

李文彬
董平

流星錘
技法
要旨

專輯



中華武術大觀

拾壹

李文彬
董平

流星錘
技法
要旨

專輯



湖北科學技術出版社
南粵出版社

鄂新登字 03 號

責任編輯 李慎謙 董 陽
執行編輯 李慎謙
責任校對 蔣 靜
封面設計 秦滋宣 洪清淇
印刷監製 蘇江洪

書 名 李文彬 董 平專輯・流星錘技法要旨
(中華武術大觀・拾壹)

編 著 者 李文彬 董 平 黃偉光

聯合出版 湖北科學技術出版社

中國湖北省武漢市東亭路 2 號

HUBEI SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

2 Dong Ting Road, Wuhan, Hubei, China

南粵出版社

香港域多利皇后街十號 801 室

SOUTH CHINA PRESS

Rm. 801, 10 Queen Victoria Street, Hongkong

發 行 新華書店湖北發行所

印 刷 湖北省新華印刷廠

版 次 1994 年 12 月 武漢 第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印 數 1—5 000

規 格 16 開(185×260mm) 10.75 印張 4 插頁

書 號 ISBN 7—5352—1624—2/G·466

定 價 14.80 圓

《中華武術大觀》編輯委員會

(按姓氏筆畫爲序)

王培生	呂紫劍	沙國政	李文彬	李天驥
邵善康	何福生	馬賢達	張文廣	葉生剛
萬籟聲	趙守富	鄭津舟	劉玉華	劉振興
潘耀明	釋德禪			



1

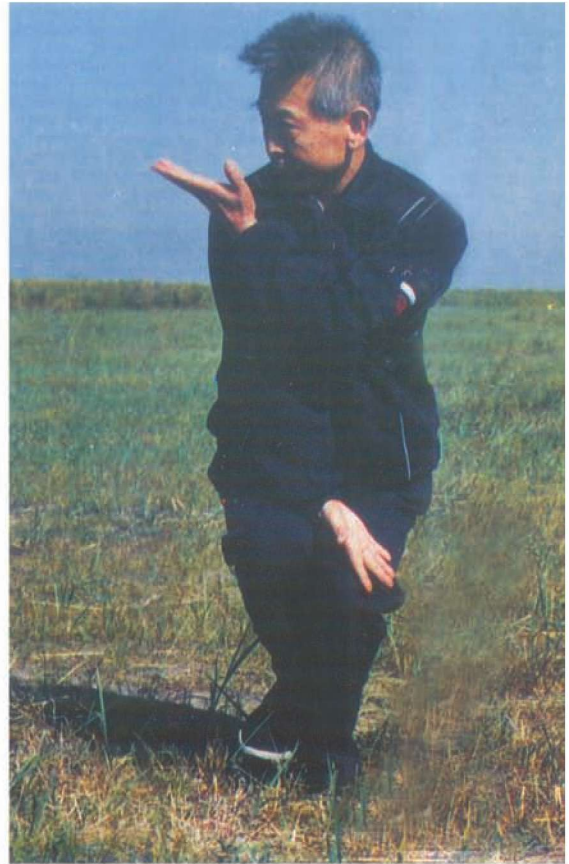
1. 董平（右）與李文彬老師（左）工餘小憩合影
2. 董平在恩師李文彬指導下練習形意劍
3. 李文彬在給董平指導跨虎登山式的造型
4. 金鷄上架
5. 旋子下掃錘
6. 蘇秦背劍
7. 青龍出水刀
8. 仰身後衝錘
9. 董平在指導學生練劍
10. 董平在寫作



2



3



4

5





6



7

8





9



10

總 序

中華民族，歷來文武並重，“乃武乃文”（《書·大禹謨》）。最初建立國家，都是以武來完成的。周武王於牧野誓師，號令：“稱爾戈，比爾干，立爾矛。”滅掉暴君商紂，立即“歸馬於華山之陽，放牛於桃林之野”。（《書·武成》）春秋宣公十二年，楚敗晉師於鄧，楚子明確地指出：“夫文，止戈爲武。”接着進一步指出：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和衆、豐財者也。”也就是“武有七德”的說法。武，不可一日廢，但決不提倡“耀武觀兵”。

