

● 东南拳名家套路 ● 演述 林仲伟 ● 执笔 林仲伟

吳
生



廣東

● 广东南拳名家套路 ● 演说 林仲伟 ● 执笔 林仲伟

吳 承

送給
吳國勝
學子咸留念

華師大執事人

林仲偉贈

二〇〇六年七月十一日

前 言

南拳，是中国武术的一个组成部分。它是我国传统的民族体育运动项目之一，是广大劳动人民在长期劳动生产和战争实践中创造出来的，是我国南方独特的一宗文化遗产。

中国武术历史悠久，南拳源远流长。据《拳经》里说：“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清。”时到明朝，我国武术活动已在民间广泛传播，武术的套路运动随着技术的发展，逐渐形成了各种流派。

据《小知录》记载，在明代有“使拳之家十一”、“使枪之家十七”。其拳有“赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”等等。可见，南拳在四百多年前已被载入史册。

南拳是中国武术中的一个流派。拳家常有“南派”与“北派”之说。一般说来，长江以北多打北派——长拳；长江以南多打南派——南拳。南拳流行于我国的广东、广西、福建、湖南、湖北、河南、江西、江苏、浙江等省区，它在各地逐渐形成了各具风格的或各具不同特色的拳种。例如：湖南的南拳有巫、洪、薛、岳四大家；湖北的南拳有洪、鱼、孙、孔、字五大家；广西的南拳有周家拳、屠龙拳、小策打等拳种；福建的南拳有五祖拳、白鹤拳、青龙拳和梅花桩等拳；浙江的南拳有洪拳、黑虎拳、金刚拳和四大金刚拳等；江西的虎拳和四

用的余拳，同属于南拳范畴。广东的南拳，除拳书里说的“洪、刘、蔡、李、莫”是“五大名家”外，还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、侠家拳、白眉拳、咏春拳、南枝拳、儒拳、佛家拳、刁家教、朱家教、岳家教、昆仑拳及练手拳和练步拳等较为流行，被称为十三名拳。南拳的共同特点是拳势刚劲，步法稳固，上肢动作较多。南拳发劲有力，发力有声，有的人概括为：以象形为势，以意为神，以气催力，落地生根，发力刚劲，有较浓厚的攻防意识。

广东南拳是怎样产生和发展起来的呢？据《少林拳术秘诀》里说，广东南拳是高要人蔡九仪首传的。它说：“粤中之少林术，传自蔡九仪。蔡为一贯高足，本粤之高要人，崇祯时，以武科起家，为洪经略承畴之军令承宣官。洪降清，蔡遁匿于少林中，受技于一贯禅师，最长超拳术，且精腿法，能飞跃寻丈以外，疾如鹰隼，人不易防。其及门弟子，以麦氏、莫氏为最。二人皆顺德人，不知其名。蔡歿十余年，两氏各专心致意于师法，遂为粤东技击泰斗。”然而，广东南拳的起源，又似不限于明代。广东古称南海，秦朝设为郡县。后来逐渐移民南下，当金兵入侵，宋室南迁时尤为显著。如今梅县尚流行的“流民拳”，相传就是那时从河南传到广东来的。

从大量的传说看来，广东南拳多是从邻近的省市传进来的，大抵自北而南，到了广东落地生根，便形成了具有地方特色的流派。梅县的刁家教是从江西传来的；岳家教是从湖南传来的；汕头的南枝拳，惠阳的莫家

拳、广州的咏春拳是从福建传来的；丰顺的昆仑拳来自河南；广州的白眉拳和侠拳来自四川峨眉山；广州的孔门拳则来自湖北。

时至今日，广东南拳在省内的各个地区，已演变成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，两仪派，罗浮山派，南枝拳等；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，大中门等；韶关地区有少林拳，八卦中掌，单坐拳，七步拳，花拳等；湛江地区有洪拳，儒拳，蔡拳，五形拳，十形拳和猴拳等。广州市是省会所在地，历来是政治、经济和文化的中心，南拳拳种除洪、刘、蔡、李、莫五大名家外，还有侠拳、白眉和佛家拳等。此外，海南岛的洪拳和黎、苗等少数民族的虎豹拳、蛇拳等，都是从湛江和汕头传过去的。

