



## 常练武 勤操劳

□ 谷俊德（白族）

黄金周，我几个北京武术界的朋友，参观了张家界神鞭岩、将军岩、梭镖岩、五雷掌、屋王枪杆岩等与武术有关的景点，游览了 兵书宝匣采药老人 百丈峡 等军事古战场。朋友深受启发说： 张家界的大山这等勇武剽悍，我来张家界开武术馆！

宁叫筋长一寸，莫许肉厚一分，是张家界武术界的名言。张家界民族武术百花齐放。有著名的土家拳，天门拳，吴家拳，自然门、岳家拳、大庸武术硬气功、长拳、太极拳等。桑植人爱好岳家拳和长拳，大庸人硬气功了得，天门拳打得风生水起。据说鬼谷子修隐天门洞，创造天门拳已有两千多年。永定区的吴家拳厉害，拳术掌门人吴华轩留有独门绝技 一啄嘛 和 鹤指功。慈利人喜爱自然门，南北大侠杜心五是第三代传人。自然门讲究 动静无始，变化无端，虚虚实实、自然而然。注重内在的 精气神 。武陵源人靠长拳护身，长拳门类多，有查拳、少林拳等，处处发挥 长一寸，强一寸 的优势。张家界人强身健体，爱施展拳脚，对于增强体质、防止疾病起到良好作用。洪家关乡民风淳朴，是全国闻名的武术之乡。

我热爱土家拳，土家拳原始、地道，包含了 礼让、隐忍、阔达 的武术理念。动作模仿狩猎而动，手法多用拳、爪、肘，一打二抓三回手，比野猴还灵活。我小时候拜见桑植拳师彭大铁。他打土家拳，是一种享受。只见他不时模仿虎、熊、豹等凶猛动物的招数，或踢，或铲，或蹬，或踹，或抓，灵动得像泥鳅。彭师傅很讲礼节，与人比武，从不主动攻击，哪怕受了对方的拳脚，也能抱隐忍的心态。实在忍无可忍，用土家拳还击，打得对手连喊哎呀，才肯住手，还冲着手笑： 您承让！多谢！彭师傅有时在山寨演练器械，穿土司服装，还念动咒语，喷药拜请始祖，传承土家拳的文化。彭师傅拿手功夫是 铁鹰爪，他轻松地将硬核桃捏碎。他曾用铁鹰爪显神威。二十岁那年，回家的路上，遇到一头野猪横行，他徒手搏斗，打死野猪，为民除害。农村责任制下户，他在梭子丘大队部办武术班，传授土家拳和硬气功，培养了一批高徒，多次在武术大赛上获奖。

后来，我家搬到桑植白族山寨。我们山寨是白族，喜欢练武强身。寨民练武，俗名 揉两把，由生产队聘请的拳师传教岳家拳。岳家拳由抗金名将岳飞创建，后从湖北传入桑植。清朝道光年间，贺廷璧到外地拜师学习岳家拳，艺成后回到洪家关，在祠堂里开设武馆。寨民渐渐有了习武兴趣，兴起了练武热潮。岳家拳符合白族人习武 灵巧、开放、超越 理念，在白族地区流传很广。我的叔叔阿华，是岳家拳传人，他的绝活 二十四大手 一枝独秀，他能模仿动物的姿势，糅合到武术里。他的动作有 寒鸡抱蛋、狮子抖毛、大鹏展翅、猴子爬树、白马出蹄、狸猫洗脸、鲤鱼沉潭 等三十多套。阿华传承武术手法独特。赛上添男丁，他去 洗三，交代其父称与婴儿同等重量的生铁，浸泡在毒液中，待满到十二岁取出做成刀，终日操练，达到从小习武的目的。同时他还帮婴儿练铁脚板，用生竹片烤油烙脚板，使脚板皮厚，又不生冻疮。小孩受痛，大哭，他就笑： 铁脚板水火不怕！你是髦（狠）角色！

