

民族传统体育运动系列

蔡李佛与小梅花拳

Califo yu Xiaomeihuquan



陈耀佳
林友标

编著

民族传统体育运动系列

蔡李佛与小梅花拳

陈耀佳 林友标 编著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

蔡李佛与小梅花拳/陈耀佳, 林友标编著. —广州:
广东科技出版社, 2010. 1

(民族传统体育运动系列)

ISBN 978 - 7 - 5359 - 5191 - 5

I. ①蔡… II. ①陈…②林… III. ①拳术—基
本知识—中国 IV. ①G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218469 号

责任编辑: 陈毅华

封面设计: 陈维德

责任校对: 天 雨

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市官侨彩印有限公司

(广州番禺区石楼镇官桥 邮编: 511447)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 8 彩页 2 字数 19 千

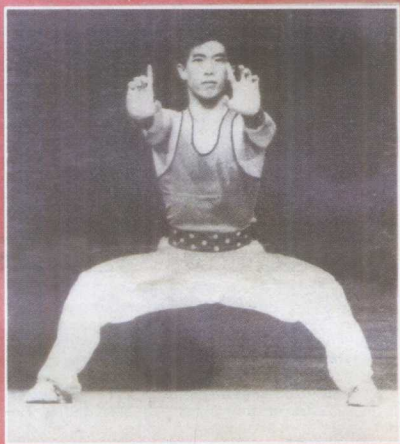
版 次: 2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

Wushu-troppen i Trondheim



Alle som bor i Trondheimdistriktet – gå å se Wushu-forestillingerne sier Harald Slegstad, idrettsmann og tidligere formann i Den Norske Maratonklubb, i et intervju med Klassekampen. (Foto: Klassekampen)

龙争虎斗的
南拳对打——作
者与南拳王邱建
国在香港表演时
座无虚席



作者在毛里
求斯担任武术比
赛总裁判长并
为获奖运动员颁奖



蔡李佛

Cailfo yu Xiaomeihuquan

作者在丹麦访问时，
步稳势烈的南拳表演受
到了当地人民的追捧和
媒体的好评

蔡李佛

民族传统体育运动系列

蔡李佛与小梅花拳



作者在澳门教授和编导庆回归“千人南拳表演”



作者在澳门武术总会教授南拳



作者在澳门培正中学讲解南拳技术

蔡李佛

Caili fo Xiaomeihuquan



作者与原国家体委副主任、中国武术协会主席、亚洲武术联合会名誉主席徐才先生合照



——作者与国际武术联合会传统武术委员会副主任、中国武术协会秘书长康戈武先生合照



作者与中国当代十大武术教练陈昌棉恩师和原中国传统拳委员会副主任董德强师兄合照

蔡李佛

民族传统体育运动系列

蔡李佛与小梅花拳

作者在第19届东南亚运动会担任武术裁判



作者在全国南拳学术讨论会上发言



作者在日本教学期间与日本学员合影



作者简介

陈耀佳 1953年10月生，广东顺德人，本科学历，副教授。1980年至今供职于广州体育学院，从事民族传统体育教学与训练工作。国际龙狮总会国际级教练员、裁判员、中国武术国家级裁判员。武术七段位，中国龙狮运动协会技术委员会副主任。获广东省“武林百杰”称号。广东省非物质文化遗产保护工作专家委员会委员。

曾以南拳对打获全国武术比赛对练冠军。受聘执教过广东武术队和澳门武术队。多次随中国武术团出访丹麦、挪威、日本、泰国、斐济、西萨摩亚、瑙鲁、苏联等十多个国家进行武术表演。应日本、毛里求斯、印度尼西亚、中国特别行政区香港及澳门的邀请前往进行武术讲学；1999年被派往澳门，担任澳门庆回归《千人南拳》节目的总编导与总教练。多次参加国内外重大武术和舞龙舞狮比赛的裁判工作。2000年和2005年分别担任全国武术教练员援外培训班和全国高等院校舞龙舞狮培

训班的教学工作。

已出版有《南拳对练》、《武术入门》、《南拳》、《中国南拳系列规定套路（初级南拳、高级南拳、南枪）》、《南狮运动教程》、《南狮》等专著和《武术技击法》教学录像片；为澳门电视台“运动与健康”专题编导并主演了15集《武术》节目；已发表武术和龙狮运动论文十多篇，其中“对广东武术队优秀运动员南拳风格特点的研究”入选首届世界武术锦标赛论文报告会，“传统南狮运动演练内容之研究”入选首届中国龙狮运动论文报告会并获一等奖。



