

打练南拳

李朝旭著



华南理工大学出版社



广东省高等教育重点平台及科研项目《岭南体育文化的梳理与创新》（编号：2015WTSCX053）

打练

南拳

李朝旭

著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

打练南拳/李朝旭著. —广州: 华南理工大学出版社, 2018. 1
ISBN 978 - 7 - 5623 - 5483 - 3

I. ①打… II. ①李… III. ①南拳 - 基本知识 IV. ①G852. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298561 号

打练南拳

李朝旭 著

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http: //www. scutpress. com. cn E-mail: scutc13@scut. edu. cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 毛润政

责任编辑: 毛润政

印 刷 者:

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 9.25 字数: 164 千

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



序 言

退休之前，本人因有打练南拳的教学经历和亲身体会，有幸抢先一步拜读了李朝旭教授编著的《打练南拳》一书的书稿，受益匪浅，深感对推动武术的传承、创新与发展，确实有了新的内涵。该套路共有 28 个动作，分为 8 组，前 4 组与后 4 组可各自由甲、乙双方进行对练性练习，即前 4 组动作与后 4 组动作是相互配合的一个对练套路。其中前 4 组中的某一组与后 4 组中的某一组是相互对应的对练，如第 1 组与第 5 组、第 2 组与第 6 组、第 3 组与第 7 组是相对应的，依此类推。套路既可单练，又可对练；可整套练习，又可分组单独练习；合是一个大整体，分是各个小整体。这样的套路编排设计，真是卓尔不凡，更使人有耳目一新的感觉。

套路的最大亮点就是打练合一，适应面广，符合武术技击的本质属性。打练结合，是武术教学的难点，更是重点。目前流行的套路只可单练，不可对练。掌握单练不等于学会了对练，单练和对练套路的内容是各自分家的。我们在教学中，总感到套路的设计和编排有所欠缺，都希望在教学过程中能使学生在学会动作的同时，又能找到有关该动作攻防实践练习的教材。《打练南拳》中套路的问世及套路设计的新理念就是打练不分家，合二为一，既学会动作，又实践到该动作攻防练习的套路，武术以技击为核心的本质属性在本书中就更得以彰显。《打练南拳》的适应面广，尤其是对于学校的武术教学，8 学时、16 学时、32 学时、48 学时都可以融入，层层衔接，易教易学。

我从事武术工作 50 多年了，从练习传统武术到练习竞技武术，到教武术、编武术、写武术，对与武术有关的实践和理论都有了比较切身的体会，深感中国武术在继承和发展上有很多有待改进的地方。墨守成规、亘古不变地继承，武术只能原地踏步，难以适应时代发展的需要；不加整理，不加研究，胡编滥造，为编排套路而编排套路的做法，只会削弱武术的本质特性，

结果只能是适得其反。只有以前瞻的眼光、科学发展观的理念和敬业爱业的情操用心于武术，才会使武术在继承的基础上有所发展。因此，我很赞赏《打练南拳》的创编做法和理念，这是武术发展的新标杆。该套路内容保留传统、立足传统，又放眼未来，亦体现了南拳的风格特点，确是一本好书。

二十世纪八十年代全国南拳冠军、资深南拳专家、副教授： 陈耀佳

2017年11月7日于广州



目 录

第一章 概述	(1)
一、南拳简介	(1)
二、相关概念的说明	(2)
三、南拳运动的价值与功能	(5)
四、打练南拳的结构特征	(14)
五、打练南拳的注意事项	(14)
第二章 南拳的形成和发展	(17)
一、中国武术教育的历史回顾	(17)
二、广东学校武术教育的现状与现实研究	(19)
三、南拳运动技理技法及其特点、风格的形成原因	(28)
四、打练南拳的创编背景	(33)
第三章 广东南拳的流派及其地域分布	(35)
一、广东原生态南拳	(35)
二、广东再生态南拳	(40)
第四章 南拳的基本形态、技法和功法	(45)
一、基本形态	(45)
二、基本技法	(51)
三、常见功法	(52)
第五章 教学与训练	(60)
一、教学与教学法	(60)

