

“像水一样”(Be Water),正是国际功夫巨星李小龙所认为的功夫最高境界。

如今,站在拳台上,她屏住呼吸,视线能完全框住对手,就像水一样亦柔亦刚,简单自然,而且总有办法保持流动。

张伟丽回忆,最难的一场戏是水下戏:“我明明会游泳,但阿汐不会。我不断告诉自己‘你不会你不会’,结果她在水里的时间变得如此漫长,也真的呛水到崩溃大哭。”这种“自我催眠”让她体会到意识的强大——无论是格斗还是表演,信念决定状态。

张伟丽还有一部纪录片叫《永无止境》,片子讲述她从丢腰带到拿回腰带的过程。对于未来的跨界尝试,张伟丽从不对未来预设什么,她只活在当下,现在是运动员,就专注打好比赛,这是最重要的事。

当记者问她“会用哪个词形容自己”时,张伟丽脱口而出:“水。”

张伟丽的“水”说的不仅仅是自己,还指格斗运动中蕴含着“像水一样”的智慧与哲学——你把水放在火上,它会沸腾;放在很冷的地方,它会变成冰;水可以是任何状态,跟比赛一样,你要像水一样,跟随对手的技术和风格来改变自己,遇事也是如此,不用特别刚,也不用过于柔软,而是要柔中带刚,刚中带柔,也要随境遇而变。

张伟丽说,老家邯郸是武术之乡,当地练太极的人很多。有人说,太极是“四两拨千斤”。而她只觉得是一种意念。直到2022年,张伟丽在杨氏太极发源地遇到一位老师傅让自己推他的身体,并嘱咐轻点推。当张伟丽真想推他时,手反倒一下子扑空

了;当她用更大力推时,自己的手反而被对方完全制服。

那一刻张伟丽突然就悟了:八角笼中,两个人站在一块较劲、硬杠,其实没用。一旦把太极的智慧融进格斗当中,他推你的时候,你稍微一让、一侧身,这个力量就化了。

“像水一样”(Be Water),正是国际功夫巨星李小龙所认为的功夫最高境界。如今,站在拳台上,她屏住呼吸,视线能完全框住对手,就像水一样亦柔亦刚,简单自然,而且总有办法保持流动。

张伟丽的磁场似乎正转化成更浩瀚的能量,见证柔韧的水如何冲破所有容器。她说,自己的梦想是推广传统武术,实现文化自信,希望未来创办学校,培养年轻人“文明精神,野蛮体魄”,让更多中国运动员闪耀世界。

窗外衡山路的霓虹渐次亮起。

当被问及想对20年前那个在健身房深夜打沙袋的女孩说什么时,张伟丽沉默良久。镜头记录下这一幕——她起身走到窗边,手指在玻璃上画出一道蜿蜒水痕,那是她来时的路,奋力穿越过“自强隧道”,成为一段传奇。

张伟丽想起第一次来北京的那个夜晚,站在天桥上的自己,看着桥下车流涌动、灯光闪烁,她低头看看自己,手提包皱皱的、鞋子上有一点灰,未来不知道在哪里。那时,张伟丽看不清自己的方向,而现在,路就在她脚下。民

《新民周刊》记者吴雪与张伟丽(右)合影。

