

闽东畬族文化全书

钟雷兴
主编



体育卷

林荫生 编撰

民族出版社

闽东畬族文化全书

钟雷兴 主编



体育卷

林荫生 编撰

民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

闽东畬族文化全书·体育卷/钟雷兴主编;林荫生编撰.
—北京:民族出版社,2009.2
ISBN 978-7-105-09945-0

I. 闽… II. ①钟…②林… III. ①畬族—民族文化—福建省
②畬族—民族形式体育—简介—福建省
IV. K288.3 G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 012604 号

《闽东畬族文化全书·体育卷》

出版发行:民族出版社
社址:北京市和平里北街14号 邮编:100013
电话:010-64228001 (编辑室)
010-64211734 (发行部)
<http://www.mzcbs.com>
印刷:福建省福州荣欣彩色印刷有限公司
经销:各地新华书店
版次:2009年2月第1版 2009年2月福建第1次印刷
开本:850毫米×1168毫米 1/16
字数:335千字
印张:16.875
总定价 (1-12册):3600.00元
ISBN 978-7-105-09945-0/k·1580(汉742)

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换



序

国家民族事务委员会副主任

丹珠昂奔

文化是一个民族的灵魂、根和精髓。各民族之间的交流，既有政治层面的，又有经济层面的，但民族之间的文化交流才是最深层的交流，是心灵的交流。各民族心灵相通，我们的和谐就有基础。弘扬中华文化，建设共有精神家园，其中一个重要组成部分就是保护和发展丰富多彩的少数民族文化。这有如自然界需要生态的多样性一样，文化也需要多样性，多种多样的文化，有利于人类的发展。这也是我们采取一系列办法来保护、发展各民族的文化，以实现文化生态的均衡的价值和意义所在。



序

文化作为民族之魂，一直与民族相依存、共始终。但是随着经济社会的发展，一些民族的生产、生活方式发生了一些变化，民族文化中的某些元素到了濒临消失的边缘。这种文化的变化、消亡现象，是世界性的问题。我们用什么样的理念来考虑看待这个问题呢？工业化、城镇化、市场化是社会发展的趋势，但这一发展是把“双刃剑”，在大发展的同时，也容易对传统文化造成巨大的威胁和破坏。如果没有文化自觉，没有抢救性保护，许多宝贵的文化资源就会随着发展而永远消失。从某种程度上说，文化和生态一样脆弱，一旦破坏了就难以修复。因此，我们应考虑到包括文化在内的可持续性发展。

第一，文化发展，保护是关键，而保护之要先，为提高价值认识。民族文化遗产是总的概念，是中华民族巨大的，也可以说是无与伦比的文化资产，其价值是不可限量的。第二，要处理好保护与发展的关系，该保护什么、如何保护？该发展什么、如何发展？谁来保护、谁来发展？我认为，保护是第一位的。保护就是先要解决“有”的问题，“有”才能发展，在“有”的基础上发展，“没有”就失去了发展的机会。在“有”的前提下，发展是保护的重要手段，或者说发展是最好的手段。第三，保护和发展要



依靠我们最广大的人民群众。我国各个民族的文化对于人民来说是财富，是生活，是行为，是文化制度。所以，人民对自己的文化充满了深厚的感情。但是，这些问题也遇到很大的挑战。第四，保护和发展的依据是国家相关的法律。我国有《民族区域自治法》及相关规定，各个省市、自治区，甚至是州、县，都有相关的法律规定。对原生态文化和少数民族文化的保护是个世界性的问题。每个民族都是一样的，对文化的继承要考虑到发展，就是说要保护，同时也要发展。保护是发展的基础，发展是最好的保护。

