

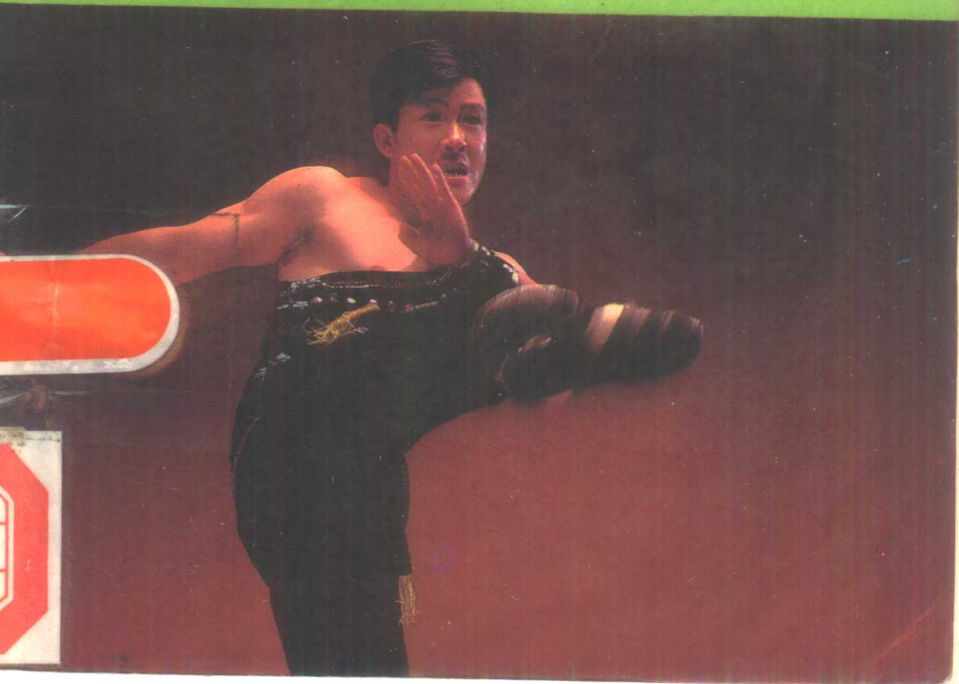
48

广东南拳名家套路

跌打

演述 邓锦涛 邓镇江

执笔 赵秋荣



2.1
124
广东南拳名家套路

02680
侠
卷

演述 邓锦涛 邓镇江

执笔 赵秋荣



京电力大 00104886

广东人民出版社

侠 拳

广东南拳名家套路

撰述 ~~邓镇江~~ 邓镇江

执笔 ~~陈秋荣~~ 陈秋荣

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广东粤中印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 5.375印张100,000字

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

书号 7111·1507 定价 1.10元

CA2/00/09

前 言

南拳，是中国武术的一个组成部分。它是我国传统的民族体育运动项目之一，是广大劳动人民在长期劳动生产和战争实践中创造出来的，是我国南方独特的一宗文化遗产。

中国武术历史悠久，南拳源远流长。据《拳经》里说：“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清。”时到明朝，我国武术活动已在民间广泛传播，武术的套路运动随着技术的发展，逐渐形成了各种流派。

据《小知录》记载，在明代有“使拳之家十一”、“使枪之家十七”。其拳有“赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”……。可见，南拳在四百多年前已被载入史册。

南拳是中国武术中的一个流派。拳家常有“南派”与“北派”之说。一般说来，长江以北多打北派——长拳；长江以南多打南派——南拳。南拳流行于我国的广东、广西、福建、湖南、湖北、河南、江西、江苏、浙江等省区，它在各地逐渐形成了各具风格的或各具不同特色的拳种。例如：湖南的南拳有巫、洪、薛、岳四大家；湖北的南拳有洪、鱼、孙、孔、字五大家；广西的南拳有周家拳、屠龙拳、小策打等拳种；福建的南拳有五祖拳、白鹤拳、青龙拳和梅花桩等拳；浙江的南拳有洪拳、黑虎拳、金刚拳和四大金刚拳等；江西的虎拳和四川的余拳，同属于南拳范畴。广东的南拳，除拳书里说的“洪、刘、蔡、李、莫”是“五大名家”外，还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、侠

