同时在几所高校进行义务的通背拳的普及与推广，北京理工大学就是几所高校之一。2016年9月，北京理工大学新生入学后学习通

背拳，三个月后进度非常慢，很多学生没了耐心。钟宝义向他们表示，武术学习是要每天进行基本功的练习的，同时也是枯燥的。他说：“你们现在的学习紧张固然是一方面，但更多的时间还是投入在娱乐方面，如果把业余时间能充分的利用起来加以练习，功到自然成，可很多的学生都对电子游戏等娱乐方式无抵抗力，未能践行。”

这些学生中，有一个带着一副眼镜、长的瘦瘦弱弱的男孩，叫孙启闰。只有他回去后把手机里的游戏全部删除，把每天业余时间都放在了学习、练拳上。孙启闰的母亲很长时间没有看到他玩手游了，对这一突然的变化有些纳闷，便上前询问。在孙启闰口中，她得知钟宝义告诉自己的孩子，“玩物丧志”，不管是想练好通背拳，还是想做成另外一件事，首先就要摒弃一些不良的生活习气，并要有充足的时间去钻研、练习。刚开始，孙启闰体质比较弱，一趟拳打下来，脸都是苍白的，出拳丝毫没有力度可言，钟宝义形容他的力量为手无缚鸡之力，都赶不上四年级的孩子。孙启闰听后大感惭愧，回去后不光扎实练基本功，还加强身体素质的训练，终于经过近两年的坚持练习，在2017年正式拜在了钟宝义的门下，收为入室弟子。他的荣誉，也从2016年传统武术锦标赛第六名和2017年的亚军，最终一跃而成2018年的冠军。

严师有门规 武行应“打假”

钟宝义介绍，白猿通背拳是一种技击拳种，通过长时间反复练习肩胛骨的开合，达到把膀子练“长”的目的。他说到一些动作要义时，还会亲自示范，出拳抖腿间，显得孔武有力，丝毫不减当年的“威风”。这样一位“威风”的师父，在传道过程中自然有着严格的门规。有纹身的不教，作风不正的不教，口吐脏字的不教，挑拨离间的不教，不尊重师长的不教……门规众多，钟宝义执行起来也十分严格，有些弟子犯了严重的错，或是小错屡犯不止，被他“逐出师门”是没有商量余地的。钟宝义说：“我的功夫不随便教授给别人，求质量，不求数量。你光想锻炼身体还不



行，一定是要真心热爱武术，想要把这一门功夫发扬光大，并内心干净的人，才配得上入武行。”

钟宝义坦言，不论现在社会发展多么迅速，自己在武术传承上都是一个十分“保守”的人。“很多连自己功夫都没炉火纯青的人，抓住了现在社会浮躁的弱点，利用网络等手段炫耀自己，并堂而皇之地开班收徒，还收取天价的费用。还有的人不仅国内弟子众多，还收了一大堆外国徒弟，靠着数量来将传承一概而论，都是对中华武术的不尊重。”钟宝义表示，很多国内弟子尚且无法领会武术要义，教给外国人，不仅质量得不到保证，还有可能造成国粹流失。“到时候，外国人也会打两下子，中国人如果不传承真正的中华武术，那就太丢人了。”钟宝义在举手投足间，都保留着老一辈武行人对武术的一份敬畏，他相信哪怕只有一个值得他倾尽心血、无私相传的继承者，总要比鱼龙混杂、目的不纯的乌合之众好得多。

前段时间，徐晓东在武坛“打假”的新闻闹得网上沸沸扬扬，使中国武术一时间成为了舆论的焦点。中国武术到底是不是真的花花架子？那些所谓的大师是否是真正的武学传人？钟宝义直言不讳地给出了自己的见解。“我是支持武术界‘打假’的，”钟宝义说，“但是大家需要发现，徐晓东‘打假’的对象，都是那些打着武术幌子收钱开班的‘大师’。武术虽然派别不同，但很多动作都是相通的，可这些人没有任何招式，甚至连基本功都没有，所谓的‘大师’称号完全是炒作。”

钟宝义介绍，中国武术的门派之分，是从明末清初开始的。那时，一些武者在战争等实践中，摸索出了很多进攻、防身的招式，并逐渐形成了系统。那时的武术，是具有杀伤力的，讲究“一招制敌”，两人路上有了摩擦，切磋一下，没准输的一方便会拜赢的一方为师。而现在，大家进入了文明社会，再用武术伤人，要遭到法律的制裁，大家不再需要武术有杀伤力的部分，武术也逐渐成为了一种文化，一种经典，更多的出现在表演中。钟宝义表示，即便如此，如果用现代格斗来对比中华武术，也是不妥的，中华武术只是随着时代的变化成为了它该有的样子，不能十分武断地说武术就不如格斗、散打。相反，在实践中，很多有武术功底的人从事散打、格斗后，身手反应都要比常人更快。

每周五、六的下午，钟宝义都会在他租下的那块空地上，等着十几个孩子来练习白猿通背拳。看着孩子们敏捷的身姿，他满眼都是自己当年在院子里不断练习的样子，如今年岁大了，他要让这套拳的根留住，不能散了“魂”。钟宝义对待弟子们可以用严厉来形容，他说：“我十分渴望我的弟子们赶上我，超过我，甚至比我取得更大的成就，所以我对他们的要求很高。现在武术的传承形势并不是很乐观，大家生活在快节奏的社会里，上班时间长，压力很大，没有几个人有时间来学武术，更没有几个年轻人还喜欢武术，愿意将武术传承下去。即便是有，很多家长也觉得学业更为重要，把武术当成了‘偏门’。我只能发挥我全部的能量，严格要求我的每一名热爱武术的弟子，让他们学好武术、学会做人。”所以，即便是生了病，身体不适，钟宝义一样会为人师表，准时站在弟子面前，从不缺席。在他看来，在黄昏中打白猿通背拳的这帮孩子们，便是夕阳余辉中升起希望——中国武行的希望。