

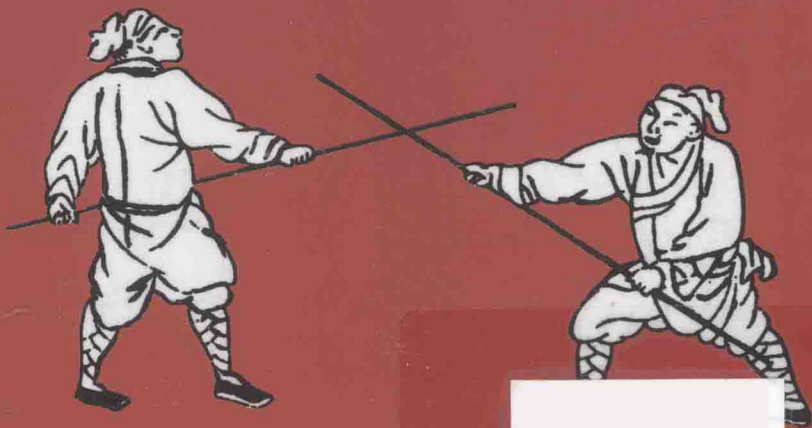
福建省社会体育指导中心

福建省武术协会

审定

福建武术史

林建华 著



福建武术史是一部反映勤劳勇敢的福建人民生活、斗争、奋进的发展史。在冷兵器时代，武术不仅用于防身技击，更用于军事战争。从秦末无诸率领尚武强悍的闽越族挥师北上，反秦助汉，建立强盛的闽越王国，到唐代陈政、陈元光父子率兵入闽平定啸乱建设漳州；从黄巢入闽，王潮、王审知治闽，到五代十国的闽国内战；从北宋李纲、南宋文天祥、张世杰抗金，到闽南翁民陈大举、李志甫，闽西北钟明亮、黄华领导的抗元大起义；从明代俞大猷、戚继光率部在闽、浙抗倭，创造了鸳鸯阵、藤牌刀、狼筈、兵车等破敌利器，到“闽漳泉习镖牌，水战为最。泉州永春人善技击”，李良欽、刘邦协棍法妙绝天下，俞大猷传艺少林寺；从郑成功抗清以及收复台湾，到方七娘首创白鹤拳……千百年的战争史、社会发展史，真实地反映出武术原始的搏杀功能和福建武术波澜壮阔、起伏跌宕的发展历程。



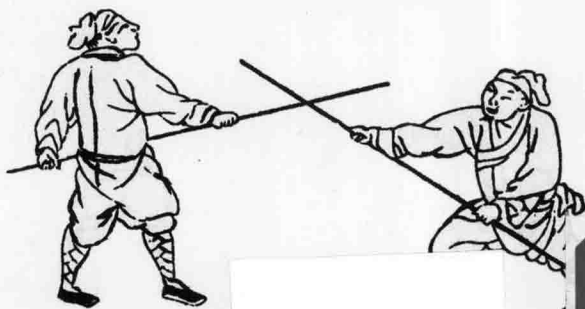
厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

福建省社会体育指导中心
福建省武术协会
审定

福建武术史

林建华
著

厦门大学国学研究院资助出版



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

福建武术史/林建华著. —厦门:厦门大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5615-4701-4

I. ①福… II. ①林… III. ①武术-体育运动史-福建省 IV. ①G852.092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 176895 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:33.5 插页:10

字数:675 千字 印数:1~3 000 册

定价:120.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

作者简介

林建华，福建漳州人，厦门大学教授、福建省武术协会副会长、国际级武术裁判、武术八段。

1968年毕业于漳州一中，1969年到福建长泰上山下乡。1973年进入福建师范大学体育系专修武术。毕业后在福建林学院、福建师范大学体育系任教，1983年调至厦门大学体育部，2002年晋升教授。曾担任厦门大学体育部主任、福建省大学生体育协会秘书长、教育部直属综合性大学体育协会理事长。现任厦门大学国术与健身研究中心主任，教育部全国高校体育教学指导委员会委员、福建省武术中心技术顾问。

1964年开始练习精武弹腿，少林洪拳等，大学期间师从郭鸣华、林锦德、胡金焕教授专修武术。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、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。后又得到著名武术家王景春、何福生、康绍远等前辈诸多的传授指导。

30多年来致力于大学体育教育、训练和研究工作，多次应邀前往美国、日本、加拿大、澳大利亚、印尼、菲律宾、越南、卡塔尔等国家讲学和武术裁判、交流，受到热烈的欢迎，学生遍布世界各地。