最有趣的是他教我打鸡拳。白族寨上红白喜事都用雄鸡。雄鸡好斗，灵动，驱邪，消灾，可作为吉祥物。族人利用公鸡的站立、闪躲、蹦跳、啄啄、灵活善战的特点创编鸡拳，武术家们还发明了鸡公铲、鸡爪棍等武术品种。鸡拳的攻击特点主要有头碰、肩打、胯靠、爪抓、脚弹。我偏偏生得瘦小体弱，经不起五十多个动作的折腾，就时常偷懒。叔叔说： 练武不练功，就像一根葱。我顶嘴说： 一种鸡拳，能翻跟敌人？ 叔叔说： 别看鸡拳笨，它靠妙招啄。 我最终爱上了鸡拳。我在鸡叫时起床，扯木桩。把钉在地中的木桩扯出来，又钉进去，练习臂力与韧劲。第二天练习抓葫芦，把圆圆的葫芦泡在水缸里，反复抓无数次，抓起来的水瓢越大功夫越深。我吃不了苦，爱躲。有一次，我练功摔疼了腿，就想偷懒，刚跑到猪栏边，被叔叔一手夹在胳膊中，我使劲挣扎，向他求饶。正好我父亲挑水回家，问叔叔： 你这招有何神功？ 叔叔爽朗大笑： 这叫老鹰抓小鸡！嘿嘿！

白族民谣曰： 老娘不是（在）坐月，怕你鸡公野？ 意思说，女人有拿手活，岂让公鸡撒野？这个典故出在我叔叔身上。叔叔教鸡拳，可圈可点，饿鸡啄米，金鸡独立，双翅扑闪，雄鸡踩花，野鸡抱蛋 花样多，杀招狠。那天，晒谷场人山人海，看叔叔表演雄鸡踩花。他模仿雄鸡扑闪翅膀追逐雌鸡，依靠弧形步拍打着双翅，突然转身腾空而起扑虎着地，接着又要枯树盘根鲤鱼打挺起，没料到表演这功夫本身难度大，偏偏队上的武术冠军月娘在大队吊脚楼前坐月，一只雄鸡欺负一只雌鸡，月娘看不过，起身提起洗衣棒，凶狠狠砸向花公鸡。这一棒没打着，却飞进了旁边的晒谷场，恰好砸在刚刚腾飞落地的二叔腿上，二叔对飞来的横祸不屑一顾，说： 雄鸡公踩花，还能咕咕叫呢！ 众人笑月娘，月娘露出鄙夷的目光，教训大伙说： 老娘不是（在）坐月，怕你鸡公野？ 二叔与月娘斗嘴的故事，反映出山寨女人的顽强斗志和不服输的精神。

记得那年，大庸城办武术比赛。清早，广场上人山人海。武术赛场真枪实弹。我骑在父亲的肩头，看拳脚比拼。上台的大多是一些本土武师，他们穿戴的服饰五花八门，讲话南腔北调，但他们身上都有一种习武者所具备的品质。 我要看连枷棒！ 我嚷嚷时，出来一位农民打扮的汉子，戴白手巾，使用一对连枷棒，舞得看不清人影，只听到 啪啪 的撞击声，原来是手连枷，又称子母棒，杀伤力强，是防身突袭的重要武器。几个年轻人用木棒、竹棍对抗，几个回合败下阵，逃跑了。得胜的武师大声叫唤： 连枷棒！连枷棒！一棒连一棒，棒棒海使（指勒索）！ 原来这人是白族山寨的著名拳师，我二叔阿华。从这以后，我最喜欢干的农活，就是打连枷棒，将成熟的麦子铺在地上，我举起竹连枷，踩紧节奏，噼里啪啦，一阵猛打，麦粒脱出。我朝母亲喊： 娘，我打连枷棒，是练武呢！ 母亲说： 打连枷棒，讲究循序渐进，讲究一鼓作气；要脚踏实地，气力合一，才能稳有收获！ 母亲的教诲，让我懂得了习武的精髓。

其实，张家界民族武术，靠言传身教，在大山里悄然传承，绽放出璀璨夺目的光彩。一批批民族武师，头顶天，脚踩地，披星戴月，肝胆相照，为国术增光添彩，包含了一种可贵精神，体现 淳朴重义 敢为人先 的湖湘文化精髓，还体现了 勇敢尚武 不畏强权 不怕牺牲 繁衍生息的民族性格。涌现了一大批本领高强、武德高尚的张家界武林人物。有揭竿而起、不畏强暴的相单程，有武功高深的谷永和，有 泼里蛮 首领覃儿健，有善使大刀的覃星王，英勇跳崖的剑侠向大坪，有抗倭名将唐仁、席大成。民族英雄孙开华的连枷棒特别突出，亲率 捷胜军 镇守台湾，大败法军。杜心五 练成武艺，誓杀洋人，独门绝活 神腿 飞蝗石 名扬海内外。还有贺龙元帅带领的抗日队伍英勇杀敌，书写了张家界武术家闪光的灵魂。

