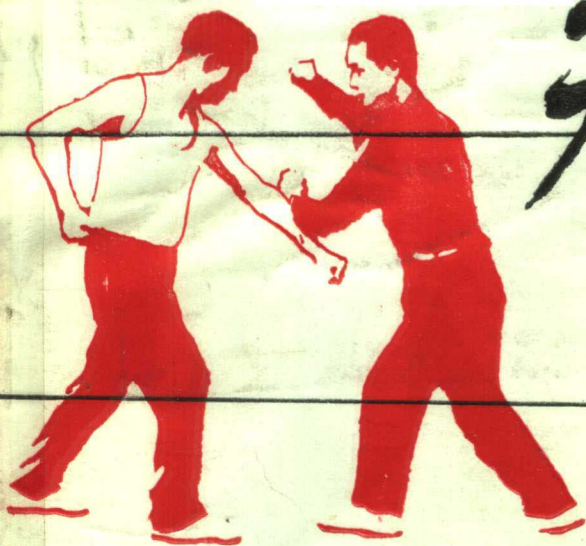


风采丛书

拳
术

南 拳



广东人民出版社

《风采》丛书

南拳

拳 术

曾昭胜 曾庆煌 编著
黄鉴衡 曾广鐸

广东人民出版社

内 容 简 介

本书是《风采》双月刊的丛书之一。在发掘整理广东民间传统武术运动的基础上，着重介绍新编的南拳拳术套路。内容包括基本动作和基本功、拳术、攻防练习等。附有大量动作图解说明，便于参证和自学。

中国武术的一个重要流派“南拳”，多年来只是零散断续地在民间流传。现在经广东体育科学研究所发掘整理，编成系统的拳术和器械套路。本书是第一辑，第二辑将着重介绍南拳器械套路。南拳运动正待普及推广，本书对提高拳术水平、增强人民体质都有帮助。

《风采》丛书

南 拳 术

曾昭胜 曾庆煌 编著
黄鉴衡 曾广博

*

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6.625印张 135,000字

1982年6月第1版 1982年6月第1次印刷

印数1—184,000册

书号7111·1195 定价0.53元

前 言

中国武术历史悠久，源远流长。南拳是中国武术中的一个流派，具有实际锻炼价值，在国内深受群众喜爱，在国外享有较高声誉，是我们民族的宝贵文化遗产之一。我们这次搞广东南拳的调查研究工作，是根据国家体委关于发掘整理武术遗产的要求进行的。这项工作由广东体育科研所负责。他们的工作中，不辞辛劳地进行艰苦细致的调查研究。先后有重点地到过三十三个县市、八个公社大队，同各地武术界开过六十多次座谈会，整理了各种拳术、器械套路等技术素材五十多套，记录文字四万多字。对广东南拳的流派和特点，它的来龙去脉，以及它在广东革命人民的英勇斗争中所起的作用，取得第一手材料，基本上摸清了广东南拳的发展情况。

广东南拳内容丰富，各种拳术套路起码有三百五十多套，各种器械套路不少于一百多套。但有史以来，能够把它编写成书，公之于世的，真似凤毛麟角不可多得，若不再加整理，就有失传的危险。为使广东南拳更好地开展起来，现把它的传统拳术套路编写成书，以便使它得到继承和发展。

在整理传统拳术和器械套路的过程中，他们发现了不少好拳术、好器械套路；但也发现了不少套路编排迂滞，重复动作较多，内容简单，结构松弛，锻炼不够全面。现在，广

东体育科研所在发掘整理的基础上，汲取百家之长新编了一套拳术套路，名为《南拳·拳术》，新编了一套器械套路，名为《南拳·棍钯刀》，以便南拳爱好者学习。同时，也供各种传统拳术、器械套路进行改进时参考。

开展南拳活动设备简单，场地不限，男女适合，老少咸宜，室外室内都可活动。既可增强身体素质，锻炼坚强意志，丰富群众文化生活，又可提高自卫防身能力，是一项具有实际锻炼价值的运动项目。愿我们的武术工作者和广大武术爱好者更紧密地联系起来，互相学习，共同提高，以促进武术运动的进一步开展，更好地为实现“四个现代化”服务。

陈远高

目 录

第一章	基本知识	1
第一节	南拳的起源和发展	1
第二节	广东南拳的流派和它的特点	4
第三节	怎样练好南拳	13
第二章	拳术	19
第一节	基本动作和基本功	19
第二节	拳术套路	62
第三节	攻防练习	133

