**江湖未远 八极犹在**

纪实：电影《大侠霍元甲》

文有太极安天下 武有八极定乾坤 八极拳朴实无华 发力迅猛有力 大有晃膀撞天倒 跺脚震九州之势

解说：电影里提到的八极拳，是国家级非物质文化遗产，已有近300年的历史，创始人是河北省沧州市孟村县的吴钟，以动作刚猛、暴烈为特点，是一种极具实战性的拳种。

采访：刘儒杰 文化学者

八极拳进到天津的时候，现在啊找到实证的，应该说我们大伙儿都比较知道，应该最早是李书文先生，就我们讲的神枪李书文，李书文先生到天津来，是因为他师伯黄四海受邀到天津来，岁数大了，说不上天津来了，就推荐李书文到天津来，因此说，八极拳如果说最早到天津，应该从李书文先生1895年，他到天津开始，在天津开枝散叶。

解说：1895年，天津城南四十里，小站镇，袁世凯在此编练新式陆军，他的教官队伍中，有一个手执长枪不起眼的小个子，被称为神枪的李书文，他在小站练兵的努力，让八极拳人获得了很高的社会地位，而他的弟子霍殿革，更将八极拳师的社会地位，推向一个空前的高度。

天津静园，末代皇帝溥仪离开紫禁城后，在天津的住所，在这里，陪在溥仪那些落寞时光里的，除了婉容与文绣，还有一位八极拳师的身影，那就是霍殿革，溥仪的保镖兼武术教师，来自孟村的“庄稼把式”，一跃成为“皇家侍卫”。自此八极拳人或在政府部门任职，或在上流社会任教，或创办国术馆，还有一部分人在1928年以后，由天津去到南京，参与中央国术馆的创建工作，开创了当今国家竞技八极拳的先河。

采访：杨强

八极拳由一个籍籍无名的庄稼把式 到这个享誉海内外的武林显学 最重要的原因就是它内在的那种本质 八极拳的本质是什么 是追求咱们《孙子兵法》所说的那个疾 就是激水之疾 可以漂石者 幅度是前提 速度是关键 力度是根本 用一个字说就是脆 到了民国随着跟其它拳派的交流 由脆就变成了猛 脆与猛 我从这到打出去 应该没有任何多余的动作就到那 而不能这样 不是八极拳的风格 猛也一样 实际上猛是脆的连续 什么叫猛 我还是要盯住瞬间打

同期：杨强示范

八极拳怎么追求这一下就解决问题呢，把这个快、孟、连变，或者说把脆和猛做到位，就是直接往他脸上撂，只要他一抬手迎，就把这一下一气呵成的弄完，比如说是这样

解说：杨强，中国武术七段、京津冀文化遗产课堂联盟八极拳项目总教练，多年来致力于八极拳的习练与传承。最初杨强的想法很简单，就是刻苦研习武术，而随着时间的推移，看到八极拳的文化和里面的实战应用，他萌生了另一个念头，那就是要把八极拳传承下去。

采访：杨强

在这么多年干武术传承的过程中 我觉得有三个问题应该特别的关键 一传什么 二怎么传 三传给谁 对于传什么 首先要说传思想，正确的思想 第二个就是内容

纪实：杨强和李老师展示

这次咱们到那去讲课要两个问题讲得非常清楚 一个是关于八极拳自成体系的问题 一个是民国风格和清代风格是继承和发展的关系 说自成体系的话 就是架子 单打 对子之间的关系 架子是根本 对子是演化 单打是拆分 咱们以清代风格为例 架子是这么练的 撑锤、顶肘、抱球、十字拳、伏虎式 到了对子里我也就是练 您是拿着这里边的这元素跟我来配 我能跟您对 来 咱俩能搭上

解说：老哥俩今天在这儿“备课”，是为了开学后的“非遗进校园”活动，别看现在已经轻车熟路，十几年前，可不是如此光景，八极拳讲究冷、脆、快、狠，刚猛爆裂，是一股爆发力，能够一招制胜的，就不出第二下，如此火爆风格的拳种，如何适应零基础的小学生，杨强他们当时可是操碎了心。

采访：杨强

用什么形式来进校园的时候 就产生了拳和操之争 什么叫拳和操之争 就是一部分人认为我们既然是普及的武术 那么就要练现有的那些套路 而有一部分人认为 当时的学校跟孩子很难接受这种形式 就要把它变成他们容易接受的课间操的形式 所以我们就产生了很大的分歧

解说：武术进校园，如果不教八极拳，就违背了初心，教八极拳，攻击性太强又不适合孩子们，到底该怎么办呢？杨强认为，武术的前身，就是冷兵器时代军营里集体操练的东西，于是把八极拳的最基本套路，改编成课间操的形式，2011年，在文化学者刘儒杰的推动下，八极拳正式进入了红桥区丁字沽小学。

纪实：丁字沽小学学生练八极拳

纪实：杨强、刘儒杰、刘校三个人在丁字沽小学

这个孩他哥也练 这是传承的东西 尤其武术的传承 我觉得跟孩子们讲 他们特别爱听

天津文化其实博大精深 体现一步步 一点一滴浸润 在从小从每个人的心里找到一个契合点 你比如在武术进校园 我就觉得一个学校支持 一个家长支持 在这两方面下 孩子他觉得好玩 从觉得好玩 到觉得可以玩 要从可以玩 觉得爱玩 然后最后觉得我可以迷恋上

解说：如今丁字沽小学已经成为了八极拳的传承基地，杨强他们不仅升级了八极拳风格的课间操，还把国家的武术段位制带进学校，于此同时，以丁字沽小学为模版，又把传统的八极拳带进了其他的大中小学，但这过程却不是一帆风顺的，2017年，八极拳成为南开大学的选修课，杨强担任指导老师，因为“教什么”的问题，和自己的师父孙振瑶产生了分歧，杨强也因此差点儿背上了“忘恩负义”的标签。

