责任编辑 顾娴慧 59527617 18917358211
E-mail:wanglihui83@qq.com

窑里“石头功”：心手合一 虎虎生威

“说起器械锻炼，在大多数人的印象中，也许会立即浮现出哑铃、杠铃之类的“铁器”。殊不知，中国自古就有用石头做的器械——石担石锁，来锻炼士兵的肌肉，并传至民间，成为寻常百姓习武、强身健体的一种方式，流传至今已有几千年的历史。

练过石担石锁的人都知道，它是一项能体现出真正功夫的健身项目。它能锻炼人的臂力、腕力、抓力、指力、握力、眼力以及腰部和腿部的力量。但要练好这门功夫，需要恒心和毅力。而在嘉定，这项古老的运动至今仍有人十分热衷，时常习之，不仅锻炼了身体，更是对心性的一种修炼。这其中，尤以南翔窑里一支10人左右的石担石锁队伍最为突出，他们从上世纪六十年代开始，从“东方大力士”查瑞龙那里拜师学艺，坚持了50多年，让这项渐渐淡出人们视线的古老运动，至今在嘉定仍散发着独特的魅力，为当地人所津津乐道。不仅如此，窑里还是个文化村，自古就不乏文人墨客、乐师乐队。

在此，一些看见或见证过石担石锁魅力的老嘉定人通过回忆，写下了嘉定石担石锁的前世今生，以及石担石锁和嘉定人的渊源。

师承查瑞龙 练得“石头功”

□ 陈兆熊

嘉定素有“教化之乡”之称，很多传统艺术形式都在这里得以流传，武术也不例外，其中石担石锁功夫时至今日，嘉定仍有人在练习。而在我印象中，南翔镇窑里（今窑村）的石担石锁队颇有名声，且有一段约半个世纪的故事。

偶拾石锁，拜师学艺

1962年，一个偶然的机会，南翔青年陈光华在离家不远的第二塘边割草时见到一个石锁，就带回家来和陈进发、陈守林、陈政平、陈新华、陈武华、顾台泉、顾台龙、张伟德、张国平等一帮小伙伴们当作玩具丢着玩。恰在这时，村里从上海来了一位回乡支农的田士明，年龄比他们大十多岁，大家称他大哥哥。田士明自小跟素有“东方大力士”之称的查瑞龙比邻而居，跟着查瑞龙练习过石担石锁，见这群小伙子为人纯朴，是可造之材，但对玩石锁却不得要领，只会“瞎弄”，就按照自己跟查瑞龙学来的套路教他们。

从那以后，陈光华这群年轻人开始了石担石锁的漫长练习。田士明见陈光华他们石担石锁练得稍有了一些模样，几次带领他们一起骑了自行车去上海市区，向查瑞龙直接求教。查瑞龙也热情地向他们传授技艺，并且勖以“传承千年技艺，修炼百年身心”的训诫。回忆当初起步时的情况，至今已年逾花甲的陈光华说：“我们窑里是一块膏腴之地，土质好，种啥出啥。我们村的父老乡亲勤劳能干，舍得出力种田，从不偷懒，还善于动脑筋把田里的庄稼种好。1958年，我们村的棉花油菜创高产，曾经得到国务院的嘉奖，周恩来总理亲自签发的奖状，至今保存在嘉定博物馆中。这可不是浮夸虚报产量弄出来的！我们这里就是种得好，产量高。所以我们可以在别处闹饥荒的时候，吃饱肚子还有精力体力去练石担石锁。那时我十七八岁，与一班小弟兄迷上了石锁。家长们感到我们锻炼身体对农业劳动不无好处，也不反对。”陈光华回忆，除了一个石锁，没有别的器械，所以都自己设法解决，只要有可能，就动手制作。石锁等东西自己无法加工，大家利用业余时间捉鱼捉虾，逮黄鼠狼，把鱼、虾和黄鼠狼皮卖的钱积起来，请石工做石担石锁。他们除了正常出工参加农业劳动，一有空就互相聚在一起，一边锻炼，一边切磋技艺。

