



福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU



周志强
周明渊

南少林 NANSHAOLIN WUZUQUAN 五祖拳

 福建人民出版社

WUZUQUAN



福建南拳丛书

FUJIAN NANQUAN CONGSHU

周志强

周明渊

南少林 五祖拳

NANSHAOLIN WUZUQUAN



福建人民出版社

福建南拳丛书

南少林五祖拳

NANSHAOLIN WUZUQUAN

周志强 指导

周明渊 编著

*

福建人民出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 邮编: 350001)

福建地质印刷厂印刷

(厂址: 福州市塔头路 2 号 邮编: 350011)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 13.25 印张 314 千字

1998 年 1 月第 2 版

1998 年 1 月第 2 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-211-02960-9

G·2001 定价: 22 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换。

前 言

南少林拳是我中华武术的一大流派，素以刚、猛著称于世。它发源于福建泉州少林寺，流传在福建、广东、台湾等江南各省，远播日本及东南亚各国。菲律宾光汉国术馆、光华国术馆、鸣谦国术社、国光国术馆，新加坡玉明研究社、明星武术学院，马来西亚徐金栋健身院，印尼卢万定国术馆等，皆属南少林五祖拳派。

五祖拳是南少林拳派中的一大支流，是福建武林上的一大拳种，相传为“少林五祖”所传，中经蔡玉鸣先生的继承和发扬光大，至今已有近 300 年的历史。家父周志强乃家外曾祖父、清咸丰年间五祖拳名师林九如的第二代嫡系传人，精研五祖拳法近六十春秋，颇有心得。1935 年，他 19 岁时曾荣获福建省国术比赛第三名，并代表福建武术界参加在上海举行的全国国术比赛。解放后亦曾多次参加全国武术观摩表演，深得武林同道好评。现任“福建少林五祖拳研究会”会长。余随家父学艺 30 余年，对南少林五祖拳法稍得其道，略悟其髓，现任“福建少林五祖拳研究会”秘书长之职。在国家体委提出的“抢救、挖掘、继承、整理我国传统武术这份宝贵的文化遗产”方针的指引下，和

在家父的指导下，将家传数代之五祖拳技法和多年来积累的心得体会，进行系统的总结、整理而汇编成此书。

本书介绍了南少林五祖拳的渊源、风格特点，基础知识与基本要求，基本的手形、步形及拳、掌、桥、腿、步、身、肩、节等八法 111 个基本动作；详细地阐述 120 个五祖拳招式的攻防含义和三个具有代表性的传统套路；较为系统地介绍了南少林五祖拳的拳术理论。

本书在编著的过程中，限于水平，定有不足和疏漏之处，敬请广大武术爱好者批评指教。

周明渊

1984 年 3 月

出版说明

中国武术源远流长，种类繁多，大致可分为南北两大派系。“南拳北腿”这一说法高度概括了南北派武术的基本特点。福建省是南拳的主要发源地，也是南少林武术的发源地。南拳主要流行于福建、广东、广西、湖南、四川、江西、浙江、江苏、台湾等省和港澳地区并传到日本和东南亚各国，以及欧美一些国家的部分地区，有极广泛的群众基础。

福建南拳发展至今，已衍生出许多风格各异的拳种，各以其风格特点和技击、健身效果为广大国内外武术爱好者所喜爱。

为继承发扬中华民族宝贵的武术遗产，本社于80年代陆续出版了《南拳汇宗》、《福建少林拳》、《福建地术》、《南少林五祖拳》、《虎形拳》、《鹤拳》等，形成“福建南拳”丛书，深受广大武术爱好者的喜爱。丛书出版至今已逾十年，仍有许多海内外读者来函索求。为满足广大读者需求，现修订重版，并将陆续整理、推出新品种。

