



文羊城晚报记者 杨锦强 图/王小虎 周文媚

惠州自古崇文尚武，历史上涌现众多本土拳法，如龙形拳、李家拳、白眉拳、莫家拳等，还有不少拳法在此生根发芽、传承发展，其中，南派螳螂拳就在惠州传承上百年。

作为南派客家拳种，南派螳螂拳起源于清初的福建少林寺，最初在惠州传承式微，经过第五代传承人陈建明多年努力，学习的年轻人多了起来。今年10月，南派螳螂拳被列入惠城区第七批非物质文化遗产代表性项目。目前，陈建明计划在学校或文化馆开设南派螳螂拳课堂，促进广大少年儿童积极参与武术锻炼，让南派螳螂拳在惠州大地得以延续。

参与武术锻炼，让南派螳螂拳在惠州大地得以延续。

20世纪80年代起，陈建明拳法大成后，就广开门路招收弟子，希望让更多人学习南派螳螂拳，将南派螳螂拳一代代地传承下去。可惜事与愿违，目前为止，他才教过百余名学生，包括30多名徒弟。陈建明收徒的要求严格，需通过重重考验才能拜师，学武之前要先领会“遵亲遵师遵教训，学仁学义学功夫”的意思，并要经受一段时间考验，只有人品不错，才可以继续练下去，最后拜完祖师爷才真正成为弟子。

目前，陈建明在惠州的徒弟主要分布在陈江、园洲、良井、淡水等地。陈锦标是惠州良井人，2013年看到陈建明的拳法后，认为南派螳螂拳是正宗的传统武术，便想系统学习该拳，后在2015年正式拜师学艺。“主要练劲道，虽然难度比较大，但我被拳的爆发力吸引，所以坚持下来了。”陈锦标说，系统学习两三年后，因生活、工作等各种原因，就断断续续练习，但一直没有停过。

从小受武侠电影电视剧熏陶感染的叶嘉伟，对武术产生了浓厚的兴趣，曾学习了四年的咏春拳。“初次接触到南派螳螂拳时，自己从未见过如此快的拳速和如此大的力量，因此特别喜欢。”他说，拳的动作不多，方式也比较传统，刚开始练习时，在师傅家学几个动作，练习两三个小时，回家接着重复练习，直到师傅觉得达

标为止。

提起收徒，陈建明感慨万千。“在惠州本地收的徒弟比较少，反而外地的比较多，如中山、广州、佛山、沈阳、西安、上海、北京等地，还有不少来自英国、美国、荷兰、捷克等国家的人前来拜师学艺。”他介绍，国内的徒弟基本每个月都会趁着休息时间来一两趟，国外的徒弟以前每年至少都会来一两次。这些徒弟有一个共同点，就是均学习过其他拳法。

那么，为何南派螳螂拳在惠州传承如此困难呢？“南派螳螂拳是一种实战性拳法，要练习功底力，需要长时间的拉筋拉力，练习比较单调、枯燥，这很考验一个人的毅力，很多来学习的人坚持不到三个月。”陈建明说，以前拳为了防身，练武氛围浓厚。随着社会发展，大家更注重学业，导致习武之人日益减少。

其实，练习传统武术注重言传身教，需要在师傅手把手传授的过程中，不断纠正才能练到位。如果单靠自己练习或者看录像模仿，是无法练好的，因为练习者无法得知其中的技巧或是练习的程度，容易出现误差。“你看别人一个动作简简单单，但是你却不知道他是如何做到柔刚并济、灵活多变的。这就需要师傅来教，同时你得不断试验才能感悟出来。”陈锦标说。

近年来，惠城区坚持非遗项目活态传承，让非遗不断融入日常生活，在辖区中小学或文化馆开设了公益课堂，旨在推动非遗项目传承常态化。“以前很多家长带着小朋友来说想学拳，我觉得太小练不出那个劲、发不出那个力，容易令人误会，所以拒绝了。现在很多人做我的思想工作，认为要不分年龄，能教就教。”陈建明表示，正计划在学校或文化馆开设南派螳螂拳课堂，促进青少年积极参与武术锻炼，让南派螳螂拳在校内传承与发展。同时也会参加各种比赛、活动，让市民认识、了解、认同南派螳螂拳，使其得以在惠州大地上传承下去。

