

文化中国行

承中原武脉、显山野之道、融海防记忆

琼岛有功夫

海南日报全媒体记者 孙慧

南派拳法生生不息 琼岛传统古拳的根脉高地

琼北地区毗邻内陆，地势平缓、人口聚居，是最早接纳中原与岭南武术的区域。自明代起，就有大量的闽粤地区移民渡海落户琼岛，这些先民将洪拳、蔡李佛、五形桩等南派拳法带入琼北乡村，结合海南军坡、公期等民俗融合演化，形成以村落为单位、全村习武的独特传统。

在屯昌县新兴镇坡陈村，上至老人，下至孩童，几乎人人都能比划几招。该村传承自清朝咸丰年间的坡陈五形桩，整套拳法模仿龙、虎、猴、龟、鹤之势，动静结合，桩步扎实，攻防一体。经过数百年传承创新，当地村民在习武中融入了田间劳动腰部发力的方式，招式质朴实用，强身健体。

坡陈村世代沿袭学武修身、护佑乡邻的祖训，将武术作为村落凝聚力的纽带，男女老少都要习武。每逢节庆或是喜宴，村民们兴致来了就打上一套五形桩拳，赢得阵阵喝彩。近年来，坡陈五形桩被认定为省级非物质文化遗产代表性项目，从乡村私传技艺转变为普惠大众的健身武术，2025年还入选中华体育文化优秀民俗民间项目。

海口作为琼北武术集聚中心，更是自古就兴盛习武之风。《琼山府志》曾记载，明清时期，琼山地区就出过数十名武举人，武学底蕴深厚。海口武术流派中最具本地代表性的是三江镇虎舞武术。该武术起源于南宋中原，明代随移民传入海南，历代相传已有数百年之久。

三江镇虎舞的核心为舞虎，两名表演者持虎头虎尾扮演“猛虎”，与持兵器的兵勇开展一系列精彩的搏斗，使用的兵器包括长矛、短棍、长棍、双刀、大刀、长剑、铁耙、藤牌等，兵器种类丰富，每段与“虎”切磋争斗的表演都各具特色，再配以大鼓、铜锣及号角等乐器，再现古代乡民习武驱邪、守护村寨的场景，是当地逢年过节必不可少的民间活动。

澄迈、定安等琼北县域，也有不少民间武馆，洪拳、四门归中拳等武术广为流传。从整体上看，琼北武术整体风格规整，受南拳体系影响较深，讲究套路完整、发声助力，兼具表演性与实战防身功能，是移民武学文化的集中承载区域。

雨林孕育山野武技 招招可见山野生存智慧

以五指山脉为主的中部山区，群山隔绝外界，黎族、苗族先民出于雨林狩猎、山林防御的需求，创造出黎家拳、黎家棍等原生态武技，该类武术风格灵活多变，有进有退，招招，可见海岛原住民的生存武学智慧。

世代生活在雨林中的黎族先祖，武术传承的历史可追溯至元代，史载黎族人“以木为弓、以铍为羽、以竹为弦、出入不释手、以标刀为戈、以角为甲、以射猎为生”。其中琼中黎族苗族自治县流传的黎家拳与黎家棍，皆为黎族先民所创，历经千百年传承，是中部山区最具代表性的武学名片。

黎家拳的风格是步法稳健，有进有退，招式灵活多变。该拳术套路全过程马步采取低姿态，贴合山地行走习惯，进退起伏灵活，以减少上盘受击压力，上下防守周密。黎家拳的攻防逻辑是围绕山林避险、近身搏斗设计，不追求大开大合，擅长贴身短打、下盘攻防，分为四门进退套路，对应东西四方防御思路，故又名“四门拳”。

黎家棍则取材山中硬木，长短棍法结合，融合劈、扫、戳、拦、撩、架、挂等招式，古时用于抵御野兽、村寨械斗，随着不断演变发展，黎家棍法技艺吸收了现代枪术精华，创造出独具风格的黎家棍法体系，套路舒展大方，身棍合一，刚柔兼并，动作快慢间不仅攻击性强，也极具观赏性。

苗族同胞虽无完整的武术体系，但苗族先民多深居于深山高处，演化出多民族交融的传统体育与祭祀舞蹈。如招龙舞等祭祀性舞蹈，动作古朴庄重，包含击鼓、祈福等仪式，兼具强身与凝聚本地文化认同等功能。

