



一峰独秀

内家拳掌门人夏宝峰的传承之路

有一种拳术，曾用于抗倭抗清，在家族内传承，一度又在江湖上销声匿迹。如今，它被列为浙江省非物质文化遗产而得到保护。

这就是源于宁波的四明内家拳。

近日，央视拍摄春节贺岁片《宁波人的生活》，走进宁波内家拳馆。

凛冽的冬日，前丰街上的内家拳馆内，不时传出呼呼的风响。走进拳馆，才发现那是学员们练拳的声音。

习武之人，常给人粗犷豪放的印象。而内家拳第十三代掌门、非遗传承人夏宝峰，更像是一个儒雅清秀的文人。

一身黑色的西装，面容白净，气定神闲。

“内家拳是文人的武术，来我这里学拳的大多是文人。”夏宝峰笑吟吟地解答了我的疑惑。

记者 陈也喆 通讯员 陈素君

发黄的地契

内家拳天然带有一种文人的气息。

旧时，内家拳俗名鹤头颈拳。“内家拳”这一名称，最早是由浙东学派创始人黄宗羲提出来的。

清康熙八年（1669年），黄宗羲在《黄征南墓志铭》中，写了这样一句：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之；有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家。”

黄宗羲早年参加抗清运动，曾有过一段游侠生涯。也是在那段时间，他与内家拳传人王征南英雄相惜。

按黄宗羲的说法，内家拳起源于宋代的张三峰，明嘉靖年间传至宁波的张松溪后至王征南、夏枝溪等人，形成了完善的中国内家拳的标准：五字秘诀，阴阳十八法（小九天），以及最精华的十二成一。

夏枝溪得到真传后，隐居到奉化剡源村，人称清流太公。四百年以后，大家以为内家拳早已销声匿迹，其实，它以家族传承的方式，神秘地代代相传。

到夏明土这一代，已是第十一代。而夏宝峰就是夏明土的孙子。

夏宝峰7岁那年，父亲对他说：“我们祖上是开教房的，这祖传的武艺不能丢。”

男孩最喜欢打打闹闹，怂恿之下，更是打得灰头土脸，尘土飞扬。

父亲一开始很欣慰，觉得家业有望。渐渐发现，儿子仗着几下拳脚，四处打架，变得顽劣不堪。

父亲想阻止夏宝峰继续练武，他却已然对武术痴迷，常常缠着奶奶学习拳法。父亲思忖再三，与其让他的武艺停滞不前，不如引导他正确看待武术。

父亲把爷爷夏明土的传奇故事告诉他，还把内家拳的传承脉络细细说与他听。

年幼的夏宝峰，听得一愣一愣的，蛮野的心渐渐收拢。

13岁那年，奉化发大水。奶奶带着他，到了一间祖屋。祖屋的门匾上写着“宜其家人居”。

在一个墙角里，挖出一块砖。发黄的地契一角露了出来。

奶奶颤抖着把地契展开，背面是手抄的内家拳拳谱：“这是你爷爷生前埋下的，他不愿张扬，也怕武艺从他手上失传。把这些交给你，是希望你有所作为，走上正道。”

那年的大水，没有湮没泛黄发脆的拳谱，却激起了一个少年胸膛中的武侠梦。

学拳不可轻泄于人

为了生计，20岁那年，夏宝峰的武侠梦暂时搁浅，他做起了服装生意。

他勤快用心，生意做得风生水起。但他从来没有放弃练武，常常一个人默默练拳，从不显山露水。

他的耳畔，常回响父亲的教诲：“学拳不可轻泄于人，更不可于人前卖弄精巧。”

因此，很多人都不知道他是习武之人。

闲暇的时候，他还独自一个人，跑到深山老林里，寻觅内家拳的遗迹。

2003年，夏宝峰去铁佛寺的虞山岭上寻找王征南墓。他从古书上知晓，王征南反清失败后在五乡镇同岙村隐居，在铁佛寺教人练内家拳。

那天，有个日本人也特意来

寻找内家拳的踪迹。听说夏宝峰有祖传的内家拳拳谱，当下愿意花10万元买下来。

夏宝峰拒绝了，内家拳是中国的武术精华，也是爷爷一辈辛苦传承下来的秘笈，再多的钱也不换。

这件事深深地触动了他：内家拳在国外都有不小的知名度，在中国却没有人悉心研究，如果再任由它埋没荒废，以后只能成为一种江湖传说。

要使内家拳不失传，就必须推广传授内家拳功夫，弘扬内家拳的精髓。

2004年，夏宝峰停掉了服装生意，认真地做起了“掌门”。

那一年，他在铁佛寺举行“武林大会”，这是夏枝溪以后，四明内家拳首次在武林界公开露面。

穿便服习武

内家拳究竟有多厉害？

天一阁馆藏的《宁波府志·张松溪传》记载，明代内家拳名家、宁波人张松溪在迎凤街的酒楼里，曾击败少林僧兵，“一僧跳跃来蹴，松溪稍侧身，举手送之，其僧如飞丸陨空，随重楼下，几毙，众僧始骇服。”

寥寥数字，足见内家拳的功力深厚。

习武的场景，大多数人的脑海中是这样一幅画面：数九寒天，一位武者，穿着对襟垂麻的白色武服，比划着如水的寒剑。仰首接飞镖，俯身散马蹄。

不过，内家拳馆的习武者，却穿着寻常的衣服，有些人甚至穿着紧身的牛仔裤与裙子。

“内家拳发展到现在主要是健身和防身。当你需要保护自己的时候，没有时间穿武服、选环境，所以练武，就应该准备随时随地展开架势。”夏宝峰解释道。

内家拳馆的墙上，写着“内家拳五不传”：心险者，好斗者，狂酒者，轻露者，骨柔质钝者。

不过，也常有文弱的读书人来学拳。有个女弟子，名叫伍清清，长得瘦弱娇小，一脸文静，十年前，她还在上大学。

有一次返校途中，她遭到一个陌生男人的挑衅。她只用了内家拳中简单的两招，就将对方踢倒在地。

对于内家拳的传承现状，夏

宝峰颇为自豪：国家体育总局号召武术“六进”，内家拳却做到了“八进”。

六进，就是进社区、进学校、进乡镇、进企业、进机关、进军营。夏宝峰都做到了，还发展了“非遗课堂”进寺庙、进海外。

曾有十多个国家的武术爱好者来拳馆学习。夏宝峰说，武术与音乐一样，都是不分国界的，让老外学习内家拳，可以让他们在一招一式中体会东方哲学。

内家拳还有拳歌，这在武术门类中比较少见。歌词铿锵有力：“中华古拳四明流长，博而归约，羲爱孳象，尚义刚勇，武风远扬，克强祖武，行建自强。”

为了更好地传承和保护内家拳，鄞州区政府在五乡铁佛寺、五乡中心小学设立了教学传承基地，夏宝峰被聘为指导老师。

如今，他已有3000多位正式弟子，还有1万多名中小学生在内家拳。

鄞州五乡中心小学、神舟学校、北仑泰和中学、广济中心小学的广播操就是内家拳。

中华诗词学会的诗人程柏林听闻了夏宝峰的故事，为他作了一副对联，把他的名字巧妙地镶嵌其中：

三宝相承华夏粹，一峰独秀内家功。



夏宝峰展示内家拳