



福建僑報



OVERSEAS CHINESE NEWS OF FUJIAN

發往 120 個國家和港澳台地區並在美國、菲律賓、印尼、澳大利亞、南非、匈牙利、英國、阿根廷、波蘭、西班牙、阿聯酋、及台灣地區落地印刷發行

2023 年 11 月 13 日 星期一 印尼版 第 984 期



▲泉州少林寺武僧演練五祖拳。(釋理剛 攝)

泉州五祖拳： 傳承千載 風靡海外

館以武為媒，積極搭建聯結港澳臺地區乃至聯結世界的連心之橋、友誼之橋。據介紹，目前少林武僧已在世界 20 多個國家展示中國佛教禪武文化，曾受到時任新加坡總統納丹和時任斯里蘭卡總統馬欣達·拉賈帕克薩的親切接見，南非前總統曼德拉也曾親臨現場觀看表演。

上世紀 80 年代的一次五祖拳尋根之旅，在周焜民和海外拳師之間播下了友誼的種子，並且為世界五祖拳拳友打開了一扇通往家鄉祖地的大門。

1989 年，周焜民帶領泉州武術團到菲律賓馬尼拉交流。菲律賓光漢國術館的館主盧慶輝先生是泉州人，上世紀 80 年代尋根到泉州，邀請泉州武術界組團出國參加光漢國術館 50 周年的金禧大慶，同時組織了一個東南亞的少林拳表演大會。此間，盧慶輝發起倡議成立一個世界性的聯誼總會——國際南少林五祖拳聯誼總會，第二年即 1990 年，聯誼總會就在泉州正式成立，周焜民被推舉為首任主席。釋常定于 2018 年接任國際南少林五祖拳聯誼總會第十五屆主席。

作為五祖拳演練和傳播的聖地，不少海外少林弟子前來泉州少林寺認祖或參訪。2002 年 8 月，加拿大武術總會會長吳家文率領弟子 64 人前來朝拜認祖；2003 年 1 月，黃飛鴻第三代弟子、國際洪拳總會負責人趙志凌先生率領來自美、德、英、法、荷蘭、瑞士、波蘭、意大利等 8 個國家 40 多名少林弟子前來認祖歸宗；2017 年，來自波

地”，被省臺辦批准為“福建省對臺交流基地”。

南少林重建後不久，就成立了武僧團，弘揚光大南少林五祖拳文化。特別是國際南少林五祖拳聯誼總會成立 33 年來，已發展成為橫跨亞洲、歐洲、美洲、大洋洲，有 42 個國家和港澳臺地區參加的國際性民間武術組織。釋常定帶領少林寺武僧團和泉州五祖拳代表到過世界 20 多個國家和地區開展武術交流，不懈弘揚傳播中國的武術文化、禪醫文化，他們走到哪裏都受到各界人士的贊賞，讓外國人看到了中華優秀傳統文化的無窮魅力。

為了擴大傳承，少林寺參與了青少年五祖拳健身操的編創，針對中老年編創五祖拳健身功，開展五祖拳進學校、進社區、進軍營、進警營活動；參與國際南少林五祖拳聯誼總會活動，搭建平臺，聯絡世界同門武術家及研究者、愛好者，促進各國各地區五祖拳同門的友好交往。

泉州南少林五祖拳已于 2008 年 6 月經國務院批准列入第二批國家非物質文化遺產，如今五祖拳操已走進泉州校園，融入中小學生的課間操，同時，泉州國際五祖拳聯誼總會又針對中老年身體特點，編創一套五祖拳健身功。

“哼”“哈”“嘿”……每天上午課間操期間，經過泉州市鯉城區實驗小學校門口，總能聽到校園裏傳來打拳聲。虎虎生威的五祖拳，讓這所學校的孩子更添活力。從 2006 年 5 月始，該校正式將五祖拳引入體育課堂及教師活動中，全校師生

9 月 10 日，印尼首都雅加達。來自亞、非、歐等地的 11 個國家 43 支五祖拳代表隊，踴躍參加 2023 國際五祖拳暨南少林傳統武術大賽。演武場上，世界各地跨海而來的各路功夫好手，就五祖拳等傳統南少林拳術以及“刀槍劍戟、斧鉞鈎叉”等十八般兵器武術展開角逐。最終，這些以武術團體、武校、館社、俱樂部為骨幹的參賽團隊，分獲傳統拳術、傳統器械及對練等 55 塊金牌。其中，泉州武術協會和泉州少林寺代表隊奪得 25 塊金牌。

開幕式上，作為主辦方負責人的國際南少林五祖拳聯誼總會主席、泉州少林寺方丈釋常定表示，希望借助印尼雅加達這扇面向亞太的“重要窗口”，向世界講述中國傳統文化的生動故事，展現南少林武術的勃勃生機，助推五祖拳在國際範圍更好傳承和發展。

