

苗旗武功

黃永玉題

湘西土家族苗族自治州體委

吳榮臻主編





苗族武功

湘西土家族苗族自治州体委

吴荣臻主编

湖南科学技术出版社

存在科研学科首吉

作者



苗族武功

吴荣臻 主编

责任编辑：戴湘辉

*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1987年7月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9 字数：200,000

印数：1—13,000

ISBN 7—5357—0102—7/G·7

统一书号：7204·26 定价：2.25 元

湘目87—32

前 言

我国是一个统一的多民族国家。各民族相比较而存在，相竞争而发展，相吸收而逐渐接近和共同进步；共同的地域，长期共同的生活，特别是在反抗外来的共同敌人的斗争中，又结成了互相依存的更大的民族共同体。这是我国各民族生存和发展的基本规律。因此，挖掘整理并着力研究各民族的历史文化，透过文化现象而发现它们赖以生存和发展的基本素质和特点，集众多民族之精华而不断丰富和发展自己，这对于促进各民族的相互交往和共同进步，乃至对于促进整个人类的进步和社会的发展，都是大有裨益的。

苗族武功，包括苗拳、苗棍、苗刀、苗枪等武打攻防技术，是古代苗族人民在技击方面的一份杰作，是灿烂的苗族古代文化的一项珍品。在封闭式的封建主义民族关系中，苗族武功被当作本民族赖以维护生存和发展的一项重大特技和功能，历来视为“传内不传外”的民族传家法宝。一个民族总有自己的一些特长。蒙人善骑而驰骋欧亚，回人善贸易而遍布九州；汉人善文善武而成为中国之主体民族。苗族有什么特长呢？为什么在历代封建统治阶级的“剿抚”兼施之下而能生存下来不被同化，且又自强不息，曾一度崛起而复兴。当然，民族经济、政治方面是主要因素，但苗族武功确实也起了极其重要的作用。清代苗民乾嘉起义，仅数厅、县之苗众能敌清廷七省十八万正规军，

且大小百余战，击毙清军高中级将官二百余员，逼使之三易主帅（其中有两任主帅死于苗疆）而争战相持十有二年；清末云南省苗族英雄项崇周，率领苗、瑶、壮等民族人民与法帝国主义侵略者血战近十年，终于赶走了法国侵略者，收复了国土七千平方公里。如此等等，充分显示了苗族武艺之高超、民性之强悍。民国以后，苗族在经济、政治、文化等方面大大落后了，惟苗族武功在其周围民族中仍享有一定声望。清代傅鼐“练勇八千”，民国湘西创办“黑旗大队”，均提倡学习“苗技”（指苗拳、苗棍、苗刀、苗枪等武打技术），并直接聘请苗族武术大师任总教头或副总教头。由此看来，苗族武功确实有其实战意义和科学价值，深受广大民众之喜好和官府之重视，是一份极为珍贵的历史文化遗产。

可是，过去由于民族歧视和苗族本身文化落后等方面的原因，对于苗族武功还从未有人著书立说加以传扬，而它仅以原始的“传代”方法，作为一种民族特质存于广大苗族人民之中。因此，今天挖掘整理并研究苗族武功，不仅是继承历史文化遗产的需要，而且有助于丰富和发展整个中华民族的武术资源，促进民族文化交流 and 繁荣。

我从小就跟着父辈兄长习武直至成年，后来有幸走访了湘、黔、川、滇数省苗区，拜会了百十名苗拳大师，先后数次参加了州、省及国家举办的体育运动会，作了武术表演，获得了嘉奖。1984年，在湖南省体委、湘西自治州体委以及吉首大学领导的关怀和大力支持下，我着手编写《苗族武功》一书。在编写过程中，我首先遍访了湘西、黔东北、黔东南、滇东南等几个较大的苗民聚居区，在民间搜集了大量的苗拳资料，查阅了大量的历史文献，广泛地征求了各地苗拳名师的意见，对苗族武术的起源及其发展历史，对苗拳的流传范围及其民族特点，对

