

主编◎陈连君
副主编◎杨勇 陈发明

南少林刚柔法
南拳刚柔法

攻柔拳术



攻柔術

一

二



攻柔拳术

主编◎陈连君
副主编◎杨勇 陈发明

南少林刚柔法
南拳刚柔法



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

攻柔拳术 / 陈连君编. —上海: 上海社会科学院出版社, 2014

ISBN 978-7-5520-0518-9

I. ① 攻… II. ① 陈… III. ① 南拳—拳术

IV. ① G852.133

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第030807号

攻柔拳术

主 编: 陈连君

责任编辑: 林凡凡 缪宏才

封面设计: 闵 敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

照 排: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海信老印刷厂

开 本: 787×1092毫米 1/16开

印 张: 10.25

插 页: 20

字 数: 150千字

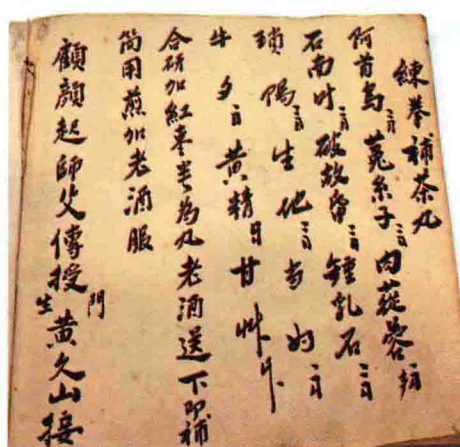
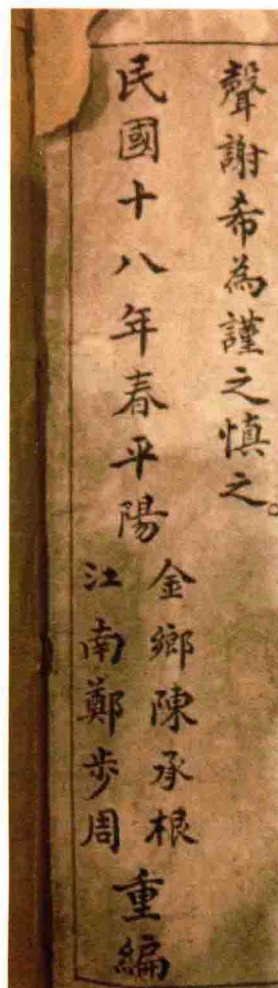
版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0518-9/G·307

定价: 48.00元

版权所有 翻印必究

……是書于清朝金錢(會)時所失,後不得見,彼中有曰:傳一不傳二,傳子不傳兄,所以後人各起怒心,一代相傳一代,一步留一步,一法留一法,此後故無名師相授。其命名何由,凡精神充沛體力勇壯,拳法純熟其心中了了,是固剛(明)師之所謂也,現在是書為某所獲特今設法重編,改為南拳剛柔法,若欲為名師者,須當朝夕誠心苦練,以勸善為主旨,不可將此法亂傳,其最重要者,一不傳歹人,二不傳猛人,宜擇其忠誠樸厚者方為妥善,同時當傾心教之。不得隱藏後步,而學者尤宜誠實毋得暗昧,而今某某等不能罄心勸道,如有知識高而閱歷深者,請為增加,希謹之慎之。



▲ 各个时代的老拳谱

明洪武二十年(1387)设金乡卫,清康熙九年(1670)废卫为镇,驻左营游击,后改右营都司。金乡自古人杰地灵,文化积淀深厚,武术源远流长。金乡自设卫始,便与抗击倭寇有关,一直是闽浙一带的重要军事驻地。因此,城内习武之风大盛,攻柔、五支、刚球是镇内主要南拳流派,金乡城内的陈承庚、陈萃涛是浙南一带的南拳名师。



