

铁掌劈断石 挥毫写春秋

—— 高手在民间之冯忠义

扎下马步，运气提神，双肩耸动两下，左手固定一方鹅卵石，右手发力上下缓慢挥动，倏然迅疾双脚轻捷离地一蹦，随着一声吼，但见右手急若流星劈向石头，石头“哗”一下断成两截。接着，一挥手一声吼一石断，连续六七块石头拦腰而断，引得围观者喝彩声鼓掌声四起：“这是真正的硬功夫！”

54岁的冯忠义用10年时间将右手磨练成“铁砂掌”，并“软硬兼施”，用“铁砂掌”之手写出翰墨好字，凭此独特铁掌丹书，他在永嘉县第二届农民达人秀舞台上熠熠生辉。



冯忠义徒手断石引来众人围观

缘起：为不受欺凌，从小就有侠客梦

冯忠义是永嘉桥下梅岙村人，身高1.65米，由于长年习练锤打，现在是虎背熊腰，但小时候他的小身板一直让他没有安全感。“所以我从小就有个武侠梦，希望自己拥有高超武艺，不但可以保护自己也可以仗剑行天涯。”长大后一直为生计而奔忙，冯忠义的侠客梦一直深埋心中。

42岁那年，冯忠义看到电视上有人在练“铁砂掌”，内心压抑已久的热情一下子爆发出来：“我也要自学练成铁砂掌！”说干就干，冯忠义学着电视里的人，开始“折磨”自己的右手。一开始是不停锤打右掌，然后开始找红砖试手。“刚开始，一掌下去，疼得要死，砖却纹丝不动。但我没有灰心，继续埋头苦练。”就这样，他一次次“虐”自己的右掌，只要有空他就用手、撞手、打手，有感觉了就劈砖。

无数次的失败并没有挫败冯忠义坚定的信念：“只要坚持下去，铁砂掌一定能练成！”但练习时的伤痛让他很无奈，因为有时用心过猛，右掌会肿大甚至出血，不得不停止训练等待恢复。于是他向同行请教，并上网查资料寻求方法。“练铁砂掌要配合专门的练功药酒，通过内练与外练结合，使气血通畅，筋骨和顺，意气结合，将手练“活”，最终实现手掌坚硬如铁的目的。”多方求证后，冯忠义找到了正确的练习方向，同时也从同行处讨到了练功药酒，每次训练后就往右手喷药酒，尤其是受伤后就加大喷的量，“药酒十分有效，不但能快速愈合伤势，而且每次受伤愈合后，就能感觉到功力增长。”从此，这药水就成了冯忠义随身携带的必需品，他的功力也日夜增长。

三年后的一天，一番运动锤打后，冯忠义感觉右臂充沛的气血，坚硬有力的右掌欲欲跃跃。于是他找来一块砖，扎下马步，运气凝神，大喝一声一掌劈下，“哄”一声闷响，砖块如被利刀切下，断了！”当时我不敢相信自己的眼睛，呆了好一会儿才反应过来，成功了！”说起人生这至关重要的一掌，冯忠义神采飞扬。从此，他的训练更加精进也更下狠功夫了。



冯忠义的铁砂掌

坚持：右掌如锋刀，劈石如切萝卜

淳厚实诚的冯忠义平时话少，都是一个人默默训练。随着功力的增长，劈断砖对他来说变得轻而易举了，于是他萌生一个更难的挑战，坚硬的石头如果能一掌劈断，才算真正的硬功夫。当时作为驾校教练的他经常带学员到枫林驾校训练，看到楠溪江边有很多适合练习的石块，于是就特意带一些回家当训练工具。“我找的石头也是有讲究的，要长条平坦，厚度倒无所谓，楠溪江正好有很多这样的石头。”接下来的三四年，冯忠义就和楠溪江的鹅卵石较真上了。一掌掌劈过去，一次次受伤又一次次恢复，再练再练再坚持练，慢慢地，他的右掌越来越粗糙，肌肉在增多，茧也在变厚。终于有一天，他成功劈开了石头，这意味着他的铁掌小有成就了。

