



福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

NANQUAN HUIZONG

胡金焕
孙崇雄

南拳 NANQUAN HUIZONG 汇宗

上

福建人民出版社





NANQUAN HUIZONG

ISBN 7-211-02959-5



9 787211 029594 >

ISBN 7-211-02959-5

G · 2000 定价上下合计: 31.60 元



福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

胡金焕
孙崇雄

南拳 NANQUAN HUIZONG 汇宗

上



福建人民出版社

出版说明

中国武术源远流长,种类繁多,大致可分为南北两大派系。“南拳北腿”这一说法高度概括了南北派拳术的基本特点。福建省是南拳的主要发源地,也是南少林武术的发源地。南拳主要流行于福建、广东、广西、湖南、四川、江西、浙江、江苏、台湾等省和港、澳地区并传到日本和东南亚各国,以及欧美一些国家的部分地区,有极广泛的群众基础。

福建南拳发展至今,已衍变出许多风格各异的拳种,各以其独特风格特点和技击、健身效果为广大国内外武术爱好者所喜爱。

为继承发扬中华民族宝贵的武术遗产,本社于80年代陆续出版了《南拳汇宗》、《福建少林拳》、《福建地术》、《南少林五祖拳》、《虎形拳》、《鹤拳》等,形成“福建南拳”丛书,深受广大武术爱好者的喜爱。丛书出版至今已逾十年,仍有许多海内外读者来函索求。为满足广大读者需求,现修订重版,并将陆续整理、推出新品种。

福建人民出版社

1997年6月

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

一 南 拳 述 要

我国武术源远流长，派系纷繁，以主要流传地域来划分，则有南北派之别。概而论之，南派重拳，尚短打，北派重腿，尚长击，各有精微造诣。

南派武术，一般指长江以南地区流行的南拳。由于各地发展情况不同，经过历代武术家的精心研练，派衍创新，已形成风格各异的庞杂拳种。这些拳种，有各自的特点和独到的健身、技击效果，但在技法和训练方式上亦有不少共同之处。今择其要者，略述如次。

（一）南 拳 小 引

南拳，流行于我国长江以南的闽、粤、鄂、赣、浙、湘、川、苏等省，门派繁杂。据统计，流传较广的南拳拳种即不下数百种。福建有南少林龙、虎、豹、蛇、鹤五形拳、地术犬法、五祖拳、白鹤拳（永春拳）、罗汉拳、梅花拳、五枚拳、狮拳、猴拳、鱼法、鸡法、儒法、安海法、香店手、连城拳、仿鸟迹等流派。两广有

洪拳、刘拳、蔡拳、李拳、莫拳、侠拳、蔡李佛拳、洪佛拳、客家拳等流派。江西有李拳、客家拳等流派。湖南有洪、鱼、孔、风、水、火等派系，又有麒麟六肘、勾挂六肘、十八罗汉功等。湖北有大洪拳、小洪拳、孔家、洪家、俞家等派。四川则有练步拳、四平拳、斩切掌等各种拳法。浙江的南拳则以地界划分门派，温州、台州等地各有特点。江苏南拳亦有苏州、无锡、上海、常州等地区之别。如此等等，难以尽述。南拳门派虽多，亦有其共同之特点。

（二）南拳特点精要

南拳的共同特点是：以形为拳，以意为神，以气催力，以关发气；动作朴素明朗，拳势激烈，富于阳刚之美；上肢动作较多，在身法上要求沉肩坠肘，含胸拔背；在手法上讲短打、擒拿、点击穴位；在步法上多要求以四平马为基础，重心较低，步法稳固，并多要求落地生根，除地术和猴拳等个别拳种外，较少跳跃滚翻动作；讲究蓄劲，要求气沉丹田，发力时劲由足根起，腿、腰、臂贯串一气；多有发声，以声助力，气势磅礴。

除了共同的特点之外，南拳各支派又各有其风格。如象形拳中，龙拳以练神为主，特别讲究气沉丹田，两臂沉静，五心相印，运动起来凶猛迅疾，遍体活泼，如神龙游空，夭矫不测，与人交手时则常用“龙爪”，外如铁，内如棉。虎拳以练骨为主，练时须鼓全身之气，臂坚腰实，腋力充沛，一气相贯，始终不懈，常用“虎掌”，以节发劲，以气催力，拳势凶猛，颈喉用劲极其强烈，且咬牙切齿，虎视眈眈，充分体现出猛虎之威。鹤拳以练精为主，取鹤之精足神静，练时须凝精铸神，舒臂动气，心手相应。鸡拳则

