

● 广东南拳名家套路 ● 演述 肖永定 ● 执笔 曾广锬 黄鉴衡 曾昭胜

劉家拳

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”……。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；江西的虎拳和四川的余拳，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、侠家拳、龙形拳、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，最长超举术，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。至于广东南拳传自蔡九仪之说，现查阅有关资料，尚无佐证。

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，已演变成为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，大四门等；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，五行拳，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，靠棚闪转；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“呼喝则风云变色，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、和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。

目 录



- 一、刘拳概述
- 二、拳术套路
- 三、攻防练习

一 刘拳概述

刘拳的历史

刘拳为广东“洪、刘、蔡、李、莫”五大名拳之一，排列第二位。相传刘拳是在乾隆年间为刘生所传的；又有一说是由刘三眼和刘青山所授的。他们都是今之湛江地区人氏，同是刘姓，练的都是一家拳，故又名“刘家拳”。

1978年广东省武术挖掘整理组到达中山石岐镇时，城郊区长洲村黄友鸿表演了刘家拳。他说这套拳是他的祖公传下来的。他祖公名叫黄金，是清朝武进士，当过清廷的侍卫官。他的祖叔名为黄瑞，以教拳为业，绰号“铁脚瑞”。由于他授徒的时间较长，从学者众，普及面亦较为广阔。

八十年代初期，中山县萧永定在广东省武术观摩交流会之后，表演了刘家拳。功夫硬朗，劲力突出，博得好评。

刘家拳现流行于中山的南朗、大冲、三乡等地。高州、廉州、海康、茂名等地亦流传广泛。

刘拳的风格和特点

刘家拳手法较多，腿法较少。手法多用拳、掌、指、勾等；步法多用四平马、弓步、虚步、歇步和跪步等。在动作上以快为主，着重贴身短打，左右攻防，攻守兼备。在套路结构上，着重手眼身步相结合，开阔流畅。在技击上多用上下横截，前突后闪，连消带打；在遭受攻击时，不作正面硬拼，而是迂回绕进，从侧面袭击。刘家拳是个上下结合、攻守兼备、技击性强的拳种。

刘拳的内容

刘家拳包括拳术套路、器械套路、练功方法和攻防对拆，内容丰富。拳术套路有：小运天，大运天，十拳，天边雁，八图功和五形拳等；器械套路有刘家棍和刘家刀套路等。刘家拳在广东，曾盛极一时，拳械套路较多，但从本世纪三十年代之后，传习者较少，拳械套路，逐渐消失，若不从事继承发展工作，则有失传的危险。

二 拳术套路

本套路属刘家拳中的五形拳。所谓五形拳，即模仿虎、豹、蛇、鹤、狮的五种象形组成。是刘家拳中的高级拳。

本套路共分五段，184个动作。

刘家五形拳术 套路 名称

开式

1. 立正
2. 双抽拳
3. 下盖掌
4. 双手盖掌
5. 八卦掌
6. 双挂拳

7. 双抱拳

第一段

8. 顶礼
9. 双挂拳
10. 双抱拳
11. 四平马
12. 单膀手

- | | |
|-----------|------------|
| 13. 美人照镜 | 40. 左挑手 |
| 14. 标手 | 41. 左反马双挂拳 |
| 15. 狮形掌 | 42. 双插拳 |
| 16. 撮手 | 43. 双吊拳 |
| 17. 狮形掌 | 44. 对拳 |
| 18. 剑指 | 45. 右反马双挂拳 |
| 19. 挂收拳 | 46. 双插拳 |
| 20. 单膀手 | 47. 双吊拳 |
| 21. 美人照镜 | 48. 对拳 |
| 22. 标手 | 49. 双挂拳 |
| 23. 狮形掌 | 50. 平马收拳 |
| 24. 撮手 | 51. 右横剑 |
| 25. 狮形掌 | 52. 左切掌 |
| 26. 剑指 | 53. 左横剑 |
| 27. 挂收拳 | 54. 右切掌 |
| 28. 通天竹 | 55. 关平抱印 |
| 29. 双狮形 | 56. 双虎爪 |
| 30. 双推掌 | 57. 飞镰掌 |
| 31. 金铰剪 | 58. 连环拳 |
| 32. 双托掌 | 59. 平马单吊拳 |
| 33. 双插掌 | 60. 一围手 |
| 34. 双破剑 | 61. 双推掌 |
| 35. 双挂拳 | 62. 双分虎爪 |
| 36. 收拳 | 63. 豹拳 |
| 37. 劈剑右手拳 | 64. 左右豹拳 |
| 38. 右挑手 | 65. 上步凤眼拳 |
| 39. 劈剑左手拳 | 66. 拨草寻蛇 |

67. 上步锁喉
68. 虚步穿掌
69. 弓步右弹拳
70. 捋手弹踢
71. 双弓掌
72. 虚步戏水鸳鸯
73. 毒蛇出洞
74. 金刚抱佛
75. 白鹤展翼

