

# 五祖拳

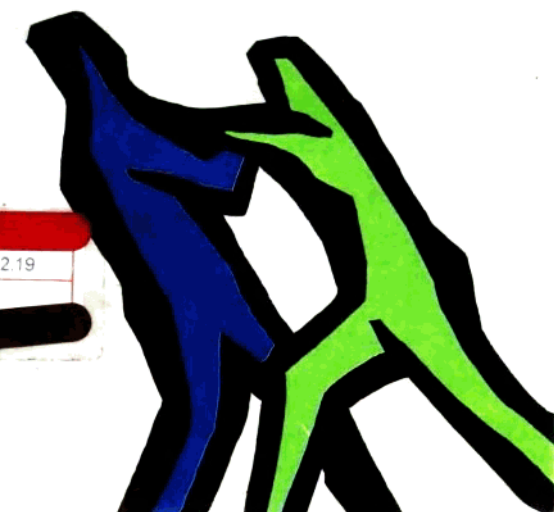
周盟渊 编著

WU ZU QUAN

名拳实用技击丛书

## 制胜奇招

北京体育大学出版社



2.19



---

## 作者简介

---

**周盟渊**：1944年生，福建省石狮市人。福建少林五祖拳研究会秘书长，石狮市政协委员、武协副会长、侨乡武术馆馆长。1950年随其父周志强（福建少林五祖拳研究会会长）学习五祖拳法。1964年～1970年在广州中山医学院读书期间，从黄啸侠师傅学习练手拳、练步拳。1979年在全国武术观摩大会上获奖。1984年获“全国千名优秀武术辅导员”称号。1986年获国家体委颁发的全国武术挖掘整理工作先进个人与“雄狮奖”二等奖。先后参加撰写“中华拳械录”的“五祖拳械录”部分，著有《南少林五祖拳》、《南少林五祖棍》、《防身制暴108招》，受聘于菲律宾精华五祖拳社、澳门中源文化体育会为武术顾问。

# 目 录

.....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、五祖拳简介 .....     | (1)   |
| 二、五祖拳的风格与特点 ..... | (3)   |
| 三、五祖拳的基本法 .....   | (4)   |
| (一)步 法 .....      | (4)   |
| (二)掌 法 .....      | (17)  |
| (三)桥 法 .....      | (40)  |
| (四)拳 法 .....      | (48)  |
| (五)腿 法 .....      | (59)  |
| (六)身 法 .....      | (72)  |
| (七)肩 法 .....      | (75)  |
| (八)节 法 .....      | (79)  |
| 四、技击旨要 .....      | (87)  |
| 五、克敌招式 .....      | (91)  |
| (一)取 势 .....      | (96)  |
| (二)拳法招式 .....     | (102) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| (三)掌法招式.....        | (142) |
| (四)腿法招式.....        | (167) |
| (五)倒、摔、抓、脱法招式 ..... | (195) |
| (六)节法(肘法与膝法)招式..... | (260) |
| (七)空手对刀、棍法招式 .....  | (276) |

---

## 一、五祖拳简介

---

五祖拳又称南少林五祖拳，它源于福建泉州少林寺，相传为少林五祖所传。由于时代的局限，五祖拳在一段很长的时期内未能得到广泛的传播。正如尤视三先生在1917年所著《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……”。

清代咸丰年间，福建省晋江县梧埭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，跟随何阳师傅学习五祖拳法。后来，继其父业，经营福建漳州怡丰酱油厂。蔡玉鸣为人仗义，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，挑打夜练，数十年如一日。以致，武功臻化境而家业罄尽，声名播四方而厂店倒闭。

蔡玉鸣先生功成艺就之后，将五祖拳加以整编，使之更加实用化和系统化。随后开馆授徒，足迹八闽大地，使濒于失传的南少林五祖拳在民间得到了广泛流传。

当时，泉州府有位太祖拳名师林九如，经比武，写了“芸生帖”拜蔡玉鸣先生为师，由蔡倾书相授，尽得其传，内外功夫造

诣非凡。善手法，变化多端，人称“奇手大师伯，”成为蔡玉鸣先生门下的首座弟子。

蔡玉鸣先生传下的门生众多，除林九如外，其著名者尚有：魏文豹，字隐南，善腿法，脚力大而硬如铁，外号“翻天豹”，人称“豹脚”。尤视三（武秀才）著有《中华柔术大全》一书。尤俊岸，传下漳州卢万定等（卢再传印度尼西亚一支），泉州陈京铭（传下菲律宾一支），杨捷玉（传下厦门一支），沈阳德（传下厦门新庵一支，出洋后再传新加坡一支），翁朝言、江子霖、何海、柯彩云、狐狸得、公婆詹、油条爽等。

林天恩如授艺于其子林天恩，以及泉州吕鹏琦、晋江妙月禅师（福建泉州崇福寺主持，人称“双拳铁罗汉”，是闽南一带的高僧）。

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，广泛传授五祖拳。该馆广纳泉州武术精英，共研技艺，探讨武功，取长补短，对五祖拳的进一步提高和完善做出了贡献。