采访：杨强

我跟孙振瑶先生去汇报研究的时候 他认为我应该继续教田爷所传的八极拳 就是我说的民国风格的八极拳 它是在咱们天津形成定型 那么天津人教天津形成的这个东西理所当然

解说：杨强提到的田爷，是自己的师爷田金钟，八极拳民国风格的定型者。八极拳，近三百年的历史，形成了两大主流风格，清代风格和民国风格，它们之间是继承和发展的关系。杨强想从清代风格的内容教起，让学生们从源头开始了解八极拳，但师父想让他教田爷定型的民国风格的内容，因为他认为，这代表着天津这座城市对八极拳的影响，作为田爷的传人，不彰显田爷最辉煌的水平，就是辜负了前人。

采访：杨强

不想给人一个什么 我是田爷的传人 我一说就是田爷的东西 并不想这样 我觉得要那样的话 就是可以说对得起田爷 对得起孙先生 但是有点对不起八极拳了 因为八极拳不是从田爷开始 你必须是从头开始 实际上我是当时有一种负罪感 我自己都觉得是不是忘恩负义 我们练武人都是比较直脾气的 尤其是他跟我说把钥匙留下 我就知道我可能这辈子都进不了门了

情景再现：杨强和师父孙振瑶

这样 把钥匙撂下 你走吧

咱们是田爷的后人没错 但田爷跟您说过 吾将无我 不负艺业 那咱干嘛把田爷这个标签 看得那么重呢

把钥匙拿回去 上完第一节课再说吧

解说：杨强感念师父一直对自己的支持，以及那一刻对自己的理解，他如释重负，又心无旁骛地投入到八极拳的传承与教学中，他自己和学生频频在各大武术比赛中获奖，一时风光无两，慢慢从人们口中的“小杨”变成了“杨爷”，但威风凛凛的“杨爷”却笑称自己是个“吃软饭的”，这些年的成就，全靠媳妇儿无怨无悔的支持。

采访；杨强

05年我决议去专心练拳的时候 申家瑞先生已经60岁 我也40岁 如果当时我一边工作一边学拳 肯定不能像我只学拳练得那么好 所以我就一门心思要开始专业的学这个去 就开始一分钱就不挣 作为一个男人来说 这是一个很难 但是我媳妇 义无反顾的支持 我爱人的父亲 哥哥都在给我介绍各种工作 但是我从内心深处是不愿意去 但是嘴上又不能愣倔人家 最后还是我媳妇把这个问题给我圆满的解决

采访：张连芳 杨强爱人

一心一意的去传承武术的东西 那么自然的话就会要放弃一些你物质上的追求 因为我在家里是老小 有的时候不讲理的那种 我就跟他们说 我说杨强愿意干这个事情 我也去支持他们 我说这个工作的事你们以后也别给他介绍了 我们确实也没有时间和精力去 你们就甭管了 我以后的日子我自己来安排

解说：妻子的付出以及来自学员的坚持，是杨强一直走下去的动力。从2008年，长虹公园的这片空地上，每天上午都会出现杨强免费教学的身影，十几年来从不间断，他不仅教授拳法技巧，更注重培养学生的品德修养和道德观念，他相信，只有通过健全的教育和正确的价值观引领，学生们才能真正理解八极拳的内涵。

纪实：杨强在长虹公园教孩子练

一定要注意 回身要连上 对 现在8月底这个比赛一定要去 你现在的能力够 敢不敢与能不能是咱们练武术必须要解决的问题 能力够了 就要去感觉

解说：学员来自各行各业，有的甚至是自己孩童时期跟着杨强练拳，后来成为教练团队一员的，小汪就是其中之一。

纪实：小汪教孩子

我来给你使一下啊 掸 这手往这儿扣 扣完之后往这儿打 别笑啊 好好严肃一点儿

解说：小汪叫汪爱民，别看教拳的时候一脸严肃，像个老先生，他可是个地地道道的95后，甚至还是个玩儿乐队的摇滚青年呢。

纪实：小汪乐队合奏原创歌曲《天津变了》

站在北安桥 我看不见娘娘庙

食品街的各路小吃 还有我家门口卖的炸糕

解说：几年前小汪和赵润禄、孙家玮相识于长虹公园的八极拳习练基地，对传统武术和现代音乐的喜欢，让几个年轻人更快地熟络起来。

采访：乐队成员

我跟他认识的时候 我们俩就互相都瞧不起 然后我师父说我这收了也是个教琴的 我心里说弹的行吗 然后他看我是个胖子 他就认为我练不动 然后我们俩就都互相看不上

纪实：小汪和大禄交手

解说：情分，就在这一次次的交手和合作中，不断加深，他们成了志同道合的伙伴，以及八极拳的新生代骨干力量，对练、打比赛、教学生，凭着自己的努力和付出，让更多年轻人了解、热爱中国传统武术，是他们的愿望。

采访：乐队成员

我们练武术的话 我们老师第一节课会给我们讲支撑 告诉我们要有强大的支撑的信念 然后所有的事情不可半途浪费 一直坚持下去 我觉得练习音乐和练习武术这一点上也是相通的 重在坚持

采访：杨强

八极拳是我生命里不可缺少的东西 只要不饿死 一定要坚持练 不管有没有人跟着我练 我自己一定要练 直到我练不动为止

解说：功夫是时间的积累，任何一个拳式，一个招法，一拳一腿，一肘一胯，没有最好，只有更好，练功如此，人生亦是如此。

江湖未远，八极犹在。