担任福建省、全国武术套路锦标赛、传统武术套路冠军赛、国际武术比赛总裁判长。参与《武术套路竞赛规则》的修订工作。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；被评为“全国学校体育卫生工作先进个人”、“厦门市优秀教师”、“全国十佳武术裁判员”、“厦门大学教学名师”等。

发表30多篇学术论文，主要专著、教材有：《世界流行技击术》、《中国形意拳》（英文版）、《形意强身功》、《八闽武术》、《普通高等学校体育教程》、《普通高等学校武术教程》、《现代大学体育理论教程》、《现代大学武术与健身教程》等。获得福建省优秀社科成果二等奖、三等奖，所主持的《民族传统体育系列课程》获得厦门大学和福建省级精品课程。

创编了“形意强身功”、“形意养生功”、“白鹤长寿功”等健身功法，其中“形意强身功”被国家体育总局评为全国“全民健身优秀健身方法”一等奖，在国内外广为推广。



《福建武术史》编审委员会

名誉主任：

吴立官(福建省体育局副局长、福建省体育总会副主席)

孙君梅(福建省体育总会副主席、福建省武术协会会长)

周焜民(泉州市人民政府原副市长、国际南少林五祖拳联谊总会创会会长)

刘立身(福建省财政厅原副厅长、福建省烹饪协会会长)

主任：

林文贤(福建省社会体育指导中心主任、福建省武术协会常务副会长)

副主任：

叶晓天(福建省社会体育指导中心书记、福建省武术协会副会长)

代林彬(福建省武术运动管理中心主任、福建省武术协会副会长兼秘书长)

林建华(厦门大学国术与健身研究中心主任、福建省武术协会副会长)

林荫生(厦门安防科技职业学院院长、福建省武术协会副会长)

委员：(以姓氏笔画为序)

马永鑫(福建省社会体育指导中心副主任)

王海飞(福建省社会体育指导中心副主任)

伍少杰(泉州市武术协会主席)

庄昔聪(华侨大学体育学院教授、福建省武术协会副会长)

刘忠路(福建省武术协会顾问、福建省武术协会原主席)

李跃光(福建省社会体育指导中心科长、福建省武术协会副秘书长)

杨凯(福建省社会体育指导中心办公室副主任、福建省武术协会常委)

张晋生(福建省武术协会副秘书长)

陈颖(华侨大学体育学院副教授)

陈君琬(福建省武术协会常务理事)

郑仁(福建省武术协会顾问、福建省武术院原院长)

郑旭旭(集美大学体育学院院长、福建省武术协会副会长)

胡金焕(福建师范大学体育科学学院教授、福建省武术协会顾问)

柯永荣(福建省武术协会副秘书长、南平市武术协会主席)

洪日新(厦门市武术协会副会长、武术高级教练)
贾建欣(漳州市体校校长、福建省武术协会副秘书长)
高楚兰(集美大学体育学院副院长、福建省武术协会副会长)
郭琼珠(厦门大学体育教学部书记、福建省武术协会常务理事)
曾乃梁(国家级武术教练、武术九段、福建省武术协会顾问)
蔡金星(福建省武术协会副会长、国际南少林五祖拳联谊总会名誉副主席)
魏其祺(福建省武术协会顾问、福建省武术院原副院长)

序 一

徐正国*

中华武术是世界上最为古老、最具文化底蕴的运动项目之一，博大精深，源远流长。武术除重视形体、生理指标之外，还特别讲究对人体精、气、神等内在素养的完整追求。与现代意义上的体育相比，武术的文化内涵更为丰富、具体和深厚。近年来，在我国竞技体育取得了举世瞩目辉煌成就的同时，包括武术在内的传统体育也得到了长足的发展。福建竞技武术水平不断提高，技术不断创新，佳绩频传。传统武术也得到了空前的大发展，群众性武术活动热情高涨，对台、对外交流不断扩大和深入，取得了可喜的成果。

福建武术具有悠久的历史、特色和辉煌。然而，由于各种原因，对福建武术史料的挖掘整理，对武术发展过程中所发生的历史事件、脉络、人物、拳种、流派、特点等的研究和理论成果的展示还略显不足。在此之前，福建省还没有一部真实记载福建武术发展的史书，不能不说是一件憾事。

由厦门大学林建华教授撰写的《福建武术史》一书，真实、科学、系统地展示了福建武术发展的历史轨迹。作者坚持以历史唯物主义观点，以实事求是的科学态度和严谨的工作作风，对发生在福建省历代相关的武术史料进行了广泛的收集、整理、分析与记录。从古至今，从技术层面到文化层面，从历史事件到具体人物，从军事、武学的发展到对外交流，从各种赛事到改革创新等不同视角，客观地反映出福建省武术发展的历史全貌。通观全书，呈现出以下几方面的成就和特色：

