

南拳匯宗

南 拳 汇 宗

胡金焕 孙崇雄 整理

福建人民出版社

一九八五年·福州

南 拳 汇 宗

胡金焕 孙崇雄整理

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 18.5印张 409千字

1985年8月第1版

1985年8月第1次印刷

印数: 1—9,900

书号: 7173·721 定价: (平装)2.95元
(精装)4.00元

出版说明

南拳是我国武术的一大派系，流行于长江以南的福建、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。饮誉全球，有极广泛的群众基础。

南拳发展至今，已衍变出许多风格各异的不同拳种，各以其独特的风格特点和技击、健身效果，为广大武术爱好者所喜爱。福建省是南拳的主要发源地。我社从一九八二年起，陆续出版《福建南拳丛书》，受到广大读者的热烈欢迎。国内外读者纷纷来函要求出版汇编本。现应读者要求，约请福建省的一些著名拳师演述拳路和拳理，由胡金焕、孙崇雄两同志整理成本书。

本书分上、下两编。上编《南拳述要》择要介绍南拳的流传地域、风格特点、手眼身法步，以及南拳在武坛的地位和影响等。下编为《套路选编》，选十四个较有代表性的拳种，各取一趟套路，配以图解和详尽的文字说明，供读者对图摹练。书末还有一篇附录《怎样看书刊学拳》，可供初学武术者参考。

一九八五年一月

目 录

上 编 南 拳 述 要

- 〔 1 〕 第一节 南拳小引
〔 2 〕 第二节 南拳特点精要
〔 3 〕 第三节 南拳的手型、手法
〔 14 〕 第四节 南拳的步型、步法
〔 19 〕 第五节 身法、腿法及其他
〔 21 〕 第六节 南拳的地位和影响
-

下 编 套 路 选 编

〔 24 〕 五祖拳 〔309〕 虎 拳

〔 82 〕 太祖拳 〔376〕 狮 拳

〔110〕 龙 拳 〔408〕 豹 拳

〔139〕 白鹤拳 〔433〕 梅花拳

〔185〕 连城拳 〔465〕 蛇 拳

〔231〕 鸡 拳 〔490〕 猴 拳

〔275〕 罗汉拳 〔526〕 鹤 拳

附 录 怎样看书刊学拳 〔580〕

上 编

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，尚短手，北派重腿，尚长手，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。

第一节 南 拳 小 引

南拳，流行于我国长江以南的闽、粤、桂、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。

第二节 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独有的特点。

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的风格特点。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、铰、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，除了具有南拳的共同特点之外，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。

第三节 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；手法则也包括了肘法、鞭法和肩法。

一、手 型

手型包括拳、掌、钩、指、爪。南拳手型最多。以拳论之，即有小结拳、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。

1. 拳 即小结拳。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。

2. 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



拳

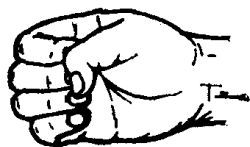


单珠拳

成梯形。

3.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。

4.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。



姜拳



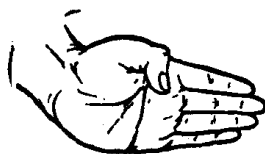
鸡嘴拳

5.鹤顶拳 五指屈握，中指中节凸起成尖，拇指屈靠于食指末节。

6.掌 一般说的掌指柳叶掌。四指并拢伸直，拇指屈靠于食指根。



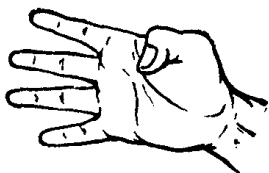
鹤顶拳



掌

7.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。

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



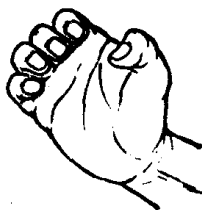
排指掌



虎掌

9.豹掌 五指并拢、各指第二、三节指骨必须屈紧。

10.猴掌 五指微开，自然弯曲，腕关节内扣，手心朝下，手指下垂。



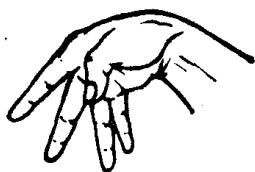
豹掌



猴掌

11.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。

12.鹤爪掌 五指弯屈微握。



垂掌



鹤爪掌

13.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。

14.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。



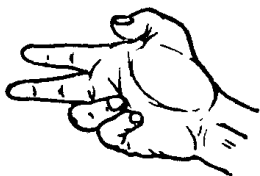
蛇掌



单指

15.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。

16.龙爪 五指稍张开，第二、三节指骨稍屈曲，腕关节略屈。



双指



龙爪

二、肘 型

南拳的肘型有单抱肘、双抱肘、贴身肘、关门肘、蝙蝠肘、平时、迭肘、拷肘和提肘等。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。

三、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。

四、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。

（一）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。最常见的有冲拳、劈拳、抛拳、撩拳、贯拳、弹拳、横拳、抄拳、砸拳、插拳和栽拳。

1. 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、掙肘侧冲拳）拳从腰间快速旋臂猛力冲出（直臂或屈臂），力达拳面。

2. 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。

3. 抛拳（前抛、上抛）拳自下向上呈环形运动，臂略屈，力达拳眼。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

8.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。

9.砸拳 拳自上屈肘下砸，力达拳背、拳轮或前臂尺骨一侧。

10.插拳 用羝子拳向前，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。

11.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。

(二) 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。

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

2.插掌 臂由屈到伸，直掌快速前插，力达指尖。

3.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。

4.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。

5.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。

6.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。

7.拍掌 俯掌直腕下拍，快速有力，力达掌心。

8.撩掌 手心向前上，直臂向前撩击，速度要快，力达掌心。

9.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。

10.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。

11.压掌（又名坐节掌，分单压掌、双压掌） 两掌由前插掌屈肘下拉，沉腕下压，两掌心朝前，力达两掌根。

12.抹掌 俯掌沿另一臂上方向前用柔劲抹出，力达掌外沿。

13.砍掌（前砍、左砍、右砍） 仰掌向左砍，俯掌向右击打，力达掌外沿。

14.刁手 手腕由伸到屈，向内或向外刁捋，力达掌外沿。

15.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。

（三）爪法

南拳常见的爪法有以下几种。

1.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。

2.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。

3.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。

4.横拿爪 用右虎爪掌等向右（左）猛力横抓，掌心朝右，力达五指。

5.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。

（四）勾法

南拳常见的勾法有以下几种。

1. 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。

2. 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。

3. 勾接手（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。

（五）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。

1. 单指插 食指单前插或扣腕下插。

2. 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。向上插时指直伸垂直；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；向下斜插高不过腹，低不过裆；向下直插要垂直。

（六）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：

1. 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。

2.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。

3.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

4.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击手，趁势而入，向对方推击。

5.土手 逢沉属土。用手腕下扣敌方手腕，使之成败势后趁势攻之。



火手



土手

五行手法的相克，是一种敌我双方互相制约，克敌制胜的关系。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，水手克火手，火手克金手。