目 录



二、训练与训练法·····	(65)
三、打练南拳教学计划（模板）·····	(68)
第六章 打练南拳组合动作 ·····	(72)
组合一·····	(72)
组合二·····	(76)
组合三·····	(84)
组合四·····	(89)
第七章 打练南拳单练套路 ·····	(95)
一、动作名称·····	(95)
二、技法图解·····	(97)
第八章 打练南拳拆招对打 ·····	(117)
一、拆招·····	(117)
二、打练组合·····	(120)
三、打练南拳完整版·····	(129)
参考文献 ·····	(138)
后记 ·····	(139)



第一章 概 述

南拳是流行于我国南方省份各地方拳种和拳派的总称，是中国武术大家庭中的主要拳种之一。南拳历史悠久，已有学术结论认为，“南拳”一词作为武术词语，最早出现于明代隆庆二年（公元1568年），明代武将郑若曾所著的《江南经略》拳法论述一节，曾记载有南拳流派。可见，南拳的出现至少是在四百多年以前。中华人民共和国成立后，自1960年国家体委（现国家体育总局）将“南拳”列为全国武术竞赛项目之日起，南拳就伴随着中国武术的发展而不断充实并成熟，现已与长拳、太极拳一起，成为规范中国武术竞赛内容的国际性比赛项目。

一、南拳简介

南拳是岭南传统武术的主干和核心内容，不仅深得南方各省人们的喜爱，而且在新加坡、马来西亚、菲律宾、印度尼西亚、泰国、德国、英国、美国、加拿大等国家和我国台湾、香港、澳门等地区，都有较多的爱好者。无论是历年历届的全国和世界性的武术比赛，还是武术的教学、训练、竞赛、表演、健身，以及武打影视中所反映的武术类素材等，南拳均占据着非常重要的地位。

南拳的内容因地而异，广东有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳、侠家拳、蔡李佛拳、咏春拳、龙形拳、白眉拳、朱家教、钟家教、李家教、岳家教、南枝拳等多家拳派及各种客家拳；福建有五祖拳、太祖拳、白鹤拳、连城拳、地术犬拳；江西有硬门拳、字门拳；湖北有洪门拳、孔门拳、鱼门拳；广西有周家拳、屠龙拳、小策打；浙江有洪家拳、黑虎拳、金刚拳；湖南有巫家拳、薛家拳。此外，还有江苏南拳、四川峨眉拳等。

广东南拳主要包括广东武术中的原生态拳系和再生态拳系两部分。原生态拳系指扎根岭南大地，以广府文化为主线，以广州、佛山、深圳、珠海、



中山等为中心，主要流传于珠江三角洲一带的岭南地域性传统南拳，如洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳、蔡李佛拳、龙形拳、咏春拳、白眉拳、侠家拳等；再生态拳系是指原籍为中原的武术拳派，在岭南地区历经了适应、改良、蜕变和创新，且在民间广为流传的传统南拳，主要流行于广东的客家地区和潮汕地区，客家地区的主要拳派有朱家教、钟家教、李家教、岳家教、刁家教、刘家教、牛家教、刘凤山派等，潮汕地区的主要拳派有南枝拳、昆仑拳等。

广东南拳内容包括南派拳术与南派器械两部分。

南派器械即南拳类器械，一般来说，种类均较北派的少。较普遍和重点的是单头棍、双头棍、双夹单棍、单刀、双刀、腰刀、大刀、大钯、虎叉、双叉等。除此之外，还有一些较为特殊的武术器械，如斧、戟、盾、飞陀等。灵巧类的剑术，南派器械中几乎没有。南派器械种类繁多，除了古代使用的兵器外，现代生活用具和生产工具都被当作器械使用，例如扁担、镰刀、锄头、板凳等。

