

# 南少林五祖拳

陈火裕 著

人民体育出版社



南少林五祖拳

陈火裕 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

南少林五祖拳 / 陈火裕著. -北京: 人民体育出版社,  
2009

ISBN 978-7-5009-3771-5

I. 南… II. 陈… III. 少林拳-基本知识 IV.G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212059 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 4.25 印张 100 千字  
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷  
印数: 1—6,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3771-5

定价: 14.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 序

中华武术源远流长，却能历久弥新，薪火相传，乃至造就今天繁茂昌盛、生机勃勃的局面，在于它能不断创新，勇于交流。

历代武学大师，虽常闭门造拳，但更常于武林中不断交流，不断地从天下武艺中汲取好的东西。如一代宗师徐矮师祖，善取他山之石，其取少林之刚，取武当之柔，将二者熔为一炉，遂创造出神出鬼没的自然门武学。由此而感，吾以为当代习武者，要想弘扬光大传统武术，必须抛弃固步自封的思想，勇于将自己的东西拿出来与他人交流，乐于将自己所学造福于更多生民。盖武术乃人类共有之文化财产，非某个门派或某个武林高手所独有，无论谁拥有多么厉害的武功，终将只是武术传承纽带之一环，习武者有义务将其继承发扬光大，万不可囿于传统门派之见。

武林后起之秀陈火裕，潜心武学，虚心向诸多拳师请教，遂在南少林武学上有相当造诣，实属难能可贵。更难能可贵的是他能将己所学呈现出来，弘艺于自己创办的文武学校，并且将多年心得，著成此书。该书言简意赅，深入浅出，对五祖拳有着精辟的见解，自成一家之言，乃广大武术爱好者自学南少林五祖拳不可多得的好书。只要读者勤学苦练，自会有不浅收获。

当然，尤需指明的是，功夫是一种修养。习武并非为了逞凶斗狠，个个一脸的金刚怒目，腰大三围，凡事就喜欢大打出手。这样有失武术之真意呀！我们不可能现在拿着刀枪剑棒对付现在的导弹、核武器，但是我们可以拿它来健身、提高文化修养、提升个人的气质、造就新一代中华民族年轻人文武双全的一种气概，这样才更有价值。

所以我在此衷心希望陈火裕先生再接再厉，能在安溪兴安武校培养出更多能文能武的复合型人才；能继续为南少林武术乃至传统武术的发展做出更大的贡献；从而能在更广阔的天地造福民生！

故为之序。

杜飞第

# 前 言

泉州是南少林武术的发祥地，武术活动历史悠久。它始于晋唐，盛于两宋，至今枝繁叶茂，拳派远播，影响广泛。以南少林武术为代表的泉州武术文化是泉州优秀文化积淀的重要组成部分，是泉州历史文化的重要内涵，也是中华传统武术中的宝贵遗产。明清以来，它传播到东南亚、台湾、香港、澳门等地，成为泉州南少林武术的支派。至今海内外人士寻根溯源，络绎不绝。

五祖拳乃南少林武术中最优秀的拳种之一，它有独特的风格和鲜明的特点，讲究招招有势，势势有法，法法有用，具有勇猛剽悍之形，雄伟磅礴之势；动作简练，拳势激烈，富有阳刚之美；劲力浑厚刚强，发劲讲究力催三关、运腰送肩，出拳要求以点着力，有“金刚劲”之称；强调运功发劲要与运气密切结合，有独特的狮子吼运气法；步法稳健，要求“四点金”落地，十趾翘则足力生，兜前足以固膀胱，夹裆、束臀、提肛而锁真气；身形强调百会提则头挺，牙关起而功强，两肩坠而心胸守；手法讲究吞、吐、浮、沉；桥法讲究过、添、断、粘；拳法讲究重与快；腿法讲究低与冷；技法的应用上要求手不离中门，出技对子午、垂肘不露肋；运招要求招中藏招、招上变招。技击总诀要求：以静待动，后发而制人；以柔克刚，四两拨千斤；以速御迟，用快制敌；以虚击实，出其不意；以

## 南少林五祖拳

拙制巧，随机应变，得势近身，低腿为先，短拳变肘，顺擒摔翻，拿压固控，远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒。

