

1333

刘杞荣著

太空子午棍

湖南科学技术出版社

序

我自一九三二年于长沙师从范志桂老先生学到子午棍术，迄今已五十余载矣。回想自己年轻时身怀武艺，虽曾在湘西打服过一群行劫之土匪，在旧省国术馆打擂击败过五十三个对手，然终不能以此立身报国。直至解放后，担任湖南武术队第一任教练，才为新中国武术事业作出应有之贡献。回首人世沧桑，往事历历，不胜感慨系之。此中甘苦，不能一一尽述。

感谢中国武术家协会及湖南省体委之关怀，使我在古稀之年，将所学子午棍术及多年练功之心得体会秉笔成书，以奉献给后来之辈，以求教于武林高手。倘有疏漏谬误之处，敬请指正。

是为序。

刘 杞 荣

一九八三年秋



作者近影

(1981年获全国武术比赛棍术金牌)

为发扣棍術精萃
而辛勞。

毛伯浩
於靜

目 录

| | |
|-------------------|--------|
| 第一章 概述 | (1) |
| 第一节 太空子午棍简介 | (1) |
| 第二节 太空子午棍学习程序 | (1) |
| 第三节 太空子午棍练习总诀 | (3) |
| 一、练习原则 | (3) |
| 二、实战要诀 | (3) |
| 三、易犯技病 | (4) |
| 四、发劲总诀 | (4) |
| 第二章 基本步型步法及子午方位图解 | (5) |
| 第一节 单练步型的意义 | (5) |
| 第二节 步型图解及说明 | (5) |
| 第三节 步法的子午方位名称图解 | (9) |
| 第三章 基本棍法 | (10) |
| 第一节 棍的规格及各部位名称 | (10) |
| 第二节 双手握把法 | (10) |
| 第三节 持棍蓄式 | (13) |
| 第四节 圈转法 | (15) |
| 第五节 八门棍法 | (18) |
| 第六节 棍的吞吐 | (23) |
| 第四章 太空子午棍单练套路 | (29) |
| 第一节 母棍和子棍套路的单练意义 | (29) |

| | | | |
|-----|--------------------|---------------------|--------|
| | 第二节 | 母棍四十式动作名称····· | (29) |
| | 第三节 | 母棍动作图解说明····· | (31) |
| | 第四节 | 子棍四十式动作名称····· | (74) |
| | 第五节 | 子棍动作图解说明····· | (76) |
| 第五章 | 太空子午棍对抗(双练)套路····· | | (116) |
| | 第一节 | 母棍与子棍的对抗意义····· | (116) |
| | 第二节 | 太空子午棍对抗动作四十式名称····· | (116) |
| | 第三节 | 太空子午棍对抗动作图解说明····· | (119) |
| 第六章 | 太空子午棍的庄头对抗套路····· | | (164) |
| | 第一节 | 庄头对抗套路的意义····· | (164) |
| | 第二节 | 无极圈对练动作图解····· | (165) |
| | 第三节 | 先进庄连环九式动作名称····· | (172) |
| | 第四节 | 先进庄动作图解说明····· | (172) |
| | 第五节 | 三棍庄连环十二式动作名称····· | (188) |
| | 第六节 | 三棍庄动作图解说明····· | (189) |
| | 第七节 | 七棍庄连环十四式动作名称····· | (201) |
| | 第八节 | 七棍庄动作图解说明····· | (202) |

第一章 概 述

第一节 太空子午棍简介

太空子午棍原名子午棍，在湖南流行已有一百多年的历史。相传它源于我国著名的“梨花枪”和明代抗倭名将戚继光独创的“戚家枪”枪法，后来民间取其精华，去掉枪头习武，发展成为风格独异、融枪法与棍法于一炉的单项棍术。练习时采用子午方向定位，故得此名。又因这套棍术分为两个单练套路，即母棍和子棍，故又称为子母棍。至于冠以“太空”二字，是取其练技要练到炉火纯青的境界，不可不得法于太空拳之妙的意思。

