



# 中国南少林

ZHONGGUO NANSHAOLIN

林荫生 编著

# 中国南少林

ZHONGGUO NANSHAOLIN

林荫生 编著



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国南少林/林荫生编著. —福州: 福建人民出版社,  
2013. 7

ISBN 978-7-211-06596-7

I. ①中… II. ①林… III. ①少林寺—研究  
IV. ①K928. 75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 281432 号

## 中国南少林

ZHONGGUO NANSHAOLIN

---

编 著: 林荫生

责任编辑: 陶 璐

封面摄影: 柳振忠

出版发行: 海峡出版发行集团

福建人民出版社

网 址: <http://www.fjpph.com>

地 址: 福州市东水路 76 号

经 销: 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷: 福州市德安彩色印刷有限公司

地 址: 福州市金山工业区浦上标准厂房 B 区 42 幢

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 23

字 数: 409 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-211-06596-7

定 价: 88.00 元

装帧设计: 陈培亮

封面题图: 薛志华

电 话: 0591-87533169 (发行部)

电子邮箱: [fjpph7211@126.com](mailto:fjpph7211@126.com)

邮政编码: 350001

邮政编码: 350008

2013 年 7 月第 1 次印刷

---

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换

版权所有, 翻印必究

# 前 言

余生于闽省一武术之乡，家乡盛传南少林武术，从牙牙学语之孩童至白发苍苍之耄耋长者皆略晓一二，而南少林志士爱国保民、可歌可泣的传奇故事，更是传遍街头巷尾，为乡人津津乐道。耳濡目染，余幼小心灵烙下了南少林的深深印记，“习文练武，报效国家”更成为伴余一生的梦想与追求。岁月荏苒，白驹过隙，余于武学孜孜不已几十年，转眼人已花甲，但沉潜于心的南少林情结依然如旧。现今，南少林的辉煌渐已湮没，不仅香火渐衰，且许多小拳种失传或濒临失传。相形于北少林的举世闻名，“危机”似乎成为关注南少林者最常使用的词汇。因亲眼目睹其式微，余对南少林武术文化的传承倍觉忧虑。探究危机的根源，虽有武术文化传承困难之故，更有社会支持乏力之因。余以为，当下之急，莫过于解读、宣扬南少林文化，以求更多的社会力量介入，保护并重建南少林文化。

解读南少林，从来并非易事。千百年的历史，模糊了它的真容。福建究竟有无少林寺，它坐落何方？为何有“火烧南少林”之说？何谓南少林武术，它怎样形成，如何传播？南少林武术与佛教禅宗有何关系？南少林武术在历史上于国于民到底有哪些贡献？当今南少林文化如何发展？如何接续南少林文化传统？怎样走出危机？诸多问题，至今悬而未决，令广大南少林热爱者满头雾水、无所适从。多么期盼有人能揭开南少林的重重面纱！

回顾历史，为解开南少林之谜，自民国起，学者们就开始了学术追踪，著名武术史学家唐豪先生就曾专门对福建少林寺做过考证。此后相当长时间内，由于历史原因，有关南少林问题的研究被搁置下来，文献资料也难以寻觅。自20世纪80年代起，随着有关少林题材的影视剧的热播以及全国武术挖掘整理工作的展开，各界有关南少林的研究逐渐增多，各类相关文章与著述不断刊行。余通过多种渠道，搜集了有关南少林的大量著作和论文，归类简述如下。

## 1. 对南少林寺遗址的研究。

研究这一问题的文献比较多，主要文章有郗武的《“南少林”史略》<sup>①</sup>，林世

<sup>①</sup> 郗武：《“南少林”史略》，见《中华武术》，2002年第12期，第38页。



芳《第三只看泉、莆、融三市南少林论争》<sup>①</sup>，刘福铸《福建嵩山少林在福清考——兼与罗诏教授商榷》<sup>②</sup>，谢重光《近年来福建南少林研究述评》<sup>③</sup>，叶敏《揭开南少林千年迷纱》<sup>④</sup>等。这些文章从不同的角度对南少林寺遗址问题进行了论证，主要有泉州东禅寺、莆田林泉院和福清少林院等几种说法，此外还有依据天地会活动相关材料而产生的仙游九座寺，东山古来寺、长林寺和诏安长林寺等说法。对此，余也曾撰写过《福建福清少林寺论略——南少林寺问题研究之一》<sup>⑤</sup>、《福建莆田少林寺论略——南少林寺问题研究之二》<sup>⑥</sup>、《福建泉州少林寺论略——南少林寺问题研究之三》<sup>⑦</sup>等三文，阐述自己的观点。

