

苦练童子功，古稀老人身怀绝技

上海滩武功奇人张世刚：要将中华武术发扬光大

他是武艺精湛的童子功奇人，亦是中国电视吉尼斯纪录创造者。年逾七旬的他，身体如孩童般柔软、如钢铁般坚韧，很难想象，这位古稀老人现在仍游走于教学一线，致力于向下一代传播中华武术。他说，要将中华武林绝学更好地发扬光大。本期上海会客厅专访上海滩武林奇人：张世刚。

黄浦江边的武侠梦

今年73岁的张世刚出生于浙江宁波。8岁那年，他跟随当水手的父亲来到上海。

回顾那段在黄浦江边的习武生涯，张世刚说，要从小时候最爱的武侠连环画说起。“小时候特别喜欢《水浒》《说岳全传》，都是我的至爱，十分痴迷舞枪弄棒的武打画面。”

不过，小时候的张世刚性格内向，身体孱弱，屡屡被人欺负，他萌生了要当侠客的想法。“小时候经常被人欺负，那时候还在读小学，就想要练武，身体不是特别好，想增强体质，于是买了一本书，跟着练习基本功。”张世刚说，最初的武术启蒙来自中国武术大师蔡龙云的名著《武术运动基本训练》，学习压腿、踢腿，每天坚持练习，慢慢领悟中华武术的真谛。

“我喜欢练查拳，就想找师父学。”彼时，张世刚的家在周家渡附近，来自中华武术会的教练王稼祥每天早上在渡口附近的江边练功，张世刚决定向他拜师学艺。王稼祥见他四肢灵活，身手敏捷，便收他为徒，教他少林查拳。

20岁那年，张世刚突患肝炎，嗜武如命的他不肯向病魔低头，即使生病，也没有放弃练功，并且越练越勇。28岁那年，他又得了一场重病：伤寒，一个半月持续高烧39℃，大大影响了他的体力。

自从得了伤寒，张世刚再也没办法练习少林查拳了。“少林拳对弹跳力和爆发力要求都很高，病好以后，我的弹跳力下降得非常厉害，不能像以前那样练拳了。我舍不得自己钟爱的武术，于是开始自学童子功。因为童子功讲究一个‘静’字，无须作剧烈运动，对健康没有妨碍。”

苦练童子功，成就武林奇人

最初练习童子功的岁月是艰难的。练中国功夫，最要紧的是拉开韧带，以身体柔软为特色的童子功，是一种高难度的少林拳术（少林七十二绝技之一），必须从幼儿开始

练习。而张世刚决定开始练习童子功时已经28岁，难度可想而知。

师父的一句话也给他泼了冷水。师父那时断定，张世刚韧带太紧，根本练不出童子功这样的绝世武功。

少林童子功有外功、内功和柔功，一直都是少林寺的秘传功法。童子功讲究内壮外强，藏而不露，有如“秀如猫，抖如虎，行如龙，动如闪，声如雷”之势。

在动、静、呼吸、运气、用气方面，少林童子功也有独到之处，正如功法谚诀所说：“拳打十分力，力从气中出，运气贵乎缓，用气贵乎急，缓急神其术，尽在一呼吸”。

为了练就童子功，张世刚用汗水换回一招一式。“那时候要扶着墙壁，忍着钻心的疼痛，才能一级一级爬上楼梯。每天压腿、下腰都要很大的毅力才行。我常常把一条腿放在地上支撑，另一条腿搭在横木上，腿上还要再坐一个人或者压上一百来斤的重物。”

他跟着《少林武术绝技内功功法》苦练功法，追逐梦想。“师父说我练不成童子功，但我没放弃。”

后来，张世刚结识了大名鼎鼎的纪晋山，拜他为师。解放前，纪晋山是上海滩南京路四大公司的武术总教头，在人民公园创立的无极门派，吸引了不少武林爱好者拜师学艺。

为了向纪晋山讨教，张世刚开启了“补课模式”，每到星期天就去人民公园学武，牢记师父教诲，回家练习心法、功法，颇有收获。

练习武术功法30多年后，1991年，张世刚随团赴新加坡访问，在狮城表演童子功，当地不少青年围在剧场门口，要求向张世刚拜师学艺。

1995年，张世刚在全国传统武术比赛中夺得童子功金牌。那一年的赛场，张世刚与师父王稼祥相遇了。那时，他的童子功法已经练得炉火纯青，比少林童子功的招数还要多，师父王稼祥对他的进步惊讶不已。

