



天启棍

研究续编

侯尚达 方汝楫 侯文琳

著



飞天出版传媒集团
甘肃文化出版社

『西棍之冠』

『TIANQIGUN
YANJIUXUBIAN

图书在版编目(CIP)数据

天启棍研究续编 / 侯尚达, 方汝楫, 侯文琳著. — 兰州: 甘肃文化出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5490-0505-5

I. ①天… II. ①侯… ②方… ③侯… III. ①棍术(武术)—研究—中国 IV. ①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 251181 号

天启棍研究续编

侯尚达 方汝楫 侯文琳 著

责任编辑: 周乾隆

责任校对: 吴艳丽

装帧设计: 陈晓燕

出版: 甘肃文化出版社

地址: 兰州市城关区曹家巷 1 号

邮编: 730030

营销: 甘肃文化出版社发行部 (0931) 8454870

排版: 甘肃文化出版社排版室

印刷: 兰州东辰印刷有限责任公司

地址: 兰州市七里河区大滩村 183 号

邮编: 730000

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 118千

印张: 14.25

版次: 2013年11月第1版

印次: 2013年11月第1次

书号: ISBN 978-7-5490-0505-5

定价: 33.00元

本书如存在印装质量问题, 请与印厂联系调换

版权所有 违者必究



序

中国武术学会委员
西安体育学院武术教授 杨宝生

天启棍第六代传人侯文琳同志编著的《天启棍研究续编》一书，历经数年编纂，终于付梓出版了。在此，我作为一个武术工作者，对民警侯文琳同志多年来在工作之余潜心研究、习练天启棍法的精神表示敬意，对这本研究天启棍法的专著问世表示衷心的祝贺！

南拳北腿，东枪西棍。天启棍是蜚声我国武坛的西棍中的杰出代表，是西棍双头棍法揭打流派中的佼佼者。“天启棍”又名“河州棍”，也叫“魏家棍”（因天启棍第二代传人魏廷魁为天启棍法的传承和发展做出卓越的贡献，而被后人称为“魏家棍”），是西棍的重要组成部分，是西北众多棍术流派中最具代表性的一个棍术派系。天启棍法以其风格粗犷、气势勇猛、棍法丰富、把法多样而闻名，对此，本书作者多有精辟论述、科学考证及系统整理和说明。

据《续修导河县志》载：“王富海（临夏县三角乡上王家村人）俗名王大脚，咸（丰）同（治）间年近古稀，精技击，幼（应为青壮年时期）从山东得一拳术，名曰天启棍。”据此推算，天启棍法传入临夏地区已有两百多年的历史，传承了六代弟子。天启棍法在六代传人口传身授、不断完善的过程中，形成了快速、隐蔽、准确的“换手不见手”的换手调把技术，出其不意、攻其不备的战术击法和三十六种基本棍法及多种套路，具有极强的实战性。天启棍法是广大武术爱好者强身



健体、防身自卫的武术种类，因简单易学宜于普及推广。

临夏地处甘肃中部的西南部高原山区，境内崇山峻岭、沟壑纵横，生活环境艰苦。艰苦的环境造就了临夏人自古以来吃苦耐劳、豪放强悍、崇尚武功的品质，天启棍法也在代代传艺授徒的过程中，形成了雄浑犀利、粗犷刁钻的风格，并不断系统化、完善化。临夏人民风尚武，给天启棍的成长发展无疑提供了得天独厚的沃土。在临夏人的观念中，棍术即武术，习武者人称“拳棍手”、“棍把式”。春节玩社火（秧歌），队队都有棍术表演，各地山场庙会上也都有“棍把式”们的自发表演。这些自娱又娱人的武术活动，以其形式的多样性和随意性，为各族群众所喜闻乐见。且棍棒随处可得，一棍两用，既是工具又是武器，它的这一使用方便的特点使天启棍在临夏长期流传、广为普及，有着深厚的群众基础，成为临夏众多非物质文化遗产中的一枝奇葩。

如今，在社会主义文化大发展、大繁荣的今天，流传两百多年的天启棍法，作为在临夏这块神奇土地上孕育成长的一枝武术奇葩，更应得到全社会的重视、推广和普及。广大武术爱好者应倍加珍惜这一非物质文化遗产，使天启棍在群众性强身健体和武术比赛的竞技博弈中发扬光大，大展雄风，源远流长。