第一章 基本知识

第一节 南拳的起源和发展

一、南拳概况

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、浙江等省市。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、虎鹤双形拳、侠家拳、白眉、咏春拳、南枝拳、儒拳等亦相当流行。南拳的共同特点是拳势刚劲，步法稳固，上肢动作较多，发劲有力，发力有声。有人则概括为：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。

二、广东南拳的起源和发展

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。洪降满，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。如今梅县有套“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传统体育运动项目了。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，广州的白眉和侠拳来自四川的峨眉山，广州的孔门拳则来自湖北……。

目前，广东南拳在省内的各个地区，形成了不少的拳种或拳术流派。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，海南岛的洪拳和自治州的虎豹拳、蛇拳等，都是从湛江和汕头传过去的。

第二节 广东南拳的流派和它的特点

广东南拳，拳种繁多。我们在这次省内调查中所看到的拳术就有三百多种。拳书里说“洪、刘、蔡、李、莫”是广东南拳的五大名家。但现在刘拳、李拳已不多见，而另有一些拳种（或拳术）则相当流行。此外，有些拳种或代表地方特点，或代表拳种特色，也值得介绍。如：蔡李佛拳、虎鹤双形拳、咏春拳、侠拳、白眉、佛家拳、南枝拳、儒拳、昆仑拳、刁家教、岳家教、朱家教、孔门拳和练手拳，等等。

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，靠崩闪转；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。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，有利于加强攻防技术，也有利于增强身体素质。

一、洪 拳

洪拳源出少林拳，相传为洪熙官所传授。明末清初分别由河南、福建传入广东，流行全省各地。一说洪拳是一家之拳，不是一人之拳。洪拳流行广泛，与洪门会的结社组织反对满清统治有关。

洪拳特点：动作朴素，步法稳健，刚劲有力，手法较多，

踢腿少。练习时要求：含胸、塌腰、收腹、沉肩、沉桥、含蓄发劲。多桥法、撞标手。内容包括：三进拳、铁线拳、二龙争珠、夜虎出林等等，其高级拳为五形拳和十形拳。十形拳是模仿一些动物的神态特征，结合武术拳法编成套路。有龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴、彪等形态。

沉桥、短马是它的特点，基本动作有拳、掌、指、爪、钩、鹤顶。手法有沉桥、圈桥、缠桥、插掌、截桥、封桥和劈拳。步法有四平大马、三角马、前马后顶、子午马、吊马、消身走马和麒麟马。拳势威猛，刚劲有力。

二、刘 拳

据说是下四府刘生传授，流行于钦州、雷州、廉州、高州等地。有说是刘青山创造。特点是进退快速，灵活多变，左防右攻，能攻能守。短桥、短马。腰腹中栏防贯顶。步法多用吊马、拉马，间有跳跃动作。线路灵活多变，步走四面，拳打八方。手法近似洪拳，但马步跳跃，同“拳打卧牛之地”的洪拳，大不相同。

三、蔡 拳

相传是少林寺和尚蔡福由福建传来广东的，在粤数番禺蔡展光较有名气。这种拳术现在流行于中山县的南朗、大冲和三乡，湛江、从化县和花县的新华公社亦多打蔡拳。

内容包括十字拳、大运天、小运天、天边雁、柳碎梅，两仪四象拳等。

中山南朗公社的蔡拳，以十字拳为代表。特点是以短打

为主，沉肘护夹、发短劲、刚中有柔。步法以三角马较多，擅于左马。左马则右攻，右马则左攻。前弓箭尖内扣，后箭微屈。坚实稳固，移动灵活。

手法以凤眼拳（中指屈曲突出）为主，腿法多用正踢。攻防性较强。攻时以垫步连续进攻，打乱对方马步，使对方无法可退，然后猛力攻击。防时以退步侧身躲闪，或连消带打，或边走边乘机以拳打或脚踢回击对方。

