

伊公棍法

南拳五枝

廖乾翰 著



上海教育出版社

伊公棍法

南拳五枝

廖乾翰 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

伢公槌法·南拳五技/廖乾翰著.

上海市：上海教育出版社，2011.11

ISBN 978-7-5444-3759-2

主题词：文化、科学、教育、体育/武术

及民族形式体育/中国武术/拳术/南拳

中国分类号：G852.13

原书定价：40.00 元



■ 前 言

浙江平阳南拳是我国南拳的重要支脉。廖乾翰先生系浙江平阳水头武术协会的老前辈，骨科世家，武德、医德高尚，武艺高强，是浙江平阳南拳前辈的杰出代表。

廖先生自幼爱文习武，出于对武术的强烈追求，17岁走出校门，遍访各地名师贤人。师从林声楼，林声楼的南拳五枝，有独秀拳术的美誉，林拳师是少林寺的一宗门派。本书介绍了廖先生刻苦习武的故事趣闻，林声楼拳师与地下党的奇缘，读来引人入胜。特别是廖先生在1962年（37岁时）仰卧地上，胸压石臼，达千斤，还能谈笑自如，令人赞叹。

严公挡拦槌法世传一千多年，南拳五枝从师授教，都是口传身练，既无图样，又无文字记载。廖先生习武已60余载，他倾注毕生的心血演练，对南拳理解至深，有其独到之处，书中的功法、技法，处处凸现南拳磅礴的气势和深邃的内涵。本书对于南拳爱好者习练南拳有重要的启迪和示范作用。此书的问世是南拳百花园中又一朵奇葩，丰富和充实了南拳这一宝库。

廖先生如今已86岁，宝刀未老，打起拳来有板有眼，目光炯炯有神，本书配有老先生习武近照，图文并茂，值得一读。

廖先生平生习武行医，带出一大批武术弟子，其中不乏有名望之人，如施明春近年来参加市、省、国际表演，在散打武术比赛中获得多次金牌。如今，廖先生虽年迈高龄，仍时刻关心南拳的继承和发展，他呕心沥血，编纂此书。在有生之年，为我国的武术事业，尽绵薄之力，实属难能可贵。

本书附有作者的习武小传、对练武健身都有十分重要的借鉴和参考意义。

廖文书

2011年2月17日

■ 目 录

前 言

- 1 挡拦猿棍源流
- 3 挡拦槌法
- 4 槌母歌诀
- 4 槌母套路
- 8 猿棍
- 8 猿棍套路
- 17 五枝拳法四字经
- 18 五枝（筛肩枝、女人枝）之说
- 19 掌型
- 19 拳型
- 19 枝掌并用



- 
- | | |
|----|------------------|
| 20 | 马步 |
| 21 | 拳礼含义 |
| 21 | 拳礼套路 |
| 25 | 拳母套路 |
| 36 | 半月形套路 |
| 44 | 千字枝（燕子扑水、青蛙坐秧）套路 |
| 54 | 扫枝套路 |
| 63 | 斜身枝套路 |
| 72 | 离枝（五鸡）套路 |
| 79 | 练枝（转身枝）套路 |
| 87 | 传道授业 |
| 94 | 南拳五枝源流 |

- 94 从师学武
- 95 练武健身
- 95 武德
- 95 学武的心得
- 97 锻炼方法，由慢到快
- 98 后语
- 99 作者简介



■ 挡拦猿棍源流

万变不离其宗。所谓宗是指师祖，追溯廖俨公槌法、拳术源流意味着世代不忘恩师。

我出身武术世家，从小耳濡目染，七岁时就能比几套槌法：“上学念书歌，回家比槌花”。凡是内塘村庄男女老幼都会比几路槌，厅厅设拳坛，家家摆槌架，有一句顺口溜：“内塘槌、缸窑坭^①”。

内塘村庄为何习武这样兴盛？应从渊源说起：约公元850年太始祖廖琼，从河南固始县调任福建省唐佐武威节度使，居南剑将乐县，次子廖俨榜眼及第，受命福建都团练兵马使，平番有功，官居银光禄大夫^②御史中丞^③上柱国^④，国子祭酒^⑤之职。因朱温篡唐，入闽招置流民，建立县治，故称：“未有安溪县，先有廖长官”。

