

青少年武术入门丛书

南 拳

刚健朴实的南方短打

张俊敏 编著



北京体育大学出版社

● 青少年武术入门丛书 ●

南 拳

——刚健朴实的南方短打

张俊敏 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:杨未名
绘 图:苏 耘 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

南拳——刚健朴实的南方短打/张俊敏编著. - 北京:
北京体育大学出版社, 2001.6
(青少年武术入门丛书)
ISBN 7-81051-459-8

I. 南… II. 张… III. 南拳 - 青少年读物 IV. G852.13
- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58557 号

南拳——刚健朴实的南方短打

张俊敏 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.625

定价:11.50 元

2001 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-459-8/G·392

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

知 识 篇

一、认识南拳.....	(1)
(一) 南拳的概念及范畴.....	(1)
(二) 南拳之宗出少林.....	(2)
(三) 南拳的主要风格和特点.....	(4)
二、南拳的主要流派简介.....	(7)
(一) 两广南拳.....	(7)
(二) 福建南拳	(15)
(三) 长江流域流传的南拳	(19)
(四) 四川南拳	(27)
三、青少年习练南拳要领	(29)
(一) 青少年练习南拳需要注意的要点	(29)
(二) 青少年怎样练好南拳	(33)

技 术 篇

一、南拳基本功	(36)
(一) 南拳的基本手型与手法	(36)

(二) 南拳的基本步型与步法	(46)
(三) 南拳基本身型与腿法	(52)
(四) 南拳的桥与桥法	(56)
(五) 南拳的发劲与发声	(60)
二、南拳的基本技法	(62)
(一) 南拳一般性技法	(62)
(二) 南拳主要流派的典型技法简介	(69)
三、南拳的功法简介	(86)
四、南拳入门套路	(102)
(一) 特点总述	(102)
(二) 套路动作说明及要领	(104)

实 战 篇

一、南拳实战特点	(153)
二、南拳实战拳法 36 招	(154)
三、南拳实战腿法 18 招	(203)
四、南拳绝招精解	(224)

知 识 篇

一、认识南拳

(一) 南拳的概念及范畴

南拳，是中国武术主要流派之一，泛指流传于我国长江流域及南方各地的诸多拳种。与北方的拳种相比，别具风格。

南拳历史悠久，据史料记载至少可追溯到四百多年以前。由于其渊源流长，传播的范围又广，长期以来形成了种类繁多的拳种和门派。以地域分，大致可分为：广东南拳、广西南拳、福建南拳、浙江南拳、湖南南拳、湖北南拳、江西南拳、四川南拳等拳种，其中两广及福建南拳最具代表性。

南拳虽拳种浩繁，风格各具特点，但总的说来，多以短打为主，手法见长，故有“南拳北腿”之称。其运动力求手法多变，少用腿法，进退之间，步步为营，稳扎稳打，极少有高腾跳跃动作。其动作灵活多变，紧凑有序，刚健朴实有

力，伴有发声，以气催力。

南拳作为中华武术的重要组成部分，近几十年来，随着武术的发展，南拳也得到了长足的发展。1960 年国家将南拳列为武术竞赛的主要项目之一，在历年全国性武术比赛、表演中均占有重要地位，使南拳得到了广泛的发展。近年来，随着武术的推广和发展，南拳不仅在南方，而且在北方也深受广大武术爱好者的喜爱。在国外，尤其在新加坡、马来西亚、菲律宾、印度尼西亚等东南亚国家，以及我国港、澳、台地区，爱好者越来越多，各种南拳组织应运而生。1989 年，中国武术协会受亚洲武术联合会的委托，组织部分专家创编了“南拳竞赛套路”，并首次正规采用于第 11 届亚运会，随后广泛被各类武术比赛列为竞赛项目。1992 年，中国武术协会又组织部分专家创编了具有南拳流派特点的《南拳》、《南刀》竞赛套路，用作第 7 届全国运动会武术比赛中的南拳全能项目。1997 年，根据《中国武术段位制》实施的具体要求，国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心又审定通过了包括有《南拳》、《南刀》、《南棍》在内的南拳类规定考评技术，南拳成为《中国武术段位制》考评的正式项目之一。

