

渔家傲·长兵

□梁国德

一剑西来烟雨净，飞花胜雪惊鸿影。搅得清寒人不定，旌旗整，凭谁又见风骚领。

碧海潮生红日映，拿云心事邀驰骋。年少襟怀今正劲，齐登顶，英姿飒爽同场竞。



初冬的林伟龙武馆里，梁国德一身素色便装，戴着黑色细框眼镜，说话温文平和，乍看更像一位学者。可当他站定身形，气息微沉，摆开洪拳起手式的那一刻——眼神骤然锐利，步伐如山沉稳，一股沉雄内敛的气势悄然弥漫整个空间。这一刻，学者隐去，武者显现。

这位省级非遗项目茂南洪拳（茂名林伟龙洪拳）市级代表性传承人拥有多重身份：粤西洪拳第四代传人、广东省武术协会会长、工商管理博士、广州体育学院客座教授。而在他自己看来，所有这些身份都指向同一个使命——让百年洪拳在新时代焕发新机。



▲三代洪拳传人切磋技艺，梁国德师父陈本辉（中），梁国德（右二），师弟黄文城（左二）



▲梁国德指导弟子习武

粤西洪拳第四代传人梁国德的双轨传承 从八仙桌底到高校讲堂 从乡野武馆到国际舞台

文/图 茂名日报社全媒体记者陈珍珍 岑稳

刻在骨子里的血脉传承

梁国德的武术之路始于血脉，承于家学。他是清末粤西洪拳一代宗师林伟龙的曾外孙。林伟龙（1870-1940），这位被誉为“抓爪王”的武林传奇，指力可插墙取砖、捏石成粉，一生行侠仗义，悬壶济世，更在民族危难之际动员弟子投身抗日。其“铁肩担道义，妙手济众生”的精神，成为粤西武林一座不朽的丰碑。

林伟龙洪拳以其刚劲灵动的拳法、套路与实战并重的特色，在粤西一带流传深远，历代名家辈出。2018年，林伟龙洪拳入选茂名市非物质文化遗产保护项目；2022年，成功跻身省级非遗名录。百年武脉如今已传至第六代，门下弟子在各级赛事中累计斩获金牌逾千枚。

粤西洪拳作为广东洪拳在下四府（高、廉、雷、琼）一脉的核心代表，其最大特色在于体系宏大的“十大形”——龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴、彪，相较于广府洪拳的五形更为丰富。每一形不仅模拟动物神态，更对应内在修炼：“龙形练神，蛇形练气，虎形练骨，豹形练力，鹤形练精”。

在技术上，梁国德坚守核心要义。谈起粤西洪拳的“鹤头脚底十六字诀”，他兴致盎然，随手比划：“鹤头”，手腕要像鹤颈一样灵活有力；“时底”，肘要沉下去，护住两肋，门户才严。“他的动作精准而流畅，“腰身马架”是根基，力从脚起，主宰于腰，发之于手，是个整体。‘分金子午’讲的是方向、角度，差之毫厘，谬以千里。最后‘头神眼法’，眼神要聚，神采要足，未动手，神先到。”

让古老武术“活”在当下

“守正不泥古，创新不离宗。”梁国德敏锐地意识到，传统武术若想真正融入时代，必须在保持内核的前提下，与现代教育、体育竞技体系接轨。

作为广州体育学院教授，他率先将粤西洪拳引入大学课堂。在他的推动下，林伟龙洪拳成功纳入华南师范大学、华南理工大学、广州体育学院等多所高校武术训练核心项目。学生们征战全国高校武术锦标赛，多次包揽单项及团体金牌，实现“以赛促学、以学促传”的良性循环。

更重要的创新，是他与华南理工大学黄帝全教授共同研发的“长兵”项目。他们以传统洪拳棍法为基础，创新设计了安全护具、竞技规则、评分体系，编著了全国高校通用教材《中国武术长兵运动教程》。

“传统器械对抗，安全是首要关卡。”梁国德解释创新的初衷，“我们设计的护具和规则，首先要保证学生在激烈对抗中不受伤害。”令他自豪的是，“部队看了觉得实用，就用在了边防训练里”。2022年6

