

【国术丛书】

第十八辑

配盘

山西鞭杆拳——驼骆鞭

苗树林 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

【国术丛书】

第十八辑

配盘

山西鞭杆拳——驼骆鞭

苗树林 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

山西鞭杆拳·驼骆鞭/苗树林著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.1

(国术丛书. 第18辑)

ISBN 978-7-5377-4348-8

I. ①山… II. ①苗… III. ①棍术(武术)—中国

IV. ①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 289630 号

山西鞭杆拳——驼骆鞭(配盘)

- 著 者 苗树林
出 版 者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴庆印刷有限公司
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 4.375
字 数 102 千字
书 号 ISBN 978-7-5377-4348-8
定 价 23.00 元
-

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

“鞭杆”亦称短棍，长约 1.2 米左右，盛行于我国山西省及陕西、甘肃、青海、宁夏等西北诸省区。近年来在全国各地均有习练者，尤其在山西，公园、场馆随处可见。

鞭杆短而无刃，梢把并用，单双手持鞭均可使用。它吸取和综合了武术长、短器械的多样运动方法，衍变出独特的鞭法和风格，内容丰富多彩，耐人玩味。由于练习鞭杆不受场地、器材、条件的限制，男女老少皆宜，因此极易普及。一条短棍随处可以拈来，既可防身自卫，又可肩挑手拄，不亦乐乎！

多年来，由于鞭杆拳的传授始终在民间以口传心授的方式进行，使得许多喜爱这一优秀拳种的人们无缘得以受益。因此，根据目前社会上鞭杆练习者众多，同时又是传统武术竞赛的内容之一，为了普及和需要的需要，收集整理了这套传统的驼骡鞭套路供爱好者揣摩练习。

该套路由山西省形意拳协会原副主席、老拳师苗树林先生，在对已故鞭杆名师武耀文先生原传统套路“驼骡

鞭”整理的基础上演示；张含之先生及其弟子习者若能认真习练其中一二，细心玩味，定能受益无穷。

目 录

第一章	驼骆鞭杆拳概述	1
第二章	鞭杆拳训练方法、动作术语及要求	9
第三章	驼骆鞭套路图解	15
第一节	驼骆鞭的训练程序和练法要求	15
第二节	动作名称	20
第三节	动作图解	22

第一章

驼骆鞭杆拳概述

一、鞭杆拳源流初考

鞭杆这一独特的武术器械套路在山西及陕、甘、青等省、市地区普及面较广，从学人群也甚。因其携带方便，技术内容丰富，男女老幼皆宜学练，因此深受群众的喜爱。现将目前山西鞭杆拳的普及情况和历史渊源概述如下。

鞭杆在晋北地区主要流传于山西的代县、繁峙、五台县一带地区，而此地区之人文历史、环境地理以及生活习俗，对鞭杆的产生、发展，条件独具。该地区的传统武术悠久，门类繁多，但以鞭杆武术尤为广大群众喜闻乐练，世代相传，久盛不衰，代有名人高手。

代县，古为代国，汉初为广武君李左东的封地，历代称雁门郡，亦称代州，辛亥革命后改为代县。

繁峙即晋时的鹳城县，魏时属广武，至隋开皇十八年才正式称繁峙县。

五台县因县境东北方向有闻名的五台山而得名。

三县均有灿烂的古文化和著名的名胜古迹。而武术的传播与发展自然相伴而行。四周的龙泉关、平型关、石岭关等重要关隘，自古为兵家必争之地，历代战事的频繁也促进了武术的传流与发展。此外，众多的庙宇寺刹也是武术流传发展的主要场所，尤其是五台山，名闻中外，是我国四大佛教圣地之一。五峰耸立而峰顶如平台（故称五台山），其顶壑、顶峰之间修建有星罗棋布的寺庙，仅寺刹就有百余处之多，其中显通寺之铜鼓、无梁殿，塔院寺之藏式舍利大白塔，九龙岗之石牌楼等最著盛名。此外，还有五台县阳白李家庄的南禅寺；豆村的佛光寺；代县城的鼓楼；应县的释迦塔；文庙和园果寺；鹿蹄涧的杨宗祠；城南的归凤寺和城北的了缘寺，均为考古学家和建筑师所重视。这些寺庙历代为僧人住持，而在僧道中多有云游四方的高僧往来，有的则是避乱隐名的豪杰志士，他们都身怀绝技，武艺高强，自然会教授一些僧俗门徒，因而也影响和促进了当地民间武术的流传与发展。久而久之形成了当地民间“耍社火”（即民间武术表演）和“查拳”（即攻防对练的武术散手）的民间风俗传统，因此，练拳习武便形成了当地民间的一种习俗。