林友标 1966年8月出生，广东饶平人，副教授。长期从事民族传统体育学的教学与研究，国家武术一级裁判，中国舞龙、舞狮教练和裁判。

1985年入读广州体育学院，师从陈耀佳先生学习中国武术及南狮，尔后荣幸地成为先生学术研究的合作者。1989年至今，供职于广州大学体育学院，得到更为便捷的学术研究条件和机会。近年来，主持厅局级以上课题三项，其中“大型体育竞赛市场的开放研究”获得广东省体育产业研究一等奖。在《中国体育科技》、《体育学刊》、《体育文化导刊》、《广州体育学院学

报》、《中国老年学杂志》和《搏击·武术科学》等期刊公开发表武术、舞狮专业论文十多篇。论文成果曾获得“第二届世界传统武术科研大会”一等奖、“中华人民共和国第六届城市运动会科研大会”主题报告、“广东省第六届大学生运动会科研大会”三等奖。合作专著有人民体育出版社出版的《南狮运动教程》和广东科技出版社出版的《南狮》。

前 言

蔡李佛是我国传统武术流派之一，历史悠久，享誉海内外。广东新会崖门镇京梅村人陈享（1806—1875），于道光十六年（1836年）创立了蔡李佛拳派，后来在两广各地广泛开设蔡李佛洪圣馆，晚清时期发展成为广东较大的拳派。陈享曾先后拜陈远护、李友山和蔡福为师，学成之后，于1836年回到家乡，在“缘福陈公祠”设立“洪圣馆”，开馆授徒。蔡李佛的众多门徒受陈享进步思想的影响，以“洪圣馆”为主体的各地武馆，成为晚清及民国时期不可忽视的地方民间武术组织。蔡李佛拳肇始岭南，足迹遍及亚洲、欧洲、美洲、大洋洲许多国家和地区，历经170多年的广泛传播，如今已成为中华武术的一大流派。2008年，蔡李佛拳被列为**国家第二批非物质文化遗产名录**^①。蔡李佛拳的发展史，是一部锄恶扶弱、保家卫国、抵御外侮、爱国爱家的沧桑历史。

以姓氏命名的武术拳种流派，多数采用单一姓氏，而蔡李佛以双姓氏与信仰兼备，显得尤为特别，这也可以看出陈享的思想境界。陈享将生平所学，“得李公之李家技及蔡师之传，投合化之，自成一家，且名之曰：蔡李佛，以为纪念。”他不以族叔陈远护之“陈”姓加入其中，而代之用“佛”，是因为三位师傅均为佛门弟子，此乃谦卑。技涵物之理，拳藏兵之谋，武有刚坚之嫌，拳有急勇之忌，不以武道、拳道之类命名，借“蔡李佛”为拳之名，以彰显陈享尊师、明理之底蕴。

在2008年，广东科技出版社的陈毅华编辑，再一次把信任的目光投向我们，希望能编写一本有关蔡李佛的书，以便为保

^①国务院国发（2008）19号，序号为808，编号项目IV36。

护国家非物质文化遗产和弘扬岭南武术文化做点微薄的贡献。欣然应允之后，随着研究的深入，我们越来越发现自身知识的浅薄和对蔡李佛认识的狭隘。蔡李佛已经远远超出武术运动技术技能的范畴，跨入多学科的领域。她是一种“文化”，属于亟待保护的国家级非物质文化遗产，能不能完成好对蔡李佛文化的归纳、梳理和提炼工作，我们倍感压力。经过一番资料的收集后，我们制定了以介绍为主，梳理为辅，适当提炼的基本写作思路。蔡李佛的形成、发展和变化以及对社会进步所发挥的作用，是蔡李佛的闪光点，作为本书介绍的主线。蔡李佛技术门类齐全，内容广泛，限于篇幅，仅选择本拳系基本技术作为切入点，间以内容和意境更具“文化”味道的“小梅花拳”为套路介绍。陈享平凡与朴实的武学思想和拳法哲理，渗透于蔡李佛的生命历程，适当的提炼有助于对中国武术文化的弘扬。

蔡李佛文化的价值在哪里？我们可以在郑文德先生的《英雄蔡李佛》中得到部分答案：“谁敢比天高，横刀仰天笑？我自横刀仰天笑，大浪淘尽多少英雄。大中华，五千载，论武功谁英雄？莫等待，风流人物看今朝。蔡李佛门，四海归心。五洲英雄，耀我中华；蔡李佛门，海纳百川，莫问英雄来自何方。男儿奋发豪壮志，莫等萧萧两鬓丝。不引洪流东海去，奢谈赤手留青史。”

