

牛郎棍

牛郎门秘传棍法

萧明魁 著



牛郎门秘传棍法

萧明魁 著

策划编辑 李 飞
责任编辑 公治祥乔
审稿编辑 李 飞
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

牛郎棍:牛郎门秘传棍法/萧明魁著. - 北京:北京体育
大学出版社,2003.9

ISBN 7-81100-014-8

I. 牛… II. 萧… III. 棍术(武术) - 套路(武术) -
图解 IV. G852.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074443 号

牛郎棍:牛郎门秘传棍法

萧明魁 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 11.375

2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册


ISBN 7-81100-014-8/G·15

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

 牛郎门一喜出版

牛郎棍法
武术瑰宝

张山
 三年元月

中国武术研究院副院长
中国武术协会副主席
国际武联技术委员会主任
中国著名武术家

张山先生题词

“牛郎门”第十三代掌门
萧明魁是号称“牛郎棍”的不朽
艺人，可敬可佩。您“牛郎棍”
作为中华武术之明珠收编进
去，对弘扬中华武术，为丰富如
与取中华武术之贡献。

王广玉

二〇一〇年十月十八日

原山东体委副主任
山东省武术协会主席

王广玉先生题词

賀蕭明魁先生著《五說》

尚武精神 扶傳環宇

牛郎棍法 造福人類

北京市武術協會陳式太極拳研究會

二〇〇三年馮志強

中國著名武術家
北京·陳式太極拳研究會會長

馮志強先生題詞

賀牛國棟法傳世

武魂

于春桂

中国著名左笔书法家、山东省书法家协会理事、
威海市首届书法家协会主席 于春桂先生题词

賀牛部棍術志代傳人著明魁先生

束身似臥虎
展身似銀鵬
神勇棍法獻
啟后敬先賢

李恩久

二〇〇五年一月六日

山东省武术协会副秘书长
济南市武术协会副主席兼秘书长
山东太极尚武俱乐部理事长
中国武术培训中心高级教练

李恩久先生题词

作者简介

萧明魁，男，汉族，1937年12月出生于山东省牟平县埠西头乡留格庄村一武术世家。现任山东省武术协会咨询委员、威海市武术协会副会长、乳山市“牛郎棍研究会”会长等职，是“牛郎门”第十三代唯一继承人。

萧先生四岁时入南庙山随雪云大师习武；八岁随父萧和恭及亲友习祖传“牛郎门”拳械、八卦掌、太祖长拳等，后随族祖父萧云龙习螳螂拳；七十年代初拜著名陈式太极拳名家洪均生先生习陈式太极拳，为入室弟子。

萧先生从师名家，博采众长，其道德高尚，武功非凡。在全国武术挖掘中，将三百余年秘不外传的“牛郎棍”献于世人，为弘扬中华武术做出了重要贡献。其名字已列入《中国民间武术家名典》、《中国百业领导英才大典》、《中国武术人名大辞典》。他整理奉献的祖传“牛郎棍”，亦被列入《中国武术大辞典》，属国家重点挖掘整理和保护的优秀拳种之一。

神棍赋

王一地

明魁说，我俩相识是缘分，细想也是。

1956年春，我在山东团省委筹备召开知识青年代表大会。那时候农村知识青年不安心农业劳动，是新中国成立以后比较突出的问题之一，需要安抚和安置。这方面牟平县做得很出色，涌现出众多的先进集体和模范人物。为总结和推广经验，我到了牟平。到的那天，正逢县里召开“建设社会主义知识青年积极分子大会”，我参加了。在来路的火车上，我认识一位小伙子，十七、八岁，穿套那时候农村尚不多见的蓝色制服，越显得温厚谦和中透着文雅秀气，他就是萧明魁同志。他正是来出席大会的代表，逢巧又坐在一起，感到分外的亲切！

从年岁上计算，明魁当时正习牛郎棍和南斗六星刀、北斗七星剑。他没说，我也就一点也不知道他在习武，而且习的还是根基很深的祖传武功。这以后时有通信，大致知道他结束学业后在交通部门、后来又在公安系统任职，也相信无论在那个岗位上，他都会兢兢业业认真负责，是干一行爱一行的好干部。但一直未再见过。直到1984年他到北京开会，我们才匆匆见过一面，但仍不知他习武的事。其实他当时正是全国武术比赛中连连夺魁的武林高手！可见，明魁已修到“真人不露”