代县、应县、五台县，三县县境接壤，地处山地高原。繁峙县境内的五台山主峰——叶斗峰——北台，海拔3058米，被称为华北之屋脊。因地理环境而使其当地产业以农为主，同时拥有多种土特产，诸如五台县境内的党参、蘑菇；代县的烟叶、辣椒；繁峙的黄芪、大蒜、甘草、生地等，驰名外地。人们为了生存的需求，势必同外地互通有无，对生活、生产资料进行交换往来。但

该地域峰峦重叠，丘陵起伏，交通极不方便，道路崎岖狭窄，运输物质多靠人背畜驮，而长途贸易更需以驴、骡、骆驼等大牲畜为主要运输工具的“赶帮”运输。于是鞭杆、鞭子和长管烟袋便成为当地人民管束牲畜，肩挑、手拄，防身自卫的多用工具。在长期的生活、生产活动中，多用的工具“鞭杆”吸取了武术中各种拳械运动的技巧和方法，并蕴集历代僧、俗、武家的技击技巧成果，经多年加工润色，便发展成一项集健身和技击并重，内容丰富，风格独特的武术项目——鞭杆技法了。

鞭杆流传至近代，得到了不断的充实和创新。据有关资料考证，集大成者，当首推代县圆果寺的住持——教伦和尚。教伦和尚是当地人，自幼习武，后剃度为僧，曾住过少林寺，和各界武术高手多有交往。他长期栖身于圆果寺，行功行武，禅拳兼修，特别对当地流传的鞭杆拳术情有独钟，长期效力于搜集整理和改革创新，而且广教俗家弟子为门徒，在清末时期远近闻名。其主要传人有：曹全、曹根武父子，任济、李春芳、张赢州等多人。他们都是当地人，有的还是武术世家，再经教伦和尚的点拨和传技，自然是名震一方，技艺精湛了。

曹全、曹根武父子二人是代县峪口村人，其武功精湛，各有特技。

任济，繁峙县高陵村人，武术技艺出众，尤精鞭杆，一生以教拳为业，因长子早失，有次子及孙任俊继承家学，其武术功底颇深。

李春芳，代县木格村人，乳名申娃，功深技精，尤其臂力过人，绰号“大石头”，相传常走口外，赶帮为生。曾在归化城（今内蒙古呼和浩特市）集市上因发生

纠纷，李用一条鞭杆打了半道街，安然返乡。

此外，晋北民间还有不少武术家和老拳师。如代县城内的陈家；滩上乡阳花村的郝家和曹家；八塔乡西沟村的杨家和鹿蹄涧的杨家；民国，代县戏班的领班头陈全福；繁峙县光峪堡乡六李牛村的巩家；五台县城内的孙炳祥；五台县东茹村的武金城等，在当地均为名震一方的知名鞭杆大师。

近代能使鞭杆推入社会而广为流传者，应首推五台县名师张含之先生。张含之先生曾师事于任济、曹根武、张羸州等前辈为师，尤得任济老先生鞭杆之窍要，并对鞭杆的发展传播起着承前启后的作用。

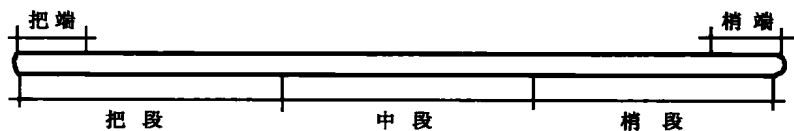
张含之先生，名士英，号含之，乳名彦金，生于清光绪十五年（1889年，岁次己丑）三月，原籍五台县屋腔公社南沟村。于1961年3月11日病故于太原市第五中学校教工宿舍，享年73岁。张含之先生祖上小康，世代习武，他幼承家学，性喜习武，尤喜鞭杆、等身棍等无刃兵器，曾有科“武举”之愿。先生祖上即立拳房，常聘名师任教，可谓家风尚武，曾聘山东曹州府的韩凤山、河北平山县的截根、繁峙县的任济、代县的曹根武、张羸州等名师任教。张含之先生博学众长，对水浒锤、二郎拳、金刚拳、大小红拳、鞭杆、九折棍、螳螂棍和拳械对练等均艺精功深，人称“渭鱼张三”（因张含之先生是第三子称谓）。年长后，赴古城村高小教书时，能文武教习，练功勤业。民国二年，考入五台县立中学（四年制），练功仍不稍懈。毕业后在屋腔村国民学校和耿镇高等学校任教师，后改任国术教习。当时任济先生已归故里，张含之先生曾多次往繁峙任济先生处受业。一因

张含之先生自幼功底纯深，又常常长途跋涉亲到师处学技，深得任济之器重；二因含之先生家境较为富裕，每可资助于师，因此博得任师之悉心教授，尽得其术。张含之先生后期即常以教拳为业。