## 2. 对南少林相关概念的研究。

### (1) 对南少林概念的研究。

该类文章主要是从文化方面对南少林进行研究。如周伟良的《武术文化与会党文化语境中的福建南少林研究》<sup>⑧</sup>，认为南少林是一个由武术文化与会党文化长期共同氲氲催生的文化概念，其中既烙有明季的历史文化印痕，也有清代天地会纠众结盟的需要，更反映了人们在当时少林武术文化辐射下的多元价值诉求。林世芳的《再论“南少林”概念内涵及其嬗变》<sup>⑨</sup>一文中认为南少林一词的概念内涵应解释成“南方少林寺代表者”，而非“南方少林寺”，其具体内涵是指堪与北少林媲美的武文化，后来衍生出另外一个洪门文化的南少林。泉州东禅寺属于武文化的南少林，而洪门文化之南少林很可能在莆田，但尚需继续考证。曾建川在其论文《福建南少林文化的推广现状和对策》<sup>⑩</sup>中把南少林定义为在闽区域文化和明清时代背景的影响下形成的独特的区域武术体系。从以上作者对南少林概念的研究可以看出，不同的人由于研究的角度或研究领

① 林世芳：《第三只看泉、莆、融三市“南少林”论争》，见《福建师大福清分校学报》，1996年第4期，第29—34页。

② 刘福铸：《福建嵩山少林在福清考——兼与罗诏教授商榷》，见《福建师大福清分校学报》，1994年第2期，第19—28页。

③ 谢重光：《近年来福建南少林研究述评》，见《佛学研究》，1996年（年刊），第296—300页。

④ 叶敏：《揭开南少林千年迷纱》，见《上海档案》，1998年第6期，第51—54页。

⑤ 林荫生：《福建福清少林寺论略——南少林寺问题研究之一》，见《上海体育学院学报》，1994年第18卷增刊，第102—104页。

⑥ 林荫生：《福建莆田少林寺论略——南少林寺问题研究之二》，见《上海体育学院学报》，1995年第2期，第12—15页。

⑦ 林荫生：《福建泉州少林寺论略——南少林寺问题研究之三》，见《上海体育学院学报》，1995年第3期，第19—22页。

⑧ 周伟良：《武术文化与会党文化语境中的福建南少林研究》，见《首都体育学院学报》，2006年第6期，第1—10页。

⑨ 林世芳：《再论“南少林”概念内涵及其嬗变》，见《福建师大福清分校学报》，1997年第3期，第20—22页。

⑩ 曾建川：《福建南少林文化的推广现状和对策》，北京师范大学硕士论文，2007年。

域不同，对南少林概念存在着不同理解。

## (2) 对南少林武术概念的研究。

南少林武术的称谓由来已久，但是对于南少林武术概念的研究却很少，陈荣亮在《南少林的是是非非》<sup>①</sup>一文中认为。通常所说的南少林武术，应该是指由南少林寺传播，与南少林有直接或间接渊源关系的武功拳种，而不能简单地将其他拳种划入南少林庙墙。

