



清晨6时的昭通城，乌蒙山的薄雾还未散尽，清官亭公园的石板路上已响起细碎的脚步声。一群身穿练功服的武者分散在古柏下、荷墙边，有的扎着马步，一拳一脚刚劲有力；有的挥舞着长刀，寒光在晨雾中一闪而过。拳风裹挟着呼吸声，与金沙江的涛声隐隐呼应——这是昭通清拳传承百年的日常，也是一座城市与武术的深情羁绊。

昭通清拳，并非某一种拳法的独称，而是邹家拳与彭家拳的合称。清末民初，以武术宗师邵鹤龄、彭勤在这片土地上开宗立派，以拳为刀、以义为魂，将南少林的刚猛、自然门的灵动与乌蒙山民的坚韧融为一体，留下了一段“拳护家国、义传千里”的传奇。如今，这门拳法已被列入云南省非物质文化遗产，从昭通的街巷院落走向全国，甚至远渡重洋，在异国他乡绽放出中华武术的光芒。

## 武脉源流

昭通，地处云贵川三省交界处，素有“锁钥南滇、咽喉西蜀”之称。清末年间，战乱如潮水般席卷全国，太平天国运动的余波、地方军阀的混战，让许多武术爱好者被迫离开故土，流落到昭通。也就是在这个动荡的年代，昭通武术的火种被悄然点燃。

1884年，邹若衡出生于昭阳区炎山的一个普通农家。他自幼便不喜欢田间劳作，总爱拿着木棍模仿江湖艺人的拳脚。1896年，一场意外的相遇彻底改变了他的人生——邹家收留了一位名叫万振坤的落难武士。没人知道，这位沉默寡言的客人，竟是昔日太平天国翼王石达开麾下的大将。1863年，石达开在鲁甸桃园遭遇伏击，万振坤与部队失散，辗转多年后流落至炎山。

“恩人收留，我无以为报，便将这身武艺传予令郎吧。”在邹家的两年里，万振坤将北方少林拳的精髓倾囊相授。邹若衡天资聪颖，又肯下苦功，每天天不亮就上山练拳，拳头砸在树干上，直到手指流血也不停歇。他不仅掌握了双狮解带、六合连环、四门反扑等七种套路，还悟透了乃师拳法“刚劲有力、落地生根”的武术真谛。后来，邹若衡又接触到自然门的打法，将其灵活机动的特点融入自身所学，逐渐形成了自己的风格——拳路短小精悍、招式刚猛凌厉，招招直指实战，这便是邹家拳的雏形。

同一时期，在昭阳区青岗岭回族彝族乡，另一位武术大师也在悄然成名。1899年出生的彭勤，自幼体弱，却有一股不服输的韧劲。他听闻四川宜宾有位名叫马德胜的武师武艺高强，便徒步几百公里前往拜师。在四川的几年里，彭勤白天打拳，晚上练功，从扎马步到练手法，从不偷懒。马德胜见他忠厚勤勉，便将毕生所学传授于他。后来，彭勤又游历各地，向不同门派的武师请教，最终融各家之长，创编出十二连手、十二连拳、八大掌功等独特套路。他的拳法结构严谨，讲究“四面迎敌，八方出击”，手法涵盖盖、搞、盘、挂、宰、剁等10余种，腿法以扫趟、弹腿为主，步法更是独创出“丁不丁、八不八，吞吐浮沉有变化”的丁八步，人送外号“义侠”。

彼时的昭通，两位宗师未曾谋面，却共同恪守一条铁律——将“习武先习德”作为人生信条。邹若衡定下规矩：“没有修养的不传，道德不好的不传。”彭勤则告诫弟子：“习武不是为了打架，而是为了强身健体、卫国为民。”这种“德先于技”的理念，奠定了昭通清拳珍贵的精神内核。

