



首次亮相重庆赛场，他凭借八卦掌一举成名；到香港参加国际赛事，他再次夺得第一名；参加民间艺术比赛，他又获得好名次。如今，每天早上，都有一群武术爱好者跟他练武强身。毫无疑问，余永华在武术圈赫赫有名。提及他的八卦掌，更是声名远播。

他是“字门拳”代表性传承人



他获得的奖状



# 梁平这位武林高手在圈内赫赫有名 八卦掌，他拿下国际冠军

□吴天胜



正在练拳的余永华

着八卦掌的最高境界攀登。

幸运之神再次降临到他头上。2015年6月，重庆市首届民间文艺之星选拔赛启动。由于赛事侧重选手的草根性和表演的原生态，这次比赛没有“科班生”。

比赛是重庆市首个以民间艺人和民间技艺为主题内容的市级赛事，以“民间竞技秀 文艺欢乐行”为主题，通过层层选拔，为民间文艺人才提供展示和交流的舞台，储备一批适合文化交流的表演项目，打造一批演艺类非物质文化遗产生产性保护带头人，从而激发民间文化艺术活力，为建设文化强市增添助力。

“重庆在选民间达人”，有人告诉了余永华这个消息。他立即向组委会递交了报名表。

当然，幸运并不是没有竞争。海选阶段，组委会收到参赛节目107个。初选后，82个项目（团队）跻身复赛，最终决出12名（组）“艺术之星”和12名（组）“艺术之秀”。

有了大赛经验的余永华再次不负众望，凭着一套出神入化的八卦掌，成功闯入决赛。最终，他获颁“民间艺术之秀”奖。

从此，他在武术圈的名气越来越大。

## 5 传授武艺，学生遍布梁平

“一人练武只能一人身体好，众人习武方能大家身体好。”名气加身的余永华有了一个想法，向爱好者传授武术。

其实，从20世纪90年代初起，他就已在群众中传授武术了。最初，他在梁平仁贤中学附近找了一处农家小院当场地，吸收当地学生近百人跟随练武。

学生们精力旺盛，正是练武好时机。每天清晨，他们跟着余永华跑步；黄昏，随着他压腿、练拳；周末，农家院中传来声声呐喊，那是在练习散打。

社会在进步，传习理念也在更新。自己以前学武靠口口相传，现在传授武术不但要真本领，还得有理论。余永华在教弟子们练武时，更加注重理论知识的学习积累。2012年10月20日，他修满规定课程，完成一级社会体育指导员培训，正式成为一名持证上岗的体育培训人员。

渐渐地，跟随余永华习武的人越来越多，不仅有青年，还有老人和小孩。原来的农家小院，已容纳不下越来越多的武术爱好者。于是，他选择了仁贤广场，将那里作为公开传授武术和爱好者练习习武的场地。

2014年，仁贤广场被评为“梁平‘争做群众身边好体育人’为民服务队指导站”。2015年1月，他还被梁平武术协会评为“武术文化传承先进个人”。2016年8月，他被吸收为中国武术协会会员。2018年1月5日，他又成功考取了武术（武术套路）项目一级裁判员。同时，他还不断传承着其他门类武术。2023年11月，他被梁平区文旅委命名为“字门拳”代表性传承人。

如今，每当晨曦微露时，仁贤广场上就聚集了很多人，他们身着太极练功服，跟着余永华练习八卦掌和字门拳。

这样的场景，已然成为广场上的一道风景。

（作者系重庆市散文学会会员 图片由作者提供）

## 1 跟师学艺，他拜名老中医为师

余永华，别名余权，自幼习武，师从沈林。沈林是梁平名老中医，武术亦非常了得，在社会上享有很高威望。少年时，余永华每到周末和节假日就往沈林家跑。沈林教他压腿、站桩、吐纳等基本功。初中毕业后，他正式拜沈林为师，开始跟师学艺。

跟师学艺，就是一年365天吃、住、练都在师父家里。余永华自幼在农村长大，洗衣、喂猪、挑水、做饭、插秧、打谷等日常农事都会，师父自是喜欢。

“不流一定的汗水，不花一定的时间，武术肯定是学不出来的。”治学严谨的沈林时常这样教导余永华。

余永华谨记师父的教诲，每日勤学苦练。跟师学艺的第二年，他在武术上就已小有长进。为了增强他的本领，沈林有意安排他到一些训练场合去作示范。

一次，余永华的师兄在传授武术时，个别动作不得要领，请师父出马指导。沈林假意说自己也做不出来，让余永华来示范。

余永华一看那些师兄比自己年龄都大，有些胆怯。沈林便鼓励他“教学相长”。

“教学相长”，虽只四个字，但余永华却真正领会了个中要义。常言说，“教别人一碗水，自己得先有一桶水。”为此，在之后教练的过程中，自己首先得把武术动作练好，才能去教别人。不知不觉，在“教学相长”中，他不但教会了别人，也让自己的功力得到了长进。