畬族是我国南方的一个少数民族，有70多万人口，主要分布在福建、浙江、广东、江西、安徽、湖南、贵州七省。宁德市有18万多畬族人口，是全国畬族分布最多、最集中的地区，有着丰富的原生态畬族文化资源。近年来，宁德市委、市政府高度重视抢救、保护和发展畬族文化，把她作为“一项战略任务”来抓，成立宁德市抢救与发展畬族文化领导小组，制定出台《关于开展抢救与发展畬族文化工作方案》，宁德市人民代表大会常务委员会作出“关于保护与发展畬族文化的决定”，把畬族语言、服饰、民间文艺、民间信仰、工艺美术、医药、传统体育、建筑、文物文献、民俗、人物等十一个门类，列入抢救、保护发展的范畴，并实施对畬族文化进行一次全面普查、编辑一套畬族文化丛书、制作一部光盘、建一座文物馆、开辟一条畬族风情旅游线、命名一批畬族重点文化村、创作一台戏、编写一本中小学乡土教材等“八个一”工程。现在作为抢救、保护与发展畬族文化“八个一”工程的重要成果，按照原始素材、原汁原味原则编纂而成的13卷宗12巨册、全精装、近800万字的《闽东畬族文化全书》，将由民族出版社出版发行。这部鸿篇巨制的问世，无疑是宁德市按照中央和福建省委的决策部署，全面贯彻落实科学发展观，注重民族文化发展的结果。《闽东畬族文化全书》的出版发行，不但是畬族人民的一件大事，也是我国民族文化保护发展史上的一件盛事。

文化是民族的重要特征，是维系一个民族生存、延续的灵魂，是民族发展繁荣的动力与活力的源泉。发展民族文化，对提高少数民族科学文化素质，增强少数民族经济社会发展后劲具有重要的意义。经济发展是硬道理，文化发展也是硬道理。经济发展是基础，经济发展得好，可以给文化发展提供有力的物质保障；文化发展得好，也可以起到促进和推动经济发展作用。我相信，宁德市在党的十七大和十七届三中全会精神指引下，深入学习实践科学发展观，紧紧围绕各民族“共同团结奋斗，共同繁荣发展”这一民族工作主题，统筹协调好经济建设和文化建设，加强对民族文化资源的挖掘、保护与



整合，深入做好民族文化的继承和发展工作，将使畬族文化的特色更好地传承下去，扎实推进民族地区经济社会全面发展。

《闽东畬族文化全书》的主编钟雷兴同志在该书出版之际，请我写几句话，以上片言，并以为序。

2008 月 11 月 26 日



序



引 言

宁德市俗称闽东，位于福建省东北部。南接省会福州市，北与浙江省温州市接壤，西与南平市毗邻，东与台湾省隔海相望。东西宽约190.7公里，南北长约155.3公里。宁德市现辖蕉城区、福安市、福鼎市、霞浦县、柘荣县、寿宁县、古田县、屏南县、周宁县等1区2市6县，124个乡、镇、街道办事处，2284个村（居）民委员会。土地面积1.34万平方公里，直接相邻的海域面积4.46万平方公里，2005年人口327万人，其中畲族人口近18万人，约占全省畲族人口的二分之一，全国的四分之一，分布全市9个县（市、区），123个乡镇及街道办事处，734个行政村，1789个自然村。这是全国畲族最聚集的地区，全市设有1个畲族经济开发区、8个畲族乡、234个畲族村民委员会。



引

言

闽东海阔港深。深水码头岸线居全省首位，境域内海岸线、海域面积、大小岛屿均占全省的三分之一；拥有三都澳、城澳、白马港等国家一类口岸和漳湾、三沙、赛岐、沙埕、下白石等二类口岸，7个1000吨级以上泊位码头，开辟有从闽东到香港、广州、上海、青岛等9条航线。位于中国海岸线中心点的三都澳，水深港阔，不冻不淤，水域面积714平方公里，可建5~50万吨泊位30处，是“世界不多，中国仅有”的天然良港。拥有全国闻名的半封闭式的大黄鱼产卵场——官井洋，对虾产卵场——东吾洋及台山、西洋、三沙等五大渔场。闽东面向东海，水产资源丰富，以盛产带鱼、鳗鱼、鱿鱼、墨鱼、鲳鱼、黄鱼、石斑鱼等30多种高档经济鱼类以及海带、紫菜、贝类等闻名。其中大黄鱼、二都蚶、盐田蛤、沙江蛎、对虾、梭子蟹等名、优、特海产品驰名中外，在福建省占有重要地位。

