

中華武術文庫

拳械部拳術類

俞族拳

中國武術協會審定

中华武术文库·拳械部·拳术类

畚 族 拳

林荫生 王健民 编

中国武术协会审定

人民体育出版社

畚 旗 拳

(中华武术文库·拳械部·拳术类)

林荫生 王健民编

中国武术协会审定

人民体育出版社出版

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 印张 $2\frac{24}{32}$ 65千字

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数: 10,000册

•

统一书号: 7015·2514定价1.00元

ISBN 7-5009-0040-6/G·37

责任编辑: 王洁

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀传统文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套《中华武术文库》，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代有关武术的专著、人物、拳术、器械，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的套路、理论和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《畚族拳》是《中华武术文库》拳械部拳术类之一。

本《文库》力求文字通俗易懂，道理深入浅出，材料真实可靠，内容科学准确，图文并茂，便于自学，利于查阅，使之成为武术工作者和爱好者的万有文库。

敬希读者指正。

前 言

福建是南少林武功的发祥地，南派武功渊源流长，博大精深，具有实战意义强、健身价值高的特点。畚族拳是南派武术百花园中的一枝奇葩，由于长期来秘而不宣之故，鲜为人知，乃至蒙着一层神秘的色彩。

根据国家体委关于挖掘整理武术遗产的精神，我们将广泛流传在畚族地区的武术套路及练功方法，择其精华编写成书。由于我们经验不足，难免挂一漏万。谨供广大武术爱好者和武术工作者参阅。

林荫生、王健民写于1986年夏

于1986年12月在厦门定稿

序

福建是南少林武功的发祥地，畚族拳是南少林武功中的一个支流，它不但在畚族聚居的地区广为流传，而且在汉族人中也有所影响。但是，由于过去畚民少与外界交往，他们把畚族拳作为保家卫寨的本领不愿外传，故此拳仍保留着原有的传统面貌。

全国范围的武术挖掘整理工作开展后，生活在畚族地区的林荫生、王健民二位同志经过两年来的调研，写成《畚族拳》一书，系统地论述了畚族拳的源流、风格特点，并将流行畚乡的练功方法和套路进行了加工整理。其中一些功法鲜为人知，对训练疾、硬、力特点的南少林技击术颇有成效，并可作为其它体育项目训练的借鉴。精选的套路部分短小实用，说明了技击要点，有的还附加了对招图。

本书图文并茂，文字简练，深入浅出。比较系统、完整、客观地反映了畚族武术的传统风貌。

相信《畚族拳》一书与广大读者见面后，将对人们了解畚族文化、促进拳种的交流会产生积极的作用；对开展群众性武术活动、健体防身方面亦将有所裨益。故为之序。

福建省武术协会副主席

洪正福

目 录

第一章 概论

- 第一节 畚族拳的源流…………… (1)
- 第二节 畚族拳的风格特点…………… (3)
- 第三节 畚族拳的基本理论…………… (4)
- 第四节 畚族拳的健身价值…………… (6)
- 第五节 畚族拳的基本手型、步型及要求…………… (9)
- 第六节 畚族拳的基本手法…………… (14)
- 第七节 畚族拳的功法…………… (19)
- 第八节 怎样练好畚族拳…………… (33)

第二章 畚族拳图解说明

- 第一套 小六步…………… (36)
- 第二套 大六步…………… (47)
- 第三套 七步…………… (63)

第一章 概 论

第一节 畚族拳的源流

武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等为主要内容，根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾变化的规律构成的攻防格斗技术或套路，它是一种增强体质，培养意志，训练格斗技能的民族形式的体育项目。

我国地大物博，幅员辽阔，是个多民族聚居的国家，由于自然条件、生产方式和民族习惯的不同，武术也随着历史的发展而相应形成各种风格不同、特点不一的流派。畚族拳是南少林武功中的一支流派，它动作朴实无华，招招讲究实用，特点别具一格，深受人民群众的喜爱，广泛流传于畚族人聚居的地区。

清雍正年间，少林志士四起，酝酿反清复明大计，他们怀着“蛰伏待日施冷眼，终须有日可亡清”之壮志，隐匿于已成为南方反清复明的秘密基地的泉州少林寺。清廷得知后派兵焚毁泉州少林寺，肆意杀戮寺僧，幸存的铁珠、铁鞋、铁柄、铁板等少林武僧星散逃难。林铁珠因此流落民间，几经辗转，孑身逃到畚民聚居的福建省福安县金斗洋村。