吾自幼嗜武，请学于苏文木、魏国良等南派名师，并受国际南少林五祖拳联谊会主席周焜民的指点。得悉五祖拳之教义，数十年勤学苦练，不敢懈怠。独木不成林，一花独放不是春。为此，吾自办兴安文武学校于著名铁观音茶乡——安溪，广招学员，倾囊相授五祖拳法。至今已培养出不少人才，他们或于武林比赛中名列前茅，或于高等学府钻研学问，或继续从事武术教学等。无论如何，五祖拳法在他们的人生中起了重要的作用。欣慰之余，吾当继续自勉，以弘扬五祖拳法为己任，让其能在更广阔的天地延绵发展。正如湖南自然门大师杜飞虎先生所言：“武术乃人类共有之文化财产，非某个门派或某个武林高手所独有，无论谁拥有多么厉害的武功，终将只是武林传承纽带之一环，习武者有义务将其继承发扬光大，万不可囿于传统门派之见。”此数语点开余心中之结，故决心将师之所传毫无保留呈现于世。也正是杜前辈的长期勉励，方使愚写成本书。

五祖拳精深浩渺，吾力求书中能去繁就简、深入浅出。故拳术中精选了五祖三战拳、五祖打角拳、五祖双爪拳、五祖拳技手举隅，器械则披露了向来少传的五祖三股叉。这些拳械，虽看似简单，却乃五祖拳中精华之精华，只要读者勤于揣摩习练，定能有非凡的造诣。倘若偶尔习练，亦可健身强身，益寿延年。

深谢诸位前辈及同辈们之关心，此书得以顺利出版。然学识与时间有限，个中讹误，实属难免，望同行不吝指正，吾当深感庆幸！

陈火裕

# 目 录

第一章 南少林五祖拳概述 .....	(1)
第一节 五祖拳源流 .....	(1)
第二节 五祖拳拳禅一体 .....	(4)
第三节 五祖拳的心法 .....	(6)
第四节 五祖拳的体系 .....	(7)
第二章 五祖拳招法 .....	(9)
第一节 五祖拳发劲法之一“摇身俊胛” .....	(9)
第二节 五祖拳的手法 .....	(11)
第三节 五祖拳的步法 .....	(19)
第四节 五祖拳的身法 .....	(20)
第五节 五祖拳的腿法 .....	(21)
第三章 五祖三战拳 .....	(22)
第一节 三战总义 .....	(22)
第二节 五祖三战拳动作说明 .....	(23)
第四章 五祖拳打角拳 .....	(36)
第一节 打角拳总义 .....	(36)



第二节 打角拳动作说明 .....	(36)
第五章 五祖双爪拳 .....	(58)
第一节 双爪拳总义 .....	(58)
第二节 五祖双爪拳动作说明 .....	(59)
第六章 五祖拳技手举隅 .....	(84)
第七章 五祖三股叉 .....	(93)
第一节 三股叉总义 .....	(93)
第二节 三股叉动作说明 .....	(94)
第八章 五祖拳功力高级教程 .....	(123)
第一节 外力修炼 .....	(123)
第二节 内功修炼 .....	(124)

# 第一章 南少林五祖拳概述

## 第一节 五祖拳源流

中华武术，历史悠久，源远流长，与华夏五千年文明风雨同行。隋唐五代时期，武则天开创武举，倡导练武，促进了群众的练武活动。两宋时期，由于内受封建军阀统治，外受强敌契丹、西夏和女真的侵扰，战乱频繁，尚武风气促进了武术的发展。统治者把武术当做统治人民、维护其统治的手段，而人民则把武术作为防身抗暴、防止外族侵略的工具。因此民间练武活动如雨后春笋般发展扩大，这对唐末宋初的南少林武术的繁衍创造了良好氛围，使武艺在民间扎了根。元代，传统武艺受到较大的摧残。明代，武术从元代奄奄一息的状态逐步恢复生机。清代统治者，一方面加强军队的武艺训练，另一方面严禁民间练武，但由于清代农民起义频繁，武术发展因民众基础深厚而远远超过前代，形成了整体的武术技术理念，各有自己的理论体系。民国初期，习武开禁，拳技之风蓬勃一时，武术作为优秀的民族文化遗产加以继承和发展，使武术成为尽人皆知的体育项目。

