

浑元一气功： 内外兼修强筋骨



演练功法 常文斐 摄

孙敬(右)指导弟子修习

“浑元一气功，不是浑元气功，”冬日，初见面，孙敬严肃又较真地说道，“此气功非彼气功，‘练拳不练功，到老一场空’，什么是功，这就是底功。”

浑元一气功，2011年6月入选第三批省级非物质文化遗产代表性项目名录。出生于1951年的孙敬，是该项目省级非遗代表性传承人。过去的武侠小说，常常把“江湖”与“庙堂”塑造成对立关系，而孙敬则以“教头”之名，出入二者之间，内外得宜。



孙敬(前排左三)与众弟子合影

缘来“门”内传

年过七旬的孙敬，身上笼罩着浓浓的传奇色彩。熟人谈论起来，无不透出一股子崇敬。老人自己，倒是有着曾经沧海的淡然，“12岁进山西体工队业余摔跤队，20岁在太原化工厂组建摔跤队，任教练、队长，代表厂里参加河西区比赛。”徒弟激动地插话，“年年第一。”老人不附和，“谦虚点，名列前茅吧，我们的教练都是国家级的。”那是山西省体育最为辉煌的一段时光，摔跤、射击、自行车等多项运动在国内名列前茅。

练得好，难免多伤病。孙教练跟着中医大夫学了导引养气，又经人引荐结识武术名家申子荣，得了浑元一气功的嫡传。据孙敬所著《武术特技》称，申子荣先生，平遥人，民国时期南京国术馆第一期学生，擅长形意、太极及岳氏八翻手等多种拳术，1956年曾获全国武术表演大会优秀奖。

出生于1921年的武术家安慰先生，在其《犹忆武林人未远》中追述民国时期武林旧事。其中记到，1932年山西国术促进会成立，王新午任副会长，本省著名拳师如申子荣、薄应遴等都递了帖子，执弟子礼。孙敬说，师父申子荣所练为戴氏心意拳，“蹲着背靠三四米高的墙，一蹿就上了墙头，能在墙头、屋脊腾跑。”太极、岳氏八翻手是王新午的绝技，浑元一气功，在其他传承中亦有被视为南京国术馆“镇馆术”的说法。

“这个功法来自妙兴禅师，”孙教练介绍说，“源头是少林硬气功，但内家拳也练，相得益彰。”在他看来，从功法开始，有练法、用法、击法，而功法就是底功，“必须壮实元气，抗击打、耐承受。”



展演七星裂石功法(躺在七根尖钉上胸碎大石)

曾授行伍间

跟随师父申子荣修习浑元一气功前后，孙敬也接触形意、八卦等传统拳术，并拜入车氏形意拳晋源区南张村杨吉生门下，颇得真传。忆起杨师父为他试练“鹰把”，“就三个指头，轻轻一戳，我就腾空出去了，跟个篮球一样”，再来，把摔跤的架势用上，“还是一样，嗖的一声就出去了。”说着，孙教练拢卷身形，胳膊轻盈前伸，气势扑面而来，稍后又轻轻一笑，“能看明白不，窍门在尾闾，像撬棍一样撬起来的。”

尽管深悟三昧，孙敬与其他传统武术习练者，截然不同。“摔跤、拳击、武术都练过，吃过甚知道甚香甚臭”，此外上世纪80年代，他还参与散打运动的创始，“参加全省第一届散打比赛，打了几次场地赛，继续名列前茅，后来第五次全国运动会，省体工队调了几次，厂里不放心”。

功法、技击、现代竞技，加上教学，融会于一体，形成实践导向的全新理念。他曾创办过一所民办学校，为省里一所警察学校对口培育新生。其间，将浑元一气功作了“现代化”改造，把玄而又玄的口述功法变得通俗易懂，补齐不完整的部分，完善不系统的体系，推出“百日千学时”训练计划，并编撰《武术特技》《御林散打》二书，业界称前者为教科书级的功法名著。

后来，有关部门从山西武术界寻访教练人员，“三个条件，会练、会讲、政治过硬”，经武术名家陈盛甫推荐，孙敬赴国家相关单位作训，多次荣立三等功，被授予“优秀教练”荣誉，后经上级批准，以现役军人身份调任武警山西总队和山西警卫局任团职主教练。“提高单兵作战能力，军人、警校学生，早上、上午、下午、晚上，一天四趟操，必须天天练，训练一百天，功法全、功力大、见效快，”说起当时，孙教练陡然热血沸腾。

记忆档案

浑元一气功，又名罗汉护体浑元一气功等，由武术名家申子荣先生传布于山西、陕西多地。该功分内练和外练，主要练习抗击打能力、耐受能力和击打能力，增强元气、强壮筋骨、祛病疗伤、攻防兼备，适宜各年龄段人群修习。

薪传待后贤

上世纪80年代，电视台常有胸口碎大石、掌劈砖瓦、枪刺喉头等硬气功表演，部队训练也不乏类似科目。浑元一气功，表现形式与此相类，器械抽打、拍打、击打，力度和程度更让人瞠目结舌。

“是硬气功，但与铁布衫之类有很大差别，”孙敬解释道，“什么是一，天得一以清，地得一以宁，所有的功法都要整合一气，以前老师傅也讲，但不讲透。”从养气开始，把秉生之气、五谷之气及清气(氧气)合一，变成内气，就可以连续叫气。掌握了气息，然后外练，从肢体碰撞再到沙条、三节棍、铁砂袋、白蜡杆等器械的自练与互击。

如今武术落寞，跟着孙敬练功的，从血勇的青年变成了华发从生的中老年，“都是退休的兄弟们，也不讲什么师徒，主要是把身体锻炼好”。70岁的白茂恒，即是其中之一。十多年前，他赴兰州支援化工厂建设，遭遇极寒天气，手及上半身皮下皮上经常出现血点，奇痒无比，针石无效，越治越重。返并后，跟着孙敬练起浑元一气功，“没想到，练了就管用，大见成效”。

“养生也是重要功能，元气壮实了，身体自然健康”。孙敬坦然笑言，不过很快补充道，“我儿子现在练得可好了，后继有人。”

记者 史鹏程

(除署名外图片由受访者提供)