

街巷寻珍

编者按

漯河市第八届运动会暨全民健身大会即将开幕，心意六合拳被列为机关企事业单位的比赛项目，这对广泛宣传推广心意六合拳起到了积极作用，也让心意六合拳传承人和爱好者欢欣鼓舞。

近日，我市73岁的文学爱好者马文深入基层，多次走访心意六合拳的传承人和爱好者，收集整理资料，围绕心意六合拳的发展及传承等撰写此文。

为让心意六合拳更加深入人心、发扬光大并做好传承，本报予以刊登，敬请关注。

■文/马文 图/本报记者 杨光

一

心意六合拳是我国古老的三大内家拳之一，即心意六合拳（心意拳）、太极拳、八卦掌。宋代名将岳飞被誉为心意六合拳的创始人。心意六合，顾名思义，就是行拳和击技时要重心意，求六合，即以心行意、以意导气、以气运身；身一动要六合，即手与足合、肘与膝合、肩与胯合、心与意合、意与气合、气与力合；内外六合要以心意指挥，以神气贯通。此拳练起来，如猛虎下山，势如破竹，又如蛟龙出海，游刃有余。心意六合拳在海外外久负盛名，民间流传有“十年太极不出门，一年心意打死人”的说法。

有传说认为，心意六合拳是岳飞在郾城大捷中为大破敌兵所创。“岳家枪”杀得金兵丢盔弃甲，但徒手相交时，岳家军不免落了下风。于是，岳飞冥思苦想，将“岳家枪”加以演变，脱枪为拳，拳术吸收了“岳家枪”变幻莫测的特点，独创一套“心到意到，意到气到，气到拳到”的拳法，时称心意拳。因为是出于要在短时间出效果、为搏击格斗而创，所以此拳动作简单，易学易练，但又凶猛狠毒，奇快无比，变化无穷。他将此拳用来训练“岳家军”将佐，结果用在实战上，入侵的金兵被打得闻风丧胆。岳飞被害后，心意拳随之销声匿迹，习者皆隐于山林，鲜有所传。

后来，据说，明末清初山西人姬际可，访名师于终南山，受到高人指点，得《岳武穆拳谱》，磨炼数载，尽得其妙，并将其发扬光大，形成独特的拳术，名为“心意六合拳”。姬际可因为反清复明，被清廷通缉，曾隐居于少林寺和深山老林十年之久。后洛阳人马学礼在山中放羊歇脚，忽见一老者身高六尺、长髯飘飘，目朗神健，习练拳术，刚猛狠快，于是拜师求学。老者见他体魄非凡，与之交谈能对答如流，便决定收其为徒。马学礼学拳心领神会，勤学苦练，尽得其妙。但老者隐姓埋名，只对他说：“你要刻苦练功，十年后可到少林寺去试功。”说完飘然而去，不知所踪。马学礼苦练十年后遵师命到少林寺试功，居然能打出山门，功夫果然了得。少林主持见状笑曰：“你何人，在哪里学的功夫？”马学礼上前施礼并作了回答。主持曰：“我与你师家甚好，你师早说十年后会来试功，你功已成可以回去发展。”马学礼谢过主持后，返回故里，又传授给临颍繁城镇人马三元，马三元传孙河传丁四传吕金梁传吕青魁，后又传至舞阳北舞渡人吕瑞芳，吕瑞芳又传给李迦波。李迦波已是第八代传承人，但仅有少数人习练。之所以难以广为流传，是由于此拳历代择徒慎严，有“宁可失传，不可乱传”之说。有句打油诗说：“心意自古无双传，无穷奥妙在期间，劝君莫学无义汉，免灾少难保平安。”也有“精养灵根气养神，元阳不变见天真，丹田练就无价宝，万两黄金不予人”之说。

三十年前，我和李迦波是老邻居，只知道他经常去河堤上锻炼。后来由于搬迁，一别三十年，我只是偶尔想起打听一下他的行踪，并没有再联系。一次，我偶然在报纸上看到一篇报道他的文章，说他是心意六合拳代表性传承人，我市的心意六合拳能列入国家级非遗名录，为漯河增光添彩，正是由于李迦波的持之以恒和积极推广，心意六合拳在漯河也得到了很好的发展，成为当地一张城市名片，漯河市政府还建了心意六合拳广场，很多机关、学校等都纷纷加入心意六合拳的习练中。

