

广东南拳名家套路

龍形拳

演述 叶可声

编著 曾昭胜 黄鉴衡

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、龙形拳、侠家拳、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，”但查阅各种有关史籍，直至现在，依然缺乏佐证。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。如今梅县尚流行的“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；广州的白眉拳和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、白眉拳和佛家拳等。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。

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、龙形拳术的基本知识 | (1) |
| 二、十六动套路 | (9) |
| 三、三通过桥套路 | (20) |
| 四、龙形鹰爪套路 | (49) |
| 五、龙形摩桥套路 | (83) |

一、龙形拳术的基本知识

(一) 龙形拳术的源流

龙形拳术是中国南派的传统拳术；是广东名声卓著的一个好拳种。关于它的诞生、形成与发展，是有一段历史渊源的。

相传清朝道光二十八年（公元1848年），有一和尚从福建来到广东惠阳梁化墟避难。因他原籍广东海丰人，人们称他为“海丰和尚”。海丰和尚来到梁化墟后，得到了该墟山货店主人林德轩的收留和厚待。海丰和尚感谢主人的恩典，愧无以报，便把他苦练多年的少林武技传给林德轩的儿子林庆元。

林庆元自从跟海丰和尚练拳后，身体壮健，技艺大进，对武术发生了浓厚的兴趣，遂与武术结下终身之缘。开初，他在惠州府归善县当武术教头，教学相长，技高功深。晚年，他又把技艺传给儿子林耀桂。林耀桂继承衣钵，精益求精，以弘扬中华国术为己任。

林耀桂生于清朝同治四年（公元1878年）。6岁开始跟随其父习拳，少年时奔走于粤省的东西两江，上至老隆、下至增城一带。他年到17已崭露头角，在公庄墟的擂台赛上，竟然把当地的拳师打落台下，受到人们的称赞。可是，在林庆元的眼光看来，认为儿子的武功武德仍须百尺竿头，更进一步，方成大器。

未几，听得罗浮山来了一位大玉禅师，擅长龙形拳，功夫了得。林庆元带林耀桂登上罗浮山拜大玉禅师为师。夏去春来，苦学4年，技艺大进。林耀桂学成后，拜别师

父，下山回乡。他父亲问他学到什么，他表演了龙形摩桥和各种器械，开拳踢腿，虎虎生风，武功大有进步；再问他为人处世之道，林耀桂说：“克己让人非我弱，存心守道任他强。”林庆元看见儿子的武功武德大有进步，满意地笑了。林耀桂曾写过一幅对联：“先学海丰成妙业，后从华首得真传”。这是林耀桂追念宗师的真情透露；也是龙形拳派产生和形成的忠实记录。

林耀桂自从获得龙形拳术的真传后，在广州市小北路设馆授徒，除传授龙形拳术外，还从事主治跌打伤科的工作。由此与武医同行的林阴堂相识，志同道合，结为拜把兄弟。后来由林阴堂的引荐，林耀桂担任了广东燕塘军校的国术教官。

当林耀桂担任燕塘军校教官后，遭受该校鲁籍国术教官“王老虎”的妒忌，他在会议上诋毁南派拳术。林耀桂认为南北拳术，各有所长，各有所短。“王老虎”便借意向林耀桂挑战，林耀桂只好接受挑战。此事传到当时第一集团军总司令兼该校主管陈济棠的耳朵里，陈批准他俩公开比赛。林耀桂在比赛中，最后以龙形拳中的背剑手法把“王老虎”打败。当时陈济棠高兴地称赞：“林耀桂是东江老虎，是真正的老虎！”

林耀桂打败“王老虎”后，声名大振，各地争聘林耀桂当教头，计有教导师、警卫旅、空军学校、海军学校，还有沙基米行，以及各大社团等等，大有应接不暇之势。

1929年两广国术馆在广州市建立时，陈济棠聘请林耀桂兼任国术馆主任之职。其时，有俄国大力士和日本拳师在广州长堤青年会摆设擂台，向中国人挑战。众人公推林耀桂出场应战。林耀桂接受委托，先后把日本拳师和俄国大力士打个大败。时人莫不额手相庆！