（二）南拳之宗出少林

据目前史料记载，“南拳”一词作为武术词语使用，最早出现于明代隆庆二年（公元 1568 年）武将郑若曾所著《江南经略》第八卷“兵器总论”之中，关于拳法论述一节写有“曰赵家拳（宋太祖三十六势、芜湖下西川二十四势、

秣陵关打韩童掌拳六路)、曰南拳(似风、似蔽、似进、似退凡四路)、曰北拳(供看拳凡四路)”,可见南拳这一中国武术主要流派至少出现于四百多年以前。至于系统、广泛化则大约在明末清初。

一般认为,少林寺武技自公元618年,少林和尚在平定王世充之乱初显神威,并受到官家的高度重视以后,于明代得到了空前的发展。少林寺以拳勇闻名天下,少林拳法也随之流传四方,明代谢肇淛于《五杂俎》卷五中曾有“河南少林寺,拳法天下所无,其僧游方者,皆敌数十人”的描述。这一时期,少林寺门生云游四方,在南方各地传艺授徒,少林拳法在长江流域、南方得到了广泛传播,再加上各地地理环境、气候以及人文条件、个性的不同,少林拳法逐渐在这些地方产生了演变和发展,形成了别具特色的南拳流派。从《江南经略》关于“南拳”所述我们可看出:南拳至少在明代中后期就已经初具雏形了。据目前福建南拳、广东南拳等一些主要南拳门派的拳谱记载及武师门的口头传说,南拳在清初得到了空前的发展和传播,并形成了不同流派、不同风格的系统南拳,如福建的五祖拳、鹤拳,广东的洪拳、蔡家拳等都是在这个时候产生或是开始公开授徒的。

关于福建五祖拳的产生,有这样的传说:清康熙或乾隆年间,清廷畏少林武功成患,为扑灭反清复明焰火,便派兵围攻并焚烧了福建南少林寺,寺中僧人仅至善禅师等五人逃出,根据少林拳法创编了五祖拳于福建一带传授。又如广东拳法首座——洪拳,据今天有关研究者发现,其拳法、风格与“少林五拳”相同甚多。关于“少林五拳”于“尊我斋主

人”所著的《少林拳术秘诀》之“拳法历史和真传”写道：达摩大师创罗汉十八手之法留传于后世，此法数百年后由觉远等人发展为七十二手拳法。后由白玉峰（秋月禅师）教示，编定为一百七十余手拳法，最后又把这拳编成“少林五拳”。现代武术家吴图南在其所著的《国术概论》中也是这样论述的。对于这种观点，武术史学家唐豪持断然否定的态度，认为《少林拳术秘诀》所述不符史实。不过无论史学家持怎样的观点，在我们今天看来洪拳与“少林五拳”相同点较多，是不争的事实。

纵观南拳全貌，我们可以发现：南拳的产生和发展，没有离开少林拳法，正是有了少林寺、少林武僧和少林拳法，有了少林寺门生于南方的收徒授拳，以及少林拳法与本地拳种的交融、衍生，才产生了“南拳北腿”的南拳，南拳之宗出自少林。

（三）南拳的主要风格和特点

1. 南拳的主要风格

南拳出自少林拳法，脱胎于少林，最终演化成有别于少林拳法的南拳。这一过程，实质就是风格、特点的变化、形成过程，南拳之所以称其南拳，正是她具有了区别于其它流派的风格。在众多的南拳门派中，虽各具有独特的风格，但一般说来，南拳的风格主要表现在以下几个方面：

（1）动作朴实无华。南拳无论是单练动作还是套路，都言简意赅，直截了当，无花架式、费动作，实战性强。其动作要求用最短的有效打击距离、最集中的劲力、最可能小的

运动范围来达到最佳的打击效果。

(2) 刚健有力，气势激昂。南拳动作力求稳扎稳打，发劲前，闭气蓄劲，肌肉收紧，发劲时，肌肉放松，借用腰腿力量，以气催力，劲力猛力外放，整个动作一气呵成，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。

(3) 步法稳健少跳跃，重拳法少腿法。南拳崇尚扎马，四平八稳，步法稳健有力，如地生根，以追求整个身法的平稳，拳法的有力高效，做到“手是铜锤脚是马，快步击进终不垮”。武林界素有“南拳北腿”之称，顾名思义，南拳腿法较少，手上动作较多，变化多样，也不提倡高度跳跃，“俯仰吞吐，靠棚闪转”，在南拳看来已经足够。

