

中华武术传统名拳纵览

八闽武术

林建华 著



中华武术传统名拳纵览

八闽武术

林建华 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

八闽武术 / 林建华著. —北京: 人民体育出版社, 2009

(中华武术传统名拳纵览)

ISBN 978-7-5009-3628-2

I. 八… II. 林… III. 武术—体育运动史—福建省

IV. G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057277 号

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9 印张 220 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3628-2

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版者的话

面对 21 世纪的中国，我们抚今思昔，追溯传统。武术，作为中华民族优秀传统文化的组成部分，古往今来，传承发展，千锤百炼，享誉中外而惠及大众。三年前，人民体育出版社力邀全国各地的武术专家和资深学者一起从不同区域、不同角度、不同视角开发并锁定在“经典武术文化的大众化”这一出版定位上，编写了第一批《中华武术传统名拳纵览》，旨在加大中华武术的宣传力度，打造传承、弘扬我国传统武术文化的平台，给中外武术工作者和爱好者提供一批认识、学习、欣赏富有地域色彩的、有理论与实践意义的专业图书，希冀百花齐放而不失国粹。

此套丛书，从北到南选择了十个地域，以地域文化为引导，以武术人文特点、武术名人逸事等为桥梁，全面介绍经典拳种的起源、发展、传承、风格、技法及演练诀窍。其门类齐全，特色突出，涵盖面广，都是广为人知的拳种，在全国有较大的影响力和知名度。专家们以实用、简洁、有根、有趣



的编写方式向人们传达武林的奇妙和精深，并力图将其代表性的拳种原汁原味地再现。阅读此书，会使读者以全新的视角看待许多熟悉的传统武术文化，并引导读者寻根溯源，到各拳种的源头及各流派的衍生之地，切身感受不同地域的武术风格与文化所带来的乐趣。

为了方便读者阅读和学习，本套丛书的每一单册均配备了相应地域武术的 DVD 演示光盘，用专家和传人精湛的技术显示各流派拳种的风格。我们衷心祝愿这套文武相映、动静相宜的读物能成为读者学习武术、研究武术的良师益友和得力助手。

2010 年 1 月



作者简介



林建华，男，福建漳州人。教授，硕士生导师。1953年4月出生于印度尼西亚，1954年回国，定居漳州。1973年就读于福建师范大学体育系，毕业后留校任教。1983年调至厦门大学体育教学部任教至今。曾担任厦门大学体育部主任、教育部直属综合

大学体协理事长、福建省大学体协秘书长；现任厦门大学国术与养身研究中心主任、教育部全国高校体育教学指导委员会委员、中国武术协会裁判委员会委员、福建省武术协会副会长、国际级武术裁判、武术八段。

1964年开始习武。大学期间师从郭鸣华、胡金焕等教授专修武术，系统地学习和掌握武术的基本理论和技术。1979年9月至1980年2月参加教育部在武汉体院举办的“全国高校武术师资进修班”，在著名武术教育家温敬铭教授、刘玉华教授的指导下研习形意拳、八卦掌、翻子拳等拳种和理论。后又经何福生、王景春、康绍远、袁贤群等前辈的传授指导，获益匪浅。

30多年来，致力于高校体育教育、训练和科学研究

工作，尤其在武术教学、训练与裁判方面有深入的研究。多次应邀前往美国、日本、菲律宾、印尼、卡塔尔等国家讲学和交流，受到热烈的欢迎。

多次担任福建省和全国武术套路锦标赛裁判长、总裁判长。2001年至2005年参与最新《武术套路竞赛规则》和《国际武术套路竞赛规则》的修订工作。1985年、2001年两次被国家体委、国家体育总局授予“全国优秀体育裁判员”荣誉称号，2006年再次被中国武术协会授予“全国武术十佳裁判员”称号。2004年被评为“厦门市优秀教师”，2009年被评为“厦门大学教学名师”。

出版的主要专著，教材有《世界流行击技术》《中国形意拳》（英文版），《形意强身功》《大学体育》《普通高等学校武术教程》《普通大学武术与健身教程》《现代大学体育理论教程》等。

