

贵州省非物质文化遗产丛书

贵州

苗族武术



贵州省非物质文化遗产保护中心
杨近文 杨敦慧 著
编

贵州民族出版社



贵 州

苗族武术

贵州省非物质文化遗产保护中心
杨近文 杨敦慧 著 编

图书在版编目 (C I P) 数据

贵州苗族武术/杨近文,杨敦慧著;贵州省非物质文化遗产保护中心编. —贵阳:贵州民族出版社,2008. 12
(贵州省非物质文化遗产丛书)
ISBN 978—7—5412—1569—8

I. 贵… II. ①杨…②杨…③贵… III. 苗族—武术—研究—贵州省 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181824 号

贵州苗族武术

编 者	贵州省非物质文化遗产保护中心
著 者	杨近文 杨敦慧
插图绘画	杨近文
责任编辑	李国志
装帧设计	王 佼
责任校对	曹永兰
出版发行	贵州民族出版社
地 址	贵州省贵阳市中华北路 289 号(邮编:550001)
电 话	(0851)6829260(总编室) 6826871(发行部)
印 刷	贵阳儿童福利院印刷厂
开 本	787×1 092 mm 1/16
字 数	200 千字
印 张	11.25
版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1 000 册
定 价	28.00 元
书 号	ISBN 978—7—5412—1569—8/G·300

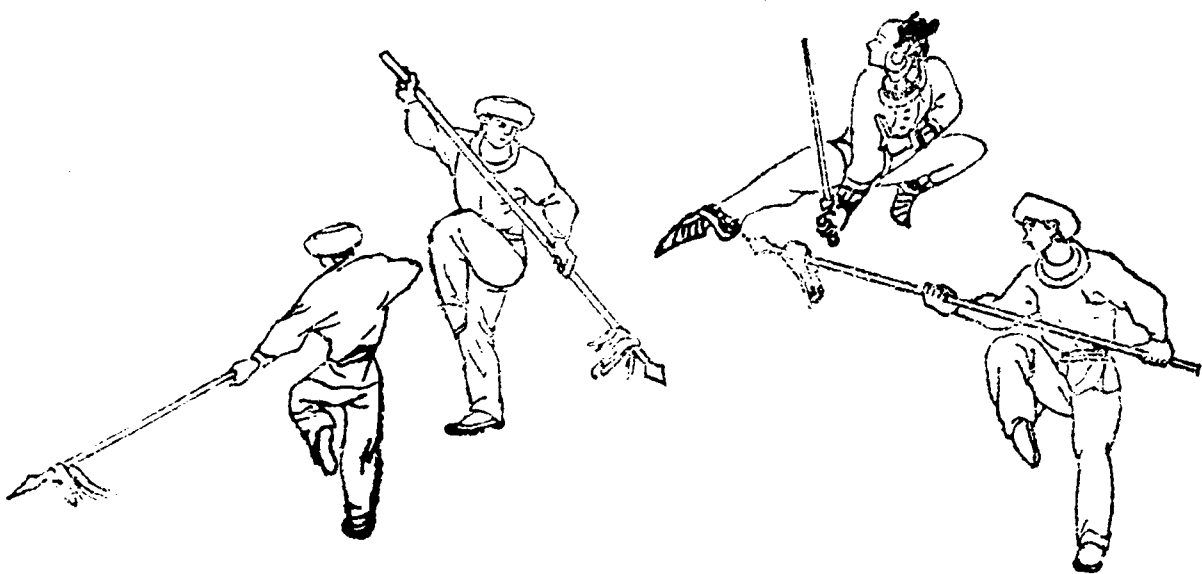
本书若有印装质量问题,由厂家负责调换。

贵州省非物质文化遗产丛书

《贵州省非物质文化遗产丛书·贵州苗族武术》

编辑委员会

主任 徐 圻
副主任 罗运琪
编委 徐 圻 罗运琪 王德文 张诗莲 周必素
主编 罗运琪
副主编 周必素



贵州民族出版社

卷 头 诗

夜郎自大不虚传，历史可鉴黔东南。
人杰地灵生态美，藏龙卧虎出苗山。
清廷腐政疾国耻，苛捐杂税豺狼馋。
抗清英雄张秀眉，自创武术举义竿。
吸取各派名武技，充实苗家武术源。
以少胜多惊敌胆，号角冲锋连阵端。