2. 南拳的主要特点

南拳就一般而言，归纳起来有以下几个主要特点：

(1) 稳马硬桥，长桥大马，短桥小马。这里的“马”即是马步桩或是马步。练站马步桩，南拳俗称扎刀。南拳要求桩步稳健，落地似生根，以保证上肢拳法运用的稳固质量。在众多上肢拳法中，南拳更讲究其独特技法——桥法（桥手）的功夫。南拳的“桥”，是指人体上肢前臂。“桥法”则是运用前臂进行攻防的技法。硬朗的桥及桥法能使南拳的独道特点发挥得淋漓尽致。有了稳马硬桥，在使用上南拳比较提倡“长桥大马，短桥小马”。长桥大马，动作舒展，手臂挥舞幅度大，进退快，发力强，擅发长劲，用于以长攻短、以快打慢；短桥小马，动作紧凑，含蓄发劲，进退灵活，发力快，擅发短劲，用于以短逼长，以闪为进，以活为主，以

速制慢。

(2) 手法丰富独特。南拳注重上肢的运动和变化,因此具有很多独特的手上技法。南拳手法主要有拳法、掌法、勾手、爪法、指法、肘法和桥法等,其中爪法、指法和桥法是区别于其它拳种的重要特征之一。爪法中有虎爪、鹰爪、龙爪等;指法中有单指和双指之分;桥法有沉桥、截桥、劈桥、架桥、剪桥、穿桥、滚桥等。南拳通常在步型不变的情况下连续完成若干次手法动作,故有“一势多手”、“一步几变手”之称。

(3) 沉气实腹,力从腰发。南拳极为讲究气沉丹田,强调沉气实腹,使腹肌加紧收缩,臀部内敛,做到与脱肩团胛、直项圆胸以及五趾抓地,浑然一体,以求上下完整一体,周身劲力一致。俗话说:“手从胸口发,力从腰马生。”南拳同时也极为重视腰的作用,它的发力都以腰力来带动。既强调腰部力量的刚柔相济,也强调腰与腿、背、肩以及全身的协调一致,贯穿顺达,以做到力“发于腿,宰于腰,形于手”。

(4) 快慢相间。南拳发劲有长劲、短劲、飘打劲、连绵劲与撞抖劲等劲力之分。演练中注重长短结合、快慢相间。如像短劲和撞抖劲,要求发力短、劲力快,富有爆发感;而发连绵劲时则要求体刚劲粗,缓慢持久。

(5) 发声呼喝。南拳讲究发声呼喝,一般的喝声有“喝”、“嘻”、“哞”、“嗨”、“咿”、“嗌”,或是模仿一些动物的发声。随着拳势变化的不同,运用不同的呼喝声。其目的是一是壮威势;二是以气催力助劲力;三是以声扰乱对方视听和精神。

二、南拳的主要流派简介

(一) 两广南拳

这里说的两广南拳指的是流传于我国广东、广西一带的南拳，在南拳中占有尤为重要的地位，在两广一带，两广南拳流传之广、流传的年代之长、拳种之多，在我国南拳中堪称第一。在广东，广东南拳主要有“五大名家”、“十三名拳”，五大名家主要指洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳及莫家拳，十三名拳则包括蔡李佛拳、侠拳、白眉拳、咏春拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家教、朱家拳、岳家教、昆仑拳以及练步与练手拳。广西南拳主要流行的有：周家拳、屠龙拳、洪门伏虎拳和小策打等。由于广西省紧靠广东以及大部分地方方言的相通，实质上，广西南拳主要还都来源于广东南拳，有一些只是由于地方和流传人的变化，微作了一点变化而已。如象洪门伏虎拳就是来源广东洪家拳。故此，对于两广南拳，我们这里也只以介绍广东南拳为主。

就广东南拳的起源来说，上述我们已阐明其大多来于少林。至于其发展，从大量的传说来看，广东南拳多从邻近省市传入，在广东落地生根，逐渐形成具有地方特色的流派。如像梅县的刁家教从江西传来、岳家教从湖南传来，汕头的南枝拳、惠阳的莫家拳、广州的咏春拳则是从福建传来的，丰顺的昆仑拳来自河南，广州的白眉拳、侠拳来自四川峨眉山，广州的孔门拳则来自湖北。时至今日，广东南拳在广东