1937年抗日战争爆发时，林耀桂义愤填胸为国效命，他与广东著名拳师林阴堂、黄啸侠、赖成己、张礼泉等人，共同创编抗日大刀术，训练大刀队，为抗日救亡尽匹夫之责。

林耀桂于1957年移居香港，开设龙形拳总馆，继续授徒，1969年去世，享年91岁。由于林耀桂的毕生努力，龙形拳派枝繁叶茂，遍地开花。时至今日，大有发展，方兴未艾。

当今，龙形拳术分布广阔：林耀桂的儿子林焕光、林灿光，在香港继承父业传授龙形派拳术。林焕光现任香港龙形体育总会主席、龙形正宗林耀桂健身学院院长，他还在大埔、元朗、荃湾成立了分会，对发扬龙形拳术，做了大量工作。在广州开展龙形拳术活动的，计有徐国桢、叶可声、胡可泰、马齐、甘伟泉、曾根、邵珍、陈德、何礼、陈彪等人。龙形拳现流行于香港、澳门；在广东省的博罗、惠阳、南海、番禺、顺德、东莞、佛山、肇庆等地亦有发现。此外，在英国伦敦、美国波士顿和洛杉矶、加拿大温哥华和多伦多，以及澳洲和东南亚各国都广为传播。

（二）龙形派拳术的风格和特点

龙形派拳术的内容，除基本功外，十六动是基础拳。拳术套路计有三通过桥、龙形腾爪、梅花拳七路、花拳小马、四门迫打、画眉跳架、龙形摩桥等项；此外还有龙形棍法等套路。

龙形拳术的步型 步法有双弓步、点步、进步、退步、迫步、虚步、麒麟步等等。腿法有舔利脚、虎射、二

起腿和穿心腿等。手型手法有平捶、标指、戳手、摩及、揽打、插捶、撞撞、蹯手、勾撞、锁手、勾劈、挑手、背剑、碎桥、顶掌、拗笋、升桥、滚桥、扳捶，等等。

龙形拳术的动作姿态，动若游龙攀青云，静如玉女守深闺。龙形拳的身法要求是：两肘护肋，两拳护心，两腿护裆。含胸、敛臀、沉肩、坠肘、实腹、气沉丹田。三尖相对（拳尖对鼻尖，肘尖对膝尖，膝尖对脚尖），吞吐分明。

龙形拳的腿法要有隐蔽性。“脚出不露形，露形脚无功。素有暗劲如电击，阴脚似箭穿”之说。

龙形拳的劲力沉实迅猛，以“标、弹、沉、戳、化”五劲为主；以暗劲、寸劲见长；主张刚柔并济，逢劲化劲。劲力的发生，其根在脚，发于腿，宰于腰，形于手，力达指尖末梢。用力顺达，不取蛮劲，讲求以四两拨千斤的巧劲。

龙形拳讲究知己知彼，进退攻防齐备。其拳诀曰：出拳如射箭，退守似弓弦；进打空，退打肘；逢桥要有势，无势处下风。

（三）怎样学好龙形拳

龙形拳对强身壮骨，促进健康，增强体质，提高自卫能力大有作用。练龙形拳要有诚心、信心，要打好基础，基础扎实，上层才能稳固。基础练习，有以下几项：

1.走马：龙形拳要求身灵步活，为此练习走马甚为重要。走马由两拳护心，两肘护肋，两腿护裆的双弓步姿势开始，采用各种不同的步法（如进步、退步、点步、迫步等）进行走步。练到一定时候，改换不同的方向进行。一

般在开始练功之前，先作半小时的走马练习。

2.勾撞：立正，两手抱拳，左脚向前上一步成双弓步姿势。左手以腕内侧为力点向左作勾手。右手臂内旋以拳面为力点，随着上体向前挺出之力，向前撞出，拳心向下。稍停。右拳臂外旋，以腕内侧为力点向右作勾手。左拳臂内旋，以拳面为力点，随着上体向前挺出之力，向前撞出，拳心向下。如是交替练习。

