

王感少寺之恩。錫以袈裟。褒其習武也。十二空之智。

周焜民 編

於清源山麓。凡十三落。閩僧武派之始焉。唐天祐四

之附。梁被燬。此崇太平興國六年。詔修也。嘉禾寺

閩。三島。從都道胡廟衛。凡寺。諸。大

數千矣。少林寺。僧曰。謝。本。法。華。授。武。超。群。劍。光。如。龍。鼓

五祖門師究

② 山。為。建。立。分。觀。泉。州。少林寺。明洪武十年。立。少林。觀。法。本

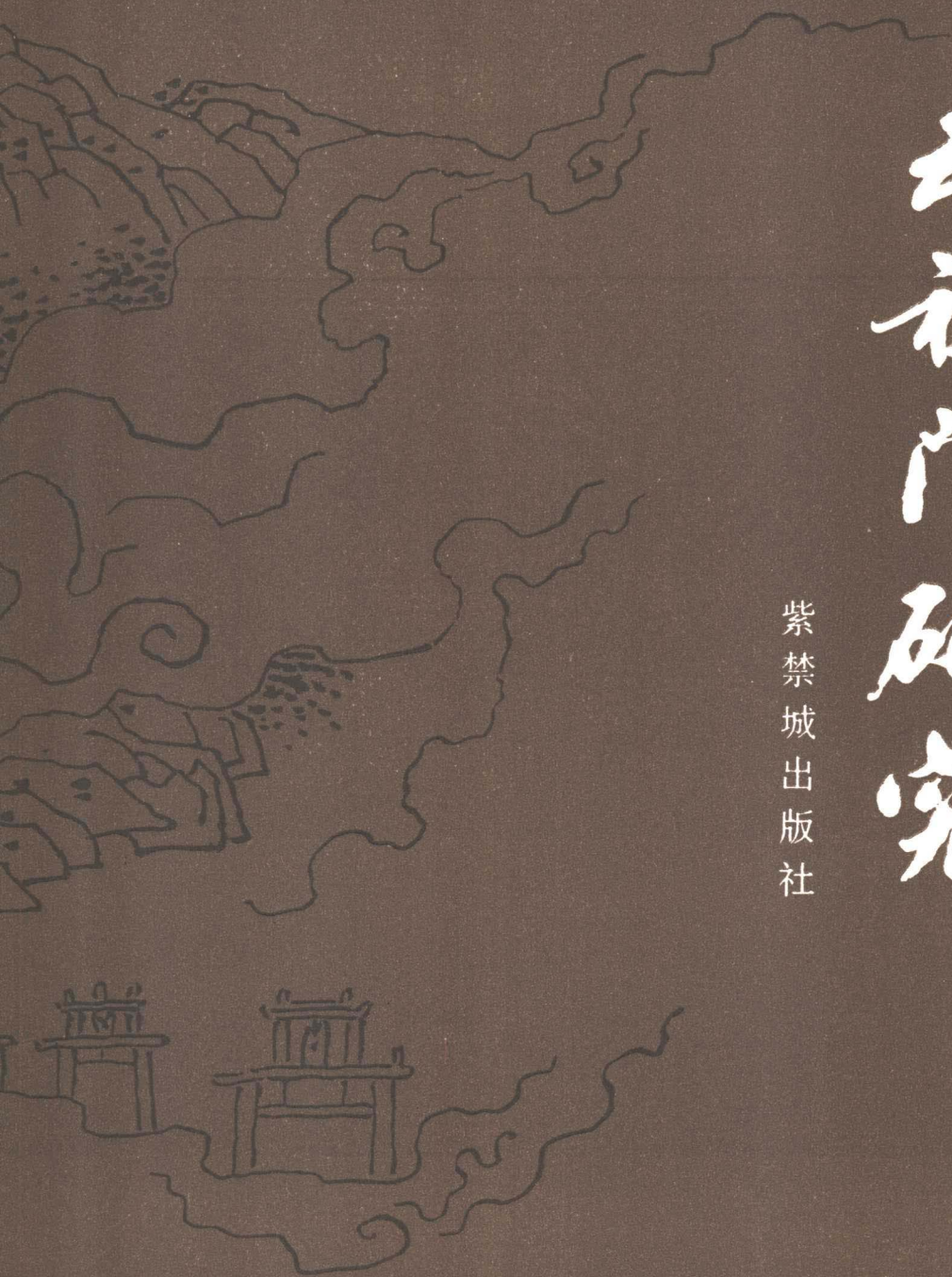
紫禁城出版社

勸募州官黃立中。疏。奏。朝廷。勅。修。少林寺。僧人。傳。授。技

周焜民 编

五祖门研究

紫禁城出版社



图书在版编目(CIP)数据

五祖门研究/周焜民编. —北京:紫禁城出版社,1997. 12

ISBN 7-80047-240-X

I. 五… II. 周… III. 少林拳-研究 IV. G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 24122 号

五 祖 门 研 究

周焜民 编

*

紫禁城出版社出版

(北京景山前街 4 号故宫博物院內)

泉州晚报印刷厂印刷

(福建泉州市新华西路 29 号)

开本 787×1092 1/16 印张:28 插页:2 字数:42 万字

1998 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—1500

ISBN 7-80047-240-X/K · 108

定价:58 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

