**回归精神故里，当代武者需要一种虔诚**

2014年3月30日，加拿大基爱武术中心密市总教练罗荣富老师应邀来到新天地文化中心武术沙龙，以二十一世纪武者之追求为题，谈出了自己多年来对武术的思考，一针见血，直接道出了武术的核心关键所在，即武术其实是一种自我的精神修炼，是通过不断攻克己身而淬炼灵魂。当代武者需要贯彻武术深层面的精神意义于自身修炼，需要一种虔诚。

罗荣富老师是原上海交通大学副教授，美国德州奥斯汀大学工程学博士后，现任加拿大航空高级工程师。资深国际武术/散打裁判，自1995年在美国德州及加拿大大多地区传授中华武术。自幼学习少林及峨眉武功并入选四川省武术队接受系统训练，师从多位名师学习少林六合门，峨眉盘破门，八极拳，形意拳，八卦掌，太极拳，中国式摔跤及传统兵器，曾获多项国际和国家级武术/摔跤/散打比赛奖牌。在武术的教学中，他将中国传统文化和价值观融入武德，武技，武理的系统传授，培养学生“仁，义，礼，智，信，勇”之健康人格，使其达到自信，自尊，自强，并实现修身，健身，防身之目的。

武术的产生与发展

讲座中，罗老师首先谈到了武术的产生发展过程。从历史文化角度看，武术产生的根本原因 是人需要有保护自己的能力，这是自然能力的一部分，最起码的生存技巧。后来逐渐发展到全面技能培养，技巧只是其中之一。中华传统重文武双全，典型例子像岳飞，精忠报国，文武双全，武术早已不再是纯粹打斗。喜欢打斗与人之天性有关，男孩在一起总要抱一抱摔一摔，是一种身体饥饿感，所谓打人是刺激，挨打是享受。发展之后，“不打”体现了一种哲学，并从此衍发出武术套路。套路的原因一个是招数太多不好记，另一个原因就是，套路本身就是表达自我。文明发展后才有了武术，行家一出手，就知有没有，没必要再比试，所以不打是哲学。武术最高境界是天人合一，武者是用武术这种修炼方式去悟道，真理只有一个，就像从不同的路去爬山悟到最后都一样，到达山顶时大家会见面。

真正的武术在哪里？

罗老师讲到，武术价值体系的根本是技击，其次是强身作用，第三是修身养性，培养自尊自信自强，自我塑造。自我塑造是由内而外散发出人的光彩，每个人都是独特的，通过武术习练可以把内在的东西表现出来。入静，不是浮躁，知止而后能定﹐定而后能静﹐静而后能安。这可以归结到一个“桩”字，这是中国武术的不同之处，是武术最简化之概念，“桩”表现的是把浮躁的心静下来，塑造自励和坚忍。要沉下气，要用大脑控制行为，不用血性，气不上浮在前胸，讲究内定。 “桩”就像练好铁，要把杂质去掉，把耐心练就出来。“桩”本身是个结构，你可以把我打得退后，但桩不会散。中国武术评判输赢两条，见红为输，散桩为输。桩是武者自身的内外一体的结构，是最根本的东西。

从武术内容讲，包含武德，武技，武理，缺一不可。武术伴随着责任，道德水准是习武之人的重要要求，也是各门派传授比较深入的功夫前，师傅们作出抉择的重要因素。如果一个人不能控制自己却拥有强大力量，对人对己对社会都很可悲的事情。

武术的精神力量

罗荣富老师讲到，武术内在的精神力量，可总结为富贵不能淫, 贫贱不能移, 威武不能屈。从“灵，魂，体”的角度阐释，体是人身体健康，包括锻炼，清洁的食物，生活方式。魂可以指基本冷暖之外被爱，被尊重，及对美的追求，是情感上的需要。灵，即为什么活着和存在，我们从哪里来，到哪里去，是高于武术的范畴。武术能从魂和体的角度帮助我们。自强不息的境界，是从艰苦锻炼得到的，通过艰苦训练，把“桩”摆好，运用智慧，去除杂念，没有杂念就去掉恐惧，没有恐惧就无坚不摧，知道这个真理心里就踏实了，就会让我们自信。很多武者都有这种自信和光彩，他们由内而外散发出的自信与稳重，让人敬佩和感动。武术可以通过肢体语言表达出来这种内在精神，如一句诗中所述：“来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光”，表现出动作之快带着一种内劲与精神，就像一个炸雷的力量，收势时又可以令时间凝固，武术的表现力是非同一般的。