风风雨雨，半世纪的练习路

五十年来，他们有的人经历了参军、结婚生子等一系列变化，但石担石锁成了他们生活中不可缺少的一部分，一有空闲，仍然聚在一起锻炼、切磋。用一句行话，叫做“玩”，玩石担、石锁。历经风雨寒暑，始终不离不弃，还迎来了胡根荣、华乐清两位新伙伴。胡根荣是查瑞龙的再传弟子，原本家住上海，自幼随查瑞龙的大弟子练习石担石锁，因而跟他们早有联系，上世纪九十年代初从上海动迁到嘉定，自然就加入了他们的队伍。华乐清是嫁到窑里来的媳妇，她原是南翔灯泡厂的职工，由于工作关系长期低头患上了颈周炎，听说练石锁能健身治病，一起来参加锻炼，肩周炎得到了好转，石担石锁队里增加了一员女将，这两人后来都参加了全国五届农运会。

古人有一句话：“百炼钢化为绕指柔”。坚硬、沉重的石担石锁，到他们的手里成了听话的玩意。石担重量从开始时的50多公斤增加到150多公斤，可以推着随意上下放置，还能脱手抛起，脚蹬盘花，一个脚蹬千斤，150公斤的石担上可以再站好几个人，犹如杂技表演时的叠罗汉；石锁如同训练有素的小狗，若即若离，听人指挥，上百斤的石锁轻轻掷起，抬臂接住，稳稳地立在臂弯处，这个叫做“挂龙”的动作，一气呵成，似乎丝毫不费力气。还有好多高难的动作，如“苏秦背剑”、“玉兔望月”，凌空1080度旋转……由于他们生活在江南水乡，又从不脱离生产劳动，经常在小河浜中行船间隙锻炼，还造就了能在晃动的小船上推花的绝技，从而形成了水上双锻的“独门功夫”，石锁的玩家遍及全国南北各地，能在不断晃动、甚至正在河面上行驶的小船上推花、对练，也许只有他们这几个“玩家”，也正因为如此，1983年上海电视台拍摄《手顶千斤石》的专题片，专门记录了他们在农船上双练石锁的镜头。嗣后中央电视军事、农业台频道，由毕福剑主持，也为他们录制了一个专题片。

年逾花甲，“功”成身不退

五十年的坚持，使他们在身心两方面获得了可贵的收获。身体方面，他们这些人都练就了一副强健的体魄。而在思想修养方面，他们一贯秉承着他们的偶像查瑞龙的教导，要身心双修，武艺和武德并重的训导，练武为了健身、报国，决不可恃强凌弱，惹事生非。五十年来，他们先是在南翔镇、嘉定区的各种活动、运动会上连连得奖，上报刊、上电视。1996年，以田士明为教练，陈光华为队长一行13人代表嘉定区参加上海市第五届农民运动会，获得表演类项目的第一名。其中不少动作引人注目，如陈进发的“脚蹬千斤”，一副180公斤的石担加上4个人的体重，接近千斤左右，而且要做出各种造型，有的人仰卧，有的人倒立，作为底座，必须保持高度的平衡，非常见功力；陈政平的“飞雀”把一个二三十公斤重的石锁凌空抛弃，180度转身在背后稳稳接住，连续多次接抛，把石锁玩得如同训练有素的鸟雀般听从指挥，上下飞旋；陈守林的“叠罗汉”，他作为底座马步蹲裆，两条腿如同木桩版稳稳扎在地上，手托一副石担上面四个造型各异的同伴，既要力量还需定力；胡根荣的“石担打花”把上百斤的石担玩得如钢叉一般贴身旋转，从头上转到肩上再到腰间，如行云流水一气呵成。

2010年，窑村因为大型居住社区建设而动迁。石担石锁队的成员散处到南翔镇及周边社区，不能经常在一起“玩”了。但是每周日，他们会到南翔镇体育中心，那里有一块专属他们的场地，他们在那里继续“玩”，继续他们半个世纪的坚持。