一是时间跨度大。该书从福建武术的起源开始，一直到当代福建武术的发展状况，忠实地记录了从史前 20 万年前工、兵不分的旧石器时代，到武术的萌芽，再到历代历朝武术的发展历程，完整地展现了福建省武术发展的历史脉络和风采。

二是内容丰富，涉及面广。该书共有十三章，涉及历史学、文化学、军事学、体育学、地理学、兵器学、宗教和人物等方方面面。对自远古以来发生在福建地区的军事武艺、军事技战术、冷兵器的改进，著名武术人物及其武学思想、武术流派、著作，对外武术交流、近代武术竞赛和改革等方面，均作了细致的考证和分析。

三是重点突出，层次分明。该书着重对福建各历史时期武术发展的重点和热点问题进行了分析，清晰地叙述了福建武术发展的整体轮廓和自身规律。同时，也不乏对具体的历史事件和事迹等细微环节的考证。不仅突出了福建武术发展的重点和热点问题，还精彩展现出福建武术发展的具体情节，显得非常充实。

* 徐正国，福建省体育局局长、福建省体育总会主席。

四是科学严谨,不偏不倚。作者坚持以唯物主义史观为准绳,严谨地对涉及福建武术的各项历史事件进行了科学的考证与分析。在广泛征集相关专家学者意见建议的基础上,先后进行了多次的论证和修改,体现出作者认真严谨的学术态度。整部作品尊重历史、尊重事实、知难而上、实事求是、科学严谨、不偏不倚,最大限度地还原了福建武术发展历史的真实面目。

五是对当代福建武术发展的描述极为详尽。作者作为当代武术发展与改革的亲身经历者,对30多年来福建武术的发展极为熟悉,如数家珍。该书对该阶段我省各项武术改革、交流、赛事乃至知名拳师、教授、运动员等均作了详细的统计、介绍和记载。

历时数年的艰辛劳作终结佳果,该书的付梓标志着林建华教授多年的研究取得了阶段性的成果。林教授热爱武术事业,长期活跃在我国武术教学、训练、竞赛、改革和文化研究等领域。30多年来,林教授桃李芬芳,硕果累累:他是厦门大学教学名师,又亲历了最新《武术套路竞赛规则》和《国际武术套路竞赛规则》的修订和实践过程;多年担任福建省和全国重要武术赛事的裁判长、总裁判长;先后被国家体育总局、中国武术协会授予“全国优秀体育裁判员”、“全国武术十佳裁判员”等称号;创编和出版了《形意强身功》、《形意养生功》、《中国形意拳》(英文版)、《世界流行技击术》、《八闽武术》等多部著作,发表了多篇学术论文,荣获多项省、部级优秀科学成果奖,是我省当之无愧的知名体育教授。

林建华教授这部《福建武术史》的面世,及时地弥补了我省在武术史研究方面存在的欠缺,将我省武术史的研究提升到了一个新的水平。也希望以此为起点,带动更多的学者参与到福建省武术史的研究之中,推动我省武术文化研究不断地向前发展。

我有幸先睹此书,欣然命笔,聊以为序。

徐心國

2013年5月15日

序 二

马明达*

厦门大学林建华教授以数载之功,撰成60多万字的《福建武术史》,特意将书稿寄给我,并嘱序于我。坦诚讲,建华教授的高谊和信任,使我在书稿问世之前就得以先读为快,对我这个一向倾心于武术史的人来说,感念之情油然而生。至于写序,我足足拖延了半年之久,一直到书稿出版在即才仓促动手,然而当伏案临纸之际,却依然有着不知所云的茫然。这是真话。原因是我对福建武术所知甚浅,拜读了书稿才算是有了一定的了解,也引发了一些新的理解和联想,但仍感底气不足,不足以引动为一部专著撰写序言的信心。显然,一味推誉,非交友之道;想写点评价和心得之类的文字,又讲不出多少实实在在的东西来。此非虚语,我的内心的确如此。

以往,对于“东带沧溟,百川丛会;南望交广,北睨淮浙”^①的福建省我相当陌生,甚而近在粵地的我,游履却从未越过闽界。直到近几年,曾屡到福建,特别是心仪已久的泉州,也因为稍稍涉足于福建的伊斯兰教史和回回民族史领域,写过几篇文章,才读了诸如《闽书》、《八闽通志》、《福建通志》等地方文献,读了一些明、清闽籍文人的别集、杂著,以及一些碑碣资料等,有的至今还在仔细地研读着,总算渐渐有了“山阴道上,应接不暇”的感觉。但这主要是在海交史和回回民族史方面,至于武术史,我的关注点相对集中在中外交流、闽台关系和南少林、天地会等问题上,直觉告诉我,其中的学术空间相当宽广,许多问题都具有多学科交叉和多族群共生的特点,学术含蕴之富与价值之高,使其成为中国武术史一个特别引人瞩目的区域。可惜,我自己一直都停留在“临渊羡鱼”的状态中,没有能“退而结网”,只是在读书时,偶尔捡到一些零星史料,有了一些支离破碎的认识而已。建华教授的书稿使我第一次对福建武术有了一个系统的了解,加深了我对古今八闽武术的宏观认识,随之,也使我产生了某些探究的兴趣。但这都是后话,直到现在我还什么都没有做,只是略有所思而已。