张含之先生平生行功不辍，功深技精，加之多处投师，融会贯通，自成一派。他为人正直，从不恃技自矜，在三晋武术界对其鞭杆评价很高。一些武术界的名师前辈亦惊叹佩服张含之先生鞭杆技艺之精微。在新中国成立初期，先后从张含之先生处受业并广泛传播的主要传人：山西大学体育系陈盛甫先生、山西机床厂武耀文先生等多人，均为一代名师。他们各有传人，广为流传，从而使这一优秀的传统武术项目得到了长足的发展，成为深受群众喜爱习练的一个热门拳种。

二、鞭杆拳概述

鞭杆，亦称短棍。其长约1.2米左右，或为本人掌宽的十二、三把左右。鞭杆分为鞭把、鞭身、鞭梢三部分，如下图：



鞭杆的粗细，把端截面直径约为2.5厘米，梢端截面直径为2厘米为宜。也可根据个人的体质、力量的大小，配备适合于自己使用的鞭杆，以称手和方便使用为准。

鞭杆的握法有三种：正握、反握、半握（虚握）。一般来说，手心向下或向内握鞭为正握，亦称阴把；手心

向上或外旋握鞭为反握，亦称阳把；手指放松持鞭或仅用拇、食、中三指持鞭杆则称为半握或虚握。在练习过程中，因正反握随时变换，很难确切说明哪是正握，哪是反握，故仅供初学时参考，以便于掌握。

鞭杆短而圆，无刃、无锋，梢把并用，单双手互换。它吸收了武术其他长、短器械的多种运动方法，衍变出独特的运动风格，练招走势，要求身械协调；走鞭换手，长短倏忽；身灵步活，进退自如；伸屈吞吐，刚柔兼有；起伏转折，动迅静定；闪展腾挪，干净利落；纵横交错，力贯鞭端。练习起来，要呈现出手不离鞭，鞭不离身，时而雄健朴实，时而轻巧敏捷，表现出鞭如蛟龙缠身，身似猿猴攀纵，眼如灵猫扑鼠，步像雄鸡斗勇的运动形象。

由于鞭杆器材易找，携带方便，无论居家旅行，肩担手拄，堪称人意。用以锻炼，能强身健体，祛病延年；用以自卫，可壮胆力；用以演习，其乐无穷，诚为武术爱好者的“忠实伴侣”。无论男女老少，在学习工作之余，晨昏之际，随手拈来一舞，顿觉神清气爽，精神倍增。若能细心玩味其中用意，潜心体会动作要领，努力做到：姿势正确，劲力顺达，动静相间，节奏分明，气力结合，形神统一，身捷步灵，方法清楚，起伏转折，协调和顺，精神贯注，气势完整，就更能提高锻炼兴趣，经常演练，锲而不舍，定能达到养性强身的目的。

鞭杆拳创自何时、何地？何人所创？至今没有确切史料佐证。从目前鞭杆拳的普及活动情况来看，它在我国各地均有传播演练，尤以西北地区为盛，特别是在山西地区，鞭杆以它独特的技术风格形成了一个优秀的武

术拳种。

山西是我们祖先最早活动的地区之一，历史悠久。相传，“尧都建于平阳，舜都建于薄坂，禹都建于安邑”，即现今山西的临汾、永济及夏县等地。因此，山西素称我国“古代文化摇篮”，珍藏有大量珍贵的文化遗产，其中有不少的优秀民间传统体育，如忻州、定襄等地的摔跤技艺；洪洞、霍县一带的通背拳；晋中地区的形意拳和晋北、晋中、晋南等地区的鞭杆等传统武技、套路。特别是晋北地区诸县的传统武术，其鞭杆技法尤为广大群众所喜闻乐练，历代都有名师高手，世代相传，久盛不衰。这与当地的人文环境、经济条件和历史传承是密切相关的。

鞭杆拳技在当地一般以两种形式在民间广泛流传。一种叫“散数”，亦称为“点子”，也就是具体的攻防实用技法。有的地方几乎人人都会几手，尤其是放羊的、赶帮的、驮炭的，都会几手“护身法”，而且有些是“死点子”，即致命手法。另一种是徒手、器械的单练和对练套路，长短不一，风格各异，“耍社火”的，练武术的都会几套，其中以十二手、十三鞭、三十六鞭、四十八鞭等传统套路流传较广泛。由此可见，鞭杆并非只指几个器械套路。从其历史渊源、发展演变、攻防技击和流传至今的技术内容看，鞭杆实为流传于山西各地民间的一个传统拳种，当地人俗称为“鞭杆门”，或称“鞭杆拳”。它有一套较为完整的训练方法和丰富的技术内容，同时在民间还以口授、笔抄等形式流传着一些口诀、歌诀和拳谚等资料。观其套路特点，大多是根据鞭杆的器械特点，吸收拳术和其他武术器械的技法特点脱化演变