本版摄影：俞超

自古窑里“文脉”不断

□ 陶继明

说起南翔窑里，古时，这个村落就一直浸淫在文化气息之中。三百多年前，清代时期，这里出了周颐、周笠两位文化名人，他们诗、画、刻（篆刻、竹刻）兼长，尤其以擅长竹刻著名，对于嘉定竹刻由明入清的历史发展传承起了关键的作用，《竹人录》中就写有他们叔侄两人的地位，钱大昕还为周颐写了一篇充分肯定他艺术成就的传记《周山人传》。

晚清至民国时期，窑里又以出色的丝竹音乐而闻名乡里，成立了紫音国乐社。紫音国乐社由民间艺人沈滈山始创至今，迄今已有130多年历史，以演奏江南丝竹为主。1935年正式命名为“窑里紫音国乐社”，是嘉定地区颇有名望的民间音乐组织。

创始人沈滈山17岁开始学习丝竹，他他笛、箫、二胡、三弦、瑟琶全都精通。他的5个儿子都受到他的传授，吹、拉、弹、奏各有专长。第3代沈风高精笛子，1945年在南翔举办的一次灯会上，他运用鼻孔吹奏的特殊技巧随游行队伍绕南翔一圈，观众都惊叹其技艺之高；沈风明精于三弦，娴熟掌握了正轮反轮（俗称“上出手”、“下出手”），还能分别用二指、三指、四指熟练地轮奏。因终日不断操练，右手腕骨上长出了近1公分厚的老“茧”，由于手臂经常弯曲，他的右手掌能与小臂贴合，可见他平时磨炼的功夫之深。窑里紫音国乐社注重乐谱的整理，曲目全部都用毛笔抄写成工尺谱，精心传授给下一代。

1945年，在庆祝抗日战争胜利的日子里，“窑里国乐社”以欢快的乐曲，在周围乡村集镇上巡游，既宣泄了被压抑了十多年的民族精神、民族感情，同时又使“窑里国乐社”的旗帜成为嘉定民间丝竹音乐的代表之一，以致六十多年后的今天，当年的盛况还是被乡人们津津乐道。

石担石锁的“前世今生”

相传，石锁起源于唐代军营。唐太宗李世民要求用它对士兵进行握力、腕力、臂力及腰、腿部力量的训练。后流传于民间，演变为一项集力量、技巧、健身于一体的传统竞技项目。

石锁是一长方形石块，凿一把手，成古时的锁形，以便举、接、掷、抓。重量由8—75公斤不等。以花色动作为主，20公斤以上的大石锁以练力量为主。花色中有头顶、关公脱袍、黑虎穿裆等为绝技。

石担一般分为20、30、40、50、90公斤等数种，大的供挺举用，小的供打花样用。花式有头花、肩花、腰花、档花、背花、颈花、手花、脚花、大刀花、前后背梅花、老和尚撞钟、顺风单子花、苏秦背剑、顺风扯旗、肩夹、昂挺、软挺等动作。高难度动作有穿心花、双肩花、头顶摩云、头花铁背等。

上世纪二三十年代，上海闸北区的查瑞龙创造了一系列石担石锁项目的高难度动作，被誉为“东方大力士”。1958年，查瑞龙举办上海石担石锁培训，培养了一大批石担石锁骨干。2007年，石担石锁被列为上海首批非物质文化遗产名录项目。

相关链接：查瑞龙，武术名家，上世纪二十年代已经崭露头角，赢得“东方大力士”之名。在无声电影的时代，他拍摄了《关东大侠》等一系列武侠片，称得上是中国武侠片的开创者。上世纪三十年代，在“一二·八”、“八·一三”全民抗战的烽火年代，他与田汉等进步电影工作者拍摄了《肉搏》、《民族生存》等爱国电影，以自己的特长投身于抗战宣传，田汉称赞说“他向帝国主义者肉搏，高呼大家起来收复失地。”

图为南翔石担石锁队合影。