

# 泉州五祖拳:传承千载 风靡海外

□本报记者 刘益清



泉州少林寺僧侣演练五祖拳。释理刚 摄

9月10日,印尼首都雅加达。

来自亚、非、欧等地的11个国家43支五祖拳代表队,踊跃参加2023国际五祖拳暨南少林传统武术大赛。演武场上,世界各地跨海而来的各路功夫好手,就五祖拳等传统南少林拳术以及“刀枪剑戟、斧钺钩叉”等十八般兵器武术展开角逐。最终,这些以武术团体、武校、馆社、俱乐部为骨干的参赛团队,分获传统拳术、传统器械及对练等55块金牌。其中,泉州武术协会和泉州少林寺代表队夺得25块金牌。

开幕式上,作为主办方负责人的国际南少林五祖拳联谊会主席、泉州少林寺方丈释常定表示,希望借助印尼雅加达这扇面向亚太的“重要窗口”,向世界讲述中国传统文化的生动故事,展现南少林武术的勃勃生机,助推五祖拳在国际范围更好传承和发扬。

五祖拳是中华传统优秀拳术南拳之一。千年传承,威名远扬。1998年9月3日,时任福建省委副书记习近平来到泉州少林寺调研指出:“作为祖国灿烂文化的一块瑰宝,以南少林武术为载体的南少林文化,千百年来薪传不衰,融入泉州民俗民风,丰富了泉州这座历史文化名城的内涵。而且随着海上丝绸之路的开辟,延伸而远播海内外,成为海外乡亲与祖国联系的一条感情纽带。”

## 流传千载,五拳绽放

中国武术文化,源远流长,博大精深,南拳北腿,不相伯仲,各擅所长。

南拳中的佼佼者——南少林五祖拳,自宋以迄,风靡大江南北,更跨海越洋,远播世界各地。而泉州,这个闽南文化的发祥地,海外华侨人数最多的城市,正是五祖拳的故乡。

在泉州古城,老一辈人聚在一起,常常三句话不离“拳头、烧酒、曲”!这种令人惬意、令人羡慕的生活状态里,人们用来强身健体的“拳头”竟摆在了第一位。这里说的“拳头”,指的正是所谓的南拳,确切地说,是特指在泉州流传最广的南少林五祖拳。

“五祖拳是我们泉州地区流传最广的一个拳种,也是福建省七种民间传统武术之一,而且是七大拳种中最大的一个门派,传播最广,随着华侨传到世界各国。”中国非物质文化遗产南少林五祖拳联谊会主席周焜民如是说。

周焜民在接受媒体采访时表示,五祖拳是五种拳种,它的特点就是一门五拳,有太祖拳、罗汉拳、达尊拳、行者拳、白鹤拳五种拳术,合起来叫“五祖拳”。

一门五拳,这种形制在全国的各种武术体系中是很独特的。那么,五祖拳何以曰“祖”?释常定法师解释说,就是以这五种拳为“法祖”,演练技术是按照每种拳术的要求来进行。比如说太祖拳以宋太祖为法祖,达尊拳以达尊拳的拳术规范为法祖,白鹤拳以永春的方七娘为法祖。泉南五祖拳馆中供奉有太祖、达尊、行者、罗汉、白鹤等先师神位。入馆拜师,必先拜五祖,跪叩如仪,古已有之。

五祖拳历史悠久,如果从太祖拳源流追溯,它可能从宋太祖时就开始流传,至今已有超过千年的历史。周焜民认为,南宋时在泉州设南外宗正司,作为朝廷专门管理和服务于泉州皇家子弟的机构,当时在泉州南外宗正司的人数以千计,太祖拳正是随着皇家子弟南迁和定居泉州而流行开来。

一代开国皇帝宋太祖赵匡胤单拳独手、硬功直进的拳术——太祖拳,就这样随着南外宗正司传入泉州,从皇家传至民间,又变成老百姓强身健体、保家卫国的技艺。其后又不断发展、壮大,直至清朝年间方七娘白鹤拳的形成,最终形成了五拳兼容并蓄于一门的形制。

方七娘是少林拳师方种的女儿,其创立白鹤拳,有一段神奇的传说。方七娘年轻时在

寺中织布,看见一只白鹤飞宿梁间,昂首振翅、舞脚弄翼。她仔细观察,只见它纵跳自如,姿态奇妙,心中十分诧异……感悟之余,认真揣摩衍化,把白鹤的种种灵动舞姿糅合于少林拳法之中,几经数年精研不辍,创出似刚非刚、似柔非柔的白鹤拳法。

