

桂
风
文
韵

玉林工字伏虎拳

覃雅妮 覃湘湘 梁宏章



▲传承人梁森展示工字伏虎拳。

“我祖师爷告诉我，工字伏虎拳来自南少林……”老玉林人陈强娓娓道来：“工字伏虎拳由黄飞鸿将其发扬光大，后传入玉林发展至今……”对玉林工字伏虎拳的发展历史，他是记忆最深刻的，拳法一招一式、一拳一腿，在陈强身上尽显功底。玉林工字伏虎拳属于洪拳的基本拳法，因以步进退成“工”字形而得名，早年从广东流传而来，属黄飞鸿遗技，现广泛流布于玉林市内及周边乡镇，距今约250余年的历史。2021年，玉林工字伏虎拳被列入玉林市第六批非物质文化遗产项目名录。

玉林工字伏虎拳系南拳代表之一，相传源于南少林。清乾隆年间，南少林因卷入争端遭到围剿，少林古刹毁于大火。武艺高超的“少林五老”为免于难分别出逃，其中，至善禅师进入广州光孝寺修行。其恐少林绝

技失传，于寺内授徒传艺，主要收纳的五大俗家弟子分别是洪熙官、方世玉、童千斤、胡惠乾、廉遂兴、陆亚采等。从此弟子们将绝学发扬光大，工字伏虎拳、六点半棍法、咏春拳、洪家拳等拳法因而流传至今。

玉林有习武风尚及传统，曾有武状元梁嵩，武进士和武举人数以百计，并建有兵马第。据玉林市福绵区福绵镇三社村的村民回忆，村中曾有名为武胜堂的武馆，男女老少皆习武，人人都有“侠士梦”，是玉林南少林十八路莊武术的传承地。在玉州区玉城街道州珮社区文育街，州珮社区长胜居武馆是玉林州珮功夫的发展地。在福绵区新桥镇霞山村，有一座建于清乾隆时期的四进老宅，老宅的第二进大屋正门上方悬挂着一块“武魁”的牌匾，为乾隆五十三年戊申科乡试中式第五名武举黎秀峰而立，老宅里还保留着灰沙地面，依稀可见长期习武时踩踏凹陷的印记，可见当时习武之风盛行。玉林工字伏虎拳由少林十虎之一陆阿采跟随至善禅师学习后，收徒黄麒麟，即黄飞鸿父亲，后由黄飞鸿将其发扬光大；黄飞鸿弟子有梁宽、林世荣、陆正刚、陈殿彪等。据悉，陈殿彪曾于1932年至1938年间3次来到玉林收徒授武，并将工字伏虎拳进一步创新并发扬光大。据传，陈殿彪习得黄飞鸿真传后，不仅会武艺还精通医术，内功深厚，医术高超，深得地方百姓的爱戴，人称“陈铁指”，被誉为广东十虎之一。据说其打伏虎拳一掌打得牢固的泥砖上墙都为之震动发抖，可见威力不可小觑。自他来到玉林后，将工字伏虎拳传授于吴海秋子嗣吴幼海、吴仲芬、吴彩文等习武爱好者。吴仲芬传授其子吴先友（陈强的舅舅），因此玉林工字伏虎拳得以代代传承至今。

据说，最初陈殿彪到玉林时，曾立下习武规矩，学习工字伏虎拳之人必须品德优良，品行不端之人唯恐伤人害命、惹是生非、缺乏正义，只有保持伸张正义之心，才能学习伏虎拳，并在迫不得已的时候出手，现已成为祖训。工字伏虎拳以“工字拳”与“伏虎拳”两大基础套路体系组成，套路中基本上包含了洪拳的各种步型、步法与手型手法，包含108招套路，以及长棍、两头棍



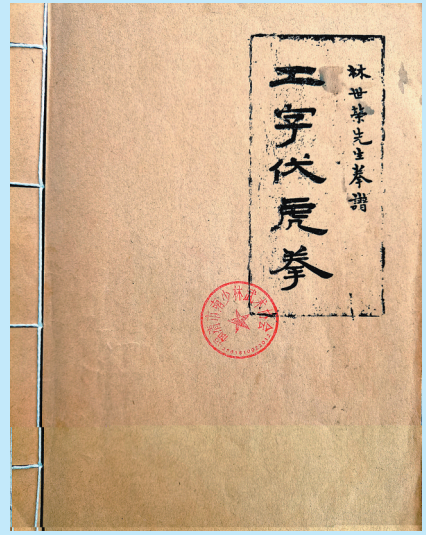
▲传承人梁森在玉林市南少林伏虎门武术大汇演前对徒弟、学员训话。

等棍术，双刀、扑刀等刀术与三指耙等耙术，以气法见称，讲究功法与步法，讲究力量 and 速度并行。其拳步为马低平，步稳势烈，腰马稳健，桥手刚劲，架势雄壮威武，手法丰富，技击性强，强调爆发力、阴阳力、交叉力等基础，重在练外形。恒久练习，不必站马而腰马自坚，不必打椿而桥手自劲，是学习其他拳术、器械、乃至舞龙舞狮、龙舟的基础。伏虎拳因拳势勇猛、招招制敌，善于破除敌我对峙、近身快速作战，成为玉林地区盛传至今的三大拳种之一。该拳法既具有实战性，也能强身健体，已融入日常习武健身锻炼，能舒展肌肉张力，锻炼肢体反应能力和协调能力，提高体能和身体素质。在打拳法时，可单人也可多人或多人搏击，你来我往，展示中华武术和平共存的精神，体现武术之美、精气之美、体态之美。

