

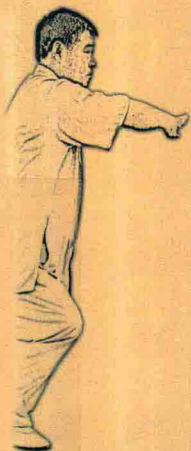


戳脚汇宗 饶阳戳脚



金刚捶

宋君杰 著



中国文联出版社

截脚汇宗
饶阳截脚

宋君杰 著

金刚锤

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (C I P) 数据

戳脚汇宗饶阳戳脚: 金刚锤 / 宋君杰著. — 北京: 团结出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5126-2604-1

I. ①戳… II. ①宋… III. ①戳脚 IV. ①G852.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268293号

戳脚汇宗饶阳戳脚: 金刚锤

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华忠兴业印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 226千字

印 张: 15.75

版 次: 2015年12月第1版

印 次: 2015年12月第1次印刷

书 号: 978-7-5126-2604-1

定 价: 32.00 元

(版权所有, 盗版必究)

执着的武术传承者

韩忠波

君杰把厚厚的一摞书稿放到我的面前，嘱我写序。一看书名，我再三拒绝。本人不是名人，更与武术毫不沾边。为这样的书作序，不仅为武术中人斥为无自知之明，更会被局外人视为不懂人情世故，怎奈君杰态度坚决，毫不退让。“我的为人你最了解，我干的事你最清楚。从遗产保护这个角度，你写最合适。”“抗拒”不成，只得从命。

作为武林中人，君杰具有典型的“江湖”性格：高腔大嗓，性情豪放，待人真诚，热情善交——“四海之内皆兄弟也”。乍一接触，便被他的热情感染；一不小心，就会成为他的朋友，和他一道大块吃肉、大碗喝酒。这样的性格，使他结交了各行各业的朋友，这些朋友不仅为他事业的拓展打下了坚实的基础，更成为他事业成功的助推力。

作为武术教练，君杰有着一一种传教士般的执着。宋家是武术世家，几代习武授徒。作为父亲的亲传弟子，他从祖辈、父辈那里继承了严谨的授徒态度，绝不误人子弟，一招一式从不含糊。我曾参加过他的一次收徒拜师仪式，他把老辈里那套程序全继承下来，一丝不苟，相当隆重、相当虔诚。他们宋家的独门绝技——戳脚，经几代人传承、演练、丰富，形成了自己独特的套路，但至今没有一套系统、规范的资料，他遍访师叔、师兄、师弟，搜集各家拳谱，整理归纳，一招一式，严谨细心。他多次提到，20世纪七八十年代省里有关部门收集民间拳谱，他的祖父、父亲曾数次把传家的拳谱献出来。受到省里表彰奖励。但后来为了丰富、弥补戳脚内容，他多次到当时征收资料的部门查找，却一无所获。每每谈到此事，他总是扼腕捶胸，“那是几代人的心血啊，他们怎么就这么丢了，不该啊！”那时候，老头们也实在，把原件留下，给他们复印一份多好啊！”那神态不像舞刀弄枪的武者，倒像是治学严谨的教授。

作为武术的传承者，君杰继承了他祖辈、父辈的武艺和武德。同时，他又适应新的形势，把这份事业发扬光大。老话说“穷习文、富习武”，但随着生活条件的改善，独生子女的增多、升学的压力和就业的困难，孩子们被逼得远离了武术这个古老的行当，无论穷富，一起习文了。作为武术世家，他的祖父以前几代在家收徒，他的父亲先后在县城和市里办起武术班，到了君杰这一辈，却遭遇了前所未有的困难。他继续“严师出高徒”的教学模式。他相信什么时候也需要有真功夫的人才。同时，为了适应新的形势，他把武术学校办成了文武学校，他的孩子们在习武的同时，又学习文化知识，由一介武夫变身为文武双全。同时，他广泛参加各类大型武术表演，文艺晚会。他的学生不仅在世界、全国武术大赛上摘金夺银，更在央视、北京人民大会堂、全国政协