各地，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、西仪派、罗浮山派、南枝派等；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、八卦中掌、单坐拳、十形拳和猴拳等。广州市是省会所在地，是广东的中心，南拳除洪、刘、蔡、李、莫五大名家外，还有侠拳、白眉拳和佛家拳等。此外，海南省的洪拳，黎、苗少数民族流传的虎豹拳、蛇拳，都是从湛江、汕头一带传过去的。

1. 洪家拳

俗称洪拳，广东五大名家之首，最初流传于广州、佛山、湛江和韶关等地，目前不仅限于广东一地，福建、湖北、湖南、江西、江苏和浙江一带都广泛流行此拳。相传福建南少林寺被清兵火烧后，逃出少林弟子至善禅师传福建漳州茶商洪熙官少林拳法，后洪氏根据自己所学和经验创洪拳，并于广州一带开始收徒授艺。也有传清朝中叶，反清复明组织因明朝开国皇帝朱元璋年号“洪武”，随以“洪”字立门，称洪门。推行与从事洪拳练习，以武为名，发展组织，宣传反清复明思想。如以反清复明为宗旨的三合会《洪门问答》中，列洪拳为首学之艺，称学洪拳的目的是“普天之下归洪姓，相扶明主定乾坤”。

洪拳动作浑厚朴实，刚劲有力，步法稳健，上肢动作多，腿法较少。在练习时要求挺胸、塌腰、收腹、敛臀、沉

肩、垂肘、沉桥、坐步。含蓄发劲，先收后放，多桥法，擅标手，故有“桥来桥上过，马来马发标”之说。洪拳要求发力出拳时，蹬腿拧腰，腰腿发力，使拳猛力迅速击出，也可因势发出喊声，以助发力。

洪拳内容较多，主要代表性拳术套路有铁线拳、三进拳、二龙争珠、夜虎出林、三战铁扇拳、工字伏虎拳；较高级的套路则有撞打拳、虎鹤双形拳、万字拳、五形拳和十形拳（龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴和彪）等；主要器械套路有单头、双头棍、铁包金棍、八卦棍、洪家伏虎凳、青龙刀、洪家双刀、雪花盖顶双刀等；对练套路有十二连拳、南少林洪拳对练、六合棍对练、棒对练、棒对凳等。

2. 刘家拳

广东五大名家之二，主要流行于广东钦州、中山、廉江、高州等地。相传系广东刘三眼从少林和尚学艺后而创编的，亦有传是下四府刘生传授或是刘青山所创。20世纪80年代前后，此拳流传已不多见。近年据广东武术调研组的调查，中山石岐镇长洲村黄友鸿练习刘家拳，据说是其祖黄金（系清廷侍卫官、武进士）所传。

刘家拳步型高、步法活，出拳后肘微屈，含胸蓄气，擅发短劲，以短小精干见称。多用拖马、吊马、侧闪等基本步型，身法突出一个快而灵。短桥短马、灵活多变、步走四面、拳打八方是它的基本特点。

刘家拳主要拳术套路有：大运天、小运天、十拳、天边雁、八图功和刘家五形拳等；器械套路有刘家棍和刘家刀等。

3. 蔡家拳

广东五大名家之三，主要流传于广东中山、湛江、化县、花县、台山、新会一带。据传为少林和尚蔡福自福建传入广东；或说由蔡伯达所传授。又据《少林拳术秘诀》所述：系明崇祯年间广东蔡九仪从少林寺一贯禅师学艺后所创。故此，吴图南《国术概论》中曾有“及九仪歿后，莫氏专心致志于师法，……至今广东拳派有五，蔡莫居其二也”之说。

蔡家拳擅长“长桥大马”，发长劲，动作幅度较大，步法稳健。进招时讲究沉肘护夹，势势相接，招招相连，犹如暴风骤雨一般，以打乱对方马步，使对方无法可退，而猛力攻击。防守时以退步侧身躲闪，或连消带打，边走边打，拳打脚踢来回击对方。

