



# 南少林

## 秘传功力拳法

高翔主编

人民体育出版社

# 南少林秘传功力拳法

高翔 主编

人民体育出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

南少林秘传功力拳法/高翔主编. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2870-X

I. 南… II. 高… III. 少林拳-基本知识

IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089872 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 12 印张 267 千字  
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—4,000 册

\*

ISBN 7-5009-2870-X/G · 2769  
定价: 21.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 功力拳挖整小组名单

|       |          |     |     |
|-------|----------|-----|-----|
| 组长兼主笔 | 高翔       |     |     |
| 拳技指导  | 陈家鼎      |     |     |
| 名誉组长  | 高德福      | 丁海运 |     |
| 副组长   | 马可       | 胡继军 |     |
| 对练配合  | 陈红岩      | 丁文力 |     |
| 数码摄影  | 李峰       |     |     |
| 助编组员  | (排名不分先后) |     |     |
| 高峰    | 徐涛       | 谢静超 | 余鹤  |
| 黄无限   | 杨红旗      | 张亚  | 赵爱民 |
| 高飞    | 马飞       | 景乐强 | 殷国杰 |
| 李贡群   | 王松峰      |     |     |

# 前 言

功力拳，系南少林秘传拳功的一种，属中国拳的南方派系，传说来自福建南少林寺，由南少林的崇功禅师综合各家拳功精髓所创。崇功禅师当年凭靠其深厚功力击败过许多高手，雄冠一时。后南少林寺被焚后，功力拳流入民间，历经多代，传至陈家鼎师傅。

我经多次努力，终于见到了陈师傅，陈师傅亲自下场演示了几招，笔者立即被其硬实的功夫和独特的招势深深吸引了，所以坚信功力拳具有很高的挖整价值，是不可多得的南拳瑰宝。

陈师讲：此拳过去在南少林中系单线秘传，选拔天赋资质极优秀者，方才授予真诀，并且每代仅一人，非常保守。但其在长久的传习历史中，难能可贵地保持了完整的功技系统。

笔者根据陈师的口述记录，在隐龙三武挖整组的协助下完成本书，以供南拳爱好者参考。为了更便于读者学练，笔者对拳谱中的一些方言做了部分更改，在保留原汁原味的基础上使用了通用术语，特此说明。

高 翔  
2005年6月



# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第一章 拳纲总要</b> ..... | 1   |
| <b>第二章 入门基础</b> ..... | 7   |
| 第一节 基本手型 .....        | 7   |
| 第二节 基本练法 .....        | 8   |
| <b>第三章 功力拳法</b> ..... | 31  |
| 第一节 人力拳 .....         | 31  |
| 第二节 抢力拳 .....         | 73  |
| 第三节 破力拳 .....         | 123 |
| 第四节 反力拳 .....         | 173 |
| <b>第四章 技击交手</b> ..... | 223 |
| 第一节 抢力法 .....         | 223 |
| 第二节 破力法 .....         | 314 |
| 第三节 反力法 .....         | 342 |
| <b>第五章 专修功法</b> ..... | 367 |
| 第一节 马功 .....          | 367 |
| 第二节 桥功 .....          | 371 |
| 第三节 手功 .....          | 375 |

# 第一章 拳纲总要

三功三力树门梁，节住力聚练势强。  
铁桥金门无人进，豹拳虎爪制恶狼。  
短腿暗脚断下路，硬马软步有攻防。  
多下功夫上大力，雄冠南北美名扬。

——南少林功力拳秘传歌诀

## 一、南少林拳

南少林拳发祥于福建少林寺。福建少林寺尊崇嵩山少林寺为祖庭。为与嵩山少林寺有别，便将福建少林寺称作“南少林寺”。所以南少林寺武僧所传的拳技也被叫做“南少林拳”。南少林拳有很多拳法，如“功力拳”“南佛拳”“五祖拳”“侠拳”“罗汉拳”“洪拳”“狗拳”等，这一拳系在武林中常被叫做“南少林派”。

