

佛山武术文化



主编：马梓能

总策划：刘 海

主 编：马梓能

副主编：李先贵 邓光民 陈勇新

编 委：乔群起 陈应炽 朱粤平 魏启文

序

阮纪正

武术是中华文化的瑰宝。它博大精深、源远流长，不仅具有精致的哲学思想、系统的技击理论、独特的人体模型、完整的锻炼体系，具有强身健体、怯病延年、防身御敌、制人取胜、修心养性、悟道怡情的神奇功效，而且还依托一定的政治、经济背景，跟军事、宗教、教育、医疗、艺术、嬉戏等活动紧密相联和相互渗透，表现出中国人特有的文化精神、哲学智慧、社会心态、风俗民情、审美观念、艺术情趣、思维定势、行为方式，因而是中华文化的一个显著象征，是文化人类学和社会行为学研究的宝库。

作为一种身体活动和一个独特的人体文化符号，武术是中华文化的“全息元”，全面地表达了中国人特有的文化精神、思维定势、行为方式和审美情趣。我们拿西洋拳击为参照，马上就可以看到一些非常有趣的比较特征：拳击讲究身高体重；武术突出五短身材。拳击讲究拳重、手快、步灵，依托手上力量，形成胸围、胳膊的倒三角体形；武术突出上虚、下实、中间灵，依托下盘功夫，形成腰围、大腿的正三角体形。拳击的动作是外展发散的直摆勾刺，表现工商民族“离土超越”的心态；武术的动作是内聚收敛的占中求圆，象征农业民族“恋土

归根”的情怀。所谓“上要虚灵顶劲、下要气沉丹田”，实际上是模仿植物的生长，“苗往上拔、根往下扎”。拳击的方法论基础是古希腊的“原子论”、近代的机械力学，使用力量、速度、时间、距离等单向、线性、个体和可分析的范畴；武术的方法论基础是我国传统的“阴阳五行”古代系统论，使用功夫、劲路、态势、时机等多向、非线性、非个体和不可分析的概念。拳击的基本战略选择是抢先进攻、出手见红、当仁不让、狠字当头狠准稳的“勇者战略”；武术的基本战略选择是先让一步、有理有利有节、留有余地、后发制人、稳字当头稳准狠的“弱者战略”。

跟现代拳击已经从生产和生活中完全分化出来，变成独立之“竞技运动”专门技巧的情况不同，武术至今仍然保持了跟生产和生活的密切联系，在很大程度上仍然是一种“综合实用技术”。拳击方法除用以竞技比赛外，虽然可以被利用作为商业广告，但却无法直接变成生产技术和生活技巧；但武术技巧除强身健体，制人取胜外，还完全可以应用在种田、做工、推车、砍柴、挑水、劳动保护以至修心养性、娱乐休闲上面，并由此还成了一种普遍的民俗。拳击的拳套是专门的体育用品，但武术的武器，却可以是随便一种冷兵器、劳动工具、生活用品以至石头瓦片。跟拳击在“公平竞争”条件下追求“更高、更快、更强”不同，武术在“不能选择敌人”情况下讲究“黑猫白猫、抓住老鼠就是好猫”。西方人竞技，讲究拳对拳、脚对脚、刀对刀、枪对枪；但中国人技击，却强调“大路朝天、各走半边”，你要上、我要下、你要左、我要右、拳来脚去、刀来枪挡、示形造势、扬长避短、避实出虚、随机就势、有进有退、舍己从人、曲中求直、后发先至。中国人在武术上的这些考虑，跟他们在政治、经济、军事、医疗、教育、艺术等各个方面的考虑，是完全一致的。在武术的操作中，我们可以看

