

广州市白云区非物质文化遗产通识教材



广州市白云区非物质文化遗产保护中心 编

## 编委会

顾 问：冯耀波

主 编：姚月华

执行主编：陈君慧

副 主 编：刘颖欣

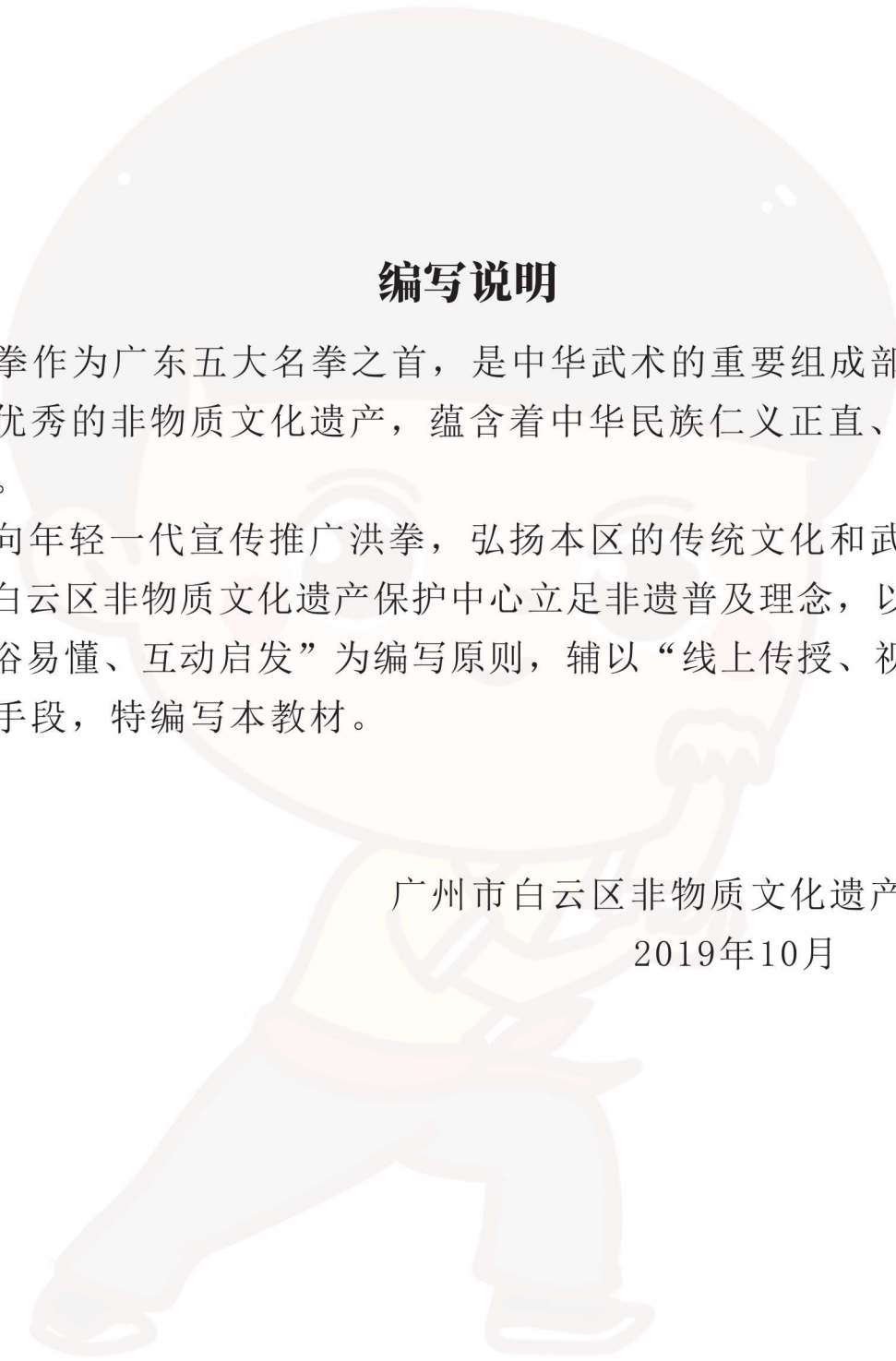
编 委：陈丹纯 冯亦慧 冯敏婧 戴杰栋 张栩鹏 曾仲成

冯凤英 李金要 徐嘉莉 李 杨 陈智增 刘俊杰

李静慧 詹佑辉 凌佗娣 陈筱琪

（排名不分先后）

策划执行：徐徐向上文化传播（佛山）有限公司



## 编写说明

洪拳作为广东五大名拳之首，是中华武术的重要组成部分，也是白云区优秀的非物质文化遗产，蕴含着中华民族仁义正直、勇敢坚韧的精神。

为向年轻一代宣传推广洪拳，弘扬本区的传统文化和武术精神，广州市白云区非物质文化遗产保护中心立足非遗普及理念，以“简明扼要、通俗易懂、互动启发”为编写原则，辅以“线上传授、视频示范”的教学手段，特编写本教材。