综合以上论述，可以看出由于观点、立场或研究领域的不同，导致对南少林概念的理解存在差异，这也导致对于南少林武术这一概念的研究文献很少。

## 3. 对南少林武术的研究。

### (1) 对南少林武术挖掘整理的研究。

吴聪伟在《泉州武术的历史与现状》一文指出：“泉州武术工作者还响应国家体委关于挖掘整理武术遗产的号召，对蕴藏的南少林拳术进行有计划的调查整理。为期5年的挖掘工作，大大震动了武林人士。泉州武术遗产璀璨夺目，历史悠久，资源丰富。这次挖掘整理的拳种，据不完全统计，主要有太祖拳、五祖拳、白鹤拳、罗汉拳、花拳、达尊拳、行者拳、鹅拳、长拳、醉拳、行意拳、虎行拳等20多种，拳械约400套。德化县‘扁担拳’、南安诗山‘龙虎拳’为濒失的拳种。在上述拳种中，南少林五祖门传播面积最广。据悉，广东、浙江、江西、广西、台湾等省以及日本和东南亚等国的很多拳种的起源都追溯到泉州。”<sup>②</sup>方金辉在《论莆田林泉院即南少林寺》指出：“在这次考证南少林期间，研究会举办了两次全市南少林拳种大汇赛，结果发现：这里不仅武术资源十分丰富，而且很早就传播到全省各地、外省及东南亚地区。据这两次大赛统计，目前流行于莆田的拳种有罗汉拳、梅花拳、武技三尘、南少林一指禅、安海拳、五祖拳、少林五雷拳、佛祖拳、龙尊拳、少林三战、三十六宝等，沿海一带还盛行犀牛照角、六步超、梅刀、四门，山区民众又独钟驹马拳、达摩杖等。”据目前调查，莆田武功传向外地的，有流传于苏州、上海一带由阙阿水传授的少林一指禅，有流行于永泰县的一枝香、虎尊拳、安海拳等，有流行于仙游的二郎拳、少林带锁拳、佛祖拳等，有流行于两广、港澳和东南亚、美国等地的南少林佛家拳。<sup>③</sup>

从以上的文献研究可以看出，对于在南少林武术的挖掘整理主要集中在有可能是南少林寺遗址所在的地区，时间主要集中在20世纪80年代的全国武术挖掘期间。近年来缺乏针对南少林武术所进行的专门的挖掘整理。

<sup>①</sup> 陈荣亮：《南少林的是是非非》，见《中华武术》，1995年第11期，第8—9页。

<sup>②</sup> 泉州南少林研究会编：《泉州南少林研究》，香港：华星出版社，1993年，第179页。

<sup>③</sup> 方金辉：《论莆田林泉院即南少林寺》，见《体育文史》，1992年第5期，第21—27页。



## (2) 对南少林武术历史的研究。

翁信辉在《五祖拳拳名考——论“南少林五祖拳”名称及其实质》一文中认为：五祖拳并非五种拳术的总称，不是由五个和尚所传，并不等同于过去的太祖拳，蔡玉明先生是五祖拳的创始人，而不只是“一代宗师”；五祖拳学术上的命名可根据师承不同，区分为“五祖××拳”，并根据历史习惯冠以“南少林”，以示属于福建南派武术体系。<sup>①</sup> 潘一经、罗炤在《对福建南少林武术历史的考察》<sup>②</sup> 一文中指出：九座寺有南少林之誉，意义重大，其所指应是少林武术，而不是禅宗。在复杂的历史背景下，南少林武术不断演变和发展，其影响不限于福建，且扩展到海内外。

这类文章主要是对南少林武术历史的考察，文献较少。

## (3) 对南少林武术体系中单个拳种的研究。

该类文献主要介绍有关南少林武术拳种的源流、技术风格。文章有胡成武的《南少林地术犬法》<sup>③</sup>、《南少林地术犬法风格特点和技法》<sup>④</sup>、《南少林地术犬功——铁腿功》<sup>⑤</sup>，文章指出：“福建是南少林拳的发祥地，福建少林拳在全国有重要的地位和影响力，且福建少林拳的拳种繁多，各流派风格特点突出，少林地术犬法又称少林狗拳，地术拳是南少林武术的一支流派，是福建的七大拳种之一。”<sup>⑥</sup> 王凌、吴昌安的《方世培——南少林纵鹤拳的创始者》一文中指出：“鹤拳是南少林武术的一大流派，可分为飞鹤、鸣鹤、宿鹤、食鹤、纵鹤等五大类，其中纵鹤的创始者便是清道光至光绪年间的福清一代武术宗师方世培。”<sup>⑦</sup> 李锋在《南少林奇功——老虎吊》中指出“老虎吊”是南少林五大象形拳——龙、虎、豹、蛇、鹤中虎尊拳的绝技之一。系近代虎尊拳师、武术技击家周子和精传绝技。周子和先生字永宽，号郇山道者，福建闽侯县南屿芝田村人，曾习练鱼、鸭、牛、犬、猴、鹤、鸡等南派象形拳法，尤精虎拳，为虎拳一代宗师，被称为福州“三和”之一，有“无敌大将军”之美誉。<sup>⑧</sup> 这类文章还有陈沧海《福建南少林六大气功》<sup>⑨</sup>、梁光喜的《南少林花锁门内功修炼