发表的主要论文有“发展武术运动，构建具有中国特色的全民健身体系”“闽拳的内容、特点及其发展战略研究”“福建南拳的现状及其发展的思路”“完善和发展我国高校高水平运动队的理论探索”“海峡两岸体育的回顾与展望”“试论高校体育教育中华民族传统精神的培养”“论中国武术文化的保护”“论文化传统对我国全民健身进程的影响”等30多篇。其中，“论文化传统对我国全民健身进程的影响”荣获福建省第七届社科优秀成果二等奖。

创编的“形意强身功”，2005年被国家体育总局评为“全民健身优秀健身方法一等奖”，并在全国推广。

前 言

福建地处祖国的东南沿海，这里群峦叠翠，江河纵横，风景秀丽，数千公里的海岸线蜿蜒曲折、绵延不绝。从几万年前的旧石器时代起，这里就有古人类居住。五千多年前，福建的先民们就在这块美丽富饶的土地上刀耕火种、生息繁衍，并创造了可与中原文化相媲美的悠久历史和璀璨的文化。

居住在福建的原始人类，属于海洋蒙古利亚和尼格罗人种。这支海洋蒙古利亚和尼格罗人在福建经历了漫长的原始社会。到了周朝，福建的先民们形成了七个大部落，各占一方，历史上称“七闽”，并开始向奴隶社会过渡。《周礼·职方氏》中就有“四夷、八蛮、七闽、九貉、五戎、六狄之人民”的说法。春秋战国时期，诸侯混战，列国兼并，造成了部落氏族的大迁徙、大融合。其中，在福建附近的一些氏族，就迁徙到福建居住。公元前334年，楚国打败了越南，不愿臣服于楚的越南贵族和百姓，纷纷向福建迁移，并在福建定居，与当地的土著闽族人互相融合，形成了战国以后至秦汉时期的闽越族。到了唐初，由于增设“漳州”，因此称为“八闽”。在当时中原人的观念中，闽越族是属于南方“蛮”“夷”一类的少数民族。“闽”字，东汉文字学家许慎在《说文解字》中解释为：“闽，东南越，蛇种。从虫，门声。”这里的“蛇种”即是“蛇族”，也就是以蛇为图腾、信仰崇拜蛇神的氏族。

历史上，中原地区的移民南迁入闽，早在秦汉时期就开始了，在两晋南北朝形成了高潮。两晋南北朝是我国历史上著名的



动乱时期，中原板荡，“流尸满河，白骨蔽野”，中州林、黄、陈、郑、詹、邱、何、胡八姓避乱南渡入闽，沿江而居，形成了历史上著名的“衣冠南渡”。唐初，陈政、陈元光父子奉旨先后从河南固始及周边地区率 80 多姓近万部众入闽，致力于闽粤地区的开发和治理，而后便留在福建，建设福建，成为福建的一员。唐末僖宗年间，王潮、王审知入闽主政，率领 5000 余将士开拓福建的东南海疆。北宋末年，宋室南渡，为避战乱，再次出现汉人南迁浪潮，寝庙南移，皇族入闽，南外宗正司就移设泉州。几次大批的中原人民入闽，使福建成为人才荟萃之地，他们不仅带来了先进的生产力，更带来了中原地区的先进文化，也带来了多姿多彩的中原武艺。

宋末元初，元军铁骑兵分两路入闽，所到之处“财物掠尽，横尸遍野”，烧杀掳掠。受到了以文天祥、张世杰、陆秀夫等南宋大臣的坚决抵抗，同时，也受到了福建农民义军的沉重打击。福建爆发了以漳州陈吊眼，南靖李志甫，安溪李大，南安吕光甫，莆田陈文龙、陈瓚及畲族妇女许夫人等带领的数十万计的农民军进行的大规模、长时间的抗元斗争，数次震撼全国，使能征善战、横扫欧亚大陆的元军在福建受到了重创。

明朝嘉靖年间，戚继光、俞大猷两大将率大军在闽、粤、浙、赣沿海扫荡倭寇十余载，所向披靡。这期间，戚、俞采用机动灵活、各个击破的战术，发挥以长制短的优势，创造发展了诸如藤牌刀、狼筅等破敌的奇门兵器和阵法，在抗倭中屡建奇功，使倭寇闻风丧胆。在这期间，福建沿海的乡民纷纷组织起来支援俞、戚大军，他们操拳练武，排兵布阵，有效地抗击着倭寇的进犯。

