

—少林功夫丛书—

少林疯魔棍法阐宗

马 德 著

北京体育大学出版社

策划编辑：佟 晖

责任编辑：佟 晖

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：杨为民

绘 图：王春成 刘 燕

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

少林疯魔棍法阐宗 / 马德著 . - 北京 : 北京体育大学出版社, 2002.10

ISBN 7 - 81051 - 811 - 9

I . 少… II . 马… III . 棍术 (武术) - 运动技术
IV . G852.251.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 071349 号

少林疯魔棍法阐宗

马 德 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32

印张：8.875

定价：20.00 元

2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数：6000 册

ISBN 7 - 81051 - 811 - 9/G·676

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

甘肃地处我国大西北，是古丝绸之路的重要通道，古战场之一。民风朴实，强悍尚武，为西北武术的形成与发展奠定了基础。甘肃武术在长期传习中形成了内容丰富，特点突出，具有代表性的“八门拳”派体系。其主要内容由拳术和器械两大部分组成，套路不下数百种，是中华武苑中一朵光彩夺目的奇葩。就其器械部分的棍术而言，又有长短、粗细之分。长者棍（5尺），短者鞭杆（3.5尺），细者条子（4.5尺）。此外，还有梢子、连枷等。棍术在八门拳体系中占着十分重要的地位。而疯魔棍术就是其中杰出的代表之一，它内容丰富，风格迥异，深受广大习武者的喜爱。疯魔棍整套分为十八趟，从东、西、南、北、东南、西南、西北、东北、天、地十个方位布局，进行走棍演式，极尽其变化。其中，又以“转、拨、拦、挑、戳戳、劈格撩、梢把打、阴手着着”等十六字要领为该棍之灵魂；以劈、扎、提、涮、拦、擗、搬、点、扣、扭、插、塞、砸、撩、抡、掂、蹶、格、飞、挑、转、滚、挂、拨等二十四法为其棍法精华所在，贯穿于整个套路之中，形成了疯魔棍迅疾、泼辣、屈收、开合、刚劲有力的独特演练风格，和劈、戳、搬、砸、撩、扫、封闭、拦

拿、扎挑的棍枪合一技击特点而饮誉武坛。

马德先生出生于武术世家，自幼受家学的熏陶，挚爱武术，天赋极高，尽继其家传之学。及长痴心不减，遂又多处求教，技艺日渐精进，尤对疯魔棍更有独到之处。“功夫不负有心人”，经过数十年的刻苦磨炼和潜心研究，终成大器，结出了累累硕果。“疯魔棍”与未曾面世的四趟“疯魔鞭杆”、鞭杆“探海十八手”，及传世极少的鞭杆套路“五阴、七手、十三法”集成《疯魔棍法阐宗》一书问世了。真所谓是：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我相信《少林疯魔棍法阐宗》一书的出版发行，将对西北棍术的传播与发展起到积极的推动作用。

我在这里以一具武林同道的平常心对马德先生表示衷心的祝贺，祝愿他“百尺竿头”再进一步，望有更多的佳作问世。是为序。

甘肃省武协主席

郝心莲

2002 年 1 月于金城

自序

家父王兆基，少时师从武威杨文俊先生习武，因家父聪慧、身材高大且力大过人，深得先生偏爱，尽授其艺；尤精长短棍术、大杆子、大枪、条子等。艺成，于1936年由武威抵兰州谋生定居。一次与当地武术界名家刘占彪发生口角，刘仗人多势众，步步紧逼，得势不让人；结果被家父打翻且伤重。因刘与兰州警察五分局（现兰州市文化宫南部旧址）有关系，家父被扣押而不得脱。刘被打一事在当时兰州武术界为之一震。

马金山先生（常用名马忠，同仁称妥爸）临夏八坊人氏，出身武术世家，亲眼目睹了家父与刘相搏的情景及不合理的结局，便仗义以五十块大洋（这在当时是一个相当可观的数字），将家父从“五分局”保释。从此二人过往甚密且胜过亲人。其后在武事方面的谈论，特别是对西北地方拳种的多种长、短棍法及大枪、条子的研究甚为痴迷。其中尤以“疯魔棍”、“疯魔鞭杆”，鞭杆“探海十八手”、“五阴”、“七手”、“十三法”，铁门闩，阴阳门及仙鹤条子等诸多方面的研究探讨更加深刻，家父受益匪浅。数年后结为父子之情。因马老嗣后无人，为报答知遇之恩，更好地继承武艺事业，家父将本人过继给马老为义孙并改姓马。两姓合为一家生活在一起。至此，家中对上述长、短棍及其他一些拳种套路的研练已成不可缺少之事。平时，特别是饭后茶闲之时，常来一些武林中好友与家祖谈论武事，那执着与痴迷，深深地影响了我。家父因受上述被扣押之事的刺激，加上旧传统观念的影响，所以在我十岁开始习武受艺时，便对我严厉训诫，不许张扬、争强好斗，不许轻传轻宣。并常说：“包藏贵似金，显露

淡如水。”因此，时至今日，“疯魔鞭杆”、“探海十八手”等套路一直未能面世。我认为武术为国家民族所有，应发扬广大。因此，八十年代本人在《武魂》杂志相继发表了有关“疯魔棍”的部分文章，受到国内外同仁的欢迎与好评。《武魂》杂志以“千呼万唤始出来”来评价它的发表。说明“疯魔棍”闻名于世已久，特别是在西北地区盛行流传，自清末至今已逾百年以上。因此，民国南京“中央国术馆独创疯魔棍”一说，纯属个人杜撰！

西北，陕、甘、宁、青、新诸省地，特别是兰州等地区，拳种较庞杂，内容却很丰富。拳械套路约有百多种以上。自清末以来，尤以常巴巴（回，人爱称常巴巴爷，明开国大将军常遇春之后。）来兰州所传“八门拳”为主，广为流传西北各地，亦最为普遍盛行。先后涌现出了不少武林高人，就兰州地区而言，如：杨三爷、八大王、金背河马、马金山、快腿张发奎、张新桥、杨怀洲（“疯魔棍”在兰传人之一）、西北棍王——王天鹏、甘州王——王延明等，都是个个武艺过人、人品俱佳、谦和容人的武林中高手。他们尤其在长、短棍方面造诣很深。在西北武林同仁中，当时长、短棍，条子的技击、演练水平之高已成风尚。这里地处边陲，但民俗朴实，能善客待人，因此各地高人多聚于此。

武坛有“东枪西棍”之誉。为使所学长、短棍，条子能得以较好地完善，发扬光大，本人十数年间不懈努力，屡赴武威、张掖、酒泉、临夏等地与武术界同仁、亲朋好友交流沟通，发现并认识体会到西北地方拳种的器械套路中，长、短棍，条子的内容之丰富、技击之巧妙、组合之完美、编排之合理确实令人叹为观止。不论是练还是看，都是一种美的享受。如像“黄龙棍”、“盘龙棍”、“群羊棍”、“蒲团棍”、“仙鹤条子”及一些多不流传的“鞭杆”套路等等，本人从中受益匪浅。

为使所学为同仁提供相互探讨研究及更好地流传，也为防止将别家拳种冠以自家名称而窃为己有之劣行发生，此次初步将已

发表过的“疯魔棍”部分予以补充整理，并将“疯魔鞭杆”、“鞭杆五阴、七手、十三法、缠（探）海十八手”及探海十八手内1~8手之1.“画龙点睛”、2.“易如翻掌”、3.“玉女穿梭”、4.“莽蛇出洞”、5.“青龙戏珠”、6.“探海取珠”等也予整理配图解析。

“疯魔鞭杆”系套路，“五阴、七手”系单招组合的短小精悍的小套路，“十三法”、“探海十八手”系单招演练手法。它们编排组合的招法内容基本出自疯魔棍中的精华，它们的调把、交手换势等方面都有劲顺力到，变化巧妙无穷，神出鬼没，浑然一体，精悍成韵的感觉，实妙不可言。

此次同道好友、学生等鼓励支持我将其一定整理出版，以免散失，而成憾事。我想这对上述鞭杆之内容一知半解或不甚了解者、了解一二者及知其内容想了解者，都会有加深了解、研究、探讨的价值。

为使同道、好友更好地研究掌握，本人计划用光盘、录像带的现代手段演练录制讲解，达到方便、清楚细致之目的。

我平生以平常心做事。古人云：“文以评心，武以观德。”这是每个常人应具备的品德。册子里面收进了我十多年来发表和未发表的一部分文字，仅供同仁今后在讨论有关因托古、臆造所带来的麻烦时，可以资考证，会不无好处。虽如此，托古、臆造的弊病至今在一些武术杂志、书刊中仍然时有发生，可谓憾事。

我的恩师、著名学者、同事称以关夫子者关意权先生生前题赠了我这样两句诗“灵药非擅市，佳果不在花”来评价我，我平生足矣。其后中国书协理事、中国书协学术委员、甘肃省书协主席、省画院院长赵正先生（笔名黎泉）以此两句赠诗书赠了我，《甘肃画报》也曾以此两句诗为题介绍我的诸多方面，我深感人生真诚的价值。原《武魂》杂志主编沈理然先生，我不曾相识，他支持了我，我深深感到他是一个职业道德高尚的人。他的难能

可贵，我将终身不会忘记。总观天下今昔，良师难遇，益友难结，高徒难得，是得人之“三难”也。非无其人，而违其时难与焉，无其力难与焉，是机会之“三难”也。是以立雪经日，宁教程门，西行千里，问礼老聃。因千古之美谈，亦人生之缘慳。吾今者生逢其地，得其时，诚得遇众贤者，缘何，答曰：诚心、德性、知遇更相知相识。

七十年代初，有幸结识了“吴式太极拳”第三代传人张雅泉先生，人宽厚善良，不喜张扬。随后投其门下并完全专心于太极拳的研究，至今锲而不舍。我深信太极拳是当今人类最好的活动、休息方式之一。它最终会被世界人民所接受。

健体强身，修行养性，要随和自然、轻松、愉快、心情舒畅；万万不可有奇思异想。生老病死是规律，不可违抗。人生短暂，当自善善人；究极科技，参证大化，放手太空之外，何乐而不为。

我平生告诫学生，教人事小，误人事大，万不可欺人误人；文武之道要堂堂正正，不可行如鼠类，让人喊打。宇宙无穷，人生短暂，本身就是悲哀，人当以善为本。

他们对我此前文章的发表和小册子的完成，都给予了极大的热情支持和帮助，他们深明大义，做人的正气尤为可贵，始终在鼓励我，使我很受感动，我永远铭记。

我将以我终身喜爱的收藏、医道、太极、长短棍为伍，以谢世人同道。

我自知小册子文拙且浅陋，错误缺点不少，诚望同仁教正。

马 德

2001年10月1日于宅舍

棍之概说

武术的内容很丰富，有十八般武艺之说。器械之宗又当推棍。明何良臣著《阵记》一书中〈技术篇〉记述：“学艺先学拳，后学棍。拳棍法明，则刀枪诸技特易易耳。所以拳棍为诸艺之本源也。”《武备志》云：“诸艺宗于棍。”因此，“武术器械之宗又当推棍”之说不无道理。武术器械中所有长兵器都是在—根棍的一头或两头装有不同造型的兵刃而区别其种类名称；不同兵刃的使用技法又都脱离不了棍的基础，在棍法的基础上千变万化。

我自幼喜欢长短棍术，因为在武术器械中，长短棍最好使。它两头（梢与把）没有任何装点，使用起来变化自如，得心应手，威力无穷，又朴实易得。常言棍如猛虎，又曰棍如雨，棍打一片等等，说明了它的威力。

在武林中，粗犷朴实憨厚的西北汉子，普遍选择了长短棍的演练，蔚然成风，并极大地发展丰富了长短棍术的演练内容和技法特点，所以长短棍术在西北诸省特别盛行，尤其在甘肃诸地更为普遍。因此，武林中有“东枪西棍”之说，不无道理。

一、长短棍练法浅谈

棍法演练一般包括折子、抡子、舞花（舞花又包括正舞花、顺舞花、倒舞花等）、溜手、盘桩求功法等进行；同时也有专门的“排子棍法”，是二人对练的一种方法。

二、鞭杆演练法则与求功

作为具有西北地方特点的武术器械短棍——鞭杆，它主要具备了粗犷迅猛、快捷、大开大合，吞吐伸缩有度，其技击法内容十分丰富，变化多端，达到了无中生有的妙韵。

鞭杆套路基本都是由单招技击法组合而成。因此在学习演练鞭杆套路时，要拆开逐招逐势的演练领会，其效果更佳，领悟更深；如四趟“疯魔鞭杆”的组合内容都是由单招组合而成，其开势头三鞭即是单招“化子挟棍”的一种，是技击性极强且狠准的一种鞭杆技击法，在学习演练的过程中根据自己的身型特点，体会领悟演练实践。但也不是“死法”，而是“活打活用”。如这三鞭出手技击，根据正前彼方的具体情况：①可以由后向正前飞速快疾劈出；②可以由后向前迅猛快疾平扫过去；③也可由后向侧前迅猛快疾斜劈。当然在劈出的同时拧身转步、吞胸拔背、甩头调面、交把换手时会在技击变换中无穷尽的尽情发挥，当然是彼变我变。

鞭杆的演练必须首先要弄懂其中主要的单练手法；如：搬、砸、扭、扣、劈、挑、拨、擢、云、飞、插、敦、点、提、抡、扫、扎等等。而其手法又必须在鞭杆所应具备的基本功上着手配

合演练。如：溜手、交手换把的过程中交替变换其单练手法，逐个变换演练使用。要达到十分熟练，得心应手，变换自如迅猛快疾，随心所欲而准狠的程度，其变招换势的每个技击法的应用发挥又需达到完整一致的“整体劲”效果。也就是说，全身头、肩、肘、胯、膝、手、眼、身、步、法都为技击的一招一势配合服务，达到最佳的技击效果。“活打活用”又是必备的条件。而仅仅达到上面所述鞭杆应具备的手法，演练变换的熟练程度还远远不够；更重要的是求功，也就是在技击实践中所能发挥出的打击强度效应和自身所能承受被打击的强度能力。否则，技法演练的纯熟也好、技击变换手法高超也好，在接招还招的实际过程中，会是不堪一击的空架子。花拳绣腿，好看而已。为此，以下谈谈几种简单易行且施之有效的求功方法供同好参考，不无好处。

于此介绍家传有关“盘桩”、“搅槽”、“扎垛”的三种求功方法如下：

（一）盘 桩

1. 过去一般在树林深处，于树杆上进行斜劈、上提、横扫、上下刷杆、左右碰撞、扭打、翻砸等进行求功演练，以增强腰、背、臂、肩、肘，特别是手与腕的撞击后的承受能力。（现在于树林杆上不能，以示环保意识。）

2. 在适当的环境中，栽以约 30 厘米粗细、1.80 米高低的木桩，做如同在树杆上求功演练的方法。

（二）搅 槽

在型同马槽大小的盛具内，放进与大豆粒大小石籽，细沙拌

匀，约半槽深，以撅头把或铁锹把，用双手握之进行搅拌。动作幅度要大，伸腰展臂，随劲顺势甩头调面，以助功力。

（三）扎垛法

将麦草一捆捆扎紧，一层层堆积成高约 1 米、粗 80 厘米的圆草垛，在其上用长短棍做劈、砸、抡、扫、提、扎、拉出的各种有效动作。以求暗与柔的合劲功力，其效不可低估。

以上演练求功之法，不可缺少，也很重要，否则成了花拳绣腿，经不住与人接招还招，发生把脱棍飞的后果。

以上这些演练求功方法，可与同道求教，他们会有更好且有效的方法。我们也将采用现代科学手段来演示，以利相互学习。

三、法则解析及其它

1. 转身运棍时要松肩活肘，以腰带肩，棍随身。
2. 插步挂棍时要拧身转步。
3. 撩棍斜上幅度要大，力点准狠，身械协调。
4. 上搬下推要协调一致，蹬伸有力。
5. 抽棍败势，要有摇身闪摆、提胯之像。
6. 搅棍迅速有力，力达梢端。戳棍中平。力透棍尖。
7. 劈挑幅度要大，要松肩活肘。
8. 腕臂松抖适时，棍到劲出，寸劲方显。
9. 抡棍时，肩、臂、肘、腕要松活，棍贴身随步而走。立抡要迅猛快疾。
10. 挑棍要放长挑远，棍幅要大。
11. 劈砸要有力，棍随身落。

12. 云棍在顶，速快而猛，送肩伸臂，活腕交手调把，变换神速，横扫一片。

13. 揭棍时下砸上提要快速，一气呵成。

14. 劈棍幅度要大，力求棍打一片，劈击要快。

15. 云拨要连贯圆活，横击棍高与胸腹平。云拨在移步换势时脚不能高抬。眼随棍走。

16. 大剪、小剪：两棍相交于中段为大剪，相交于前端为小剪。不论大剪、小剪，相遇绝不能以死法相对，要随机应变，不能力敌，则要智取，方为上法。

17. 虚实各异。虚则以惑对方之势，实则击也。

18. 棍至对方头部，成倾斜势下为剃。

19. 左右转动手腕，使对方棍不得进身为滚。滚法随势而动，随势而变。

20. 防左侧棍为拨，防右侧棍为拦。

总之，不论长短棍法，要应用的得心应手，变化无穷，巧妙神速，必须要有上好的手、眼、身、步法的协调一致相配合，方能达到较理想的目的。

有关学习下例棍术鞭杆组合配图解析的提示

如果仅仅按照下面单线配图解析说明来领悟、理解单练和套路内容的要领，是不能真正理解和领悟并取得应有的真实效果的。

配图仅仅是表现演练运动静止的死线条，也只是仅仅领先依靠线条箭头所指示的走势路线方向及过程的动作组合而已。线条不能也不可能表现身体在运动过程中，集各部位（头、肩、肘、胯、膝、手、眼、身、步法）爆发的整体劲与整体效果，更不要说表现内在的吞吐、气与力内涵的结合所表现出的效果；文字也很难完美全面地表述整体组合、协调一致、拳理很深的那种巧妙

所在。文字解说，只能利用较适当的词汇说明其中的某些问题关键所在及要领和注意事项。要真正达到领悟并融会贯通的效果和目的，文字实在难以完整完美地表述。加之体型各异、性格等诸多方面的不同，因此演练的表现方法与效果也不同而各异。

悟性（常说的“天份”）的差异，制约了领悟学习和演练的理解效果。我教授学生几十年，学生有一个共同的感受，认为我耐心、认真，动作规范，容易接受理解；但在效法我所表现出的整体效果方面，特别是要达到那种劲顺力到，身械协调，融会贯通，一气呵成的巧力妙劲的韵味，总是难以如愿。这属于悟性深浅的问题。但是仅仅有悟性还不够，更重要的是要有执着，不怕吃苦的精神意志与信念。在实践中点滴领悟，摸索、体会反复理解；结合自己的实践，不厌其烦地反复理解，请教指导，甚至不耻下问，不会不成功。

在学习下例棍术和鞭杆组合的内容时，只要喜欢，可根据自己的身型特点和演练习贯，坚定信心，慢慢走招演势，体会摸索，逐步达到领悟贯通。即棍随身走粘手自如，倒手换把得心应手，随心所欲变招换势，从而逐渐变成自己的演练风格特点。拳种套路历来就是在生活的实践中，从实践总结到理论再实践的。没什么迷信的东西，对自己只要有信心，终会成功。

配图解析的下例棍术和鞭杆组合内容，在学习时不能依样画葫芦，死守不变，要变才能活。所谓变，就是将各个单练及套路中的招势、手法相互串连，反复组合演练，串来串去，没完没了，根据自己的风格特点，活打活练活用，会越练越灵，变化无穷；年长日久会功夫不负有心人，在苦练中会产生意想不到的极佳效果。会达到身械协调，劲顺力到，灵活自如，融会贯通，得心应手，而终成大器。

第一部分 疯魔棍

一、疯魔棍概说

疯魔棍是少林棍法的一种。其套路由：天齐、天门、疯魔、纽丝四大部分组成。各部分都能独立存在，因此有“天齐棍”、“天门棍”、“疯魔棍”、“纽丝棍”的独立流传。全棍共七十二趟，三百六十棍（招法动作），十抡八折（十种抡法，八种折法）。内藏二十四法（劈砸抡格折连环，转拨盖撩云翻翻，滚掂搬搬倒山，拦挑飞揭圈里圈，抖拂点纽梢把连。）（单练）。其十六字要领为：“转拨拦挑戳戳，劈格撩，梢把打，阴手着着。”套路按很严格的“东、南、西、北”“东南、西南、西北、东北”方位，即：“四面八方”走招演势，并“捅天打地”（共十个方位）无所不打、不点、不指。以棍法枪法融为一体。其演练布局和动作招势的独特与别家棍法不同。如其中“脑后一窝蜂”、“珍珠卷帘”、“摘心画眉”、“太公十八手”、“夜叉探海”、“乌龙串塔”、“黄龙脱甲”、“老虎大摆尾”、“倒搬桨”、“二回头”、“锁里拨簧”、“老和尚披袈裟”等等都是很别致的棍法枪法。其要求神速凶猛而巧健，且要求练出棍法独特的自然活泼之神韵。变化异常，且惟妙

惟肖而不“疯颠魔瘴”。与少林白眉棍法（也称五十五手棍）的动作招势有许多共同的风格特点。在演练的过程中，以“望文生意”、“顾名思义”的方法去以“醉棍”、“醉拳”之“醉态”推理“疯魔”二字是非常错误的。“疯魔”二字是避此棍横扫“东南西北”，恶劈“四面八方”并“捅天打地”，对天地方位不尊之忌而取名。

因“疯魔棍”棍名时有窃名、臆造、托古的现象发生，故引证一段历史文字来证明此棍的渊源。民国姜容樵著《少林棍法》自序云：“按少林棍法，肇始于隋。大业中，寺僧以棍破群盗，由是遂以少林棍名天下。唐宋以来，代有传人。其时所传，仅顺把十八棍，后发明阴把三十二棍、六十四棍，即今群羊棍、齐眉棍、疯魔棍、行者棍是也……”《序》中起码能看出疯魔棍传世已久。顺便录“疯魔棍”谱诀的部分句子如下：

疯魔英雄少林藏，跨虎蹬山棍中王，
白马分鬃三股法，左右天齐相对架。
樵夫担柴肩换肩，童儿献茶即拍茶，
黄龙脱甲腾空去，黑雾盖顶势可怕。
秦王展旗一排兵，神仙过桥二路架，
要知此棍名和姓，熟记首句走天涯。

杨怀洲先生于民国初年，因人命官司由甘肃庆阳辗转避地于甘州（今甘肃张掖）、凉州（今甘肃武威）、兰州等地。在各地不同程度地对《疯魔棍》法均有传授。在兰州居住其间，被五泉山红泥野人张新桥（武术名家）挽留奉食；其后收张新桥、魏老五等十人为徒，给每人传授《疯魔》拳械各一种。事前命众人立案燃香发誓，“立意不能下传，也不能相互串授，否则甘受杀身报应等”。但其后徒众背誓相互串授，而且都有传人。十人中先后去青海、临夏诸地，也有被聘前往他地教授者。终因历史原因，以及思想保守、意识守旧等原因，《疯魔棍》被支解传授而很不

完整。但上述各地先后涌现出了不少棍中高手名人，如武威的杨文俊，“甘州王”王延明，临夏的马金山，兰州的“西北棍王”王天鹏先生，杨天武、何法僧也是当时的佼佼者。临夏更是人才辈出。

王天鹏先生自从黄家，诚心苦奔三年有余，黄家被感动，传授了鞭杆“五阴、七手、十三法”，其后如虎添翼。武术界名振一时的马英图先生来兰与王天鹏先生欲以试高下，被王天鹏打了个棍飞人斜。其兄马凤图先生因子侄年幼，只好让妻弟罗文源拜王天鹏先生为师学习棍法。终因种种原因，罗未能得棍法全真要领。

为了让棍术和鞭杆与同仁见面，达到相互学习的目地，本人于此以配图解析的形式，把“招势”、“法则”组合作详细说明，力求明细易懂、易练，我想是有益的。

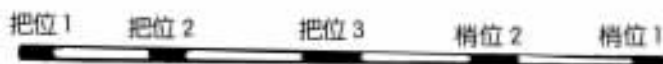
需要说明一点，该棍在《武魂》杂志分期发表时，得到了沈理然先生的关心，对棍术的演练要领等诸多方面的文字内容作了较详细的解析，此次整理中也一并将解析文字整理进去，我想对本人和同仁都有帮助。

（一）疯魔棍的演练要领

以独特多变的“八仙步”法左右全身运动，腰身要灵活，伸腰、松肩、展臂、活腕，移步换形，走招演势要拧转自如，快速有力，协调一致。自始至终，以腰为轴，发自尾闾，力贯全身，气止肩俞。肩推肘，肘推腕手，劲到棍走。把法要灵活多变，快速清楚，支点、力点要分明，配合得当。棍随身变，身随步移，抖棍贯劲，力透棍端。

（二）疯魔棍把法、把位

为了对棍的“把法”、“把位”有较准确、简明的说明，将棍以简图分为五个把位：较粗的一头为棍把，较细的一头为梢把。即下图中所示：把位一、把位二、把位三、梢位一、梢位二。



把位图

把法共有 12 种：

（图 1）为顺把。两手握棍，一手手心向上，一手手心向下，也叫阴阳把。

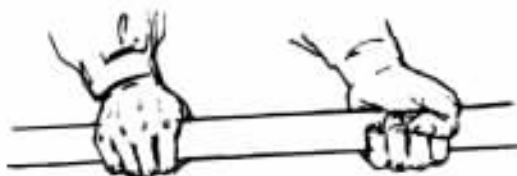


图 1 顺把

（图 2）为阴把。两手握把，两手心向下，虎口相对。

（图 3）为换把。两手握棍的前后位置，两手同时滑行，手不离棍变换位置。（用手掌上下搓把）。

（图 4）为滑把。一手握棍不变，另一手在棍上滑行并变换

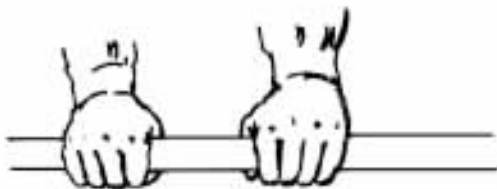


图 2 阴把

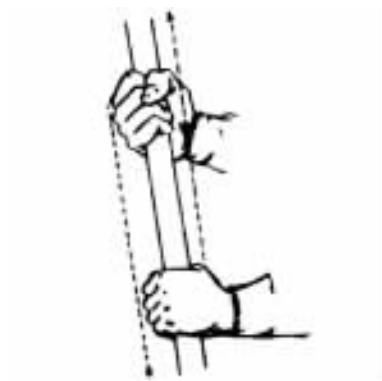


图 3 换把

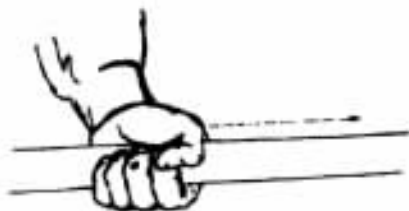


图 4 滑把

位置。

(图 5) 为脱把。一手握棍不变，另一手滑行脱把。

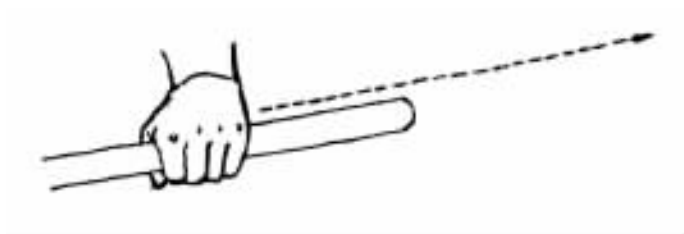


图5 脱把



图6 虎口扣把

(图6)为虎口扣把。棍放于虎口上，用拇指、食指、中指扣棍。

(图7)为阳把。两手握棍，两手心向上，两虎口向前。

(图8)为阴手扣把。用拇指、中、食指、无名指相扣，手心向下，阴手扣把。

(图9)为举把。双手紧靠拢握棍端。



图 7 阳把



图 8 阴手扣把

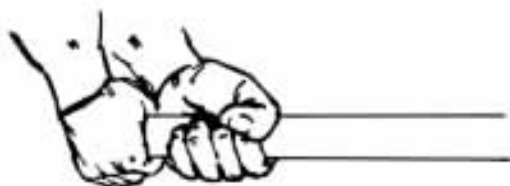


图 9 举把

(图 10) 为阳手扣把。臂向侧上伸，手心向上，用拇指、中指、食指相扣，阳手扣把。

(图 11) 为虎把。将棍把把根面顶于小指环上，其余四指紧紧握棍把。

调把：两手握棍，同时滑行，两手先后脱把并变换位置一把位。



图 10 阳手扣把



图 11 虎把

二、疯魔棍十八趟解析

纵说千家棍法，莫过于降人以崇。疯魔自始及今九州武坛，其魔力劲劲。“千呼万唤始出来”，嚯嚯雄风，西北风尚，何以精髓，“云里现身”、“孤注一掷”，凭管窥豹，观其一斑，悟其全貌。

一 趟

1. 云里现身

(1) 身体正面站立，两眼平视前方，两腿站直靠拢，两臂自然微屈下垂于身体两侧。右手持棍把位一。棍梢正前方着地。(图 1)

(2) 上动稍停，向右侧前方上右步的同时，重心右移，左手在右手处握棍并向右上方上挑至肩上，棍直立。双臂前屈肘，顺把握棍。两腿微屈膝成八仙步。眼前视左侧方。(图 2)



图 1



图 2

(3) 上动稍停，右腿回收于左腿前虚步点地，左腿屈膝，重心后移于左腿的同时，棍梢随体左转由右前上方，经右侧向左斜抡一圈半，左手滑于把位三附近。右臂屈肘，左臂侧高伸，双手顺把握棍，置棍于左侧前。眼看正前方。(图 3)

(4) 上动稍停，右腿向右侧前迈步，棍随体向右拧转的同时，棍梢由上向下，斜抡两圈。担棍于右肩上，左手滑把于右手

处。双臂屈肘，双手顺把握棍与肩平。两腿微屈膝，成八仙步。眼看正前方。(图4)



图3



图4

要领：全神贯注，身随步转，脚（不能高抬）敏捷快速有力。棍随身走，抡撩转拨要连贯圆活，迅猛快速，力达棍端。

解析：“棍打一大片”，在这一棍法中的技击特点尤为突出。(图1)的挑棍，就不能与类似的其他棍法相同认识，上挑的意韵，要有击彼下盘的招法，敏捷快速有力。(图2~4)右抡棍，一般以为处理这一棍法时，切记利用蹬地拧身的作用，再则，抡棍时要打出力点来。关于力点，可以以棍每次与地触及处，使棍法变化富有节奏，但不同于单纯的抡棍。棍行形变，身形一定充分拧动，给人以风火之感。技术性技击旨在封住自己下盘。

2. 风卷残叶

(1) 右腿蹬伸，左腿向前方上步屈膝前弓，重心左前移成左弓步的同时，身体左转，棍梢由后过右侧向前抡扫。棍端着地。双臂平伸，双手顺握把。眼看棍端。(图5)

(2) 前动稍停，身体重心向右腿后移直立，同时提起左腿屈

膝贴于胸前，棍由前向上挑起。两手顺握，左手滑把于位二附近不动。置棍把于左膝内侧，棍梢朝天，微倾斜于左侧，眼睛前视成朝天势。(图 6)



图 5



图 6

(3) 前动不停，右腿蹬伸，左腿向左侧前落屈膝成左弓步，同时将棍梢由上向右、向下、向前、向左、向后平抡一圈，置棍于左腹股沟上。右把前低，左把稍高，两手顺把握棍，两虎口向后，两眼平视前方。(图 7)

要领：腰身拧转要灵活，蹬伸落步要轻快有力，上挑下抡要活肩伸臂，快速凶猛，力达棍梢。

解析：“风卷残叶”为一物象，中国武术素以我境同融，如将(图 4)至(图 7)合起来看，棍法的复杂变化，真如同狂风自棍生。欲得这一佳境，完全赖以淋漓尽致地表现其技击精质所在。

(图 4)为攻彼下盘棍法，其技巧在于腰的机关。练习时，左脚向左抢步，借此抢步拧腰，猛向左转拧身，双腿拧搓，两手撒棍向左横扫斜劈下。斜劈下的棍触地即提膝上挑棍，自横斜劈上挑变化干净利落。



图 7

(图 6) 挑起棍后，不留滞止，向右一划，封挡彼谋我右侧之图。这一棍法，划得沉稳，不能失其快速凶猛的风格。

3. 力劈华山

(1) 前动稍停，右脚向前上半步，脚尖点地蹬伸，重心前移，左膝向前微屈，同时棍法下压，棍梢由后向上、向前，过头向下，顺右侧立抡一圈，两臂左上右下交叉。棍把朝上，棍梢向下，眼看前方。(图 8)

(2) 前动不停，棍梢继续由右侧向后，向上、向前、向下立抡一圈半劈棍，棍梢正前方着地，两眼前视看棍梢。在运棍立抡的同时，右腿上半步蹬伸，左腿向前跨步成左弓步，重心前移于左腿。(图 9)

要领：腰身拧转要自如，肩肘腕屈伸要灵活、有力、松快。立抡要迅猛快疾，棍贴身走，随步移动，力贯棍梢，着力点要准而有力。

解析：棍自身后向前略斜劈，意在劈开彼取下盘之械，得此一招，抢步向上，挥棍直劈落上、中、下三盘。力点一是在斜劈



图 8

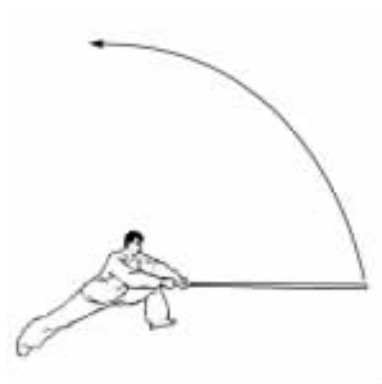


图 9

即地，旋即发全身之力。

4. 丹凤朝阳

(1) 前动稍停，重心后移右腿直立，提左膝贴于胸前，同时棍由下向上挑起。右手棍把顶膝上，棍直立，左手阴手松握棍把位二，两臂屈肘，眼前视。(图 10)



图 10

(2) 前动稍停，全身向前、向下直扑，同时右腿蹬伸，左腿前落成左侧弓步。棍随身向前下劈砸，棍梢击地。左手滑把靠拢右手把位，双手阴把，两眼前视棍梢。(图 11)

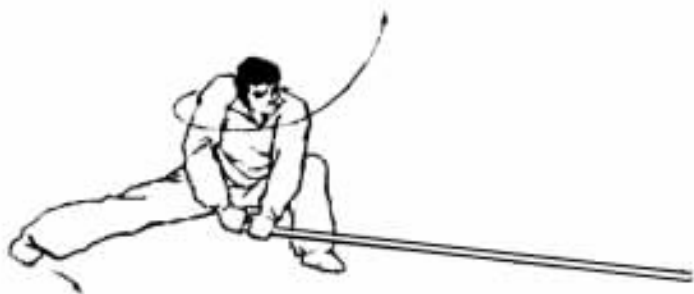


图 11

(3) 前动稍停，左脚尖向前点半步蹬伸，同时身体左转，左手调阳把。重心左移成左弓步。两臂侧前伸，双手持棍把并置于左膝外侧，棍梢原点不动，眼视棍梢。(图 12)

(4) 前动不停，右脚向右侧上半步，左腿蹬伸成右弓步，身体右转，重心向右移的同时，棍梢由地向上、向左、向下、向上、向右提抡一圈上撩，双臂微屈，双手举把过头，置棍把于右前上方，把低梢高，眼看棍梢。(图 13)