演出等大型晚会表演花拳秀腿。授徒的严谨、形象的塑造，不仅为他的学校培养了大批功底扎实的武林中人，更使他的学校享誉全国、名扬天下。到现在，他的武校培养出多个全国武术冠军，近百人升入各类大学，真正实现了桃李满天下。

作为国家级非物质文化遗产代表性项目，戳脚受到了社会各界的关注。作为传承人，宋君杰呕心沥血地投入到这个项目的保护上。在办好武校的同时，他又办起了暑期班，让大批的孩子受到武术的熏陶；在搜集整理资料、著书立说的同时，君杰正谋划他的下一步计划，他要建戳脚博物馆，让更多的人了解武术，了解戳脚。

少年强，则国强。我希望更多的武林中人读到这本书，更多的青少年武术爱好者从这本书中汲取营养，受到教益。同时，我更希望我们的非物质文化遗产的保护者和传承者从宋君杰和他的燕杰武校那里受到启迪。

2014年8月于衡水

实话实说——宋君杰

尹海金 撰文

一见小宋

蹲蹲实实，壮如公牛，
粗声大嗓，气冲星斗，
适合练武。

一问朋友

不光练武，还是高手，
全国武赛，常拿头筹，
奖杯无数。

一入酒场

酒杯嫌小，倒得嫌少，
大块吃肉，大碗喝酒，
醉也不休。

一旦求着

囊中羞涩，不说没有，
去找朋友，东拼西凑，
让人笑着走。

一个家庭

老婆孩子，个个习武，
一上擂台，都是高手，
央视常走。

一个武校

个人房屋，夫妻联手，
授徒传武，一分不收，
甘心义务。

一个传承

中国戳脚，国宝武术，
嫡传六代，小宋坚守，
国家非物。

一部专著

练家不会写，写家不练武，
小宋练武，还会写书，
请看大部。

2015.9.3号大阅兵之日成初稿，10号小宋携全家老婆孩子，男女老少，进京去中央电视台录制家庭武术节目，12号荣归衡水燕杰武校，做此文接风并贺载誉而归。

海金

注：

作者尹海金，生于1948年，河北省故城县沙窝庄村人，曾任河北省书协副主席，衡水市书画院院长，现任衡水市文联副主席，衡水市书协主席，曾出版《海金打油集》、《海金微雕作品集》、《清代进士词典》等。工书法，善微雕，精鉴赏，富收藏。

前言

中华武术素有“南拳北腿”之说，戳脚被誉为“北腿之杰”，是有着悠久历史的优秀北方拳种，在我国北方几个省市广为流传，主要分布在河北省、北京市、天津市和辽宁省。其中，百分之八十的习练者集中在河北省衡水市，以饶阳县沃地村、北官庄村、北张保村、北善村等地最负盛名。

戳脚源出少林，创于宋，成于明，盛于清。历史上，戳脚曾被叫作枝子拳、金刚锤、趟子腿、九番鸳鸯腿等。1813年天理教农民起义失败后，首领冯克善隐匿在河北饶阳北官庄村传授金钢锤、六和根等套路，时间长达二十余年，其弟子遍布周围的饶阳、深县、蠡县、固安等地。在其后的百余年间，经过几代人的不断实践、丰富和完善，逐步形成了较为系统的饶阳戳脚拳系，史称“饶阳戳脚门”，至今已历七代。

戳脚拳术形成较晚，尤其是拳种的继承者尊训不肯轻传，故流行区域较少，主要分布在河北的衡水、饶阳、蠡县、肃宁、古安、保定、北京、天津、沈阳一带。

戳脚注重实战，动作全身贯穿，劲力协调，技术无花法。饶阳戳脚属于武趟子，是戳脚的本源，现存有奇枪八卦刀、双刀、大小昆仑刀、夜战八方刀、六合刀、绝命十三刀、地躺刀、梅花落枝刀、八卦刀、春秋大刀，十三脚、九枝子、金刚锤、六合根、甲子锤、地行拳、十八拦腿、十三脚点打穴、十三绝技、文九趟、武九趟等套路，拥有五虎断门枪、绝命十三枪、二龙出水枪、易手四门枪、正把罗丝枪、反把罗丝枪、点钢枪、双枪、六合枪、文、武三才剑、绝命十三剑、双剑、火焰剑、乾坤剑，单刀拐子、鞭、铜、锤、抓、镗、拍耙、双头蛇等奇特器械。特别是饶阳宋门独传的戳脚十三脚，被称为“戳脚之魂”，是中华武术的活化石。

