



福建南拳丛书

FUJIAN NANQUAN CONGSHU

南拳 NANQUAN HUIZONG 汇宗

下

胡金焕
孙崇雄

NANQUAN HUIZONG

福建人民出版社

1



福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

胡金焕
孙崇雄

南拳

NANQUAN HUIZONG

汇宗

下

 福建人民出版社

福建南拳丛书
南拳汇宗(上、下)
NANQUAN HUIZONG
胡金焕 孙崇雄

*

福建人民出版社出版发行
(福州东水路 76 号 邮编:350001)

福建新华印刷厂印刷
(福州市六印路 30 号 邮编:350011)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 17.75 印张 8 插页 423 千字

1998 年 1 月第 2 版

1998 年 1 月第 2 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7—211—02959—5
G·2000 定价(上、下):31.60 元

本书如有印装质量问题,影响阅读,请直接向承印厂调换。

目 录

[1] 一 南拳述要

- [1] (一)南拳小引
- [2] (二)南拳特点精要
- [3] (三)南拳的手型、手法
- [13] (四)南拳的步型、步法
- [18] (五)南拳的身法、腿法及其他
- [20] (六)南拳的地位和影响

[21] 二 套路选编(上)

- [21] (一)五祖拳
- [76] (二)太祖拳
- [104] (三)连城拳
- [149] (四)罗汉拳
- [183] (五)梅花拳
- [214] (六)狮拳
- [245] (七)猴拳

[279] 三 套路选编(下)

- [279] (八)龙拳
- [308] (九)虎拳

- [372] (一〇)豹拳
[395] (一一)蛇拳
[419] (一二)鹤拳
[472] (一三)白鹤拳
[516] (一四)鸡拳
[558] 附录 怎样看书刊学拳

三 套路选编（下）

（八）龙 拳

龙拳，又叫龙桩，是南派少林五大象形拳龙、虎、豹、蛇、鹤中的一种。广泛流传于福建、浙江、江西、广东、台湾等省，以及东南亚各国和港澳地区，影响较广。

关于龙拳的渊源，据传由少林武僧铁珠禅师所创。目前有据可查的只可追溯到清末古田人彭德成。彭德成精习龙拳，传其子彭金山，彭金山再传古田山洋村人瑶先生、余贤倬，后再传余祈贤，余祈贤传福州闽侯县天然村人崔达年，崔达年传刘品庸等人。

龙拳的特点是凶猛迅疾，遍体活泼，如神龙游空，夭矫不测，形象逼真，独具一格。龙拳练神，特别讲究气注丹田，两臂沉静，五心相印。与人交手时，外如铁，内如绵。

本书选编的这趟“龙拳二十八宿”，由福州著名老拳师刘品庸先生提供，并由其子刘金官同志作示范表演。刘品庸先生系崔达年的嫡传弟子，1934年曾参加福建省武术擂台赛，以不败的纪录，名列“六武士”之一。

动作名称

预备式

1. 虚步推掌

- (抱印)
2. 马步抖切掌
(阴拦掌)
 3. 马步上推掌
(上开手)
 4. 马步下推掌
(下开手)
 5. 马步双擒手
(扒肖)
 6. 左三角步右冲拳
(穿心锤)
 7. 右三角步左冲拳
(穿心锤)
 8. 左上步顶肘冲拳
(左肘尖嘴)
 9. 右上步顶肘冲拳
(右肘尖嘴)
 10. 上步下冲拳
(进步截雷)
 11. 退步虚步左推掌
(退马开弓)
 12. 转身左弓步右顶臂
(转马拭棍)
 13. 右弓步左顶臂
(拭棍)
 14. 左弓步右擦拳
(操棍)
 15. 右弓步左擦拳
(操棍)
 16. 左弓步滚砸拳
(研棍)
 17. 右弓步滚砸拳
(研棍)
 18. 转身左弓步左挡拳
(截棍)
 19. 右弓步右挡拳
(截棍)
 20. 左三角步右勾拳
(十字锤)
 21. 右三角步左勾拳
(十字锤)
 22. 左弓步右推掌
(和斗)
 23. 右弓步左推掌
(和斗)
 24. 转身双弓步贯拳
(抱头势)
 25. 右双弓步贯拳
(抱头势)
 26. 左双弓步顶肘抄拳
(右掏心)
 27. 右双弓步顶肘抄拳
(左掏心)
 28. 马步左靠肩