滨海地区重海防 护家拳法镌刻百年抗海寇史

由海南岛沿海市县构成的滨海武术地带，武术派系则起源于漫长的海防历史。古时沿海常年遭海盗袭扰，渔民、村民自发习武自保，形成侧重实战、器械丰富的滨海护家拳法。

万宁，古称万州，是海南岛东部武学历史最悠久地区之一，武学源流可追溯至南宋，岳飞部将于鹏被贬至万安军（今万宁），将岳家拳技艺传授给当地村民，后结合沿海海防需求演变为本土拳种马仔功，已历经17代传承，是市级非物质文化遗产代表性项目。

马仔功的风格是以“马”为基，强调马步要扎得稳固，讲究“重桩功、讲发力”，风格刚劲有力、出拳快、实战性强，具有一气呵成的攻防转换特点。马仔功拳法包括38步、27步、25步等拳术套路，以及三叉戟、长棍、双刀、凳仔脚等器械套路，部分招式演化自龙、虎、猴、龟、鹤等动物形态。

万城镇周家庄村是万宁马仔功传承的村庄之一。自古以来，村里孩童自幼就开始练习马仔功，目的是防海寇，护村庄。如今，海盗袭扰的威胁早已消失，马仔功不再是单纯的防身御敌之术，而是成了村民强身健体的方式。在马仔功非遗传承人斐洪云等人的传播下，马仔功走入当地校园传播，与后安桩头功并称万宁武术的两大核心，万宁也成为远近闻名的武术之乡。

来自昌江黎族自治县的红林拳，是琼派传统武术代表之一，已经传承170多年，吸收了洪拳、华拳、形意拳、太极等拳法之精华，拳法讲究拳势刚劲、气势勇猛、吐气发声，兼具刚柔并济特点。东方林家拳与红林拳同源，在琼岛西部地区传播，与红林拳形成东西呼应的西部武术格局。

还有琼海的中兰拳、文昌的黄家拳，都是融合本土拳法与外来拳种的精华，是海南武术地图里包容多元的板块，当地的武术协会也开展系列武术进乡镇、进校园等系列活动，不仅展示海南的传统武术，也激发人们对武术文化的兴趣。

纵观“海南武术地图”，琼派武术从来不是单一流派的复刻，而是集中原文脉、岭南武学、少数民族生存智慧、海防记忆于一体的文化结晶。



翁琴羽。受访者供图

7月9日，在万宁市后安镇的潮港武馆里，翁琴羽正扎着马步出拳，虎虎生风。南刀劈落的瞬间带起一阵风，训练了一上午的她，额角渗出大片大片的汗珠。距离海南省运动会还有一个多月的时间，翁琴羽每天都坚持练习准备着。

时间倒回四五年前，翁琴羽还是潮港小学五年级的学生。有一天，猛虎下山拳非遗代表性传承人翁海县带着武术走进校园，向同学们展示了一套猛虎下山拳。翁琴羽站在最前面，眼睛一眨不眨地盯着师傅的每一个动作。

“我在底下跟着比划，师傅看出了我是习武的料子。”翁琴羽回忆。翁海县一眼看中了这个小姑娘——动作接受能力极强，一套拳路示范一遍，她就能模仿出大概。

就这样，每到周末，翁琴羽都从家里来到武馆，从压腿、扎马步开始，叩开了武术的大门。

猛虎下山拳刚猛迅捷，听起来像是男孩子的拳种，翁琴羽一个小姑娘练起来，吃的苦比别人多得多。“刚开始练基本功，每天练浑身都痛，下楼梯腿都打颤，有时候抽筋抽得站不起来，扭伤更是家常便饭。”翁琴羽说。

师傅翁海县说，本来以为女孩子练这种刚猛的拳种会吃力，没想到翁琴羽比男孩子还能吃苦。五年下来，她不仅练会了整套猛虎下山拳，还掌握了猛虎南刀、朴刀、双刀和叉对练，成了武馆里全面发展的学员之一。

