



走近武术非遗

④侠家拳



在岭南武术圈，除了“洪、刘、蔡、李、莫”五大名家之外，还有“十三名拳”之说。而侠家拳，就是“广东十三名拳”之一。据传就是“广东十虎”之一的王隐林所创。与其他武林拳种相比，侠家拳的历史并不长，迄今只有五六代传人。广州市武术协会侠家拳会会长蒋庆国表示，其实在上世纪80年代，广州有很多侠家拳的练习者，甚至警校还曾聘其师兄邓镇江去传授过侠家拳。

在蒋庆国看来，侠家拳不仅学起来不难，打起来也好看，用他自己的总结就是16个字：“大开大合、舒展大方、简单易学、气势刚猛！”蒋庆国说：“侠家拳的实战性很强，而且一套拳打下来很辛苦。”

■策划统筹 王会进
■新快报记者 王敌 实习生 石宛珊

●为何取名“侠家拳” 拳名为了纪念大侠李胡子

侠家拳，据传是出身于武术世家的王隐林（新兴人）在广东鼎湖山庆云寺跟挂单僧人大侠李胡子（升龙长老）学艺，艺成后结合毕生所学创编的。王隐林年少时因家贫，出家庆云寺。之后，王隐林碰上了云游广东的李胡子，李胡子见王隐林身法不错，于是教授其拳法。

王隐林在庆云寺做了十余年僧人，也学习了正宗的少林拳法。还俗之后，王隐林来到广州，在黄沙兼善大街设武馆授徒。侠拳门徒有王汉荣、王伦（王敬初）、蔡以公、王林开、潘鉴等著名拳师。后来，广州洪家拳师邓龙之子邓锦涛拜王伦为师。邓锦涛就是蒋庆国的师父。“王隐林是我们侠家拳的第一代，第二代是王敬初，也就是王伦，”细数侠家拳的师承历史，蒋庆国说，“我师父邓锦涛是第三代，到了我这儿是第四代。”

为何本门拳法以“侠”字为名？蒋庆国透露，就是为了纪念大侠李胡子。“据说，当时的人都直接称李胡子为‘李大侠’，为纪念师承，王隐林就给本门拳法取名‘侠家拳’。”蒋庆国说。

Q:和其他南拳相比，侠家拳的拳法特点是什么？

A:侠家拳在风格上大开大合，有点接近北方的长拳。不过，侠家拳跟其他南拳最不同的地方是“步型”，我们的弓步是步幅小、站得高的横弓步，所以我们前进退后的步都是打横向为主的。

Q:为什么侠家拳总给人一种小众拳术的感觉？

A:有些大学生写毕业论文都来找我，我问为什么，他们说因为这个拳术知道的人最少，所以来采访我。其实，有关侠家拳的影视作品也拍过，但在宣传力度方面，侠家拳真的不够，所以很多人不知道我们。

Q:现在侠家拳的发展情况如何，有多少人在练？

A:以前，在广州练侠家拳的人还是很多的，特别是在上世纪80年代初，我广州体育馆武术班及后来的广州武术馆，还有在晓港公园等好几个地方的武术班也教了好多学生。我师兄邓镇江当时还开了一个南粤武校，所以他的学生就更多。现在，我师兄的学生在海外传授侠家拳的还有很多。

Q:侠家拳一百多年来，内部有没有衍生出派系？

A:侠家拳没有分门派，是单派传承。我师父邓锦涛是侠家拳第三代弟子，我和我师兄就是第四代，都是同门同派。我们侠家拳的发展脉络都比较清晰。

大开大合、舒展大方、简单易学、气势刚猛 蒋庆国：侠家拳健身价值很高



■蒋庆国认为，侠家拳是非常适合作为体育锻炼的拳术。 新快报记者孙毅/摄

●拳法极富技击性 为校园推广改编了一套侠拳操

传统武术究竟能不能打？最近几年，这个问题几乎成了整个传统武林界的困扰。对此，蒋庆国表示，侠家拳是实战能力很强的拳法，不仅能打，而且还能打得气势磅礴，很好看。

蒋庆国表示，侠家拳和其他拳法最大的不同就在于搏击方面。蒋庆国说：“其他拳法大都是先格挡、再出击，侠家拳不是这样，侠家拳是消挡带打，出一只手已连挡带打，就是防守时带进攻，进攻时还有后攻手，而且招式奔放，打击目标明确。”