家拳、白眉拳、咏春拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家教、朱家教、岳家教、昆仑拳及练手拳和练步拳等较为流行，被称为十三名拳。南拳的共同特点是拳势刚劲，步法稳固，上肢动作较多。南拳发劲有力，发力有声，有的人概括为：以象形为势，以意为神，以气催力，落地生根，发力刚劲，有较浓厚的攻防意识。

广东南拳是怎样产生和发展起来的呢？据《少林拳术秘诀》里说，广东南拳是高要人蔡九仪首传的。它说：“粤中之少林术，传自蔡九仪。蔡为一贯高足，本粤之高要人，崇祯时，以武科起家，为洪经略承畴之军令承宣官。洪降清，蔡遁匿于少林中，受技于一贯禅师，最长超拳术，且精腿法，能飞跃寻丈以外，疾如鹰隼，人不易防。其及门弟子，以麦氏、莫氏为最。二人皆顺德人，不知其名。蔡歿十余年，两氏各专心致意于师法，遂为粤东技击泰斗。”然而，广东南拳的起源，又似不限于明代。广东古称南海，秦朝设为郡县。后来逐渐移民南下，当金兵入侵，宋室南迁时尤为显著。如今梅县尚流行的“流民拳”，相传就是那时从河南传到广东来的。

从大量的传说看来，广东南拳多是从邻近的省市传进来的，大抵自北而南，到了广东落地生根，便形成了具有地方特色的流派。梅县的刁家教是从江西传来的；岳家教是从湖南传来的；汕头的南枝拳、惠阳的莫家拳、广州的咏春拳是从福建传来的；丰顺的昆仑拳来自河南；广州的白眉拳和侠拳来自四川峨眉山；广州的孔门拳则来自湖北……。

时至今日，广东南拳在省内的各个地区，已演变成为多种拳种和拳术流派。如汕头地区有薛江仔派，刘凤山派，连城派，两仪派，罗浮山派，南枝拳等；梅县地区有刁家

教，岳家教，李家教，钟家教，朱家教等；惠阳地区有莫家拳，蔡家拳，刘家拳等；佛山地区有蔡李佛拳，虎鹤双形拳，伏虎拳，二龙争珠等；肇庆地区有咏春拳，梅花拳，小四门，大四门等；韶关地区有少林拳，入卦中掌，单坐拳，七步拳，花拳等；湛江地区有洪拳，儒拳，蔡拳，五形拳，十形拳和猴拳等。广州市是省会所在地，历来是政治、经济和文化的中心，南拳拳种除洪、刘、蔡、李、莫五大名家外，还有侠拳、白眉拳和佛家拳等。此外，海南岛的洪拳和黎、苗等少数民族的虎豹拳、蛇拳等，都是从湛江和汕头传过去的。

广东南拳虽然多种多样，但它们的基本要求是共通的：在手法上，上肢动作较多，劲力突出；在身法上，俯仰吞吐，靠棚闪转；在步法上，四平八正，落地生根。它们的特点是：刚劲有力，步稳势烈，大呼吸，显于外，发力有声，发声以助发力。有的则发展为擅发短劲，快速攻防，以速度力量为主。南拳打练起来，气势磅礴，威武雄壮，大有“呼喝则风云变色，开拳则山岳崩颓”之势。经常从事南拳练习，有利于提高攻防技术，也有利于增强身体素质。

广东南拳深受广大群众的喜爱，它不但在省内城乡有着深厚的根基，就是在香港、澳门，在东南亚一带都有广泛的影响，享有较高的声誉。然而长期以来，在广东南拳数以百计的拳械套路中，已写成书公之于世的，真似凤毛麟角，而脍炙人口的“洪、刘、蔡、李、莫”五大名家，竟没有一家是有专书介绍的，其它更不用说了。长此下去，各种传统拳械套路就有失传的危险。为使广东南拳传统拳械套路免于湮灭，尽快地发掘、整理好这份宝贵的文化遗产，使它在新的历史时期里发扬光大，为丰富人民群众的

文化生活和增强人民的健康造福，我们准备在三五年内逐步把广东南拳中的“五大名家”“十三名拳”发掘整理出来，从中择取优秀的拳术套路，作为广东南拳名家套路系列丛书出版。