闽东山水灵秀，分布有许多闻名海内外的风景名胜。国家重点风景名胜區福鼎太姥山，石奇、洞异、峰险、雾多，素有“海上仙都”之美誉；国家级自然保护区屏南鸳鸯溪、白水洋的“万米水街”堪称天下一绝；全国佛教重点寺庙蕉城支提山华严寺被称为“海内第一禅林”；此外，周宁九龙漈瀑



布群、人鱼同乐的鲤鱼溪及霞浦杨家溪都是十分诱人的旅游胜地。境内水力资源丰富，可开发的水电资源达185万千瓦，已发现的金属非金属矿72种，尤其是高岭土储量达1亿吨以上，紫砂陶土储量3亿吨以上。福鼎玄武岩、周宁状元红等各类花岗岩储量数亿立方米。闽东山场广阔，全市森林覆盖率达68%。古田银耳、寿宁花菇在国内外享有盛名。果蔬佳品有晚熟龙眼、四季柚、槟榔芋、水蜜桃、芙蓉李、油柰、刺葡萄、无核柿、绿竹笋等。

闽东历史悠久，属东南沿海印纹陶文化系统，据考证早在新石器时代就有人类在此繁衍生息。早在三国时期，境内即有“温麻船屯”之设。但由于山高岭峻，历史上车马不通，相对闭塞。也正是居于这一原因，受历史上战争影响相对小，社会较安定，且依山濒海，物产丰富，“鱼、米、油、盐不贾而足”（明万历《福宁州志》），不算繁荣富裕，但自给自足的沿海山区自然环境，成为向往山林生活的畬族先民大量迁入定居的重要原因。唐乾符三年（876年），畬族的一支在蓝应潮的带领下从福建闽侯县雪峰大坪（湖）迁入古田县水竹洋（今古田富达村）定居；另一支原本居住在福建莆田大飞山平湖（或为盘瓠）峒一带的峒民，以兵船助闽王（担任向导官）攻下福州城后，从连江县马鼻码头登岸，定居罗源县起步镇大贝头村，后再转迁入境内各县。即陆路从福州、闽侯方向迁入古田，再从古田县转迁屏南和蕉城；水路经福州连江、罗源而后进入蕉城区，再转迁境内各县（市）；他们中的一部分继续往浙南方向迁徙，散处于温州、丽水各县。畬族先民的迁徙不是直线进行，而是经过往返反复的迁出、迁入（回迁）才最后完成。畬族迁入后，往往选择县际、乡际和村际周边山区“搭寮”居住，这些地方原先大多没有村庄，在畬族村民繁衍生息以后才形成现在的畬族村分布格局。畬族先民选择在县、乡、村之间的周边山区居住的用意很明显，就是这些地方往往是地方政权控制相对薄弱的区域。既不引人注目，不会招来繁重的“差徭”负担，又有大片山林可供凭借，有足够的荒地可供开垦耕种。因此，这些处在偏远山区的早期居住点，后来多半成为某一姓氏支派的肇居发祥地。

明末清初，居住在闽西的畬族曾两次大举迁入并落籍闽东。其一次是明万历年间（1573—1620年）由于织机的改进，闽浙纺织业发展很快，以致“种苎和种菁之利倍于粮食”。风靡一时的种苎和种菁热吸引了大量畬族拓荒者。据畬族宗谱记载：从上杭、武平迁入的10多支就和上述种苎、种菁有密切联系。另一次是清康熙二十二年（1683年）清廷统一台湾后，命粤、闽、江、浙等沿海地区迁民归里。地方当局下令“招集流民，得复故土”，畬族人



民得此机会呼亲携眷，成群结队从山区向沿海迁徙。这两次畬族先民的大量迁入，为开发建设闽东作出了巨大贡献，也奠定了境内畬族分布的基本格局。畬族迁入后，在长期的生产生活和与当地汉族的互动中，形成了独特的畬族文化，其鲜明、独特的畬族风格的语言、服饰、风俗习惯、信仰、文学艺术、工艺美术、传统体育、医药学等，是多元一体的中华民族文化的重要组成部分。

