

看过电影《霍元甲》的人，一定对爱国武术家霍元甲钦佩至极。他的功夫闪转腾挪，翻飞如燕，那叫一个漂亮；他打败俄国、日本大力士，洗雪“东亚病夫”国耻的精神，又是那么壮怀激烈、大快人心。

虽然霍元甲早已仙逝，但他的精神因他创立的精武会，得以延续至今。鲜为人知的是，在余姚，不仅有中华精武会余姚分会，还有藏龙卧虎的“二指禅功宗师”符永江等武林高人，余姚的精武器械也成为了一项浙江省非物质文化遗产，代代相传，生生不息。

记者 陈也喆 通讯员 沈信标

姚江精武远流芳



86岁的符永江演练八卦刀



64岁时的符永江（右），手拿少林棍与徒弟“对练”。



符永江教徒弟练二指禅功



年轻时候的符永江，双手紧握石担杠，用内功发劲，石担举过头顶

3 而今邻里少传人

符永江创办的余姚精武会，是浙江省内唯一一个精武组织。要想在武术界占得一席之地，必须有制胜法宝。他思索良久，在精武传统套路的基础上，研究出一套余姚特色的精武拳械套路和绝技：

第一招是电侠短打，这个以名字命名的套路，是姚电侠1947年在余姚中学教武术时编创的。短小精悍，以短制长，近身快攻，发劲刚猛。讲究近身用拳腿，挨身用肘膝，并发挥手掌的削、切、砍、击、挑等技术。

第二招是姚江太极快剑。顾名思义，以太极为原理，刚柔相济，快慢相间，攻防相顾，造型优美。

第三招飞龙阴阳指。听起来玄乎神妙，其实是以指功点穴为主的武术套路。它是集二指禅、点穴术、武术基本功三者于一体的功夫。专以点击人身要害穴及要害部位，类似于电视剧《武林外传》中的“排山倒海”、“葵花点穴手”。符永江说，如果能练成这项绝技套路，那就是上乘功夫了。

第四招神速二指禅。说起这一招式，有“二指禅功”宗师之称的符永江很得意，常规练成时间特别漫长，一般需要五六年，很少有人能坚持下来。但他研制出一套速成的套路，把“少林大易筋经”的内功原理融合，重点突出指功，并吸收增加了静功、动功，练得最快的弟子60天就学成了。

“易筋经”的易字，就是改变的意思，它能发掘人体潜力，外易筋、骨、皮，内易精、气、神。这也是符永江年轻时坚持练习的功法，因此他的腰力、腿力、臂力、腕力、指力等全身力量过人，年轻时举起的重石担其实不算什么。他平常能抓起三四百斤的米袋，肩挑八百斤重担。

符永江说，现在很多练二指禅的人，只练指功，手指的力量确实是大了，但身体其他部位的力量没有跟上，会出现协调性差，支撑不住的局面。所以先练全身的劲力，再重点练指力，所谓磨刀不误砍柴功。

外行人听起来有些费思量，符永江的儿子符飞云在一旁演示：先练站立静功，在墙壁上做俯卧撑，再慢慢地靠着墙壁降低身段，同时手着力越来越大，再将整个手掌转化为手指着力。

就这样，慢慢地一点一点把力都匀到手指上。手指力量日积月累，大到可以手掌劈石、二指断石。央视七套《乡土》栏目，对此曾两次做过题为《余姚处处藏高人》、《精武传奇》的专题报道。

然而，说到传承现状，符永江不无感慨。尽管余姚精武会所获国际奖牌甚多，但既没有办公室也没有专门的练武场地。平常练武最多的场地就是龙山文化广场，雨天就无法进行。学武的人数虽多，但长期坚持下来的甚少。上海《精武本纪》里记载225套套路，姚电侠学得近60套，符永江学过40多套，徒弟只学得十几套，一代代传承，许多武术套路随之入亡拳矣。

延伸阅读

精武会与余姚精武会

说说精武会的来头。1909年，霍元甲和被称为精武四杰的陈公哲、陈铁生、卢炜昌、姚蟠伯等人，在上海创办“精武体操会”，1910年改名为“精武体育会”。基本拳术有迷踪拳、太极拳、谭腿、功力拳、大战拳、节拳等，基本器械有八卦刀、群羊棍、五虎枪等。

之后影响日渐广泛，汉口、广州、香港，乃至东南亚等地先后成立精武体育会50余所，有会员40余万人。1994年更是成立了世界精武体育会联谊机构，在亚洲老精武会的基础上，扩展至美国、英国、法国、日本等国，并确定两年一届的世界精武武术锦标赛，传授交流武术文化。

余姚精武会创办26年来，已收门徒10900人，弟子传教6万人，分布于五个国家和地区，国内27个省市。参加国内外各种武术比赛，共获金牌321枚，银牌112枚，铜牌84枚。