的高深层次，这是一般人难以作得到的！

得知他的几十万言牛郎棍专著将要出版，这消息给我带来惊喜，也带来为朋友的成就由衷的欣慰！回想以往他给我的印象，又感到这消息并不突然，他的气质、神韵早已说明他的成就来自必然。当然这必然是多年孜孜不倦刻苦磨砺的结果！

反复阅读牛郎棍专著简介和作品目录，不仅使我在中获得了这门武术的丰富的知识，也引我像回到少年时期那样对武术的兴趣和遥遥欲试的激情。透过一项项繁花似锦般新奇而又优美的套路名目介绍和击法、招势等等说明，我感受到的是：方便、实用，适合民众防身、健体，是这套古老武功的突出特色；而注重心性涵养修炼，又是确立这门武术是高品位正路功法的属性。这两方面都对我启发很大，也感到很值得在社会上广泛的弘扬，出版这部专著也就具有特别的意义！

古往今来，凡是具有高深内涵的事物（包括武功），必定有其千锤百炼由繁到简到精到易的发展历程，并以此体现其源远流长生生不息的生命意义。牛郎棍正是这样。

牛郎棍这称号也朴素而富诗意。能流传到今天，其经历又是多么的曲折、悲壮、离奇！堪称为一曲可歌可泣的传奇史诗！内中散放着多么淳朴、善良、义侠、智勇的中华民族文化气韵！

也许这就是天意！

可以想到，当年威震胶东半岛的农民起义统帅于七，在遭受清朝大军围剿、通缉，又身负重伤，处境是

极其险恶的。这不仅关乎他个人的生命安危；也关乎牛郎棍这套武功能否后继于世的问题！而且谁要搭救，就会犯全家遭斩、祸灭九族的弥天大罪！但是一个十多岁的孩子，与他素昧平生，却义胆浩浩，挺身相救，并得到阖家支持，治好了伤，又长时期掩护。这种临危不惧、舍己救人的肝胆精神，不正是值得大大发扬的优秀民族道德风尚的体现！实在感人肺腑！而于七，虽然起义失败，身处绝境，但他是身怀绝技、文武双全的武进士出身。为报答救命之恩，竟能屈尊于林野放牧，毫无保留的给少年弟子密传拳艺。这种知恩相报、谦恭下士的仁义襟怀，也是多么难能可贵！称得上是能屈能伸的伟丈夫！而且他又是看到救他的少年聪慧朴实、胆识过人，又有武功底子，才尽心传授的，他当然会相信牛郎棍将传世有托！事实的发展也正是这样，由此使这门武功绵衍几百年，到十三代明魁，终于广泛传授于社会，可见于七的目光、心机又是何等深慧！我不禁又联想到这样的道理：识别邪恶又能不屈于压力抗拒邪恶，伸张正义，这种精神，是最令人敬重、也是最伟大而高尚的精神！多少绝世瑰宝，差不多都是在具有这种精神的贤者庇佑下而保存下来的。牛郎棍无疑是中华武术宝库中烁烁闪光的瑰宝，三百年前如果人人胆小如鼠，一味仰息昏愚残暴的皇帝，岂能完好的流传下来？它的经历又给我们后来者何种深层启示呢！

我是很尊敬于七的，他是值得纪念的敢于为民伸张正义的英雄，而且英雄本色从未改变。写到这里，我倒想起听到的一则传说：于七在崂山华严寺出家后，消息

不知怎么走露到了朝廷。顺治皇帝惊恐万状，居然违背出家免罪的法规，急派 300 人马，把个小小的华严寺团团围住。名将杨骥出马叫阵，声言要同于七大战三百回合。于七是在毫无防备中被堵在山坡上的。杨骥的气宇使他顿生善念（佛门是讲普度众生的），顺手拨起棵粗大的槐树，说声：“将军看槐！”说时树头已扫向杨骥。杨骥慌忙挥刀相迎，砍秃了树头。于七又戳过去树根，树根又被砍光。那几百斤重的树桩竟然在于七手指上拨得飞转。往空中一捅，飞上五丈余高！惊得杨骥目瞪口呆。于七说：“将军仪表堂堂，何必屈膝皇帝，南征北战杀伐百姓！”杨骥已为于七的神威折服，后来也出家当了和尚……。