序

徐 圻

经过艰辛的历程，杨近文老人编著的《贵州苗族武术》终于与读者见面了！

贵州苗族武术，有着悠久的历史。有明确记载的是在清咸丰年间，由于不堪清政府的苛捐杂税重负，贵州黔东南地区的苗族人民奋起反抗。为了增强士卒的战斗力，苗族首领张秀眉和杨大陆等人汲取各派武术精华，自创了一套“苗家武术”，分拳、剑、刀枪、棍、钩等几部分。在一百多年的流传中，发展成多种套路，总体说来分为徒手和器械两类。徒手分粘功、策手、点穴、花拳四大方面，器械有棍、叉、刀、剑、枪、档耙、棒管烟、竹条镖等。苗族武术尤以拳脚功夫最具特色，仅花拳就有“猫儿拳”、“狗儿拳”、“张家拳”、“覃子拳”、“八门擒打”、“养身拳”等。“养身拳”和太极拳有异曲同工之妙，套路一开始，两手连绵不停，上翻下绕，推前击后，犹如行云流水，以意导动，意念自然集中，上下呼吸、劲力贯通完整，套路自始至终，十分优美。

抗日战争时期，关岭县永宁镇的苗族老人杨树清还保留着一套“苗家武术”拳谱，杨树清老人系杨大陆的后代。当时杨近文先生在永宁小学任教美术，受杨树清老人之托，帮他复制一套“苗家武术”拳谱。杨近文同时亦画了一套拳谱自己保留，同时跟杨树清老人学会了“苗家武术”。

新中国成立以后，杨近文潜心研究苗族武术，并到苗族地区投师访友，补充完善资料，将这套“苗家武术”按招式顺序写成了近二十万字的文稿，其中的图解部分还刊在了《贵州少数民族武术》一书中。1994年，这一文稿借给他人而一直不能返还，杨老多年付诸出版的心愿也就不能实现。在无奈之余，杨老于1999年又重新提笔，凭记忆重写文稿，用了近四年的时间，于2003年又一次完成了文稿。近年来，对于非物质文化遗产的保护得到社会各界的认同和支持，杨近文先生的《贵州苗族武术》也作为贵州非物质文化遗产项目丛书得以面世，这对于苗族武术的保护和传承，无疑是件好事。

苗族，是贵州人口最多的世居少数民族，目前有419万人口，长期以来，勤

劳勇敢的苗族人民在劳动生活中创造了富于民族特色的集健身、防御为一体的格斗搏击技术,在苗族历史发展中发挥了重要作用。苗族武术特别强调“武技勿滥传”、“传本族善良勇敢之人”,蕴涵了苗族传统的纲常和伦理,反映了他们善良、诚信、和平、意气的武德。贵州苗族武术,是贵州丰富的非物质文化遗产资源的一部分,《贵州苗族武术》的出版对苗族体育及文化的研究、对贵州民族体育项目的抢救和弘扬、对贵州非物质文化遗产的保护都有重大意义。杨近文老人为贵州民族武术保护所付出的心血没有白费。

杨近文,1926年出生于贵州贵阳。自幼习练国画,曾在贵师劳美科、杭州艺专攻读。先后在贵阳市评剧团、黔剧团和贵州省图书馆做舞美和宣传工作,退休后画笔不辍,致力于肖像画的创作,已经创作了邓小平、鲁迅等近600位名人的肖像画。现为贵州省文化厅老年书画协会会员、理事、贵州省美协会员、贵阳市政协文史委员会委员、名誉理事。杨老每天早上都坚持到黔灵山打苗拳。杨老的座右铭是“勤能延年益寿”,愿望是活到120岁,画尽天下名人。在《贵州苗族武术》出版之际,我们祝愿杨老健康长寿、艺术生命长青!

目 录

序	(1)
第一章 苗族武术概述	(1)
第一节 苗族武术的发展历程	(1)
一、苗族武术的产生	(1)
二、苗族武术的发展	(2)
三、苗族武术发展的新时期	(3)
第二节 苗族武术的特点及其兵器	(3)
一、苗族武术的特点	(3)
二、苗族武术所用兵器	(4)
第二章 武术套路选介	(6)
第一节 拳术(徒手套路)	(6)
一、苗家娃崽拳	(6)
二、苗拳	(16)
三、苗家养身拳	(45)
第二节 器械	(62)
一、苗家长枪(梭标)	(62)
二、苗家青龙刀	(73)
三、苗家长棍	(83)
四、苗家剑一路	(95)
五、苗家剑二路	(104)
六、苗家二龙钩	(115)
七、苗家棒烟管	(129)
第三章 苗族武术中的格斗技法	(135)
第一节 拳脚搏斗技术	(135)
一、阻挡防守	(135)
二、躲闪避让防守	(138)