到什么叫做中国人。

作为一种文化现象和文化活动，武术又具有中国社会的“系统质”。它受整个中国社会历史的制约，深刻地反映了中国社会历史运行的显著特点。作为一项专门的身体活动，中华武术“起于易、成于医、附于兵、扬于艺。其萌芽跟远古的巫术密切相关，在医疗保健事业上获得大量养料，又附在冷兵器技术上得到长足的发展，最后则是在各种游艺活动中得到发扬。先秦时代，它曾经是主要的战斗技术，依托武士阶层得到很大的发展。后来战争规模扩大，战斗技术变化，再加上文武分途和文化下移，武士阶层瓦解，武术日渐从军事技术中相对分化出来，并在手搏相扑、乐舞百戏中找到自己活动的广阔的空间。后来随着社会和经济的发展，它又在江湖卖艺、戏曲表演、迎神庙会、民俗交往、社区整合和个人修养方面得到发展。而作为一种小群体和低烈度的个体性身体暴力冲突技术，它还仍然在军队训练、宗族械斗、农民起义、江湖谋生、守家护院、个人自卫和劳动保护等方面起着重大作用。其大的方面联系兵、农、医、艺，小的方面联系琴、棋、书、画；其社会活动形式，又跟中国人的民间信仰和宗法关系密切相连。宋元以来，武术中积淀的传统文化日渐丰厚凝重，由依托勇气力量的“武勇”，中经依托个人技巧的“武艺”，走向依托训练体系的“武术”，其理论解释则依托宋明理学。由此武术形态完全成熟，并在明、清和民国初年形成了几个大高潮。其社会活动组织载体，除国家军队组织外，尚有农村宗法组织、城镇帮派组织、地方盗匪组织和革命起义组织。民国以来，中华武术开始了向现代体育的转型，其社会活动组织载体则转向社会管理部门（如当年的各级“国术馆”、当今的各级体委）、社会教育组织（各种专门的体育院校）、各种武术场馆、业余体校、武术辅导站以及各种民间体育社团。专门性的武术活动，不可能

离开整个社会的经济背景和总体结构框架。

所谓“外练筋、骨、皮，内炼精、气、神”。从操作上说，武术演练讲究以心行气、以气运身、意到气到、气到劲到、形神兼备、虚实变换、阴阳相济、天人合一、练武修德、体用一如。这是一种真正“内外兼修”的“全身运动”。它不但有整体性的身体锻炼，训练肌肉筋骨系统和内脏系统；而且还有整体性的心理锻炼，训练神经系统、体液系统和经络系统。其功夫境界不但包含有技巧、内劲和应变，而且还包含有智慧、道德和个性。它更多的是“学无止境”的艺术性追求，而不是“统一规范”的技术性训练。现代中华武术，被定位在民族体育形式和民俗文化活动上面，并跟当代的身体教育、身体娱乐以及心理治疗、康复保健事业密切相关，在世界体育史、世界医学史和世界文化史上占有自己的独特位置。特别是在当今全球问题、人类困境、资源枯竭、生态危机和贫富分化、南北分裂、种族冲突、战争威胁的背景上，在当代人类头脑越来越紧张、肢体越来越倦怠、食物越来越精细、环境越来越污染的“现代病”面前，中华武术那身心调控、强身健体、人际交往、自我保护、艺术调适、文化交流的独特功能，显得极有魅力。所谓“止戈为武”，一种传统的身体冲突技术居然可以孕育现代社会和平。中华武术正在以其特有的价值逐步走向全世界。

佛山是中国南派武术之乡，在中国武术史上占有一个相当重要的位置。这跟明、清以来佛山的社会经济发展是完全一致的。佛山古属南海郡番禺县地，为珠江三角洲腹地，明代已经是中国四大名镇之一，近代更是资本主义经济因素发展的前沿。纺织、漂染、铸造、陶瓷和农产品加工(如米机)等行业极为发达，其从业人员(俗称“机房仔”)大都喜好参与武术活动。来自五湖四海的游民群众，在武术上找到了自己的凝聚纽