于是，为他欣喜并高兴的我，千方百计打听听到他的联系方式和住址，满怀兴趣地拜访了他，但见到他确实不容易。几十年来，他走南闯北、授徒数百人，学员数万人，经常与人切磋，一年倒有半年不在家。他家的布置虽然简朴，但习武之风甚浓，只见屋里端端正正设有心意六合拳的祖师爷岳飞的挂像，墙上挂着各地武术大师为他题的词，如少林方丈题的“少林法脉 武穆遗风”，武当山内家祖庭洞天真人题的“武林神勇”，武术届领导题匾和各地的感谢匾，还有他在各地的表演照片等。

二

1949年9月10日，襄城县颍桥乡西大路李村，李迦波出生，父母亲含辛茹苦地把她拉扯到三岁，但李迦波的身材依然比同龄孩子矮小，在村里玩耍时，常常受其他孩子的欺负。七岁那年，李迦波上了小学了，父亲在襄城县烟厂工作，为了照顾他上学，母亲也从农村搬到城里西街一间

心意六合 源远流长

几平方米的小屋里居住。李迦波在附近的月牙池小学上学，总有些顽皮孩子欺负他个子小，这时的李迦波虽然身材瘦小，但格外灵活，爆发力和协调性非常好，和大孩子动起手来，竟然不落下场。

读三年级时的一次放学路上，李迦波路过一家院子，听见里面传出叮叮当当的利器撞击声，他很好奇，就爬到矮墙上去看。他看到院子里有的人拿着长矛大刀在练武，有的人在表演拳术，非常热闹。他看得入了迷，以致回家晚了，还挨了顿打。但每逢那里练武时，他都忍不住继续偷偷观看。回家后，还按他们的架势比画起来。

李迦波13岁时，漯河市成立武术队，回族拳师吕瑞芳发现这个矮个子孩子喜爱武术，有一股子不服输的顽强精神，而且为人忠厚，谦虚好学，于是打破只在回族中传授心意六合拳的行规，挑中了他这个汉族小伙子，并破例收他为入门弟子，习练查拳和形意拳，还关门偷偷传授他心意六合拳。李迦波又先后拜太极拳大家王培生、李廷芳为师学习吴式太极拳，以便和心意六合拳相得益彰，取长补短。从此，李迦波踏上了一条习武之路，无论春夏秋冬，他都废寝忘食、闻鸡起舞、持之以恒。

每天早晨四点钟，都可以看到沙河畔的一片水杉林里，李迦波身着白色练功服在聚精会神地练习心意六合拳的身影。

三

李迦波说：“练功的目的，应该是强身健体，修身养性，保健养身，自卫防袭，必要时为保家卫国做出应有的贡献。”



2018年举办的河南省第二届心意六合拳大赛中，李迦波登台表演。

他不仅自己勤学苦练，十几年来，李迦波的足迹遍布大江南北，授徒数百人，凡人他门下的徒弟，都要起誓遵守“忠于祖国，热爱人民；孝敬父母，尊敬老师；勤学苦练，不图虚名；博采众长，融会贯通；文明礼貌，诚恳待人；遵纪守法，见义勇为”的门规师训。

李迦波不仅传授心意六合拳拳法，更传授心意六合拳的文化精神。他认为中国传统武术文化博大精深，充分体现了天人合一、阴阳平衡互易、人与自然和谐统一的中华民族古典传统的哲学思想，是中华民族最具生命力、最优秀的传统民族文化的瑰宝之一。深得心意六合拳精髓的李迦波时常教导弟子们，学了功夫不要到处炫耀，更不能乱欺负人；学拳是为了健身与防身、保家卫国的，不到万不得已，千万不要用来打人，不要以为自己学了拳就了不起，切记山外有山、人外有人；要具备得和平之理，会和平之情，顺其自然，能屈能伸、能弱能强、能进能退、能柔能刚的心胸。

谈起心意六合拳的健身功用，李迦波说：“心意拳动作简单，没有整套的套路，都是单式练习，每一个动作为一把，不论年龄老幼、场地大小都可盘练。不论练功还是健身，今天学一个动作，今天就可以练习。年轻人练拳，可快如闪电，动如炮崩，活动量很大；老年人健身可慢如抽丝，细心品味，但皆要求以心行气，以气运身，意念支配动作，周身协调配合，修身养性，专心练拳而忘掉一切私心杂念。”正是李迦波持之以恒的宣传和教学，心意六合拳在漯河得到了很好的发展。