流傳千載，五拳綻放

中國武術文化，源遠流長，博大精深，南拳北腿，不分伯仲，各擅所長。

南拳中的佼佼者——南少林五祖拳，自宋以迄，風靡大江南北，更跨海越洋，遠播世界各地。而泉州，這個閩南文化的發祥地，海外華僑人數最多的城市，正是五祖拳的故鄉。

在泉州古城，老一輩人聚在一起，常常三句話不離“拳頭、燒酒、曲”！這種令人愜意、令人羨慕的生活狀態裏，人們用來強身健體的“拳頭”竟擺在了第一位。這裏說的“拳頭”，指的正是所謂的南拳，確切地說，是指在泉州流傳最廣的南少林五祖拳。

“五祖拳是我們泉州地區流傳最廣的一個拳種，也是福建省七種民間傳統武術之一，而且是七大拳種中最大的一個門派，傳播很廣，隨着華僑傳到世界各國。”中國非物質文化遺產五祖拳國家級代表性傳承人、國際南少林五祖拳聯誼總會創會主席周焜民如是說。

周焜民在接受媒體採訪時表示，五祖拳是五種拳種，它的特點就是一門五拳，有太祖拳、羅漢拳、達尊拳、行者拳、白鶴拳五種拳術，合起來叫“五祖拳”。

一門五拳，這種形制在全國各種武術體系中是很獨特的。那麼，五祖拳何以曰“祖”？釋常定法師解釋說，就是以這五種拳為“法祖”，演練技術是按照每種拳術的要求來進行。比如說太祖拳以宋太祖為法祖，達尊拳以達尊拳的拳術規範為法祖，白鶴拳以太春、達尊、行者、羅漢、白鶴等先師神位。入館拜師，必先拜五祖，跪叩如儀，古已有之。

五祖拳歷史悠久，如果從太祖拳源脈追溯，它可能從宋太祖時就開始流傳，至今已有超過千年的歷史。周焜民認為，南宋時在泉州設南外宗正司，作為朝廷專門管理和服務在泉州皇家子弟的機構，當時在泉州南外宗正司的人數以千計，太祖拳正是隨着皇家子弟南遷和定居泉州而流行開來。

一代開國皇帝宋太祖趙匡胤單拳獨手、硬功直進的拳術——太祖拳，就這樣隨着南外宗正司傳入泉州，從皇家傳至民間，又變成老百姓強身健體、保家衛國的技藝。其後又不斷發展、壯大，直至清朝年間方七娘白鶴拳的成形，最終形成了五拳相融并蓄一門的形制。

方七娘是少林拳師方種的女兒，其創立白鶴

拳，有一段神奇的傳說。方七娘年輕時在寺中織布，看見一隻白鶴飛宿梁間，昂首振翅、舞腳弄翼。她仔細觀察，祇見它縱跳自如，姿態奇妙，心中十分詫異……感悟之餘，認真揣摩衍化，把白鶴的種種靈動舞姿糅合于少林拳法之中，幾經數年精研不輟，創出似剛非剛、似柔非柔的白鶴拳法。

方七娘後與弟子曾四結婚，并一起回曾四故鄉永春教授白鶴拳。從此永春成為白鶴拳發祥地，白鶴拳也被稱為永春拳，傳播到廣東、香港、東南亞和美國等地，風靡各大洲。該拳種也被稱作咏春拳，葉問、李小龍等一代宗師聞名遐邇。

五祖拳拳風相仿、拳理相若，因此泉州人習拳兼容并蓄，不少拳師對太祖、達尊等五種拳術兼學兼練兼通。“因為這五種拳術步馬、技手、身法、腿法等技術內容大體都差不多，風格都很相近，兼學兼通是完全可能的。”一位拳師告訴記者。

五祖拳拳勢激烈威猛、剛柔相濟，包含多種技擊法、內外兼修，一攻一守，解拆分明，無花草步，實戰特點顯著，是南少林拳系中最具代表性、傳播最廣的門派。“無論從拳理或是從拳械套路看，都是南少林的上乘拳法和寶貴財富。”有關學者這樣贊譽。

北宋劉昌言詩雲：“遺迹清源興國建，泉南到處少林風。”一千多年以來，泉州士、農、工、商各界，從城鎮到鄉村，從武館、學校到寺廟，都有學習演練五祖拳的人。特別是近代以來，泉州五祖拳名家輩出，蔡玉鳴、林九如、魏文豹、尤鳳標、潘世諷、潘孝德、蘇顯忠等大師名震閩南、港澳乃至東南亞，他們的弟子遍布世界各地。尤其是一代宗師蔡玉鳴，在清朝光緒年間還曾考中武秀才，他博采衆長，開創形成五祖拳體系，培養出前、後“五虎”等著名傳承弟子，是五祖拳發展史上重要代表人物。解放後，五祖拳繼續弘揚光大。1964 年，泉州黃清江曾獲全國南拳冠軍，并入選國家代表隊，出訪日本，曾參加福建省、全國武術觀摩比賽，獲得一等獎。