学术上予以帮助支持的有中国当代十大武术教练陈昌棉恩师，有原广东省武术协会常务副主席董德强师兄等，对后辈的呵护至精至诚，我们铭记在心，没齿难忘。广东省蔡李佛拳总会、新会蔡李佛拳会、佛山鸿胜馆等组织为本书提供了大量的素材，广东科技出版社的编辑以及其他同仁，为本书的顺利出版倾注了大量的心血，深表谢忱。本书的材料，充分吸收了前人的研究成果，包括书籍、报纸、网络、视频、访谈、笔记等。诸前贤奖掖后进，铺砖引路，令人敬仰。

编写过程中，对参考和引用的有关著作或文章，我们尽量

引注于参考文献中，但遗憾的是，引注时挂一漏万在所难免，在此谨致歉意。囿于作者的水平，书稿中也可能存在粗糙疏漏，恳请批评指教。

陈耀佳 林友标
2009年夏于羊城

目 录

第1章 蔡李佛的起源	1
一、陈亨的个人历程	1
(一) 拜师学艺	2
(二) 艰辛历程	5
二、陈远护与佛家拳	9
三、李友山与李家拳	10
四、蔡福与少林拳	12
(一) 南少林香花僧	12
(二) 南少林与洪门	13
(三) 蔡福与少林拳	15
五、陈亨的武学思想	18
(一) 文韬武略的发展观	18
(二) “天人合一”的自然观	20
(三) 重义守信的价值观	21
六、蔡李佛形成的历史背景	22
(一) 社会内忧外患	22
(二) 工商业的繁荣	23
(三) 民俗文化兴盛	23
(四) 民间练武成风	23
第2章 蔡李佛的传播	25
一、洪圣武馆的建立	25
(一) 洪圣的起源	25
(二) 洪圣始祖馆	26

(三) 从洪圣到鸿胜、雄胜和北胜	28
(四) 佛山鸿胜馆	29
二、蔡李佛的繁衍	32
(一) 蔡李佛枝繁叶茂	32
(二) 蔡李佛历史藩篱	34
三、海内外组织及主要活动	37
(一) 蔡李佛社团组织	37
(二) 蔡李佛社团活动	38
第3章 蔡李佛的影响	41
一、蔡李佛与林则徐的水勇	41
二、蔡李佛与天地会起义	42
三、蔡李佛在民国时期的革命活动	44
四、陈享后代对蔡李佛的弘扬	46
第4章 蔡李佛的启示	48
一、蔡李佛的武德馆规	48
(一) 馆规十则	48
(二) 馆规释义	49
二、蔡李佛对武德建设的贡献	50
(一) 社会进步的原动力	50
(二) 增强了民族的凝聚力	51
(三) 为和谐社会树立了文明竞争观	51
(四) 为和谐发展提供了文化基础	52
三、蔡李佛非物质文化遗产的保护	53
(一) 蔡李佛文化的溯源	53
(二) 蔡李佛文化的内涵	54
(三) 蔡李佛文化的演绎	55
(四) 蔡李佛文化的价值	56

第5章 蔡李佛的医术	59
一、蔡李佛“永胜堂”医馆	59
(一) 汤剂	59
(二) 酒剂	60
(三) 膏剂	61
(四) 丸剂	62
(五) 散剂	63
二、蔡李佛与南少林武医	65
(一) 南少林武医的特色	65
(二) 蔡李佛的医疗保健	66
(三) 蔡李佛的医药实践	67
三、蔡李佛医术的继承	68
第6章 蔡李佛的技术	70
一、蔡李佛的内容	70
(一) 蔡李佛套路	70
(二) 蔡李佛桩法	71
(三) 蔡李佛的技法	71
二、蔡李佛的特点	74
三、蔡李佛的基本拳理	75
(一) 迟人后动，先人而至	75
(二) 招即是打，打即是招	76
(三) 连捎带打，环环相扣	78
(四) 呼吸吐纳，纯任自然	79
(五) 自顶至踵，均须用劲	80
四、蔡李佛基本技术	81
(一) 手型、手法	81
(二) 步型、步法	113
(三) 腿法	125

(四) 跳跃	132
(五) 桩步	138
(六) 组合	154
五、蔡李佛练拳秘要	178
第7章 蔡李佛小梅花拳	184
一、梅花拳的来源	184
(一) 梅花暗合五行	184
(二) 梅花隐喻传道	185
二、小梅花拳的学练概要	186
三、小梅花拳套路图解	189
(一) 小梅花拳拳谱	189
(二) 小梅花拳套路分段图解	190
(三) 小梅花拳全套动作演示路线图	233
参考文献	236