

少林 疯魔棍法阐宗

少林功夫丛书

马德 著



北京体育大学出版社

—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

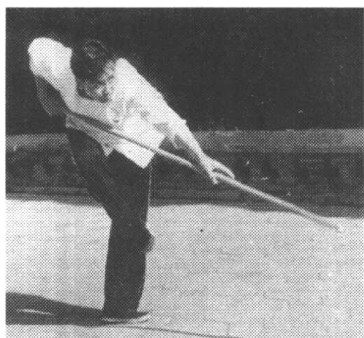
印张: 8.875

定价: 20.00 元

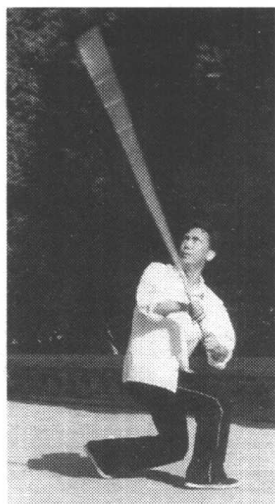
2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

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)



蛟龙翻身



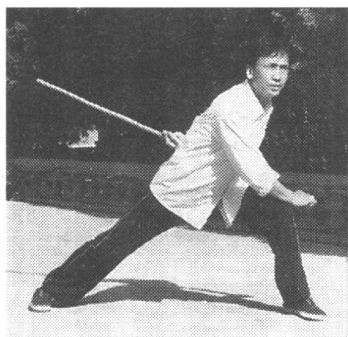
倒搬浆



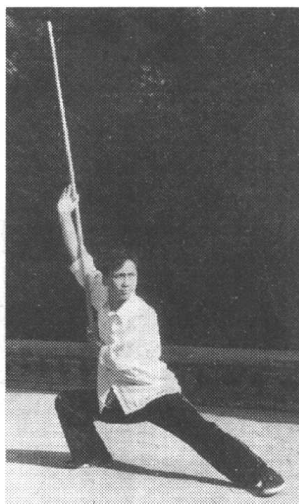
太公钓鱼



孤注一掷

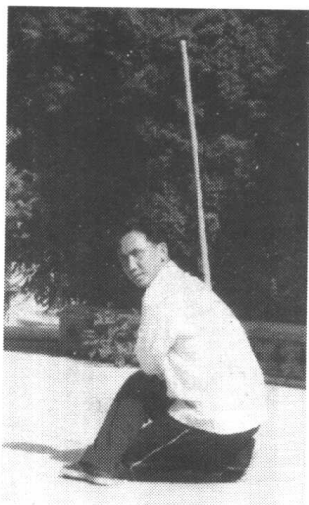


跨虎蹬山

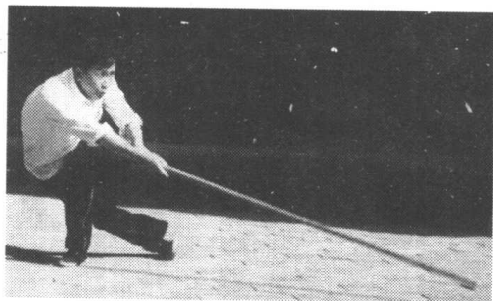


大开四门

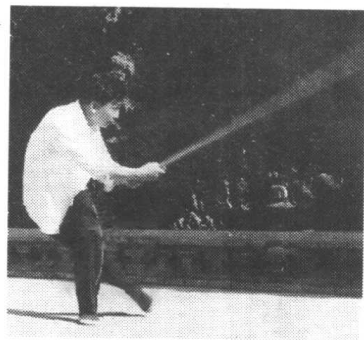
观音倒坐莲台



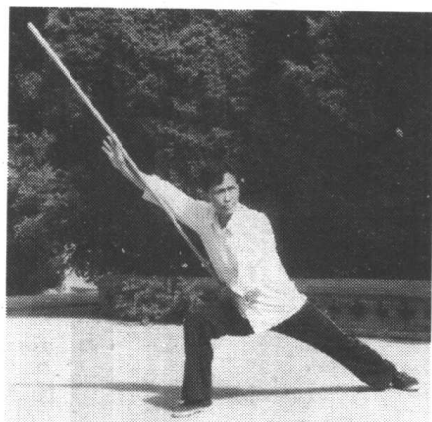
高探马



判官脱靴



倒打金钟



左右展旗



铁扇子

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、拈、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，阴阳闩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已有之劣行发生，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

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

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一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、摆、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，以撮头把或铁锹把，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