



一 应运而生

上海精武体育总会位于四川北路1702弄一处僻静的街角,如果不是有人介绍,很多人并不知道这一在中国历史上赫赫有名的社会团体,正是上海虹口的“本土品牌”。走进主楼大厅,首先映入眼帘的,是创始人霍元甲的铜像,以及孙中山先生所题写的《精武本纪》序言,这正是百年精武文化的起点。

在《精武志》主编、华东师范大学教授仲富兰看来,精武文化之所以在上海诞生,既有偶然性也有必然性。1909年,英国大力士奥皮音在上海刊登广告比武打擂,称中国人为“东亚病夫”,舆论一时哗然。在同盟会元老陈其美的邀请下,北方武术的代表人物、迷踪拳大师霍元甲携弟子从天津南下应战,吓得奥皮音“滑脚跑路”。霍元甲的不战而胜让国人出了一口恶气,同时也在上海掀起了一波武术热潮。同盟会借此契机也希望“趁热打铁”,开设武馆吸引爱国人士强身健体,成为其后各力量。

于是,霍元甲取《尚书》中“精武”二字,在闸北创办了“中国精武体操会”。1910年7月7日,第一批入会会员共有73人。但创会仅3个月,霍元甲就因病去世,这让刚刚起步的中国精武体操会群龙无首、陷入低谷。幸运的是,在首批学员中,不乏既有能力又有实力的爱国青年,这些社会精英在关键时刻挺身而出,捐资献力,共商重振精武大计,作出了易址、更名、转型的决断。

1916年,“精武体操会”更名为“上海精武体育会”,并制定组织章程、统一会标,将武术与近代体育结合,提倡体、智、德、体、育并重。以“爱国、修身、正义、助人”为宗旨,倡导“乃文乃武,惟精惟一”的精武精神。最关键的是,霍元甲的继任者们借鉴现代企业管理模式建立了董事会机制,并打破了中国武术延续千年的门派传统,团结天下的武林武馆,“熔各派于一炉”,用“体育”的理念来发展中华武术,融合各家武术之长,强国人之体魄意志。

精武其虽立足于武术,但触及甚广不拘一格,涉及包括摄影、音乐、戏剧、舞蹈、文学、美术等领域,吸纳社会各界人士加入,鼎盛时期成员超过40万人,随着精武体育会影响力的扩大,开始在国内各地建立分会,并在全球开枝散叶。从1920年精武五特使下南洋,至今在全球范围内建立了79个精武会,皆奉上海精武体育总会为母会,每两年举办一届世界精武武术文化交流大会。

“即使用现在的眼光来看,百年前上海精武体育会的组织架构也相当超前,其建会宗旨在今日也不过时。”仲富兰说,它超越了体育与武术,对于提振近现代中国人的民族精神,起到了振聋发聩的作用。而这样的突破创新,当时只有在包容兼蓄、海纳百川、同时吸纳东西方优秀文化基因的上海才有可能发生。

二 继往开来

随着新中国的建立,精武会的历史也翻开了全新的一页。主要工作转向组织开展社会层面武术运动普及、国内外武术文化培训交流、传承教授传统武术、非物质文化遗产保护等工作。这一段历程的见证者,是一对被称为“虹口双胞胎”的精武姐妹花。

在上世纪60年代末的虹口鲁迅公园,一块空地上被上百人围得水泄不通,只见一对双胞胎姐妹身穿蓝色运动服,扎着牛角辫,一人练刀、一人练棍。姐姐叫方嫒,妹妹叫方婷,因为受到武术爱好者母亲影响,她们6岁进入精武会习武,每天在鲁迅公园训练,因此被当时的人们称为“虹口双胞胎”。

如今,已经年逾6旬的姐妹仍在为精武会服务。方嫒是上海海事大学体育教学部退休副教授,现任上海精武体育总会培训中心主任,负责青少年武术推广。而方婷是上海精武体育总会现任副会长、副总教练,负责武术部工作。谈起“精武人生”,她们感慨万千。

方婷说,从小习武让原本身体羸弱的她们变得健康自信,气质在同龄人中显得鹤立鸡群,现在虽年过花甲,依然精神矍铄。同时在精武“乃文乃武”宗旨的影响下,姐妹俩也从未放松对学业的要求,自小学习成绩优秀。在方婷看来,习武目的之一是强身健体,但更重要的是磨炼意志,在与自我不断地博弈中实现突破。“能坚持把武术练好的,基本上学习都不成问题,专注力、自控力、记忆力都不在话下。”对于姐妹俩而言,50余年来致力武术推广教育,是她们回报精武会的方式,传承“百年精武”更是她们的责任所在。

妹妹作为“副总教练”,穷尽毕生的心力,要将精武武学传承下去,让后人能学到最正统、原汁原味的



精武传奇

本报记者 李一能

虹口,北外滩。近千名来自上海各所学校的孩子们摆开架势,气宇轩昂地操练起迷踪拳。此时此刻,现代与传统交相辉映,高楼林立的陆家嘴天际线、古老的中华武术,以及少年们的飒爽英姿共同构成奇幻画面,与上海独特的城市气质相得益彰。这一场景所承载的,正是一个延续了114年的海派传奇故事。一个多月前的这场武术展示,主办方之一是创建于1910年的上海精武体育总会。作为中国历史上最悠久、成立最早并有深远影响的民间体育团体,它因救国存亡而生,见证并参与近代中国沧桑巨变,又因李小龙主演的电影《精武门》而火遍世界,至今在全球仍拥有广泛影响力。

