

60年前，在天封塔下大殿旁的三间偏屋里，几十位宁波武术名家聚集一堂，市武术协会正式成立。它和中国武术协会成立仅隔一年，是我市单项体育协会中成立最早的社团之一。

协会成立之初，宁波有数千人从事武术锻炼，武术运动在宁波开展势头良好。如今，据不完全统计，全市武协个人会员已逾5万人。武术全民健身活动开展得如火如荼，市民的身体素质不同程度得到提高。在竞技比赛中，宁波武术运动也是屡创佳绩，在一些国际和全国性的比赛中，宁波选手多次斩金获银。

尚武宗德，健身强体，是市武协一直提倡的，而且，市武协始终以一种开放的态度，扶持对宁波武术运动有益的流派、拳种，包括外来的跆拳道、瑜伽功、柔道、空手道等，同时，挖掘、整理地方拳种，把武术文化融入地域文化研究中。

## 宁波武术六十年，“套路”几何？



太极拳表演（市武协提供）

赵淑萍

市武协第一届委员会主席由陈仁镐担任，副主席为陈志远和李鑫，秘书长为刘沛雄，另外还聘任了市里老武术教练及各县的老拳师为委员。现任武协主席蔡天彪当年才15岁，在第一届委员会暨教练员的合影中，他蹲在第一排，显得那么青涩。如今，他已是年逾古稀的老人。

蔡天彪记得，1985年前后，为普查武术家底，抢救武术遗产，他和原主席陈仁镐等人对在宁波流传的武术品种进行挖掘整理，发现大致可分为精武门、少林门、华拳门、查拳门、螳螂拳、鹰爪拳、六合门、八卦拳、迷踪拳、南拳、太极拳、武当拳、形意拳、八卦拳、长拳15种，有200余套拳谱。当时，市武协就定下了方向：既要弘扬博大精深的武术文化，更要探寻、推进宁波功夫。

武协第一任主席陈仁镐，曾跟随霍元甲习武，精通精武门各种套路。他90岁高龄依然耳聪目明，坚持武术锻炼，并带徒习武，至95岁离世。陈仁镐一生举办了130多期武术培训班，培训学员10多万人，扶持武术协会发展，为宁波武术事业作出了重大贡献。在70多年习武生涯中，陈仁镐还获得了第5届“全国健康老人”称号。

“动之则分，静之则合”，练太极拳，能使人通体开泰，神定气闲，蔡天彪希望将这个拳种推广开来。他编著的《新编简易太极拳》一书，在继承传统太极拳架的基础上，创新了六式和十八式两种简易太极拳套路。博而约归，易学易练，让人们在有限的时间和空间

武术是中华民族文化的瑰宝，宁波武术作为民间外交的良好载体，不仅增进了中外民众的友好往来，还大大提升了宁波城市的知名度，成为一张靓丽的城市名片。

1995年，日本长冈京代表团来宁波访问，宁波市武术协会参与接待。蔡天彪向日本友人讲解二十四式太极拳用功的方法，他对拳理的精妙诠释令对方茅塞顿开，无奈时间紧迫，意犹未尽。于是在1997年3月，蔡天彪应日本京都府长冈京市长的邀请，第一次到日本讲学。白天，他和日本友人切磋太极拳招



木兰扇表演（市武协提供）

## 发掘推进宁波功夫

内家拳，昔日也称“剑术”，俗名“鹤头颈拳”。内家拳的祖师，据传是宋朝丹士张三峰（也有说是明代武当祖师张三丰），明确的传人是明代的宁波人张松溪。万历年间，武英殿大学士、内阁首辅沈一贯辞官回到家乡宁波，专门去寻访张松溪的徒弟，收集了张松溪的事迹，写下一篇《博者张松溪传》。张松溪武功高强，和少林僧在月湖比武，轻轻一招就能制胜，但“为人如儒者，遇人恭谨”。张松溪的三传弟子奉化人王征南，是一代大儒黄宗羲的好友，也是其子黄百家的拳师。黄宗羲在老友去世时，写下《王征南墓志铭》，文中开门见山说道：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓

‘内家’者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为‘外家’。”“内家”“外家”这两个概念首次出现，对于中国武术史来说至关重要。