第二节 拆手(擒拿法)	(139)
一、主动擒拿	(139)
二、抓腕解脱	(141)
三、被动擒拿	(142)
第三节 摔法(抱架腰)	(146)
一、还打摔	(146)
二、还踢摔	(150)
第四节 掌、肘、膝的技法	(152)
一、掌法	(152)
二、肘法	(152)
三、膝顶	(153)
第五节 背、髋靠的用法	(154)
第六节 下肢法	(155)
第七节 扫旋踢法	(156)
第八节 腾空腿击法	(158)
第九节 躲闪避让法	(161)

附录

一、苗族其他功法简介	(162)
二、武术十三目语录	(164)
三、搗手论集录	(166)
四、由文娱芦笙拳、苗帕、板凳拳转变为武术	(167)
五、怎样学练苗拳	(168)
六、苗家九九功	(170)

第一章 苗族武术概述

第一节 苗族武术的发展历程

贵州是个多民族地区,地处中国的西南部。在 17.6 万平方公里的土地上生活居住着汉族、苗族、布依族、侗族、土家族、彝族、仡佬族、水族等 49 个民族,全省人口 3 700 多万。其中苗族约 420 多万人,是贵州人口最多的少数民族,占全国苗族总人口的一半以上。

贵州少数民族的先民们在长期的生产生活和阶级斗争中,创造了各种搏击自卫技能,作为生存繁衍和强身健体的手段。在对大自然的不断适应中,在阶级压迫的反抗中,以及在各种风俗习惯及汉族武术的影响下,这些搏击格斗技能和强身健体手段,逐渐完善,形成武术而流传下来。苗族武术正是在这种环境中发生和发展的。

一、苗族武术的产生

原始社会时期,先民们以石制器具为主的各种工具来进行狩猎、生产,当有猛兽或其他部落来进攻时,他们便以敲击磨制的石斧、石球等进行自卫,抵御外侮。为了求食、为了生存、为了自保,便逐渐形成了人与野兽、人与人的拳打脚踢的搏斗方式。这就是武术的最早萌芽。

传说中的苗族英雄杨亚,为了解除天上八个太阳、八个月亮给人们带来的苦难,砍倒了岩桑树做弓做箭,射落了多余的太阳和月亮。他不但是苗族心目中的弓箭发明者,而且是传说中的神射手。虽是传说,却说明了苗族祖先在生存斗争中对坚强体魄、过硬本领的向往。

原始社会末期,随着生产力的进一步发展,私有制出现,人类迈入了阶级社会。各部落间的战争此起彼伏,争战不休。苗族先民“九黎”、“三苗”等部落为

了在争战中获胜,注重对军士的体格训练。苗族武术的产生、发展也出现社会条件和现实基础。

进入奴隶社会后,由于青铜铸造技术的发展,为苗族武术提供了斧、钺、戈、矛等青铜兵器。

二、苗族武术的发展

春秋战国时期,各国争雄,干戈不息。当时住在五溪地区的苗族祖先,为了抵御外敌的入侵,强化了对军士搏斗技能的训练,对武器的装备也有了更高的要求。因此,苗族武术从这个时期起,开始了其漫长的发展历程。但由于残酷的阶级统治、阶级压迫、民族压迫,也给苗族武术的发展造成了很多限制。

秦始皇建立秦王朝后,为了防止六国人民的反抗,严禁天下人操戈习武,并下令收缴民间的武器。这个时期,苗族的武术发展也受到很大的限制和阻碍。

唐宋时期,由于封建王朝的社会经济、文化充分发展,中原的经济、文化也进一步地向西南少数民族地区辐射,苗族武术进入了一个新的发展阶段。这时,苗族武术套路日臻完备,一些流派逐渐形成。

元代的统治者实行民族压迫和民族歧视政策,不准人民制造或收藏兵器,不得练习武术。苗族武术再一次受到限制和严重的压抑。

明朝初期,苗族归顺中央王朝。统治者利用苗军前往浙江一带抗倭。苗军大胜,杀倭敌近两千,获明朝“第一功”。

清朝时期,统治者更为严格地禁止民间武术的发展。雍正五年(公元1727年)朝廷规定:“着各省督抚严禁禁止各种练武行动,如有自号教师及投师学武者即行拿究。”这对苗族武术的发展无疑又是一个禁锢。可是,苗族人民在统治者的压迫之下,多次组织武装起义,反抗封建王朝的压迫。这又促使苗族武术的进一步发展。