二、相关概念的说明

（一）岭南地区与华南地区

1. 岭南地区

岭南地区就是指南岭以南，包括广东、广西、海南甚至香港和澳门等地，属于环境地域概念。南岭是我国三大重要的地理分界线之一，是由一系列北东走向的山脉组成，主要有越城岭、都庞岭、萌诸岭、骑田岭和大庾岭五座山，称为“五岭”。南岭的山地是长江、珠江流域的分水岭，它阻挡了北方寒潮的南下和南来热带暖流的北上，是华中、华南地区之间的天然气候屏障，是中亚热带和南亚热带之间的一条自然地理分界带。岭南的自然景观既有亚热带特色，又显露出热带的某些特点，具有明显的过渡性（参见图 1-1）。

按省份来说，关于岭南地理的定位，尽管存在着各自不同的版本，但有一点是可以肯定的，随着改革开放的兴起和深入，与改革开放的前沿阵地和大试验田相联系的岭南，广东历史地成了岭南的中央地区，珠江三角洲特别



是广州更是成了岭南地区政治、经济和文化的中心。岭南，主要就是指广东了。



图 1-1 岭南人家

2. 华南地区

华南地区位于中国南部。北与华中地区、华东地区相接，南面包括辽阔的南海和南海诸岛，与菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、文莱等国相望，华南地区边界的武夷山、南岭也大致是人类学的分界线。据文献史料记载：华南地区，中国七大地理分区之一，简称“华南”，包括广东省、广西壮族自治区、海南省、香港特别行政区、澳门特别行政区。在民国时代的教科书中，将华南范围定义为：广东、广西、海南和香港、澳门，1945 年抗日战争胜利后再进一步把台湾加入其中，合称“华南六省”（现常说华南五省）。可见，华南地区更多的是国家机关按区域实施行政管辖的行政地域概念。

（二）岭南武术与南方武术

岭南武术，也称南派武术，是流传于中国南方北部南岭山脉之南的各方拳种的统称。以南岭山脉为分界岭，其因地理环境相近，人们的生活习俗相同，岭南武术的拳派风格多以南拳为主，具有南拳的共性技法与运动特点。与北方拳派相比，别具风格，自成体系。一般以地域来区分，如广东南拳、广西南拳、福建南拳、四川南拳等。

南方武术主要指流传在长江流域以南的各地方的传统武术，有明显的地域界限，即以长江为分水岭。它们地理环境相近，生活习俗相同，但就其武



术内容来说，各地方明显有别，甚至有些南方地区还是北方拳派的发源地和主要传播地，使其特点和风格具有明显的差异性，如武当太极拳、河南形意拳、云南八卦掌等。

综合来说，岭南武术侧重于内容、技法、特点，更多的是从拳种、拳派的性格特征、运动风格、技理技法等方面加以体现和说明；南方武术则表述的是概念，更多的是指各地方的武术运动，其概念内容一般涉及拳套名称、流派人物、主要传播地等，是一种方位性、抽象性、概念性的表述。

（三）拳种、流派和门派

拳种是指源流、脉络清晰，传承有序，内容系统，独具运动特点和风格的中国武术拳术。

流派也称拳派，是指由同一拳种衍生出来的，且得到他人认可的拳种分支。其特点是随着时间的推移，经过不少于 20 年的传承，传承人逐渐形成了属于自己的相对稳定的风格和特点。

门派是指同一拳派中的不同传承人，在传承技艺的过程中，独立门户，实施本流派（拳派）内容、技法和风格等的传艺过程。其特点是随着时间的推移，逐渐得到认可。

20 世纪 80 年代初是我国改革开放的开局时代，禁锢已久的中国武术，特别是毗邻港澳的广东武林，迎来了以国家战略层面来策划和开展的“中国武术挖掘整理系统工程”的辉煌 10 年。广东省体育局肩负着时代的责任和使命，在全国率先开展了与港澳的武术交流和广东省的武术挖掘整理工作。为使此项工作科学、有序地开展，广东省体育局专门成立了广东省武术挖掘整理领导小组，由挖整组具体负责，组织并抽调专人对丰富的广东武术进行了摸底、分析讨论和研究，特别是对繁杂、多途、争议不断的拳种、拳派、流派、支系等给予了明确的定位。