此派除在福建、广东得到盛传外，在与福建相邻的浙江、江西，与广东相邻的广西、香港、澳门等地，均有流传，并随着侨胞足迹远传海外。

南少林拳派已成为武林中约定俗成的惯称，其中拳技是否真正由南少林寺的武僧创出，也无从查考，而且现代流传的南少林诸拳都已独树一帜，另开门户了。因其按地域分布主要在中国南方，并且拳技特色大都与北方的拳种相异，现代武术的分类就统统把其划在“南拳”系列中。





## 二、功力拳

“功力拳”，也叫“功力法”。福建当地常称“拳”为“法”。如鹤拳被叫做“鹤法”、狗拳被叫做“地术犬法”等。

为什么叫功力拳？顾名思义，注重功力，练功求力，故名“功力拳”。

所谓“练功求力”，即练三功、求三力。

## 三、三功

“三功”，即马功、桥功、手功。

“马功”也叫“硬马功”，有“高马功”和“四平蹲马功”两种，以四平蹲马功为重。

“桥功”也叫“铁桥功”，如我们常说的“铁臂功”。

“手功”，南功力拳不用掌法，所以其手功主要是“豹拳功”和“虎爪功”，以豹拳功为重。

## 四、三力

“三力”，即打力、擒力、抗力。

“打力”，也叫“打击力”，即单一或连续打击敌方的力量。这是技击的主导力量，要能突破敌方防守并伤害敌身。如果没有足够的打击力，就失去了功力拳应有的重要作用。打力主要表现在人体的拳、肘、脚、膝等主要发力节点上。

“擒力”，也叫“擒制力”，即抓擒控制敌方的力量，是擒打法、擒拿法、擒摔法的母力。擒力主要表现在爪上。爪虽然也可直接对敌造成伤害，如进攻咽喉、裆部等，但其重要作用还是在于控制，或因此抢占先机，或因此造势创机。擒力的联





合运用或混合相应打力，就是致人分筋错骨的擒拿，或致人近倒远跌的擒摔，或致人击之难逃的擒打。

“抗力”，也叫“抵抗力”，即抵抗敌方来力的承受能力。其可分为主动抵抗力和被动抵抗力。“主动抵抗力”指防守破招中身体必备的抗击承受能力，其主要表现在四肢。在南少林功力拳中注重上肢的抗力，并多用“桥”力；“被动抵抗力”指失势挨打时，身体在一定程度上的承受能力。主要表现在躯干部位，如头部、心门、肋部等。这些抵抗力都属于是人体综合实力的范畴，也是对练习功力拳者的一种考验。如果功力拳练好了，可以抵抗一些拳打腿踢，不至于一触即溃。

武谚讲“一力降十会”。只要练上了大力，在与人交手时，自然可以硬接硬上，自然能够占上风，夺弱勢，无坚不摧，雄猛无敌！正是：“练到功力上，虎豹下鸡场。举爪不能逃，出拳把人伤！”

## 五、节住力聚

“节”指人体发力的各大力节，即手、脚、肘、膝等。

“节住力聚，功实力巨”，这是功力拳的练拳的特别之处，也是其练拳要窍。要求在完成发力后稍停几秒，紧住筋肉，然后再做下一动作。但发力时要快。

这种练法从技击上讲，既增强打击力，又增大抵抗力，并且增加耐久力；从健身上讲，增肌实肉，强筋硬骨，益气提神，健壮体质。

陈师傅说：把拳当功练，才能出功夫，练的才是真正的功力拳。功力拳以独特的方法把拳功有机地结合起来，练拳即是练功，极其强调功力，强烈追求强大的功力。



## 六、铁桥金门

“铁桥”，一是指功力拳注重“铁桥功”，桥功位列三功之一；二是指功力拳技击的招术特点。注重桥功，就要付之实用，所以其临敌时就多用桥法。桥法主要用于防守的封闭与破力。