福建人民出版社

1997年6月

目 录

[1]	一	南少林五祖拳简介
[4]	二	南少林五祖拳的风格与特点
[5]	三	基础知识
		（一）身体各部分的名称
		（二）五祖拳的拳形与掌形
		（三）手形及名称
		（四）步形及名称
[21]	四	基本要求
		（一）运气调息法
		（二）发劲与劲力
		（三）身、眼、手、腿、步法
		（四）底力
		（五）硬功
[33]	五	五祖拳八法
		（一）步法
		（二）掌法
		（三）桥法
		（四）拳法

(五) 腿法

(六) 身法

(七) 肩法

(八) 节法

[95] **六 一百二十招式**

(一) 取势

(二) 拳法招式

(三) 掌法招式

(四) 腿法招式

(五) 倒、摔、抓、脱法招式

(六) 节法招式

(七) 空手对刀、棍法招式

[290] **七 套路**

三战拳

二十拳

沉头拳

一 南少林五祖拳简介

中国武术源远流长，种类繁多，大致可分为南北两大派系。“南拳北腿”这句话高度地概括了南北派拳术的基本特点。少林拳术也分为南北两大派系。北少林拳术源于河南嵩山少林寺，南少林拳术则源于福建泉州少林寺。这两个少林寺驰名国内外，为我国少林拳术的两大发源地。

南少林五祖拳发源于福建泉州少林寺。关于它的创始人，目前流传着多种传说，众说不一，尚无定论。

由于时代的局限，少林五祖拳在一段很长的时期内未能得到广泛的传播。正如尤祝三先生在1917年所著的《中华柔术大全》一书中所说：“世所见者五祖拳棒耳，第年湮代远，遗传失真，以致学者纷如，无从窥秘……”

时至清代咸丰年间，福建省晋江县梧垵帮尾村出了一位武秀才蔡玉鸣，其人自幼颖悟过人，资质聪慧，勤学苦练，精于弓马之术，跟随漳州何阳师傅学习五祖拳法。稍长，继其父业，经营福建漳州“怡丰”酱油厂，仗义疏财，接纳四方拳师，素有“小孟尝”之称。常与各派拳师切磋武功，探究技艺，终日不倦。如此，闻鸡起舞，挑灯夜练，数十年如一日，以致武功成而家业罄尽，声名播而厂店倒闭。正如尤祝三先生所道：“吾夫子蔡玉鸣，曩以弓马游泮、兼通五祖拳法，白鹤手、齐天指、太祖足、达尊身、罗汉步。予亲受业，见夫步武得式，矫如龙凤、散若沉

鱼……”

蔡玉鸣先生功成艺就之后，便将其所学进行总结、提炼，并吸收各家拳派的优点，融汇于少林五祖拳之中，加以整编，使之更加实用化和系统化。随后，开武馆，授门徒，足迹遍于八闽，使濒于失传的少林五祖拳在民间得到广泛的流传。

其时，泉州府有位太祖拳名师林九如，写了“芸生帖”拜蔡玉鸣先生为师，经蔡倾囊相授，尽得其传，内外功夫造诣非凡，亦成为少林五祖拳之一代名师。

蔡玉鸣先生传下的门生众多，除林九如外，其著名者尚有：魏阮南（善腿法，能将 100 多公斤的石臼从岸边扫落河中，外号“翻天豹”，人称“豹脚”）、尤祝三（泉州市中学国术教师，著有《中华柔术大全》）、尤俊岸（传下漳州一支）、江子霖、何海、柯彩云、狐狸的、油条爽、公婆詹、青阳云老、泉州陈京铭（传下菲律宾一支）、杨捷玉、翁朝贤、沈扬德（杨、翁、沈三人均为蔡玉鸣先生之关门弟子。他们传下厦门、新坡一支。沈扬德出洋后还传下新加坡一支）。