古代教學，也是文武並重。《周禮·地官司徒·保氏》：“保氏掌諫王惡；而養國子以道，乃教之六藝。”其中“射”與“御”，即着眼於培育國防人才。《文獻通考·選舉考·武舉》：“漢興，六郡良家子，選給羽林期門，以材力爲官，名將多出焉。”《事物紀原·學校貢舉部·武舉》：“《唐會要》曰：‘長安三年正月十七日，詔天下諸州，宣教武藝，每年準明經進士，貢舉例送，此武舉之始也。’”漢、唐以後，歷代相沿。雖有起落，並未中止。

當然，今天的武術運動，只是整個體育事業中的一個組成部分。由於時代的推移，它的作用，應當賦予新的內容。在增強全民體質、提高世界武術運動水平的前提下，挖掘整理傳統套路和鍛煉方法；研討修身養性、攻防技擊等有效成果，以之公諸同好，作他山之助。

本叢書基於上述目的，分輯陸續出版。舉凡各門派有代表性之拳、械具鮮明特色者，兼收並蓄，百花齊放，四海一家，無分軒輊。

“天行健，君子以自強不息。”願八方風動，我武維揚。

《中華武術大觀》編委會

序 言

流星錘的應用和發展源遠流長，可追溯到舊石器時代，我們的祖先爲了狩獵就開始使用石球和流星索了，而流星索就是用繩索繫以石球用來拋擊或纏繞野獸用的，這已從許多歷史文物中得到證實，這便是流星錘的前身。待有了戰爭，流星錘則又成爲戰爭得力的武器。正像《中國兵器史稿》《明代繫兵》文中所述：“其作用介乎短兵與長射器之間，可以拋擲擊遠，亦可縮短以擊近身之敵之兵器也。繫兵未必始於明代，但明人用之頗多，不但步卒、騎士均曾用之，且出海遠去之明代海軍亦曾利用之，以作舟上戰及登陸後拋擊土人之特種兵器。”但該書在寫兵器考證中却未曾對明代以前的繫兵作何考究和論述，而在《明代繫兵》一文中雖未明確其淵源，但作者周偉已肯定“繫兵未必始於明代，但明人用之頗多”。正因爲明代使用之盛，影響較大，乃在民間傳說中多有“流星出現於明，而盛行於明末清初，多爲抗清志士、遊俠、義士所使用”之說。

因爲流星錘既便於攜帶又有很強的技擊作用，特別是不拘敵方人多人少都可發出震撼群膽降敵制勝的威力。它既可作爲暗器又可作爲表演的特技藝術出現。所以，編者幼年習武便憧憬能掌握和運用這一武器。但所接觸到的武師均不諳繫兵，致夙志未酬。直到 1931 年得遇精於馬上步下武藝，尤擅暗器、輕

功的徐德福老先生，在向他學習柔韌輕功的同時，也得到他對繫兵和暗器給予的指教。雖未能得窺流星錘的精華全貌，也略知流星中技法竅要，其後在五十多年涉足武壇的歷練中，凡耳聞目見有練流星錘者無不趨訪求教，藉以瞭解其技法動作之特長及其換把發勁有何獨到之技法。數十年的經歷告訴我，現在雙流星錘的動作和套路在技擊用法上，可以說久已失傳，只有在舞臺表演中尚能略見其動作形迹。