武林之中，少林功夫最负盛名，有“天下功夫出少林”之美誉。而少林之中，又分南北，北以嵩山少林寺为正宗，南以

泉州少林寺为代表，同源一宗，相互辉映。

泉州是武术之乡，修文习武，蔚然成风，成为人们生活中一个重要组成部分，也成为社会上的一种风气。泉州人的日常生活有这样一句口头禅：“拳头、烧酒、曲。”可见少林武术已深深融入泉州人的生活习俗之中。每逢佳节庙会，泉州各地常常装扮梁山好汉做各种武术表演，民间称为“套宋江”或“宋江阵”。入清以来，演员持“戈甲”的武戏表演逐渐发展成为泉州闻名全国的地方戏剧种“高甲戏”；泉州民间凡丧事做功德超度，由和尚或道士“戏弄钹”及“打桌头城”，都涉及武术表演，后来发展为泉州独有的法事戏剧种——“打城戏”；迎神赛会中，真刀真枪做“台狮”（杀狮）表演，都是少林武术与民俗文艺熔于一炉的独特表演形式。

作为中华武术一大流派的南少林拳，流行于我国长江以南的闽、粤、桂、赣、浙、湘、鄂、川、苏等省，其内容十分丰富，各地流传的南少林拳自成体系，各具风格，素以阳刚之美著称的南少林拳以沉稳、迅疾、奇巧及落地生根般的扎马而著称。五祖拳当属近代风靡于全球的南少林最优秀的拳种之一。

由于南少林五祖拳有着相应的历史性，并缺少有关文字的记载，其发展源流众说纷纭，莫衷一是。

其一，五祖拳是太祖拳、达尊拳、罗汉拳、行者拳、白鹤拳这五种流行于闽南地区拳术的统称。

其二，五祖拳是参大成、集众妙，采太祖拳、达尊拳、罗汉拳、行者拳、白鹤拳，将南北各派精华共治一炉的崭新门派。

这涉及到名实，值得一辨，有待同门深究。由于这五种拳共有含胸拔背、沉肩扣节、拳势刚烈、固守待进等特点，主要

## 第一章 南少林五祖拳概述

桩步不丁不八马的一致，泉州区区之地，濡染浸淫，能太祖者亦能罗汉，能达尊者亦能白鹤，转相传习，也是自然现象，名师蔡玉明兼容并蓄，多次与武林高手较量技艺并获胜。早期蔡玉明设立了“圣公会”“龙会馆”二馆公开授徒，在发展过程中先后收服泉州一带号称“五虎”的名人为门徒，后期又培养出五位杰出的门徒，号称“后五虎”，有记载的著名衣钵传人有泉州的林九如（外号狗师）、魏南山（外号翻天豹）、翁朝贤（外号大古秧）、尤祝三（清末武举人）、陈京铭（外号金翼大鹏，清末武秀才）、何海师（外号凤尾手）、陈魁（外号钻天鹤）、狐狸仔（外号落地金蛟）、柯彩云、沈阳德（外号玉面虎），林九如为头届徒弟，沈阳德是关门弟子。这两位师兄弟曾经与泉州崇福寺的妙月法师较技，沈阳德胜。后来由师兄林九如收纳妙月法师为门徒。就这样从泉州晋江一直扩展到整个闽南地区。这一时期闽南一带武风大变，习武人士以练五祖拳为荣，闽南掀起了学习五祖拳热潮而显得一枝独秀。

清朝末期到民国初期，由于政局混乱，贪官污吏层出不穷，民不聊生，闽南一带许多人为谋生出洋南渡，也把祖国的瑰宝——武术带出国门。

时至今日，五祖拳已是枝繁叶茂，它吸引了一批又一批寻觅南少林之根的武术家和研究者，他们来自不同肤色的国家。1990年10月，在发源地泉州南少林武术国际学术研讨会期间，菲、马、新、印尼以及台湾、香港、澳门的五祖拳同门经协商，决定正式成立国际南少林五祖拳联谊总会，通过章程推举卢庆辉为首届主席。

