



福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

福建 FUJIAN SHAOLINQUAN 少林拳

福建人民出版社

胡金焕
孙崇雄
阮宝翔

FUJIAN SHAOLINQUAN



FUJIAN SHAO LIN GUAN

ISBN 7-211-02965-X



9 787211 029655 >

ISBN 7-211-02965-X

G · 2006 定价: 9.20 元





福建南拳丛书
FUJIAN NANQUAN CONGSHU

胡金焕
孙崇雄
阮宝翔

福建 FUJIAN SHAOLINQUAN 少林拳

福建人民出版社

福建南拳丛书

福建少林拳

FUJIAN SHAOLIN QUAN

胡金焕 孙崇雄 阮宝翔

*

福建人民出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 邮编: 350001)

福建省地质印刷厂印刷

(福州市塔头路 2 号 邮编: 350011)

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 4.375 印张 4 插页 98 千字

1998 年 1 月第 2 版

1998 年 1 月第 2 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-211-02965-x
G·2006 定价: 9.20 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换。

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，已衍变出许多风格各异的拳种，各以其独特风格特点和技击、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

前 言

福建少林拳发源于福建少林寺，是福建南拳的重要拳种之一。福建少林拳虽然通过师徒相传的方式得以部分保存、流传和发展，但由于缺乏整理和文字总结，不少优秀的套路已经残缺甚至失传。

抢救、挖掘、整理、研究我国这一传统武术项目，就是我们编写这本《福建少林拳》的初衷。

我们的整理工作始于1978年底。在省武协的领导下，我们根据国家体委的要求，有计划地深入民间查访，实地收集挖掘，并在每年一度的省武术比赛工作之际向新老武术工作者作了一些调查；此外，还参考了福州鼓山已故的达志禅师和福州西禅寺当家师所传的、由庄炳武老拳师（已故）等人收集的资料及李永清的演述，终于整理出了这本小册子。在此，谨向支持和帮助过我们的同志致谢。

作 者

1982年11月

目 录

- [1] 一 福建少林拳综述
- [1] (一) 少林拳概述
- [3] (二) 福建少林拳的特点
- [6] (三) 南少林桩功
- [10] (四) 福建少林拳对身体各部的要求
- [19] (五) 福建少林拳的身法、手法和步法
- [26] (六) “内气”和“外气”
- [30] (七) “劲”的训练
- [35] (八) 内外并练
- [39] (九) 练少林拳的最佳时间与方向
- [41] 二 套 路
- [44] (一) 三十二式少林八步连环拳
- [64] (二) 四十六式少林梅花拳
- [89] (三) 少林香店拳

一、福建少林拳综述

(一) 少林拳概述

中国武术源远流长，流派纷繁。古往今来对于纷繁的拳术流派有着若干不同的区分方法。

依拳种的风格特点区分，可分为“内外家”：内家拳一派，注重体内精、气、神的锻炼，修研内劲；在技击上偏重劲力内含，以静待动，以柔克刚。外家拳一派，则注重拳脚的功夫，讲究筋骨的锻炼；技击上多以刚制柔，主张先发制人，以攻为主。

依发源和流行的地域区分，可分为“南北派”：南派一般指长江以南地区流行的南拳，它基本上是以形为拳，以意为神，以气催力，贯穿发劲，步法稳固，拳势激烈，富有阳刚之美；发力时要求手、身、腰、腿的劲力贯串一气，有时发声，以声助力；上肢动作较多，手法丰富，腿法少，善于短打近攻。北派则指长江以北地区流行的北拳。北拳跳跃滚翻动作较多，动作舒展大方，快速多变，起伏转折明显。技击时腿法丰富，素有“手打三成、脚打七成”之说。

在我国各种拳术流派中，少林拳术的历史悠久，流传最广，影响最大。在广泛流传中，许多少林派武术家吸取民间武术的精华，精心研练，派衍创新，形成了风格多样的庞杂拳种，有的已不复

称作少林拳。在这些少林流派中，同样也有南北派、内外家之分。

按近人考据，我国少林寺曾共有七座。河南登封县的嵩山少林寺，是我国第一座少林寺。元代时，嵩山少林寺主持福裕，还曾在和林、蓟县、西安、太原、洛阳分建五个少林寺，现均已不存。此外，还有一座就是福建少林寺，世称南少林寺。

