

清晨6点的青岛,薄雾微凉。海风吹拂的燕儿岛山上,58岁的孙日成已早早来到,望海的目光如炬,练功的身形如松,一招一式间,鸳鸯螳螂拳的灵动与刚劲在空气中划出清晰的轨迹。这拳风,已陪伴他半生。从懵懂幼童立下的誓言,到如今肩负国家级非物质文化遗产传承的重任,孙日成用肯下苦功的光阴,书写了一个关于“信”字的厚重篇章——对先辈的承诺,对武道的敬畏,对文化传承的担当。

践诺>>>

七载深耕 终入国遗名录

近日,2025年青岛国际民间艺术季上,孙日成带领弟子展示《山海舞韵·螳螂拳》,尤其是队伍中还有德国、日本、泰国、俄罗斯的留学生们,吸引了无数观众点赞称奇;“抖音足球嘉年华”青岛站的半决赛现场,融合武术、舞蹈与光影的螳螂拳表演,在绿茵地惊艳全场,螳螂拳的迅猛手法与足球的动感节奏交相辉映,孙日成的现场教学,更在短视频平台吸引了众多网友为青岛转发、推荐、点赞……起源于春秋战国时期,至今已有2700余年历史的鸳鸯螳螂拳,曾经是“只闻其名,不见其身”,秘藏于民间,几近湮没。而如今,它不仅成为国家级非物质文化遗产,更飞入寻常百姓家,让近百万人接触到这项运动,这“惊天逆转”的核心推手,正是国家级非物质文化遗产代表性项目螳螂拳代表性传承人、山东省非遗保护协会副会长、青岛市武术协会副会长兼秘书长孙日成。

中华鸳鸯门派创建于春秋战国时期。近代,孙日成的父亲孙丛宅作为第四代唯一传承人拜入鸳鸯派传人毛丽泉门下,接受了鸳鸯门派的全部理论和功法精髓。2005年,孙日成师从父亲成为鸳鸯门派第五代传人,而当时拳击、柔道等流行体育项目发展迅速,螳螂拳传承却面临断档风险,“掌门人”的身份让孙日成重担在肩,这不仅是一份家族的责任,更是对中华千年武学文化的守护。他立下誓言,定要将这门凝聚着无数先人心血的功夫绝学完整传承,让每一招每一式都焕发新的生机。

怀揣无上使命,2007年,他正式启动鸳鸯螳螂拳申遗工作。7年间,他系统梳理拳法理论,反复打磨技术动作,累计整理文字资料200余份,拍摄影像资料100余盘,收集两大箱原汁原味的鸳鸯派技法拳谱。功夫不负有心人,2014年螳螂拳被列入第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录扩展项目名录,2018年孙日成成功入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目代表性传承人。他也曾荣获全国非物质文化遗产保护工作先进个人、山东省“齐鲁文化之星”、山东省十大模范传承人等称号。

守诺>>>

信念支撑 武脉薪火相传

“不负一代鸳鸯螳螂人使命”,这并非一句轻飘飘的口号,幼年日复一日的练功是一诺千钧的起点。“小时候最盼着的就是下大雨,只有下大雨才能休息,其他时候无论寒冬还是酷暑,都是必须要去练功的。即使是大雪纷飞,大清早也得扛着锨、大扫帚就出发去练武了。”现在回忆起这些,孙日成还印象深刻,对他而言,从两三岁起的习武,让他“吃了很多苦”,但却是生活中不可缺少的一部分。

“武术又叫‘苦功’,必须天天练、用功练。以站桩为例,唯有经年累月长久的练习,身体首先从外围肌肉力量,到骨架,再到内在的经脉气血,才能达到一定标准和程度。”再比如扎马步,他说,“这可是武术之根,脚

从拳脚到心诺:孙日成与国家级非遗鸳鸯螳螂拳的“信”火相传

一诺半生 “拳”承古今



孙日成带着鸳鸯螳螂拳走进学校。

要往地下内旋,就像是螺钉去找螺母,涌泉上提,收腹挺胸,舌顶上颤,看似不动弹的一个动作,内在却有很多讲究。”一个动作要练千遍,一个马步需蹲数年,正如铁器百炼成钢,螳螂拳的刚柔并济也锤炼着孙日成坚如磐石的筋骨与心性。

也许是幼年练武太苦,成年后的孙日成坦言自己“想偷懒了”。他外出念大学、参加工作、结婚生子,一度与“武术”二字渐行渐远,但年事日高的父亲为弘扬鸳鸯螳螂拳而四处奔波的画面,却一直印在他的脑海挥之不去。“很小就知道父亲的武艺很厉害,但有多厉害呢,因为太小可能并没有数。到了上世纪九十年代末,国际交流越来越多了,新加坡、美国等地的习武之人经常来青岛拜访我的父亲,我那时二十多岁,懂事了,这才明白父亲的成就和心血,也明白了鸳鸯螳螂拳在中国传承下去的意义和重要性。”孙日成说,那时算是一个新的起点,让他真正树立信念,立誓要子承父业将博大精深的鸳鸯门派传承下去,“此后不管多难,我都咬牙坚持下来了。”