林天恩将其毕生所学尽传其婿周志强（福建少林五祖拳研究会会长）。周志强再传其子同盟渊（福建石狮侨乡国术馆馆长）。

五祖拳经过了近 300 年的繁衍、发展，流传相当广泛，分布在福建闽南地区、台湾及南洋群岛一带，至今鼎盛不衰。在海外，如菲律宾鸣谦国术馆、菲律宾光汉国术总馆、印尼卢万定国术馆、新加坡明星武学院、新加坡玉鸣研究社、菲律宾精华五祖拳社、吉隆坡徐金棟健身院等，都属于五祖拳派。

---

## 二、五祖拳的风格与特点

---

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，富有阳刚之美。动作简练，技势激烈，讲究发劲与运气密切配合，素有“金刚劲”之称；手法讲究吞、吐、浮、沉；桥法讲究过、添、断、粘。拳法讲究发寸劲，重（重力发招）而短（短距离）。腿法讲究“冷”（冷不防）与低；步法在套路中讲究稳健，“四点全落地”，夹裆、束臀、提肛、收腹，要求稳如盘石，落地生根；在运用时要求动如脱兔，功似猛虎，快而不浮，灵而不乱；身形讲究提百会，起牙关，坠肩守胸，卸大椎通中气，兜前足固膀胱，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，以刚克柔，以拙制巧，待时而发；在技法应用上则要求手不离中门，技不离子午，招上变招，招中藏招。讲究刚中藏柔，变化微妙。总之，五祖拳它以刚猛见长，善于守和近攻猛打。内外兼修，外刚而内柔，劲发毫寸之间，气通筋骨百骸，内外功夫，相辅相成。

---

## 三、五祖拳的基本法

---

五祖拳的基本法是步、掌、桥、拳、腿、身、肩、节等8种基本技法。这8法中有步法23种，掌法30种，桥法10种，拳法12种，腿法17种，身法7种，肩法4种及节法8种。

这些基本的技法是十分重要的。高楼万丈起于平地。如果没有雄厚、扎实的基本功，就难有高深的造就，而且简单的技法却往往是真实功夫之所在。“拳之精者，返朴归真，简也！”这一点经常为一般人所忽略。

### (一) 步 法

步是拳脚的运载者，任何手法、脚法都必须依靠步法去接近目标而施以进攻。在技击的过程中，通过步法的移动，不断地变换所处位置和改变对敌的姿势。其目的在于：①寻找攻击的目标；②寻找有利的距离及位置（最佳的攻击位置、攻击距离和恰能避开对方攻击范围的距离）；③有效地避开对方的打击；④巧妙地欺骗和诱惑对方，从而使技击的效能发挥到最佳的程度。因此可以说，在手、眼、身、腿、步五法中，步法是其它

四法的基础，步法的移动技巧是技击的关键。

某些步法配合身法，足以有效地避开对方的打击，同时保持良好的反击距离，而不必参予防守的双手便可以进行反击，这就形成了“不招不架”与“以打返打”的打法。

巧妙、灵活、迅速、适时的步法是运招成功的保证。这里应该注意的是“适时”，慢了不行，快了不行，滞慢的步法会使拳脚的功夫难以得到发挥，武术谚语中的“手到脚不到，打人不倒”就是这个道理。

对步法的要求是：

稳——动中求稳，在步法移动过程中保持良好的平衡状态，这是有效运招的先决条件。

快速——步法的移动要配合拳脚的出击。只有快速地移动步法，才可能施以快速的拳打脚踢，所以快速地移动步法是取得先机 and 优势的前提，“以快制慢”的打法只有在这样的基础上才能发挥出来。

这里应该注意的是：第一，在技击中步法的移动切忌太大（宁可两步完成，不要一步）或停留在不稳的站法上，因为在这两种情况下皆易失去平衡而处劣势；第二，实在和高深的步法必须与身、手、腿法协调地配合起来运用。

### 步法名称：

1. 进步。
2. 退步——退步、侧退步。
3. 上步。
4. 落步——落步、侧落步、转落步。
5. 赶步——赶步、后赶步。
6. 扭身步。
7. 塌步——前塌步、后塌步、平塌步。
8. 插步——后插步、前插步、侧插步。
9. 闪步。
10. 侧闪步——前侧闪步、后侧闪步。

11. 摆步。 12. 腾空摆步。
13. 后摆步。 14. 跃步——前跃步、后跃步、侧跃步。
15. 换步——换步、换跳步。 16. 退平马步
17. 翻转步——慢翻转步、快翻转步。 18. 踏转步
19. 内转步。 20. 外转步。 21. 伸缩步。
22. 跳屈步——前跳屈步、后跳屈步。
23. 叠马步(走马走)