要领：拧转以腰为轴，动作明快，舒腰伸臂，松肩活腕，拧转要有力，起棍抡撩幅度要大，抖棍贯劲力透棍梢，力点准狠，身械协调一致。

解析：提膝挑棍后，利用滑把向下直压劈。在这一动作后，(图 12) 步法变化，对“丹凤朝阳”这一动很关键。

由(图 12)这动棍不动，但身体靠右步的上提形成腰的拧转，同时，双手向上搬挑棍，这一搬不宜搬得双臂过硬直。目的



图 12

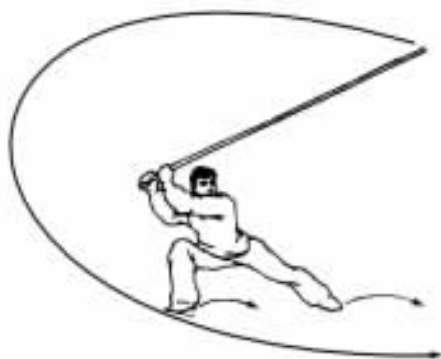


图 13

在于，双手搬棍起来后，左手略一环状固定棍，右手借势翻身向内搬搅棍，搬搅的同时，向左拧转撒棍。技术技击特点在缠绕对方的棍，带有崩劲，使其棍脱手。

5. 劈山提水

(1) 前动不停，全身向左向前拧转，右腿向前跟进半步蹬

伸，同时左脚向前着地滑出成左弓步，棍梢同时由前经后，经右上方斜劈至前方，两臂前下伸，双手顺把握棍。棍梢着地，眼看棍梢。（图 14）

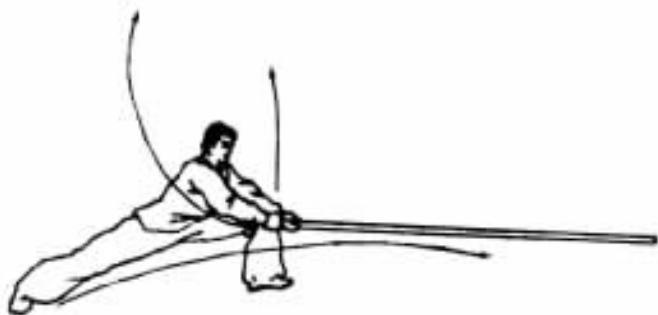


图 14

（2）前动稍停，右腿向前上步，左腿蹬伸成右弓步，双手同时向上举棍过头，左把滑至把二、三位间，把高梢前低，右臂屈肘，左臂前直，双手顺把扣棍，眼看棍梢。（图 15）

要领：拧转要明快，移步换势脚不能高抬，运棍时肩松肘活，劈砸幅度要大，力求棍打一片。举棍转拨要平稳有力，力贯棍梢，依次完成。

6. 指面问心

（1）前动稍停，左腿前提上步点地，右腿后提屈膝重心后移的同时，前把松握，双手将棍拧转向下内翻扣，双手顺把握棍，棍中平直，棍梢前指，眼前视。（图 16）

（2）前动不停，身体前扑的同时，以左把为支点，右把为力点，同时右腿蹬伸，左脚上步屈膝前弓，成左弓步，右把向前扎出，左把滑至右把处靠拢，两臂前伸直，顺把握棍，眼视前方。



图 15

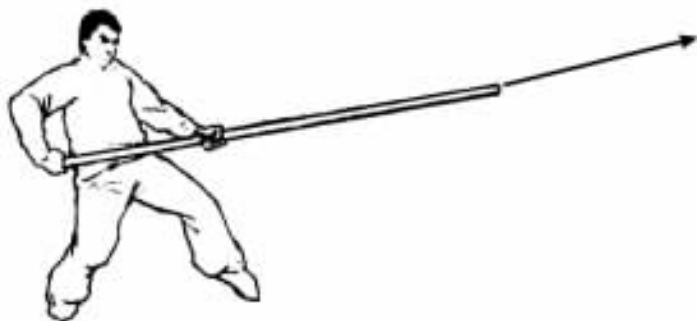


图 16

(图 17)

要领：上步要平稳，蹬伸要有力，肩松臂活。棍的拧转下压要沉重，扎出要平直有力快速。力达棍端。

解析：“劈山提水”、“指面问心”两招结合，可谓下、中的防守，技击均含其中。（图 14）劈扫彼下盘，这样就棍法而言，击下盘，攻击者上盘必然要露与彼，一旦彼避开下盘，反而从上

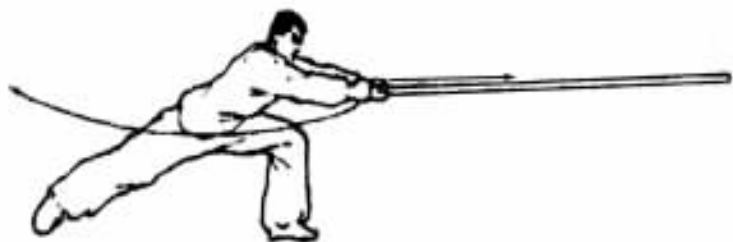


图 17

盘欲谋攻击者之利。此招攻击者拨下格上、中、下均可顾及。另（图 15）的动作还向攻击者提供了一个暗机，彼中盘攻攻击者，攻击者“劈山提水”的“提水”，即（图 15），向左外格，或说拨彼械（姑且说双棍相争），仅这一拨，缠住彼棍，翻腕贴彼棍滑进，出现了（图 16）的“指面问心”，这两招的实用，其发力刚与柔相济，刚则猛、果断，柔则缠劲不脱。

7. 打碎金钟

（1）前动稍停，左腿向后蹬伸，身向右转。重心右移，右腿屈膝成右弓步的同时，右把向后抽棍，左把前滑，眼随棍梢。（图 18）

（2）前动不停，右腿向左，向前转身的同时，左把滑到棍梢一把位，右把调接于左把附近，棍把由后经右上方向前、向下斜劈击地，双臂前伸，双手阴把握，扣棍。棍把着地，眼视棍把。（图 19）

（3）前动不停，向右侧方上右步点地，左腿蹬伸，右腿屈膝，腰身向上向右拧转的同时，双手将棍把斜飞上撩向上方。两



图 18

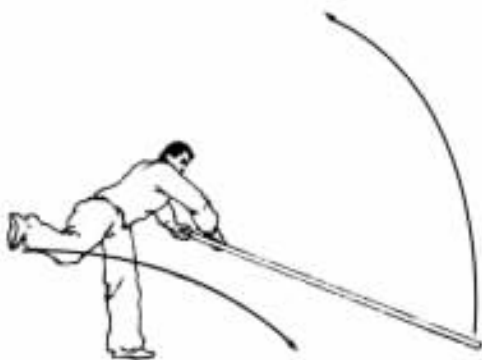


图 19

臂前伸直，顺把扣棍，眼看棍把。成“倒打金钟势”。（图 20）

要领：拧转要灵活，移步要敏快自如，舒腰松肩，抖臂活腕，下劈上撩幅度要大，劲顺力到，力达棍端，方显寸劲。

解析：“打碎金钟”，即（图 20），钟自悬挂在上，在棍法中来说，则是攻击上盘棍法。在这里其妙在于先调身反把，似乎是一个破绽，关键在虽反身握棍，攻击者右脚向右扣步，身体反



图 20

拧，就势反撩棍，突如其来地攻击彼上盘。

8. 蟒蛇出洞

(1) 上动稍停，右腿蹬伸，左腿向左屈膝成左侧弓步，重心左移身向左转，同时左手向后抽棍，右手滑把于把位一，左手换把于把位三。两臂前后直伸，双手顺把握棍，把高梢低。眼视前方。(图 21)



图 21

(2) 上动稍停，向右向前拧身提起右腿屈膝，左腿直立，同时右把下压上翻转，棍梢由后经左上方向前劈下里扣。眼视前方。(图 22)



图 22

(3) 上动不停，右腿向后落半步直立，重心后移，提左腿屈膝，同时双手持棍作外扣下压后拉。右臂屈肘，阳手扣棍于右侧，左臂前伸，阳把扣棍，眼前视前方。(图 23)

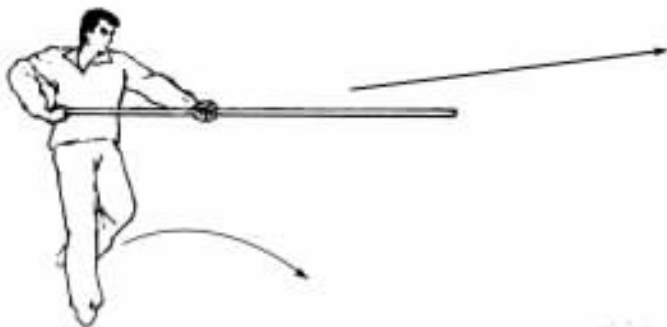


图 23

(4) 上动不停，向前上左步屈膝（成左弓步），右腿微屈膝，同时身前扑，以左把为支点，右把为力点扎出。左臂直伸，右臂屈肘，棍与胸平。眼视棍端。（图 24）



图 24

要领：以腰为轴，蹬伸要有力，动作要明快，展腰送臂要肩松腕活。抽拉、捆扣要闪摆拧转，劈扎要有力协调，力达棍端。

解析：“打碎金钟”面观其势，不愧疯魔棍法。使出换把的绝活，虽说“打碎金钟”倾力而出，可左手一撒棍，身稍向后闪，双手撒棍在手，参（图 21、22），一条蟒蛇竟收而复出，出其不意。但不一定是攻其不备，攻击者反把压劈，反被彼接住，顺势向左一拦棍梢，拦开彼中路，再挺棍直取彼中、下盘，恐其又为一怪蛇。

二 趟

9. 孤注一掷

(1) 上动稍停，身体 180 度向后转身，提右腿屈膝贴于胸前，左腿直立。同时棍梢由后经上向前、向下劈压，右把后抽，左把前滑，棍平于腰部。眼看棍端。(图 25)



图 25

(2) 上动不停，身前扑，左腿蹬伸，右腿前落屈膝成右弓步，同时左手脱把伸臂经上抡向后伸直。略高于肩，右把将棍从腰部直戳前方。双臂左右伸直，右手顺握棍把。眼视棍尖。(图 26)

要领：拧腰转身，蹬伸屈膝要明快连贯，劈压捅戳要快速有力，力达棍尖，点准力狠。身械协调，要一气呵成。

解析：棍打一大片。前面谈及换把之技，这在棍术中非常重要。它可以长棍短用，短棍生长。此招“孤注一掷”，虽说反身调把攻击彼上、中盘，技高一筹，贵在招中生招，如同太极拳所

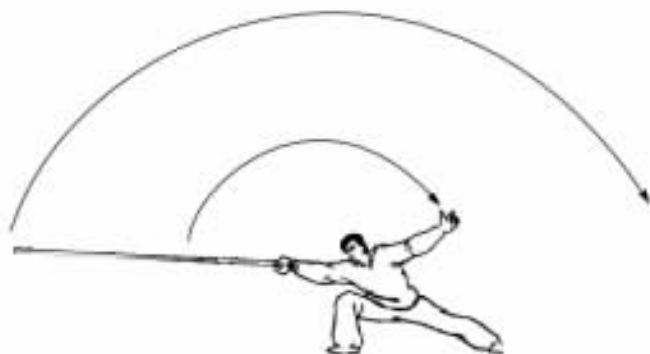


图 26

说“势如滔滔江河，招招不断，欲不断招，攻其无反招之机”。这对攻击者来说，应刻意追求。“孤注一掷”（图 26）的挺进，就在于反身劈压后，封彼之械，早已提起的膝向前落，右手攥棍，贴彼械滑进，取彼中盘。

反身压棍的技法，其力要猛、快，有一种绷开彼械之势，一般不要与彼器相沾，否则无法滑进。

10. 浪里挑鲨

（1）上动稍停，右腿向后蹬，重心后移虚步点地，左腿屈膝身体后坐的同时，左臂前伸阴手握把位二，棍梢由前经上向右后猛搬，左手并滑把于棍梢位一，同时右手滑把于位三。双臂前后伸直，双手阴把握棍。前低后高，眼视棍尖。（图 27）

（2）上动稍停，身前倾，左腿经右腿后倒插步于前，右腿屈膝下坐的同时，以右手为支点，左把前送，棍尖擦地向前戳出。双臂向下前伸，双手阴把握棍。眼看棍尖。（图 28）

（3）上动稍停，向前上右步，右手前滑于把位二，以左把为支点，右把向回搬拉屈肘贴于胸前。身体后仰的同时，棍尖由地

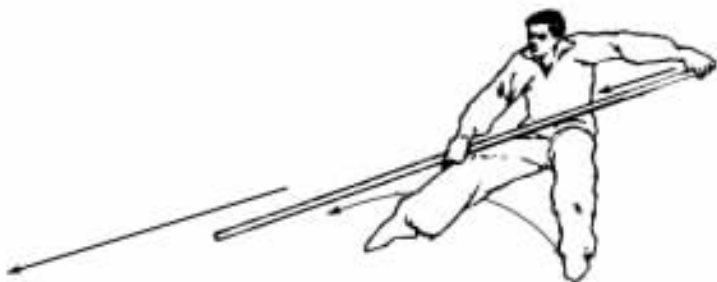


图 27



图 28

向上挑起并下砸。两手阴把握棍。眼前视。向前进挤步，重复上动作一次。(图 29、30)

(4) 上动不停，左腿蹬伸，右腿向前上半步膝微屈，身前倾，同时棍端向前、向下扭打。双臂向下直伸，双手阴把握棍。眼看棍端。(图 31)

要领：以腰为轴，拧转要自如有力，棍随身起落，松肩活



图 29



图 30



图 31

臂，调把滑把要灵活明快，扭打搬挑要快速有力，力透棍端，抖出寸劲。

解析：“浪里挑鲨”为数动紧紧相扣的棍，其风格极独特。（图26）戳出一中棍，左手搭棍，双手阴阳把，猛一较劲，搬棍上挑，同样是此招，疯魔棍的精道，就在于这双手滑把，棍被搬起，可反身插步戳棍，猛攻下盘，一招得手，穷追不舍，崩、

挑、砸、戳，人进棍变，其势均力敌凶猛，锐不可挡。

要领中强调的特点，简捷明快，要精熟此法，须反复体察这棍身之间的奥秘。我以为是：双手把棍不可忙乱，也不能求之细柔，但求招必为用，以用为度，施招变招，万勿求过。

11. 蛟龙翻身

(1) 上动稍停，身体向左转半圈重心左移，左腿微屈膝，左脚脚尖向前点地右脚内收。棍端微上掂的同时，左手向左后抽棍，右手滑把于把梢位一，左手调把位三。右臂微屈，左臂前伸，双手顺把扣棍。眼视左前。(图 32)



图 32

(2) 上动稍停，左腿向右前跨步拧身 180 度转体蹬伸，右腿微屈膝，同时右把向右后上方搬提，左把棍梢由左经前向右前盖棍击地。右臂屈肘右举，左臂下伸。双手顺把握棍拖棍，两眼前视。(图 33)

(3) 上动稍停，右腿向左腿后倒插，同时身向右后拧转 180 度，左脚原点随右腿拧转，右把下压回搬贴于左胸前，同时左把棍梢由下经后向前上搬格。右臂屈肘，顺把握棍置胸前；左臂上

伸，阴手扣棍。(图 34)

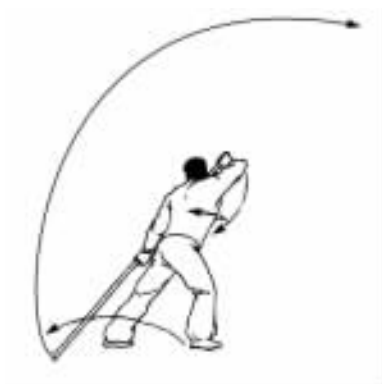


图 33

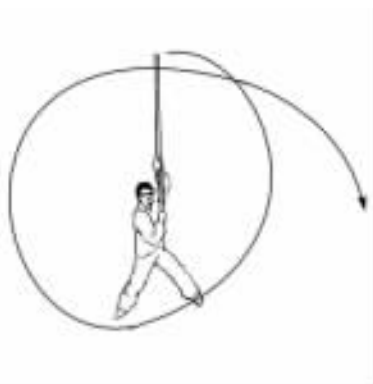


图 34

(4) 上动不停，身微前倾，重心后移，棍梢继续不撘，向右侧立抡一圈向前劈棍，棍尖击地。右把后，左把前，双臂前伸，顺把握棍，眼前视。(图 35)

(5) 上动稍停，右腿蹬伸，左腿后撤重心后移，同时以右把为支点，左把为力点，棍梢由下上撩向后从左侧倒抡一圈击地，棍尖着地，右臂前屈肘，阴手握棍，左臂后下伸，顺把扣棍，成拖棍势。眼前视。(图 36)

要领：拧腰转身脚不能高抬，且明快有力。变招换势要快速连贯。上撩下撘幅度要大且力满劲足，力透棍端。运棍走势要身械协调。

解析：“浪里挑鲨”和“蛟龙翻身”，前者为攻击之进取棍法，到“蛟龙翻身”从其技术结构而论，其棍法可谓防守性棍法，棍之防守，无外乎拨、架、格……疯魔棍一反常技，蕴有西北之雄风，仅“蛟龙翻身”一技，抡出四个贴身圈，摒其他不说，足以看出此棍法之大胆和对技术之自信。自信的技术，似乎可以说是



图 35



图 36

较好的技术，那么，虽不说其法为崇，就其棍势，棍韵足已。

抡棍不昏然，求其击点，又可谓粗中有细。细到何处，练习者务需体悟、思味。

12. 判官脱靴

(1) 上动稍停，左腿蹬伸，重心前移，右腿前上虚步点地，微屈膝，身体右转，左肩向右送，同时左把下搬，棍梢由后经上过头向前，过右侧一立抡。右臂前伸，阴把扣棍，左臂前屈肘，阴把握棍。眼看前方。(图 37)

(2) 上动不停，左腿向前上一步，身向右转，同时右把下挂上搬，左把棍梢由左侧上方向前，向下外飞立抡。棍尖不着地，棍不停，右臂前抬屈肘，虎口扣棍。左臂下伸，阴手扣棍。眼看后方。(图 38)

(3) 上动不停，右腿向左腿后插步，身体随右腿插步向后转身，顺势转左脚，同时右把向外，向下挂，左把棍梢由后向上、向前翻撩上格。棍梢在上方不停。右臂下垂屈肘，阴把握棍，左臂上伸，顺把扣棍。眼看前方。(图 39)



图 37



图 38



图 39



图 40

(4) 上动不停，向前上左步蹬伸，向右拧转，右腿屈膝前弓成右弓步。向右后转身，同时左把滑把于右把处，棍梢经前向下、向后、向上抡一右侧圈。两臂左上右下相交叉，双手顺把握棍，棍梢右上方。眼视前方。(图 40)

(5) 上动不停，右腿向左腿后倒插步，重心后移下坐的同时，棍梢由右上方向下，经前向左斜劈，平抡至地平面。棍梢着

地，双臂伸直，双手顺把握棍。眼看棍梢。（图 41）



图 41

要领：运棍走势要快速连贯有力，不能停顿，插步抡劈要拧腰转身。抡棍幅度要大，力求棍打一片，力透棍端，收步缩身，开步展腰。

解析：“判官脱靴”可称道的是这一打、一挂、一扫三招的组成具有颇高的技击效果。自上动（图 36）向下劈击，（图 37）复出击劈，转身一挂，意在分彼械，挺棍高置，不去取彼上盘，可取上盘之势明亮。（图 40 至 41），斜身招御千钧之棍，这一招直取彼的根基。

从演练上讲，招练至此，（图 37）向（图 41）的突然变化，尤其不能出现间隔，其节奏为（图 38）转身后，反劈一棍（图 39），猛劈一气呵成至（图 41）。

三 趟

13. 秦王卷旗

(1) 左腿蹬伸，转身向右上右步屈，成右弓步。同时伸腰展臂，棍梢由下经前向右上斜撩，棍不停。两臂屈肘，双手顺把握棍。眼视前方。(图 42)

(2) 上动不停，棍梢继续由右上方经后向下向前反撩，右把顺腰下向右肩上方挂提为阴把。左手顺势下压并滑把位三附近，伸臂为阳把。眼看棍端。(图 43)

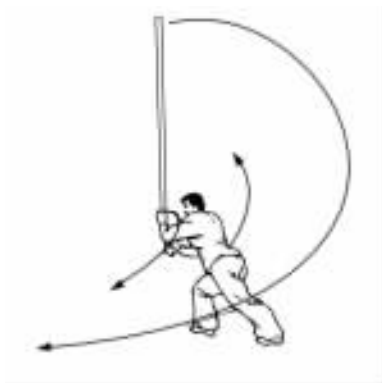


图 42



图 43

(3) 上动稍停，左脚向左侧上步，身体向左侧前拧转的同时，双手将棍梢同时向左上方上翻滚格。同时右脚跟离地，脚尖点地跪膝。右把在左腋下屈肘阳手握棍，左臂在左前屈肘，阳把握棍。眼看棍梢。(图 44)

(4) 上动不停，左腿向后上提膝，重心后移，右腿直立，同时右把向右、向后、向上搬扭，左把外翻下拉转拨，棍尖着地，

眼视前方。(图 45)



图 44



图 45

要领：蹬伸要有力，移步拧身要灵活快速，伸腰展臂，抡撩挂提幅度要大而有力。棍打一片，力透棍端。滚格搬扭，下拉转拨时要随身体的拧转起伏，伸腰展臂。一气呵成，力达棍端。

解析：(图 43) 向 (图 45) 撩棍时，左手握棍向后搬棍，随之一卸，加之右手握把贴身猛然上提，棍走一个贴身弧线，最后在体前做撩，棍势变化颇有气势。再则，注意此棍法变化时腰的动作很关键，这里有一个腰的“晃动”。怎样做，除去自己揣摩，尽可能看高手演练，可事半功倍。(图 45) 变化注意利用 (图 44) 动作结构。左脚上步时要稳落，右手握棍把迅速向怀里压，整个身体便向左扭晃，幅度不宜太大而慢。做到“冷”但又有“晃”这两点，“上翻滚格”，才能有其韵味。“上翻滚格”取攻势，提膝回拨则为守势，掌握其节奏变化，是演练最需注重的问题，此势做的连接处有“刁钻”的意味为妥。

14. 金砖落地

右腿蹬伸，左腿向左侧前迈屈膝成弓步，重心向左转，左手

变阴把前移于棍梢位一回搬；右把同时也下滑，棍把由上、向前、向下拧身扭劈，棍把击地，右把靠拢左把。两把为阴把。眼看棍梢。（图 46）



图 46

要领：蹬伸、屈膝弓步，拧腰转身要快速有力，同时要与扭劈击棍一气呵成。调把换位要自如明快，棍子扭劈幅度要大而有力，需含胸拔背，拧腰合臂。

15. 舞花换形

（1）上动稍停，左腿蹬伸，脚跟离地前点，膝微屈，身体右转，重心右移。右腿直立，身向右后倾斜的同时，右把前滑至把位二，棍把上掂后搬，同时左把前滑于梢位二。两手阴把扣棍，右高左低倾斜，棍贴前胸，双臂左右斜展伸，眼看前方。（图 47）

（2）上动不停，左腿后撤，身随腿左转，右把由后向下回压，左把棍梢向右后上搬的同时，左手滑把至右把处靠拢，置于左胸前。双臂左上右下相交，棍梢右后上方。眼看前方。（图 48）



图 47

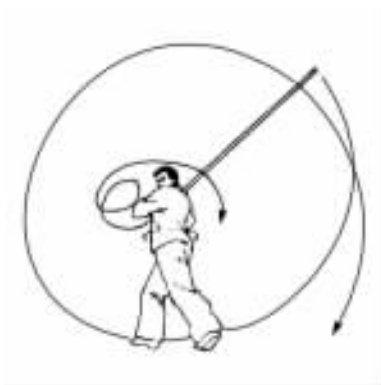


图 48

(3) 上动不停，身体向左后原地转身的同时，棍梢随腕臂的拧转从右侧经后、经下向前、向上过头向后大撩倒抡一圈多，棍梢着地，左腿直立，右腿前微屈，右脚尖虚步点地。两手顺把，右臂前屈与胸平。左臂下垂于左侧，阴把握棍，眼视前方。(图 49)



图 49

要领：拧转以腰为轴，动作要明快有力，开步要展腰，棍子抡撩要圆活连贯有力，身械协调，劲力一致，腕臂灵活，力透棍端。

解析：该动主要在左脚的落位，向下落时应向左脚外侧后落，这给拧身创造了条件，拧身与滑把向下劈击与落步紧扣不散，整个动作犹如高墙下塌之势，其势无可阻挡。

16. 移步换形

(1) 上动稍停，左腿蹬伸，脚跟离地，身体向右前倾斜，拧转的同时，右把向前、向下、向回搬挂。棍梢由后经上过头，向前、向下、向后抡一右侧顺抡。两臂左上右下相交。左把手心向下，右把手心向上，置棍于右肩上方，棍梢向后上方。眼看前方。(图 50)



图 50

(2) 上动不停，左脚向右前上步，身体向右拧转的同时，右手经右侧向下、向后、向上搬挂，同时左手棍梢经右前上方，向前方、向下斜摆，棍梢不着地。右臂向右侧上屈肘，左臂下伸，双手阴把握棍。眼看棍梢。(图 51)

(3) 上动不停，右腿向左腿后插步，左手滑把并向右腋下送把，同时右把由上向前、向下盖把于左膝外侧上方，棍直立。两臂右上左下相交夹棍。右腿屈膝，重心右移，左腿虚步，膝微屈。背朝北，两眼后看。(图 52)



图 51



图 52



图 53

(4) 上动不停，两脚跟离地，身体、两脚尖向右 180 度扭转，同时左腿蹬伸，右腿上步屈膝成右弓步。右手向上，向前直

臂挑棍把。左手继续在右腋下握棍，棍与身平。身前扑。重心移右腿，眼视左侧。（图 53）

要领：移步变势，脚不能高抬，运棍走势要棍随身走。插步挂棍要先拧腰转身。抡转拨挑要连贯圆活。身械协调，力达棍端。

解析：仔细品味“舞花换形”到“移步换形”的棍法变化，不难发现其法虽简，但动起来却使人眼花缭乱，或许这就是棍之朴直中孕精奥。

演练起来，虽说其步法移换趋于简拙，但其棍法和步法形成极大反差。初用腰身晃动，棍行其极能势，豁达而洗炼，无修饰，但求其棍朴而经用。

17. 判官脱靴

（1）身随左腿向前上左步蹬伸，右脚向右前外摆屈膝的同时，体向右转，右把由前向后过头，棍梢由后经下向前，经上向后斜抡一圈。左手滑把于右把附近，棍担于右肩。右腿屈膝成右弓步。双臂前屈肘，双手顺把握把，眼看左前方。（图 54）

（2）上动稍停，右腿向左腿后插步，重心后移，左腿前屈膝，棍借身体向左拧转之劲力，以肩为支点，双把为力点，把下挂向后斜抡。棍梢由后经右后上方向前、向下、向后转身抡劈扫。双臂伸直，双手顺把握棍。棍端着地落左后。眼看棍端。（图 55）

要领：插步要拧腰转身，棍随身走要连贯一致，抡劈要幅度大，需拧腰伸臂。快速有力凶猛，力点要准，力透棍端。

解析：（图 53）、（图 54）步法变化以蓄势为主，但又不显沉滞，从（图 54）动向（图 55）动过渡中切记突猛，但不是泄而无收，在其势做到势必猛收，一张一弛劲力则突出。

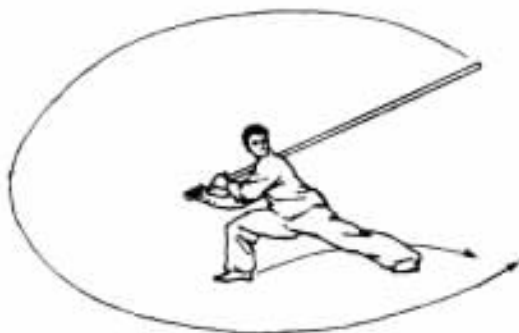


图 54

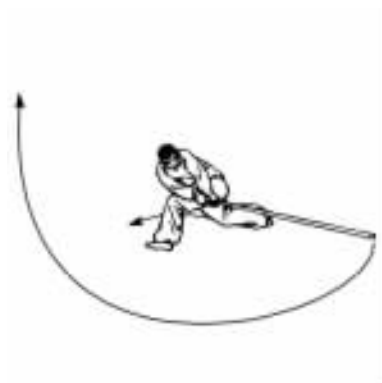


图 55

18. 倒打金钟

(1) 上动稍停，左腿蹬伸，右腿向前上步屈膝，成右弓步。身体向右转身的同时，展腰伸臂，棍梢由后经前向右上斜撩。双臂前伸，双手顺把握棍。眼看棍梢。(图 56)

(2) 上动稍停，右腿向后蹬伸，重心后移，左腿屈膝。双把

下拉的同时，右把向下、向外、向上抽棍，左把前滑至把位三附近。棍梢由上经左侧向下、向脚前外下拨击地。右臂侧抬屈肘，阴把握棍。眼看棍梢。（图 57）



图 56

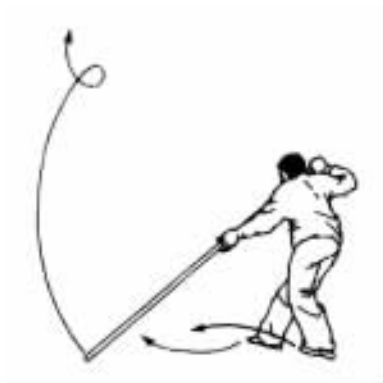


图 57

（3）上动稍停，向前上左步屈膝，右腿经左腿后向前插步的同时，身体向左上拧转，同时棍梢由下经前向外斜飞划一圈反撩抖棍。向左上方扭转上格。右手向内拧腕，右臂屈肘。左臂伸直阴手扣棍。眼看棍梢。（图 58）

要领：插步拧腰，展臂活腕，转身调面，下拉下格要抖棍贯劲快速有力。身械协调，一气呵成。力透棍端，方显寸劲。

解析：“倒打金钟”实为（图 55、56、57、58）四个环节组成。（图 55）为上动至“倒打金钟”衔接动作。（图 55）至（图 56）向上撩棍，撩棍的着力点应以整个棍为主，以全棍为攻击点。但关键是配合棍法的变化，整个身体因上动而扭压后，一再向右斜上绷脱，有突破之力道。猛扬即收，撩起的棍一近右斜上，猛一顿，随即右手握把向回猝收，左手顺势向前滑把。这就有个向回收点的棍法，即（图 57），紧接着双脚一错步，棍由点下迅即向上翻打，攻其上盘，意欲“倒打金钟”，参（图 58）。

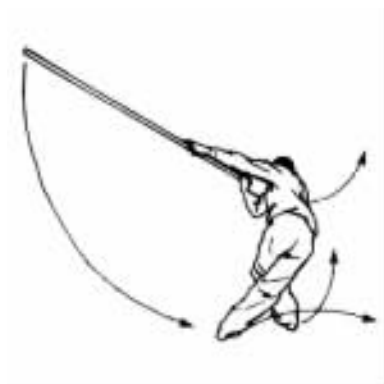


图 58

其身势略向右倾斜，颇有猛拙之态。

19. 老农耕地

(1) 上动稍停，右腿向右后撤步直立，重心后移，左腿后提屈膝的同时，双手向回、向下拉棍，棍尖犁地，同时右手向右肩处抽把，左手向前滑把下压把位三。右臂屈肘，左臂前伸，双手顺把握棍，棍尖着地，眼看棍端。(图 59)

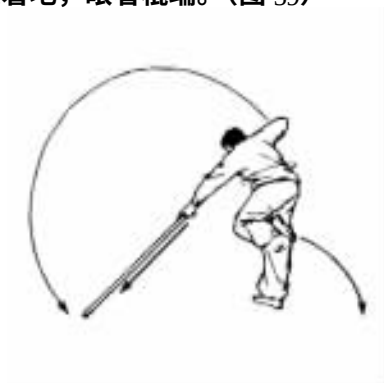


图 59

(2) 上动不停，左脚后落屈膝，重心后移，身体向左转并下坐的同时，左手向梢位一处滑把回搬。右把由上经前向下拧身扭劈，右把同时滑把于左把处，棍把击地。右腿蹬伸成右仆步。两臂下伸直。双阴把握棍，眼看棍端。(图 60)



图 60

(3) 上动稍停，左腿向上蹬伸直立，右腿回收虚步点地。左手同时向后，向上抽梢。右手滑把位一。左手随即调把位三附近。含胸拔背。向前运棍。右臂屈肘，右把左腋下。左臂前伸，阴把握棍，棍梢前上方。眼视前方。(图 61)

(4) 上动不停，向前上左步蹬伸，重心前移，上右步屈膝，成右弓步的同时，棍梢由上经前向下、向后、向上、向前从右侧立抡一圈向下劈棍。左手滑把靠拢右把处，棍梢击地。双臂前伸直。双手顺把握棍。眼看棍梢。(图 62)

要领：拧身转步要身随步移，搬犁滑压要快速有力。劈砸要凶猛，身械合一，力透棍梢。

解析：“老农耕地”指(图 59)、(图 60)，但是要说的是把位变化要突然。左手滑把，右手向前掀把，双手一合促成整把下劈。劈把切记整个身体扭转下压，很有力度，到(图 60)稍停，



图 61



图 62

左手抽把向后，身体向上挑起，棍随即向前自上向下点劈。

点劈略有上吊，紧抢两步，棍随即自身体右侧外划一立圆立抡。防住身体右侧，随后力劈前方，劈下点地。

四 趟

20. 白马分鬃

(1) 上动稍停，重心后移，后腿后提屈膝胸前的同时，左腿直立。同时双把将棍梢由地向上、向后挑起，双臂屈肘，双手阴把扣棍，棍把置右膝上方。棍梢在右肩后上方，身体向后微倾斜。眼看前方。(图 63)

(2) 上动不停，右脚前落，在身体向左拧转的同时，双臂屈肘随身体向左上拧转，棍梢继续由后、向下、向前、向上经右侧反撩。置双把于左肩上方，双臂屈肘前合，双手顺把握棍把，双腿为马步，眼看棍梢。(图 64)

(3) 上动不停，右腿上前，腕臂随身体向右前同时拧转，棍



图 63



图 64



图 65

梢由前经上、向后、向下、向前、向上经左侧反撩。两腿屈膝下坐，双臂屈肘前双手顺把握棍，棍梢置前方与把平，眼看前方。(图 65)

(4) 上动稍停，在向前上右步的同时，棍梢由前过左侧绕后，过右侧向前，再过左侧向后云棍，同时上左步直立，向后提起右腿，身体向左后拧转，左手顺势滑把位二。眼看左后方。棍

担于左胯上。(图 66)



图 66

要领：拧转以腰为轴，云拨抡转，反撩棍要松肩活肘，圆活连贯。长撩远挑，要伸臂展腰，棍幅要大，棍到劲出，力扫一片。身械协调，力透棍端。

21. 秦王展旗

(1) 上动稍停，转身向右前方上右腿屈膝，左腿蹬伸成右弓步，同时棍梢由后经左上方向右方盖棍。右臂屈肘，右手阳把握棍送左腋下，左臂前伸，左手阴把握扣棍，眼看棍端。(图 67)

(2) 前动不停，左腿向右上步屈膝，左脚内扣，身体随左腿向右拧转的同时，右腿随即向右蹬伸成左弓步，棍随身左转的同时，棍梢由上向下、向后、向上过右侧下拨上撩，棍梢不停，随身体右转面抡一圈，继而向前过左侧，向后平抡。两臂向前后下伸直，双手阴把握持棍。眼看前方成“打虎势”。(图 68)

