

江口梁家拳： 掌风起校园

拳意续百年



在江口乡中心校，全校学生一起练习江口梁家拳。

9月5日午后，鹿寨县江口乡中心校的操场上，一群学生正凝神聚气，以掌为风，以步为根，在一招一式中感受着百年拳法的韵律。站在队伍最前方的，是自治区级非物质文化遗产江口梁家拳项目代表性传承人黄浩铭。今年70岁的他，目光如炬，身形稳健，依然保持着习武之人特有的精气神。

“以意行气，以气发力……”黄浩铭声音洪亮，一边示范，一边讲解。学生们紧随其后，动作刚柔相济，虚实交错，传承在这一刻具象化了。

据介绍，梁家拳于100多年前由武术名家梁绍庄融汇创新而成。其后传入鹿寨江口，经博采众长，演化出独具地方特色的江口梁家拳。它不仅是一种武术，更是一门融合医学、力学等学科，强调意、气、力合一，讲究动中有静，刚中带柔。

作为江口梁家拳的第四代传承人，黄浩铭9岁开始习武，18岁便踏上传授之路。他曾在广西、广东、海南多地开办武馆，向武术爱好者传授梁家拳。然而，15年前，他做了一个重要的决定：回到鹿寨，回归乡土。“拳要有根，人才有魂。”他说，“梁家拳不能在武馆里传，更要回到它生长的地方。”

回乡后，黄浩铭没有止步于传统。他在保留江口梁家拳核心技术法的基础

上，大胆改良套路，淡化攻击性，强化其修身养性、强身健体的功能。他说：“习武不是为了打赢别人，而是为了战胜自己。”

近年来，在鹿寨县文化、教育等部门推动下，黄浩铭走进校园，从江口乡中心校，到鹿寨县城南第二小学，再到鹿鸣中学、县第一幼儿园……他将研习拳术的种子播撒进更多孩子的童年。目前，全县已建成多个传习基地，超过1万人在学习江口梁家拳。

在鹿寨县城南第二小学、江口乡中心校等学校大课间，全校学生齐练江口梁家拳已成为一道风景。体育老师毛胤钧说：“我们正把它整理成校本教材，还要成立武术队，通过表演、比赛，让孩子们更有成就感。”

江口乡中心校校长叶春红说，自2022年江口梁家拳传习基地挂牌以来，从一年级到六年级，全校500个孩子都学习了这套拳法，在强身健体的同时，进一步感受非遗的魅力。已经小学毕业的陈仕航同学说，练拳不仅可以强身健体，还使他磨炼出不怕苦、不怕累的意志。

如今，随着江口梁家拳入选自治区级非物质文化遗产名录，这门曾经为保家卫国而创立的拳法，正在校园中落地生根、薪火相传。

全媒体记者 黎赛池 报道摄影



黄浩铭带领学生们练拳。



校园里随处可见江口梁家拳的相关介绍。



在鹿寨县城南第二小学，体育老师带领学生练习江口梁家拳。



与学生过招。



中国
非遗
脉动
柳州



黄浩铭（左）和体育老师在课堂上练习拳法。