更富传奇色彩的是,1896年,邹衡在昭通结识了龙云之志。3人年龄相仿,都有一身武艺,且同怀报国之心,很快义结金兰,并称“金沙江三剑客”。后来,3人一同加入滇军,邹衡因武艺高强,受到云南陆军讲武堂总办唐继尧赏识,担任副官兼侍卫长。一次,一名法国拳师在昆明设擂台,连败多位滇中武林人士,气焰嚣张。邹衡向唐继尧推荐龙云:“我这位兄弟武功高强,定能为国争光。”龙云不负所望,在擂台上以邹家拳招式将法国拳师击败,顿时名

昭通清拳——

# 乌蒙山脊里的家国拳脉

记者 莫娟



首届“风云际会·武韵昭通”传统武术套路精英赛武术分队在昭通古城巡演。 通讯员 寇浩东 摄

年，昭通武队参加云南省第四届运动会，荣获团体总分第六名；同年10月，昭通少体校开设武术班，第一期就招收了上千名学员，随后3期累计招收学员5000余人。一时间，昭通掀起全民练武热潮，公园、广场、学校操场，处处可见练拳的身影。有老人回忆道：“那时候，每天清晨，公园里的人比菜市场还多，大家都跟着教练练拳，连老大大都要学几式太极。”

20世纪80年代初,随着《霍元甲》《少林寺》等武侠影视作品的热播,昭通人对武术的热爱达到了顶峰。电影院里,《少林寺》上映时场场爆满,有人甚至连看十几遍;街头巷尾,孩子们拿着木棍模仿电影里的招式,嘴里喊着“少林功夫好”;金庸、古龙的武侠小说更是供不应求,年轻人一边看小说,一边练习武术套路。邹锡龄曾回忆道:“那时,每天都有人上门拜师,我家的门槛都快被踏破了。”

1979年，在云南省第五届运动会上，昭通选手们大放异彩——胡常鑫获男子剑术冠军，赵强获传统器械双刀冠军。这是昭通武术首次在省级赛事中斩获金牌，消息传回昭通，全城沸腾。此后，昭通武术队屡创佳绩，昭通清拳的名气也越来越大。1988年4月，邹岳衡的弟子率队参加云南省武术气功观摩会，所表演的邹家拳套路荣获优秀奖，并被选拔参加全国武术气功交流会；1990年9月，邹岳衡之子、邹家拳第二代传人邹锡彰倡导并组织武术义演，在清官亭灯光球场连续演出3天，筹得资金3000余元，全部捐给第十一届亚运会。这是昭通武术第一次以义演的形式参加公益，也让更多人看到了武术的社会价值。

2013年，一个重要的决定改变了昭通武术的命运——邹家拳与彭家拳正式合称为“昭通清拳”，并联合申报非物质文化遗产保护。为什么叫“清拳”？昭通市武术协会负责人李文仲说：“一是因为两位创始人皆生于清末，二是取‘清正、清明’之义，喻意传承武者浩然正气。”2014年，昭通清拳成功入选云南省第三批非物质文化遗产名录，这套流传百年的拳法，终于有了官方的“身份认证”。

非遗的身份为昭通清拳带来了新的发展机遇，也让传承人感受到了沉甸甸的责任。

这些年,臧尔荣一直在为邹家拳的传承奔走。他创办武馆,带领孩子们练习拳法,传承家国情怀。

还有更多人在为昭通清拳的传承努力付出,彭

家拳第三代传人彭志飞便是其中之一。他在昭阳区第二小学设立了彭家拳传习点，每周都会去学校教孩子们练拳。“孩子们学得认真，一招一式都格外用心。”彭志飞说。2023年，传习点迎来了几位特殊学员——来自英国的杰夫和他的两位弟子。杰夫是彭家拳的第四代传人，师从温林松，在英国练习彭家拳多年。2011年，他第一次来到昭通，学习正宗的彭家拳套路；2023年，他再次来到昭通，带着自己的弟子向彭志飞请教。