苗族武功中的徒手与器械的主要项目及内容等等，逐一作了较为深入的研究和科学的分析，力求把历史性、民族性与科学性统一起来。在此前提下，我以湘西苗拳为基础，广集了几大聚居区之特长，博采了各名家之精华，用文字说明与图片分解相结合的方法，在徒手与器械两方面，具体写出了一些具有典型代表性的主要套路及基本动作；特别是对于一向被视为民族传家至宝、历史上只准“传内不传外”的苗拳秘诀、秘方及其“三十六攻打，七十二擒拿”等一百零八例技击策手、练功方法、对练套路等，大都作了较详尽的分解说明。此外，对于苗族历史上一些著名苗拳大师及英雄人物，也择其有代表性者作了有关的介绍。经过两年多的写作和修改，终于完成了此书全稿。

《苗族武功》一书，不能视为个人之作，它是苗族集体智慧的结晶。我们民族的无数英雄，以及我本人的父兄师长，是他们在长期反复的实战中创造了苗拳、苗棍、苗刀、苗枪、连架棒、“棒棒烟”、竹条镖、钩钩刀、丝帕绞、矛伞、流星、飞石子以及铜、锤、钺、镜、耙、剑等十八般武艺。从这些武打动作和套路的结构特点来分析，可以这样认定，苗族武功具有一定的科学原理。我们的祖先在长期实践中运用了体质人类学、人体解剖学、经络穴道学、阴阳五行学、心理学、气功学、力学、人生地理学、中医方剂学等有关科学知识，把格斗的基本技能与反关节的原理结合起来；把杠杆力、惯性力、扭转力、滑动力、向心力等与架式、桩步、手型、手法结合起来；把声响恐惊与拳脚腕肘结合起来；把有形之皮肉毛骨与无形之气功神智结合起来；把人身的进退纵敛与地理空间结合起来。同时，还巧妙地运用辩证法，避实就虚，以虚掩实，声东击西，形左实右，以低进高，以柔克刚，以弱制强，防中有攻，攻中有防，攻防兼备，软硬结合，以逸待劳，相机而就。这些功夫，集千

百年实践经验且又通过不断精修而盛传于今世。

由于本人水平及见识有限，书中难免有不足甚至失误之处，
欢迎同行、专家批评指教。

作 者

1987年3月

于吉首大学

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 苗族武功的历史及其流传范围	(2)
一、起源	(2)
二、发展历史	(5)
三、苗族武功与其他武术流派的关系	(8)
四、苗族武功流传的范围	(9)
第二节 苗族武功的主要特点	(11)
一、套路及动作名称上的特点	(11)
二、技击手法及教门规矩上的特点	(12)
三、功力上的特点	(13)
四、桩法及套路结构上的特点	(14)
五、风貌及礼节上的特点	(14)
第三节 苗族武功的基本内容	(15)
一、徒手	(15)
二、器械	(17)
三、点穴	(19)
第二章 基本功及训练要领	(22)
第一节 苗拳十二套基本功操练	(22)
一、灌气	(22)

二、腾抖	(24)
三、援手	(25)
四、推磨	(26)
五、捆手	(27)
六、挑拳	(28)
七、拂手	(29)
八、柳叶掌	(30)
九、沉致	(31)
十、钩连	(31)
十一、四门	(33)
十二、开弓	(35)
第二节 五大特功操练(附药物处方)	(36)
一、“铁掌”	(36)
二、“泥鳅指”	(37)
三、“保削略”	(37)
四、“泰山桩”	(38)
五、粘功	(38)
第三节 苗棍基本功操练	(40)
一、持棍式及基本棍法名称	(40)
二、两大基本棍法操练	(46)
第四节 训练八法	(50)
一、桩法	(50)
二、身法	(53)
三、步法	(53)
四、手法	(54)
五、进法	(56)
六、顾法	(56)