这套拳还有个特点：不拘形式，讲究灵活，兵不厌诈，暗中出手，突然袭击。

四、李 拳

据说这家拳是少林寺和尚李色开所创，新会李有山传授。中山县古镇公社岗角大队多打这套拳。有说是惠州李应辉创造的，流行于河源、老隆等地。

以长桥大马，侧身侧步为它的特点。以长桥手、抛、钉（轂）、插为主要手法。步法有四平马、弓箭步、吊马、拐步和扭步。身形分单边身和侧身。特点：动作朴素，活泼矫健。多用平击手法，出拳快收拳快。练习时多用圈桥、盘桥、绕步、小步，多跳跃，擅腿法，以灵活多变见称。练习时先学拳后学脚，多用吊马。它和客家拳的李家教又有所不同，这套拳肩关节活动较大，下肢进退灵活。

五、莫 拳

莫家拳相传是福建少林寺至善禅师所创。传至海丰县莫蔗蛟，后传至莫清娇，有说是莫达士所授。流行于东莞、顺

德、新会和广州等地。内容有莫家正宗拳、桩拳，三支笔、碎手、双龙出海和直势。其特点是侧身斜肩吊马。左桥右马，沉肩落膊。手法有连消手、玲珑手、三角手和扳柳手。步法多用吊马、高马、三七步和拉马。腿法有撑鸡脚、虎尾腿，凌空双侧踹。撑鸡脚是致命的一脚，有“七假一真”的说法。身形以侧身斜肩和左桥右单支为主。拳法软硬兼施，互相配合。刚中含柔，刚柔并济。

六、蔡李佛拳

为新会京梅乡人陈享所创。他幼年随叔父陈远护学习佛家拳，长大了拜李有山为师，又随蔡福学拳。后来他把蔡家拳、李家拳、佛家拳合成一体，编成一套拳术。名为“蔡李佛”拳，兼寓纪念师傅之意。

这套拳流行于广州、佛山、肇庆、韶关等地，远播香港、澳门、南洋一带。共有四十九套拳，分初、中、高三级。初级：四门桥、走生马、小梅花、小十字、马轮槌、截虎拳；中级：平拳、扣打、八卦心、大八卦、梅花八卦；高级：虎形、鹤形、狮形、五形、十形、白模、醉八仙、达庭八卦、雄人八卦、佛掌，等等。

特点是快速灵活，刚中带柔，左右开弓，步法多变。基本动作是穿、捞、挂、扫、插。手法以拳、掌、桥为主要手法，拳有直冲、横冲、横扫、斜扫、立扫。掌有攻掌、铲掌、抛托。桥有沉桥、截桥、攻桥、缠桥。步法有弓、马、虚、拐、跪、撤、扭等动作。还有各种腿法，如：前踢、侧踢、横踩、后蹬、单飞腿、箭弹等。身形有探身、仰身，摆

腰等动作。

拳法灵活快速，具有勇猛、机智风格。

七、虎鹤双形拳

虎鹤双形拳是南海平洲人林世荣根据洪拳和佛拳改编而成的一套拳术。著有《虎鹤双形》一书。他说这套拳能“以小击大，以弱击强，千斤之力得以半两消之”；又说，能“以横克直，以弱借强，虎爪则如猛虫扑兽，鹤翅则为凌空击水，浩浩如五爪金龙，盘盘如老僧入定，极神化之妙”。自成一格，有“洪头佛尾”之称。流行于南海、番禺、顺德、肇庆、广宁、怀集等地，流行于港澳和南洋一带。

它的整套动作108点，模仿虎与鹤两种形象编成。结构有慢有快，有高有低，从慢到快，快慢结合。其内容以洪家桥马、佛家快打、洪家防卫、佛家攻势兼而有之。手形是拳、掌、指、爪、钩。手法有抛、钉（钹）、挂、撞、插。步法有弓步、马步、虚步、跪步、独立步和麒麟步。身形以平稳中正为主，收腹探身为助。拳势威武雄壮，气势磅礴。要求出拳稳定有力，步法落地生根，眼睛灵活有神，身段挺拔端正。

八、咏春拳

一说是福建严三娘发明的，一说是少林寺和尚至善从福建带到广州光孝寺来的；一说是方永春创造的。盛行于广州、顺德、肇庆、高鹤等地，流行于香港、澳门。

内容包括小念头、标子和寻桥三套拳，以上、中、下三榜

手为基本动作。特点是二字钳阳（护裆步）、沉肩落膊、抱拳护胸。手形有凤眼拳、柳叶掌、挫手、撩手、三榜子、左右破排手，沉桥、稳打。以小四平马、三角马、跪马、虚步、独立步和追马为步法。身法采用闪身、贴身、紧迫和快打。动作灵敏、快速，刚柔并济。