李迦波深知，要想把心意六合拳发扬光大，绝非一朝一夕之功，年已古稀的他以身作则，以自己的实际行动在不懈地努力着，也要求徒弟们以此为己任。在市委、市政府等有关部门的支持下，李迦波带领弟子们大力开展“心意拳六进（进校园、进社区、进机关、进农村、进部队、进公安）”活动，习练的人员已达数万人。李迦波深知，弘扬心意六合拳文化这条路没有尽头，但是只要始终在路上，心意六合拳文化就能发扬光大。

2008年，在李迦波和弟子的共同努力下，心意六合拳被国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录，李迦波也被授予国家级心意六合拳代表性传承人。

四

1991年，日本心意六合拳爱好者专门组团赴漯河访问吕瑞芳大师，到我市学习心意六合拳。当时日本代表团一行十多人在中国学习了半个多月，探访、考察、学

习心意六合拳，归国后仍意犹未尽，随团而来的日本早稻田大学教授、全日本武术协会会长松田隆智先生回国后，在日本《武术》杂志发表了学习的全过程，并在杂志封面写出“心意六合拳是中国武术之核心”的字样。杂志封面就是吕瑞芳大师的照片。随后，美国、澳大利亚、新西兰、新加坡等国的代表团也多次慕名前来漯河市学习心意六合拳。随着自身造诣的不断加深，李迦波越来越觉得心意六合拳秘不外传的封闭保守局面亟须打破。于是，他继吕瑞芳老师之后，开始不辞辛苦地奔走于全国各地武术界，最终取得了国内心意六合拳各支派传人的支持。

1999年12月，在李迦波的召集下，来自江西、江苏、安徽、北京等的50多位心意六合拳不同师承分支的传人，汇聚漯河，举行了全国第一届心意六合拳研讨会，新加坡、新西兰等国家的心意拳爱好者也闻讯赶赴盛会。各地心意六合拳传承者一致认为，必须打破封闭保守的局面，在重视武德、严格择徒的原则下，大力宣传，使人们充分认识到心意六合拳是我国传统武术文化中的一块瑰宝，必须发扬光大。

2000年8月，在市委、市政府的支持下，在市体育局、武术协会的大力筹备下，全国首届心意六合拳交流大会在漯河举行。会上，代表们互相观摩、互相切磋，了解各地心意六合拳发展传播的情况。这次会议使心意六合拳成为继太极拳、少林拳之后河南的又一大名拳，形成了“全国心意拳看河南，河南心意拳看漯河”的格局。

秋的画展

宽阔的公路两边
满是摊晒的玉米
艳阳下放射着金色的光芒
热情而温暖
那些黄澄澄的种子
被摊推成或长或方或圆的形状
远远望去，分明就是一幅幅灿烂的画图
它们被成千上万双老茧的手
辛苦而精心地裁剪
装裱成横幅、平方、团扇、中堂
然后，再挂满大地这面巨墙
举办一场
丰收的画展

秋雨

秋日的这场雨
缠缠绵绵，连日不开
馥郁的桂花
香气冲淡了一些
小溪满地，涓涓而歌
那歌声里
也融进了桂的芬芳
我轻轻蹲下来
掬水弄花
那香气四溅开来
拂了一身还满

卧铺

抬头不过二尺
就是天
挺不起身，直不起腰
躺在开往成都的卧铺上
没有五花大绑
和镣铐加身
我就因在这慢悠悠的小号里
耳畔铁蹄嗒嗒
轰隆隆践踏着岁月
押解我一个
盗窃浮生清闲的人
流放于天府之国

■编者的话

《水韵沙澧》文艺副刊是漯河文艺爱好者的一个精神家园。本刊的宗旨是一如既往地为广大人民群众提供更多、更美的精神食粮，为传播先进文化不遗余力，并在这个过程中推出更多的新人新作，为我市的文化建设备足后劲。因此，我们将对那些有创作潜力的沙澧写手加大扶持力度，对水平较高的作品将集束刊发；也会不定期推出各类体裁、题材的专版，甚至会推出个人专版，并为其举行作品研讨会等。敬请关注。