逾百年南派螳螂拳传承发展亟待求变

在惠城区下角西路园岭社区惠民综合服务中心斜对面，有一栋五层高的老建筑，乃是惠州南派螳螂拳馆所在地。小楼前，记者见到了今年67岁的陈建明。他面容饱经风霜，但精神矍铄，笑声爽朗，走起路来仍虎虎生威，犹如年轻小伙子一样。

沿着具有年代感的楼梯上三楼，进门后首先映入眼帘的是墙上雕刻着“南螳螂”字样的木牌匾，两边是一幅“遵亲遵师遵教训，学仁学义学功夫”的对联。牌匾下方的墙角，堆放着练习器械。客厅摆着一个茶台，旁边是三张古式木椅，中间空出一块地方。

“对联是祖训，寄托着祖师爷的淳厚教导和殷切希望，是我们要一直遵守的。客厅留出的空地就是平常徒弟们练武的地方，因为练螳螂拳不需要很大空间。”陈建明说。

当问及为何将拳馆设在家中时，他遗憾地表示：“之前曾开过拳馆，想通过固定场所以物色一些合适的武术苗子传承南派螳螂拳。”可惜租金负重，后来学习的人又不多，坚持了两年，后来索性搬回家中教徒。

在记者到来之前，陈建明的两个徒弟已经在客厅里准备练拳。他们二人身穿印有“南螳螂拳”字样的黑色T恤，练起了基本功。只见他们气沉丹田，伸出双手，将全身的劲缓缓集中在手上，出拳时动作迅速，勇猛有力。练完一个基础套路后，他们的脸上已经微微见汗。随后又开始分组对打练习，双方你来我往、你攻我守，碰撞激烈时还能清晰听到“啪”的脆响。

陈建明则在一旁时不时纠正徒弟们的姿势、用劲等，并讲解其中不足之处。说着说着，还亲自示范起来。相比之下，陈建明打起南派螳螂拳如同螳螂捕食时那般快速迅猛、沉稳有力，同时刚中有柔，灵活多变，身法敏捷。他介绍，南派螳螂拳是一种集内外家拳法精髓于一身的拳术，立足于实战，招式简练、灵活，短桥窄马，善发短劲、寸劲，贴身短打，能够做到以弱制强、以静制动，攻防兼备，有四两拨千斤的效果。倡导以最直接的方法、最短的路线、最快的速度，获取最大的搏击效果。

据悉，南派螳螂拳的拳法心诀有“马步丁不丁八不八”“手中心口发”“你不来我不发”“有桥架上过、无桥自造桥”等。练习时主要以母拳为主，一是三步箭，练内外功、内外力，同时练寸劲、长劲、速劲、弹劲、抖劲等；二是三箭摇桥，练短力、反应速度，追求速度快且要求灵活多变。“如果将母拳练好，已经可以出师了。因为这就是南派螳螂拳的基本功，所有东西都在母拳里体现。”陈建明表示，初学是它，练成后还是它，母拳所有动作缺一不可。

此外，南派螳螂拳手法上有抖手、锁手、传手、推手、擒箭手、惊弹手等，器械方面有流水棍、双铁尺等，身法则有千字头、箇箕背、铁尺腰等。

时常能在武侠电影或电视剧桥段中看到的螳螂拳，其实有南派、北派之分。“按地域划分为南北派，南派螳螂拳更侧重于模仿螳螂捕食时的速度与爆发力，注重招数的实用，不给对手留一丝机会。这是与北派螳螂拳最大的不同。”陈建明说。