一个民族的传统文化具有鲜明的民族性格，延续的传统可以为快速变化的人们提供稳定的心理，帮助人们更好地适应现代化带来的巨大冲击，是民族现代化不可或缺的文化资源，是滋养民族成长的乳汁。畬族文化也是如此，它是畬族生存发展的动因之一。20世纪80年代以来，随现代化、城镇化、信息化和经济全球化的加速，人们生活节奏加快，畬族传统文化受到严重冲击，畬族传统服饰逐渐淡出了人们的视野，传统礼俗逐渐消失，歌手青黄不接，年青一代很多人已经不会说畬语了。人们惊呼“畬族文化陷入危机”。为此，中共宁德市委、市政府出台《关于开展抢救与发展畬族文化工作方案》，决定在全市开展抢救与发展畬族文化工作，总体目标是通过3~5年的努力，使境内珍贵、濒危并具有重要历史价值的畬族文化得到有效保护和抢救，初步建立起比较完整的宁德市畬族文化保护制度和保护体系。近期目标是对畬族文化进行一次全面普查、编纂一部畬族文化全书、制作一套畬族文化专题光碟、建设一个畬族宫文物馆、开辟一条畬族风情旅游线路、命名一批畬族重点文化村、创作一台畬族歌舞剧、编写一部中小学畬族文化乡土教材。



引

言

按照宁德市抢救与发展畬族文化工作方案的要求，《闽东畬族文化全书》的编纂坚持原始资料、原文、原物、原汁原味的原则，融民族性、资料性、知识性于一体，以畬族文化普查为基础，忠实记录普查个案资料，力求做到客观反映畬族文化原貌，展示特色，传承文明，咨情育人，垂之久永，为专家学者和后人研究畬族文化提供基础性材料。

《闽东畬族文化全书》由现代文明、乡村、语言、歌言、民间故事、民俗、服饰、工艺美术、体育、医药、民间信仰、谱牒祠堂、文物等13卷组成，基于抢救与发展畬族文化工作要求和编纂初衷，本书仅系资料性长编。限于编者文字和思想理论水平，本书著述性和理论性都不很强，书中在所难免地存在一些不足甚至错误之处，但我们相信，随着畬族文化抢救保护和挖掘整理工作的不断深入，这些缺点和错误将会及时得到改正，内容将不断充实完善，为传承畬族文明和服务地方建设发挥其应有的作用。



概

述

概 述

畬族是我国 56 个民族大家庭中的一员，绝大多数居住在闽东山区。这里有秀丽的自然景观，恬静的田园风光，多姿多彩的民族风情。闽东畬族保留着古朴的传统体育，是一块未经开发的沃土。

在漫长的历史长河中，在特定的地理条件下，畬族人民在长期的生活、生产与斗争中，创造并积累了许多富有地域特色和民族特点的传统体育项目。如游戏类的猴抓羊、猴抢蛋，角力类的举八吨、斗牛，攀爬类的登山、攀树，舞蹈类的舞龙头、前岐马灯，体操类的打枪担、打尺寸等，共有数十种之多。其中尤以世代相传作为防身自卫、抵御外侵、保卫家园的畬族武术为代表，它被畬民视为至宝而秘不示人，以致至今还笼罩着一层神秘的面纱。

中华人民共和国成立以来，在国家对发展少数民族传统体育采取“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步发展”的工作方针指导下，畬族拳师渐渐走出山门，参加全省、全国乃至国际性的武术观摩交流与竞赛。畬族武术——这一武林奇葩（非物质文化遗产）也逐渐向外界揭密。早在 20 世纪 80 年代，在全国进行史无前例的武术挖掘、整理工作中，畬族武术就被列为重点。作为全国武术挖掘整理工作者，林荫生、王健民等深入闽东畬族地区，对畬族武术进行全面和系统的整理，曾出版了《畬族拳》一书（由人民出版社出版，1987 年），并列入《中华武术》文库。