- | | |
|---------------|-----------|
| (半肩肘) | (进步扑地龙) |
| 29. 马步右靠肩 | 33. 马步前叉掌 |
| (半肩肘) | (化为金钗) |
| 30. 转身左三角步格砸拳 | 34. 马步抖切掌 |
| (双功蝴蝶棍) | (阴拦掌) |
| 31. 右三角步格砸拳 | |
| (双功蝴蝶棍) | 收式 |
| 32. 上步三角步双顶掌 | |

动作说明

预备式

面朝南，两脚并拢成立正姿势。(图 8—1)

1. 虚步推掌 (抱印)

左腿屈膝半蹲；右脚向前出半步，略屈膝，右脚尖虚点地面成右虚步。同时，两手屈肘上提至右腰侧，左手成立掌，掌心朝右，掌指朝上；右手变拳，拳心紧贴左掌心，拳眼朝上。上动不



图 8—1



图 8—2①



图 8—2②

停，两手收至胸前正中再向前猛力推出；掌高抵下颌，左掌心与右掌心仍然贴紧。眼看前方。（图8—2①②）

技击要领：此动作也称“请拳”，是练拳的礼貌仪式。若对方不言而战或正面突袭时，此动能起躲闪作用。

2. 马步抖切掌（阴拦掌）

①右脚收回向右侧跨出一步，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两手成掌，掌心朝上，以肘为轴猛力向两侧抖摆，停于两肋旁；两前臂与地面平行，两掌心均朝上，掌指朝前。眼看两掌。（图8—3①）

②紧接上动，脚步不变。两臂内旋，两掌里靠，使掌心朝里，小指一侧朝下，直臂向下猛切，停于胯前。两掌心斜朝里，掌指相对。眼看前方。（图8—3②）



图8—3①



图8—3②

技击要领：此动应借右脚侧步之惯性抖臂发力。防可挑开对方正面攻来的拳掌；攻可用双掌抖插对方胸肋处。若对方起脚正面踢来，我可立即用双掌下切，挡住对方的脚下攻势。

3. 马步上推掌（上开手）

接上动，脚步不变。两掌向上屈肘交叉于胸前，右掌在内，左掌在外，两掌背相对，掌指朝上。上动不停，两前臂内旋，两掌

向左右前上方直臂猛力推出，掌高与头平，掌心朝前，掌指朝上。眼看前方。(图8—4①②)



图8—4①



图8—4②

技击要领：此动乃防中带攻。防可用双掌挑开对方正面攻来的拳掌；攻可用双推掌猛击对方胸、头部。攻防动作须快速连贯；推掌时劲达两掌底。

4. 马步下推掌（下开手）

接上动，脚步不变。两臂屈肘，两掌向内向下交叉于胸前，右掌在内，左掌在外，两掌背相对，掌指朝上。上动不停，两掌向左右前下方直臂猛力推出，掌高与胯齐，两掌心均朝前，掌指朝外。眼看前方。(图8—5①②)

技击要领：此动也是防中带攻。防可用两掌向下叉挡对方正面而来的脚部攻势；攻可用双推掌猛击对方的腹、裆部。攻防动作须快速连贯；推掌劲达两掌底。

5. 马步双擒手（扒肖）

接上动，脚步不变。两臂以肘为轴，两掌向下向内于腹前交叉，再弧形向上至胸前时，两臂内旋向两侧屈肘扣腕勾手后拉，停于两肋旁。两掌心朝下，掌指朝外。眼看前方。(图8—6)

