

前 言

中国武术源远流长，它不但体系完整，门派众多，而且理论博大精深，是勤劳勇敢的中国人民在长期的生存斗争和实践中，不断地创造和积累丰富起来的宝贵文化遗产。南拳是我国武术大家庭中的一个部分，它是流传在我国南方各地区的拳术的统称，是我国南方地区的广大劳动人民在长期的社会实践中创造和总结出来的。

中国武术历史悠久，除大家所熟悉的形意、八卦、太极等拳外，南拳也不例外，有资料可查的，也有数百年的历史。在中国武术的大家庭中，有北派和南派之分，也就是说北方的各路拳种及器械统称为北派，而南方的各路拳种及器械统称为南派，我们也可以大致这样划分，长江以北的各路拳派功夫称为北派功夫，如：长拳、八卦等；而长江以南的各拳种为南派功夫，如：洪拳、咏春拳等等。这只是粗分，如要细分，还有这派，那派，在这里就不再赘述。

南拳主要流传在我国的广东、广西、福建、湖南、湖北、江西、江苏、浙江等地，并在各地区又形成了各自的风格和特色。例如在广东南拳又可细分为：洪、刘、蔡、李、莫五大名家，除五大名家外，至少还有数十种的拳种在民间流传。南拳经过在南方各地区多年的流行和发展，其流派已是多种多样，但不管它们是哪家哪派，只要是南拳，都有共同的特点，那就是威武勇猛，拳刚劲而有力，步法沉而稳固；上肢运动量大，打拳发劲有力；发力有声，而且又以象形为势，以意为神，以气催力，声到力到；发力刚劲，以力打力；铁桥石马，落地生根，有很强的攻防意识。在南派功夫的家族中，只有咏春拳是以相反的行拳为打法创造的。不难看出，南拳的拳种虽多，但它们都有着共同的特性，其一拳一脚都带着浓厚的南方风格……。

佛山南拳，以其特殊的四平大马、前弓后箭大马及长短桥手，以及上肢动作为主的南方风格一直在民间留传了下来，同时深受广大武术爱好者们的喜爱；因南拳除长桥大马、低桩能给锻炼者带来很大的运动量外，其动作实用优美，也可作为表演与实战的基础，故此各门派的拳师都将本家的武技学好、练好并使之流传了下来。

我国在1960年将南拳列为武术竞赛重点项目之一，之后又将其纳入体育院校武术教材中。近年随着我国武术活动的广泛开展，广大的武术爱好者学习南拳的也日渐增多。

武术大多是通过师傅们的言传身教方法传授下来，又因这些拳法的流传局限于某些地区，随着老拳师们的去世，很多的地方拳种都面临失传的危机。为了使传统的武术能够得到发扬光大，我多次走访了佛山地区的老一辈武术家，如我大师兄陈树藤、师友李国和及在珠海的师叔朱国现等，将我的想法与他们商榷，即将我所学的南拳拳种整理撰写为岭南名拳系列书（即《罗汉伏虎拳》、《蝴蝶双掌及蝴蝶双刀》和《铁弓三线及行者棍》等），让更多的武术爱好者学习与了解岭南名拳的历史与现状。计划很快得到了三位同门好友的同意和支持。陈树藤与笔者同是彭南师傅的徒弟，而彭南师傅是近代佛山武林有名人物之一，是有“佛山小虎”之称的梁世苏的传人；李国和师从其父亲和叔叔，而李的叔叔和父亲都跟梁世苏学艺。我和李国和师傅是同门，在他的支持下，写成本书《罗汉伏虎拳》应该是有参考价值的。在本书稿将要杀青前，我再次向李国和等热心支持我的同门与前辈们表示衷心的感谢。

由于撰写的时间较仓促以及本人的学识与资料有限，书中难免会有不足之处，我诚恳地希望广大的读者给予批评和指正，并衷心希望武术界的前辈、同人不吝赐教，多提宝贵意见，使南拳这一武术中的宝贵文化遗产能得到发扬和光大。

韩广玖

2004年春 禅城

目 录

一、佛山武术及南拳的发展	(1)
二、佛山南拳的源流	(1)
三、南拳的特点	(3)
1. 手法多样	(3)
2. 身腰桥马	(3)
3. 走马踢打	(4)
4. 拳脚发劲	(4)
5. 发声吐气	(5)
四、学习南拳的基本要求	(6)
1. 腰桥马的训练及要求	(6)
2. 劲力的训练和发劲的要求	(7)
五、南拳的基本功法	(9)
1. 基本步型及步法	(9)
2. 基本手型、手法和掌法	(14)
3. 十二支桥手	(23)
4. 基本脚法	(33)
六、罗汉伏虎拳及套路	(36)
1. 立足平影	(36)
2. 侧面叉腰	(37)
3. 双插虎腰	(37)
4. 老仙运掌	(38)
5. 双弓抱月	(38)
6. 侧面拜掌	(39)
7. 乌鸦晾翼	(40)
8. 穿衣竹势	(40)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>