广东南拳虽然多种多样，但它们的基本要求是共通的：在手法上，上肢动作较多，劲力突出；在身法上，俯仰吞吐，靠闪转；在步法上，四平八正，落地生根。它们的特点是：刚劲有力，步稳势烈，大呼吸，显于外，发力有声，发声以助发力。有的则发展为擅发短劲，快速攻防，以速度力量为主。南拳打练起来，气势磅礴，威武雄壮，大有“呼喝则风去变色，开拳则山岳崩颓”之势。经常从事南拳练习，有利于提高攻防技术，也有利于增强身体素质。

广东南拳深受广大群众的喜爱，它不但在省内城乡

有着深厚的根基，就是在香港、澳门，在东南亚一带都有广泛的影响，享有较高的声誉。然而长期以来，在广东东南拳数以百计的拳械套路中，已写成书公之于世的，真似凤毛麟角，而脍炙人口的“洪、刘、蔡、李、莫”五大名家，竟没有一家是有专书介绍的，其它更不用说了。长此下去，各种传统拳械套路就有失传的危险。为使广东南拳传统拳械套路免于湮灭，尽快地发掘、整理好这份宝贵的文化遗产，使它在新的历史时期里发扬光大，为丰富人民群众的文化生活和增强人民的健康造福，我们准备在三五年内逐步把广东南拳中的“五大名家”“十三名拳”发掘整理出来，从中择取优秀的拳术套路，作为广东南拳名家套路系列丛书出版。

我们在发掘整理广东南拳名家套路，编写出版这套系列丛书时，力求做到“真、精、高”三个字。“真”就是所有选编的拳术套路一定是真传；采用的照片及图解和文字都要准确真实地再现这种拳术套路。为此，我们专门聘请各家各派中著名的武术拳师，在他们指导下进行编写，并由他们现身说法进行图解。“精”就是所选用的套路都经过专门的整理和挑选，其中不少拳术套路，都是曾在全国武术比赛中获奖，或被专家称为有代表性的优秀套路。同时，在编写上要求文字精练，图解准确，版面清新。“高”就是指所选编的套路均是各家各派中的高级套路，一般的初级套路和中级套路均不列入选编之中。

广东南拳名家套路系列丛书按拳种分册出版。每册介绍一个拳种。内容包括：拳种的历史和特点，基本动

作，套路动作和攻防练习等四个部分。

发掘整理祖国的武术遗产是一件紧迫的任务，也是一件很有意义的工作，它得到了广东省体育运动委员会的高度重视，得到了广东人民出版社的大力支持。我们祝贺这套广东南拳名家套路丛书的出版，并祝愿它在继承和发扬南拳这一宝贵文化遗产中贡献出绵薄之力。

曾昭胜 黄鉴衡

莫家拳序

言南拳者，无不知有洪、刘、蔡、李、莫；言莫家拳者，无不知有林荫堂。莫拳历史悠久，其源盖出自福建少林。少林高僧慧真南来广东，传拳于海丰四莫（莫蔗蛟、莫四季、莫定如、莫清骄）。四莫刻苦钻研，继承创新，变化发展而成为体用兼备之莫家拳。经三传而至东莞林荫堂，林荫堂复传其子林仲伟。

荫堂老先生为莫拳之第四代传人，莫拳正宗，发迹于莞邑，斐声于穗垣。其武艺为第一流，武德为第一流，其教育德艺之方法亦为第一流。其时南拳名家集中羊石，而北拳名家又连袂南来，老先生武林硕彦，于武术有高深造诣，而虚怀若谷，待人以诚，与南拳名家林耀桂、赖成己、张礼泉、黄少侠等团结如兄弟，与北拳名家吴鉴泉、杨澄甫、傅振嵩、顾汝章等友善如故人。屏门户之见，洗相轻之习。老先生之高尚品格，优良作风，广州武林之士，无论稔与不稔，名与不名，莫不交口称赞，视为楷模。