搭建湾区洪拳交流平台

文心武魂，是这位传承人身上并存的鲜明底色，他亦是一位才华横溢的象棋高手与诗词爱好者。曾夺得华南地区象棋冠军的他，在实践中提出了独到的“武术与象棋同源论”，“两者最高境界相通，都讲究‘一胆二力三功夫’”，他解释道，“棋盘对垒与拳台交锋一样，气势先怯，便已输了一半。”这种文武交融的修养，让其武学理解超越了技艺层面，具备了更高的战略格局与文化深度。

随着林伟龙洪拳成功入选省级非遗，梁国德的目光投向了更广阔的舞台。他期望以非遗名录为契机，搭建粤港澳大湾区洪拳各流派的常态化交流平台。“通过比赛、研讨、展演、切磋技艺，共同讲好洪拳故事，把武术中的爱国、侠义、自强不息的文化精神，

“我六岁开始，就在八仙桌底下扎马步、练拳架。”梁国德回忆道，“那空间狭小，逼着你动作必须精准，力从地起，一点马虎不得。”他顿了顿，“‘传承’两个字对我来说，意味着责任，是流淌在血液里的使命。”

这种使命感，推动着梁国德走出一条不同寻常的传承之路。他不仅在武学上登堂入室，更在学术领域取得成就，多重身份在他身上自然交融。

“在所有身份中，我最看重‘教授’这个角色。”梁国德坦言，“武术给了我尚武的精神、坚强的性格，这是安身立命的根。但教育者的身份，给了我一片天地，让我能把这棵祖传的大树，栽到更广阔的土壤里。”他总结道，“根脉在家族，而生机在时代。”

梁国德深知，这门古老技艺最宝贵的矿藏深埋于乡野。随着时代变迁，许多老拳师年事已高，珍贵的手抄拳谱濒临失传。一种强烈的紧迫感驱使着他：“如果我们这代人不做整理，很多精髓将永远消失。”

他牵头启动了《洪家十大形——粤西洪拳总汇》的编纂工作。这是一项浩大工程，他和团队走访粤西各个村庄的老武馆，寻访隐于市井的传人。“很多老师傅，功夫都在身上，在记忆里，但不会写，也说不全。”梁国德感慨道，“我们需要像考古一样，一遍遍印证、拼接。这项工作很慢，很耗精力。”

这部总汇将结合现代技术，配以文字、图案和视频，收录大量古拳谱手绘图，对粤西洪拳的传承和发展来说是极为宝贵的资料。

月，该项目正式成为广东省大学生运动会比赛项目，2023年4月被新疆军区引入训练体系，为守卫边疆做贡献。

面对兴趣多元的青少年，茂名市洪拳研究会创新推行“洪拳+校园操”模式。“直接教套路，孩子可能觉得枯燥。我们提取精华，编成有气势、易上手的体操，配上音乐，孩子们喜欢，锻炼效果也好。”梁国德说。

“武术教育给孩子的，绝对不仅是几个招式。”梁国德语气坚定，“我们更看重的是‘铸魂’。练武的孩子，眼神明亮，身姿挺拔，骨子里有股正气，遇到困难有韧劲，懂得尊重与担当。”

目前，“洪拳进校园”模式已走进已走进茂名市以及肇庆市广宁县、佛山市高明区、湛江市遂溪县等200多所中小学，带动30万师生练习洪拳、学习洪拳文化。2025年1月，林伟龙武馆的主教练黄文城、黄文灯荣获广东省武术协会武术进校园“突出贡献奖”。

一代代传下去。”对于未来，他心愿朴实而深远：“一是把《洪家十大形》彻底整理好出版，给后人留下实实在在的东西。二是继续深化高校传承，培养出既有功夫、又有理论的新一代传人。三是希望在茂名举办有影响力的洪拳赛事，搭建世界性的交流舞台。”