(3) 前动稍停，在左腿蹬伸，身体向右拧转的同时，右腿向右上步成右弓步。双手同时调把，向右侧上方运棍，左手滑至棍梢位一，右手换把位三，棍把由前向下，经后，向上、向前、向

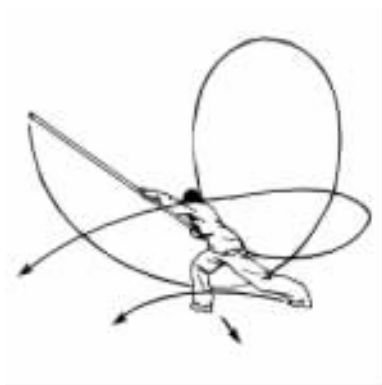


图 67

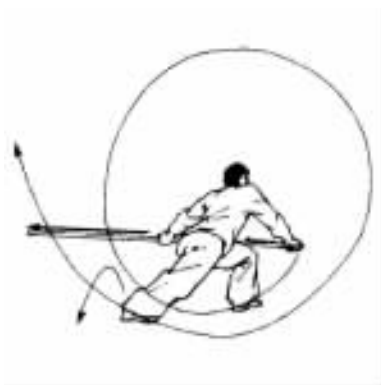


图 68



图 69

下面抡，向右侧上方斜飞上撩。左臂屈肘，置左把于右腿根部，右臂向右上方伸直，虎口自然扣棍，准备下势换把。眼看前方。（图 69）

要领：移步变势，拧身转步要明快自如，运棍走势眼随棍走，蹬伸要有力，抡撩要幅度大。身械协调一致，力达棍端。

五 趟

22. 风轮倒转

(1) 上动稍停，在右腿蹬伸，身体左转，重心左移的同时，棍梢由右上方向下，经前向左上方下摆上搬，同时两把上下相互搓棍换把，左腿屈膝成左弓步。右臂屈肘，右把置左膝内侧，左臂上伸，虎口自然扣把，准备下势换把，眼看前方。(图 70)

(2) 上动不停，向前上右腿，在身体向左拧转的同时，棍梢由上向下，过右侧向前、向上倒抡反撩，力透棍端，同时左把后滑靠拢右把，身体向后随棍的反撩之劲力而后倾。重心移左腿，右腿虚步点地。两手顺把握棍。眼视前方。(图 71)



图 70

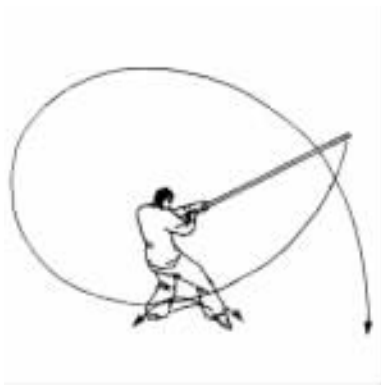


图 71

(3) 上动不停，在左腿蹬伸向前上步，身体前倾的同时，右腿后撤，棍梢由上向下经右侧向后，向上过头，活肩伸臂，向前劈击，同时左腿屈膝成左弓步，棍梢着地，两臂前伸，双手握把，眼看棍端。(图 72)

要领：蹬伸要有力，转身换招，棍随身变，身随步移，抡转劈撩，幅度要大，棍打一片，棍到劲出，力达棍端，身械一致。



图 72

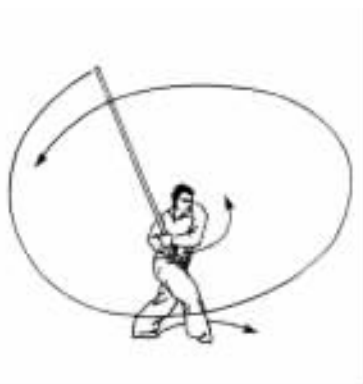


图 73

23. 白马分鬃

(1) 上动稍停，右腿向前上步，双臂回屈，向右翻转，棍梢由地向上过头，向右肩上方上撩回搬，双腿微屈膝，身向右转，双手举把，贴右肋，梢于右后上方不停。(图 73)

(2) 上动不停，向前继续上左步的同时，棍梢由右肩上方向后、向下经右下侧向前、向上反挑上撩。棍梢运至前方时拧棍，经左上外侧，向后摆棍，右腿蹬伸，左腿屈膝成左弓步，双手顺举把，棍梢在后，棍平担于左肩，眼前视。(图 74)

(3) 上动不停，在向前上右步的同时，棍梢由后过左侧向前，过右侧向后、向上平抡右搬，双手举把于右胯上，棍梢在右侧上方直立，右腿半屈膝弓步。眼前视。(图 75)

(4) 上动不停，向前上左步的同时，向左转身，右腿屈膝向后提起，腕臂向左后拧转，棍梢由上经后过后下侧向前，过左侧向后，向下反撩平抡，右把置胸前，左臂伸直外翻，左把滑于位



图 74



图 75

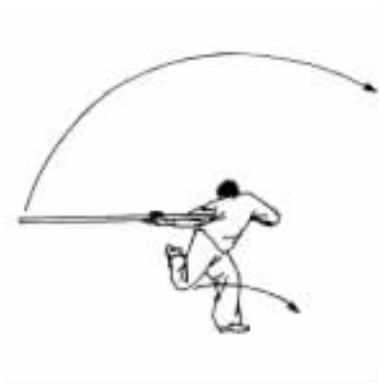


图 76

三附近，反手扣棍，棍横平，把前梢后，眼后视。（图 76）

要领：拧转以腰为轴，云拨棍要松肩活肘，圆活连贯，长撩远挑。要伸臂展腰，棍幅要大，棍到劲到，力扫一片，身械协调。力透棍端。

24. 秦王展旗

(1) 上动稍停，在向前上右步，身体向右转的同时，左臂上抬前伸，棍梢由后过头，向右侧运棍，右臂屈肘，阳把握棍于左胸前，左臂前伸阴手扣棍，两腿微屈膝自然行步，眼随棍走。(图 77)

(2) 上动不停，在左腿向右前侧转身过步的同时，棍梢继续由前向下、向后、向上过右侧抡棍，两腿微屈膝，自然行步，两臂微屈肘，两手阴把扣棍，眼侧视。(图 78)

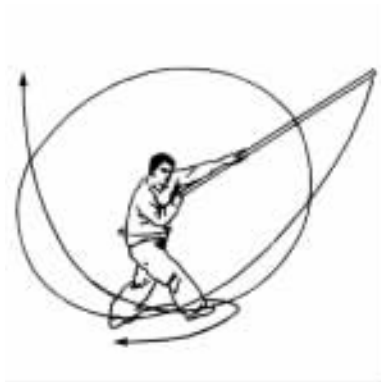


图 77



图 78

(3) 上动不停，在右腿向左侧前上步屈膝，身体右转重心右移的同时，右把向左把处滑把，棍梢由上向前，向下过右侧前向上、下拨向右侧上撩，右把又上滑于把位三，左腿蹬伸，成右侧弓步，左臂屈肘，阳把握棍于右胸前，右臂上伸，阴把扣棍于右侧上方，眼前视。(图 79)

(4) 上动稍停，重心左移右腿蹬伸，在左腿向左侧前上步屈膝成左弓步的同时，右脚向后移半步，随身体的左转，左手抽棍，右手滑把于梢位一，右手同时又向左侧上方推把送棍，左手



图 79



图 80

又滑把于位三附近，右臂屈肘置把于左膝上方，左臂侧伸阳手扣把，棍梢在左侧上方。眼视右侧前方。（图 80）

要领：移步变势，拧腰转步要明快自如，运棍走势，调把换手要得心应手。蹬伸要有力，抡撩幅度要大，身械协调一致，力达棍端。

六 趟

25. 风轮倒转

(1) 上动稍停，右腿向后撤半步蹬伸，左腿向前方上步屈膝成左弓步，同时重心前移，棍梢由上向前、向下过右侧向后，经上向前过头，向下抡一右侧立抡，同时左把向右把处滑把，靠拢于右把，抡棍劈击，棍梢着地，两臂前伸，两手举把，眼看正前方。(图 81)



图 81

(2) 上动稍停，左腿向后撤步于右腿后屈膝，重心后移，棍梢由地向上过头向后，向下过右侧，向前、向上过头向后侧抡，右腿屈膝虚步点地，右臂置身体前侧向下直伸，阴把握棍，左臂后伸阴把扣棍把位三。棍梢后高，把前低。眼前视。(图 82)

(3) 上动稍停，向前上左步前伸，身体右转，棍由后向上过头向前、向下过右侧，向后、向上、向前、向下侧抡击地。同时左把滑把于右把附近。右腿屈膝下蹲，重心下坐右腿。两臂前



图 82

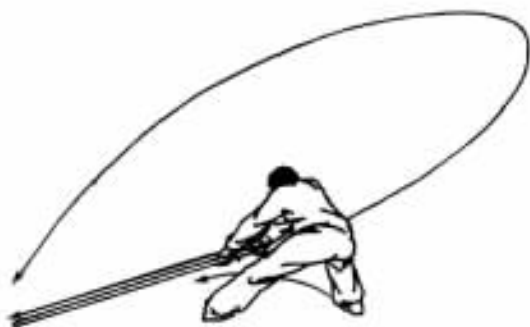


图 83

伸，双手顺把扣棍。眼看棍梢。(图 83)

要领：蹬伸要有力，转身换招，棍随身变，身随步移，抡转劈撩，棍幅度要大，棍打一片，棍到劲到，力达棍端，身械一致。

26. 猴子调把

(1) 上动稍停，右把向后抽棍，左把前滑于棍梢位一，向前翻身上右步，同时棍把由后向上、过头向前、向下劈砸击地。右把滑把于左把处，同时左腿屈膝身体下坐，右腿前伸成右仆步。两手阴把握棍与棍把平。眼前视棍端。(图 84)



图 84

(2) 上动稍停，右手向后抽棍，右把前滑于把位一。在左脚向前上步，身体向前翻转的同时，左手后滑调把，棍梢由后向上，过头，向前、向下、过右侧立抡，向前、向下劈砸击地。右腿蹬伸，左腿屈膝成左弓步，身体前倾，两臂伸直，两手阴把握棍。眼视棍梢前方。(图 85)

(3) 上动稍停，左腿蹬伸，重心向右腿后移的同时，右把向后抽，左把前滑于棍梢位一，同时左手阴把调阳把下滑，棍把由后向上过头向前、向下劈砸，棍把击地。右脚向左脚跟处上步屈膝，脚尖点地。右手调把于棍梢，两把靠拢，两臂前伸，顺把握棍。眼视棍端前方。(图 86)

要领：转步拧腰抽棍，翻身调把劈砸，要灵活自如有力，快



图 85



图 86

速凶猛，一气呵成。撩抡劈砸，棍幅度要大，身械协调，交手换调，要快速敏捷，力求准狠。

七 趟

27. 脑后一窝蜂

(1) 上动稍停，左腿向后撤步，同时右手向后抽棍，左手滑把于把位一附近，身体向左后拧转的同时，右手滑把于位三，左臂前屈肘，阴把握棍于胸前，右臂向后伸，右手阴把握棍，棍把前高，棍梢后低。眼看后方。(图 87)

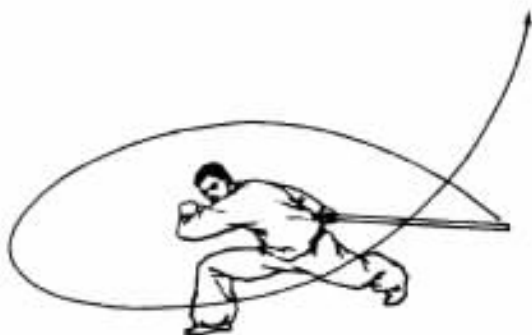


图 87

(2) 上动稍停，两脚跟离地，右腿蹬伸，重心左移，在身体向左后拧转的同时，棍把由右后过右侧，经前过左侧向后平抡一圈，同时左腿屈膝，成左弓步。左臂前屈肘，阳手握棍，右臂前伸与棍平，阴把扣棍，眼视棍梢前方。(图 88)

(3) 上动稍停，右腿向前，从左腿后插步，身体右后转，重心右移，同时右把向右侧上方回搬，并滑把于把位一，左把滑把于把位三，两手阴把扣棍，顺势向身后拧棍转身。眼随棍端。(图 89)



图 88

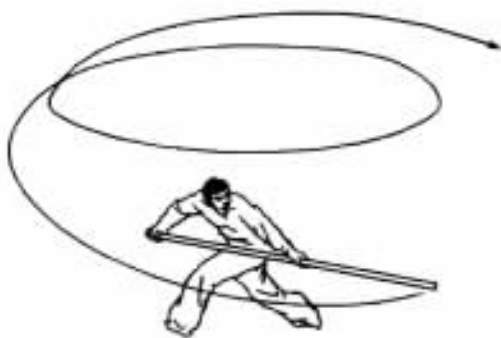


图 89

(4) 上动不停，在身体向右后拧转的同时，棍梢继续由后经左侧向前、向后过右侧，在头顶、脑后云抡一圈，在云抡完成的同时，身体已向左转正，两膝微屈，自然行步。右手阳把握棍屈肘于胸前。左臂前伸，阴手扣棍，眼视前方。(图 90)

(5) 上动不停，棍梢继续在头顶上方云抡一圈，同时棍梢随身体向左前拧转，以左把为支点，右把为力点向左外上侧拧身转



图 90



图 91

臂翻把，用棍梢侧击对方右侧上方。同时左腿蹬伸，右腿屈膝虚步点地。两臂上抬，重心上提，屈肘，双手顺把扣棍，眼看棍梢。（图 91）

要领：转身插步，运棍走势，要松肩活肘，拧转云拨要以腰带肩，连贯圆活，眼随棍走，幅度要大，凶猛快速有力，力贯棍端。

28. 古树盘根

(1) 上动不停，在身体快速下坐并向右前拧身的同时，棍梢由对方右侧上方横过对方头顶，向左侧下劈扫，直取根部，两臂伸直，顺把握棍。两腿屈膝，眼看棍梢。(图 92)

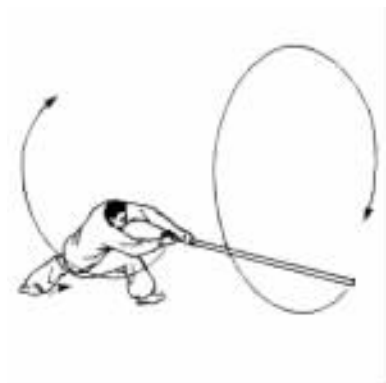


图 92

(2) 上动稍停，左脚前点，两腿上蹬，重心上提，身体向左前翻转，棍梢随双臂由对方左侧根部向上绕过头顶，向右侧下翻转，直取根部。两臂高抬前伸，右手阴把握棍在上，左手阳手握把在下。两腿微屈膝。眼视棍梢前方。(图 93)

(3) 上动稍停，左腿蹬伸直立，右腿回收虚步点地。在身体向左侧拧转展腰舒背的同时，棍梢由前向后，经左侧向左上方反撩举棍。右臂平屈肘，置棍把于胸前，左臂侧高伸滑把位三握棍。两手顺把。眼前视。(图 94)

要领：以腰为轴，拧身转步，蹬伸起伏要明快有力。棍云拨、翻转、下扫要展腰伸臂。迅猛快疾，力透棍端，一气呵成。

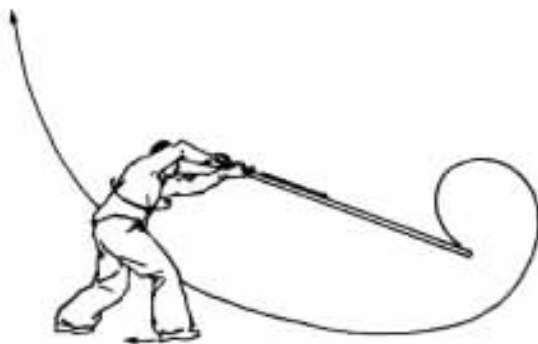


图 93



图 94

八 趟

29. 虎断群羊

(1) 上动稍停，右脚向前点半步，左脚向前上步，同时棍梢

由上向前、向下过右侧向后，向上过头；左手下滑，同时身体向右后转，再抡一圈，双手阴把握棍。左臂前屈，置棍把右胸前，右臂微屈肘，右侧上方高举。右腿直立，左腿虚步点地。眼看前方。(图 95)

(2) 上动稍停，右腿上前，同时身体向左转前扑，棍梢由右侧上方、向前斜劈击地，同时右把向左把处滑把靠拢，左腿屈膝，右腿内扣脚尖点地。两臂向下伸直，双手阴把握棍。两眼看棍梢前端。(图 96)



图 95

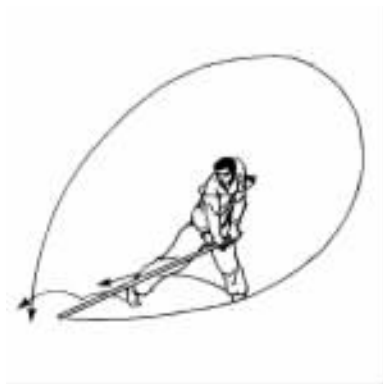


图 96

(3) 上动不停，左腿向右腿后插步，身体随插步向后转 360 度，同时右腿也随身体翻转上步。棍梢也随身体向前抡轮转翻劈，向前方击地。左腿屈膝弓步。右腿向前蹬伸，眼看棍梢前方。(图 97)

(4) 上动稍停，左腿蹬伸向右腿后插步，身体左后转身 180 度，同时棍梢随身体的翻转而抡转向前，向下劈击地。同时身体再向左稍转身，右脚跟进半步蹬伸，双臂前伸，双手阴把握棍，棍梢点地于前方。回头眼看后方。有“虎赶群羊翻三棍，一棍回头打死牛”之说。(图 98)



图 97

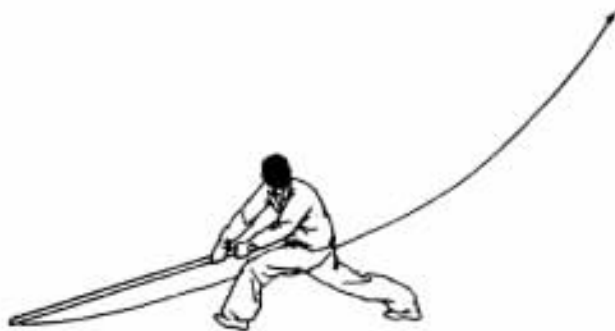


图 98

(5) 上动稍停，在右手调阳把的同时，两脚尖原地拧转，左腿蹬伸身体右转，棍梢由地面向右前上方斜飞上撩，右腿由前弓成右弓步。两臂伸直，双手顺把握棍。眼随棍梢看前方。（图 99）

(6) 上动不停，左腿向前上步，重心右移，右腿向右后侧半步蹬伸直立。右手滑于把位三。同时棍梢由上向后左臂前屈，顺

把握棍置右腹侧前。右臂侧高伸，虎口扣棍，左腿虚步点地。眼视前方。(图 100)



图 99



图 100

要领：以腰为轴，拧身转步，棍随身转，步移棍走，眼随棍端，抡转撩劈时，肩肘腕要松活，棍幅度要大，迅猛快疾，力达棍端。

九 趟

30. 摘星换斗

(1) 上动稍停，在向前上右腿虚步点地的同时，左手向下抽棍并调把换位，右手滑把于梢位一，同时左手棍把由下向前、向上过头，再向后过右侧下，向上倒抡挑起，左腿蹬伸直立，双手顺把握棍，左侧前举。眼看前方。(图 101)

(2) 上动稍停，在向前上左腿屈膝、向右拧身转体的同时，棍把由上向前、向下过右侧下，再向后、向上过头，下拨上撩。重心左移，右腿前伸微屈膝虚步点地。双手顺把握棍，双臂左侧

前举。眼随身转，看前方。(图 102)

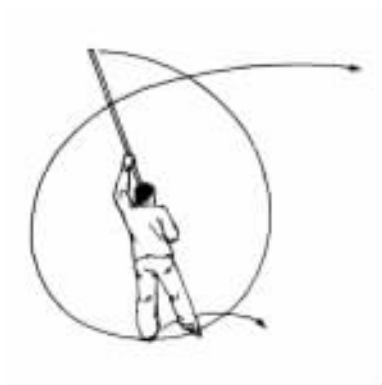


图 101



图 102

(3) 上动不停，右腿向左腿后转步屈膝，在身体右转 180 度的同时，棍把继续由上向后、向下、向前、过左侧下倒抡向前，向上过头，向右前、向下斜劈击地。左腿同时蹬伸成右弓步，重心右移，双臂前伸，双手顺把握棍。眼回头看。(图 103)

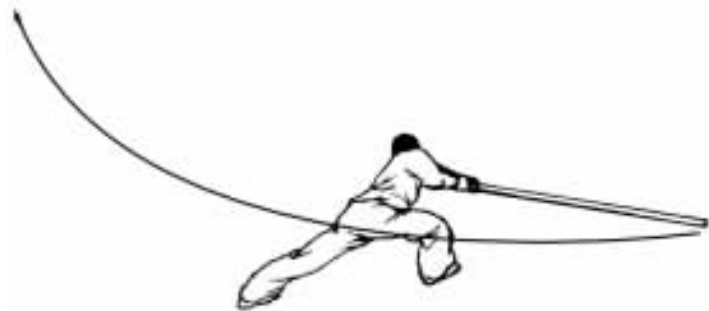


图 103

(4) 上动不停，右腿蹬伸，重心左移，左腿屈膝前弓，棍把由右前经身前向左斜上方反撩成左弓步。双臂伸直，顺把握棍。眼看棍把端。(图 104)

(5) 上动不停，左腿蹬伸后撤，重心后移，同时双臂手腕外翻再下拉，右手抽棍后提的同时，左腿虚步点地。右腿微屈膝，左臂前滑伸直。右臂后屈肘，顺把握棍。眼看棍端。(图 105)



图 104



图 105

(6) 上动稍停，在左腿后撤，重心后移的同时，棍把由地上挑，过右侧倒抡，再过头，向后向下拨撻，棍把着地。右臂前屈，右手阴把握棍。左臂侧后伸直夹棍，阴手扣把。眼前视。(图 106)

要领：蹬伸要有力，以腰为轴，身动棍走，拧身展背舒臂要灵活自如，抡撩拨撻要迅猛有力，力达棍端，身械协调一致。

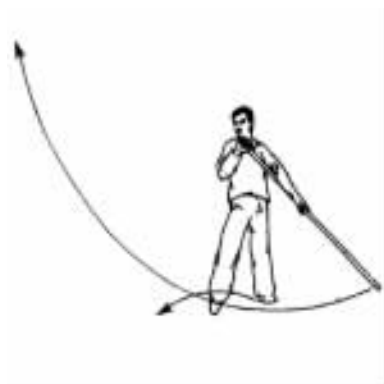


图 106

十 趟

31. 樵夫担柴

(1) 上动稍停，在向前上左步、向右转身的同时，棍把由地向右前上方撩格，两臂屈肘，两手顺把握棍与头平，把平高于头，右腿直立，重心右移，左腿内扣虚步点地。准备继续插步前进。眼看棍端。(图 107)

(2) 上动不停，右腿继续从左腿后插步，身体随插步向右后倒翻转 360 度上步，棍端随身体旋转，在头顶上方由右向左前云抡一圈。两臂屈肘，顺把握棍与右肩平。棍担于右肩，两腿屈膝成四平马步，重心于中。眼看前方。(图 108)

(3) 上动不停，在右腿向左前迈进步，身体随步左转的同时，棍端随身体旋转，在头上方由左侧前向后、向右前云抡一圈。两臂屈肘，左上右下相交叉，双手阴把握棍。棍与头平。两腿屈膝成四平马步。重心于中。眼视前方。(图 109)

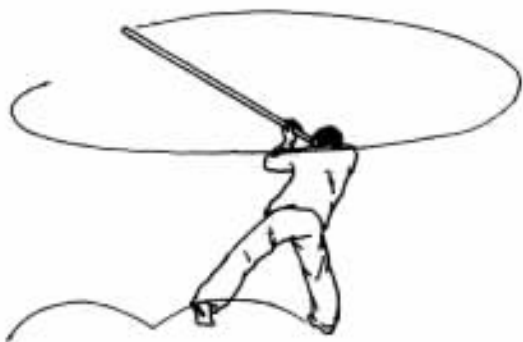


图 107

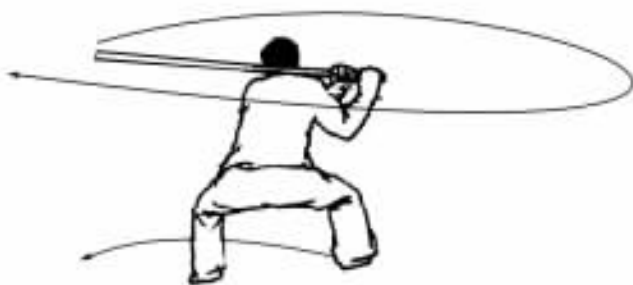


图 108

(4) 上动不停，左腿从右腿后插步，身体随插步倒转向前进，同时棍端由右前向左、向后、向前云抡，再过左侧向后平抡。两腿屈膝成四平马步。棍担于左腰胯处。两臂下直伸，双手顺把握棍，棍梢前把后，为换肩势。眼视前方。(图 110)

(5) 上动不停，向前上右腿屈膝前弓，左膝蹬伸，同时棍端由后向上过头向前、向下劈棍击地。重心前移，成右弓步。左臂

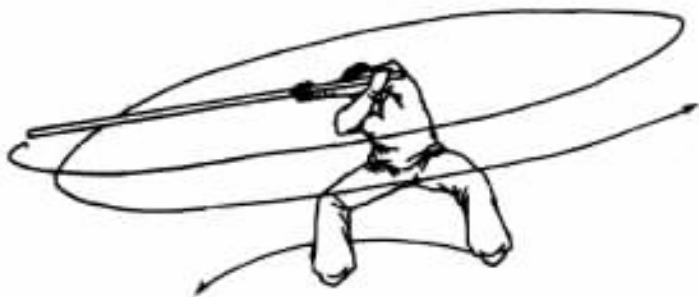


图 109



图 110

前伸，阴把扣棍，右臂屈肘，阳手握棍于胸前。眼看棍端前方。
(图 111)

要领：以腰为轴，蹬伸要有力，插步拧身转体要灵活自如，脚不能高抬，云棍要松肩活肘，圆活连贯，快速有力，眼随棍走，长撩云拨，棍幅度要大，力扫一大片，力透棍端。四平马步要身械协调，一气呵成。



图 111

十一趟

32. 左揭地犁头

(1) 上动稍停，在向前上左步，向右后转身 180 度的同时，棍梢由地前过右侧，抡一侧倒立抡，棍梢落原地位置。左腿蹬伸，右腿屈膝，成右弓步。右臂屈肘，阴把握棍置于左胸前：左臂后伸，阴把扣棍。成拖棍势。眼看正前方。(图 112)

(2) 上动不停，右腿向左腿后撤步，身体随步向左后大转身 360 度的同时，棍梢擦地围身画一圈。棍不停，梢离地继续围上体抡一圈上撩。抱棍于左侧，棍直立，双手阴把握棍，左腿直立，右腿虚步前点。眼看正前方。(图 113)

(3) 上动稍停，向前上左步，身体随步向前右转，同时棍梢由上向前、向下、向后、向上抡一右侧立抡，同时右腿也随身体右转向前倒上步，虚步点地。步不停，双手阴把握棍，棍梢在左侧上方过右侧斜抡随身转动。棍在运动之中。眼视前下方。(图



图 112



图 113



图 114

114)

(4) 上动不停，继续向前上左腿转身 180 度，棍梢由左侧斜上方向前、向下，过右侧向后、向上、过头斜抡一圈半。向后撤右腿屈膝。棍梢由身体前方向身体后方斜劈棍，棍梢击地。左腿蹬伸成右弓步。同时左把滑于右把处。两臂伸直，双手阴把握棍。眼看棍梢。(图 115)

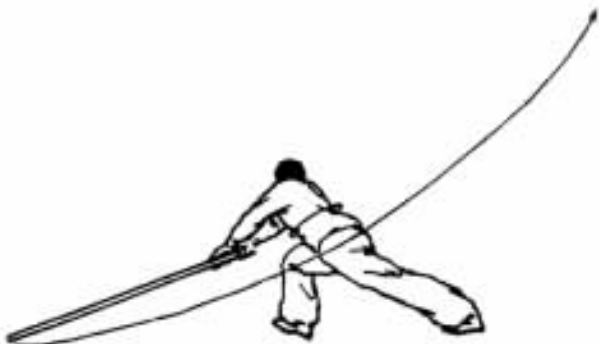


图 115

(5) 上动稍停，右腿蹬伸，身体左转，同时棍梢揭地向前方斜飞上撩。左腿屈膝成左弓步。两臂伸直。双手阴把握棍。眼视前方。(图 116)



图 116

(6) 上动稍停，左腿蹬伸，身体右转，同时棍梢由前上方，二次向后下方斜劈击地，右腿屈膝成右弓步。两臂前伸，双手阴把握棍。眼随棍梢。(图 117)



图 117

要领：蹬伸要有力，身体拧转回首一致，步法要灵活敏捷，棍随身转要圆活连贯，斜劈上撩要快速有力，抖棍贯劲，力透棍端。棍幅度要大。伸臂展腰，松肩活肘，眼随棍走。

33. 右揭地犁头

(1) 上动稍停，在左腿前摆，身向左转 180 度的同时，右手向右侧后抽棍，并滑把于位三，阴把握棍。左手前滑于棍梢位一，阴把握棍，右腿屈膝原地随体拧转，右弓步不变。棍横担于右侧前。两臂向下伸直，棍把后，梢前低。眼看前方。(图 118)

(2) 上动不停，向前上右腿转身，棍把由后向下、向前、向上、向后以左把为支点，右把为力点斜面抡一圈。同时，右把滑把于左把处，双臂屈肘缩腕于胸前。双手阴把握棍。棍贴于腕肘之间。两腿屈膝成“八仙步”。眼随棍端看前方。(图 119)

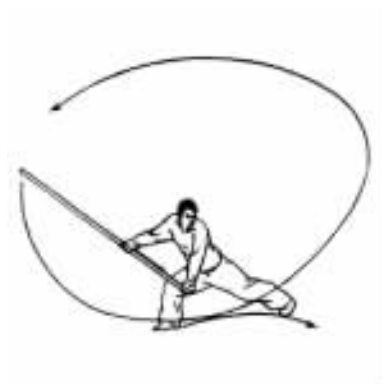


图 118

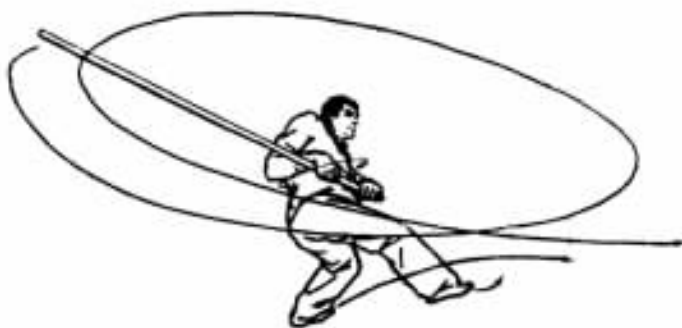


图 119

(3) 上动不停，左腿从右腿后向前倒插步 360 度，棍把由右侧后上方，继续过右侧向下、向前、向上过左侧，过头斜面抡一圈半，同时左腿屈膝前弓，右腿蹬伸成左弓步，棍把向前斜劈击地，两臂前伸，双手阴把握棍梢，眼看棍端。(图 120)

(4) 上动稍停，左腿蹬伸向右转体 180 度，重心右移，棍把由前向后上方斜飞上撩。右腿屈膝前弓成右弓步。两臂前上伸，

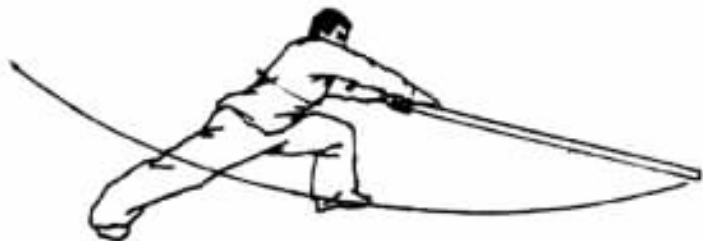


图 120



图 121

双手阴把握棍梢。眼随棍走。回首看前方。(图 121)

(5) 上动稍停，右腿蹬伸，向左转体 180 度。重心左移的同时，棍把由前上方向后下方回首斜劈击地。两臂前下伸直，双手阴把握棍梢。左腿屈膝成左弓步。眼随棍端。(图 122)

要领：同“左揭地犁头”之要领。



图 122

十二趟

34. 洞箫横吹

(1) 上动稍停，左把向左后抽棍，右手前滑于棍把位一，同时左手变阳手握棍把位三附近。两臂伸直，双手成顺把握棍。右腿蹬伸，左腿屈膝成左弓步。棍横担于左胯上。眼视侧前方。(图 123)

(2) 上动稍停，右腿向左腿前摆步，向右后转体 180 度。左腿向右腿后插步屈膝坐盘。同时，棍梢由后向前，过左上侧、向前、向右侧抡一圈半，再由前向身前下压回拉，双手将棍把向右肩后上方搬把送棍。左臂屈肘，左把阴手内扣棍位三于胸前。右臂后伸，阴手虎口扣棍把。低头眼视棍端，成“洞箫横吹势”。(图 124)

要领：蹬伸要有力，拧身转步要快速连贯，棍随身转；抡转抽压，要身械一致，一气呵成。



图 123

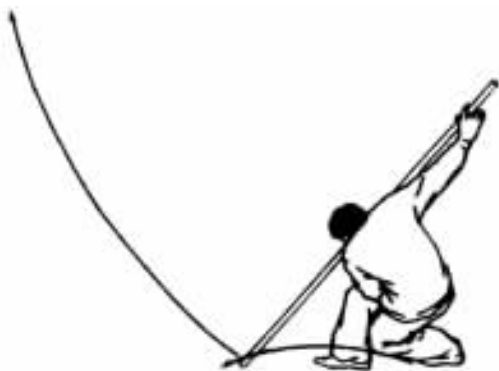


图 124

35. 张良抚琴

(1) 上动稍停，在右腿蹬伸，向左前方上左腿屈膝成左弓步的同时，身体向上前伸，向左上拧转，棍身前送，右把外翻，棍端由地向左侧斜上方外翻上格。双手顺把握棍。眼随棍走。(图 125)

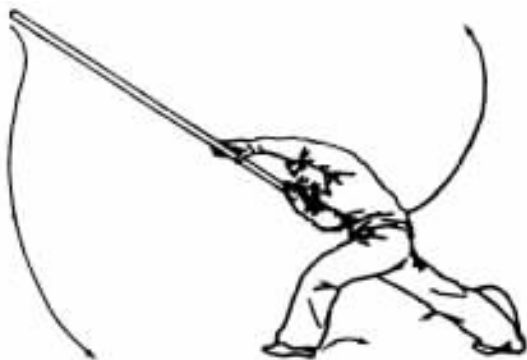


图 125

(2) 上动稍停，右腿向前摆步屈膝，重心右移，同时身体向右上拧转，右臂手腕下拉、外翻、后抽、上搬提；左手变阳把的同时下压（以上动作一次完成）。棍端由上向左侧、向下、向脚前划弧犁地，左腿后撤，虚步点地。眼随棍端。（图 126）