蔡家拳术套路主要有：十字拳、拳肘手、六连拳、柳碎梅、百鸟归巢、两仪四象等；器械套路主要有单头棍、双头棍、蔡家三矢大钯、双力等。

4. 李家拳

此拳有两种，风格也不尽相同。一种是“新会李家拳”，另一种是“惠州李家拳”，广东传颂的“五大名家”之四的李家拳指的是前一种，两种李家拳距今大概都有二百多年历史。

(1) 新会李家拳。其创始说法较多，也不确切。一般认为是新会大泽区七堡乡人李友山所创。李门徒众多，较著名的有伊基合、陈享、林绍乾等。林于 1853 年先后在高州、廉江、合浦等地收徒传授武艺。新会李家拳主要流传于新

会、江门、广州、佛山、惠州等地。

新会李家拳以长桥大马，大鞭大放见长，步法灵活，多跳跃，擅腿法；多肘法，偏身偏步，质朴刚劲；要求沉实稳固，蓄劲充沛，出手迅猛，力点准确。主要流行的拳术套路有五连手、中六连、七连手、哨打、短扣、三十六肘等，器械套路有子午连环棍、双头大圈点棍、金锁连环双刀等。

(2) 惠州李家拳。主要在惠州、惠阳、汕尾一带流传。据说为惠州近郊火地村李义（别名存义）所创。李义生于清乾隆十三年，9岁随父闯荡江湖，在罗浮山又向玉龙禅师学艺，武技大长；后来又拜北方拳师陈苟息为师。艺成回惠州火地村开馆教拳，传李隆（别名林宜），李隆传李国辉（别名金宝）、李国彪、李国山和李索尼四人。

惠州李家拳熔南拳北腿于一炉，以单、侧身虚步为主，讲求攻防，掌法多变，多跳跃，擅腿法，动作矫健，以灵活多变而著称。主要拳术套路有八卦拳、三门拳、石尊、小十字、大十字、赤练、散手拳等；器械套路有单头棍、双头棍、单双头棍、中栏棍、长龙棍、卡武双刀、钯头、铁尺、大刀鞭等；对练有铁尺对鲁针、钯头对单刀藤盾、大刀对单刀藤盾、拳对练、空手夺双刀、鲁针对铁尺藤盾、缨枪对铁尺鞭等。

5. 莫家拳

广东五大名家之五，主要流传于东莞、宝安、顺德、新会、广州一带。关于其由来说法有三：一说为福建少林寺至善禅师所创，清嘉庆十五年由广东惠州府海丰莫蔗蛟开始公开传授，传广东东莞火岗村莫达树、莫四季、莫定如、莫清

娇等人；二说是莫达士从少林寺学成后，回东莞传莫定如，再传至莫清娇；三说为莫大昌所传授。

莫家拳注意侧身斜肩，吊脚马，上肢多用肘法。出拳后，肘不伸直，含胸蓄气，擅发短劲，提倡远攻近打。腿法多用蹬法，步法多用跳步，腾空跳跃动作和跌扑滚翻动作较多。莫家拳主要拳术套路有莫家拳、黑虎拳、谷穴拳、人字张拳、桥头拳、白虎拳、四门拳、尽箭拳、力重拳、再战拳等；器械套路有落地棍、莫家大钯、打单枝、中盆棍、回龙枪、二郎棍等；另有对练套路及桩法套子等。

6. 蔡李佛拳

广东十三名拳之一，主要流行于广州、佛山、肇庆、番禺、江门、香港、澳门及海外等地，它是吸收了蔡家、李家、佛家三种拳的主要特点而组成的一种拳种，在近代流行较为广泛。该拳由广东新会县京梅乡拱北人陈享（1805/1814~1875）所创。陈为农家子弟，12岁随叔父陈远护学习佛家拳，19岁随李友山学李家拳，后远道求学，拜罗浮山隐居还俗僧人蔡福为师，34岁返乡设馆授徒。经陈享潜心研习，将三家拳法之精华熔于一炉，创蔡李佛拳。

蔡李佛拳动作舒展，活动范围广，出拳刚劲，动作幅度大；以穿、捞、挂、扫、插为见长；多腿法，擅跳跃，长短桥并用，长短劲混发，吸气蓄劲，吐气发声，常发“域、的、益”三音，故有“听其三声者可知其为蔡李佛派”之说。蔡李佛拳内容较多，系统性、完整性也较强。拳术套路有约39套，分初、中、高三级，初级拳有小梅花、小十字、四门桥、截虎掌等；中级拳有平拳、十字扣打、梅花八卦