哲人有后，林仲伟教授尽得其德艺之传。林仲伟幼从父学，长求深造师祖辈莫氏英龙，壮岁复藉父德荫，得南拳名家林耀桂传《龙形摩桥》，得北拳名家传杨氏、吴氏太极，遂有以莫拳为宗而兼擅南北刚柔并用之长。前修未密，后出

转精，社会之进化如是。林教授学贯南北，旁推交通，远瞩高瞻，更有超越前代之精思。为保存国粹，乃于课余之隙，著成《莫拳》。是书解说详明，图照丰富，招式精妙，尤着重于基本功。莫拳奥秘，凡可以图文传者，尽萃于是矣。

余于林氏两代风仪，至为熟识，素所钦仰。今有幸得读《莫拳》全书，而弁言其首，其欣悦为何如也。有志于莫拳研究者，果能读其书，习其艺而学其人，将必大有利于身心健康与社会安定团结。余林氏挚友，特为之序。

戴植秋

一九九〇年十月于暨南大学

目 录

一、莫拳的基本知识·····	1
二、莫拳的基本功训练·····	3
三、怎样练好莫拳·····	21
四、莫拳的套路和技法·····	38
五、莫拳对练的技法·····	97

一、莫家拳的基本知识

(一) 莫家拳的源流

莫家拳是广东五大名拳（洪、刘、蔡、李、莫）之一。相传从清朝乾隆年间传至现在，已有二三百年的历史了。是由福建少林寺慧真禅师来广东时，先传给惠州府海丰县莫蔗蛟，后传给东莞县火岗村的莫达树、莫四季、莫定如、莫清骄等人，经过他们的互相切磋琢磨，变化发展，便形成了莫家拳。

莫家拳的第一代传人是上述五人，莫达树、莫清骄二人在东莞县一带传授莫家拳。计有元岗村的陈堂公、大洲村的莫龙富、牛屎塘的徐皮铁、徐大眼等继承师法，成为第二代。再由他们传给横沥村的邓皮搦，邓东水和石水口的莫黎胜、莫林、莫亮、莫容（又名莫英龙）等为第三代了。后来莫亮把莫家拳传给东莞县谢岗乡林屋边人林荫堂为第四代，再由林荫堂传给其子林仲伟。林仲伟8岁开始随父习武，后跟莫英龙学莫家拳，精通棒械，技术全面，擅长莫家拳，现为华南师范大学体育系教授，担任体操、武术专业教学工作，并任广东省武术协会和广州市武术协会顾问、广东省武术馆和广州市武术馆顾问、广州市天河区武术协会主席。