林九如授艺于其子林天恩，以及泉州吕鹏琦、晋江妙月禅师（福建泉州崇福寺住持，人称“双拳铁罗汉”，名扬八闽与南洋群岛）、石码卢万定、南安市长华等。

林天恩与吕鹏琦二人于本世纪 20 年代，创办泉州郡国术总馆，广泛传授少林五祖拳。该馆广纳泉州之武术精英，共研技艺，探讨武功，取长补短，对少林五祖拳的进一步提高、完善做出了贡献。

林天恩将毕生所学尽传其婿周志强。

南少林五祖拳派经过了近 300 年的繁衍、发展，流传相当广泛，分布在福建闽南地区、台湾和南洋群岛一带，至今鼎盛不衰。在发展的过程中，卢庆辉先生（菲律宾光汉国术总馆馆长）、陈家

鸿先生（菲律宾鸣谦国术社社长）、林维爵先生（新加坡玉明研究社社长）、许乃敬先生（新加坡明星武术学院）、徐金栋先生、黄维恭先生、叶荅练先生等都做出了一定的贡献。

1983年4月16日，“福建少林五祖拳研究会”在泉州市成立。它为进一步“挖掘、继承、整理、发展”南少林五祖拳提供了良好的条件。

二 南少林五祖拳的风格与特点

南少林五祖拳有它独特的风格和鲜明的特点：具有勇猛强悍之形、雄伟磅礴之势；动作简练，拳势激烈，讲究发招与运气的密切配合；手法讲究吞、吐、浮、沉；桥法讲究过、添、断、粘；拳法、掌法讲究重（重力发招）与快；腿法讲究“冷”（冷不防发招）与低；步法稳健，讲究“四点金”^①落地，夹裆，束臀，提肛，收腹，要求稳如盘石，落地生根，动如脱兔，快而不浮，灵而不乱；身形讲究头正，项强，身直，含胸拔背，沉肩坠肘；劲力浑厚刚强，发劲讲究运腰送肩，出拳要求着力于点；运招取势讲究以静待动，后发制人，以速御迟，以刚克敌，以拙制巧，待时而发；在技法应用上则要求手不离中门^②、技不离子午^③，招上变招、招中藏招，讲究刚中藏柔、变化微妙。总之，南少林五祖拳乃以刚猛著称，善于守和近攻猛打。

