



坚守武德弘扬武术 生命不息习武不止

七旬老人的武术情缘

中华武术博大精深，许多高手隐于民间。家住市区榆柳街的七旬老人王东法就是一位武林高手，老人自幼习武练拳，耍得一手好枪棒，是中国武术协会会员、国家二级拳师，也是当代太极名师陈伯祥的关门弟子。

王东法练了一辈子武术，做了一辈子的武术梦，对武术的热爱无以复加。如今，王东法虽然年过七旬，依然身体健硕，腕力过人，熟练地打出一套拳术，灵活地耍起一段大刀，更是不在话下。

□记者 冯子建 文/图



护城河畔习武的王东法。

少年时代开始习武

7月20日下午，暑气袭人。记者来到王东法家中，老人身材高大，面色红润，精神气质很好。在与老人握手的瞬间，记者真切感受到了长期习武之人的坚实臂力，从他的形态和动作，丝毫不像七旬老人。

武术是我一生的爱好，已经成为生命的一部分，我这一生都和武术分不开。我的愿望就是将中华武术传承下去，发扬光大。”王东法说。言为心声，这些话是老人的肺腑之言，从中可以看出他对中华武术的深情。

王东法回忆说，他是许昌市人，从小就喜欢武术，在自己七八岁的时候，当时社会上习武风气很盛，很多人都会耍枪弄棒。人们工作不忙的时候，还会一起切磋交流，以武会友。

我那时看到很多人都在练武打拳，慢慢地，也对武术产生了浓厚的兴趣，就开始照着大人的动作比划，也初步奠定了自己的武术底子。”王东法说，从此，他一发不可收的痴迷上了武术，不料竟成为坚守一生的爱好。

后来，王东法到河北承德从军，幸运地遇到了一位同样喜欢武术的教官王力福。得知王东法拥有武术功底，王教官对他格外关照。几年后，王东法复员回到许昌，在一次许昌地区武术赛事中，结识了丁国平、海松山等武术翘楚，结下了深厚的情谊。

在王东法看来，崇武尚德是中华武术的优良传统，武术之道是先修德后习武，武是心法，讲的是攻防，术则是架子、招式，讲究美观大方。人们习武的首要目的，是强身健体、延年益寿，而不是恃强凌弱、报仇雪恨。

机遇青睐于有准备的头脑。1995年5月，一个偶然的机缘，王东法通过友人结识了当代陈氏太极拳小架领军人物——陈伯祥。幸运的是，武术功底深厚的王东法得到了陈伯祥的青睐，随

后，正式成为了他的人室弟子，即陈氏太极拳第十一代传承人。

根据太极拳的传承谱系，传内不传外是一条不成文的规矩，我很荣幸得到了太极宗师的认可，拜在他的门下学习拳术。”王东法说。由于得到了太极名师的悉心指点，再加上王东法武术功底扎实，天资聪慧，太极十三势很快就娴熟于心，灵活自如。

王东法说，中华武术在长期的发展过程中，受到了中国古典哲学思想的影响，融进了道家、儒家、佛家诸多学说，太极拳也不例外。太极拳是中华文化之瑰宝，贯通天人合一、阴阳二气的生命哲学，结合易学的阴阳五行之变化和中医经络学。人们经常练习传统武术，在强身健体、防身格斗的同时，还能够修身养性、砥砺性情，可谓是一举多得。

练习太极拳不但能够强身健体、修身养性，而且，在一招一式的反复学习中，深刻感知武术文化的源远流长，博大精深。”王东法说。

传统武术博大精深

后，正式成为了他的人室弟子，即陈氏太极拳第十一代传承人。

根据太极拳的传承谱系，传内不传外是一条不成文的规矩，我很荣幸得到了太极宗师的认可，拜在他的门下学习拳术。”王东法说。由于得到了太极名师的悉心指点，再加上王东法武术功底扎实，天资聪慧，太极十三势很快就娴熟于心，灵活自如。

王东法说，中华武术在长期的发展过程中，受到了中国古典哲学思想的影响，融进了道家、儒家、佛家诸多学说，太极拳也不例外。太极拳是中华文化之瑰宝，贯通天人合一、阴阳二气的生命哲学，结合易学的阴阳五行之变化和中医经络学。人们经常练习传统武术，在强身健体、防身格斗的同时，还能够修身养性、砥砺性情，可谓是一举多得。

希望更多人习武练拳

的天资禀赋，再加上名师的悉心教诲，自身后天的不懈努力，方可有望成为一代武术大家。”说起习武之道，王东法感慨地说。

在王东法漫长的七十余人人生历程中，武术已经深深的融入他的血脉之中。从习武之中，他收获的除了健康的体魄，还有刚毅乐观的心态，一批志同道合的武友。对于王东法而言，生命不休，习武不止。

学习武术天赋很重要，有了过人



传统武术深受孩子们的喜爱。