太空子午棍动作简约，不崇花招。其特点是用力顺、发力猛，既可健身，又可防身，实战能力很强。

练功时，一人为单练，二人为对练。须持之以恒，方可如行云流水，运用贯通自如。切不可视其简单而罢手，导致前功尽弃。

第二节 太空子午棍的学习程序

一、基础训练阶段：

本阶段主要练习步型、步法和基本棍法。在棍术中，步

法是至关重要的。无论徒手的发力，还是器械的发力，据笔者体会，其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿及腰，总须完整一气。落脚处须有分寸。凡不得要领者，其病必在腰腿。所以初学者必须加强步型、步法练习。打好基础。“万丈高楼平地起”。

器械练习是在徒手练习的基础上进行的。自古兵器种类繁多，每一兵器的使用方法各异，所以须先掌握子午棍的运动方法，然后才能体现其特殊风格并熟悉各种的应用范围。

子午棍基本棍法有吞吐、沉浮、圈转、揭杀等等，这些都是手上的功夫，在学习套路前，务必掌握。

二、技术训练阶段：

本阶段学习子母棍单练套路。

其目的是掌握子午棍的技术动作和运动规律。

内容有二：1.以防为主的母棍套路；2.以攻为主的子棍套路。

这一阶段的练习，又是为下一阶段的实践打基础。

三、实战对练阶段：

本阶段练习对抗实战。方法有二：

1.假设性的攻防练习，即按技术套路动作进行对练。主要套路有子母棍对抗和庄头练习（包括“圈转法”、“先进庄”、“三棍庄”、“七棍庄”）。

以上练习，一是练体，增强手眼身法步的协调性和提高反应的灵敏；二是练用，增强实战意识，培养勇敢沉着坚强的自然反应。

2.乱劈对抗。乱劈是在个人技术娴熟、各种棍法运用自如的基础上，脱离成套动作的束缚而随意攻防的一种棍术技巧。也是此棍的最高阶段。

在乱劈练习时，须有一定的竞赛规则和防护器具。

笔者在旧省国术馆训练时，是按这样的规则进行乱劈训练的：二人持棍相对敬礼毕，两棍交叉成蓄式预备用棍，裁判一声令下，即开始乱劈。双方各展其技，发挥所长，以对方腹部以上各处为打击目标，凡能击到对方有效部位者得分获胜。所用护具与部队刺杀训练的护具相同。

第三节 太空子午棍练习总诀

练习原则

- 一、身法分高下，手法分阴阳，步法分左右，眼不离棍桩，三盘棍法主中盘。
- 二、阳手进攻阴手回，阴出阳归上下随，圈中粘连棍不脱，中平吞吐疾风雷。
- 三、手高则下之，手下则高之，左攻则虚左，右攻则虚右，中平蓄式统攻防。
- 四、人刚则柔之，人柔则刚之，人虚则实之，人实则虚之，刚柔虚实奇出之。
- 五、手眼不离棍，棍不离三尖，守中能御外，出棍把身藏，攻防进退静勿慌。
- 六、左手按来右手翻，前为杠杆后为关，三尖门户须防诈，临机应变得心间，实用圈缠掌按翻。
- 七、以静待动，以退敌前，审机察势，不为物先，临场对阵，总则莫违。

实战要诀

- 一、眼不离敌方棍梢。二、动不失时机拍位。三、保持适当距离。四、棍守中央，不偏子午。

易犯技病

- 一、步法不稳健轻灵，体失重心。
- 二、左手不直，旋转不灵，肘露于外，易受打击。
- 三、三尖不正(手尖、鼻尖、棍尖谓之三尖)，缝隙随露，攻防进退，受制于人。
- 四、左手低落(一般以 80° 为合格)，丧失雄气，对敌上盘急难合拍。

发劲总诀

刚在人力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍无所畏。
气、棍、体协调，起止力分明。

第二章 基本步型步法 及子午方位图解

第一节 单练步型的意义

步型是练习棍术的基础，首先须将各种步型熟练正确地掌握之后，再开始持棍练习，才能使棍运动灵活、稳健，不至于顾手失脚，产生技病。因为手上的技巧和功夫的深浅，其根都在脚上，而足下的灵活和稳定，全赖脚掌心和脚趾得力。其虚实变化、重心的转换，均随步法之变动而变化。如果步法不灵活，步型不稳定，则棍上功夫，无从施展。故步以舒己之技，展己之能，起落虽只分寸，皆与技术之成败攸关，特单独提练，以立法基。