南少林武术
久負盛名

庚午仲秋楊成武



一九九〇年楊成武將軍為“泉州南少林武術國際學術研討會”題辭



上图:泉州少林寺 林水坤 摄

底图:清末民初从少林寺遗址远眺泉州古城

〔英国〕兰大弼 收藏

叶神遐 提供

卷首语

周焜民

五祖拳发源于泉州，在本地南少林拳系中最具代表性，是福建省七大拳种中历史最悠久、传播地域最广的优秀拳术。

1989年2月，我率泉州武术代表团访问菲律宾，参加中国·东南亚南少林拳观摩表演大会。就在这次访问期间，经菲华光汉国术总馆力倡和联络，菲律宾、马来西亚、新加坡、印尼、香港等国家和地区的十三个五祖门馆社，联袂发起筹组以增进感情，推动五祖拳术发展为旨趣的联谊会。第二年，泉州市举行南少林国际学术研讨会，六国出席，联谊总会同时成立。从那以后，互相礼让推举产生了五届主席，召开六次年会，渐次发展到有二十三个国家和地区的五祖拳馆社和武术家参加联谊总会举行的各种学术研讨和表演活动。除非洲外，亚、欧、拉美、澳各洲都有了。一个地方拳种，传播如此广泛，受到这么多国家人民的喜爱，在中国武术发展史上，不能不说是个值得重视和研究的现象。

泉州地区的武术渊源可以追溯到东晋，甚至更早。永嘉二年，中原板荡，衣冠南渡，士民入闽沿晋江而居。1973年于旧治丰州曾发现东晋太元三年部曲将陈文瑋墓，出土一枚铜质“部曲将印”。部曲是一种战时打仗、平时农耕演武的武装，表明这里当时实行过屯垦，藏兵于乡。唐乾符五年、光启元年黄巢、王潮引兵据闽及北宋元年、建炎之后，先后有三次中原移民闽南浪潮。移民既带来先进的生产技术，也带来中原文化、风俗和武术。尤其应该提出的是，宋室南

