

● 蔡友谋 主编

海内外石獅人著述資料汇编

永承

VOL:17

香港武术大家

邱子灿

卷



香港人民出版社



□ 海内外石獅人著述資料汇编

香港武术大家邱于灿卷

蔡友谋 主编

香港人民出版社

/ /

书 名：海内外石狮人著述资料汇编〈十七〉

香港武学大家邱于灿卷

执行主编：蔡友谋

出 版 者：香港人民出版社

地 址：香港屯门井财街七号力生大厦2字楼E楼

出版时间：2005年2月

版 次：第一次出版 第一次印刷

开 本：850×1168 大32开

印 张：7.25 字数：128千字

印 数：01—1500册

书 号：ISBN962-8488-32-5

定 价：港币25元 人民币25元

【香港武术大家邱于灿卷】

永尔

海内外石狮人著述资料汇编





▲ 千禧年全港公开武术公开赛
 五祖拳健儿勇夺奖牌。
 （左起邱宗健、李家武、
 中邱于灿均荣获一等奖金牌）



▲ 左起邱中健、邱于灿、
 李家武在武术公开赛上
 获奖合影

《海内外石狮人著述资料汇编》总序

石狮是镶嵌在海峡西岸经济文化繁荣带上一颗璀灿明珠，乘着改革开放的强劲东风，凭借石狮人民的艰苦奋斗，石狮创造了举世瞩目的业绩。从一个昔日的滨海小镇一跃而成全国综合经济实力百强县（市），并分别荣获全国双拥模范城、全国科技先进市、全国体育先进县（市）、创建全国卫生先进城市、全省文化先进县（市）等一系列殊荣。

先进的社会生产力总是与先进的文化相辅相成、协调发展的，石狮既是一座新兴的现代化贸工港口旅游城市，又具有深厚的历史文化底蕴。巍峨宝盖镇南洲，一峰灵秀蕴幽姿。自古以来，石狮山川钟灵，人文荟萃，英才辈出，群星灿烂。博大精深的中原文化、质朴无华的闽越文化、浪漫空灵的海洋文化和绚丽多彩的异域文化千百年来在石狮这块热土上争奇斗艳，交融并汇。阅尽历史的沧桑变幻，复经现代文明的洗礼，石狮人民搏击潮头，敢为天下先，创造了具有兼容并蓄、开拓进取、奋发图强等鲜明地域特征的石狮文化。

迈入二十一世纪的石狮面临着全新的机遇与挑战，始终代表先进文化的前进方向是一个民族拥有创造能力的生动体现，是一个社会保持与时俱进的智力支持。创新的时代与优秀的传

统文化的有机结合，成为构筑石狮现代文化工程的基础。海内外石狮人在科学领域、文化领域都有不凡的业绩、有中科院士、有国家级的专家作家，在石狮发展的各个历史时期留下他们的著作。因此，加强对各个历史时期石狮文化资源的搜集整理与系统研究就显得更加迫切。石狮市绿洲读书社作为一个民间文化社团，素以“读有益书，做文明人”为宗旨，在倡导树立群众性读书新风尚的同时，也以强烈的社会责任感关注着石狮文化的继承和发展。已先后编辑出版十余部涉及历史、政治、社会、经济、文学等领域的专著，产生积极的社会效益。此次，石狮市绿洲读书社组织力量系统地搜集整理有关海内外石狮人著述资料，更可谓独具匠心。著述是人类文明的结晶，也是传播文明的载体。这套丛书纵贯古今，横跨海内外，既有浓郁的地方特色，又有强烈的时代气息。相信它的出版将有助加深人们对石狮文化各个层面的认识、发展石狮文化的独特风采、沟通海内外石狮文化人的交流，促进石狮现代文化的繁荣发展。

文章千古事，得失寸心知。借此机会谨向《海内外石狮人著述资料汇编集》的全体编委、撰稿人表示诚挚的敬意！对长期以来关心支持石狮文化事业发展的各级领导、海内外各界贤达表示衷心的感谢！