3.双擒手：立正，左脚向前上一步成双弓步，两手向前伸直，两拇指相靠，掌心向下，五指伸直向前。上体向左摆，随即复正。右脚向左脚跟靠拢，随即左脚向前上一步成迫步。上体向右摆，随即复正。如是反复练习。

4.沙袋练习：沙袋长 50 宽 30 厘米，约重 10 公斤。练习时双手抓沙袋两角端，左脚向前上一步成左双弓步，同时两手将沙袋摆向左后方，以练习左戳劲。随即将沙袋向前方弹出，然后右脚上一步成右双弓步，将沙袋摆向右后方。如是不停练习。

5.抓铁球练习：铁球重约 4 公斤。左手持球成立正姿势，左脚上前一步成双弓步。同时左手将球向左前方抛起，右手向前把它抓住。接着改换右脚向右前方上一步成双弓步，同时以右手将球向右前方抛起，左手向前把它抓住。如是反复练习。以锻炼指力、抓力及摩及动作。

6.抓沙条：沙条长约 40 厘米，用布袋制成，状似手臂。两人作一抛一接练习。以练习蹿手、勾手、撞撞等动作。

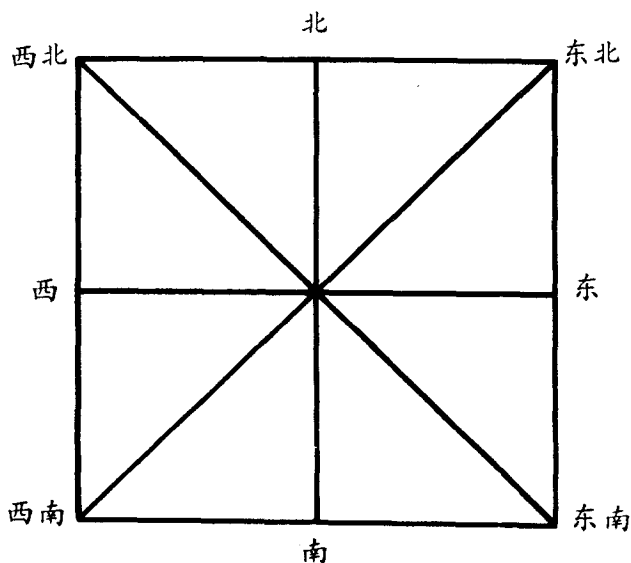
7.打糠包练习：糠包长宽约 30 厘米，厚 10 厘米，分别安装在练习者的左、右前方。练习者左脚上前一步成双弓步。同时以右腕内侧为力点向左前方的糠包打出（名为勾劈手）。接着右脚上前一步成右双弓步，右臂内旋

以右臂外侧为力点向右前方的糠包打出（名为背剑手）。
以练习勾劈和背剑手法。

练习龙形拳要注意“五劲”、“外五形”和“内五形”。“五劲”是“标、弹、沉、戳、化”；“外五形”是“眼、头、手、腰、马”；“内五形”是“神、意、志、气、劲”。练习时要求眼与手合、马与腰合、头与身合、神与意合、意与志合、气与劲合。要去掉松垮、飘浮、呆滞之气，练就沉实、自然、灵活之质，在练拳之时，取得兼练意、气、劲，又练人的完整功效。