渡之后，南外宗正司移设泉州，皇族大量聚居泉州，对泉州音乐、戏曲、武术以及民俗有相当深远的影响。中华武术是随着中华民族成长发展而发展的，可以说它同民族与生俱来，畋猎兵争，即已形成手扑、角觝、格斗的技术技巧，经过漫长的历史积累阶段，大约至明清而臻于大备。泉人喜谈兵演易而好武。中国历史上两部重要军事著作《武经总要》和《续武经总要》，编撰者一是宋仁宗朝名相曾公亮，一是明嘉靖朝抗倭名将俞大猷，均系泉州人。《续武经总要》收入俞大猷自著《兵法发微》四章、《剑经》及其师泉人赵本学《韬铃内外篇》七卷、《赵注孙子兵法十三篇》三卷。《孙子兵法》赵注本以易演兵，自德川幕府至今，在日本最受推崇；《剑经》则是前无古人后启来者的武术专著，其地位无别的著作可以取替。俞大猷终其一生，以拳棒教兵，当时“俞公棍”和泉人邓寒松的“邓家拳”号称双绝，名闻天下。一代名将戚继光不但称许俞大猷的《剑经》为“千古奇秘”，且就教棍术，推广于行伍编阵。至今泉人犹称五祖棍术为“军棍”，源盖于此。而在民间，倭患不靖，泉州临海，时受侵扰，乡人奋起练武御寇，社里演拳，蔚为风气，一时“百家绝技，先后接踵，甲于闽中”。《明史》卷91兵志三说：“泉州、永春人尚技击”，此地习镖牌、善水战、尚技击的民风为正史所记录，可见其突出。泉州武术在这一时期，也逐渐定型在勇猛、刚健、实战的座标上。明遗臣黄景昉在《温陵旧事》一书中不无自豪地称：“吾泉郡拳棒手扑，妙绝天下。”明清陵替之际，泉州的重要性骤然上升。降清者如洪承畴，抗清者如郑成功，以及后来平台之施琅，都是泉州人氏。郑氏两岛屯兵，抗天下全师，大量募集和训练家乡壮丁，“漳泉间拳勇少年多往从之”。在长期的拉锯战中，泉州如一面旗帜，是当时全国政治军事斗争的焦点。不论是各地思图恢复的志士纷纷南下，投奔明郑政权，还是清廷为一统河山，举精锐之师，二十二年用兵，客观上

都使这一地区英雄用武，武技流派荟萃，为泉州武术最终形成南少林拳系注入了活力。郑成功退据台湾后，秘密会社应时而起，天地会托名南少林以反清复明相号召，源自泉州的五祖拳、洪拳、少林心意门、八宝门等各种拳术，借着泉州少林寺的声名和天地会的远传广布而遍及川、陕、赣、浙、两湖、两广和福建各地。一千多年来泉州南派武术因着战争、政治斗争和秘密社会的推动而进入民众生活，又因着大量华侨出国南传，作为中华民族文化气质的特征之一顽强出现，成为各国人民友好交往的纽带，至今枝叶繁茂，生息不衰。

泉州南派武术有内外家之别，五祖门属典型的外家功力型拳术。它威猛激烈，极富阳刚之美，同时以柔济刚，包涵内家拳的很多技击法和内功修炼法，无论从拳理的简奥赅备，还是从拳械套路丰富、功法完整看，堪称南少林的上乘拳法。据现存古谱记载，拳之所以称为“五祖”，是因为它包括五种拳法：“一达尊，二太祖，三罗汉，四行者，五白鹤”（有的流派易“行者”为“玄女”）。每一传世套路，各有归属，如《三战拾字》标示“太祖派”，《双绛》点明“罗汉派”，《三角摇》为“达尊派”，自古而然。因其总有五种拳法，故套路多达两百余套，空拳、长短兵自成系统，小套洗炼仅十数步，而大套繁富至百又五六十技手。无论大小套，五行蕴中，左右相维，攻守相续，内外兼修，泉人每见有终其一生操练一套而拳术称精能者。器械（泉州人称“傢伙”）以棍最负盛名，其法即俞大猷师出云中传于嵩山少林寺之棍法，一打一揭，遍身着力，绝无虚花，向为武林所重。这五种拳法有着共同的特点：脚马夹束稳固，前轻后重，进如脱兔，退如蹲虎；技手简约，规格十分严谨，拳路归中，一阴一阳，攻守分明；沉肩拾肘，子午端正，身法自然；下盘坚牢，落地生根，脚法缠绊细腻，起踢直起直落，低而沉重；行气发力，丹田为炷，起于腰胯，节节相催，