在此次工作开展的过程中，要成为广东南拳拳种中的一个独立且较完整的拳派或流派，至少应具备以下三个条件：

第一，有一定的历史性和传统性，形成了较为清晰和系统的传承脉络。

第二，有相对完整的内容和形式，即拳术套路、器械套路、对拆套路和练功方法。

第三，其流传必须具备一定的面和时效性，不限于一时一地。

关于拳种与拳派的区别与联系，一般的解释是，所属拳种之下再分层，



则是拳种的流派分支，称为拳派，习惯上，人们也常称之为流派。

三、南拳运动的价值与功能

从远古走到今天，岭南武术如同中国社会发展的历程一样，尽管波澜起伏、曲曲折折，有时甚至近乎窒息，但还是依然坚挺地走到了今天，并且似乎还很年轻、很不成熟，也还有越来越多可借鉴和开采的东西。究其原因，这些不是仅归结为岭南武术是岭南地区的一项传统的体育项目便能解释和涵盖的，我们必须认真面对岭南武术中由中国历史及其社会变迁沉淀下来的厚重的文化社会性，且不断挖掘、继承、完善和弘扬其含量，进一步提升其社会价值和文化功能。

（一）防身自卫功能，使其作为民俗文化有了生存的土壤

武术属于山野文化，它反映的主要是古代下层人民的社会意识和生存欲望，武术的社会属性其实就是反抗暴力侵犯、保卫自身或他人的生命财产安全的个体行为。在封建社会里，下层人民的抗暴意识往往带有反抗官府的倾向，如遇到不白之冤或冤假错案等，难有再见天日之时，或许还会性命难保；就是平时，普通人也会遇到强盗抢劫、土匪施暴等不幸事件，轻则财物丢失，重则家破人亡。无论反抗官府，还是抵御盗贼，都只有胜负或生死的结果。无数活生生、血淋淋的教训告诉岭南人：抗暴必须自强。

俗话说“天高皇帝远”，岭南地区远离皇城，统治者鞭长莫及，古代的百越民族居住地还有“蛮夷”之称，上述现象更是不可避免，普通人更加无可奈何。由此，在抗暴意识的驱使下，苦练武艺，保家、保命、保安全便成了当时社会岭南民众要生存下来的第一需要。

在许多人的心目中，岭南人留给人的印象不是高大威猛，而是柔弱瘦小。相对于北方和中原籍人士，南方人个子偏小也是事实。也因为貌似弱小，岭南人便与生俱来有了一种危机感、压迫感和紧迫感，迫切需要通过后天的努力，使自己变得强大无比，确保自己、家人及其财产的安全，平安地生活和工作。从古到今，岭南地区民风强悍，武风鼎盛，武术就在岭南大地上深受各级各类民众的崇尚和喜爱（参见图1-2）。“弱”，当然就是一种偏见和误解了。反过来，岭南地区由于得天独厚的气候和地理环境优势，使



南方人的关节结构更加灵活，肌肉组织更富弹性，使身体富有了更加出色的速度和爆发力。例如，中小级别的举重冠军，特别是小级别的世界纪录保持者常出自岭南；现在身体直接对抗项目武术散打、摔跤中的中小级别的实力，广东整体居前，就是最好的证明。



图 1-2 香港咏春拳练拳场景

外形与能力的巨大反差，赋予了岭南武人一种不屈不挠、永不停息的拼搏精神。由此，一代代岭南武林俊杰，一批批南方武学奇才脱颖而出，名震寰宇，也因此确立了岭南武术在中国的“半边天”地位，成为中国武术走出国门、影响世界武坛的旗手和排头兵（参见图 1-3）。