① 翁信辉：《五祖拳拳名考——论“南少林五祖拳”名称及其实质》，见《体育科学研究》，2007年第2期，第28—31页。

② 潘一经、罗炤：《对福建南少林武术历史的考察》，见《中华武术》，1995年第3期，第10—12页。

③ 胡成武：《南少林地术犬法》，见《中华武术》，1999年8月，第10—13页。

④ 胡成武：《南少林地术犬法风格特点和技击》，见《体育健身》，1999年第6期，第47—48页。

⑤ 胡成武：《南少林地术犬功——铁腿功》，见《中华武术》，2001年7月，第45页。

⑥ 胡成武：《南少林地术犬法风格特点和技击》，见《体育健身》，1999年第6期，第47—48页。

⑦ 王凌、吴昌安：《方世培——南少林纵鹤拳的创始者》，见《福建乡土》，2005年第4期，第13—14页。

⑧ 李锋：《南少林奇功——老虎吊》，见《中华武术》，1996年第9期，第16—17页。

⑨ 陈沧海：《福建南少林六大气功》，见《中国气功科学》，1998年8月，第20页。

法》<sup>①</sup>等。

这些文献主要是对南少林武术中一些拳种的传承和技术风格进行研究，缺乏对南少林武术整体概况的把握。

综合以上文献可以看出，以往的研究主要集中在南少林寺遗址问题上，对南少林武术的研究，多数学者仅从某一拳种或单一地域来论证，没有对南少林武术在我国南方各省、台湾，以及东南亚地区的传播情况，对南少林武术各拳种的源流、基本理论、风格特点、主要内容、练功方法等进行系统、全面的研究，至于影响南少林武术形成、发展的诸多因素，如抗倭斗争、天地会反清、反帝反封建运动等的研究更是寥寥无几。此外，对南少林武术研究的方法也过于单一，观点有些片面，田野考察和史料的运用上缺失较大，且史料分析表面化。在研究过程中，大多局限于体育学领域，未能综合运用考古学、人类学、宗教学、民俗学、文化地理学、社会学、文化传播学、军事学等多学科的理论与方法，多层次、多视野、多角度地对南少林武术进行研究。

文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物，同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。确切地说，文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。余以为，察一国之国力，虽必经济、科技等，但细论之下，或首推文化。文化不仅烙印着国家的历史、沉淀着民族的回忆，还书写了民众的价值追求、映照出国家的未来。中华民族的文化源远流长、流光溢彩，南少林武术文化更是其中的奇葩，其影响力近及我国台湾，远达欧亚。全面挖掘研究南少林武术文化，对弘扬民族优秀文化的意义不言而喻。余一生情系南少林，年少轻狂时曾想以气吞山河之势，还南少林本来面目，但才学有限，仅能凭几篇文章，表述一家之言而已。“面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”，余于南少林“面壁”四十余年，以勤补拙，终觉已可“破壁”。2008年伊始，余携十数名志同道合的教授、学者组成课题组，成功申报了“南少林研究”国家社科课题。之后，众人群策群力，全面动员社会各方力量，开启了有史以来最大规模的遍及闽粤浙赣台以及东南亚等地的南少林研究之旅，试图向读者呈现宏伟的南少林全景。

研究之路荆棘丛生，举步维艰，非具坚忍不拔之志难以达成。蜀相诸葛孔明言：“受命以来，夙夜忧叹，恐托付不效，以伤先帝之明。”此种感受，余在南少林研究过程中切身体会。自筹备立项起，余恐辜负同仁信任，八百日夜，竭尽全力。为取实证，以六旬之躯，冒高温酷暑，跋山涉水，跨海渡洋，攀山

<sup>①</sup> 梁光喜：《南少林花锁门内功修炼法》，见《中国气功》，1995年第3期，第14—15页。





越崖，几经险境，身形消瘦；为释论题，殚精竭虑，夙夜兴寐，心力交瘁。吾妻不禁感言：真乃舍命矣。然此过程艰苦异常，亦快乐异常，携众同游之乐，柳暗花明之乐，春华秋实之乐，书海拾贝之乐，皆人生大快意也。余自感言：苦尔南少林，乐尔南少林，一生此著足矣！

余与同仁的苦乐与共终于换来课题结项的硕果。余感慨此成果来之不易，此成果既为诸同仁心血之凝结，亦为同仁间真挚情感之见证，实有付梓必要。因此在各方通力支持下，终定书名《中国南少林》，刊行于世。