内气和技法都讲究吞吐沉浮。由于拳风近似，可以通学兼练，入门后易于举一反三，得各家之秘，所以练习者甘之如饴。这是五祖拳独特之处，也是它传播广泛、历久不衰的原因之一。各拳又各有其风格和独到之处：据传出于宋太祖赵匡胤，由南外宗正司皇族在泉州传承的太祖拳崇尚近身截打，步步进前，“龙骧虎步，有帝王之象”，在五拳中最硬；达尊拳以禅参拳，特别善于运柔入刚；罗汉拳动中寓静，拳随形变；行者拳即猴拳，长取短收，纵跳轻灵；清康熙年间起源于泉州永春县的白鹤拳，则是在流行于闽南的太祖拳等南少林拳基础上化形入拳发展起来的，尤以寸劲见长。而五拳聚于一门，相长相容，毫无例外地都以俞大猷总结提出的“刚在他力前，柔承他力后”、“顺人之势，借人之力”、“后人发，先人至”为技击圭臬，呈现了五祖拳这一闽南优秀拳种极强的历史传统承继力。

研究五祖门拳术，人们往往联系到泉州少林寺。中国武术博大精深，门类繁多，民间习惯以“北拳、南拳”、“北少林、南少林”来大体区分舒展腾挪、大开大合的北方拳种和紧凑刚硬、技手绵密的南方拳种。泉州少林寺所吸纳和传授的是以五祖拳为代表的南拳系拳术，早就以拳鸣世，加上说部戏曲之渲染，“南少林”遂蜚声海内外。前几年有几位专家教授签名鉴定“南少林寺”在何方，质疑泉州少林寺存在这一数百年来不争之事实，引发一场争论。其实，从宗教而言，寺院“是禅不是拳”，只有少林之称，原无南北之别，即在此间，乡民也从不把泉州少林寺称为“泉州南少林寺”。南少林、北少林，不过是武术家言和小说家言罢了。然而被称为“闽僧武派之始”和南禅宗重要寺院的泉州少林寺肇建于唐，三废三兴，却是实实在在的，有宋、元、明、清史籍记载，有地下佐证，有地表文物和建筑之存在。世界各地不少拳种溯源泉州，寻根和探访泉州少林寺的武术家和爱好者近年来

络绎于途。争论促使他们提供了很多罕为人知而又足资印证的资料。值得一提的是，在那次争论中为史界所瞩目、成书于清朝嘉庆、道光年间的《西山杂志》，不仅描述了泉州少林寺的方位规模、兴废原委及经过，还记述了技击传人谱系，明指“少林一派”拳术为“达尊、太祖、猴拳”。这三种拳术正是五祖门的重要组成部分。所列晋江、南安、永春各地授拳乡里，代代赓续，现在仍是五祖拳称盛的著名拳乡。可见，北宋诗人刘昌言所吟咏的“泉南到处少林风”，实即民间和少林寺数百年间并行不悖，都在传习五祖门等少林武术。不妨说，“少林风”，相当程度是“五祖拳风”。可喜的是，泉州少林寺近年已在清源山麓遗址复建落成，立归山纪念碑于祖庭嵩山少林寺，而且成立了武僧团，古老的五祖拳又在少林再展雄风。