图 1-3 武术散打见真功，抗暴须自强



（二）健身运动价值，拓展了其民俗文化的社会认同感，并使其保持了恒久、强劲的发展动力

“搏刺强士体”，这句经典名言至少表述了两个方面的意思：一方面，说明通过“搏刺”这种运动形式可以“强士体”；另一方面，也说明更好的“搏刺”需要进一步的“强士体”，有强的“士体”，才能更有效地“搏刺”。身体健康，是生命所需，更是生活所需。岭南人非常重视提高生活质量和节约生活成本，非常注重养生之道。可以说，岭南人的一切行为活动都会考虑健康的因素，都与健康有关，如饮食、起居、玩物、运动等。武术运动的特点及其所具有的健身价值，恰恰迎合了岭南人的秉性，使武术成了岭南健身大军中首屈一指的常设保留项目，遍布城乡的各个角落，经久弘扬，历久不衰（参见图1-4）。



图1-4 太极拳随处可练，晨曦起舞，山水间习练，是对繁杂身心的一种荡涤

（三）娱乐休闲价值，使其民俗文化的内容与形式适时而变，走向高雅

武术可以自娱自乐，也可以给他人增添快乐，丰富人们的文化生活。岭南武术是来源于岭南人生存的需要，而后发展而成的一种身体活动，从岭南武术的运动特征来说，具有岭南人司空见惯的人体运动的一般审美价值，又表现了人在江河大地或崇山峻岭中被攻击时攻防反击的技巧和能力，与其他艺术形式相比，尽管出身卑微（来自于山野农村或行走江湖的生存需要），但这也使其更具有有一种技击性的神秘色彩和美学价值。加上岭南武术丰富的内容和多彩的形式（既有单练，又有对练；既有套路演练，又有技击对抗形式；既有徒手练习，又有器械训练等），又浸润在具有开放性、兼容性的



岭南文化的大环境中，可以满足不同群体、不同性别甚至不同宗教观念的人们的各种不同文化口味的需求（参见图1-5）。



图1-5 爱国将领张学良晨练“弯弓射虎”

随着社会的进步和发展，岭南武术在其产生的过程中，不断得到加工、改造和提高，因而使其来源于社会底层的那种粗俗的身份以及富有江湖味的特性均得到了冲刷、洗涤和陶冶，洗心革面，呈现出积极进取、永不言败的岭南文化的精神内核，岭南武术越来越清新脱俗，更富有创造力和艺术性了。例如，岭南武术可以上银幕、上舞台，以岭南武术为题材的小说、电影、电视等不断涌现，层出不穷，涌现出了一批批武打明星，成为年青一代的追星对象；岭南武术精神也变迁成为岭南人性格特征的一个有机组成部分。

不可否认，现代社会在带给人们精神富裕和财富增长的同时，伴随而来的也是快节奏的工作，使人倍感工作压力的加大和精神紧张的加剧，找到一种有效的方式来放松人们身心，是现代社会人们的共同需要。岭南武术除了自身的运动特点具有这种可以使人发泄郁闷情绪、缓解精神压力的功能外，还可以改变练功环境，通过享受鸟语花香、游山玩水的形式来实现。例如，岭南武术还具有丰富旅游文化的功能。岭南武术既包含丰富的岭南民俗民间文化的内容，又有形式多样的套路功法，还有各门各派的武术神话传说，以及千奇百怪的武术器械、服装、武术书籍、音像乃至武术名胜古迹等，这些，都能极大地吸引许多游客的眼球，同时还可以创造包含浓郁传统文化和武术特色的各种艺术形式，同科技、艺术、旅游交叉结合，向世界人民传达岭南武术的博大精深。



(四) 人才培养功能, 广东南拳是我国各级各类学校校园文化和体育教育中的主要内容, 打练南拳更已成为我国“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材《武术普修通用教程》章节内容