中共石狮市委常委、宣传部长



编辑说明

邱于灿先生是石狮市锦尚镇厝上村旅港乡侨。先生幼受庭训，随父习南少林五祖拳及棍法。17岁南渡，在菲律宾“鸣谦国术社”拜名师陈家鸿为师，习艺10多年。后移居香港，为求深造，继拜潘茂容为师。潘茂容艺出上海精武门。于灿习得跌打伤科及北少林武功，身兼数家之长，武功卓绝，武德修为甚高，为人忠厚，急公好义，悬壶济世，恤孤助困，怜贫施药，颇有侠士之风。1986年应聘为鸣谦国术社名誉理事，1998年加入香港武术联合会，年届八十余高龄，还屡夺香港武术表演金牌。于灿先生先后数次回乡，参加福建省泉州市等举行的武术竞赛活动。经常在菲岛、港地报刊发表诗文，著有《南少林五祖拳法要诀》、《三战练法浅谈》、《六门八法对练拳法》等书，是一位享誉香港的武术大家。

我们希望通过介绍邱于灿先生事迹以及南少林五祖拳知识，使读者从中领略到中华武术的博大精深和先辈武师“我武维扬”的风骨，继承和发展祖国宝贵的文化遗产——中华武术。爱我中华，扬我国威。

本卷收入文章除署名外，全系邱于灿先生收集、整理、撰写的著述。套路演式表演者系邱老师，全书在编辑中得到不少

石狮武术前辈和专家的指导，在此表示衷心的感谢。本卷同时得到香港著名诗人、作家张诗剑先生、蔡丽双博士、蔡敦祺先生的大办支持，谨表谢意。

由于本卷系第一册体育资料集，编辑中肯定存在缺点和错误的，我们也恳切地希望能够得到批评指正。

本卷执行主编蔡友谋，助理编辑吴为坤，特约编辑顾问谢沧洋。

《海内外石狮人著述资料汇编》委员会

2004年10月

武德、武功、武学三星同辉

——记香港武术大家邱于灿先生

费 阁

(一)

旅港乡侨邱于灿先生是著名的武术大家，自幼随父苦练南少林五祖拳及棍法。祖籍福建省石狮市锦尚镇厝上村。1938年，因为害怕国民党拉壮丁移居新加坡。抗日战争胜利后，新加坡局势不稳定，邱于灿于1945年离开新加坡到菲律宾投靠长兄邱于荣，白天打工，晚间则在“鸣谦国术社”拜五祖拳第二代传人陈家鸿为师习艺。一晃十年，邱于灿练就一身精湛的好武艺。为求深造，他又于1955年拜“上海精武门”传人、“香港健民国医学院”院长潘茂容为师，学习跌打伤科及北少林武功。1956年1月，邱于灿怀着满腔热情回国参加新中国的建设，十七年后因为家事再度出国，于香港定居，一直到现在。

邱于灿文武兼备，回国期间，先后被聘为《福建侨乡报》、《泉州日报》和《温陵乡讯》的特约通讯员和摄影记者，发表了大量文章和照片。

退休后，邱于灿在香港收徒传艺，带出了一批武林高手。同时，为着发扬光大五祖拳，保存本派的武术资料，邱于灿不憚

烦劳，录制了五祖拳套路数十套，并将自己平生所学的心得体会及见闻汇集成册，出版《六门八法对练拳法》、《三战练习法浅谈》和《福建南少林五祖拳参考资料》、《五祖拳要诀》等书，分赠武林同行好友，得到普遍的称赞。2001年，邱于灿和他的儿子邱宗健再接再厉，合著出版了《五祖拳法要诀》，这本书不仅既有很高的学术价值而且有很高的史料价值，堪称一桩武坛盛事。

至于武艺，邱于灿苦修不辍，老而弥笃。他以年近八秩的高龄应邀参加由香港特别行政区市政局和香港武术联合会联合举办的“香港公开武术锦标赛”，蝉联1998—2000年三届大赛金牌一等奖。值得一提的是，他的儿子邱宗健也蝉联该赛事1999—2000年金牌一等奖。2000年，他的高足李家武同时获取这次比赛1999年和2000年的金牌一等奖。父子同科，一门三杰获此殊荣，成为一段武坛佳话。香港著名诗人蔡丽双《赠邱于灿武师》写道：

谆谆训诲时贤，邱氏武功世代传。

博采渊寻精粹纳，勾沉稽隐挚情牵。

一根七尺降龙棍，五祖双绥伏虎拳。

立说著书多灼见，精湛术学总娟娟。

邱于灿为人性格豪爽，不拘小节，处世谦逊豁达。几十年来，邱于灿先生获得许许多多的奖励，然而，最让他自豪的是“德”。在香港，邱于灿的武德和医德有口皆碑。

急义救危，厚德载物，是邱老先生一生的追求。

教育家苏霍姆林斯基说过，德是照亮一个人全面发展的灯塔。

宋庆龄说，父母的一言一行都给孩子予以深深的影响。

家教贵以德。

父亲邱清波的言行无疑影响了邱于灿的一生。邱清波平生做过许多功德无量的好事。在他逝世半个多世纪的现在，仍然让他的乡亲深深纪念着。厝上村老人协会勒石纪念这位让人景仰的乡