是为序。

2013年7月6日于西安



前言

天启棍法是甘肃省级非物质文化遗产之一，是中华武术中与“东枪”齐名之“西棍”的重要组成部分，它以甘肃省临夏地区为中心，经历代棍术名家的不断传承和发展，赢得了“西棍之冠”的美誉，棍域达西北五省（区），流传至今已有两百多年。

天启棍法是一个传承有序、历史悠久的棍术流派，尤以抡子（基础棍法）、折子（组合棍法）、条子和串子（单练套路）、排子（对抗）、刷桩（格斗技术）备全而自成体系。

天启棍法风格古朴凝练、梢把并用，长兵短用、以短制长，把法灵活多变、转换巧妙，击法犀利刁钻、贯穿兵法，是西棍双头揭打流派之翘楚。

由于历史久远，缺乏科学系统的理论基础，天启棍法在称谓、传承、内容等方面说法不一，多有纷争，某些方面甚至笼罩着神秘玄虚的封建迷信色彩。梳理、归纳、佐证这些问题，无疑是当前天启棍法挖掘整理工作的要旨所在。笔者在《天启棍研究》一书的基础上查漏补缺、夯实理论，对天启棍法的传承沿革、称谓由来进行了调研辨析。

折子是天启棍法最基本的组合棍法，也是条子、棍子、串子、排子和刷桩等编排组合的主要素材。书中列举了传统说法的“十二门”和“三十六着”的细目名称，但由于折子棍法排列组合的多变性，决定了折子数量并非是书中所列之数。

天启棍法传承的条子、棍子及排子套路繁多，而且新编套路又在不断产生，限于篇幅，只介绍了内容丰富、技法突出的大小折子和串





子棍。

所附《天启棍浅析》《再谈天启棍》是考证天启棍法的心得体会，供天启棍法爱好者参考。

天启棍法是一个体系庞大、内容繁杂的棍术流派，对它的挖掘整理和全面系统的科学总结，非短期可致，也非个人所能，加之图像保存年限跨度较大，作者认识程度有限，书中难免有不妥之处，望读者批评指正。

本书出版过程中得到了孟英奇、王奕等先生的热情帮助，在此一并致谢。

2013年1月12日



目 录

第一章 天启棍概述	001
第一节 天启棍简介	001
一、天启棍流变	001
二、天启棍法	004
附一	010
附二	017
第二节 天启棍名家	030
一、天启棍宗师王富海	030
二、天启棍名家魏廷魁	031
三、串子棍创编人方学义	031
四、天启棍名家侯尚达	032
五、天启棍传人方汝楫	034
六、后起之秀侯文琳	036
第三节 天启棍法歌诀	038
一、棍谱歌诀	038
二、部分折子口诀	042
第二章 天启棍法图示	046
第一节 十二门图示	046
一、二回头	046
二、拨草寻蛇	056
三、云里拨灯	061





四、白马分鬃	067
五、紧加鞭	073
六、鹿角调把	083
七、死中偷活	091
八、大鹏展翅	097
九、鸽子穿林	106
十、牛毛丝	114
十一、乱劈柴（十三太保）	122
十二、鸽子旋堂	128
第二节 串子棍图示	136
一、开始棍鸽子旋堂	136
二、上插步锁里拔簧	144
三、双阴手左右挡空	148
四、翻身使行者二棒	152
五、上打分鬃下刺鳖	154
六、死偷生危险万状	160
七、左插步不慌不忙	169
八、乱劈柴虎追群羊	173
九、左转身姿势要稳	183
十、上分鬃万夫莫当	186
十一、退上步拨草寻蛇	190
十二、串子棍一十二趟	204
跋	209



第一章 天启棍概述

第一节 天启棍简介

001

一、天启棍流变

流传于临夏地区的天启棍法，是蜚声我国武坛“西棍”中的重要组成部分。它历史悠久、内容丰富、风格独特、传承有序、自成体系，被武术界誉为“西棍之冠”。

所谓“西棍”，与武术界称道的“南拳”、“北腿”、“东枪”齐名，是对流传于西北地区的各家各派棍术的统称，有着浓厚的地域文化特色。天启棍法的流传与发展，充分展示了临夏地区各族人民在体育文化领域高超的创造性和勇敢尚武的精神风貌。