这传说真与不真无从查考，却足以说明牛郎棍功法非凡。只要功夫到家，得手就是利器，可以应对任何突发性的挑战。而且机动灵活，出其不意，防不胜防，一根长棍会骤然成为变化莫测、难以抵挡的神棍！

我没练过武功，但我知道，正路武功是非常重视内功修炼的。内功修炼也就是心性涵养修炼，包括德行、品格、心底等等。已有科学验证，一个真诚宽厚、心底善良、又有忍让精神的道德高尚的武术家，他的功夫自觉不自觉的都带有超常因素。这种超常主要体现在出手速度和力度上。至于为什么修心性、重道德就会功力超常，也是许多人正在研究的课题。

无产阶级革命导师马克思早在百多年前就谈到，人和自然是一个整体。现在国际国内也有人提出人类美好的追求应该是回归自然，才能避免种种疾病带来的灾

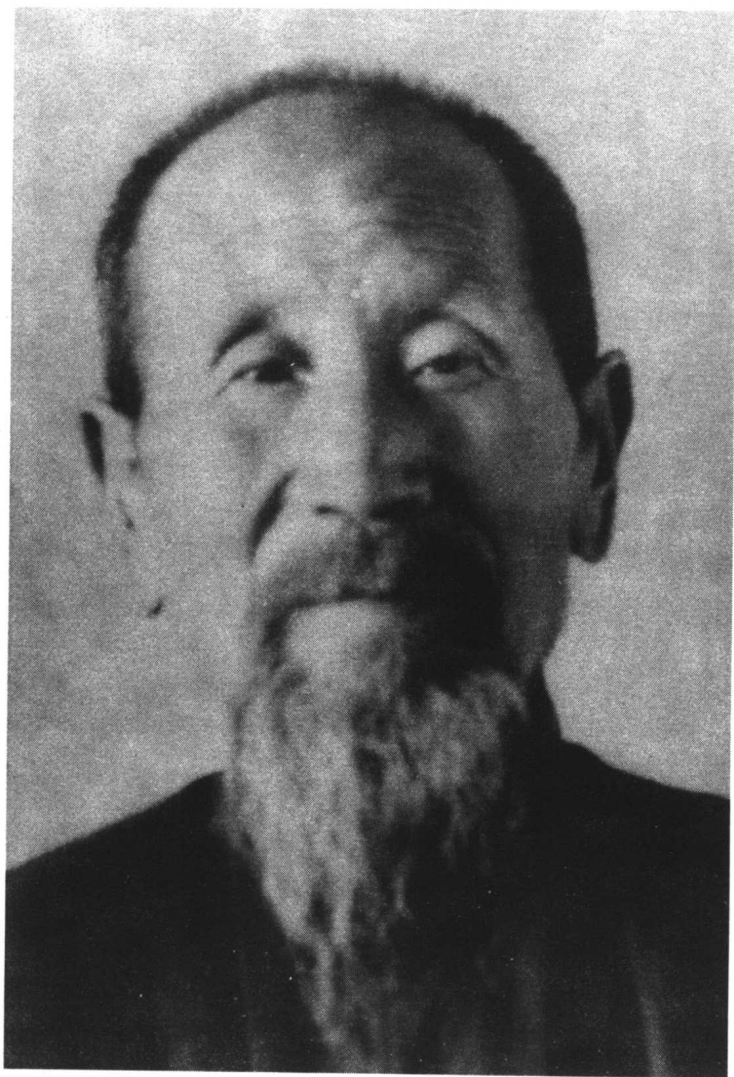
难。按照这类学说推论，大自然既然创造了具有完美体魄的人类，也必然会赋予人体超常本能去护卫完美。但现代人有超常功能的显然很少见，只有武术家和气功师通过内外修炼可以使人类本来就有的超常防卫功能回归。那么大自然赋予人体原有的功能怎么失去的呢？武术家、气功师因修心性重道德超常功能回归，是不是就是回归自然？更直接的说，通过道德、心性修养是否就是人类回归自然、与大自然结成不可分离的整体的必由之路？这也许只能有待于从事人体科学研究的专家去解答了！不过，牛郎棍修炼主旨中的“养气、修性、炼神”、“以意领气、以气发力、以静待动、天人合一”好像已经在不同程度上作了回答！