从八仙桌底到高校讲堂，从乡野武馆到国际舞台，这位粤西洪拳第四代传人正以其特有的方式，让古老的武术在新时代焕发新机。在他身上，传统与现代不再是矛盾对立，而是相辅相成的双翼——一方面是深挖传统、抢救濒危技艺的坚守；另一方面是创新形式、融入现代教育的开拓。这种“双轨并行”的传承模式，或许正是非遗在当代生存发展的可行路径。



市级非遗项目传统月饼制作技艺 (化州伍仁叉烧月饼制作技艺) 代表性传承人庞博元

一缕月饼香 悠悠故乡情

文/茂名日报社全媒体记者 池榕



庞博元在介绍伍仁叉烧月饼。
茂名日报社全媒体记者 李颜东摄



虽然引进自动化设备，但梅元居仍保留手工操作的核心步骤。
(受访者供图)

每到中秋，化州全城饼香四溢，其中有一种传统月饼的香格外悠久绵长，是许多市民群众记忆中团圆的味道，饱含浓浓故乡情。这种月饼就是我市非遗美食——化州伍仁叉烧月饼，其起源可追溯至清代。作为市级非遗项目传统月饼制作技艺（化州伍仁叉烧月饼制作技艺）代表性传承人，庞博元始终坚守四代人接力传承下来的老手艺，还有祖辈与人为善、真诚待人、用心做饼的初心，他日常积极投身各类社会公益活动，让伍仁叉烧月饼不仅成为当地的美食名片，更成了传递温暖和爱心的桥梁。

砖瓦窑烘出美食商机

近日，记者来到广东梅元居饼业有限公司探访庞博元。他一边介绍各式各样的月饼，一边对家族制饼技艺传承四代的故事娓娓道来。

庞博元的太爷爷庞传来生于1872年。清朝中期，庞家原本是以烧制砖瓦为生。每年中秋节，庞家都用砖瓦窑烘制一批月饼，送给窑工、乡邻和学宫（现化州孔庙）里的先生们。渐渐地，庞家的月饼和善心开始家喻户晓，有口皆碑。这些用砖瓦窑烘培出的月饼，因为独特的火候和烟熏效果，味道与众不同，深受大家喜爱，甚至有人愿意出高价购买。庞博元意识到这可能是一个非常具有发展前景的商机。他开始深入研究月饼的制作技艺，四处拜访名师学习。经过几年的准备和积累，庞博元卖掉砖瓦窑，入城开设月饼作坊，并邀请学宫的先生起名。先生感

念庞家做善事，用四君子之首的“梅”为作坊起名“梅元居”，希望庞家坚韧不拔、独占鳌头。

“我们的制饼技艺都是从担子上传承下来的。”庞博元说，爷爷庞可祥接手月饼作坊后，不断改良配方和烘烤技术，制作出了独属于梅元居风味的伍仁叉烧月饼、猪笼饼和发糕等产品。

20世纪60年代，家族饼业生意萧条，庞可祥将月饼作坊搬回了老家丽岗镇。为了扩大销量，庞可祥经常挑着担子到临近乡镇叫卖，在中秋节期间天没亮就出门，天黑才回，半夜都还在做月饼。为了传承制饼技艺，他吃苦耐劳，20年如一日坚守着。庞博元的父母同样坚持用真材实料做好饼，积累了几十年的好口碑，也为第四代传承人开拓月饼市场打下了坚实的基础。

四代接力传承好品质

“我祖辈、父辈对做饼都要求很高，他们是有匠心追求的。”庞博元回忆说，他从小跟在爷爷身边学做饼，陪爷爷挑担子走街串巷叫卖，看到有那么多人喜欢自家做的糕饼，感到非常骄傲。再长大点，他和姐姐、弟三人帮父母打下手，调馅、揉面、压饼……他们很快就掌握了各种糕饼的做法，三人学有所精，后来分别成为化州伍仁叉烧月饼制作技艺、猪笼饼制作技艺和发糕制作技艺的代表性传承人。“我从来没有想过外出打拼或者改行，我只想着怎样才能把祖辈几代人传下来的技艺发扬光大。”