嵩山少林为北派少林拳术正宗。嵩山少林寺位于中岳嵩山五乳峰下的少阳溪河边，建于北魏孝文帝太和十九年（公元495年）。一千多年来，少林寺也曾屡历兴衰，先后多次遭大火焚烧。寺中武僧流散各地，使少林武术之花得以开遍全国，少林武术遂成为我国武术的一大源流。

关于少林拳的形成，向来诸说不一，我们认为下面一种说法比较符合实际。远在北魏时代，民间练武之风日盛，我国武术有了很好的发展。后来，一些武功较深的人，由于各种原因，遁入空门，在少林寺中削发为僧，他们又将一些能武善打和有特技的青少年收入寺内为僧，操练拳棍，看山护庙，健身自卫，为少林武术奠定了基础。在传授与研修的过程中，由于作风开放，长于博采众家之长，历经数代不断充实发展，才形成了少林拳派。至于传说达摩在嵩山少林寺创少林拳之事，经近代考证，多数人认为此事实系附会、讹传。

嵩山少林武术可分为三大家，风格迥异，红家少林主刚；孔家少林主柔；俞家少林刚柔兼之。其下，又分为四大门，即大圣门、罗汉门、二郎门和韦驮门。再下则门派更多，但渊源不外于此。

福建少林拳是南派少林的正宗，主要流传于福建、广东、浙江、江西四省；在福建则主要流传于泉州、莆田、福清、厦门、福州、永泰等地，并经过华侨流传到香港、新加坡、菲律宾、日本、缅甸、马来西亚等地。本书介绍的就是福建少林拳的特点和训练方法。

(二) 福建少林拳的特点

福建少林拳继承了正宗少林北派的精髓，又综合吸收了我国民间和古代行伍中流传的各家拳法，仿效飞禽走兽的飞翔、窜跃等动作，发明了龙、虎、豹、蛇、鹤的五形拳，以及鼠、牛、兔、犬、鸭、马、牛、猴、鸡、猫、虾、龟等十二形拳。许多武术家在研修锻炼中，又借鉴经络学说和气功导引理论，学习各家内功的锻炼方法，逐步发展形成一种内外合一、内外俱练的技击拳术。

福建少林原宗拳术包括少林三进、少林梅花四十六式和一百零八式、三十二式少林八步连环拳等；器械有四门刀、棍杖、梅花刀、二月剑、断门枪等；暗器有飞镖、镖刀、飞石等。本书所介绍的套路是三十二式少林八步连环拳、四十六式少林梅花拳和少林香店拳。

福建少林拳多短打近攻，动作迅疾、勇猛、刚劲有力，演练起来富有阳刚之美。同时刚中有柔，灵活多变，身法敏捷。练至炉火纯青的地步，一招一式均出手不凡。

在少林派拳术中，福建少林拳也同其他南派拳术一样，多用手法。在手法上讲究五行变化；身法上讲究吞、吐、浮、沉；步法上则要求做到虚虚实实，实实虚虚，虚中有实，实中有虚；在技击技巧上要求做到猫穿狗闪，兔滚鹞翻身般灵活。运动时拳势激烈，快速凶猛，讲究精、气、神、手、眼、身的配合，要求劲力节节贯穿，筋肌富有弹性，一拳一脚均着眼于实战，不练与搏击无关的花架子。对身体各部姿势的要求极为严格，出手时臂要稍屈、留有一定的回旋变化余地，以便于手法变化时腕、肘、肩

能互相呼应。头顶项稳，紧裆沉胯，步实身正。步要进低退高，前轻后重，轻灵稳固。有时配合发声，以声助劲。交手时，脚尖稍抬离地面，不但能保证进步时动作迅疾，而且易于维持重心的平衡。退高稳落步；才能适应脚下的复杂地形，不至于被身后坎坷不平的路面所磕绊而给对手造成可乘之机。

福建少林拳，攻防进退，疾徐有序。立桩时要身正步稳，攻守时要身灵步捷，手法多变；要内外相合，讲究“四法一劲”（指身法、步法、手法、腿法和劲力），“步到身到手到，方为上手道”。

