

山西鞭杆

技法精选

张希贵 主编



国术丛书

第六辑

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

山西鞭杆技法精选 / 张希贵主编.

—太原: 山西科学技术出版社, 2006. 1

(国术丛书. 第6辑)

ISBN 7-5377-2581-0

I. 山... II. 张... III. 拳术, 鞭杆拳—基本知识 IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)

第 125520 号

山西鞭杆技法精选

主 编	张希贵
出版者	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	太原兴晋科技印刷厂
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月太原第 1 次印刷
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	323 千字
印 数	1—4000 册
书 号	ISBN 7-5377-2581-0/Z·540
定 价	30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



张希贵（1937—）男，汉族。历任省武术队运动员、教练员、总教练，山西省武术协会副主席，山西省形意拳协会常务副主席兼秘书长。

自幼习武，随名师郝学儒、布学宽、申子荣、沙国政、李三元、李桂昌、赵永昌、王鸿、杨吉生等学习武艺，精长拳、短拳、形意、太极、八卦等。曾数十次组织举办全省、全国乃至国际形意拳及传统武术比赛。经他训练的运动员有40多人次代表国家出访亚、非、拉、美等地访问表演。

著作有《浑元散手拳》、《迎手鞭杆技击法》、《浑元形意拳》等。被国家体委和中国武协授予“国家武术裁判”、“全国武术挖掘整理工作先进个人”、“新中国体育开拓者”和“当代中华武林百杰”等称号。



苗树林，1933年生，太原市人。山西省形意拳协会副主席，中国民间武术家。

15岁开始习拳，先后拜王子玉、蒋维桥、张安泰、李三元、陈盛甫、申子荣、杨吉生等武术家为师，系统学习了形意拳、太极拳、八卦拳和养生气功等。在50多年的学习和实践中博采众长，融会贯通，拳学造诣日深，具备了对拳学理论及内功训练体系进行研究的功底，并创编出一套简明实用的内功训练功法体系——天人合一内功修炼法；同时在骨科治疗、点穴疗法和针灸等方面也有独到之处。

山西鞭杆

技法精选

张希堂 主编



国术丛书

第六辑

山西科学技术出版社

鸛龍

文庫

策劃人 王躍平



國術叢書

第六輯

一九五三年全國
民族形式武
運動表演
大會報
影

1953年，鞭杆老拳師在全國
民族形式體育運動大會上表演。

郝學儒



曹體元教張育人八
合鞭中之掛肩鞭一勢。

平遙南
良清末老鏢
頭王樹茂先
生之子王芝
和曹體元二
位先生與張
育人合影。



作者
集体照(从
左至右)胡
萍 苗树林
张希贵 张
育 人 杜振
远 张高生



武耀文先生演示陀螺鞭动作照。



1991
年,陈盛甫
先生辅导
运动员练
习鞭杆。

山西天龙武术馆学员演练鞭杆。





张希贵先生练功照



苗树林先生练功照

胡萍女士和张育人先生练功照



主 编 张希贵

副主编 苗树林 胡 萍

编 著 张希贵 苗树林 胡 萍 杜振远 张育人

编 校 张高生

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，我们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，刻意收集整理了一本《鞭杆拳套路技法精选》。书中内容既有传统，又有创新；既有单练，又有对练。尤其在实用

技法上,对有些套路技法作了详尽的说明,以提供爱好者揣摩练习。

书中“迎手鞭”和“十三鞭对练”为“当代中华武林百杰”之一、山西省形意拳协会常务副主席、秘书长张希贵先生所执笔和演示;“综合鞭杆”和“综合鞭杆对练”部分由山西职工医学院胡萍副教授和山西大学杜振远副教授演示执笔;“驼骡鞭”由山西省形意拳协会副主席、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“鞭杆”整理的基础上演示;“八合鞭”由山西省形意拳协会常委、平遥县政协副主席、平遥县形意拳协会主席、老拳师张育人先生演示、执笔。

这几个鞭杆套路内容和特点各有侧重,如“迎手鞭”动作开展,放长击远,技法突出;“综合鞭”内容丰富,结构合理,博采众长;“驼骡鞭”动作紧凑,灵活多变,快慢咸宜;“八合鞭”传统技法,身灵步活,重在实用。习者若能认真习练其中一二,细心玩味,定能受益无穷。

本书在编写过程中得到《搏击》编辑部主任张高生的摄影、编校整理和中北大学体育系教师宿继光及山西省邮政管理局张勤学先生绘图、摄影和阎忠良先生协助演练、摄影等帮助,在此一并致以谢意。

目 录

第一章 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 鞭杆拳套路精选	
第一节 迎手鞭杆	13
第二节 驼骡鞭杆	78
第三节 综合鞭杆	131
第四节 八合鞭杆	217
第五节 十三鞭杆	244

第1章

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。

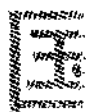
鞭杆在晋北地区主要流传于山西的代县、繁峙、五台县一带地区,而此地区之人文历史、环境地理以及生活习俗,对鞭杆的产生、发展,条件独具。该地区的传统武术悠久,门类繁多,但以鞭杆武术尤为广大群众喜闻乐练,世代相传,久盛不衰,代有名人高手。

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。

繁峙即晋时的鹑城县,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,而远途贸易更需以驴、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。

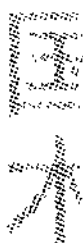
任济,繁峙县高陵村人,武术技艺出众,尤精鞭杆,一生以教拳为业,因长子早失,有次子及孙任俊继承家学,其武术功底颇深。

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、张赢州等前辈为师,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



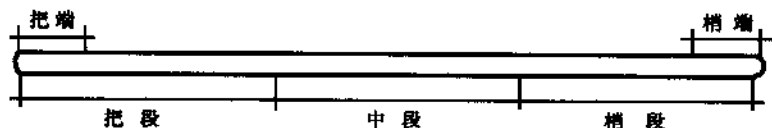
学校教工宿舍,享年 73 岁。张含之先生祖上小康,世代习武,他幼承家学,性喜习武,尤喜鞭杆、等身棍等无刃兵器,曾有科“武举”之愿。先生祖上即立拳房,常聘名师任教,可谓家风尚武,曾聘山东曹州府的韩凤山、河北平山县的截根、繁峙县的任济、代县的曹根武、张赢州等名师任教。张含之先生博学众长,对水浒锤、二郎拳、金刚拳、大小红拳、鞭杆、九折棍、螳螂棍和拳械对练等均艺精功深,人称“渭鱼张三”(因张含之先生是第三子称谓)。年长后,赴古城村高小教书时,能文武教习,练功勤业。民国二年,考入五台县立中学(四年制),练功仍不稍懈。毕业后在屋腔村国民学校 and 耿镇高等学校任教师,后改任国术教习。当时任济先生已归故里,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,自成一体。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。

除晋北一带有着著名的驼骡鞭、三十六鞭、八仙鞭等以外,在太原地区流传较广的有“十三鞭”、“迎手鞭”、“综合鞭”、“五花鞭”、“子午螳螂万花鞭”、“三环套月连环鞭”等优秀传统套路;晋南有“杨式鞭棍”、“子母鞭”等;晋中地区有“八合鞭”;吕梁地区有“十八手单手鞭”;晋东南地区亦有“驼骡鞭”等鞭杆套路。这些鞭杆技法都吸收了武术长短器械的多样运动方法,由于师承门派之不同,又衍变出各自独特的运动风格。

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