明末清初是我国历史大动荡、大变革最激烈的时代。福建东南沿海一直处于全国政治、军事斗争的一个战备要地和中心，数十年间烽火不断，狼烟迭起。民族英雄郑成功率数十万金戈

铁马，以气吞万里海疆的宏伟气势挥师东征，打败了荷兰军，驱逐了荷兰殖民者，收复了宝岛台湾。同时，以厦、台两岛弹丸之地抗拒天下清兵，艰苦撑持着祖国的东南半壁。后来，郑成功的重要将领施琅降清后，顺应历史潮流，于康熙二十二年（1683年）奉命攻打台湾，迫使郑氏集团率众降清，把台湾纳入了清朝的版图。

清朝初叶，在福建发起了我国最早的秘密会社天地会，并迅速在全国掀起武力反清的浪潮。道光末年，在福建境内又爆发了大规模的小刀会起义，沉重地打击了清王朝的统治，令清政府十分恐慌。

福建地杰人灵，历史上政治家、思想家、军事家、武术家等名人辈出，璨若星河。在中国历史上，由福建人出任的宰相就有数十人之多。仅在两宋三百多年间，福建就产生了进士七千多人。其中头甲状元就有22人。被誉为“前有孔子，后有朱子”的宋代著名理学家朱熹（1130—1200年）就出生于福建尤溪县，他一生致力于理学的研究，建立以“理”为中心的博大精深的朱子学说，对后世产生了巨大的深远影响；大宋提刑官宋慈（1186—1249年）是福建闽北建阳人，一生坎坷，曾先后四次担任提典刑狱官，他根据一生丰富经验写出的法医学专著《洗冤录》，比西方国家最早的法医专著、意大利菲德里的《法医学专著》还早350多年；宋代杰出的科学家、文学家、药物学家苏颂，创“水运仪象台”，著《新仪象法要》，比欧洲人罗伯特先行6个世纪，在世界古科技史上独树一帜，被英国著名的世界科技史专家李约瑟博士评价为“中世纪最伟大的博物学家和科学家之一”；我国最早、最全面的一部重要的军事著作《武经总要》的主要编撰者，为宋仁宗朝代名相——福建泉州人氏曾公亮；另一部重要著作《续武经总要》的编撰者，则是明朝抗倭名将——福建晋江人氏俞大猷；史称“出将入相，南渡第一名臣”的抗金名

相李纲；民族英雄郑成功，以及降清者洪承畴、收复台湾的施琅和禁烟先驱林则徐等都是福建人。

自古以来，闽人尚武，民间历来习武成风。明史曾载：“泉州、永春人善技击，漳州人习藤牌，漳泉人善水战。”乾隆年初，福建漳州镇总兵在上奏朝廷的奏章中多次提到“漳俗民情强悍，好勇斗狠，久在圣明洞鉴之中……”福建闽南民风强悍可见一斑。特别是经历了元、明、清数百年战争的磨砺，福建的军事武艺和民间武艺都发展到了一个相当高的水平，许多实用技法从民间到军队，再从军队回流到民间，军队与民间武艺不断交融和发展。例如：明朝闽籍的抗倭名将俞大猷将其民间所学的棍法教授给军队的将士，又传到了嵩山少林寺，重振少林棍法，同时又回传到福建民间。俞大猷、戚继光在抗倭战争中创造的藤牌刀、狼筅、钩镰枪以及鸳鸯阵等也一直在闽南一带流传。如今，福建闽南一带以及流传到台湾的单头棍、七步槌、藤牌刀、宋江阵等武艺，均是当时留传下来的。

八闽武术源远流长，其门派繁多，内容丰富、风格独特、技法全面、功法完整，形成了系统科学的理论和技术体系，是我国南方一座无可复加的历史文化宝库。20世纪80年代初，为保护武术文化遗产，国家体委在全国开展了一场意义深远的武术挖掘整理工作。福建省体委高度重视传统武术的挖掘整理，由省武协组织了精兵强将，分赴闽南、闽北、闽东、闽西各地区，对福建这一历史文化宝库进行了深入的挖掘和整理。挖整组系统地整理了30多种传统拳种、718套拳械，还有近30种拳待查。整理了近400万文字资料，收集了近80册珍贵的古籍、古拳谱、古手抄本，以及为数众多的古兵器（其中有一部分是稀有兵器），取得了很大的成果。一些珍贵的古籍、传统功法、拳种、套路经过挖掘整理，或通过文字资料、图片、实物、录像，或通过运动员的演练和比赛、武林大会等形式，无比生动地呈现在世人面前，