冬练三九，夏练三伏。跟师学艺三年里，余永华不知流过多少次血、摔过多少次跤，但他从未掉过一滴泪，也从未后悔过一次。他的筋骨越练越硬，武术功力越学越精。

到20世纪80年代末，他已从一个懵懂孩童，长成风姿少年，在武术上渐有所成。

## 2 初试牛刀，八卦掌助他小有名气

20世纪90年代起，比武打擂开始在国内武术圈盛行。不过余永华最初却认为，学武不外乎是强身健体，比武打擂离自己很远，更没想通过比武来博取名声。

但余永华的实力，师父和师兄们是清楚的。2004年，掌门师兄杨贤仁（时任梁平武协主席）力荐他参加重庆市“江龙杯”第三届传统武术精英赛。

当年11月，他忐忑不安地来到重庆。报到后，被组委会安排到一个8人间的宿舍。宿舍内都是练武之人，数他最年轻。彼此打完招呼后，大家便开始介绍自己参加比赛的项目。

“八卦掌？”当余永华自我介绍时，众人纷纷惊奇。其中一位合川籍的老拳师半信半疑地问他：“小伙子，你今年多大哟？”

余永华知道老拳师的潜台词，打八卦掌都是功力深厚之人，你年纪轻轻也行？

借着话题，大家对八卦掌产生了浓厚兴趣。原来，重庆练八卦掌的人已不多，多数人只是听说过，

却没有见过。

正式比赛的时候，操场上设了两个场地，各自围了不少观众。等到余永华上场时，他一走步、亮掌，便立马引来喝彩。赛场上的他毫不紧张，徐徐出掌。只见他“形似游龙，视若猿守；坐如虎踞，转似鹰盘”。随着比赛深入，他的八卦掌越打越好，吸引了越来越多的观众。最后，另一个场地上的观众也都跑到他这边来观看了。

比赛下来，梁平的领队拍着他的肩膀连说：“好样的，好样的！”其他人纷纷找余永华交换名片，第一次参加比赛的他还没有名片，只好用笔给人留下电话。

回到宿舍时，那位合川的老拳师热情地和他打招呼：“小兄弟，你从上场到下场，我是全程看完了的，不错！”

那一次，余永华获得了C组武当类拳术一等奖。

“余永华会八卦掌，而且打得非常好！”消息像风一样，在重庆武术圈内传开。

自那以后，余永华在圈内渐有名气。练武的人只要说到梁平，自然会提到他和八卦掌。

## 3 香港亮剑，国际赛勇夺不俗战绩

为增强功力，余永华此后又拜陈秉仕为师。陈秉仕是一位科班出身的拳师，曾任重庆武术运动管理中心主任，平日与香港等地联络较多。2014年，香港举办第十二届“梦想杯”国际武术节，陈秉仕极力推荐他去参赛。

香港国际武术节是香港规模最大的武术赛事，每年举行一届，由香港中国武术海外训练学院发起，香港武术联合会、精武体育会、香港沙田体育会等联合举办。目的是让世界了解中华武术，让中华武术走向世界。

武术节于2014年3月17日至20日在香港马鞍山体育馆举行。这是一次典型的国际大赛，吸引了来自中国、俄罗斯、法国、美国、意大利、日本、伊朗、德国、乌克兰、马来西亚、新加坡、泰国、印度、韩国等50多个国家和地区的436支队伍，共5000多名选手参赛。比赛设中国武术段位考评、武术套路大奖赛、套路专业难度组比赛、绝技功力比赛、健身气功比赛、太极柔力球比赛、跆拳道比赛、散打比赛等项目。

余永华参加了八卦掌和金家功两项武术套路比赛。第一次参加国际大赛的余永华既兴奋又紧张，面对众多武林高手，“华山论剑”的压力扑面而来。

但余永华毕竟身怀绝技，他对自己的八卦掌还是很有自信的。轮到他上场时，只见他忽而掌似兵刃，露拨转之功；又身似弓弦，现转运之神；再脚似战马，展快动之力。飘忽间，他两掌掌心一向里一向外，两脚一摆一扣，既有阴阳之分，又呈阴阳易理之美妙。

随着他风生水起的招式频出，场外响起了阵阵掌声。

那场比赛，他不负众望，获得武术套路大奖赛男子M11八卦掌第一名以及金家功第二名的好成绩。

## 4 艺术之秀，他成为“民间达人”

“有形、有意、真明”，是习练八卦掌的三种境界。香港比赛获得佳绩后，余永华并未自满，而是不断精进，向



功力深厚的八卦掌高手