民谣说： 同是江湖客，不识也相亲。 张家界习武的习俗，孕育了许多武术界的精英。他们练功勤奋，心地善良。他们谦卑涵容，崇尚武德。他们豪爽侠义，心存济物。他们不断学习，不断进步，传承武术文化，弘扬武术精神。张家界民间武师，颇有建树的有 三宝两匠，即郑典宝、张慈宝、周福宝、陈砂匠、张锅匠。除 三宝两匠 之后，武林高手郭玉堂、吴瀚芝、郑启生、庾仕谋、杨芳柏被誉为 五个半宝，他们行侠仗义，在江湖行走，践行 早把这，七尺身躯，青龙偃月，付与苍生 的豪迈。现居住张家界，练武育人的武师人才辈出，他们不事张扬，却有独门绝活。拳师李军是我佩服的武术家，他的硬气功一流。去年我随他到尹家溪敬老院观看表演。他先在场外压压腿，伸伸腰，活动筋骨，悄悄调理气息。他上台表演一场硬斗，三个锤头大的鹅卵石，在他的掌下瞬间被击碎。一个老汉不信，跑到台上验证，高举着石块喊： 是真石头！硬家伙！ 他还表演了 钢叉刺喉、刀砍胸背 等硬招，获得阵阵掌声。他说： 我练武没有花架子。老拳师黄德君，天门派大人物，16次参加全国、省、市武术大赛，获奖牌一箱子，还精于武术研究，著书立说，曾出版专著《张家界民族武术》。

老宅这棵板栗寿星树，深受我家几代人的珍爱，不仅仅是它源源不断地给我们带来了诱人的果实，更重要的是它蕴藏着几多的不寻常。

不寻常的树龄。板栗树寿命一般只有20—35年左右，而我家这莧板栗树却有两百来年的树龄。上世纪六十年代初，年过七旬的祖父曾告诉我们，在他小时候板栗树就有这么大，是我们家的镇宅树、吉祥树。树高十米有余，可谓顶天立地，胸径不少五米。树身有枝杆更新留下的疤痕，还有啄木鸟辛勤捉虫留下的一个个大小不一的黑洞。树皮超厚，呈暗灰色，有一道道不规则的深裂及纵沟，树枝干犹如绿臂，凌空挺拔，大的围径不少一米。树冠像一把巨伞，遮阴面积不下五百平方米，它枝繁叶茂，树叶单叶互生，叶长片椭圆形，叶缘有锯齿，上面深绿色，很有光泽。据查证，在板栗树类的家族中，能存活一两百年的实属罕见。它陪伴着祖祖辈辈的繁衍生息，守护着世世代代的平安吉祥，见证着我们从懵懂的少年到渐渐变老，这无不让我心存感激和无限眷恋。

不寻常的花穗。板栗花开绽锋芒，串串毛绒飘香奇。板栗树花单性，雌雄同株。每到扬花时节，枝头长出一条条，毛绒绒的，泛着雪白的东西，这就是与众不同的板栗花。板栗花花期不长，开后不到半月衰败。每到花期，有了这件 外衣 的保护，就连偷东西的专家鼠猫也摸不到它。戒备森严的果壳，每个壳斗有2-3粒坚果，成熟时裂为4瓣；坚果深褐色，顶端被绒毛。使劲按压板栗的外壳，便可以看到壳内壁上附着一层红褐色的膜，如果把红褐色那层膜剥掉，薄膜里面有一层茸毛，就像小白兔的毛那么柔软光滑。茸毛外层是坚硬的表皮，像它的防弹衣。多重保护的果肉金黄发亮，无不惹人垂涎。

不寻常的味道。我家板栗除了有亮色的外表，更有其内在不一样的特质。果实甘甜可口，嚼着生果肉，就有甜甜的、香香的感觉，将它咬成两瓣，顿时一股浓香扑面而来。煮熟的果肉晾干后呈红褐色，吃在嘴里开始嚼有点硬，可是慢慢咀嚼后，就会觉得有些甜，香味也在嘴里弥散开来，咽下后还有后劲十足的草香。栗子可煮可炖，如板栗炖鸡 美味诱人，唇齿留香，甜而不膩，香味四溢，令人回味无穷。板栗素有 千果