贤先哲：

平生不愧石狮人，村事民情负一身。

云雾世心愁景暗，城隍庙构誓和亲。

若非苦口呼规切，何易春风感化真。

“民赖以安”遗墨在，千秋不朽是精神。

清光绪二十三年（1897年），厝上村的前后厝与后新厝斗文房发生械斗，牵连到港东、港前、后杆柄、下宅、郭坑等十多个乡村，为祸数十年，死者数百人，伤者不计其数。

邱清波因为文武兼备，通情达理被推选为前厝房的房长。乡亲因为械斗，仇怨越结越深，生活在水深火热之中，而一些卑鄙的奸民为着从中渔利，不仅不劝善调和，反而推波助澜。邱清波看在眼里，急在心头。当上房长后，他到处奔走呼号，平息事端，一方面寻找机会一劳永逸解决这一数十年的仇恨。

1926年，前厝房演戏庆祝太师爷诞辰，另一个有识之士——斗文房邱仲元带领几位有心化解冤仇的人士前往观看，表达化干戈为玉帛的良好愿望。邱清波抓住机会，带领前厝房群众用热烈的掌声欢迎他们。邱仲元趁机上舞台发表演说，号召群众不要再自相残杀，得到在场民众的一致拥护。

邱清波见时机成熟，就联合各房主持人部署“合乡”工作。为了防止个别人重新挑拨离间，鉴于其时民众迷信的心理，邱清波倡议在前厝与斗文房交界处集资盖庙，迎请永宁城隍作盟主，在神明面前拈香立誓，结束了这场延续三十几年之久的封建械斗。1932年，邱清波给城隍庙敬献了“民赖以安”的匾额。

这是邱清波一生当中最精彩的一笔，他的一生热心公益，做过许多德泽后人的好事，而他跟那些有识之士齐心协力结束了为祸惨烈的乡邻械斗，值得人们永铭于心！

影响邱于灿一生的是父亲的为人处世。

邱清波1890年生于晋江县锦尚乡，年轻时就练得一身好武艺。他先拜泉州名师林国治学习南少林五祖拳，后又拜在晋江粕

兜庆老师学习长短棍法。庆老师是晋江一带最出名的“青狮白目眉狮阵”的名师。每逢地方上有节庆活动，他们都要出动近百人表演各种武术助庆。庆老师武艺超群，尤精气功和长短棍。邱清波和十几个乡人联名礼聘他传授武艺，在他的悉心指导下，邱清波的技艺更上一层楼。

他最拿手的是丈二槌。有一回，他想试试自己的所学，在武馆前面的空地上，手执丈二槌，坐马发劲一挑，竟将一块重约七八斤的楠木椅挑到十丈开外的武馆后面去。

邱清波生性嗜武，但他立志习武跟一桩纠纷不无关系。他家的屋后有邻居栽种的一棵树，每逢风雨交加的时候，这棵树就敲打他家的屋瓦，屋瓦破了，雨水就往屋里灌。邱清波想用绳子将树固定，不知道出于何种原因，他们的邻居竟不同意。邱清波是独子，而邻居有三个兄弟，他以为对方是仗势欺人，这大概也是他立志习武的一个原因吧。

邱清波心地善良，他练成武艺后，想寻仇报怨的话易如反掌，但他以敦睦邻里为务，从来就不再重提旧事。

有这样一位父亲，邱于灿的武艺和武德，自小就立下了根基。

邱于灿对于武德有自己独特的理解。他说，中国的传统武术文化的独特功用，具有防身、健身的作用，且能藉此以武会友，交流经验，提高技艺，以强健体魄为要旨。但习武离不开武德和寿人益世。他说，寿人益世即救人济世，也就是创造人类永久的幸福之谓，人生的健康才是最大的幸福和快乐。这虽然是简单的一句话，但只要静下心来细细品味，即能领悟到它那非凡的哲理。因“武”字拆开即为“止戈”，也就是以武制暴的意思。武术由杀人的工具变为救人手段。