## 1. 进 步

右脚向前跨出一步,左脚跟上(图1。图中的虚足印是原来的步形,实足印是移动后的步形。下同)。

## 2. 退 步

退步:左脚向后退一步,右脚随之(图2)。

侧退步:左脚向左后方退下一步,右脚随之也向左后方退一步(图3)。



图1



图2



图3

## 3. 上 步

左脚越过右脚向前跨出一步,右足向外摆(图4)。

## 4. 落 步

落 步:右脚经过左脚内侧向后退下一步,左足以足跟为轴内扣(图5)。

侧落步:右脚向右后方退下一步,左脚向右横移一小步(图6)。

转落步:左脚以足跟为轴外摆后转,足尖朝后方。身体左转 $180^{\circ}$ 向后,同时右脚随身躯左转而从原左足的左外方绕弧向后跨出一步,双足着地后以足掌为轴,随身体再左转 $180^{\circ}$ 向原来方向(图7)。

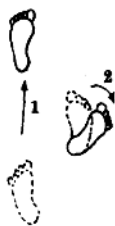


图4



图5



图6

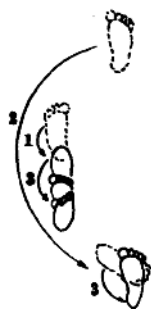


图7

### 5. 赶 步

赶 步:左足前移于近右足跟之际,右足立即快速跨出一步(图 8)。

后赶步:右足后收于近左足之际,左足立即快速后退一步(图 9)。

### 6. 扭身步

右脚以足跟为轴外摆,足尖向右方;左脚以足掌为轴,脱离足跟内旋成交叉步。同时身随步转向右转 90°(图 10)。

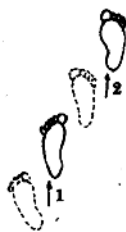


图 8



图 9



图10

### 7. 塌 步

前塌步:左脚越过右脚向右前方跨出一步,外旋着地,足尖朝左前方,右足跟略外移,双膝略屈交叉(图 11)。

后塌步:右脚从左侧越过左脚向左后方退下一步,外旋着地,足尖向左前方,同时左脚外摆,足尖朝左后方,双膝略屈交叉(图 12)。

平塌步：右脚向左侧（与右脚在同一直线上）侧移一步，外摆落地，足尖朝前；左脚略外摆，足尖向左前方，双膝略屈交叉（图 13）。



图11



图12



图13

## 8. 插 步

后插步：右脚向后退下一步，右足稍内扣，以足掌撑地，足尖朝左前方；左足外摆，足尖向左，双膝略屈交叉（图 14）。

前插步：左脚经右脚的右侧，向右前方跨出半步，以足掌着地，足尖朝左后方，右足内扣，足尖朝左前方，双膝略屈交叉（图 15）。

侧插步：左脚向右越过右脚横跨半步，足掌着地，足尖向左前方；右足不动，双膝略屈交叉（图 16）。

## 9. 闪 步

右脚向右前方斜向跨出一步，左脚随之跟上（图 17）。

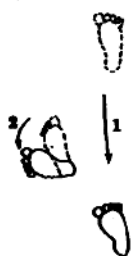


图14



图15

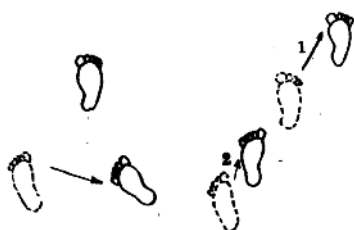


图16

图17

## 10. 侧闪步

前侧闪步: 右脚(前脚)向右后方与左足在一直线上退下一步, 足尖向前, 膝半屈, 同时左脚向右横收于右足内侧, 以足掌轻点着地(图 18)。

后侧闪步: 左脚(后脚)向左侧横移一步, 足尖朝前, 膝半屈, 右脚随之向左后方退下收于左足内侧, 以足掌轻点着地

(图 19)。



图18

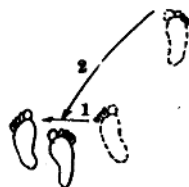


图19

# 11. 摆 步

左足(后脚)向左前方跨出一步,以足掌先着地并以此为轴内旋,足尖向右,同时右脚以左足为轴向左前方顺时针弧形摆出,身随步转 90°(图 20)。



图20

## 12. 腾空摆步

摆步中的左右双足同时蹬地弹起,在空中同时进行变换,落地时的方位,步形与摆步相同(图 21)。

## 13. 后摆步

以左脚为轴,右脚向左后方顺时针弧形退下,足尖朝右;左足以足跟为轴内旋,足尖向右,身随步右转  $135^{\circ}$  左右(图 22)。

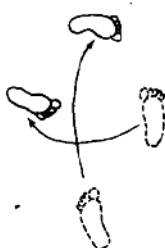


图21



图22

## 14. 跃 步

前跃步:左右双脚用足掌蹬地向前,弹起跃出一步(图 23)。

后跃步:右左双脚用足掌蹬地向后,同时弹起后跃一步(图 24)。

侧跃步:左右双脚用足掌蹬地向侧方(或左或右),同时弹起跃出一步(图 25)。



图23



图24



图25

### 15. 换 步

换 步: 右脚后缩至与左足在同一直线上的位置, 继而左脚向前跨出一步(图 26)。

换跳步: 双足同时蹬地弹起, 在空中右足与左足前后位置进行交换(右向后、左向前)(图 27)



图26



图27