■特约撰稿人 邢德安

认识赵根蒂，缘于三年前的一次下乡采风活动，由于彼此还不是太熟悉，一路上也没过多的交谈。不过，从他那不多的话语里听得出来，他是一位文学造诣颇深，且思维敏捷、情感细腻的人。之后，随着交往机会的增多，我更加证实了这一点。因为勤奋，他不断有佳作见诸报端。我们都是文学爱好者，又同在漯河日报社水韵沙澧读书会微信群里，所以，读他的作品也慢慢多起来，其文风诗韵渐渐融入我的心间。

赵根蒂自1998年起，开始在《漯河日报》文艺副刊上发表作品，那时主要写散文，后来又开始诗歌创作。无论是散文还是诗歌，他的作品都有一个共同点：不浮夸奢华，不趋炎附势，不追求高大上，总是从身边最普通的那些日常琐碎着手，总是从那些最普通、最平凡的人和事写起，于小处见大。

很多时候，在别人看来不过是生活中一件平平淡淡的小事物，但在他诗中，却有意想不到的发现与扩展。那些深邃的哲思和感悟，就在这些字得掉渣、不值一提的事物上一挥而就。

在《清晨起来洗杯子》一诗中：“夜还在窗外没醒/茶棚上一只茶壶、两只茶盅/有点像俩俩静静地坐着/从昨宵一直聊到天明/还有些普洱/微微的红在杯底/是一些没尽兴的话语/尚在燃烧……”寥寥数语，一幅恋恋不舍、深夜品茗的画面就生动地浮现，次日洗杯时，却又从杯底普洱的残红联想起老友的深情厚谊。

《蒲公英》一诗，是他晨练回来穿过早市时，看到街边有人在卖蒲公英，不由想起自己患咽炎时，常喝母亲挖的蒲公英泡的茶水而康

沙澧写手

赵根蒂诗歌作品

是汽车在黑暗里来来往往
一些高楼的棱角犹抱琵琶
那白色的应该是池塘的水
影影绰绰站着的
应该是丛生的树
低于车窗的是房顶
接下来是田野、池塘、公路、黄草
依次水落石出
整个世界都新在窗外，一帧一帧
真相大白
我的世界在远方
应该是如此
一点一点亮了起来吧

归

车窗外
时而是小麦青青
时而是荒草萧索
时而是绿水碧峰
时而是高楼大厦
时而是残垣断壁
它们随列车
时快时慢地一闪而逝
对我来说 这都是新鲜的
应该是如此
而终点那座城
又将是我一成不变的
围墙了

作者简介

赵根蒂，1973年2月出生
于舞阳县莲花镇，就职于舞阳县供销社，工作之余，最喜舞文弄墨，有诗歌、散文作品发表于《河南诗人》《河南经济报》《零度诗刊》《中国诗歌报》《漯河日报》等，漯河日报水韵沙澧文艺副刊特约撰稿人。喜欢在日常生活 中找到简约的诗意，以朴实而普通的、近似于口语化的文字，描述这美好的世界，不晦涩、求真切，如本人一样，简单而淡泊。

生活如花 一天一朵

——赵根蒂文学作品印象

复的细节，怀念母亲的同时，也得出“尘世躁浮、风邪气浊/也许正需几棵蒲公英/清热解毒、消炎去火”的生活结论。

诗歌《小城风景》中：“环卫工人们聚一起来/蹲坐成橘红的‘一’字……他们坐在街边/给这个热闹的小城/浓墨重彩地画了一笔。”他没有用“城市美容师”和“靓丽的风景线”这些惯用词语来形容城市环卫工的辛苦劳作，而是用“蹲坐成橘红的‘一’字”、吃早餐”给小城“浓墨重彩地画了一笔”，就道出了环卫工人们每天吃着简单的早餐，不怕脏苦累、无怨无悔的奉献精神。

散文《心怀锦绣》通过一些看似普通的仙人类植物绽放的美丽花朵，赞颂了那些在平凡工作岗位上的老师和其他劳动者，随遇而安，努力工作，不求闻达，“只要在阳光下努力的生长，时光终会给它们一件最美的衣裳”。