金斗洋村地处偏僻的山峦之中，地势险峻，畚民们心善性豪，见铁珠蓬头垢脸，疲惫不堪，遂生怜悯收留了他。铁珠于是隐名换姓为潘（当地方言谐音同樊，故亦谓之姓樊），

隐居下来。

铁珠身虽稍安，然而反清复明之心不泯，雍正杀害众僧，欺压百姓的新仇旧恨他永世不忘，发誓要为死难的师父、师兄弟们报仇！

铁珠效仿越王勾践卧薪尝胆之举，把雍正王对少林寺僧的“天下英雄为第一，独吞少林四家僧”〔1〕蔑视之词挂在墙上，每天面壁思仇，激励自己刻苦练功的意志。他不分白天黑夜苦练不辍，困了就睡在一张窄小的木凳上，刚一苏醒便一轱辘爬起来继续练功。他头戴百余斤的石帽，身穿数十斤的沙衣，打树桩、练铁沙掌、抓石豆腐等少林功夫无所不习。房前屋后的树木、青竹，经他拳打掌击、脚踢头顶，枯萎了一片又一片。寒来暑往，三年过去了，铁珠的功夫大有长进，练成了“铁头、铁身、铁臂、铁掌、铁指”的少林真功夫，当他看到周围的畲民们平日里十分喜爱舞刀弄棒，就把他们组织起来教习武功，准备积蓄力量，推翻满清王朝。

此后，林铁珠开馆授徒，很快在金斗洋村、牛垵村等地掀起了练武热潮。时有雷朝宝（畲族雷氏第三十二代公）聪颖好学，其已练有一身祖上流传下来的武功，又得铁珠悉心指教，朝宝如虎添翼，比其师之技犹高一筹，遐迩闻名，被誉为“虎豹师傅”。

数年后，铁珠在牛垵村病逝。雷朝宝为继承师傅的遗志，广收族人教习武功，并融槊钺功夫和少林武功于一炉，衍化出这种技击和健身价值强、具有独特风格的“畲族拳”。

〔1〕四家僧：指的是铁珠、铁鞋、铁柄、铁板少林四僧。

自此，慕名前来金斗洋村拜师求艺者络绎不绝，而金斗洋村外出传艺的拳师也与日俱增。所以，畚族拳不但在畚族人聚居的地方广为流传，而且也在福建闽东、闽北一带的汉人中传开了。

第二节 畚族拳的风格特点

畚族拳是南少林武功中的一个流派，它具有南拳步稳势烈，发力短猛，擅用手法，防守门户严谨，进攻多用指法、掌法的特点，归纳起来有以下四点。

1. 形成

畚族拳在演练中“眼似铜铃，嘴象狮形”，讲究形象威武，雄伟强悍，效仿虎之勇猛之形，豹之悍烈之势，并常配合稳健的步法，气势雄壮的震脚，以威慑敌手，达到从心理上战胜对方的目的。

2. 力猛

发力刚猛是南派武功的主要特点。畚族拳也是如此，除具有一整套传统的如戴石帽、劈树桩、插竹把、抓石豆腐等训练功法外，也很重视气与劲的配合。其“千招易躲，巨力难防”之拳谚，正说明这一点。其发力动作要求气息吞吐浮沉的配合，发劲借助积蓄的“气”将“力”猛烈催发，即所指的“以气催力”。畚族拳的发劲常伴有“咳！”“嗨！”的吼声，以助发力和拳威。

3. 马实

“马”即步，也谓之“桩”。畚族拳的步法有：八字马、不丁不八马、虚实马等。

演练时步法稳健，固如磐石，很少有高踢和跳跃动作。为了达到步稳的目的，除了练徒手“坐桩”〔1〕和“拖桩”〔2〕外，还加重物如肩顶石锁，身穿沙衣，脚系石磨等进行“坐桩”和“拖桩”的练习，所以在套路练习和实战中就会表现出步如“落地生根”样的稳定。它通常用“推桩”〔3〕的办法来检验一个练习者功力的深浅，故“马实”被认为是习畚族拳最基础的，也是至关重要的一环。

4. 手狠

畚族拳的手法极其丰富，其中以指法掌法最为多见，且招招实用，攻击敌之要害，故谓之“手狠”。演练中有一指点穴、二指摸珠、二指锁喉、三指挑档、四指插肋、五指抓拿等手法。