方七娘后与弟子曾四结婚,并一起回曾四故乡永春教授白鹤拳。从此永春成为白鹤拳发祥地,白鹤拳也被称为永春拳,传播到广东、香港、东南亚和美国等地,风靡各大洲。该拳种也被称作咏春拳,叶问、李小龙等一代宗师闻名遐迩。

五祖拳拳风相仿,拳理相若,因此泉州人习拳兼容并蓄,不少拳师对太祖、达尊等五种拳术兼学兼练兼通。“因为这五种拳术步马、技手、身法、腿法等技术内容大体都差不多,风格都很相近,兼学兼通是完全可能的。”一位拳师告诉记者。

五祖拳拳势激烈威猛、刚柔相济,包含多种技击法,内外兼修,一攻一守,拆解分明,无花草步,实战特点显著,是南少林拳系中最具代表性、传播最广的门派。“无论从拳理或是从拳械套路看,都是南少林的上乘拳法和宝贵财富。”有关学者这样赞誉。

北宋刘昌言诗云:“遗迹清源兴国建,泉南到处少林风。”一千多年以来,泉州土、农、工、商各界,从城镇到乡村,从武馆、学校到寺庙,都有学习演练五祖拳的人。特别是近代以来,泉州五祖拳名家辈出,蔡玉鸣、林九如、魏文豹、尤凤标、潘世训、潘孝德、苏显忠等大师名震闽南、港澳乃至东南亚,他们的弟子遍布世界各地。尤其是一代宗师蔡玉鸣,在清朝光绪年间还曾考中武秀才,他博采众长,开创形成五祖拳体系,培养出前、后“五虎”等著名传承弟子,是五祖拳发展史上重要代表人物。解放后,五祖拳继续弘扬光大。1964年,泉州黄清江曾获全国南拳冠军,并入选国家代表队,出访日本,曾参加福建省、全国武术观摩比赛,获得一等奖。

## 风靡海外,联谊五洲

明清以来,随着大批泉州人漂洋过海,迁徙东南亚各地,五祖拳也传播到香港、澳门、琉球和东南亚等世界各地。一些泉州籍拳师在海外开馆授徒,使五祖拳在世界的影响逐渐扩大。

清朝中期,与日本冲绳(琉球)的民间交往日渐频繁,一些白鹤拳弟子前往东瀛传授武艺;许多到大陆从商就业的日本人也开始学习白鹤拳,并传回日本。

1877年,冲绳人东恩纳宽量在福州学得永春白鹤拳,三年后艺成回国,结合冲绳空手道形成“冲绳刚柔流空手道”,成为冲绳空手道的中兴之祖。

随着永春白鹤拳在海外声名鹊起,“永春师”任侠尚义走天涯,以武学打开世界。一直追求“强国梦”的华侨旗帜陈嘉庚先生,为了洗雪“东亚病夫”耻辱,扬我民族之威,1929年8月邀请以潘孝德为骨干的20多名“永春师”组成“中央国术馆”闽南国术南游团”下南

洋、访新马,这是中国第一个走出国门的武术代表团,开创中华武术对外交流之先河。“永春师”打出“三战七步”、108技法、“千字打”白鹤拳组合拳,响亮告诉世界:“我们是龙的传人,不是‘东亚病夫’。”

改革开放后,泉州少林寺僧人和海外华侨武馆以武为媒,积极搭建联结港澳台地区乃至联结世界的连心之桥、友谊之桥。据介绍,目前少林武僧已在世界20多个国家展示中国佛教禅武文化,曾受到时任新加坡总统丹和时任斯里兰卡总统马欣达·拉贾帕克萨的亲切接见,南非前总统曼德拉也曾亲临现场观看表演。

上世纪80年代的一次五祖拳寻根之旅,在周焜民和海外拳师之间播下了友谊的种子,并且为世界五祖拳拳友打开了一扇通往家乡祖地的大门。

1989年,周焜民带领泉州武术团到菲律宾马尼拉交流。菲律宾光汉国术馆的馆主卢庆辉先生是泉州人,上世纪80年代寻根到泉州,邀请泉州武术界组团出国参加光汉国术馆50周年的金禧大庆,同时组织了一个东南亚的少林拳表演大会。其间,卢庆辉发起倡议成立一个世界性的联谊总会——国际南少林五祖拳联谊会,第二年即1990年,联谊会就在泉州正式成立,周焜民被推举为首任主席。释常定于2018年接任国际南少林五祖拳联谊会第十五届主席。