風靡海外，聯誼五洲

明清以來，隨着大批泉州人漂洋過海，遷徙東南亞各地，五祖拳也傳播到香港、澳門、琉球和東南亞等世界各地。一些泉州籍拳師在海外開館授徒，使五祖拳在世界影響逐漸擴大。

清朝中期，與日本沖繩（琉球）的民間交往日漸頻繁，一些白鶴拳弟子前往東瀛傳授武藝；許多到大陸從商就業的日本人也開始學習白鶴拳，并傳回日本。

1877 年，沖繩人東恩納寬量在福州學得永春白鶴拳，三年後藝成回國，結合沖繩空手道形成“沖繩剛柔流空手道”，成為沖繩空手道的中興之祖。

隨着永春白鶴拳在海外聲名鵲起，“永春師”任俠尚義走天涯，以武學打開世界。一直追求“強國夢”的華僑旗幟陳嘉庚先生，為了洗雪“東亞病夫”耻辱，揚我民族之威，1929 年 8 月邀請以潘孝德為骨幹的 20 多名“永春師”組成“中央國術館”閩南國術南游團”下南洋、訪新馬，這是中國第一個走出國門的武術代表團，開創中華武術對外交流之先河。“永春師”打出“三戰七步”、108 技法、“千字打”白鶴拳組合拳，響亮告訴世界：“我們是龍的傳人，不是‘東亞病夫’。”

改革開放後，泉州少林寺僧人和海外華僑武



▲外國功夫愛好者在永春學習白鶴拳。(張文慶 攝)

蘭、捷克、意大利等 11 個國家的 12 位政府官員和國際友好組織代表團一行前來參觀考察；2018 年，來自墨西哥、巴西、德國、美國、瑞士等多個國家百餘名洋弟子前來拜謁祖庭；2019 年，國際南少林五祖拳聯誼總會 30 周年慶典在泉舉辦，來自菲律賓、馬來西亞、印尼、美國、澳大利亞等 20 多個國家和地區的 300 多名五祖拳名家及數千名南少林武術代表齊聚泉州共話南少林武術發展。

港澳臺僑胞、佛教界前來泉州少林寺參訪的現象也呈逐年增長態勢。1998 年、1999 年，香港警察武術團先後兩次組織 270 多人前來進行武術交流。自 2008 年開始，閩臺之間每年組織舉辦南少林武術交流大賽；2017 年香港民政局、中國星火基金會共同組織的香港西貢區青年“一帶一路——海上絲綢之路”泉州考察交流團一行 50 餘人前來參觀禮佛。

武風重振，澤被世人

泉州少林寺是五祖拳演練和傳播的中心，1992 年在各級相關部門的批准下，該寺復建。

31 年來，這裏從一片人迹罕見的荒涼之地，到規模宏大、殿宇莊嚴、綠蔭遍滿的寺院；從偏僻的清源山南麓的一角，到成為一張聞名海內外的文化名片；從當初幾個清苦駐守的年輕僧人，到弘揚南少林禪武文化的叢林寺院。目前，泉州少林寺已被中國僑聯批准為“中國華僑文化交流基

共同學習“三戰八法武術操”。

一種拳術要流傳下去，拳譜留史存真尤為重要。由于年代久遠，五祖拳譜資料大多散失，存世較少，宋朝以來未有完整的拳法記錄。作為五祖拳熱心推動者，周焜民年輕時在學拳的過程中就認真仔細地記錄師父戴火炎、林祺燕等人所授的拳法套路，并堅持習拳練拳，強健體魄。成為五祖拳國家級代表性傳承人後，他更是懷抱開放的心態，熱心于五祖拳的傳承、發展，致力於拳譜資料的編撰。為填補這一領域的空缺，讓更多的人可以了解、學習、傳承五祖拳，周焜民耗時 45 年，嚴謹治學，先後三次進行整理、編撰；并花費巨大的精力，收集、整理、比對、校訂不同版本的老拳譜，最終完成了內容宏富、資料翔實的《五祖拳譜》，整理出 100 多套拳法，具有極高的學術價值，頗受武術界和學術界肯定。

國際五祖拳聯誼會每年都舉辦大型的五祖拳交流和比賽活動。新冠疫情期間，泉州少林寺也未放鬆向世界推介南少林五祖拳文化，2021 年，常定法師通過華僑大學論壇，在線上向海外幾十個國家的華文老師分享南少林五祖拳武術文化。

“五祖拳是中華武術文化的一塊瑰寶，是聯繫海內外閩南人的獨特文化紐帶。”釋常定表示，將發揮聯誼總會的作用，在國際多元文化的對話交流中，當好南少林五祖拳的守望者和傳播人，讓中華傳統武術文化在世界煥發新光彩。

(劉益清)