七、气法·····	(56)
八、三性调养法·····	(57)
第三章 套路动作图解·····	(58)
第一节 拳术套路动作图解·····	(58)
一、一父三子二莲花·····	(58)
二、四门拳·····	(94)
第二节 器械套路动作图解·····	(102)
一、革山棍·····	(102)
二、“舞比烟”(稀有器械套路)·····	(125)
第三节 棍术徒手综合对练套路图解·····	(138)
第四章 攻防策手一百零八例·····	(157)
第一节 徒手攻防七十八例·····	(158)
一、三十六攻打·····	(158)
二、四十二擒拿·····	(191)
第二节 策棍二十五手·····	(219)
第三节 徒手夺刀棍五例·····	(241)
第五章 苗族部分武术名人简介·····	(245)
一、吴八月·····	(245)
二、石三保·····	(250)
三、石也妹·····	(252)
四、项崇周·····	(255)
五、杨金膀·····	(258)
六、龙长卿·····	(260)
七、石把智·····	(268)

八、龙廷久..... (271)

后记..... (274)

第一章

概 论

苗族武功，包括苗拳、苗棍、苗刀、苗枪、“棒棒烟”、钩刀等徒手与器械的苗族武打攻防技术。古代文献载之曰“苗技”，现在人们习惯统称之为“苗拳”。苗族武功在苗语中则因方言不同或场合不同而使用不同的名称：在古代，苗族人民把苗族武功当作民族生存不可缺少的一种防卫手段，将它与生产劳动相提并论，因此，其名称与生产劳动接近，苗语东部方言^①称之为“苟动”，汉语直译即“功夫”；当苗族武功被视为一种特技或手艺之时，其名称又与工匠手艺接近，苗语东部方言称之为“毒斗”，汉语直译即“手脚”、“拳脚”或“手艺”；当苗族武功作为体育活动的一种形式表演之时，苗语东部方言又称之为“舞吉保”，汉语直译即“耍武打”。此外，因苗语方言差别，苗族武功在苗语中部、西部方言或次方言中又有一些不同的名称。不过，尽管名称上有些差异，但其意思大体上是一致的，用汉语翻译过来都不外“功夫”、“手脚”或“耍武打”三种。

苗族武功是苗族传统体育的主要项目之一，是我国技击各大流派中的一种十分古老的拳种，是中华民族武术的重要组成部分。当然，苗族武功作为武术中的一个类别来说，它与汉族

^① 苗族居住分散，苗语大致分东部、中部和西南部三大方言区，本书以苗语东部方言为例。

或其他一些少数民族通行之“技击”或“国术”有着共同的内涵，且在它们共同发展的历史上还有着一定的亲缘关系。可是，苗族武功无论从形式与内容、动作与方法或编拳的原理和操练的要领等方面来看，它都与现行的国家武术套路有着明显的差别，它独具其显著的民族特点和风格。

第一节 苗族武功的历史及其流传范围

一、起源

苗族武功历史悠久，源远流长。它是一项以提高搏斗技能为主旨而又能获“健体延寿之益”的古老的体育运动形式。苗族武功到底起源何时，何人创造，历史上没有明确的记载，很难考证。然据苗族民间传说及苗拳师传教收徒“立堂子”^①念的《请师诀》^②和一般“祭水”^③的咒语所言，苗拳始于蚩尤，且后来有一位姓张的祖师。如湘西苗拳有一种练神力的功夫叫“九牛水”，其咒语中念出“蛟额苟尤”的古苗语。“蛟”即九，“额”即水牛。全句意译即“九头水牛力气集于一身的蚩尤”。或历史上的“九黎蚩尤”。九黎是古苗国，又称“古三苗”，蚩尤是九黎国君，苗族始祖。古汉语中的“黎”，亦可释成使用牛耕的农业部落或农业民族，这与“有九头水牛力气集于一身的蚩尤”之意是相吻合的。同时，湘西苗拳中还有一种套路名称叫做“蚩尤拳”。尊蚩尤为始祖，是整个苗族自古至今的一种信仰，也是古今中外史学家们大都公认的。这说明苗族武功的起源与