作为五祖拳演练和传播的圣地,不少海外少林弟子前来泉州少林寺认祖或参访。2002年8月,加拿大武总会会长吴家文率领弟子64人前来朝拜认祖;2003年1月,黄飞鸿第三代弟子、国际洪拳总会负责人赵志凌先生率领来自美、德、英、法、荷兰、瑞士、波兰、意大利等8个国家40多名少林弟子前来认祖归宗;2017年,来自波兰、捷克、意大利等11个国家的12位政府官员和国际友好组织代表团一行前来参观考察;2018年,来自墨西哥、巴西、德国、美国、瑞士等多个国家百余名洋弟子前来拜谒祖庭;2019年,国际南少林五祖拳联谊会30周年庆典在泉举办,来自菲律宾、马来西亚、印尼、美国、澳大利亚等20多个国家和地区的300多名五祖拳名家及数千名南少林武术代表齐聚泉州共话南少林武术发展。

港澳台侨胞、佛教界前来泉州少林寺参访的现象也呈逐年增长态势。1998年、1999年,香港警察武术团先后两次组织270多人前来进行武术交流。自2008年开始,闽台之间每年组织举办南少林武术交流大赛;2017年香港民政局、中国星火基金会共同组织的香港西贡区青年“一带一路——海上丝绸之路”泉州考察交流团一行50余人前来参观礼佛。

## 武风重振,泽被世人

泉州少林寺是五祖拳演练和传播的中心,1992年在各级相关部门的批准下,该寺复建。

31年来,这里从一片人迹罕见的荒凉之地,到规模宏大、殿宇庄严、绿荫满溢的寺院;

从偏僻的清源山南麓的一角,到成为一张闻名海内外的文化名片;从当初几个清苦驻守的年轻僧人,到弘扬南少林禅武文化的丛林寺院。目前,泉州少林寺已被中国侨联批准为“中国华侨文化交流基地”,被省台办批准为“福建省对台交流基地”。

南少林重建后不久,就成立了武僧团,弘扬光大南少林五祖拳文化。特别是国际南少林五祖拳联谊会成立33年来,已发展成为横跨亚洲、欧洲、美洲、大洋洲,有42个国家和港澳台地区参加的国际性民间武术组织。释常定带领少林武僧团和泉州五祖拳代表到过世界20多个国家和地区开展武术交流,不懈弘扬传播中国的武术文化、禅医文化,他们走到哪里都受到各界人士的赞赏,让外国人看到了中华优秀传统文化的无穷魅力。

为了扩大传承,少林寺参与了青少年五祖拳健身操的编创,针对中老年编创五祖拳健身功,开展五祖拳进校园、进社区、进军营、进警营活动;参与国际南少林五祖拳联谊会总会活动,搭建平台,联络世界同门武术家及研究者、爱好者,促进各国各地区五祖拳同门的友好交往。

泉州南少林五祖拳已于2008年6月经国务院批准列入第二批国家非物质文化遗产,如今五祖拳操已走进泉州校园,融入中小学生的课间操,同时,泉州国际五祖拳联谊会总会又针对中老年身体特点,编创一套五祖拳健身功。“哼”“哈”“嘿”……每天上午课间操期间,经过泉州市鲤城区实验小学门口,总能听到校园里传来打拳声。虎虎生威的五祖拳,让这所学校的孩子更添活力。从2006年5月始,该校正式将五祖拳引入体育课堂及教师活动中,全校师生共同学习“三战八法武术操”。

一种拳术要流传下去,拳谱留存至关重要。由于年代久远,五祖拳谱资料大多散失,存世较少,宋朝以来未有完整的拳法记录。作为五祖拳热心推动者,周焜民年轻时在学拳的过程中就认真仔细地记录师父戴火灾、林祺燕等人所授的拳法套路,并坚持习拳练拳,强健体魄。成为五祖拳国家级代表性传承人后,他更是怀抱开放的心态,热心于五祖拳的传承、发展,致力于拳谱资料的编撰。为填补这一领域的空缺,让更多的人可以了解、学习、传承五祖拳,周焜民耗时45年,严谨治学,先后三次进行整理、编撰;并花费巨大的精力,收集、整理、比对、校订不同版本的老拳谱,最终完成了内容宏富、资料翔实的《五祖拳谱》,整理出100多套拳法,具有极高的学术价值,颇受武术界和学术界肯定。

国际五祖拳联谊会每年都举办大型的五祖拳交流和比赛活动。新冠疫情期间,泉州少林寺寺也主动融入世界推介南少林五祖拳文化,2021年,常定法师通过华侨大学论坛,在线上向海外几十个国家的华文老师分享南少林五祖拳武术文化。