清朝咸同年间,在贵州黔东南这块苗族聚居的土地上,发生了一场席卷贵州,涉及川、滇、湘、桂几省区域,震撼清王朝统治的咸同苗民大起义。起义军中的张秀眉、杨大陆等首领都是苗族武术的高手。面对官兵的强大势力,他们加强队伍的训练,把苗族与其他各派武术融会贯通,传授给军中士兵,使得苗族的武术在这一时期得到了最广泛的传播和提高。

张秀眉和杨大陆在苗族武术的基础上,吸收了少林、武当等各派的武术精华,使苗族武术日臻完善,并自成一派。据湘西保靖县水田乡的苗族武师梁远诚老人介绍:张秀眉得到了苗族武师龙唐瑞、土家族武师罗国龄、汉族武师朱国福等各派武术大师的传授、指点。他把这些武术综合整理,并吸取了各派的精

华,融入了苗族武术中,使苗族武术得到了完善,形成了自己的一套独有风格。

在封建王朝的统治下,由于阶级矛盾和民族矛盾的双重压迫,苗族人民生活较为落后。他们多居住在高山荒野之间,很少与外界沟通联系,过着自耕自织,不求外援的生活。故而在武术方面很少跟其他武术流派发生交流或受其影响。由于苗族在这个时期没有文字,武术的传授只能靠身身相传,不能以拳谱等纸面形式进行保存、流传,再加上传内不传外、传子不传女的封建思想,所以苗族武术的发展、传承都受到了极大的限制。苗族武术常处于自生自灭、时兴时废的境地。

三、苗族武术发展的新时期

中华人民共和国成立后,苗族人民身上所背负的重压被推翻了,苗族人民与全国各族人民一道成为了国家的主人,进入了发展经济文化的新时期。苗族武术所具有的反抗压迫、进行自保的功能就不复存在,而成为一种强身健体的体育运动项目,成为一项少数民族的文化事项。国家和各级政府对民族文化遗产的继承、发展都非常重视。

苗族武术在 1982 年就被列入贵州省首届少数民族体育运动会的比赛项目,并且成为以后历届少数民族运动会的项目之一。通过少数民族运动会这个平台,苗族武术更趋规范、完整,得到了更好的发展。在一些苗族聚居的地方还成立了业余武术班,麻江县还成立了武术学校。松桃苗族自治县的麻旦村、凯里市鸭塘乡的青虎寨等都是贵州著名的“苗族武术之乡”。

第二节 苗族武术的特点及其兵器

一、苗族武术的特点

苗族武术是苗族先民们在大自然的生存中、在战争中,受到狩猎、祭祀、舞蹈等的综合影响而逐渐形成的。

随着中原汉文化的发展,各民族间的交流进一步加强,贵州苗族武术形成了丰富的拳种和独具特色的练功方法。

苗族武术强调“武技勿滥传”,应传“本族善良勤劳勇敢之人”,反映出贵州苗族武术强身健体、除暴安良的本质。

苗族武术规范中,蕴含着少数民族的道德精神,特别是尊师重道的理论规

范。因而他们的武术流传千载绵延不断。苗族武术追求的是养生、健身、防身和武术表演的技巧。遵循真善美相通的观念,从而表现他们的民族精神。从整体上讲究的是德与武的统一,故称“无德而不立”。

苗族武术随着人类文明的进步和社会活动的日益复杂化,不断向前发展。在实践中丰富、完善、充实。在长期的发展中形成了很多套路,现在贵州境内的苗族武术可分为徒手与器械两类。

徒手又分为粘功、拆手、花拳等几方面,主要有猫儿拳、狗儿拳、张家拳、覃子拳、八门擒打等套路。

器械套路按长短兵器的不同分别是:长兵器有枪(梭标)、棍、铙、耙、叉等,短兵器有刀、剑、匕首、竹条镖、棒烟管(棒烟管最长尺许,烟斗包铜,烟管灌锡,平时吸烟,战时为械)等。

由于贵州山区自然环境的影响,苗拳较注意桩功和手法,对腿功有所忽视。随着各民族间交往的加深,这种状况有所改变。苗拳逐渐重视腿功的习练,使苗拳的腿功、脚法、踢打等更为完善和丰富。