建华教授的《福建武术史》是我国第一部关于福建武术历史的专著,也是我国区域性武术史著作的新成果。我以为这后一点尤为突出,值得专门讲几句。

自20世纪80年代声势浩大、规模空前的全国武术“挖掘整理”以后,省、地两级的此类著作先后出了若干本,数量不算多,质量也参差不齐,与当年“挖整”大潮的磅礴气势相比,真让人有“雷声大雨点小”的感叹。据说一些原本也有写史计划的省地早

* 马明达:暨南大学历史学教授,博士生导师,《暨南史学》、《武学》杂志主编,嵩山少林寺武学指导、中华国术总会(香港)会长。

① (明)李贤等:《大明一统志》卷七四《福建布政司·形胜》,三秦出版社1990年版,第1146页。

就曲终人散、偃旗息鼓了，国内是否还有人在做这项工作呢？我在圈外，不得而知。有朋友告诉我，多年来建华教授一直坚持不懈于福建武术史的研究和撰述，在武术总体状况不佳的大环境下，他自甘清冷，锲而不舍，终于完成了数十万字的书稿。这是令人感佩的坚持，其中的艰辛非从事于武术史的人怕是难以体味的。说到底，作为一种重要的传统文化门类，武术史领域至今仍是一片荒草凄迷的景象，许多重要问题没有得到深入研究，更谈不上已获解决，真正可供参照咨询的学术成果寥寥无几，史料星散难寻，几同大海捞针，加上还有不断被制造出来的虚妄无稽之谈大张旗鼓地混入其中，在权和利的双重保护下，想对之做去伪存真之辨，又谈何容易！所以，不但武术史领域非常冷落，整个武术研究也每况愈下，学术队伍在萎缩，即使是有了某些研究成果，刊布也有困难，因为至今为止中国武术还没有一本真正意义上的学术刊物，没有自己的高水平的学术平台。这是中国武术的实际情况。大局如此，福建岂能独善？当然不可能。想到这些，我以为建华教授坚守学术本位、知难而进的精神是了不起的，只有对武术有着深爱之情的人才能做得到，才能在艰难的路程中不惧蹭蹬，不计功利，一往无前。

拜读了书稿，觉得有些特点是值得揭示出来的。

首先，作者将一部区域性的武术史依照通史体例来撰写，从起源、演进到当代的发展变化，努力做到了从古至今、有源有流、结构清晰、内容丰富多彩。在通史的大框架下，又有一些变通之举，比如第八章“福建武术对台湾的传播与影响”、第九章“福建南少林”、第十章“福建武术主要流派与特点”等，都是在通史体例中的专题研究，犹如插入其中的“纪事本末”体，而这些专题研究都是体现福建武术特色的地方，很吸引人，也都有深入论证的难度。体例上的灵活处置，作者显然是费了心思的，从而使书稿有“史”有“志”，加上第十一章“福建武术人物”、第十二章“福建省武术历年竞赛成绩（新中国成立后）”、第十三章“福建武术大事记”，这样，全书史、志、传、表、编年诸体一应俱全，互为补益。我以为体例和结构的安排是成功的，是同类著述中比较审慎而得体的。

其次，书稿对一些读者关注度高，而因为史料不足又有一定争议的问题，采取客观叙事，不做定论的撰述方式，我以为这是正确的处理办法。比如“南少林”问题，改革开放以来，是福建武术界最热门的话题，影响波及整个武术界乃至社会，甚至于引发许多海外侨胞的关心和介入。截至目前，福建已建成泉州、莆田、福清三个少林寺，都有一定规模，也都有建寺的理据，自然也会有争议，省内外都有不同的声音。作者用了一章四节的篇幅对“南少林”问题加以介绍，所用方式是先讲各自的“历史文献依据”，再讲“研究动态”，尽量做到平铺直叙，不偏不倚，没有什么倾向性意见。我觉得这样处理很好，表现了作者公允持重的治学态度。