上世纪80年代，侠家拳在广州一度非常流行。蒋庆国透露，一方面是受电影《少林寺》影响，侠家拳赶上了这波兴起的武林风潮。另外，由于实战性突出，侠家拳也被警校相中了，成为了学生练习格斗的必修课。

不过，随着时代的发展，他的技击属性并没有太多的勇武之地。比较令人尴尬的是：侠家拳的实战强项，反而成了推广传承过程中的短板，毕竟除了军警等特殊职业之外，大多数普通人学习武术，

主要是为了强身健体，“能打”反而不是什么好事。因此，必需要做相应的变革，以适应时代发展的需要。为了让大家能够更安全地学习武术，侠家拳在武术进校园的时候还专门把拳法改编成了一套适用于学校大课间的“侠拳武术操”。“这样做有助于侠家拳的推广，也能让青少年更好地锻炼身体。”蒋庆国说。

Q:从技击的角度来说，侠家拳表现如何？

A:传统武术都有搏击技能，侠家拳当然也能打，而且实战性还很强，在实际格斗中往往能占据上风。以前，广州的很多公安人员都会学侠家拳，我的师兄还专门去警校教防暴警察拳术，当时的的确很多人练侠家拳。

Q:练习侠家拳的难点在哪里？

A:真正好好练我们侠家拳的话，特别辛苦。一套侠家拳打下来非常耗力，因为格斗意义很强，所以这套拳法对速度的要求快、对力度的要求猛，所以打着特别累。可能就是因为这个，所以在学习侠家拳的人相对少一些吧。

●侠家拳动作舒展 非常适合业余爱好者锻炼身体

蒋庆国表示，侠家拳的动作一向大开大合。因此，侠家拳的每招每式都要用到全身上下肌肉与骨骼，蒋庆国说：“侠家拳就是抡的动作比较多，抡这个动作本身就带有很强的拉伸作用，再加上步幅也比较大，对身体的锻炼就会比较全面。”

手臂抡起，脚步大开，侠家拳打起来非常舒展。从搏击角度来说，雷霆万钧、劲道刚猛；从审美角度来说，大气豪迈、虎虎生风；从健身角度来说，姿态沉稳、动作流畅。侠家拳也是很好的健身锻炼。

“打侠家拳，能够让身体的血液更

好地流通起来，让血气运行得更好，”蒋庆国说，“我认为，对业余武术爱好者来说，侠家拳是非常适合作为体育锻炼的拳术。”

Q:除了武术技击之外，侠家拳在其他方面还有哪些造诣吗？

A:侠家拳也有养生功效，我们称之为“十二支桥”。传说达摩禅师在洞中面壁十年练的功夫就是十二支桥功，这个功夫就是练血气运行，里面的动作不多，但练好了真的能够有助于全身的血行运通。

Q:在未来的推广中，侠家拳需要如何调整以适应现代社会的需要？

Q:侠家拳在这些年的传承过程中有没有哪些不足？

A:在我看来，很多人说是在打侠家拳，其实已经都不怎么像了。如果说从锻炼身体这方面来说，每个人打成什么样可能问题不大，但从传承角度来说，还是要打出侠家拳的精髓。现在，侠家拳在技击意义上的东西被忽略了许多，练拳的人也是更强调强身健体。我觉得，如果想更好地理解侠家拳各个方面的内容，那么不仅要练拳，也要真正悟进去才行。

Q:在武术进校园方面，侠家拳有什么举措？

A:我根据侠家拳的拳法改编了一套侠拳操。这套侠拳操采用侠家拳的特色动作，按广播体操的要求创编，能较好呈现侠家拳的特点。这套侠拳已经在从化和睦小学进行了推广，效果很好。其实，这套侠拳操也可以串成武术套路，虽然看起来就是锻炼身体，一点功夫架子都看不出来，但只要稍稍调整一下手法，这就是一套拳术。

A:现代社会是法治社会，练武防身的需求真的没那么多了。对我们来说，更有必要的是让更多的人知道、认识、了解侠家拳，所以看到学生整齐划一地做“侠拳操”，某种意义上也是一种传承，而且这也的确是一个锻炼身体的良好方式。

Q:您对侠家拳的未来有哪些期待？

A:我认为，侠家拳的动作套路不复杂，但在未来的传承中，练拳的人一定要把侠家拳先打明白，最起码也要理解侠家拳基本套路的内涵。未来，我当然也希望能够把侠家拳继续发扬光大，让外人不再认为侠家拳是小拳种。