因此我万分的相信，《牛郎棍》一书的出版，会得到国内国外千千万万青少年的热爱，会给操练者带来身心健康的福音！由此我也相信这门古老的中华武术瑰宝会得以更广泛的传播，并作为中华灿烂文化的一脉在五洲四海绽放奇彩！

明魁功德无量！

2002年11月8日

注：王一地同志，中国当代著名作家。原中国少年儿童出版社副总编辑、《儿童文学》杂志主编。受聘过中国作家协会儿童文学委员会委员、中国儿童文化艺术委员会委员。



“牛郎门”第十二代掌门萧和恭
(1898.1.13 ~ 1998.1.20)

序

今烟台、威海之域，古为莱国所辖，为我国东部海陲之门户。其先民智慧早开，善于发明，巧攻技艺，勇敢勤劳，民风淳朴，孕育有灿烂之古代文化。千百年来，人杰地灵，拼搏海浪，战斗山险，保家乡，卫祖国，谱写壮烈篇章。戚继光抗倭寇于明代，邓世昌战敌舰于甲午，可歌可泣，名垂万载。近世英雄人物众矣，何只千百！吾久慕东海武术名家之众，拳种之多，常引以未睹其神技异彩为憾事。

1983年春，我因遭遇坎坷，睽隔20年后方得赴泉城谒见吾师洪公均生，悲喜交集，一住两月，改拳之余，常叙及别后事，辄至中夜。一日窗外春雨连绵，洪师谓我曰：“十年前有烟台牟平萧君明魁者，现在乳山工作，拜吾门下习陈式太极，乃汝之师弟也。此君憨厚淳朴，追求执著，习练陈式，十分刻苦，能向细处探索。其自幼习祖传牛郎门拳械，历代秘不外传，明魁为此门嫡系传人，尤精于其门之牛郎棍法，此棍法集刀、枪、剑、戟、鞭各械招法于一体，混元通灵，天人合一，阴阳互变，虚实相生，且亦讲求处处螺旋。吾观之，诚然神乎其技，简捷实用。汝假期可赴乳山习练此棍，于习拳大有益焉。”我蜗居多年，自惭孤陋寡闻，今听师言，不禁动容，因问曰：“何以名之‘牛郎棍’？”

师曰：“明魁曾言，创此棍法者系清初一高人，精于武艺，遭官府追捕，远避萧家，充放牛仆人，为感恩，集各种拳械招法，融于一放牛棍之上，悉授萧之后人，相传至今，故谓之‘牛郎棍法’。”昔曾知有“鞭杆”者，不意世间尚有如此秘技，足证我中华历史悠久，集天地之灵气，化育出灿烂多彩之技艺文化，惜多湮灭失传。洪师称：“牛郎门功法乃中华武术一颗璀璨明珠，久为外界所未闻，明魁首传之于人，心地无私，其精神可嘉。然推广甚晚，惜哉！”我终日忙于教学，假期授函授课，又社会活动颇多，虽神往久之，愧于一直无暇赴乳山习此绝技。

1986年洪师八秩大寿，得与萧君明魁相会于济南恩师寓所。萧君相貌伟岸，体格健壮。诚如师言，憨厚朴实，明达之中透出睿智，谦虚之中实含忠诚，眉宇之间，显现仁爱英武之气，磊磊君子，令人可亲。彼此相见恨晚，情投意合。

一次二人同住师弟韩君保礼处，共研技艺，甚为欢洽。求萧君演示牛郎棍法，以饱眼福，萧君慨然应之，谓此棍法有多种套路，曰十字鞭、田字鞭、双折鞭、单折鞭、龙虎斗鞭、长蛇鞭等。名之曰“鞭”者，盖棍法之中多含鞭法，分套路而称鞭，总合之曰棍耳。萧君演示田字鞭前二节，使吾大开眼界，其棍长约十三把，舞动虎虎生风，上下翻飞，步随身换，眼身步手，配合无不精当。其周身松柔，若随风杨柳；出手刚猛，如迅雷闪电。棍在其手，动似弹簧。挑、劈、架、戳，扫、格、撩、擢、点、刺、绞、剁、舞、压、拧、拔，十六