手法上有冲、点、劈、贴、砍、靠、捞、逼、抹、敲、挫、摆、搭、剪、钩、压、插、搂、锁、封、盖、托、叉、刁、裹、扣、砸、挂、带、拍、缠、推、撞、抄等。

步法则多用撤步、忡步、退步、跨步、盖步、插步、跳进步、变身步、侧跳步、冲步（嗤步）、追步（跟步）、逼步（上步）、绞花步（侧跳步）等。

身法要求紧裆，沉胯，腹实胸宽，俯仰屈伸，折转扭拧，吞吐浮沉互相配合，应势而施，应招多变。

腿法有蹬、绊、勾、撩、弹、踢、端、点等。

劲力要求起于足跟，发于腰间，达于手（足）。

福建少林拳擅长搏击，交手时虚实兼用，巧狠并行，出手快速有力，灵活多变。也多以近身撞靠的击法结合多变的肘法发挥其强劲的攻势。常是“及实则刚，化势以柔”（即攻击时触及对方实处即发出刚劲，守时以柔化解对方攻势）。出手常是攻中寓守，有时夹守带攻（即防守的动作中带有攻人的架式，即俗话说的连防带打）。并常在攻守中利用抖、摆、震、砸等手法，突然发力或施发暗劲，使劲达对方脏腑、筋骨，势沉力猛，被击中者如同触电，加之手法严密紧凑，快速连贯，拳不空发，手不空回。出手

不冲即砸，不托即劈，不推即叉；回手不刁即裹，不扣即搂，不封即缠。这样就必定会使对方欲弃不成，欲退不能，退弃不及，陷入被动挨打的局面。

福建少林拳之腿法多走下盘，踢腿高不过肩，讲究手脚并重，周身浑然一体。拳打上、中、下三路（肩以上谓之上、肩膀之间谓之中，胯以下谓之下）；脚踢四面八方。逢弱则“进打中、退打肢”，遇强须左右闪躲，欺其四肢。（即若逢弱手则由中路正中以功力胜之；遇强手则集中力量先伤其肢。）

福建少林拳动作快速勇猛，灵活多变，上、中、下三盘^①皆须攻防，故应要求用意识引导气血使之周身循环，（即气沉丹田，发于腰，由丹田循经络下行至足心涌泉穴，然后上行经过背、颈，过头顶百会穴下行经颜面回到丹田。如此周而复始，不断地循环运行。）气为力之君，力从气出，力显气隐。所以演练中注意呼吸的锻炼是非常重要的。这样在练习时不但能使周身各关节系统和肌肉组织都参与活动，并且使呼吸配合动作，使内脏各器官功能得到锻炼和提高。这就是意领法行、内外合一的根本。

意领法行、内外合一指的是任何技法意识为先，意识支配气行劲则达，这便是内三合。外三合就形体动作而言，是指手与足合、肘与膝合、肩与胯合，手脚互相呼应，协调配合；就动态技法而言，是腿法、腰法、手法的配合，即步到、身到、手到。总而言之，内外合一要求做到意领气行助劲发、身随步变手呼应，也就是意识、动作、呼吸三者紧密配合，协调进行。

概言之，福建少林拳从其特点出发，要求做到：走要迅速似风，站要稳固似钉，进要似利箭穿革，退要刚毅稳健，还要求做到眼明、手快、腹实、胸舒、肩沉、肘坠，发劲力要猛，足要蹬，

① “盘”系福建地方传统说法，同上述上、中、下三路。

进退闪展灵活自然，如猛虎，似蛟龙，气势磅礴，变幻莫测。

由于训练时的内外统一性，福建少林拳形成了其独特的运动形式。中国武术各种拳系的击技，经长期实践磨砺之后，各有发展，形成各自的独到之处。而福建少林拳大量吸收了各家技法之所长，兼收并蓄，浓缩于其中，发展成南派少林拳的独特风格，既长于手法，又善用腿法，故被誉为“南北合拳”。

正由于福建少林拳努力吸收中国各家拳术之长，并且根据经络学说和气功导引理论，实行内外俱练的方法，故学习者在练就一身变化微妙的攻防技术的同时，又能获得健身自爱的养身法。