① 四点金：指双足之足掌与足跟偏内侧的大部分。

② 中门：指身体的前方。

③ 子午：即身体前方的正中位。

三 基础知识

在这篇基础知识中介绍了人体各部位的名称，五祖拳独特的拳形、掌形、五祖拳法中手形、步形的姿势、名称及其要领。

（一）身体各部分的名称

1. 全身

见下页图 1。

2. 拳

见图 2①②。

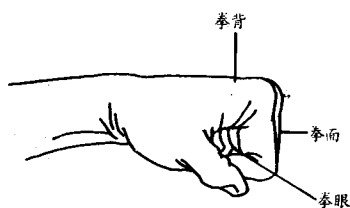


图 2①

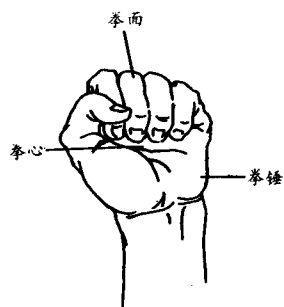


图 2②

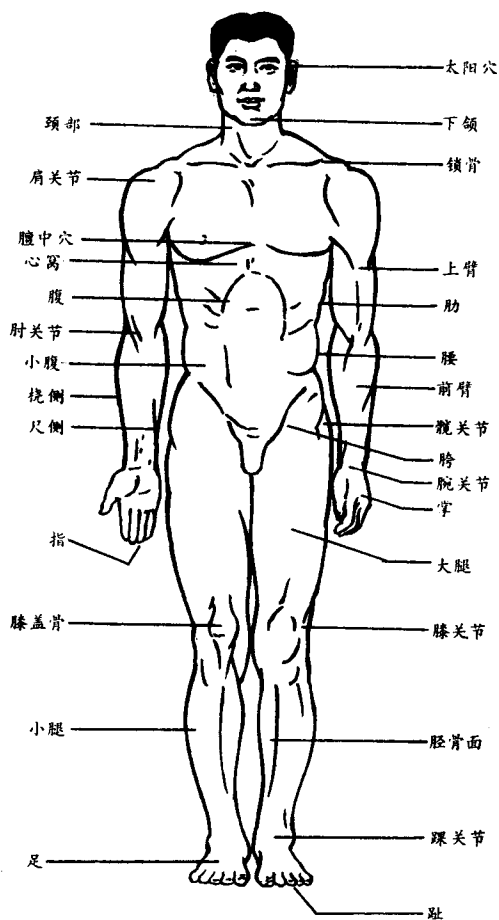


图 1

3. 掌

见图 3①②。

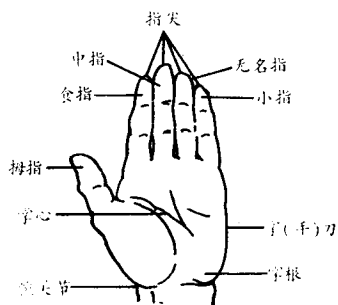


图 3①

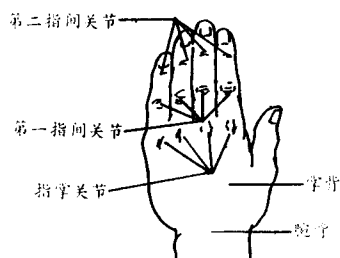


图 3②

4. 足

见图 4。

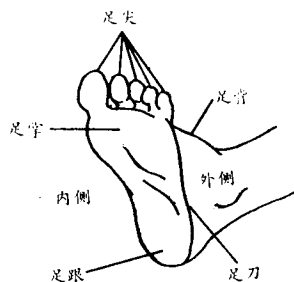


图 4

5. 肘

见图 5。

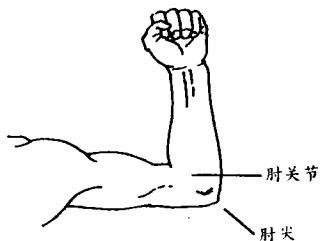


图 5

(二) 五祖拳的拳形与掌形

1 拳形



图 6①



图 6②

除拇指外，余四指向掌心卷曲，食、中、无名三指握紧，小指轻靠，拇指压在食指第二节之上。（图 6①）拳背向小指侧倾斜约 30° 左右，腕背平，腕向拇指侧扣紧，第二、第三指关节超于拳面。（图 6②③）



图 6③

2 掌形



图 7

食、中、无名、小指伸直，自然分隙，依次由大而小，屈拇旁靠，掌心略凹，近于自然形态。（图 7）

以上乃南少林五祖拳独特之拳形与掌形。

(三) 手形及名称

手形指的是各种拳法、掌法的姿势。每个初学者都必须认真地依照它的要求，掌握正确的姿势并理解它的要领与作用，从而为学习五祖拳技法打好基础。

1. 覆拳

拳背朝上的握拳姿势称为覆拳。(图

8)



图 8

要领：覆拳是最基本、最常使用的拳形。在使用时应注意的是：

- 第三指掌关节要超出拳面并以此触击。
- 第三指掌关节应在桡骨长轴的延长线上。
- 要桡侧扣腕，使拳在承受反冲击力时不致因摇动而受损伤。

这里还应提醒一下，切忌使第一指间关节超出拳面，这是初学者经常会不自觉产生的一种错误姿势。因为用此姿势触敌时，力量将分解为一个向上、一个向前的两个分力，从而削弱了打击的力量，同时容易自致损伤。

2. 仰拳

拳背朝下的握拳姿势称之为仰拳。(图 9)

要领：腕关节要平并且绷紧，以防在反弹力的作用下摇动而受伤。四个指掌关节要超出拳面。