带和精神寄托。而南派武术“拳打卧牛之地”的贴身短打、短促发力特点，看来也跟这些“机房仔”的职业环境有所联系，并跟流行在华北平原的“北腿”明显区别。南派武术著名的洪拳、咏春拳、蔡李佛拳，虽然并不最先发源于佛山，但却都是以佛山作为自己重要的发扬基地的。跟武术有密切联系的粤剧和中医药，也使佛山成了著名的粤剧之乡和中医药之乡。佛山出现过中国近代武术名馆“鸿胜馆”和近代体育社团“佛山精武体育会”。这些场馆和社团不但跟中国近代革命活动有极深的渊源，而且还是中外武术交流的前沿阵地。佛山武林人士积极地参与了近代以来所有的革命运动：太平天国运动、红巾军（“洪兵”）陈开、李文茂起义、辛亥革命、新民主主义抗日战争等等，都活跃着佛山武林人士的身影。由于毗邻港澳以及相应的政治经济等因素，佛山武林人士也很早就走国门，到海外谋生。特别是在清末至大革命失败、抗日战争初期及新中国成立前夕，都有大批武术家出走香港以至到世界各地，客观上对中国武术起到了传播推广的作用。中华人民共和国建国以来，佛山武林人士又在医疗卫生、体育娱乐、艺术表演、历史文物和旅游经济等各个方面继续做出自己独特的贡献。

近代以来，佛山还出现了一大批武术名人，即就本书专章所载，便有蔡李佛拳的张炎、陈盛、雷灿、李恩、李苏、阮懈、黄四、钱维方、吴勤、汤锡、陈雄志、李旺、谭三、刘忠、方玉书、孔德光、崔章、何义、何祥；咏春拳的梁赞、陈华顺、陈汝棉、叶问、吴仲素、黎叶、阮奇山、招就、张保、姚才、彭南、叶准、岑能；洪拳的黄飞鸿、林世荣、杨三才；少林拳的梁世苏、刘新；佛山精武体育会的李佩弦，还有祖籍顺德均安并在美国创立截拳道的国际级名家李小龙，如此等等。至于未载本书的有关人士和遗世高人，更是不胜枚举。近代以来流行的大量文艺和影视作品，都有关于佛山武林人物和

传说的描写。

为了发扬佛山武术文化，扩大中外文化交流，促进佛山社会经济发展和精神文明建设，佛山市社会科学联合会组织编写了《佛山武术文化》一书，从各个方面挖掘整理有关史料，继承传统精华，并对其进行了初步的研究工作。这是一个相当有意义的事情，值得继续深入下去，希望佛山的同志在这个方面取得更大的成就，并发挥相应的社会效益，故乐为之序。

2001 元旦 中山沙溪 阮纪正 序于广州天河北寓所

目 录

序	(1)
---------	-------

历 史 篇

一、源远流长的佛山武术	(1)
(一)、佛山武术文化的形成与发展	(1)
(二)、佛山武术的地位与影响	(5)
二、名镇历史文化与武术	(12)
(一)、历史名镇哺育了佛山武术	(12)
(二)、武术之乡与粤剧发源地	(22)
(三)、影视中的佛山武术	(25)
(四)、佛山武术与龙狮表演	(28)
(五)、佛山武术与跌打医药	(40)

组织人物篇

一、佛山武术组织与人物	(47)
(一)、佛山精武体育会	(47)
(二)、佛山鸿胜馆	(62)
(三)、众义馆	(70)
(四)、天地会	(72)
(五)、佛山武术界革命斗争史	(73)

二、佛山武术流派及武术家	(78)
(一)、蔡李佛拳、鸿胜馆武术家.....	(78)
(二)、佛山咏春拳.....	(108)
(三)、洪拳(洪门)人物.....	(130)
(四)、少林拳.....	(132)
(五)、梅花桩.....	(133)
(六)、龙形拳.....	(136)
(七)、佛山白眉拳.....	(138)
(八)、佛山木兰拳.....	(140)
(九)、佛山太极拳.....	(146)
三、佛山黄飞鸿	(152)
四、功夫之王李小龙传奇的一生	(157)

运动健身篇

一、武术文化与全民健身运动	(169)
(一)、概述.....	(169)
(二)、武术的健身功能.....	(170)
(三)、佛山群众性武术活动的现状与对策.....	(174)
二、佛山武术的继承和发展	(178)
(一)、佛山武术存在的问题.....	(178)
(二)、武术发展的新思路.....	(181)
(三)、武术发展的对策和措施.....	(185)
三、佛山武术产业的现状及发展对策	(191)
(一)、武术产业的概念.....	(191)
(二)、佛山武术产业成因分析.....	(191)
(三)、佛山武术产业的现状及分析.....	(193)
(四)、结论与对策.....	(197)

