

蔡发



● 广东南拳名家套路 ●

● 演述

曾均兴

● 执笔

曾昭胜

黄

黄

● 广东南拳名家套路 ● 演述 曾均兴 ● 执笔 曾广镠 曾昭胜 黄鉴衡

蔡 拳

(广东南拳)

曾均兴 曾广镠 曾昭胜 黄鉴衡

蔡 拳

(广东南拳丛书)

演述 曾均兴

执笔 曾广镔 曾昭胜 黄鉴衡

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 45印张

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1—4550册

ISBN 7-218-00502-0/G·88

定价: 2.60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、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、蔡拳概述 (1)
 - 二、拳术套路 (3)
 - 三、攻防练习 (112)

一、蔡拳概述

蔡拳相传是番禺蔡展光所传，时在清代乾隆初年（约公元 1740 年），迄今 200 多年了。蔡展光门徒众多，桃李满园，从学者来自四面八方，学成回去，设馆授徒，遍地开花。廉江一带的蔡拳为林春甫所传，他教下梁积华，梁积华又传给现年已 70 多岁的梁卫星。茂名地区的蔡拳门徒，如今还有陈永明等人，他谈起蔡拳滔滔不绝，比划起来，手法多变。1984 年广东省武术观摩交流会在海南岛举行时，湛江曾均兴表演了蔡拳的“百鸟归巢”，并作了录像。1988 年在广州东方乐园举行广东省首届民间艺术欢乐节上，增城吴剑峰表演了蔡拳的四门桩。广东蔡拳在 200 多年来绵绵不绝，代有传人。当前蔡拳流行于广东的番禺、广州、湛江、茂名、化州、廉江、梅县、江门、中山、从化、花县、曲江、南雄和增城等地。

蔡拳的特点如拳家说：“洪家讲桥马，蔡家讲快打。”蔡拳突出一个“快”字。它的基本理论是“快速灵巧，敏捷多变，消身借力，因势利导，闪化巧取，只可以巧取胜，不可以力争衡”。所以说，快、巧、变是蔡拳的特点。

蔡拳在技法上讲究主攻偏门、离桥抢打。步法以高四平马、跪马、插步等为主；手法以冲、挂、插、顶、扫等为主；腿法以下盘连环扫腿、钉腿、勾弹腿等为主；肘法多用横捋肘、直顶肘、连环肘等；在套路演练时，步法变换注重一个“灵”字，乘招转势，突出一个“快”字。要求势势相接，招招相连，气势猛烈，犹如暴风骤雨一般。

蔡家拳术套路计有：十字拳、六连拳、四门桩、柳碎梅、百鸟归巢等；器械套路计有：单头棍、双头棍、三矢大钯、双刀等。

本书着重介绍蔡拳的“百鸟归巢”的拳术套路及其对拆方法。“百鸟归巢”是蔡拳的高级拳术，套路为 70 个式，对拆为 12 个式。本书文字简练，图说分明，对照学习可收无师自通之效。经常练习蔡拳，对健身壮骨，提高身体素质，增强自卫抗暴能力很有帮助。