这里必须特别强调的是，历来武术师传艺，总是以崇尚武德谆谆告诫学生门徒。“尚德不尚力”，非谓“力”（武功）不重要，而是说练武的人道德比武功更为重要。武术的作用在于强身和自卫，而不是炫耀武技。好勇斗狠是武术界所切戒的。以前少林寺武僧练武必须遵守少林十戒。戒约中强调“习此技术者，以强健体魄为要旨”，“只可备以自卫，切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举”；对师长“宜敬谨将事”，对同辈“须和顺温良”，诚信不欺，“不得恃强凌弱，任兴妄为”等等。在我们社会主义国家里，青少年学习武术时，更必须用相应的新武德来约束每一个学武练拳者。新武德应以振兴中华为宗旨、强体卫国为目的，遵纪守法，言行谦恭，尊师爱友，谏恶扶正。只有这样才能学到真功夫，也才能真正继承和发扬我国优良宝贵的武术传统。

（三）南少林桩功

“未习拳先练桩”是南拳的普遍要求。南拳要求下盘稳固，为

把根基练好，必须先练好站桩。站桩是一项基本功，其主要作用是锻炼身体的实力和灵活性，为以后练拳路时身体的稳定性、步法的灵活性和劲力的顺达性打下坚实的基础。拳谚说：“练拳无桩步，房屋无立柱。”这句话形象地指出了桩功的重要性。

桩功，是武术中最根本的锻炼方法。它的作用，一方面是说静止稳定不动，在不动中锻炼身体内部气息的调动，锻炼劲力的增长，即所谓“静中求劲”；另一方面则是说通过桩功的锻炼，气沉劲实，劲力增长了，下盘能够像桩那样稳固不动。

桩功是对下肢“步法”的运动要求。武术家们常说：“打拳容易，走步难。”“先看一步走，再看一伸手。”这说明步法在武术中的确是较难练好的，而步法的优劣是以桩功的优劣为先决条件的。

桩功的桩式颇多，从性质上来分基本上可分为两种：一种是“静中求动”。这种桩的主要目的在于锻炼周身气血的活畅，练的时候以静为主，主练行气，摒绝一切杂念，保持颈顶、身躯正直，舒胸直腰，气息有度，气沉丹田。这样，才能气清而平，平而和，和而畅达，畅达则气血活。另一种是“动中求静”。这种桩的主要目的在于锻炼气之鼓荡，使气在紧张中仍然沉着，去浮躁之气，存以神清之气。练的时候要以动为主。所谓动就是要求周身运动，在运动中求静。这种桩由于周身运动，气息极易上浮而躁，不易下沉于丹田。在这种情况下要做到“静”是很不容易的，唯有练得月久年长之后才能去浮躁之气，在运动中求静，使内脏功能能够适应紧张运动的需要。

福建少林拳的桩功有“定桩”和“活桩”两类。练时又有内外之别。

桩功在内练气行，谓之“养气”和“练气”，拳家将此视为站桩的“功中之功”。要求以意行气，气行沉着，乃能收敛入骨；以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。倘使没有练出气的正确运行，

那么，气必不沉于丹田而浮于胸，在动作劲捷时，必定会气促，气促便力浮，力浮则重心不稳，劲力难以顺达。若运气正确，气沉丹田，运行顺达，便能力由脊发，经肩窝而达梢节。此因得全身之力，自无飘浮之弊。练武讲究击打方法，不论其方法如何，其目的终使力作用于对方。而力则始于“气”，有“气”才有力，“少气便乏力”。通常称力为“力气”或“气力”，正说明“气”与“力”的关系极为密切。古代拳家总是强调以养气为本，练气为法，说明桩功中练气十分重要。

桩功在外则练招式，也就是外部动作的规格要求。即静止动作的形态和运动时的动态。福建少林拳的“定桩”，实际上就是练步型，俗称“立桩站马”，主练马步、双弓步、虚步三种。站桩时要求：头往上顶，颈要挺，舌舐上腭，下颏内收，以目传神，沉肩坠肘，腹实胸宽，丹田后吸，坐髋沉气，提肛敛臀，膝略内扣，脚趾抓地，切忌掀脚拔跟，虚实分明，下肢动作严谨。

练活桩（动桩），实际上就是练步法。内容有：直进、直退、踏步、退步、踏转步、叠进步、叠退步、前跳步、后跳步、回身步、横扫步、摆扣步、后插步、盖步、旋扭步、跨步、垫步、震脚步、变身步等等。要求练到前、后、左、右随意换马，奔跃停落自如；要求在移动过程中，步不飘浮，劲不发飘，其难度大于“定桩”。还要求在移动变换成“定桩”步型时，两脚距离位置要正确，脚趾要抓地面，全脚掌着地，便于身体重心移到力的作用线上；臂、躯干、髋必须协调配合，下肢动作要稳，步要快捷。这样进入习练拳路时步法的变化不致跟不上上肢动作；才能做到身、手、步协调一致。