我们在发掘整理广东南拳名家套路，编写出版这套系列丛书时，力求做到“真、精、高”三个字。“真”就是所有选编的拳术套路一定是真传；采用的照片及图解和文字都要准确真实地再现这种拳术套路。为此，我们专门聘请各家各派中著名的武术拳师，在他们指导下进行编写，并由他们现身说法进行图解。“精”就是所选用的套路都经过专门的整理和挑选，其中不少拳术套路，都是曾在全国武术比赛中获奖，或被专家称为有代表性的优秀套路。同时，在编写上要求文字精练，图解准确，版面清新。“高”就是指所选编的套路均是各家各派中的高级套路，一般的初级套路和中级套路均不列入选编之中。

广东南拳名家套路系列丛书按拳种分册出版。每册介绍一个拳种。内容包括：拳种的历史和特点，基本动作，套路动作和攻防练习等四个部分。

发掘整理祖国的武术遗产是一件紧迫的任务，也是一件很有意义的工作，它得到了广东省体育运动委员会的高度重视，得到了广东人民出版社的大力支持。我们祝贺这套广东南拳名家套路丛书的出版，并祝愿它在继承和发扬南拳这一宝贵文化遗产中贡献出绵薄之力。

曾昭胜 黄鉴衡

出版说明

广东南拳素有“五大名家十三名拳”之说。

《广东南拳名家套路》正是一套专门介绍广东南拳精粹的系列丛书。丛书将按拳种分册出版。每册介绍一个拳种，内容包括：拳种的历史和特点，基本动作，套路动作和攻防练习等。

本书是《广东南拳名家套路》丛书之一，它着重介绍该拳的高级拳术套路和主要散手动作。每本书均由著名拳师亲自演述，全部采用照片拍摄拳师的连贯套路动作，并附有动作示意图和简略文字说明。

本套丛书对发掘整理广东民间武术遗产，发展武术运动，增强人民体质都有帮助。

本套丛书的编写得到了广东省体育动运委员会副主任、广东省武术挖掘整理小组组长曾昭胜，副组长黄鉴衡的指导和帮助，特致谢意。



封面题字 关山月
 责任编辑 黄克淮
 封面设计 张永齐
 绘图 卓朝晖
 摄影 何沛霖
 曹珠江

书号7111·1507

定价 1.10元



目 录

- 一、 侠拳概述
- 二、 基本动作
- 三、 拳术套路
- 四、 攻防练习



一 侠拳概述

侠拳在广东属一种较有名气的拳术。它流行于广州、南海、顺德、香港、澳门和南洋一带。内容包括拳术和器械两部分。拳术有初、中、高三套拳。“小罗汉”为初级拳，“虎鹤双斗”为中级拳，“大罗汉”为高级拳。从使用的器械方面又分刀、棍和左把枪等套路。侠拳的特点是长桥大马，发长劲，直臂挥舞动作较多。它速度快，步高力猛，尤其冲锋抛拳威武猛烈，大有万马奔腾，不可阻挡之势。

相传侠拳是在清朝时，由少林和尚开始传出。临济派和尚星龙长老（又名金钩禅师，大侠李胡子）得其真传后由四川云游广东，在肇庆鼎湖山庆云寺挂单，把侠拳传给僧人王隐林（又名王飞龙，是广东武林十虎之一）。王隐林来到广州后还俗，在黄沙全善大街设武馆授徒，把“小罗汉”、“虎鹤双斗”、“大罗汉”（又名达摩拳）和侠家刀、枪、棍等拳械套路，传授给王伦、蔡老七等高徒。王伦与广州少林洪家拳师邓龙深交，邓龙觉得侠拳拳理较好，让儿子邓锦涛拜王伦为师学习侠拳。之后，邓锦涛把侠拳传与儿子邓镇江。由此形成广州侠拳的一个流派。

邓锦涛年已八十多岁，是全国武术协会委员，广东省武术协会顾问、广州市武术协会副主席。其子邓镇江，天聪过人，在父亲的精心栽培下，深得侠拳奥妙，在广东武术界中独树一帜。

邓镇江于一九五七年第一次参加广州市武术比赛，表演侠拳，获得全能第二名。一九五九年参加广东省武术比赛，得少年组冠军。同年，代表广东省参加全国武术赛，获拳术类第五名（当时比赛男女不分组，南拳、北拳、太极、形意、象形拳等均混合一起比赛）。一九六〇年参加全国比赛，又获得南拳亚军。一九六四年参加全国比赛，得乙组冠军。一九七九年第四届全运会时，国家体委特邀邓镇江参加武术表演，受大会表扬。