广州市白云区非物质文化遗产保护中心  
2019年10月

# 目 录

## 识洪拳

- 第一讲 广东洪拳概述.....1
- 第二讲 白云区洪拳的源起与流播.....3
- 第三讲 认识白云区洪拳师傅.....6
- 第四讲 洪拳与三元里抗英斗争.....8
- 第五讲 洪拳的发声技巧.....9
- 第六讲 洪拳练习的安全防护知识.....11
- 小讲堂 洪拳的常用器械.....13



## 学洪拳

- 第七讲 洪拳的基本功法练习.....14
- 第八讲 洪拳的手型和手法.....20
- 第九讲 洪拳的步型和步法.....25
- 第十讲 洪拳的单人基本招式分解.....31
- 第十一讲 洪拳的双人招式分解.....34
- 第十二讲 洪拳的特色套路.....38
- 小讲堂 洪拳礼的含义及基本动作.....42



## 习洪拳

- 第十三讲 洪拳基本拳——小千字.....43
- 第十四讲 强身健体的洪拳健身操.....45
- 第十五讲 洪拳在龙狮运动中的运用.....49
- 小讲堂 洪拳进校园风采.....50

附：“洪拳·五行拳”学习卡





# 识

# 洪

# 拳

## 第一讲 广东洪拳概述

洪拳也称洪家拳、洪家，为南拳体系的拳种之一，位列“广东五大名拳”（洪、刘、蔡、李、莫）之首。

《中华武术辞典》“洪熙官”词条记载：“南派洪拳创始人。传说是福建茶商。另说为广东花县人。福建少林寺门人，参加反清复明活动，后在广东授拳。”

洪拳始于清代，初期大致在广州花县（今花都区）一带流传，其后逐渐往南迁移至禺北（今广州白云区）、佛山、中山、湛江等地。发展至今，豪杰辈出，长盛不衰。

### 数一数 广东洪拳的特点



硬桥硬马  
稳扎稳打



讲究劲力  
发招刚健



拳势威猛 刚柔并济



见招拆招 随机应变



简洁朴实 注重实战



### 小任务

请利用课余时间查阅，“广东五大名拳”是以哪五位创始人的姓氏命名的，并在右方空白处填写你的答案。

## 第二讲 白云区洪拳的源起与流播

洪拳颇受大众喜爱，流传甚广。《花县志》“民间体育”记载：“清乾隆年间，洪拳传入花县，在新民埠、赤坭、炭步、李溪等地设有武馆，盛极一时。”

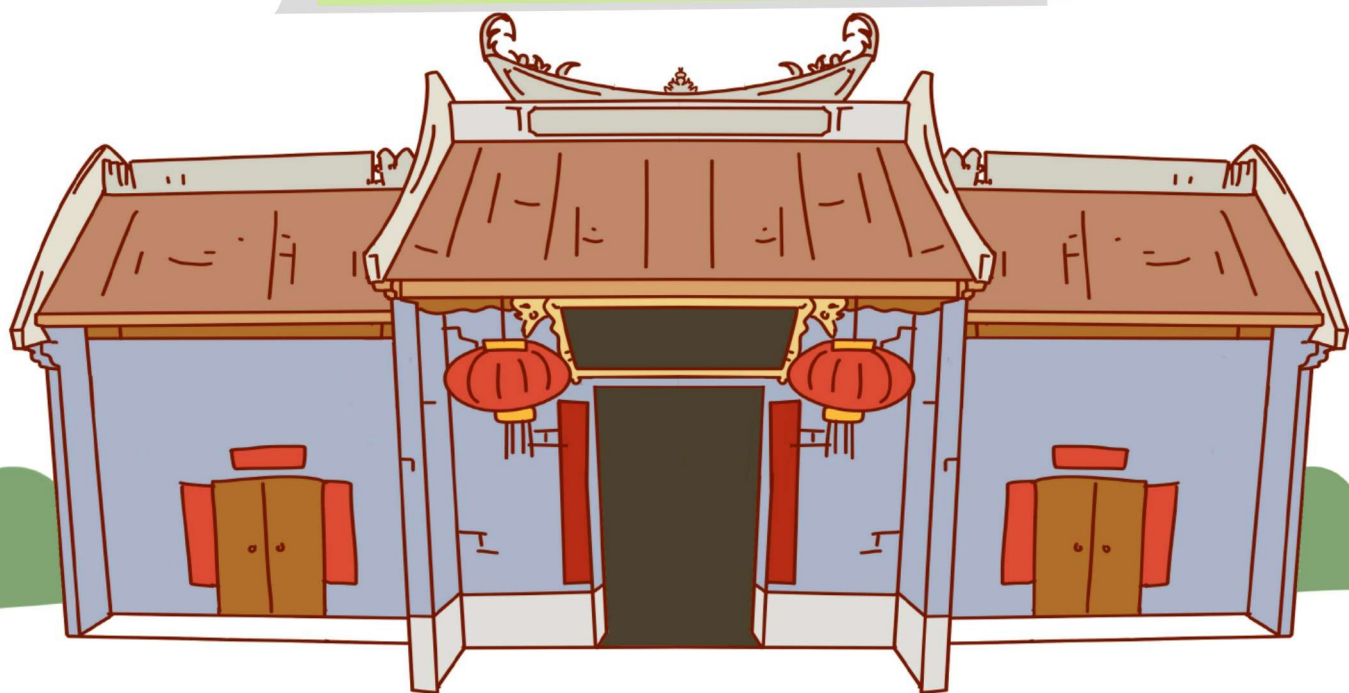
如今，流传在白云区竹料村的洪拳，经历代名家代代相传，至今还保留着传统的练功方式和传统的拳法套路，独具岭南武学魅力。