散文《白鞋之悟》，是他通过白鞋的穿与洗，用一些方法来保证白鞋不致发黄的一件生活小事，揭示出如何保持人品温润高洁的哲理。

《板凳人生》是他在晨练时，看到一位朋友随身携带了一把小板凳，就想到了人生的奔波劳累中，要且走且休且欣赏一路的风光，方可体味美好生活的真谛。

散文《空姐不空》一文中，一改大家对美丽空姐的世俗观念，通过飞机上空姐辛苦而热情周到的服务，使读者明白，其实漂亮的空姐也只是是一群普普通通的劳动者。

有些事，有些人，虽然那么平凡，却更真实，更贴近生活，更能引起读者共鸣，更能深入人心。他的诗与散文大多都是如此得来，日常生活场景中的细小事节，底层草根普通而平凡的生活与工作片断，蕴含着发人深省的生活哲理。

他写得最多的题材是大自然。万水千山、一枝一叶总关情，他本人也特别喜欢山水花草，常感觉每一株花草都如一类人、一种品格，映照出世人真实的生活。

春来时节，“我就在窗外轻喊紫玉兰/来时，一定要花枝招展/别辜负了我痴心一片”。夏到来，他心里的话被“高高挂起的红色小喇叭/迎着风、唱出来”。秋风里，“这落日余晖里/宁静美好的五角星/其实并不在意/还能不能结上几只南瓜”。冬日里还是一场大雪更美，“太阳熄了光阴/天空呼呼啦啦/拉一层厚厚的棉被盖上/世界安静了/醒来后/人间起死回生/从零开始/人之初/性本善”。

他散说文与诗歌相比，他更喜欢用诗歌来表达自己的思想感情，生活中的细小片断，散文写来需较

多篇幅，但诗歌用寥寥数语即可表达。他常在生活中截取一个小画面，里酿成一首诗，让人读后觉得心里有，却没想到原来哲理就在这细小而简单的生活里。比如《高枕》：“睡觉时/我要垫一个高些的枕头/才觉得舒服/才没有了那种一头栽下去的感觉/其实我也不知道/这是不是就叫高枕无忧/我只是想在尘世行走/总忍不住低头哈腰/那么在梦里/就昂首挺胸活着吧。”活

在世俗，我们难免为了生活摧眉折腰，不得开心颜，在梦里，我们都希望自己能够昂首挺胸地活着，他写出了大多数人心内的真实渴望。

他把写作看成生活的一部分，有感而发，记日记一样写下来，最擅长命题创作。他投稿和发表过的作品，在他写过的文字中只占很少一部分。他以独自开在阳台上的《韭菜莲》自喻：“要放假了/这一周/它只能默默无闻/独自芬芳了/不过/我知道/它才不会在乎自己的美丽/有没有人喝彩/是发表在田野/还是窗台”。

他的QQ空间名字就叫“心情日记”，在签名档里他写道：“我只是用分行的形式来记录我的平凡生活，是不是诗，且不管它。”他更多的分行文字只是一种生活的记录，是日常生活的实际写照，吃喝拉撒、油盐酱醋、街头巷尾、家长里短、风花雪月、学习工作、旅行参观等。他写完的文字，常会在文后附上几句当时的心情和背景，他说等老后了，翻看一下写过的这些文字，就等于回忆了这短暂的一生，或美好幸福，或辛酸忧愁，都如电影一样历历在目，这样的人，应该也是自己比较满足的一辈子了。

他的作品很少有那种说教式的泛泛之谈，更多是类似于口语化的文字，却表达出了超出口语的内涵，是一种更接地气的正能量的传达。也许可以用“话糙理不糙”来形容他的诗歌，用他自己的话说，就是生活中的风花雪月，也正是这算不上高大上的作品，才更真实表达了他的创作态度和对生活的热爱。

“艺术来源于生活，却高于生活。”赵根蒂道法自然的心情日记正是契合了这一法则，看似不经意间信手拈来，其实那都是生活中努力开出的美丽花朵。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”这个源头就是生活，生活就像是他笔下的马齿苋花，每天只需记得/请它们喝一碗清水/即使不给一点肥腥/它们也会仰起粉颈/一捧五颜六色的笑脸/对着我笑啊笑啊/每一枝、每一天、都开一朵/晨起暮落，每天如是……