那天,孩子们为杰夫表演了彭家拳的基本功,杰夫也带着弟子演示了练习成果。彭志飞仔细观看后,耐心地指出不足,并传授了一套新套路。“回去后要勤加练习,把彭家拳和中国武术发扬光大。”彭志飞叮嘱道。杰夫连连点头:“我会的,我要让更多英国人了解四通拳、了解中国武术文化。”

如今,昭通清拳的传承已形成“老中青”相结合的梯队格局;老一辈传承人整理文献、培养弟子;中年传承人活跃在学校、社区,开展教学推广与普及活动;青少年学员认真学习,努力成为未来的希望。武术培训班常年开班,在全国乃至国际武术赛场上,总能看到昭通清拳亮相的身影。

站在昭通城望海楼公园的湖边,看着练拳的人们,不禁想起邹若衡说过的一句话:“拳术是有形的,精神却是无形的。”昭通清拳传承了100多年,传的不仅是一招一式的拳法,还有一种不畏艰难、自强不息的精神,一种家为国先、重义轻利的精神,一种开放包容、与时俱进的精神。

从清末乱世的火种初燃，到民国烽火中的家国担当；从中华人民共和国成立后的习武热潮，到新时代非物质文化遗产保护下的新生，昭通清拳的发展历程既见证了这片土地的沧桑变迁，也承载着昭通人自强不息的精神品格。

如今，乌蒙山依旧巍峨，金沙江奔流如昔，昭通清拳也在这片土地上生生不息。或许，未来的某一天，当我们提起中国武术，除了少林、武当，还会想起昭通清拳，想起那若衡的刚毅勇猛、彭勤的侠义情怀，想起那些为传承而默默坚守的身影，更会想起这座城市与武术的百年情缘。

而这,就是昭通清拳最动人的故事——拳里藏功夫,拳外藏家国。



首届“风云际会·武韵昭通”传统武术套路精英赛集体器械比赛现场。 记者 张广玉 摄

## 个体拳脚与家国大义的精神脉络

张广玉

在滇东北乌蒙山的褶皱里，昭通清拳的拳脚声已回荡了100多年。这门守正笃实的拳种，从未追求江湖扬名的花哨招式，而是以“一拳一肘皆守土”的刚毅，在横断山脉的险峻中，熔铸出连接个体拳脚与家国大义的精神脉络。

昭通清拳的独特,在于它把乌蒙山的地理筋骨融入了招式。不同于南拳的灵巧,北拳的刚猛,其“三步两桥”的步伐暗合山道迂回,“飞手遮山”的招式恰似应对陡坡的身影。拳师们讲究“手眼身步合一”,实则是把攀山越岭的生存智慧,转化为临敌时的应变之道。晚清拳师罗大友在金沙江畔商榷时,正是以“靠山肘”紧贴崖壁,借地势化解数名匪徒的围攻,这正是地域赋予拳术的生存哲学。

更为深刻的是,这门拳法始终流淌着家国大义的血脉。抗日战争时期,云南省立昭通中学将清拳列为体育科目,“练拳强体,保家卫国”的口号

响彻校园；1942年，拳师王道明带着弟子奔赴滇西战场，在松山战役中以“叠掌推山”的招式破坏日军地堡射击孔，用拳脚诠释了“侠之大者，为国为民”的真谛。

如今,在昭通市非物质文化遗产保护中心的训练馆中,年轻学员们仍在重复着“提膝亮掌”的基础动作。教练李建国时常告诫弟子:“拳奉的‘清’,不仅指招式干净,更是指心要清、志要明。”面对城市化浪潮对传统武术的冲击,昭通清拳选择在校园与社区扎根,它不再是战场搏杀的技能,而成为涵养青少年阳刚之气的文化载体。

乌蒙山的风依旧呼啸，昭通清拳的招式依然刚劲。这门拳术早已超越技艺本身，成为一座连接历史与当下的精神桥梁。它告诉我们，真正的武术从来不是孤芳自赏的套路，而是融入血脉的家国担当和刻在民族筋骨里的精神图腾。