本书共分六章：第一章绪论，第二章详细介绍畬族传统体育的基本理论等，第三章为畬族传统武术的练功方法，第四章写畬族传统武术套路及拳谱，第五章重点介绍畬族民俗体育项目，第六章介绍畬族传统体育竞技活动情况。另有附录五部分，其中附录一主要收录近年来对畬族传统体育文化的历史源流、活动特征等方面进行专题研究的文章。

《闽东畬族文化全书·体育卷》编写组

2006 年 5 月



目 录

引 言	(1)
概 述	(1)
第一章 绪 论	(1)
第一节 畬族传统体育的形成与发展	(1)
第二节 畬族传统体育的基本特征	(6)
第三节 畬族传统体育的发展趋势	(7)
第二章 畬族传统武术的基本理论	(11)
第一节 畬族传统武术的源流	(11)
第二节 畬族传统武术的衍变	(13)
第三节 畬族传统武术的特点	(14)
第四节 畬族传统武术的成因	(18)
一、畬族传统武术特点形成的地理因素	(19)
二、畬族传统武术特点形成的历史条件	(20)
第五节 畬族传统武术的拳理	(22)
一、武 德	(22)
二、功 法	(22)
三、刚 柔	(22)
四、虚 实	(22)
五、进 退	(23)
六、攻 守	(23)
第六节 畬族传统武术的健身价值	(23)
第三章 畬族传统武术的练功方法	(26)
第一节 畬族传统武术的基本步型、手型及要求	(26)
一、步 型	(26)
二、手 型	(27)
第二节 畬族传统武术的基本手法	(29)



一、拳 法	(29)
二、掌 法	(30)
三、肘 法	(31)
四、指 法	(32)
第三节 畲族传统武术的功法	(33)
一、桩 功	(33)
二、一竹功	(35)
三、二竹功	(36)
四、竹把功	(36)
五、三年功 (千层纸功)	(37)
六、铁砂掌	(37)
七、铁臂功	(38)
八、避露功	(39)
九、眼 功	(39)
十、搬石磨	(40)
十一、推石球	(40)
十二、耍石狮	(41)
十三、玩石锁	(41)
第四节 怎样练好畲族传统武术	(43)
一、讲武德, 重武风	(43)
二、练好桩功, 打好基础	(44)
三、掌握特点, 有的放矢	(44)
第四章 畲族传统武术的套路及拳谱	(45)
第一节 金斗洋畲族拳、杖套路	(45)
一、金斗洋畲族拳套路拳谱及其图解	(45)
二、金斗洋畲族杖套路图解	(78)
三、金斗洋畲族拳、杖其他套路拳谱	(127)
第二节 畲族其他流派拳、杖拳谱	(129)
一、四斗畲族拳套路	(129)
二、双华、浮柳畲族拳棍套路	(130)
三、西下山、向阳里畲族拳套路	(131)
第五章 畲族民俗体育	(133)
第一节 体能类	(133)
一、猴子占柱	(133)
二、跳沟越野	(134)
三、舞铃刀	(134)



第二节 体操类	(135)
一、打枪担	(135)
二、打尺寸	(136)
三、骑海马	(137)
四、赛竹卜	(138)
第三节 舞蹈类	(138)
一、舞龙头	(138)
二、前岐马灯	(139)
第四节 角力类	(140)
一、举八吨	(140)
二、斗牛	(140)
第五节 攀爬类	(141)
一、登山	(141)
二、攀树	(142)
第六节 游戏类	(142)
一、虎捉羊	(142)
二、猴抢蛋	(143)
三、走三棋	(144)
四、孵鹅蛋	(144)
五、放纸鸢	(145)
六、射弩	(145)
第六章 畲族传统体育的竞技活动	(147)
第一节 市级竞赛活动	(147)
第二节 省级竞赛活动	(148)
第三节 国家级竞赛活动	(150)
附录一 闽东畲族传统体育专题研究部分论文	(151)
附录二 体育相关文件	(219)
附录三 闽东畲族传统体育人物简介	(239)
附录四 闽东畲族体育大事记	(245)
附录五 畲族传统体育研究文献目录	(249)
附录六 《闽东畲族文化全书·体育卷》编辑组成员名单	(253)
后记	(255)