比赛结束后，王稼祥拉着40来岁的张世刚说起了家常话，“小张，师父当时没好好教你！想不到，竟然给你练出来了！”

比赛后，中国武术协会主席张耀庭接见了张世刚，赞叹他的童子功法惊为天人。从那之后，张世刚在中国武术界出名了。

即便如此，张世刚仍不懈怠，每天早上4点起床开始练功，练到6点再去上班，风雨无阻。下班后，回到家再练一个多小时。

1999年，张世刚迎来了他的武学生涯最高光的时刻。那一年，国际传统武术绝技比赛在浙江台州举行，浙江电视台全程拍摄了张世刚的童子功，并颁给他“国际传统武术绝技比赛特别优秀奖”，同时，他获得“中国电视吉尼斯世界纪录（童子功）”证书。

后来，浙江电视台专门到上海来拍张世刚的童子功绝技，上海大世界吉尼斯纪录授予他“绝技绝活”称号。

七旬老人坚持在一线教学

不久前，在上海精武体育总会举办的纪念毛主席发表“发展体育运动，增强人民体质”题词71周年纪念日活动中，张世刚再度表演了他的武林绝技童子功：伴随着悠扬的古筝乐曲，他就像《卧虎藏龙》里的李慕白那般飘逸：忽而坐在地上，像随手拾起身边之物一样，把两腿高高举过头顶，在肩部交叉；忽而又把双腿一字摆开，悬空在两张凳子上，俯仰自如……武侠小说中描述的仙风道骨，大抵就是这副模样。

即使已到古稀之年，年龄完全没有影响到张世刚轻松打完整套招式：“童子拜佛”“力打山门”“二龙戏珠”“十字分脚”“回头望月”“团狮戏球”等36招式手到擒来。

最令人惊叹的就是张世刚盘腿而坐，用两根手指撑起整个身体（二指禅）。

“八仙过海”同样令人拍案叫绝：他将双脚一前一后搭在两条椅子上，双腿成一线，身体则压向前脚，与后脚再成一直线，简直身轻如燕。

现场，不断传出阵阵掌声，看得观众目不转睛，惊叹连连。

如今的张世刚，鼻梁上架着一副眼镜，

依然能做出一个个高难度动作。令人感动的是，73岁的张世刚为传播中华武艺，仍在一线教学，向年轻一代传授武林绝学。作为上海精武体育总会的武术教练，他在周浦的小学、中学等多所学校均有授课，除了向孩子们传授武艺，中华优秀传统文化也是授课内容。

周末，他在上海传统武术研究中心传授基本功。在他看来，只要有身体基础，童子功是每个人都可以练的武术功法。“说白了，童子功就是武术基本功的问题，不要怕吃苦，只要有恒心，就能练出童子功。”

张世刚认为，虽然练功要吃苦，但对身体也确实有很大帮助。

他告诉记者，练习童子功的好处太多了，最大的变化是身体素质变好了，精气神也不一样。“我很少感冒，老年人容易得的落枕、扭伤、关节炎，我从来没有过，血压也不高，并且再生能力很强，早晨七八点划破的伤口到中午就已经看不见痕迹了。”

让他感到有趣的是，练童子功后，人还长高三四厘米。“28岁的时候，我的身高还在增长。为什么会长高？是因为童子功把关节拉开了，韧带打开了，整个人的精神面貌焕然一新。”

张世刚说，很多人对童子功有误解。其实，童子功是中华传统武术，并不像许多武侠小说中写的必须童男童女从小练习。“童子功只是个名称而已，是中华武术一种绝技功法，属于武术里面的上乘工夫。练习这种功夫，人体的柔韧性、健康程度可以恢复到堪比童子的美好状态，是一种人人可练的养生功夫。童子功的外部动作如孩童般柔软、坚韧，由此得名。经常演练能做到软如绵，轻如燕，坚如钢，筋松气通，怯病延年。”

虽然这套功法以少年儿童练习最为适宜，但其实，成年人训练后同样有奇效，不仅适合初学少林武术的青少年，同样适合其他门派的初学者。张世刚说，不管多大年纪，希望自己能够一直练下去。“只要不生大病，每天坚持练习就没有问题。”

文/晨报记者 徐明
图/受访者提供

制图/潘文健