### 看一看 武术宗师将洪拳传入竹料村

#### 《赤坭镇志》

洪熙官在赤坭墟关帝庙设馆授徒，有得意弟子谭敏等人，后由谭敏将洪拳传入竹料村。





### 口述资料

洪熙官在李溪设馆授徒时，受邀到李溪墟和李溪村教授拳术，有弟子萧荣大（竹料米岗村）和张广华（李溪村德庆堂武馆）。后由萧、张二人将洪拳传入竹料村。



### 口述资料

黄飞鸿将洪拳传予林世荣，再由林世荣传予吴少泉、邓二。后由邓二将洪拳传予何华，何华传予杨钜荣，再由杨钜荣传入竹料村。



2015年6月，白云区洪拳被列入第五批广州市非物质文化遗产代表性项目名录。



## 数一数 白云区洪拳的成员

### 拳术套路：

龙拳、蛇拳、虎拳、豹拳、鹤拳、三线拳、铁线拳、小梅花拳、猛虎下山拳、伏虎拳、虎鹤双形拳、捶打拳

### 器械套路：

关刀、穿心刀、邹家八卦棍、铁包金棍、洪家七点半棍、洪家锄头、洪家大耙

### 罕见拳术：

独臂拳、十二桥手拳、长挣（zhēng）五形拳、二龙争珠拳、夜虎出林拳

### 独家拳术：

短挣五形拳

### 白云区洪拳的拳术套路特点

“一点，两手，三展，四门”

一点即开始与结束是在同一个地点；两手即左右两边都要打；三展即每个套路都有“三展手”的动作；四门即一个完整的套路，前后左右四个方向都要打。



### 第三讲 认识白云区洪拳师傅



#### 冯亦慧

- 广州市非物质文化遗产洪拳项目市级代表性传承人。
- 6岁起练习拳术，20岁已精通30余套洪拳套路。
- 23岁被聘为广州羊城武馆总教练，曾担任中国人民武装警察部队广州市支队特邀教练。
- 1999年开设聚英武馆，开展传承教学活动，并建立了相应的传承机制。
- 20年来受邀到岭南地区，特别是珠江三角洲各地乡村设馆授徒，至今指导开设46间武馆及8所学校洪拳训练基地。
- 致力于洪拳进社区、进校园工作，培养徒弟、学生逾万名。



## 戴杰栋

- 白云区洪拳传人。
- 12岁起随冯亦慧师傅研习洪拳，精通虎鹤双形拳、五形拳、杨家枪、七点半棍等拳械套路。
- 16岁起跟随冯亦慧师傅定期到珠江三角洲各地的乡村武馆和训练基地教学授徒。同时，协助其开展洪拳进社区、进校园传承工作，展示、传播洪拳文化。



## 冯敏婧

- 白云区洪拳传人。
- 自幼跟随授拳传艺的父亲冯亦慧到各地武馆。
- 3岁起跟随父亲学习洪拳的基本功及简单套路。
- 10岁起正式协助父亲授课，向学员们传授洪拳入门基本功。
- 至今已系统掌握19套洪拳拳械套路，擅长蛇形拳、虎鹤双形拳、五形拳、双刀、七点半棍、杨家枪等。