焕发出昔日的风采，让人们进一步认识福建武术。据统计，在八闽大地上流行广、影响大、历史悠久、体系完整的传统拳种有：五祖拳、太祖拳、达尊拳、罗汉拳、永春白鹤拳、福州鹤拳、连城拳、地术犬法、龙尊、虎尊等十大拳种。还有梅花拳、金狮拳、花拳、猴拳、五兽拳、文拳、邱鹤拳、五枚拳、相公拳、何阳拳、洪拳、畚族拳、女人拳、二郎拳、安海拳、俞家拳、鸡拳、牛拳、鲟法、鱼法、儒法、南佛拳、四平大镇拳、开元拳等共 30 多个拳种、近千个套路。这些拳种风格鲜明、特点突出、技法完整、功法全面，普遍高马硬技、短打实用。保持着古朴刚阳、步稳势烈、以气催力，发声助势等特点，形成了鲜明的南派武功特色，是我国武术文化遗产中的灿烂瑰宝。

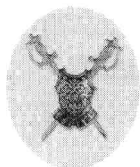
《八闽武术》一书所展示的只是福建武术其中的一小部分，犹如九牛之一毛。但我仍然希望通过本书，能让读者初步了解福建武术的一个概貌。限于时间和本人的水平，书中的谬误必定不少，愿作抛砖引玉，祈望方家斧正。

目 录

第一章 八闽武术的产生与发展	(1)
第一节 远古时期的闽越国	(1)
第二节 欧冶子铸剑湛卢山	(5)
第三节 唐代福建武术的发展	(9)
第四节 福建人民抗元大起义	(12)
第五节 清代福建小刀会起义	(14)
第二章 八闽的武术名人与传奇	(19)
第一节 曾公亮与《武经总要》	(19)
第二节 名相李纲和他的宝镗	(20)
第三节 抗倭名将俞大猷	(22)
第四节 民族英雄郑成功	(27)
第五节 白鹤仙姑方七娘	(32)
第六节 五祖拳祖师蔡玉鸣	(34)
第三章 八闽的武术与武艺	(38)
第一节 威名远扬的“五祖拳”	(38)
第二节 庄重古朴的“太祖拳”	(40)
第三节 气势威猛的达尊拳	(43)
第四节 佛门武艺精华罗汉拳	(46)
第五节 三百年来的“永春白鹤拳”	(52)
第六节 独具特色的稀有拳种“地术犬法”	(55)



第七节	风格别致的福州“飞、鸣、宗、食鹤拳” …	(59)
第八节	闻名遐迩的“连城拳” ……	(65)
第九节	横行螃蟹话“龙尊” ……	(67)
第十节	铁腿钢爪属“虎尊” ……	(69)
第十一节	气势恢宏的“宋江阵” ……	(71)
第十二节	攻坚破阵话“藤牌” ……	(74)
第四章	五祖拳套路欣赏 ……	(77)
第一节	基本动作 ……	(78)
第二节	三战 ……	(83)
第三节	猛虎出林钹 ……	(116)
第五章	永春白鹤拳套路欣赏 ……	(153)
第一节	基本动作 ……	(153)
第二节	千字打 ……	(159)
第六章	地术犬法套路欣赏 ……	(212)
第一节	基本动作 ……	(213)
第二节	地术三战 ……	(219)
参考文献	……	(268)
后 记	……	(271)



第一章 八闽武术的产生与发展

第一节 远古时期的闽越国

两千多年前的闽越国，是福建最早的地方政权。早在西汉初年（公元前 202 年），由汉高祖刘邦赐金玺授绶正式册封的第一个少数民族地方政权。其领地包括现在福建的绝大部分，浙江南部以及广东、广西的部分地区。司马迁在他的《史记》中，最先把生活在这个地区的居民称为“闽越族”。

“闽”本是福建的土著民族，“越”是先秦时期生息在浙江一带的越人和战国时为楚所灭而后南迁入闽的越人后裔。由于他们长期在这广阔的地域生息和繁衍，故统称为“百越族”。其中，生活在浙江南部温州一带和福建东部地区的越族，被称为“东越”；生活在广东、广西一带的越族称为“南越”；而生活在武夷山、福州至台湾海峡一带的则成为“闽越族”。先秦时期的闽越族利用福建江河纵横、崇山峻岭的地利条件和富饶的自然资源，过着狩猎、田耕和渔捞的生活，创造出独具特色的几何印纹硬陶文化，开始迈进青铜时代。