侠拳有强烈的攻防意识，备受人们喜爱，跟随邓镇江学武的人越来越多，高徒辈出。在一九八二年香港菁华武术会与广州武术界举行的散手比赛中，邓镇江的高徒马勇、孔繁伟都分别战胜了港方选手，获得优良成绩。这有力地证明了练习侠拳，可以提高实战能力。

练习侠拳套路可分三个阶段：第一阶段练“小罗汉”，主要训练手臂抛力。该套路动作简单流畅，大开大合，适宜初学者学习。“小罗汉”拳理简单，攻防性明确，初学者容易掌握和运用。第二阶段练“虎鹤双斗”，主要练步法与手法的配合。该套路活动面大，在有一定实战经验的学员中，可以提高防守能力和加强实战本领。第三阶段练“大罗汉”，主要练身法变化。该套路要求身法、步法稍变，就可防御对手攻击，同时闪击对手。这是侠拳的主要技术。

本书介绍的是“大罗汉”拳。该拳内容丰富，套路结构完整，动作变化巧妙，技击意识强烈，是一套很有锻炼价值和实战价值的拳术套路。

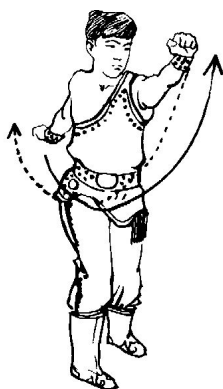
二 基本动作

侠拳的基本动作不少，但其中有七个动作是具代表性的。这七个动作是：“穿拳”、“扑翼”、“扯线”、“举鼎”、“挞拳”、“鞭拳”和“盖拳”。这七个动作都是大开大合，发力刚柔并济，其主要步型有：“开立步扑翼”、“扭马（歇步）穿拳”、“三角步挞拳”和“弓步盖拳”。这四种步型是侠拳中最常见的步型，自然舒展，重心稳当，能较好地配合上肢大开大合的运动特点。熟练这些基本动作，对侠拳拳理能有更深的体会；对练习和掌握侠拳将有较大的帮助。

1. 扯线拳



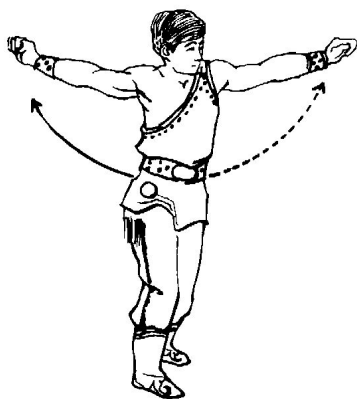
①左臂从左上向下，经左腰间向后抖腕抛拳。同时，右臂从右后向前，经右腰间向前上抖腕抛拳。



2. 扑翼



②两臂从两腰侧向体侧上方抖腕抛拳。



3. 歇步转开立步穿拳



③ 右脚向左侧横跨一步成交叉步，身体下蹲。右脚掌外撇，左脚跟提起，贴于臀部，左腿膝盖顶于右膝内侧，成歇步。



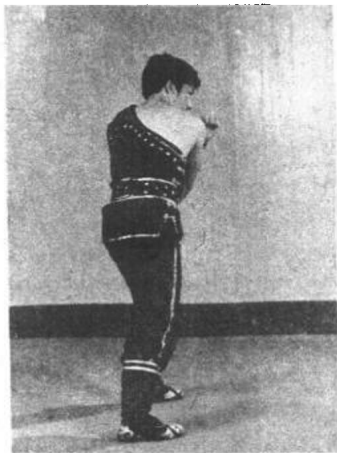
④ 以左脚掌为轴，身体左后转，两腿起立成并立步。同时右臂向右侧冲拳。随即，左臂回收腰间。



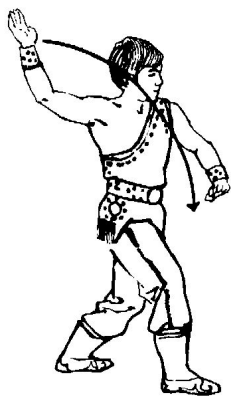
4. 盖 拳



⑤右臂微屈，举于头部后上方。



⑥右臂从右后向前、向左斜下盖拳。



5. 举鼎抛拳



⑦屈膝下蹲，右脚全掌着地。左脚跟提起，前掌着地，后跟贴于臀部，膝盖接近地面成跪步。



⑧两腿起立成左横弓步。同时左臂向左后摆动，右拳从右后向下，经腰侧向前、向右上直臂抛拳。

