

武功套路代代相传，开设武馆收徒授武，兼收并蓄完善武艺，讲究武德发挥侠义精神……千百年来，万宁尚武之风兴盛，根植于民间土壤的武术活动生生不息，武术人才辈出。可以说，武术文化已经深深渗入万宁人民的血脉，成为特有的万州文化。

编者按

发端于唐宋，兴盛于明清，海南历史上的文化教育一度熠熠生辉，被誉为“海滨邹鲁”，诞生了丘濬、海瑞、张岳崧等名留华夏史册的人物。然而，鲜为人知的是，海南岛不但历来“崇文”，而且“尚武”，民间多地习武成风，并输出到海外，且延续到今天。

最近，国家体育总局武术运动管理中心在全国范围内授予9个“全国武术之乡”，其中海南占去3席，它们分别是屯昌、琼中和万宁。

海南日报记者通过走访这3个在地理上连成一片的市县，采访当地的武师和武术传承人，琼州武术的文化源流也就愈发显得脉络鲜明，一个个“武术之乡”更非浪得虚名。

1152年，南宋抗金英雄岳飞部下将领于鹏受秦桧陷害，被贬送万安（今万宁）军编管后，给周边村民传授武艺，自此，万宁习武之风盛行。

如今，在万城镇周家庄、后安镇安坡村等地，平时务农或是已经退休的普通汉子，稍得闲暇，就会扎上马步，掌拳出招，虎虎生风。

### 源远流长 南宋已兴习武之风

万宁，古称万州，海南古代四大名州之一。而万州武术的历史，要上溯至南宋时期。

据《万州志记》载，南宋抗金英雄岳飞部下将领于鹏，绍兴十一年以右朝议大夫直秘阁除广西路安扶司参议官，后受秦桧陷害，被贬送万安（现在的万宁）军编管。于鹏被贬来万安军编管后（当时州府置在大茂镇旧州府）给周边的村庄安坡村、曲冲村、周家庄村等村民传授武艺，现在的大刀、盾牌、鱼钗、长棍、双刀、桩头功、马仔功等武艺尚传承于民间，带动着武术在万州的发展。

在周家庄村，最气派显眼的就是一连三间的林氏祠堂，祠堂外偌大的广场成了村民练习武术的好地方。周家庄村党支部书记林泽爱告诉记者，村里沿传至今的“马仔功”“桩头功”等，是洪家拳的主要套路，主要有四门拳术及四门器械套路术。

元明时期，靠近港北西岸的周家庄常遭海寇侵袭，扰得人心惶惶。元代天历、元统年间，万州奉文实行全民皆兵，由官府派员率领各地村民操练，以备国家用兵时征调，因此，万州民间习武风尚大兴。

周家庄武术第一家是谁？

“生于满清道光年间的林逢昇是周家庄武术的第一代传承人。”林泽爱说，据村里老人讲，林逢昇十八岁那年，为了练武健身，不远万里跋涉，独自徒步前往南少林寺从师苦练武术本领，经过三年刻苦磨练，终于在二十一岁出师。武德高尚、武艺高强的林逢昇还曾荣获清国武学士称号。林鸿德青年时代就随父亲林逢昇习武，操练“马仔功”，扎马步的脚底甚至把练功房的地板磨成深且长的坑洼。

功夫苦练成熟后，林鸿德便开设武馆，召集村里的一些壮丁传授武术。至此，周家庄武术已传承至第十代，周家庄也成为万宁武术的一张名片。

### 世代传承 武术融入百姓生活

马步一扎，精壮的手臂忽地出拳，力度十足，竟能带出一阵风。63岁的林光彩随意展示出的一个招数，都令人惊叹不已。作为周家庄武术第十代传承人之一，林光彩如今是周家庄武术队的“教头”。

“练武是要吃苦的。”从小就跟随父亲习武的林光彩说，武术最讲究基本功——扎马步。初练马步时，为了增加稳定性和力量，学徒们都要在大腿和双臂吊上沙包，从一个两个吊起，直至马步稳当，这一过程，至少需要两个月。“上世纪七八十年代，周家庄外出开设武馆传教武艺的就有100多人，播种武术种子，直到开花结果。”林光彩说，这其中还有不少前住陵水、三亚、乐东等地教授武术。