再次，书稿是一部“史”书，但由于古代部分史料稀缺，确有搜寻之难，对有些朝代只能是有什么写什么，或详或略因史料而定，很难做到各代分量均平。从全书看，作

者基本上遵循“略古详今”的大原则，古代部分严守史料取舍的学术准则，宁缺毋滥，对纷杂凌乱的民间传说之类慎于采用，我以为这同样是值得肯定的。所谓“今”，主要是指新中国建立后的武术发展情况，主线自然是“竞技武术”的出现、发展和改革开放以来武术运动的重要变化。这部分内容以第七章“新中国福建武术事业的发展”为主，虽然只是一章，而实际有七节之多，文字量则是全书各章中最大的。此外，还有些内容也被安排在其他章节中，如第十一章、十二章、十三章，内容也以新中国居多。这样，新中国的武术的各个方面，重点的人和事，竞赛成绩和社会活动，等等，可谓巨细无遗，差不多都包纳进去了。如果与《福建省体育志》^①第一章和第九章的武术内容相比，书稿在量和质上都有明显提高。

一部字数浩繁的著作，不可能全无瑕疵，也不可能方方面面都无所疏漏。以我的一得之见，书稿在古代部分的史料和印证材料上都还有较大的挖掘空间，有的并不是稀见书，惜乎作者未能纳入视野，留下缺憾。举例说，关于“永春人善技击”，作者依据《明史》的记载又做了不少延展性论述，如能引用雍正《福建通志》卷九《永春州》关于永春人“其人悍武，遇患难，提戈赴斗，有燕赵之风”的描述，则更能彰显永春民风。漳、泉人也是如此。作者以《明史·志第六十七》“习藤牌，水战为最”为切入点，做了进一步的阐述，但还有些资料未能采用，虽无伤大雅，亦不免可惜。如民国杜保祺《健庐随笔》第十六条《漳泉人勇往之特性》云：

漳泉人之冒万险、渡重洋，以生以息，知者夥矣。余阅《林文忠日记》，文忠戍新疆时，有漳泉人数百，居一村。其时交通不便，以温带南服之人而能远赴万里之冰天雪地中，其勇往之特性，窃以为不逊哥伦布之开辟新大陆也。使有国力为后盾，则南洋各属，早为我有矣。即以功业言之，如郑成功之一柱擎天，黄石斋之文章气节，俞大猷之荡平倭寇，陈化成之死守吴淞，皆为轰轰烈烈之壮举。以漳泉人之勇往而又习于海事，设沈文肃公在漳泉兴创海军，余敢言无甲午之败也，惜哉！^②

泉州是俞大猷的家乡，作者以俞大猷为中心，对泉州武术人物和史事的论述相当深广，添增了许多不为读者所知的内容，但遗憾的是漏了出自康熙朝理学名臣、福建安溪人李光地之口的一条史料，此见清王士禛《居易录》卷二十二：

李厚庵光地司马说，泉州僧定因者，膂力绝人，尤精少林拳棍，弟子习其技者数百人。每有远行，辄煮米数斗，尽食之，途中可数日不食。时漳州有虎狩甚，食人畜无算，太守必欲殪之。集兵士丁壮千人，持利械以往。虎负嵎眈眈，无敢近者。定因适以事至，众望见之，噪曰：“事济矣！”群走告之。定因曰：“杀虎易耳，顾此虎非他比，须铁钯五十斤者乃足制之耳。”遍试无当意者，仅一才满十五六

① 福建省地方志编纂委员会：《福建省志·体育志》，福建人民出版社1993年版。

② 杜保祺：《健庐随笔》，山西古籍出版社1995年版，第204页。

斤，曰：“此稍可耳，然不能制其死命。须弟子一人同行乃可。”以枪授弟子，已持铁钯先之。未至十步外，虎怒腾起数丈，直取定因者三，皆避之，急以钯击虎首，虎哮吼，钯折，急呼弟子以枪刺之，自喉达尻，虎立毙。官重赏之，不受而去。时台湾方窃据漳泉间，拳勇少年多往从之，往往得官。定因不屑也。或厚遗之，亦随手散去，卒以老寿终。

李光地是学养宏深、才思明敏的一代名臣，他的家乡安溪，清代属泉州府，他的讲述可信度比较高。这位精于“少林拳棍”的定因和尚，很可能是明末清初南下北上的少林棍法在福建的传播者，定因在世的时间大略与宗擎、普明、广按、洪纪、程宗猷、普恩等少林僧俗弟子相对接，是少林棍法最活跃的时代。他与嵩山少林寺有何关系？这也是我非常关注的问题。总之，假如有再版的机会，书稿还有补苴修订的必要，以福建武术史的重要性而言，建华教授也一定会将其作为一项毕生事业，不断推进，不断深化。