内家拳在武术史上的地位非常高，后来在宁波却一度销声匿迹。近年来，经市武协挖掘整理，发现宁波有多个内家拳流派，为扩大宁波武术遗产，专门成立了研究、传授内家拳的四明内家拳分会，之后又成立了宁波武协四明内家拳专业委员会。5年来，武协先后发掘出夏氏、僧耳僧尾及单思南和王征南等四支重要脉络。四明内家拳的这四支支脉发源于我市，传承历史悠久，从各支脉传承者提供的历史资料和实践演练看，均能生动再现内

## 传承弘扬武术文化

里，舒展筋骨、强身健体。六式和十八式太极拳已被列入浙江省武术传统套路竞技项目。

早年访问日本时，蔡天彪发现日本有专门的太极馆，而宁波尚没有专门的太极场地。那时，蔡天彪就有一个念想，希望能在宁波建立一个专门的场馆用来弘扬太极文化。他的这个念想得到武术协会常委、委员及太极拳爱好者的热情呼应。经过蔡天彪等太极人数年的积极奔走、共同努力，市政府、市体育局、海曙区政府、城管局给予了

大力支持，2002年8月，宁波市太极馆正式建立，就在月湖景区位于三支街上的吴氏支祠内。

太极馆建立后，太极拳爱好者有了自己的家，他们在这里习拳、较技，还培训了众多的市民。15年来，太极馆集研讨、培训、交流于一体，为宁波体育事业的发展尽力。

不仅是太极拳，市武协下属拳社和分会的各个拳种，都在全民健身运动中发挥着作用。如宁波曾经举办过“棋丰杯”千人木兰拳展示

## 打造对外交流名片

式。晚上，一起观看萤火虫。“萤”光闪闪，大家说着太极精要，心里也豁然开朗。京都府太极拳会长庄治郎还用日本的空手道和蔡天彪的太极拳切磋，蔡天彪“随曲就伸，以柔克刚”，点到为止。最终，庄治郎对中国太极拳生敬畏，口服心服，两人还保持了较好的友谊。其后，宁波武术界与日本

武术界交往频繁。这些年来，宁波武协会员到东南亚、欧美各国交流访问，弘扬中华武术，所到之处，均受到热烈欢迎。2009年正月，他们造访澳大利亚，恰逢中国驻澳大使馆对外开放日，他们表演了剑和拳，赢得如雷掌声。2013年，去友好城市韩国大邱的经历更是记忆犹新，在公园里，双方肃装敛容，说是表演，却暗存较量之心。当时大雨滂沱，有个叫鲍奔的宁波运动员，在演练南拳时，一个鲤鱼打挺，顿时水花四溅，博得了满堂喝彩。受到激励，平时特爱干净的韩国运动员也不在乎水啊泥啊的了，纷纷效仿这个动作。

宁波武术代表队还参加了法国第五届武术功夫节，成绩名列前茅，获得“最佳运动队”称号。比赛结束后，作为竞争对手的其他国家武术队，纷纷前来请教。

武术起源于民间，普及于民间，武术工作的落脚点最终在于推进群众性的习武活动，达到强身健体、弘扬武术文化的目的。近年来，市武协深入开展多种形式的武术培训，以推进全民习武热潮。各

家拳的独特神韵。

除了四明内家拳，北仑的“水滸名拳”也是一个流传已久的拳种。水滸名拳始于宋代，盛行于明朝。当地传闻，宋江带领的梁山好汉在浙江征战方腊期间，梅山沈氏祖先曾随之习武，之后举家搬迁。其五世孙沈恭敬在红巾军麾下领兵反元，屡建战功，后辞官隐居于梅山岛里吞“耕读尚武”，世代相传。沈恭敬十一世孙沈天童曾著书《拳谱》，并在祠堂开设国术武馆，梅山水滸名拳达到鼎盛时期。2009年6月，梅山小学被确立为浙江省非物质文化遗产水滸名拳传承基地。每天清晨，朝阳晨风中，学子们伸展拳脚，英姿飒爽。

宁波的传统拳种经历代民间武术家的传承，形成了有宁波地方特色的武术体系，其中不少套路目前均已后继无人，浙东拦路拳、河姆渡伏虎拳、浙东黑虎拳、四明剑术等也颇有知名度。

大会，集体表演宁波本土创编的十式木兰拳《木兰神韵》，在优美的音乐声中，千人共舞，刚柔相济，场景壮观。还有百人木兰健身扇《彩蝶纷飞》，一把把红扇衬着舞者的绿衣，如骤雨新荷，如纷飞彩蝶，美不胜收。原来，武术不仅仅是竞技，还可以这么美！这也是武术文化的魅力。