《中国南少林》以悠久的南少林文化为主线，采用专题式的体例结构，详细考证了福建(闽中)少林寺的位置、发展脉络以及南少林武术的流派；阐述了南少林武术的相关概念、形成原因以及禅宗思想对南少林武术的影响；剖析了南少林武术与明代抗倭斗争、天地会反清运动以及近代反帝反封建运动的关系；解读了南少林武术文化的构成与弘扬；摸清了南少林武术在我国台湾及东南亚地区的传播与发展；对比了南北少林武术的源流演变、主要内容和风格特点；分析了南少林文化建设现状、影响因素，提出了发展前瞻。使广大读者在了解南少林武术发展历程之余，也能了解南少林武术与北少林武术的传统关系，南少林武术在我国台湾及东南亚地区的传承情况，南少林武术在中华武术乃至世界武术文化中的地位与作用，以及构建南少林文化体系的历史与现实意义。书中援引了许多南少林相关资料，并附有和南少林有关的器物、古籍(谱)、碑文拓片等实物的照片，使内容真实可信、生动具体，集学术性、知识性、趣味性、文化性于一体。

一个全新的理念可以掀起学术研究的浪潮，一本好书可以改变一个人的命运。相信本书的出版，可以拂去南少林历史上种种扑朔迷离的尘埃，澄清争议，正本清源；可以丰富中国武术的理论体系，为武术学科建设注入新的源泉；可以凸显南少林的文化内涵，为整合南少林文化资源，构建全新的南少林文化体系，带动南少林文化产业的全面发展，促使南少林文化成为中国文化走向世界和世界人民了解中国文化的切入点，起到积极的作用。

《中国南少林》是集体智慧的结晶。参加人员主要有：赵浅华、兰润生、谢军、高娅、黄晓鹏、苏肖晴、刘祖辉、蔡金星、林阳东、郭建忠、孙宇、郭学松、徐海涛、邱郁、关文明、林琼以及台湾学者王建台、郭应哲、陈文雅等。全书共分为十一章，第一章《福建少林寺考》由林荫生、黄晓鹏、郭建忠撰写，第二章《南少林武术及其形成》由林荫生、孙宇撰写，第三章《南少林武术流派概况》由林荫生、郭建忠撰写，第四章《禅宗思想对南少林武术的影响》由兰润生撰写，第五章《南少林武术与明代抗倭斗争》由林荫生、孙宇撰写，第六章《南少林与天地会的关系》由谢军、郭建忠撰写，第七章《南少林

武术与近代反帝反封建运动》由林荫生、郭学松撰写，第八章《南、北少林武术的比较》由高娅撰写，第九章《南少林武术在我国台湾地区及东南亚的传播与发展》由王建台、郭应哲、陈文雅、关文明撰写，第十章《南少林武术文化之构成与弘扬》由刘祖辉、蔡金星撰写，第十一章《南少林文化建设及发展前瞻》由林荫生、郭建忠撰写。全书由林荫生、赵浅华完成统稿。

《中国南少林》得到了福建省社会科学联合委员会，福建师范大学，福州、福清、永泰、连江、闽侯、罗源、莆田、仙游、泉州、永春、石狮、厦门、海沧、漳州、东山、诏安、云霄、平和、华安、宁德、福安、霞浦等地的当地政府及相关部门的大力支持和帮助。得到了许多专家学者及武术界同仁的协助，特别是得到中国社会科学院罗炤教授、原中国武术协会潘一经副秘书长、福建师范大学研究生院院长马重奇教授、福建师范大学社会历史学院博士生导师林国平教授、原福建省宗教研究所所长蓝炯熹研究员、福建省武术院院长林文贤、福建省武术院书记叶晓天、厦门大学林建华教授、集美大学郑旭旭教授、原福建省武术协会常务副秘书长陈君琬、原泉州市副市长周焜民、泉州市武术协会副主席徐清辉、泉州市武术协会主席伍少杰、泉州市海上交通博物馆叶恩典、原福清市政协文史委员会副主任陈华光、福清南少林武术研究会常务副会长吴昌安、福清市文体局长翁瑞光、莆田市仙游县文体局副局长李英姐、莆田市少体校武术管理中心主任林丽蓉、莆田学院刘福铸教授、南少林寺研究专家林振宁、厦门市武术协会秘书长洪日新、南少林五祖拳名拳师邱大昕和邱靖娜、漳州市少体校校长贾建欣、原漳州市历史学会副会长曾五岳、漳州市东山县博物馆馆长陈立群、苦菜寺当家白文太、古来寺住持释遵礼、泉州少林寺方丈释常定、福清少林寺住持释永国等人的支持和鼓励。同时，本书也参考了许多专家学者的研究成果，在此致以诚挚的感谢。