“五祖拳是中华武术文化的一块瑰宝,是联系海内外闽南人的独特文化纽带。”释常定表示,将发挥联谊会的作用,在国际多元文化的对话交流中,当好南少林五祖拳的守望者和传播人,让中华传统武术文化在世界焕发新光彩。



## 止戈为武 和赢天下

□刘益清

中国武术,和中医、书法、京剧一起,被列为四大国粹。可见,武术在中国文化的地位,不同一般。

武者,按象形文字的解释,乃止戈为武,就是通俗所说的化干戈为玉帛,以和为贵,和气生万物,和谐赢天下。换成现在的话,即通过不使用武力,而是以和平方式解决问题,达到和谐共荣的目的,才是上上之策。

尚记得上世纪80年代,电影《少林寺》《南拳王》和电视剧《射雕英雄传》热播大江南北。当时,有多少热血青年做过侠义走天下的武侠梦,内心激荡过扶危济困的济世情怀,但偏有两名青年,在观看武侠电视剧时,因抢位置而拔刀相向,导致一死一伤,这样的悲剧,便走向武术以和为贵精神的反面,值得引以为戒。

在中国古代主流思想家看来,武学的高远绝妙境界是以无招胜有招,这与“以无法为有法,以无限为有限”有异曲同工之妙。

禅武一体,是中国本土禅宗对习武与修禅的基本认知,所谓看山是山,看水是水,山到返观看山还是山,习武与修禅的路径,大抵都需经历这三重境界。习武者重在领悟无我的境界,在武术练习中心内,有禅,以禅入心,用超越外物的境界,以有法为无法,以有限为无限,达到随心所欲的境地。这也是练武之人“练时有招,用时无招”“无拳有拳,有意无意,无意之中是真意”的最高追求。

李耳《道德经》强调大象无形,大音希声,大巧若拙,有为万物之母,无为万物之始。无胜于有,这就是无招胜有招,化有形于无形的境界,也是中国武术追求的境界。

要达到武学至高境界,则必须推己达人。武者德才兼备,心如止水,做到“仁者无敌”四个字,才是最难达到的“武学最高境界”,听起来很玄乎,其实金庸在《射雕英雄传》中,借周伯通的话,也表达了这样的思想。《射雕英雄传》第十六回中提到:“周伯通道:‘这道理本来明白不过,可是我总想不通。师哥当年说学武的天资聪明,又乐此不疲,但一来过于着迷,二来少了一副救世济人的胸怀,就算毕生勤修苦练,终究达不到绝顶之境。当时我不信,心想学武自管自学,那是拳脚兵刃上的功夫,听了气度识见又有什么干系?这十多年来,却不由得我不信了。兄弟,你心地忠厚,胸襟博大,只可惜我师哥已经逝世,否则他见到你一定喜欢,他那一身盖世武功,必可尽数传给你了。’”

武术有强身健体、防敌制胜之功能,但这些只是外在的目的,中国武学思想的精髓,从其问世以来,就在于实现和平共生、兼容共赢,而非以武力压人。当然,素重辩证思维的中国人,既讲和谐之道,也强调以实力为前提方能实现和谐。两千多年前,极力主张兼爱非攻的墨子,就认为只有以实力为前提,才能保护和平,保持和谐的外交环境。

中国武术,最晚在商周时期即已诞生,至今已传承三千多年,并衍生发展为多种流派。流传于福建的著名拳种就有五祖拳、龙桩拳、虎尊拳、福州鹤拳等七大拳种,这些拳种皆有各自独特技法和风格,既有内功,又有外家拳法,文化底蕴深厚。中国武术在海外的流播演化,也至少千年以上。和中国古代以和为贵的主流思想一样,中国武术不管在国内还是海外,都坚守“止戈为武”的和平思想,练武之人,世代强调传承武德。在当代,中国人在面对纷繁复杂的国际事务,坚持遵循“人类命运共同体”理念,这和我们几千年来和平发展观,正是一脉相承、一以贯之。

经过70多年发展,中国已迈入富起来强起来的康庄大道,但中国的崛起是和平崛起,而非复制西方历史上国强必霸的模式。就像中国武术,虽无敌于天下,但其核心仍是“止戈为武”的和平之道!中国提出的“一带一路”倡议,推出的亚洲基础设施投资银行,输出的核电高铁等高端技术,都是旨在与相关国家或地区共建共享、互利共赢的和平发展之举,在国际上深受欢迎。



在雅加达举行的世界五祖拳比赛现场 释理刚 摄



外国功夫爱好者在永春学习白鹤拳。张文庆 摄