由此演绎，武德既指尚武崇德的精神，它是武坛共同信仰的一种言行标准。习武者按它修养身心，依它规范举止，品评善恶。尚武，即崇尚武术，参予武术运动，通过武术锻炼体魄，习练攻防技巧，以求武能有力，争斗有术，自强不息。崇德，

即推重道德，遵守社会公德，承担社会责任，履行社会义务，以求做一个奉公敬人，急义救危，厚德载物的社会人。

而武德就是尚武和崇德的统一。首先表现为用道德观念来规范武术技法，使道德观念融入武术中。以小力打大力，以柔弱胜刚强，获得自强不息的武功，同时要求戒逞血气之私，不得恃强凌弱，展示厚德载物的德性。一方面要求除暴惩恶，见义勇为，还要求习武者既要苦练制人之术，又要学好救人之术，认识“知有杀而不知有救”是大背人道的。其次，表现为以武技之能，行道德之举。例如，以武卫国守土不惜杀身成仁，以武为民，除暴擒匪，不惜舍身以取义。

从邱于灿对武德的理解可以看出父亲邱清波对他的影响。

其时在乡下能做房长，插手公共事务，主要是依靠财势和大宗族，邱清波是独生子，他开的是杂货铺，也不算有财势的人，他不担插手公共事务，而且在“合乡”此事上发挥了关键作用，除了他有一身好武艺外，他的为人正气凛然，大公无私，也是一个原因。

1949年，热心公益事业的邱清波受菲律宾锦尚同乡会之托，主持翻建琼山小学及全乡祠堂，不幸以身殉职。

故事发生得有点忽然。那天有两个工人搬叠长石板，邱清波见他们没有力气将那块长石板托上去，忙上前帮忙。邱清波臂力过人，在他的帮助下，那块长石轻松地托上去，岂料两个工人没有打招呼就先放手了，以致邱清波的手掌被压在长石下，他急忙坐马运力抽出手掌，一双手掌已然血肉模糊了。在石狮某诊所洗伤敷药，治疗数天，伤口即将痊愈，医生才发现感染了破伤风。是日众乡亲在回乡度假的蔡祖达医生的陪同下，用轿抬着邱清波到泉州一家外国人开的叫“惠世”的医院求治。到了泉州郊外的双溪，邱清波的病情忽然恶化，不幸与世长辞，享年五十九岁。事后全乡及邻村族人约五千余人，齐集在墓前，举行公祭，备极哀荣。

在邱清波的影响下，他的几个儿子都继承了他的美德。

邱清波有六个儿子，于荣、于珍、于灿、于锦、于捷和于鏢。

长子邱于荣十七岁那年为着逃避抽壮丁往菲律宾谋生，开始时由亲戚介绍帮人打工约三年，四十年代末经营布业，事业慢慢做大了。由于他热心于公益事业，乡会公选他担任“旅菲锦尚同乡会”领导，历任总务、秘书长、名誉副理事长，协助处理会务。《锦尚康乐中心落成纪念特刊》是这样介绍作为秘书长的邱于荣的：

综吾旅菲锦尚同乡会在波澜起伏的历史长河中航行半世纪，会务几度兴退，但一九八二年起曾历任旅菲曾丘宗亲会要职的元老邱于荣任秘书长以来，会务从此中兴鼎盛并且带动曾丘宗亲会壮大发展，此中邱元老耗尽毕业精力，其劳苦功高，有口同赞，不备尽述者番吾会为与时代潮流同步，顺应人心归向兴建康乐中心，邱于荣秉承乃父遗风，视公益为己任，其倾一生所积，捐赠建设基金会在会中起着推波助澜的作用，促使全会同仁热烈响应，在康乐中心建设过程当中携同邱常务顾问荣华，始终督建工程，俾吾百年基业顺利竣工，乃元老之功，谨勒石以志颂。

其为人热心公益略见一斑。在这篇题为《元老赞略》文中，提到了邱清波，邱于荣乃是“秉承乃父遗风”。

八十年代初，邱于荣首次回乡，看到家乡生活用电颇为不便，遂发动邱文郊捐赠9万港币，用于厝上、锦尚两村购置变压器、电料和高压线。石狮二中要建筑科学楼，邱于荣闻讯后先和其胞弟邱于珍认捐了两间教室，后来又独资捐建石狮二中古松风景区公园一座。邱清波为着琼山小学呕心沥血，为着继承先父遗志，邱于荣偕同胞弟于珍共同出资三十万为琼山小学建造第四教学楼一座。