戳脚是河北省的主要武术拳种，拥有众多的习练者和广泛的群众基础，世代传承，经久不衰。在比赛、演出、健身等方面都有很好的表现，具有一定的历史价值和实用价值，在中国武术界占有重要地位。独具特色的衡水戳脚，作为地方古老的拳种之一，是衡水人民对中国传统武术文化的重要贡献，是中华传统武术宝库中的一颗璀璨的明珠，是中华武术园地的一枝奇葩。

编著此系列丛书的目的，主要是为了继承民间传统武术，弘扬前辈武术精神，更好地发扬、传承祖国的宝贵文化遗产。衡水戳脚拳种已被国务院列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。为了兑现戳脚门一代武术宗师宋中和（父亲）生前许下的诺言：“传承民间原生态传统武术，倾毕生所学，献技、献艺、献资料，要把家传技艺毫不保留地传给喜爱武术的人们”。作为国家级非物质文化遗产代表性项目戳脚第六代代表性传承人，笔者有责任遵照父亲生前遗愿去总结，真实地把原生态的拳术、器

械、对打、硬气功等分别整理出来，展示在全国人民面前，献给喜爱传统武术的青少年、关心青少年成长的父辈们、关心非物质文化遗产的保护单位以及关心发掘、整理传统武术理论研究的武林志士仁人。可供武术研究工作者、体育工作者、武术表演团体和中国人民解放军、武装警察、公安干警以及体育院校、武术爱好者参考。

中华武术源远流长，戳脚乃武术百花园中的一枝奇葩，乃北腿之杰。笔者自幼跟随祖父宋志廉、父亲宋中和习练家传的饶阳戳脚十三脚、六合跟、金刚锤、刀、枪、剑、棍等器械，以及硬气功、对打、技击和拳术理论。师父领进门，修行在个人。父亲常跟我们讲，“算子（算盘）常扒拉，拳脚常踢打”，“练武功的比牛毛还多，练出真功的比牛犄角还少”。“要想人前显贵，必须背后受罪”。“台上一分钟，台下十年功”。练习拳脚要跟工作、学习是一样的，要有耐性，有恒心，有毅力，循序渐进。

1982年，国家提出抢救中华传统武术，搞好挖掘、整理工作，献技、献艺、献资料的口号，动员老拳师们献出技艺。祖父、父亲在“三献”中献出了我家密传（传儿传媳不传女）戳脚十三脚古谱、歌诀，十三点打穴，八趟金刚锤古谱、歌诀，古宝剑一口，少林108式套路，飞龙、飞虎、飞凤、飞豹、五虎拳等套路及珍贵资料给国家，被收入国家拳械录，他们从而获“三献工作”突出贡献奖。

近年来，随着国家对传统武术的重视，随着非物质文化遗产的保护工作的推进，资料、器械的保护已成为重中之重。我将倾毕生所学，根据古谱、歌诀、资料出版戳脚大型武术巨作丛书《戳脚汇宗》，工程浩大，时不我待。

戳脚作为地方古老拳种，不仅是我国优秀的民间文化遗存，也是衡水地域文化的重要组成部分。保护和继承戳脚，对丰富和发展中华武术，推动武术文化事业发展具有重要的历史意义和现实意义。本书着重阐述了戳脚拳种的近代发展历程，戳脚拳的功法、劲法、基本技术等动作，完善了饶阳戳脚的一些基本内容，使饶阳戳脚在图文方面有了进一步的提升。