再如散打，宁波武协散打分会10余年来坚持散打培训，普及散打运动，先后举办了“奔驰”杯、“半岛”杯、“华伟”杯和“新世纪”杯等全市性散打比赛，培养出的散打选手在全国、全省专业比赛中取得三枚金牌、四枚银牌和六枚铜牌。还举办了全国散打邀请赛，宁波散打队成绩不俗。

级协会还举办武术进学校、进社区、进部队、进机关活动，以形式多样、层次不同的比赛吸引众多武术爱好者。武术名家蔡鸿洋、海灯法师、傅钟文、顾留馨等都曾来宁波传教国家规定套路，他们精湛的武术技艺和精辟的武学理论，给宁波武术爱好者留下了深刻的印象。

从20世纪90年代起，协会联合企业组建了宁波大红鹰武术队，在历次国际国内重大比赛中，成绩骄人。在厦门举行的全国武术锦标赛中，大红鹰武术队荣获团体总分第二名，创造了我市单项体育协会组队参加全国锦标赛的最好成绩。

协会成员中还涌现了一批国家一级、二级武术裁判员，其中陈仁镐多次担任省武术比赛副裁判员和单项比赛裁判员，还在全国武术锦标赛中担任传统套路裁判员。蔡天彪多次担任省武术比赛副裁判员。宁波武术界还出现了不少体育达人，“功夫奶奶”严春芳就是其中的一位。年过古稀坚持习武的她，在3个不同地点带徒弟，手下有30多人在练习螳螂拳、五路查拳、七星棍等武术套路。

一路走来，有汗水，有欢笑，有担当。从无到有，从弱到强，如今，宁波武术事业已经走上了一条良性循环、规范高效的发展道路。

裘国松

地名，是光阴的一种载体，是乡愁的一个寄托，也是历史长河中一代代同一地域人们的集体记忆。

今年1月，浙江省第一批认定的20个最具代表性的“千年古镇”与“千年古村落”名单正式公布，它们在时间性、珍稀度、纪念性、亲和力、吸引力等方面有着各自的特色和优势。入选最为重要的标准，就是每个镇名和村名产生的时间以及集镇和村落形成的时间，必须是1000年以上，即“双千年”标准。此前，全省有30个古镇和42个古村落入围考察名单，奉化的黄贤、鲇埼、六诏3村列入其中，可惜最终无缘第一批名单。

或许很多人会说，我们的祖先唐宋时就来到此生根落脚，历经千年。问题是千年之间，很多镇、村之名，历经多次流变，今天所呼唤的镇名、村名，不过短短数百年甚至几十载而已，故而不能达到“双千年”的标准。比如说“六诏”这一村名吧，宋代地方志上通称“陆照”；元代，附近的三石文人陈沆在《剡源九曲图记》始写到“水一曲而为六诏”；不知为何，明洪武二年的奉化行政区划里，剡源乡下辖村又复称“陆照”；只是从清代起，“六诏”村名才在地方志和文人诗文中稳定下来。坦率地说，王羲之“隐居于此，六诏不起”，是传说还是史实，尚无定论。事实上，称王羲之曾经隐居的地方，全国有好多处。

从秦汉时期到宋代初期，我认为奉化最有代表性的村名，一个是白杜，另一个是鲇埼。这两个地名沿用多年，2001年6月之前，还是两个乡的所在地。它们不仅在时间性上具有“双千年”特征，珍稀度在宁波乃至浙江也相当突出。

公元前222年，秦国在今宁波市境内设置了鄞、鄞、句章三县。由此，三县作为县级行政建制，正式登上历史的舞台。约略当今宁波东部及南部地区的鄞县，在白杜附近的城山设治所，即鄞城院。

秦代，当今白杜附近已形成相对繁盛的聚落，那是无疑的。而“白杜”这一地名最早出现于何时呢？今人常如此写道：“《汉书·地理志》有记载，古鄞县的县治就在白杜里。”似是而非，因为书上压根没提到白杜。不过只要加一个“今”字，便既能尊重史实、又可标榜历史了——秦汉古鄞县，县治在今奉化白杜村。据民间传说和当地家谱记载，唐末白杜附近称“永丰里”，又说南宋叶姓从苏州来此定居，有一棵开白花的杜树，村由此称“白杜”。当代《奉化县地方志》初步断定“其名始见于南宋《乾道四明图经》”。而我掌握的佐证则在北宋，因为景德三年（1006年），奉化十九乡并为八乡，金溪乡辖下就出现了白杜里。这样看来，聚落形成已2000多年，地名出现至少1000年，白杜达到了“双千年”标准。