按照本书学练龙形拳，首先要懂得龙形拳的源流、风格和特点。在学练各种套路时，要从十六动、三通过桥、龙形鹰爪、龙形摩桥，按部就班进行练习。

各个套路所走的路线，是有其一定规格的，套路练习要按照规定的路线进行。其方向路线如下：



附录：龙形拳套路的术语解释

按照龙形拳术的传统习惯，它形成了一定的术语名称，现为使学者易于了解和便于学习，摘要解释如下：

戳手：两掌向前方抓握后，随即向后方拉（见4图）。

标指：以掌指尖向前插出（见5图）。

蹯手：以右掌末尾三指为力点，拿着对方向后带（见6图）。

扳捶：以腰为轴，直臂向横扫出（见8图）。

及掌：以拳或掌由上向前下方盖出（见17图）。

揽打：一手护档，一手护胸，两手随腰腹之力向前挺出（见18图）。

揸撞：一手向前抓握向后带，一手由下向前上方撞出（见19图）。

双插捶：双拳同时由上向下插落（见25图）。

挑手：以腕内侧之力反腕向前挑出，以格开对方进攻（见28图）。

臀桩：左拳由前向后回收，右拳由后向前撞出（见31图）。

勾撞：右拳以腕内侧向右勾，随即用拳面向前撞出（见33图）。

摩及：左掌向前摸出，右掌由上向前下方弹出（见34图）。

微肩：右掌屈臂在肩上勾起，左掌直臂从肩上插出（见36图）。

锁手：两臂胸前，右臂向右回收，左臂向前锁出（见39图）。

偷桥：左掌向左穿出作掩护，右掌突然向前打出（见47图）。

抢手：左掌向前虚晃，右掌由下向前上方插出（见49图）。

勾劈：左掌向左勾手，右拳向前劈出（见60图）。

舔利脚：突然起脚向前踢出，随后回收（见46图）。

碎桥：左掌向前抓握，右拳划弧一周，用拳背反扣（见58图）。

顶掌：左掌直臂向前顶出（见86图）。

蹶挂：左掌向前抓握，右拳向前反扣（见95图）。

拗笋：两臂胸前划弧向下劈，状如拗笋（见98图）。

升桥：直臂由下向上升起（见100图）。

担肘：前肘向上挺起（见109图）。

滚桥：左掌向前抓握，右肘划弧向前打出（见110图）。

坐莲：两腿屈膝下蹲，状似坐莲（见117图）。

化劲：右掌向右拉拨，以化解打来之力（见148图）。

背剑：左掌向前抓握，右拳擦过左臂向右打出（见153图）。

舔利手：左掌由上向下作割手，右掌由下而上作弹手（见164图）。

双冲：两拳向前冲出（见169图）。

二、十六动套路

十六动是龙形拳术的基本拳。是初学龙形拳入门的阶梯。它以 16 个动作组成，初学者只有掌握好这 16 个动作，才能为逐步深入学习打下良好的基础。学习本套路时，在身型身法上要注意“三尖相对”与“吞吐分明”。三尖相对是拳尖对鼻尖、肘尖对膝尖、膝尖对脚尖。吞时沉肩、堕肘、含胸、敛臀、实腹、气沉丹田。吐劲时其根在脚，发于腿，宰于腰，形于手，力达指尖末梢。

整套动作可分四段：1-4 为第一段；6-8 为第二段；9-12 为第三段；13-16 为第四段。招招相接，势势相连，练习下去，兴味无穷，能收到良好的锻炼效果。

十六动套路动作名称：

- | | |
|--------|---------|
| 1.平捶 | 2.戳手 |
| 3.标指 | 4.蹯手平捶 |
| 5.转身扳捶 | 6.平捶 |
| 7.戳手 | 8.标指 |
| 9.蹯手平捶 | 10.转身扳捶 |
| 11.平捶 | 12.戳手 |
| 13.及掌 | 14.揽打 |
| 15.挤撞 | 16.收式 |

十六动套路动作图解

1. 平捶



1 预备式：面向东，上体正直，两腿直立，相距约 20 厘米。

2 两手握拳，两臂向前弯屈，两肘贴肋，拳心向内，高略与胸平。两拳内侧相距约 20 厘米。两眼向前平视。要点：两肘护肋，两拳护心。





3 左脚上步成左双弓步。同时右臂内旋，以拳面为力点，向前直臂打出，拳心向下。拳背与右肩同高。要点：上体正直。发劲时两脚掌抓地，上体微向下坐，敛臀，塌腰，通过腰部力达拳面。

4 右脚上步成右双弓步。同时右拳变掌向前伸出，掌外旋抓握变拳，拳心向上。随即以右前臂的外侧为力点向左下方戳击，拳与左肩同高。左拳变掌，屈臂护于右肘。要点：右拳向左戳击与腰微向右摆动形成一股交错力。