畚族拳师必练“铁沙掌”、“竹把功”等操指掌的硬功，从而使其达到一定的硬度，在实战中多以掌指伤人要害处。

第三节 畚族拳的基本理论

畚族拳是流传在少数民族中的拳种，很少与外界交流，故仍保留着其古老的传统风貌。此拳种重在防身，不先动手，讲究礼让，后发而先制人。在畚族拳师中流传着这样一句

〔1〕坐桩：是指一种静力性的步型练习。

〔2〕拖桩：前脚上步，后脚拖步跟进的行进间步法练习。

〔3〕推桩：指练习者按要求站好马步桩，陪练者从前后左右等不同方向进行推撞，来破坏其马步桩的稳定性。习之日久会增强其桩功的稳定性。

话：“练拳习武亦修德，一练筋骨，二练技，三打不平，四养性。”由此可见，畚族拳师是十分重视武德教育的。

此外，它对功法及刚柔、虚实、进退、攻守等对立统一的矛盾，均有一套辩证的合乎逻辑的理论。简述于下：

一、武德

练拳重武德，本是英雄色；
无德技不高，德厚功亦深。
无艺想打人，艺高不打人，
四海皆兄弟，友善为守则。

二、功法

打拳先站桩，步稳心不慌；
步步皆有解，唯有力难防。
指法最狠毒，切莫轻露功；
练拳加练功，胜似孙悟空。

三、刚柔

刚者法之本，柔乃变之基；
太刚必易折，太柔终受欺。
须刚必用刚，须柔则应柔；
刚柔宜相济，不可有偏倚。

四、虚实

打拳论虚实，才是上乘技；
虚实多变幻，审察可临敌。
虚虚又实实，实实又虚虚；
能虚又能实，制敌有奇机。

五、进退

知进不知退，枉自费心机；

能退不能进，空负平身艺。
进如猫扑鼠，退如鱼跃溪；
善进亦善退，方能施绝技。

六、攻守

专攻必大败，专守无便宜；
单桥打不动，连攻可获益。
审时又度势，声东又击西；
攻守两兼顾，稳操得胜旗。

第四节 畚族拳的健身价值

武术，既可防身自卫，又可达到特有的健身效果，畚族拳尤为如此，在畚族人聚居的山区。畚民们长期生活在新鲜的空气中，又好习武弄棒，所以身强体壮、寿数绵长。

通过普查证实，练畚族拳对人体各器官起着良好的作用。

1. 对神经系统的影响

畚族拳风格独特，内容丰富，仅拳术套路就有三角战、四门、五步子、小六步、大六步、七步、上半尺、下半尺等十几个。其动作复杂多变且不对称，每个套路乃至每个动作都要周身配合得完整与和谐，才能在瞬间做出相应的攻防反应并发出最大的劲力，这样就要求大脑皮质运动中枢对主动肌、协调肌和对抗肌做出精确的支配。长期进行练习能使各肌群之间的协调关系得到改善。

畚族拳在演练中，要求用意调气（呼吸），用气帮助发力。如在发力的同时发出“咳”！“嗨”！的吼声，能够以气催力，聚气助力。可使拳风凛凛，气势更加磅礴。另外在运动

中，人体内植物性中枢要密切配合运动中枢才能完成好动作。因此，运动中枢、植物性中枢间的关系也会更加和谐。

畚族拳的动作复杂，要求精确，步型的高度、宽度，身体的姿势以及发力点、眼神的配合等，都要求练习者全神贯注、一丝不苟地去完成。此拳种还经常配合“一竹功”、“二竹功”等功法的练习以及散手对抗的练习，这些练习要求进攻、防守动作转换快，神经中枢的兴奋与抑制的过程变换迅速，久而久之，可以提高神经系统的灵活性。

2. 对呼吸系统的影响

畚族拳是南少林武术的一个流派，发力刚猛是其主要特点，演练中采用蓄气、聚气、沉气、提气、催气等方法帮助发劲，使劲力更加完整、充沛、猛烈。

一套完整的畚族拳通常有几十个动作，要一气呵成地完成，必须合理地应用以上说到的几种呼吸方法，这样，不但能表现出精神饱满、拳势雄浑凌厉，而且可以更多地摄入氧气，呼出二氧化碳，争取最大限度的有氧供能。所以，一些训练有素的畚族拳师在练习一趟拳终了时能做到面不改色，就是适当地应用了呼吸法，节省了糖元的能量消耗和很好地进行了气体交换。