戳脚内容丰富，技巧全面，规律性强，好学易记，动作直观，经常练习可增加全身各关节的灵活性，促使全身特别是下肢肢体肌肉发达，增加全身力量，增强五脏功能，所以老前辈们常说练习戳脚祛病强身，延年益寿，百炼成铁汉。另外，戳脚动作刚劲有力，节奏鲜明，潇洒大方，富有韵律感，可锻炼人的意志和毅力，可陶冶人的精神和情操，还可以学到丰富的技击技术和格斗本领。为了让读者尽快了解和掌握习练戳脚的特点及练法，在编写过程中结合古拳谱、拳歌、理论，对动作要求作了比较细腻的阐述，插入了必要的动作过渡图片。笔者根据祖辈传留下来的古谱及歌诀等材料，结合自身练功心得和体会编写此系列丛书，由于水平有限，所写不妥之处，敬请同行指正。

宋君杰

2014年1月于衡水

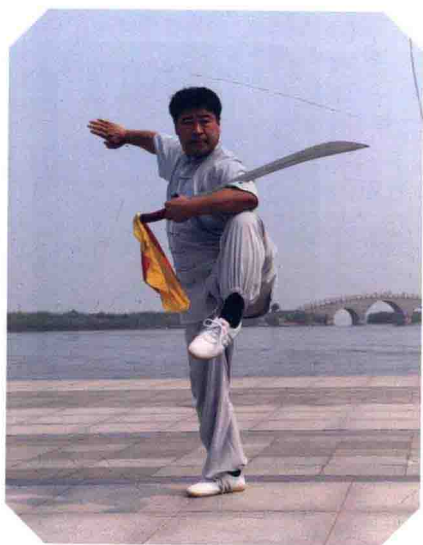


宋君杰演练戳脚金刚锤

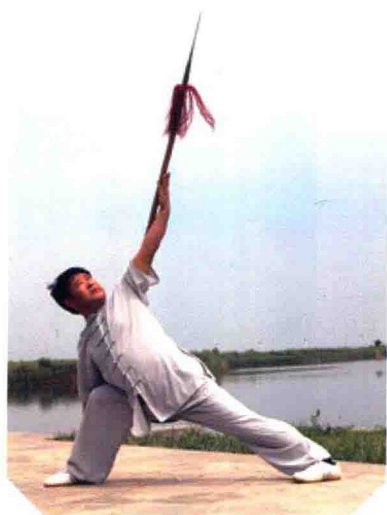


演练戳脚柳叶刀





宋君杰演练戳脚五虎断门刀



宋君杰演练戳脚套路五虎断门枪



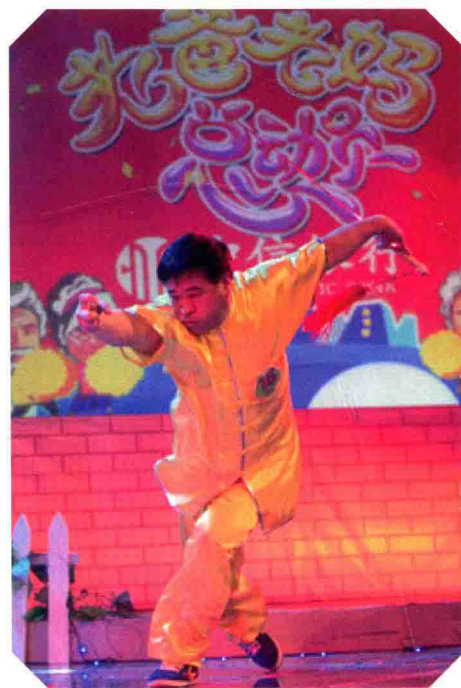
宋君杰演练戳脚金刚锤



全家在人民大会堂演出



湖南卫视演出《男儿当自强》



河南卫视武林风《醉剑》



在北京人民大会堂表演戳脚



宋君杰爱人张慧燕参加央视《神州大舞台》栏目



宋君杰女儿宋丹丹参加央视《神州大舞台》栏目



宋君杰儿子宋佳泽参加央视《欢乐一家亲》栏目



宋君杰全家参加央视《欢乐一家亲》



宋君杰一家参加央视幸福账单栏目



宋君杰全家参加央视《神州大舞台》



传统武术进校园（走进衡水第二中学）



徒弟参加全国武术比赛获金牌