第一章 绪 论

第一节 畬族传统体育的形成与发展

宁德市位于福建省东北部，俗称闽东。闽东地区南邻省会福州市，北通浙江省温州市，背山面海，总面积 1.34 万平方公里，辖 9 个县（市、区），人口 324 万人。

闽东畬族人口约 18 万人，占全省畬族总人口的一半以上，分布在宁德市的每个县、市、区，其中有 8 个畬族乡，234 个畬族村委会。这里有山有海，既有秀丽的自然景观、恬静的田园风光，又有多姿多彩的古朴民族风情，保留着原汁原味的民间武艺。目前，畬族主要姓氏有 6 个，它们是雷、蓝、钟、吴、杨、李六姓，在闽东大地上形成“大分散、小集中”的格局。生活在山海之间的闽东畬族，有本民族的语言，但没有本民族文字，是一支融入当地社会，又特立独行，保持着浓厚民族色彩的族群。

闽东畬族历史悠久，早在 7 世纪的隋唐之际，畬族已居住在闽东等地区；到 13 世纪的宋代，开始陆续向闽中、闽北一带迁徙；约在明清时，大量出现于闽东、浙南，畬族居住地由闽、粤、赣三省交界地转移到闽东等地。

畬族长期居住在崇山峻岭，且居住分散，以几家人至几十家人自成村落，周围多为汉族村庄。由于地理、交通等客观原因，畬族生活在一个相对比较封闭、与外界隔绝的环境中。宋朝王禹所写的《畬田调》诗曰：“鼓声猎猎酒醺醺，斫上高山入乱云。自种自收还自足，不知尧舜是吾君。”十分生动而形象地反映出畬族居住在高山，刀耕火种，与世隔绝的状况。勤劳勇敢的闽东畬族人民和汉族人民一道，发挥无穷的智慧和共同开发山区，创建了美丽富饶的家园。

闽东畬民由于长期受自身风俗习惯、宗教信仰和生产方式等因素的影响，在



日常生活、生产劳动和同大自然的斗争中，创造了形式多样、内容丰富、通俗易懂的且在畬乡广为流传的民族传统体育运动形式，如以自卫防侵而编的拳术杖术，为衣食所需而练就的狩猎、登山等，这些具有浓郁民族风格和地方色彩的传统体育源远流长，是中华民族体育文化遗产的重要组成部分。

畬族传统体育作为中华民族的一种文化形态，实际上是在长期的民族融合中吸收多种民族文化而形成的。正如民族本身的形成和发展经历了漫长的历史过程一样，畬族传统体育同样经历了复杂的历史演变。回顾畬族社会发展史，人们不难看到，具有鲜明特色的民族体育文化体系正是在与当地汉族的民间体育交流中相互学习、取长补短而形成的。

闽东畬民创造并积累了许多富于地域特色和民族特点的民俗体育。根据畬族传统体育所蕴含的畬族传统文化的各种成分和要素，可分为不同的类型。据初步的调查统计，闽东畬族现存民族传统体育约有 20 多个项目，其中按活动内容分类，大体可分为如下类型（见表 1-1 所示）。