莫家拳在惠州地区，特别是东莞一带较为流传和普及，也流行于广州、佛山、顺德等地。莫家拳现已传播到香港、澳门、东南亚、美国和英国。

(二) 莫家拳的特点和歌诀

莫家拳的特点是：手法紧密，攻防结合，拳势勇猛，刚劲有力，步法灵活，脚法较多，长短结合，配合身法。

莫家拳的歌诀是：“拳行如虎势，脚法高中低，身灵步活力，长短劲俱齐。

学习莫家拳，必须掌握它的特点和歌诀；深入研究，反复练习，才能学好莫家拳。

二、莫家拳的基本功训练

莫家拳的基本功训练，主要用下列器械进行训练：

单支竹、小沙包、石锁、沙带、大沙包、人字桩等。以上六种器材是练好基本功的基础。

训练顺序如下：

第一年练习打单支竹和小沙包的抛接。

目的：训练上肢、下肢力量，以强筋健骨为主；配合眼、手、步、身法的练习，增强指力、臂力、腿力等。

第二年练习石锁的各种举法和抛接动作。（分为静力性与动力性练习）。

目的：训练推力、支撑力、耐力和活力为主；以达到增强身体素质的要求。

第三年缠沙带，训练各种步法和跳法。

目的：训练身体的灵活性和加强腰腿力量。

第四年打大沙包（重量 208 市斤）。

目的：训练各种腿法的练习，以增强腿力为主。

第五年打人字桩，练好各种手法与腿法的技法与运用。

目的：要求熟练掌握各个技法的运用。

通过多年的训练，对学好莫家拳的手法、腿法、拳术套路与对练，以及长短器械等都很有帮助；同时能打下基本功的扎实基础。

1. 打单支竹

介绍单支竹的制法：用一支大茅竹，长约4米左右，上端竹节开一个小孔，可入2—3个铜钱在竹筒内，下端入地80厘米，用沙土或水泥沙固定便成。

入钱的作用在于击打竹杆时，便发出响声，用力大小与竹内响声成正比例，这样能提高练习者的兴趣。

练习打单支竹能增强上下肢肌肉与骨骼的抵抗能力，使肌肉结实，骨质增厚，增强硬度等，都有良好效果。

练习方法：

预备式：两脚开立与肩同宽，脚趾抓地，身体要正直，面向竹杆。

(1) 上肢动作：用前臂部位击打竹杆，先慢后快，用力时由轻到重。初学打三星拳（抽、挑、劈三个动作），左右臂交替进行。

(2) 下肢动作：内拨腿是用脚内侧部位击打竹杆，左右脚交替进行练习；外弹腿是用小腿的腓肠肌击打竹杆，以增强小腿弹力。

(3) 指力练习：用手指拿竹杆向内用力拉，使竹杆震发出响声。先慢后快，有节奏地左、右手交替进行拉动。



1 抽：右前臂斜下击打竹杆时，身体左转45度，同时左手护裆，眼平视。要点：用桡骨部位击打竹杆，同时转体配合一致。前臂内旋用力向内抽击。



2 挑：右前臂外旋向上挑打，身体不动，眼视前臂。要点：用桡骨部位击打竹杆，前臂用挑拨之力。



3 劈：右前臂内旋向下斜劈击打竹杆，身体不动，眼视前臂。要点：用尺骨部位劈击竹杆，前臂由上向下斜劈之力。



4 抽：左前臂内旋向斜下方击打时，身体右转90度，同时右手护裆，眼平视。要点：用桡骨部位抽击竹杆，同时转体配合一致。前臂用力内抽。



5 挑：左前臂外旋向上挑打，身体不动，眼视前臂。要点：用肩部部位击竹杆，前臂用挑打之力。



6 劈：左前臂内旋向下斜臂击打竹杆，身体不动，眼视前臂。要点：用肩关节部位击竹杆，前臂由上向下斜臂之力。



7 右臂膀：两手叉腰，用右臂上部击竹杆，身体向左转90度，眼视竹杆。要点：用上臂膀击打竹杆时同时，身体腰部用力要一致。



8 左臂膀：两手叉腰，用左臂上部击竹杆，身体向右转90度，眼视竹杆。要点：同7。



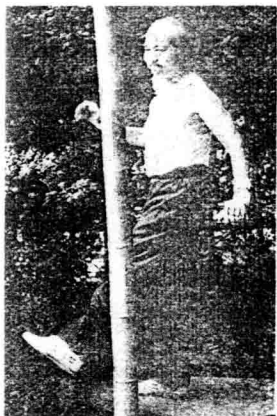
9 右内摆腿：用右
脚内侧部位拨击竹杆，左
腿站立，左臂护裆，眼平
视。要点：用脚内侧之力
向内拨击竹杆。



10 左内摆腿：用
左脚内侧部位拨击竹杆，
右腿站立，右臂护裆，眼
平视。要点：用脚内侧之
力向内拨击竹杆。



11 右外摆腿：右
脚用小腿部位弹击竹杆，
同时身体向左转 90°，
左腿站立。要点：用小腿
外侧部位弹击竹杆，用力
猛，快，短，直。



12 左外摆腿：左
脚用小腿部位弹击竹杆，
同时身体向右转 180°
度，右腿站立。要点：用
小腿之力向外弹击竹杆。
男女练习时左右互换。