现在的苗族武术,既有土生土长的古朴风格,又有南拳硬桥硬马、富于阳刚之美,也有北腿蹿蹦跳跃、飘洒游弋之优美。

二、苗族武术所用兵器

苗族武术的很多套路都需要兵器,苗族在很久以前就开始使用兵器。现贵州境内保存的古代兵器有:

苗族铙叉:清代文物。1958年威宁县黑姑乡王明钦捐献。叉状中直长脊带尖锋,左右翘尖锋,装有木杆。

苗族长刀:清代文物。1958年由赫章县搜集。刀长705毫米,刀身长条形,一面有刃,木柄。圆牛角装饰刀与把柄之间的铜圆片格,系苗族武术器械。现收藏于贵州省博物馆。

苗族环柄刀:清代文物。1958年由水城德坞区双嘎乡民族村荣银秀捐献。刀长950毫米,宽叶单面刀,顶刃圆,木柄,铁心,柄首带环以麻绳缠绕涂漆。苗族在结亲时用长刀砍路,即遇虎豹妨碍行路,就用此刀砍杀。又天柱县出土的环柄刀,长950毫米,刀身宽肥,锋尖柄长,柄首圆环;刀与柄之间有盘格、竹片,刀背有一曲花纹。

苗族方棱铙叉:清代文物。1953年由雷山县二区矛坪乡罗会仁捐献。铙叉全长463毫米,总重1430克。铙叉身中有一长脊,左右翼向上翘括,均有尖锋,锋以下均为方棱;镗身有两圆圈状的装饰物,一并穿缀在叉下端的小圆孔内,凸

出在外。此物现收藏于贵州省博物馆。

苗族长柄刀矛：清代文物。1959 年天柱县白石区收购。刀矛全长 1 649 毫米，矛端刃长 402 毫米；刀矛似刀，一面刃，尖端锋利，下套在木杆上成倒锥形。现收藏于贵州省博物馆。

铸铁大刀：清代文物。重 67.5 公斤。由松桃苗族自治县团溪乡杨柳村龙正福（苗族）收藏。龙正福高祖曾于清道光年间考中武秀才，其曾祖被保任千总，授六品顶戴。龙正福家除收藏铸铁大刀外，尚有 90 公斤和 120 公斤石墩各 1 个。

以上介绍的各种兵器，都是在贵州境内发现的。在这些器械中，有的和全国出土的相同。惟有苗族的兵器，别有特色。如苗族棍、牛尾棍、四门棍、三步棍、八方棍、排棍、桥棍、脱手棍等，这些棍都是用青杠木或杂木制成，木质坚硬，即使是最锋利的刀剑也很难削坏它。苗族铙耙、三角阴叉、苗族刀矛、苗族双锤、竹条镖、烟杆、棒棒烟、苗族刺、苗族斧、苗族鞭、苗族戈，这些器械粗犷沉重，与其他的兵器从造型上都大不相同。

苗族的兵器随着苗族武术的发展，也吸收了汉族或其他少数民族的兵器技术。如杨秀眉、杨大陆起义时，就将张弩、大小木单弩、伏远弩等兵器，吸收了清军兵器的优点，改变了剑、戟、钺、钩、斧、铜、锥、刀、匕首等的制造技术。

苗族兵器还有与生产生活结合的特点。平时为农具，战时就作兵器。每当苗族武术遭到中央封建王朝的限制时，苗族人民就用铙耙和三角叉等农具做兵器。明清时期，生活中所用的棒烟管也成了杀敌的兵器。

苗族的一些兵器在制造时，也有着与众不同的特点。据《贵州通志》记载：苗族双环刀“造刀之法：子之初生，亲家送铁一块，匠人造成雏形，埋入泥沟，每年冶炼一次，至十六岁时才成利口”。

第二章 武术套路选介

第一节 拳术(徒手套路)

一、苗家娃崽拳

苗家娃崽拳第一路

立正起势	虚步半旋	托天警敌	前后指南	马步玄功	马步变拳
飞鹰觅食	里合飞腿	鹰爪后翻	连环拳掌	弓步冲拳	马步冲拳
金鸡独立	仰卧观天	英雄走关	遇水搭桥	朝山拜佛	左拳右掌
两拳出击	金猴登山	红孩跑云	童儿拜寿	迎风成盾	金丝缠蚕
进步平掌	退步平掌	收势还原			