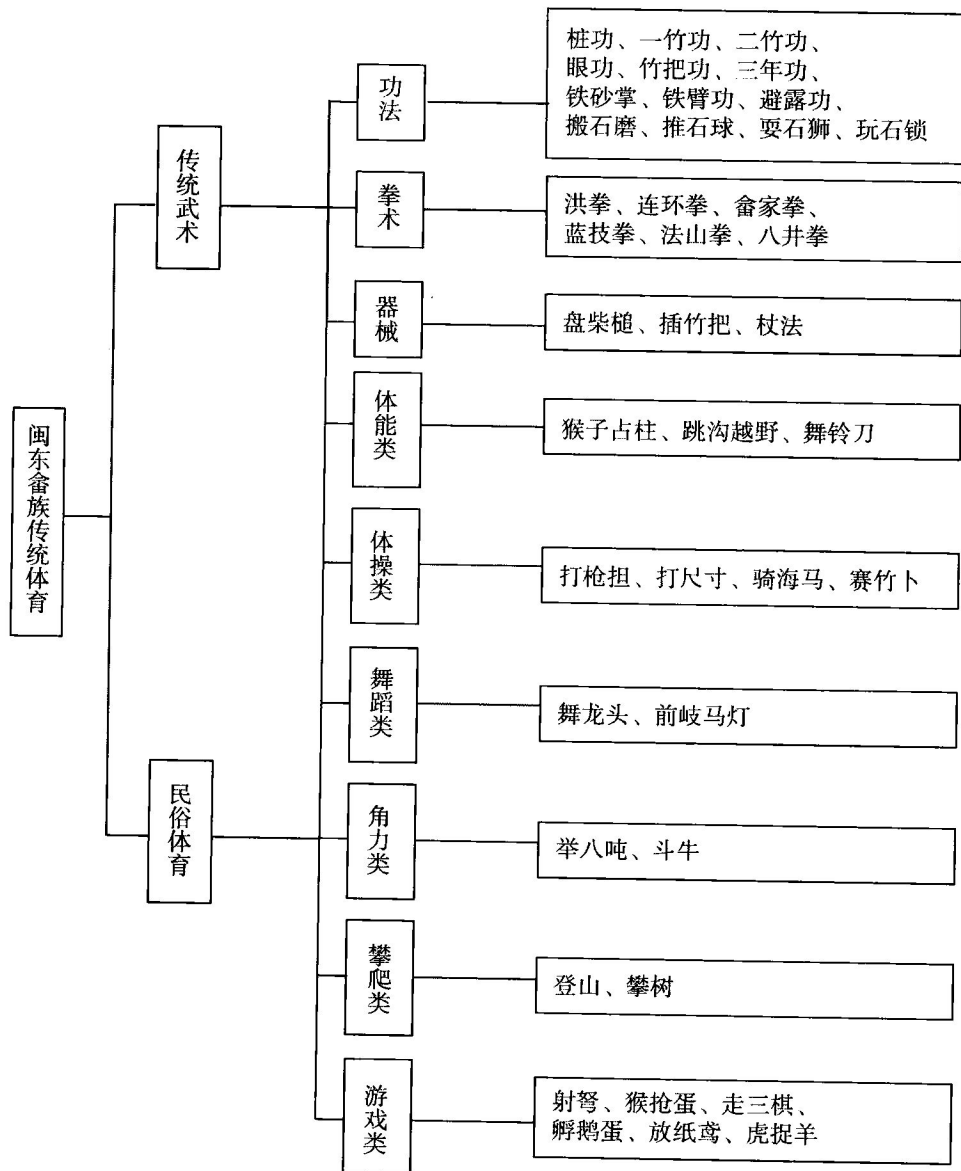
闽东畬民长期居住在崇山峻岭之中，由于交通不便，信息闭塞，经济相对落后，在这种极其艰苦的条件下，为了生存和发展的需要，在采集植物、捕鱼、狩猎并与大自然的斗争中形成了生活、生产技能与技巧，这是畬族先民最初的传统体育形态的萌芽与雏形。随着历史的演进，逐渐演变与发展成为相对成熟与定型的传统体育项目。这些项目与生产劳动、生活实际、民间习俗体育有关，如“骑海马”、“打枪担”、“猴子占柱”、“斗牛”等活动项目。就畬族风俗传统而言，在每年的正月初十、二月二、三月三、九月九与封龙节等日，闽东福安、宁德、霞浦、福鼎、周宁、寿宁等地的畬民都会艳服盛装，扶老携幼，成群结队，盘歌不断，风雨无阻，尽情攀登白云山、太姥山等闽东著名的山峰。他们登上山后，通宵营火盘歌，清晨饱览日出。畬族不但以擅长山歌著称，而且民间体育舞蹈也别具一格。早在明代，熟悉畬族风情的邝露在《赤雅》中就有记载：“十月祭多贝大王，男女联袂而舞，谓之蹋瑶，相悦则男腾跃跳踊，负女而去。”畬族体育舞蹈形式多样，较有代表性的“舞龙头”、“舞铃刀”和“前岐马灯”等项目便是当年舞蹈的传承。

