

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 武 術 來源 民生報 日期 780710 版面 四版

(二) 介紹「路套」術武運亞

南拳拳如風 眼如電

鄭清煌 本報記者

●南拳顧名思義是流行於福建、廣東等南方各地的拳術總稱。南拳的拳種和流派紛雜，如福建南拳分咏春、五祖等派，廣東南拳分劉、洪、蔡、李、莫等派，各門各家都有獨特的風格和宗緒。

一般共同特點是拳勢剛烈，步法穩固，動作緊削，身居中立，八面進退，常鼓動使肌肉隆起，以發聲吐氣助長發力。南拳「套路」採自各家菁華，規定動作多、變化大，演練難度堪稱第一，且因學習者眾，競技水準亦高。

南拳不若太極拳講究內在意念的闡釋，重點擺在「神」與「意」交融上；拳如風，眼睛明亮如電光，精神百倍似猛虎出柙，動時應如波濤奔瀉、靜若山岳穩健，令觀賞者感到氣象萬千、深不可測，絕非初學乍練、囫圇吞棗，光以蠻勁可表達。

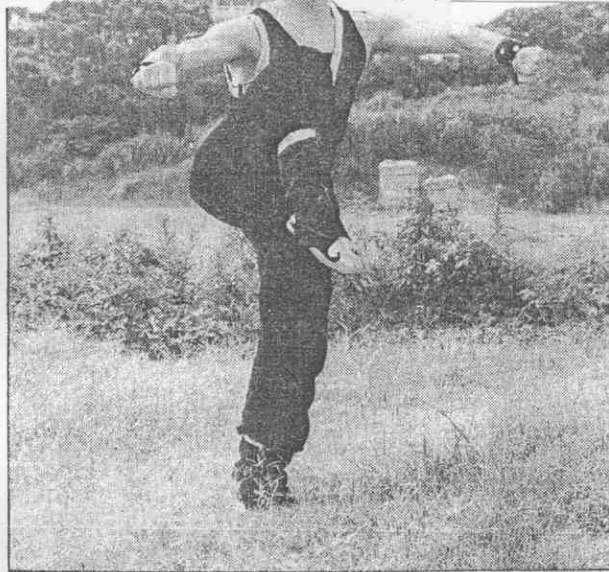
「套路」規定動作分四段六十五個動作，基本手型有平拳、掌、虎爪、鷹爪、鶴頂手、鶴嘴手、單指、步型分馬步、弓步、虛步、橫檔步、單蝶步、跪步、獨立步，據以運用變化加上跳躍彈縱、沖、推、插、劈、撞、盤、切等手法而成。

第一段預備勢、併步抱拳、抱拳震腳、左弓步沖拳、高虛步鞭拳、騎龍步沖拳、左弓步沖拳、截橋再圍橋標掌、馬步雙切掌、左右挑掌、雙推單指、雙標掌沈橋、右弓步架橋、騎龍步壓肘、併步雙虎爪、騎龍步推掌、騰空轉體裡合腿、跌撲剪打側踹腿、鯉魚打挺、虛步鶴嘴手、獨立步後左弓步雙虎爪、轉身鞭拳插拳、前踏腿沖拳、跪步蓋掌、騎龍步撞拳、馬步劈橋。

第二段轉身掛蓋橋、橫釘腿右弓步沖拳、勒手橫踩腿雙推掌、單蝶步拍地、右弓步疊掌、麒麟步左弓步疊掌、右弓步架沖拳、橫檔步拋拳、上步掛蓋拳、插

◀南拳基本動作——獨立式拋拳。

(本報記者 張福興攝)



步鞭拳、轉身掛蓋拳、拖步拋撞拳、馬步撐拳、掛蓋打右弓步撞拳、歇步下沖拳、馬步雙掛拳、跪步雙虎爪。

第三段動作少、轉幅大，單拍腳半馬步沖拳、單蝶步壓肘、插步沖拳、上步沖拳轉身掛蓋拳、馬步側沖拳後止，武者至此汗水淋漓、心律劇烈，非體能旺盛、調息得宜者難以繼續。

第四段轉身掛蓋右弓步滾橋後雙推單指、上步掛蓋拳、拖步兜撞拳、拖步沖拳、插步鞭拳轉身掛蓋拳、弓步架橋再轉身掛蓋退步沖拳、左弓步雙推掌後虛步推掌沖拳、併步抱拳收勢，至此演練完畢。

南拳評分法概與太極拳同，不過動作要求較鬆散，「神似」不失原味即可通過，但相達到「形斷意連」、「勢斷氣連」、「心、意、神內三合」境界，實非易事。