公元前 334 年，楚国兴兵大败越国，诛杀了越王无疆，占据了越国领地。这时，一部分王室贵族及臣民百姓纷纷逃离越国，向福建迁徙。他们到福建后，和当地的土著融合在一起，形成了“闽越族”。在无诸时代，立国称王，仍尊越王勾践为先祖，世世供奉，祭之不绝。秦朝末年，秦王暴虐无道，天下诸侯纷纷举旗

反秦，项羽、刘邦、陈胜、吴广相继揭竿而起，兴兵讨伐。闽越族也加入了推翻秦王朝的行列，闽越人民在无诸的率领下，挥师北上，与刘邦、项羽部联合，一起攻入武关（今陕西商洛），直捣咸阳，最终推翻了秦王朝。在此后五年的楚、汉战争中，无诸等人又率领闽越军追随刘邦击败了项羽，为汉王朝的建立立下了汗马功劳。在8年的战争中，闽越族人两次进入中原，先帮刘、项灭秦，后助刘邦并立天下。由于闽越人英勇善战，功勋卓著，受到了汉高祖刘邦的赏识。公元前202年，汉高祖刘邦因无诸助汉灭秦有功，封无诸为闽越王，命在闽中立国，都东冶。闽越族的许多首领也都受了勋并得到了封赐。闽越王国是刘邦首次复立的第一个少数民族地方政权，无诸成了西汉王朝首封的少数民族异姓诸侯王。在无诸率兵回闽、重建闽越国时期，他注意休养生息，发展经济。重建闽越王城，造宫阙，修农田，兴水利，积粮食，冶铁铸器，发展生产，使百姓安居乐业。



“远古闽越国”遗址

到了郢统治时代，闽越国已经“甲卒不下数十万”，国力不断强盛起来，军事上称雄于东南一隅，政治上割据一方，成为可与汉朝廷抗衡的地方诸侯。从武夷山“闽越王城”遗址挖掘的大量出土铁器、兵器以及陶器看来，当时的闽越人的制造工艺已经达到了相当高的水平。如锸、锄、耙、镰、镰、斧、锤、凿、镡、剑、矛、镞、钺、铁甲等，至今仍完好无损，锋利如初。一把“五齿铁耙”的仿制品，就可说明当时的闽越人是如何的精制细作，与此同类的器形仅见于战国燕下都遗址，因此原件已被中国历史博物馆所收藏。铁器中更多的冷兵器，除箭镞和弩机外，都是铁器，甚至连矛头也是铁制。

随着闽越国实力的不断增强，其野心也随之膨胀，经常挑起战争，举兵侵扰其他的百越族，甚至兼并邻国。而且开始对汉朝廷不忠顺了，在一些重大问题上挑战朝廷的权威，最后竟拥兵自重，自刻“武帝”玺以自立，公然与汉王朝分裂。为了强化中央集权，汉武帝刘彻决心消灭逆反诸侯，于是派四路大军南下征讨，对闽越国进行包抄围剿。开始时，闽越王无诸的后裔余善虽然在边境的初战中取得了一些胜利，但其实力远不能和汉朝的四路大军抗衡，汉军从水陆四面进逼，形势急转而下。这时，余善的部下担心朝廷降罪，遂合谋杀死了余善，一起投降了汉朝廷。战争结束后，汉武帝照例册封了平乱有功的将领。但是，汉武帝还不放心，他担心闽人强悍不驯，如果再发生动乱，朝廷又得兴师动众。所以，为了彻底清除隐患，汉武帝刘彻以“东越之地狭窄又多险阻，闽越强悍难制，又叛服无常，最终将为后患”为由，下令将闽越族群强制迁至江淮一带安置。这一举措使得福建在很长的时期内变成一个几乎无人烟的区域。司马迁在《史记·东越列传》中，用十分精练的笔触，记载和描绘了两千多年前西汉闽越国的兴衰及发展轨迹：

“闽越王无诸及越东海王摇者，其先皆越王勾践之后也，姓