当春天回到老宅，见到如诗如画动感场景，听到天籁之音，真是大饱眼福耳福。扑鼻而来的清新优雅的花香，这香味从一串串茂密的栗花飘来，香味很浓，但不刺鼻，让人特别享受。板栗花不像玫瑰那样娇艳，也不像百合那样圆润，但我很喜欢它。就因为它的特别，既有自我防护意识，又能结出香糯的果实，无私地奉献给它的主人。

不寻常的栗子。板栗肤色内敛含蓄，精致而温柔，成熟而浪漫。我家的板栗有自己的特色，栗体不大不小，八九十粒一斤，外壳紫红发亮，称之为油板栗，配有象牙白的底座，让人赏心悦目。它从花谢结实开始，就一直披着一件特殊的外衣，锋芒毕露的栗球，全身长满了绣花针般的利刺，有了这件 外衣 的保护，就连偷东西的专家鼠猫也摸不到它。戒备森严的果壳，每个壳斗有2-3粒坚果，成熟时裂为4瓣；坚果深褐色，顶端被绒毛。使劲按压板栗的外壳，便可以看到壳内壁上附着一层红褐色的膜，如果把红褐色那层膜剥掉，薄膜里面有一层茸毛，就像小白兔的毛那么柔软光滑。茸毛外层是坚硬的表皮，像它的防弹衣。多重保护的果肉金黄发亮，无不惹人垂涎。

不寻常的味道。我家板栗除了有亮色的外表，更有其内在不一样的特质。果实甘甜可口，嚼着生果肉，就有甜甜的、香香的感觉，将它咬成两瓣，顿时一股浓香扑面而来。煮熟的果肉晾干后呈红褐色，吃在嘴里开始嚼有点硬，可是慢慢咀嚼后，就会觉得有些甜，香味也在嘴里弥散开来，咽下后还有后劲十足的草香。栗子可煮可炖，如板栗炖鸡 美味诱人，唇齿留香，甜而不膩，香味四溢，令人回味无穷。板栗素有 千果

之王 的美誉。现代医学也证明，栗果肉含多种人体所需的矿物质及其他微量元素。栗子不仅有丰富的营养价值，还是不可多得的美食佳品，具有健脾养胃，补肾益气，化痰消肿，强筋健骨，延年益寿，抗衰老的作用，经常食用还可预防高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。妇女常食还有美颜之效。

不寻常的故事。成熟板栗的得意如同诗云：毛刺随身雾里狂，针球栗子半空上，临风碧树偷偷俏，沾露青枝粒粒芳。栗球就像一只缩成一团的小刺猬挂在枝头，孕果坐床在细茸茸宫房里面。秋天的栗球从淡青色渐渐变成了黄褐色，成熟了的栗球开始解除盔甲，自动裂开露出褐色的果实，毫不吝惜地献给它的主人，有的迫不及待爬上树丫或搭梯上树，拿着竹杆把栗球一个一个打掉在地。我家这莧板栗树每年产栗也有上百斤，但从未上树采摘更不会强行打下。父亲说：这莧板栗树虽然在屋内，一年到头我们没施肥没浇水，所结板栗全都是上天所赐，一家采集独享不合情理，应让其完全成熟自然落地，谁捡谁得大家有份。虽然允许外人捡，但主要还是我们捡，真是近水楼台先得月。让我难忘的是上个世纪六十年代末七十年代初的那几年，我同大姐二姐和大妹常常争先恐后出现在板栗树下，尤其是刮风下雨及清晨最佳捡栗时段。我的卧室与板栗树只有一壁之隔，躺在床上就能清晰的听到板栗的自由落体声，不时敲打错落有致的树枝树叶如同奏乐，似乎是在向我发出召唤。每天凌晨总想第一个抢占先机，尽管提着马灯或打着手电筒，有时也会落在两个姐姐或大妹的后面。我们几姊妹每人有一个瓦坛子存放板栗，真是聚少成多，一两月下来收获

颇丰，多的捡了一二十斤，少的也有十来斤。虽然是分开存放保管，但还是有分有合，一起用来待客或是出售变现，解决买学习用品的零花钱。真要感谢捡板栗的日子，让我得到了磨砺和成长。