讲究技巧，善用指、爪、顶，练两臂弹抖之“鸡翅劲”，且常用肘法（“鸡翼”）。此外，豹拳、蛇拳、狮拳等也各有特点。

除了象形拳，其他南拳流派也各有独到之处。如“花拳”讲究猫跃蛇行，左闪右趋，浮浮摇摇，落地轻盈，如花摇曳。连城拳风姿古老，善用头、肩、肘、胯、膝等部位撞击对方，有“周身似手”之誉。地术犬法则既有灵活多变的上肢动作，又有较多的绊、剪、绞、蹬、踢等倒地动作，形成“不南不北”的独特风格。梅花拳和猴拳不讲“落地生根”，在南派拳种中别树一帜。洪、刘、蔡、李、莫、侠家、蔡李佛家等门派，也各有独到之处。

南拳诸门派的共同点和各自的特点，决定了南拳手型、手法、步型、步法、腿法的庞杂体系。

（三）南拳的手型、手法

手，一般指人体腕以下的部分，广义的可指人体的上肢部分。所以手型又可包括肘型和鞭（臂）型；手法则包括了肘法、鞭法和肩法。

手 型

手型包括拳、掌、钩、指、爪。南拳手型最多。拳有小结拳、平拳、犬拳、猴拳、龙舌拳、百合拳、蜈蚣拳（螃蟹拳）、荔枝拳（橄榄拳、龙珠拳）、虎爪拳、豹爪拳、姜拳、单珠拳（合凤眼、灵芝拳、单扣枣）、双珠拳、鹤眼拳、空心拳等。掌有虎掌、豹掌、猴掌、荷叶（八字）掌、三丁掌、五峰掌、伏掌、龙头掌、困枣掌、柳叶掌、蝴蝶掌、螃蟹掌、瓢掌等。爪有龙爪、虎爪、鹰爪、

鹤爪、螃蟹爪、鸡爪、佛手（香椽）爪等。钩有鹤嘴钩、千斤钩、镰刀钩、螃蟹钩、马蹄钩、鹰嘴钩、蛇头钩等。指有单指、双指（剪刀指、金枪手）、排指、鼎足指、梅花指、蛇头指、虎牙指、田螺指、兰花指、捻花指、玉兰花指、凤头指、双龙指等。今择其常用者，介绍如次。