弘诺>>>

普及推广 一诺拳心萌新芽

勾、搂、采、挂、刁、缠、劈,顶头、沉肩、垂肘、活腕、拧腰、坐跨、扣膝……一招一式,气势十足。不久前,孙日成走进青岛辽源路小学带领同学们学习鸳鸯螳螂拳。他介绍鸳鸯螳螂拳的历史起源、发展情况,并展示拳法,最令人兴奋的环节莫过于孩子们与传承人的互动体验。在他的耐心指导下,同学们亲身感受鸳鸯螳螂拳的独特魅力,从基本的站桩、马步,到简单的拳法招式,同学们学得有模有样,充满了热情与专注。这样的场景,他已经坚持了10余年。2008年,孙日成带着鸳鸯螳螂拳走进学校,成为全市首个走进校园的武术类非遗代表性项目。2009年燕儿岛路第一

小学开展了鸳鸯螳螂拳公益传习班,学校成立鸳鸯螳螂拳武术队,开创了青岛市武术进校园的先河。

孙日成曾与父亲二人带领着专业的教练团队,倾囊相授。为了保证授课质量,他利用寒暑假的时间编写了鸳鸯螳螂拳进校园的教程,涉及历史传承、课时安排、分解动作示范等全方位的内容。从撰写、编辑,到设计、制作,全都由他一人完成,并自费印刷、发放。还根据鸳鸯门派螳螂拳、长拳拳法编写了两套武术操,让不同年龄段的孩子们在学习间隙、课间时拿来操练一番,很受欢迎。截至目前,孙日成已走进全省30多所中小学,给15万多名学生传授鸳鸯螳螂拳法。

同时,他还是山东大学、青岛大学等大学的客座教授,来自青岛大学的澳大利亚留学生西麦被孙日成的鸳鸯螳螂拳吸引并拜师学艺,回国后创办了鸳鸯螳螂拳学堂,让这门古老的中国功夫在异国他乡生根发芽。更令人欣慰的是,西麦持续将优秀学员推荐至青岛“回炉深造”,彰显了中国功夫超越国界的永恒魅力,也向无数国际友人展示青岛的文化底蕴。

2019年,孙日成在清江路开设了鸳鸯惠博武术健身馆,目前馆内有百人左右的弟子,除了教授拳法,他还要求学员背诵《武德训》和《弟子规》,“我最关心的是如何培养孩子们对武术的兴趣,同时让他们明白习武先习德的道理。”这么多年来,随着声名远播,曾不断有众多外国武术爱好者慕名而来,甚至提出重金购买拳法。面对诱惑,孙日成始终坚守父亲教诲:“黄金有价艺无价,艺传有德之人。”他说,武术传承重在德行培养。



扫码观看
相关视频
拍摄/剪辑
记者 厉杨

/ 心声 /

让传统武术的魅力
激发更多人的兴趣

每天早上6点至9点,孙日成登上燕儿岛山,在鸳鸯螳螂拳传习活动基地晨练和义务教授社区居民;每周二上午,他赶到市南区睦邻家社区综合服务中心,全情投入地为居民公益教习两个小时鸳鸯内家功;每周奔赴不同学校“流动”的课堂,坚持在非遗保护现场、重要活动舞台等展示交流,还不能耽误周末拳馆的课……年近60岁的孙日成,身形比年轻人还要挺拔,但这挺拔背后,是常人难以想象的奔波与付出。看着挤得密不透风的日程表,弟子们常心疼他“太累了,歇歇吧”,他却总是释怀笑笑,那笑容里藏着一份不容推卸的师者担当,身体或许疲惫,但传承、推广的信念,支撑着那脊梁始终挺直。他的坚持,超越了简单的辛劳,化作了融入骨血的自觉——不负使命,让鸳鸯螳螂拳星火燎原。

致力于本地推广的同时,孙日成还积极寻求更广泛的传播途径。从2014年开始,他牵头举办了国际螳螂拳研讨会,倡议并主办了山东省螳螂拳交流大赛,螳螂拳的各大流派、国内外的顶尖高手齐聚一堂,论剑比武,切磋技法;去年,“2024年国家级非物质文化遗产武林大会暨青岛市非物质文化遗产传统武术交流赛”等活动举办,以鸳鸯螳螂拳为媒,来自全国各地的传承人汇聚青岛相互切磋交流、共同传承和弘扬中华优秀传统文化。现在在孙日成心中,最大的心愿是建立一个全面、综合的国家级非遗武术体验展示馆,目前这项工作正在稳步推进中,“武术的传承需要体验和感受,希望通过一个线下体验展示馆的形式,既为全国的拳种来青交流展示搭建平台,也让传统武术的魅力激发更多人的兴趣和热爱。”孙日成说。