拉拉杂杂写了以上内容，算是对建华教授之嘱有个交代。所言未必得当，好在序无定式，聊志同道之间的敬重之情可也。



癸巳中秋于说剑斋

序 三

林继中*

中国传统文化之于生命，不是强调对抗、征服、“人定胜天”；而是讲究和谐、转化、“人心通天”。因此，个体生命追求的是纵身大化，人与天地参，与天地同构，往而复反，达成天人合一、万物皆备于我的最高境界。这种文化价值观体现于中国武术，便是集格斗、健身、气功、医疗、观赏于一身；在踢、打、摔、拿、蹿、蹦、跃、跌、扑、滚、翻中有《易》，有五行，有老庄，有孔孟；它讲究阴阳、道德、虚实、动静、刚柔、吐纳、开合；涉及哲学、伦理学、心理学、运动学、医学等多种学科，九九归一，自成体系。写一部武术史，谈何容易！我读建华君之武术史，深感其颇能了悟中国文化之魂，唯其能捉住中国文化之特质，遂能纲举目张，疏而不漏，虎虎然演绎出一部可歌、可泣、可鉴的福建武术史来。

武术史的主体是武术。作者于此有深透的理解与厚实的感性经验，并将它放在中国文化的大背景下观照，故能生动、辩证地抉发出精义。试读这段对俞大猷学艺的描述：“俞大猷武艺在身，悟性极高，拜李良钦为师后，兼得二位名师之长，更是勤学苦练。他经常‘退而思，思而学，学而又思，思而又学，乃知天下之理原于约者，未尝不散于繁。散于繁者，未尝不原于约’。因此尽得棍法精髓。俞大猷从中领悟到‘兵法之数起于五，犹一人之身五体，虽将百万，可使合为一’等深奥的道理，成为集古今棍法之大成者。”

寥寥数语，析心取骨，不但勾出俞氏的学习方法，还点明其《剑经》中“伍法”的哲理所在，可谓金针度人。再看这段对俞大猷《剑经》的解读：“（俞氏）在武术理论上独树一帜，一些理论则一直成为武术经典。如总诀歌提到的‘刚在他力前，柔乘他力后’，就非常精妙地概括了交手时力的使用方法和技巧。‘刚’必须使用在对手未发力之前，才能发挥胜败立判的最大效果。‘柔’是指在对手发力略过之时而乘之。《国技大观》所说的‘彼旧力略过，不必更扼其劲路，当以柔乘之也’，正好与俞氏这一理论相同。”

在节点上讲解到位，又借他书互相发明，结合《剑经》简介及附图，提要钩玄，通体明畅，发人深省。此非行家不办。像这样精彩的论述，书中几乎无处不在。如讲五祖拳，指出五祖拳是福建武术中最具代表性、特点突出、影响最广泛的拳种。其“最重要的入门套路是‘三战’，它是练习五祖拳最基础、也是最重要的一个套路，人称‘拳母’。

* 林继中，博士，原漳州师范学院院长、博士生导师、中国杜甫研究学会副会长、享受国务院特殊津贴专家。

‘三战’的动作主要是在三进三退中练形、劲、气、神。在看似平常简单的动作中，蕴藏着深厚的内涵。它包括对步型、身型、技手的要求，对全身肌肉力量和呼吸运劲的训练，对刚柔吞吐的体验以及对人的精神、气势、内功等都是绝好的锻炼方式和手段。……‘三战’不仅是五祖拳最重要的入门功夫，同样也是福建太祖拳、达尊拳、罗汉拳、行者拳、白鹤拳、福州鹤拳、龙尊、虎尊等重要拳种的基本套路”。如此溯源分流，化繁为简，实属难能。而介绍永春白鹤拳则指出其“以鹤为形，以形为拳”的特点，是中华武术追求与天地万物同构对应的反映，乃着重介绍其动静有法、虚实分明、似刚非刚、似柔非柔、弹抖劲力足、意到气到、气到劲到、运手务柔如绵、着手须刚似铁诸特点，读之如见高手过招，潇洒飘逸，令人神往。至如狼筅、藤牌、鸳鸯阵的介绍，更是以血为墨，书写出一段抗倭的民族抗争史、正气歌，令人热血沸腾！