一眨眼十多年过去了，经历数次的联谊会主席换届，在国际南少林五祖拳联谊总会2006年会中，众推周焜民先生出任

联谊总会新一届主席。周焜民先生是联谊总会的主要创始人，早在1989年他就在菲律宾筹备发起创建国际南少林五祖拳联谊总会，付出了许多努力与心血，并一直不遗余力地支持五祖拳的发展与传播。

联谊总会从筹备到现在，已经历了19个春秋，每年都增加新的伙伴，这些五祖拳同门是：菲华光汉国术总馆、马来西亚徐金栋健身社、印度尼西亚卢万定国术馆，卢绍淮国术馆、卢绍鹄国术馆、泗水黄龙体育会、菲律宾新华体育所、中华鸣谦国术馆、兴汉国术所、威武国术所社、国光国术社、澳大利亚少林五祖拳社、五祖无极拳社、少林无极拳社、新加坡明星体育拳社、三战道防身学院、德艺武术中心、澳门闽南五祖体育会、中源文化体育会、香港五祖三师堂武术馆、缅甸缅华武术社以及英国、美国、瑞士、加拿大徐金栋五祖拳社等，随着华人跨洋过海的足迹，南少林五祖拳已传遍世界各地。

### 第二节 五祖拳拳禅一体

南少林五祖拳不仅重视手、眼、身法、步的训练，而且十分讲究“禅悟拳意，拳融心法”的理念，认为应当作为一种修养、一种领悟、一种体验来追求。正如国际南少林五祖拳联谊会主席周焜民先生常说的“少林武术，拳禅一体，内外合一，形神兼备”，禅武结合也是南少林五祖拳高深层次修为较为显著的特色。“心正则万法皆从，心乱则万法皆废”，以禅运武，习武修禅，禅武合一，以禅养心，以心修禅，静以养神，志闲而少欲，心安而不惧，使人的生理与心理、技

艺达到高度统一。

中国庙宇殿堂之中，多塑有“哼、哈”二将、四大天神、八大金刚等护法神的全身重彩法象，是侍卫佛陀、守护佛法的“夜叉”之神，表现匡扶正义、镇慑邪恶、守土保民，其神志威武刚烈，气势磅礴，怒含霸气，法眼观界，身披利甲，手执法器，各涵寓象，从中看出佛门善奉惩恶、充分体现力量与智慧、坚韧与顽强、正义凛然的“替天行道”的民族精神。

因此，在南少林五祖拳的修习与演练中十分注重“无坚不摧，所向无敌”的拳法意识，气度风范，实现与完善“拳禅一体，内外合一，形神兼备”的拳术本质与内涵。通过对禅至真、至善、至美之学的参悟，诠释为人处世的规范，体味及感受武学文化、拳理之法深层次的结合，不断把传统“武道禅学”及“文武双修”的历练相融合，最终提升形成“南少林五祖拳”武学技法的心智修养、理法求证、拳禅“空灵”的武学境界。

南少林五祖拳不仅有相应的历史性、自然性、合理性及规范性，而且是内涵丰富、理法相联的综合性南少林拳法体系。学好拳法虽易，但也非朝夕之功，其传统文化的源流风格、学术特色、教学实践、战术心理等都是十分重要的理学观念。拳谚云：“拳打千遍，神理自现。”通过长期艰苦、持之以恒的努力，在理论、技术上就能逐步取得独到的认识，同时还应拓展视野，把理论和实践相结合，提高拳、禅慧悟的能力，相融互补。陶冶心性，使其在学习、训练、修为过程中更具备时代的生命活力，展现拳法的传统文化及实践本质特征，就能得到五祖拳门功夫的进一步认识与体会，学之必有所获，悟之必有所得。

### 第三节 五祖拳的心法

中华武术无论什么门派都有拳的练法、用法和心法。南少林五祖拳也不例外，它能够成为我国南少林武术中较具代表性的少林拳种，不仅具有独特的技术形式，简练实用的风格，而且具有丰富的武学内涵，只有用心练武，日常生活中有高尚情操（武家常说的功夫在功外），才可能在武术上达到一定境界。

