

坡陈大马五形桩第七代传承人许志泉： 苦练拳法 传承武魂

“武”动青春



扫码看视频

“嘿、哈、呀……这是练习大马五形桩拳的声音，这样的声音，伴随我长大，也曾是我的向往。”说着，许志泉扎起马步，气聚丹田，乌龙入海、猛虎出山、乾龟缩首、乾鹤归巢……一气呵成。

许志泉今年26岁，是屯昌县新兴镇沙田村委会坡陈村人，也是海南省级非物质文化遗产——坡陈大马五形桩的第七代传承人。

继第六代传承人许宇焕之后，许志泉将“接棒”传承有着百余年历史的大马五形桩，他说：“作为新一代传承人，我不应该仅仅传承武术的招式，更应该传承老祖宗的武魂精神，这样才能让大马五形桩继续发扬光大。”

南国都市报记者 任桐



许志泉教记者拳法。
记者 王威摄

他的骄傲： 传承100多年 已至第七代

“咱们屯昌坡陈的大马五形桩拳也在国际上亮相了。”武馆内，许宇焕拿起一块金灿灿的纪念牌，很是骄傲地给许志泉讲起这块牌子的来历。

原来，就在本月初，在屯昌县武术协会组织下，许宇焕与几名武师，一起前往新加坡，参加了“国际琼派功夫马客家拳传统武术观摩会”。会上，他们向国际友人展示了坡陈大马五形桩拳，并与各地武术行家进行交流切磋。

大马五形桩拳，是屯昌坡陈村全村人的骄傲，也是一代又一代许氏传承人的一份骄傲。

这一点，在许志泉身上也能看到，他不善言谈，但说起大马五形桩拳，却能讲出不少故事。他说：“大马五形桩始于清朝咸丰年间，属南派少林拳种，距今已有100多年历史，以龙、虎、猴、龟、鹤5种动物为原形演化为出拳招式。”

对于大马五形桩的传承故事，许志泉也能娓娓讲上几段：“第一代传承人许乐华，师从南少林，100多年前来到坡陈村，

并教村民习武；第二代传承人许颂诗尊师为父，白天耕种，夜晚苦练；第三代传承人许朝民可提举200斤重的石锁，开创大马五形桩的鼎盛；第四代传承人许天乙融会各武家之长；第五代传承人许桓尚有弟子数百名；第六代传承人许宇焕把大马五形桩带到全国，带到国外……”

他的坚持： 练拳11年 风雨无阻不间断

心中有自豪，才会有热爱。

15岁开始，许志泉就开始跟随父亲许宇焕，也是大马五形桩第六代传承人，学习大马五形桩。

“大马五形桩，想打好这套拳法，就先得把这‘大马’练好。”许志泉说：“你知道什么是‘大马’吗？就是扎马步。你可别小看了这基本功，师傅说了，想打出第一拳，就必须先要把下盘练稳了。”

早晚两次，风雨无阻。许志泉一直记得，刚开始学习时，每天扎马步，腿都是酸疼的，第二天走路都是一瘸一拐的。“好几天才能不疼了，但是每天都不能停，所以初学时候，没有一天腿是不疼的。”

直到有一天，许志泉扎马步时觉得轻松了，父亲才对他说：“嗯，这才算成了。”

这之后，许志泉就开始学习招数。一套拳法，分为5个小节，论招数并不难，但要熟练，就得下苦功夫。为此，他每天白天上课，晚上就跟着父亲和村里的习武师傅一起练。一年、两年、三年……这样一年又一年，他已经练了11年。

“大马五形桩选择传承人的标准一直是‘选能不选亲’。”许宇焕说，在青年一代学习大马五形桩的人里，许志泉的拳法是学得最好的，经几位师傅商定，最终定为了坡陈大马五形桩第七代传承人。

他的志向： 练好拳法 传播给更多人

“出拳要有力，掌中要带风。”