史，是民族的集体记忆，更是继往开来的“路线图”。作者以其《福建武术史》展示了中华民族“和为贵”、“人不犯我，我不犯人”、“先礼后兵”、“威武不能屈”的理念。本书开宗明义地指出武术起源于人类求生存的需要。长期的农业社会使我民族养成了爱和平、求安定的民族性格，“乃知兵者是凶器，圣人不得已而用之”。然而，不好战不等于不能战。《福建武术史》脉络分明地表明：有侵略，有压迫，就有抗争，每次外族入侵或国内统治者残暴的压迫，都引起士民激烈的反抗，促使了中国武术飞越式的发展。其中明、清二代记述尤其详尽。从俞大猷、戚继光到天地会、小刀会，中国武术的每一步进展都与中国军民威武不能屈的性格相关，一路走来，伴随着火与血。从这一意义层面上看，《福建武术史》又是一轴英雄豪杰画卷，记录了福建武林留下的一系列闪光的名字和不灭的事迹。文化为精神之积累，史是这一过程的记述。那些来之不易的武术实践通过著作、套路、门派，积淀、升华为武术文化，“日新，日日新”，终于走到今天。

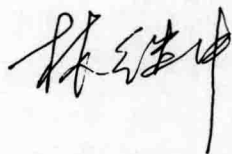
可喜的是，作者有一颗民族自信心，同时又具备融入世界的广博胸怀，所以作者在第七章向我们展示了中国武术自信而又谦恭地走向世界、走向全民健身之路。“武”，“舞”也。一式好套路便是一段妙舞。《图画见闻志》记载了这么一个故事：

唐开元中，将军裴旻居丧，诣吴道子，请于东都天宫寺画神鬼数壁，以资冥助。道子答曰：“吾画笔久废，若将军有意，为吾缠结，舞剑一曲，庶因猛厉，以通幽冥！”旻于是脱去缞服，若常时装束，走马如飞，左旋右转，掷剑入云，高数十丈，若电光下射。旻引手执鞘承之，剑透室而入。观者数千人，无不惊栗。道子于是援毫图壁，飒然风起，为天下之壮观。道子平生绘事，得意无出于此。

是的，无论是太祖拳、白鹤拳、太极拳，还是刀、枪、剑舞，中国武术那高度的韵律感与震撼力：节奏、秩序、旋动、分合、气、力，或柔情似水，或怒如雷霆，无不沁人心脾，溢出武术界，振作国人灵魂。它能使怯者勇，勇者智；使懦者刚，刚者柔。它是其他体育项目所不能取代的富含中国文化精神而与“国学”并行的“国术”。作者以大量事实证明：中国武术于当代成了与世界各国人民交往，增进友谊，化解仇怨，相互尊重的有

效媒介。吾于建华君之《福建武术史》，亦寄大望焉。兹移梁任公一百年前所著《少年中国说》之结尾为结尾，曰：

红日初升，其道大光；河出伏流，一泻汪洋；潜龙腾渊，鳞爪飞扬；乳虎啸谷，百兽震惶；鹰隼试翼，风尘吸张；奇花初胎，矍矍皇皇；干将发硎，有作其芒；天戴其苍，地履其黄；纵有千古，横有八荒；前途似海，来日方长。



时 2013 年 7 月 27 日于面壁斋

前言

20世纪80年代初叶,国家体委在江西南昌召开了全国武术挖掘整理工作会议之后,全国立即掀起了武术挖掘整理的热潮。从国家体委到省、市、地方,各级领导把这一工作提到抢救、保护中华文化遗产的高度来认识。其力度、广度和深度前所未见。经过数年的艰苦努力,全国武术挖掘整理工作取得了巨大的成果,各省市均挖掘出不少散落于民间的优秀传统武术拳种、套路和功法,抢救了许多在“文化大革命”中历尽万险保存下来的珍贵武术图书、古拳谱、古兵器和一部分古籍及文字资料等。当时福建省体委领导高度重视,立即成立了以王浩副主任为领导小组组长、省武术协会主席刘忠路为副组长的福建省武术挖掘整理领导小组,并调集福建省武术界的精兵强将,组成了武术挖掘整理工作小组,奔赴全省各地进行了艰苦细致的调研工作。在全省武术界同仁的大力支持配合下,福建武术挖掘整理工作取得了丰硕的成果,在全省普查并确定了源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的传统拳种28个,待查拳种32个,外来拳种4个,拳术、器械、对练套路近千套;并且挖掘出古拳谱、古手抄本、古书籍、古兵器、图片以及大量的有历史价值的武术文物等,受到了国家体委的表扬。

当年的武术挖掘整理工作计划要完成三项最终成果:一是将挖掘的所有拳种套路整理编撰成《福建武术拳械录》;二是要将历史上在福建生活过、在武术方面有影响、有贡献的,或与福建有关的武术历史人物收集汇编,完成《福建武术人物志》的编写工作;三是要在挖掘整理的基础上,完成《福建武术史》。