(本版图片由王鹏翻拍)

1 弘传国粹万年春

余姚地处宁绍平原中心，北濒杭州湾，南临四明山，自古是浙东交通要冲，历来有山匪海盗出没。

早在明代嘉靖年间，余姚一带倭寇为患，为保家卫乡，老百姓练武习拳，舞刀弄棍，习武之风盛行。

当时，有闽籍军士的“金锁拳”和戚继光改创的“戚氏南拳”传授民间，对于平定倭寇起到很大作用。

1930年，余姚成立国术馆，当时的县长兼任馆长，聘省里的国术家为教练，这样的人员配备，足见当地对武术的重视。

1937年的中国，抗战爆发，国土沦丧，百姓生灵涂炭，惶惶不可终日。一些热血青年兴起习武报国之志，姚电侠就是其中一位。他是上海精武会的教练，1909年出生于余姚周巷

(今属慈溪)，13岁到上海做学徒，之后参加霍元甲创办的上海精武会。习武6年，他得到诸多名师指点，成为霍元甲儿子霍东阁的徒弟。

有一天，姚电侠走在路上，看到一个日本人坐着黄包车到洋行门口下，不肯付车钱。黄包车夫追上去讨钱，被日本人扇了两个耳光。车夫忍辱负重，继续催讨血汗钱，被日本人一脚踢开，还用皮鞋尖继续踢他。围观者个个义愤填膺，却敢怒而不敢言。

姚电侠看到此情此景，顿时怒火中烧，冲上前给日本人一个扫荡腿，日本人应声倒下，摔得鼻青眼肿，挣扎不起。

那年，姚电侠怀着激愤的心情，回到家乡，也把精武拳械和精武精神带到余姚。回乡后，姚电侠在周巷时化小学、余姚时获中学、余姚中学任武术老师十余年。

2 昔日少年武为尊

在余姚山西新村的一处陋室里，86岁的符永江浅笑盈盈地开门。谁也想不到，这位慈眉善目的老人，是中国“二指禅功”宗师、余姚精武拳械的传承人。

时光倒流到1939年。在时化小学读书的符永江那年才11岁，小小年纪的他，每次路过日军指挥部，就深感国难当头。他从小爱打抱不平，梦想自己能成为像霍元甲一般的武士，挥洒热血，救国于危难中。

这一天，体育课上来了位新老师。老师一上来就给学生耍了一套行云流水的武术套路，还向他们传授“强国强民，乃武乃文”的霍元甲精神。

符永江当时只觉得热血沸腾，他不仅上课认真练习，课后痴迷练功，还屡屡上门，向老师请教。老师被他的刻苦用心所打动，正式收他为徒。

这位老师不是别人，正是当年从上海回乡的精武传人姚电侠。

从此，符永江每天挖沙坑、练撑杆跳，腿绑沙袋练跑步和弹跳，天寒地冻，夏日炎炎，永远赶在天亮之前，站在漆黑的天井里，等待姚电侠传授他一招一式。

十二路谭腿、功力拳、大战拳、节拳、套拳、八卦刀、猴棍、空手夺刀等精武传统套路，符永江练得如痴如醉，颇得武术深意。

当年，姚北一带盛行庙会。庙会期间，常有举石担比赛称英雄的习俗。石担类似于举重用的杠铃，最重的石担有110公斤。

有一年庙会，石担场被数十位年轻男子围得水泄不通，大家纷纷捋起袖管，跃跃欲试。然而，大家转了一圈，却只挑轻的抓，最重的那个，谁也不敢上前试。

这时，符永江出现了。他身穿一套白色绸衫裤，不慌不忙，拨开人群，径直走向那个最重的石担。围观者倒吸一口气，这位个头不高的年轻人怎么可能拿得动？

只见他双手紧握石担杠，用内功发劲，只听他一声微哼，石担离地，横在他胸前。此时，场内一片寂静，大家屏气敛息，生怕一呼吸，石担就会掉下来。

符永江又以内力爆发腰臀力，一声吼，石担往上举过了头顶，挺住几秒后，又突然落放胸前，再发力举起。如此连续上下三次，再轻轻地放回原地。

围观的人看呆了，喝彩声久久不绝。如今的《周巷镇群众文化史》一书中就有这样的记载：“井亭庵村符永江，当时能举二百二十四斤重石担。”

练就一身武艺，符永江没有用来欺凌弱小。他十几岁就随父亲参加抗日工作。解放后，历任公社书记、乡党委书记、区委副书记、县委农工部副部长等职务。

1988年，临退休之际的符永江，在姚电侠的帮助下，与儿子符飞云一起办起了余姚精武体育会，如今已收门徒1万余人。他的老伴、三个儿子和女儿也练就一身好功夫，父母儿女们相见，常常耍拳使棒，真正是“武术之家”。