旅游发展篇

一、佛山武术文化与佛山旅游业发展·····	(199)
(一)、佛山咏春拳的开发利用·····	(199)
(二)、佛山武术旅游资源开发的若干构想·····	(201)
(三)、武术文化的振兴与佛山旅游发展初探·····	(204)
二、继承和宣传佛山“岭南武术之乡”文化，为优秀 旅游城市服务·····	(212)
三、佛山武术旅游景点·····	(219)
(一)、佛山武术文化古迹·····	(219)
(二)、武术文化旅游新景点·····	(226)
四、武术之乡寻根之旅·····	(234)

资 料 篇

一、佛山武侠小说家小传·····	(239)
二、佛山武术界国内外获奖表演任教资料·····	(241)
三、佛山武术著作、文章和期刊·····	(244)

后记·····	(248)
---------	-------

历史篇

一、源远流长的佛山武术

(一)、佛山武术文化的形成与发展

武术是人类在劳动生产和对自然的斗争中孕育、产生出来的。

早在数十万年前，我们的祖先就要利用粗糙的石刀、石凿、石锥、木棍为武器，甚至徒手与猛兽搏斗，逐步形成了拳打脚踢、闪展腾挪和使用器械的技能。

随着生产力的发展，铜、铁兵器的出现，部落之间的斗争越来越激烈，武术也日臻完善。早在周代，《周代·月令篇》已有“遵命讲武，以弓或角力练习”的记载，《诗经·小雅》称“无拳则无勇”，至春秋战国时期，武术成为知识分子必修的课程，孔子本人善长技击，其弟子如子路等也是技击高手。

“齐愍以技击强，魏惠以武卒奋”，可见武术在当时已具有较高水平并在社会中相当普及。唐宋时期，武术迅速发展，并逐步走向成熟，建于北齐的河南嵩山少林寺，广泛吸收北方地区特别是中原地区民间武术的精华，经过僧众相互切磋和整理，成为一大流派，影响深远。

同样，武当山、峨眉山等道教、佛教名山也成为荟集民间武术的重要基地，中国武术呈现流派纷呈的局面。

明嘉靖年间，倭寇侵扰东南沿海，戚继光、俞大猷在率兵抗战的同时，对武术进行了科学而系统整理，形成了《拳经》、《剑经》等武术专著。明末，郑成功将福建作为抗清根据地，各地抗清志士、武林高手云集麾下，促进了南北武术的交流，中国武术达到了空前的繁荣。

“吾国技击之学，发端于战国，昌明于唐宋，盛极于明清。”（清《拳经·拳法备要》）是中国武术发展的客观概括。

岭南自古以来，自然条件优越，物产丰富，孕育了自己独特而灿烂的文化包括武术文化，武艺高强，智勇过人的名将辈出。秦始皇统一六国后，派屠睢率兵 50 万攻越（岭南），越人拥杰骏为首领，一夜间杀秦军数十万，并杀死屠睢。西汉元年，粤半梅睢、胡害、摇母武艺超卓，随刘邦破秦入关，被封为列侯。

南朝时期高凉太守冯宝的夫人冼夫人，武艺高强，韬略过人，为安定南越，平息纷争，维护祖国的统一作出了重要贡献。

隋朝麦铁杖，骁勇有膂力，战功显赫，官至柱国大将军。

唐武则天长安二年开创武科取士，促进了民间习武的风气。广东也涌现众多武功高强的英雄豪杰。

明万历年间武进士袁崇焕，率兵镇守山海关，大败努尔哈赤，被誉为岳飞式的英雄，后为奸相魏忠贤所害。此外，顺德朱可贞，是明崇祯元年武状元。揭阳林德镛、海阳黄仁勇、五华李威光、南海姚大宁分别在康熙、嘉庆、乾隆年间考中武状元。