▲ 浙江省苍南县金乡镇

弘扬传统武术文化
传承中华宝贵遗产

苏庆明

二〇一四年春

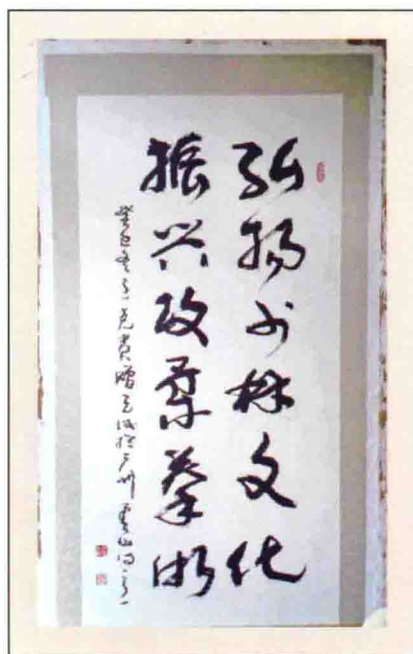
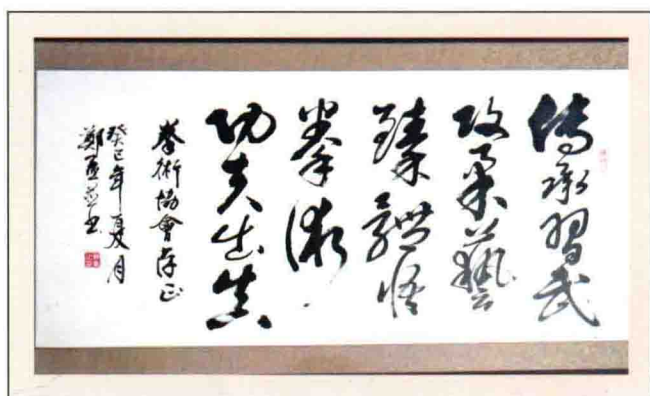
► 苍南县人大常委会主任苏庆明题词