图 126

(3) 上动稍停，右手向右肩斜上方抽棍，左手变阴把前滑于棍梢位一。右手滑把于位三的同时，右腿从左腿左侧倒插步，左

腿也向左侧摆步，同时棍把向正前格棍，棍把由右向上、向左、向下逆时针抡圆搅棍（连续向东摆三步，搅三个面抡）。向左过渡，同时向左平捅棍梢。双手又回滑于棍把。右臂屈肘于胸前，左臂后伸，双手阴把握棍。在捅棍的同时，两腿左上右下相交坐盘，眼看右前方。（图 127）

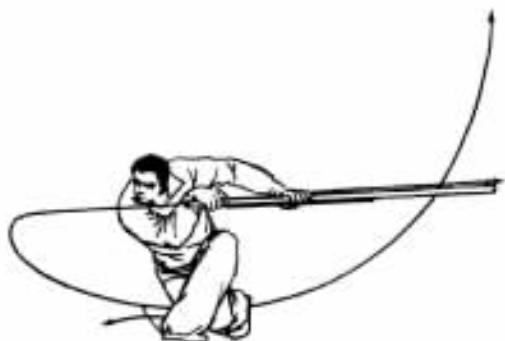


图 127

要领：蹬伸转步要快速有力，上撩下犁要抖棍贯劲，搬格捅抽要明快，拧身插步，棍随身走，肩松腰活，身械一致。

36. 太公钓鱼

（1）上动稍停，向前上右腿屈膝，左腿蹬伸向右后过步，成右弓步，双手同时滑把，左手滑于棍梢位一。右手向前抽棍并下挂，后搬提把，右臂后伸并滑把，阴手扣把于位三附近。向右后上方送棍，置棍于右侧胯上。左臂前屈肘，阴把握棍。眼看前方。（图 128）

（2）上动不停，向前上左腿直立。棍把由后向上、向前过头点棍，同时提右腿屈膝于身后高悬。身体前扑，右臂前伸，右手虎口反扣棍。左臂前屈肘，左手阳把握棍于眼前。成“太公钓



图 128

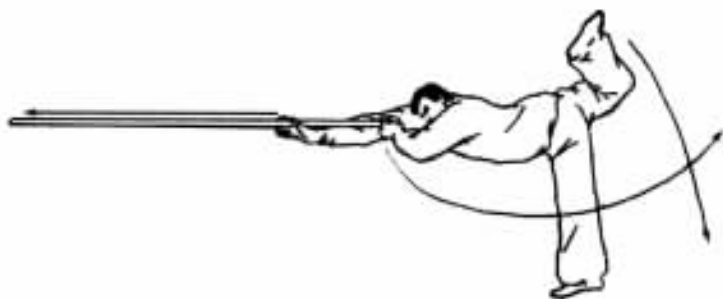


图 129

鱼”势。眼看棍端。(图 129)

(3) 上动稍停，在后腿后落，重心后移的同时，左手向左后抽棍，滑于把位三附近，右手前滑于把位一。左腿虚步。两臂分别直伸于前后（右前左后）。阴把握棍。眼看前方。(图 130)

(4) 上动稍停，在向前向下弓身缩腰、右腿屈膝、重心下移的同时，棍梢由后过右侧向前平抡击前侧，左手滑把于右把处，



图 130

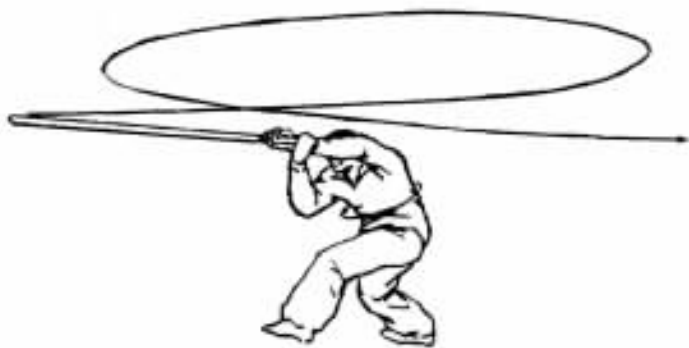


图 131

两臂左上右下相交叉，双手阴把握棍。左腿微屈膝，脚跟离地。眼看棍端。（图 131）

要领：蹬伸要有力，转步拧身要明快，伸腰展臂，前扑点棍，搬挂平击要刚柔相济，身械一致，力满劲足。

37. 上打满天星

(1) 上动稍停，在两脚尖原地向右后拧转 180 度，身体也随腿向后拧转的同时，棍梢在头顶上方由前经右向后云抡一圈半，平扫正前方。两腿屈膝，两臂前伸与头平，顺把握棍，眼看棍端。(图 132)

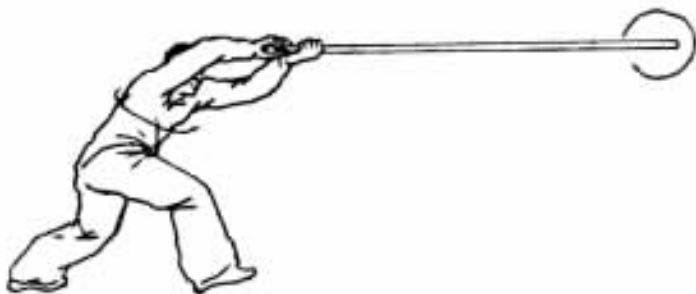


图 132

(2) 上动不停，两脚跟离地，身体由右向左下翻转，棍梢随双臂向对侧翻转，点击对侧。两臂左上右下相交叉，顺把握棍。两腿成马步。眼看棍端。(图 133)

要领：身体随步拧转要敏捷有力，伸腰展臂，松肩活腕。棍拧转要快速有力，力达棍端。

38. 下打古树盘根

(1) 上动稍停，在两脚原地脚跟离地、身体由左向右下拧转翻身的同时，双臂腕随身体翻转，棍梢由上向对侧下方翻转直击根部。左腿屈膝，重心左移，右脚虚步点地。双臂前下伸直，双手顺握把。眼看棍端。(图 134)

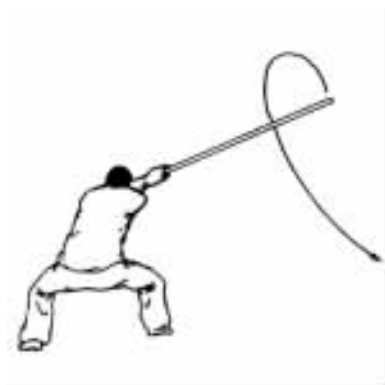


图 133



图 134

(2) 上动稍停，在向前上左腿蹬伸，右腿向右摆步屈膝成右弓步的同时，双臂起棍过头缠脑，棍横担于右肩上，双手阴把握棍，眼看前方。(图 135)

(3) 上动稍停，右腿蹬伸，身体左转前扑，重心前移于左腿，在左腿弓步的同时，棍梢由左后侧经后，过右侧向前平抡，棍扫至正前，两臂前伸，双手顺把握棍，棍梢不着地。眼看棍



图 135



图 136

端。(图 136)

(4) 上动稍停，两脚不动，身体后坐，重心后移，同时，右手向右侧抽棍，左手前滑于把位三反扣，棍横担于左腹股沟上。左腿前蹬屈膝，右腿后侧蹬屈膝，两脚尖内扣，成八仙步。眼看正前方。(图 137)

要领：蹬伸要有力，拧腰缩身要快速，云拨、抡转、横击要



图 137

连贯圆活、凶猛。棍幅大而有力，上搬下挂、上掠下取要身械合一，一气呵成，抖棍贯劲，要力达棍端，伸腰展臂，拧转得当，灵活敏捷。

十三趟

39. 左右搬旗

(1) 上动稍停（解图 137），左脚蹬伸并回收步，重心后移于右腿的同时，以右把为支点，左手松握棍，棍梢由身体左侧向前、向下、向右上抡一圈半，将棍抡至身体右侧直立，双手抱棍成“右搬旗势”。右手紧握棍把于右肘下方。左手虎口朝上，扣棍把位二于右肩上方（北）。诱彼深入。（图 138）

(2) 上动稍停，右腿蹬伸，向前上步，重心向左腿前移，身体向左拧转的同时，以右把为支点，左把为力点，棍梢由右肩上方从右侧向下、向前、再向左斜上方抡拨，至右侧后中平位时，平抡一圈于周身。同时左腿内收，重心左移，右脚前虚步点地。



解图 137



图 138

右手阴握棍把，置于左肋下，左手阴扣棍于把位三。棍梢后高。眼前视（北）。诱彼深入。（图 139）

（3）上动稍停，左腿蹬伸向前上步，身体右转，重心右移的同时，以右把为支点，左把由后向前过头，向下方猛扣棍外拨，并继续经右侧向后、向上、向前立抡一圈劈压棍。左脚虚步前点地，右臂下垂，右手阴握把位一，左臂前下伸，阴手扣把位二三



图 139



图 140

之间，眼前视（北）（图 140）

要领：蹬伸要灵活有力，支点、力点要清楚自如变换；抡转棍时，肩臂肘腕要松活。平抡要凶，迅猛快疾，劈压扣拨要连贯，快速有力。

40. 夜叉探海

(1) 上动稍停，右腿蹬伸，向前上步的同时，身体左转，右把上举由后向前，棍梢由前向下、向后、向上，过右侧向正前侧抡的同时，左把位运至右腋下，重心移于右腿并屈膝，左腿微屈虚步前点，眼随棍梢，右手活把。左手虎口扣棍。(图 141)



图 141

(2) 上动稍停，正前右侧抡的同时，左腿倒插上步，身体向右后拧转，右手棍把上挑，左把下搬上挑，侧立抡两圈，重心移于右腿并屈膝，左脚虚步前点地。左臂屈肘阴把握棍置小腹前，右臂向后平伸，阴把扣棍。眼视正前。(图 142)

(3) 上动不停，右腿蹬伸向前上步，重心前移弓身下坐，左腿屈膝，身体前倾的同时，以左把为支点，右把向左把处滑把靠拢，棍梢由后向前过头，拧身翻腕扭劈；梢着地，眼视棍梢。成“探海势”。(图 143)



图 142



图 143

(4) 上动不停，以左把为支点，右把为力点，借身体右后拧转之力向后搬棍。棍梢由前过头向后倒点棍着地。两手阴握棍把处，两腿屈膝内扣，眼后侧视棍梢（南）。成探海势。（图 144）

(5) 上动不停，重心左移，右把向梢位二滑动，同时两把互为支、力点；棍把和右腿同时向后上方上挑倒踢，身体同时前倾，使棍、身协调一致。两手阴把握棍。眼视后方（南）。（图

145)

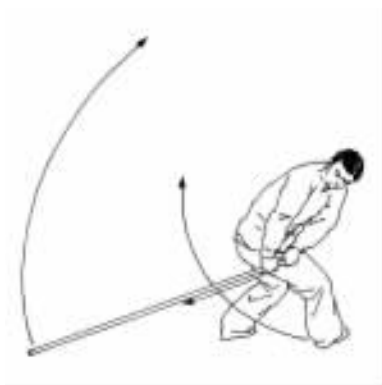


图 144



图 145

(6) 上动不停，在上动棍把与后腿挑起的同时，右腿随即上步前落，左右手互为支、力点；右把下压，左把上提，棍把向下猛扣击地。以上动作一气呵成。两腿屈膝内扣。双手阴把握棍，眼后视棍把，成“探海势”。(图 146)



图 146

(7) 上动稍停，左腿向前（北）上步，左手向左上方抽棍，右手滑把于把位一，左手变调阳手握棍并滑把于位三的同时，左腿屈膝前弓，右腿蹬伸成仆步。回头眼视后方（南）。（图 147）



图 147

(8) 上动稍停，右腿回收后撤，向右拧腰转身的同时，棍梢由右上方向右侧前下方猛扣击侧抡一圈半，向正前（南）劈击地的同时，左手回滑于右把附近，双手顺把握棍，右腿微屈膝，左腿虚步点地。眼视棍端。成“探海势”。（图 148）

(9) 上动稍停，左腿蹬伸后撤的同时，棍梢上挑过头倒抡，至右侧后中平位时，随即由右侧后向前，过左侧向后平抡一周，左手并滑把于把位三附近，阴手扣把右臂前下垂，阴手握把，重心左移，左腿直立，右腿前伸，虚步点地。眼视正前（南）。（图 149）

要领：转步拧腰变势，脚不能高抬，运棍要松肩活肘，挑棍、抡转、劈、点要快速迅猛，连贯有力，平抡要舒腰活肩展臂。平直自如，棍幅要大。神速有力，力透棍端。横扫一片。



图 148

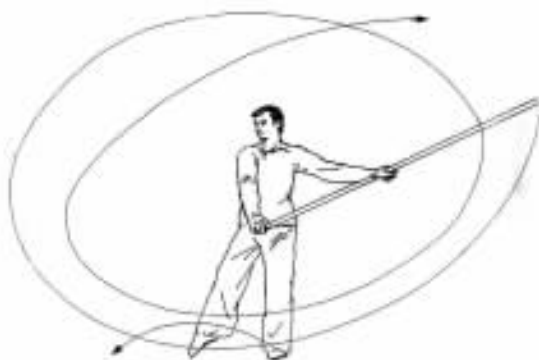


图 149

十四趟

41. 左右搬旗

42. 夜叉探海

十四趟“左右搬旗”、“夜叉探海”各动作分解和要领说明，与十三趟“左右搬旗”、“夜叉探海”相同，只是演练的方向相反，即南北相反。（图 150 ~ 160）



图 150



图 151



图 152



图 153



图 154



图 155



图 156



图 157



图 158



图 159



图 160

十五趟

43. 黄龙脱甲

(图 161) 是十四趟的收势，也是十五趟的开势。



图 161

(1) 上动稍停，上左步屈右膝向下弓身，并由左向右转身拖右腿上步。同时以右把为支点，左手向把位二滑动，棍梢由后向前过左侧，再过右侧平抡一圈半，至正前方。左手向右肩处同时急搬棍把，棍上下斜竖于右肩外侧，双手顺把握棍，两腿微屈膝相交。眼视正前方（北）。(图 162)



图 162

(2) 上动稍停，向前上左步，重心右移，全身左转的同时，棍梢由右侧后向前、向下反撩，再向上过左侧斜抡；在上右步转身斜抡的同时，两腿屈膝成马步，重心于中，双手顺把握棍把，梢高把低，斜靠于右肩外侧，眼随棍梢。(图 163)



图 163

(3) 上动不停，左腿蹬伸，重心右移，左腿从右腿后向前（北）倒插步上步，身体由右向左大转身拧腰送肩，以双把互为支、力点，将棍梢由后向前过右侧平抡一圈半的同时，右腿向前跟步，转身成马步，坐北向南，右臂前下伸，阴把握棍，左臂后伸，阴把扣棍于左“腹股沟”上。(图 164)

(4) 上动稍停，左腿蹬伸，重心右移，向右脚前上左步，并向右转身的同时，左手向右把处滑把，双手向右肩平举棍过头并平担于右肩。双手顺把握棍，重心移于右腿，左腿内扣虚步点地。眼回视。(图 165)



图 164



图 165

(5) 上动不停，右腿蹬伸，重心左移的同时，向右后急转身提右腿并屈膝于右胸前。左腿直立，同时双手互为支、力点，翻身拧转，右把下后搬，回抽棍，左把前滑并向前下压扣棍。眼视棍梢。(图 166)

要领：蹬伸要有力，转步拧身要灵活，以腰为轴，支点力点要分明。抡棍幅度要大，伸腰展臂要快速连贯，劈击扣压要凶



图 166

猛、有力，力透棍端。

44. 黄龙展腰

(1) 上动不停，右脚急速用力向左脚处下落蹬伸，同时并向前上左步屈膝成左弓步，重心左移，以左手把位为支点，以右把为力点向前平扎中平，双臂前伸，双手顺把握棍，眼平视棍端。(图 167)

(2) 上动不停，左腿蹬伸，重心右移，右步回扣屈膝，向右转身的同时，以左手为支点，右手为力点，向右后上方抽把拧转棍身，左手向前滑把的同时，棍梢向外转拨下扣。眼视棍梢。(图 168)

(3) 上动不停，在棍梢向外转拨下扣的同时，以左手为支点，右手为力点；右手下压，回收右步的同时，左手力贯棍端而上掂。身右转而面南，重心左移，右腿虚步前点。左腿直立。右手阴把握棍把，臂下垂。左臂后伸阴手扣棍把位三。眼视正南。成“打虎站势”。(图 169)



图 167



图 168



图 169

要领：蹬伸要有力，伸腰展臂要灵活连贯；支点力点要分明，转拨拧扣扎要快速凶猛有力，力透棍端，一气呵成。

十六趟

45. 黄龙脱甲

46. 黄龙展腰

十六趟“黄龙脱甲”、“黄龙展腰”，各动作分解和要领说明，都与十五趟“黄龙脱甲”、“黄龙展腰”相同。只是在演练的方向南北相反。（图 167 ~ 176）



图 170



图 171



图 172



图 173



图 174



图 175



图 176

十七趟

47. 蛟龙出海

(图 177) 是十六趟的“收势”，也是十七趟的“开势”。



图 177

(1) 上动稍停，(图 177) 提右脚向前点步的同时，左把棍梢由后经上向前盖棍，棍梢至正前方时，同时左脚向右脚前上步，左右把同时各外翻转腕，左把棍梢外拨下扣，右把后抽上提，两腿微屈膝，重心于中，双手阴把握棍，棍成中平，眼视正前方。(图 178)

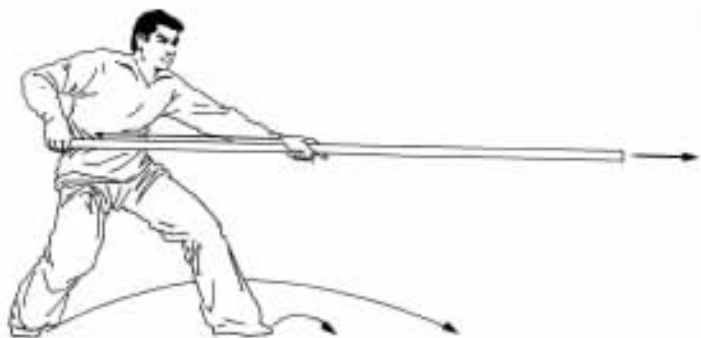


图 178

(2) 上动不停，左脚向前虚步点地，右腿从左腿后倒插上步的同时，以左手为支点，右把为力点向正前猛扎，并随即左手脱把猛扣击右手腕上部位（扣击右腕时要发声，意在惊彼方），两腿相交，两膝微屈，重心于中。眼视正前。(图 179)

(3) 上动不停，要声落棍到，即：双脚原地，向右后 360 度急拧步转身的同时，双臂放松抡直，棍梢由前经右侧过后，经左侧向前平抡一周，在抡至正前着力点时，身体微下坐后缩，以助力贯棍梢。重心于中，眼随棍梢。(图 180)

(4) 上动不停，棍梢平抡至正前着力点时不停，继续过头顶云抡一圈向前、向下劈棍击地的同时，左腿蹬伸并提起左脚，重心移于右腿，左手换为阴把，双手阴把握棍，棍梢着地。眼视棍梢。(图 181)



图 179



图 180

(5) 上动稍停，向前上左步的同时，右手向后抽棍，左手滑把于棍梢位一，右手同时滑把于把位三松握把。两腿屈膝，重心于中，眼前视。(图 182)

(6) 上动不停，提右腿向前转身，重心左移的同时，以左把为支点，右把为力点，棍把由后向前、向下过左侧上方，经右侧上方向前、向下，转身斜抡一周半劈击地；同时右手滑于左



图 181



图 182

把处。双手阴把扣棍。左腿直立，眼视棍把。(图 183)

(7) 上动不停，右腿向前上步，重心前移的同时，左手向后抽棍，右手滑把位一；左手滑把位三，两腿微屈膝，重心于中。右臂前下垂，右手阴把握棍。左臂后伸，阴手扣棍。眼视正前方。(图 184)

(8) 上动稍停，右腿虚步前点蹬伸，左腿向前上步的同时，



图 183



图 184

棍梢由后向上，过头向前向下，经右侧过后再向上、向前、向下抡一右侧立抡劈棍，两臂前伸，棍梢着地，两手顺把握棍，左腿屈膝前弓成左弓步。眼前视棍梢。（图 185）

（9）上动不停，左腿蹬伸直立，右后转身回收右步的同时，右手向后抽棍并外搬上压棍把。重心左移，右腿虚步前点地。右臂前下垂阴把握棍，左臂后平伸，阴把扣棍，眼平视正前（南）。



图 185



图 186

成“打虎站势”。(图 186)

要领：蹬伸要有力，抡劈幅度要大，力凶势猛；云拨要连贯灵活，转步拧身，运棍要松肩活肘，以腰带肩，棍随身变，身随步移，连绵自如。

十八趟

48. 蛟龙出海

十八趟“蛟龙出海”各动作分解及要领说明，都与十七趟“蛟龙出海”相同，只是在演练的方向南北相反。（图 187 ~ 195）



图 187

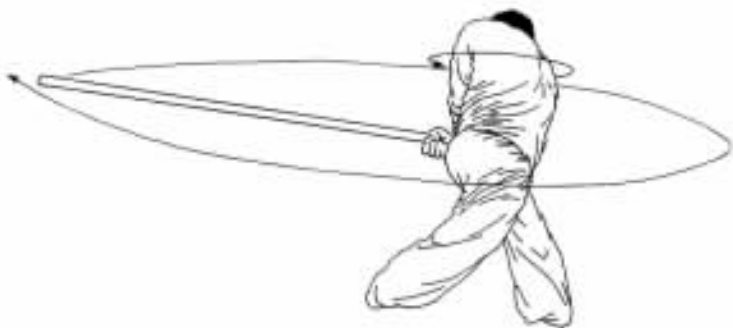


图 188

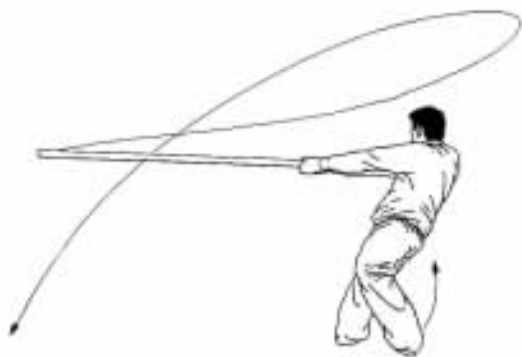


图 189



图 190



图 191



图 192



图 193



图 194



图 195

收势 独立鳌头

(1) 接上势（图 195），稍停，右脚前点地，随上左步的同时，棍梢由后过头向前、向下、过右侧—右侧立抡，双臂前伸，顺把握棍。向前劈击地。左手同时滑把于右把处，右腿同时蹬伸，左腿屈膝前弓步，重心左移，眼视棍端。（图 196）



图 196

(2) 上动稍停，左腿蹬伸回收的同时，棍梢由前向上反挑，向后、向下、再向前、向上反撩倒抡，过右侧直取彼。双臂左上右下相交，反把扣棍，重心于中。(图 197)

(3) 上动不停，棍梢随转步拧身回收左步的同时，棍左侧半抡，回收立于身体左侧贴身，棍梢着地，身体立正，重心于中，双手反把握棍。眼视正前（北）。(图 198)



图 197



图 198

要领：蹬伸、拧腰转步要自如，圆活连贯，劈击抡转，肩肘腕要松活，凶猛快疾。身动棍动，眼随棍走，步落棍停，身械合一。

第二部分 疯魔鞭杆

一、疯魔鞭杆概说

鞭杆（又名短棍），是短兵的一种。由于它具有经济实用，价廉易得，演练携带方便，男女老少皆宜，技击性强且手法变换神出鬼没等优越性，所以倍受武术家及武术爱好者的喜爱。在西北等地区普遍流行。

鞭杆的普遍流传与西北高原地形和落后的经济条件不无关系。由于过去商贩结帮的驴骡驮运（当地俗称脚户），步行者亦多以短棍为杖，行于崎岖山路，高山村野，赶驮挡狗，防盗防匪，在实际运用中逐渐形成简单而实用的单招手法；专心武事者，予以组排编练，使成套路。由简到繁，由少到多。至今在甘肃陇南及青海、陕西诸省各地也常有携带鞭杆行商贩运者仍屡见不鲜。以短棍为器械走招演式者也处处可见，蔚然成风。

近世清代后期，八旗、绿营废，乃招募农民为团练（乡勇），习武成风，退役回归乡里后争习武艺，以备应募，求取功名。也有各地发配人犯，过往客商，留居西北者甚众。明清两朝，边塞设防驻军，各地移来居民等影响，带进各地拳种、鞭杆等各种套

路也不无可能。

西北地区，“鞭杆”又称“三尺王”，是指一般的长度而言。其实际长度在实际演练中也不尽然。一般都是按使用者的身高而定，粗约2.5厘米。多采用坚韧度较好的腊木（也有用藤条或其他杂木制做而成的。）由于自然长成大小头，故有梢把之分。演练时则以两头并重应用。不分梢把。

“鞭杆”在西北地区形成的套路，据今不完全统计，约有十数种之多。广为称道的，如：“阴阳门”，“铁门门”、“武吉担柴”、“疯魔”、“驮骡”、“缠海”、“黄龙”、“五阴七手”、“十三法”、“探海十八手”等。

此次本人以四趟《疯魔鞭杆》为介绍内容。因家祖对《疯魔棍》看重，所以在近百年来一直秘而不传，秘而不宣。武术界有东枪西棍、南拳北腿之说，西北地区武术界对短棍鞭杆有：“五阴七手”、“十三法”、“探海只打十八下”（“下”者手也）“疯魔鞭杆无二家”之说。而“五阴七手”、“十三法”除在极少数人中流传外，“探海十八手”和“疯魔鞭杆”都未曾面市过。

四趟《疯魔鞭杆》的演练要求闪摆明快、进退分明、灵活自如多变，以独特的“八仙步法”带动全身。走招演势，自始至终以腰为轴，拧腰转步，刚柔相济，起伏明快有力。劲发自尾闾，力贯全身，气上肩俞，肩送肘，肘推腕手，劲到其走。把法灵活多变，鞭随身，身随步，鞭身步协调一致，手眼身步法融为一体。接打换势，梢把并用。抢门招，力点准狠，快速有力，一气呵成。

其套路的组成具备了短棍的优势特点外，还吸收了棍、刀、剑、枪等器械中的技法特点，且具有短小精悍、梢把并用、变换不受限制、近者短用、远者放长，很多器械与其不能比美。因此，在武术的挖整工作中是值得重现的一项。由于“疯魔八棍”有机的融入了“疯魔鞭杆”，使“疯魔鞭杆”之内容不但锦上添花

花，而且如虎添翼，演练起来显得更加凶猛巧健且惟妙惟肖，变化异常，妙不可言。对长棍短用、短棍长用之妙更使行家里手倾倒。

二、疯魔鞭杆谱诀

《疯魔鞭杆歌谱》——内含十八法“疯魔鞭杆鞭中王、仁义君子提鞭扬，招招势势圈中发，提点小人休张狂，劈挑拨撂梢把忙，搬砸扭扣各逞强，飞揸捅揭任纵横，圈盖抽拂气昂昂。”

三、疯魔鞭杆把法

1. 双手阴把：两手握把，两手心向下。虎口相对，两手互为支力点在鞭身上滑行，来改变梢与把技击的方向。（图1）

2. 双手托把：两手托把，梢前把后，两手心向上，虎口向前。一手扣鞭把，置于胸前。一手扣紧把位三附近，梢高把低。两手互为支力点，变换梢把技击的方向。（图2）

3. 双手抱把：两手抱把，梢上把下，两手心与胸相对。虎口向上。一手扣把位一，贴靠于腹部丹田处。一手松扣把位三附近，上下晃动，腕与小臂的摆转来改变鞭身方向。（图3）

4. 外扣搬把：一手握把，一手松扣把，虎口相对，把下梢上，置鞭于身侧。一手握把顶于腹股沟外侧，一手反扣把位三附近与肩平。以把为支点，反扣把为力点，前推、侧后搬拉。（图4）

5. 平搬把：两手腕上下平相交，两手扣把于胸前，手心向下，两虎口各平向外侧。一手扣把位一，另一手扣把位二附近。



图 1 双手阴把



图 2 双手托把



图 3 双手抱把



图 4 外扣搬把

互为支力点，借身体的拧转平抡击前。(图 5)

6. 单手提把：单手松握把位一。虎口向上，把上梢下，臂前伸，置鞭于身侧前。松握把，虎口成环形，以鞭身前后晃动击前。(图 6)

7. 双手提把：双手相交握提把，把上梢下，两手相靠把位一附近。两虎口向上，两臂微屈，置把于腹前下，梢着把于身侧



图5 平搬把



图6 单手提把



图7 双手提把

后。双臂向前向上伸提，以腕上翻之力使鞭梢上扬击前。(图7)

8. 阴阳交叉把：两臂上下相交，两臂同时屈肘；上臂平抬，肘低于肩。下膀小臂贴胸前，双把于侧前，梢平，指正前侧，虎口向前。下手握把位一，手心向上。上手松扣把位二附近，手心向下。梢前指微高，把低。可左右上下滚格。(图8)

9. 搓把：两手松扣把，两虎口向上，两手心相对方向，两



图 8 阴阳交叉把



图 9 搓把



图 10 双手扣把

手同时上下滑动，改变扣把、握把位置。(图 9)

10. 双手扣把：两手松扣把，两虎口相对，一手扣把位一，手心向里，另一手扣把位三附近，手心朝外。两臂屈肘，鞭竖直于胸前。两手互为支力点，可改变技击方向。(图 10)

11. 单手扣把：一手握把位一，置把于身侧后，虎口向前，手心向下，另一手松扣梢位二附近。手心向下，横平于腹前下，

虎口相对，把后高，梢前低。(图 11)



图 11 单手扣把

12. 举把：双手相靠，并顺把举握把位一附近。两虎口向前，梢前把后，也可梢上把下。任意抡转。(图 12)



图 12 举把

(注：“把”、“顺把”、“滑把”、“脱把”、“换把”等把法可参阅“疯魔棍”把法。)

13. 鞭杆把位：用图将鞭杆分为 5 个把位，以便对套路动作

的分解有较准确的说明。(图 13)

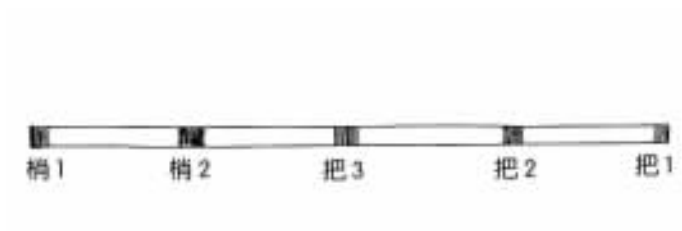


图 13 鞭杆把位

四、四趟疯魔鞭杆解析

第一路 艄公乱翻桨

1. 站立于南北走向的场地南端之中间。面朝北，自然收颌，身体成立正姿势。全身放松，两眼平视北前方。两腿并拢伸直，两脚并拢朝正北。两肩放松，两臂微屈肘，自然下垂于身两侧。左手顺把提鞭，握把位一二间。把朝前北，梢向身后南着地。(图 1)

2. 上式不变，右脚向右前上半步，同时左脚向正前上步，重心前移，身向右前拧转并送肩推肘，左臂顺势由后向上，向前，向下反劈一鞭；鞭梢击地。同时右臂随劲顺势后伸，以助平衡。两脚微屈膝并与两脚尖同时内扣。重心移中。左臂前下伸，阴手握把位一。眼前视。(图 2)

3. 上动不停，左脚向左侧转提半步，左把过腹前向右后回抽把，并将把顺势交右手不停，右手顺势左转体将鞭梢由后向



图 1



图 2

上，向前，向下抡臂反劈；同时随上右脚。梢击地。左臂顺势后伸，以助平衡，两腿微屈膝并与两脚尖内扣；重心移左，右脚虚步点地。右臂前下伸，阴手握把位一。眼视鞭梢。（图 3）

4. 上动不停，右脚向左前侧上步，身体向左后拧转，合肩屈肘。右臂向后回抽，顺势将把交左手；左手继续由后向上，向前，向下伸臂反劈鞭的同时，向前上左步，与鞭梢同时着地，右



图 3



图 4

臂也向后随之伸直，以助平衡。两腿微屈膝与两脚尖同时内扣，重心移中。左臂前伸，阴手握把位一。眼视鞭梢。（图 4）

要领：以上转体拧身反臂抡臂三鞭，都系阴把反臂大抡劈。为接二连三、一气呵成之势。要以腰为轴，拧身转步，左右闪摆，蹬伸有力，体械配合得当，出手凶猛有力，手眼身步法融为一体。

5. 上动稍停，重心后移，左步向后回收，同时向右后拧腰转力，顺势将左把向后回轴，与右把合并握把，双手阴手握把。向前上右步的同时，由后向前，向下劈击地。两腿微屈膝与两脚尖同时内扣，重心移左，右脚尖虚步点地。两手阴握把位一。回首看北前方。(图 5)



图 5

6. 上动稍停，在回首的同时，向右拧腰转身，双手将鞭梢随身体的右拧转，向右斜上方上撩；两腿微屈，两脚内扣，重心移中，两臂向右侧前伸，双手阴把，左手握把位一，右手扣握位二。同时急回首。眼视左前。(图 6)

7. 上动不停，重心后移于左腿，同时向左前上右步，左把后抽并脱地。右把前滑于梢位一，左把也滑靠右把处，互为支力点；上体向右拧转的同时，双手向右侧前扣鞭击地。两腿相交微屈，重心移右腿，左脚尖点地。两臂腕阴阳交叉把握鞭。眼视鞭梢。(图 7)

8. 上动稍停，左脚向右前快速转体上步，同时以右把为支点，左手松握把为力点，将鞭梢顺右侧向后下拨，上翻、下扭劈，鞭梢击地。两腿微屈，两脚尖内扣，重心移中。两臂前下



图 6



图 7

伸，右手阳手握把位一，左手阳手扣把位二附近。眼视左前。
(图 8)

9. 上动稍停，向前上右脚，并向左后转体回首的同时，左手变阴把扣把位二，以右把为支点，左把为力点，将鞭由前过上，向后回搬，外飞。鞭梢在身后击地。两脚尖内扣，两腿微屈，重心移中。两臂下伸，双手阴把握鞭，靠于腹股沟下方外



图 8



图 9

侧。眼回视鞭梢。(图 9)

10. 上动稍停，右腿回收提膝，重心移于左腿并独立，同时右手抽把，左手前滑梢位一，并变为阳手握把，将鞭梢向右侧斜上方回搬上提、反撩的同时，两手交叉阴阳把握鞭把，鞭杆平指北。两臂微前伸，两肘与右膝相合，眼视正前北。(图 10)

11. 上动不停，在鞭上提、反撩的同时，右脚前落，重心前



图 10



图 11

移，双臂前伸，鞭梢直挣正前。两手阴阳交叉把握鞭把。两脚内扣，两腿屈膝，重心移中。眼视正前。（图 11）

12. 上动不停，在鞭梢直挥正前的同时，以左手为支点，右手扣把为力点，顺右侧回拉下拨不停，随即左手变把反扣，前推下压，鞭梢由后过上，向前向下，扭打回劈。重心移左腿，两腿微屈膝，两脚内扣，右脚虚步蹬地。双手阴手握把。眼视正前。

(图 12)



图 12

要领：以上各势的变换，不论是抽鞭调把，转步拧腰反势，下拨上提，扭打，都要迅猛有力，应用得当，变换迅速分明，融为一体。

13. 上动不停，左把后抽变阳把，右把前滑于梢位一。阴手握把的同时，右脚前提，向右转身，鞭梢由后经上，向前向下，双手举把劈鞭。前击地。两脚内扣，两腿微屈膝，重心移中。两臂前伸，眼视鞭梢。(图 13)