广东自古已有武术流传，至明代更有完整的拳械套路，据《小知录》记载：“使拳之家，曰赵家拳、南拳、西拳、温家

钩挂拳、张飞神拳、霸王拳、猴拳、童子拜观音拳；又有眠张短打破法、九内红大下等破法、三十六拿法、三十六解法、七十二跌法、七十二解法。”但至清代，传统的拳种已逐渐式微，流行的主要拳种为洪、刘、蔡、李、莫拳及清道光、咸丰年间出现的蔡李佛拳、咏春拳。

清顺治 18 年，郑成功创立金台出明远堂，与文臣武将结为异姓兄弟，意在反清复明，并派盟弟部将蔡德英（一说蔡德宗）、方大成、马超兴、胡德帝、李式开及军师陈近南潜入清占区发展组织。陈近南在西北拥戴顾炎武，蔡德英等则潜至福建少林寺，落发为僧，练技结众，后被寺僧马福仪（又传为马宁儿）出卖，清将陈文耀、张近秋率兵火烧少林寺，仅蔡德英 5 人杀出重围，投奔福建长林寺（一说广东惠州宝珠寺）。后来，蔡德英等 5 人又与万云龙（达宗）在高溪庙创立天地会。据天地会“会簿”（广西《贵县修志局本》）载：“后来五人（指蔡德英等）走至长林寺借宿，僧长万云龙盘问五人情由。五人告诉前情。后业拜万云龙为大哥，在高溪起义。”

蔡德英等 5 僧被后人称为“南拳五祖”。

据考证，天地会发源地高溪庙位于福建漳浦县，后来发展到广东潮汕、石湾和广西，继而发展到云南、贵州、四川、江西、湖南、上海、江苏、浙江等地。

天地会在广东的发展、反清志士的南下，对广东武术的发展起到了巨大的促进作用。外来拳种结合广东的地理气候条件和居民的性格体质，经过多年的演变，从而形成了我们今天所看到的多种不同风格的拳械套路。

佛山是一个具有悠久历史和灿烂文化的古镇。早在 5000 年前的新石器时期，佛山已生息着一个人口相当密集的聚落，当时，佛山的先民已经拥有较好的制陶、纺织技术。东汉时期，出现了先进的耕作技术，成为鱼米之乡。唐宋时期，佛山成为

工商业城镇，至明清时期更成为中国四大名镇和中国“四大聚”。

佛山在历史上经济繁荣，人民生活富庶，但地幅狭小，地势平坦，天然防御条件差，且地处广州西南部交通要道，为兵家必争之地、必经之路。居民为求自保，很早就形成习武强身、自卫的传统。

明正统十四年(1449年)，黄萧养起兵围攻广州，同时分兵进攻佛山，一路势如破竹。佛山乡绅梁广等22人，仅以一天的时间，匆匆组织乡勇抗敌。在“无甲兵之援、险塞之限”的情况下，坚守半月，杀敌数千人，直至黄萧养兵败。据《佛山忠义乡志》记载，在这场战事中，佛山乡民中能征善战、勇略过人者不在少数。梁敬亲“与诸义士树栅拒之，谋定而后战，扼吭捣虚，所向必克”。年仅18岁的梁颢率乡中义士，悉力备御。及战，持丈二红刃刺贼先锋，大呼陷阵，众纵之，贼遂溃。书生冼光，“开栅门出战，斩其伪千总彭文俊，贼气夺，自是每战必捷”。战后，冼光不受官爵，“所居东林……，筑场圃其中，耕读之暇，集乡人较射为娱乐。”

《世济忠义记》在谈到这场战争胜利的因素时说“无甲兵之援、险塞之限，徒以忠义之所激发，能使阡陌耒耜之辈，奋而成为精兵，而大敌破者，非此也耶！”实际上，在恶劣的条件下取得战争的胜利，“忠义”或士气仅是一个方面，“阡陌耒耜之辈”“成为精兵”，离不开长期的技击训练，离不开武术的繁荣和普及。可以肯定，当时，佛山已是名副其实的武术之乡。

明末清初，佛山独特的经济和军事上的地位和民间尚武的风气引起各地反清志士的重视，纷纷潜入佛山发展反清秘密组织。在石湾出现的“五顺堂”，是珠江三角洲地区最早出现的天地会(洪门会)组织。佛山也成为天地会的重要根据地之一，