庞博元告诉记者，做一个伍仁叉烧月饼起码要三个月，化州伍仁叉烧月饼的核心是传承了百年的工艺。从选材开始，做叉烧最好的肉是在山上放养一年半、吃番薯等杂粮的本地土猪肉，放白糖、特制五香粉等腌够40天；煮糖浆要用白砂糖，加水、波

萝、柠檬等一起熬煮3到4个小时，然后静置90天，等糖浆的稀稠度及浓度合适才能做好饼皮；饼皮要“三揉三醒”等等。“做一个好吃的伍仁叉烧月饼不简单，有些步骤差一点味道可能就天差地别。”庞博元说。

18岁时，庞博元以一股初生牛犊的冲劲开始跑业务，靠着爷爷和父母亲积累下来的口碑和好品质，“梅元居”获得越来越多客户认可，逐渐在化州站稳了脚跟。2016年开始，庞博元在电商平台推广和销售月饼、拖罗饼、年糕等，产品销售覆盖全国，销量比之前翻了几十倍。2023年，传统月饼制作技艺（化州伍仁叉烧月饼制作技艺）入选茂名市第七批市级非物质文化遗产项目名录，庞博元也被认定为该项目代表性传承人。2024年12月28日，第一批“广东老字号”名单正式发布，“梅元居”名列其中。

让百年技艺跟上时代潮流

对于守正创新，庞博元的认识更为深刻：“守正不是因循守旧，是严格按照老祖宗传下来的高标准，用真材实料做好产品，用匠心守护百年技艺；而创新，是我们要让生产模式和口味跟上时代潮流，让好技艺焕发新生。”

从十几平米的作坊到上万平方、配备十万级净化车间和智能化烘烤系统的现代化生产厂房，庞博元早已在创新这条路上迈出一大步。他表示，机器的优点是保持稳定一致的产品质量，智能化烘烤更精准节能，但他们仍保留手工操作的核心步骤。“配置馅料时如果用机器会导致馅料起筋，不如手拌的那么松软。压饼的时候我们也用手压制，这样烤制出来的饼皮才会松软，达到入口即化的口感，机器压的没有这种效果。”

“这几年风靡市场的金腿五仁月饼，它的制作工艺和伍仁叉烧月饼一脉相承，是口味创新的典范。”庞博元介绍说，他们每年都会开发新品，比如今年大卖的荔枝雪媚娘月饼，是瞄准了年轻一代的新式口味；海苔素五仁月饼是健康转型的有益尝试，低糖低脂低热量获得了老年人和减脂人士的青睐。此外，他们还提供定制服务，比如专门为湖南、江西、四川的客户代理商开发了辣味月饼等。

庞博元对化和州月饼产业发展有很大的期待：“酒香也怕巷子深。我们有好的产品更要主动出击。同时我希望化州的月饼厂家越多越好，只有多人做产业才会兴旺，才能形成一个产业集群。我希望别人买月饼的时候会想到茂名，想到化州。”

热心社会公益显担当

记者留意到，生产车间的墙上贴满了各种文化宣传标语——“为社会尽一份责任，为他人送一片爱心”“月满人家，责系万家”等等，所有饼类外包装上都印有“中国梦·故乡情”和“心系故情 饼诚思来”两句话。在梅元居饼业有限公司的展示大厅，各类荣誉牌匾占满了整面墙，其中“爱心企业”“热心公益企业”类牌匾数量最多，这些都是庞博元祖弟三人多年来积极投身公益事业的见证。

“我爷爷曾说过，我们从社会上赚了钱，就要

回馈社会。一块好月饼的价值，不仅在于食材的纯粹与工艺的精湛，更在于它所承载的社会责任与人文温度。”庞博元说，除了制饼技艺，他还从爷爷和父母身上学到了乐善好施、心怀感恩的精神。

每逢节假日，庞博元带领公司员工开展“关爱活动”，向留守儿童、老人、福利院等捐赠糕饼和粮油。他情系教育，捐资助学，连续十年为化州义工协会冠名赞助，积极参与各类公益活动，将非遗传承和公益事业紧密结合，弘扬正能量，彰显企业社会责任与文化担当。