14. 上动稍停，左脚过右脚前，向右前侧过步并虚步点地。同时以右把为支点，左手扣把为力点，将鞭梢由前向后，过右侧经后向上向前，再过左肩斜上方，向左前下方劈击地。右脚内扣，左脚尖点地，重心移中，双手举把握鞭，两臂下伸，眼视鞭梢。(图 14)

15. 上动稍停，向右前上右步，身向右侧拧转，双手同时向上，向后挑鞭过头，横担于右肩，双手握把靠拢肩头。两肘平抬，双手举把，随挑鞭梢的同时，提左腿屈膝，右腿也屈膝半蹲。重心移于右腿。梢高把低。眼视正前。(图 15)



图 13



图 14

16. 上动不停，在挑鞭横担，提左腿的同时，左脚前点，双把同时将鞭梢由右肩斜上方向前，向下向左前，斜劈击地。两脚内扣，两腿微屈膝，左脚虚步。两肩前合，双臂前伸直，两手举把，重心移中。眼视正前鞭梢。（图 16）

17. 上动稍停，右脚向左后倒插步，身体向右后 180 度拧转的同时，左脚外拧顺转，右把后抽，左把前滑于把位三附近；以

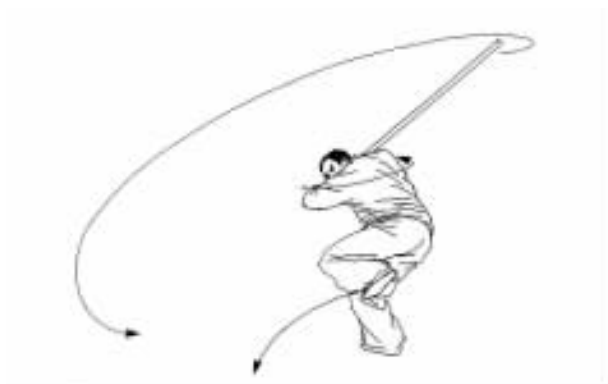


图 15

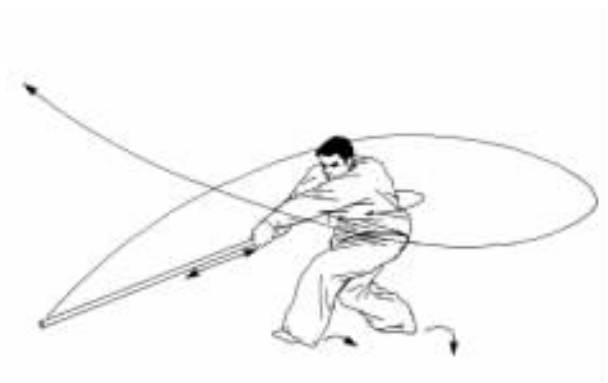


图 16

右把为支点，左把为力点，左把回搬平抡，当转体回搬平抡至正面朝南时，鞭不停，继续向右侧后回搬，左把同时回滑于右把处。右手阴握把位一，左手阴手扣把。鞭身靠于臂肩肘间，把低梢高。两脚内扣，两腿微屈膝，重心移中，眼视正前方。（图 17）

要领：转步拧身，以腰为轴，脚不能高抬。调把抽鞭，要快



图 17

速有力，灵活自如，抡劈要迅猛快疾，力透梢端。身械合一，始终一体。

第二路 和尚抖袈裟

1. 上动稍停，右脚蹬伸，左脚向左侧前上步，上体左转拧腰的同时，鞭与右臂接触点为支点，以双手握把为力点，由右后经右侧，向前，向下斜劈至正前方（南）右脚跟进半步，重心前移于左腿，右腿屈膝，左腿微屈，两脚内扣，双臂前伸，右手阳手握把，左手阳手托把并与右把靠拢。眼视正前。（图 18）

2. 上动不停，右腿向右侧前上步，以右把为支点，左扣把为力点，同时将鞭梢由前向左右上挑回搬；鞭挑至头顶上方正前面时，左手随即变阴把握鞭，双手同时前推横拦，双臂屈肘平举右摆于右侧前。两腿屈膝内扣，重心移中。眼视正前（南）。（图 19）

3. 上动不停，右手平举把，左手滑把于梢位一。同时左脚向左侧前过步，以左把为支点。右把为力点向左手处滑把的同

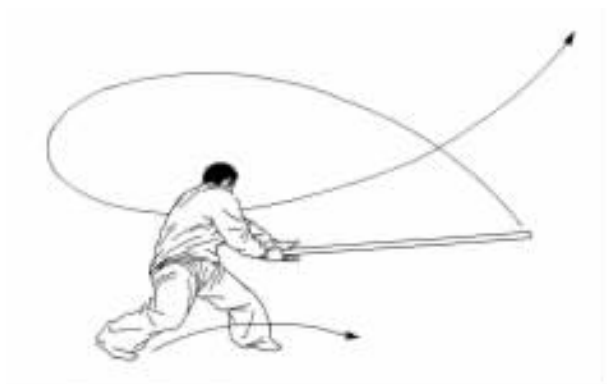


图 18



图 19

时，将鞭把由右侧平扫横点正前。重心前移于左腿。右腿蹬伸，脚尖虚步点地。双臂屈肘平抬，双手阴把握鞭梢。眼视正前。（图 20）

4. 上动不停，随左手向左后抽把，同时右脚前点地，左脚向后收半步，身体左拧右手前滑于把位一。以右把为支点，左把向右把处回滑的同时，身体向右拧转，鞭梢由后过左侧向前，向

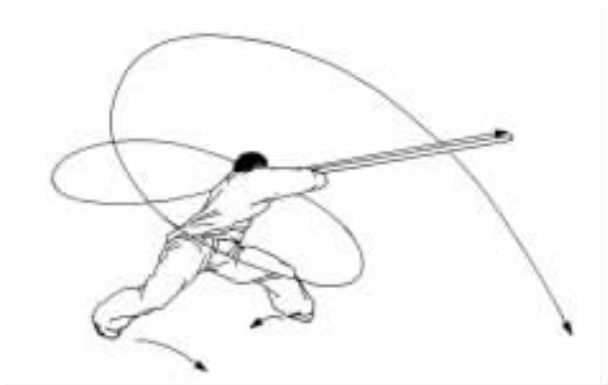


图 20

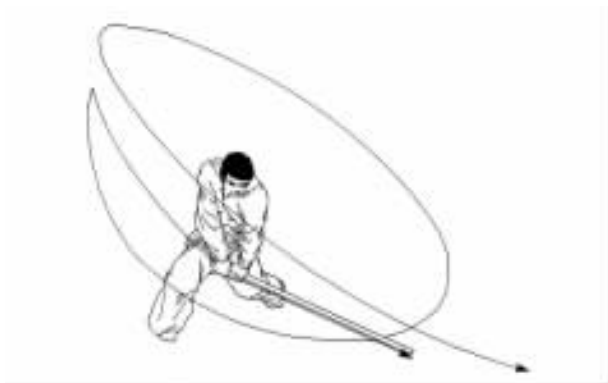


图 21

下再过右侧，向右后上方斜抡一周，再向前向下摆鞭击地。两腿屈膝与两脚尖同时内扣。重心移中。双手阴把握把。眼视鞭梢。（图 21）

5. 上动稍停，上动摆击地的同时，右把后抽于右侧后上方，左把前滑把位一。同时以左把为支点，右把松握为力点向左拧转身的同时，右把向下，向前斜抡并向左把处回滑靠拢，右把继续

过左侧经后过右前抽下抡劈击地。两臂前伸，双手顺把握把。重心移左腿，右腿屈膝，虚步点地，眼视正前。（图 22）



图 22

要领：以上各法，都以腰为轴，拧身转步、蹬伸要轻快有力。抽鞭调把，要配合得当，协调一致。以阴把为主，左右抡劈，支力点要分明。上下变换要明快有力。手眼身步法要协调一致，成为整体劲。

6. 上动稍停，接上势，左把后抽于左右上方，右把前滑于梢位一的同时，右脚向右前上步，借上体向右下拧腰合肩之力，左把向右把处滑靠，将鞭由左后侧上方向正前扭劈击地。两腿微屈膝并与两脚尖同时内扣。两臂向正前下伸直，两手阴手握把，眼视鞭梢。（图 23）

7. 上动不停，接上势，在鞭梢劈击地的同时，以左右把互为支力点：右把向下，左把转腕上提，转腕使鞭梢外扣一圈，同时右把向右后侧上抽把，滑行脱把。左把前滑于把位一附近。右手随即顺把握把位一与左把靠拢。双臂屈肘，双手成举把，并靠于右肩头，把前低，梢后高。重心移于右腿并屈膝。左腿屈膝，虚步点地。眼视正前。（图 24）



图 23



图 24

8. 上动稍停，左腿向前上步的同时，双把借身体向左拧转身之力，鞭梢不着地。两腿屈膝，身体前倾，重心移左。双臂前伸，双手成举把。右脚虚步点地。眼视鞭梢。（图 25）

9. 上动稍停，以右把为支点，左把为力点，左手将鞭梢由前向上向后反挑至身后的同时，随即向前上右步，同时将鞭由后向下向前撩至正前，借向右拧腰转身之力再向右肩处回搬。双臂



图 25



图 26

屈肘，双手阴把抱鞭于右侧并直立。两腿屈膝，重心移右腿，左脚虚步跟步。眼视正前。（图 26）

10. 上动不停，左步上前，身体向左拧转的同时，双臂前伸，鞭由右格至左前时，双臂向左肋处屈肘回收，同时身体前倾，右把上抬，左把下压向外滚拨。（前倾、左右把抬压、外滚拨诸法要一气呵成）。左腿屈膝，重心左移，右腿蹬伸、脚尖点

地。眼视正前。(图 27)



图 27

11. 上动不停，右腿向前蹬伸的同时，左手变阴把前滑，并向后回搬，左手滑至梢位一时，以右手松握把为支点，以左把为力点，双臂同时向前快速直点戳。两腿微屈膝，两脚尖内扣，重心移中，身前倾，两臂前伸，左手阳手握把；右手阴手扣把。眼视正前。(图 28)

要领：以上搬点格扣，滚压抬戳等法，都以拧腰转步相紧密配合。上中下三盘协调一致，融为一体。出手要明快，发力要凶猛。

12. 上动不停，在鞭梢直戳正前的同时，右腿蹬伸并回收半步，借重心向左后移之力，以左把为支点，右把为力点，将鞭向右侧回搬，重心下沉，右把同时上滑于把位三，反手握把；左手阴把握把，鞭直立于右侧。两腿屈膝。两脚尖内收，重心于中。眼视正前。(图 29)

13. 上动不停，鞭身回搬，重心后移下沉的同时，右脚前点，重心前移，左腿向前跟步，与此同时，身体向左拧转，以左把为支点，右把为力点，前点击地。右手回滑靠拢左把。两腿屈



图 28



图 29

膝，右脚虚步点地。两臂前下伸直，两手阴把握把。眼视正前。
(图 30)

14. 上动稍停，左把后抽于左侧后上方，右把前滑于把位一，同时，右腿向前转步拧身，左腿提膝向前跟步，与此同时，双手阴把握鞭由左侧后上，向前向下扭劈击地。两腿屈膝。重心右移。左脚虚步点地。眼视正前鞭梢。(图 31)



图 30



图 31

15. 上动不停，左腿前上，右把后抽于右侧后上方，左把前滑把位一的同时，两臂同时举鞭过头并背鞭，右手阴把握把，左臂后伸阴把反握。两腿屈膝两脚尖同时内扣。重心于中，身侧倾。眼回视正前。（图 32）

16. 上动不停，当双手举把过头背鞭的同时，右腿蹬伸，右脚向左脚回收倒插步，重心后移，与此同时，借身体向左后拧转



图 32



图 33

之力，左手脱把，右把将鞭由左侧后经右侧向前向下，抡劈击地。左腿屈膝，重心于左，右腿后插，虚步点地。身前倾，两臂前伸，左手继续阴把握把。（松扣把）眼视正前。（图 33）

要领：左右变换，以阴把为主。以腰为轴，拧身转步，蹬伸要明快有力。变招换式要明快，出手要迅疾凶猛。自始至终，三盘齐动，身械协调，融为一体。

第三路 和尚乱敲钟

1. 上动稍停，向右侧前上右步，重心右移，同时随身体右拧转以右把为支点，左把为力点，双臂向右回屈肘，将鞭向右侧回搬（双手抱鞭的同时），左脚向右脚处跟半步，虚步点地。两腿微屈膝，重心移中。右臂屈肘，小臂贴腹；右手握鞭把，左手扣把位三附近。眼视正前。（图 34）

2. 上动不停，左腿向左侧前上半步，身体向左拧转，同时双手将鞭向左侧滚格，右脚随左脚前点半步，虚步点地。两腿屈膝，重心移中，双手交叉阴阳把扣把。鞭梢背左侧前。眼视鞭梢。（图 35）



图 34



图 35

3. 上动不停，向右侧前上右步，身体向右拧转，双臂随身体的右拧转，将鞭向右侧滚格，左脚向右跟进半步，虚步点地。两腿微屈膝，重心移中，右臂屈肘，贴腹，右手握把，左手扣把位三附近，眼视左前。（图 36）

要领：左右上步为左右交摆，步不能高抬，步法要轻捷明



图 36

快，蹬伸要有力。以腰为轴，拧转要快速有力沉稳，鞭随身的拧转进行滚格推搬，要迅猛有力，上中下三盘，融为一体，全身下沉前绷爆发。

4. 上动稍停，向正前上左步的同时，以右把为支点，左把为力点，鞭梢随身体向左拧转之力，由左前向后，向下，过右侧向前，向上倒抡上挑挂至右侧正前。双臂屈肘，双手阴阳交叉把握把。两腿微屈膝，重心移左，右脚虚步前点地。眼视正前。（图 37）

5. 上动不停，接上势，随身体的右后 180 度拧转，鞭梢继续由前过头，向后向下搬劈。两腿微屈膝，重心移右，左脚虚步点地，右手阴手握把，左手阴手扣把二。眼随身转。（图 38）

6. 上动不停，接上势，左步倒挥，身体左后 180 度拧转，鞭梢随身体转过左下侧，由后向前下截反挑，虚步点地。右臂右前侧高抬，微屈肘，阴手握把，左臂前下伸，阴手扣把。眼视左前。（图 39）

7. 上动不停，继续向前上右步，身体向右前拧转的同时，左把上抬，右把下压，左把上抬的同时，向右手处滑把靠拢，鞭



图 37



图 38



图 39

梢由前上搬过右侧后，向下，过右侧下，向前，向上反撩上挑，双手阴阳交叉把。双臂屈肘于胸前。两腿屈膝，重心移左，右脚虚步前点眼视正前。（图 40）

要领：以上几动，以腰为轴，大幅度拧腰转步，收步要缩身，开步要展腰，下压上搬，反撩下截，要快速迅猛连贯，不能停顿，运鞭走势要鞭随身，身随步，身械协调一致。



图 40

8. 上动稍停，以右把为支点，左把为力点，拧转前滑后搬，左腿屈膝重心移左。右腿微屈虚步点地。右臂前下伸直，阴手握把于腹前，左臂后伸上扬阴手扣把。眼视正前。（图 41）



图 41

9. 上动不停，左腿蹬伸，重心前移，右腿前屈膝弓步，同时以右把松握为支点，向后滑靠于左把。左把与靠拢之右把处，同时为力点，双臂前伸，向前直戳地，双手阴把握把。眼视鞭

梢。(图 42)



图 42



图 43



图 44

10. 上动不停，右腿蹬伸，重心高提的同时，双臂将鞭梢向上平挑，同时右步上前，双臂将鞭向下劈铡。重心同时随之下坐。以右手为支点下压，左手为力点向后微抽提。（此劲要借拧腰转步的爆发力同时完成。）重心左移，左腿屈膝。右腿前伸，虚步点地。眼视正前。（图 43）

11. 上动稍停，左腿蹬伸，向正前过步，重心上提前移于右腿的同时，以右把为支点松握，左把后轴，右把前滑于鞭梢位一；右手变阳把同时向右把滑靠，鞭把由身后过头，双手举把向正前下劈击地。两腿微屈膝，重心移右，左腿虚步前点。眼视正前。（图 44）

12. 上动稍停，以右把为支点上压，左把为力点上挑的同时，向前上右腿拧身转步，同时鞭梢由前上挑右搬，过右侧向右后，再过右下侧向前，向上撩。双臂屈肘于胸前，双手阴阳交叉把握把。重心移左，左腿屈膝，右腿微屈前点。眼视正前。（图 45）



图 45

13. 上动不停，接上动随即右腿向前上步蹬伸，重心前移于右腿，身向右拧转，右肘向上翻抬，左臂前推并向上翻腕，将鞭梢随即蹦出向右前侧平点击。鞭平于眼高，鞭梢高于鞭把，右阴左阳手握把。眼视前鞭梢。（图 46）

14. 上动不停，接上动前点，左腿蹬伸向前上步，重心前移的同时，身体随即向左前拧转之力，以左把为支点，右把为力点，向左侧前推，左上右下转臂翻腕，向前平点击。两手阴阳交



图 46



图 47

叉把握把。双臂前伸。两腿屈膝，重心移中。眼视鞭梢。（图 47）

15. 上动不停，接上动向左侧平点击之力，右腿蹬伸向前上步，重心上提，双臂左下右上翻腕，左腕前滑把位二上翻，右腕上提，双臂上举，鞭向外平拨击，两腿微屈膝，重心移中。双手成托把势。眼视鞭梢。（图 48）



图 48

16. 上动不停，借双臂上抬之力，左步随即向右腿处跟步的同时，左手向右手处滑把靠拢。重心下沉，身体下蹲，双臂腕用力同时下翻劈击地。双臂前下伸，双手举把握把。右腿前屈，重心右移，左腿于右腿后跪膝。眼视鞭梢。（图 49）

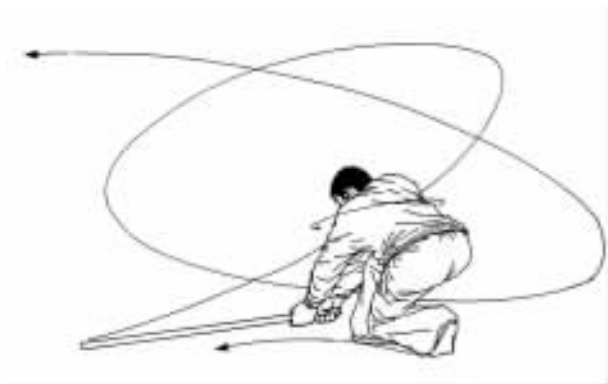


图 49

17. 上动稍停，两腿蹬伸，重心上提，向前上左脚的同时，身体向左 180 度拧转，左把由下向右侧上搬，再向左侧后下摆，

前撩至右侧再回搬，双手抱鞭于右侧；鞭直之。两腿屈膝，重心于右，左脚虚步点地。眼回视（南）。（图 50）



图 50

要领：以腰为轴，转身过步，脚不能高抬，左右拧转，蹬伸要轻快有力。平推侧点，上举下劈，幅度要大，力点要准狠，身械协调一致，劲力要整体，一气呵成。

第四路 狂风乱摆柳

1. 上动稍停，向前上左步，向左拧腰转身的同时，双臂将鞭梢由右侧上后，向下向前，继而反撩击地至左侧前，两腿屈膝，重心前移于左腿弓步，右腿虚步蹬地。双手阴阳交叉把握把，置左侧胸前。鞭梢前高，把低。眼视鞭梢。（图 51）

2. 上动不停，鞭梢击至左前侧的同时，借向前右步，身向右拧转之劲力，双臂腕放松，将鞭梢由左前摆左后，向下过左侧向前反撩劈至右侧前，再向右回搬至右侧，双手顺把屈肘，回抱鞭身贴于右胸侧。两腿微屈膝，重心前移于右腿，左腿虚步蹬地。眼视正前。（图 52）



图 51



图 52

3. 上动不停，随向右侧回搬，随即向前上左步，身体向左拧转，放松两臂腕，将鞭由右侧后向下向前，向上反撩劈，撩至左侧正前时，随即双臂翻腕外拨，相交为阴阳把，握鞭；鞭梢顺势击左侧。两腿微屈膝，重心移前腿。眼视鞭梢。（图 53）

4. 上动不停，接上劲，鞭梢撩左前侧，随即向右侧上右步，借身体向右拧转之劲力，双臂左下右上翻腕，鞭梢在头顶上方，



图 53



图 54

由前过右侧上，经后过左侧上方云抡一圈，直击正前。双臂向右侧上方翻转高抬，右腿前弓，重心前移，左腿虚步蹬伸。右手阴阳握把，左手阳手托把。眼视正前。（图 54）

要领：以腰为轴，左右拧转，移步变势，脚不能高抬。反撩斜击，幅度要大，快速连贯，力透梢端。动作要明快，力点要准狠，身械协调一致，一气呵成。

5. 上动不停，向前上左步，两腿屈膝下蹲，重心下移的同时，转步向左拧腰，双臂右下左上外翻转，鞭梢由左上向右侧拨击。双手阴阳交叉把握把。重心于中。两腿屈膝内扣。眼视鞭梢。(图 55)



图 55

6. 上动不停，借上动向右下侧拧转拨击之劲力；右步前上，重心上提，向右拧腰转身的同时，两臂右上左下向左侧外翻转；鞭梢由右向左侧平点击。两腿屈膝，重心于中。双臂向右外侧平伸，右手阴手握把，左手阳手托把，鞭平直。眼视正前鞭梢。(图 56)

7. 上动稍停，向前上左步，身前弓，重心下坐的同时，双臂回屈肘，两把将鞭身由前经左侧上方过头，鞭把靠于右肩外侧，双手阴手握把。两脚尖内扣。眼前视。(图 57)



图 56



图 57

8. 上动不停，在上动鞭靠于右肩外侧的同时，右腿回收，双手将鞭由右侧平抡至正前，身前弓，两腿屈膝，重心于中，双臂前伸，双手顺把。眼正前视。（图 58）

9. 上动稍停，双手将鞭由前向后挑起，横平担于右肩的同时，提起右腿屈膝，同时以左右手互为支力点，向前推送，双手移于把位三，阴手握鞭。重心于左。眼视前。（图 59）



图 58



图 59

10. 前动不停，在鞭横平担前送的同时，右脚前落，双手将把向前戳。要伸腰展臂。双手阴手握把，鞭平直，身前倾，两脚微内扣，两腿屈膝。重心于中。眼视正前。（图 60）

11. 上动不停，在双把前戳的同时，左腿向前上步，左把滑把位一，并下压回搬，同时右把前推回滑靠近左把；以肩为支点，将鞭梢由后过头，向正前拧身送肩劈击。双臂前下伸直，双

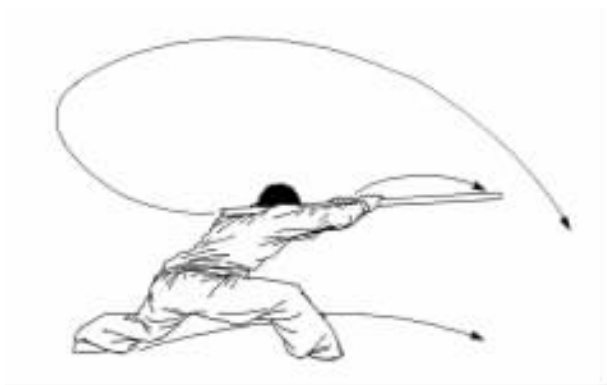


图 60



图 61

手顺把握把，左腿屈膝，脚虚步蹬地。眼视正前。（图 61）

要领：上下翻转，左右平抡斜击，搬点戳都以腰为轴，拧身转步，快速连贯，力透梢端。身械始终协调一致，融为一体。

12. 上动稍停，右腿向右前侧上步的同时，身向右拧转，左把前、右把后成阴手松扣把，将鞭梢由前下扣回拨，再向后向上过头向前下劈、后拉（在向前下劈时，左把同时也变为阴把。）

两腿微屈膝，重心于中，两臂向前下伸直——双手拖鞭在身左侧前，鞭梢在身后。眼视鞭梢。(图 62)



图 62

13. 上动不停，双手下铡劈，回拉的同时，以左把为支点，松握鞭之右把后抽。左把前滑梢位一，双手阴手握把，重心于中，两腿微屈膝与两脚同时内扣，眼视正前。(图 63)



图 63

14. 上动不停，当右把后抽，左把前滑的同时，以左把为支点，右把为力点，以腰为轴，身体向左拧转，将鞭把云转过右侧平抡点击正前。右把回滑靠近左把，双臂前伸平抬，双手阴手握把，身前弓倾；两腿屈膝同时内扣，重心于中，眼视正前。（图 64）



图 64

15. 上动稍停，右脚从左腿后向前倒插步，以腰为轴，360度右后拧转身的同时，双手阳把将鞭由前经后侧，过身后经左侧向前云抡侧点击正前。左把随即变阳手扣把，右手阴手松扣把。双臂前抬屈肘。身前弓，两腿屈膝与两脚同时内扣。重心移中。眼随鞭梢。（图 65）

16. 上劲稍停，接上势，左手向下向后抽把，右手前滑把位一的同时，右腿蹬伸虚步前点。重心后移于左腿。右臂微屈肘，阴手握把贴于右腹前，左臂后伸，阳手托把。眼视正前。（图 66）

17. 上动稍停，左腿蹬伸向右脚前上步内扣，并向右后 180度转身的同时，以右把为支点，左把将鞭梢向前、向下打一右侧立抡一圈扣击，并变为阴手握把，向右把处回滑。右脚随转身向



图 65



图 66



图 67

左脚处回收靠拢，成立正势。重心于中。两臂自然放松下垂。左手阴把提鞭。眼视正前。（图 67）

要领：上述套路系全身运动，必须整体劲。需以腰为轴，拧身转步，移步变形，脚不能高抬。身械相随，眼随鞭，鞭随身，身随步，走招演势。各法变换幅度要大，伸屈明快，力点要准狠，快速有力敏捷。柔中寓刚，招招缠绵不断，变幻莫测。始终

自然轻松。劲力内含，融为一体。鞭杆的“手”、“盘桩”、“技击法”、“法则”（动作）等都是演练实用技法的重要组成部分。

五、八仙步法解析

拳械演练，在左右闪摆、上下起伏、拧身转步、变换招式的过程中，要轻松自如，气容丹田，含胸拔背，两腿虚实有度。膝微屈，身微弓，重心始终在两腿间转移。重心在一脚脚掌的五分之三掌面上——足前掌，虚的另一足趾跟点地——虚步点地。着力点随身体运动的变向而改变。这对“变招换势”、“虚实变换”之招势招法的灵活性是极其重要的。

“变招换势”中，一腿蹬、一腿跟要协调一致，快速有力，形成有节有度的整体劲为“八仙步”。“八仙步法”在鞭杆的演练和技击中尤为重要。

六、鞭杆诸法

鞭杆（也称短棍）的演练方法较多，这里不可能一一搜集到册，只是将本人所知相关法则招式书录于后，供同仁参考。

西北，特别是兰州地区武术界同仁对“鞭杆”称道方面有一段脍炙人口的顺口溜在民间流传：

“五阴”、“七手”、“十三法”、“缠海只打十八下”，“风魔鞭杆”不二家。

需要说明的是，“鞭杆五阴”、“七手”和“十三法”短小精悍，其套路手法招式的详尽演练在武术界同仁中传授极为保守，因此不多；“缠海十八手”和“疯魔鞭杆”都未曾面世，此其一。

“缠海只打十八手”（即缠海十八下）一句中的“缠海”二字，实为“探海”，将“探”误传误读为“缠”字。于此说明，此其二。

（一）鞭杆二十八法

搬砸扭扣，劈挑拨撂，
滚掂□戳，云抡刮格，
提点抖掀，飞撞捅揭，
圈盖抽拂，袈裟耍脱。

（二）鞭杆五阴谱诀

右闪跟步右搬砸，右进勾杆提扭打，
犁下划上使左搬，急退撂后外飞疾，
左腿收转双飞铡，抽杆备后接七手。

（三）鞭杆七手谱诀

彼若猛劈当头棒，右闪斜提彼手膀，
他进我撞拖杆挂，刮后伊退便使砸，
擘步绕右往下扣，调过杆头扎咽喉，
滚身下拨单手□，转还急忙铁扇剃，
下撂防下硬靠提，退后连打双拉鞭，
不待敌宁外飞转，拧身横步双挟鞭，
擘步回旋变百般，调面还需二回头。

（四）鞭杆十三法

1. 二回头。2. 倒搬桨。3. 枯树盘根。4. 铁扇子。5. 无中生有。6. 扣拂串喉。7. 十字八道。8. 老翁拄拐。9. 转还外飞。10. 纫镫上马。11. 左右搬点。12. 移步换形。13. 三砸三格。

（五）鞭杆十三法谱诀

移步换形二回头，三砸三格铁扇扣，
转还外飞无中有，老翁拄拐十字手，
左右搬点枯树愁，倒搬桨法水倒流，
纫镫上马缠身走，扣拂串喉不能丢。

（六）鞭杆“探海十八手”（之六手）

1. 画龙点睛。 2. 玉女穿梭。 3. 易如反掌。
4. 莽蛇出洞。 5. 青龙戏珠。 6. 探海取珠。

说明：“五阴”、“七手”主要在体现“阴手”和“阴把”的重要性，也不是五种和七种手法。其后在原有五种和七种手法的基础上有了增删和改进，大大丰富和提高了技击的内容，使其更加精悍完美，不失为鞭杆中的精华。

七、疯魔鞭杆“五阴、七手、十三法”解析

（一）鞭杆五阴

谱诀：

右闪跟步右搬砸，右进勾杆提扭打，
犁下刮上使左搬，急退摆后外飞疾，
右腿收转阴手铡，抽杆备后接七手。

持械者自然站立，气容丹田，自然吸呼，两腿自然分开；左脚、左脚或稍前站，右脚或稍前站（随自己习惯）；右手阴手握鞭把，左手阴手扣鞭身，鞭稍稍高，置于腹前，或横式。两臂微屈肘约 90 度即可。全身放松，眼平视正前。（图 1）



图 1

两手握鞭切忌过紧，因过紧会使上臂肩、肘、腕节发僵、发硬、发直并失去灵活性。这样，不但不能更好的吞胸拔背，舒臂

展腰，更不能灵活自如地变换运用鞭杆的运动方向及应发挥的力度和劲度。同时，掌面及每个指关节与鞭杆的每个接触点在运用过程中，特别是在变招换式过程中的支点和力点的移动对发力有着至关重要的作用。

鞭杆要松握，松握才能在鞭身鞭杆运动、变换、发劲的过程中更好地产生整体劲。所谓整体劲，也就是我们通常所要求的头、肩、肘、胯、膝；手、眼、身、步、法同时有力有节，一气呵成的运动全过程。才能产生出有力有节，变换无穷的神韵效果。需要强调的是，整个演练过程，步法是关键。一般采用特殊的“八仙步”法。也不例外有些同道采用自身演练的自己习惯的步法。

1. 右闪跟步右搬砸

(1) 持械者在演练时的每一个技击动作，在技击发挥时，意念中要有一个假设的对械者为宜，这样容易理解并发挥其应有的效应。

接（图1）中动作，势起要意念气至肩俞、肩推肘、肘推腕手，意到鞭走；持械者向自身右前侧上右步（闪），并随即跟上左步的同时，以右手握鞭把为支点，以左手松握鞭身为力点，将鞭梢由左前侧经身前向右侧身前搬回；在搬的同时，使身体重心移于右腿，右步跟进于右脚侧后并虚步点地，并屈膝。双手松握鞭身、鞭梢于右上，把于右下，屈肘合腕，将鞭置于胸右侧前。眼视正前。势成（图2）。

(2) 接上势（图2）中，势成屈肘合腕，身体向右拧转抱鞭于右胸侧前时，鞭在运动中不停（而此时动作已成屈肘、合腕、抱鞭的态势）。即时含胸拔背，突然爆发，将双臂向前猛推击的同时，左手回滑于右手处相靠的同时，两手腕向前、向下、向外翻滚，使鞭梢向前、向下劈砸，与此同时，身之重心上提，并向



图 2



图 3

右前拧身送右肩，左步松蹬并向右腿后随步跟进。这样，鞭梢才能在前推、两腕外翻、下劈砸的过程中产生力加力的双重整体劲效果。势成（图 3）。

2. 右进勾杆扭打

（1）接上势（图 3）中，势成双臂前推，两手腕向外翻滚、

向下劈砸的同时，两手握鞭把，左前右后相靠。随即以左手松握鞭梢为支点，以右手握鞭把为力点向身体左后侧抽鞭梢，右手脱把并与左手握把相抱的同时将鞭梢向身体右侧前上提（身体向右侧前下方倾斜势），直取彼手腕。势成（图4、5）的同时，又以右手握把为支点，随即左手脱把并变阴手在原脱把位置阴握把与右手相靠，将鞭梢由前向身体右侧后、再向上、向前，在上左步的同时向右前拧身送右肩，抬右肘翻腕将鞭梢反臂砸劈于正前。



图4



图5

眼视鞭梢正前。以上动作拧身转步、送肩抬肘、翻腕劈砸、交手换把，全身松活，肩、肘腕要灵活，要迅猛连贯，一气呵成。

势成：两手阴把握鞭梢置于左腹前，鞭把在身体左侧前点地。身体前微弓，两腿半屈膝，右肩前送，左肩于左侧后。身体重心于两腿前。待发。（图6）

（2）接上势（图6）中，以右手松握把为支点，以左手松握鞭梢为力点向左侧身后抽鞭（要快速）的同时，左手速滑至右手处，两手握鞭把相靠，两腿右前方发，鞭梢于身后左侧，鞭身贴于身左侧，身体重心于中，眼前视。（图7）



图 6



图 7

3. 犁下刮上使左搬

(1) 接上势（图 7）中，左手滑把右手处，两手相靠的瞬间，左腿蹬伸，左步并向右脚处上步跟进，两手相靠紧握鞭把由左侧将鞭梢向右前猛提，伸腰展臂，两腕前送上翻挑，使鞭梢由下上扬，直取彼方腕部或下身。以上动作要迅猛、快速连贯，弹

挑上扬要有力。(图 8)



图 8

(2) 接上势(图 8)中,在上势中双手相靠向前提鞭上扬(犁)至右前时,以两手握鞭把为支点,左步向左后侧撤半步拧身的同时,双手将鞭把下翻,鞭身成直立,双手反握把向左侧身后搬回。鞭身梢上斜立于身体左侧前。势成两腿屈膝,身体重心于中,含胸;右臂屈肘于身体右前,顺把握把;左臂屈肘于左侧前抬,反手扣把于右手上。眼顺于前。(图 9)

4. 急退撂后外飞疾

(1) 接上势(图 9)中,上势双手翻把向左侧身前搬回的同时,以左手松握鞭把为支点,以右手握把为力点,左手将鞭梢作身体左侧后外旋转 360 度侧抡的同时,右手借身体向右拧转之力,将鞭把抽送于右肩后,同时右手随即脱把并速回靠于左手握鞭处相靠;将鞭身担于右肩上。把前梢后,把低梢高。(成二郎担山势)。

以上拧身转步,抽鞭调把交手要迅速快捷,全身整体齐动,一气呵成。(图 10)



图 9



图 10

5. 右腿收转阴手铡

(2) 接上接(图 10)中, 上势双手顺把握鞭并将鞭身担于右肩(成二郎担山势)即时身体重心左移, 身体并向左前拧转, 吞胸拔背, 向右前送肩, 双手握把向下向左侧回拉, 借右腿后伸收腹之整体劲力将鞭向前铡下。左手顺把握把于后, 右把顺把握