功力拳常用的桥法：定势时，双臂并中，或左右翘起，或前后拉开，封门闭户；破力时，上、下、左、右、前、后、内、外，格挡阻拦敌方来节。

另外，功力拳的桥中包含肘的用法，如直捣肘、横摆肘、下砸肘、上挑肘等。

“金门”，即固若金汤的门户，敌打不进，攻不破，比喻功力拳防守严密。

## 七、豹拳虎爪

这是对手法的特殊称谓。把拳型称作“豹拳”，寓意拳力刚强；把爪型称作“虎爪”，寓意爪力凶猛。

基本的拳法有直冲拳、上掏拳、下盖拳、里兜拳、反砸拳等。其拳发力注重中、短势，不尚长手，学者千万不可忽视这一要点。基本的爪法有擒锁爪、缠拧爪等。

陈师傅所传功力拳的手法中，只有拳、爪两种，没有掌、钩、指等其他用型。

## 八、短腿暗脚

“短腿暗脚”是指功力拳多为伸屈型踢法，仅利用膝关节合，注重寸力，收发便捷，运用自如，并多用低腿，高不过



腹，专踢下盘，奇袭突击，不易防范。

若用高腿、长腿，虽然势猛力足，攻击面广，但因动形较大，蓄发明显，往往速度缓慢，难以连变，易被发觉。并且身桩不稳，漏洞较多，自护力差，易为敌乘。

其脚法主要有长铲脚、侧端脚、直蹬脚、下踩脚、正撩脚、里盘脚等。

另外膝法在功力拳中亦属短腿范畴，主要有下跪膝、上顶膝、前撞膝、外摆膝、里合膝等。

## 九、硬马软步

“马”是南方惯称，即指桩势，即腿步的瞬间定型。“硬马软步”，概括了功力拳的桩步要点。

南拳来自中国南方，为了适应船上、山间、丛林、水地等区域打斗，就要注重硬马。“硬”，指坚强有力，要求马桩坚定，落地生根。这样攻则力点稳固，发力整壮；防则周身合一，抗力充足。陈师讲到：“马”不硬，就用不上“桥”；下盘不稳，力就没根。功力拳主要有蹲马桩、弓马桩、跪马桩、吊马桩、盘马桩等。

“软步”是相对于硬马来说的。一要适时适机地变化步法，主动调节战势，不能硬守死马；二是指动步要迅捷，进退要软活自如，顺畅灵利。

硬马软步中包含了筋肉的松紧控制和力量的变动移换等技击要素。要想战胜强劲并且游动的敌方，硬马与软步都是不可或缺，否则虽有一身功力也会被动挨打的。

## 十、交手三法

功力拳交手法主要有抢力法、破力法、反力法。

“抢力法”，也叫“抢先发力法”，指抢先出招、抢占先机、先发制人的主攻技法。其中包含踢打法、擒制法。

“破力法”，也叫“以力破力法”，指破解来招、破除危险、迟滞抵抗的防卫技法。

“反力法”，也叫“反击还力法”，即我们常说的防守反击法，指先防再攻、后发制人、攻防合一的高级技法。

## 十一、功力四拳

南少林功力拳共有人力拳、抢力拳、破力拳、反力拳四种拳法。

人力拳主练基本力法；抢力拳主练进攻发力；破力拳主练防守技法；反力拳主练混合招势。

## 十二、功力三兵

功力拳中有短刀、短棍、三股叉三种器械，简称“功力三兵”。



## 第二章 入门基础

### 第一节 基本手型

#### 一、拳型

功力拳中使用的拳型叫做“豹拳”，寓意拳力刚强。其实是南北武术通用的正拳型，即四指并紧卷握，拇指紧扣在食指和中指的中节指骨上。(图 2—1)

#### 二、爪型

功力拳中使用的爪型叫做“虎爪”，寓意爪力凶猛。五指分开，五指所有末节和中节指骨向里适度勾屈，中节指骨和基节指骨垂直，基节指骨与手背同平。(图 2—2)



图 2—1

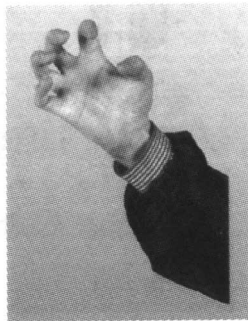


图 2—2





## 第二节 基本练法

### 一、基本拳法

#### 1. 直冲拳

拳面向前，拳心向下，手臂伸开，向前直发，叫直冲拳。主要击打敌头、心、阴、肋部。(图 2—3)