练时无人似有人，用时有人似无人。动中之静为真静，静中之动为真动。

阐述本门功夫应当作为一种修养来追求，力求德艺双馨。五祖拳的训练并非独立于生活之外的单纯躯体运动，它贯穿于习武者生活的全过程，受日常生活丝丝缕缕的牵绊。许多习武者常常不能静下心来，以至于“三天打鱼，两天晒网”，最终一无所成。孰不知“不是风动，不是幡动，而是仁者心动”。一个真正的仁者，必须面对灯红酒绿，虽高官厚禄常临于身而不为其所动，虽美酒红颜为诱而无以分其金玉之心。习武者同样要学会面对现实，学会笑看风云，心中自有天地，追求“动中求静”，以武证道。具体表现在练功时，想到达到高深功夫，必须在三战拳内功练法中努力做到心无杂念，意守丹田，不管外形如何变动，皆能顺其自然。表现在对敌实践中，如入无人之境，不为他物所动，不为任何外界因素而分心，置生死荣辱于度外，敢于虎口拔牙，忘却自我，忘却一切，全心投入，攻防兼备，连削带打。反过来，习武者还要学会“静中求动”，为人处世时，学会高瞻远瞩，居安思危，防患于未然，不能为

事物纷繁芜杂的表象所迷惑，不能因表面的风平浪静而忽视了其中的潜涌。表现在练拳中如同有人和我实战，练功中站桩时意想到真气循经运行，上下翻涌，川流不息。

五祖拳门规：“学法学艺一气成，修身养性谦为本。”这是历代先贤对本门弟子的要求，积极主张侠义尚德、除暴安良的尚武精神，教诲门人孔武有力，尊师重道，诸恶莫做，众善奉行。因此，习练者必须有高尚的思想品行，日常生活皆是功，心中不滞一物，自性不动，去我本无，还我固有，心无杂念，常存元神于丹田等穴，从而激发精气的生成，使神得以化生；反过来神又统领精气的运行，从而强健四肢百骸，积蓄主体的能量，从而使习武者开发出人体的潜能，拥有高于常人的功力，乃至大彻大悟，心怀澄明。

当然，想要达到那种境界，必须具备坚忍不拔的意志和吃苦耐劳的精神，不可急于求成，凡事有度，顺其自然，才能使五祖拳修为达到功臻化境，出神入化。

### 第四节 五祖拳的体系

五祖拳经数百年之锤炼熔铸，誉于中外，具有典型的外家功力型风格，并吸收内家很多技法和内功修炼法，故内容丰富，自成一体。

套路分空拳和家私（器械）。

拳从三战起。五祖有五战，即三战、天地人战、连环战、平马战、直弓战。习马步，踏中宫，正身田，练吞吐气。而后由简入繁，由小套而大套，循序渐进，为二十拳、四门打角、



三战拾字、双缓、连环八卦、小千字、连城、二节、三节、四节、五节、五肚朕头、双爪、天罡、地煞、清风、明月、四门斗底、双狮展雄等。拳套刚柔不一，各有异趣，壮者练拾字、沉头，弱者习直弓、连环、小千字、三角摇，高者授以双缓、双节，矮者打角、地煞，使人、拳相得益彰。

器械乃拳之延伸，硬弓硬马，打揭分明，势势落力。长兵器主要有叉、棍、棒、枪、青龙大刀、斩马刀、三尖两刃刀、钩镰、方天戟、禅杖、扁担等，可谓是十八般兵器样样俱全。诸般兵器，以棍法最为凌厉，为各艺魁首，内中又有五尺棍、七尺棍、流星棍、双头棍、齐眉棍等。以叉法最为凶险，转、滚、捣、搓、刺、截、拦、横、扞、捂、挑、掏、贯、拍，招招追命，一步一打，大揭结合，防守相兼。短兵器有单刀、剑、单鞭、铜箫、铁尺、雨伞、双刀、双剑、双匕首、双拐、藤牌刀等。软兵器主要有九节鞭、双节棍、三节棍、绳镖等。暗器有飞镖、飞蝗石、飞针等。

此外，各种拳路、各种兵器尚可组合起来对练，即有七十二套对打。而先贤在古代行军打仗，将五祖拳众多套路组合起来编布成阵，有蜈蚣阵、长蛇阵、宋江阵等，阵法多变，配以八卦九宫术数，含义极深。现已少传。

习者单练仅为行拳而已，须对盘，方知劲路变化之妙，牢固根基，磨砺身手，临阵对敌方不会有怯敌之意。