随着一首《精忠报国》的歌曲播放，罗老师令大家体会到武者横刀跃马的气势和气吞山河的胸怀，歌曲还带着民族英雄岳飞的壮志未酬的感伤。罗老师讲到，这种感伤其实现代习武之人也有，就是在现在的社会中，武功并不能带来什么实际利益，只是一种个人修为，如果没有内心坚强的精神支撑，很容易被物质淹没。当代武者容易缺乏的就是虔诚，现代人都很忙碌，为生计奔波赚钱。我们对武术继承的挑战性远远大于取其精华去其糟粕，因为我们很难有足够时间把前人东西整理出来。时间是现代人生活里最重要一项投资，每天8小时都被拿走了，之外的时间也成为一种挑战，我们必须牺牲很多东西才能继承武术，前人的东西太丰富了，如果没有时间去继承，是非常痛心的一件事。虔诚就是自律， 是攻克己身 ，用肉体的痛苦锻炼自己的灵魂，让灵魂升华，武者要相互鼓励，坚持这个艰苦的过程。同时要练功生活化，每日生活中做各种动作都带着拳意在里面。有了对武术的虔诚，就会开发出一套适合自己的练功方式。

国粹武术联盟

在讲座的后半部分，罗老师谈到了他和几位武师已经创立的武术组织“国粹武术联盟”，其宗旨就是：弘扬中华文化，练功保健养生， 团结友爱互助，推广尚武精神。这是一个组织交流，组织比赛的团体。罗老师谈到自己在武术界多年，看到很多没必要的名利之争，大家都很忙，武术是很高尚的精神层面的东西，所以不愿浪费大家时间，尽量建立松散机构，主要是组织交流和比赛。

联盟下设武馆协调中心（由多家武术组织加盟），执行委员会（各职能部门），和国粹武术院（在国粹武术院中邀请各门派师傅担任顾问，为大家咨询和交流提供渠道）。联盟定期举办武术比赛，但是，任何比赛都只是一个鼓励，现代的生活不可能100%比出高低，比高下不是目的，即使散手也很难比出来。任何比赛其实都是和自己比，包括摔跤。不要想怎么去赢，而是要想如何战胜自己。联盟中规定的晋级制度非常细致全面，从初学者到红带，绿带，蓝带，黑带选手，要求各有不同，主要从武德，武技，武理三方面进行考量。晋级制度目的是让孩子们知道努力的方向。现代社会太丰富，感官满足很容易得到，不容易得到的就是尊重，尊重是通过自己努力得到的，不是别人随便给予的，武术学习和晋级帮助孩子们建立自尊自信。从理论层面要求，初学者要有健康生活方式，包括作息时间，不可沉溺于游戏，理论上要知道基本功，基本功是一切，没有基本功就往上走，日后只会让你感到羞愧。从红带开始，就要能理解基本攻防技巧，明白套路美学概念，每个套路本身都有攻防意义。再高级，则要理解完备的发力原理，如站桩，擒拿，开发内气的技巧。最后，罗老师以一组往届比赛和活动的精彩照片及视频结束了讲座，让大家为孩子们取得的成绩和展示出的风采赞叹不已。

讲座在一片热烈的掌声中结束，大家为罗荣富老师在发扬推广中华武术事业上所倾注的精力和热情而感动，罗荣富老师对当代武术发展全面深刻的思考和实践也令人由衷钦佩。

中华武术源远流长，是精神与身体，内在与外在的完美结合，是活生生的中国龙之精神的外在展现。通过艰苦的自我攻克与修炼，武者深刻地证悟着生命本身的含义。中华武术，体现出的是一种崇高的生命本质，是一步一步打开自己，连接天地，发现奇迹并创造奇迹的过程。但凡真正进入了这个过程中的武者，必然心怀虔诚，因为他深刻地领悟到，与知识和技术相比，习武带来的是更深层次的心灵收获，打开的是承接天地的能量通道，这种力量将伴随他在人生中一往无前，无惧无悔。

文化中心代表所有在场听众感谢罗荣富老师的深刻讲解！讲座照片及更多文化中心活动请见网站：[www.xtdcc.ca](http://www.xtdcc.ca)。

新天地文化中心 宋艳供稿