第二节 步型图解及说明

一、弓步：由立正姿势，两手叉腰，大拇指向后成预备式，左脚向前上一大步，脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲，膝与脚尖垂直，右腿挺直如箭，脚尖内扣，两脚全掌着地，上体正对前方，眼向前平视。如图2—1。弓左腿为左弓步，弓右腿为右弓步。

要求与要点：前腿曲如弓，后腿直如箭；挺胸，塌腰，沉髓。

练习时注意：弓步为棍术中央（即大门）进攻及逃手常用之步。但用弓步进攻，其出手虽长，其势最险，因为如一发不中，则被对方所击。可是变为逃手极为便利。所以练此步时收回必须迅速，变化不失时机。收回时，成丁步，或虚步均可。

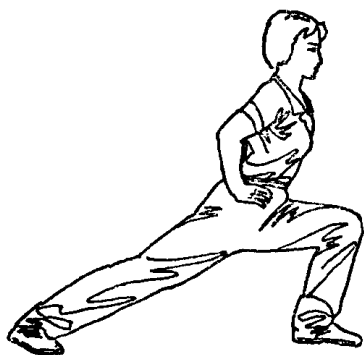


图2—1

二、横弓步：由立正姿势，两手叉腰成预备式，左脚向左

平行横开一大步，脚尖微外展，两足距离约90公分，左腿屈膝半蹲，右腿挺直如箭。头面胸部微向左转，两眼向前平视。如图2—2。横弓左脚为左横弓步，横弓右脚为右横弓步。此步进攻快而不如弓步之险，退回速而有拍位。

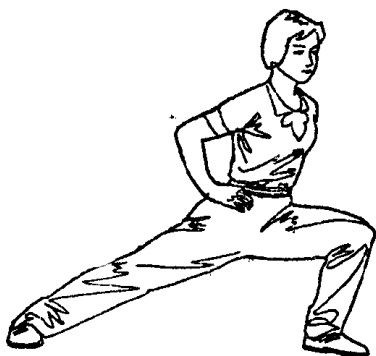


图2—2

要点与要求：弓箭分明，上体正直。

注意：太空子午棍术中的大部分动作，是以子午方向来定打击方位的，横弓步便是取卯酉方位的。

三、马步：由立正姿势，两手叉腰，拇指向后，左脚向左平行横开一步，脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚掌着地，身体重心落于两腿之间，眼向

前平视。如图2—3。

要点与要求：挺胸、塌腰，脚跟外蹬。

练习时注意：马步是门户旋转，步法进退变化的基础。棍术中若以退为进，多用马步。练习时足十趾紧扣地面，不能漂浮。

四、半马步：动作与马步基本相同。唯左半马步左脚尖微向外展，上体亦微向左转，两眼向前平视。如图2—4。右半马步则与左相反。

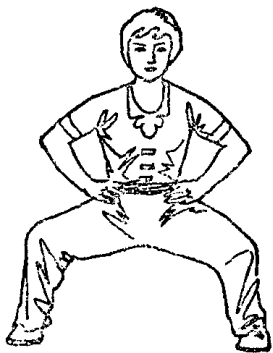


图2—3



图2—4

五、虚步：由立正姿势，两手叉腰，拇指向后，两脚前后开立。右脚外展45度，屈膝半蹲，左脚脚跟离地，脚面绷直，脚尖稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于右腿上，眼向前平视。如图2—5。

要求与要点：沉肩，松腰；虚实分明。

练习时注意：虚步是前虚后实，为洪门子午方向的基本步法。姿势正确，则进退轻便，出左出右，则变化随心。

六、丁步：由立正姿势，两手叉腰，拇指向后，两腿屈



图2—5



图2—6

膝半蹲，右脚全脚掌着地，左脚脚跟提起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，接近于右脚脚弓处，重心落于右腿上。眼向前平视。如图2—6。左脚尖点地为左丁步，右脚尖点地则为右丁步。