精武改革
世代传承

湯寶林

2014.2.16

► 温州港集团党委书记、董事长汤宝林题词



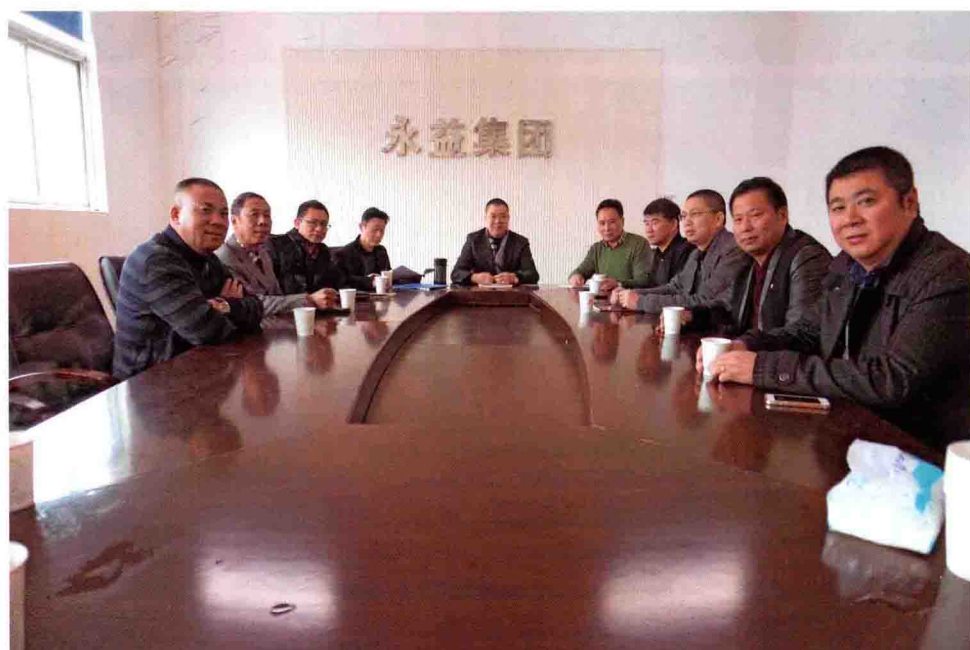
◀ 书画作品、贺词



▲ 同根同源：泉州南少林之行



▲ 本书编委会部分成员合影



▲ 苍南县南拳攻柔拳术协会常务副会长林尔生与部分理事会成员商讨工作计划



▲ 苍南县南拳攻柔拳术协会秘书长沈宝善宣读协会章程



► 苍南县南拳攻柔拳术协会会长陈道华、常务副会长林尔生为苍南县南拳攻柔拳术协会揭牌



▲ 苍南县南拳攻柔拳术协会培训基地：金乡球山



▲ 苍南县南拳攻柔拳术协会武术总教练陈连君指导学员学习技击法

攻柔拳术简介

攻柔拳术原名“南拳刚柔法”，是温州南拳主要流派，在19—20世纪广泛流行于浙南各村落，是当地群众喜爱的一种健身武术。

从《南拳刚柔法》拳谱借达摩创拳的一段典故以及各套路中均有“达摩见礼”的请手势，可以推测南拳刚柔法源于福建南少林。清乾隆时期蔡永蒹《西山杂志》：“乾隆二十八年（1763）秋，诏焚泉州少林寺……从兹无复敢修者。”根据历代先师口传，南少林被焚后，高僧雷行和尚为避祸难，流落至平阳萧江一带，得到了好心艸公的帮助，便将毕生武艺传授于艸公的两个儿子。艸公的第二儿子将拳术传给女儿与徒弟江西垟阿创（后女儿嫁与阿创）；后再由江西垟阿创老师传到李家垟的李南琴。

李南琴曾参与赵起组织的金钱会起义，任义军的拳棒教习，被称为“第四条好汉”。李南琴在义军中开始传授部分南拳刚柔法，主要传艺给其子李守汉；李守汉传艺给金乡半垟村陈张坤与宜山应培环。据传，原传南拳刚柔法分飞禽（师娘传授）与走兽两种风格，陈张坤习得飞禽风格，马步较高，架子较小，古朴大方。

陈张坤，字金学，是金乡地区南拳刚柔法的传播者，也擅长符咒，据传吃“神壮”，与清末白莲教、同善社、圆通教在江南垟的传播有关。在陈张坤的众多徒弟中，师姑坪和尚顾颜起、金乡陈承庚、金乡陈许会、楼

下郑步周、后半垟许志明、下泽林孟庆、黄判桥阿松、横溪阿吕、下汤阿鼎、半垟陈银象、冯店冯佃开等十几位徒弟比较全面继承南拳刚柔法。

陈承庚是金乡乃至温州有名的拳师，曾担任平阳国术馆馆长。民国二年春（1913），与金乡陈许会等人拜请李家垟李守汉老师来金乡传艺，由半垟陈张坤传坛；后因李守汉老师年事已高，加之路途遥远不便亲自前来传授，陈承庚便直接拜认陈张坤为师，深得其真传，门徒遍及温州各地，其中陈萃涛便是其门下最为突出的弟子。

陈萃涛，金乡镇人，1933年获平阳县散打赛第一名，1936年在师叔们的支持下参加全国举办的杭州国术特训班，得刘百川、田兆麟等武术名家传艺，自此陈萃涛集南北武术于一体，是当时温州地区最为杰出的武术名家之一，后被聘任为永嘉国术馆教练。南拳刚柔法自陈萃涛始，吸收了北派的技法，在温州、瑞安地区得以广泛传播（如温州孙春梅、瑞安金林龙）。而金乡地区百年来都是内部传承，加上都是七亲八戚的，能够比较完整地保存了原传南拳刚柔法的一些特点。