这里介绍几种南派少林拳传统练桩方法。

一、石柱桩：少林拳最重呼吸和立马（指站马步）。调呼吸以固气，气固则力充；站马步以充实下盘实力。练武者最重视下盘

的稳固，站马步极为重要。石柱桩即从站马步入手，早晚两次站马步，大腿面呈水平位，头项、身腰挺直，两手置膝上或握拳平举，扎个四平大马（马式）。初次站1分钟，以后每天多站10秒，直到能站5分钟，就会出现所谓“第二呼吸状态”——气喘、心跳、出大汗、胸闷，这时应特别注意坚持下去，再增多1分钟时，就会感到气顺心安，若无其事了。这样渐次增长时间，练至能坚持半小时许而不喘不汗，即可继而练站桩。即竖木桩两根于地，在木桩上站马步，练至如平地一样持久时，再在两大腿上加青石块，石旁有耳，可以用手提。石块自15公斤始，每3个月加5公斤，至能承100公斤重石块，站桩半小时许，即大功告成。此时两腿实力极大，站立时如铜浇铁铸一般。

二、三角桩：在地面画3个约同脚板尺寸的方格，每两格间距约65厘米，形成品字形。两脚在3格上进行双弓步、马步、虚步等步型变换，练习步法的三角形变化。

三、梅花桩：在练习三角桩的基础上，进而练梅花桩。方法是用坚木棒5根，埋入地下使其牢而不晃，露出地面30—65厘米；桩头直径约7厘米，平头，外用铁箍加固；其中4个桩摆成正方形，相邻两桩相距约65厘米，中桩立于4桩中央，呈梅花形（）。先于桩上站马步、双弓步、虚步等。初用足心，继用足跟，最后用足尖，共百日。之后在各桩上随意跳跃，进行前后左右步型变换的步法练习。此法既增长下盘的实力，又能锻炼身手的灵活性，是少林拳中一项重要的基本功。

四、猫虎桩：选个有树的地方，树径必须粗于20厘米，最好有相邻的几棵树，在树间空地上站步，右（左）脚上一步蹬地跃起，左（右）脚踩在树干上后，右（左）脚顺势也往上踩。身体朝树干里贴（类同猫上树）。随之右（左）脚蹬树，身体左（右）转180°，左（右）右（左）脚依次先后落地成各种步型。然后向另一棵树继续以上相同

动作，若该处仅一棵树，则回身再做相同动作。一般练一步上树，若练两步上树也未尝不可，只要多前上一步，其道理同上。

上树要求迅疾快捷（如灵猫上树），在树上要略为停留，蹬树要充分用力，蹬离树后身体在空中有一飘行阶段，如鹰之稳健；一般可蹬离树丈余落地，落步时脚一定要分先后落步，但要紧凑，不得有声响，轻灵如鹊落；成步型时要沉气下踩，两脚如虎踞之势，虎虎有威。

猫虎桩取虎之稳定有威、猫之轻捷灵巧之意。久练可促使下肢肌力剧增，对腰身灵活大有好处。

打好桩功的基础，就能使身步得到很好的锻炼，有利于专项素质的提高和武术动作的掌握及深化。其次，“功膝在步”，桩练好了就有了功架和掌握技术的条件，进行套路学习乃至掌握器械和对练就容易上手。

历来各派拳系都十分注重桩功的练习。有称“桩功为万形之基”的说法。如著名的河南嵩山少林寺“千佛殿”里，地面上有4排48个陷坑，直径半米，深20厘米左右。这就是历代武僧练拳站桩踩出来的脚印窝。须知，楼房要高，须赖于基深；桩基浅陋，其拳必不深。学拳忽视桩功，是不知练拳要练功之理。切记拳家格言：“练拳不练功，到老一场空。”这是千百年来武术行家总结出来的至理名言。

（四）福建少林拳对身体各部的要求

关于福建少林拳，由于缺乏较完整的文字总结传世，它对身体各部的要求多是用身教言传的方式代代相传下来的。这是通过