① 苗拳师收徒举行的一种敬祭祖师的仪式

② 《请师诀》即苗族拳师敬祭祖师的咒语

③ “祭水”，苗拳某种特异功能操练的方式和咒语

蚩尤是有着密切关系的。此外，湖南省凤凰县苗拳在其《清师诀》中有这样一段咒语，用汉语意译即：“钱财化理，口语奏章。弟子×××，奉请张祖先师，龙××、龙××，吴××、吴××、吴××，传我师傅×××，在我身前身后，身左身右，……”。这个“张祖先师”又是谁呢？是指东汉张道陵（俗称“张天师”），还是指宋朝拳师张三峰？因手头资料有限，无法确定。考张三峰其人，有说是武当丹士^①，也有说是辽东人^②，而苗族却传说他云贵苗人，宋之技击家，且说其故居遗址在云贵^③。至于张三峰是何地、何时、何族人，本书未及深究，然有一点可以表明，即苗族武功在其发展的历史上曾与这个“张祖先师”（不管他是张道陵或是张三峰）有着一定的关系。

说苗拳始创于蚩尤，是有一定历史根据的。在《史记》、《山海经》、《中国民族史》、《中华民族抗战史》等古代典籍和现代史书中，共同记载着这样一个史实，即蚩尤最早统一黄河、长江中游及淮河流域诸部落，建立九黎国，与炎、黄二帝抗争；蚩尤的后代又建立三苗国。今之苗族，则因三苗国的“苗”字而得其名。因此，苗族人民尊蚩尤为始祖，且获得了史学家们的公认。宋文炳在《中国民族史》一书中写道：“蚩尤在黄帝时为苗族酋长”^④。陈安仁也在其《中华民族抗战史》一书中指明：“苗族首领为蚩尤”^⑤。作为苗族始祖的蚩尤，与苗族武功的创立有着直接的密切关系的原因，主要是他在历史上作出了三项伟大的贡献，史称“三大发明”^⑥。其中一项即发明了武功和创制了兵器，古代皇帝大都追封他为“兵主神”。

① 见《宁波府志》。

② 见《明史·张三峰传》。

③ 宋文炳《中国民族史》第201页。

④ 陈安仁《中华民族抗战史》第22页。

⑤ 王桐龄《中国民族史》第4页。

大量的史实证明，蚩尤确是一位伟大的发明家。他以自己的聪明才智，特别是善于发明创造而搏得了广大民众的拥戴。正如蓝文徵先生所说，“虽作一物之徵，亦皆归美于圣人”^①。因而，他顺利地一举统一了我国东部和中南部的大片领土，缔结了拥有九个部落81个氏族的大联盟，建立了九黎国。当黄帝与蚩尤的大战爆发以后，黄帝“剥林木以为兵”^②仅仅学会使用极其简陋极其落后乃至原始的木棍子作武器，而蚩尤却使用了自己发明创造的极其先进的刀、戟、大弩、大雾等新式武器，率领81个犹如“铜头铁额”的兄弟族队伍以应黄帝之战。夏曾佑在其《中国古代史》评论此次战争时叹道：“铜木之间，利钝殊焉，蚩尤胜而黄帝败，殆无疑义”^③。因而出现了“黄帝伐蚩尤，九战不能胜”^④的局面。由此可见，蚩尤这支队伍武功之强，装备之优是当时独一无二的。后来因为政治、经济等多方面的原因，蚩尤战败，被黄帝杀害，可他的发明创造精神在中国历史上是光辉照人的。

械之与功，互为表里。武功包括器械与徒手两个大方面。请悉武功者，方可善使器械；善使器械者，武功也必在其中了。正如古人所云：“古之运动，大概用器而不拳，然器亦拳之运也”^⑤。这是武术发展的一般规律。早在黄帝时期，苗族先民就已能使用刀、戟、大弩等器械作战了，说明苗拳在当时已开始在孕育之中了。因此，说苗族武功始创于蚩尤，是有一定道理的。