回首南少林探索之旅，有史海钩沉之喜悦，有乡野拜访中之共鸣，有拳种失传之慨叹，有发掘文化遗产之骄傲，有一思一得之收获，有群策群力之感动，最终凝结于此书中。以史述武，以文传武，以志南少林，这个最初遥不可及之梦想现已实现，或许堪称前无古人，但绝非后无来者。本书旨在引玉，千百年之南少林仍有许多谜题期待答案，各界专家学者如能有新发现、新成果，吾心必大慰矣。

林荫生

2012年10月于榕城

# 目 录

## 第一章 福建少林寺考 (1)

### 第一节 泉州少林寺论略 (1)

#### 一、少林寺泉州说的依据 (2)

#### 二、东禅寺和少林寺兴废史料辨析 (3)

### 第二节 莆田少林寺论略 (9)

#### 一、少林寺莆田说的依据 (9)

#### 二、少林寺莆田说的史料辨析 (11)

#### 三、少林寺莆田说史证不足 (13)

### 第三节 福清少林寺论略 (13)

#### 一、少林寺福清说的依据 (14)

#### 二、福清少林寺之建毁年代 (19)

#### 三、福清少林寺的武术迹象 (21)

#### 四、少林寺福清说之辨析结果 (22)

### 第四节 福建少林寺的传承脉络 (23)

#### 一、智广上人受戒之嵩山 (23)

#### 二、九座寺与苦菜寺、古来寺、长林寺等寺庙的渊源关系 (29)

#### 三、福建少林寺的传衍 (30)

#### 四、福建少林寺的历史归属 (31)



第五节 关于“火烧少林寺”问题的考证 (32)

一、“火烧少林寺”真伪分析 (32)

二、“火烧少林寺”之缘起 (34)

第二章 南少林武术及其形成 (40)

第一节 南少林武术相关概念探讨 (40)

一、对武术概念的界定 (40)

二、武术流派与少林武术 (42)

三、南少林与南少林武术 (43)

第二节 南少林武术形成过程及影响因素 (45)

一、南少林武术形成的历史过程 (45)

二、影响南少林武术形成的因素 (54)

第三章 南少林武术流派概况 (62)

第一节 五祖拳 (63)

一、少林五祖拳 (泉州支流) (63)

二、五祖鹤阳拳 (厦门支流) (67)

三、五祖何阳拳 (漳州支流) (69)

第二节 白鹤拳 (71)

一、源流 (71)

二、分布 (72)

三、基本理论 (72)

四、风格特点 (73)

五、练功方法 (73)

六、主要套路 (74)

第三节 福州鹤拳 (74)

一、源流 (74)

二、分布 (75)

三、基本理论 (76)

四、风格特点 (77)

五、主要套路 (77)

第四节 龙尊 (78)

- 一、源流 (78)
- 二、分布 (78)
- 三、基本理论 (79)
- 四、风格特点 (79)
- 五、练功方法 (80)
- 六、主要套路 (80)

#### 第五节 地术犬法 (81)

- 一、源流 (81)
- 二、分布 (81)
- 三、基本理论 (81)
- 四、风格特点 (82)
- 五、练功方法 (82)
- 六、主要套路 (83)

#### 第六节 罗汉拳 (83)

- 一、源流 (83)
- 二、分布 (84)
- 三、基本理论 (84)
- 四、风格特点 (85)
- 五、练功方法 (85)
- 六、主要套路 (86)

#### 第七节 五梅拳 (86)

- 一、源流 (86)
- 二、分布 (87)
- 三、基本理论 (87)
- 四、风格特点 (89)
- 五、练功方法 (89)
- 六、主要套路 (90)

#### 第八节 邱鹤拳 (90)

- 一、源流 (90)
- 二、分布 (91)
- 三、基本理论 (91)
- 四、风格特点 (91)
- 五、练功方法 (91)



六、主要套路 (92)

第九节 五枚花拳 (92)

- 一、源流 (92)
- 二、分布 (93)
- 三、基本理论 (93)
- 四、风格特点 (94)
- 五、练功方法 (94)
- 六、主要套路 (94)

第十节 泉州少林花拳 (95)

- 一、源流 (95)
- 二、分布 (95)
- 三、基本理论 (95)
- 四、风格特点 (95)
- 五、练功方法 (96)
- 六、主要套路 (96)