二、拳术套路

拳术套路是习武的主要内容。蔡拳的拳术套路较多，本书介绍的是蔡拳较有代表性的拳术套路——百鸟归巢。

本套路的各动作是模仿各种鸟类的生活动态编排而成的，其特点是动作灵活多变、矫健有力、舒展大方，对健体防身有实用价值，是一套好拳术。

百鸟归巢套路动作名称

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 预备势 | 17. 老鹰寻啄 | 33. 百鸟挂屏 |
| 2. 老鹰俯冲 | 18. 白鹤弹腿 | 34. 鸳鸯戏水 |
| 3. 百鸟升飞 | 19. 燕子回巢 | 35. 莲花盖顶 |
| 4. 此出彼归 | 20. 月里藏花 | 36. 白鹤弹腿 |
| 5. 双凤分飞 | 21. 独行千里 | 37. 月里藏花 |
| 6. 鸿雁出群 | 22. 孔雀开屏 | 38. 宿鸟投林 |
| 7. 将军带马 | 23. 流星赶月 | 39. 鸳鸯戏水 |
| 8. 老树盘根 | 24. 大鹏单展 | 40. 孤雁出群 |
| 9. 将军带马 | 25. 通天炮 | 41. 老鹰寻啄 |
| 10. 翻天滚雷 | 26. 月里藏花 | 42. 白鹤弹腿 |
| 11. 百鸟挂屏 | 27. 独行千里 | 43. 燕子回巢 |
| 12. 麻鹰捉鸡 | 28. 迎风摆柳 | 44. 月里藏花 |
| 13. 月里藏花 | 29. 凤凰抖身 | 45. 独行千里 |
| 14. 宿鸟投林 | 30. 双龙出海 | 46. 孔雀开屏 |
| 15. 鸳鸯戏水 | 31. 双龙伏蛟 | 47. 流星赶月 |
| 16. 孤雁出群 | 32. 百步穿杨 | 48. 大鹏单展 |

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 49. 通天炮 | 56. 双攻化龙 | 63. 双龙伏蛟 |
| 50. 月里藏花 | 57. 鸿雁传书 | 64. 孔雀开屏 |
| 51. 独行千里 | 58. 白鹤摊蹄 | 65. 通天炮 |
| 52. 迎风摆柳 | 59. 云燕回巢 | 66. 白鹤弹腿 |
| 53. 凤凰抖身 | 60. 白鹤探水 | 67. 右交牙 |
| 54. 双龙出海 | 61. 老鹰戏食 | 68. 左穿腮 |
| 55. 双龙伏蛟 | 62. 双龙出海 | 69. 通天炮 |
| | | 70. 收势 |

百鸟归巢套路动作图解

1. 预备势



1 面南而立，两脚之间相距约一脚掌宽。两手自然下垂于大腿外侧，眼视前方。



2. 老鹰俯冲



2 两膝稍屈下蹲，同时两掌在胯前拍响。

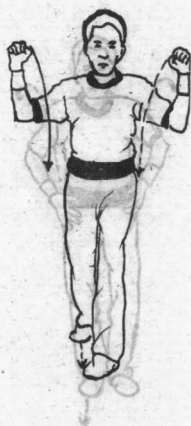




3 左脚向前上一步成左弓步。同时两掌臂外旋稍前举，即向后摆动，顺势变拳屈肘上提。上臂与肩平，肘尖向外。



4 右脚向左脚并拢屈膝半蹲，同时两拳向前下方栽落。眼看前方。要领：动作快速连贯，手脚相随协调。



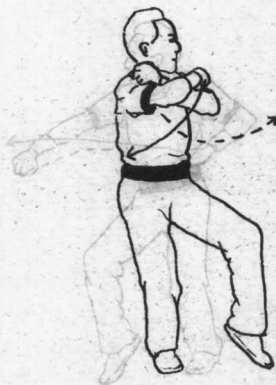
3.百鸟升飞



5 两脚用力上跳起，落地后左脚再用力上跃，左腿屈膝。同时两拳向上至额前上方交叉顺势下落腹前，再向外上举。要领：起跳高且轻，落地生根。



6 在空中向左转体，左脚继右脚向前落，前脚掌着地成左虚步。同时两拳继续向上，于额前上方交叉随即屈肘抱于胸前。眼看前方。



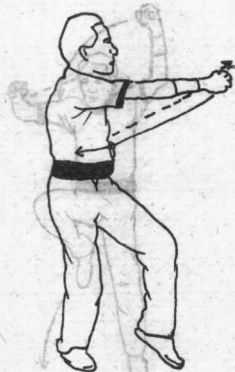
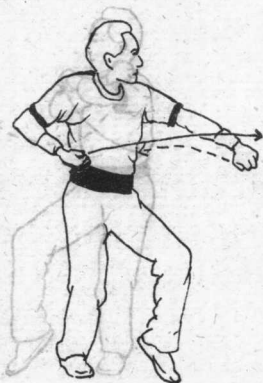
4.此出彼归



7 左拳经腹前向前下方弧形摆击，高与肋平。同时右拳屈肘收回腰间。



8 右拳向前冲出，左拳收回腰间。





9 左拳向前冲出，右拳收回腰间。



10 右拳变掌向前托出，置于左拳内侧。

