



邵阳日报社主管主办
国内统一连续出版物号 CN 43-0055

今日8版 零售1元 第5062期

2021年12月

10

星期五

农历辛丑年十一月初七

SHAORYANG EVENING NEWS

邵阳晚报



云邵阳
移动新闻客户端

Email: syrbbjb@163.com 邵阳新闻在线: www.shaoyangnews.net

双清区申报“李书文八极拳”省级非物质文化遗产代表性传承项目

“李书文八极拳”：意转形动养精神

孙千里表演
了一套八极拳万
胜双刀，赢得了
满堂喝彩。



“李书文八极拳”第三代传人李志成老当益壮，舞枪虎虎生风。

周志斌 刘恩权 莫海山 刘人铭

刀光闪烁，寒气逼人；闪转腾挪之间，自有排山倒海之势。在一阵阵掌声和惊呼声中，“李书文八极拳”第四代嫡传弟子孙千里收刀抱拳，向众人鞠躬行礼。12月3日下午，在邵阳市雄鹰搏击俱乐部训练场地内，邵阳市知名武术教练孙千里表演了一套八极拳万胜双刀，赢得了满堂喝彩。

邵阳史称“宝庆”，民风彪悍，武术盛行，各类拳种百花齐放，“李书文八极拳”在众多拳种中稳居一席之地。双清区正在申报“李书文八极拳”省级非物质文化遗产代表性传承项目，对于发展、保护、传承该项目，极具意义。

“李书文八极拳”始创于19世纪末，源于河北沧州罗疃村八极拳，由创始人李书文、李萼堂、李志成三代人精心传习，历经150余年，融入湖湘文化精髓，形成自成一派的八极拳体系。

李书文是河北沧州王南良村人，清末

民初名满江湖的武术家。他拳艺高超，深得枪法奥秘，武林界皆称“刚拳不二打，神枪李书文”。李书文结合自身实战经验及拳理，不断总结提升，逐步形成了新的八极拳体系。他先后担任过袁世凯天津小站练兵盘武术教习、中央国术馆顾问、河北和山东国术馆武术教习等。在他的精心教习下，他的弟子人才辈出。弟子霍殿阁为末代皇帝溥仪的武术老师，弟子刘云樵为台湾民国政府侍卫队之教官，弟子李健吾为中共中央警卫战士。

1895年起，“李书文八极拳”开始在辽宁、天津、山东等地传播。1933年传入湖南地区，尔后扎根邵阳，逐渐形成以邵阳市为中心，在全市各县区及株洲、深圳等市广泛分布的态势。如今已走出国门，传至日本、西班牙等国，浸润中华文化的“李书文八极拳”，向世界展示其深厚的武术底蕴与时代内涵。

“李书文八极拳”包含站桩、靠桩、震脚、擤气、活步、沙袋、铁砂掌等基本功；大

八极、小八极、劈挂掌、四门刀、行者棍、纯阳剑、万胜双刀、六合枪、八极扇、八极对接等10余种拳械套路；十字劲、缠丝劲、沉坠劲等主要发劲以及八大招、六大开等核心招法和攻防理论、散手技击体系等。“李书文八极拳”属于短打拳法，动作风格快速迅猛，强调内存八意、外具八形、劲发八面，均以“极”字为宗旨，变式如闪电，发招如鹞突，定式如泰山，劲似箭离弦，经过上百演变，动作古朴，精炼简洁，舒展大方，大开大合，硬打硬开。

李书文之嫡孙李志成，今年76岁，系“李书文八极拳”第三代传人，湖南省知名武术家、国家一级裁判、国家级八极拳社会体育指导员。他自幼随父李萼堂习练八极拳，拳、棍、刀、枪、剑等无不精通，1960年进入湖南省武术队，1984年调入邵阳市体育局，1985年担任邵阳地区武术馆馆长兼总教练。1986年，为备战第6届省运会，他深入农村招募一批出身穷苦、能吃苦耐劳的6至7岁的儿童，进行全封闭式训练，每天早晨、上午、下午、晚上各2个小时。教学过程中他注重面传身授、培养兴趣，郑满发、孙千里、李秋平等在武学上颇有建树的弟子就是那时候培养起来的。

“我们这批孩子6岁左右就离开父母，跟师父吃住在一起，训练强度达到了常人无法承受的地步。好在师父和师娘视我们为已出，得以度过那段最为难捱的日子。”回忆起当时的情景，曾担任教练兼运动员的大弟子郑满发颇有感触地说。在选拔过程中，不断有人因先天资质不足、无法承受超强度训练等原因被淘汰，队伍由最初的50来人缩减至只有郑满发、孙千

里等24人。李志成率领24人代表邵阳市参加省运会，他们精湛的技艺在擂台上所向披靡，一举夺得金、银、铜牌各1枚的良好战绩。李志成在国内潜心教习的同时，还曾赴日本、西班牙等国比赛教学，先后获得5块国际和国内金牌，培养了学生1000余人。

在新时代，“李书文八极拳”兼具健身、养生功能，它的发展与传播有利于提高群众身体素质，推动践行科学、健康、文明的生活方式，提升全民健康水平。2017年，李志成牵头成立了邵阳市八极拳协会，致力于传承与发扬“李书文八极拳”。在协会的组织与引导下，弟子郑满发、孙千里、李秋平、杨群山、李崇宝、周海湘、肖文炼等在邵阳市雄鹰搏击俱乐部、火车南站、城南公园、江北广场、黄家山体校、中西结合医院、友阿国际等地设置了教学站点，并在武冈、邵东、株洲、深圳等地设立分会。教学站点和分会的设立，使得“李书文八极拳”在民众中，特别是有养生需求的中老年人中具有深远的影响。

星移斗转，换了人间。初创于清末的“李书文八极拳”，融合湖湘文化精髓，不断发展演练，在新时代迸发无限生机，是一部蕴含丰富社会人文价值的“活档案”。2020年，首批94件“李书文八极拳”系列档案落户邵阳市档案馆，填补了邵阳市武术类档案历史空白，为我国武学历史研究提供了珍贵的史实资料。