六年级那年，翁琴羽遇到了学武以来最大的抉择——距离小升初考试只剩半个月，但全国武术之乡比赛在吉林四平开赛，她想参加。

“当时校长找我谈话，说我成绩好，是考重点中学的培养对象，出去比赛耽误半个月肯定影响考试；我爸妈也犹豫，怕我两边都耽误。”翁琴羽说，那是她第一次那么倔，“我跟他们说，这个比赛我一定要去，作业我带着，比赛间隙我一定刷题，考试绝对不会掉链子。”

家人拗不过她只能放行。比赛场上她沉着应战，拿下比赛所在项目的一等奖；赛场下她窝在酒店房间刷题，等回学校考试，最终考取了万宁中学。“当时好多家长都说学武术影响学习，她证明了，拳能打好，书也能读好。”翁海县说。

翁琴羽是潮港武馆的第一批学员。她刚来的时候，武馆里只有十来个孩子，五年过去，现在武馆已经有30多个学员，她成了名副其实的大师姐。

如今的翁琴羽，已经可以帮师傅带新来的小徒弟。参加武术进校园活动，她去站在师傅旁边给同学们示范动作，一招一式有板有眼；展演活动她几乎永远第一个上场，给台下的孩子们做榜样。

翁琴羽说，以前在村里，总觉得练武术就是兴趣爱好，出去参加了全国性赛事，看到比自己小的孩子在赛场上拼尽全力，她突然有了目标——要参评二级运动员，也要努力考大学。五年习武的经历，最大的改变不是拳打得有多好，而是眼界宽了。

翁海县提起这个大徒弟满是赞许：“懂事，能吃苦，文武都不落下，是我们武馆的招牌。”

海南省运动会开赛在即，翁琴羽正在做最后的冲刺准备。“拳脚与书本从不会冲突，汗水不会辜负少年心气，这个夏天我会奋力冲刺省运会，往后也会一直坚持习武，奔赴更远的目标。”翁琴羽说。

猛虎下山拳传人翁琴羽：

以武修身不负诗书

海南日报全媒体记者 林博新

三江镇虎舞武术

进行搏斗表演，再现古代乡民习武驱邪、守护村寨的场景。与持长矛、短棍、双刀、大刀、长剑、铁耙、藤牌等兵器的兵勇

看海南

法精华。拳势刚劲、气势勇猛、吐气发声，兼具刚柔并济的特点。
○武术特点 传承一百七十年，吸收洪拳、华拳、形意拳、太极等拳
○分布区域 昌江黎族自治县石碌镇

【红林拳】

法，双刀等多种技艺。
○武术特点 中兰拳作为南派武术的一支，包含了棍
○分布区域 琼海市

【中兰拳】

击性强且极具观赏性。

法，后吸收现代枪术精华。套路舒展大方，身棍合一，刚柔兼并，攻
○武术特点 取材山中硬木，融合劈、扫、戳、拦、撩、架、挂等长短棍
○分布区域 琼中黎族苗族自治县

【黎家棍】

兼具表演与实战防身功能。通过民间武馆广为流传。
○武术特点 受南拳体系影响较深，套路完整，发声助力，
○分布区域 澄迈、定安等琼北县域

【四门归中拳 / 洪拳】

实，拳势勇猛。
子；讲求手法多变，腰马稳健扎
○武术特点 讲究实用，不讲花架
○分布区域 万宁市后安镇

【后安桩头功】

发声助力，兼具表演性与实战防身功能。
防一体。招式质朴实用，融入田间劳动腰部发力方式。讲究套路完整、

○武术特点 模仿龙、虎、猴、龟、鹤五种动物姿态，动静结合，桩步扎实，攻
○分布区域 屯昌县新兴镇坡陈村

【坡陈五形桩】

身实战的技术特点而著称。

○武术特点 以其稳健、刚猛快速的动作和贴
○分布区域 文昌市

【黄家拳】

龟、鹤等动物形态，器械套路包括三叉戟、长棍、双刀、凳仔脚等。

实战性强，具有一气呵成的攻防转换特点。招式演化自龙、虎、猴、
○武术特点 源于南宋岳家拳，强调马步稳固，风格刚劲有力，出拳快、
○分布区域 万宁市万城镇周家庄村

【马仔功】

资料图
琼派武术倡导者海南大学教授李秀。

制图：许丽
文字整理：蔡佳倩