筆者多年受精力和環境所限，未能對流星錘進行精煉，也未能盡早完成其挖掘、整理工作。但由於筆者對流星錘的偏愛，因之總想找個勇敢而又堅強的青少年來代我完成這一夙願。於 1973 年齊齊哈爾和平機械廠開辦青少年武術班時，發現了堅強逾於一般男孩，而淘氣又幾乎超過所有同伴的十二歲女孩——董平，看她膽大心細，領悟力強，勇於實踐，敢於創新，就試着把流星錘的技法一點點地教給她練。而她由於對流星錘的興趣濃厚，勇氣倍增，幾乎没用沙袋就直接操舞起金屬錘來。只要指給她動作要求和要領，她就敢於實踐。在她掌握了流星錘的器械性能後又指給她技擊動作和發勁要領，她經過五年多的刻苦鍛煉和技法鑽研，終於摸清了流星錘的技法規律，並做了許多新的嘗試。在動作和發勁上又有了許多創新，做到了“指向出錘，變勢應心，發錘剛疾，逢擊不空”。當她入武術班三年時（1976 年，十五歲），就被選中代表黑龍江省參加全國武術比賽。1984 年她代表哈爾濱體育學院參加全國體育院校武術比賽時，表演的流星錘獲傳統器械金牌獎，還因動作剛疾、熟練、變化多端，人們前所未見，致引起不少教師和運動員學練她的流星錘。由於她練的流星錘變化奇幻，錘勁剛疾，且“脖肩膊肘腕加手，腰身胸脊胯膝足”，無處不能發錘勁擊，使我感到欣慰。尤其令人滿意的是，她能基本擺脫現時武術繫、軟兵器只用舞花的形式化，而能突出流星錘的實戰性。她未及而立之年，不僅精於武術且能兼擅藝術體操、健

美操和壘球等項目，已成為哈爾濱工業大學體育部最年輕的講師。願她在今後的歲月裏堅持練功，不斷總結提高，在今後的教學工作中更好地發熱發光，為提高中國武術，特別是繫軟兵器技術水平做出更多的貢獻。我們師徒為了扭轉繫兵流星錘的單純表演性，使它再現其特殊技擊作用，恢復其實戰效能，剛剛開始做出第一步新的嘗試，不當處請明家指正。

瀚然李文彬

1991年元月於北國鶴鄉

前言

武術器械是人類由狩獵、抗敵、勞動、防身實踐體驗中總結、創造、發展而來的。在戰鬥中由於群戰、單鬥、遠攻、近戰、明爭、暗取等不同的形式，以及運用個人擅長，使武器能適應於實戰需要，便產生了許多長短、軟硬等不同類型器械的變化。而繫兵則是其中源遠流長的較古老的一種既先用於狩獵，又效力於戰爭，為人類出力最早的武器之一。由於它有攜帶方便、威力較大的特點，向為人們所喜愛，特別在群戰中，它比“棍打一大片”的威力還雄猛且打擊面大，尤其用起來既省力又遠近咸宜，殺傷力強。在單戰中，它既可明鬥，又可暗取，顯示出流星錘在古代實戰中的優越性。

由於人們體驗到流星錘在實戰中的作用，使之對它的技術便不斷地總結提高，技法就更趨完善。但是人們對通用的長短器械，如刀、劍、棍、槍等，歷代名家多有著譜留世，而對軟兵器，特別像流星錘，雖然功效顯著，傳留年久，甚至到明代更成為習練和運用最普遍的高潮時代，也只有口授心傳，却無經、譜留世。有些人認為軟兵器是以小巧雜技制勝，難登兵家大雅之堂，故未能引起重視，實則正因為它技法獨特，不得竅要難於掌握運用，特別是它具遠近、明暗、單群、強弱無不適宜的特長，故擅其技者視為防身之寶，多珍秘不傳以至其技擊之法，年代既

久幾近湮沒。而今，就其技法作用的現實意義來講，它還有健身逸趣、演練陶情大有益於身心的保健作用，確應珍惜并習練之來加以運用。

我師徒爲了保存它可貴的技法，避免失傳特對這一器械的動作和技法要詣加以整理、提煉，以供愛好者研究與利用，使這一具有多種效能并幾將失傳的武術器械得以傳留於世重放光芒。我們能不吝惜珍秘，輯以問世，實在祖國發揚優秀傳統——武術的感召下，略盡綿薄之力耳。

編著者

1991 年元月