转战与迁徙是古代畬族的基本生存方式，畬族的传统体育也是在这样的历史条件和经济基础中产生。为了防身和保卫已取得的劳动成果，抗击压迫和外侵之敌，他们采取防守与进攻的手段，其军事性内容便逐渐形成与发展成体育项目。如“打尺寸”这一项目源于唐代，据传，当时畬族首领蓝奉高率领畬民抵抗外来入侵者，寡不敌众，被迫撤退到汀江南岸筑堡抗敌，敌军在江北万箭齐射，蓝奉高急中生智，用断弓横扫敌箭，尺示弓，寸示箭，打尺寸源于此。该项目是为



纪念畚族抗敌英雄蓝奉高的事迹而流传至今。另外，与军事斗争有关的活动，如“畚家拳”、“蓝技拳”、“推八字步”、“四门棍”等都是闽东畚民作为练武强身的重要内容。这些内容作为当时军事训练的辅助手段，经过千百年传承和演变，形成独具一格的畚族民间传统武术。

表 1-1





从畬族民俗而论，畬族乡村流传着盘瓠传说，每家都保存有一根刻着龙头的木杖，称为“祖杖”或“龙首师杖”。畬民把祖杖用红布包起来供奉。闽东有的地区每年举行祖先祭祀仪式，届时畬民擎着祖杖抬着祖牌游行，伴以鼓乐，跳起模仿动物的舞蹈。因为畬族长期居住在崇山峻岭当中，这里老虎、野猪、猴等动物经常出没的地方，畬民便模仿动物的奔、扑、翻、滚、掌、仰、蹬、卧、闪、窜、抖等格斗动作，其中以动物命名的动作达49种。这便形成了闽东地方稀有拳种。现在人们对这些的活动仍十分熟悉，特别是畬民习武者最喜欢模仿这些动物的动作，模仿各种禽兽动作形成的体育活动项目有“虎捉羊”、“猴抢蛋”、“猴子占柱”、“孵鹅蛋”等活动项目。

自20世纪50年代以来，在“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步发展”的发展少数民族传统体育方针指导下，畬族地区党政机构把开展少数民族传统体育作为贯彻落实党的民族政策的一项重要内容来抓，列入党委的议事日程。一些体育部门对畬族体育做了卓有成效的挖掘、整理工作，召开探讨畬族传统体育的座谈会，举办大规模的畬族传统体育竞赛，选拔优秀运动员参加全国少数民族传统体育运动会。这些活动取得了可喜的成绩。

1956年，福建省举行农村体育工作会议，要求对少数民族体育“加强领导，对其特有的运动形式，应帮助发展”。会后，舞龙、舞狮、武术、登山、打猎、棋类等活动日益扩大，畬族传统体育开始登上竞技体育的大雅之堂。

改革开放以来，畬族传统体育进入蓬勃发展的时期。1981年，国家体委和国家民委联合发文，倡导恢复少数民族体育活动，并召开全国少数民族体育工作座谈会，确定对少数民族传统体育采取“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步发展”的工作方针。

为了做好少数民族传统体育的挖掘工作，福建省体委、民政厅，多次联合召开全省少数民族体育工作座谈会，要求对传统体育项目进一步加以搜集、研究、整理，并对其活动进行推广。1981年6月10—11日，福建省召开“宁德地区少数民族传统体育汇报会”，省有关部门和宁德地区的民政、体委、民族中学的干部、教师19人参加。会议探讨民族传统体育流传于闽东的项目、名称、活动方式、历史沿革和现实意义，搜集到20多种畬族传统的体育项目及有关材料。12月20—24日，福建省在宁德召开“福建省少数民族传统体育工作座谈会”，省、地、县的民委（民政局）、体委、民族中学、民族文化站等单位有关人员，以及体育积极分子共99人参加（其中宁德地区有畬族运动员26名及有关县、市体委主任、民族干部出席），学习全国少数民族传统体育工作座谈会文件，研究贯彻措施。福鼎、宁德民族文化站和地区民族中学介绍了各自开展民族体育的情况，