而成。有些技法是拳械同用的，如鞭杆套路中的雪花盖顶、梅花五点、阴阳挑把、霸王请客、鲤鱼穿沙等技法，均可脱械为拳，成为快速短打、贴身近用的徒手技法，更具备实战中的实用价值。

第二章

鞭杆拳训练方法、动作 术语及要求

一、鞭杆拳训练方法

鞭杆套路以多种结构不同而又互相关联的动作，以其特有的运动规律和多样鞭法构成了套路的综合练习。套路结构充满了虚实、动静、伸缩、起伏、攻防等一系列矛盾的不断变化，内容丰富，兴味浓厚而朴实无华，暗藏伏手而变化多，其难度和运动量可自行掌握。由于鞭杆短而无刃，梢、把并用，单双手持鞭咸宜，又吸取了武术长短器械的多样运动方法，演变出独特的运动风格，在技法上攻防兼顾，进退相随，灵活多变，方便实用，因而能使学练者在体、用两方面产生浓厚的练习兴趣。

练习鞭杆拳动作要领是：鞭贴身、手粘鞭，走鞭换手务要干净利落，鞭、身相随，切忌拖泥带水；手眼身法步融为一体，动作协调，完整不懈。其用法要诀是：

乘人之势，借人之力；出势要伸屈自如，劲力要刚柔相济；动作要声东击西，进退要虚实相机。其练功法则是：循序渐进，坚持不懈，持之以恒，日久可体会到鞭杆之奥妙无穷。

鞭杆虽为器械，但必须“以拳为母”，因此，首先要有桩功和操练徒手基本功。基本功为入门之必修功法，以提高自身身体素质，提高内力为基础；然后操练鞭杆的基本动作和掌握器械方法，以铸功力，协调身械；继而选择套路的主要动作和基本姿势，一招一式地单练，进行静、动功力的练习。要求姿势正确，动作精确，劲力顺达，力点准确。此后可进入组合动作和分段练习。此时要求的重点是：协调完整，气势连贯，攻防明确，刚柔相济，突出每个组合动作和每个段落的特点，力戒千篇一律。此步功夫是能否成就鞭杆窍要上层技艺的关键阶段，亦是最苦最难的一个阶段。要练出各自的运动风格和劲力特点，确非易事，因此，要求习练者不要急于求成而忽略这一步功夫的重要性。最后是侧重不同要求，变换多样形式的整体套路练习。在整体运动中要求做到抑、扬、顿、挫分明，起、承、转、合自然，组合分段明显。如同朗诵一篇精美的诗词，啄句精巧，一气呵成，节奏鲜明，韵律和谐，身动神随，乐在其中，感受到一种健美的追求和艺术的享受。

制备不同轻重的三件器械，分别按姿势高低、速度快慢进行练习，以便在不同要求和不同方法的练习中，侧重训练某一方面的身体素质和技巧的应变能力，从而使力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等素质在专一提高的过程中得到均衡发展。要求即使练习有年，仍须按上述

程序行功，日不间断，才能达到“通其源而流自长，溉其根而叶自茂”的目的。同时在这一基础上，从学者要经常地“背点子”，即在不训练时，脑子里想像着练功情景，按动作要求和套路顺序默念动作名称，好像“过电影”。强调手脑并用，身练和“脑练”并重。练习的方法则要遵循：身械协调，长短自然，走鞭换手，干净利落，身灵步活，进退自如，伸屈吞吐，刚柔相济，起伏转折，快若闪电，纵横交织，力贯鞭端。最后要求达到“鞭犹蛟龙缠身，身似猿猴攀纵，眼如狸猫攫鼠，步像雄鸡斗勇”的境界。此后才可进行“开手”实践应用的攻防练习。主要练功方法有：绞大车轮子、打立桩、拨石子、打吊球等。

(1) 绞车轮。手持大棍绞大车轮，正反绞棍，练绞劲，步法可随意。

(2) 打立桩。桩高约齐胸，练时用鞭棍击打（在桩的各个部位划点击打），练习鞭法的准确性。步法多以活步结合身法的变化。此法也可由画图靶代替桩位击打。

(3) 拨石子。挖一土坑，长约1米，宽约30厘米，中间略深，两头稍浅，内装石子，练时站成左或右弓步，双手持握鞭棍，用把梢拨坑内石子，将坑内石子拨打出坑外，反复练习。主要练习拨打的劲力。

(4) 打吊球。用铁制的吊球，如健身球大小。练时用鞭棍把、梢连续击打吊球，以练习击打活动目标而增强鞭棍的准确性及眼法和反应能力。

二、鞭杆拳动作术语及动作要求

1. 步 型