天启棍，俗称“河州棍”、“魏家棍”。“天启棍”一名，源自《续修导河县志》，武术界以此为据，在各种书刊文章中通用此名，如《中华武术大辞典》《中华武术实用百科》《〈临夏回族自治州自治条例〉释义》等工具书中，均以“天启棍”为名列有条目。“魏家棍”一名，源于后人为赞扬天启棍第二代传人魏廷魁的精湛技艺和追念他对天启棍的突出贡献。（魏廷魁在《续修导河县志》中笔误为“魏廷贤”，在

魏氏家谱中称“魏廷魁”)

天启棍法在临夏开宗立派的首传人是临夏县北塬三角乡上王村人王富海，俗称王大脚。据县志载，他“咸同间年近古稀，精技击。幼从山东得一拳术，名曰天启棍”。此处“咸同间”指清咸丰末同治初，即1862年前后，那么王富海练习天启棍当在1810年左右。以此推算，天启棍法在临夏地区流传已有两百多年的历史。

天启棍法作为一支优秀的棍术流派，能在一地扎根发展，延续流传两个世纪，且代有传人、名家辈出，仅此就足以说明临夏人对它的钟爱和它内在的生命力之强。时至今日，临夏地区的武术爱好者仍对家乡的天启棍法津津乐道，引以为荣。

天启棍法是一个内容十分丰富的棍术流派。尤以抡子（基础棍法）、折子（组合棍法）、条子（套路）、排子（对抗）、刷桩等备全而自成体系。有人误以为天启棍是一个棍术套路，显然是不准确的。

天启棍法风格古拙朴实，动作粗犷刚健，把法灵活多变、转换巧妙、梢把并用，击打长劈远挑、棍棍着力、力透棍尖、虎虎生风，将临夏人质朴淳厚、爽朗豪放的性格表现得淋漓尽致。艺如其人，确实如此。

过去由于武术界的“门派”和“门户”之见，技艺对内以姓氏传承，对外恪守“择人而教，宁缺毋滥”的信条，加之临夏交通不便，外界对天启棍法多是只闻其名不见其影，天启棍法的传播及推广受到了很多局限。自改革开放以来，民族传统体育迎来了前所未有的发展机遇，加之全民健身运动的推动，习武成了一种社会时尚。

1978年，天启棍名家侯尚达在成都体院“全国业余体校武术教练训练班”学习期间，在四川省武术运动员选拔赛上做了天启棍法表演。著名武术史学家习云太教授的解说词中讲到：“这种棍法，在全国大赛上也少见。”1979年，“全国武术观摩交流大会”在广西南宁举行，这是“十年动乱”后首次举办的全国性武术大赛，所以备受各方重视。侯尚达代表甘肃省以天启棍法参赛，荣获银牌。此后，天启棍流派选手方汝楫、

李世森、宋金刚等人在国际国内大赛中屡创佳绩，这在天启棍流派的历史上是空前的。2009年10月，在“中国·西安长江黄龙尚武杯西棍论坛”上天启棍流派选手侯尚达获得棍术一类一等金牌奖，他提交的论文《天启棍浅析》获一等奖；侯文琳获得棍术一类二等银牌奖、棍术二类一等金牌奖；方如俊获棍术一类二等银牌奖。获奖率和奖级之高，在其他棍派中是罕见的，在所有参赛队伍中也绝无仅有。2009年底，《搏击》杂志约稿，对天启棍法作了图文并茂的全面介绍和报道，再一次展示了天启棍法——“西棍之冠”的魅力。当然，除了天启棍流派选手们出色的表现外，不可否认，天启棍法独具特色的风格特点和别致的技术方法，即它固有的内在优秀品质，也是取胜的重要因素。

为使天启棍法这份珍贵的文化遗产进一步发扬光大，从20世纪80年代初开始，天启棍名家侯尚达和师弟方汝辑就连续撰写文章，通过在《武术健身》《武魂》等杂志上发表，向武术界宣传、推介天启棍法。1993年两人合著的《天启棍研究》出版，并面向全国发行，颇受同行好评，时任亚洲武术联合会主席的徐才先生为该书作了序。