把于前。眼前下视鞭梢，身前弓，身体重心于左腿。上动中要有力有节，拧身转步，吞胸拔背，送肩提膝，铡鞭前弓要协调一致，迅猛有力，一气呵成。（图 11）



图 11

6. 抽鞭备后接“七手”

接上势（图 11）中，以左腿屈膝前弓为重心，右腿屈膝虚点地于身后，以右手顺握把为支点，以左手顺握把为力点，左腿蹬伸，身体重心前移的同时，右腿向右侧前上步，同时左手向左侧身后抽鞭，右手成顺把握鞭把于左侧前，左手顺把握鞭把梢于左侧后。两腿屈膝，身前微倾，含胸松肩，眼视正前。势成“七手”预备势。要气容丹田，全身放松、自如。（图 12）

（二）鞭杆七手

谱诀：

彼若猛劈当头棒，右闪斜提彼手膀，
他进我揸抱杆挂，刮后伊退便使砸，



图 12

擘步绕右往下扣，调过杆头扎咽喉，
滚身下拨单手□，转还急忙铁扇剃，
下摆防下硬靠提，退后连打双拉鞭，
不待彼宁外飞转，拧身转步双挟鞭，
擘步回旋变百般，调面还需二回头。

1. 彼若猛劈当头棒，右闪斜提彼手膀

接上势（图 12）中，上动身体重心于左腿，右腿屈膝虚步于右侧后点地，身体微前倾，右手顺把握鞭把于身体左侧前，左手顺把握鞭梢于身体左侧后，全身放松，神态自如，身体重心于左前；在左腿蹬伸，身体重心微上提右移，右腿借势向右前侧闪摆上步，左手随即顺势脱把向左身侧后电动的同时，展腰送肩，右臂前提，借小臂上抬，手腕上翻之劲力上挑抖动爆发鞭梢。直取彼手腕臂。以上动作之完成，蹬伸要有力，送臂腕上挑抖动要迅猛，闪摆要明快。（图 13）



图 13

2. 他进我掙抱杆挂

接上势（图 13）中，在右手腕上翻，鞭梢直取彼腕臂的同时，左手速上右手处速抱鞭把与右手握鞭把附近。双手将鞭梢前掙，同时以左手松扣把为支点，以右手顺把握把为力点将左手扣把向右侧腋下回拉，右手握把下挂。在下挂时，身体要下蹲，上身同时要下弓，上下起伏，要连贯协调，快速有力。（图 14）

3. 刮后伊退便使砸

接上势（图 14）中，上势中鞭梢迅猛上挑，双手抱鞭向前下掙并挂之机，身体急速向左拧转，向左后提腿，向左侧身前摆步的同时，左手速在右手握把前扣鞭把，并以右手握把为力点，以左手握按鞭把支点，将鞭梢由右身侧后向上、向前、向下左侧前翻劈砸，鞭梢击地于身体左前。同时左臂顺劲向身体左后抡出。这样，给右臂的向前翻劈予以平衡并加力。整个动作的完成过程，必须含胸拔背，展臂抡膀，送肩、活腕要协调一致、迅猛有力、快捷连贯，一气呵成。（图 15）



图 14



图 15

4. 劈步绕右往下扣，调过杆头扎咽喉

(1) 接上势（图 15）中，上动劈砸击地的同时，右手握把即变为松握把，左手迅速从右把后抽鞭于左身后；右腿屈膝前弓步、左腿后伸于身体左侧后，脚尖蹬地。身体重心于右前。右肩前送，并松肩虚臂，右手阴把握鞭把置于右腿膝内侧处。左臂于

身体左侧后伸、左手阴把扣鞭梢。身体微前倾，眼视正前。（图 16）



图 16

（2）接上势（图 16）中，右腿蹬伸，身体重心上提前移的同时，以右手握把为支点，以左手握把为力点，借左步前上，身体向右拧转之力，左手将鞭梢由身体左侧后向下、向前向右侧前犁平抡于身体侧右后。在平抡的过程中，两手顺势换交手：左手阴手握鞭梢于右侧前，右手阴手扣鞭梢于身体右侧后。鞭身贴右侧胯上。左腿前弓，右腿后伸，右脚虚步蹬地。身体重心于中，眼前视。杆头直扎咽喉。（图 17）

（3）接上势（图 17）中，左腿蹬伸，重心上提，以左手握把为支点，以右手阴把扣鞭梢为力点，借右步上前，身体向左拧转之力，右手将鞭梢由身体右侧后向上、向前、向左侧平抡于身体侧左后。（身体向左后拧转 180 度，面向背后。）身体前倾，右臂右前伸，右手阳手扣鞭梢于右前抬，左臂屈肘，左手顺把扣鞭身于右腋下，左腿屈膝前弓，右腿后伸，重心于右腿。含胸拔背。眼回视右后。（图 18）

以上动作拧身转步要灵活，蹬伸要有力，换杆、交手换把要



图 17



图 18

迅速快捷连贯，一气呵成。

5. 滚身下拨双手^①

接上势（图 18）中，右手阳手扣鞭把于身体右侧前，右臂前伸，左手阳手松扣鞭身于右臂腋下，鞭身夹于右腋下，鞭把前高、鞭梢后低。在眼后视的同时，双腿同时前蹬，身体重心前

移，随势两足跟微提起；在身体前弓、重心后坐、两足趾根同时前蹬，全身后滑，双手借身体后滑之力将鞭梢向身后用力^蹬出。（在双手握鞭向后^蹬之即，左手速脱把并与右把前相靠抱鞭^蹬出，方能劲顺力到。）（图 19）



图 19

6. 转还急忙铁扇剃

（1）接上势（图 19）中，上动中双手握鞭并将鞭梢向身后^蹬出，此时身体重心移于左腿，右步向左前过步的同时，又以右手松握把为支点，以左手握把为力点将鞭把前抽，眼回视右侧后。

（2）接上势，右步蹬伸，身体重心前移于左腿，右腿在向左前过步的同时，以右手握鞭把为支点，以左手松握鞭梢为力点，身体向右拧转左手将鞭梢向右前侧扇剃，扣击。（图 20）

（3）接上势，在上动中鞭梢向右侧身前扇剃，扣击地。此时身体重心右移于右腿，以右步为支点，左步速向右前过步前上的同时，以左手握把为支点，以右手松握把为力点，迅猛向身体左前侧扇剃，扣击地。（图 21）



图 20



图 21

注：（图 22）与（图 21）动作相同，只是分左右。要求一致，即变换交手，调把要快速、迅猛、灵活自如；身械协调一致，一气呵成。

7. 下摆防下硬靠提

（1）接上势（图 22）中，在上动鞭梢向右前扇剃、扣击地



图 22



图 23

的同时，以左手阴把握鞭把为支点，以右手阳手松握鞭身为力点，身体重心于左腿为支点，在右步蹬伸向身体右前拧身上步之力将鞭梢由下向右前撖过靠提。蹬伸要快速有力，伸腰展臂，拧身转步要协调一致，靠提要快速迅猛有力。一气呵成。（图 23）

（2）接上势（图 23）中，在上动靠提，鞭梢于身体正前上方不停，即可将右脚前蹬伸，身体重心后移于左腿的同时，右腿

随势回收并虚步屈膝点地于左脚内侧。以左手握把为支点，以右手扣把为力点将鞭梢由前过正前再向下、向右后抡半圆并抽回于右侧身后。左手阴把握把于右前，右手顺握鞭身于身右侧后；身体重心于左腿。身体微前含胸、松肩，眼前视。（图 24）



图 24

（3）接上势（图 24）中，上动中身体重心于左腿，接右步前上之力，以左手阴手握把为支点，以右手松握鞭身为力点，向前将鞭梢横扫于身体正前。势成右前弓步，眼视鞭梢，身体重心于中，左腿微屈膝虚步后蹬。以上动作上步要稳，出杆要快速有力，身械协调一致。（图 25）

8. 退后连打双拉鞭

（1）接上势（图 25）中，上动中向前将鞭梢横扫于身体正前，顺势右步前蹬，身体重心左移，同时右步后撤，右手松握鞭身为支点，左手为力点将鞭抽向身体左侧后不停，继而将鞭把由左向身体正前拧身反扣劈，鞭把击地。（抽鞭、撤步、拧身反扣劈等一系列连续动作，要蹬伸有力快捷，含胸拔背，舒腰展臂，大开大合，交手换把要自然明快，身械协调一致，一气呵成。眼



图 25



图 26

视正前击地处。(图 26)

(2) 接上势(图 26)中,上动势成两腿左前右侧后,两腿屈膝微下蹲,含胸拔背,重心于中,右手阴把握鞭梢,左手阴把扣鞭于右手处相靠;即时右腿蹬伸,身体重心上提的同时,左步回收并虚步前点地,同时以左把松握鞭为支点,以右把为力点将鞭后抽于身体右侧后,梢后高,把低于胸前。眼视正前。(图

27)

(3) 接上势(图 27)中,上动势成右腿屈膝身体微下蹲,重心于右腿,左腿虚步前点;即时左腿后撤,身体向左拧身转步,同时以左手阴手握把为支点,以右手阴手扣把为力点将左把回拉后抽,右把向正前翻劈砸并击地。眼视正前。以上动作身械协调,连贯明快一致,交把换手要自然,劈砸要迅猛有力。(图

28)



图 27



图 28

接上势(图 28)中,顺势右腿蹬伸,身体重心上提,右腿向右后撤步的同时,以右把为支点、左把为力点将鞭向身体左后抽,鞭不停;继而以右把为支点、以左把为力点将鞭向身体正前翻劈砸击地。眼视正前。(图 29)

以上“退后连打双拉鞭”共左右二个,演练技击要领一致。可反复演练,其妙韵无穷。

9. 不待彼宁外飞转

接上势(图 29)中,上动以左把为力点将鞭向身体正前翻劈砸击地,即时右腿借左腿蹬伸,重心上提前移之劲力,向左腿



图 29



图 30

前拧身上步的同时，以右手顺把握鞭把为支点，以左把松扣把为力点将鞭梢由前向上、向身体左后侧外飞，同时左手前滑于鞭梢握把，右手后抽于身体右侧后高抬虎口扣鞭把。重心于右腿，左腿虚步前点。眼视左侧前。（图 30）

以上外飞是走闪侧进的技击法；拧身转步要明快，抽鞭滑把要流畅自如、快捷。身械协调一致，一气呵成。

10. 拧身横步双挟鞭

(1) 接上势(图 30)中,在上动中,身体重心于右腿、左腿虚步前点,即时左步微前点,重心在移动的同时,右步向外拧转,以左手握把为支点,以右手松握把为力点,将鞭把由右侧后上方向前、向下右侧前横劈下;同时左把顺势回拉上微抬送至右臂腋下相夹。在下劈时要借拧身转步之力,右臂前伸松肩推肘,左手上抬,右手下掂压,产生掂劲击发,其效力甚妙。在上抬下压的同时,必须向上提身、提肛、闭气而产生爆发力。反复演练,由熟到精。(图 31)

(2) 接上势(图 31)中,上动中鞭把由右侧后上方向前向下、左侧前横劈下的同时,左腿向右腿侧后过步,身体 180 度转体,同时随转体之劲力后撤于左侧后,右手反手拉鞭把送到右腹下,左臂高抬前送,左手顺把扣鞭身前举于左侧前。身体势成正立,两腿右前左后,重心于中,伸腰展臂且含胸。眼视正前。(图 32)



图 31



图 32

(3) 接上势（图 32）中，接上动左臂高抬前送鞭梢不停，继续以右把为支点，以左把为力点借右步前点，左步跟进，身体向右拧转之劲力将鞭梢向前劈击。劈击时左臂前压，（左手回滑）右手上抬送于左臂腋下挟鞭。（图 33）



图 33

11. 擎步迴旋变百般，调面还需二回头

(1) 接上势（图 33）中，随势身体重心移于右腿，右步随势向左腿前擎过并拧身转体的同时，以右手握鞭把为支点，以左手松握鞭身为力点将鞭身上抬绕过头并担于右肩上，左手同时滑把于右把处相靠。身微前倾，身体重心于左腿，右脚虚步点地于左步后，成吞胸拔背势。眼视左侧前下。上动要身械协调一致，一气呵成。拧身转步要连贯自然。（图 34）

(2) 接（图 34）中，上动右步随势向左腿外侧前快速扣步并落脚的同时，身体也随右步向左 180 度转身，左步借身体拧转之力顺势向身体右侧后擎步，成右前弓步，左腿虚步后蹬。身体重心于右腿，身体前弓并含胸拔背，双手抱鞭把于右肩前，鞭担于右肩不变，把前低，梢后高。眼视正前。（图 35）



图 34



图 35

(3) 接上势(图 35)中,顺上势右腿微后蹬,身体重心后移于左腿的同时;右步向左内扣,重心又右移于右腿,身体顺势 360 度大转身,(同时吞胸拔背,借快速回提左腿之力,右肩前送,双手合把向前、向下翻腕压劈。回旋原地。势成“二回头”。眼前视鞭梢;双臂身前下垂。以上动各法要连贯,快速有力,身械协调一致,拧身转步要灵活自如,下劈要准、狠。(图 36)

(4) 接上势(图 36)中,当上动双手合把将鞭梢下劈压至身体前下的同时,舒臂展腰,左步回落还原,身体提伸,同时以右手握把为支点,以左手松握把为力点将鞭身向上向回回搬,右臂屈肘,阴手握把于身体右侧前;左臂松肩后伸,阳手握鞭梢于左侧身后。重心于两腿间。眼视正前。气容丹田。(图 37)

以上鞭杆“五阴”、“七手”成。

(三) 鞭杆十三法

1. 倒搬桨 2. 老翁拄拐 3. 无中生有 4. 扣拂串喉 5. 三砸三格 6. 左右搬点 7. 移步换形 8. 二回头 9. 枯树盘根



图 36



图 37

10. 铁扇子 11. 纫镡上马 12. 转还外飞 13. 十字八道

鞭杆十三法谱诀

移步换形二回头，三砸三格铁扇扣，
转还外飞无中有，老翁拄拐十字手，
左右搬点枯树愁，倒搬桨法水倒流，
纫镡上马缠身走，扣拂串喉不可留。

注：铁扇扣——铁扇子；枯树愁——枯树盘根；十字手——十字八道；无中有——无中生有。

1. 倒搬桨

(1) 势成右前弓步，脚微内扣，左腿微屈膝后蹬伸于身体左侧后，身前倾，重心于右腿，含胸拔背，松肩肘；两臂微屈肘下垂于右腿外侧膝前。右手阴手握鞭把，左手手心松顶于把根端；指微扣于把上。鞭梢拖于右侧身后，气容丹田，眼视身后。（图 1-1）



图 1 - 1

(2) 接上势中，顺势将身体重心微上提并后移于左腿的瞬间，右脚前点的同时，以右手握鞭把为支点，左手心顶把根端为力点将鞭梢由侧后下向前、向上、向后向下反侧抡劈击地。在反侧抡的同时，向前上左步并紧跟上右步于前。在鞭梢反劈击地的同时，以左手变握把为支点下压，以右手握把为力点向上猛提，使鞭梢反挑以击对方阴部及其他。(图 1 - 2)



图 1 - 2

以上演练要连续反复，左右相同。要求身械协调一致，快速迅猛连贯；灵活自如，吞吐得当，起伏有节。肩肘腕要松活，发劲要有力。

2. 老翁拄拐

(1) 身体自然站立，眼视正前，身体重心于左腿，右腿虚步前点地，含胸，全身放松。右手顺把握鞭把并将鞭梢拖于身体右侧后，左臂自然下垂。手放松半握。(图 2-1)



图 2-1

(2) 接上势，顺势身体重心微后坐移于右腿的瞬间，左脚前半步并随即向正前大步上右步的同时，身体向前、向左拧转并含胸拔背，舒腰展臂，松肩活腕，一并将鞭梢由后向前斜抡平扫。在右步向前上落脚，转体拧抡鞭的同时，急速回提左腿。(图 2-2)

上动要身械协调，融为一体，快速连贯。

(3) 接上势，在鞭梢抡至正前时，动作不停，鞭梢一直抡至身体左侧后击地。(图 2-3)

(4) 在鞭梢击地的同时，上左手与右手换把交手，并阴手握



图 2 - 2



图 2 - 3



图 2 - 4

鞭把，并向前上左步，右腿向右侧后摆步成左腿前弓步。右腿后伸虚步蹬地。左手抱鞭于身体左侧后，右臂下垂屈肘自然置于左腹股处。含胸，眼前视。连续做与右臂抱鞭于右侧后相同的演练动作。即左右相同，反复演练，融会贯通，其妙无穷。（图 2 - 4）

3. 无中生有

(1) 自然站立，全身放松，气容丹田，眼平视正前，右手阴把松握鞭把于身体右侧，左手阳手松握把于左侧。两臂松肩微屈肘。重心于中，两腿微屈膝。(图 3-1)

(2) 接上势，两手松握鞭把，全身放松，鞭之梢、把互为支点，在鞭身上连续滑动交把、换位，压身体体正前作 360 度面抡正圆的演练。在两手相互交手换把的过程中，其中一手都会有滑把、脱把的间隙，而未脱把的另一手做面抡正圆的过程，也就是带劲、发力的过程。连续作正、反正个方向的抡转。(图 3-2)



图 3-1



图 3-2

(3) 接上势，在上动做面抡 360 度正圆操练的过程中，两手继续变换方向，交手换把，在鞭身上滑动、变换为正前面之平面左右旋转 360 度正圆运动。(图 3-3)

(4) 接上势，做平面旋转演练，两手在交手换把时，一手松握把为支点，另一手松握把为力点将鞭把旋至肘外侧时即紧握把带劲旋抱。连续反复不断。熟能生巧。(图 3-4)



图 3-3



图 3-4

在做“无中生有”演练的初期，会产生单调的错误意念。如果长期演练，正确指导，认真体会，一定会认识到上下、左右，阴阳纵横，变换自如，得心应手的手法在实际应用中的重要性。

4. 扣拂串喉

(1) 持械者自然站立，含胸拔背，身体重心于右腿直立，左腿微屈膝虚步蹬地于右腿后，两肩放松，右臂屈肘于右胸前，右手阴把握把置于身体右侧前；左臂顺身左侧下垂，左手顺把握鞭梢置于身左侧于后。眼前视。(图 4-1)

(2) 接上势，顺势身体重心在后移于左腿的瞬间，提右腿向前并上步落脚的同时，以右手握鞭把为支点，以左手松握把为力点将鞭梢由左侧后快速搬向身体正前；两腿势成半马步，身体重心于右腿前，左腿微屈膝虚步点地于左后。身体含胸拔背，右手阳手握鞭把置于右前胸下并屈肘；左臂微屈肘阴手松扣鞭身于右手附近。眼前视。(图 4-2)

(3) 接上势，在上动中两脚在原地位置不动，鞭梢由左侧后搬至正前，鞭梢运动不停，双手腕顺势向左上（在身体向左上拧



图 4- 1



图 4- 2

身的同时)外翻前推。这时两臂左上右下相交,右臂屈肘抱胸前,左臂屈肘阴手扣鞭身于右臂上。身体重心于右腿,左腿后蹬虚步点地。眼随鞭梢于正前。(图 4- 3)

(4)接上势,顺势以右手为支点,左手脱把并随即反扣把为力点将鞭梢由前向上、向后过头顺左身侧回搬(似外飞)、右臂屈肘,右手阴手扣把置于胸前,左手阴手推梢置于身体左侧身

后；杆头前高，梢后低；两腿右前左后，重心于两腿间，右前侧身。眼视正前。（图 4-4）



图 4-3



图 4-4

（5）接上势，上势左手将鞭头向左侧后搬回，鞭不停，随即身体微后坐，身体重心移于左腿并蹬伸的瞬间，提右步急速向前上步的同时将鞭头直扎咽喉。在扎的瞬间，右手随即松把以虎口为支点，以左手握鞭为力点。在两腿交替上步的过程中一气呵成。（图 4-5）

以上演练要身械协调一致，迅猛快捷连贯，一气呵成。势成整体劲。

5. 三砸三格

（1）身体自然站立，两腿右前左后，含胸松腰，重心于中，右臂微屈肘置于身体右前侧右手阴把握把；左臂自然下垂于身体左后侧，左手自然扣把梢，并松肩垂肘。气容丹田，眼视正前。（图 5-1）

（2）接上势，顺势在身体重心左移于左腿的同时并蹬伸，右步接劲前迈；左腿也顺势前点跟于右步后并虚步点地，随即以右



图 4-5

手握鞭把为支点，以左手握鞭梢为力点将鞭梢由左手侧向下、向前再向右上方速搬，身体也随搬的同时向前拧正。身体重心顺势移于右。(图 5-2)



图 5-1



图 5-2

(3) 接上势，上势左手将鞭由左侧后向前搬回的同时鞭不停，并继而向右肩后搬回的瞬间，随即以右手为支点，以左手松握把为力点，将鞭梢向前推击，压前推进的过程中，握鞭的两手腕随势顺劲向前、向上翻点；在下翻腕的同时，两臂松肩前伸以

助鞭梢向前劈砸之力。在翻腕、前松肩伸臂的同时，要两足微上提，并含胸拔背，舒腰展臂，闭气爆发。将鞭推出点劈砸，一气呵成。（图 5 - 3）

（4）接上势，在上势双臂前伸并翻腕向前将鞭推出的同时，身体重心随势左移于左腿并蹬伸，随即向前上右步，左步同时也跟进于右脚处并虚步点地，腰微屈，在两腿上步的同时，以右手顺握把为支点，以左手松握把为力点，将鞭梢作由下向外旋并继而向后搬，鞭梢再由后向前作松肩伸臂向前、向下翻腕，推劈砸、掂点的技击动作。在完成以上系列动作的过程中需肩肘松活，伸腰展臂，翻腕灵活自如，才能产生有力有节的效果。（图 5 - 4）



图 5 - 3



图 5 - 4

（5）接上势，顺势压左腿向左前侧前点步的同时，以左手为支点，以右手为力点将鞭梢由上向下、向左侧后过头作外旋、后搬，两手同时上下交替滑把（手不离鞭身）。右手滑于下，顺把握把，并屈肘于胸下；左手松把扣鞭身，屈肘成抱鞭势。梢上把下。身体重心于左、右步微屈膝，虚步点地于左腿后相随。眼视正前。（图 5 - 5）

(6) 接上势，上势不停，鞭梢继续向前伸臂，松肩推肘，向前、向下翻腕，鞭梢向前劈砸点击于正前。眼视正前。上述系列动作反复连续演练，由熟到精到巧。(图 5-6)



图 5-5



图 5-6

要求要身械协调一致，流畅自然连贯，由慢到快，由快到迅猛快捷，得心应手。要发暗劲，所谓暗劲，就是用意不用力。在作各种发力动作时，不用力来表现所发力的力度及强度，只是用意引导发力的程度和意图，并辅助以其他动作达到协调一致而形成整体劲的作用。以上要在实际演练中摸索会受益不浅。

6. 左右搬点

(1) 全力放松，气容丹田，身体重心于左腿；右腿微屈膝，虚步点地于左腿后，右臂微屈肘，右手阴手握把并置于右前腹下，左手阴手松扣鞭身，将鞭横置于身左前。梢左高，把右低。眼视正前。(图 6-1)

(2) 接上势，左腿蹬伸，身体重心前移的同时向前上右步重心于右腿，同时以右把为支点，左把为力点将鞭梢由左侧向前，向右肩平搬，左手顺势滑于右手握鞭的附近，鞭子前低后高扛于



图 6-1



图 6-2

右肩上。双手势成顺把右上左下之抱鞭势。右腿前弓、左腿后伸并虚步点地后蹬。含胸，身体放松，眼前视。（图 6-2）

（3）接上势，顺势以右手握把为支点，以左手松握把为力点，在鞭子向右肩后搬的同时，身向左拧转，右肩前送，振臂抖腕，含胸拔背，重心微下坐，将鞭前送，稍向前下劈点。以上动作要快速连贯，身械协调一致，震臂抖腕要灵活自如有力，一气

呵成。(图 6-3)



图 6-3

(4) 接上势，上势鞭梢劈向正前点击的同时，左右手前后顺势交手换把（右前左后），同时左步紧跟前上，右脚向左脚处跟步；并以左把为支点，以右把为力点将鞭梢由右前向下、向左上抡一圈，继而向左肩侧后搬回鞭身，使鞭担于左肩，双手左前右后相靠成自然抱鞭。鞭把前低于左胸前，梢高于左肩后。身体重心于左腿直立，右腿虚步点地微屈膝跟步。眼视正前。（图 6-4）

(5) 接上势，上势双手顺把抱鞭，鞭担于左肩的同时，右步微侧点半步，左步同时前上，双臂向前下将梢劈点。在劈的同时要含胸拔背，伸腰展劈，松肩推肘送腕，腕要松活自如。动作要身械协调一致，迅猛连贯流畅，力求一气呵成，整体劲发。（图 6-5）

在演练中，不求发力，要全身放松，轻松自然，发自然随劲，只求熟练连贯，灵活自如，发同流水而连绵不断，其效果不可估量。



图 6-4



图 6-5

7. 移步换形

(1) 移步换形是身体在左右移动中两手所持鞭杆借助身体的灵活拧转，使鞭杆在两手间上下交手换把滑动的一种演练方法。也可以站着不动，只是让持鞭的两手在肩臂的带动下，在鞭身上交手换把，变换位置以达到在演练中变招换势过程中熟练程度。

持鞭者一般全身放松，自然站立，双手上下握鞭，或左上右下，或右下左上，都是松握。两腿或左前右后，或右后左前；并微屈膝，一般双臂屈肘合抱鞭，鞭身于身正前直立。眼正视鞭身，松肩含胸。身体重心于中，演练时以备左右摆步移动。（图 7-1）

（2）接上势，持械势成右腿微屈膝于身体右前，左腿微屈膝并虚于身体左后蹬点地。身体重心于中，双臂屈肘，两手于下顺把握鞭把，左手顺把握鞭身于上；鞭直立于胸前正中，顺势右步蹬伸，重心左移的同时，右步向身体左后移步，同时身体向左拧转，两臂腕将鞭身竖直向左胸前整体拧转，将鞭身竖立于左胸前，两臂屈肘，两手右上右抱鞭；身体重心于左腿，含胸拔背，眼视正前。（图 7-2）



图 7-1



图 7-2

以上演练要全身放松，灵活自如，同样用意念发暗劲，认真体会，慢慢领悟，妙不可言。因为在身体左右拧转，鞭身随之在左右分格、搬的同时即可变招借势进攻取人而千变万化。比如：鞭子在双手上下滑动交手换把的同时，身体可上下起伏，随之左闪右摆，手不离鞭，鞭不离身走招换势进技于人。在长期演练中

会使得鞭如同粘在手上一一般而自由变换，得心应手。简单讲，看似简单的手法演练，也就是最好手法。

8. 二回头

(1) 全身自然放松，松肩垂肘，含胸拔背，气容丹田，两腿右前，左侧后，身体重心于中；右肘微屈，右手阴把于身体右侧前，左手阴把于身体左侧后，眼视正前。(图 8-1)



图 8-1

(2) 接上势，顺势左腿蹬伸，身体重心右移的同时，右步向正前上步，同时以右握鞭把为支点，以右手松握鞭梢为力点，借身体向右拧身上步之劲力，向身体正前翻劈，鞭梢击地，左手顺势滑至右手握把处附近，并阴手扣把。眼视鞭梢。(图 8-2)

在做向正前拧身上步，鞭梢击地时的动作，上步蹬伸要有力，拧转时要活肩送肘腕，必吞胸拔背，舒腰展臂；劈击迅猛有力，一气呵成。

(3) 接上势，上势当鞭梢劈击地后，随即右腿蹬伸重心左移的同时，身体向左拧转并向左上步，同时左腿顺势也向身左侧过步，并以右手握鞭把为支点，以左手松握把为力点借身体向左拧



图 8-2



图 8-3

转之势，左手回搬并滑把于鞭梢阴手握把；又以左把为支点，右把为力点向左侧前翻劈击地。右手顺势又回滑于左把处相靠。势成马步，身体重心于中，身体向左前侧倾视双臂向左侧前伸，左手阳手握鞭把，右手阴手扣鞭把附近。并含胸拔背，双步内扣。（图 8-3）

（4）接上势，上势鞭梢翻劈于身体左前侧的同时，以左手握

鞭把为支点，以右手松握把为力点，借身体向右拧转之力，右手向右侧将鞭速搬（外飞），右手并顺势滑把于鞭梢、阴手握把；与此同时，左把也顺势向身体左侧后抽鞭送把于左侧后上方。眼回视右前。势成大胯马步，重心于中，右手阴手握把置于左腹股沟处，左手反扣鞭梢于左侧后上方。（图 8 - 4）



图 8 - 4



图 8 - 5

（5）接上势，顺上势右腿蹬伸提膝并向左腿左侧前上步的同时，身体也向左拧转并以左手握把为支点，右手变顺把向左手处滑靠，同时将鞭身过头扛于右肩上。势成右步屈膝前弓，身体重心于前，左腿微屈膝于后，双手相靠阴手扣把于腹下。眼视右前，含胸拔背，气容丹田。（图 8 - 5）

（6）接上势，上势双手相靠阴把扣把，鞭扛于右肩，顺势右步微蹬，身体微后坐，身体重心移于左腿的一瞬间提右腿向左腿侧后扣步落脚，重心又右移于右腿并急向左转体拧身的同时，速提左腿顺势将鞭从右肩斜于右前。势成重心于右腿直立，身前倾，含胸拔背，双臂下垂，双手顺把抱鞭把于下腹前。左腿提膝空悬于后，眼视鞭头。（图 8 - 6）

上动整套演练动作中要身械协调一致，拧身转步要灵活，交



图 8-6

手换把滑把要迅速快捷，翻转抡劈要迅猛有力连贯，一气呵成。

9. 枯树盘根

(1) 全身放松，自然站立，右腿前直，身体重心于右腿，左腿于身体左后蹬，气容丹田，含胸松肩，右臂屈肘于右腹前，阴手扣鞭把；左臂自然下垂于身体左侧后，阴手握把梢。眼视正前。(图 9-1)

(2) 接上势，顺上势右步微蹬伸，在身体重心左移，身体随左腿向左后撤步的同时，身体向左拧转，同时以右手松把为力点，以左手扣把为支点，将鞭向身体左侧翻劈扣击地；右手顺势滑至左把前附近，双手顺把扣把。势成左腿前弓，右腿后侧蹬伸并虚步点地。含胸拔背，右肩前送，两臂前下垂，身体重心于中，眼视前下鞭梢击地处。(图 9-2)

(3) 接上势，在上势中双臂于身前下垂，两手阴把扣把击地的同时，以右把松握把为支点，以左把扣把为力点身体左后抽鞭。(图 9-3)

(4) 接上势，在左把向左后抽鞭的同时，以右手握把为支



图 9 - 1



图 9 - 2



图 9 - 3

点，以左手变阴把为阳把的瞬间，借左步向右腿后侧前插步，右步顺势前点的同时，身体向右拧转，鞭梢由左侧后过正前，向右侧前扇扣击地。两腿相交下歇，身体重心于中，含胸拔背，两臂相交左上右下，右手阳手握鞭把，左手顺把扣鞭把，眼视鞭梢击地前。上动不停。(图 9 - 4)

(5) 接上势，上势不停，鞭梢向右侧前扇扣击地的同时，右



图 9 - 4



图 9 - 5

腿蹬伸，身体重心上提，左腿顺势向左侧前上步，同时左手脱把，右手紧握鞭把借身体向左拧转，顺劲向左前侧举鞭左搬横拦。势成左前弓步，身体重心于左腿。右腿屈膝虚步于右侧后点地。右臂在身体左前侧握鞭前举；左臂自然于左侧下垂。回头眼视右侧后。上动不停。（图 9 - 5）

（6）接上势，上势不停，在上势右手举鞭左搬横拦于左前的

同时，左腿蹬伸，身体重心后移，顺势右步前侧点，左腿借劲后插于右腿后；借身体顺势向右后拧转之力，右手握鞭由左前过身体正前，向右侧后斜下扫。两腿相交半坐。重心于中，眼回视鞭梢。（图 9-6）



图 9-6

以上演练各势，要身械协调一致，横扫斜扫，拧身转步，抽鞭换势要灵活自如，迅猛快捷，起伏明快，连贯。一气呵成。

10. 铁扇子

（1）全身放松，自然站立，两腿微屈膝，两肩松垂，气容丹田，身体重心于中，眼视正前。双臂微屈肘顺身体两侧下垂；右手阴手握鞭把于身体右侧，左手阴手松握鞭身于左侧。鞭前横于腹下。（图 10-1）

（2）接上势，顺势重心移于左腿并蹬伸，右步借劲向右前上步的同时，以右手握鞭把为支点，左手顺势变阴手为阳手扣把，身体在向右拧转的同时，将鞭梢反扣击扇向身体右侧前。左步顺势跟步，此时两腿微屈膝，右腿微前弓，左脚虚步后点地。左手阴把扣鞭把，置于右膝侧，右臂屈肘置于左手握鞭把下。重心于

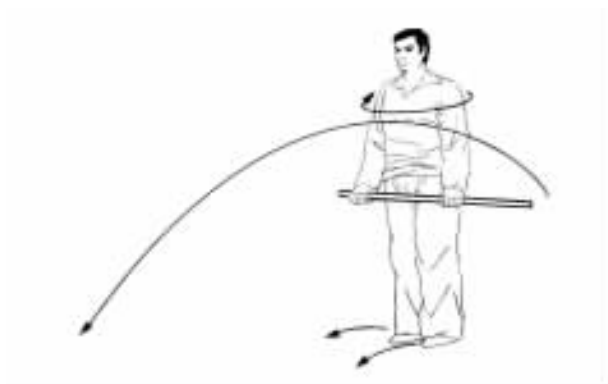


图 10 - 1



图 10 - 2

中，含胸拔背。眼回视左前。(图 10 - 2)

(3) 接上势，左步微点，身体重心顺势右移的同时，左步向左前点半步落脚，随即身体向左拧转，右步向左腿后倒插步于左腿后侧，同时右把随身体向左拧转之力向左侧前反扣劈（扇）。右手阴手握把，左手阳手扣鞭于右把前，身体前倾，含胸拔背，身体重心于左，眼视前下鞭梢击地处。(图 10 - 3)



图 10 - 3

(4) 接上势，上势不停，顺势左腿微蹬，身体重心上提并向右拧转的同时，右步随即向身体右侧前过步，同时以右手阴手握把为支点，以左手阳手松扣把为力点，借身体向右拧转之力将鞭梢迅速向右侧身前反扣臂击地（扇）。势成：右腿前微弓于右前，左腿微屈膝虚步点地于左后。身体重心于右腿；含胸拔背，双臂身体前相交，左臂上阴手扣把，右臂下阳手扣把。两手腕相扣相交。眼视前下。（图 10 - 4）

(5) 接上势，上势不停，两手腕上下相扣相交，左步快速向右腿侧前过步，身体向右拧转的同时以右手阴手扣把为支点，以左手阳手扣把为力点，将鞭梢向身体左外侧前反扣劈（扇）并击地。（图 10 - 5）

势成：身体左前弓，重心于左腿上。右腿微屈膝虚步点地于左后，含胸拔背，两臂前伸，右手阴手握把，左手阳手扣鞭把并与右手相靠，眼视侧前鞭梢。

以上演练要拧身转时灵活快速，双手手腕相扣相交，在左右上下翻腕转小臂时要灵活协调一致，才能在鞭梢左右扇扣，劈击时产生力的效果。节奏要明快迅猛连贯，步随意走，意随心变，心



图 10 - 4



图 10 - 5

宽则眼明，眼明则手快。身械协调一致。

11. 扭镪上马

此法是一种大开大合的鞭杆招法，主要借助自身身械十分协调自如，动作得当灵活、迅猛快捷的技击法。在鞭杆抡转过程中两手始终保持一紧握、一松握的相互配合中进行的，支点和力点的配合更是明快有力。