九、侠 拳

据说这套拳是大侠李胡子，从四川峨眉山带到广州来的，故名侠拳。流行于广州、南海、顺德等地。港澳亦流行。

初级拳是小罗汉，中级拳是虎鹤双斗，高级拳是大罗汉。此外还有侠家单刀和左手棍。特点是长桥大马，发长劲，直臂挥舞动作用较多。速度快、步高、力猛。以拳、掌、指、爪、钩、凤眼为基本手形。基本手法有定拳、鞭槌、抛槌、冲拳、提槌、虎爪天罡手和独脚穿桥等。步型分弓步、横弓步、马步、虚步、开立步、跪步、扭马步、扑步、女字步（盖插步）。步法有三角步、摆步、跳步、铲马。腿法有前蹬腿、后蹬腿、正踩、侧踩、横钉侧踹、扫腿、斜飞踢、弹腿、飞踢。拳势威猛有力，轻巧快速。

十、佛 家 拳

据说是从佛门学来的，流行于广州、肇庆。内容有佛家太子剑、双飞蝴蝶、内家拳、金铮拳、罗汉拳、小连环、大连环。手法有标、扛、割、沉、槌、封、拍、擒、拨、挂槌、抛槌、劈槌和双关手等。手型有掌、爪、槌等。腿法有卸马、跪倒叠脚、上马飞脚、上马丁字桩。身法有转身，跪倒

插掌。特点是有柔有刚，刚柔并用，阴劲发力，风格别致。

十一、孔 门 拳

发源于湖北的黄陂，流传武汉，后传入广州。内容有云燕、龙狮、战山拳。特点是手形步法较多，直臂松肩，使用阴劲，在接触部位时再用策劲（即再使用冲击之力）。手法有凤眼、撒拳、换步滚掌、拔手冲拳、勾手冲拳、捞拳、边拳、砸拳、穿拳、鹰爪。步法有旋风腿、扫堂腿、缠腰腿、弓步、马步、虚步、连环腿、反身捞沙、过梁、倒扫、转身、蹬腿。身形有侧手筋斗。动作挺拔刚劲，有气势。

十二、儒 拳

据说这套拳是从福建少林寺传到湛江的，已有四百多年历史。湛江坡头公社较盛行，梅菪和韶关市亦有打这种拳的。

内容包括双头棍、双刀和拳术。特点是粘连、挑打和上挑下打。手型有凤眼、虎爪、单指、掌、抓爪。步型有弓步、马步、虚步、假跌步、插步（交叉步）。腿法有铲腿、标腿。身法有懒虎伸腰、饿虎拦栏、狮子腾山。上体发力较多，对锻炼体力、臂力和腰力有帮助。

十三、南 枝 拳

据说这套拳是少林寺南枝先生来传授于普宁，后移植澄海、汕头和潮城镇。

内容有拳术、大刀、铁尺、双钩、棍等。拳术有二十多种，如猛虎出洞、四步拳、削竹拳和连环拳等。手型有凤

眼、顶腕、单指、爪、拳、掌。步型有弓步、马步、吊马、扑步。腿法有跳跃、侧踢、收腿踢、踩腿。特点是气势壮旺，刚劲有力，路线宽广，步法灵活。有助于臂力腿力的锻炼。

十四、昆仑拳

据说这种拳是从河南省随着流民南下时传到丰顺的，已有二百年的历史。技术特点是矫健有力、快速。八字诀是：刁滑、凶猛、吞吐、浮沉。手型手法有姜牙拳、插手、龙虎手等。攻防结合，手脚并用。步法灵活、扎实。活动范围广，吞吐量大。

十五、刁家教

流行于梅县、兴宁等地。据说这套拳是从江西临江府传到梅县和兴宁，再传授于刁家两兄弟的。

技术特点：柔中有刚、刚中有柔，以守为主，以攻为辅，借对方之力乘势反击。

套路结构，共108个动作，用几个字组成。就是：口字、品字、金字、照镜、穿扬、工字和整字等。如口字用于作准备运动及防守；照镜是用于上手虚晃，下手乘机进攻；穿扬是用于拨开对方，连消带打。

十六、岳家教

据说这套拳是宋朝岳飞创作的。一百多年前从湖南传到梅县，名为“一盆珠”。