

身怀绝技“二指禅” 做过李连杰“替身”

——访安徽中医药大学武术队教练张斌



徽医名家

征集热线:0551-62620110
QQ:22141797

以中指与食指触地支撑,单臂或双臂完成倒立的动作,此为二指禅;或以食指触地支撑,单臂或双臂完成倒立的动作,此为一指禅。

这是海灯法师的绝学。

此功难练,会者极少。但,安徽中医药大学武术队教练张斌做到了。

“习练者,要心有灵犀地运筹精、气、神、意、力、功等身体诸方面机能元素的组合。在过程中,思想一定要高度集中,一定要做到心与意合、意与气合、气与力合、以气催力。”在合肥的家中庭院,张斌用手比划着向市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者介绍道。

■ 记者 张亚琴/文 黄洋洋/图



启蒙于海灯弟子

皖北涡阳,美丽的涡水穿境而过,为古老的大地带来了诸多灵气。

上世纪80年代,海灯武馆兴建于此。彼时,电影《少林寺》风靡华夏大地,武术竞相被人追逐。曾两次在少林寺挂单的海灯法师,也是众人崇拜的偶像。

因而,作为海灯法师嫡传弟子王全一创办的海灯武馆,一时间成为涡阳人茶余饭后谈论的热门话题。“那时候,武馆的学生多达四千人。”张斌说道。

张斌也是学生之一。

1987年春节,10岁的张斌被姐夫王全一视为习武的好苗子,并招至门下。喜欢武术应该是每个男孩子的天性,张斌从此踏上武术的道路,并为之拼搏多年。

每天放学后,他就去武馆练基本功。他的刻苦在王全一眼里,是不可多得的特质。于是,他提出将二指禅的功夫传授给张斌。“那时候武馆的条件非常苦,而且练习的项目和方法,都决定着自身的进步程度和技术提高的好坏。”

尽管如此,张斌还是凭着自身的条件和优异的成绩被选入了安徽省武术队。

从不放弃苦练绝学

进入武术队后,张斌开始竞技武术的训练,专业方向是刀、棍、拳。他的进步非常快,连续几次获得全省锦标赛的冠军。

每天的训练强度相当大,即使这样,休息的时间,张斌还是没有放弃二指禅和一指禅的练习。“绝技的练习内容单一,相对乏味,受伤的几率很高。方法有用手指插沙子、插石子,还要经常用石头磨手指。”

可是,两个功夫同时练习对他来说,难度很大。最主要的是两者相冲突。比如竞技武术要立掌,手要伸直。可练二指禅,单个手指鼓包,手并不拢。“这在比赛中,属于动作不规范,要扣分,而且握拳不平。所以后来我就减少了练二指禅的时间,但天天还坚持练一会。当年,天天都是超负荷地练习,练得经常都吃不下饭。”

张斌的努力没有白费。1995年,他用一指禅双臂做俯卧撑60个、二指禅单臂做俯卧撑30个的绝技,打破首届北京体育大学“吉尼斯”纪录。

做过李连杰替身

五年后,张斌从专业队退役了。

回到老家涡阳,一时间对未来的方向何去何从,张斌有些迷茫。正在这时,海灯武馆一个学生的哥哥提出,和他一起去北京拍电影。

“那部电影叫《东邪西毒》,让我去做刘德华的替身。后来刘德华没来参演,我就在北京无所事事了。有一天,我去北京体育大学看看老乡。老乡建议我上大学。”张斌说,这次偶然的大学之行,让他坚定了选择。

为此,他准备了半年的时间。请家教补习文化课,除了吃和睡,全部时间用来复习。“因为专业课考试我很有信心,结果证明我是对的,当时专业课我是前三名。”

1994年6月底,张斌得知了自己被录取的消息。

大学期间,张斌凭着优秀的武术功底,先后多次和大牌明星同台演出。“我和李连杰一起演出过两三次。记得有一年,表演场地在颐和园,有个节目就是我和李连杰两人在台上进行刀术表演。”

后来,在电影《张三丰》里,张斌还做了半个多月的李连杰替身。“大学毕业后,我进入上海体育学院读研。那些年的求学生涯,应该是我正确的选择。”

义不容辞推广武术

进入安徽中医药大学从事武术、体育教研工作后,张斌带领校武术队获得很多比赛的奖项。除了在国内从事武术教学,张斌还培养了千余名来自美国、加拿大、日本、韩国、西班牙、意大利等20个国家的武术爱好者和运动员。“面对这些外国学生,我首先提倡的就是要认识东方传统文化内容,如果不了解的话,学会的动作呆板,没有内涵,缺乏武术精神。其次,习武先习德也是我的原则。”

可是,张斌也发现,身边爱好武术的人却越来越少了。“主要是习武很苦,很多人不能忍受!”鉴于此,由他担纲总策划及主要撰稿人的《中华武术文化系列丛书》的出版,实现了自己想向大众普及武术的愿望。“这套书分为《二指禅教程》、《武术基础教程》、《易筋经》、《五禽戏》、《少林海灯法师功力拳》、《少林通臂拳》、《32式太极剑》、《24式简化太极拳》以及《近身防卫术》。”

二指禅的绝学同样后继无人。在丛书中,《二指禅教程》占据着很重要的一部分。“书里所有展示二指禅功夫的图片,都是我亲身动作示范,具有真实性。练此功,要力求动静相兼、内外双修,不能虎头蛇尾,半途而废。只要下恒心,吃大苦,多用脑,坚持不懈地练习,在不长的时间内定会有收获。”

综合格斗教练徐晓东仅仅用了20多秒完胜雷公太极创始人魏雷,成为近期网络刷屏的话题。“其实徐晓东的有些话我还是赞同的。假的武术就像个伤口,如果现在不治疗,早晚会发炎的。真切希望今后能让假的武术无所遁形,把真实的传统竞技武术传播普及给大众。”