拳 通常指小结拳。四指并拢，向手心屈卷握紧，拇指紧压在中、食指的第二节指骨处。

单珠拳 俗称单扣枣拳、合凤眼、灵芝拳、单鞭珠。食指第二节指骨结环凸出拳面外，其余四指紧握，拇指指头紧压食指的第一节指骨，无名指与小指低于拳面，四指略成梯形。



拳



单珠拳

姜拳 四指第一节指骨内扣约 45° ，第二、三节指骨屈曲握紧，各指第一节指骨结环凸出；拇指屈曲，第二节指骨内侧扣压在中、食、无三指的指甲上。



姜拳



鸡嘴拳

鸡嘴拳 食指第二节略屈，拇指指尖和中指第三节内侧前后夹紧食指第三节两侧，余二指屈曲，小指指尖压在掌心，中、无、小三指略成梯形。

鹤顶拳 五指屈握，中指中节凸起成尖，拇指屈靠于食指末节。

掌 一般说的掌指柳叶掌。四指并拢伸直，拇指屈靠于食指根。



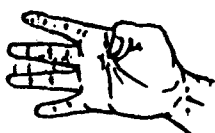
鹤顶拳



掌

排指掌 腕直掌平，拇指屈靠于食指根，其余各指伸直，均等分开。

虎掌 五指的第二、三节指骨屈曲均等分开，第一节指骨向手背的一面极力伸张，使掌心凸出。



排指掌



虎掌



豹掌



猴掌

豹掌 拇指屈扣于虎口处，其余四指并拢，各指第二、三节指骨屈紧。

猴掌 五指微开，自然弯曲，腕关节内扣，手心朝下，手指下垂。

垂掌 俗称千斤钩。拇指屈靠于食指根，其余四指均等分开朝下。

鹤爪掌 五指弯屈微握。



垂掌



鹤爪掌

蛇掌 俗称蛇头钩，蛇嘴钩。四指并拢，第一指节屈曲，拇指伸直，稍里扣于食指下，腕关节大屈；拇指尖与食指尖距离约半公分。

单指 也叫单指掌，或单指筷。食指伸直，拇指屈紧靠于食指根，余三指紧屈。



蛇掌



单指



双指



龙爪

双指 也叫双指掌，俗称剪刀指、双指筷、金枪手。食、中指分开伸直，拇指屈曲，虎口稍闭，无名指、小指自然弯曲。

龙爪 五指稍张开，第二、三节指骨稍屈曲，腕关节略屈。

肘 型

南拳的肘型有单抱肘、双抱肘、贴身肘、关门肘、蝙蝠肘、平肘、迭肘、挎肘和提肘等。无论哪种肘型，总以屈肘为基础，不过是大、小臂所屈角度和肘尖朝向不同而已。

鞭 型

鞭即运动中的臂。臂屈肘前捧谓之“桥”，技击双方之“桥”相触谓之“基”。基有“单基”、“双基”和“长基”、“短基”之别。

手 法

相应于手型的拳、掌、钩、指、爪，手法也分为拳法、掌法、钩法、指法和爪法。此外，南拳在技击时，还讲究“五行手法”的相克。

1. 拳 法

南拳拳法有冲拳、直拳、横拳、劈拳、点拳、抛拳、撩拳、剪拳、贯拳、弹拳、滚拳、盖拳、拨拳、抄拳、连击拳、砸拳、插拳、压拳、栽拳、勾拳、钻拳、架拳、双抱拳等。最常见的有以下几种。