第二段

76. 劈剑
77. 挑手
78. 豹子出林
79. 扭膝
80. 狮子回头
81. 挂拳
82. 左右撑船
83. 盖拳
84. 撞拳
85. 象鼻拳
86. 左右撑船
87. 盖拳
88. 撞拳
89. 象鼻拳
90. 上步运龙拳
91. 偷漏攻肘

92. 吊拳
93. 挂拳
94. 左右闪身拳
95. 左右鹤翼
96. 下马金枪
97. 虚步一挑
98. 偷漏下马掌
99. 托肘
100. 二龙争珠
101. 蛇形手
102. 上步蛇形手

第三段

103. 长蛇吐气
104. 蛇形三面手
105. 双飞腿
106. 落地双劈掌
107. 推山掌
108. 鬼脚
109. 软掌
110. 苍蝇弹掌
111. 退步虎尾手
112. 扫堂腿
113. 黑虎掏心
114. 左右截掌
115. 虎爪
116. 姑嫂同心

- 117. 姊妹相争
- 118. 变步下插
- 119. 转身劈剑
- 120. 单蝶穿云
- 121. 左右鹤嘴手
- 122. 白鹤展翼
- 123. 孤鹤寻鱼
- 124. 右金盘捞月
- 125. 偷漏盖掌
- 126. 磨米拳
- 127. 左金盘捞月
- 128. 穿手虎爪
- 129. 勾踩腿
- 130. 伏地打虎
- 131. 三续袖
- 132. 三千字
- 133. 左右伏地打虎
- 134. 弓步撞拳
- 135. 变步双挂拳
- 136. 弓步双撞拳
- 137. 变步双吊拳
- 138. 转身左吊挂拳
- 139. 上步右劈拳

第四段

- 140. 右单蝶截拳
- 141. 左单蝶截拳

- 142. 虚步托肘
- 143. 左右穿梭
- 144. 左右插指
- 145. 千斤坠
- 146. 拨马坠
- 147. 菱角肘
- 148. 双挂拳
- 149. 八字连环拳
- 150. 下马金枪
- 151. 左右蛇形手
- 152. 左弓步一挑
- 153. 右弓步一挑
- 154. 连环拳
- 155. 将军拔剑
- 156. 倒插金钗
- 157. 叶底偷桃
- 158. 下马掌
- 159. 狐狸碰壁
- 160. 撤步拖船
- 161. 二姑拿鸡
- 162. 勾扫腿
- 163. 金龙献角
- 164. 霸王敬酒
- 165. 独劈华山
- 166. 上步抛拳

第五段

167. 转身穿掌

168. 中拦手

169. 鲤鱼吐珠

170. 下步倒插金钗

171. 观音坐莲

172. 吊拳

173. 虎爪

174. 撑腿

175. 上步一掌

176. 单吊拳

177. 变步分手

178. 罗汉脱袈裟

179. 虚步分手

180. 劈剑

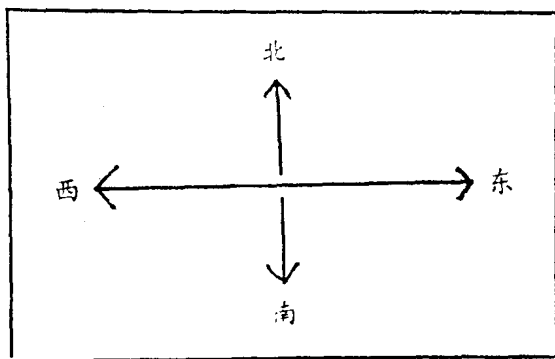
181. 沉拳

182. 削竹

183. 顶礼

184. 收势

套路方向图



动作图解虚实线的说明

实线——表示右手和右腿下一动作所走的路线。

虚线——表示左手和左腿下一动作所走的路线。

刘家五形拳拳术套路

开式

1. 立正



1 面向西，两脚相距一脚掌，平行站立。两臂自然下垂，五指并拢紧贴于两腿外侧，眼向前平视。



2. 双抽拳



2 两掌变拳，屈肘上提至肋旁。同时头向左摆，眼看左方。



3. 下盖掌



3 两拳变掌，同时下按。



4. 双手盖掌



4 两掌腕内屈，转掌心向上弧形向裆内抄起，指头相接。

5 上动不停，屈肘两掌沿身体中线上提至胸前。





6 上动不停，两肘后移，使两掌从胸前向左右分开，置于胸侧。



7 两掌臂内旋，伸肘下按，置于大腿外侧。同时两腿屈膝半蹲。

注：第2—7动作要连贯，是用暗劲的慢动作。



5. 八卦掌



8 两掌直臂向前上弧形摆动，至平肩时略屈腕上挑，掌心相对，与肩同宽。眼看两掌。



9 上动稍停。两掌直臂向上摆动，紧接屈肘下沉，使两掌置于肩的后上方。