#### 2. 上掏拳

拳面向上，拳心向里，手臂适屈，向上发力，叫上掏拳。主要击打敌心、阴、肋部。(图 2—4)



图 2—3

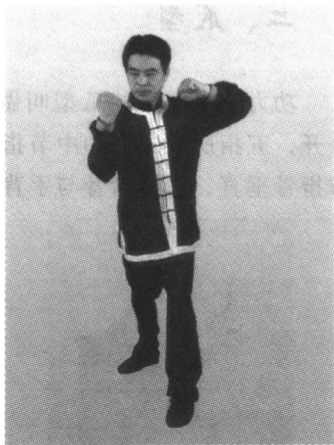


图 2—4

### 3. 下盖拳

拳面向下，拳心向里，向下发力，叫下盖拳。主要击打敌脸、腹、肋部。(图 2—5)

### 4. 里兜拳

拳面向里，拳眼向上，手臂适屈，向里发力，叫里兜拳。主要击打敌耳、脸部。(图 2—6)



图 2—5

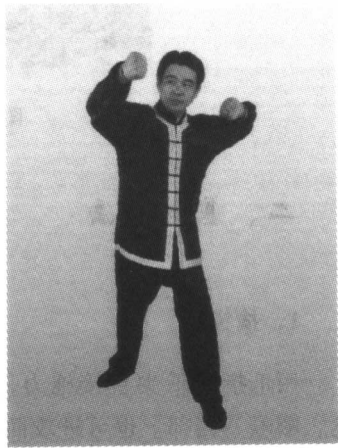


图 2—6

### 5. 反砸拳

拳棱向前，拳心向里，手臂适屈，向外发力，叫反砸拳。主要击打敌脸、心、肋、裆部。(图 2—7)



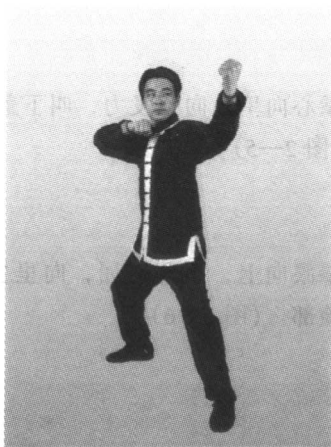


图 2—7

## 二、基本爪法

### 1. 擒锁爪

用爪指或爪尖直接施力，主要擒制或锁扣敌之手臂、头发、咽喉、裆部。也可进攻面门、前胸、脚腕等其他部位。

#### (1) 正爪擒锁势

手腕上挺，爪心向前，虎口向里，叫正爪擒锁势。（图 2—8）

#### (2) 反爪擒锁势

手腕下挺，爪心向前，虎口向外，叫反爪擒锁势。（图 2—9）

#### (3) 平爪擒锁势

手腕侧挺，爪心向前，虎口向上，叫平爪擒锁势。（图 2—10）



(4) 伏爪擒锁势

手腕平直，爪心向下，虎口向里，叫伏爪擒锁势。（图2—11）

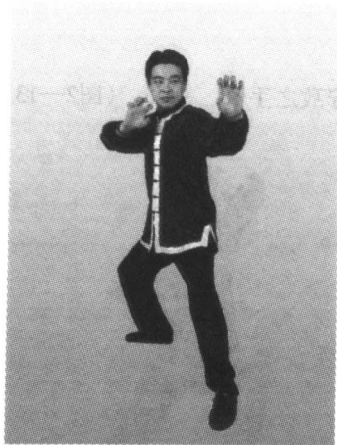


图 2—8



图 2—9

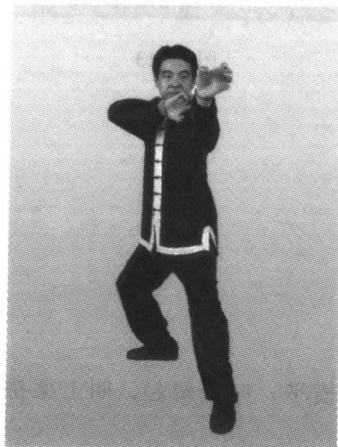


图 2—10



图 2—11