跟任何民族传统文化一样，如何使天启棍法继续流传下去、有所创新并产生社会效益，是需要我们认真思考的问题。经过近三十年的推介宣传和比赛展示，临夏天启棍法在中华武林中可以算是一个较有名气的流派。作为一个武术项目，它除了具有强身健体、丰富生活、陶冶情操、开启心智等体育价值外，还和家乡的“花儿”、砖雕、风味饮食一样，成为极具地方特色的文化资源。目前，天启棍法经申报被批准为“甘肃省非物质文化遗产”。

开发利用本地文化资源，促进社会经济发展，是当前各地热议的话题，也是各地政府关注的问题。以“文化（武术）搭台、经贸唱戏”的形式，为地方发展注入活力，这方面可借鉴的例子很多，如河南省提出的“两拳（少林拳、陈式太极拳）一花（洛阳牡丹）”的文化战略，湖北省十堰市以“武当道家武术”为招牌发展旅游、招商引资的举措。

天启棍法作为一项省级非物质文化遗产和临夏珍贵的文化资源，

对其潜在的价值要做全面科学地评估，只要认识到位、规划合理、措施得当，临夏“棍文化”的传承和发展也大有文章可作。



天启棍名家侯尚达演示天启棍法

二、天启棍法

天启棍法是一支历史悠久、传承有序的棍术流派而不是一个单纯的套路。它内容丰富，风格独特，梢把并用，技法刁钻，包括折子、抡子、条子等基础性内容。在此，略谈认识以解惑释疑，仅供武术爱好者参考。

（一）折子

折子即组合棍法，“折”借意于戏剧的折子戏之“折”。天启棍在《续修导河县志》“艺术”类“人物”一门记载：“王富海，俗名王大脚，咸同间年近古稀，精技击。幼从山东得一拳术，名曰‘天启棍’，内分十二门（十二大折子）、三十六着（三十六小折子）。习之娴熟，有滴水不能侵身之妙。故陇上武术家称大脚为宗师。其子麻狼、其徒魏廷贤（即魏廷魁），均得其口授，称雄一方。遂为州牧赵桂芳（亦深于

此道者)所赏识,由是声名大噪。凡齐鲁技师来河(临夏回族自治州,古名河州)卖艺者,莫不甘拜下风。旷世绝技,至今犹传为美谈。”

1. 十二门 (即大折子)

一个大折子由三至十二棍组成,但个别折子也有不足十二棍或超过十二棍的。如“死中偷活”一折由七棍组成,可“乱劈柴”一折由十三棍组成(又名“十三太保”或“三齐王乱点兵”)。“二回头”一折,因步伐像裁缝用的剪子形状,故名“剪子股”。棍谱云:手不同兮用则同,剪子股势类穿袖;提拿不怕扎高低,劈扎何愁攻左右……又谱:双手端起霸王枪,紧箍乱棒身后藏;蛇探头,凤摆头,蝎子背尾二回头。

2. 三十六着 (即小折子)

一个小折子由一至三棍组成,也有不足三棍或超过三棍的,平均三棍一个小折子,按此数累加计算,共一百零八棍。用棍谱举二例以说明:(1)手拿一杆地钢枪,左右翻头碌忙忙;左面左发,右面右发,雷后闪电,脑后开花。(2)鸳鸯轮子上下翻,白马分鬃打两肩,拨草寻蛇蛇探头,再打黑牛两只角。

(二) 抡子

抡子是天启棍法中的基本功之一,有平、立、斜三种,初始练习以熟悉棍性并达身械协调为目的。其规则为:平抡如磨盘,平而沉稳;立抡如车轮,竖而快疾;斜抡似刀剑,力劈劲砍。

(三) 条子

条子是采用折子里的实用棍法,再加上纵窜、急奔、跳跃,以及手、眼、身、腿、步的协调配合组成的套路。在练习时呈现出勇猛速快、急奔纵跳、大劈大刮、长击远挑、梢把并用的特点。条子棍是天启棍法中的重要组成部分。魏家棍又创新为若打准一棍,就连击三棍的点击技法。

条子套路有黄龙条子、青龙条子、紫苏条子、六合条子、风魔条

子、迎风条子（又名追风条子）等。黄龙条子又分为大黄龙条子、小黄龙条子、新黄龙条子三个套路。大黄龙条子演练时沉、稳、狠、准（即俗语说的稳步打行步），快慢相间；小黄龙条子在演练时花哨秀气、舒展大方；而新黄龙条子短小精悍、击打带枪、击扎并用，其棍内所含枪法有大劲枪和小劲枪之分。先辈武术家们对条子套路撰有棍谱，如下。