冲拳 （直臂前冲拳、屈臂前冲拳、直臂上冲拳、直臂侧冲拳、屈臂侧冲拳、挎肘侧冲拳） 拳从腰间快速旋臂猛力冲出（直臂或屈臂），力达拳面。

劈拳 （前劈、后劈、斜劈、横劈） 拳自上向下直臂快速猛力劈出，力达拳轮。

抛拳（前抛、上抛） 拳自下向上呈环形运动，臂略屈，力达拳眼。

撩拳（正撩、反撩） 拳自下向前上方弧形直臂撩击。正撩力达拳眼或拳心；反撩力达拳轮或拳背、拳心。

贯拳（上贯、下贯、单贯、双贯） 拳从侧下方向斜上方弧形横击，臂略屈，拳眼斜向下，力达拳面。

弹拳（前上弹、侧弹） 拳自下翻拳向前上方或侧上方迅速弹抖，微屈肘，力达拳背；侧弹拳自左向右侧弹击，略屈肘，力达掌背。

横拳 直臂侧举握拳向前，向后平扫横击，力达前臂及拳背或拳轮、拳眼。

抄拳 略屈肘，拳自下向前上方或左右侧上方抄起击打，高不过头，拳背朝前，力达拳面。

砸拳 拳自上屈肘下砸，力达拳背、拳轮或前臂尺骨一侧。

插拳 用姜子拳向前，或向侧等不同方向快速插出，力达食指、中指和无名指第二、三节指骨。

栽拳 臂由屈到伸，自上而下或向前下栽，速度要快，臂伸直，力达拳面。

2. 掌 法

南拳的掌法有摔掌、压掌、砍掌、分掌、劈掌、切掌、拍掌、托掌、挑掌、按掌、推掌、扣掌、刁掌、合掌、摇掌、贴掌、蝙蝠掌、阴阳掌、割掌等。常用的有以下几种。

推掌（前推掌、侧推掌、横推掌、八字手推掌） 向前推出急促有力，直臂或略屈肘，力达掌根或掌外沿。

插掌 臂由屈到伸，直掌快速前插，力达指尖。

劈掌（直劈、里斜劈、外斜劈、外横劈、轮劈掌） 由上向下侧掌劈出，力达掌外沿。

切掌 （单切掌、双切掌、下切掌） 俯掌沿另一臂下方或臂上方向前切出，力达掌外沿。

穿掌 （左穿、右穿、上穿） 手心向上，臂由屈到伸，沿身体某一部位穿出，力达指尖。

挑掌 （直臂上挑、屈臂挑掌） 臂由内向外、向下或向上挑打，力达四指。

拍掌 俯掌直腕下拍，快速有力，力达掌心。

撩掌 手心向前上，直臂向前撩击，速度快，力达掌心。

擒掌 （单擒掌） 右掌以肘为轴，由前向下、向左、向上、向右弧形绕行，屈肘扣腕后拉，掌心向下，掌指朝右。

托掌 （单托掌、双托掌） 屈肘快速猛力向前、向上托出，掌心朝上，力达掌心。

压掌 （又名坐节掌，分单压掌、双压掌） 单掌或双掌由前插掌屈肘下拉，沉腕下压，掌心朝前，力达掌根。

抹掌 俯掌沿另一臂上方向前用柔劲抹出，力达掌外沿。

砍掌 （前砍、左砍、右砍） 仰掌向左砍，俯掌向右击打，力达掌外沿。

刁手 手腕由伸到屈，向内或向外捋，力达掌外沿。

抖掌 （单抖掌，双抖掌） 单掌或两掌自下而上或由内向外颤臂抖弹，略屈肘，力达掌背。

3. 爪 法

南拳常见的爪法有以下几种。

抓面爪 （又名金猫洗脸） 用虎爪掌自上向前猛抓，略屈肘，掌心朝前。

撩打爪 用虎爪掌等自下向前上猛力撩抓，掌心向前上方，力达五指。

反臂撩爪 用虎爪掌等由前向后猛力撩抓，掌心朝后，力达

五指。

横拿爪 用虎爪掌等向右（左）猛力横抓，掌心朝右，力达五指。

仰爪 臂由屈到伸，用右虎爪掌等向前上方猛力托抓；也可自前上方向后下方猛力抓住，掌心朝上，力达五指。

4. 勾 法

南拳常见的勾法有以下几种。

鹤勾手 （前顶击、侧顶击、上顶击） 右腕自下向上（或由里向外，由后向前）猛力屈腕顶击，力达腕顶。

勾手 （前啄、横啄、撩啄、反臂撩啄） 用鸡嘴勾等由后向前猛力扣腕点击，屈肘，顶高与肩平，称前啄；用鸡嘴勾等由右向左或由里向外扣腕猛力点击，屈肘，腕高与胸平，称横啄；用鸡嘴勾等直臂由后向前上方（或自前向后）猛力屈腕撩啄，勾高及腹，或与裆平，称前、后撩啄。

勾搂手 （单勾手、双勾手） 右手心向下，向斜外侧划弧扣腕勾手，力达掌外沿。

5. 指 法

南拳的指法有单指插、单指点、双指插、四指插、五指插等。常用的有以下两种。

单指插 食指单前插或扣腕下插。

双指插 （俯掌双指，仰掌双指） 双指前插，或双指上插，或双指横插。

手法要求是：慢要刚健有力；快要迅速清晰。刚时肌肉收缩，柔时肌肉放松；快慢相间，刚柔相济，出手要准确。向上插时指用力伸直；平出时指与肩平（稍高或稍低于肩部）；向上斜插高不过头，低不过胸；向下斜插在腹以下，低不过裆；向下直插要垂直。

6. 五行手法

南拳在技击时多以手法中的五行变化克敌制胜。五行手法如下：

金手 逢顶属金。用拳或钩，手腕向上、向外顶开对方的攻击手。可出单手，也可出双手。

木手 逢枝属木。用掌向上或向外挑开对方的攻击手，紧接着用直插掌反击对方。单、双手均可。

水手 逢浪属水。拳心朝上迎击敌手。先向外扣腕，下按对方的手腕，紧接着用弧形手法化敌劲致胜。



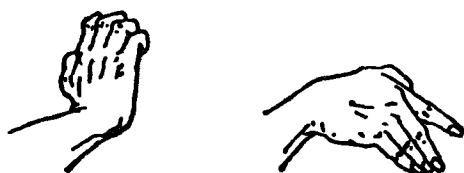
金手

木手

水手

火手 逢冲属火。掌向前推（如同双推掌，劲在掌底）。当与对方攻击手相触时，可用掌底顶开对方的攻势手，趁势而入，向对方推击。

土手 逢沉属土。用手腕下扣敌方手腕，后趁势攻之。



火手

土手

五行手法的相克，是一种相互间彼此制约的关系。五行手法的相克关系是这样的：金手克木手，木手克土手，土手克水手，水