五祖拳虽然传播这么广、这么远、这么久，但由于授拳往往限于言传身教，历史上又经过“火烧少林寺”、“将拳棒一例禁止”的劫难，流传下来的文字资料如吉光片羽。国际南少林五祖拳联谊总会有感于此，组织多次学术研讨，专家学者和民间武师发篋起秘，贡献了很多珍贵资料和研究心得。我于一九九〇年编辑出版过《泉州南少林文丛》，一九九二年与陈泗东、蔡湘江等十位同志又编了《泉州南少林研究》一书，总觉得意犹未尽，如此古老而优秀的五祖拳应当有一本专门拳种的研究汇编，于是应联谊总会之请，旁搜远求，得四十余万言。今日结集出版，一本求同存异之旨，虽意见相左，援据欠审，传闻容或闪失，俚语借字杂见，亦兼容并蓄，使后之研究者，免有翻检梨枣之苦，而有比较之便。遗憾的是虽经努力，有些馆社、人物、拳术资料，或征而未得，或囿于见闻，只能暂付阙如。在五祖拳已经走向世界的时候，但愿这本凝集了二十多个国家和地区五祖拳传人和研究者心血的资料和文章汇集，也是属于世界的。

北京紫禁城出版社蔡治淮副社长自始至终指导

本书的编辑审校工作，泉州市新闻出版办公室主任张甘荔、泉州武术协会秘书长伍少杰亦与有力焉，华侨大学教授陈存广先生以七十八高龄披阅全书，抉讹乙误，殊深感激，谨此并致谢忱！

一九九七年八月莫斯科旅次

一九九八年二月泉州改訖

序

五祖拳是在华侨界有广泛影响和雄实基础的一种中华武术，海外尤其是东南亚有很多五祖拳馆渊源有自，薪传不衰。国际南少林五祖拳联谊总会成立于1990年秋。自成立以来，为弘扬优秀的五祖拳文化，同门先进，不惜远涉重洋，年年自世界各地会集发源地泉州，参与举办各种武术表演比赛等活动，不时为这古老的历史文化名城，掀起了阵阵尚武热潮，备受海内外有关人士的赞赏重视。同时为贯彻文武并重，动静结合的原则，总会曾多次举行年会，进行学术研讨，众多专家学者贡献精辟论述，收集到大量珍贵的文献资料。泉州首次南少林国际学术研讨会后，出版过一本《泉州南少林研究》，风行海外，影响深广，以后几次的研讨会规模更大，所收集的资料日益丰富全面。此些珍贵的资料最近经周焜民先生于政务之余，悉心整理修编后，竟达40多万言。闻中文版结集将付印，余谓此书之编辑出版，洋洋大观，实有五祖门以来之最宏富文字，其中不乏发篋起秘之珍、独门单传之诀，足资研读保存，对于五祖拳之探索研究及传播，必能起启发促进作用，而其嘉惠后学，则文采武风，更无涯际矣！是为序。

国际南少林五祖拳联谊总会第五届主席 李志远
菲华光汉国术馆总馆主席

一九九七年八月六日

目 录

卷首语	周焜民
序	菲律宾 李志远

一、泉州南少林

南少林在泉州	陈泗东(1)
泉州少林寺史料新发现	棟 之(3)
少林寺	[清]蔡永纂(5)
泉州少林寺见闻录	香港 洪敦耕(7)
泉州是南少林五祖拳发源地	新华社电讯(9)

二、拳史源流探求

《剑经》序	[明]俞大猷(11)
新建十方禅院碑	[明]俞大猷(13)
诗送少林寺僧宗擎有序	[明]俞大猷(14)
俞大猷与南北少林	蔡金星(15)
俞大猷回传俞家棍	郑昆明(19)
五祖拳源流初探	卢义荣(22)
关于五祖拳的各种资料	马来西亚 叶清海(30)
五祖拳辨	周焜民(33)
福建少林五祖拳源流初探	香港 金成智(38)
五祖拳术简史	马来西亚 干德源(44)
五祖拳述略	吕文俊(45)
五祖拳说	马来西亚 叶清海(49)
谈谈少林五祖拳	新加坡 林维爵(52)
《中华柔术大全》序	尤凤标(54)
《中华柔术大全》序	杨年华(55)
《中华柔术大全》序	吕春荣(56)
《五祖门治伤验方药册》序	马来西亚 李载鸾(57)
影印《南外天源赵氏族谱》序	陈泗东(58)