在客厅可以看到“南螳螂”木牌匾，两边是“遵亲遵师遵教训，学仁学义学功夫”对联



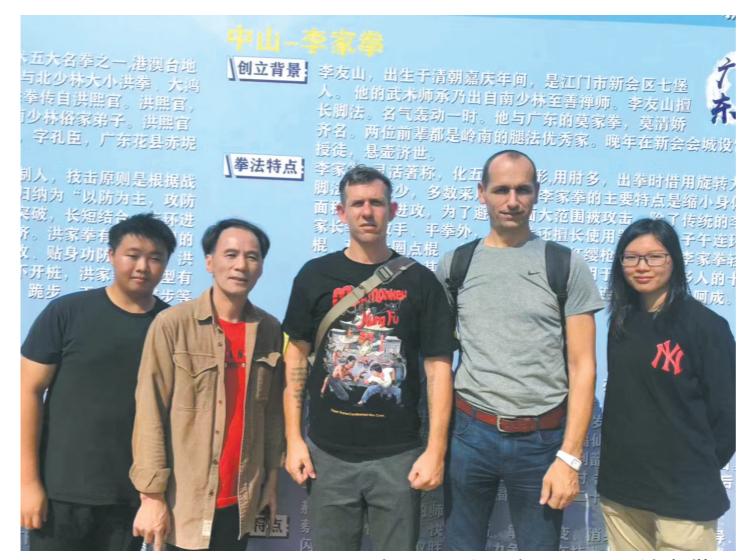
陈建明在纠正徒弟们的姿势、用劲等，并讲解其中不足之处



陈建明打起南派螳螂拳如同螳螂捕食时那般快速迅猛、沉稳有力 受访者供图



南派螳螂拳第三代传人刘水 受访者供图



陈建明与“洋徒弟”合影 受访者供图



南派螳螂拳在惠州市第七届传统武术比赛中获奖 受访者供图

年，黄福高行医至观音阁一带，刘水得知其擅长武功，主动要求与黄福高试手，结果几个回合便败下阵来。

黄福高觉得刘水年纪轻轻，是习武的好苗子。在刘水的请求下，黄福高收刘水为徒，教授南派螳螂拳。

1903年，在黄福高悉心指导下，刘水已精通南派螳螂拳，成为第三代传人。

同年，刘水离开家乡，在香港设馆授徒，香港及海外有众多弟子。

目前，美国、英国、澳大利

利亚、匈牙利、荷兰等国

均设有“南派螳螂拳馆”。

1937年，同为香港人、

30岁的马铭森到香港拜刘水为师，5年后练就一身功夫，

在此期间还成为刘水的女婿，后于1942年返乡。

马铭森归乡后，很少展露武功，直至陈建明的出现。

朱亚南年少时体弱多病，前往福建少林寺寻求医治，并跟随禅隐大师习武，其间偶遇螳螂、麻雀相斗，突发灵感，经过潜心研究后，自创了一门新拳法——南派螳螂拳，后来又传给广东兴宁人士黄福高。

南派螳螂拳的第三代传人刘水是惠城区芦洲镇香园村人，出生于1879年，喜爱武术，时常四处寻找外来的武

术名家切磋验证所学。1899

“洋徒弟”拜师学艺

由于收了不少外国徒弟，很多时候陈建明并不能完全记住他们。然而，来自捷克的信，却让陈建明印象深刻。谈及拜师的故事，陈建明更是娓娓道来。

信在佛山工作了十多年，会说粤语。他很喜欢中国武术，在佛山学过咏春拳、白眉拳、洪拳。2016年夏天，他看到南派螳螂拳的相关资料后，专程来找陈建明了解。当时，这个身高一米八几的外国壮汉被陈建明的力道所惊，问道：“师傅，你这么瘦，最多60公斤，可我的手一碰到底，整个人就被拉过去了。你是怎么发出这么大的力道？”并当场表明想要学习。

时隔一周，信第二次前来，直接开门见山向陈建明表示：“师傅，对不起，今天是特意来切磋的。”话音刚落，他便打出一拳。陈建明知道他性格直接，索性让他真正感受一下南派螳螂拳的风采。几个回合后，信果然败下阵来，当场便想拜师学艺，可遭到了陈建明的拒绝。“拜师是有严格要求的，且必须要经过考察，不是随便便就能拜师的。”陈建明解释。

此后，信就一直跟着陈建明练习。“他来我家练习，我教他一个动作，他可以一个人在客厅里打一下午，练到全身都湿透了。”陈建明描述信当时练拳的场景。

因信用心学、肯吃苦、有毅力、有悟性。最终，陈建明动了爱才之心，收他为徒。“以前他每年会来两三次，后来因为工作等原因为，这几年来的次数减少了。”陈建明说，不过，信前几天还说忙完后要过来一趟，预计年底。