琼、俨父子槌法历经百战，一世一世传授下来，武官辈出，传至二十四世孙廖道耀，于公元1606年因福建兵燹从安溪上苑美井入迁平阳凤卧镇内塘村，其子应期，武艺、医术精通，传授孙儿廖廷亿武功。廖廷亿打生虎，人称“小武松”。廖承永，打恶猴，人呼：“猴师师”。槌师廖凤彩，廪膳生廖凤藻、贡生廖贵三，文武双全。俨公内塘槌法流传一千多年的历史，已传承三十七世。（《廖氏宗谱》载）

内塘武功，威慑群寇。清末群寇蜂起，水头、仕静一带常遭抢、烧、杀，而内塘凤卧，只距水头咫尺，群寇闻风自退，保住千户村庄平静安宁。

①坭：平阳鹤溪陶器的俗称，驰名邻省。内塘的槌法也同样有名气。

②银光禄大夫：《辞海》下卷3924页，银字义释：银印青绶，直至金元仍作高级官阶名号。

③御史中丞：《辞海》中卷3221页，御史义释：御史台之长官，权威颇重。

④上柱国：《辞海》中卷2954页，柱字义释：保卫国都之官。唐代作勋官的称号。参见《历代名君》上卷462页，亦称：武官最高职衔。

⑤国子祭酒：《辞海》中卷1755页，国字义释：国师、子殿国师。

注：安溪县人民政府于1985年10月21日公布廖俨祠、墓为第一批重点文物保护单位。



廖乾翰练功武石



石碑：

一九六二年秋月，年方37岁的廖乾翰练功时仰卧此地，胸压石臼，臼上放置木板，板上站立四个成人，还能谈笑自如。

族人立

一九九九年一月十五日

■ 挡拦槌法

俨公槌法各套路总称：“挡拦”。它具有独特技能：

抡槌武棍，神化万千。
挡御剑戟，拦截刀枪。
四海武威，战术占先。
嗨震千山，呐声喧天。

槌的总称：棒、棍（木槌、铁棒、钢棍）。

槌的材质一般为坚韧的赤栏木、红櫓木。槌的长度为丈二，棍的长度八尺、六尺。

槌的大小：头4.5厘米，梢2.5厘米（直径）。

槌分三部分：头、杆、梢。

把（握）槌是十分重要的一环，重点力出拇、中、无名指、（食、小指辅之）。把槌有阴阳之分，掌心向上叫阳把，掌心向下叫阴把，全手把握槌叫满把，两手来回移动叫滑把。

槌法：扎、截、挑、劈、抡等；前攻、后捣、左截、右揭、中刺、上抡，招招架架勇猛泼辣。初学时要打好基本功底，马步、槌法、进退、转身，虚实规律变化和特点，由慢到快，反复演习，才能把槌头、杆、梢运用得如龙滚珠，达到攻挡如铁坚，扫劈似电闪，针械难入的程度。槌法有云：

“出槌似龙游，收槌虎入林。”槌法灵活多变，切勿呆板和闷气张力，要进如风，退如梭，刚柔相济，虚实兼用。

槌法可作锻炼身体，尤其锻炼臂力、腕力、腰力及腿力，在锻炼时拿长一些和重一些为宜。

要协调手、足、步伐，尤其眼精手快，出槌不致空虚。如槌中的划圈：划大圈、划小圈，划整圈；左半圈、右半圈、上半圈、下半圈（拦槌左半圈，解槌右半圈，缠槌划整圈），须善于用圈。



■ 槌母歌诀

挡拦槌法转乾坤 一扎一截打恶人
插步回马槌冲击 三进三退镇妖神

■ 槌母套路

预备姿势：

1. 身站练武场地，两足八字并开，身胸直立，左手握槌，槌梢向上，右手垂右体外侧，目视前方（图1）。



图1



图2



图3



图4

2. 一刺一截（一进一退）

左手握槌向正中竖直，眼观前方（图2）；右手向前握槌，同时右脚向前进一步（图3）；左手滑槌头远端，随即槌向后向上抽拉，身成偏直线，眼望前方（图4）。

动作同时连贯的：

（一）右脚向后退半步；（二）足尖着地成虚步；（三）即右脚向前进一步；（四）右手握槌手心向上阳把；（五）即右手握槌，手心向下阴把；（六）槌偏右前方30° 冲刺（图5）。