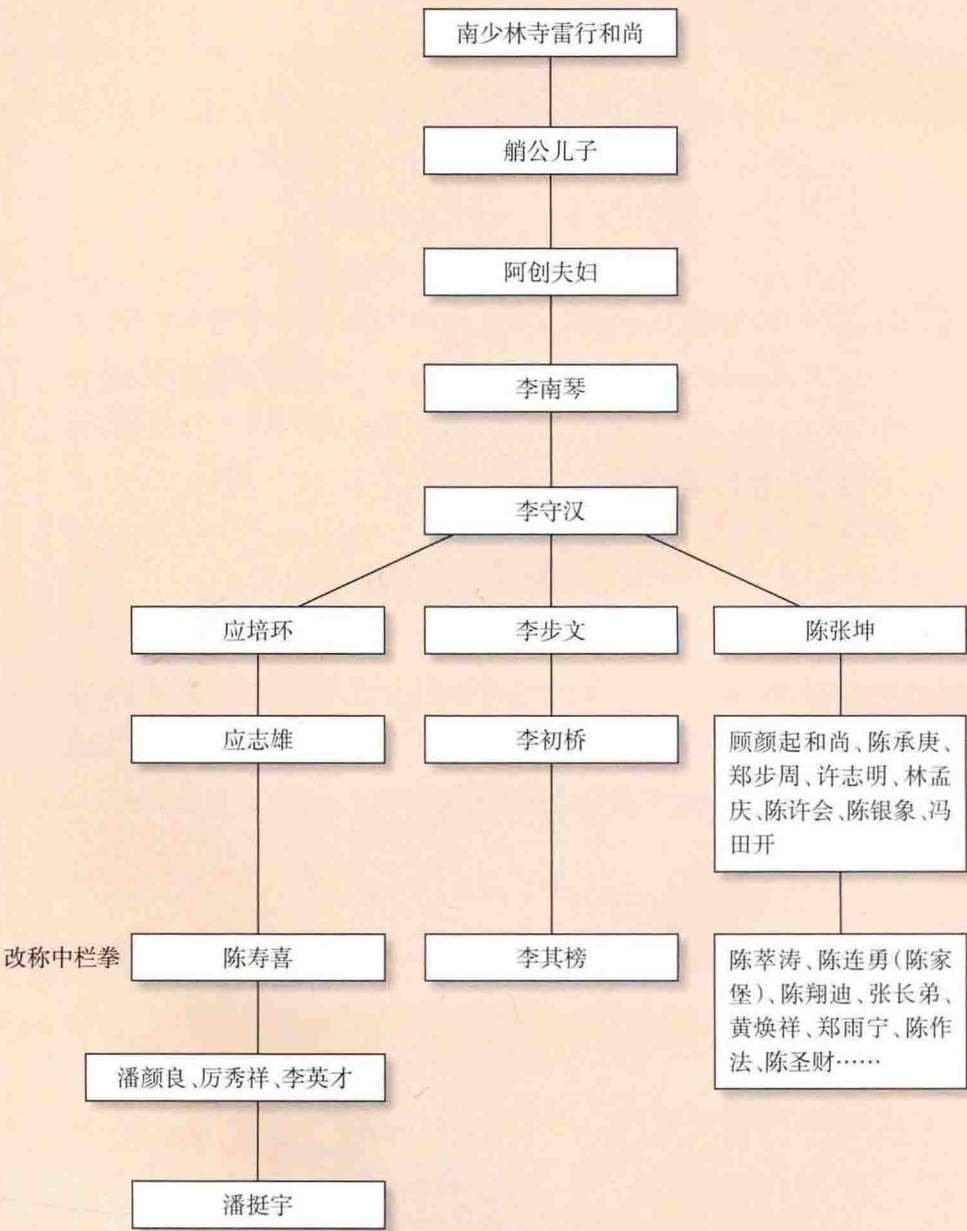
原传南拳刚柔法易学速成，在短期内可提高抗击打能力，但练习者到了一定阶段后，由于追求力量或硬度，加上练习者文化层次普遍偏低，不注重理论研究，阻碍了拳术的进一步提升。希望广大武术爱好者汲取各派拳术精华，加强理论研究，为共同挖掘金乡原传南拳刚柔法作出努力。

苍南县南拳攻柔拳术协会

2013年12月



攻柔拳术传承世系图谱





▲ 雷行和尚