学校是传承文化和培养接班人的场所, 学校教育是提高全民素质、树立远大人格理想的主要和重要途径。

国家教育部及相关部门已把武术列为中小学的必修课, 以此来教育学生, 健康引领我国未来的建设者和接班人。武术的各个门派都非常注重武德的培养, 强调“道与艺”的统一, 提倡“未曾学艺先学礼, 未曾学武先学德”。文贵文风, 武重武德。中国文化的传统历来是重“仁爱”而非残忍的思想, 在武德上, 讲究以理服人, 决不以武艺高而逞强; 在技艺上, 主张不是积极地引向外在的显示, 而是导向内心的自修和自审。讲究心身合一、内外兼修。岭南地区特别是广东是我国的经济发达地区之一, 力求改变和提高民众的民族素质已相当重要, 推广习武, 宣传武德, 会对人们树立良好的道德起促进作用, 使社会观念和文化气氛进一步向好的方面发展。中华人民共和国成立后, 广东南拳“三宝”之一的“虎鹤双形拳”在林世荣原版的基础上, 由陈昌棉改编, 被列为我国高等体育院校《武术》教材内容。

现在, 在我国学校体育课的教学内容中, 南拳所占比重越来越大。例如, 由广东教育出版社出版的全日制普通小学《体育与健康》必修教材中, 南拳类的基本功、基本动作及其组合是其技术部分的重要内容; 全日制普通中学《体育与健康》必修教材中, 南拳类被列入民族传统体育部分; 全日制普通中学《体育与健康》选修教材中, 教学的《南拳》动作组合, 提供了学生一个自由想象的天空, 在全面掌握了四个组合动作之后, 学生可以根据武术套路的创编原则, 创编体现自己技法特长、适合自己练习的南拳套路; 南拳、散打、太极拳剑项目还是许多中小学校的特色教育课。“初级南拳”被列入全国普通高等院校“大学体育”课程可获取学分的选学内容; 南拳、南棍、南刀的竞赛套路和传统南拳类(如蔡李佛、咏春拳、虎鹤双形拳等)的单练, 以及南拳对练和集体项目等, 成了全国体育院校民族传统体育专业的必修课程, 学制四年, 是本专业学生主要的学习和主攻方向。总之, 南拳已全面进入我国各级各类学校课堂(参见图1-6)。



图 1-6 南拳已成为我国中小学学校教育的主要内容，《南拳》教材的规范性，更赋予了南拳运动的科学性和生命力

（五） 文化传承功能，树起了一座座人格完美且富有时代特征的英雄式人物的历史丰碑

武术与文学艺术的相映成辉，共同塑造时代历史人物。毫无疑问，这其中无论是改革开放初期的港产片，还是影响世界武打影片市场的功夫片，广东南拳都是引领历史和时代文化潮流的武术。

1. 通过影视传媒的传播模式，扩大了广东南拳的社会影响力，成功塑造了一批顶天立地、威武不屈且富有民族气节的血性人物

20 世纪 40 年代末 50 年代初，为了迎合人们当时对现实武打擂台赛失望之余萌生的对传奇武术史料的追求，扎根岭南文化又位居中国海派文化前沿的香港先知先觉们，以不同的电影电视公司一批批不同的演员，反复拍摄了一系列以岭南武术为题材的“功夫电影”。特别是以金庸、梁羽生、古龙等为代表创作的一系列“武侠小说”，如《书剑恩仇录》《龙虎斗京华》《射雕英雄传》《神雕侠侣》等，掀起了“新派武侠小说的热潮”，以至于后来人们还把它定位为全新的武打影视门类——岭南传统题材武打电影，即指以黄飞鸿、李小龙、洪熙官、方世玉、叶问等岭南武林人物和故事为题材的影片，客观上为宣传和推动岭南武术起到了不可估量的作用（参见图 1-7）。