“叫出来，以声带力，每个招式声音不同，不叫出来，就发不出大力。”……

武馆内，许宇焕严厉地教习着许志泉，这是父子二人的切磋，也是老一辈传承人对新一代青年传承人的悉心教诲，同时更是大马五形桩，这一有着100多年历史武术的传承之路。

对于大马五形桩的传承，许宇焕是担心的：“青年一代，武术不可能是生活的全部，他们需要工作、赚钱，在养活自己的基础之上，才能把大马五形桩学下去、练下去、传承下去。”

就像许志泉，为了赚钱，如今他离开屯昌，前往澄迈打工，只能在工作不忙时，回到屯昌坡陈村，跟着父亲重温拳法。为了不荒废，他也会在工作之余，抽空练习。他常说：“比起父亲，我还差得远，我必须再多练习，恐怕再练上几十年，才能练出他的精气神。”

虽然回村时间少了，但只要一回到村里，许志泉总是一头扎进武馆不出来。在这里，他会教村子里的孩子们大马五形桩的招式，并带着他们一起练习。

“练习之前，我们要先做什么？”

“背武训！”孩子们的声音响亮：“尚武崇德，尊师孝亲。保家卫国，仁义礼信。勤俭耕读，宽容睦邻。敬畏天地，修己安人。”

许志泉的声音也在其中，习武先习德，武德是武术的灵魂。他说：“未来，我会继续努力，练好大马五形桩，争取将这拳法传播给更多人。”

城事播报

海南首部文旅内核短剧《大宋顶流苏东坡穿越之海岛BUS觅食记》今日首发

南国都市报11月28日讯(记者 丁文文)11月29日至12月8日，由海南旅投主办的“知味东坡，一宴千年”第二届东坡美食文化节将在海口明珠广场启幕。这场为期10天的东坡美食盛会不仅汇聚了海南及东坡旅居城市的美食文化系列活动，更以海南首部文旅内核短剧《大宋顶流苏东坡穿越之海岛BUS觅食记》(以下简称《东坡BUS寻食记》)的首发为亮点，为海南文旅产业发展注入传播活力与灵感创意。

《东坡BUS寻食记》是一部融合了东坡文化与海南美食的微短剧，由海南旅投策划出品，海南省苏学研究会担任策划指导和顾问单位，导演刘一辰特别出演“宋代文豪”苏东坡，吴凡担任女主角。剧中两人踏上“东坡美食大巴”，穿梭于海南的青山绿水间，探寻那些被岁月尘封的文化宝藏与地道美食，用现代人乐于接受的都市剧情串联起东坡先生与海南的多面情缘。该剧让观众在轻松愉快的剧情中感受到海南文旅的独特魅力。

职业拳手走进海口校园 推广拳击运动

南国都市报11月28日讯(记者 陈望)11月28日上午，海口五源河学校迎来了一场别开生面的活动——2024(中国·海口)WBO/WBC职业拳王争霸赛拳手走进校园普及活动。此次活动旨在推广拳击运动，培养青少年坚韧不拔的意志品质。

活动现场，专业拳手杨永强、吕斌等亲临海口，为五源河学校的同学们带来了生动的拳击教学。他们详细讲解了拳击的基本动作与技巧，并亲自指导同学们进行实践体验。同学们的热情被瞬间点燃，他们积极参与互

动，认真揣摩每一个动作，反复演练，充分感受到了拳击运动的独特魅力。在体验环节中，千余名学生们从基础的站姿、出拳开始，一步步深入了解拳击。他们专注而投入，每一个动作都力求标准，展现了青少年对体育运动的热爱和追求。

世界职业拳击联盟推广人、海南金腰带体育总经理吴司奇表示，此次活动是全国拳击普及活动的一部分，今年首次走进海口，并计划在海口多地相继开展，丰富校园体育文化生活，鼓励更多青少年积极参与体育运动。