《戴火炎先生太祖拳谱》序	傅金星(60)
泉州太祖拳与冲绳空手道	日本 涌川幸盛 丁峰译(61)
太祖拳与广东洪拳永春拳的关系	罗佐云(64)
太祖、五祖、三战道	新加坡 赵春德 方放之(66)
拳艺世传序	马来西亚 干德源(68)
永春白鹤拳	苏瀛汉(70)
三百年来的永春白鹤拳	苏瀛汉 洪正福 林荫生(74)
明清时期永春留刘氏少林拳	叶恩典(79)
泉州华侨弘扬南少林武术	林龙海(81)

三、人物传承与馆社春秋

泉州少林寺技击传人谱系	陈泗东(85)
郑礼传	(87)
开一代拳风的蔡玉鸣	菲律宾 陈家鸿(88)
五祖拳宗师干德源	新加坡 中华武术体育会(90)
秀面虎沈扬德	新加坡 梁君夷(91)
卢言秋事略	菲律宾 蔡中兴(92)
卢万定事略	印度尼西亚 万定国术馆(94)
陈京铭事略	菲律宾 许建宁(95)
记泉州三拳师	尤国伟(96)
妙月和尚	释常弘(101)
郭雄虎猴拳扬威	新加坡 梁君夷(107)
永春白鹤拳师郑文龙	香港 李 刚(110)
干湖昌生平简略	新加坡 中华武术体育会(112)
三代薪火传五祖	菲律宾 黄念榜(113)
祭卢庆辉先生文	周焜民(115)
怀念我所敬重的卢庆辉先生	周若蘅(117)
南少林传人徐金栋	彭耕耘(120)
追念老师陈家鸿先生	菲律宾 许景伟(122)
赵春德和他的太祖拳	周焜民(124)
国际南少林五祖拳联谊总会历届活动琐记	菲律宾 王宏榜(126)
光汉史略	菲律宾 吴庆龙(128)

徐金栋健身社成立经过	马来西亚	叶清海(130)
玉明国术研究会简史	新加坡	玉明国术研究会(133)
鸣谦国术社忆记	菲律宾	陈家鸿(135)
中华国术协进社社史	新加坡	干湖昌(137)
“五祖拳”在印尼		陈存广(139)
俊岸纪念亭记		陈存广(142)
翁公祠武术馆创办始末和闽南国术团南游纪略		苏瀛汉(144)
泉州武术研究社忆记		棣 之(147)
泉州富美国术馆沿革		黄天禄(148)

四、拳理功法研究

《剑经》棍法总诀歌	[明]俞大猷(149)
《剑经》钹法总诀歌	[明]俞大猷(150)
中国第一部武术专著——《剑经》	周焜民 傅金星(151)
俞大猷《剑经》探析	赵鸿宾(159)
《剑经》技法阐要	赵鸿宾(162)
五祖拳术总论	马来西亚 干德源(170)
五祖拳论	马来西亚 李载鸾(171)
论罗汉拳法	[清]王岳登(174)
白鹤拳论	[清]佚名(175)
五祖拳总诀歌	香港 洪敦耕(177)
五祖拳诸法	尤凤标(178)
五祖拳法要	(古谱)(180)
古法大刚论章	[清]佚名(185)
论敌法	[清]萧伯实(186)
解脱法	[清]佚名(188)
接敌步法	马来西亚 李载鸾(189)
五祖拳述要	菲律宾 卢庆辉 周焜民(192)
五祖拳简介	菲律宾 张百川(199)
五祖拳术练习之要诀	菲律宾 卢 汉(201)
关于五祖拳的一点建议	菲律宾 卢庆辉(204)
谈谈福建少林拳术	万籁声(205)