目标达到了，但冯忠义的训练并没有停止，他还是一如既往一个人默默地锤炼着，慢慢地，他的掌部锻炼处表皮增厚，筋骨及表皮组织对外界环境的适应能力大大提高，腕指关节灵活，肌肉韧带力量增长，强劲有力。高手总想找人切磋，2018年，他走上温州市首届乡村最牛达人的舞台，一手铁掌功夫技惊四方，成为达人秀“最牛达人”，从此名气越来越大，许多文化礼堂邀请他去展示铁手雄风，他把自己的网名改成了“铁掌雄风”。两年前，他把训练场地固定在了梅岙村民中心前面的百姓舞台。

百姓舞台小广场是梅岙村民休闲的集聚点，冯忠义在一角立了一块上书“中国铁手”四字的石碑，只要有空，他就在这里劈石，劈断的石块往往堆成堆。村民胡旭春受邀为冯忠义拍视频发布在抖音。“刚开始十人有九人说这是假石，随着发布次数的增多，越来越多人开始相信这是硬功夫，于是纷纷点赞。”胡旭春说，目前名为“铁掌雄风”的抖音号粉丝已从十多人涨到了2.4万人，单条视频最高点赞超4万。在现实生活中冯忠义也收获了不少铁粉，周姐就是其中一位。

周姐在坐公交车时听到冯忠义的故事，“当时就十分好奇，为了一探究竟，我特意来到冯师傅练功的地方，眼见为实。之后我有空就会过来拍小视频，发到《今日头条》上，引起了不少人的关注。冯师傅会的招术很多，我会持续关注他的。”今年60岁已退休的周姐此时是一位小迷妹。

刚柔并济：铁掌和书法可以相互成就

现在冯忠义是瓯北至桥下公交车的一名司机，作息时间相对固定，平时上班间歇，他也不忘“折磨”一下右手，在停车场的不锈钢柱子上使劲拍打，用力碰撞。十多年长时间的训练，使冯忠义身体越来越结实，尤其是右胳膊明显大于左胳膊，其右掌更是大于常人，整个手掌老茧丛生，粗糙干燥，掌锋处的小鱼际表皮高高厚厚，硬邦邦如铁。但就是这样一双铁手，居然还擅长硬笔、毛笔书法，还会地书。

“冯忠义对书法的爱好由来以久，初中时书法作品就获过全校二等奖，这么多年来，没练铁手前他就一直坚持写字，写得一手好字是全村公认的。梅岙以前是远近闻名的交通运输村，当时很多村民都找他写业务信。”“练习铁手后我也一直在练书法，练武者要先修武德，练书法会让我接触文学经典，加强武德修养。”说着，冯忠义拿起毛笔蘸上墨，“紫气东来”四字楷书慢慢挥笔写就，貌丰骨劲，味厚藏神，柔中带刚。“书法和铁掌都需要柔劲。劈掌时，肩要放松柔软，气血直达指端，才能使掌刀丰厚富有弹力。写书法时，同样需要提气，手腕柔软收笔干脆有力。”

一硬一软，一刚一柔，在冯忠义的铁掌提笔间自然融合，彼此成就，得益于这松弛间的力道和滋养，冯忠义自称身体一天比一天好，以前的高血压和职业带来的腰椎间盘突出等症状都得到了改善。于是他的训练内容更丰富了，花样跳绳、地上写字、拳击、臂力器和握力器练习等五花八门，有他在的梅岙百姓舞台小广场就会特别热闹，村民欣赏鼓掌的同时也会动手练练。村民范国六说：“冯忠义这铁手硬功夫在永嘉是找不出第二个了，我也试试，根本不行，以后多向他学习加强体育锻炼。”村民鲍礼胜是太极爱好者，他也拿石头劈了下，但是手掌红了石头却完好：“这是真正的硬功夫，不花时间练是成不了，我很骄傲本村有这样的高手牛人！”

“不管是铁掌还是书法，我会一直练下去。现在我又有一个新目标，将连劈18块石头的纪录提高到21块。同时，加强练习手背，因为手背的爆发力更大。”冯忠义对此表示信心满满，他现在也经常有和各地高手进行交流，同时也收到了一些“战书”，因为疫情原因他暂时都没有应战，但最终是要和更多同行切磋的。

山外青山楼外楼，冯忠义的目光能投向了更广阔的天地，没有最强只有更强，他说：“我一定会让我的铁掌更加刚猛有力！也会让更多的人看见！”

记者 董秀燕 文/摄