回头再说鲇埼吧。汉代的县以下地方行政组织是乡、亭、里，所谓“积里为亭，积亭为乡”。当浙东大地的许多地方尚为荒蛮无人之境时，就设置了“鲇埼亭”。鲇埼亭正扼古鄞县南北陆上要冲，又据象山港出海之道，地理位置十分显著。《汉书·地理志》上卷，在“会稽郡”项下对古鄞县的全部记载是：“鄞，有镇亭，有鲇埼亭。东南有天门水入海。有越天门山。葬（王葬，即新朝）曰谨。”

汉代的亭，兼有官府的传邮效能。1996年，浙江省邮电文史专家考定“西竺鲇埼亭为浙江省最早的两个邮亭之一”。古往今来，这么一个处于海隅一角的弹丸之地，却倍受关注，实为罕有。由此看来，鲇埼是奉化流传至今最为古老的地名之一。

时光回溯到千年之前的北宋，景德三年奉化始设两镇，其一是东部沿海的鲇埼镇，其二是西部山麓的公塘镇，它们是奉化历史上最早出现的两个自然镇。清代史学大师全祖

## 古地名： 承载光阴寄乡愁

望，仰慕声隆百代的鲇埼亭之名，山上山下凭吊一番，尔后承西汉风雅，索性将自己的一部文集题签《鲇埼亭集》。

说到地名文化，我们不妨审视一下现状。一方面，胡编乱造的新地名，令有识之士直摇头；另一方面，全国各地在行政区划调整和街区、村庄规模扩张过程中，出现了随意更改古镇名、古街名、古村名的不良文化现象。为此，浙江省评定部门指出：已不使用但富有历史价值的地名，应当采取就近移用、挂牌立碑等措施加以保护；有条件时尽可能地激活它，留住这些体现中华文化“根”与“魂”的古老而美好的地名。由此，我又想到了奉化的两座高山：现称“银山岗”的赤董山，现称“第一尖”的镇亭山。

东汉《吴越春秋》称：越有赤董山。元《延祐四明志》认为，鄞县以董得名，因为其地有赤董山，“董”旁加“邑”为鄞。清初无锡人顾祖禹《读史方舆纪要》称：“夏有董子国，以赤董山为名。董，草名也，加邑为鄞，读若银。”民国《鄞县志》、当代书法家沙孟海先生的《鄞字说》，都认为此赤董山，即鄞县赤董乡（后并入塘溪镇）的赤董山，俗称银山岗。1999年版《奉化市土地志》，在“大事记”第二条写道：赤董山（今裘村镇银山岗）一带有原始部落群，后人称“董子国”。

是，海拔551米的银山岗为鄞奉界山，南麓即为奉化裘村镇。近年来，银山岗山阴的鄞州区塘溪镇，以“赤董山”“董子国”地名文化为背景，实施了多项地方文化建设。山阳的奉化区裘村镇，同样可以有所作为。去年以来，奉化籍的著名诗人、浙江文化学者柯平先生，就以故乡“董子国”为研究对象，创作了相关的文化散文。近期，我的一位学兄在拟定“裘村八景”，准备将银山岗以赤董山的名义列入进去。我很认同他的想法，建议用“赤董曙光”四字表述。

主峰海拔945米的“第一尖”，为奉化、宁海的界山，因山势挺拔，高出众山之上而得名。它在汉代称镇亭山，发源于此山的今大堰一带的溪，古称镇亭溪。《读史方舆纪要》记载：奉化县西南百里又有镇亭山。而1908年奉化县境图上，县境南端仍标注“镇亭山”字样。

其实，像全祖望这样寻觅乡愁、传承地名文化者，代有人在。1947年，奉化县内区并乡，在今董李一带新生了一个“镇亭乡”。这一古意悠长的乡名，风雅而忠实地传承了这个地域2000多年的光阴与记忆。只可惜，“镇亭”乡名昙花一现，1950年起便分为董李、堰里两乡，这一带固有的历史意韵，最终是失落了。