并在咸丰四年(1854年)爆发了陈开领导的广东天地会起义。雍正年间,京剧名伶张五(摊手五)来到佛山,在戏班中教授武功,灌输反清复明思想,后来,粤剧名伶李文茂率粤剧艺人加入陈开起义的行列,创立了大成国。咸丰元年,蔡李佛创始人张炎在佛山创办鸿胜馆,其宗旨也在于反清复明。至清末民初,佛山名震海内外的名家辈出,习武者数以万计,已成为我国南派武术的中心。

鸦片战争以后,佛山手工业受到洋货的冲击,铁钉、铁丝、土布、制陶工场纷纷倒闭,而另一方面,河道码头淤浅,交通条件日趋恶化,使佛山的工商业大量向交通条件大为改善的广州转移,凡此种种,导致佛山工人大量失业,社会动荡不安,人口从道光十年(1830年)的60万,到1921年减至30万。资本家为了继续获得高额利润,常常借助黑社会组织及所控制的武馆欺压工人。广大工人为了不受欺压,也纷纷加入进步武馆,学武防身,并组成工会,与资本家进行斗争。至20年代,佛山武术达到空前繁荣。(邓光氏)

(二)、佛山武术的地位与影响

在中国武术发展史上,河南的嵩山少林寺、陈家沟,河北的沧州均名场天下,其地位和影响得到公认。那么,佛山武术该处于什么位置呢?可以从以下几个方面作出评价:

1. 佛山在南派武术发展中产生过巨大的作用

在清代,广东实际上已经成为南派武术的中心。清中叶前,以洪、刘、蔡、李、莫五大名拳影响最大,但到清末,蔡李佛拳取代了五大名拳的地位,成为广东最大的流派,其中佛山起到了重要的作用。张炎于咸丰元年(1851年)在佛山创办鸿胜馆,传下陈盛、雷灿、黄宽、张三炳、李恩、谭立、黄四、

阮懈等人，其中陈盛在佛山继任馆主，鸿胜馆成员逾万，成为当时中国最大的武馆。雷灿先后在广州、香港设馆，其门徒谭三，与北派拳师顾汝章易徒而教，人称“南拳北腿”，名满羊城。后将设在小北的鸿胜馆改为“北胜馆”，“北胜”自始成为一大流派。李恩在广州成立省港鸿胜馆，其规模在广州也一时无两。谭立在四邑设立多家鸿胜馆，影响很大。阮懈在香港设馆，其门人众多，至今在美国仍有传人设馆。在蔡李佛的三大流派——雄胜、鸿胜、北胜中，两派源自佛山，影响也最大。

咏春拳也是在清末传入佛山后始得发扬光大的。咏春拳始创于何地何人尚待考证，但“显”于梁赞是绝无争议的。而今流行于世界各地的咏春拳，都传自佛山。

洪拳作为五大名拳之首，至清末已日渐式微。黄飞鸿、林世荣师徒对洪拳的振兴以至流传功不可没。黄飞鸿自幼在佛山继承家传，又拜林福成为师，成为洪拳大家。后来，黄飞鸿在广州开设武馆和宝芝林医馆，授徒凌云阶、梁宽、卖鱼灿、陈锦泉、帅老郁、帅老彦、陆正刚、林世荣、镜洲及继室莫桂兰等。林世荣是黄飞鸿最有成就的弟子，他广为授徒，使“工字伏虎拳”、“虎鹤双形拳”、“铁线拳”、“五郎八卦棍”在省港佛广为流传，现世界各地流传的洪拳，也多为黄飞鸿、林世荣一脉。

2. 佛山武术在历次革命中作出过重要贡献

蔡李佛拳兴起于道光十六年(1836年)，正是中国内忧外患，阶级矛盾日趋尖锐的时代。道光十八年(1838年)，林则除任钦差大臣，主持禁鸦片运动，即派出幕客杨畏三邀请蔡李佛宗师陈享辅助组织民勇，陈享组织广州、佛山等地的壮勇，起抗外侮。1840年，鸦片战争爆发，侵略者在广东遭到大败，但由于清政府腐败无能，妥协派得势林则除被革职，陈享等退隐