至于那个“张祖先师”是否是指张三峰，张三峰是否是苗

① 蓝文徵《中国通史》第一册第7~8页。

② 引自梁聚五《苗族民族发展史》。

③ 夏曾佑《中国古代史》第14至15页。

④ 同上。

⑤ 龚巨奎《国技提要》上篇第六节。

族武术大师或者他是否到苗疆传过教，今无所考据，尚须进一步研究方可确定。不过，自唐宋而至明初，各苗寨大都归顺中央王朝。在这个时期内，政局比较稳定，民族矛盾不十分突出，苗区经济文化得到了恢复和发展，苗汉之间的物质文化交流较为方便，苗家的武术也相应地得到了恢复和发展。张三峰内家拳的一些特长有可能被苗家所引进，与苗族的传统武术相融合，形成了一种新的拳种在苗疆广泛流传。因此，苗族武术在当时形成了国内的一大流派。当然，作为一项文化遗产的武术，无论是南拳或北拳、查拳或苗拳，都不可能是某人某时的发明创造，而只能是人民大众长期以来在征服自然和抵御外侮的斗争实践中摸索总结出来并反复在实战中检验而逐步完善起来的。具体说来，即在人与兽斗和人与人斗，而主要是在人与人斗的实践中产生的。而历史上那些名家，无论是张三峰（假定他是咒语中所指的那个“张祖先师”）或蚩尤，只不过是善于集人民群众创造之大成，从格斗和械斗的实战中发现并总结出一些带规律性的经验，在创新中有着重大贡献罢了。可以肯定，历史上的蚩尤和咒语中的那个“张祖先师”对苗族武功的作用和影响是十分重大的。不过，要探索苗族武功的“源”与“流”的话，那么，“张祖先师”只是在改造和发展苗拳中起作用，这只是苗族武功的“流”，而它的“源”则应是蚩尤创造五兵及其操练的基本方法。

二、发展历史

苗族武功的历史与苗族的历史是紧密联系在一起的。苗族的历史可以说是一部被征剿的惨痛史，也可以说是一部敢于反抗斗争的英雄史。大量史实证明，自夏商以后直至中华人民共和国建立之前，苗族一直摆不脱被强盛部落或民族以及后来封建统治阶级“伐”、“征”、“讨”、“剿”的战争的厄运。“赶苗夺

寨”或“赶苗夺业”，历代皆发生。苗族从江北败退江南，从东部被赶往西南一隅，从大江大湖的平原之地被赶进高山深谷之中，最后爬涉飘零，散居于湘、黔、滇、桂、川、鄂、广等省的老林溪峒中藏身。为了民族的生存，苗族人民曾多次举行起义，反抗朝廷的“伐”、“征”、“讨”、“剿”。因为战争的需要，苗族人民对武术特别重视。有许多时期，苗拳曾一度被当作全族性的武备活动来开展。过去，苗家有一句俗话：“养儿不读书，犁耙功夫便是字；养儿不学武，一辈子受欺侮。”因此，苗拳一直被苗族人民视为人生最紧要的大事之一，当作为人的必修之术。苗家习武，经久为习俗，蔚然成风气。不管男女老少，几乎每个成年人都懂得点技击的一般知识，大都学了几乎过硬的招式。如湖南省凤凰县山江乡凉登寨，是个纯苗寨子，解放前全村（包括凉登、崔儿两个苗寨）共300余人，除幼儿及一些小残废者外，几乎都会苗拳，其中具有高等技击功夫者近百人，具有中等技术者100余人，武功普及面占总人口的80%以上。又如湖南省保靖县水田乡百合村，也是个纯苗寨，据1984年6月统计，全村共800余人，具有苗拳初级知识者200余人，中级技术以上者160余人，具有高等技术并能担任武术教练者50余人，武功的普及面达总人口的60%以上。由此可见，苗拳开展之经常性和普及性，实为其他民族所鲜见。这也是苗族在历史上受压迫和又敢于反抗的民族特点的反映。

不过，苗族武功的发展，还与国家政局有着密切的关系。苗拳问世以来，世人多重视之，但又往往受到国家统治阶级的封禁与摧残。因而，在苗拳发展的历史上，有过荣枯兴衰的不同时期。自九黎三苗而至春秋战国，各部落、民族乃至各诸侯国称雄争霸，干戈不息。当时苗族尚不甚弱小，还有一定力量抵御外部入侵。因而苗族武功在当时得到了一个良好的发展时