(1) 身体自然站立，重心于中，全身放松，气容丹田，含胸收腹，松肩屈于胸前，双手自然扣把；右手顺把握鞭把于下，左手顺把扣把于上，鞭直立。眼视鞭身前，鞭梢过头。(图 11 - 1)

(2) 顺势身体重心右移于右腿的同时，左步顺势向左侧前点半步并以点步为中心，身体重心又左移于左腿，右步同时顺势向身体左侧前过步转体拧身；以右手握把为支点，以左手松握把为力点，将鞭梢由上向前、向左侧下，再向左侧上侧抡 720 度，在双手右下左上自然抱鞭侧抡的过程中，双手顺势交手滑动抱把握鞭位置。势成双手右上左下抱鞭于右胸前，鞭子于右耳附近直立朝上，鞭梢过头。含胸拔背，两腿屈膝，右步于前，左步于后虚

步点地。身体重心于中，气容丹田。眼视右前。（图 11 - 2）



图 11 - 1



图 11 - 2

（3）接上势，势成双手右上左下抱鞭于右胸前，鞭身于右耳附近直立朝上；在身体重心后移于左腿的同时蹬伸，右步顺势向身体右侧擎步，重心随之移于右腿，左步同时也向身体右侧拧转扣步；并以左手握鞭把为支点，以右手松扣把为力点将鞭梢由胸前上方向身体右侧下侧抡 720 度的同时，鞭梢在两手交把换手握鞭的运转过程中，自身旋转 360 度。

又势成右手握鞭把，左手松扣鞭身，双手自然抱鞭，举鞭于胸前，成朝天一柱香势。眼视鞭身，含胸拔背，气容丹田，左腿屈膝于左前，右腿屈膝于右后虚点地。眼视左前。身体重心于左。（图 11 - 3）

以上动作左侧抡 720 度与右侧 720 度的动作是一致相同，只是分左右而已。反复演练才能悟出其中的真知，由熟到精到妙化。如果与其他手组织变换会其妙无穷。要含胸拔背，舒腰展臂，大开大合，身械协调一致，抡转要明快有力。



图 11 - 3

12. 转还外飞

(1) 全身放松，自然站立，身体重心于两腿间，含胸，双臂顺身体两侧微屈肘下垂，双手阴手握鞭，鞭身前横于腹下；把右梢左。眼视正前。(图 12 - 1)



图 12 - 1

(2) 接上势，顺势左步微前点，身体重心左移于左腿的同时，右腿向右前上步，身体顺势向右前上步并前弓。左手同时滑把于右手握鞭把处相靠，置于腹下。左腿微屈膝虚步点地。眼回视鞭梢。含胸拔背，重心于中。(图 12 - 2)



图 12 - 2

(3) 接上势，上势阴手握鞭把并相靠于腹下，顺势以右手握鞭把为支点，以左手阴手握鞭为力点，在右步前点，身体在向右微拧转的同时，左手将鞭梢做下压，前推送，再向上向回拉，向下旋一侧抡外飞 360 度圆。压鞭梢外飞 360 度圆时，即变左手握把为支点，以右手握把为力点将鞭身向右肩后抽送，同时左手也顺势滑于鞭梢，右手并脱把又回握鞭梢与左手相靠。鞭身横担于右肩上，双手握梢于右肩处，鞭把于身后。右腿前弓，身前倾，重心于右，左步虚点于侧后。眼回视左后。(图 12 - 3)

(4) 接上势，上势成双手握鞭相靠于右肩前，鞭横担于右肩，顺势身体微后坐，重心于左移，右腿顺势前点的同时，身体重心又移于右腿，同时身体向左拧身转步，双手握鞭借身体拧转之力将鞭下拉，右肩前送，鞭把斜劈于身体侧左后。眼随鞭走。

势成两腿屈膝成马步，身体重心于中，含胸拔背，双臂向前



图 12 - 3



图 12 - 4

伸，身体微前倾，双手阴把相靠并握鞭梢置于腹下。可连续做上述（图 12 - 2）中身体右侧抡外飞 360 度圆的演练动作。这就是左右反复演练不断。曰：转还外飞。（图 12 - 4）

上述演练，拧身转步，滑把外飞改变方向要灵活自如，敏捷快速，身体协调，连贯一致。一气呵成。

13. 十字八道

“十字八道”之意，就是指演练时鞭梢所打出的运行线路形成的交叉图形而言，而且很形象。在演练中都采用了双手阴手握把，因此交手换势、调把都很流畅自如，是手法中的佼佼者。它所划出的路线不论是先由身体的左右、上下交叉分劈，斜划都如同“八字”，又从胸前平行的由左划至右或由右划至左，再由上而下或由下而上从中间交叉，纵横劈下翻上形成“十字”。谓之“十字八道”。

(1) 全身放松，持鞭者右腿屈膝下坐，身体重心于右腿，左腿微屈膝虚步前点地。左肩于左前放松前低，左手阴手握把；右臂向右侧后后伸，阴手反扣把。鞭身前低后高，左把于右腹股沟前。气容丹田，眼视左侧前。(图 13-1)



图 13-1

(2) 接上势，上势身体重心于右腿，顺势身体重心上提的同时，左步向左侧前过步，身体向左拧转，即以左手握把为支点，以右手扣把为力点向身体左前伸腰展臂横扫斜劈击地。右手同时顺势滑于左手处相靠，阴把扣把。身体成左前弓步，右腿屈膝于

右侧后，虚步点地。含胸拔背，眼视鞭梢击地处。（图 13 - 2）



图 13 - 2

（3）接上势，上势鞭梢向左侧前横扫斜劈击地；顺势身体重心移于左腿，身体拧身右转的同时重心上提，右步回收并虚步点地于右前。同时以右手扣把为支点，以左手松握把为力点，右手回搬并下滑于鞭梢置于腹前下，左臂握鞭把向身体左侧后上方斜抽鞭并阴手扣把。左腿屈膝，身体重心于左。身体右肩前送并含胸，眼视右侧前下。（图 13 - 3）

（4）接上势，上势左腿屈膝，身体重心于左。顺势左腿微蹬伸，重心上提的同时，右步前点地，身体向右前拧转，以右手握把为支点，以左手扣把为力点，将鞭梢向右侧横扫斜劈击地。左手松握把不变，同时回滑于右手处相靠。此时两腿右前左后微屈膝，身体重心于中。身前倾，双臂前伸。（图 13 - 4）

（5）接上势，势成双手握鞭把相靠向右侧前斜劈鞭梢击地的同时，右腿微蹬，重心上提，同时以左手阴手扣把为支点，以右手握把为力点，借右步回收，身体向右拧转之力将鞭回抽送于身体右侧上方。势成右手松扣把并伸臂后举于右侧后；左手阴手扣把，左臂屈肘于胸下前。鞭身直立于身体右前侧。身体重心于右



图 13 - 3



图 13 - 4

腿，左腿微屈膝于左侧前虚步前点地。眼视正前。全身放松，气容丹田。（图 13 - 5）

（6）接上势，顺势重心上提左移于左腿的同时，右步前上，身体向左拧转，同时以左手为支点，以右手松握把为力点向前伸腰展臂将鞭正前劈下击地（不击地也可，打暗劲）。右手顺势也回滑于左手握把处附近。势成左腿于左前弓步。身体重心于左。

右腿于右侧前伸并虚步点地。含胸拔背，松肩放肘，两臂前下垂。双手阴把握鞭于腹下前。(图 13 - 6)



图 13 - 5



图 13 - 6

(7) 接上势，上势中双手将鞭梢正劈于身体正前，眼随鞭梢；顺势左腿蹬伸，重心上提，右步回收半步并虚步前点，同时以右手握把为支点，以左手松握把为力点，将鞭子抽于身体左后上方，右手顺势滑把于鞭把并阴手握鞭置于腹下。左臂向左前上方平伸阴手握把。眼视右前。(图 13 - 7)

(8) 接上势，上势不停，身体重心上提，右腿向身体右后撤步，同时身体向右拧身转体，并以右手握把为支点，以左手松握把为力点，将鞭梢向正前劈砸击地（不击地也可，发暗劲）。左手并顺势前滑于右手握鞭处附近。在向正前劈砸的过程中，必须要吞胸拔背，伸腰舒臂，松肩推肘，展臂活腕；蹬伸要灵活，劈击要有力，身械协调一致。一气呵成。(图 13 - 8)

以上演练中左右转体，左右抽鞭滑把换位向前正劈为顺劈，为一竖。可连续演练，也可全身放松不用发力带劲，只领悟鞭理。

接（图 13 - 8）中也可以左右手松握把互为支、力点，将鞭



图 13 - 7



图 13 - 8

梢或鞭把向左右侧平扫正前击出。这样鞭形同横划，与上势竖劈交为“十字”，谓之“十字八道”。

演练中要由快到慢，由慢到快，柔中含刚，协调连贯，变化无穷。

八、疯魔鞭杆探海十八手解析

探海十八手即十八法，是鞭杆中精选、编排的十八种招式技击方法，集十八种方法而成，每种技击方法都有各自的不同特点及要攻击的部位。

它们的编排、演练与鞭杆“五阴”、“七手”、“十三法”都具备了看似简单容易的特点，其实不然，往往看似容易简单的手法，也是最好的技击法，切不可忽视。

于此配图解析以下六种手法供同仁研究。

如下：

- | | |
|---------|---------|
| 1. 画龙点睛 | 2. 易如反掌 |
| 3. 玉女穿梭 | 4. 莽蛇出洞 |
| 5. 青龙戏珠 | 6. 探海取珠 |

1. 画龙点睛

此法是借腰身的拧转使臂腕翻转抖动，横划点击之力，打出寸劲取彼身要害的一种手法。

(1) 身体自然站立，全身放松，两腿微屈膝，身体重心于中，松肩放肘；右手阳手握鞭身于身体右侧，屈肘。左手阴手握鞭梢下垂于身体左侧，鞭身横于腹下。眼视正前。(图 1 - 1)

(2) 接上势，上势双手分别于两侧握鞭，鞭前横于腹下，顺势左步微蹬，身体重心移右的同时，右腿向右侧前点半步，同时以左手握鞭把为支点，以右手握鞭身为力点，双臂同时向右侧前送平扫（平扫双眼部位）；在前推平扫时要翻腕抖臂击出。右臂前伸，阴手扣鞭身，右手阳手顺把托扣鞭把。(图 1 - 2)

(3) 接上势，上势双臂向右前上方平扫，前推击出的瞬间，



图 1-1



图 1-2

以右手阴把扣鞭身为支点，以左手托扣鞭把为力点向左侧平搬，使鞭梢平划上翻，下刮点击。在以上连续动作中，主要要意到肩，肩推肘，肘抖腕发力，在左右手腕互为支力点的变换中产生鞭梢变换发力。要迅猛连贯，身械协调，快速有力，一气呵成。眼视鞭梢。（图 1-3）

（4）接上势，鞭梢上翻，回平划，下刮点击，势成（图 1-3），身体重心于左腿，右腿微屈膝并于左腿后点步。右臂前伸，右手阳手扣鞭身，左臂屈肘于胸前。鞭梢在下刮时已成下斜于前不停；在身体重心右移，同时向前上右步，以右手扣把为支点，以左把为力点；右手上托，同时左手下压将鞭梢向前弹挑。（图 1-4）

（5）接上势，上势中右手上抬，左手下压，鞭梢向前、向上弹挑；势成（图 1-4）。（图 1-4）中身体重心于右腿，右腿前直，左腿微屈膝于右腿后并虚步点地。身体微前倾，右臂前伸于右前，阳手托鞭扣把，左手顺把握把后低于右胸前。鞭梢前扬。眼前视。顺势左步蹬伸，重心移右的同时，右步前点，同时以右手托把为支点上抬，以左手为力点下压；下压的同时，双手将鞭



图 1 - 3



图 1 - 4



图 1 - 5

稍向前推刺。在下压、上抬并推刺时，身体同时微下坐沉气，以助整体爆发。（图 1 - 5）

接（图 1 - 5）可连续做反复演练，关键在以小幅度的拧身转步，爆发出肩、肘、腕之寸劲，要连贯迅猛，快速协调，一气呵成。

此法在演练时也可舒腰展臂、吞胸拔背，放长击远，大开大

合地大幅度动作，上撩、下摆、斜劈地练习。反复进行，效果更佳。

2. 易如反掌

(1) 身体放松，两腿左侧前微屈膝，身体重心于左；右腿微屈膝于左腿后虚步点地。右肩臂朝正前，眼视正前；右手阴把握把置于右侧前，左臂于左侧后伸，顺把扣把。势成（图 2-1）。

(2) 接上势，以上势右手阴把握鞭把为支点，以左手顺把扣鞭梢为力点，借身体重心上提，左步向身体右前过步的同时，左手前扣鞭梢向右前扣击（直击对方持械之前手）；同时左手随之回滑。势成：两臂左上右下相交，右手阳手握鞭把屈肘回抱于左肩前，左臂前伸，反手扣鞭身于右肩前。双腿相交下歇。左前弓步，右腿跪膝于右后，身体重心于两腿间，含胸拔背，身微前倾，眼视正前。（图 2-2）



图 2-1



图 2-2

(3) 接上势，顺势右腿蹬伸，重心上提，左步借势前点的同时，身体向左急拧转，右把速向右上回拉并上翻，左手腕向前向下扣，直劈对方后手。势成：身体重心于右腿，右腿屈膝微下

坐；左腿微屈膝虚步前点地。右手顺把扣鞭把、左手阳手上托扣鞭身。含胸。眼视正前。(图 2 - 3)



图 2 - 3

(4) 接上势，顺上势左手腕在转臂向前伸压并向下直扣击的同时，以左手变阴手松握把为支点，以右手握把为力点将鞭向右后抽，鞭身担于右肩；把前低，梢后高；双手顺把相靠抱鞭把于右肩前。两臂前抬。含胸拔背，眼视正前。(图 2 - 4)

(5) 接上势，上势中在向右后抽鞭的同时，左步微回收，身体随劲向左拧转，右腿蹬伸向前上步，同时双手所抱鞭把借拧转之力，右肩前送，双臂前伸，将鞭向正前劈砸。

势成：右腿前弓，左步虚步后蹬；身体重心于中，吞胸拔背，双手顺把相靠握鞭把。眼视正前。(图 2 - 5)

以上演练各势要迅猛快速，协调一致，拧身转体上步，送肩伸臂反腕要灵活连贯自如，一气呵成。

3. 玉女穿梭

“玉女穿梭”的演练主要以右搬左撇平扫斜撞等手法组成，以左右交手抱把并用。又因为是顺势交手换把，它具备了十分顺



图 2 - 4



图 2 - 5

手、方便、快捷的优势，所以在演练和实用中表现出了变换莫测的技法特点。若长期演练领悟，更具有手、眼、身、步、法的纯熟过人，柔和、肩、肘、腕在走招换势中得当的配合，方知“玉女穿梭”之法乃鞭中精品之作。

(1) 身体自然站立，全身放松，右腿微屈膝顺势站立，左腿屈膝虚步前点地。身体重心于右腿，含胸，气容丹田；右臂松肩屈肘于右侧、顺把举鞭、鞭梢过头于右侧；左臂自然松肩下垂于左侧前。眼视正前。(图 3 - 1)

(2) 接上势，势成右手举鞭于右侧前；顺势右腿蹬伸，身体重心左移的同时，左步顺势向身体左侧前移，成左弓步；同时身体向左拧转，随势右臂举鞭向身体左侧横拦于左侧前举；右腿屈膝于右后虚步点地。眼视正前。(图 3 - 2)

(3) 接上势，势成右臂举鞭向身体左侧前，顺势左腿蹬伸，身体重心右移，身体顺势向右拧转的同时，右臂向右前翻腕，把外_撇、鞭梢平抡于右侧；与前胸一样齐平高。势成：右腿前弓，左腿后屈膝虚步点地。身体重心于中，身前倾，右臂右手阴手握把前伸，左臂向身后脱把平伸。眼前平视。在右手握鞭向右侧



图 3-1



图 3-2



图 3-3

抡、蹶时，左手同时脱把，与转身齐动，要身械协调一致，迅猛快捷、翻转要灵活，上下齐动连贯，一气呵成。（图 3-3）

（4）接上势。身体在向右拧转的同时，右臂阴手握把向右侧翻腕，外蹶，鞭梢平抡于右侧；顺势右步蹬伸，身体重心左移的同时，身体向左拧转，左手顺势回握鞭梢，借身体左拧转之力，左臂顺势向左侧前翻腕，外蹶，平抡至左侧前，鞭与胸平。势

成：左腿在左前侧弓步，右腿在右后蹬伸；在左臂向左平抡，转身的同时，右手随势脱把，右臂向右侧后平伸。重心于中，眼平视前。（图 3 - 4）



图 3 - 4

以上演练动作，手法变换要左右反复，由快到慢到快，用意带劲，不发明劲发暗劲，意到劲到，交手换把要灵活自如，流畅连贯，拧身过程要快捷自然，势成一体。

4. 莽蛇出洞

“莽蛇出洞”是一种近距离且能放长击远、长杆短用的技击演练方法。是二者相遇、紧急击手、防不胜防的手法；是在不能大开大合，大幅度劈、挑、拨、擗的环境下所要采取的对应措施。但又能千变万化。是值得认真研练领悟，看似简单，实际不然的技法。

全身放松，自然站立。（两腿或左前右后，或右前左后；两脚互为虚实步，在动中变换。）

左腿微屈膝于前，右腿屈膝虚步点地于后；含胸拔背，两臂屈肘前抬，两手顺把握鞭把，右手于前，左手于后。眼视正前。

两手松握把相逆，互为支力点，松肩放肘；以左手松握把为支点，则用右手松握把为力点，在演练时将鞭梢向前下压、回拉，再上提，再前推、下压、回拉连续不断、反复演练。[在下压、前推、回拉上提的连续动作中，始终是依靠鞭身压两手的阴阳两个面（正面与背面）上似粘连一般的翻滚交手变换。]由慢到快、由熟到精、由精到巧到妙。

在演练时不但要左右手轮换进行，而且要带活步演练。所谓活步，就是进退、闪摆、忽左、忽右、忽上、忽下的进行，会充实鞭杆的技击内容及实用价值。（图4-1~4-4）



图 4-1



图 4-2

在演练中要切记含胸拔背，舒腰展臂，拧身转步，闪摆有节，灵活多变，转臂翻腕，身械协调，连贯一致的要领来严格认真领悟。

5. 青龙戏珠

青龙戏珠是一组短棍长用、放长击远的，很有技击效用的方法，因为充分利用人体全身放松，吞胸拔背，舒腰展臂，松肩抖臂、活腕的有效特点，结合棍法中的反正抡扫点击等技法，组成



图 4 - 3



图 4 - 4

了有效且威力具佳的实用手法。

(1) 全身自然放松，双腿微屈膝，身体重心于中，身前弓，双肩放松，两臂左前右后顺把握把，左手扣鞭梢置于右前，右手顺握把于后；含胸拔背，气容丹田，眼视正前。(图 5 - 1)



图 5 - 1

顺势身体重心移右的同时，左步前点，身体重心又前移，同时以左手松握把为支点，托鞭身前梢；以右握把为力点向正前迅

猛、快速的点击。眼随正前鞭梢。

(2) 接上势，势成：左腿屈膝前弓，右腿屈膝于右后虚点，身前弓并含胸拔背，双臂屈肘于胸前相合，双手左前右后自然抱鞭把；眼视正前，气容丹田，上动不停。(图 5-2)



图 5-2

(3) 接上势，顺势在鞭向正前迅猛、快速点击的同时，身体重心上提，以左手变阴手握把为支点，右手握鞭把为力点将鞭向身右后速抽，左把顺势前滑于鞭梢处阴手松扣把。鞭身于身右侧，鞭前把后。眼视正前。(图 5-3)

(4) 接上势，顺势左腿蹬伸，身体重心上提，右腿向左腿后跟步的同时，以左把为支点，以右把松扣把为力点，借身体向左前拧转之力势将鞭把由身体右后、过右侧再向右正前平抡点击。势成：左腿于前，重心于前左，右腿屈膝于身体右后虚步蹬地。全身放松，含胸拔背，左臂屈肘于左胸前顺把握把，右手阳手扣鞭身于右前。眼视正前。不停。(图 5-4)

(5) 接上势，顺势以右手为支点、以左手为力点，迅速将鞭身向身体左侧后抽回。势成：两腿左前右后，步内扣自然站立。鞭横于身体左侧，把前梢后。右手阴手握把屈肘前抬于胸前。左



图 5 - 3



图 5 - 4

手阴手顺把扣鞭梢，左臂左后下伸。气容丹田。眼视正前。（图 5 - 5）

（6）接上势，势成把前梢后，鞭身横于左侧身，顺势左腿蹬伸，身体重心上提，在右腿向左腿外侧转身倒插步，身体顺劲向右旋转 360 度的同时，以右手阴手握把为支点，以左手松把握鞭梢为力点，顺身体右旋转，同时前滑相靠于右手处成双手握鞭



图 5-5



图 5-6

把，将鞭梢由左向右在头顶云抡 720 度，再向身体左侧正前抡扫平点击。全身放松，眼随梢走。（图 5-6）

在双手握鞭把将鞭在头顶做旋转云抡时，身体要借势屈膝弓身、活腰展臂、松肩送肘、展臂活腕，与拧身转步、鞭子抡转，要协调一致，灵活迅猛有力，快速连贯，一气呵成。

以上演练要左右反复进行，认真领悟。

6. 探海取珠

“探海取珠”也称“探海吸珠”法。是在迅猛快速，翻身跨步，大幅翻劈下砸、摔跌；用松肩，拧身活肘旋腕，对下三路进行打击且有力有节的演练方法。在完成上述技击的基础上，继而用杠杆之力，以左右手分别为支、力点的巧妙配合，使杆梢上掀，崩弹而产生有效进击。若反复演练，不断领悟，达到纯熟到精妙，得心应手，方知此法之重要。

(1) 全身放松、自然站立，身体重心于中，左臂前伸于左侧前，阴手扣把、右臂于身后侧后下伸，阴手握鞭梢；鞭身于身体右侧平横，微含胸，眼视正前。(图 6-1)



图 6-1

(2) 接上势，重心上提，右腿顺势向正前上步，同时以左手阳手握把为支点，以右手松握把为力点，将鞭梢由后过右肩侧前、再向正前翻砸，鞭梢击地。势成：身体向左后拧转，背朝前，面后；两腿屈膝，左腿前弓，右腿于左腿后虚步蹬点地。身体重心于中，身微前倾，含胸拔背，双手阴把握鞭；左手前，右手后，鞭身贴于身体右侧前。眼回视。(图 6-2)

(3) 接上势，势成双手阴把握鞭，左把前，右把于后；上势在鞭梢向正前翻劈砸，鞭梢击地的同时，随即左腿前蹬，身体重心后坐之劲力，双腿同步向后滑进，同时双臂将鞭迅猛向身后之正前^蹬插。（这是集身体重心的后坐，滑进之力与双臂同时借势^蹬插之力的整体爆发劲，是凶猛、迅疾，可谓势不可挡，防不胜防的击法。）在向后^蹬插的同时，双臂借身体拧转，前倾后仰之势，两手腕同时上翻、下旋转，以示取档下阴部。（图 6-3）



图 6-2



图 6-3

(4) 接上势，上势两手腕同时向前上翻下旋转，同时再借身体向后展腰、后仰的力，两手腕屈肘下翻扣，将鞭梢在档下又一反向旋取。两腿屈膝，右前左后，身体重心于两腿间，在身体前合后仰中移动转换。身体放松，眼前视，两手阴把扣把。（图 6-4）

(5) 接上势，双手阴把扣把，在档下反向旋转取下的同时，左步蹬伸、右步后滑，同时以右把为支点，以左把为力点，将左把下压，右把上反提，使鞭梢上挑击下的同时，并向右前转步拧身。势成：右腿前弓，左腿屈膝虚步后蹬，重心于中，身前倾，含胸拔背；右臂松肩于前下伸，阴手握把，左臂松肩于左前下伸

顺把握鞭把，鞭梢前伸，眼视正前。(图 6-5、6-6)



图 6-4



图 6-5



图 6-6

注：(图 6-6) 势可向左拧身转步，将鞭梢向左前翻劈砸，连续演练完成同右势相同的动作。可成左右反复的演练。

以上诸势要快速连贯，翻身转步，劈砸旋腕翻臂要灵活，上挑下旋取要迅猛快捷，一气呵成。反复演练，终成妙法。

近年发表文稿选集

疯魔棍出自何处

关于疯魔棍的组成特点、来源、流传等，在西北地区特别是在兰州地区的真实情况大家了解不多。现就我们保存较完整的疯魔棍的详细资料概括地谈谈，以便进行更真实详尽的研究了解。我们想，这对武术的挖掘整理工作将是有好处的。

疯魔棍是少林棍法的一种。由于历来传授的保守严谨，所以流传不广而且很少，尤其完整者更少。兰州地区目前保存疯魔棍完整资料者也不过一二人。

疯魔棍套路的组成，动作招势的独特确实与众家不同。由四大部分即：“天齐、天门、疯魔、纽丝”组成，统称疯魔棍，各个部分都能独立存在。因此有“天齐棍”、“天门棍”、“疯魔棍”、“纽丝棍”的独立流传。全棍共七十二回（趟），三百六十棍（招法动作），内藏二十四法（单练）。要领为：“转拨拦挑戳戳，劈格撩，梢把打，阴手着着。”套路按很严格的“东，南，西，北；东南，西南，西北，东北”方位，即“四面八方”走招演势，并“捅天打地”，无所不打。以棍法枪法融为一体，演练布局和动作招势的独特与别家不同。如其中“脑后一窝蜂”、“珍珠卷帘”、

“摘心画眉”、“太公十八手”、“夜叉探海”、“乌龙串塔”、“黄龙脱甲”、“老虎摆尾”、“倒搬桨”、“二回头”等都是很别致的棍法枪法，其要求神速凶猛而巧健，变化异常且维妙维肖而不“疯颠魔瘴”。与“少林白眉棍法”（也叫五十五手棍）的动作招势有很多共同的风格特点。如果用“望文生意”、“顾名思义”的方法去以“醉棍”、“醉拳”之“醉态”推理疯魔二字是非常错误的。“疯魔”二字是避此棍横扫“东南西北”，恶劈“四面八方”，捅天打地，对天地方位不尊之忌而取名。

这里引证一段历史文字来证明此棍的渊源所属。民国姜容樵著《少林棍法》自序云：“按少林棍法，肇始于隋。大业中，寺僧以棍法破群盗，由是遂以少林棍名天下。唐宋以来，代有传人。其时所传，仅顺把十八棍；后发明阴把三十二棍、六十四棍，即今群羊棍、齐眉棍、疯魔棍、行者棍是也……。”从序中起码能看出疯魔棍传世已久。近代武术名家蔡龙云著有《风魔棍》一书问世，也未谈及此棍是谁家的“独创”。

目前有些杂志载有“风魔”“疯魔”“风磨（风魔）”的各种提法，还有“分抹”的说法，多种提法系不了解之故。只是一名而异称。其来源均是“疯魔棍”的变音。顺便录部分“疯魔棍”谱诀的句子如下，供参考研究。

疯魔英雄少林藏，跨虎蹬山棍中王，
白马分鬃三股法，左右天齐相对架。
樵夫担柴肩换肩，童儿献茶即拍茶，
黄龙脱甲腾空去，黑雾盖顶势可怕。
秦王展旗一排兵，神仙过桥二路架，
要知此棍名和姓，熟记首句走天涯。

民国初年甘肃庆阳杨怀洲先生因人命官司避地甘州（今甘肃张掖），后转辗兰州。由当年武术名家张新桥留养。其后乃收张新桥、魏老五等十数人为徒。在兰州市五泉山红泥野人外楼处依

《少林寺武艺法本》给每人传授疯魔器械和拳路各一种。事前命徒众燃香发誓：“立意不能下传，也不能互相串授，否则甘愿受杀身报应”等。众徒中张、魏受益最深。其后二人在兰州等地也背誓传人。情况如下：杨怀州→张新桥、魏老五→杨天成（回族），爱称杨三爷→王天鹏（武术界负有盛名，称西北棍王，并独创“五阴七手”鞭杆传世。）→丁继珍、宋克勤（此二人受艺不深）、王延明（俗称甘州王）、罗文元（是马英图之兄马凤图妻弟。受艺较深，可惜不全。）→管齐泰（罗文元先生的唯一传人，并依此棍的特点独创有“吊手一路”、“吊手二路”、“短棍八法”三组套路传世）。

据上述现有确切记载已有百年以上。

我们响应国家挖掘整理武术传统套路的这一正确号召。计划将此棍的四大部分，七十二回、三百六十棍、二十四法等详解内容进行搜集整理，先后在《武魂》发表，供武术界同好研究参考，使这份武术遗产焕发出应有的光华。以免一误再误，以讹传讹。我们想这对前人也是一种最好的安慰吧。

（载于 1986 年第 4 期《武魂》）

“通备”、“通背”、“通臂”之异同

近年来见到一些杂志在讨论有关武术的文章中，把我国流传已久、影响深远的“通背”、“通臂”拳种，与马凤图、马英图先生融会各家独创的而以“通备”命意混为一谈，是值得研究的一个问题。

有的文章看来，单单从这三近似音的“背”、“臂”、“备”作为依据，容易形成附会。如不去从拳种的渊源、流传、内容、谱本的详尽记载去研究，进行真实的阐述，排除臆造史料的可能，

那将会给我国目前对武术挖掘、研究、整理工作制造更多的混乱，给后人留下更多的麻烦。兹就以上所述的情况，引证有关史料之点滴，谈谈“通背”、“通臂”与新创“通备”的关系若何。

据《甘肃体育》1985年12月第4期载马明达关于劈挂、八极、翻子和苗刀一文中有“据先君讲，这两个字是其业师盐山黄林彪先生的传授，黄先生得自李云表，李云表得自潘文学，潘文学以前就不大清楚了。黄先生讲，李云表的传授是外称‘通臂’而内称‘通备’，‘通备’二字不似‘通臂’、‘通背’那样拘泥于形象，它有着更深刻的含义，它的精义概括为以下十六个字，既通神达化，备万贯一，理象会通，体用兼备……。通备二字与‘通背’、‘通臂’实在是音同而义不同……”等说法。

从上述文字的含义不难看出，盖指“通臂”与“通备”是一门，只是“内称”与“外称”上的区别，音同而义不同而已。此说似欠中恳，可能是对新创的“通备”与传统的“通臂”拳种在内容上使人概念混淆，易于曲解三者关系上的有无。此三者在渊源、内容、技法特点、流传师承及谱本记载等方面是截然不同的。

据马凤图老先生讲释：“通备”的原意是“且理象会通曰‘通’。体用兼备曰‘备’，综合言之曰‘通备’。以至通神达化，备万贯一，所包者广。世有以通臂或通背名其拳者，庸俗之技，偏嫉之术。异乎大通大备之学。原出自大易内经由来久矣。……。通备为吾家祖传之宝，至愚兄弟尽平生之精力，综括十门之艺，括充广大，独立创造，新而又新之学也。且又贯通书艺、武艺、医艺；故又冠以‘三艺通备’。”又《武林》杂志1982年9期载有马贤达、邱丕相两先生《体用兼备的劈挂拳》一文中有“近代中，有人将劈挂拳归于通臂拳类，一则可能是‘备’与‘臂’之误，二则从动作表象上，均是双臂交劈，放长击远容易混淆。然二者从基本技术到技法、理论都不堪称同……”等说法。

从马老先生新创“三艺通备”学原旨意义内容和马贤达、邱丕相两先生对“通备”与“通臂”的概述来看，内称“通备”、外称“通臂”的说法与上两种说法又不相同，因此既没有可信的依据，又是值得研究讨论的问题。

有关文章载，“通背”和“通臂”同用。在武术术语上以“通背”为准，这是有一定道理的。《武林》1983年7期，创刊两周年特辑，孟乃昌、陈国锁同志的文章《郭永福与洪洞通背拳》详尽谈到：郭永福所传授的通背拳与陈氏太极拳有惊人的类似之处。作为通背拳与陈氏太极拳的指导思想，都有“拳经总论（或歌）”歌诀，二者只有个别字不同。现对照如下：

通背拳“拳经总论”（师传谱本）

纵防屈身人莫知，近靠缠绕我接衣。

劈打推押得进步，搬捌横采也难敌。

钩 劈打人人晓，闪惊巧取有谁知。

佯输诈走虽云败，引诱回冲致胜归。

陈氏太极拳“拳经总歌”

（两仪堂本拳谱，唐豪考订）

纵防屈身人莫知，诸靠缠绕我皆依。

劈打横压得进步，搬摆横采也难敌。

钩 劈揽人人晓，闪惊巧取有谁知。

佯输诈走谁云败，引诱会回致胜归。

《通背拳一百单八势》一至九排子歌诀和《陈氏太极长拳谱》（据唐豪《行健斋随笔》）内容也有惊人的相似之处。主要套路的比较，也只是详略和个别字的不同。

顾留馨先生在《太极拳研究》，《陈氏太极拳》和《怎样练习简化太极拳》等书中，多次提及洪洞通背“实为陈玉庭所创在陈家沟失传之长拳一百八势”。其根据就在于通背拳第六代传人樊一魁著《忠义拳图稿本》（洪洞荣义堂）的定势图和歌诀与陈家

沟存谱而无人会练的太极长拳一致。这一点也得到陈氏第十九代传人陈立清（曾参加 1979 年在南宁举行的全国武术表演大会）的确认。她在七十年代中期携带助手，来太原和洪洞寻学祖遗太极长拳。陈随身带来长拳图谱与通背师传老本无二。

从上述各种资料可以断言：“通背”、“通臂”拳种与新创“三艺通备”在来源、流传、谱本记载到技法特点，特别是在内容风格方面毫无关系。同时“通备‘所吸收’十门之艺”，又各具备各自不同的拳种技法风格特点。因此李云表的传授是外称通臂而内称通备的说法与马凤图老先生评价“通臂”或“通背”为庸俗之技，异乎通备的论点也不相同。也就是说，从各方面考证，“通臂”、“通背”与“通备”都是截然不同的拳种。这是关系到拳种的来源与流派问题，今天我们向武术先辈学习优良传统，继承并发扬固有遗产，为了慎重追远，必涉及考镜源流，希望对正本清源有所认识，浅见所及，应进行认真的研讨。不妥之处，还望武林界前辈及同好批评教正。

（载于 1987 年第 1 期《武魂》）

再谈“通备”是何意

“通备”一词，近几年一些武术杂志报刊多有论述。对于它的出处、提法、年代、内容，以及与其它拳种流派在关系上的有无，出现了许多由臆说所形成的谬误或误会。

对于新创“三艺通备”的提法内容，有些人曲解或者是试图将其作为拳种流派与“通臂”“通背”拳种流派混为一谈，不免使读者产生一些费解。故此，引证有关资料，比较对照，供武术同好考证研究。

1981 年 4 月 14 日《甘肃日报》第四版《勤洒汗水育武林》

一文中马颖达称：“……通备拳是我家祖传的拳种，到我这一辈，已经相传十四代了。”而 1982 年《武林》杂志第 10 期冯大彪《马氏四杰之一的马贤达》一文：“马贤达告诉笔者，他今年 50 岁，祖籍河北‘武术之乡’沧州。生在一个沿袭六代的武术世家，……他在案头上写了‘通备’、‘通臂’、‘通背’三个名称。接着说：这三个流派多被世人混淆。……他认为，通臂近十种，通背若干种，臂与背之间，又有通称，通备才是他家的祖传。”