那么，究竟练畚族拳对呼吸系统能起到什么良好的效果呢？我们对一些长期坚持练畚族拳的人进行了调查，发现常练拳的人平均肺活量是4100毫升，高于一般人的平均量——3500毫升。这是长期进行畚族拳练习，是“气沉丹田”和“以气催力”的良好效果。

3. 对心血管系统的影响

一般地说，经常进行体育运动对人体的心血管系统可以

起到良好的锻炼作用，这是因为人体安静时每分钟脉搏频率一般为75次左右，而运动时心脏搏动的频率加快，每搏输出量也相应增多，因而使心肌收缩蛋白、肌红蛋白增多，医学上称之为“运动性心脏增大”。

但是，经常参加过于激烈的体育运动，心脏搏动输送的血液不能满足运动的需要，故而往往使心脏相对极限地加快搏动来满足运动的需要，有时心搏次数甚至每分钟可达200次以上，这样过度地增加心脏的负担，不但对人体健康无益，反而有害。

那么，畚族拳的练习为什么说对心脏能起到良好的作用呢？这是因为此拳种的套路短小精悍，没有窜蹦跳跃和大起大伏的大幅度动作，一般每个套路的演练只需30至40秒时间，心搏次数通常可以控制在每分钟150次内，这种量的运动基本上可以保持对心脏起到“良性刺激”的作用。所以，常练畚族拳的人在安静时，心搏徐缓（一般每分钟为50—60次），每搏输出量增加能使心肌得到充分的休息和良好的恢复，血管弹性得以改善，血压降低。因此，练习畚族拳对心血管系统的健康起着良好的作用。

4. 对运动系统的影响

畚族拳重于发力，它以出手快、发力猛、动作刚健而著称。不管是套路演练还是功法练习以及实战竞技，都重在“劲力”二字，故有“步步有解，巨力难防”之说。

畚族拳有站桩、负重站桩等静力性练习，在进行这类练习时，肌肉收缩的长度不变而张力有加，而在别一类诸如“拖桩”、“负重拖桩”及推石球、举石狮、耍石锁等功法练习时，肌肉收缩过程的张力未变而主要是肌肉的长度发生了变

化。

在套路练习中，拳、腿、身、腰始终在做快速而有力的“速度性力量运动”，力求练出“寸劲”，复杂的套路练习动作使全身的肌肉都产生了一系列的连锁反应。而散手练习，两人的动作没有规定的架式，全凭在一刹那间做出的攻防的条件反射，并付诸上下肢、头、身、腰等的行动，故而不仅要使三角肌、肱二头肌、肱三头肌、胸大肌、股四头肌等大块肌肉做出迅速的反应，而且要动员全身细小的肌肉组织也要参加运动。

所以，长期进行畚族拳练习可使肌肉中的磷酸肌酸、糖元及肌红蛋白的含量增多，使肌肉里贮存的氧和能量增多。因此，做起动作更加有力、耐久、轻松自如。无怪乎畚族拳师们都长得身材匀称，肌肉发达，臂力过人。

第五节 畚族拳的基本手型、步型及要求

一、步型

1. 八字马

两脚左右分开，距离稍比肩宽，两脚尖朝前略外张，两腿屈膝半蹲，大腿与水平面约成45度角，膝关节与脚尖垂直，身体重心落于两腿间，敛臀收胯，目视前方。（图1）

要求与要点：上体正直，目视前方，两脚全脚掌着地。

练法：①按动作要求原地“站桩”并逐渐延长站桩的时间。

②进行转体换步“八字马”的活步练习。

③在“站桩”和“八字马”活步练习的同时可结合基本手法进行练习。

2. 不丁不八马

两脚前后开立，前脚脚尖微内扣，前腿屈膝半蹲，大腿与水平面约成45度角，膝关节不超过脚尖；后腿微屈，脚尖内扣，脚跟后蹬，使两脚掌形成不丁不八型。（图2）



图1



图2



图3

要求与要点：上体正直，目视前方，两脚全掌着地。

练法：①按动作要求原地“站桩”并逐渐延长站桩的时间。

②进行转体不丁不八马的换步练习。

③进行行进间不丁不八马的“拖桩”练习。

3. 虚实马

一腿伸直，全脚掌着地，脚尖略外撇支撑体重；另一腿膝关节微屈，脚前掌虚点地面。（图3）

要求与要点：上体正直，目视前方，两腿虚实分明。

二、手型

1. 拳

四指卷屈握紧，拇指紧扣食指和中指的第二指节，中指