1. 立正起势



两腿并拢站立,面向南方,眼看正前方,两手握拳,屈肘抱于两腰侧,拳心朝上。

要点:挺胸,直腰,两肩后张,两拳紧贴腰侧。

2. 虚步半旋



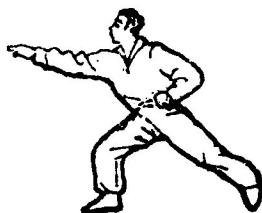
左脚转向,右脚向右伸出一大步下落,脚尖点地,成右虚步。左臂屈肘下贴左肋,掌尖向中,掌心略向上。右臂伸前,掌尖向上。目视前方。

3. 托天警敌



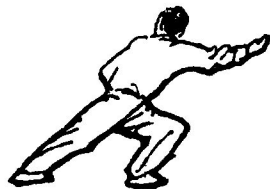
上动不停,右脚不动,上身转向,左脚尖点地成左虚步。左掌向右旋(顺时针方向),右掌向上旋,左掌落于左侧,掌横腰左,右掌旋横头顶。目视左方。

4. 前后指南



上身向右转,右腿屈膝,左腿挺直后蹬,成右弓步势。右掌下旋,向右前伸出,手心向下。左手握拳旋向右臂,同右掌会合后拉回左体侧,左拳屈肘贴腰。目视前方。

5. 马步玄功



右脚随上身转向,左腿屈膝,右腿挺直后蹬,成左弓步。右掌向上绕旋后向右前出击,左拳在胸前绕环,仍拉回左体侧。目视前方。



6. 马步变拳

上身向右回正后,左腿原桩不

动,右腿屈膝,成马步势。右掌变拳,从左向下划弧,旋向上举,右臂屈肘,拳与头高,左拳从胸前旋向左击。

7. 飞鹰觅食



右脚不动,左脚转向。左脚收靠右脚半步,左腿挺直,两腿相贴。右拳由身前向右抬起直伸,拳变勾掌,左拳向右旋转一圈向左下直伸。目视左前。



8. 里合飞腿

左掌平向前举,掌心向下,左脚不动,上身跃起,右脚向前飞起,左掌与右脚相击有声,右掌变拳旋向胸前。目视前方。

要点:摆腿和起跳,必须相继而行,右脚踢出时,左掌迎击,必须在空中完成。

9. 鹰爪后翻



左脚先落地,左腿屈膝下蹲,右脚在后,右腿挺直后蹬,成左弓步,左掌和右臂内旋,左掌从前向下成侧立掌向前推出,右拳变勾手向胸前圆形绕环旋向右后。

10. 连环拳掌



右脚在原位上,左脚向左旋转一圈,左腿屈膝下蹲,右腿伸后成左弓步。两手变拳,左臂在胸前旋转后下移腰前,右拳由后上翻下旋由胸前击出。目视右拳。

11. 弓步冲拳



左鹰掌推出,左脚不动,右脚上前,右腿屈膝下蹬,左腿挺直后蹬,成右弓步。左拳变掌,向前推出,右拳在左掌推出时,与左掌交叉环绕,收回右身侧,右臂屈肘左臂直伸。目视前方。

12. 马步冲拳



以两脚足根为轴左转身,成马步,左拳收回左臂屈肘,贴于左体侧。右臂向前直伸,右拳向前横击,拳心向上,目视前方。

13. 金鸡独立



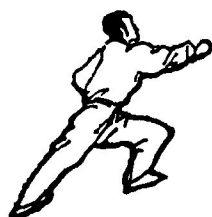
左脚不动,右腿屈膝上提,左脚吸起成独立势。右拳收回,旋上划弧,由左向右,收贴于右腰,右臂屈肘于右体侧。左拳变掌,由下向上,横掌于头顶。

14. 仰卧观天



左脚不动,右脚盖步,脚尖外摆。右拳变掌,向左,掌自旋向上后收回右腰。左掌与右掌盘旋自翻,然后上伸。

15. 英雄走关



左脚不动,右脚向右后撤步,左腿屈膝下蹲,右腿挺直后蹬,成左弓步。右臂变拳向左回旋,由胸前屈绕击出。左手变拳配合右拳交绕,拉回臂贴左体侧。

16. 遇水搭桥



左脚后蹬,右鹰爪出击。右脚前进一步成弓步,右腿屈膝,左腿挺直后蹬,成右弓步,两拳在胸前盘