略论泉州南少林五祖拳拳法	颜栽培	颜瑞麟(207)
论五祖拳法	菲律宾	陈庆堂(214)
南少林五祖拳的手法	魏国良	苏文木(215)
五祖拳的劲力、胆气与涵养		蔡金星(223)
论拳与械	菲律宾	颜振城(225)
摇身俊胛法	马来西亚	徐金栋 叶清海(226)
五肢力之运用	菲律宾	郭德利(228)
泉州南少林五祖拳“六门八法”述略		徐清辉(229)
五祖拳擒拿术初探		徐清辉(240)
太祖拳略		曾金卜(242)
《戴火炎先生太祖拳谱》记		周焜民(248)
福建南少林太祖拳技法试探	印度尼西亚	陈锦荣(252)
谈太祖拳之法	王启祥	苏应超(255)
太祖拳谈片	印度尼西亚	陈锦荣(257)
常凯法师谈南少林太祖拳		周若蘅(260)
太祖拳二十四势简述		苏再福(262)
浅谈太祖拳法与少林五拳的关系	庄立达	赖松华(263)
南少林太祖拳盘技法		张雄鹏(266)
南少林太祖拳技击训练浅谈		张雄鹏(268)
玄女拳述要	马来西亚	叶清海(270)
试谈罗汉门的达摩棍		徐文山(275)
永春白鹤拳法谈要		苏瀛汉(277)
永春白鹤拳技击技法和临敌要法浅谈		黄子文(281)
谈谈白鹤拳的“手足叫应”	潘成庙	潘长安(284)
试谈福建鹤拳的盘手	香港	李 刚(286)
白鹤缠脖法在盘中技的运用	苏瀛汉	曾国强(291)
介绍几种南少林气功		周焜民(293)
南少林五祖拳内功形、气、劲、用、变诸说	魏国良	苏文木(297)
南少林五祖拳的内功效应阐微	曾清河	张开明(303)
五祖内功、外功、轻功之练法		(305)
南少林五祖拳内修功罗汉神功		周盟渊(307)

南少林五祖拳内修功金刚抖	周盟渊(314)
天地人战“九九阴阳功”秘探	徐清辉(319)
卢绍鹄内功静坐法	印度尼西亚 吕承庆(322)
白鹤拳的健身养生机理初探	苏瀛汉 曾国强(323)
论截脉筋气取五指坚固手利法	[清]佚名(326)
点穴截脉之我见	香港 李刚(327)
武医互通管窥	林泉生(334)
功夫好 三战找	台湾 王文雄(336)
南少林五祖拳“三战”内功训练法	马来西亚 徐金栋 叶清海(339)
五祖拳拳母“三战”	印度尼西亚 蔡庆州 张克鑫 李均芳(342)
泉州少林五祖拳三战述略	徐清辉(344)
三战气功的奥妙与效益	新加坡 赵春德(346)
关于演练三战的几点体会	马来西亚 叶清海 周铁龙 黄汉川(348)
五祖拳三战拳法浅谈	林振祥(349)
三战与弹腿	香港 洪敦耕(351)
论三战拳的健身价值	香港 洪敦耕(353)
铁沙掌练法	香港 洪敦耕(355)
鹰爪功练法	香港 洪敦耕(356)
铁臂功练法	香港 洪敦耕(357)
铁腿功练法	香港 洪敦耕(358)
石锁功	菲律宾 王安利(359)
竹叶手练功法	菲律宾 鸣谦国术社(360)

五、套路技手举要

《剑经》棍法总步目	[明]俞大猷(361)
棍习步法	[明]俞大猷(362)
钯习步法	[明]俞大猷(363)
少林俞家棍	嵩山少林寺 释德度(364)
五祖拳术一百零八套武术精华名录	新加坡 中华国术协进社(366)
菲华鸣谦国术馆五祖拳法拳套	菲律宾 陈少堂(368)
白鹤拳套路名称及主要技手名称	苏瀛汉(369)
五祖拳脚马技手	尤凤标(371)