第十一节 金狮拳 (96)

- 一、源流 (96)
- 二、分布 (97)
- 三、基本理论 (97)
- 四、风格特点 (97)
- 五、练功方法 (97)
- 六、主要套路 (98)

第十二节 畚族拳 (98)

- 一、源流 (98)
- 二、分布 (98)
- 三、风格特点 (99)
- 四、练功方法 (99)
- 五、主要套路 (100)

第十三节 安海拳 (100)

- 一、源流 (100)
- 二、分布 (101)
- 三、基本理论 (101)

四、风格特点 (101)

五、练功方法 (101)

六、主要套路 (102)

#### 第十四节 四平大镇拳 (102)

一、源流 (102)

二、分布 (102)

三、基本理论 (102)

四、风格特点 (103)

五、主要套路 (103)

#### 第十五节 南佛拳 (103)

一、源流 (103)

二、分布 (103)

三、基本理论 (103)

四、风格特点 (104)

五、练功方法 (104)

六、主要套路 (104)

#### 第十六节 八井拳 (104)

一、源流 (104)

二、分布 (105)

三、基本理论 (105)

四、风格特点 (106)

五、练功方法 (106)

六、主要套路 (106)

#### 第十七节 太祖拳 (106)

一、“双发登龙堂”太祖拳 (106)

二、“习艺堂”太祖拳 (108)

#### 第十八节 开元拳 (109)

一、源流 (109)

二、分布 (110)

三、基本理论 (110)

四、风格特点 (110)

五、练功方法 (110)



六、主要套路 (110)

第十九节 洪家拳 (111)

一、源流 (111)

二、分布 (111)

三、基本理论 (111)

四、主要套路 (112)

第二十节 达尊拳 (112)

一、源流 (112)

二、风格特点 (113)

三、主要套路 (113)

第四章 禅宗思想对南少林武术的影响 (114)

第一节 禅宗思想概述 (114)

一、何谓禅宗思想 (114)

二、禅宗修行的基本方法 (115)

三、南宗禅的发展与演变 (116)

四、南少林武术体现禅宗思想 (119)

第二节 禅宗与南少林武术 (121)

一、禅与武 (121)

二、禅宗思想与南少林武德的关系 (122)

三、南少林武德的基本内容 (124)

第五章 南少林武术与明代抗倭斗争 (127)

第一节 明代倭患 (127)

一、明初倭寇产生的原因 (127)

二、嘉靖年间倭寇猖獗的原因 (128)

三、倭寇的危害 (129)

第二节 南少林武术与民间抗倭斗争 (131)

一、南少林武术与东山地区的抗倭 (132)

二、南少林武术与民间抗倭英雄李良钦 (134)

第三节 南少林武术与官方抗倭 (138)



- 一、南少林武术与抗倭名将俞大猷 (138)
- 二、南少林武术与抗倭名将戚继光 (155)

## 第六章 南少林与天地会的关系 (158)

### 第一节 清初闽南地区的秘密会社 (158)

- 一、结社之风与明末闽南的秘密会社 (158)
- 二、闽南秘密会社兴起的社会背景 (159)

### 第二节 南少林与天地会的历史渊源 (163)

- 一、天地会创始人道宗传承南少林法脉 (163)
- 二、南少林与香花僧 (170)

### 第三节 南少林与天地会的反清复明活动 (173)

- 一、清朝时期天地会的反清复明活动 (173)
- 二、天地会活动中的南少林武术 (176)

### 第四节 天地会的演变与南少林的传播 (177)

- 一、天地会的演变概览 (177)
- 二、南少林与天地会组织的扩展传播 (178)

## 第七章 南少林武术与近代反帝反封建运动 (183)

### 第一节 近代历史背景下南少林武术的发展概况 (183)

- 一、近代中国的社会背景 (183)
- 二、南少林武术在近代的概况及影响因素 (184)

### 第二节 南少林武术与太平天国运动 (187)

- 一、南少林武术与太平天国领袖 (188)
- 二、林俊起义中的南少林武术 (190)

### 第三节 南少林武术与辛亥革命 (192)

- 一、黄兴与南少林武术 (193)
- 二、秋瑾与南少林武术 (195)
- 三、黄花岗起义中的南少林武术 (196)

### 第四节 南少林武术与抗日战争 (198)

- 一、民间抗日中的南少林武术 (198)