2018年8月27日，玉林市伏虎门武术协会成立。2019年11月，在国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会、广西壮族自治区体育局主办的第五届中国-东盟武术节上，玉林市伏虎门武术协会斩获5金6银7铜的佳绩。时任协会会长梁森在接受记者采访时说：“武术是中国的国粹，是我国的传统体育项目和优秀民族文化，既可以强身健体，又可以磨炼意志、修身养性，作为中华儿女有义务、有责任将其发扬光大。”如今，玉林工字伏虎拳已传播到福建、湖南、

四川等省，并通过华人华侨传至欧美、日韩、东南亚等地。越来越多的年轻人喜爱练习武术，热爱中华优秀传统文化，曾经昨日的辉煌见证今日的希望，热血男儿拳拳之心，不仅实现的是武侠梦，更展现出中国男儿的血性方刚，展示出中国力量！

(玉林市文化广电体育和旅游局供图)



▲工字伏虎拳套路拳谱。

共享粤桂协作“红利” 环江山乡教育展翅腾飞

走进环江毛南族自治县第五初级中学，只见红白相间的校舍在阳光下闪着金光，朗朗书声从宽敞明亮的教室里传出，给祥和的小区平添了几分书香与生机。

据悉，环江第五初级中学是一所由深圳宝安区援建的城西易地搬迁安置点中学，属易地搬迁移民安置配套学校，又叫环江深圳宝福中学。项目总投资1.05亿元，其中上级财政资金3489万元，深圳宝安区3641万元，福田区社会帮扶资金1000万元，其余为县级自筹资金。该校校长黄有顶介绍说：“学校建设规模为40个班，设置学位2200个，目前在校生642人，解决了环江城易地扶贫安置区搬迁户1800户以及工业园区、周边居民等子女就近入学问题，同时缓解了城区初中学校学位紧缺压力。”

“目前，环江毛南家园安置区实现从幼儿园到初中的教育配套设施全覆盖，让易地扶贫搬迁户适龄子女都能就近就学。”环江教育局局长郑志咏说，这离不开粤桂东西部协作的教育帮扶政策扶持。2016年以来，广东援建环江教育项目1.33亿



▲深圳宝安区教师在环江第六小学支教。 环江粤桂协作办供图

元，解决了环江13所学校基础设施薄弱问题，助力环江城镇化建设，扩充了县城区8000多个学位，解决了4500人次进城务工人员子女入学问题，帮助3900人次建档立卡贫困户学生实现家门口入学。

近年来，环江不仅享受粤桂协作“红利”，不断改善教育教学环

境，还充分利用粤桂协作资源，融合深圳特区先进教学理念，创新工作模式，坚持“输血”和“造血”并重、加强人才培养和干部双向交流，推行团队带团队、师傅带徒弟机制（出台《导师制帮带培养方案》、实行“双导师制”培养方式），助力29对师徒成功结对帮扶，新教师得到快速成长。同时，邀请宝安区优秀教师到环江支教，推动环江教师到宝安区跟岗学习，强化两地先进教育理念互学互鉴，开展教育人才“点对点”帮扶和“组团式”帮扶，把深圳先进的教育教学经验带回环江并运用到教学工作中，强化两地先进教育理念互学互鉴，培养出更多优秀人才。自开展粤桂协作教育帮扶工作以来，广东省共投入教师培训和“组团式”教育帮扶619万元，培训教师9916人次，临时聘用教师工资143.65万元。

环江第七小学老师韦成晚学成归来，对未来的教学生涯充满信心。她说：“通过赴深圳宝安区跟岗学习，我学到了发达地区的先进教学理念，使我的教育教学质量得到了极大提高。”

今年5月30日，“深桂雨露直通车”搭载着环江43名初中毕业生向深圳市携创高级技工学校出发。这些学生都是环江建档立卡脱贫户子女。入学后，他们将享受到深圳市提供的全免学费、补助生活费、交通费等优惠政策，学成后还可以享受到深圳市提供的就业优惠政策。这是深圳宝安区与环江两地推动东西部粤桂教育协作又一个重要举措，不仅是当地初中毕业生继续深造的福音，也将为促进全面实施乡村振兴提供强大的人才支撑。

“感谢深圳市携创高级技工学校录取我，我将用功学习，学好本领，将来服务社会。”学生吴小艳对赴粤学习充满信心。

环江粤桂东西部协作教育帮扶工作取得积极成效。几年来，在广东的帮扶下，环江教育发展日新月异。2020年，环江成为“2020年广西县域集团化办学试点县”之一；2021年4月，环江被确定为广西首个“全国规范化家长学校实践实验区”；截至今年，环江高中共有37人考取清华大学和北京大学。

(莫兰厦)