

韩广玖◎编著

少林永春拳

图解

佛掌



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

图解少林永春拳

——佛掌

韩广玖 编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解少林永春拳：佛掌 / 韩广玖编著. —广州：
广东科技出版社，2016.12

ISBN 978-7-5359-6669-8

I. ①图… II. ①韩… III. ①南拳—套路（武术）—图解 IV. ①G852.131.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第298565号

图解少林永春拳——佛掌

Tujie Shaolin Yongchunquan——Fozhang

责任编辑：陈毅华

封面设计：郑大龙 柳国雄

责任校对：吴丽霞

责任印制：彭海波

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn（营销中心）

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn（总编办）

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

（佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225）

规 格：889mm×1194mm 1/32 印张2.625 字数60千

版 次：2016年12月第1版

2016年12月第1次印刷

定 价：18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

永壽拳創伏深山猛虎
半點棍束縛碧海蛟龍

佛山永春陳汝棉前輩祖師撰詞

永春同門馮雅倫贈与

韓廣政先生共勉 戊寅歲夏日於佛山

佛山怡樂居以字供敬書





在永春拳系列的学练中，当伏虎拳熟习之后，便要进入了佛掌拳的学习，而在练习佛掌套路前，本家师傅因担心弟子们在外面和别人打架吃亏，会要求他们在这个阶段还要练一套综合散手，同时开始教本门弟子反复地练习、擒手打以及离手打，所以才进入佛掌拳的学习及训练。

永春门佛掌拳主要在我国南方特别是珠江三角洲地区流传，早年也有师傅们将它带到了马来西亚以及新加坡等地，近百年来一直在永春门好手中流传和传承。在南派功夫中，永春功夫一眼便可以看出，因为它除了身腰马及桥手较特别外，它还有一大特点：先打左拳，且先开后马。在佛掌中，大钳羊（阳）、小钳阴、三山马等都有保留。遗憾的是，佛掌的传承随着部分前辈的逝去，已日渐式微。

在本书中，我们以图文并茂的形式，向广大武术爱好者介绍了永春门佛掌拳的整套套路，希望能为祖国文化遗产的挖掘与传承尽绵薄之力。

丙申年仲秋 禅城



一	综合手法训练·····	001
	永春散式 ·····	001
二	永春拳佛掌套路·····	024
三	永春门散手补遗·····	066
	后记·····	075



一 综合手法训练

永春散式

(1) 朝东站立

准备势，身腰马朝东方成站立势（见图1-1）。

(2) 开马站桩

接上势，身腰马朝东方，左脚向左方横开一步，站二树钳羊马。左手前标，右手护在左肩前（见图1-2）。



图1-1



图1-2



(3) 偏身抓耕^[注]