图5



图6



图7

动作同时连贯的：

（一）身向左转；（二）左脚向右脚并入半步；（三）两膝屈正蹲马；（四）两膝关节内收；（五）屁股收缩；（六）槌向正中截打（图6）。

动作同时连贯的：

（一）右脚向前进一步；（二）右手握槌，手心向上阳把；（三）即右手握槌，手心向下阴把；（四）槌偏右前方30° 冲刺（图7）。





图8

动作同时连贯的：

（一）身向左转；（二）左脚向右脚并入半步；（三）两膝屈正蹲马；（四）两膝关节内收；（五）屁股收缩；（六）槌向正中截打（图8）。



图9

动作同时连贯的：

（一）即右脚向前进一步；（二）右手握槌，手心向上阳把；（三）即右手握槌，手心向下阴把；（四）槌偏右前方30° 冲刺（图9）。



图10

动作同时连贯的：

（一）身向左转；（二）左脚向右脚并入半步；（三）两膝屈正蹲马；（四）两膝关节内收；（五）屁股收缩；（六）槌向正中截打（图10）。

左脚向后退半步；同时槌向正中冲刺（图11）。



图11



图12



图13

即身向左转，左腿不动，右脚移于左脚外侧成插步（图12）；左脚向后退一步，眼望前方（图13）。

图5至图13和一进一退、二进二退、三进三退套路动作相同，文字与照片不作重复。



图14



图15



图16

收势：

左手握槌，槌竖正中（图14）；

右手搭槌杆，同时右脚收回半步，足尖着地，成盖步拱礼（图15）；

左手握槌，右手垂右体外侧，两足八字形并开，身胸直立，眼望前方（图16）。

■ 猿 棍

伊公槌法誉千秋，传授挡拦十一筹。

四海五湖威武震，御封国柱占鳌头。

祖传挡拦猿棍是将各种南槌精华挑选汇成套路，既无浮夸花招，又简朴实战，还具有健身益寿的生理功能：“内练一口气，外练筋骨皮”。要学好这个棍法，必须钻研苦练，棍不离手，动作熟练，呼呼生风，节奏生动，打下快速勇猛的基本功底，方能掌握胆大、力壮、法灵的三个要领（一胆、二力、三法），在临阵时发挥百战百胜的胆略。

■ 猿 棍 套 路

棍打一大片，劈扫全身着。练就功力上，棍风扫落叶。

横扫千军势，左右两边标。攻势风雷击，进退滚火球。

预备姿势：



图1



图2

1. 持棍立八字

两脚站的阔度和双肩宽量平线，左手持棍右手下垂，眼望前方（图1）。

2. 盖步见礼

左脚前踏一步，足尖着地，两腿微曲成盖步，右手轻搭棍杆（图2）。



图3

3. 恭礼叫坐

右脚划弧随即移于左脚前，左脚划弧向后退一步，棍杆向前，向左右恭礼叫坐（图3）。



图4

4. 定马抱棍

两脚马步重身落于左腿，双手抱棍，棍梢向上（图4）。



图5

5. 横扫千军

身向左转90°，左弓步，棍梢划弧向左方横扫，眼观棍梢（图5）。



图6

6. 转身搭耙

持棍双手滑近棍梢，身向右转90°，右弓步，棍头向右方搭耙（横扫现推），眼观前方（图6）。



图7

7. 斜身截棍

身向左转45°，同时向正中截棍，眼观棍梢（图7）。



图8

8. 提膝冲步

右脚提膝向前冲一步，右脚着地，右弓马，身稍前倾，棍刺扎前方（图8、图9）。

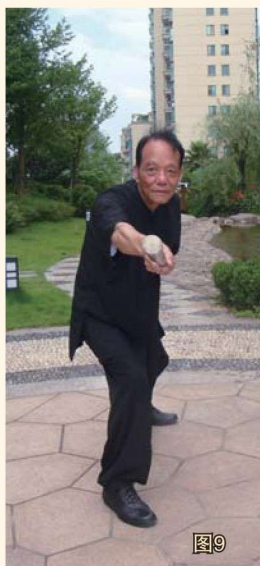


图9



图10

9. 顶天关

两脚踏四平马，双手上架棍，棍梢下斜，重身落两腿间，双眼平视前方（图10）。



图11

10. 压地闸

马绷立，力贯棍杆，随即下压至膝关节平线（图11）。