

广东南拳名家套路

十字拳

演述 陈坚

执笔 曾昭胜 黄鉴衡 曾广得





摄影 李建生 丘康
绘图 张增禄
封面设计 张永齐
封面题字 关山月
责任编辑 黄克淮

ISBN 7-218-00358-3 /G·64

定价：2.00 元

广东南拳名家套路

李发春

演述 陈 坚

执笔 曾昭胜 黄鉴衡 曾广锴

广东人民出版社

李 拳

广东名拳南拳丛书

演述 陈 坚

执笔 曾昭胜 黄鉴衡 曾广锬

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东粤北印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 4.25印张 90,000字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数1—3,000册

ISBN 7—218—00358—3 / G·64

定价2.00元

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：以像形为势，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，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炼，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、李拳概述
- 二、基本动作
- 三、拳术套路
- 四、攻防练习

一 李拳概述

李家拳为广东五大名家之一。它与洪拳、刘拳、蔡拳、莫拳，同称为岭南五大名拳。李家拳的祖师是李友山，是广东省新会县大泽区七堡乡人。他大约出生于清嘉庆五年（1800年）。据手抄本记载：他在罗浮山得白鹤禅师指点，化五形为一形，便创造了李家拳。另说李友山是在广州光孝寺拜至善禅师为师，受其指导窍要，并苦练成家的。

李友山技艺超群，门徒多众，比较著名的有伊基合、陈享、林绍乾等人。伊基合于嘉庆十九年（1814年）到吴川设馆授徒；陈享集李家拳、蔡家拳、佛家拳之大成，创造了蔡李佛拳。林绍乾于1843年先后到达高州、廉江、合浦等地传授武术。后来林绍乾的高徒李裕庭、“老虎四”等在钦州、防城而至中越边界地区四出授徒，把李家拳作了广泛传授。

一百多年来，李家拳流传不衰，现仍然流行于新会、江门、佛山、中山、高州、廉州、合浦等地。

李家拳的特点：质朴刚劲，偏身偏马，多用肘法。是以功力见长，不以小巧取胜。要求沉着稳重，蓄劲充沛，出手迅猛，着点准确。歌诀是：“缩头贴肩两手便，疾力撮为进步行，团胸虎背二字马，吞肩缩膊即出肘。”

李家拳的身法，紧缩屈敛，收小身体面积，便能钻空打入，随势应变，活而不乱，吞吐自如。在手法上要沉实准确，顺势连贯。在马步上要求虚实分明。进马主要是三响马——即前脚踏上半步，后脚跟上踩在前脚步位，步步着力踩地作响。

李家拳术套路，有五连手、中六连、七连手、哨打、短扣和三十六肘等项；器械套路有子午连环棍、双头大圈点棍、金锁连环双刀等项。现在本书介绍的是李家拳的哨打拳。

哨打拳是李家拳中较有代表性的拳术套路。它的特点：桥马连环，节节相扣，拳肘并用，快慢分明，发劲攻守，刚柔相济。

本书是合浦老拳师陈坚同志亲自演述的。他现年七十二岁，中共党员。年十三学习李家拳；年二十二边念高中边教李家拳；1938年在抗日战争时期任廉州镇抗日大刀队武术教练；1947年初受组织指派，到活跃在中越边境的游击队任参谋主任，1948年冬天，又调到广西十万大山第三支队司令部当作战科长。陈坚同志一向以武术训练战士，打击敌人，取得良好成效。建国后他转到地方工作，工作之余，拳不离手，功夫老到。离休之后，慕名要拜他为师的络绎不绝。他是当代李家拳的继承者和传授者。广东省武术挖掘整理组得知此事，请他编写《李拳》，他欣然允诺，并花去一年多工夫，书稿告成。今天本书得与读者见面，有赖于此。

二 基本动作

李家拳的基本动作，手形有鹰爪、虎掌；步形有前后马步；手法有插肘、巡门捶、担杆、摔捶、扣捶、哨捶等等。李家拳的基本动作，与其他拳术的基本动作稍有不同。例如：

鹰爪：一般鹰爪第三指节弯屈，肌肉收紧，而李家拳的鹰爪，五指张开，向内弯屈成爪状。指节和肌肉都放松。

虎掌：一般拳术多用虎爪，指节弯屈，肌肉收紧；而李家拳则用虎掌，五指均匀自然地张开。

前后马步：一般拳术多采用弓箭步，前弓后箭。而李家拳则采用前后马步——前腿屈膝半蹲，后腿略弯后蹬，膝内扣。七分像弓步，三分像马步。稳重而自然。

此外各种手法，都是从李家拳拳术中抽出来的较有特点的基本动作。其中每个动作都含有攻防意义，有攻有防。未打套路之前，先熟习与掌握了基本动作，那么，在练习套路时可收事半功倍之效。

鹰爪



- 1 五指张开，向内弯屈成爪状，拇指与小指里扣，指尖相对，相距寸许，手腕向小指侧弯屈。

虎掌



- 2 李家拳手形中的掌，叫做“虎掌”。其法是——五指均匀自然地张开且略屈，手腕向拇指侧弯屈，与前臂成约 90° 角。

前后马步



3 两脚前后着地，相距约三个脚掌长。前腿屈膝半蹲，膝外张（称钳阳）与脚尖垂直；后腿略弯屈后蹬，膝内扣（称钳阴）。右脚在前称右前后马步。左脚在前称左前后马步。

插肘



4 两脚左右分开成马步。左掌前推，右拳收抱于腰间（或屈肘收于右肩前均可）。

巡门捶

5 上体稍左转，同时右拳上提至肩上，再经上向前成弧形砸下。



低架巡门捶

6 面向西（任何方向均可）成马步。右拳下砸于右前方，左拳屈肘置于左胸前。



担杆

7 右脚向南踏进半步，左脚跟进半步成右前后马步。同时左拳变掌经右腕上向前弧形下压；随即上体右转，右拳臂内旋并猛力屈肘上挑，置于右肩上。



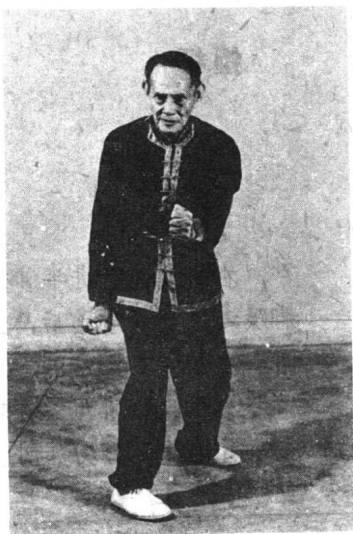
摔捶

8 由担杆势开始，上体左转成马步。同时右拳前臂边下压边向右前下方冲击。



扣捶（预备式）

9 成右前后马步。左拳前冲，右拳心向前，置于右腿外侧。



扣捶

10 上体稍左转成马步。同时右拳臂稍屈，成弧形，向右上撞击。