不寻常的保护。从上世纪五十年代末以来的一甲子，板栗树面临过几次生存攸关，都因爱的力量使其转危为安。在六十年前大炼钢铁的岁月，有人提出要砍这莧板栗树烧炭，是祖父力保幸存。祖父说：自留山的栗树、杂木树都可以砍，这莧板栗树要给我留下。七十年代初，生产队需要添置平整水田及运送肥料的木制拖槽，有人又打到板栗树的主意，说是树大可做整体拖槽，是父亲转移目标，用板栗树旁的一览大木杆树替代。九十年中期，有旅游开发商看中这莧板栗树，想买去做超大整体木榨，不是用来单纯榨油，而且为了吸引眼球，开发体验型旅游项目，有心购买且出价不菲，父亲和兄长不为所动。时光进入到二零一九年，眼看板栗树枝几乎被寄生枝叶取代，如果再不采取断然措施，板栗树将寿终正寝，我们兄弟姊妹都不忍心看到它的老去。侄儿懂得大家的心思，在即将开春之时从百里以外的县城请来专业技术人员登上举高车为大树施行外科手术，切掉所有霸占栗树养份的寄生枝，这让我们亲眼见证了病除古木逢春，板栗树起死回生，当春开枝发叶扬花，这年的秋季即是大病初愈却没忘本能奉献，我们带着孙子回老宅看到此情此景，更是浮想联翩，所捡到已不是从前的板栗，而是无限的感恩与树爱。

平凡人生

## 黄三畅

□ 肖功勋

二零一八年秋，收到黄三畅给我寄来的散文集《山灵与天籁》，看 作者简介 时，第一句是 自由撰稿人。我笑着说 这老夫子也真是，有头衔也不要，有的人求之不得呢。

一次，某中学请黄三畅去做文学讲座，打电话问他海报上怎样称呼他，他说： 就是业余文学爱好者黄三畅，千万不要写什么作家之类！

我还早听黄三畅说过： 一个写作者，要靠作品说话，靠头衔唬别人，是不能得逞的。

他是所在市（县级市）作协副主席，别人喊他 黄主席，他要么不答，要么说： 我是老师，喊黄老师！

黄三畅说，他别的头衔都不要，只要中学语文高级教师的头衔就可了。他说，教书才是他谋饭的手段，写作只是一种爱好，充其量也不过弄点油盐钱，因此首先要把书教好，其次才考虑把文章写好。但其实，黄三畅是把教学和创作的 矛盾 处理得很好的。他书教得好，是一方名师，创作也佳作迭出，硕果累累。古人说教学相长，他是教创 相长。

他很看重教师的名分。有一年的一个傍晚，他和两个朋友去看另一个朋友，朋友单位的守门人不准他们进去，黄三畅说自己是哪个中学的老师，以为那个守门的会 尊师重教，准他们进去，但守门的还是说 不，还讽刺他们。黄三畅说：我要不是披着人民教师的外衣，一定要给你打一顿饱的！

但黄三畅似乎也并不特别喜欢教书。退休后，有人请他到外地一个学校去教复读班，开出的年薪是很诱人的。但黄三畅说，不去，再加一倍也不去。那人不解，说： 知道你喜欢写文章，你每年能弄到多少稿费？ 黄三畅说： 你开出年薪的百分之一都没有。 那人说： 那你 黄三畅就给他讲一个古代寓言故事，那人听得要懂不懂，叹着气走了。

退休后黄三畅就是 专业作家 了。体裁除了原先喜欢的小说，也写散文了。他说： 我原先很少写散文，业余一心一意写小说，后来觉得不必偏于一种口味，就业余分出一些精力来品尝散文写作的味道了。 他的散文有独特意味，散文集《山灵与天籁》写的大多是乡土历史文化风俗，有的人居然拿着他的书，到他写过的地方去观赏、感受、体味，然后说，真的感受、体味出特有的味道了。

这 特有的味道 可不是轻易得来的。近七旬的黄三畅常常一个人戴一顶遮阳帽，骑一辆自行车，奔走于城郊。他说他所居住的城郊方圆十公里的每一个村庄都到过，有时遇到一棵树一眼井一座古桥一座破屋一段石板路，就要凝视、流连大半天。早几年他在一座破旧的古屋前流连，被人怀疑是来偷古屋的花格子窗棂的，逼他到村长那里去。见了村长，大喜，原来村长是他好些年未见的文学朋友。



飞湍瀑流 汤青 摄