接上势，身腰马向东北方，成左偏身马，身体重心坐在右后马上。双手以右耕左抓护在身体中线前（见图1-3）。

(4) 回马护抽

接上势，身腰马从右方转向东南方，成右偏身马，身体重心坐在左后马上。右手握拳护在头上，左手握拳从下往上抽打（见图1-4）。

(5) 正马护抽

接上势，身腰马从左方微转朝正东方，成二树钳羊马（或左前右后马）。左手随身往左转动时上握拳护到头顶，右手握拳从下往上向东抽打（见图1-5）。



图1-3



图1-4



图1-5

[注] 耕：意为拉手。

(6) 上马冲割

接上势，身腰马朝东方，上右脚成右前左后马。右手下割收回至腰旁，同时左手向前方冲打日字拳（见图1-6）。



图1-6



图1-7



图1-8

(7) 退马勾弹

接上势，身腰马朝东方，右脚后退成左前右后马。左手变凤眼拳收回身前，右手握凤眼拳打向前方（见图1-7）。

(8) 回马护抽

接上势，身腰马微右转成右偏身马，身体重心坐在左后马上。右手握拳护在头上，左手握拳从下往上抽打（见图1-8）。



(9) 正马护抽

接上势，身腰马从左方微转向正东方，成二树钳羊马（或左前右后马）。左手握拳随身体往左转动时护到头顶，右手握拳从下往上向东方抽打（见图1-9）。

(10) 弓步挂打

接上势，身腰马微右转体朝东南方，站右前左后马。右手不动，左手以拳背往下打向东南方（见图1-10）。

(11) 割手冲拳

接上势，身腰马朝东南方，站右前左后马。当左拳以拳背打向前方时，马上以割拳势下按回身前，同时冲打出右拳在东南方（见图1-11）。



图1-9



图1-10



图1-11



图1-12



图1-13



图1-14

(12) 大展手势

接上势，身腰马朝东南方，成右前左后马。以左膀右摊手摊向东南方（见图1-12）。

(13) 拉手冲拳

接上势，身腰马朝东南方，站右前左后马。左膀手转抓手下按，右手变拳朝东南方打出直冲拳（见图1-13）。

(14) 连环冲拳（左）

接上势，身腰马朝东南方，站右前左后马。右手转抓手下按，左手向东南方打出直冲拳（见图1-14）。



(15) 连环冲拳(右)

接上势，身腰马朝东南方，站右前左后马。左手转抓下按，右手向东南方打出直冲拳（见图1-15）。

(16) 伏手标指(左)

接上势，身腰马朝东南方，站右前左后马。右手转下伏按手，左手变指掌标向东南方（见图1-16）。

(17) 伏手标指(右)

接上势，身腰马微左转，左前右后马。左手随身微左转下按身前，右手变指掌标向东北方（见图1-17）。



图1-15



图1-16



图1-17

(18) 伏手标指(中)

接上势，身腰马微右转朝东方，成二树阳羊马。身腰右转时右手下按，左手变指掌标向东方（见图1-18）。



图1-18



图1-19



图1-20

(19) 退马标指

接上势，身腰马朝东方，退右脚成左前右后马。左手下伏按掌于身前，右手变指掌标向前方（见图1-19）。

(20) 上马标指

接上势，身腰马朝东方，上右脚成右前左后马。右手下伏按掌于身前，左手变指掌标向前方（见图1-20）。



图1-21



图1-22



图1-23

(21) 退马抓耕

接上势，身腰马朝东方，退右马成偏身马，身体重心微坐右马上，体朝东北方。左手下抓，右手耕于身前（见图1-21）。

(22) 大展手势

接上势，身腰马朝东方，从右偏身马势向前上一步成右前左后马。以左膀右摊手势，同时推向前方（见图1-22）。

(23) 拉手冲拳（右）

接上势，身腰马朝东方，站右前左后马。左手反拉下带，同时冲右拳打向前方（见图1-23）。

(24) 拉手冲拳(左)

接上势，身腰马朝东方，站右前左后马。右手转拉手下带，同时冲左拳打向正前方（见图1-24）。

(25) 拉手冲拳(右)

接上势，身腰马朝东方，站右前左后马。左手转拉手下带，同时冲右拳打向正前方（见图1-25）。

(26) 迫步级^[注]拳(左)

接上势，身腰马朝东方，站右前左后马。双马同时迫向前一步，站右前左后马，右手下按身前，左拳向前级出（见图1-26）。



图1-24



图1-25



图1-26

[注] 级：意为从上往下直标打。

(27) 连环级拳(右)

接上势，身腰马朝东方，左脚向前一步成左前右后马。左手下按身前，右拳向前级出（见图1-27）。

(28) 连环级拳(左)

该势也有称上右马左级拳。接上势，身腰马朝东方，右脚向前一步成右前左后马。右手下按身前，左拳向前级出（见图1-28）。

(29) 坐马拉耕

接上势，身腰马从左方微转坐马，成左偏身马。左手下抓，右手耕身朝东北方（见图1-29）。



图1-27



图1-28



图1-29



(30) 大展手势

接上势，身腰马从右方微转朝东方，右脚向前方（即东方）标上一步，左脚紧跟上一步，成右前左后马。双手变右摊左膀手一起插向前方（见图1-30）。



图1-30



图1-31



图1-32

(31) 右级拳势（一）

接上势，身腰马朝东方，左脚向前一步成左前右后马。左手转拉手下按，右拳级向前方（见图1-31）。

(32) 左级拳势（二）

接上势，身腰马朝东方，右脚向前一步成右前左后马。右手转拉手下按，左拳级向前方（见图1-32）。