技击要领：当对方用双拳或双掌向我正面攻来时，防可用双



图 8—5①

掌向上挑开其攻势；攻可迅速内旋两臂，扣腕勾手抓握对方拳腕并向前拉，使其倾跌。



图 8—5②

6. 左三角步右冲拳（穿心锤）

①左脚向前上一步，脚尖稍内扣；重心后坐，两腿屈膝略蹲成左三角步。同时，左掌变单珠拳，前臂内旋向外旋腕再向上向右向下扣腕勾拳，略屈肘停于左肋前，拳心朝右，拳眼朝上；右掌变单珠拳屈肘收抱于右腰间，拳心朝上。眼看前方。



图 8—6

(图 8—7①)

②紧接上动，脚步不变。右单珠拳向前直臂猛力冲出，拳高与肩平，拳眼朝上，力达食指中节骨；左单珠拳略后收。眼看右拳。(图 8—7②)

技击要领：防可用左扣拳挡勾开对方正面攻来的拳掌；攻可立即出右掌猛击对方胸、鼻等处。防守与进攻动作须快速连贯。



图 8—7①



图 8—7②

7. 右三角步左冲拳（穿心锤）

①右脚向前上一大步，脚尖稍内扣；重心后坐，两腿屈膝略蹲成右三角步。同时，右臂内旋向外旋腕再向上向左下扣腕勾拳，略屈肘停于右肋前，拳心朝左，拳眼朝上；左拳收抱于左腰间，拳心朝上。眼看前方。（图 8—8①）



图 8—8①



图 8—8②

②紧接上动，脚步不变。左单珠拳向前直臂猛力冲出，拳高

与肩平，拳眼朝上，力达食指中节骨；右单珠拳略后收。眼看左拳。（图 8—8②）

技击要领：防可用右扣拳勾挡对方正面攻来的拳掌；攻可用左冲拳猛击对方胸、脸等处。防守与进攻动作须快速连贯。

8. 左上步顶肘冲拳（左肘尖嘴）

①左脚向前上一步，脚尖稍内扣；重心后坐，两腿屈膝略蹲成左三角步。同时，左拳屈肘上摆，肘尖向前猛力顶出，肘尖朝前；右单珠拳屈肘收抱于右腰间，拳心朝上。眼看前方。（图 8—9①）

②紧接上动，脚步不变。右单珠拳向前直臂猛力冲出，拳高与肩平，拳眼朝上；左单珠拳猛力前砸，再屈肘停于左肋前，拳眼朝上。眼看右拳。（图 8—9②）



图 8—9①



图 8—9②

技击要领：此动属连防连攻，守中带攻。防可用左拳向上挑格开对方正面攻来的拳掌；攻可用左肘向前顶击对方胸、鼻等处。若对方再向我进拳时，防可用左拳下砸挡开其攻势；攻可用右单珠拳猛击对方头、胸等处。上步与前顶肘、左砸拳与右冲拳须同

时完成，协调一致。顶肘力达肘尖，冲拳力达食指中节骨。

9. 右上步顶肘冲拳（右肘尖嘴）

①右脚向前上一步，脚尖稍内扣，重心后坐，两腿屈膝略蹲成右三角步。同时，右拳屈肘上摆，肘尖向前猛力顶出，肘尖朝前；左单珠拳屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看前方。（图 8—10①）

②紧接上动，脚步不变。左单珠拳向前直臂猛力冲出，拳高与肩平，拳眼朝上；右单珠拳猛力前砸，然后屈肘停于右肋前，拳心朝上。眼看左拳。（图 8—10②）



图 8—10①



图 8—10②

技击要领：此动属连防连攻，守中带攻。防可用右拳向上挑开对方正面攻来的拳掌；攻可用前顶肘攻击对方脸部。若对方再向我进拳，防以右拳下砸挡其攻势；攻用左单珠拳猛击对方胸、头等处。上步与前顶肘、右砸拳与左冲拳须同时完成，协调一致。顶肘力达肘尖；冲拳力达食指中节骨。