茶闲饭后、农耕歇息就会在农家小院、田埂边上结群小练，沿续至今的武术传统不止在周家庄。在后安镇安坡村，村民们常常晚上出海，白天种田，只要一有时间，

都会在家里练习基本功，有时则集中在村委会的小广场里，30多人的武术队练起武术来，依旧虎虎生风。

“习武就同吃饭喝水一样，并没有什么祖辈文字留下来的规矩，习武打拳是一代代传下来的。”58岁的陈亚强是桩头功的五虎将之一，出拳隐蔽，一招制敌。七八岁时，陈亚强看到隔壁的伯父陈崇端教人练武，激动不已，可伯父却只愿等陈亚强长大了再教。凭着浓厚的兴趣，陈亚强放学就往伯父家跑，睡觉时脑海里也翻腾着桩头功的招式。看过陈亚强展示偷学来的功夫，陈崇端很是赞赏，他告诉陈亚强：“因为你爱练，所以会比别人强。”1974年，17岁左右的陈亚强到海口参加武术运动会，得了少年组第一名，奖状被贴进陈氏祖祠，成了全村的骄傲。

陈亚强告诉记者，习武之人讲究武德。师傅收徒，首先向徒弟们传授武德：练武是为了强身健体，绝不能倚强凌弱，有损民生。十多代传承下来，安坡村的习武之人时刻铭记师傅教诲。为了表示对祖师的尊敬，每逢二月初二和腊月初六，以及外出比赛时，武术后生们总会杀鸡烧香，祭拜先辈。

### 发扬光大 民间武术后继有人

“从保家卫国到强身健体，习武之风在万宁长盛不衰。”万宁市武术协会会长林表言说，之前，像鱼叉、藤条做的盾牌、凳子脚，就是渔民遇见海盜时随手就可以抄起来的武器，武术为防御海寇侵扰，保家卫国做出过贡献。解放以来，万宁出现一批在全省都有影响的武术名家和民间武术师，他们纷纷开设武术馆班，传承武

艺，使得大刀、长棍、四门架等武艺传承于民间。

“武术已经成为万宁广大人民群众最为喜爱的健身项目之一。”林表言告诉记者，每天早晚，在市人民公园、市烈士陵园、东山岭、各村庄、社区、学校、军（警）营，练习太极拳、太极剑、散打等武术活动的市民成千上万。据统计，全市目前各种武术队伍近50支，人数达到3万多人。目前，万宁的武术骨干和爱好者中已有1500多名具备初级以上武术段位，分布在基层单位和乡镇村庄，成为万宁发展和推动武术体育运动的中坚力量。同时，各种武术比如太极拳、大成拳、散打、跆拳道等武术也在当地风生云起，特别是太极拳发展更加迅速，现已发展会员逾两千人，而且普及到各机关单位、学校，并把太极拳当作课间操、工间操来锻炼，丰富了社会体育文化生活。

“现在万宁已经获评‘全国武术之乡’，但挖掘乡土传统武术，弘扬中华武术文化，还需要更多年轻人。”陈亚强表示，如今，村里的年轻人或是读书或是外出打工，学习武术的人越来越少了，有的年轻人练习扎马步都会觉得苦，“我们万宁的武术，是要靠群众来传承的，哪怕干完农活光着脚，也要练起来，这是属于民间的乡土武术。”

在周家庄，家长们为了让孩子锻炼身体，把孩子送去小学的武术班。“希望武术能后继有人。”林光彩教起孩子们，也丝毫不马虎。

安坡村武术队队长高元江也欣喜地看到，正上高中的儿子高忠刚在前不久举行的万宁武术大会参加男子青少年组拳术比赛，一套洪家拳表现不俗。“练武就要认真对待，练就练好。”高元江朴素的话语里，满是对武术的尊敬。



文\海南日报记者 赵优 特约记者 陈循静

### 三个武术之乡 特色各不相同

市县	武术项目	习武人口
万宁	大刀、盾牌、鱼钗、长棍、双刀、桩头功、马仔功	3万多人
琼中	黎家拳、黎家棍、钱铃双刀、打狗棍	5万多人
屯昌	五形桩、四门归中、五门归中	6万多人



本版图片为今年8月20日，在万城举行的万宁市武术大会上，来自各乡村的武术爱好者在表演。

黄良策 摄