要点与要求：均与虚步同。

七、虚实步：由立正姿势，两手叉腰，拇指向后，左脚向前上一步屈膝半蹲，重心移至左脚。两足距离约60公分，右脚相应弯曲，前脚掌着地，眼向前平视。如图2—7。左脚在前为左虚实步，右脚在前为右虚实步。

要求与要点：同虚步。

练习时注意：虚脚跟随在实脚的后侧边，运动时双脚不能摆成横线或移在一条直线上。



图2—7

八、歇步：由立正姿式，两手叉腰，拇指向后，左脚向右

腿后倒插交叉，两腿靠拢全蹲。右脚全脚着地，脚尖外展。左脚前掌着地，膝部贴近右腿之下，臀部坐于左小腿上近脚跟处，眼向前平视。如图2—8。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。



图2—8

要求与要点：挺胸，塌腰，两腿靠拢并贴紧。

第三节 步法的子午方位名称图解

练习棍术，必须先取一定目标，确定方向位置，则步法才不至错乱，出手才不会偏差。图2—9的中央，即子午棍的预备起首处，头正面定为前方，是

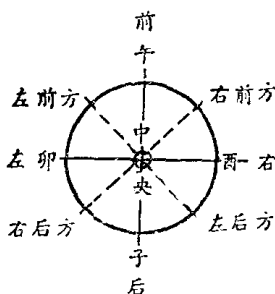


图2—9

午向，属南；后方是子向，属北；左方为卯向，属东；右方为酉向，属西。午向右45°为右前方；午向左前方45°为左前方。子向右45°为右后方，子向左45°为左后方。

为简便起见，以下动作均不再重提东南西北，只指明前后左右方位。

练习时注意：

此步法进退变化，方位要准确，还须配合棍法进行。

第三章 基本棍法

第一节 棍的规格及各部位名称

一、规格：棍头直径4~5公分。

棍尖(即棍尾，下同)直径3~4公分。

棍长：练习者持棍站立，棍头贴地，手臂上举，棍尖高出中指8~10公分，或与中指同高，亦可视练习者的具体情况而定。

二、棍证各部位名称：如下示意图

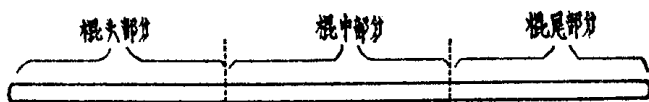


图3—1

第二节 双手握把法

一、双正把：左手在前握棍，手心向右，虎口朝上，谓之左正把；右手在后握棍端，手心向左，虎口朝上谓之右正把。合称为双正把。如图3—2。

此握把法用于蓄式、浮沉、崩挑、劈揭棍法中居多。如图3—3。

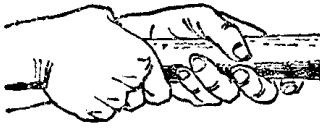


图3—2

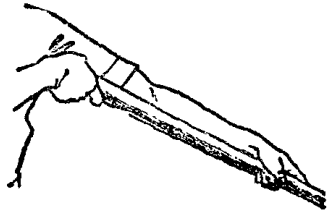


图3—3

二、阴阳把：左手在前握棍，手心向下，虎口朝右，谓之阴；右手在后握棍端，手心向上，虎口朝右，谓之阳。如图3—4、图3—5。

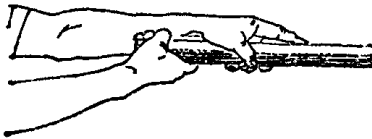


图3—4

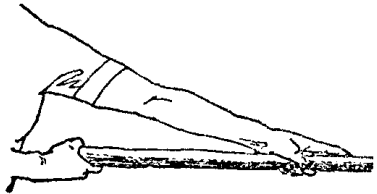


图3—5

三、阳阴把：左手在前握棍，手心向上，虎口朝左谓之阳；右手在后握棍端，手心向下，虎口朝左，谓之阴。如图3—8、图3—9、图3—10、图3—11。

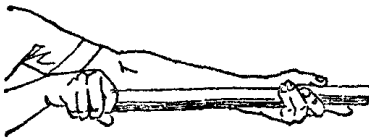


图3—8



图3—9