1985 年《甘肃体育》史料专辑第四期《马明达关于劈挂八极翻子和苗刀的谈话》一文有：“据先君讲，这两个字（指通备二字。笔者注。）是他的业师盐山黄林彪先生的传授，黄先生得自李云表，李云表得自潘文学，潘文学以前就不大清楚了。黄先生讲，李云表的传授是外称‘通臂’，而内称‘通备’……”。

马凤图老先生在有关他新创的“通备”提法的内容中称：“世有以通臂和通背名其拳者，庸俗之技，偏嫉之术，异乎大通大备之学……明其释指归，且冠以三艺。三艺者，武艺，医艺，书艺。所谓三艺通备之学……至愚兄弟尽平生之精力，综括十门之艺，扩充光大，独立创造，新而又新之学也”等语。至此以马凤图老先生有关“三艺通备”之要义与三人所述“通备”的内容比较，可以得出下列甚不一致且极相矛盾的情况。

马颖达、马贤达先生和马明达在其父马老先生有关他新创“三艺通备”的出处年代中，一说“相传十四代”，一说“沿袭六代”，一说“潘文学以前就不大清楚了”。三者论点都各异其辞。此其一。

马贤达先生称：“通臂”、“通背”、“通备”三个流派多被世人混淆的说法，可得出新创“三艺通备”提法与“通臂”、“通背”拳种流派在内容、源头等方面没有关系的结论。如果与马明达所谓内称“通备”而外称“通臂”的论点相比较，二者论点在关系上的有无是迥同的。此其二。

新创“三艺通备”的年代出处由上列引证的“十四代”、“六代”、“潘文学以前就不大清楚了”的论点为依据，与马凤图老先生有关他新创“三艺通备”的提法内容相对照、比较，其结论是马老先生所称“三艺通备”为他“独立创造，新而又新之学”的论点是大相逕庭的。此其三。

以马老先生“世有以通臂或通背名其拳者，庸俗之技，偏嫉之术，异乎大通大备之学”的断语与马明达所谓内称“通备”而外称“通臂”的断语相对照，马明达断语使读者莫名其妙，不解其底理。也致使历史久远的“通臂”拳种流派的源头内容与新创“三艺通备”的原旨要义严重混淆。此尤为重要，不可忽视，因为它关系到新创“三艺通备”是否作为一个拳种流派的问题，及其“通臂”拳种流派是否有“内称”、“外称”之说，是有待认真研究讨论的问题。此其四。

综上所述，关键所在是马明达以“通备”一词的源头作为依据，含糊地依附“通臂”拳种流派，并以内称外称为辩解，其意似使通备与通臂在相混淆中立足。

因“三艺通备”所通采“十门之艺”的各个拳种，都各自保持着本门拳种套路鲜明而不同的技法风格特点，对于这些拳种的风格特点，从根本上又未加改动，且又冠以“三艺”，通称“三艺通备”，所以不能作为一个单纯的拳种流派来看待，而应依据马老先生有关他新创“三艺通备”的提法内容去认真研究它。

在马老先生有生之年，本人有幸聆听马老先生有关“三艺通备”要义讲解及其教诲，受益匪浅。兹摘录“三艺通备”要义部分供同好参考：“通备之学，学通天地人，艺备志仁勇。通天下之志，备万物之情。志通学备，斯名通备。且理象会通曰通，体用具备曰备，综合言之，曰‘通备’。以至通神达化，备万贯一，所包者广，九通之书……世有以通臂或通背名其拳者，庸俗之技，偏嫉之术。异乎大通大备之学。兹特诂其要旨，正其释义，

明其释指归，且冠以三艺，三艺者‘武艺、医艺、书艺’。所谓三艺通备之学，为吾家相传之宝，至愚兄弟尽平生之精力，综扩十门之艺，扩充广大，独立创造，新而又新之学也。”

以上不难看出，对武术研究，马老先生在武术的体用同其他文艺艺术领域综合研究的广度和深度方面进行了新的探索，试图在“武艺、医艺、书艺”三个领域或更多的方面达到融会贯通，通神达化的高度，以“三艺”通备为理论概念，解决前人没有提出过的问题。在这方面马老先生走出了单纯武术研究的圈子。

在马老先生有生之年，“三艺通备”提法始终没有系统的理论基础著作问世。是一件憾事。而后继之人，能否承其未竟之业，弘扬系统理论，补充完成为一后来居上之说于武术之中，岿然独树新帜？根据目前各抒己见，彼此抵触的情况，是难以设想的。因此，用实事求是的科学态度，来认识研究三艺通备提法内容的原意，是唯一正确的途径。因为任何一个拳种流派的发扬广大，并能植根于群众之中，不在于他巧妙的托古，附会臆造的高深，而在于它的真实性及其健身技击和有益于人类的价值。

撰此拙文，意在寄托对马老先生的怀念，向前辈学习，取法乎上，达到抛砖引玉之目的。

（载于 1988 年第 2 期《武魂》）

西北地方拳种传播的历史释例

武术在我国沿袭发展已有数千年之久。由于社会的发展和本身变革的影响，形成了许多拳种和流派，其内容博大精深，丰富多彩，已成为我中华民族独特的宝贵文化遗产之一。

武术在西北各地的发展传播，已形成具有地方特点的套路，有较细记载的，约有 300 多年的历史。其社会因素也较多，如政

府设防从各地派来驻军、各省迁来移民、发配或在逃人犯、退役后定居当地的军人、过往客商、江湖艺人、僧道游客等等，不同程度地带来了各种拳种套路，这些都极大地丰富了具有西北风格特点的拳种内容。

其中受社会影响的以在甘肃的驻军为主。明代初年为防止西北蒙元残余势力的入侵，设甘肃镇和宁夏镇，并驻有重兵。永和时期为加强对西北少数民族的统治，设置关西七卫，大都在河西地区和肃北。有正副指挥（有当地少数民族首领担任）统帅军队，长期驻守。

清政府除在军事要地驻有提督统帅军队，巩固在甘肃的统治外，还有兰州、武威和八旗驻防军。以上这些军队平时都教练武术，士兵人人能之，以备阵战。及至退役回归乡里，自然传于各地。为防卫地方，农村青年也必争相学习。且习得一技，便于应征后防身或立功。尤其在清代后期，八旗、绿营废弛，为补充八旗、绿营之不足，乃临时招募农民为团练（乡勇），习武之风遍及各地，退役后回归乡里，乡民更争相学习，以备应募。在招募之前，退役之后这一过程，自然推广武术于各地。

明清两代科举，也加试武科与文科同，由秀才至举人、状元。青年不能习文者，则习武。又多联合聘请拳师教练拳脚扑打和弓马兵器，以便应试，博取功名，录用为军官。为此，除农民外，城乡有钱人家子弟也亦多习武，风气一时极为普遍。

明末清初，京师和省城又立武备学堂（军校前身）除洋枪外，同时也学习武术。由于武备学堂毕业生又能派到各地学校任武术教官，于是学生习武，一时亦成风尚。

北伐前后，西北军冯玉祥部下驻西北各省，向以武术著称。尤其大刀队训练有素，接战每奏厥功。其中退役后散归乡里、城区者也传其武艺。冯玉祥在兰州期间，也常举办武术比赛活动，以龙泉剑为奖品（此史实也有传述），至今在武术界传为佳话。

另外，民间各种武术拳种流派的流传来源也较多较杂。农民武装起义组织也多精练武术、武打，以御官兵。道会门也与其合流，拳师设坛为起义群众教习武术。起义后又大多散归各地，传其技艺于群众之中。

武术拳种在甘、宁、青、新诸省传播最为广泛定型，且具有西北风格特点，并有较详细记载的，要数“八门拳”。其拳械套路约有百余种之多，内容非常丰富，以健身技击著称于西北各地。其手法以斩、劈、挑、撩、搥、砍、挂、推、带、缠、拍、砸、挤、靠、撞等为主；腿法以扣、摆、绞、绊、蹬、蹉、踢、踹，惯于大小奔腿、里踩、跺子等见常。上中下三盘齐动，融为一体。

其拳种传人系河北燕山常巴巴（回），人称常巴巴爷（据传常巴巴系明朝开国大将常玉春之后）。他边传教边传艺，来西北的时间说法有二：一说为嘉庆年，一说为清末咸、同年间。病故年代不详，葬地在兰州市五泉山西侧山坡上（现在西北民族学院校址），早期回汉两族徒众于祭日常去坟地纪念，其后久已失修。但他留给西北人民的瑰宝——武术“八门拳”，在漫长的岁月中，其传人已在西北诸省遍地开花。

早在明嘉靖年间，少林上人觉远和尚，为弘扬少林之名，乃乔装出游于山、陕、甘、川、滇、楚等地，遍求武林名师，到甘肃兰州时，于水北门外（现在永昌路北端）请去李姓老人及其子一人（老翁原系中州人氏，因事流居兰州传艺）。老翁在少林尽传其技艺十余载，其子后皈依禅林，改号澄慧。其后澄慧上人独掌僧众，亦为少林巨子。这些史实在兰州地区有很生动的传说。吴图南先生著《国术概论》一书中，对此史实亦有详尽记载。

又如西北流行的又一拳种“登州捶”，系山东籍军人因病退役后定居兰州，传艺给于氏，流传至今。后人称于氏为“于登州”。还有 1986 年《武魂》第 4 期本人在拙文《疯魔棍出自何

处》，曾谈到清咸、同间杨怀洲先生因人命官司流落张掖，辗转武威，定居兰州并依“少林寺武艺法本”传《疯魔棍》。在近百年中，已形成具有西北风格且不同于其他拳种技法特点的棍法套路，独具一格于武林中，也极大地影响和丰富了西北拳械套路的内容。以上事例都足以说明西北武术形成的历史渊源的庞杂及其悠久性。

当然，一个地区的武术流派源远流长，历史因素也错综复杂，西北地区拳种亦不例外，仅就其史实之彰明较著，有骥可索者，撮记其事例，聊供方家取舍耳。

（载于 1989 年第 6 期《武魂》）

“三艺通备”真义

——略议围绕“通备”一词的托古和臆造

多年来一些武术杂志报纸对通备一词多有论述，对于它的出处、提法、年代、内容以及与其它拳种流派在关系上的有无，出现了许多臆说。本人就此于 1987 年《武魂》杂志第 1 期、1988 年《武魂》杂志第 2 期分别以《“通备”、“通背”、“通臂”之异同》和《再谈“通备”是何意》为题，就本人所知先后予以论述；本人原意，这关系到拳种来源与流派真伪，有必要慎重追远，正本清源。

本人在 1987 年、1988 年《武魂》杂志先后谈及“通备”一说的两篇文章中，例举了马颖达、马贤达、马明达诸先生对于“通备”一词自相矛盾且彼此抵触的解说，以及三人各述又都与其父马凤图老先生有关“通备”一说的断言解释大相径庭的情况，于此不再尽述。本文只是将前说会同就近几年有关“通备”

一说多次出现的臆说，将前文引证或未引证的文字有选择的例证于后，供武术界前辈同好共同讨论。

其一：《武魂》杂志 1992 年 8 期 31 页《回族武术及名家举要》一文中“其弟子公推黄林彪（1821～1907 年）为宗师。黄出身秀才，淡泊功名，以奉医寄志娱情。其弟子马凤图（1888～1973 年）系统地融会了李云表、肖和成、黄林彪的通臂学说，熔八极、六合、翻子、戳脚于一炉，终于形成了以通臂功为核心的通臂劈挂门拳械系列……”

其二：《中国武术实用大全》，康戈武编著，第 209 页“通备拳”一目中称：清末，潘文学首先在盐山、沧县倡导和传播通备拳，其弟子李云表传黄林彪，黄传马凤图，遂形成了现在的通备拳体系。

其三：沈阳体育学院沈阳武术挖整组和辽宁省武术挖整组主编，人民体育出版社出版 1990 年 9 月第 1 版《通背拳》一书，第一章第一节《通背拳的源流与发展》一条中称：通背拳的流派较多，主要有：白猿通背，五行通背（即祁氏通背），活叶通背，劈挂通备……（着重号笔者加，下同。）

其四：《甘肃体育》专辑武术研究第 1 期总第 8 期 90 页《颜李学派与武术》一文中，据前辈武术讲：约道、咸年间，一位曾任河北盐山县教谕的潘文学其人，他在盐山县书院文武两科教授学生，著名武术家李云表、肖和成等人就是书院武科的学生。这位潘文学提出了一套“通备”学说……。

其五：1981 年 4 月 14 日《甘肃日报》第四版《勤洒汗水育武林》一文中马颖达称：“通备是我家祖传的拳种，到我这一辈，已经相传十四代了。”（笔者注：如果一代按 25 年计，十四代应为 350 年，一代按 20 年计，也为 280 年。前乎此时则颜李学派尚未名世）。

其六：1982 年《武林》杂志第 10 期冯大彪《马氏四杰之一

马贤达》一文：“马贤达告诉笔者，他今年 50 岁，祖籍河北武术之乡沧州。生于一个沿袭六代的武术之家，……他在案头纸上写了‘通备’、‘通臂’、‘通背’三个名称。接着说，这三个字多被世人混淆。……他认为，通臂近十种，通背若干种，臂与背之间又有通称。通备才是他家的祖传”。

其七：《甘肃体育》1985 年史料专辑第 4 期《马明达关于劈挂、八极、翻子和苗刀的谈话》一文有：据先君讲，这两个字（指通备二字，笔者注）是他的业师盐山黄林彪的传授，黄先生得自李云表，李云表得自潘文学，潘文学以前就不大清楚了。黄先生讲，李云表的传授是外称通臂而内称通备……。

马凤图老先生在有关他对“通备”一说的提法遗墨中（附遗墨照片，笔者供）称：“世有以通臂或通背名其拳者，庸俗之技，偏嫉之术，异乎大通大备之学。”从此段文字中不难看出，马老对通臂或通背的提法作出了否定且与“通备”提法毫无关系的断言。马老先生在遗墨中又称：“……所谓三艺通备之学……至愚兄弟尽平生之精力，综括十门之艺，括充广大，独立创造，新而又新之学也。”从马老先生有关他独立创造，新而又新之“三艺通备”学之要义出处及提法内容中可以知道，以上列举多种有关“通备”的解说不但自相矛盾，且与马凤图老先生的立论原意大相抵触。不难看出，在武术研究挖整工作中所反映出的史料，有些是有意在托古或臆造。

关于“通备”一说的提法，就本人浅见，“通备”一词在中国的各种武术专著中查无记载，这同“通备”一说的最权威人士马凤图老先生的“独立创造，新而又新之学也”的立论是相一致的。近年来武术杂志中不断出现自相矛盾且不能自圆其说的文章是因为不了解其底里所致。从已掌握的史料中不难得出这样的结论：“通备”不是一个拳种门派或流派，而仅是一种单纯的提法。因“通备”一说所通采“十门之艺”中的各个拳种，如“劈挂

拳”、“八极拳”、“翻子拳”、“戳脚”等等，它们都有各自的拳种门派，也都仍保留着各自拳种套路的鲜明而不同的技法风格特点。同时，“通备”一说对于所通采的十门拳种在风格与技法特点上并未从根本上熔为一炉，只是在各个拳种的前面冠以“通备”二字，其立论只是在武术的体用，及其它的如书艺、医艺的综合研究和广度与深度方面进行了新的探索，试图在武艺、书艺、医艺三个或更多的方面达到融会贯通，通神达化的高度。以三艺通备为理论概念，走出单纯武术的研究圈子。

以上问题只是在通读上列各位的著作之后感到彼此矛盾且与史实相去颇远，故撰此拙文，意在向前辈学习，供同好研究。望武坛前辈拳史名家多予匡正。

（载于 1998 年第 11 期《武魂》）



马凤图先生“三艺通备”原旨理论遗稿墨迹

西北“棍王”王天鹏

作为中华民族宝贵文化遗产之一的武术，在西北各地的传播发展，已形成地方特点套路且有详细记载的，约有 300 多年的历史。溯其社会因素，诸如政府设防，从各地派来的驻军、各省迁来的移民、发配或在逃人犯，过往客商、江湖艺人、僧道游客等等，都不同程度地带来了各种拳种套路，这些都极大地丰富和充实了具有西北风格特点的拳种内容。

清代除在军事要地驻有提督统率军队，巩固甘肃的统治外，还有兰州、武威等地的八旗驻防军，士兵各个能之，乃至退役回归乡里，自然传武于各地，习武已成风尚；“北伐”前后，西北军冯玉祥部下驻西北各省，向以武术著称，冯在兰州期间，也常常办武术比赛活动，并以“龙泉剑”为奖品，至今传为佳话；少林和尚杨怀洲先生，在清咸丰年间因人命官司流落张掖、武威，后转辗半州，由五泉山张新桥武术家的留养而定居兰州。他尽传以后威震武林的“疯魔棍”法，在近百年已形成具有西北风格特点且不同于其它拳种技法特点的棍法套路。武林中有“东枪西棍，南拳北腿”的佳话。驰名西北的“西北棍王”王天鹏先生，无人不知，无人不晓。王年轻时一身侠骨雄风，浩然正气，他善施扶贫，为地方所称道。民国初，东郊厂营内有驻军，内有三十七人结为兄弟（号称十八双半），人人都能舞枪弄棒，拳脚不凡，然而而却时常惹事生非，祸害乡里，百姓敢怒而不敢言。一日，王天鹏先生在戏院门口，这些人到后有意引斗，结果被王打得一个个人仰马翻，抱头鼠窜，地方从此太平。王天鹏先生名声大振。

马英图先生在南京中央国术馆任过科长。他初到兰州时，自

恃上海打过擂，声振武林无人敢碰，而闻“西北棍王”王天鹏大名，欲试以决雌雄。一日，二人相约，各执短棍，你来我往，杀得难分难解。王天鹏凭着高人传授，个人苦练，在其棍下也倒下过不少各路好汉。他沉静迎战，本想马乃远道初来之客人，过几招玩玩了事，但却没想到马今日招招逼人，没完没了，立感今日非同小可，一横心重抖精神，以纯熟的“疯魔棍”招法，打的棍棍见招，招招见功：上下飞翻是搬砸纽扣；左右搬点是劈、挑、拨、擗，是人是棍难以分辨。只将马英图打得眼花缭乱，难架难顾，不到十余回合，马渐渐不支，手忙脚乱，没了方寸。王瞅准时机，唰！唰！唰！左右抡劈，朝着马英图手腕，转换个“云里拨灯”，马当即棍飞人斜，低头跑进屋里。从此，马凤图、马英图兄弟对西北棍子无不称道。此后因马氏子侄当时年幼，只好由马凤图先生之妻弟罗文源跟王天鹏学习棍法，但终因种种原因，罗终不得其棍法全真要领。

兰州地区历史悠久，武术流派源远流长，历史因素错综复杂，本人仅仅就其史实之彰明较著，有骥可索者，撮记其事例，仅供方家教政取舍。

（载于 1998 年 12 月 4 日《兰州晚报》）

略议有关《中国武术人名辞典》一书中 杜撰“鞭杆故事”的内容

1994 年人民体育出版社出版，《中国武术人名辞典》一书（后称“辞典”）第 196 页，罗文源一条中称“罗文源……最喜棍法……能以通备劲法融于棍术中，……观其练棍者，无不叹为观止。……在马师的指导下与王天鹏创编了鞭杆精萃，五阴、七手、十三法后广为流传。二人并称陇上棍王”等语（着重号为笔

者加)。于此录《辞典》中有关失真的文字，意在阐明以下几个问题：本人在《武魂》杂志多年来多次发表的有关：“通备”一说的文章中，以不可辩驳的史料依据断言“通备”不是拳种或拳种门派。也论证了“通备”一词在中国武术的各种资料中查无记载。今天怎能以没有“通备”一说的“通备劲法”融于棍术中呢？也真能无中生有，岂不怪哉！此其一。

本人1998年4月发表于《兰州晚报》题为《西北棍王——王天鹏》一文中，真实生动地记述了当年王天鹏与马英图在短棍较量要见高低时，王天鹏将马氏打了个棍飞人斜；其后因马氏兄弟之子侄年幼，马凤图先生让妻弟罗文源拜王天鹏先生为师学习长棍、鞭杆技法。此事兰州地区武术界无人不知、无人不晓。都只知道“西北棍王——王天鹏”一说。“二人并称陇上棍王”纯属个人杜撰。此其二。

在《辞典》一书中，没有“西北棍王——王天鹏”的条目记述。（这也不足为奇，也不是非要上条目就了不得。）奇怪的是《辞典》中只在其徒罗文源的条目中将王天鹏以“二人并称陇上棍王”一笔巧妙的代过。使二人的师承关系混淆不清，属欺世蒙人。可以看出“供稿人”用心之“良苦”，又在所不顾。此其三。

此次本人所著《疯魔棍法阐宗》一书中有关“鞭杆”的内容，有较详细的介绍，兰州地区武术界有“五阴、七手、十三法、缠海只打十八下，疯魔鞭杆不二家”的口碑。说明兰州地区武术界流传的“鞭杆”与“五阴、七手、十三法”相关的还有“缠海十八手，疯魔鞭杆”。“五阴、七手、十三法”鞭杆精萃确在陇上及西北部分地区有流传，历史悠久。但是，由于历史条件以及当时对武术认识的局限性，导致的保守、秘而不传等原因，使得一些鞭杆精萃未能广泛流传。中国武术的旧传统、旧观念历来如此，也并不奇怪。王天鹏先生及当时的棍中高手“甘州王——王延明先生”等一些不喜张扬的武术名家，他们也都是武术

圈中的好友，先后对上述鞭杆套路在长期的研究过程中进行了修正完善，做出了极大的贡献是众所周知的。而在《辞典》罗文源的条目中出现了师承倒置，且妄称：“在马师的指导下与王天鹏创编了鞭杆精萃五阴、七手、十三法……”等等离奇失真的笑料，让人哑舌。“在马师的指导下”一语中，“马师”一语所指尤其含糊，不难看出其臆造的难度。就以西北地区，甘肃兰州市所辖一个县或区而言，姓马者多如牛毛，称马师者多如牛毛。“在马师的指导下”一语能作为史料依据吗？否！

60年代初，我所在单位兰州机车厂因三年自然灾害而缓建，我暂调兰州市饮食服务公司清真二部工作，认识了在二部工作的老保管罗文源先生，经家父的好友老经理马庭瑞先生的介绍罗与我有了接触。罗与我在一次交谈中似有意在考问我：将鞭杆歌诀第三句“滚掂_撇戳”中的“戳”字，故意读成“说”音（谐音）。我随即回道：不是“说”是“戳”。并用双手——右前左后相合成抱鞭势，稍向前做了两个“戳”的动作。罗边喝酒边点头笑道：“是啊，就‘戳、说’，王老（指天王鹏先生）多少年来不给点破……。”说着摇了摇头。我当时很有感慨。我们又谈了许多。

据有关史料载，民国时期出版的武术书籍在千种以上，而内容失真者达90%以上。这是武术史考证家们艰辛努力考证的结果。容易吗？然而，在科技高速发展的今天，为何还有人不遗余力地走托古、捏造的老路呢？

二〇〇二年六月

疯魔棍为中央国术馆所独创吗？

——为疯魔棍出自何处一文补遗

自 1986 年以来，对于久著盛名的西北疯魔棍法，承蒙《武魂》杂志的关心，读者的爱好，从源流问题、谱本内容、棍法特点等方面向国内外首次在《武魂》杂志进行了讨论。继而连续介绍了该棍法《疯魔棍》部分的 1~12 趟。引起了广大读者的极大兴趣，纷纷来信要求对该棍法进行详细介绍。近两年本人对该棍法的组成部分天齐（十八趟）、天门（十八趟）、疯魔（十八趟）、纽丝（十八趟）计七十二趟的套路技法特点和与该棍法有关的传统鞭干套路技法特点分别进行了整理，本着互相学习的目的，集思广益，在可能的情况下提供同好研究讨论。更恳切地期望先辈专家多予教诲。

本人自承继该谱本棍法以来，严守家父遗训，搁置了多年，因自揣浅陋，不敢冒昧轻传，奈现年亦近 5 旬，为此开放盛世，愿为祖国的宝贵遗产武术的挖整工作尽力。但首先需对该棍法的源流出处、谱本内容等，仅就管见所及，籍此阐述，参加讨论，群策群智，以利进一步求得史料的真实。

《武魂》杂志 1986 年 1 期《中央国术馆独创疯魔棍概述》（后简称《独创》）一文，对关键性问题，予人之概念含糊，没有提出可信的依据资料。因此，本人不揣浅陋乃就“少林寺疯魔棍法”的源流、谱本、歌诀在西北（兰州）等地区的概况以《疯魔棍出自何处》为文，于同年《武魂》杂志第 4 期作过阐述。本人原意，人人应承认渊源有自，而承继习好因人而异；虽前后人才辈出，传统或总归一脉。知之为知，不容假借。各家也应以实事

求是之科学态度为准则。否则，真伪难辩，源流紊乱，贻误后世甚大。

又在《武魂》杂志 1987 年 3 期看到《读〈疯魔棍出自何处〉一文有感》（后简称“有感”）的文字。对“有感”一文引证补充说明其在“中央国术馆独创疯魔棍概述”（后简称“独创”）一文内容的不足。本人想就此响应本文的号召，以热心者参加讨论“独创”一事的有无。并阐明对“独创”一说的不同看法。

“独创”一文的关键是“独创”二字，它给读者的影响是“疯魔棍”及其名称为中央国术馆独立创造才有的；也就是说，前所未有。始自中央国术馆的独创。（在“独创”一文的整个内容中，对“疯魔棍”一名的有无，“有感”一文没有向读者作任何注解说明）。且在“独创”一文中断言：“马英图（原籍沧州），离国术馆定居甘肃，并在此广传此技。亦传人众多，形成西北（兰州）一支。”等语。上说的要义是，西北兰州所传疯魔棍为马英图从中央国术馆所带来的。给读者加深了疯魔棍始自中央国术馆，前所未有的影响，起到了混淆史料的作用。如果在“独创”一文中不含糊臆断，并能明确说明“独创”疯魔棍与西北（兰州）等地流传百年以上的《疯魔棍》不是一回事，也不能相提并论。读者不会有“名同则一”或其他看法。（事实见后）

“有感”一文中补充确认：“百年以上疯魔棍我也略有见闻，没有什么矛盾，不能否之。”等语。说明西北（兰州）等地广为流传的疯魔棍存在无疑。因此“中央国术馆独创疯魔棍”不能与本人所述少林寺疯魔棍法相提并论。这一点本人没有异议。也不再作为本文讨论的焦点。

由于国术馆张之江、郭长生、马英图三人合编“独创疯魔棍”一事，在“独创”和“有感”的文章中，没有提出可信的“人证”、“史料”依据，因此仍有继续讨论的必要。

“有感”一文中提及“不相信人证”，“只相信史料”一节；

我认为，本来就历史来说，人证物证都是史料，只看其验证之价值如何，不能偏物而轻人，同样不能重人而轻物。“人证”或“史料”可信的关键在于其真实性所占的比重和可取的价值。可信的结论，不应在广泛调查研究之前，而应在之后。尤其在涉及个人利益的重大问题，广泛走访第三者是必不可少的。

“有感”一文，“独创”一说的三个编者中，只走访了其中二人的亲属，没有走访与张之江有关的“人证”，且在仅有的两个“人证”中，就其所说“独创”的年代又极相矛盾。郭瑞祥所说为“三十年代初”，马颖达所说为1943年。而郭长生当时已于1937年探亲回家再未回国术馆。因此“人证”马颖达所说1943年三人合编“独创疯魔棍”一事已无法成立。如果只以郭瑞祥的一面之词“三十年代初”作为可信依据，实在片面，不能令人信服。盖一人之言即便是其本人所“独创”，如无客观证明，亦值得怀疑，不能据以定案。

藉此，我想提以下与“独创”一说有关的人证资料，供同好研讨，会有助于说明问题的真象。

其一：甘肃群体专辑《武术研究》1982年1期马明达《试论当前武术史研究中的几个问题》一文中有：“……民国十七年郭（指郭长生）在南京与时任中央国术馆科长的马英图相遇，二人很相得，马教给郭劈挂、疯魔棍……”等语。（其事即便存在，也只能说明二者的关系是传授，而不是由合编到独创。且与其兄马颖达所说又极相矛盾。甚不一致。笔者注）

其二：马英图定居甘肃期间，其兄马凤图先生之妻弟罗文源及其他一些武术爱好者，在疯魔棍法方面，都求教于王天鹏先生（时称西北棍王）。王传人不多且很保守。这是西北（兰州）武术界人人皆知之史实。由于历来保守严谨的师传遗训及其他原因，罗文源等在疯魔棍法方面，也只是受授了一些支离脱节的棍法。因此可见在西北兰州长期流行的疯魔棍，是王天鹏等先辈踵述几

百年来其历代师父而来，与中央国术馆在三十年代“独创”无关。且不说他有偷袭的嫌疑。并且所谓只有五十五手“独创”一说的素材来源及其有无，可通过更广泛的走访“人证”和合理合情的推理，会得出更正确的结论。

其三：长期在中央国术馆任职，1928年冬全馆考试，文武两科独占鳌头，年仅二十三岁、跻足教授行列、后留学日本、集文武中西于一身，后升任该馆教务长的杨松山先生，在甘肃群体《武术研究》1982年1期《有关中央国术馆的片断回忆》一文中称：“……持械有大杆子，皮剑（即长短兵），日本式劈刺术等。所有这些，都是沿袭旧法，师说为是的老模式，根本谈不上什么推陈出新，科学实验。但是这个问题，不是没有搞过，有些人也试探着做过，惟其没有脱出前人的‘旧材料的新组合’这个范畴，所以仍没有搞出个像样的东西。……搞出的熔各种拳术于一炉的大连环套路——联意拳，目的是想‘集锦攒秀’，而实际却是弃精纳杂，支离气结，到底没脱出旧的窠臼。无怪人们把它叫做‘杂和菜’，不愿多练。……”

杨松山先生生前还讲述，当时国术馆的棍术必修课是“群羊棍”，而不是其他。从上述引证杨松山先生的记实性片断回忆和马明达的文章内容以及马颖达、郭瑞祥人证的矛盾说词，不难说明“中央国术馆独创疯魔棍”一说，不具备起码的立足点和可信的依据。由前面列举事实，不难得出：“独创”之说可断言，应属他人臆造而不能成立的结论。

至于“有感”一文称“独创疯魔棍”又有“五十五棍”、“瞎子棍”、“拼命棍”等繁多的名目，则根据以上结论，俱应以“独创”一说的否定而否定。或再讨论其底理。

在“独创”和“有感”两文中，曾谈及蔡先生著有“少林寺风魔棍”一事；我认为，疯魔棍或风魔棍其原源都是以出自少林寺是相一致的。不同的只是史料的完整与否。虽“风”、“疯”有

别，其根本不属“独创”一说的范畴。此次讨论问题的焦点是：疯魔棍一名是否“独创”及由“独创”一说所被混淆的许多问题。另涉及其他一些零星问题，本文都无谈讨之必要。

“独创”和“有感”两文为研究讨论疯魔棍的出处，不吝珠玑，提出有关人证，进一步磋商的科学态度，对于武术挖整工作之精神，很值得同好赞赏和学习。

笔者也希望对于“独创”一说的存疑，进行更广泛的再讨论。上说欠妥之处，敬请广大读者批评教正。

编 后

喜欢读书写笔记，记述各类人文趣事的习惯，是我从小养成的。几十年过去了，现在仍然如此。“文革”时期为安全计，我烧掉了三十余本笔记近二百万言，我……。

祖上崇尚武艺，常来家的客人中习武者因此也就居多。话题也多离不开武艺方面的人文趣事。这些也成了我记述的主要部分之一。

我由喜欢到痴爱武艺，在实践中认识到武艺是一门由武学与文学综合的艺术。要真正了解它的精髓所在，不容易。它是宝贵的中华民族文化遗产的重要组成部分。它将会被世界人民所接受。

近 20 年来，对武艺研究的诸多方面，我在专业杂志上发表文章进行有意义的讨论，引起了同道们的注意。因此也交往了不少国内外武术界的同仁好友。他们对我热心开导，帮助支持，也有不少读者纷纷给杂志社和本人来信要求连载或出书。促使我对武艺，特别是对长、短棍法方面进行研究，解析整理，这是有益于国家民族的事情，否则将成终身憾事！我被深深的感动，我又深感自己浅薄，但只有尽力而为。

天道酬勤，终将《少林疯魔棍法阐宗》一书完成。但诸多方面不尽人意。我衷心感激同仁好友的热情与真诚和他们深明大义的胸怀。

书中的照片、单线配图都是依照本人演示拍摄、绘制而成。

书中所收集文章，由于不是同一时期完成，所以有些文字在不同文章中因为需要而有重复提及的现象，不是故意。我的本意

是将我浅薄的知识、经验、观察现象进行较正确的总结，形成合理的文字流传于世。我力求写的全面、准确、生动。由于本人阅历、知识面、文字水平很有限，因此文字中难免有词不达意乃至错误之处层出。我很清楚明白，这若大世界，人生几何，只为有益事做，不为评说。

几十年来我可谓桃李天下，但我从未有过天地君亲师的那种特殊意识，哪怕市场经济的今天，我也未曾在学生身上下过钱的功夫。我们只以情义相处相随。

我以为学生似烟云过客者在情理之中，情深义重者也在情理之中。我从他们身上了解和见到了不少做人的方式。我为他们的种种作为而懂得了人应有的人格是价值的实际意义。但情与义的浅淡总使我百思不得其解，情与义的深厚也使我得以安慰。

学生王悻恒，他对我说得好：“我进了师傅的门，头可不是随便磕的……。”我有幸不远千里多次去过他家。我明白了他之所以情深义重、德性高尚，是因为他有德性高尚、修养极好的双亲与美满和谐的家庭所致。难得。

《少林疯魔棍法阐宗》一书中有鞭杆“五阴、七手、十三法、探海十八手”的单线配图一部分由王春成完成。另一部分配图聘请了刘燕同学。由于小刘未接触过武术，致使配图不能很好地表现出武术运动的特殊韵味而不甚理想。但我还是十分感激她那种热情认真的诚心与努力。特此说明，请同仁理解，在演练的实践中只要认真体会，其效果也会更佳。

在我武术论文特别是有关《疯魔棍法》内容发表的过程中引起了国内外同道友好的重视和注意，八十年代初有国外友人特地寻访我，被一同道——接待者妄称我不在兰州，已八九十岁了，耳聋眼花了，即是找到也无用了，云云……。（我现在也不过六十一二而已）我得知此事后只是淡淡一笑，朋友说：是否是因我的文章太犀利之故？……我道：否！写文章必须是心得之言，方

能有见地，有力量。李逵何时怕过李鬼！问题的关键是要老老实实做人。

我衷心希望同仁好友批评指正。

在整理的过程中得到学生王恹恒、王西野的资助，于此表示衷心的感谢！

马 德

2002 年 10 月

目 录

棍之概说

- 一、长短棍练法浅谈 (2)
- 二、鞭杆演练法则与求功 (2)
- 三、法则解析及其它 (4)

第一部分 疯魔棍

- 一、疯魔棍概说 (7)
- 二、疯魔棍十八趟解析 (14)

第二部分 疯魔鞭杆

- 一、疯魔鞭杆概说 (125)
- 二、疯魔鞭杆谱诀 (127)
- 三、疯魔鞭杆把法 (127)
- 四、四趟疯魔鞭杆解析 (132)
- 五、八仙步法解析 (170)
- 六、鞭杆诸法 (170)
- 七、疯魔鞭杆“五阴、七手、十三法”解析 (173)
- 八、疯魔鞭杆探海十八手解析 (230)

近年发表文稿选集

观音倒坐莲台



高探马



判官脱靴



倒打金钟



左右展旗



铁扇子



蛟龙翻身



倒搬桨



太公钓鱼



孤注一掷



跨虎蹬山



大开四门