最后,在工作组的努力下,完成了《福建武术拳械录》,并结成两集油印成册,作为内部资料使用。虽然拳械录的内容和印刷还较为粗糙,但总算将福建武术的家底集中起来,成为一项重要的成果保留下来。另外,《福建武术人物志》及《福建武术史》两本书则限于资料、人力、物力、条件等各种原因,一直耽搁下来。

从20世纪80年代初的武术挖掘整理至今,时间一晃过去了30年。这期间,全国性的武术史已出版了多种版本,许多省市也陆续出版了各自的地方武术史。30年来,福建武术发生了巨大的变化,无论从竞技武术水平的提高还是传统武术的发展、海峡两岸乃至国际武术的交流与发展,抑或是福建武术对外的传播与影响等,都取得了辉煌的成果。遗憾的是,至今还没有一部完整、系统地反映福建武术发展的《武术史》。

福建武术史涉及福建社会发展史、体育史以及军事、兵器、宗教、地理、民俗、人物等多学科、多领域。纵向,可追溯到史前文化的旧石器时代,到有史以来的夏商周春秋战国、汉唐宋元明清历代,以及民国和新中国成立至今。从生产工具到兵器的演变

和发展,军事战争对民间武术发展的影响,特别是晋唐以来中原地区的数次移民南迁入闽,在闽地激烈战争的同时,南北武艺的交融与发展以及近代以来武术的发展形态、特征和新中国成立60多年来武术的发展历程;横向,涉及冷兵器时代的军事武艺与民间武艺的迁移与交融,宗教与武术错综复杂的关系,福建武术向外的传播交流途径与发展,闽台武术的渊源与现状,拳种流派的产生、传承与发展,武术人物,以及“南少林”问题等。福建武术史内容庞杂,涉及面广,时空交错,跨度大,无疑是一项浩大的系统工程。特别是武术史料历来甚少,在正史上难觅只言片语,但野史和传说却充斥耳目,广为流传。一些历史问题和事件虚实不明,真假难辨,甚至到了以假乱真的地步。令人倍觉痛心和遗憾的是,20世纪80年代初期福建省花费巨大人力、物力进行挖掘整理出的所有武术资料,已丧失殆尽,无从寻觅,使得武术史所需的资料必须从头开始收集寻找。

福建武术源远流长。福建武术的历史是一部反映勤劳勇敢的福建人民生活、斗争、奋进的发展史,是福建社会发展历史中的一个不可或缺的重要组成部分。在福建人类社会发展、进步的漫长历史长河中,武术始终起着不可替代的重要作用。尤其在冷兵器时代,武术用于自卫防身、强身健体、保家卫国、抗击外侮、军事战争的功能特别突出。就福建来说,从秦末无诸率领尚武强悍的闽越族挥师北上,反秦助汉,建立强盛的闽越王国,到唐代陈政、陈元光父子率兵入闽平定啸乱建设漳州以及黄巢入闽,王潮、王审知治闽的汉闽交融;从北宋末年李纲抗金,再到文天祥、张世杰福建护驾抗击金兵;从闽南畬民陈大举、李志甫的抗元大起义到闽西北钟明亮、黄华的抗元斗争所反映出的武术的原始搏杀功能与发展;从明代俞大猷、戚继光在福建抗倭时与倭寇的激烈厮杀,从而改革了兵器、创造了鸳鸯阵和兵车等破敌利器,到俞大猷传艺少林寺,再到郑成功占据金厦弹丸之地抗击天下清兵——千百年的战争史、社会发展史,为我们描绘了福建武术激昂跌宕的发展历程。历代福建人民用铁拳和刀剑,和外来侵略者展开了殊死的搏斗,展示了福建人民不屈不挠、勇敢顽强的精神。“自古八闽多豪杰,一腔热血付东风。”千百年来,福建的英雄豪杰为我们留下了不朽的传奇故事和一串串闪亮耀眼的名字。

进入火器时代,武术作为杀敌的利器逐渐退出军事战场,而民间武术逐渐兴起,方兴未艾。明代之前,武术更多的是一种格斗术、制敌术,拳不分南北、内外,械不分门派、长短,只要能克敌制胜,就是好功夫,好武艺。到了明代,由于经济社会的发展,武术的地域特征和技术特点愈加明显,于是开始出现了各种以地域、人物、姓氏、动物命名的拳种和流派。清朝顺治、康熙年间,由方七娘创造出的白鹤拳法,成为福建的一个重要武术流派一直流传至今并传向世界。

福建地处祖国的东南沿海,它背山面海,南连广东,西接江西,北邻浙江,东南面是宽阔的海峡,与宝岛台湾隔海相望。福建省面积约123000平方公里,约有4/5属于山地、丘陵地带。西北部的武夷山脉、杉岭山脉以及横贯闽中的鹫峰山脉、戴云山脉、