新黄龙条子

开始棍双阳撩上，倒插步翻身使枪；
转身使回马三枪，大插步鸭子点刚；
鸳鸯轮子上下翻，拔草寻蛇横肘枪；
霸王举鼎扫残叶，铁牛耕地太岁慌；
退避三舍高王旗，乱劈柴如虎追羊；
神似牛毛劈砸打，撩上刮下归原堂。

迎风条子

起首背炮接地雷，霸王举鼎下扫腿；
回身返劈侧面迎，平刮枪子扫脚跟；
大王扎下埋伏式，金鸡独立华山劈；
急动天启暮进步，左右挖轮虎翘尾；
转身背腿天灵盖，扳江过海紧相随；
弓步上挑反调把，太翁钓鱼扫地埃；
拔草寻蛇蛇探头，风扫残叶下蓬攻；
锁里拔簧牛毛丝，回顺原堂钩魂桩。

（四）棍子

棍子是天启棍法中以舞棍花动作为主，加上亮相、眼神及四肢的配合组成的套路，在表演形式上带有舞台艺术的韵味，故称“外场玩意”。

天启棍法中的棍子套路有天门棍、八虎棍（该棍有大小两个套路，

其棍谱也是相应的两套)、母子棍、醉棍、紫苏棍、风魔棍、黄龙棍等。下面附棍谱举例说明。

天门棍

天门一棍大火烧，就地磨练白云霄；
十面埋伏藏金斗，王莽篡位坐圣朝；
湘子伴僧不留情，老龙晒背更是凶；
猛虎出动世间稀，白猿列势怀抱桃；
要知此棍真妙用，立抡斜抡定不饶。

大八虎棍

八虎神棍天下扬，仁贵拷杆世无双；
黑虎托鞭人莫测，罗成使枪闯一场；
猛虎出洞腾空过，霸王举鼎谁敢挡；
五虎群羊琵琶势，六郎战杆夺命枪；
白虎显身往西闯，马超托枪按八方；
瀑布悬河分左右，子龙救主把名扬；
饿虎扑食三路进，翼德提枪站当阳；
群虎下山英雄怕，唯马蹄扬属八郎。

小八虎棍

此棍出世在宋朝，八贤王爷仁义高；
侍君在朝为事君，忠心不改独占鳌；
大郎扎下埋伏式，二郎能使紫金枪；
三郎怀恨列战马，四郎临阵使托刀；
五郎削发为和尚，六郎进闭在三关；
七郎醉打天启庙，八郎能使九环刀；
要问此棍名和姓，杨家八虎报宋朝。

（五）串子棍

串子棍的编排结构、技法内容和八虎棍、天门棍等套路截然不同，因为天启棍法的传统棍子套路是由先辈武术家们遗留下来的华而不实的“花花棍术”套路，带有舞台艺术的韵味，专门用于表演，而无实战技法。串子棍是天启棍第四代传人方学义为了便于演练、记忆和防止遗忘天启棍里的“十二门”、“三十六着”，将其有机地编串成为以格斗技术为主的组合套路，共四套（路），命名为串子棍。方学义先生首创串子棍一名，又为所编这四个棍子套路撰写了棍谱，以下举例说明。

一路串子棍

开始棍鸽子旋堂，上插步锁里拔簧；
双阴手左右挡空，翻身使行者二棒；
上打分髻下刺螫，死偷生危险万状；
左插步不慌不忙，乱劈柴猛虎躲藏；
左转身姿势要稳，上分髻万夫莫当；
退上步拔草寻蛇，下转身白鸽旋堂；
勾魂桩难以御防，归堂串子走十趟。

二路串子棍

二路串子始神针，接抢背炮紧随跟；
风魔扫地霸王枪，老爷挎刀在左旁；
劈柴换手挑砸打，沉香神斧华山劈；
大鹏展翅腾空起，太翁渭水钓鳌鱼；
死里偷生左鲜花，白马分髻进步扎；
鸽子旋堂蛇吐信，拔草寻蛇勾魂桩；
大跃插步翻身点，日月双轮上下翻；
霸王举鼎风魔扫，铁牛耕地使背枪；