第四教学楼的碑志在颂扬邱氏昆仲情系桑梓时，仍然提到他们的父亲邱清波：“吾乡先贤先哲历不胜数，唯邱君清波为公殉身尤为感人，其华裔承先辈风范，对公益事业热情一为既往。”

琼山小学和石狮二中的发展，也凝聚着邱于荣和邱于珍昆仲的心血他们的古道热肠，在晋江和石狮两市可谓闻名遐迩。

邱于珍是邱清波的次子，他也是因为怕抽壮丁，在十七岁那年远渡大洋到菲律宾谋生。在菲律宾经营远香菜馆，收入不错。他荣任两届“旅菲锦尚同乡会”理事长，跟乃兄一样热心于家乡福利事业。1989年，邱于珍70寿辰，他捐建琼山小学戏台一座。1993年，他设立“邱于珍文教基金会”，对石狮二中及锦尚幼儿园的优秀师生进行奖教助学。2001年，他和邱于荣及他的儿子邱宗隆合捐十五万，用于建造新校门。

邱氏昆仲为家乡教育事业倾注大量心血，年逾古稀仍然经常组团返乡，关心家乡的教育事业。每次返梓，他们都要征询学校领导的意见，了解学校的欠缺，列出清单，回到菲岛后分发给侨亲，让大家认捐襄助。

老四邱于锦跟他的长兄一样热心公益事业，他的名片上印着十个职称，其中大半跟公益事业有关，比如锦尚镇红十字会秘书长、琼山中学学校校董副董事长、厝上老协名誉会长兼秘书长、石狮二中校外德育辅导员、《福建法制报》特约通讯员。

老五邱于捷跟他的兄长们一样热心公益事业，历任琼山学校常务董事兼会计，为小学的发展公益事业尽力。

老六邱于鏢，1955年考入天津大学水利工程系，毕业后服从祖国分配，赴内蒙古自治区工作，任城市建设局工程师，在任职期间，为工程设计节约数以百万计资金。荣获国家奖励与表彰。1968年由于技术性的需要，调回母校天津大学工作。邱于鏢工作实干，长期带病工作，1976年唐山大地震，天津市受余震之影响，市民疏散，天津大学师生也响应政府的号召，邱于鏢跟同学们一起组织支援家属疏散到市外避震，当时邱于鏢可能因工作紧张病发住入医院，医治无效，英年早逝，诚为可惜。

法国大文学家福楼拜说过，国家的命运与其说是操纵在掌握者手里，倒不如说是操纵在父母的手里。

国家的希望在年轻一代，塑造年轻一代，主要依靠父母。

完全有理由相信，邱清波的家风将在他的子孙中一代接一代地传下去。

(二)

石狮侨乡的小商品经济发达，大陆改革开放后迅速腾飞，成为东南沿海的一颗璀璨明珠。这里也是一块人才辈出的热土。1921年，邱于灿降生于锦尚乡厝上村。

那时候，军阀混战，列强加紧对中国的经济侵略，造成农民和手工业者大量破产。东南沿海早就有移民海外谋求发展的传统。十九世纪末到二十世纪初，马来西亚和新加坡的橡胶业、烟草业和锡矿业飞速发展，大量需要工人。由于祖国从鸦片战争开始就一直动荡不安，兴起新一轮出外淘金的热潮，到了上世纪三十年代，大量华侨已然在东南亚扎稳根基。其时的国民政府规定，男子到了十八岁不得外出，得在家里听候政府征调当兵。由于这些原因，那时候沿海一带人，男子在十八岁之前就想办法送到海外定居。

邱于灿的两个胞兄都在十八岁前移居菲律宾。

大概是社会风气的关系，到了菲律宾的人都能安居乐业，而新加坡不是个好地方，到那儿的人往往被环境带坏了。出自于这个原因，办菲律宾护照需要几百块，而新加坡护照只需要五元。于荣和于珍兄弟出国用尽家里的积蓄，于灿紧接着又快到十八岁，父母不忍心让他去当炮灰，只好花五元钱办新加坡护照。为了筹备这笔钱，邱清波也是颇费了一番周折。

不料好事多磨，邱于灿登船离岸，到了厦门才发现办护照的掮客是个骗子，护照是假的，钱让掮客骗走了，他们只好留在厦门等待重新办理。

那一年是1938年，厦门已经沦陷于日寇之手。船不能进厦门港，只能停泊在早已沦为列强的共同租界的鼓浪屿——既所谓的“万国地”。等待重办护照时，邱于灿租住在鼓浪屿一户民宅。