如今,精武武术已经是上海市与国家级非物质文化遗产,精武品牌作为上海“活着的历史”,仍在追寻着最初的理想。文化和自然遗产日前夕,我们走进神秘的上海精武体育总会,了解它的过去、现在与未来。



千名精武少儿在北外滩进行迷踪拳展演



刘伯韬老师正在教乌克兰姑娘打迷踪拳

传统武术,这些经过精武先驱总结、凝练、选取后的招式套路,承载着中华武术千年的精华。而姐姐则怀着让中国武术成为奥运项目的梦想,投身武术教育,拓展“武术人口”,带领精武培训中心70多位教练员先后在全市140余所中小学、幼儿园开展武术教学活动,至今已有数十万名学生参加了各种形式的武术活动和培训。

“我们年纪大了,总有一天要退休,精武的未来,肯定属于年轻人,相信他们一定会比我们干得更加出色!”

三 开门传武

6月4日晚7时,一场培训在上海精武体育总会举行。10多位学员从上海各区赶来,参加精武青年教练员刘伯韬的迷踪拳培训班。学员大多是刚下班的白领,这已经是他们第九次来到这里学习。在本次培训班里还有来自乌克兰和墨西哥的学员,许多在沪外籍人士都对精武武术极感兴趣。

在经过热身,学员们开始操练起迷踪拳套路。作为初学者,水平可能有高低,但态度都非常认真,刘伯韬则给予了他们最大的鼓励。这位平时在外企工作的“80后”教练,也是利用业余时间前来授课。作为方嫒老师的得意门生,刘伯韬是精武新生代教练中的优秀代表,不仅专业过硬,还可以用中英双语开展教学。

“在我看来,精武会能够延续百年的原因,除了坚守初心的不变,还有适应环境的改变。”刘伯韬说,每当他听到有人说知道电影《精武门》,而不知上海精武体育总会是真实的存在,都会觉得有些伤心,认为传承精武还有很多事情要做。最重要的工作之一,就是加大宣传力度,让精武会更好地打开大门请市民走进来,以适应当下的市场与社会需求。

这次培训就是一种尝试,借鉴市场化体育、健身工作室的运营模式,贴合年轻人群体锻炼身体的需求,让传统武术在当下找到更多服务社会的应用场景。“但和社会上的工作室、健身房相比,我们还是有所区别,公益属性是不能动摇的主线。”刘伯韬说,例如这次培训班的收费就比较低,因此名额有限,通过市民夜校开放报名后被瞬间“秒杀”。他认为,在如何提升面向社会服务的能力,与坚守公益初心之间找到最佳平衡点,是精武人必须认真思考的问题。

在政府部门的规划中,精武体育总会将更多地走进社区,加强与周边商业体的对接,将精武文化与商圈、白领活动相结合。同时,将精武学堂纳入周边社区教育合作体系,融合社区教育、终身教育资源,将精武文化打造为街道儿童友好社区创建、未成年人保护工作站的功能平台。

四 续写华章

历经114年的传承和发展,精武文化已成为具有世界影响力的文化品牌。关于精武会未来的发展,上海精武体育总会会长王智华从“铸魂、强体、践志”三个方面描绘了发展的蓝图。他表示,总会将通过打造精武会史馆、迷踪拳馆,让精武精神的弘扬有更加扎实的载体,使之成为宣传展示精武文化、弘扬精武精神的爱国主义教育基地、全世界习武之人的打卡胜地,铸就精武之魂。

同时,以“精武杯”中小幼学生武术比赛、“精武杯”传统武术比赛、世界精武武术文化大会等赛事为纽带,提升赛事能级,提高精武武术的影响力。依托精武文化品牌,整合相关资源,提升造血功能,拓展精武文创等周边产业,推动精武事业和精武产业同步发展。

“精武会自成立以来就关心国家和社会的发展,百年前精武的使命是‘强种保国’,进入新时代,精武的使命是‘精武报国’。坚持服务社会、服务民众的宗旨,让精武武术助力健康中国,让精武文化浸润市民心田。”王智华表示,除了帮助市民强身健体,精武会还将进一步发挥好对外民间交往友好使者的作用,以精武武术和文化传播为抓手,致力中国文化和中国价值的传播,让世界了解中国的追求中实现精武的使命。

如今,虹口区政府部门正依托四川北路提升发展三年行动计划中的“擦亮精武”招牌项目,将致力于打造具有虹口文化氛围、精武文化特色的“精武社区”,纳入“15分钟社区体育生活圈”规划。结合正在打造的精武会史馆、迷踪拳馆等,形成“一街、一园、一河、一校、一工程”的格局。其中,东宝兴路上推动精武文化一条街以及精武会客厅建设,设置精武文化场景、精武文化广告、精武文化历史,显示精武IP;整合周边区域资源,社区、绿地、口袋公园等植入精武文化元素。

侠之大者,为国为民。走过百年风云变幻,精武会陪伴着国家、社会、人民一路前行,正昂首向前,续写下下一个百年的传奇篇章。

本版图片均为受访者提供