### 小任务

请利用课余时间，与洪拳师傅谈谈其习洪拳之路，并将谈话内容记录下来。



---

---

---

---

---



## 第四讲 洪拳与三元里抗英斗争

1841年5月，英军侵占广州，  
激起了三元里人民的英勇抗争。

在国家危难时刻，竹料村民冯  
亦慧高祖——冯颢锋发起并组织同



三元里古庙



三元里历史文化展览馆

升社学习洪拳的成员及竹  
料800多名有武术功底之义  
勇，积极响应三元里人民抗  
英斗争，齐心击敌。



同升社学（旧址在今竹  
料第一小学内），始建于清  
嘉庆六年（1801年），属  
于升平社学的东六社，由竹  
料地区乡民捐资建成。

### 小任务

请利用课余时间参观  
三元里历史文化展览馆，  
并用简短的语言写下你的  
感想。



## 第五讲 洪拳的发声技巧

练习洪拳时，多以发声伴随发力。洪拳发声的内功要领是“以声化气，以气催劲”，即气发丹田、力贯全身，令发声与身型、手法相配合，将全身的劲力更好地发挥出来，达到“以声促力”的效果。

洪拳的发声有三种：

### 1. 发劲发声

洪拳讲究发劲，即以势蓄劲。根据“前、后、左、右、上、下”这六个不同的劲力方向而发声，造成不同的声威。



**起**

即向上冲出的意思，包括往左上、前上、右上的方向发劲。

**吓**

即要往下沉的意思，包括往左下、前下、右下的方向发劲。



**乞**

即要往正前方发劲的意思，发声时气逼胸喉。



**嗯**

即往中间如左中、正中、右中方向发劲，发声时合口闭气，以鼻发声。



## 2.助威发声

洪拳一般每一式都会根据动作有节奏、有韵律地发声，有时洪亮威猛，有时短促有力。练习中出现频率最高的要数“嘿、哈、呵、啊”。发声可以助威，但不能随意大喊大叫。

嘿

哈



## 3.象形发声

洪拳的象形发声多用于象形拳，主要模仿五形拳中的龙、蛇、虎、豹、鹤这五种动物的声音。练习者练习该动作的时候，往往会发出相应的叫声。

洪拳的发声注重自然、舒适，与身型、手法等动劲配合。以上发声仅供参考。

**注：洪拳的发声均为象声词。上文出现的象声词以粤语发音为准。**

### 小任务

利用课余时间观看《洪熙官》《洪拳小子》《陆阿采与黄飞鸿》《黄飞鸿》《功夫》等功夫电影，对比影片中武师们的发声，并用简短的语言写下你的观后感。

## 第六讲 洪拳练习的安全防护知识

习洪拳时，需要有安全防护知识，掌握正确的锻炼方法。



01

### 选择合适的场地

练习者应选择标准的地毯或松软的地面练习。如果条件受限制，在水泥地面等硬度较大的场地练习时要特别注意安全性，并避免在不平坦或易打滑的场地上进行练习。



02

### 选择适宜的拳术内容

练习者可根据自身实际情况，提前请教洪拳师傅，选择难度适宜的拳术内容，循序渐进地练习，避免身体局部负担过重。



03

### 选择合适的练拳着装

练习者应选择宽松舒适的服装，鞋子以轻便、合脚、防滑为宜。切忌在身上佩戴或在口袋里装着尖锐、坚硬的小物品。练习攻防拳术时最好不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时须小心谨慎。



04

### 检查武术器械的安全性

练习者在练习前应严格检查与练习动作相关的器械是否存在安全隐患，以免在练习时造成自身或他人损伤。



05

### 做好充分的热身活动

练习者应做好压肩、转腰、踢腿、压腿等热身活动，让全身肌肉、韧带和关节在伸展前完全放松，以防手、腿、腰等部位的损伤。



06

### 注意培养正确的姿势、动作

练习者练洪拳时须严守“一式一势”的动作要领，并采用规范的辅助练习内容和方法来增强身体素质与技能，使每一动作都能准确地做到位，形成正确的动力定型，避免因姿势、动作错误而导致损伤。



### 小任务

万一练习洪拳时受伤了，你如何应对？



## 小讲堂 洪拳的常用器械

洪拳的武术器械种类独具一格。现存留在白云区的主要洪拳器械有：

1. 刀：单刀、双刀、关刀、扑刀、九环刀；
2. 枪：红缨枪；
3. 棍：长棍（2.4米长棍、2.8米大旗棍、3.2米长龙）、短棍（齐头棍、齐眉棍）；
4. 其他：大耙、锄头、横头凳、锤、斧头钩等。



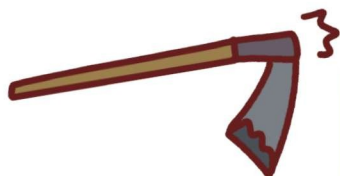
单刀



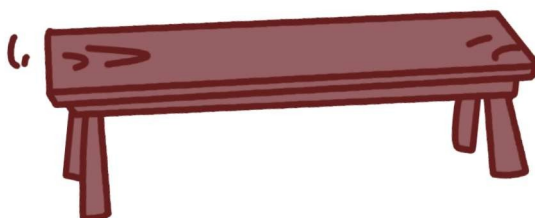
红缨枪



长棍



锄头



横头凳