10. 上步下冲拳（进步截雷）

①左腿屈膝半蹲；右脚稍后移，重心后移，右脚尖虚点地面

成右虚步。同时，右拳略后收停于右腰侧前；左单珠拳变掌，附于右前臂上，掌心朝右，掌指朝上。眼看前方。（图 8—11①）

②紧接上动。右脚向前上一步，两腿屈膝略蹲成右三角步。同时，右拳随上步之势向前下方直臂猛力冲出，停于右胯前，拳眼斜朝前；左掌屈肘后收于右肘内侧，掌心朝右，掌指朝上。眼看前下方。（图 8—11②）



图 8—11①



图 8—11②

技击要领：攻可用右冲拳猛击对方腹裆部。虚步与收拳、上步与冲拳须同时完成。此动应借上步之惯性猛力发劲；劲达右食指中节骨。

11. 退步虚步左推掌（退马开弓）

①右脚后退一步，重心后坐，右腿屈膝略蹲；左脚尖虚点地面成左虚步。同时，左掌向前上方猛力推出，然后屈肘停于右胸前，掌心朝右，掌指朝上；右单珠拳屈肘收抱于右腰间，拳眼朝上。眼看左掌。（图 8—12①）

②紧接上动。左脚向前上半步，两腿屈膝略蹲成左三角步。同时，右拳变掌从右腰间向前略屈臂猛力插出，掌高与胸齐，掌心

朝左，掌指朝前；左掌变拳屈肘收抱于左腰间，拳心朝上。眼看前方。(图 8—12②)



图 8—12①



图 8—12②

技击要领：接上动。若右冲拳被抓，可用左推掌解脱，并立即推击对方胸部转守为攻；再攻时可迅速上步以右插掌猛击对方胸、肩部。退步与推掌、上步与右插掌须同时完成，协调一致。推掌力达小指一侧；插掌力达四指端。

12. 转身左弓步右顶臂（转马拭棍）

①右脚向左前方上一步，脚尖里扣；左脚向右后方退一步，脚尖外撇，身体向左后转 180°（朝北）；左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右掌变拳收回右腰间，立即再变掌随弓步之势直臂扣腕向左前方猛力顶出，停于腹前，掌心朝里，掌指朝下；左拳变掌附于右腕内侧，掌心朝右，掌指朝上。眼看右掌。(图 8—13①②)

技击要领：防可用前臂向左挡开对方向我正面攻来的拳掌；攻可立即改变手法，用拳或掌击打对方腹、裆部。弓步与顶臂须同时完成。顶臂劲达右桡骨一侧。



图 8—13①



图 8—13②



8—13②附图

13. 右弓步左顶臂 (拭棍)

左脚尖里扣，身体略右转（朝东北），右脚收回经左脚内侧弧形向前（东北）上一步；右腿屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步。同时，左掌直臂扣腕向右前方猛力顶出，停于腹前，掌心朝里，掌指朝下；右掌屈腕上挑附于左腕内侧，掌心朝左，掌指朝上。眼看左掌。（图 8—14）

技击要领：此动属防中带攻。防可用左前臂向右挡开对方向我正面攻来的拳掌；攻可立即改变手法，用拳掌击打对方腹、裆部。弓步与顶臂须同时完成；顶臂劲达左臂桡骨一侧。

14. 左弓步右擦拳 (操棍)

左脚提起回收，经右脚内侧弧形向前上一步，身体左转 90°（朝西北）；左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌变拳屈肘后收停于左腰前，拳心朝上；右掌变拳屈肘左摆，横于左肘上，拳心朝下；然后再沿左前臂上方向前上方擦推，停于腹前，右拳心朝里，拳面朝左，力达尺骨一侧。眼看右拳。（图 8—15）